



LESEPROBE

Bärbel Mechler

**VON
PSYCHOPATHEN
UMGEBEN**

Wie Sie sich erfolgreich gegen schwierige
Menschen zur Wehr setzen

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bärbel Mechler
Von Psychopathen umgeben

ISBN 978-3-86374-123-5

1. Auflage Okt. 2013

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Martin Stiefenhofer, Nürnberg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein
Gestaltung Umschlag: Andrea Barth,
Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:
Die in diesem Buch gegebenen Ratschläge, Hinweise und Empfehlungen
beruhen auf persönlichen Einschätzungen und Erfahrungen und können
deshalb nur unverbindlich sein. Die praktische Umsetzung dieser Tipps
muss immer auf die eigene Situation bzw. das eigene Vermögen abgestimmt
sein und geschieht grundsätzlich auf eigenes Risiko. Autorin und Verlag
können für keine etwaigen Konsequenzen, die aus der Befolgung der Rat-
schläge entstehen, in Haftung treten.

Inhalt

Vorwort einer Betroffenen	7
<i>Der Psychopath in meinem Leben.....</i>	<i>11</i>
Widerstand will gelernt sein	15
Die richtige Taktik für den Erfolg.....	18
<i>So ticken Psychopathen</i>	<i>21</i>
Kein Opfer ist mir zu groß, das andere für mich bringen	22
Lügen – eine Königsdisziplin	29
Diskussion mit Psychopathen.....	40
Ehrgefühl mit Widersprüchen	44
Kein Platz für Gerechtigkeit.....	47
Maßlose Selbstüberschätzung.....	50
Die Gefühlswelt der Psychopathen	55
Selbstbild im Zerrspiegel	60
Weitere Merkmale der psychopathischen Struktur	62
Wie wird man zum Psychopathen?	81
<i>Psychopathen und die Liebe</i>	<i>89</i>
Verführungskunst und Manipulation	90
Beziehungsvarianten der besonderen Art	98
Was passiert, wenn der Psychopath verlassen wird?	103
Sexualität	107
<i>Eltern mit der psychopathischen Struktur</i>	<i>111</i>
Nestwärme als Mangelware	112
<i>Der Psychopath und ich.....</i>	<i>123</i>
Was geschieht bei den Opfern?.....	124
Psychopathen im Vorteil?.....	129
Warum gibt es Psychopathen?	131

Was ich für mich persönlich lernen kann	133
Die Macht der Glaubenssätze	137
Die Glaubenssätze der Psychopathen	151
Selbsttäuschung	154
Füreinander eintreten	160
<i>Wie man sich gegen Psychopathen wehrt</i>	<i>165</i>
Wer nicht handelt, der wird behandelt	166
Rette sich, wer kann	171
Die Angst vor der Angst	173
Körpersprache.....	177
Keine Macht verleihen.....	181
Schadensbegrenzung.....	185
Als Lob getarnte Kritik.....	189
Die Wahrheit sagen	198
Geschickte Enttarnung.....	201
Den Pfeilen ausweichen.....	204
Machtdemonstration als Schwächeindikator	214
In der Sackgasse	227
<i>Vergebung</i>	<i>233</i>
Warum vergeben?	234
Die Widersprüchlichkeit der Lebenswelt	238
Sich selbst vergeben	244
Vergebungsarbeit	249
Spirituelle Heilung.....	260
Ein Abendritual.....	263
<i>Ein letztes Wort.....</i>	<i>265</i>
Zur Autorin	268
Buchempfehlungen.....	269
Quellenangaben	270
Stichwortregister	274

Vorwort einer Betroffenen

Seit ich denken kann, bin ich Opfer von Menschen gewesen, die mit unglaublichem Selbstverständnis mein Leben dominiert haben. Zunächst war da mein Vater, der sich grundsätzlich für den einzig vollkommenen Menschen hielt und immer noch hält und der mir anstelle von Liebe, Geborgenheit und Selbstvertrauen das Gefühl von tiefer Unzulänglichkeit vermittelte. Ich lernte schon als Kind sehr schnell, dass Gehorsam und Unterordnung die einzigen Mittel waren, ihn milde zu stimmen und mich vor seinen erniedrigenden Zurechtweisungen zu schützen. Später heiratete ich einen Mann, der ihm, wie es sich mit der Zeit immer deutlicher zeigte, in nichts nachsteht. Und auch in meiner weiteren Familie sind diese selbstverliebten Tyrannen gut aufgestellt. Mein ganzes Leben war stets darauf ausgelegt, ihnen allen zu gefallen, alles recht zu machen, um nur keine Konflikte heraufzubeschwören. Konflikte, die für mich ohnehin nur in weiteren schmerzlichen Niederlagen enden würden. Dieses „Lebensmodell“ betrieb ich nahezu bis zur Selbstaufgabe. Aber nicht nur in der Familie, auch im Berufsleben stieß ich immer wieder auf rücksichtslose Menschen und fühlte mich ihnen von vornherein ausgeliefert. Einmal Opfer, immer Opfer. In meiner Not begann ich eine Psychotherapie. Doch die 45 Minuten in der Woche reichten nicht einmal aus, um die aktuellen Erlebnisse zu berichten, geschweige denn Lösungen zu finden. Das Ergebnis war, dass ich nach diesen Sitzungen noch aufgewühlter war als zuvor. Nach ein paar Monaten brach ich die Therapie ab.

Doch eines Tages sollte sich alles ändern. Ich kam mit einem Bekannten ins Gespräch. Er gab mir die Adresse von Bärbel Mechler und sagte: „Da bekommst du Hilfe, und zwar sofort. Diese Fieslinge einzubremsen ist ihre Spezialität.“ Als ich mich schließlich entschied, sie aufzusuchen, wusste ich weder ein noch aus und hatte das Gefühl, ohne Ausweg in meiner Lebenssituation festzustecken. Denn ich war überzeugt, mich ohnehin nur zwischen Anpassung und Ärger wie zwischen Pest und Cholera entscheiden zu können. Ich fürchtete mich damals sehr vor den Angriffen und Sanktionen, die eine Veränderung mit sich bringen würden. Aber zu meiner großen Überraschung lernte ich schnell, dass diese Ängste unbegründet waren, und meine neugewonnene Sicherheit beflügelte mich von Tag zu Tag mehr.

Heute, im Rückblick, bin ich sehr stolz auf mich, dass ich diesen Schritt gewagt und mich der Auseinandersetzung gestellt habe. Die Machtmechanismen, die solche Leute gegen ihre Mitmenschen einsetzen, erkenne ich mittlerweile auf den ersten Blick, und sie können mich daher nicht mehr erschrecken. Ich kann allenfalls noch darüber lachen.

