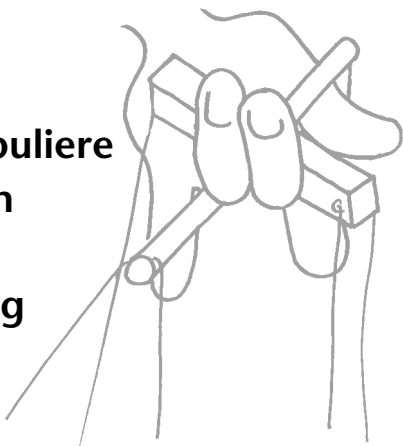




Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Rainer Sachse

**Wie manipulierte
ich meinen
Partner –
aber richtig**



Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,
gegr. 1659, Stuttgart 2007

Alle Rechte vorbehalten

Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung
des Verlags

Printed in Germany

Schutzumschlag: Finken+ Bumiller, Stuttgart

Zeichnungen: bergerdesign, Solingen

Gesetzt aus der Stone Sans von Typomedia, Ostfildern

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck
ISBN 978-3-608-94478-5

Dritte Auflage, 2015

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliographie;

detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Inhalt

1 Auf die Plätze ...	9
Andere manipulieren? Ich doch nicht!	9
2 ... fertig ...	13
Grundkurs:	
Manipulieren für Einsteiger	13
Manipulation: Besser als ihr Ruf!	13
Was man unter Manipulation versteht	19
Manipulation:	
Ihr Partner hängt an seidenen Fäden, bemerkt aber nichts!	24
Transparenz und Authentizität – oder: So kommen Sie auf keinen grünen Zweig!	30
Achtung, giftig! Vorsicht vor Überdosen	34
Manipulieren als Interaktionsspiel: Das Salz in jeder Beziehungssuppe	41
Zusammenfassung	43

3 ... los!	45
Die Spiele sind eröffnet – oder: Wie man richtig manipuliert	45
Hängen Sie noch an unsichtbaren Fäden oder manipulieren Sie schon selbst?	45
Manipuliert werden – aber nicht mit mir! Wie Sie sich wehren können	48
Dem Partner den Wind aus den Segeln nehmen – oder: Warum es wichtig ist, Manipulationsstrategien zu kennen	51
Manipulative Strategien – oder: Wie manipuliert man möglichst effektiv?	56
4 Aufmerksamkeit um (fast) jeden Preis!	60
Schaffen Sie die nötigen Voraussetzungen!	60
Sie haben die Wahl: Positive oder negative Strategien	70
<i>Positive Strategien</i>	71
<i>Negative Strategien</i>	72
<i>Vor- und Nachteile der Strategien</i>	74
Positive Strategien – oder: Wie man Aufmerksamkeit auf sich zieht, ohne große Risiken einzugehen	77

<i>Strategie: Allein-Unterhalter</i>	77
<i>Strategie: Attraktiv sein</i>	81
<i>Strategie: Erotische Ausstrahlung</i>	84
<i>Strategie: Sexy sein</i>	89
<i>Strategie: Geheimnisvoll und unnahbar sein</i>	93
Negative Strategien – oder: Wie man Aufmerksamkeit erzwingt	95
<i>Vor- und Nachteile negativer Strategien</i>	95
<i>Strategie: Druck und Kontrolle ausüben</i>	101
<i>Strategie: Jammern und Klagen – das hilft</i>	109
<i>Strategie: Nörgeln</i>	120
<i>Strategie: Dornröschen spielen</i>	126
<i>Strategie: »Oh, geht's mir schlecht«</i>	131
5 Bewunderung, Bewunderung, Bewunderung!	139
<i>Strategie: Mein Haus, mein Boot, mein Auto!</i>	142
<i>Strategie: Individualist</i>	145

