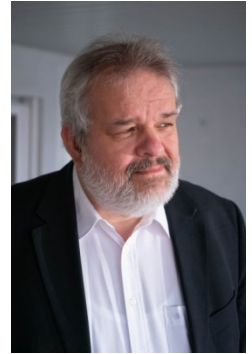




Umgang mit Cholerikern

Mögliche Vorgehensweisen, wie Sie
solchen Menschen begegnen können.

von Siegfried Lachmann



Worum geht es

Liebe Leserin und lieber Leser,

vielleicht haben sie auch schon Kontakt mit der Gattung dieser Gruppe Menschen gemacht:

- Aufbrausend
- Jähzornig
- Unbeherrscht
- Hitzig
- Hitzköpfig
- Erregbar
- Hysterisch
- Reizbar
- usw.

Diese Aufzählung von Charaktereigenschaften sind Synonyme für cholerisch veranlagte Menschen. Und in Summe gesehen macht es nicht viel Freude, täglich mit dieser Art von Menschen zu arbeiten. Besonders auch dann, wenn man weiß, das man auf sie angewiesen ist und in einem Abhängigkeitsverhältnis steht.

Ein Mitglied unserer Facebook-Gruppe „Begeisternde Rhetorik“ brachte im letzten Jahr das Thema auf. Und fragte auch mich als Experten für Rhetorik, wie ich über dieses Thema denke. Meine Gedanken – die nicht als der Weisheit letzter Schluss gelten – möchte ich hiermit zum Besten geben.

In der Hoffnung, dass der eine oder andere Hinweis für Sie dabei ist!

Mit rhetorischen Grüßen
Siegfried Lachmann

*„Jeder kann wütend werden, das ist einfach.
Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß,
zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck
und auf die richtige Art, das ist schwer.“*

Danke lieber Aristoteles, dass Du diese Erkenntnis schon vor über 2000 Jahren gemacht hast. Und es scheint sich bis ins heutige Zeitalter nicht viel geändert zu haben. Die Choleriker! Sie sind immer noch unter uns.

In diesem Fachbeitrag werde ich mich nicht mit dem Krankheitsbild eines Cholerikers auseinandersetzen. Darüber gibt es in der Fachliteratur sowie im Internet aussagefähige Niederschriften.

Mir geht es hier eher darum, wie man solchen Menschen begegnen kann. Was soll, ja, was kann ich tun, wenn ich mit einem Choleriker zusammen arbeiten muss.

Erfahrungen

Ich hatte auch schon mit Cholerikern zu tun. Ein Vorgesetzter bei der Bundeswehr hatte diese Neigungen. Er war der Leiter der Fahrschule. Und aus der gleichen Abteilung wie dieser Vorgesetzter kam auch mein damaliger Fahrlehrer. Ebenfalls cholerische Neigungen.

Im späteren Leben, in der „freien Wirtschaft“, war auch der eine oder andere cholerische Mensch dabei.

Jedes Mal, wenn ich mit diesem Menschentyp zu tun hatte, bekam ich es mit der Angst zu tun. Zumindest war das damals noch als junger Mensch bei der Bundeswehr so. Da fehlten mir einfach die richtigen Worte. Meist fehlten sie mir ganz. Denn ich konnte nicht nachvollziehen, wie Menschen mit Menschen umgehen. Und wie weiter oben bereits bemerkt, hatten diese beiden Herrschaften einen Lehrauftrag.

Aus heutiger Sicht verhielt ich mich damals grundlegend falsch. Speziell diese beiden Herren konnten mich dermaßen einschüchtern. Sie machten mich im wahrsten Sinn des Wortes mundtot.

Ich war mehr wie eingeschüchtert. Mein Kopf war leer, der Mund trocken. Erschwerend kam für mich bei der Armee dazu, dass es sich um Vorgesetzte handelte, von denen ich abhängig war. Musste ich doch auch noch durch diese „Lehrer“ meine Fahrlizenz erhalten. Aufgrund dieser abhängigen Hierarchie ging es oft um Befehle. Und die konnten manches Mal schwerlich nicht verweigert werden. Über die Ansprache und den Ton gewisser Vorgesetzter hätte man sich beschweren können. Doch Theorie und Praxis schwangen immer weit auseinander. Und dann folgt automatisch: Was kommt nach meiner Beschwerde?

