

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Mit schwierigen Menschen klarkommen

Nicht jeder, der uns nervt, ist „gestört“. – Vom klugen Umgang mit Menschen, die wir als schwierig und anstrengend empfinden.

VON JOCHEN METZGER

 13. MÄR 2019

Querulanten, Nervensägen, Korinthenkacker, Tyrannen – unsere Sprache kennt viele Begriffe für unangenehme Zeitgenossen. Der Sachbuchmarkt, der das Thema entdeckt hat, bedient sich eines noch deftigeren Vokabulars, von „Arschlöchern“ bis „Wichsern“. Die Kraftworte sorgen für Umsatz, denn sie sind ein Widerhall unserer Gefühlslage: Beim Umgang mit schwierigen Menschen steigt der Blutdruck.

Und es stimmt ja: Es gibt durchaus Menschen mit einer überaus schwierigen Persönlichkeit – Psychopathen, Narzissten, Machiavellisten, Leute, die über Leichen gehen, um zu kriegen, was sie wollen. Den besten Tipp zum Umgang mit solchen Zeitgenossen hat der Philosoph Aristoteles seinen Schülern vor mehr als 2300 Jahren erteilt: Man diskutiert nicht mit den Skrupellosen. Man hält sich von ihnen fern, so gut es eben geht.

Zum Glück sind solche pathologisch unverträglichen Menschen selten. Der Anteil der Personen mit einer klinisch gestörten Persönlichkeit wird auf ein Prozent geschätzt. Doch es gibt mildere Formen dieser Charaktereigenschaften und fließende Übergänge. Beispielsweise sind

uns wohl allen aus unserem weiteren Umfeld Leute mit narzisstischen Zügen vertraut. Selbst Menschen mit psychopathischen Merkmalen, die kein Mitgefühl für andere empfinden, landen nicht unweigerlich im Knast, und manchen gelingt es sogar, eine irgendwie funktionierende Partnerschaft zu leben.

Vor allem aber gilt: Die wenigsten Menschen, die wir als aufreibend erleben, sind – in welchem Sinne auch immer – „gestört“. Unser Freundeskreis besteht laut den Arbeiten des britischen Psychologen Robin Dunbar aus etwa 15 Menschen. Glaubt man einer Studie der israelischen Bar-Ilan-Universität, empfinden wir im Schnitt zwei dieser Freundinnen und Freunde als „anstrengend“ oder „schwierig“.

Welche Persönlichkeitseigenschaften sind es, die solche Menschen in unseren Augen so strapazierend machen? Und welche Strategien helfen uns, mit ihnen klarzukommen, ohne sie vor den Kopf zu stoßen – oder uns gar von ihnen anstecken zu lassen?

*Den vollständigen Artikel von Jochen Metzger über „Schwierige Menschen – und wie man mit ihnen umgeht“, finden Sie in der neusten Ausgabe unserer Reihe **Psychologie Heute compact**, die sich von der ersten bis zur letzten Seite diesem Thema verschrieben hat.*

> [Hier geht's zum Heft](#)