6	Wie Sie den Partner an sich binden: Strategien, sich unentbehrlich zu machen	149
	Hilfreiche Voraussetzungen für diese Strategien	149
	<i>Strategie: »Ich tue alles für Dich!«</i>	152
	<i>Strategie: »Entscheide Du für mich«</i>	158
7	Wie Sie sich andere vom Hals halten: Wirksame Strategien	162
	Manchmal braucht man Distanz	162
	<i>Strategie: Abprallen lassen</i>	164
	<i>Strategie: Passiver Widerstand – eine besonders effektive Strategie</i>	169
	<i>Strategie: »Es ist alles in Ordnung, Schatz!«</i>	174
	<i>Strategie: Rabattmarken kleben</i>	176
8	Überleben im Manipulationsumpf – oder: Wie Sie Manipulationsstrategien sabotieren	181
9	An alle Marionetten – oder: Zum guten Schluss	193

1 Auf die Plätze ...

**Andere manipulieren?
Ich doch nicht!**

Manipulation ist etwas völlig Normales und Alltägliches: Jeder manipuliert bisweilen, um seine Ziele zu erreichen, und das sollte auch akzeptabel sein!

Im Grunde kann man sogar noch viel weiter gehen und sagen, dass Manipulation, richtig dosiert und auf beide Partner gleich verteilt, eine Beziehung spannend, abwechslungsreich und reizvoll macht. Man kann Manipulation durchaus wie ein Spiel spielen, ein Spiel, an dem alle Beteiligten viel Spaß haben können! Manipulation ist daher »an sich« kein Problem: Es hängt sehr davon ab, was genau und wie man es tut!

Deshalb ist es auch in Ordnung, darüber nachzudenken, wie man auf manipulative Weise eigene Ziele besser erreichen kann. Und das kann man durchaus: Man kann den Partner auf diese Weise dazu bekommen, dass er einen

beachtet, bei einem bleibt, etwas für einen tut oder auch dass er auf Distanz bleibt, selbst dann, wenn er das »eigentlich« gar nicht möchte. Man kann damit oft erfolgreich »die Beziehung regulieren« – und das ist in funktionierenden Beziehungen durchaus wichtig!

Manipulation ist das Verfolgen eigener Ziele auf intransparente Weise, so dass der Partner über diese Ziele getäuscht und veranlasst wird, etwas zu tun, was er eigentlich gar nicht will: Manipulativ ist man somit dann, wenn man den Partner dazu veranlasst, etwas für einen zu tun, ohne dass er durchschaut, was man eigentlich will oder macht. Dennoch: Manipulation ist ein völlig normales menschliches Verhalten, das *jeder* bisweilen anwendet. Daher sollte man Manipulation nicht moralisch abwerten; Manipulationen sind ein fester Bestandteil des Lebens. Es ist einfach nicht möglich, immer offen oder transparent zu sein, seine Ziele immer zu diskutieren usw. Mit Manipulationen erreicht man Ziele oft schnell und problemlos.

Doch Vorsicht: *Manipulationen sind auch riskant* und deshalb muss man sie sparsam und gezielt einsetzen und genau davon handelt

dieses Buch: Wie kann ich manipulieren, ohne meine Beziehung zu gefährden? Wie kann ich so manipulieren, dass es noch »in Ordnung« ist, dass es den anderen nicht belastet oder ärgert?

Dabei sind die Ratschläge durchaus humorvoll gemeint und manchmal ein wenig überzogen, so dass Sie das Ganze von einer lustigen Seite sehen können!

Es gibt jedoch noch einen anderen Zweck dieses Buches: Der Leser soll manipulative Strategien auch deshalb kennenlernen, damit er sie im Alltag schnell und sicher erkennen kann; vor allem dann, wenn sie die eigene Person betreffen. Denn seien Sie sicher: Sie werden früher oder später selbst manipuliert! Vom Partner, von Arbeitskollegen, vom Chef, von Kunden usw. Durchschauen Sie Manipulationen nicht, dann können Sie auch gar nichts dagegen tun! Durchschauen Sie die Manipulationen jedoch, dann können Sie entscheiden, ob Sie sich manipulieren lassen wollen (was für eine gute Beziehung manchmal durchaus sinnvoll ist, denn dadurch stellt der Partner sicher, dass er eigene Ziele erreicht!), oder ob Sie verhindern wollen, manipuliert zu werden. Denn auch hier

gilt: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt! Naja, ein bisschen mehr ist schon noch nötig, aber auch dieses Knowhow soll Ihnen dieses Buch vermitteln.

Und: Lesen Sie das Buch gemeinsam mit Ihrem Partner, denn wenn sich beide gegenseitig manipulieren, macht es erst richtig Spaß!

