

„Wer ist schwierig – du oder ich?“

Der Psychotherapeut Jörg Berger aus Nürnberg zeigte in Langenthal auf, wie man mit stacheligen Persönlichkeiten umgehen kann.

PSYCHOLOGIE 85 Personen nahmen an einer Fachtagung der Klinik SGM in Langenthal teil. „Etwa 90 Prozent aller Menschen haben zwar auch ein paar Stacheln, doch nur 10 Prozent sind echt schwierig im Umgang“, hielt Referent und Autor Jörg Berger fest. Doch letztere hätten derart ausgeprägte Charaktereigenschaften, dass sie sich und anderen damit schaden. Berger typologisierte sie mit „Grenzüberschreiter“, „Blender“, „Abwerter“ und „Rächer“.

Strategien im Umgang

Erlebnisse in der Kindheit prägen solche Verhaltensmuster und führen dazu, dass die Akteure sich und ihren Mitmenschen das Leben schwer machen. „Wer immer wieder unsere Grenzen überschreitet, der fordert uns dazu auf, diese nun bewusst zu wahren“, ermutigte er. Bei Blendern bewähre es sich, die Verantwortungsbereiche abzugrenzen, um nicht die Arbeit zu tun, für die der Blender dann die Lorbeeren einheimst. Abwertendes Verhalten könne durch Körpersprache und Sachlichkeit entschärft werden – oder durch humorvolle Reaktionen. Um Racheakten vorzubeugen, können auf diese Weise reagierende Personen bewusst in Prozesse einbezogen und ihre Meinung eingefordert werden.

Gefahr der Selbstüberforderung

Auch die Gottesbeziehung leidet, wenn im zwischenmenschlichen Bereich Stacheln ausgefahren werden. „Verletzte Menschen neigen dazu, sich selbst zu überfordern, weil sie das Vertrauen in Gottes Güte verloren haben“, erklärte Jörg Berger. „Sie vermeiden Konfrontationen oder stellen sich als stark dar, weil sie nicht glauben, dass jemand anders oder Gott sie schützt.“ Auch hier gelte es, die Wurzeln dieser Muster zu ergründen und Neues zu pflanzen.

Krisen können zur Chance werden

Chefarzt Albrecht Seiler zeigte in seinen Referaten auf, dass Handlungen immer



Kindheit prägt: Chefarzt Albrecht Seiler (li) und Psychotherapeut Jörg Berger.

von einem Motiv oder eingeschliffenen Mustern gesteuert werden. Konditionierungen bestimmten unser Verhalten in vielen Situationen. Manchmal mündeten diese in einer Krise und erst sie löse die nötige Veränderung aus. So könnten Krisen auch zur Chance werden, hielt Seiler fest. „Ich bin anders und du auch – wir sind beide ergänzungsbedürftig“, stellte er klar. „Eine Fussballmannschaft kann nicht aus elf Torhütern bestehen!“ Unterschiedlichkeit kann Ergänzung oder Reibung bedeuten und Ähnlichkeit bedeutet ähnliche Möglichkeiten und ähnliche Schwierigkeiten.

Sich besser kennen lernen

„Wer ist nun schwierig – du oder ich oder wir beide?“, fragte Chefarzt Seiler. Wer sich selber besser kennen lerne, der verbessere seine Lebens- und Handlungskompetenz. Dazu brauche es die Interaktion mit anderen. „Aus alten Mustern auszusteigen, ist kräfteaufwendend“, bestätigte Seiler. Veränderungen könnten selber herbeigeführt werden, doch meist helfe es, wenn man von einer Vertrauens- oder Fachperson dabei begleitet und reflektiert werde. (mf) ●

www.klinik-sgm.ch

NOTIERT

Hans Küng Der Theologe Hans Küng konnte seinen 90. Geburtstag am 19. März „bei einigermaßen stabilen Geisteskräften erleben“. Dies sagte der ihm nahestehende Karl-Josef Kuschel im Deutschlandfunk. 1979 wurde Küng die katholische Lehrerausbildung entzogen. Damals sah ihn Rom zu zentralen Lehren im Widerspruch stehend, es ging auch um die Frage der Unfehlbarkeit des Papstes. In den vergangenen 35 Jahren engagierte sich Küng vor allem in der Ökumene, im interreligiösen Dialog und für das Projekt „Weltethos“, das einen gemeinsamen Nenner für alle Religionen sucht, was innerkirchlich umstritten ist. 2017 sagte der streitbare Theologe: „Nur 500 Jahre Reformation feiern, ohne die Kirchenspaltung wirklich zu beenden, heisst, neue Schuld auf sich zu laden.“ Von katholischer Seite forderte er die Rehabilitation Martin Luthers.

Faktencheck Evolution

Hans Peter Homberger (63) versucht in seinem Buch „Schöpfung oder Evolution – ein Faktencheck“ aufzuzeigen, dass man die Schöpfungstheorie nicht per se ausschliessen sollte. Der promovierte Mikrobiologe und gläubige Christ sieht keinen Widerspruch zwischen der Arbeit als Naturwissenschaftler und der Ansicht von der Schöpfung durch Gott: „Sowohl die Vertreter der Schöpfung als auch die der Evolution argumentieren bei der Existenz Gottes beziehungsweise der Entstehung von Leben letztlich mittels Plausibilität und Wahrscheinlichkeit.“ Die chemische Funktionsweise einer lebenden Zelle sei so komplex, dass es für die verarbeiteten Informationen einen übergeordneten Plan gebraucht habe. Laut Homberger könne diesen Plan nur ein höher gestelltes, intelligentes Wesen geschaffen haben, nämlich Gott. „Ziel des Büchleins ist es, zu zeigen, dass beide Lager letztlich auf Glauben angewiesen sind“, wird Homberger im „Landboten“ zitiert, der ihm ein ausführliches Porträt gewidmet hat.