

# Einleitung

---

## Gestatten: Ihr letzter Nerv

Beginnen wir mit einem kleinen Test. Befinden Sie sich in einer Beziehung zu einem Menschen, die Ihnen öfter die folgenden Gefühle in größerer Dosierung beschert?

- Frust?
- Hilflosigkeit?
- Angst?
- Entfremdung und das Gefühl, allein zu sein?
- Sorgen?
- Das Gefühl, es nicht zu packen?
- Das Gefühl, ungeliebt zu sein?
- Schuldgefühle?
- Verwirrung?
- Groll?

Die Liste ist keineswegs vollständig. Aber wenn Sie sich in ihr wiederfinden, kann das ein Indiz dafür sein, dass etwas in dieser Beziehung echte Probleme bereitet – für Sie und vielleicht auch für andere. Es ist gerade so, als ob das Verhalten, die Worte oder die Einstellung dieses Menschen die Macht haben, Ihre Stimmung, Ihre Zufriedenheit, ja Ihre ganze Lebensqualität zu verändern.

Gut, es könnte sein, dass Ihre Reaktionen mehr mit Ihnen selbst als mit Ihrem Beziehungspartner zu tun haben. Das

sollten wir immer abklären, zum Beispiel indem wir prüfen, ob andere, seelisch gesunde Menschen ähnliche Reaktionen gegenüber dieser Person haben wie wir, oder indem wir einen Freund um seine Meinung über unseren eigenen Beziehungsstil bitten. Aber wenn die Person, die uns so nervt, tatsächlich Negatives in die Beziehung hineinträgt, dann haben wir es womöglich mit Mr. oder Mrs. Manipulator zu tun. Oder Herrn bzw. Frau Nervensäge.

Ein Manipulator oder eine Nervensäge ist jemand, der in seinen Beziehungen laufend negative Reaktionen verursacht. Dieses Problem hat zwei Seiten: einerseits das unangenehme Verhalten der Nervensäge, andererseits die Ziele, die Sie selbst ihrem Manipulationstalent bieten. Dieses Buch ist so aufgebaut, dass es Ihnen die nötigen Werkzeuge in die Hand gibt, nicht nur Ihre Situation zu verstehen, sondern auch eine Strategie zu entwickeln, die es Ihnen ermöglicht, die schwierige Person zu verändern und auch selbst anders zu werden und zu wachsen.

# Kapitel 4

---

## Ziele setzen: Veränderung ist möglich

Wenn ich mit Menschen arbeite, die Opfer von Nervensägen sind, frage ich sie gerne, was für eine Vision sie für die Zukunft ihrer Beziehung haben. Die Antwort ist oft ein entgeisterter Blick, als ob ich Chinesisch rede, gefolgt von einem Satz wie: »Vision? Ich will einfach nicht verrückt werden mit dieser Person, das ist meine Vision!«

Es ist verständlich, dass man in einer Nervensägen-Beziehung Probleme damit hat, Visionen zu entwickeln. »Vision«, das klingt so positiv – nach hohen Zielen, Träumen, hehren Erwartungen. Viele Großkonzerne haben mit einer Vision begonnen, Kirchen und christliche Werke ebenso. Bescheidener Anfang, aber hohe Ziele – das ist das Wesen einer Vision. Aber dem Partner einer Nervensäge ist gar nicht nach hohen Zielen zu Mute. Er ist voll damit beschäftigt, sich zu verteidigen, Schäden zu reparieren, sich Sorgen zu machen und nicht verrückt zu werden. Es ist schwierig, Träume zu haben, wenn man mitten in einem Albtraum steckt.

### Warum Sie eine Vision brauchen

Aber wir brauchen Visionen, auch und gerade dann, wenn wir in einer Nervensägen-Beziehung stecken. Es geht hier um viel mehr als darum, nicht verrückt zu werden. Wenn Sie die sieben Schlüssel, die Sie in den nächsten Kapiteln kennen lernen, benutzen wollen, werden Sie Dinge tun müssen, die Sie noch

nie getan haben oder vor denen Sie Angst haben oder die Ihnen unangenehm sind, aber tun müssen Sie sie. Und da kann Ihnen eine Vision enorm helfen, mutig zu sein und nicht aufzugeben.

Dazu kommt, dass Ihre Nervensäge die neuen Strategien, die Sie dann anwenden werden, wahrscheinlich nicht kampflös über sich ergehen lassen wird. Sie wird Widerstand leisten, vielleicht ihr Verhalten noch verschlimmern. Sie brauchen einen festen Punkt, einen inneren Halt, um weiterzumachen und nicht aufzugeben.