2 ... fertig ...

Grundkurs: Manipulieren für Einsteiger

Manipulation: Besser als ihr Ruf!



Sicher haben Sie schon die eine oder andere abfällige Bemerkung über »Manipulation« gehört: Sie sei unethisch, böse, hinterhältig, durchtrieben, intrigant usw. Und vielleicht haben Sie sich ja selbst schon eine negative Meinung gebildet: Dann sollten Sie einmal kurz innehalten und ein wenig tiefer nachdenken; dann könnte Ihnen nämlich Ihr negatives Urteil durchaus vergehen.

Denn wenn man genauer untersucht, was genau Manipulieren heißt und wer sich in welchen Situationen manipulativ verhält, dann werden Sie erkennen: Jeder tut es! Denn strenggenommen ist man manipulativ, wenn man nicht völlig offenlegt, was man will; wenn man bei Erzählungen Sachverhalte »ergänzt« (man

könnte auch sagen: »dazu erfindet«); wenn man bei Berichten Fakten bewusst weglässt oder »etwas anderes« berichtet, als sich tatsächlich abgespielt hat; wenn man »Symptome« (wie Kopfschmerzen) vortäuscht, um jemanden zu etwas zu veranlassen, was derjenige von sich aus nicht will; wenn man lügt usw. Und das tut, zumindest hin und wieder, jeder (wie psychologische Studien zweifelsfrei belegen)! Sogar Personen, die behaupten, sie täten es nie, tun es (und sie tun es schon allein dadurch, dass sie behaupten, sie täten es nie)! *Somit ist jeder Mensch bisweilen ein Manipulierer!*

Und jetzt überlegen Sie nochmal erneut: Auch Sie sind bisweilen manipulativ. Wollen Sie immer noch Ihr eigenes Verhalten als unethisch, bössartig oder intrigant bewerten? Wollen Sie Steine werfen, obwohl Sie in einem Haus aus sehr dünnem Glas sitzen? Das sollten Sie sich besser noch einmal überlegen, denn das könnte schief gehen! Sehen Sie es endlich ein: Manipulationen sind ein ganz normales menschliches Verhalten.

Wenn man ehrlich ist und einmal genau hinsieht, dann wird deutlich, dass jeder Mensch andere manipuliert:

- Sie erzählen Ihrer Frau etwas von den Vorteilen eines neuen Autos, an die Sie selbst gar nicht glauben, damit sie dem Kauf zustimmt – folglich täuschen Sie sie damit.
- Sie machen Ihrem Mann deutlich, wie toll es auf Hawaii ist, obwohl Sie die Insel gar nicht kennen, damit er eine Reise dorthin bezahlt – streng genommen versuchen Sie ihn »rumzukriegen«.
- Sie erzählen Ihrem Kind, wie gesund und lecker das von Ihnen »mühsam« zubereitete Essen ist – strenggenommen führen Sie Ihr Kind damit »hinters Licht«.
- Sie machen Ihrem Chef etwas vor, indem Sie behaupten, alles zu können, obwohl Sie wissen, dass mindestens die Hälfte davon nicht stimmt – und zeichnen damit ein falsches Bild von sich selbst.
- Sie sagen dem Polizisten, Sie hätten das Schild nicht gesehen, obwohl Sie es bewusst ignoriert haben, und versuchen so, ihn von einem Strafzettel abzuhalten – natürlich ist das im Grunde eine dreiste Lüge.
- Der Arzt erläutert Ihnen ausführlich die Vorteile eines Medikaments, damit Sie die Pillen auch wirklich einnehmen. Allerdings verharmlost er dabei die möglichen Nebenwir-

- kungen – strenggenommen manipuliert er Sie, obwohl er das natürlich »nur aus bester Absicht« tut.
- Lehrer erzählen ihren Schülern, Latein bereichere das Leben, was ebenfalls (zumindest für die meisten von uns) nicht ganz der Wahrheit entspricht – allenfalls erleichtert es die Lektüre von Asterix!
 - Sie kommen zu spät zum Abendessen und sagen Ihrer Frau, Sie hätten im Stau gestanden – Sie wollen ihr nicht sagen, dass Sie sich noch mit Kollegin X unterhalten haben, denn Sie wissen, Ihre Frau reagiert leicht eifersüchtig.
 - Sie erzählen Ihrem Mann, die Vitrine für Ihr Wohnzimmer sei »ein absolutes Schnäppchen« gewesen, dem niemand im Universum hätte widerstehen können – damit er nicht sauer über die (beträchtliche) Ausgabe ist.