Denn jetzt weiß ich, dass diese angeblich so starken Menschen in Wirklichkeit von unglaublicher Angst getrieben sind. Sie sind innerlich schwach, auch wenn sie selbst Angst und Schrecken verbreiten und den Eindruck vermitteln, mächtig zu sein. Sie sind Schatten, leben im Schatten und sehen auch keinen Grund, das zu ändern. Daher war es unerlässlich, mich auf den Weg zu machen, die eigenen Fesseln zu sprengen und mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ab dem Moment, da ich ihnen die Masken vom Gesicht reißen konnte, hatten sie ihre Macht über mich verloren. Und das Schöne daran ist, sie spüren es und wissen es. Ich hätte nie zu träumen gewagt, dass sie so leicht einzuschüchtern sind und so schnell einbre-

chen. Sie sind zwar innerlich verärgert über meine neue Freiheit, aber sie wagen es nicht mehr, mich herauszufordern. Sie sind eben nicht die Starken, die sie immer zu sein vorgeben.

Ich habe ein neues Leben begonnen und bin mit 42 Jahren doch noch selbstsicher, gelassen und konfliktbereit geworden. Im Lauf der Jahre habe ich auf der Suche nach Hilfe viele Bücher zu diesem Thema gelesen. Ihnen allen war gemeinsam, dass ich mich in ihnen zwar als Opfer wiedergefunden, aber nur allgemeine und keine konkreten Ratschläge erhalten habe, die etwas an meinem Problem hätten ändern können. Deshalb habe ich Bärbel Mechler gebeten, endlich ein Buch zu schreiben, das anders ist. Eines, das durch Beispiele und Anleitungen auch anderen vermeintlich Schwachen wieder Mut macht und sie aus den Klauen ihrer Peiniger befreien kann.

Nehmen auch Sie Ihr Leben selbst in die Hand, um wieder entspannt und frei durchatmen zu können. All die Quälgeister sind nur deshalb so stark, weil Sie sich vor ihnen fürchten. Ihr böses Spiel kann nur funktionieren, wenn sie einen Schwachen finden, an dem sie sich festbeißen können. Aber das wird sich ändern. Dieses Buch macht Mut mit vielen konkreten Fallbeispielen, es gibt Hilfestellungen, die sofort angewandt werden können. Es ist ein Arbeitsbuch, das man zur Not in der Handtasche mit sich tragen sollte, um im Ernstfall unmittelbar mit genialen Antworten kontern zu können. So kann sich jeder Schritt für Schritt selbst befreien.

Evelyn E.

Der Psychopath in meinem Leben

„Nicht jeder, der irrt, ist menschlich.“

Gerhard Uhlenbruck

In allen Bereichen unseres Lebens stoßen wir auf Menschen, die sich rücksichtslos und mit blinder Selbstüberschätzung über andere erheben, sie beherrschen und ihr Leben aus dem Gleichgewicht bringen. Ich spreche von Leuten, die bereit sind, alle Mittel auszuschöpfen, um Macht über andere zu gewinnen, und die ihre Überlegenheit offen demonstrieren; die ihrem eigenen Bekunden nach alles richtig machen, alles

beurteilen können und genau wissen, was andere zu tun und zu lassen haben. Solche Leute fühlen sich geradezu zum Herrschen geboren – und empfinden sich obendrein noch als vorbildlich und nachahmenswert. In diesem Wahn suchen sie sich ein breites Wirkungsfeld und machen allen, die ihnen an Kaltblütigkeit nicht gewachsen sind, das Leben zur Hölle. So haben beispielsweise viele Arbeitnehmer mittlerweile das Gefühl, morgens eher ein Schlachtfeld zu betreten als einen Arbeitsplatz.

Ich kenne fast niemanden, der nicht irgendwo in seinem Umfeld mindestens einen solchen Menschen hat, gegen den er sich nicht wehren kann und in dessen Gegenwart er sich ohnmächtig oder sogar bedroht fühlt.

Diese Menschen mit emotionalen Funktionsstörungen üben Gewalt aber nicht immer, wie man vielleicht vermuten könnte, durch offene Aggression oder verbale Attacken aus. Ganz und gar nicht. Sie beherrschen die Kunst des Manipulierens und Verstellens. Viele geben sich nach außen charmant und offen und wirken mitunter unglaublich interessant. Sie führen ein Leben auf der Überholspur und verstehen es meisterlich, andere in ihren Bann zu ziehen. Doch der Tag des Erwachens wird kommen. Denn jeder, der eine Zeit lang mit ihnen in einer Beziehung steht, der weiß, dass sie einem trojanischen Pferd gleichen, das sich zunächst als verheißungsvolles Geschenk ausgibt, aber letztendlich den sicheren Untergang beschert. Doch groteskerweise verstehen diese Menschen es trotz des Elends, das sie verbreiten, sich selbst gegenüber ihre negativen Machenschaften vollständig auszublenden.

In der Psychologie nennt man Menschen mit dieser krankhaften Ausprägung Psychopathen.

Der Kriminalpsychologe Robert Hare von der University of British Columbia in Vancouver beschäftigt sich seit 1960 intensiv mit der Psychopathie und gilt weltweit als der angesehenste Psychopathenkenner. Er geht davon aus, dass Psychopathen soziale Raubtiere sind, die sich mit Charme und Manipulation skrupellos ihren Weg durchs Leben pflügen und eine breite Schneise gebrochener Herzen, enttäuschter Erwartungen und geplündelter Brieftaschen hinter sich lassen. Ein Gewissen und Mitgefühl für andere Menschen fehlt ihnen völlig, und so nehmen sie sich selbstsüchtig, was sie begehren, und machen, was sie wollen.

Für alle, die sich nie mit dem Thema Psychopathie beschäftigt haben, ist es fast unmöglich zu begreifen, dass es Menschen gibt, die kein Gewissen haben sollen, da doch gerade diese Instanz das Menschsein ausmacht. Wenn im Tierreich eine Löwin ihre Beute schlägt, kennt sie keine Vorbehalte. Es plagen sie keine Gewissensbisse, ob ihr Opfer leidet oder ob es Jungtiere zurücklässt, die nun schutzlos dem Tod preisgegeben sind. Sie jagt, weil es in ihrer Natur liegt. Wenn aber Menschen einem ganz ähnlichen Instinkt folgen, mit der gleichen Unerschrockenheit und absolut emotionslos gegen andere vorgehen und sie ebenfalls im weitesten Sinne nur als Beute betrachten, dann sind wir aufgerufen, wachsam und wehrhaft zu sein.

Doch nicht nur Psychopathen sind skrupellos, sondern auch Menschen mit der psychopathischen Charakterstruktur und solche, die bereit sind, ihre selbstsüchtigen Ziele gnadenlos durchzusetzen, also hohe Übereinstimmungsmerkmale mit diesen Charakteren aufweisen. Sie alle bilden den erweiterten Kreis des antisozialen Kontrollsystems. Diejenigen, die mit solchen Leuten zu tun haben, empfinden deren Angriffe oft als seelische Verletzung und fühlen sich hilflos und ausge-

liefert. Und ein großer Teil von ihnen gibt jede Hoffnung auf, dass es ein Entrinnen aus diesen schmerzlichen Situationen geben kann. Meistens wissen sie nicht einmal, warum es ihnen so schwerfällt, etwas zu verändern, wo sie doch so große Sorgen und Nöte erleiden.