Ich möchte eine Vision definieren als *inneres Bild eines gewünschten Ergebnisses, das uns Ziel und Kraft gibt*. Es ist ein Bild, das Sie selbst in Ihrem Kopf gezeichnet haben, das Ihr Ziel zum Ausdruck bringt und das dazu da ist, Sie durch die Durststrecken hindurchzutragen. Eine Frau, die schlanker werden möchte, klebt sich zum Beispiel als Vision ein Foto des Badeanzugs, in den sie gerne passen würde, auf den Kühlschrank. Eine Familie, die auf ein Haus spart, hängt sich den Grundriss der Traumvilla an die Wand. Der Angestellte, der auf eine Beförderung hinarbeitet, stellt sich ein Namensschild mit seinem Namen und der Position, die er anstrebt, auf den Schreibtisch.

Visionen kommen von Gott. Eines der Worte von Jesus am Kreuz lautete: »Es ist vollbracht!« (Johannes 19,30). Was war dieses »es«? Es war seine Vision, die Welt zu erlösen, indem er an unserer Stelle starb, und dieses Ziel hatte er erreicht. Das ist das Wesen von Visionen. So mancher Wanderer ist durch Sturm und Regen beharrlich weitergegangen, weil er das Ziel vor Augen hatte.

In der Einleitung zu diesem Buch habe ich eine Vision der Ziele dieses Buches gemalt. Dieses Kapitel beschreibt eine andere Vision – eine ganz konkrete, individuelle Vision, maßgeschneidert für Ihre persönliche Situation mit Ihrer Nervensäge.

## **Wie man es macht**

Wie macht man das – seine Ziele in eine Vision fassen? Hier einige Ideen.

### **»Schmerz, hör auf!« reicht nicht**

Wenn der Ehemann dauernd herumschreit oder die Frau ständig nörgelt, ist es schwierig, eine größere Vision zu haben, als dass sie endlich damit aufhören. Natürlich muss dieses Verhalten ein Ende haben – aber wenn das alles ist, haben Sie sich zu billig verkauft. Viel besser ist es doch, wenn Ihre Nervensäge ein Mensch wird, der umgänglich und freundlich ist – jemand, der sich den anderen öffnet und Konflikte und Probleme mit Liebe und Geduld angeht.

### **Bauen Sie die Beziehung in Ihre Vision ein**

Sehr wahrscheinlich befinden Sie sich in einer persönlichen Beziehung zu Ihrer Nervensäge. Das aber bedeutet doch, dass Sie (wie jeder andere das auch tun würde) von ihr solche Dinge erwarten wie Intimität, Geborgenheit, Respekt, Freiheit, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung. Diese Dinge sind wichtig, denn unser Leben besteht nun einmal aus Beziehungen. Bauen Sie sie in Ihre Vision ein.

## **Greifen Sie nach den Sternen**

Und wenn Sie zurzeit noch so mutlos sind, stecken Sie sich hohe Ziele. Wie es in einem alten Sprichwort heißt: Ziele auf

die Sterne und du triffst vielleicht einen Baum; ziele auf den Baum und du triffst womöglich gar nichts. Menschen mit niedrigen Erwartungen werden selten enttäuscht, und das ist eigentlich gar nicht gut.

Das höchste Ziel, das Sie für Ihre Nervensäge haben können, ist, dass sie ein anderer Mensch wird. In dieser Vision geht es um viel mehr als ein verändertes Verhalten; es geht um ein verändertes Herz. Sie verknüpft den Bereich der äußeren Phänomene, der Worte und Verhaltensweisen, mit dem Inneren des Menschen, seinem eigentlichen Wesen, und dies ist ein viel gründlicherer Prozess, als dass jemand nur sein schlechtes Verhalten ablegt. Hier einige konkrete Beispiele für die »hohen« Ziele, die Sie für Ihre Nervensäge haben können:

- Die kaufsüchtige Frau, die die Familie finanziell ruiniert, kommt zur Besinnung und wird ein Mensch, der verlässlich ist und mit Geld umgehen kann.
- Der egoistische Freund, der keine Antenne für Ihre Gefühle und Sorgen hat, entwickelt die Fähigkeit, andere an die erste Stelle zu setzen und mitfühlend zu werden.
- Der alkoholsüchtige Ehemann hört nicht nur auf zu trinken, sondern fängt an, sich um seine inneren Wunden zu kümmern, die ihn zu einem so schwierigen Menschen gemacht haben.
- Die 25-jährige Tochter, die sich oft wie ein Kleinkind verhält, wird endlich erwachsen und ein Mensch, an dem man seine Freude haben kann.
- Der alles kontrollierende Chef verwandelt sich in einen freundlichen Vorgesetzten, der seinen Leuten vernünftige Freiheiten gewährt.