

Passiv-aggressive Persönlichkeit

(aus Kapitel XV Therapiebuch III, Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag, S. 263ff)

1. Fallbeschreibung: Ein passiv-aggressiver Mann

Ich fand nur leere Stühle vor, als ich um 14 Uhr in den Wartebereich schaute, um den nächsten Patienten abzuholen. Fünf Minuten später immer noch gähnende Leere. Und als ich zehn Minuten nach der vollen Stunde meinen Gang dorthin wiederholte, widerfuhr mir das gleiche. Meine Uhr muß wohl falsch gehen! Doch da steht auf einmal ein abgehetzter junger Mann vor mir. Er sei wohl etwas zu spät von seiner Arbeitsstelle losgegangen. Rasch berichtet er, er werde in der Arbeit gemobbt. Sein Chef sei einfach schikanös. Er gebe ihm Arbeiten, deren Sinn er nicht einsehe und wenn er mit ihm darüber diskutierte und ihn befrage, so sage er nur, daß ohne diese Diskussionen und Klärungen die Arbeit schon halb erledigt wäre. Der Chef wisse ganz genau, welche Arbeiten ihm Spaß machen, aber sehr oft gebe er ihm genau das zu tun, was er am ungernsten mache. Er beschwere sich natürlich jedesmal darüber, warum gerade ihm diese stupiden unsinnigen Tätigkeiten aufgetragen würden. Es gäbe doch noch drei andere Kollegen. Er bekomme nur die lapidare Antwort, jeder bekomme, was er könne. Da werde er richtig ärgerlich und sei für den Rest des Tages mürrisch und gereizt. Es bleibe ihm nur übrig, diese Arbeiten absichtlich im Schneckentempo zu machen – Dienst nach Vorschrift. Anders könne man sich in diesem autoritären Laden nicht wehren! Er müsse zugeben, daß es ihm doch immer wieder passiere, gerade die unliebsamsten Pflichten glattweg zu vergessen. Es sei wirklich keine Absicht dabei. Das könne er beschwören. Aber wie gehe der Chef mit seiner Vergeßlichkeit um? Er unterstelle ihm absichtlichen Boykott! Als ob der noch nie etwas vergessen hätte. Überhaupt – so intelligent und leistungsfähig wie der sei er schon lange. Der habe sich ja nur durch Schleimerei in seine Position gemogelt. Wie der mit dem obersten Chef umgehe. Er krieche ihm buchstäblich in den Hintern. So ein Speichellecker – und vor so einem solle er Respekt haben! Da sei es doch kein Wunder, daß er sich jedesmal ärgere, wenn dieser ihm eine Arbeit auftrage oder wenn er sage, daß er etwas nacharbeiten solle, weil es noch nicht gut genug sei. Auch wenn es mit der Reklamation seine Richtigkeit habe. Leider könne er nicht gut streiten, sonst würde er ihm mal richtig die Meinung sagen. Als Genugtuung bleibe ihm da lediglich die verborgene Verweigerung. Ja sagen und nein denken. Wie früher in Diktaturen. Aber ich müsse wohl einsehen, daß er so einem doch nicht seine wertvolle Arbeitskraft schenken könne. Wer da kritiklos mitmacht, unterstütze ja nur solche kranken Systeme. Aber er habe leider kein Glück mit seinen Arbeitsstellen. Es sei schon die fünfte Stelle, in der er gemobbt werde. Ob ich ihm eine Bescheinigung ausstellen könne über die seelischen Schäden, die das Mobbing bei ihm hervorgerufen habe?

Privat gehe es einigermassen. Seine Freundin sei zwar etwas herrisch und bevormundend, aber im Bett klappe es sehr gut. Die vorausgehende Partnerschaft sei dagegen schreckliche gewesen. Sie wollte, daß er im Haushalt helfe, daß er sie mit dem Auto abhole, daß er ihr ein Glas Wein zum Fernsehtisch bringe usw. Er könne es einfach nicht haben, wenn ihn jemand zum Diener machen wolle. In der Arbeit und zuhause einen Kommandeur zu haben, das sei einfach zu viel. Schließlich habe sie sich von ihm getrennt, weil er angeblich nicht genügend Wertschätzung für sie gehabt und sie ausgenutzt habe. Dabei habe er sich ja nur dagegen gewehrt von ihr ausgenutzt zu werden.

2. Therapiestrategien

Selbstbeschreibung

- Unangenehme Arbeiten verrichte ich langsam oder mürrisch oder als “Dienst nach Vorschrift”.
- Pflichten “vergesse” ich einfach.
- Ich ärgere mich, wenn andere mir sagen, wie ich meine Arbeit besser machen könne.
- Wenn mich stört, was mein Gegenüber will, so gehe ich eher in passive Verweigerung als in offenen Protest.
- Bei Autoritätspersonen fällt mir sofort ein, was es an denen zu kritisieren gibt und achte sie nicht sonderlich.
- Wie und wann ich meine Arbeit mache, entscheide ich

- Verlangt man etwas von mir, was ich nicht will, werde ich mürrisch, gereizt oder es kommt zum Streit

Zahl der Ja-Antworten: _____

Erste Verhaltensänderungen

- Ich beginne gleich, an meiner Persönlichkeit zu arbeiten:
- Mein wichtigster Persönlichkeitszug ist:
- Das wichtigste konkrete Verhalten ist
..... (Item aus obiger Liste)
- in folgenden Situationen
- Ab sofort werde ich stattdessen so handeln:
.....
- Und die dabei entstehenden Gefühle aushalten.
- Ich will das!

