

woman



ALLES
WIRD GUT ...

... & FROHE WEIHNACHTEN!



WARUM MANCHE IMMER DAGEGEN SIND ...

Dass das Paar, nennen wir die beiden Susanne und Alexander, überhaupt bei der Psychologin sitzt, ist schon ein kleines Wunder. Die Frau musste ihrem Partner massiv mit Trennung drohen, damit er mitkam. Alexander ist einer von diesen speziellen Zeitgenossen, die prinzipiell einmal gegen alles sind. Egal welchen Vorschlag Susanne machte – nächster Urlaub, Küchenrenovierung, Essensumstellung –, er fand ihn nicht gut, weil er es besser wusste. „Und dann kam der Vortrag“, erzählt die 45-Jährige. Ganz schlimm, so klagt sie, sei es bei politischen Themen. „Wir können nicht mehr Nachrichten sehen, ohne dass er richtig aggressiv wird.“ Freunde, so die Frau, meiden das Paar schon länger. „Wenn einer immer alles, was ein anderer sagt, als unrichtig abqualifiziert, wer will den noch treffen?“

OB EINE THERAPIE ERFOLGREICH sein kann, „hängt davon ab, ob irgendwann mal eine Einsicht da ist“, weiß Dr. Laura Stoiber, Klinische- und Gesundheitspsychologin. „Solche Menschen lernen aber oft nur dann, wenn sie starke negative Konsequenzen spüren und Grenzen wahrnehmen.“ Denn schwierige Charaktere wie Alexander suchen sich oft besonders hilfsbereite und tolerante PartnerInnen, deren Verständnis aber auch irgendwann ans Limit geraten kann. Wenn man ständig kritisiert und berichtigt wird, macht’s, gelinde gesagt, keinen Spaß mehr. Schnell sei

man in einer Partnerschaft, die den eigenen Selbstwert sinken lässt, anstatt ihn zu heben. „Ich kann nur raten, diesen Personen klare Grenzen zu setzen“, so Stoiber, „sich nicht unterzuordnen, wenn es um Meinungsverschiedenheiten geht, sondern eindeutiges Feedback zu geben.“ Wenn von der Umwelt immer wieder entsprechende Rückmeldungen kommen, besteht vielleicht doch die Chance, dass ein Dauerverneiner mal in sich geht und nachdenkt.

VON SICH AUS HABEN DIESE ewigen Rebellen meist wenig Selbstzweifel: „Sie sehen sich oft als Vorreiter neuer Denkansätze, die ihre Mitmenschen noch nicht entdeckt haben, und fühlen sich anderen überlegen“, kennt die Psychologin den Denkmechanismus. Die Wurzel des widerspenstigen Verhaltens

Alles ablehnen, ständiger Widerstand – was ist los mit manchen Zeitgenossen? Ob als Partner, im Freundeskreis oder als Mitbürger: **DIE TYPEN SIND EINFACH GEGEN ALLES.**

Was meinen Experten über späte Trotzphasen, Querulantenentum und Verweigerung aus Prinzip? Wir wollten das genauer wissen ...

liegt, wie so oft, in der Kindheit. Entweder haben Bezugspersonen dem Nachwuchs vermittelt, dass er nie etwas falsch machen kann und immer recht hat, oder das Gegenteil, ständige Maßregelung, war der Fall. Auch ein negatives Vorbildverhalten, wenn ein Elternteil gegen alles protestiert hat, kann sich verfestigen.

Prägungen dieser Art können dazu führen, dass Betroffene sich dann im Erwachsenenalter mit Regeln generell schwertun und daher mit geballtem Trotz auf Vorschriften sowie „subjektiv empfundenen Erwartungsdruck“ reagieren, wie der Diplom-Pädagoge und Coach Andreas Winter es beschreibt. Im WOMAN-Interview zu seinem Buch „Zu viel Erziehung schadet“ erläutert er: „Ich definiere Trotz als unreflektierte Widerstandsbereitschaft, die meist durch permanente >>

Bei besonders vorsichtigen Menschen könne es auch passieren, dass sie mit zunehmendem Alter immer kritischer und in der Folge ein Stück weit querulativ werden.

FEHLENDE SOZIALE INTELLIGENZ. Will sich einer an gar keinen Vorschlag, keinen Rat, keine Vorschrift halten, so fehle es oft auch an sozialer sowie emotionaler Intelligenz. Narzisstische Menschen tendierten ebenfalls dazu, sich von niemandem etwas sagen zu lassen, in der Überzeugung: Ich selbst bestimme das für mich. „Ganz nach dem Vorbild des Noch-US-Präsidenten Donald Trump. Weil sie sich selbst eben für so großartig halten.“

Nicht alle, die jetzt in Corona-Zeiten gegen etwas kämpfen, seien von vornherein Narzissten oder Querulanten, sagt Haller: „Es gibt durchaus kritische Menschen, die genau hinterfragen, weil sie in Sachen Freiheit und Grundrechten sehr empfindlich sind. Sie kämpfen gegen alles, wo sie sich in ihrer Autonomie und Entscheidungsfreiheit beeinträchtigt fühlen.“ Zwischen 15 und 20 Prozent der Bevölkerung seien, wie Haller erläutert, in dieser Richtung geprägt. „Aber mit denen kann man doch mehrheitlich reden und diskutieren.“ Mit „querulativen Persönlichkeiten“, die zahlenmäßig viel weniger ausmachen, aber oft viel lauter schreien, gebe es hingegen so gut wie kein Auskommen.

