

Ich werde herumkommandiert – wie wehre ich mich?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

In praktisch allen zwischenmenschlichen Beziehungen sei es innerhalb der Familie, in Partnerschaften, unter Freunden oder unter Arbeitskollegen kommt es vor, dass jemand kommandieren will. Solche Personen erwarten, dass man stets für sie zur Verfügung steht und sich ihren Wünschen unterordnet. Immer muss alles so gemacht werden, wie sie es wollen. Und wenn nicht, sind sie beleidigt.

Verantwortung übernehmen

Doch für so etwas braucht es immer zwei: auch eine Person, die sich schlecht behandeln, bevormunden oder ausnutzen lässt. Letztlich sind Sie selber verantwortlich dafür, wie Sie behandelt werden. Woran liegt es also? Möchten Sie es unbedingt allen recht machen, von allen geliebt werden oder um jeden Preis höflich bleiben?

Höflich zu sein heisst etwa, dass man sich gegenseitigen Respekt erweist und nicht unverschämt, rücksichtslos oder

Mein Bürokollege nervt! Ich (29, w) werde ständig von ihm herumkommandiert und bevormundet. Obwohl er nicht mein Vorgesetzter ist, sagt er mir, was ich zu tun und zu lassen habe. Wenn ich nicht mache, was er will, schimpft er mit mir wie mit einem Kleinkind. Das ist ärgerlich und peinlich, auch vor den anderen. Wie kann ich mich verhalten, damit das aufhört? L. S. aus E.

feindselig auftritt. Aber es bedeutet nicht, dass man sich alles gefallen lässt, immer nachgibt, stets das tut, was andere wollen. Denn dies führt dazu, dass man den Respekt der anderen und auch die Selbstachtung zu verlieren droht.

Wie Sie auftreten sollen

Werden Sie sich bewusst, welche Grenzen Sie setzen wollen, und fordern Sie deren Einhaltung. Doch wie macht man das? Überprüfen Sie zunächst Ihre Körpersprache. Wie treten Sie Ihrem

Arbeitskollegen gegenüber auf? Tun Sie sich schwer, ihm in die Augen zu schauen? Ist Ihre Körperhaltung oft leicht nach vorne gebeugt, und hängen Ihre Schultern herunter? Sprechen Sie eher leise, monoton oder sehr schnell, verhaspeln sich oder verschlucken Wortendungen?

Besser ist es, sich gerade und aufrecht hinzustellen bzw. hinzusetzen, Schultern zurück, Kopf hoch und Blick direkt auf den Gesprächspartner richten. Achten Sie darauf, dass Sie laut genug und vor allem deutlich sprechen.

Vage Formulierungen vermeiden

Überprüfen Sie auch Ihre Worte: Formulieren Sie entschlossen oder unsicher und schwammig? Vage Worte wie «Keine Ahnung; ich weiss nicht; ich glaube; ich würde; vielleicht, eigentlich, irgendwie, mal sehen» werden als Signal erachtet, dass bei Ihnen Führungsbedarf besteht. Ihr Kollege schlüpft damit in die Rolle des Kommandanten, der seiner scheinbar unsicheren Kollegin ständig sagen muss, was sie tun und lassen sollte. Obwohl er es bestimmt nicht böse meint, bekommt er auf diese Weise die Oberhand. Er dominiert Sie.

Kurzantwort

Wird man von jemandem herumkommandiert, liegt das oft an einem selber. Wer unsicher wirkt, sich schwammig ausdrückt oder Entscheidungen scheut, lädt dazu ein. Das Gegenmittel fängt bei der Körperhaltung an, vor allem aber ist eine klare Ausdrucksweise wichtig. Hilft das nichts, können Sie das Problem auch direkt ansprechen.

SUCHEN SIE RAT?

► Schreiben Sie an: Ratgeber, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, Luzern. E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀

Alles, was Ihnen wichtig ist, müssen Sie in eindeutigen, entschlossenen Worten mitteilen. Treffen Sie eigene Entscheidungen, sonst wird für Sie entschieden. Hilft das nichts, thematisieren Sie direkt, was Sie stört, und zwar in Form von «Ich»-Botschaften. Das ist klar, wirkt aber nicht wie ein persönlicher Angriff. Sagen Sie also etwa: «Ich möchte nicht auf Dinge hingewiesen werden, die ich selber entscheiden kann.» Eine «Du»-Botschaft hingegen wie etwa «Du gehst mir mit deiner Bevormundung auf die Nerven» verschärft eher den Konflikt.

Wobei: Einen Konflikt um jeden Preis vermeiden zu wollen, ist der falsche Weg. Sie haben Ihren Standpunkt. Stehen Sie dafür gerade! Dies mag Ihren Kollegen zunächst irritieren, wird Ihnen aber mit der Zeit den gewünschten Respekt eintragen.



IRENE WÜEST HÄFLIGER

Soziologin und
Sozialpsychologin
Experten für Stillfragen
www.stilprofil.ch