Widerstand will gelernt sein

Ich bin schon so etlichen Menschen begegnet, die glauben, dass jede noch so kleine Veränderung ihre ganze Existenz bedrohen könnte. Manche wagen es nicht, einem Vorgesetzten zu widersprechen, weil sie befürchten, dadurch ihren Arbeitsplatz oder ihre Position zu gefährden. Andere sorgen sich, dass der Ehepartner schnell sein Interesse an ihnen verlieren und sie verlassen könnte, wenn sie nicht nach seiner Vorstellung funktionieren. Und wieder andere sehen sich in der Gefahr, ausgegrenzt zu werden, wenn sie sich nicht der Meinung von Arbeitskollegen, Familienangehörigen oder wem auch immer uneingeschränkt anschließen. All diese Menschen leugnen aus Furcht vor Repressalien ihre eigenen Vorstellungen und akzeptieren ein Leben in einer permanenten Krisensituation.

Woher kommt das? Zum Teil liegt das daran, dass viele von frühester Kindheit an gelernt haben, sich zu verleugnen, die eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken, sich klein und möglichst unauffällig zu verhalten. Sie haben erfahren, dass eigene Vorstellungen unmaßgeblich oder sogar schlecht sind und eigene Anschauungen oft kurzerhand als Ungehorsam abgetan und sogar bestraft wurden. So waren sie irgendwann unbewusst bereit, ihre tiefsten Sehnsüchte und Gefühle zu verraten, um sich an ein Leben anzupassen, das sie nicht erfüllt und das anderen Möglichkeiten einräumt, Macht über sie auszuüben. Nicht umsonst leben wir mittlerweile in einer Welt der Schwachen, in der sich die Menschen vor ihrer eigenen Zivilcourage zu fürchten scheinen. Es wird nur noch stillgehalten und durchgehalten in der Hoffnung, dass irgendwann von irgendwo Erlösung kommt. Deshalb ist es nötig,

unsere althergebrachten Überzeugungen zu revidieren, die ursprüngliche Konditionierung durch ein neues Verständnis abzulösen und Verhaltensweisen zu ändern.

Vielleicht haben auch Sie schon zu lange oder sogar Ihr ganzes Leben lang immer nur funktioniert, sich angepasst und gelernt zu erdulden. Möglicherweise haben auch Sie sich mit Ihrer Opferrolle abgefunden und fühlen sich als wehrlose Zielscheibe für allerlei Gemeinheiten. Wenn das so ist, dann warten Sie besser nicht darauf, dass sich Ihre Probleme durch ein Wunder lösen. Nicht, dass ich nicht an Wunder glaube, aber ich bin mir sicher, dass das Leben uns solche Aufgaben gerade deshalb stellt, damit wir zu unserer eigenen Stärke finden und uns nicht von jedem dahergelaufenen Möchtegern demütigen und herumstoßen lassen. Deshalb lautet mein Lebensmotto:

*Der Mensch, auf den ich warte, dass er mich erlöst,
bin ich selbst.*

Wenn Sie sich mit diesem Gedanken anfreunden können, ist das schon ein großer Schritt in Richtung Erlösung, denn dann überlassen Sie Ihr Glück nicht dem Zufall, und schon gar nicht den Psychopathen. Wenn Sie verinnerlichen, dass Sie ein Recht auf ein gesundes und friedvolles Leben haben, dann werden Sie auch die Kraft finden, schmerzhaft Situationen zu durchbrechen und für die Aufrechterhaltung der eigenen Würde einzustehen.

Ich habe viele Klienten, die große seelische Schmerzen durch einen engen Kontakt mit solchen skrupellosen Menschen erlitten haben. Ihre verzweifelten Schilderungen erinnern mich oft an das Bild eines Schiffbrüchigen, der erschöpft auf hoher See treibt und von einem Hai umkreist sein grausames Ende erwartet.

Doch an dem Tag, an dem sie bereit sind, sich nicht mehr an ihrer Opferrolle festzuklammern, ändert sich alles. Es ist wirklich nie zu spät für einen Neubeginn, und es gibt viele unterschiedliche Wege, sich aus dieser ausweglos erscheinenden Situation zu befreien. Wer sich über den Wert seines Lebens und die Kostbarkeit seiner Gesundheit bewusst geworden ist, wird nicht mehr bereit sein, sich für die Machtbefriedigung kranker Menschen zur Verfügung zu stellen. Und er wird erfahren, dass er alles andere als ohnmächtig ist, wenn er sich nicht mehr als das hilflose Opfer sieht und die perfiden Regeln durchschaut hat, die diese Tyrannen anwenden.

Die richtige Taktik für den Erfolg

Um sich vor Psychopathen schützen zu können ist es wichtig, über ihre Verhaltensweisen, Gedankengänge und ihre Defizite Bescheid zu wissen. Wie wurden diese Menschen so, wie sie sind, welche charakteristischen Verhaltensmerkmale weisen sie auf? Wer das weiß, wer ihre Verhaltensweisen und Denkschemata kennt, kann passende Strategien wählen und sich schützen; er wird die Situation beherrschen und das Ruder sicher in der Hand halten können.

Zur Verdeutlichung der Muster und Handlungen dieser Menschen werde ich ehemalige Opfer zu Wort kommen lassen und von ihren Erlebnissen berichten. Sie haben sich, obwohl es schwer war, ihren Aufgaben gestellt und sind wieder zu selbstbewussten und lebensfrohen Menschen geworden. Mehr noch: Sie wurden natürlich auch sicherer und waren nicht mehr so leicht einzuschüchtern. Diese Beispiele sollen Zuversicht schenken und Mut machen, es ihnen gleichzutun. Zum Schutz ihrer Identität habe ich den Berichtenden andere Namen gegeben. Doch möchte ich betonen, dass Sinn und Zweck dieser Erfahrungsberichte nicht ist, über andere von oben herab ein Urteil zu fällen, sondern beispielhaft zu zeigen, welche Leidensgeschichten und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt. Sicher werden Sie hier Ihrer eigenen Problematik auf die eine oder andere Weise immer wieder begegnen. Das wird Ihnen helfen und Zuversicht schenken, denn es zeigt, dass diese Angriffe nichts mit Ihrer Person zu tun haben, sondern einzig in der Struktur des Aggressors begründet sind. Es wird sich ebenfalls zeigen, dass dieser Menschentypus nicht nur in seinem Angriffsverhalten sehr berechenbar ist, sondern auch in seinen gut getarnten Defiziten und Ängsten. Diese Menschen, die anderen das

Leben so schwer machen, sind also gar nicht so einzigartig, unberechenbar, kreativ und spontan, sondern sie folgen sehr zuverlässig ihrer Veranlagung.

In diesem Buch habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, vielerlei unterschiedliche Verhaltensweisen und Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um die Menschen, die andere verletzen, wirkungsvoll in die Schranken zu verweisen. Damit dies zuverlässig gelingen kann, erläutere ich in den ersten Kapiteln zunächst ausführlich die prägnanten Eigenschaften der Psychopathen sowie der Menschen mit der psychopathischen Struktur in ihrer extremen und ihrer abgemilderten Form und den vielen Zwischentönen. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass nicht alle, die ihre Mitmenschen quälen, Psychopathen im psychiatrischen Sinne oder in der psychopathischen Charakterstruktur Verhaftete sind.

