

Die ersten Versuche, andere zu kontrollieren...

Der Versuch, unsere Umwelt zu kontrollieren, beginnt bereits bei der Geburt. Der erste Schrei eines Neugeborenen ist ein Versuch, die Aufmerksamkeit anderer auf sich zu ziehen und die eigenen Bedürfnisse gestillt zu bekommen. Kinder lernen mit der Zeit, Tränen als Manipulationsmittel einzusetzen, um ihren Willen in ihrer eigenen kleinen Umwelt durchzusetzen. Wenn wir älter werden, entwickeln wir raffinierte persönliche Techniken, um unsere Bedürfnisse dadurch zu befriedigen, dass wir die Kontrolle in die Hand zu nehmen und Menschen oder Ereignisse in unserem Umfeld manipulieren. Diese Kontrollmethoden sitzen so tief, dass sie uns oft gar nicht bewusst werden. Wir merken meist, wenn jemand anderer „die Fäden zieht“, aber sind blind für das eigene manipulative Verhalten. Wenn wir jedoch zu reifen Christen heranwachsen wollen, dann erfordert das von uns, unsere Kontrollmethoden vor Gott offenzulegen und einen Prozess in Gang zu setzen, der unser Vertrauen auf den stärkt, der alles in der Hand hält.

PSALM 20,8

Diese <denken> an Wagen und jene an Rosse, wir aber denken an den Namen des HERRN, unseres Gottes.

Die fünf Eigenschaften aggressiver Manipulation¹

„Du solltest...“

- „Du solltest mehr Respekt vor mir haben.“
- „Du solltest auch einmal an mich denken.“
- „Du solltest mich glücklich machen.“
- „Du schuldest mir... Ich erwarte von dir... Du bist verpflichtet...“

Botschaft: „Wenn du meine Erwartungen nicht erfüllst, dann vernachlässigst du deine Pflicht.“

Schreien

Schreien ist nichts anderes als...

- Manipulation durch Druckenwendung;
- Manipulation durch Abbruch jeglicher Kommunikation;
- Manipulation durch Einschüchterung.

Botschaft: „Wenn du nicht tust, was ich von dir fordere, dann wird dir das noch leid tun.“

¹ Quellenangaben für diesen Abschnitt: Tim Kimmel, *Powerful Personalities* (Colorado Springs, CO: Focus on the Family, 1993), 29–67; See Lori Thorkelson Rentzel, *Emotional Dependency* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 1990), 14–15; Jan Silvious, *Please Don't Say You Need Me: Biblical Answers for Codependency* (Grand Rapids: Zondervan, 1989), 56; Barbara Sullivan, *The Control Grip* (Minneapolis, MN: Bethany House, 1991), 63, 68–69.

Sarkasmus

- verletzender Humor
- beißender Spott
- ironische Worte
- sich über andere lustig machen

Botschaft: „Wenn du nicht meinen Vorstellungen entsprichst, werde ich mich auf deine Kosten belustigen.“

Verführerisches Benehmen

- aufreizende Kleidung
- verführerische Gesten
- anzügliche Werbeprospekte

Botschaft: „Wenn du nicht kaufen willst, was ich dir anbiete, dann bist du kein richtiger Mann.“

Übertreibung

- übertriebenes Lob, um an das Ego zu appellieren
- übertriebene Zuneigung, um sexuelle Vorteile zu gewinnen
- übertriebene Geldspenden, um Einfluss zu erwerben
- übertriebene Geschenke, um andere abhängig zu machen

Botschaft: „Wenn du meine Großzügigkeit ignorierst, dann bist du äußerst undankbar.“

Die sieben Eigenschaften passiver Manipulation

Schweigen²

- schmollen, „brüten“, den anderen ignorieren
- sich abwenden
- die Tür versperren

Botschaft: „Wenn du dich nicht an meine Spielregeln hältst, dann breche ich jede Kommunikation ab.“

„Der große Knall“

- die Tür zuknallen
- die Lade zuknallen
- den Telefonhörer auf die Gabel knallen

Botschaft: „Wenn du meinen Erwartungen nicht entsprichst, dann verdienst du nicht, dass ich mit dir rede.“

Grimassen

- den Mund verziehen
- mit den Augen rollen
- die Augenbrauen runzeln

Botschaft: „Wenn du nicht machst, was ich will, verlierst du meinen Respekt.“

² Siehe Kimmel, *Powerful Personalities*, 53–54.

