

PSYCHOLOGIE HEUTE

PSYCHOLOGIE
HEUTE

JULI 2025



Mit schwierigen Menschen leichter leben

**Brücken bauen,
Grenzen setzen,
Kontakt abbrechen?
So finden wir den
richtigen Umgang**

Schlaf
Wenn er zur
Obsession wird

Essstörungen
Bei Männern
oft übersehen

Fans
In Leidenschaft
verbunden

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Oft sucht man bei schwierigen Menschen ja den Schalter, wo man den anderen abdrehen kann. Und das Besondere bei einem Kinofilm ist: Sie müssen sitzen bleiben. Und dann entwickelt man eine Beziehung zu dem Film, und man kann üben, wie es geht, etwas auszuhalten, das nervt. Und gleichzeitig, Sympathie zu entwickeln.“ Diese schönen Sätze sagt mir Otto Teischel über das Kino.

Otto Teischel ist Psychotherapeut in Klagenfurt, und neben der Existenzanalyse ist sein Schwerpunkt die Filmtherapie. Ich habe ihn gefragt, ob er mir fünf Filme nennen könne, in denen ich etwas über den Umgang mit schwierigen Menschen lerne. Er nannte mir viele mehr. Von dreien will ich ihn hier erzählen lassen:

Mit *Frühstück bei Tiffany* fängt es an: „Holly Golightly ist scheinbar ein leichtlebigeres, berechnendes Partygirl, das die ganze Zeit auf der Flucht ist vor sich selbst und gleichzeitig große Sehnsucht hat nach Geborgenheit und Heilung. Der Schriftsteller, der sich in sie verliebt und den sie nicht nahe an sich heranlässt, erträgt es am Ende nicht mehr und sagt zu ihr: ‚Du hältst dich für einen freien Geist, der nur ungebunden leben kann. Und du zitterst vor Angst, dass dich jemand in einen Käfig sperren könnte. Mein liebes Kind, du sitzt schon lange drin, und gebaut hast du ihn dir selbst.‘ Und das bringt die Wende. Dann kann ein Prozess beginnen, sich

wirklich näherzukommen und auch von beiderseitigen Ängsten zu reden.“

Weiter geht es mit *Und täglich grüßt das Murmeltier*: „Phil Connors, der Wetteransager, ist das Urbild von einem Narzissten, zynisch, nur um sich selbst kreisend. Als er merkt, dass er unsterblich ist und der gleiche Tag sich immer wiederholt, manipuliert er die Menschen und spielt seiner Aufnahmeleiterin Rita in unzähligen Schleifen das vor, was er glaubt, was sie hören möchte, um sie ins Bett zu bekommen. Und jedes Mal kriegt er eine Ohrfeige, jeden Tag wieder. Er merkt: Jetzt habe ich einen Menschen, der zugewandt ist und gleichbleibend freundlich und den ich wirklich mag. Aber der entzieht sich mir. So komme ich nicht weiter. Und dann fängt er an, sich zu ändern, anderen Menschen zu helfen und kreativ zu sein. Und dadurch geht plötzlich die Zeit für ihn weiter. Man kann mit solchen narzisstischen Menschen nicht zu ihren Bedingungen zusammen sein. Man muss eine klare Grenze setzen.“

Und schließlich *Jenseits von Afrika*: „Karen Blixen will ihren Liebhaber an sich binden, möchte, dass er immer bei ihr ist. Aber er geht, stirbt am Ende, und sie wird Schriftstellerin. Hier lerne ich, dass es nicht funktionieren kann, wenn ich den anderen für mich vereinnahmen möchte. Ich lerne, dass Brauchen keine wirkliche Liebe ist, sondern jeder seinen eigenen Weg gehen können muss. Im Nachhinein erkennt sie, dass er immer wollte, dass sie sich zu der Person entwickeln kann, die sie ist – eine Schriftstellerin.“

Filme lassen mich erleben – das Gefühl nehme ich aus dem Gespräch mit Otto Teischel mit –, dass Veränderung möglich ist, etwas, das man im Umgang mit dem eifersüchtigen Partner, der nervigen Kollegin oder dem dreisten Nachbarn zu oft nicht mehr glaubt.