Ich kann und möchte mir in all den Beispielen und Erläuterungen deshalb keine Diagnose im medizinischen Sinne erlauben, sondern ich verwende die Bezeichnung „Psychopath“ bzw. „psychopathische Charakterstruktur“ ausschließlich umgangssprachlich als Überbegriff für jene Menschen, die ein starkes antisoziales Verhalten zeigen und diese typischen Merkmale ausleben, wenn manchmal auch nur in einer abgeschwächten Version. Diese ist aber immer noch stark genug, das Leben anderer zu vergiften und ihre Gesundheit zu gefährden.

Die zweite Seite der Medaille

Aber selbstverständlich möchte ich mich nicht darauf beschränken, nur über gefühlskalte Menschen, deren Wirken und geeignete Abwehrmechanismen zu sprechen. Die großen entscheidenden Fragen lauten auch: Warum bin gerade ich

solch einem Menschen begegnet? Was macht diese Begegnung mit mir? Warum bin ich so kampfflos bereit, die Opferrolle anzunehmen und darin bis zum bitteren Ende auszuhalten? Was kann ich aus der Situation lernen? Ich bin immer wieder erstaunt darüber, dass die meisten Menschen über Jahrzehnte hinweg die gleichen Verhaltensweisen an den Tag legen. Obwohl sie sich eingestehen müssen, dass sie damit nicht glücklich geworden sind, folgen sie unerschütterlich dem eingeschlagenen Weg.

Wer aber bereit ist, diese Sackgasse zu verlassen und sich den Herausforderungen zu stellen, der wird seine persönlichen Grenzen erweitern, sich neu definieren und sich von destruktiven Einflüssen befreien. Vielleicht wird er das Gefühl haben, sich zum ersten Mal in seinem Leben zu wahrer Stärke aufschwingen zu können. Grund zur Vorfreude gibt es jedenfalls genug, denn noch jedem, der sich aus der Opferfalle befreien konnte, sind wahrlich Flügel gewachsen.

Machen wir uns also an die Arbeit. Am Ende werden Sie die Erkenntnisse, die Sie für sich gewonnen haben, wie eine Landkarte benutzen können, die es Ihnen ermöglicht, einen sicheren und erfolgreichen Weg aus dem Chaos von Macht, Aggression und Manipulation zu finden. Empfehlen Sie getrost den Psychopathen in Ihrem Umfeld schon jetzt im Stillen, sich warm anzuziehen. Doch nur mit einem Augenzwinkern, denn es geht ja nicht darum, in einen Kampf zu ziehen, sondern darum, auf sich aufzupassen, Grenzen zu setzen, den Alltag wieder lebenswert zu gestalten und große Entwicklungsschritte für sich selbst zu machen.

So ticken Psychopathen

Wann immer ich mit Opfern psychopathischer Angriffe spreche, kann ich deutlich spüren, wie ihre tiefe Verzweiflung nach und nach einer sichtbaren Erleichterung weicht.

Das liegt daran, dass es sehr befreiend ist, wenn sie plötzlich das markante und vorhersehbare Muster im Verhalten ihrer Angreifer entdecken, und diese ihre scheinbar unantastbare Überlegenheit verlieren.

Die nachfolgenden Erlebnisse von Betroffenen werden Ihnen deshalb sehr wertvolle Dienste erweisen. Ich werde Ihnen nicht nur



Der Psychopath und ich

Wenn wir uns gegen Erfahrungen wehren, dann wehren wir uns gegen das Leben – genauer gesagt, gegen unser eigenes Leben. Immer berichten mir Leute, dass sie sich von Herzen wünschen, ihre Lebensaufgabe herauszufinden. Dann sage ich ihnen: Das Leben selbst ist die Aufgabe. Was kann es denn anderes geben, als den gegenwärtigen Augenblick mit allem, was dazugehört? Es sind unsere Vorstellungen von dem, was sein soll, die uns den Blick versperren für das, was gerade geschieht. Der Psychopath jedenfalls hält einen unermesslichen Reichtum an Selbsterkenntnis für Sie bereit.

Was geschieht bei den Opfern?

„Eine tiefe Verzweiflung macht aus der Seele eine große Steppe, auf der nichts mehr wächst.“

Französisches Sprichwort

Oder besser gefragt, was geschieht bei den Opfern, die sich nicht wehren und diese Schikanen erdulden? Jeder, der mit solchen Menschen dauerhaft konfrontiert ist, wird zutiefst verzweifelt und fühlt sich rettungslos diesem Wahn ausgeliefert. All das widersprüchliche, tückische und konfuse Denken kann niemand unbeschadet verkraften. Umso mehr entsteht das Bemühen, durch Erklärungen und Rechtfertigungen die Ordnung wiederherzustellen. Unter allen Umständen möchte man sich von den Schuldzuweisungen lossprechen oder glauben, dass das Unrecht, das einem angetan wurde, nur auf Missverständnissen oder Unkenntnis basieren konnte.

Aber man kann in diese verwirrten Gedanken nicht mit Logik eingreifen, da sie jeglicher Einsicht entbehren. Doch da emotional gesunde Menschen nicht glauben können, dass es Menschen gibt, die kein wirkliches Mitgefühl besitzen und andere absichtlich und geplant angreifen, suchen sie sogar nach Entschuldigungen für das verwerfliche Verhalten.

Ein anhaltendes Verhältnis mit diesen Menschen, ganz gleich auf welcher Ebene, vernichtet die eigenen Ressourcen, zerstört das Schöne und Vertrauensvolle in einem selbst und hinterlässt nichts als verbrannte Erde. Dieses Leiden hört nicht auf, solange man sich im Dunstkreis dieser Menschen bewegt.

Wer die psychopathischen Muster als solche nicht kennt und nicht gelernt hat, sie einzuschätzen und adäquat mit

ihnen umzugehen, bringt automatisch die destruktiven Handlungsweisen mit seiner eigenen Person in Verbindung und versucht wieder und wieder, sich zu verteidigen und zu erklären, was aber nur als weitere Schwäche gedeutet wird. Gerade die Personen, die leicht zu Schuldgefühlen neigen, werden zur begehrten Beute, denn sie spielen ihrem Aggressor mit dieser Anfälligkeit, schnell Schuld auf sich zu nehmen, geradezu in die Hände. Schuldgefühle zu erzeugen und sie für ihre Interessen zu missbrauchen ist eine große Spezialität von ihnen. Und die Opfer verstricken sich dadurch noch mehr in Gefühlen von Unzulänglichkeit.

Die Spirale dreht sich also weiter, die eigene Schwächung begünstigt damit noch den bösen Plan des Angreifers. Der spürt nämlich mit untrüglicher Intuition jede noch so kleine Schwachstelle seines Opfers und nutzt sie schonungslos aus.

