

**Passive Aggression** innerhalb einer Beziehung ist **für Außenstehende** oftmals **nicht erkennbar**. Fragen betroffene Frauen im Freundeskreis um Rat, stoßen sie in der Regel nicht nur auf **Unverständnis** und **Ungläubigkeit**, vielfach hören sie sogar die gleichen Erklärungen, die ihre Partner abgeben: **"Ich glaube, dass du dich da in was reinsteigerst."**

Oder: "Vielleicht hast du ja eine Depression und es geht dir deshalb nicht gut."

Ein **fataler Kreislauf**, der die Frauen dazu bringt, an ihrer Wahrnehmung zu zweifeln. Sie grübeln und finden keine Lösung, auch weil das Problem in unserer Gesellschaft weitestgehend unbekannt ist.

**Doch Hilfe ist oft näher, als man denkt!**

## **Die Selbsthilfegruppe**

**"Männliche passive Aggression in Beziehungen"**

**bietet Frauen Information, Rat und die Möglichkeit des Austauschs**

Erfahre in verständnis- und vertrauensvoller Atmosphäre mehr über das passiv-aggressive Verhalten deines Freundes/Mannes. Wer das Muster durchschaut, kann sich besser abgrenzen und schützen. Profitiere von den Erfahrungen, die andere mitbringen. Was besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Niemand muss seine Identität preisgeben.

**Hier trifft sich die Selbsthilfegruppe "Männliche passive Aggression in Beziehungen":**

KISS - Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe im Saarland  
Futterstraße 27  
66111 Saarbrücken

Termine und Uhrzeit erfährst du unter der  
Tel.-Nr.: 0681/960213-0 oder unter  
[www.selbsthilfe-saar.de](http://www.selbsthilfe-saar.de)

**Selbsthilfe wirkt!!**

**Betroffene Frauen ahnen meist nicht, dass hinter ihrer Verzweiflung ein passiv-aggressiver Partner steckt**

**Wie äußert sich passive Aggression?**

**Wo liegen die Ursachen?**

**Wer bietet Hilfe an?**

**All das erfährst du hier.**

Passive Aggression kann von beiden Geschlechtern ausgehen. Da dieses Hilfsangebot sich an Frauen richtet, wird die Thematik aus ihrer Sicht beleuchtet.

**Nach außen** präsentieren *passiv-aggressive* Männer sich **freundlich** und **kooperativ**, doch in ihrem **Inneren** sieht es völlig anders aus. Sie besitzen **tief negative Grundeinstellungen**, fühlen sich von anderen unverhältnismäßig in die Pflicht genommen (auch wenn es sich um simple Verrichtungen des Alltags handelt), befürchten ungerecht behandelt zu werden, sind misstrauisch, skeptisch und schleppen einen **enormen Groll** mit sich herum.

**Verpflichtung und Verantwortung entziehen** sie sich mit **indirekten**, manipulativen **Mitteln: Vergessen, Ausreden suchen, Lügen erfinden, Verzögern, Sabotieren, die Schuld für's Scheitern anderen oder äußeren Umständen zuschieben.**

Wie sich solche Lügen anhören?  
So zum Beispiel: ->

**Passive Aggression wäscht ihre Hände in Unschuld!**

Das Leben vieler *passiv-aggressiver* Männer besteht aus einer Ansammlung gebrochener Versprechen und halb- oder unerledigter Projekte.



Wo liegen die Ursachen für dieses Verhalten?  
*Passiv-aggressive* Männer fürchten sich vor Nähe und Abhängigkeit. Sie haben nicht gelernt offen mit ihren Gefühlen umzugehen. **Negative Emotionen** wie Ärger **werden verleugnet**. Sie besitzen **keine Strategien zur Konfliktbewältigung** und haben Angst vor Konfrontationen. Einem offenen Gespräch verweigern sie sich, indem sie sich **dumm stellen, ablenken, verharmlosen, zweideutige oder nichtssagende Äußerungen** machen - so lange, bis ihr Gegenüber erschöpft aufgibt.

Du hast mir wohl den falschen Termin genannt.  
\*\*\*\*\*  
Milch habe ich nicht gekauft, weil sie nicht auf dem Zettel stand, den du mir gegeben hast.

Mit ihrer **Meinung** halten *passiv-aggressive* Männer **hinter dem Berg**. Zu groß ist die Angst, ihre Sichtweise passe ihren Partnerinnen nicht. Möglicherweise käme es dann ja zum Streit, also lieber nicht sagen, was man denkt. Wie unendlich mühsam und freudlos ein derartiges Verhalten eine Beziehung macht, kannst du an dem Beispiel oben rechts ablesen.

Obwohl Björn keine Lust hat, schließt er sich freudig dem Freizeitvorschlag seiner Frau an. Während der gemeinsamen Wanderung ist er wortkarg, stiefelt die meiste Zeit voraus, ohne sich nach Petra umzusehen. Als sie den Grund für seine schlechte Laune herausfinden will, erwidert er: "Ich bin nicht schlecht gelaunt, das bildest du dir nur ein." Petra ist wütend, denn so läuft es andauernd ab. Doch immer, wenn sie Björn um eigene Vorschläge bittet, sagt er: "Entscheide du, deine Ideen finde ich viel schöner." Petra hat die Nase voll und besteht auf einer Aussprache. Doch Björn behauptet, kein Problem erkennen zu können. "Du steigerst dich da in etwas hinein, Petra." Egal, was sie tut oder sagt, sie kann Björn nicht erreichen. Der **Teufelskreislauf** setzt sich für beide fort.

Wie an dem Beispiel deutlich wird, sind die Taktiken, mit denen *passiv-aggressive* Männer ihren **Missfallen** und ihren **Ärger** zum Ausdruck bringen, ebenso **indirekt** wie ihre Mechanismen zur Pflichtverweigerung. Sie **schmollen** und **schweigen**, machen **kränkende Bemerkungen**, die sie anschließend als Scherz hinstellen: "Verstehst du keinen Spaß? Früher warst du nicht so empfindlich." Auf diese Weise gelingt es ihnen nicht nur jeden Vorwurf der Aggression von sich zu weisen, sie drehen den Spieß sogar um. Indem sie auf die angebliche Überempfindlichkeit der Partnerin anspielen, wird diese vom Opfer zur Beschuldigten. Selbstzweifel werden bei ihr angeregt.