



Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
finden Sie auf unserer Webseite  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

**Bernardo Stamateas**

# **TOXISCHE TYPEN**

**Wenn andere Gift für uns  
sind und was wir  
dagegen tun können**

Aus dem Spanischen von Luis Ruby

Deutscher Taschenbuch Verlag

Deutsche Erstausgabe 2013  
2. Auflage 2013  
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München  
© 2008 Bernardo Stamateas  
© 2011 Ediciones B  
Titel der spanischen Originalausgabe: Gente tóxica  
Deutschsprachige Ausgabe:  
© 2013 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,  
München  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen  
bleiben vorbehalten.  
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen  
Umschlaggestaltung: Helena Schneider  
Satz: Bernd Schumacher, Obergriesbach  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-24978-2

## **Inhaltsverzeichnis**

Einführung **7**

1. Der Schuldzuweiser **11**
2. Der Neider **29**
3. Der Abqualifizierer **47**
4. Der Verbalrowdy **63**
5. Der Heuchler **91**
6. Der Psychopath **105**
7. Der Mittelmäßige **115**
8. Das Klatschmaul **131**
9. Der autoritäre Chef **139**
10. Der Neurotiker **155**
11. Der Manipulator **167**
12. Der Superstar **179**
13. Der Jammerlappen **185**
14. Die Macht der Worte **197**
15. Wie man frei wird vom  
Einfluss anderer **215**

Literatur **239**



## Einführung

Jeder stößt im Leben auf schwierige Menschen, ob unter seinen Vorgesetzten, im Freundeskreis oder in der Verwandtschaft. In jeder menschlichen Gruppe findet man den Manipulator, der alle nach seiner Pfeife tanzen lassen will, den Psychopathen, der darauf versessen ist, anderen das Leben zur Hölle zu machen, den autoritären Chef, der glaubt, vierundzwanzig Stunden am Tag über seine Angestellten verfügen zu können, den Neidhammel, der missgünstig betrachtet, was seine Freunde erreichen, oder den klatschsüchtigen Nachbarn, dem nie entgeht, zu welcher Stunde und in wessen Begleitung man das Haus betritt oder verlässt.

Abgesehen von dem Leid, das diese Menschen verursachen, stellen sich jedem, der mit solchen Zeitgenossen zu tun bekommt, einige wichtige Fragen: Was soll ich machen? Wie ziehe ich Grenzen, ohne andere zu verletzen oder selbst Schaden zu nehmen? Wie kann ich gewährleisten, dass keine »toxischen Typen« in mein Leben eindringen?

Um das alles geht es in diesem Buch.

Häufig lassen wir zu, dass Klatschmäuler, Neider, autoritäre Gestalten, Psychopathen, selbsternannte Superstars, Mittelmäßige, kurzum, dass *toxische Menschen* in unser engstes Lebensumfeld gelangen – Leute, mit

denen man sich nicht umgeben sollte, weil sie sonst ständig bewerten, was wir sagen und tun oder auch lassen.

Solche toxischen Charaktere potenzieren unsere Schwächen und machen uns in jeder Hinsicht das Leben schwer. Sie erkennen mit großer Sicherheit den Splitter im Auge des anderen, vergessen dabei freilich, sich um den Balken im eigenen Auge zu kümmern. Überlassen Sie niemandem die Kontrolle über Ihr Leben, lassen Sie nicht zu, dass andere Sie von Ihren Träumen abbringen!

Umgeben Sie sich mit Menschen, die gut für Sie sind, und glauben Sie an sich. Sie können es schaffen! Wenn Sie Ihr Ziel und Ihre Träume klar vor Augen haben, werden Sie in der Lage sein, Ihre Emotionen zu beherrschen und selbst zu entscheiden, wer Sie begleiten soll. Schwierig wird es, wenn wir unsere Weggefährten wählen, bevor uns klar ist, wohin wir wollen.

Ihr Lebensziel ist etwas ganz Persönliches, und Ihnen allein kommt es zu, dementsprechend zu planen. Die Lösung liegt in Ihrer Hand. Stellen Sie sich den Herausforderungen Tag für Tag mehr. Es wird Menschen geben, die Ihren Träumen Wert beimessen. Andere hingegen werden alles geringschätzen, was Sie sich vornehmen. Schenken Sie den Worten und Ideen dieser toxischen Gestalten kein Gehör.