Die falsche Reaktion

Wenn ein Kind im Sandkasten einem anderen das Förmchen aus der Hand reißt, lernt es sehr schnell, dass das andere Kind sich ärgert und ihm im nächsten Augenblick vielleicht einen Hieb mit der Schaufel verpasst. Das wird es sich merken. Für die Zukunft weiß es dann, dass sein Verhalten Konsequenzen erzeugt und es beim nächsten Versuch schnell davonlaufen muss, um sich nicht wieder Schläge einzufangen.

Im Umgang mit unseren Psychopathen läuft es meist anders. Diese beleidigen und quälen munter die Menschen drauflos, worauf diese sich zwar ärgern, sich aber dennoch bemühen, ihrem Angreifer das Gegenteil zu beweisen. Und dafür sind sie bereit, hohe Anpassungsleistungen zu erbringen. Sie ordnen sich dem Druck unter, weil sie sich in der schwächeren Position glauben oder zumindest beweisen

wollen, dass sie gute Menschen sind. Sie platzieren sich damit selbst in die Opferrolle. Man müsste deshalb zu dem Schluss kommen: Wer sich nicht wehrt, der lebt verkehrt. Nur ganz wenige würden beispielsweise am Arbeitsplatz zu einem unverschämten Chef sagen:

„Haben Sie eigentlich schon einmal über die Bedeutung Ihrer Anordnungen nachgedacht? Ihre Ansprüche sind absolut maßlos.“

Vielmehr versuchen sie, ihn lieber unter höchstem Einsatz davon zu überzeugen, dass sie gute Mitarbeiter sind, die seine Wertschätzung verdienen. Sie geben bis zur totalen Erschöpfung ihr Äußerstes und scheuen sich davor, sich auch nur für ein paar Tage krankschreiben zu lassen. Selbst dann nicht, wenn sich ein Zusammenbruch ankündigt. Viele hoffen sogar im Stillen darauf, dass so ein sichtbares Zeichen der Erschöpfung ihren unermüdlichen Einsatz dokumentiert und sie dadurch als aufopferungsvolle Mitarbeiter geschätzt werden.

Aber das ist ein großer Irrtum: Im Kopf der Psychopathen entsteht ein ganz anderes Bild. Sie möchten belastbare Menschen um sich, die ihren überzogenen Anforderungen standhalten, und nicht bei jeder Kleinigkeit, wie sie es nennen, zusammenklappen.

Heike ist die Sekretärin solch eines wahrhaft maßlosen Chefs. Sie berichtete entsetzt, dass sie eines Tages im Büro beinahe einen Kreislaufzusammenbruch bekam. Sie ging von ihrem Stuhl aus mit letzter Kraft ans Fenster, um es zu öffnen, als ihr Chef hereinkam, um ihr einige Aufgaben zu übertragen. Sie sagte ihm, dass ihr furchtbar schlecht sei und sie das Gefühl

habe, jeden Moment zusammenzubrechen. Sie bat ihn um ein Glas Wasser, und dass er sie sofort nach Hause bringen solle, da sie nicht mehr imstande sei zu fahren. Darauf antwortete dieser entspannt:

„Wegen so etwas müssen Sie nicht gleich nach Hause gehen. Das habe ich auch oft, das geht gleich wieder vorbei. Aber ich bin jetzt in Eile und muss Ihnen ein paar wichtige Dinge erklären. Jetzt reißen Sie sich bitte mal zusammen. Sie können ja hinterher meinetwegen fünf Minuten ausruhen.“

In einem anderen, ebenso unmenschlichen Unternehmen hatten zwei Mitarbeiterinnen innerhalb kurzer Zeit Hörstürze und waren für einige Tage krankgeschrieben. Doch selbstverständlich wurde ihre Krankheit von der Chefetage nicht im Geringsten mit dem hektischen und aggressiven Arbeitsablauf und den täglichen persönlichen Diffamierungen in Verbindung gebracht. Der einzige Kommentar war, dass die Firma ohne Gegenleistung jetzt Gehälter weiterzahlen müsse und dass so ein System durch und durch ungerecht und unsozial sei.

Wir alle haben in vielen Bereichen des Lebens gelernt, uns mit der Rolle der Hilflosen abzufinden, und haben akzeptiert, dass Menschen uns Schmerzen zufügen dürfen. Wir müssen nun erst wieder lernen, uns von dieser Opferhaltung zu verabschieden und diese Quälgeister in die Schranken zu weisen.

Denn die Macht der anderen ist nur im Lichte der eigenen Schwäche möglich.

Ich habe schon einmal erwähnt, dass beispielsweise in meiner Generation die wenigsten gelernt haben, auf sich und ihre Gefühle achtzugeben, weil die vorherrschenden Werte Anpassung und Obrigkeitsgläubigkeit gewesen sind. Aber heute leben wir in einer Zeit, wo wir ganz anderes benötigen, beispielsweise Aufrichtigkeit, Mut und Tapferkeit und nicht blinden Gehorsam und Ja-Sagerei.

Die Psychopathen sind in der Minderheit, und ihre Macht reicht nur so weit, weil die meisten bereit sind, sich diesem Wahnsinn unterzuordnen. Wer die Flucht nach vorn wagt, wird sehen, dass er sogar sehr viel verändern kann.

Es gibt also nur eines: Aufstehen und den Platz im Leben einnehmen, der einem zusteht, anstatt sich von böartigen Menschen herumschubsen zu lassen und am Ende noch gar in Bitterkeit zu erstarren.

Psychopathen im Vorteil?

Sie wissen nun, was Sie von diesen Menschen erwarten dürfen, nämlich dass sie sich mit unglaublichem Selbstverständnis für ihre Interessen einsetzen. Und dass sie über kein gesundes empathisches Verhalten verfügen und sich keinen ethischen Standards verpflichtet fühlen. Sie setzen durch, was immer ihnen möglich ist, und nehmen sich von allem, so viel sie bekommen können, und zwar ohne schlechtes Gewissen. Es gelingt ihnen sogar, ihre Mitmenschen so zu manipulieren, dass sie deren eigene Emotionen gegen sie verwenden. Nichts ist ihnen zu schade, um ihre Ziele zu erreichen.

Da Sie sich aber sehr wahrscheinlich, wie die meisten Menschen es gottlob tun, unseren gesellschaftlichen und ethischen Standards verpflichtet fühlen, haben jene Ihnen gegenüber einen unschlagbaren Handlungsvorteil.

Es gibt leider sehr viele Bereiche, in denen uns gewissenlose Menschen durch ihren Mangel an Menschlichkeit voraus sind und uns deshalb im Durchsetzen der eigenen Interessen um Längen schlagen. Es ist also kein Wunder, dass sie gerade in führenden Positionen stark vertreten sind; sie sind eben jederzeit bereit, ihre Ellbogen und weitere Waffen einzusetzen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Bei Bewerbungen oder Vorteilsbeschaffungen schrecken sie nicht davor zurück, Mitkonkurrenten in ein schlechtes Licht zu stellen oder Gerüchte über sie auszustreuen, um einen sozialen Ausschluss herbeizuführen. Gleichzeitig stellen sie sich dabei gern als weit überlegen dar.