Wer Masken und Corona-Maßnahmen verbissen verweigert und glaubt, im Recht zu sein, gehöre jedenfalls, so Haller, zu der paranoiden Sorte. Psychologin Laura Stoiber verweist auch auf die hier fehlende Empathie: „Sie haben einfach kein Verständnis und kein Mitgefühl für andere.“

UNSERE EXPERTEN



REINHARD HALLER

Der aus Vorarlberg gebürtige Gerichtspsychiater wurde mit seinen Sachbüchern zum Bestsellerautor. reinhardhaller.at



LAURA STOIBER

Ist Klinische- und Gesundheitspsychologin in Wien. Sie arbeitet auch als Paartherapeutin. stoiber-psychologie.at

» Bevormundung im Kindesalter entstand. Er äußert sich etwa in überhöhter Geschwindigkeit beim Autofahren oder in notorischem Verspäten. Trotz sind die Patienten, die nach einer Herzoperation weiter rauchen, übergewichtige Menschen, die nach einer Ernährungsberatung erst recht Dinge essen, die ihnen eigentlich nicht guttun. Trotz sag ich immer, ist der verlorene Kampf um Freiheit.“ Denn genau die Reaktion „Mir sagt keiner was!“ hält davon ab, alle Seiten abzuwägen und schließlich das Beste für sich und auch die anderen zu wählen. Dazu gehören in Zeiten wie diesen auch Maskenverweigerer, zu denen wir später noch mal kommen.

DIE OBERSTE LIGA IN DIESER RIEGE sind die ausgemachten Querulanten, die der renommierte Gerichtspsychiater Dr. Reinhard Haller so beschreibt: „Sie sind ständig in Oppositionshal-

„Ich kann nur raten, diesen Personen klare Grenzen zu setzen und sich nicht unterzuordnen.“

DR. LAURA STOIBER, 29,
ÜBER RICHTIGES FEEDBACK

tung, fühlen sich immer irgendwie ungerecht behandelt und kämpfen gegen alles an.“ Die querulativen Menschen seien nicht psychisch krank, sondern „akzentuierte Persönlichkeiten“, sprich äußerst schwierige Zeitgenossen. „Sie bringen“, so Haller, „nicht nur Ämter und Behörden zur Verzweiflung, sondern auch andere Menschen, gegen die sie agieren.“ Diesen Charakteranteil, der bis zum Wahn gehen kann, falls tatsächlich mal eine kleine Ungerechtigkeit passiert, bringe man schon bis zu einem gewissen Grad mit auf die Welt. Vertiefen kann er sich vor allem im Pubertätsalter, „wenn sich ein junger Mensch“, so der Experte, „abnabeln will und zu stark bevormundet wird. Dann besteht die Gefahr, dass er Widerstand entwickelt und von dem nicht mehr loskommt, auch wenn er gar nicht mehr erforderlich wäre.“

„Sie sind ständig in Oppositionshaltung, fühlen sich immer irgendwie ungerecht behandelt.“

DR. REINHARD HALLER, 69,
ÜBER QUERULANTEN

Wenn, wie bereits erwähnt, Einsicht da ist, kann eine psychologische Therapie allerdings gut helfen. „Idealerweise werden einem die Augen geöffnet, wenn man viele Rückmeldungen diesbezüglich von seinem engen Umfeld erhält. Manche Menschen können das gut annehmen und machen sich Gedanken“, sagt Stoiber. Wenn jedoch jeder, der negatives Feedback gibt, sofort abgewertet wird, dann wird es schwierig. „Eine Persönlichkeitsentwicklung muss immer von innen kommen und gewollt sein.“ Empfinden sich die notorischen Ablehner ungebrochen als großartig, schieben sie die Schuld automatisch auf andere und haben sie keinerlei Leidensdruck, ist guter Rat teuer. Partner oder beste Freunde, die helfen wollen, sollten aber bis zuletzt versuchen, durch klare Worte aufzurütteln, bevor sie sich gänzlich zurückziehen.

SUSANNE UND ALEXANDER sind mit ihrer Therapie schon weitergekommen. Die beiden haben ein Zeichen vereinbart, das Alexander zur Achtsamkeit mahnt, wenn er in sein altes Neinsager-Muster verfällt. „Er versucht dann bewusst, an meiner Meinung, an meinen Vorschlägen etwas Gutes zu finden“, so Susanne. „Auch zivilisierte Diskussionen über politische Themen werden nach und nach immer mehr möglich.“ Dass er mit einem Vater aufwuchs, der das „rebellische Kind“ unbedingt brechen wollte, wird ihm langsam bewusst. Und auch, dass es eigentlich von gesundem Selbstbewusstsein zeugt, wenn ein Sprössling mal aus der Reihe tanzt und seine eigene Meinung hat. Letztlich beginnt er zu merken, dass ein Leben ohne ständigen Widerstand, mit mehr Vertrauen und Gelassenheit auch so seine Qualitäten hat ...

MIRIAM BERGER ■