Sollen diejenigen, die Ihren Fortschritten oder auch Ihren Träumen nichts abgewinnen können, ruhig reden. Steuern Sie weiter Ihre Ziele an, binden Sie sich nicht an jene, denen Ihre Erfolge kein Anlass zur Freude sind. Messen Sie der Meinung toxischer Menschen keine Bedeutung zu, befreien Sie sich von den Kritikern, dann sind Sie auch frei von deren Worten und Handlungen.



Geben Sie sich keinen Illusionen hin.

Erwarten Sie von niemandem etwas.

\*

Jedes Kapitel dieses Buchs kann unabhängig gelesen werden; jedes ist eine in sich geschlossene Einheit, aber alle haben dasselbe Thema: toxische Typen. Beginnen Sie vielleicht bei dem Kapitel, dessen Überschrift Sie am meisten anspricht, oder auch dort, wo Ihnen unwillkürlich der Gedanke kommt: »Das hat etwas mit mir zu tun.« Denken Sie stets daran: Wir können uns von allen toxischen Einflüssen befreien.

Im Folgenden finden Sie dazu Techniken, die Sie auch umsetzen können. Wenn Sie sich daran halten, werden Sie den Weg zur geistigen Unabhängigkeit erkennen und sich von falschen Schuldzuweisungen lösen. Es ist an der Zeit, dass wir uns vornehmen, die Besten zu werden – jeder auf seinem Gebiet. Geben wir uns nicht mit weniger zufrieden. Veränderung ist einfach, es bedarf dazu nur einer Entscheidung, und die ist heute in Ihrer Reichweite.

Lernen wir, Kompromisse zu schließen, ohne dabei unsere Rechte aufzugeben, denn sie sind unveräußerlich. Deshalb verfügen wir über zwei kostbare Wörter: »Ja« und »Nein«. Beide sind äußerst nützlich, um Differenzen in unseren Beziehungen zu lösen. Wir leben in einer Gesellschaft, wir sind soziale Wesen, und es ist daher unabdingbar, gesunde Beziehungsformen zu erlernen. Das Zusammenleben mit anderen mag schwierig sein, aber es ist machbar.

Im Übrigen sei darauf hingewiesen, dass die Verwendung des Wortes »toxisch« für die schädliche Wirkung gewisser Verhaltensweisen nicht meine Erfindung ist.

Bereits seit den 1980er Jahren findet dieser Begriff Anwendung auf zwischenmenschliche Beziehungen. So ist etwa von »toxischen Gewohnheiten« die Rede, von »toxischen Personen«, »toxischen Beziehungen«, »toxischen Anführern« oder gar »toxischen Organisationen«.

Zum Abschluss möchte ich allen *toxischen Typen* danken, die mich dazu inspiriert haben, dieses Buch zu schreiben. Viel Erfolg!

Bernardo Stamateas

# 01

## Der Schuldzuweiser

---

*»Nach allem, was ich für dich getan habe, vergiltst du es mir so?«*

*Eine Mutter zu ihrem Sohn*

### **Schuldig oder unschuldig?**

Schuld ist eines der negativsten Gefühle, die ein Mensch haben kann, und gleichzeitig eines der häufigsten Mittel, andere zu manipulieren. Aus psychologischer Sicht sind Schuldgefühle der Unterschied zwischen dem, was man getan hat, und dem, was man hätte tun sollen; zwischen dem, was man will, und dem, was man soll. Schuld ist ein Gefühl, das uns lähmt und daran hindert, unser Potenzial voll zu entfalten; Schuld führt zu Rachegefühlen, Wut und Selbstblockade.

Ein Leben mit Schuldgefühlen gleicht einer lebenslangen Haftstrafe. Man verdammt sich damit zur Unzufriedenheit und macht sich unablässig Vorwürfe wegen des Schicksals, das einem vorbestimmt wurde.

Die Frage lautet allerdings: Ist dieses Leben uns wirklich vorbestimmt, oder haben wir nur eine falsche Wahl getroffen, nicht die richtigen Entscheidungen gefällt?