Ebenso sind sie schmerzfrei, Beziehungen und Ehen auch für ein kleines Abenteuer zu zerstören. Kein Preis ist ihnen zu hoch für einen Kick oder um sich zu bestätigen. Dabei setzen sie ihre ganzen Künste ein – Manipulation, Lügen,

Täuschung und möglicherweise auch Gewalt. Diese Methoden haben viele bis zur Meisterschaft entwickelt. Normale Menschen mit Gewissen und sozialem Verhalten können da nicht mithalten.

Werfen wir noch einen kurzen Blick auf die politische Landschaft. Es ist durchaus anzunehmen, dass in diesem Bereich eine sehr hohe psychopathische Präsenz vertreten ist. Wie sonst, so muss man sich fragen, können Menschen beispielsweise Kriege führen? Der Wunsch gesunder Menschen ist es sicherlich nicht, seine Mitmenschen zu töten oder in unvorstellbares Elend zu stürzen, sie ihrer Freiheit und Selbstbestimmung zu berauben. Ebenso wenig sind gesunde Menschen meiner Meinung nach nicht dafür zu gewinnen, für den eigenen Überfluss andere Nationen gnadenlos auszubeuten und sie in Armut zu belassen. Und genauso berechtigt darf man annehmen, dass es geistig kranke Menschen sein müssen, die unseren wunderschönen Planeten zerstören, um ihre kurzlebigen wirtschaftlichen Interessen durchzusetzen.

Einen Trost haben wir jedoch: Mit etwas Mut und Entschlossenheit können wir lernen, wenigstens in unserem persönlichen Umfeld nicht mehr für diese bösen Spiele zur Verfügung zu stehen und diese Menschen in ihre Schranken zu weisen. Denn nun haben auch Sie ihnen gegenüber einen gewaltigen Vorsprung: Sie wissen jetzt, was wirklich gespielt wird und wie das Spiel funktioniert. Und hinter ihrem blinderhaften Auftreten sehen Sie jetzt ganz deutlich das verletzte Kind.

Wie man sich gegen Psycho- pathen wehrt

Viele Menschen erdulden eine schlechte Behandlung, weil sie keine Erfahrungen haben, wie sie für ihre Bedürfnisse eintreten können. Obendrein befürchten sie noch, als egoistisch und hartherzig abgestempelt zu werden – kein Wunder also, dass ihnen das Abgrenzen zunächst großes Unbehagen bereitet.

Wer nicht handelt, der wird behandelt

„Wer sich vor dem Ertrinken fürchtet, tut besser daran, schwimmen zu lernen, als dem Wasser auszuweichen.“

Karl Heinrich Waggerl

Es scheint sehr schwierig, sich gegen Psychopathen zur Wehr zu setzen, und vielleicht versetzt Sie allein der Gedanke daran schon in Angst und Sie glauben, das nie und nimmer fertigzubringen. Auch ich selbst musste einst den ersten Schritt tun und mich überwinden, musste üben, diesen Schrecken vor ihnen zu verlieren. Jeder, der lange solchen Menschen ausgeliefert war, fühlt sich ein Stück weit ohnmächtig. Aber wie gesagt, wir ziehen ja nicht in den Krieg, sondern entwickeln lediglich ein persönliches Navigationssystem, um diese Quälgeister in ihre Schranken zu weisen. Und diese Spezies ist wirklich alles andere als unbesiegbar. Wir wissen jetzt, dass sie nur deshalb so handeln, weil sie kein Gewissen haben, das sie zurückhält, und nicht, weil sie so stark sind. Wer das verinnerlicht, dem hilft das sehr viel weiter, denn er erkennt, dass er nicht gegen Stärke ankämpft, sondern gegen einen großen Mangel.

Lesen Sie dieses Kapitel aufmerksam durch und streichen Sie die Gedanken und Beispiele an, deren Umsetzung für Sie infrage kommt. Meine Klienten haben oft jedes Wort, das sie sagen wollten, zuvor auswendig gelernt, da die Angriffsmuster in der Regel gut vorhersehbar sind. Das hat ihnen viel Sicherheit gegeben und sie nicht erneut als Verlierer aus dem Konflikt hervorgehen lassen. Vertrauen Sie einfach Ihrem

Gefühl, das wird Ihnen guttun, und akzeptieren Sie auch respektvoll Ihre Ängste, sonst würden Sie sich überfordern und nur weiteren Druck aufbauen.

Also, jetzt wollen wir einmal in den Ballon hineinstecken und etwas Luft herauslassen.

Ein Psychopath verfolgt mit seinen Angriffen ein sehr konkretes Ergebnis: Er möchte herabsetzen oder verletzen, um sich selbst dadurch eine vermeintliche Überlegenheit zu attestieren, sich als der Stärkere zu fühlen oder einen ähnlichen Lustgewinn zu erzielen. Ebenso ist der Wunsch, Kontrolle auszuüben und zu manipulieren, bekanntlich ein ganz markanter Wesenszug.

Da Angriff für ihn als die beste Verteidigung erscheint, verhält er sich zuweilen wie ein Kettenhund, der aus Hilflosigkeit bei jedem, der sich ihm nähert, wahllos um sich beißt. Wer diese Angriffe still und leise über sich ergehen lässt, verhilft ihm zum Erfolg. Die Attacke wird für ihn zu einem lustvollen Erlebnis, das er zwanghaft wiederholen wird. Schließlich hat er genau das bekommen, was er in diesem Moment benötigte. Deshalb passen freundliche, gutgläubige und vor allem ängstliche Menschen perfekt in sein Beuteschema, da diese mit geringstem Aufwand den größtmöglichen Erfolg versprechen.

Außerdem neigen sehr gutgläubige Menschen noch viel stärker dazu, auf Psychopathen hilfsbereit zuzugehen, weil sie dem unerschütterlichen Glauben folgen, dass auch jeder noch so skrupellose Mensch irgendwo Güte und Liebe in sich tragen muss, und hoffen, dass sie durch ihr Entgegenkommen irgendwann zutage treten werden. Das ist zwar verständlich und sehr lobenswert, aber es ist ein kapitaler Fehler.

Wir wissen weiter, dass jene häufige Bestätigungen benötigen. Das Tückische daran ist nur, dass sie in der Lage sind,

sich diese selbst in hohem Maße auf Kosten anderer zu holen. Während Sie beispielsweise bemüht sind, für Anerkennung eine gute Leistung zu erzielen, stehen jenen mit emotionalem Mangel ganz andere Mittel zur Verfügung. Sie setzen andere herab, spielen sich auf usw. und schon fühlen sie sich wieder ganz oben.

Wenn Sie in einer solch bedrohlichen Lebenslage gefangen sind, dass Ihnen Unrecht geschieht und Sie sich ohnmächtig ausgeliefert fühlen, benötigen Sie nicht nur das Wissen darum, dass es vielen anderen ebenso geht, sondern Sie brauchen ein großes Repertoire an Handlungskompetenzen, um sich mit eigener Kraft und Klugheit aus dem Sumpf zu ziehen. Sie alleine sind der Hüter Ihrer Seele und Ihres Körpers, weshalb es so wichtig ist, gut für sich zu sorgen.