Der Alltag enthält, wenn Sie genau hinschauen, eine endlose Kette von Manipulationen. Jeder manipuliert jeden und zwar nicht nur einmal, sondern immer wieder. So etwas wie Manipulation ist strenggenommen aus unserem normalen Leben nicht mehr wegzudenken.

Meist aber machen wir uns einiges vor: Wir denken, wir selbst seien immer ehrlich (was eindeutig nicht stimmt), wir seien immer offen (was wir gar nicht sein können) und wir ließen uns immer in unsere Karten schauen (was wir tatsächlich nur selten tun). Und wir denken auch, andere seien ehrlich, offen und transparent: Das Ausmaß der Selbsttäuschung ist beträchtlich!

Noch beachtlicher ist die Selbsttäuschung und die Verkennung von Tatsachen allerdings dann, wenn wir glauben, wir könnten von anderen unbedingte Ehrlichkeit und Offenheit verlangen und andere wären es aufgrund dieser Erwartung dann auch immer; oder noch schlimmer: Wir hätten das Recht, andere zu strafen, obwohl wir es auch nicht sind. Sollten Sie das glauben, dann scheinen Sie sich für so etwas Ähnliches wie einen Gott zu halten! Bedauerlicherweise stehen Sie damit aber vermutlich ziemlich allein!

Ist es da nicht an der Zeit, Manipulationen einmal in einem ganz neuen Licht zu betrachten, es als ganz normales menschliches Verhalten zu betrachten? Als etwas, das zu normalen Inter-

aktionen dazugehört, das Teil jeder Beziehung ist und das deshalb eine massive negative Bewertung gar nicht verdient, ja gar nicht verdienen kann?

Natürlich, Manipulationen *können* Probleme bereiten, sie sind in Beziehungen ein Konfliktpotential – darüber wird noch zu sprechen sein – aber sie sind erst einmal *nicht generell* verwerflich, böartig oder unethisch. Ich finde, ein ganz normales, verbreitetes Handeln sollte nicht negativ bewertet werden, das macht nicht den geringsten Sinn. *Was »normal« ist, sollte auch als normal akzeptiert werden!* Anstatt es zu verteufeln, sollte man sich damit auseinandersetzen, es verstehen und *konstruktiv nutzen*.

Wenn Sie sich die Strategien, die in diesem Buch beschrieben werden, näher ansehen, dann werden Sie schnell bemerken, dass Sie viel Spaß machen können. Durch diese Strategien, gut und sparsam angewandt, können Sie die Spannung in Ihrer Beziehung erhöhen, Sie können Erotik in Ihre Beziehung bringen, Sie können zeigen, dass Sie sich um Ihren Partner bemühen. Geschickte Manipulationen sind so etwas wie »Würze« im Alltag von Beziehungen! Allerdings, und dazu gibt Ihnen dieses

Buch die entsprechenden Anregungen, gilt das nur, wenn Sie richtig manipulieren, wenn Sie Fehler, die man hier leicht machen kann, konsequent vermeiden! Denn richtige Manipulation ist ein recht schmaler Grat!

Was man unter Manipulation versteht

Was genau ist nun aber Manipulation? Es ist gar nicht so einfach, einen Begriff, den man angeblich versteht, in einer Definition genau zu fassen. Ein Versuch dazu soll nun jedoch gemacht werden.



- Manipulation kann man definieren als eine Handlung,
- mit deren Hilfe eine Person A versucht, eine Person B *zu etwas zu bewegen*, d. h. eine bestimmte Handlung auszuführen oder zu unterlassen;
 - von der Person A glaubt, dass Person B diese Handlung nicht von sich aus ausführen würde, also dazu *veranlasst* werden muss, sie auszuführen;
 - die deshalb *intransparent* ist, d. h. deren Absichten Person B nicht wirklich durchschaut.