Wie ich ganz praktisch erkenne, ob ich im Umgang mit anderen besser eine Brücke baue oder eine Grenze ziehe, das erklärt Anne Otto in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). Ich wünsche Ihnen wie stets gute Erkenntnisse – und vielleicht ein Gespräch über einen Film, der Ihnen dazu einfällt? Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Mit schwierigen Menschen leichter leben

Manche Menschen sind anstrengend.
Die erste Reaktion ist dann oft: Bloß weg! Doch
es lohnt sich herauszufinden, wie man mit
den herausfordernden Zeitgenossen besser
zurechtkommt – ob wir Brücken bauen, Grenzen
setzen – oder die Reißleine ziehen

Text: Anne Otto
Illustrationen: Franz Lang





Manche Kontakte kosten viel Energie – seelisch und körperlich

Wir alle kennen einige schwierige Menschen: Sobald man darüber nachdenkt, kommt einem vielleicht die enge Freundin in den Sinn, die ständig über ihre Lage jammert, von einer Katastrophe in die

nächste stolpert und dann Hilfe erwartet. Oder man denkt an den Besuch beim älteren Onkel, der einen abweisend und mürrisch begrüßt, jeden Handgriff beim Tischdecken kontrolliert, bei jedem Gesprächsthema anderer Meinung ist. Ganz zu schweigen von herausfordernden Begegnungen im Job, wo sich die cholerische Chefin so im Ton vergreift, dass alle sie hinter ihrem Rücken „der Vulkan“ nennen. Und in Liebesbeziehungen gibt es ohnehin immer mal Momente, in denen man sich fragt, ob der Partner oder die Partnerin nicht doch zu den besonders komplizierten Mitmenschen gehört – etwa wenn der vermeintliche Liebingsmensch nach einem Streit ewig schmolzt und schweigt, obwohl man sich ausdrücklich wünscht, sich noch einmal auszusprechen.

Auch wenn diese Beispiele unterschiedlich sind, aus psychologischer Sicht lassen sie sich auf einen Nenner bringen: Alle Situationen zeigen Facetten von *sozialer Negativität*, laut den Psychologinnen Kathryn P. Brooks und Christine Dunkel Schetter definiert als „ein Verhalten des Gegenübers, das einen direkt betrifft und beeinflusst und das man als unangenehm und unerwünscht wahrnimmt“. Die Wissenschaftlerinnen belegten in Studien, dass zwar jede Beziehung ein Mix aus positiven und negativen sozialen Momenten ist, manche Kontakte aber besonders schwierig sind. Diese Beziehungen verminderten das Wohlbefinden und kosteten Kraft. Das ist sogar körperlich messbar: Wenn Studienteilnehmerinnen in ihren sozialen Beziehungen häufig kritisiert, gefordert und wenig unterstützt wurden, waren Entzündungswerte und Stresshormonspiegel im Blut erhöht. Andere Studien zeigen ähnliche Zusammenhänge – allzu negative Beziehungen laugen uns aus.

Da ist es kein Wunder, dass wir darauf achten, ob andere uns mit ihrem Verhalten übermäßig belasten. Und wissen wollen, ob das schwierige Verhalten von Bezugspersonen im grünen, gelben oder roten Bereich liegt. Dementsprechend gibt es eine Bandbreite an Fachliteratur von Konflikt- und Kommunikationsexpertinnen, die einordnet, wie man mit herausfordernden Mitmenschen umgehen kann, worauf es

