

Gestresste Menschen mutieren zum Wolf oder zur Schildkröte

Der geliebte Mensch ist vollkommen gestresst. Was kann man tun, um ihm zu helfen? Manche Menschen neigen dazu, dem Partner schonungslos seine Defizite unter die Nase zu reiben. Viele beklagen, dass sie sich an ihrem Freund abmühen. Ihre Versuche, an ihn heranzukommen, prallen an ihm ab, obwohl sie es doch gut mit ihm meinen. Je länger dieser Zustand andauert, umso frustrierter wird man auch. Was also tun?

Ein bekanntes Sprichwort lautet: "Nullus propheta in patria" – der Prophet gilt nirgends weniger als im eigenen Land. Zu dieser leidvollen Weisheit gelangte Jesus, als er nach Nazareth zurückkehrte. Auf den ersten Blick erscheint seine Erkenntnis verwunderlich. Doch bei näherer Betrachtung ist die Ablehnung, auf die der Prophet stößt und auf die auch Sie stoßen, nachvollziehbar. Es liegt in der Natur des Menschen, Warnungen in den Wind zu schlagen, den bequemen Weg zu gehen und den mühsamen zu meiden. Im Grunde ist die Chose simpel: Wir alle wollen gemocht, gelobt und geliebt werden. Und wir verdrängen und vergessen ein Problem lieber, als dass wir uns damit auseinandersetzen. Denn dann müssten wir unser Verhalten vielleicht ändern.

Daher empfinden wir eher Schmerz als Dankbarkeit, wenn wir auf unsere Schwächen hingewiesen werden. Statt Ratschläge als gutgemeinte Anregungen zu erkennen, schlagen wir sie in den Wind. Wir stürzen uns in die Arbeit, um nicht nachdenken zu müssen. Auf lange Sicht ist das anstrengend. Wer allerdings aus diesem Teufelskreis hinausfinden will, muss sich zunächst bewusst werden, dass er in einem feststeckt. Möglicherweise ist sich die andere Seite über seine Situation nicht im Klaren und fühlt sich genauso hilflos.

Das Problem ist: Man kann nichts erzwingen. Je mehr auf den Partner eingeredet wird, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er auf Durchzug schaltet. Menschen unter Stress mutieren zum Wolf oder zur Schildkröte. Der Wolf verhält sich aggressiv, knurrt, droht, beißt gar zu. Der Schildkröten-Typ hingegen verhält sich passiv, zieht den Kopf ein und wartet, dass der Sturm vorbeizieht. Dass der Partner manchmal einen Tunnelblick entwickelt hat, ist Ausdruck von Stress. Er scheint die Welt durch ein Schlüsselloch zu sehen, anstatt die Tür zu öffnen und den Ausblick mit den vielen Perspektiven, die Sie ihm offenlegen, genießen zu können.

Der Psychologe Louis Lewitan schlägt zunächst vor, dem Partner gegenüber keinen unnötigen Druck aufzubauen. Man darf ihn nicht kritisieren. Man darf ihm keine Bedingungen stellen. Ansagen, wie z.B. "Wenn du dich nicht bald änderst, dann muss ich ..." sollte man vermeiden. Stattdessen sollte man Fragen stellen. Es wäre gut, herauszufinden, was er konkret braucht, was ihm gut tut und was er sich wünscht. Am Ende muss er entscheiden, ob er irgendwelche Hilfe annimmt. Wenn er sie nicht annimmt, sollte man sich abgrenzen. Denn in jeder Beziehung, ob bei der Arbeit oder im Privaten, gilt folgende Wahrheit: Man ist nicht für das Glück und die innere Zufriedenheit des anderen verantwortlich. Jeder hat die Möglichkeit, an sich zu arbeiten. Solange jemand jedoch glaubt, alles im Griff zu haben, obwohl ihm schon manches aus der Hand gleitet, steht er sich selbst im Weg. Es zeugt von innerer Größe und Stärke, sich helfen zu lassen. Zu dieser Einsicht muss er selbst gelangen.

Und möglicherweise gelingt ihm das auch gerade nicht mit Hilfe seines Partners. Partner kennen ihre Schwächen am besten. Manche Menschen neigen dazu, dem Partner schonungslos seine Defizite unter die Nase zu reiben. Man greift lieber an, als dass man aufmerksam zuhört. Das bringt nichts. Deshalb kann es ratsam sein, eine außenstehende Person hinzuzuziehen. Hauptsache ist, man darf nie aufgeben, denn damit ist keinem geholfen.

<http://www.zeit.de>

Übung 1. Antworten Sie auf die Fragen.

- 1) Was bedeutet (auf Deutsch und in Ihrer Muttersprache) das Sprichwort : "Nullus propheta in patria"? Wie verstehen Sie das?
- 2) Menschen unter Stress mutieren zum Wolf oder zur Schildkröte. Was heißt das? Wie verhält sich der Wolf? Wie verhält sich die Schildkröte? Welcher Typ sind Sie?
- 3) Warum verdrängen und vergessen wir ein Problem lieber, als dass wir uns damit auseinandersetzen?
- 4) Wie verstehen Sie den Begriff „Teufelskreis“? Wie würden Sie das ins Polnische übersetzen?
- 5) Welche Ratschläge gibt dem gestressten Partner der Psychologe Louis Lewitan?
- 6) Was wissen Sie über den oben genannten Psychologen? Suchen Sie nach Informationen im Netz.
- 7) „Die Chose“ – wie verstehen dieses Wort? Stellen Sie Vermutungen an und recherchieren Sie im Internet.
- 8) Warum entwickeln manche Menschen einen Tunnelblick?
- 9) Welche Wahrheit gilt in jeder Beziehung?
- 10) Ist es sehr schlimm, sich helfen zu lassen? Warum?

