

Dr. John Townsend

NICHT MIT MIR!

Wenn schwierige Menschen mich unter Druck bringen

Bestell-Nr.: 52 50490
ISBN 978-3-86773-188-1

Alle Rechte vorbehalten
© 2013 cap-books/cap-music
Oberer Garten 8
72221 Haiterbach-Beihingen
Tel.: 07456-9393-0
Fax: 07456-9393-29
info@cap-music.de

www.cap-music.de

Original Title:
Handling Difficult People
By John Townsend

All rights reserved. This Licensed Work published under license.
© 2006 by John Townsend
Licensed through Thomas Nelson Inc., 501 Nelson Place, P.O. Box 141000,
Nashville, TN 37214-1000

Published by Integrity House, a Division of Integrity's Media, Inc.
660 Bakers Bridge Avenue, Suite 200, Franklin, Tennessee 37067
Published in association with Yates & Yates, LLP Attorneys and Literary Agents,
Orange, California

No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted
in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy,
recording or any other – except for brief quotations in printed reviews,
without the prior written permission of the publisher.

Wenn nicht anders angegeben, dann Bibelverse zitiert aus: Gute Nachricht Bibel
© Deutsche Bibelgesellschaft

Coverdesign: Spoon Design
Übersetzung: Ulrike Becker

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Kapitel 1 Machen Sie sich nicht länger etwas vor	9
Kapitel 2 Warum sind Menschen schwierig?	19
Kapitel 3 Stellen Sie Ihre Diagnose	29
Kapitel 4 Lassen Sie los, was nichts bringt	37
Kapitel 5 Entscheiden Sie, was Sie wollen	47
Kapitel 6 Laden Sie Gott zu sich ein	55
Kapitel 7 Sind Sie bereit, den ersten Schritt im Wachstumsprozess zu tun?	65
Kapitel 8 Finden Sie innerlich stabile Menschen, die Ihnen guttun.	75
Kapitel 9 Auf die Grundhaltung kommt es an	87
Kapitel 10 Wählen Sie Ihre Worte mit Sorgfalt	93
Kapitel 11 Handeln Sie mit Selbstvertrauen	105
Kapitel 12 Bleiben Sie dran	115
Fußnoten	122

Einführung

Analysieren Sie Ihre Situation

Gibt es in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen Situationen, in denen Sie häufig und in beträchtlichem Maße eine oder mehrere der folgenden Emotionen verspüren? Kreuzen Sie in Gedanken die zutreffenden Empfindungen an:

- Frustration
- Hilflosigkeit
- Furcht
- Entfremdung und Isolation
- Ängste, Beklemmungen
- Das Gefühl, dass die Dinge außer Kontrolle geraten
- Das Gefühl, ungeliebt zu sein
- Schuld
- Verwirrung
- Wut

Wenn Sie viele Kreuzchen gemacht haben – oder wenn Sie ein Kreuzchen an einer für Sie besonders schwerwiegenden Stelle gemacht haben – dann ist dieses Buch für Sie genau das richtige. Auch wenn in dieser Liste nicht alle infrage kommenden Warnsignale aufgeführt sind, so sind sie doch repräsentativ für Gefühlsempfindungen, die auf ungesunde Dynamiken in wichtigen

Beziehungen hinweisen. Solche Dynamiken bereiten Ihnen und möglicherweise auch anderen spürbare Probleme.

Es ist natürlich möglich, dass diese Reaktionen mehr über Ihren eigenen Beziehungsstil aussagen als über den der anderen Person. Doch falls es wirklich so sein sollte, dass es in Ihrem Leben einen wichtigen Menschen gibt, der bei Ihnen ständig auf sämtliche Alarmknöpfe drückt, indem er Dinge tut, die Sie belasten, auf die Palme bringen oder die zerstörerische Auswirkungen haben, dann benötigen Sie Hilfe für den richtigen Umgang mit Ihrem „Button Pusher“.

Anmerkung zur Übersetzung: Wir haben den vom Autor verwendeten Begriff „Button Pusher“ im Deutschen übernommen, da es keine Entsprechung gibt, die das Bild, das Dr. John Townsend von schwierigen Menschen in diesem Buch zeichnet, so gut treffen würde wie das Bild von einem, der am Kontrollpult unseres Lebens sitzt und ein ums andere Mal auf den roten Alarmknopf drückt und uns unter Druck und Anspannung bringt. So macht er uns das Leben „zur Hölle“, ein echter Stressmacher.