zu achten gilt und wann es bedenklich wird. Das Bedürfnis nach Orientierung spiegelt sich auch in den sozialen Medien wider, wo Listen mit *red flags* kursieren, also mit Alarmsignalen, die darauf hindeuten, dass neue private oder berufliche Beziehungen sich schwierig gestalten könnten. Vor allem beim Dating spielt dieses Frühwarnsystem eine Rolle: In einer Umfrage des Portals *Parship* unter 10 000 Nutzern und Nutzerinnen gaben 48 Prozent an, dass für sie eine „negative Lebenseinstellung“ ein schlechtes Zeichen bei potenziellen Partnern sei. Andere häufig genannte Red Flags waren „meldet sich nicht von sich aus“ oder „macht nie Kompromisse“. Der dringende Wunsch, unvertraute Menschen schnell einschätzen zu können, mag auch damit zusammenhängen, dass Dating durch Portale so einfach geworden ist und viel genutzt wird. Dazu gibt es hierzulande heute etwa 41 Prozent Singlehaushalte. Auch im Job ist die Taktung an Neuerungen hoch. In vielen Firmen gehört es dazu, sich ständig auf andere Leute einzustellen. Kein Wunder, dass man schnell wissen will, mit wem man es zu tun hat.

Erst recht, wenn man in den Begegnungen mit anderen ein Störgefühl entwickelt: „Wann immer wir uns von jemandem irritiert oder überrumpelt fühlen, ist es menschlich, den anderen erst mal als schwierig zu bezeichnen“, sagt Henning Röper, systemischer Psychotherapeut und Experte für Familien, Paare und Teams. Die Haltung „Der andere ist blöd, ich habe recht“ sei eine erste, schnelle Reaktion. Sie diene dazu, den Selbstwert und sich selbst zu schützen. Denn sobald wir jemandem das Label *schwierig* angeklebt haben, werden wir wachsam. Diese Aufmerksamkeit können wir brauchen, um uns abzugrenzen oder die Kommunikation gezielt in eine andere Richtung zu lenken. Denn mit schwierigen Begegnungen ist es laut Röper, „als würde man von der Hauptstraße auf den Feldweg abbiegen. Dann bremst man



von 80 auf 30 und schaut genau, wie man die Piste bewältigen kann.“ Aus der Forschung zu Stereotypen weiß man seit langem, dass eine verkürzte Sicht auf andere erst einmal handlungsfähig macht. Dabei sollte man es allerdings nicht belassen. In einem zweiten Schritt ist es sinnvoll, sich differenzierter und auch selbstkritischer mit heiklen Begegnungen auseinanderzusetzen.

„Schubladendenken kann sowohl hilfreich als auch schädlich sein“, sagt die Konfliktberaterin Ursula Wawrzinek. Bei ihrer Arbeit falle ihr häufig auf, dass es in vielen Unternehmen einige wenige Personen gibt, die bei allen als schwierig gelten. Oft werde die Einschätzung wie ein Warnschild für Neulinge und Unwissende genutzt, nach dem Motto „Vor-

sicht, hier musst du aufpassen“. Ein gutes Beispiel sei die cholerische Chefin, der bereits im Flurfunk ein Ruf vorausseilt. „Es reicht aber, es bei dieser kurzen Warnung zu belassen“, sagt Wawrzinek. Wenn Grüppchen sich stattdessen immer weiter auf die kräftezehrende Chefin fokussierten, langatmig analysierten, wie narzisstisch, unfähig oder verrückt sie sei, werde der Bogen überspannt. Das verschärfe Konflikte, lenke die Wahrnehmung immer mehr auf die schwierigen Seiten einer Person – und lähme auf Dauer alle Beteiligten. Denn Lästern hat einen ambivalenten emotionalen Sog: Die Verhaltenswissenschaftlerin Elena Martinescu von der *Vrije Universiteit Amsterdam* fand in Befragungsstudien heraus, dass negatives Reden über andere zwar auf der einen Seite den Selbstwert stabilisiert, auf der anderen

► Konflikt

Wenn in einer Interaktion widerstreitende Auffassungen, Vorstellungen und Bedürfnisse aufeinanderprallen, spricht man von einem sozialen Konflikt. Der Organisationsberater Friedrich Glasl hat unterschiedliche Stufen definiert: Es beginnt mit Spannungen, die sich meist noch lösen lassen. Wenn sich Konflikte aber verfestigen, gibt es eine Abwärtsspirale, die Aggression nimmt zu, Zerwürfnisse sind vorprogrammiert. Laut Glasl ist es deshalb wichtig, bei aufziehenden Konflikten zügig zu handeln – in Unternehmen ebenso wie in privaten Beziehungen

