



# NEIN, NEIN

- lesen  
Sie diesen  
Artikel  
nicht. Sie  
finden das  
sowieso  
uninteressant

**Passiv-aggressives Verhalten** ist omnipräsent im Alltag. Vor allem während der Pandemie. Wir Schweizer sind Weltmeister darin.

**E**rwischt! Sie haben zumindest begonnen, diesen Artikel zu lesen, obwohl Ihnen im Titel davon abgeraten wird. Der beleidigte Ton, mit dem Ihnen der Autor unterstellt, dass Sie sowieso kein Interesse daran haben, wovon er schreibt, ist typisch für passiv-aggressives Verhalten.

**Es definiert sich dadurch, dass jemand negative Gefühle indirekt statt direkt ausdrückt.**

**JONAS DREYFUS**

Zum Beispiel, indem er «vergisst», den Müll rauszubringen, statt zu sagen, dass es ihm stinkt. Indem er sein Gegenüber anlacht und sagt, dass alles in Ordnung sei, um es danach stundenlang anzuschweigen.

Es ist naheliegend, dass eine Pandemie aggressives Verhalten generell begünstigt. Häusliche Gewalt hat im Jahr 2020 in Kantonen wie Zürich gemäss Kriminalstatistik zugenommen.

Schweizerinnen und Schweizer verbringen viel mehr Zeit zu Hause, «die Situation» setzt Menschen unter Druck. Wenn die Polizei ausrücken muss, tut sie das zwar nie, weil jemand auf indirekte Weise negative Gefühle ausdrückt. **Passiv-aggressives Verhalten geht in Beziehungen jedoch oft einher mit physischer Gewalt.**

Hinzu kommen die Konflikte, die entstehen, wenn Menschen unterschiedlicher Auffassung sind, wie mit der Krise umgegangen werden ►

# BÜROS PROVOZIEREN

## passiv-aggressives Verhalten



### Krankhaft wütend

Passiv-aggressives Verhalten gehört zur menschlichen Natur – wenn jeder immer alles direkt ansprechen würde, was ihn stört, wäre der Alltag eine Kriegszone. **Als krankhaft gilt, wenn jemand nicht anders kann, als negative Gefühle indirekt zu äussern, und sich damit selbst respektive seinem Umfeld starken Schaden zufügt.** Für diese extreme Form der verdeckten Wut gibt es den Begriff der passiv-aggressiven Persönlichkeitsstörung. Während die WHO die Krankheit in ihrer ICD-Liste aufführt, hat sie die amerikanische Psychiatrie-Association aus ihrer gestrichen. Der Grund: Die pathologische Form von passiv-aggressivem Verhalten ist kaum erforscht. **Die wenigen Studien, die zum Thema existieren, gehen davon aus, dass eine autoritäre Erziehung dafür verantwortlich sein kann.** Sie führt – vereinfacht ausgedrückt – dazu, dass jemand nicht Nein sagen kann und seinen Ärger deshalb verdeckt zum Ausdruck bringt.



Auch das falsche Anlegen der Maske kann eine Zeichen für ein passiv-aggressives Verhalten sein.

◀ soll. Nicht umsonst gaben beim letzten SRG-Corona-Monitor 62 Prozent der Befragten an, sich im privaten Umfeld schon über Impfung, Massnahmen etc. gestritten zu haben.

Eine passiv-aggressive Art, mit dem Gefühl der Bevormundung umzugehen, dem sich Massnahmegegner ausgesetzt fühlen, ist zum Beispiel das absichtlich falsche Tragen von Masken. Eine Autorin des amerikanischen Magazins «Psychology Today» zählt elf Varianten auf, das zu tun. Vom Klassiker des «Näselers», der die Maske unter der Nase trägt, bis zur schlechten Angewohnheit, die Maske zum Sprechen (oder sogar zum Niesen) unter Kinn zu ziehen.

**Sie werden sauer, weil Sie das schon erlebt haben? Dann hat der Passiv-Aggressive erreicht, was er will.** Anstatt zu sagen, dass er wütend ist, hat er Sie dazu gebracht, sich genauso zu nerven wie er.