Das zentrale Streben aller Menschen richtet sich dar-

auf, glücklich zu sein. Wir sind dazu geschaffen zu genießen, zu wachsen, uns zu entfalten, das umzusetzen, worum es uns im Leben geht, unsere Bedürfnisse zu befriedigen und jenes so innig ersehnte Glück zu erreichen.

Der Mensch hat Grundbedürfnisse, denen er Raum geben muss, um frei von Schuldgefühlen leben und jedes Hindernis überwinden zu können. Sehen wir uns einige dieser Bedürfnisse näher an:

- **körperliche Bedürfnisse:** Diese können wir befriedigen, indem wir bestimmte Regeln einhalten, etwa uns gesund ernähren, Sport treiben oder regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen.

- **emotionale Bedürfnisse:** Der Mensch ist ein soziales Wesen und bedarf als solches gesunder Bindungen; dabei muss er im Auge behalten, dass er zwar sein Leben mit anderen teilen kann, sich jedoch nicht selbst aufgeben darf. Wer zu wählen versteht und sich mit Menschen umgibt, die sein Leben bereichern, der erlangt emotionales Wohlbefinden und fühlt sich erfüllt und fähig, zu wachsen und sich in seinem kulturellen Umfeld zu entfalten.

- **geistige Bedürfnisse:** Diese kommen immer mehr zum Tragen, je älter und lebensklüger wir werden. Wir lassen Irrwege hinter uns, finden Leitfiguren und erweitern unseren Geist durch wahre Glaubensüberzeugungen.

- **spirituelle Bedürfnisse:** Jeder Mensch wird als spirituelles Wesen geboren, das entsprechender Nahrung bedarf. Aber wie? Dadurch, dass wir Gott dienen, den Sinn unseres Lebens erfassen und einen festen Glauben entwickeln, der uns ermöglicht, unseren Weg weiter-

zugehen und etwaige Hindernisse zu überwinden. Wir sind mit einem einzigen, besonderen Ziel geboren, einem Traum, den wir allein zu leben vermögen.

Kommt ein Teil unseres Lebens nicht völlig zur Entfaltung, so fühlen wir uns schuldig, werden anfällig für Missmut, Ansprüche von außen und Manipulation. Wenn wir die Schuldgefühle wachsen lassen und ihnen immer mehr Raum in uns geben, dann wird dies zum Auslöser einer Depression, deren Anfang wir kennen mögen, deren Ende jedoch nicht absehbar ist.

Seit Anbeginn der Menschheit, angefangen mit der Erschaffung Adams, sind Schuld und Untaten Teil der menschlichen Erfahrung. Die erste Schuld wurde in Adam geboren, weil er auf Eva hörte und von der verbotenen Frucht aß. Fortan bedeckte Adam aus Schuldgefühl seinen Körper: Er konnte dem Schöpfer nicht mehr nackt gegenüberreten. Durch Evas Schuld, so heißt es, kam Adam zu Fall.

Allerdings stellt sich da eine wesentliche Frage: Wo blieb Adams Fähigkeit zu entscheiden, ob er den Apfel essen wollte oder nicht? War tatsächlich Eva die Täterin und Adam das Opfer?

Ohne es zu merken, begann der Mensch, den Garten Eden mit Schuldigen und Unschuldigen zu füllen, mit Opfern und Tätern. So kam er dazu, fremde Schuldigkeiten zu leben, sie sich zu eigen zu machen, und aus einem Leben der freien Entscheidungen wurde eines voller Schuld und unnötiger Opfer, Rituale und Frustrationen.

»Wer lächelt, wenn alles den Bach runtergeht, der hat sich schon überlegt, wem er die Schuld zuschieben kann.«

*Jones' Gesetz*

Was geschieht, wenn ein Mensch von Schuldgefühlen befallen wird?

Er leidet darunter. Er neigt zu Aussagen wie:

- Ich habe keine Zeit für mich.
- Ich mache meine Arbeit schon gerne, aber es zahlt sich nicht aus.
- Ich kann das nicht schaffen, in meiner Familie konnte noch nie jemand diesen Traum verwirklichen.