Seite aber auch das Bedürfnis nach Selbstschutz vergrößert. Die Ergebnisse legen nahe, dass es uns im Umgang mit schwierigen Menschen eher schwächt, wenn wir minutiös deren Seelenleben oder Charakter analysieren. Auf Dauer werden Unbehagen, Misstrauen und Ohnmachtsgefühle dann größer.

Manipulativ, impulsiv, kränkbar

Das heißt aber nicht, dass wir die schwierigen Begegnungen ausblenden sollten. Im Gegenteil: Nach dem ersten, schnellen Urteil ist es ratsam, in einer langsamen, eher beobachtenden Haltung zu erkunden, was den betreffenden Kontakt so belastend macht. „Dazu hilft es, den Blick bewusst weg von der Person und hin zur Interaktion zu lenken“, erklärt Psychologe Henning Röper. Beobachten wir Sätze, Gesten, Gefühle und Dynamiken im Kontakt, wird oft erstmals greifbar, was die Begegnung schwierig macht. Es zeigt sich, wo wir uns konkret abgrenzen und wo wir Einfluss nehmen können. Der Verhaltenstherapeut Rainer Sachse, Experte für Psychotherapie bei Persönlichkeitsstörungen, unterscheidet drei

Oft wird man vorher gewarnt: Vorsicht, hier musst du aufpassen

Arten schwieriger Interaktion, auf die man achten kann. Erstens: impulsive Reaktionen, von denen man sich überrumpelt oder eingeschüchtert fühlt. Die cholerische Chefin würde hierhin passen, aber auch Menschen, die sprunghaft und ambivalent in Entscheidungen oder Gefühlsäußerungen sind. Zweitens: Manipulationsversuche, also alle Verhaltensweisen, mit denen andere uns verdeckt zu etwas bringen wollen, was wir zunächst nicht möchten. Zum Beispiel die jammernde Freundin, die insistiert, dass man ihr helfen müsse – worauf man zu spät merkt, dass man dabei über eigene Grenzen gegangen ist. Die dritte schwierige Art der Interaktion sind sogenannte *hyperallergische Reaktionen*: Wenn das Gegenüber in einer eigentlich alltäglichen Situation vollkommen ärgerlich, beleidigt oder abwertend reagiert, bekommt man schon deshalb Stress, weil man nicht durchschaut, was gerade passiert – und wie man sich verhalten könnte. Ein Beispiel wäre der Onkel, der misstrauisch auf einen gutgemeinten Besuch reagiert. Oder ein Beziehungspartner, der sich wegen einer Kleinigkeit komplett zurückzieht.

Alle drei Arten schwieriger Interaktionen gibt es in unterschiedlichen Abstufungen. Die Impulsivität der Chefin kann punktuell sein oder die ganze Abteilung vergiften. Eine manipulative Kommunikation kann spielerisch daherkommen (nach dem Motto „Man kann es ja mal versuchen“) oder – in seltenen Fällen – eine geplante Täuschung sein. Und die hyperallergische Reaktion, also eine sehr emotionale, übertriebene oder unangemessene Reaktion auf einen Satz oder eine Geste, kennt eigentlich jede und jeder von sich. Entscheidend ist, wie häufig solche Überreaktionen sind – und wie man damit umgeht. Wer eigenes Fehlverhalten nicht erkennen kann oder sich auf dem Argument „So bin ich eben“ ausruht, belastet Beziehungen erheblich. Wenn man dagegen einen Teil der Verantwortung für starke emotionale Reaktionen übernimmt, sich selbstkritisch betrachtet, kann sich etwas verändern, können Beziehungen sich verbessern. (Orientierung gibt die Beziehungsampel, siehe Seite 22.)