Meine Hoffnung und mein Gebet gehen dahin, dass Sie mithilfe dieses Buches Ihre Situation besser verstehen. Darüber hinaus soll das Buch Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, mit deren Hilfe Sie die Beziehung so gestalten können, dass sich nicht nur das Verhalten der schwierigen Person positiv verändert, sondern auch Sie selbst Wege der Veränderung und des Wachstums gehen.

Wird das leicht? Veränderungen sind selten leicht. Aber Veränderungen sind möglich, wenn wir uns auf Prinzipien einlassen, die dem Wesen, der Gnade und dem Wort Gottes entsprechen. Auf diesem Weg werden wir zu einem reiferen Menschen, der seine Beziehungen zu anderen Menschen positiv beeinflussen kann.

Wenn Sie diesen schwierigen Menschen richtig „anpacken“ wollen, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um damit anzufangen.

Kapitel 1

Machen Sie sich nicht länger etwas vor

*Gott weiß, wie man Menschen verändert.
Er macht das schließlich nicht zum ersten Mal.*

Sonjas jüngere Schwester Sheryl ändert häufig Absprachen, ohne es Sonja wissen zu lassen. Mehr als einmal saß Sonja schon allein im Restaurant, wenn sie sich mit Sheryl zum Mittagessen verabredet hatte. Sheryl ist dann so in ihre Arbeit vertieft, dass sie die Mittagszeit durcharbeitet und noch nicht einmal anruft. Am vergangenen Wochenende hatten sich Sonja und ihr Mann fein gemacht, um auszugehen, und Sheryl sollte auf die Kinder aufpassen. Doch in letzter Minute beschloss Sheryl, dass sie stattdessen lieber shoppen wollte, und so blieben Sonja und ihr Mann zu Hause.

Den Gästen, die Linda und Jim zu sich einladen, käme es nie in den Sinn, eine Gegeneinladung auszusprechen. Jim ist einfach zu anstrengend. Wenn Linda etwas erzählen will, fällt er ihr ins

Wort. Außerdem nimmt er im Beisein aller Gespräche auf dem Handy entgegen, sodass alle zuhören müssen. Wenn man Linda anbietet, ihr beim Abdecken zu helfen, besteht Jim just in dem Moment darauf, einem seine neuste Stereoanlage zu zeigen. Und wenn man versucht, sich zu verabschieden, damit der Babysitter rechtzeitig nach Hause kommt, beschließt Jim im selben Augenblick, einem das ganze Haus zu zeigen und zu erläutern, welche Pläne er für die nächste Renovierung hat.

Linda ist Jims egozentrisches Verhalten leid, doch er lässt sich durch nichts, was sie sagt oder tut, zu einer Veränderung bewegen. Arme Linda! Denn anders als ihre Gäste muss sie Jims Verhalten die ganze Zeit ertragen.

Evelyn leugnet ihre Alkoholabhängigkeit. Sie lebt zwar allein, wohnt jedoch nicht weit von ihrem Sohn Tony entfernt. Sie ruft ihn mehrmals täglich an – oft sogar in der Nacht – und bittet ihn, zu ihr zu kommen. Wenn sie bei Tony zu Besuch ist, ängstigt sie mit ihrem verrückten Gerede die Enkelkinder. Tony und seine Frau Jen mussten schon mehrere Male die Polizei rufen, um Evelyn zu suchen, nachdem sie nach einem vermeintlichen Affront heulend aus dem Haus gerannt war.

Tony hat alles Mögliche versucht: vernünftig mit Evelyn zu reden, konsequent zu sein und sie zu ignorieren. Doch nichts half. Tonys Frau hat versucht zu helfen, doch inzwischen ist sie das Chaos leid, das Evelyn regelmäßig veranstaltet. Und sie wirft Tony vor, seiner Mutter nicht genügend entgegenzusetzen.