«Schweizerinnen und Schweizer sind Weltmeister in passiv-aggressivem Verhalten», sagt Stefan Heer (46) aus Bühler AR, Arbeits- und Organisationspsychologe und CEO der Firma Leadnow. Wenn er die Befindlichkeit von Mitarbeitern misst, stellt er ihnen oftmals die Frage: «Sagen Sie, wenn Ihnen etwas nicht passt?» Die meisten Schweizer unter den Befragten beantworten sie mit Nein. «Sie sind der Meinung, dass der Vorgesetzte von sich aus spüren muss, was seine Untergebenen brauchen.» Falls das nicht eintrifft, würden sich unglückliche Mitarbeiter oft passiv-aggressiv verhalten. «Mit dem Ziel, dass die Chefin oder der Chef dadurch spürt, wo der Schuh drückt.»

Anders sei das, wenn er mit Deutschen zu tun habe, sagt Heer. «Sie müssen sagen, was sie denken, sonst geht es ihnen nicht gut.» Hoffnung, dass sich etwas ändere, hätten die Deutschen hingegen wenig. Da seien die Schweizer optimistischer, «auch wenn sie sich seltener beschweren».

Egal welcher Nationalität die Menschen angehören, die im Büro arbeiten: Es ist ein Ort, der passiv-aggressives Verhalten provoziert. Einem Freund oder einer Freundin mal die Meinung zu sagen oder einem Familienmitglied, kostet Überwindung. Doch im Arbeitsumfeld hat dasselbe eine unangenehm offizielle Komponente. Dann kommt es zu Aussprachen. Schon allein das Wort sorgt bei vielen für Schweissausbrüche.

**Deshalb wählen Mitarbeiter oft unbewusst Taktiken, für die sie – wenn es hart auf hart kommt – schwer zur Rechenschaft gezogen werden können.** Sie sabotieren Vorgesetzte oder andere Mitarbeiter, indem sie E-Mails ignorieren, extra verspätet antworten oder Abmachungen in Frage stellen. «Haben wir das so besprochen? Daran kann ich mich gar nicht mehr erinnern.» Zum klassischen passiv-aggressiven Verhalten im Bü-

roalltag gehört auch das, was Heer «Dienst nach Vorschrift» nennt. **Ein Beispiel ist das Ausnutzen von unglücklich formulierten E-Mails mit dem Ziel, den Absender auflaufen zu lassen.** Heer: «Man weiss eigentlich genau, was er von einem wissen will, beantwortet die Frage aber genau so, wie sie gestellt wurde.»

Eine erwachsene Art, mit Konflikten umzugehen, wäre es, sie direkt anzusprechen, sagt Heer. Doch das braucht Energie. Gerade in Zeiten der Pandemie, die viele von uns zermürbt, fehle sie oft. Hinzu komme die Homeoffice-Situation, die dazu führt, dass wir Verhalten als passiv-aggressiv wahrnehmen, das es gar nicht ist. **«Nicht jedes Mal, wenn uns jemand länger nicht zurückschreibt, tut er das absichtlich.»**

E-Mail ist laut Heer sowieso der perfekte Kanal, um aneinander vorbei zu kommunizieren. Wenn man nicht – wie im Büro – in Sichtweite



voneinander sitzt, fallen Mimik und Gestik als Hilfsmittel weg, mit dem Gesagtes eingeordnet werden kann. Selbst liebevoll gemeinte Witze werden so schnell einmal als Sticheleien wahrgenommen.

**Stefan Heer stellt sich deshalb drei Fragen, bevor er ein E-Mail verfasst:** Sind negative oder positive Emotionen im Spiel? Geht es darum, etwas auszuhandeln? Gibt es irgendeine Annahme, das Gegenüber könnte den Inhalt des Mails falsch verstehen? «Wenn ich nur eine Frage mit Ja beantwortet, rufe ich lieber an statt zu mailen.»