Übung 2. Wie geht der Satz weiter? Kombinieren Sie richtig.

- 1) Manche Menschen neigen dazu, ...
 - 2) Je länger dieser Zustand andauert, ...
 - 3) Der Prophet gilt nirgends weniger ...
 - 4) Es liegt in der Natur des Menschen, ...
 - 5) Wir verdrängen und vergessen ein Problem lieber, ...
 - 6) Wir stürzen uns in die Arbeit, ...
 - 7) Menschen unter Stress ...
 - 8) Jeder hat die Möglichkeit, ...
 - 9) Es zeugt von innerer Größe und Stärke, ...
 - 10) Man greift lieber an, ...
-
- a) um nicht nachdenken zu müssen.
 - b) dem Partner schonungslos seine Defizite unter die Nase zu reiben.
 - c) sich helfen zu lassen.
 - d) den bequemen Weg zu gehen und den mühsamen zu meiden.
 - e) als dass man aufmerksam zuhört.
 - f) umso frustrierter wird man auch .
 - g) an sich zu arbeiten.
 - h) als im eigenen Land.
 - i) als dass wir uns damit auseinandersetzen.
 - j) mutieren zum Wolf oder zur Schildkröte.

Übung 3. Suchen Sie nach Definitionen für folgende Begriffe: Schmerz, Dankbarkeit, Stress, Ratschlag, Anregung, Druck, Wahrheit, Einsicht, Beziehung, Zufriedenheit.

- 1) ein emotional und sexuell intimes Verhältnis zwischen zwei Personen, das durch gegenseitige Liebe und erotische Anziehung, durch Mitfühlen, Interesse und Fürsorge geprägt ist
- 2) eine körperliche und geistige Belastung
- 3) etwas, das jmdn. dazu bringt, etwas zu tun
- 4) jede Form leidvollen seelischen Empfindens
- 5) eine normativ als richtig ausgezeichneten Auffassung („truism“)
- 6) eine meistens unverbindliche, in der Regel verbale Unterstützung
- 7) ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird
- 8) eine sehr große körperliche oder seelische Belastung durch zu viel Arbeit, Probleme o. Ä.
- 9) etwas, das bisher unklar war und das man nun als das Ergebnis von Nachdenken verstanden hat
- 10) der Zustand der inneren Ausgeglichenheit, der Bedürfnislosigkeit (weil die Bedürfnisse alle erfüllt sind oder es keine zu erfüllen gibt)

Übung 4. Welche Bedeutung haben folgende Redewendungen? Wählen Sie a, b oder c.

- 1) eine Warnung in den Wind schlagen
 - a) eine Warnung formulieren
 - b) eine Warnung ignorieren
 - c) eine Warnung akzeptieren
- 2) jemandem etwas unter die Nase reiben
 - a) jemandem etwas deutlich sagen
 - b) jemandem etwas zu verstehen geben
 - c) jemandem etwas zu riechen geben
- 3) sich in einem Teufelskreis befinden
 - a) mit dem Riesenrad fahren
 - b) sich in einem Irrgarten befinden
 - c) in einer ausweglosen Situation sein
- 4) sich über etwas im Klaren sein
 - a) etwas wissen
 - b) etwas vermuten
 - c) etwas verstehen
- 5) alles im Griff haben
 - a) alles in der Hand festhalten
 - b) alles unter Kontrolle haben
 - c) alles richtig verstanden haben

Übung 5. In vielen Sprachen gibt es Sprichwörter über Wölfe und Schildkröten. Entscheiden Sie, was in die Lücken passt – Wolf/Wölfe oder Schildkröte/Schildkröten. Versuchen Sie, zu erklären, was das heißt und überlegen Sie, ob es im Polnischen auch ähnliche Sprichwörter gibt. Im Notfall recherchieren Sie im Internet.

- 1) ein/eine im Schafspelz
- 2) hungrig wie ein/eine ...
- 3) langsam wie ein/eine
- 4) Der/Die ist überall zu Hause.
- 5) Unter muss man heulen.
- 6) Der/Die.... wird eher den Hasen erlaufen.
- 7) Der/die kommt auch dahin, wo der Hirsch läuft.
- 8) Der/die ändert vielleicht sein Fell, aber niemals seine Gewohnheiten.
- 9) sich einen/eine laufen
- 10) Der Mensch ist dem Menschen ein/eine

Übung 6. Es gibt viele Schildkröten, die ihren Weg auf die Leinwand fanden. Die Top 7 der besten Film-Schildkröten finden Sie hier: <https://www.moviepilot.de/news/top-7-der-besten-film-schildkroten-137399>. Kennen Sie sie alle? Welche Film-Schildkröte ist Ihr Favorit?

Übung 7. Es gibt wahrscheinlich noch mehr Filme, wo der Wolf eine wichtige Rolle spielt. Starten Sie eine Recherche im Internet und bereiten Sie eine multimediale Präsentation zu diesem Thema. Berücksichtigen Sie dabei zahlreiche Märchen, in denen der Wolf vorkommt. Suchen Sie nach den Informationen auf deutschsprachigen Internetseiten, wie z.B. <https://nord24.de/landkreis-cuxhaven/der-wolf-und-die-maerchen>.

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



mgr Magdalena Małecka