

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 10: Mit dem Kopf durch die Wand?

**Artikel:** Mit dem Kopf durch die Wand?  
**Autor:** Zeller, Adrian / Jud, Rolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554613>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Mit dem Kopf durch die Wand?

**Manche Menschen scheinen sich selbst das Leben schwer zu machen und ins Unglück zu rennen. Weder gut gemeinte Anregungen noch warnende Hinweise aus ihrer Umgebung vermögen sie von ihrem Weg abzubringen. Was tun, wenn Menschen auf stur schalten?**

Pfeifend schwingt sich Sven Müller (alle Namen geändert) auf sein Moped. Der 17-Jährige geht auf Arbeitssuche. Er will sich bei den Unternehmen in der Region nach einem Job erkundigen.

Ob er sich wirklich so gelassen fühlt, wie er sich gegen aussen gibt, ist schwer abzuschätzen; immerhin wurde er gestern aus der Berufslehre geworfen. Als der Lehrling einmal mehr viel zu spät zur Arbeit erschien, platzte dem Chef der Kragen.

Für die Sorgen seiner Mutter seinet-

wegen hat Sven wenig Verständnis, ihre Vorwürfe und Ratschläge lassen ihn kalt. Vorerst will er jobben und das Leben genießen. Was seine alleinerziehende Mutter gar nicht weiss: Zusammen mit einem «Schrauber» hat er bei seinem Moped einen leistungsstärkeren Motor eingebaut, einen, der nach dem Straßenverkehrsgesetz für diese Fahrzeugklasse nicht zugelassen ist. Würde er in eine Polizeikontrolle geraten oder käme es gar zu einem Unfall, wären erhebliche Unannehmlichkeiten programmiert.

Einen «eigenen Kopf» zu haben, ist wichtig im Leben. Aber muss man mit ihm auch durch die Wand?





Bedenken hat er deswegen kaum; es wäre nicht das erste Mal, dass er Beamte austrickst, meint er gelassen. Er sei clever genug, um weder vor pingeligen Bossen noch vor übereifrigen Beamten den Bückling zu machen.

#### Der falsche Freund?

Sorgen bereitet auch Sonja Kappeler ihren Eltern. Die 21-Jährige will unbedingt mit ihrem Freund zusammenziehen. Für Sonja ist er die grosse Liebe, für ihre Eltern dagegen alles andere als der Wunsch-Lebenspartner für ihre Tochter. Der aus dem Ausland zugewanderte Rockmusiker wirkt sehr verschlossen und hat einen Hang zur Eigenbrötelei. Dass er in seinem Heimatland Vater eines ausserehelichen Kindes ist, hat ihm bei den Eltern seiner Freundin wenig Sympathiepunkte eingetragen. Wie sie ausserdem mitbekommen haben, pumpt er ihre Tochter gelegentlich um kleinere Beträge an.

Je mehr sie ihr gut zureden, desto mehr verteidigt sie ihn. In einer Partnerschaft sei die Liebe das Wichtigste, wenn man

sich liebe, so könne man sich in Gelddingen vertrauen, ist sie überzeugt. Er überweise monatlich Geld an seine Familie in seiner Heimat, dies sei doch der beste Beweis für seinen guten Charakter.

#### Kampf um Selbstbestimmung

Nicht nur einzelne junge Menschen wollen ihren eigenen Weg kompromisslos gehen, auch lebenserfahrenere Erwachsene und sogar Seniorinnen und Senioren verschliessen sich gelegentlich gegen jeden gut gemeinten Rat.

Der 84-Jährige Gottfried Hasler lebt allein in seinem Haus. Weil die Tochter feststellte, dass sich der Witwer wenig abwechslungsreich ernährt, macht sie sich Sorgen. Seit dem Tod der Mutter fehlt im Haushalt öfters eine pflegende Hand.

Tochter Yvonne versucht, so gut es geht nach dem Rechten zu sehen. Aber das ist nicht immer einfach; rasch findet ihr Vater, ihm brauche niemand dreinzureden.

Sie hatte ein einziges Mal einen Versuch gemacht, den Senior zu einem Eintritt in ein Altersheim zu bewegen. Damals

Altersstarrsinn? Bei älteren Menschen wie bei Jugendlichen gründet die «Sturheit» oft im Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben.

wurde er laut. Niemand müsse ihm vorschreiben, was er zu tun habe, empörte er sich. Später fand die Tochter nie mehr den Mut, ihn darauf anzusprechen. Sie merkt aber, dass das Besorgen zweier Haushalte auf die Dauer ihre Kräfte übersteigt.

### Übermächtiges führt zu Starrheit

Wie ist es möglich, dass Menschen verschiedensten Alters für gut gemeinte Empfehlungen und die Gefühle anderer absolut unzugänglich sind?