Von dem Augenblick an, in dem ein Hindernis Ihnen den Weg zu Ihrem Traum verbaut und Sie sich einreden, Sie seien nicht in der Lage, ihn wahr zu machen, treten Schuldgefühle auf den Plan. Schuld ist das größte Hemmnis auf dem Weg zur Erfüllung von Wünschen und Zielen. Schuld vermittelt Ihnen den Eindruck, all das Gute gar nicht verdient zu haben, zu viel zu wollen, und dann versinken Sie in diesem Gefühl. In einer Welt, in der jeder auf seinen Vorteil aus ist und jede Chance nach Kräften nutzt, lassen Sie zu, dass andere sich nehmen, was Ihnen zusteht.

## **Selbstvorwürfe**

Selbstvorwürfe sind ein inneres Dauergeräusch, das nach jedem Wort, das man äußert, eine Rechtfertigung verlangt. Diese innere Stimme ist schwer zum Schweigen zu bringen, sie hemmt uns und bringt uns von unseren Zielen ab. Dieser fordernde, miesepetrige Singang lässt sich durch nichts zufriedenstellen, wie sehr man es auch versuchen mag – außer wir bleiben stark in unseren Entschlüssen und Überzeugungen. Sonst aber übertönt dieser ständige Widerhall alles andere. Kurz

gesagt, handelt es sich um die bedrohliche Stimme, die einem schon morgens beim Aufstehen den ersten negativen Gedanken des Tages eingibt:

- Wie soll ich das schaffen?
- Ist das nicht zu viel für mich?
- Warum nur habe ich diese Entscheidung getroffen?
- Warum habe ich bloß den Mund aufgemacht?

Diese Stimme versucht, sich in uns breitzumachen, ihre Anwesenheit hängt jedoch von unserer Erlaubnis ab. Ständig leistet sie im Geiste Widerspruch und hämmert uns den einen quälenden Gedanken ein: Du schaffst es nicht, du wirst nie gut genug sein, um dein Ziel zu erreichen.

## **Starre Gedanken**

Wer mit Schuldgefühlen lebt, errichtet in sich ein Gebäude aus starren Gedanken, unbeugsamen Regeln und Idealen, die man unmöglich erfüllen kann. Deren Ziel besteht immer darin, Erfolge zu verhindern, und so zwingt man sich zu einem Leben, in dem man ständig scheitert.

Derlei Gedanken führen letzten Endes zu dem Glauben, unser wesentlicher Daseinszweck bestehe darin, uns irgendwie durchzuwursteln. Damit lenken sie von dem ab, was im Leben wirklich zählt: zu wachsen, sein Bestes zu geben und seine Träume zu verwirklichen. Wer so denkt wie gerade beschrieben, der verweilt bei seinen Irrtümern und Fehlgriffen und unterschlägt, was er an Hindernissen und Widrigkeiten bereits erfolgreich überstanden hat.

Wer kennt das nicht: Wir unterwerfen uns, ohne es zu merken, gewissen Ansprüchen, Stimmen von innen und von außen, die uns scheinbar nur noch die Wahl lassen, Opfer oder Täter zu werden. Die anderen übernehmen die Regie über das, was uns geschieht, und so hören wir auf, unsere eigenen Ziele anzuvisieren. Uns bleibt dafür der »Krankheitsgewinn«, jegliche Verantwortung für unsere Fehlschläge und Malheurs auf andere abladen zu können, während wir als bedauernswerte, desorientierte Geschöpfe dastehen, so arm an Mut und Selbstbeherrschung, dass wir über unsere Gegenwart und Zukunft unmöglich selbst entscheiden können. Stattdessen klammern wir uns an überkommene Sprüche und an das, was man uns eingeredet hat:

- Meine Eltern haben mir jahrelang vorgehalten, sie hätten meinetwegen beruflich kürzertreten müssen.

- Meine Eltern haben immer gesagt: »Iss deinen Teller leer, denk an die hungernden Kinder in Afrika.«

- Ich fühle mich schuldig, weil ich sexuell missbraucht wurde.