Wieso tun die das?

Ich habe mir natürlich immer wieder überlegt, warum diese unausstehlichen Schreihälse solche Wutausbrüche haben. Im Laufe der Jahre hat sich mein Denken und Handeln geändert, weil ich versucht habe, diese Menschen zu analysieren. Im Kontakt mit solchen Menschen geht es schließlich um meinen Selbstschutz.

Zu folgenden Gedanken bin ich gekommen:

Wir alle sind unterschiedlich. Meine Persönlichkeit ist eine andere wie seine. In der Unterschiedlichkeit liegt die Vielfalt.

Wenn ich nicht mit dieser Person umgehen kann, heißt es nicht, dass er ein schlechter Mensch ist. Andere können ja wohl doch ganz gut mit ihm zusammen leben.

Was mag dieser Mensch in seiner Kindheit und Jugend erlebt haben im Gegensatz zu mir? Das er vielleicht zu einem solchen Menschen werden musste?

Welche Wortmuster sind bei diesem Menschen immer wieder erkennbar?

Rastet der nur andauernd aus? Oder ist es nur ab und wann? In bestimmten Situationen?

Wie mag ein solcher Mensch wohl mit seiner Umwelt umgehen, wenn ich ihn abends zu einem gemeinsamen Essen einlade?

Einmal andere Menschen aus seinem Umfeld fragen. Kollegen. Vorgesetzte. Wie erleben die ihn? Vielleicht bin ich zu empfindlich?

Einsatz des Vier-Ohren-Modells von Friedemann Schulz von Thun. Sachinhalt? Selbstoffenbarung? Beziehung? Appell?

Hat dieser Mensch denn gar keine Gefühle? Sondern kann nur schreien?

Was mache ich?

Nun bin ich ein ganz anderer Mensch wie Sie, liebe Leserin und lieber Leser. Von daher kann ich keine allgemein gültigen Antworten geben. Ich bin mir auch nicht sicher, ob es diese überhaupt geben kann.

Die Überlegungen, welche ich auf der vorherigen Seite angestellt habe, möchte ich hier punktuell weiter ausführen. Diese beruhen auf meiner Sichtweise sowie auf meinen Erfahrungen.

Wir alle sind unterschiedlich. Meine Persönlichkeit ist eine andere wie seine. In der Unterschiedlichkeit liegt die Vielfalt.

Und das ist schön so, dass wir alle unterschiedlich sind. Doch in der Verschiedenheit liegen auch gemeinsame Umgangsformen, die wir alle berücksichtigen sollten, damit das Zusammenleben gelingt. Und bevor ich mir mein Leben – dieses eine Leben – und damit meine Lebenszeit madig machen lasse, suche ich nach Abklärung einiger Details umgehend den Dialog.

Zunächst die Details:

- In welcher Beziehung stehen wir zueinander?
- Im beruflichen Umfeld: In welcher Hierarchie ist wer unterwegs?
- Stehe ich in einem Abhängigkeitsverhältnis?

Wenn ich für mich diese Details geklärt habe, kann ich im Vorfeld evtl. schon einiges klären. Ist das Abhängigkeitsverhältnis so gelagert, dass sich der Choleriker in einer Chefposition befindet? Dann sind die Karten eher schlecht.

Denke ich zurück an meine Bundeswehrzeit, dann kommt mir ein bestimmter Vorgesetzter in den Sinn, und der Film beginnt zu laufen. Dieser Mensch war bei uns von Anfang an als Choleriker gebrandmarkt. Jeder sagte: „Oh je, hoffentlich kommst du nicht in seine Gruppe!“ Sie ahnen was geschah? Genau. Ich durfte zu ihm. Er wurde mein Fahrlehrer.

Ich stellte zwei Seiten bei ihm fest. Er konnte richtig gut drauf sein. Machte Witze. Tiefgehende Gespräche waren nicht die Tagesordnung, aber möglich.