Seufzen

- hörbar seufzen
- grunzen
- mit der Zunge schnalzen

Botschaft: „Wenn du meinen Vorstellungen nicht entsprichst, werde ich dich wissen lassen, wie verärgert ich über dich bin.“

Sich zurückziehen

- kein anerkennendes Wort mehr sprechen
- keine Zuneigung mehr zeigen
- jemandem aus dem Weg gehen

Botschaft: „Wenn du meine Regeln nicht befolgst, werde ich dir kein bißchen Aufmerksamkeit schenken.“

Bremsen

- absichtlich langsam sein
- absichtlich zu spät kommen
- absichtlich Dinge vergessen

Botschaft: „Wenn du mir keine Kontrolle über dein Leben geben willst, dann hole ich sie mir eben auf andere Art und Weise.“

Tränen³

- „Krokodilstränen“
- unterdrücktes Schluchzen
- unbeherrschtes Weinen

Botschaft: „Wenn du meinen emotionalen Bedürfnissen nicht begegnest, bekomme ich einen Nervenzusammenbruch.“

Falsche Abhängigkeiten⁴

- Falsche Prioritäten
- die eigene Identität in seinem Manipulator suchen
- Angst vor Ablehnung
- Leistungsorientiertes Denken
- Verlust der persönlichen Freiheit
- Zorn
- Kontrolle durch den Manipulator
- Entschuldigungen für den Manipulator machen
- in die Defensive gehen

³ Siehe Sullivan, *Control Grip*, 67–68; Paul S. Schmidt, *Coping With Difficult People*, Christian Care Books, Hrsg. Wayne E. Oates, Bd. 6 (Philadelphia: Westminster, 1980), 101.

⁴ Quellenangaben für diesen Abschnitt: Henry Cloud und John Townsend, *Boundaries: When to Say Yes, When to Say No, To Take Control of Your Life* (Grand Rapids: Zondervan, 1992), 199–201; Kimmel, *Powerful Personalities*, 202, 203; Silvious, *Please Don't Say*, 22–34.

Schlüsselvers zum Auswendiglernen

GALATER 1,10

Denn rede ich jetzt Menschen zuliebe oder Gott? Oder suche ich Menschen zu gefallen? Wenn ich noch Menschen gefiele, so wäre ich Christi Knecht nicht.

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

1. THESSALONICHER 2,3-8

Der Weg zur Freiheit von Manipulation⁵

- Triff die Entscheidung, nicht länger von deinem Manipulator abhängig zu bleiben. (Lukas 6,35)
- Rechne mit einer negativen Reaktion deines Manipulators. (Psalm 31,4-5)
- Rechne mit Schwierigkeiten. (Hebräer 12,7)
- Frage dich, inwiefern du manipuliert wirst. (Sprüche 22,3)
- Teile dem Manipulator deine Absicht mit, die Situation zu ändern. (Hebräer 12,1)
- Versuche nicht, dich zu rechtfertigen. (Prediger 3,7)
- Rechne mit neuen Taktiken des Manipulators. (Sprüche 14,24)
- Weigere dich, die Bedürfnisse deines Manipulators erfüllen zu wollen. (Psalm 37,4-5)
- Lerne Galater 1,10 auswendig.
- Setze dir das Ziel, vor allem dem Herrn zu gefallen. (Sprüche 29,25)

Woher weiß ich, ob ich manipuliert werde?“

Frage dich: Handle ich aus Furcht vor Missbilligung, oder weil ich es für richtig halte?

GALATER 1,10

Denn rede ich jetzt Menschen zuliebe oder Gott? Oder suche ich Menschen zu gefallen? Wenn ich noch Menschen gefiele, so wäre ich Christi Knecht nicht.

„Ich weiß, dass ich manipuliert werde. Warum tue ich nichts dagegen?“

Jeder Mensch hat ein von Gott gegebenes Bedürfnis nach Liebe, Anerkennung und Geborgenheit. Die Angst davor, abgelehnt zu werden, hindert viele daran, die richtige Entscheidung zu treffen.⁶

⁵ Quellenangaben für diesen Abschnitt: Cloud und Townsend, Boundaries, 241–43, 245; Rentzel, Emotional Dependency, 22, 25; Schmidt, Coping with Difficult People, 103; Shostrom und Montgomery, Manipulators, 61.

⁶ Siehe Evertt L. Shostrom und Dan Montgomery, The Manipulators (Nashville: Abingdon, 1990), 45.

PSALM 34,5

Ich suchte den HERRN, und er antwortete mir; und aus allen meinen Ängsten rettete er mich.

Weitere Themen

- Abhängigkeit – Eine unausgeglichene Beziehung ausgleichen
- Ablehnung – Heilung für ein verwundetes Herz
- Gewohnheiten – Sich selbst in der Hand haben
- Misshandlung – Der Sieg über die Opfermentalität
- Perfektionismus – Der Druck des Leistungszwanges

Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.

Am Neuen Weg 3

D – 82041 Oberhaching

Deutschland

Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27

E-Mail: info@precept-ministries.de

Internet: www.hopefortheheart.de

www.precept-ministries.de

Österreich

Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
unseres Lebens*

Manipulation
*Die Fesseln, die uns kontrollieren,
durchschneiden*

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de