- Mir wurde immer gesagt, was ich alles falsch mache, deshalb fühle ich mich die ganze Zeit schuldig.

- Mein Vater war nie für mich da, und ich musste mich um meine Geschwister kümmern, aber ich wusste nicht, wie; die jetzige Lage ist allein meine Schuld.

All das sind mehr oder weniger subtile Formen, uns Schuldgefühle zu vermitteln, es sind Bremsklötze bei der Suche nach dem Glück und Wohlbefinden, das uns eigentlich zustehen würde. Die uns von außen auferlegten Lasten führen zu fortgesetzter Unzufriedenheit. Sie speisen sich aus gesellschaftlichen Vorgaben sowie aus emotionalen Verstrickungen, die in unserem Leben



noch immer wirksam und bedeutungsvoll sind. Manche Menschen wurden in Familien groß, in denen ihnen die Schuld an der Trennung der Eltern gegeben wurde, daran, dass die Mutter ihre Arbeit aufgeben musste, als sie beschloss, sich zu Hause um die Kinder zu kümmern, oder an bestimmten beruflichen Misserfolgen der Erziehungsberechtigten. Die Liste dieser Belastungen ließe sich fast endlos fortsetzen.

Dahinter stehen kulturell verwurzelte Denkweisen, die uns zeitlebens daran hindern, voranzukommen und das Leben zu genießen. Stattdessen war da immer nur die Forderung, mehr zu leisten, immer noch mehr, und da wir dieses Maß an Perfektion natürlich nicht erreichen konnten, haben wir uns schließlich in eine Opferrolle begeben. Nun schleppen wir Schuldgefühle mit uns herum, die nicht gerechtfertigt sind.

Lassen Sie uns an diesem Punkt kurz innehalten. Was uns krankmacht und aufhält, sind Dinge, denen wir durch eigene Entscheidung Gehör schenken und die wir uns zu eigen machen.

Bedenken Sie: Durch unsere eigenen Annahmen wird unser Erfolg zunichtegemacht, aufgeschoben oder auch ermöglicht. Wer beherrscht Ihre Gefühle und Gedanken? Wer entscheidet, was Sie denken, was Sie empfinden?

Sie allein. Von Ihnen, von Ihrer Entscheidung, hängt es ab, ob Sie sich als Opfer verstehen oder als jemand, der sein Leben in der Hand hat.

Offt hört man Sätze wie:

- Ich habe schon morgens schlechte Laune.
- Mein Chef macht mich wahnsinnig.
- Du hast mir den Tag versaut.
- Für heute habe ich wirklich genug von dir.

Wenn Sie sich nach solchen Aussagen richten, dann weil Sie die Macht über Ihre Emotionen an andere abgegeben haben. Und so bestimmen am Ende diese anderen, wie Sie sich fühlen und was Sie machen.

Wenn Sie sich so verhalten, dann wird Ihnen jeder sagen können, was Sie zu tun und zu lassen haben; man wird Sie ausnutzen und verletzen können, und zwar mit Ihrer Erlaubnis – Sie selbst geben ja die Kontrolle und die Macht über Ihr Leben aus der Hand.

Wir sind nicht dazu geschaffen, von Almosen zu leben, und ebenso wenig, emotionale Verletzungen zu erleiden. Niemand hat das Recht, unsere innigsten Träume zu beschneiden oder uns zu sagen, was gut und was schlecht für uns ist. Glück und Erfolg, Unglück und Versagen sind das Ergebnis unserer eigenen Entscheidungen.

Was Sie zurückgestellt haben, weil Sie es anderen recht machen wollten, das können Sie wiedergewinnen. Sie brauchen sich das nur vorzunehmen und Ihre Wünsche nicht länger hintanzustellen. Oft sind wir unglücklich, weil es uns völlig in Beschlag nimmt, unserer Umgebung zu gefallen oder die Verantwortung für Dritte zu übernehmen. So vergeuden wir unsere Zeit, und wenn wir uns später fragen, wo all die Jahre unseres Lebens geblieben sind, dann wird uns bewusst: Wir haben die Zeit verschwendet, die wir für das eigentlich Entscheidende benötigt hätten, für uns selbst.