Eine große Bitte dabei: Bleiben Sie achtsam, dass Sie es den Psychopathen nicht gleich tun und unnötig am Rad des Schmerzes drehen.

Die Welt da draußen tut sich schon schwer genug und bedarf dringend der Heilung. Deshalb wollen wir nicht vergessen, dass auch unsere Abwehrmechanismen bei ihnen Leid erzeugen. Gehen Sie deshalb bei allem, was Sie planen und tun, respektvoll damit um, ähnlich wie mit einem Schmerzmittel. Man nimmt nur so viel wie nötig ist, sonst läuft man Gefahr, sich zu vergiften. Ihr Abwehrmechanismus soll Ihre Lebensqualität sichern, und sonst nichts. Wir wollen uns hier nicht als Richter aufspielen. Unser einziges Ziel ist, Gesundheit und Gefühle vor ihrem groben Verhalten durch souveräne und kompetente Reaktionen zu schützen. Das macht ja gerade den Unterschied zwischen denen und uns aus. Wir handeln, um Not zu beseitigen, und nicht, um weitere zu erschaffen.

Es wäre mir zwar viel lieber gewesen, Ratschläge für nette und freundliche Verhaltensweisen zu geben, wie man sie im täglichen Umgang mit ganz „normalen“ Menschen und Situationen hilfreich einsetzen kann. Doch bei Menschen mit abweichendem Sozialverhalten gelten andere Regeln. Wenn Sie im Konfliktfall auf sie zugehen würden und beispielsweise fragen: „Habe ich Sie vielleicht unwissentlich verletzt, da Sie sich so abweisend verhalten? Das würde mir wirklich sehr leidtun. Bitte geben Sie mir Gelegenheit, die Sache aus der Welt zu schaffen“, wäre es für jene nichts anderes als eine persönliche Schwäche und eine Unterwerfung, obwohl sie eventuell dem Schein nach sehr freudig auf Ihr Angebot eingehen würden. Demütiges Verhalten ihnen gegenüber finden sie sehr angemessen und vielseitig verwendbar.

Ebenso wenig sollten Sie versuchen, mit der gleichen Wucht und Aggression zurückzuschlagen, da Sie sich dann einem Bollwerk von Niedertracht und Kaltblütigkeit aussetzen würden, dessen Sie nicht gewachsen wären – Gott sei Dank nicht. Aber wie gesagt, dies soll nicht der ausschlaggebende Grund sein. Dafür bekommen Sie eine andere Genugtuung. Gerade durch ihre aggressiven Machtspiele verführen solche Menschen andere leicht dazu, auch gemein zu werden, was ihnen eine tiefe Befriedigung bereitet. Dann können sie sich ein weiteres Mal der Illusion hingeben, dass ihre Mitmenschen auch nicht besser sind als sie selbst, und rechtfertigen damit erneut ihre groben Unverschämtheiten.

Die vielen Beispiele, die ich in diesem Kapitel beschreibe, beziehen sich auf den Berufsalltag, auf die Familie oder andere Situationen. Sie lassen sich untereinander in alle Bereiche übertragen. Wichtig ist allein, dass Sie verstanden haben, wie Psychopathen ticken und wie Sie darauf reagieren können,

um gute Erfolge zu erzielen. Wir werden schrittweise mit den einfachsten Reaktionen und Abwehrhandlungen beginnen und uns nach und nach steigern.

Vielleicht haben Sie Freude daran, für die erste Zeit ein Tagebuch zu führen, das Ihnen Mut machen und zeigen kann, was Sie schon alles erreicht haben. Zwar lässt sich Ihr Gegenüber schnell beeindrucken und hält sich eine Weile zurück, doch werden Sie in Abständen immer wieder Ihre Position behaupten müssen. Und da ist es hilfreich, sich anhand der bisherigen Erfolge zu motivieren.

Rette sich, wer kann

Bevor wir uns jetzt an die Arbeit machen, möchte ich auf eines hinweisen: Wann immer ich mit Menschen über ihre Probleme spreche, ermutige ich sie, nicht vor ihnen wegzulaufen, weil die Auseinandersetzung eine große Gelegenheit bietet, über ihre bisherigen Möglichkeiten hinauszuwachsen. Wer in engem Verhältnis mit einem Psychopathen steht, kann ohne Zweifel sehr viel lernen, aber auf der emotionalen Ebene wird er wohl nie mehr erreichen können, als sich zu schützen. Ein Leben oder einen Berufsalltag voller Vertrauen und Frieden wird mit einem solchen Menschen nicht möglich sein. Das erlaubt seine Struktur leider nicht. Enge Begegnungen werden deshalb immer unbefriedigend und schmerzhaft bleiben. Ich würde deshalb generell jedem, der eine Möglichkeit sieht, raten, sich dem Einfluss eines Psychopathen zu entziehen, dies auch so schnell wie möglich zu tun oder zumindest die höchstmögliche Distanz zu schaffen. Ihnen bleibt dennoch genügend Gelegenheit, aus der Begegnung viel zu lernen, das kann ich Ihnen versprechen.

Der Volksmund sagt zu Recht: „Wenn man wie eine Rose duften will, muss man sich mit Rosen umgeben.“ Das stimmt aber auch im anderen Fall: Wer von harten, berechenbaren und herzlosen Menschen umgeben ist, wird davon beeinflusst. Von ihnen geht so viel Zerstörung und Kälte aus, dass sich seine Seele im wahrsten Sinne des Wortes an ihnen erkälte und erkrankt.

Natürlich weiß ich, dass es nie einfach ist, alle Zelte abzubauen, sich einmal schnell scheiden zu lassen, seinen Job zu kündigen oder einen Umzug zu planen. Das sind ganz große Veränderungen. Doch wer wirklich mit dem Rücken zur Wand steht, sollte wenigstens einmal darüber nachdenken.

Viele Menschen mussten beispielsweise nach einem Zusammenbruch ihren Arbeitsplatz kündigen und haben danach einen viel besseren Job gefunden, der ihnen Freude bereitet. Im Rückblick denken sie oft daran, dass sie einen Wechsel viel früher hätten wagen sollen. Aber damals waren sie bereits viel zu sehr in ihrer eigenen Hilflosigkeit gefangen. So sind wir Menschen eben veranlagt. Wir fürchten uns vor dem Neuen so sehr, dass wir krampfhaft am Alten festhalten, selbst dann noch, wenn es uns bedroht.