Wir waren sechs Fahrschüler. Wenn einer von uns zum wiederholten Male einen Fehler machten, dann rastete er aus. Soweit, bis sogar einer von uns am Steuer zu weinen begann.

Nach der Prüfung durfte ich nochmal nachgeschult werden. Ich war voll durchgeflogen. Natürlich blieb ich bei eben diesem Fahrlehrer. Das ich durchgefallen war – das war ja schon schlimm. Erschwerend kam hinzu, dass ich ihm seine Statistik versaut hatte. Nun war ich mit ihm im Rahmen der Nachfahrschule knapp 10 Tage alleine unterwegs.

Viele Jahre später las ich vom Stockholm Syndrom. Dies ist ein psychologisches Phänomen, das bei Geiselnahmen vorkommt. Opfer bauen hier ein positives emotionales Verhältnis zu den Entführern auf. Wahrscheinlich, um ein besseres Dasein zu fristen.

Im Nachhinein fiel mir auf, dass ich ein ähnliches Verhalten zu meinem Fahrlehrer aufbaute. Egal wie er schimpfte und fluchte. Ich wollte eine harmonische Situation mit ihm herstellen. Das gelang mir natürlich nicht. Ich ließ mir noch mehr an Unverschämtheiten gefallen.

Heute, fast 35 Jahre später, denke ich wie folgt über die damalige Situation:

- Als Soldat habe ich die Möglichkeit, mich zu beschweren. Das würde ich heute ohne Umschweife tun.
- Was hätte ich bei der Bundeswehr zu verlieren gehabt? Mit meinem heutigen Wissen würden die Dinge anders laufen.

Und da komme ich zu einem wesentlichen Punkt: Meine Lebenserfahrung!
Diese lässt mich mit meiner Persönlichkeit ganz anders dastehen wie damals.
Was ich mir in jüngeren Jahren nicht zugetraut hätte – heute würde ich es tun.

**Wenn ich nicht mit dieser Person umgehen kann, heißt es nicht,
dass er ein schlechter Mensch ist. Andere können ja wohl doch
ganz gut mit ihm zusammen leben.**

Vielleicht liegt es an mir? Ich bin vielleicht nicht umgänglich?

Sollten Sie mit Cholerikern zu tun haben, empfehle ich, eine Person des Vertrauens zu haben. Sie brauchen, besonders wenn Sie eher introvertiert in Ihrer Art sind, einen Ansprechpartner, mit dem Sie solche Situationen besprechen können. Alleine kommen Sie schwer, selten oder nie aus solchen Verhältnissen heraus. Immer mehr besteht die Gefahr in ein Abhängigkeitsverhältnis zu geraten. Das kann bis zum völligen Zusammenbruch gehen.

Eine dritte Person kann als Schutz aktiv werden. Bis zu dem Schritt, gegebenenfalls einen Arzt hinzuzuziehen.

Diesen Schuh ziehen sich viele gerne an. Zu sagen: „Es liegt wohl doch an mir!“ Und das führt in eine Sackgasse, aus der ein Herauskommen recht schwierig ist.

Bei meinen Recherchen bin ich auf eine interessante Aussage gekommen. Auf die Frage „Kann sich ein Choleriker ändern?“ wurde im Forum dort folgende Antwort gegeben:

„Das Vorhaben, einen Choleriker zu ändern, kann man in der Regel aufgeben. Es geht sogar so weit zu sagen: Ihn kann man nicht ändern. Wir müssen wissen, dass es sich hier um einen Wesenszug der Persönlichkeit handelt, mit dem man sich entweder arrangiert oder nicht. Zu arrangieren heißt selbst zurückstecken, leiden, krank werden, verzichten und so weiter. Sich dagegen zu entscheiden bedeutet Rückzug. Ich verlasse zum Beispiel das Unternehmen. Denn letztlich werde ich untergehen.“

Vor einigen Tagen sprach ich mit einem Psychologen darüber. Dieser bestätigte mir diese Aussage. Und auch den Rat, die Umgebung zu wechseln.