Wir verschleudern mehr Stunden damit, es anderen recht zu machen und ihnen zu gefallen, als uns um uns selbst zu kümmern. Während wir darum kämpfen, angenommen zu werden, vergessen wir, dass wir uns zuerst selbst annehmen müssen, um auch von anderen

akzeptiert zu werden. Gewiss, die Guten kommen in den Himmel, aber wie viele gerechte und erfolgreiche Menschen werden darunter sein, die ihren eigenen Lebenszweck erfüllt haben? Wie vielen von ihnen wird es gelungen sein, anderen als Vorbild zu dienen?

Wenn Sie sich auf Ihr Ziel konzentrieren, werden Sie Ungeahntes erreichen, und dann wandeln sich Fehlschläge und Irrtümer zu Einsicht und Fortschritt.

### **Bei wem sie auch liegen mag: Schuld bleibt Schuld**

Überkommenes, Ererbtes, angesammelte Schuldigkeiten: Wir alle tragen Lasten, die wir unhinterfragt auf uns genommen haben, anstatt mit freiem Sinn unseren eigenen Weg zu planen. Wir übernehmen althergebrachte Verhaltensregeln, ohne zu merken, dass wir damit unser Leben und unsere Zielsetzungen gefährden. Wir haben der Schuld eine Autorität und Bedeutung zugestanden, die sie nicht verdient. Das Schlimmste aber ist, dass wir ihr in uns Raum gegeben haben, sodass sie zu einem Teil unseres Alltags wurde, einem Teil unserer selbst.

Wenn wir uns den Hunger in der Welt bewusst machen, die Armut derer, die nichts besitzen, dann fühlen wir uns oft schlecht, weil wir so viel genießen können. Aber sosehr es ein Akt der Liebe, der Barmherzigkeit und des Mitgefühls ist, wenn man seinem Nächsten hilft, sosehr muss ich auch sagen: Der Hunger in der Welt wird dadurch, dass Sie sich kasteien, nicht weniger.

Viele Frauen gönnen sich kein gutes Parfüm oder elegante Kleidung; sie gestehen sich nicht zu, das Beste für sich zu wählen, sondern sagen: »Wie soll ich mir

das leisten, wenn doch die Kinder alles Mögliche brauchen?« Dabei haben ihre Sprösslinge vielleicht zehn Paar Sportschuhe und dreißig T-Shirts, es fehlt ihnen an gar nichts, nur ihre Mama würden sie gern glücklich sehen. Die aber ist voller Schuldgefühle und verweigert sich, was sie sich durchaus zubilligen könnte. Wir fühlen uns schuldig, wenn wir Freude an materiellem Besitz und emotionalem Wohlbefinden haben; die Schuldgefühle haben in uns tiefe Spuren hinterlassen und uns beschränkt, sie haben uns eingekreist. So geben wir uns über Jahre mit Brosamen zufrieden, mit dem, was die anderen bereit sind, uns zuzugestehen.

Wir fühlen uns schuldig, weil wir glücklich sind: »Wie kann ausgerechnet ich glücklich sein, wenn meine Mutter, meine Schwester und meine Tante getrennt und einsam leben?« So unterminiert man die eigene Ehe.

»Wie kann ich mir dieses Paar Schuhe kaufen, wenn meine Schwester keine Arbeit hat?« Dabei können Sie sich sehr wohl die Schuhe leisten und Ihre Schwester unterstützen, vorausgesetzt, sie nutzt Sie nicht aus und manipuliert Ihre Gefühle nicht.

»Wie kann ich in den Urlaub fahren, wenn meine Eltern sich nie freinehmen konnten?« Tatsache ist, dass Ihnen durchaus zusteht, zu verreisen und Ihren Urlaub zu genießen, schließlich haben Sie ja etwas geleistet. Gönnen Sie es sich doch!

Viele nehmen sich stattdessen an die Kandare. Ohne dass es uns bewusst würde, haben die inneren und äußeren Ansprüche in uns Fuß gefasst, und wir können das, was sich uns darbietet, nicht mehr genießen.

»Wenn sich zwei wilde Tiere gegenüberstehen, dann wird dasjenige als überlegen anerkannt, das in der Lage