**Heer empfiehlt Menschen, die im Moment schnell mal Dinge persönlich nehmen, Absicht und Wirkung von Verhalten, das als passiv-aggressiv aufgefasst werden kann, voneinander zu trennen.** Wenn wir uns zum Beispiel im Zug von jemandem provoziert fühlen, der die Maske unter der Nase trägt, können wir uns vor Augen halten, dass er vielleicht einfach vergessen hat, sie richtig hochzuziehen. «Dann reicht es, ihn nett darauf aufmerksam zu machen, ohne dass einem gleich die Galle hochkommt.» ●

Foto: shutterstock, Keystone

Neue **Sachbücher**, ausgelesen von Dr. phil. **Daniel Arnet**

**Zur Sache!**

## Nackte Wahrheit auf nackter Haut

Welches Schweinderl hätten S' denn gern?», fragt Moderator Robert Lembke (1913–1989) jeweils den Gast, der zwischen drei verschiedenfarbigen Sparschweinchen auswählen kann. Die vierköpfige Raterunde muss anschliessend herausfinden, welchen Beruf der Kandidat ausübt. Für jedes Nein, mit dem er antworten kann, klumpert ein Fünf-Mark-Stück in den Tierbauch. Ja, Sie erkennen an der Währung: Diese beliebte TV-Sendung gab es schon vor der Einführung des Euros.

«Die Ratesendung **«Was bin ich?»** startete 1961 nach US-amerikanischem Vorbild», schreibt der österreichische Historiker Valentin Groebner (59) in seinem neuen Buch. «Sie wurde die nach der **«Tagesschau»** langlebigste und populärste Sendung des deutschen Fernsehens.» Jahrzehntlang erhielt sie pro Monat bis zu 6000 Bewerbungen von Menschen, die öffentlich über sich Auskunft geben und möglichst mit einem prall gefüllten Sparsäuli nach Hause gehen wollten.

«Eine kurze Geschichte der Selbstauskunft» nennt Groebner sein Buch. Das Über-sich-Sprechen und Sich-Ausstellen mag seit Facebook, Instagram und Tiktok ein Massenphänomen sein, doch der Professor für Geschichte des Mittelalters und der Renaissance an der Universität Luzern ortet das Ich-Sagen schon früher in der Menschheitsgeschichte – auch wenn es damals noch kein freiwilliger Akt war wie heute im Internetzeitalter.

«Seit dem 4. Laterankonzil von 1215 war jeder gläubige Christ verpflichtet», so Groebner, «einmal pro Jahr bei einem Priester die Beichte abzulegen und ihm alle seine Verfehlungen und Sünden zu berichten.» Von der lästigen Pflicht zur lustvollen Philosophie der Selbstauskunft dauert es keine 400 Jahre: 1580 veröffentlicht der französische Humanist Michel de Montaigne (1533–1592) seine «Essais» und gibt mit dem Titel seiner autobiografischen Versuche einer ganzen literarischen Gattung ihren Namen.

«**Aber Selbstauskunft** ist mehr als nur Erzählen», schreibt Groebner. «Selbstauskunft braucht Bilder – Fotos, von mir, von meinen Freundinnen und Freunden, von meiner Geschichte, von meiner Herkunft.» Und was geschieht, wenn sich Auskünfte zu Einkünften entwickeln, beschreibt die US-Bloggerin Jia Tolentino (33) in ihrem Buch **«Trick Mirror»** (2019), aus dem Groebner zitiert: «Ein Grossteil meines Lebens lässt sich nicht mehr trennen vom Internet – dieser fieberhaften, elektronischen, unerträglichen Hölle.»

**Selbstauskunft** geht unter die Haut – wortwörtlich, wenn man sich tätowieren lässt. «In Zeiten von Facebook, Instagram und Snapchat sind flüchtige Bilder zur Norm geworden», schreibt Groebner und fragt rhetorisch: «Ist es deswegen zwingend, dass dauerhafte Bilder eine solche Anziehungskraft entfalten, als pathetische Unwiderruflichkeit?» Eines ist für Groebner klar: Die Motive auf der nackten Haut offenbaren die nackte Wahrheit: «So sehen die erfüllten Wünsche anderer Leute aus.»



Erkenntnis:

**In Schrift oder Bild, im Internet oder unter der Haut: Menschen können auf vielfältige Weise über sich Auskunft geben. Und noch nie taten sie es so freiwillig wie heute – mit zum Teil fatalen Konsequenzen.**

Valentin Groebner, **«Bin ich das?»** Eine kurze Geschichte der Selbstauskunft, S. Fischer