Obwohl die Situationen dieser Menschen recht unterschiedlich sind, haben Sonja, Linda und Tony doch eines gemeinsam: Jemand, der ihnen wichtig ist, übt einen äußerst negativen Einfluss auf ihr Leben aus. Können Sie das aus eigener Erfahrung nachempfinden? Dann leben Sie ebenfalls mit einem schwierigen Menschen zusammen.

Wer drückt bei Ihnen den Alarmknopf?

In den meisten Fällen ist die schwierige Person, die bei uns stressig aufs Alarmknöpfchen drückt, jemand, der uns viel bedeutet: der Ehepartner, Vater oder Mutter, der Freund oder die Freundin, ein Kollege, Nachbar oder Freund. Es gibt viele Arten schwieriger Menschen und sie begegnen uns in allen Lebensbereichen:

- der Chef, der alle Mitarbeiter bis ins Kleinste kontrolliert;
- das erwachsene Kind, das seinen Eltern die letzte Kraft raubt;
- der innerlich entfremdete Ehemann, der nicht mehr redet;
- die klagende Ehefrau, die ihren eigenen Anteil an den Auseinandersetzungen nicht eingestehen will;
- das Opfer, das stets von anderen erwartet, dass sie es retten;
- der verantwortungslose Freund, auf den man sich nicht verlassen kann;
- die Mutter, die nur mit sich selbst und ihren Bedürfnissen beschäftigt ist;
- der missgelaunte Kollege, dessen Stimmung auf die ganze Abteilung abfärbt;
- die Verwandte, deren Gerüchte die Familie spalten;
- der Süchtige, der das Leben anderer ins Chaos stürzt;
- der tobsüchtige Vater, den alle aus Angst wie ein rohes Ei behandeln.

Man könnte diese Liste beliebig fortführen.

Wie fühlen Sie sich?

Beziehungen sind wie ein Lieferservice für viel Gutes und Lebensnotwendiges: Liebe, Sicherheit, Barmherzigkeit, Wärme, Ermutigung, Wahrhaftigkeit, Vergebungsbereitschaft und vieles mehr. Diese Dinge geben dem Leben Sinn und Ziel und erfüllen uns mit Freude. Doch im Umgang mit schwierigen Menschen erleben Sie nichts von alledem. Stattdessen erleben Sie vermutlich eine Vielzahl negativer Emotionen und Reaktionsweisen.

Fehlende Nähe

Ich dringe einfach nicht zu ihm durch – das ist ein verbreitetes Gefühl. Sie wünschen sich Nähe, Mitgefühl oder Intimität, doch es kommt einfach nicht dazu. Vielleicht reagiert der andere nicht auf Sie und zieht sich emotional zurück. Vielleicht stimmen auch sein Handeln und sein Reden nicht überein, sodass Sie sich verwirrt fühlen. Oder es scheint so, als wären ihm Ihre Gefühle gleichgültig. Er tut, was ihm passt. Sie fühlen sich dann möglicherweise zutiefst isoliert, entfremdet und einsam.

Fehlende Liebe

Oft haben wir im Umgang mit schwierigen Menschen das Gefühl, dass uns unsere Liebe für die betreffende Person verloren geht. Wenn es sich um Ihren Ehepartner oder Freund handelt, haben Sie möglicherweise den Eindruck, den anderen nicht mehr zu lieben. Sie erleben nicht mehr die Wärme und Zuneigung, die Sie früher einmal erfahren haben oder die Sie sich wünschen würden. Es scheint, als würden die Art und das Verhalten des

schwierigen Menschen die ganze Zuneigung zerstören, die Sie einmal für ihn besaßen.

Fehlende Handlungsmöglichkeiten

Eine weitere verbreitete Reaktion auf schwierige Menschen ist das Gefühl, nichts tun zu können, um die Situation zu verändern. Vermutlich haben Sie es bereits mit Argumenten, Vorschlägen und Drohungen versucht, und nichts hat geholfen. Sie haben keinen Weg gefunden, die Situation zu verbessern, und jetzt fühlen Sie sich hilflos, ohnmächtig und frustriert.