Wenn das neue Verhalten gekonnt wird, folgt das nächste Item etc.

Motivationale Schemata

Kindheit: Eltern frustrierten das Bedürfnis nach Wertschätzung (.17) und ein Elternteil war dem anderen so unterlegen, daß das Kind dem Stärkeren ausgeliefert war (.17).

Angst: Vernichtung, Verlust der Kontrolle über andere und über sich selbst

Wut: Gegenaggression, Hörig machen und Explosive Wut

Bedürfnis: Eine Bezugsperson haben, die nicht extrem wütend macht

(aus Sulz und Müller 1999)

Umgang mit Beziehung:

- () Meine Bezugsperson ist fordernd und macht vieles selbst nicht so gut.
- () Ich wehre mich gegen unberechtigte Forderungen, indem ich sie verspätet oder halb erfülle.
- () Ich ärgere mich, wenn sie mir sagt, ich solle etwas tun.
- () Ich bin oft unzufrieden, sage es aber nicht offen.
- () Ich gebe gerade so viel nach, daß die Beziehung nicht zu schlecht wird.
- () Durch mein indirektes Verweigern bewahre ich mir Selbstbestimmung.
- () Beziehung ist für mich eine ständige Arbeit, mich nicht ausnützen zu lassen

Zahl bejahter Fragen:

Interaktionsstereotyp

Rollenübernahme: Jede Forderung anderer als übergriffig empfindend

Komplementärrollenzuweisung: Der andere fordert Arbeit, Leistung, einen Beitrag zur Gemeinschaft.

Verhalten: indirekt verweigernd, mürrisch, lustlos

Reaktion des anderen: besteht auf seinen Forderungen

Eintritt der Frustration: Selbstbestimmung wird eingeschränkt durch vermehrtes Insistieren des anderen

Eintritt des Gefürchteten: Schließlich ärgert sich der andere mehr und mehr, die Beziehung wird immer schlechter

Vorteil: Keine vehementen Freiheitskämpfe, die zur offenen Feindschaft führen

Bild: gefesselter Freiheitskämpfer

Kognitive Schemata

Weltbild: Meine Bezugsperson hält nur dann eine leidliche Beziehung mit mir aufrecht, wenn ich nicht offen opponiere

Selbstbild: Ich halte Fremdbestimmung nicht aus. Ich kann meine Opposition unterschwellig betreiben. Ich kann mich nicht unterordnen und anpassen.

Überlebensregel:

Nur wenn ich immer in innerer Opposition zu Autoritäten bin und dabei niemals offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig, bewahre ich mir einerseits meine Selbstbestimmung und andererseits die Chance auf Wohlwollen und verhindere offene Auseinandersetzung und Ablehnung
(aus Sulz 1995)

Passiv-aggressive Persönlichkeit – Zusammenfassung

- Bedürfnis/Hoffnung: keine aggressive machende Bezugsperson
 - Angst/Furcht: Vor Verlust der Kontrolle über sich und über andere
 - Wut: explosive Wut
 - Beziehung: wird gebraucht
 - Impulssteuerung (leicht gebremst: weder intro- noch extravertiert)
 - Umgang mit Emotionen: nicht gebremst, viel Mißmut und Ärger
 - Konflikt: Rebellion versus sich fügen
 - Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich muß um Selbstbestimmung kämpfen
 - Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Andere wollen mir Selbstbestimmung nehmen
 - Überlebensregel: Immer indirekt verweigern
 - Verhalten, dessen Wirkungen: passive Aggressivität ärgert andere
 - repetitiver Stereotyp (DRIBS): Andere fordern vermehrt, sind unzufrieden
- Entwicklungsstufe: impulsiv-souverän

Spezifische Therapiestrategien bei passiv-aggressiver Persönlichkeit

- Bedürfnis/Hoffnung: Selbst und Beziehungsbedürfnisse balancieren
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: Selbstinteressen vertreten
- Wut: aussprechen lernen
- Beziehung: lernen, daß offene Konfliktgespräche die Beziehung stützen
- Impulssteuerung: wütende Impulse zulassen und konstruktiv streiten
- Umgang mit Emotionen: Gefühle aussprechen und verhandeln
- Konflikt: seine Seite vertreten und dann Kompromisse machen
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann und darf offen für mich eintreten
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du läßt mir Selbstbestimmung
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = offen auseinander setzen
- Verhalten, dessen Wirkungen: streiten und konstruktiv verhandeln

- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Offenheit aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: souverän werden