Deshalb sind vor allem jenen, die auf die Schnelle keine Fluchtmöglichkeit sehen oder ihren Herausforderungen auf andere Art begegnen möchten, die nachfolgenden Seiten gewidmet. Wir machen uns jetzt an die Arbeit und werden am Ende hervorragende Erfolge verbuchen dürfen. Verlieren Sie dabei nie den Mut; Sie werden es schaffen, und zwar viel leichter, als Sie es sich jetzt noch vorstellen. Verabschieden Sie sich auf jeden Fall schon einmal innerlich von Ihrem Tyrannen mit den netten Worten: „Geh mit Gott, aber geh.“

Die Angst vor der Angst

Vielleicht zittern Ihnen die Knie schon bei dem bloßen Gedanken, sich gegen diese Giftmischer zu erheben, denn schließlich verkörpern sie ja das Bild des Unbesiegbaren und Überlegenen, dem Sie mit Ohnmacht gegenüberstehen. Doch bedenken Sie: Sich hilflos zu fühlen heißt noch lange nicht, auch hilflos zu sein. Es ist lediglich eine Annahme und keine Wirklichkeit. Dennoch sind Sie wahrscheinlich felsenfest davon überzeugt, dass man Ihnen schon von Weitem Ihre Angst ansieht und sie in Ihrer Stimme hören kann. Kann sein, dass es so ist. Aber deshalb muss es nicht immer so weitergehen.

Am Ende zählt nicht, wie groß Ihre Ängste sind, sondern wie konfrontativ Sie damit umgehen können. Gerade ein Psychopath, der in erster Linie auf Maskerade und Täuschung setzt, weil er immer irgendeine Rolle spielt, beneidet im Stillen durchaus authentische Menschen. Sie haben ihm etwas voraus, was er nie erreichen kann. Denn er weiß sehr gut, dass es immer noch mehr Persönlichkeit erfordert, Schwächen zu zeigen, als sie zu überspielen.

Man kann grundsätzlich sowieso immer ängstlich und mutig zugleich sein. Wie viele Feuerwehrleute riskieren jedes Jahr ihr Leben, wenn sie in brennende Häuser stürmen, um andere zu retten? Sie spüren bestimmt auch Angst dabei, aber sie bezwingen sie in dem Moment und folgen ihrer Berufung. Angst zu verspüren gehört zu unserem Menschsein und ist keine Schande. Kein gesunder Mensch kann sich davon ausnehmen, dass es Situationen gibt, die ihn ängstigen. Zu unserer Geißel wird die Angst aber erst dann, wenn wir Angst vor der Angst bekommen und versuchen, sie zu verstecken. Das klappt meistens nicht. Gehen wir aber offen damit um und

können gerade heraus sagen: „Ja, das macht mir noch Angst“, dann ist man sie zwar nicht los, aber sie wird schwächer und dominiert nicht mehr alle Handlungen. So bleibt man trotz allem immer noch eine Respektsperson. Ich kann es nur immer wieder wiederholen: Schwächen gehören zum Menschsein, und sie nicht zu leugnen zeugt immer von Stärke und von Ganzheit. Je weniger Versteckspiel sich ein Mensch erlauben kann, desto authentischer und stärker ist er.

Selbstverständlich wird es beim Üben immer wieder Rückschläge geben, ganz gleich, wie sehr Sie sich bemühen und wie gut Sie vorbereitet sind. Wir fallen so lange in die alten Muster zurück, bis wir sie ganz und gar aufgelöst haben. Aber auch das gehört dazu. Und es ist gar nicht schlimm, wenn Sie in einer Situation Ihrer Meinung nach nicht angemessen reagiert haben. Seien Sie geduldig und verlangen Sie nicht zu schnell zu viel von sich. Anfangs kann man Ihnen vielleicht noch deutlich Ihre Angst ansehen. Na und? Das macht nichts, denn wenn Sie bereit sind, Ihre Angst zu akzeptieren und bewusst damit umgehen, kann sie sogar als positive Waffe gezielt eingesetzt werden. Sie können dem Psychopathen nämlich mit Offenheit imponieren, indem Sie beispielsweise beginnen:

„Ich möchte Ihnen etwas sagen, was mir nicht leichtfällt. Und das sieht man mir sicherlich auch an. Aber so ist das eben mit den menschlichen Eigenschaften, da zählen auch unangenehme oder beunruhigende Gefühle dazu. Doch am Ende zählt nicht, was wir empfinden, sondern wie entschlossen wir damit umgehen ...“

Und dann können Sie sagen, was Sie auf dem Herzen haben. Ganz gleich, wie das Gespräch verlaufen wird, Sie haben es trotz Ihrer Angst souverän begonnen. Auch wenn Sie im ersten Gespräch inhaltlich keine befriedigende Lösung erzielen, ist das zunächst nicht schlimm, denn Sie selbst können entscheiden, wann Sie daran anknüpfen möchten. Das kann eine Woche später sein oder schon am nächsten Tag. Wichtig ist nur, damit zu beginnen und kontinuierlich Beharrlichkeit und Rückgrat zu zeigen. Eine Fortsetzung könnte beispielsweise so aussehen:

„Ich möchte noch einmal unser Gespräch aufgreifen, da ich mit dem Ausgang noch nicht glücklich bin. Schließlich verspricht eine Lösung nur dann langfristig Erfolg, wenn sie von allen Beteiligten getragen wird.“

Das hat sich schon unzählige Male bewährt: Einfach am nächsten Tag oder einige Zeit später, wenn man sich sortieren konnte, das Thema noch einmal aufzugreifen. In der Regel läuft es einem nicht davon.

Genauso gut können Sie nach einem unverschämten Telefonat später wieder anrufen und beispielsweise sagen:

„Ich möchte mich noch einmal kurz melden, um zu sagen, dass mir die Art und Weise, wie Sie dieses Gespräch geführt haben, nicht gefallen hat. Sicherlich können Sie sich nicht besser ausdrücken, aber es hat Sie nicht geehrt.“

Damit können Sie sich entlasten, weil Sie für sich eintreten, und das fühlt sich sehr gut an. Man kann sich auch generell

angewöhnen, nicht sofort zu reagieren, um Zeit zu haben, innerlich erst wieder runterzukommen und das Passende durchdacht zu formulieren.

Ein Klient klagte mir beispielsweise, dass sein Vater ihn immer wieder mit spitzen Bemerkungen im Beisein seiner Kinder lächerlich machte. Und jedes Mal fühlte er sich von der Unverschämtheit total überrumpelt, brachte es aber auch nicht fertig, ihn in Gegenwart der Familie bloßzustellen. Deshalb entschied er sich für einen Mittelweg. Machte ihn sein Vater lächerlich, antwortete er betont ruhig:

„Das war der falsche Ton. Wir werden später noch darüber sprechen. Ich möchte dich nicht vor den Kindern maßregeln.“

Oder:

„Wir sollten heute Abend ein Gespräch miteinander führen. Ich befürchte nämlich, dass du meine Höflichkeit dir gegenüber mit Dummheit verwechselst.“

Damit zeigte er, dass er sich das nicht bieten lässt, und nebenbei gewann er noch genug Zeit, um sich die geeigneten und souveränen Worte zurechtzulegen, was ihm sonst im erhitzten Zustand nicht gelungen wäre. Und auch seinen Kindern gegenüber wahrte er sein Gesicht. Übrigens verlor der Vater natürlich seinen Spaß daran, weil er es hasste, nicht als Gewinner aus einer Situation herauszugehen und obendrein noch gemäßregelt zu werden.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.