Fehlende Selbstkontrolle

Wenn Sie mit einem schwierigen Menschen zusammen sind, ist es, als würden die Probleme dieser Person die dunklen Seiten in Ihnen hervorbringen. Vielleicht erleben Sie sich wütender, als Sie eigentlich sein möchten. Oder Sie werden, ohne es zu wollen, von einer Traurigkeit überwältigt oder ziehen sich zurück. Manchmal spüren Sie in sich Hass und Boshaftigkeit. Sie wollen es dem anderen heimzahlen. Gott hat uns so gemacht, dass gute Beziehungen das Beste in uns zum Vorschein bringen: Liebe, Fürsorglichkeit und die Fähigkeit, uns selbst zu verschenken. Wenn Sie sich in den Zeiten, in denen Sie mit der schwierigen Person zusammen sind, selbst nicht mehr leiden können, dann ist es an der Zeit, daran etwas zu ändern.

Fehlender Weitblick

Oft scheint es, als besäßen schwierige Menschen die Macht, uns jegliche Perspektive zu rauben. So kann es zum Beispiel sein, dass Sie sich gedanklich nur noch mit einer bestimmten ärgerlichen Situation befassen. Haben Sie zum Beispiel schon einmal erlebt, dass Sie mit Freunden essen gehen und es scheint die ganze Zeit so, als säße noch jemand am Tisch? Sie waren in dem Moment innerlich so sehr mit der schwierigen Person befasst, dass der Störfried genauso gut die Rechnung hätte bezahlen können. Eine solche gedankliche Vereinnahmung ist ein klares Signal dafür, dass die schwierige Person alles beherrscht. (Und das sollten Sie schnellstens ändern!)

Fehlende Hoffnung

Die schwerwiegendste Auswirkung im Zusammenleben mit einem schwierigen Menschen ist wohl der Hoffnungsverlust. Man denkt sich, dass es immer so schlimm bleiben wird und dass man entweder gehen oder sich in sein Schicksal fügen muss. Wenn die Hoffnung verloren geht, geben wir auf. Die Hoffnung gibt uns die Kraft, um ein besseres Leben zu kämpfen. „Langes Warten macht das Herz krank; aber ein erfüllter Wunsch gibt ihm neues Leben“ (Sprüche 13,12).

Meiner Erfahrung nach verlieren wir die Hoffnung meist deshalb, weil es uns an den nötigen Informationen, Möglichkeiten oder auch dem Mut fehlt, um Veränderungen zu bewirken. Entweder weiß man nicht, was man tun soll, oder man hat nicht die Unterstützung, um das Nötige zu tun, oder man hat zu viel Angst, um effektive Veränderungen zu bewirken.

Hoffnung kann von Neuem geboren werden

Wenn Sie sich aus irgendeinem Grund in einer gefährlichen Situation befinden, müssen Sie sich schützen. Möglicherweise ist es erforderlich, dass Sie den Kontakt zu der betreffenden Person eine Zeit lang unterbrechen, um dem Problem aus sicherer Distanz zu begegnen.

Doch nachdem ich das gesagt habe, möchte ich gleich hinzufügen, dass meiner Erfahrung nach *die meisten Menschen zu schnell aufgeben*. Dieses Buch liefert Ihnen Strategien, mit denen Sie Veränderungen herbeiführen können. Darum möchte ich zunächst festhalten, dass es – von einigen Ausnahmen abgesehen – besser ist, in der schwierigen Beziehung zu bleiben – aber auf eine andere Art und Weise wie bisher. Ab jetzt können Sie mithilfe dieses Buches die Probleme angehen. Sie können sich die nötigen Fähigkeiten aneignen, um sich dann daranzumachen, die Dinge zum Besseren zu verändern.

Es gehört zum Wesen der Liebe, dass sie beständig bleibt. Liebesbeziehungen sind (anders als aufgabenorientierte Beziehungen oder Geschäftsbeziehungen) darauf angelegt, sich zu entwickeln und mit der Zeit in dem Maße zu wachsen und zu reifen, wie sich die beiden Individuen entwickeln. In der Liebe geht es darum, dass die Dinge besser und nicht schlechter werden, je länger man in einer Beziehung aushält. Es lohnt die Mühe, nach Wegen zu suchen, wie die Liebe, die Sie einst zu diesem schwierigen Menschen hatten, von Neuem geboren werden kann.

