

Liebe Leserinnen und Leser

Schwierige Situation: Gleich packt die Kollegin im Büro wieder ihr Brötchen mit dem stinkenden Käse aus und kaut krachend drauflos – und der Kollege, der mit ihr das Büro teilt, springt auf und knallt die Tür hinter sich zu. Oder: Die Ehefrau bittet ihren Mann, ihr zu erklären, was ihn gerade ärgert. Das quittiert er mit einem „Es ist doch gar nichts“ – und sie schreit los.

Woran liegt es, dass wir in manchen Situationen, mit manchen Menschen die Nerven verlieren, habe ich den Wiener Psychotherapeuten und Arzt Alfred Längle gefragt. „In der Existenzanalyse unterscheiden wir zwei grundsätzliche Formen des Verhaltens, nämlich ein entschiedenes, freies, ichhaftes Handeln, das vom Willen ausgeht“, sagt Längle. „Und daneben gibt es eine andere Verhaltensform, die des Reagierens. Die ist nicht frei, nicht gewollt, sondern läuft automatisch ab. Sie wird getriggert, ausgelöst von einem wunden Punkt, der berührt wird, oder einer Überforderung. Und dann übernimmt das viel ältere Verhaltensrepertoire die Führung. Dann geht es darum zu überleben, egal was es kostet.“

Grund für solche „Überlebensreaktionen“ sei, dass etwas in Gefahr ist, sagt der Therapeut. Ein wichtiger Wert wird infrage gestellt, eine frühe Kränkung wiederbelebt. Und im Fall der essenden Kollegin? „Vielleicht verletzt es meinen ästhetischen Sinn, es widert mich an. Immer wenn etwas als unerträglich erfahren wird, kommen wir an die Grenze des Reagierens.“

Es helfe, seinen eigenen „seelischen Haushalt“ kennenzulernen, erzählt mir Längle, um sich auf Dauer anders verhalten zu können. „Ich kann ihn ein Stück weit allein kennenlernen, indem ich mir nach einer solchen Situation selbst Fragen stelle. Um aber ein gutes Bild zu bekommen und mit dem seelischen Haushalt zurechtzukommen, braucht es auch sehr die Begegnung mit anderen Menschen. Das heißt, ich brauche den Dialog mit der Partnerin, den Eltern, den Freunden, den Lehrerinnen oder auch Psychologinnen. Arthur Schnitzler hat zu Recht gesagt: ‚Die Seele ist ein weites Land.‘ Also da geht man schon seine Kilometer.“ Auf diese Weise kann ich aus schwierigen Beziehungen auch ein Stück Gewinn ziehen, weil sie mir helfen, zu reifen und mich zu entwickeln.

Allerdings gilt deswegen nicht im Umkehrschluss: Jede schwierige Beziehung hat nur mit mir selbst zu tun. „Manche Menschen haben es so schwer mit sich selbst, die sind dann auch für andere schwierige Menschen“, sagt Längle. „Sie sind zum Beispiel so verbittert, die können kein normales Gespräch führen, die sind sofort aggressiv. Oder wenn ich an einen Menschen nicht herankomme. Wenn ich immer nur auf Stacheln stoße, wenn ich streicheln möchte – es gibt solche Igelmenschen. Dann ist guter Rat teuer.“

Wir haben den schwierigen Beziehungen in unserem Leben dieses *Psychologie Heute compact* gewidmet und schreiben zum Beispiel über narzisstische Kolleginnen, über Gespräche mit widersprüchlichen Botschaften – und über die Kunst, sich zu entschuldigen. Viele gute Erkenntnisse wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads "Dorothea Siegle". The signature is fluid and cursive, with a large, looping flourish at the end.