Die Tatsache, dass Sie dieses Buch lesen, kann bedeuten, dass Sie noch nicht beschlossen haben, die schwierige Beziehung aufzugeben, selbst wenn Sie bei Ihrem letzten Versuch angekommen sind. Oder Sie haben das Gefühl, dass Sie die Beziehung nicht beenden können. Möglicherweise handelt es sich um eine Arbeitsstelle, die Sie dringend brauchen. Oder die Umstände Ihrer

Ehe gestatten keinen Ausstieg. Vielleicht handelt es sich auch um einen Angehörigen, der Teil Ihres Lebens bleiben wird, egal was geschieht. Meine Bitte an Gott ist, dass er mit Hilfe dieses Buches Ihre Haltung verändern wird – von *Ich muss raus aus dieser Beziehung* oder *Ich komme hier einfach nicht raus* zu *Ich will hier gar nicht raus*.

Veränderung ist möglich

Schwierige Menschen können sich tiefgehend und nachhaltig ändern. Das geschieht immer wieder. Gott macht diesen Job, schwierige Menschen zum Guten zu verändern, ja schließlich nicht zum ersten Mal. Der Apostel Paulus, Verfasser großer Teile des Neuen Testaments, schreibt, er sei „der schlimmste Sünder“ gewesen, bevor Gott ihn schließlich veränderte (1. Timotheus 1,15).

Es gibt keine Garantie für Veränderung, weil Menschen immer die Möglichkeit haben, schlechte Wege zu wählen. Doch es ist gut, wenn wir uns hier eine richtige und umfassende Sichtweise zu eigen machen: Derjenige, der bei Ihnen stressig auf den Alarmknöpfen herumdrückt, kann seine Feuerkraft verlieren. Denn es gibt vieles, was Sie tun können, und noch mehr, was Gott durch Sie tun kann: „Ich weiß jetzt, dass dir nichts unmöglich ist; denn alles, was du planst, führst du auch aus“ (Hiob 42,2). Wir reden hier davon, dass Gott selbst Ihnen zur Seite steht!

In meiner Beratungsarbeit, bei Vorträgen und im persönlichen Leben habe ich schon auf vielerlei Weise erlebt, dass sich Veränderungen und Wachstum ereignen:

- Der kontrollierende Chef wird lockerer und gibt seinen Mitarbeitern mehr Freiraum.
- Das erwachsene Kind wird erwachsen und steht auf eigenen Füßen.

- Der innerlich entfremdete Ehemann öffnet sich emotional.
- Die klagende Ehefrau entschuldigt sich und fragt nach ihrem Anteil am Konflikt.
- Das Opfer wird stärker und selbstständiger.
- Der verantwortungslose Freund wird verlässlicher.
- Die mit sich selbst beschäftigte Mutter lernt, sich um die Bedürfnisse anderer zu kümmern.
- Die tratschende Verwandte hält ihre Zunge besser im Zaum.
- Der Süchtige findet Hilfe und beginnt, seinen Beitrag zum Zusammenleben zu leisten.
- Der tobsüchtige Vater wird freundlicher und reagiert weniger heftig.

Das Leben mit einem schwierigen Menschen ist so, als gäbe es in der Beziehung einen gewaltigen Verkehrsstau, der alles Gute, das man sich für die Beziehung wünscht, blockiert. Doch wenn der andere „die Botschaft versteht“ und anfängt, die Verantwortung für seine Probleme zu übernehmen; wenn er sich allmählich verändert, dann wird die blockierte Stelle wieder frei und der Verkehr kann wieder fließen, sodass alle notwendigen Güter an ihrem Zielpunkt ankommen.

Wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, werden Sie schwierige Menschen besser verstehen wie nie zuvor. Sie werden mit Ihrem „Button Pusher“ oder Stressmacher nicht mehr so umgehen müssen, dass nichts dabei herauskommt. Und Sie werden einen Aktionsplan besitzen, mit dessen Hilfe Sie sieben Möglichkeiten einsetzen können, die der schwierigen Person helfen, sich bereitwillig zu verändern. Viele Menschen haben es schon geschafft, ihren „Button Pusher“ darin zu unterstützen, zu einem Menschen zu werden, mit dem andere es leichter haben. Sie können das auch.