Für den St.Galler Psychologen und Psychotherapeuten Rolf Jud kommt es besonders leicht zu starren Haltungen, wenn es auf der Beziehungsebene nicht mehr stimmt. «Dort wo ich ein Gegenüber habe, das mir zuhört und auf mich eingeht, kommt es weniger leicht zu Fixierungen auf eine Position.»

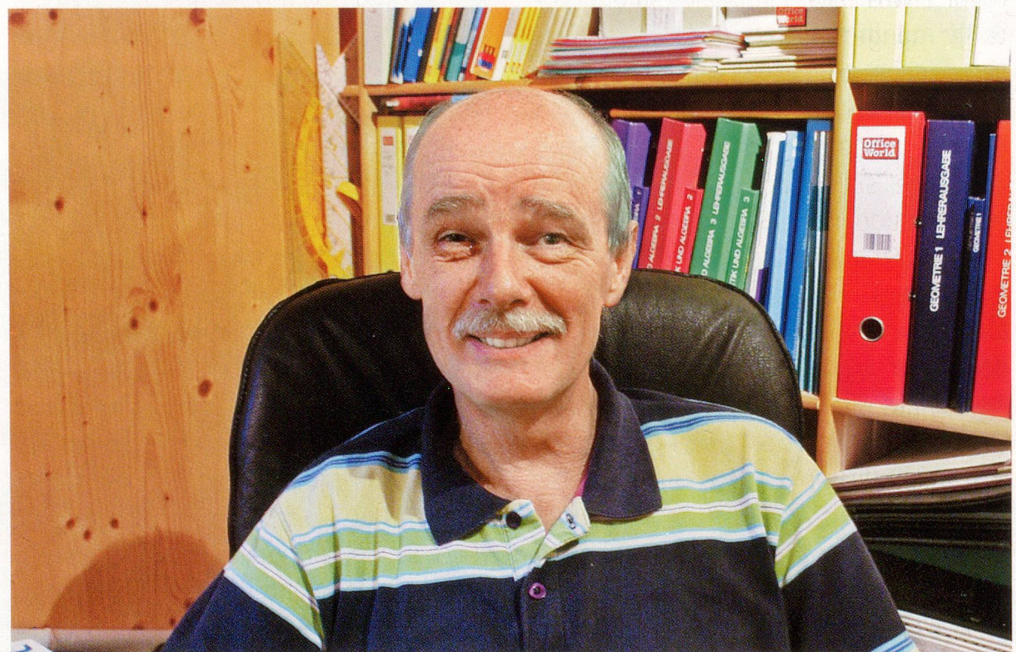
Der konstruktive Umgang mit starren Haltungen bei seinen Klienten gehört zu seinem beruflichen Alltag (s. Interview). Der Münchner Psychoanalytiker und Autor Wolfgang Schmidbauer sieht in der Sturheit eine Art Schutzmechanismus. In einem Aufsatz vergleicht er ihn mit dem Totstellreflex von Tieren. «Wenn unse-

rem Selbstgefühl eine Gefahr droht, die uns übermächtig erscheint, dann erstarren wir. Wir werden lernunfähig und wiederholen immer dieselben Argumente, ziehen uns in «bockiges» Schweigen zurück.»

Für den richtigen Umgang mit sturen Menschen verweist Schmidbauer auf eine alte Fabel: Die Sonne und der Sturm wollten herausfinden, wer von beiden stärker sei. Eine Wette sollte zeigen, wer einen Wanderer schneller zum Ablegen seines Mantels bringen würde. Als der Sturm mit all seinen Kräften tobte, wickelte sich der Mann fester in seine schützende Hülle. Doch als ihn die Sonne wärmte, befreite er sich bald von seinem dicken Kleidungsstück.

### Vorsicht vor Besserwisseri

lic. phil. Rolf Jud ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP. In seiner Praxis in St.Gallen arbeitet er mit jugendlichen und erwachsenen Patienten sowie mit Paaren. Ausserdem leitet er als Ausbilder persönlichkeitsbildende Seminare, in denen unter anderem der richtige Umgang mit Stress und mit Konflikten trainiert wird.



Rolf Jud: Starre Haltungen und «Sturheit» entstehen, wenn es auf der Beziehungsebene nicht stimmt.

**GN:** Herr Jud, als Mensch braucht man ein gewisses Mass an Durchsetzungsvermögen, damit lebenswichtige Bedürfnisse befriedigt werden. Lässt sich sagen, wann Selbstbehauptung zur unvernünftigen Sturheit wird?

**Rolf Jud:** Sturheit kann dort beginnen, wo sich Menschen nicht beachtet oder nicht ernst genommen fühlen. In Extremfällen kann dies sogar krankhafte Formen annehmen.

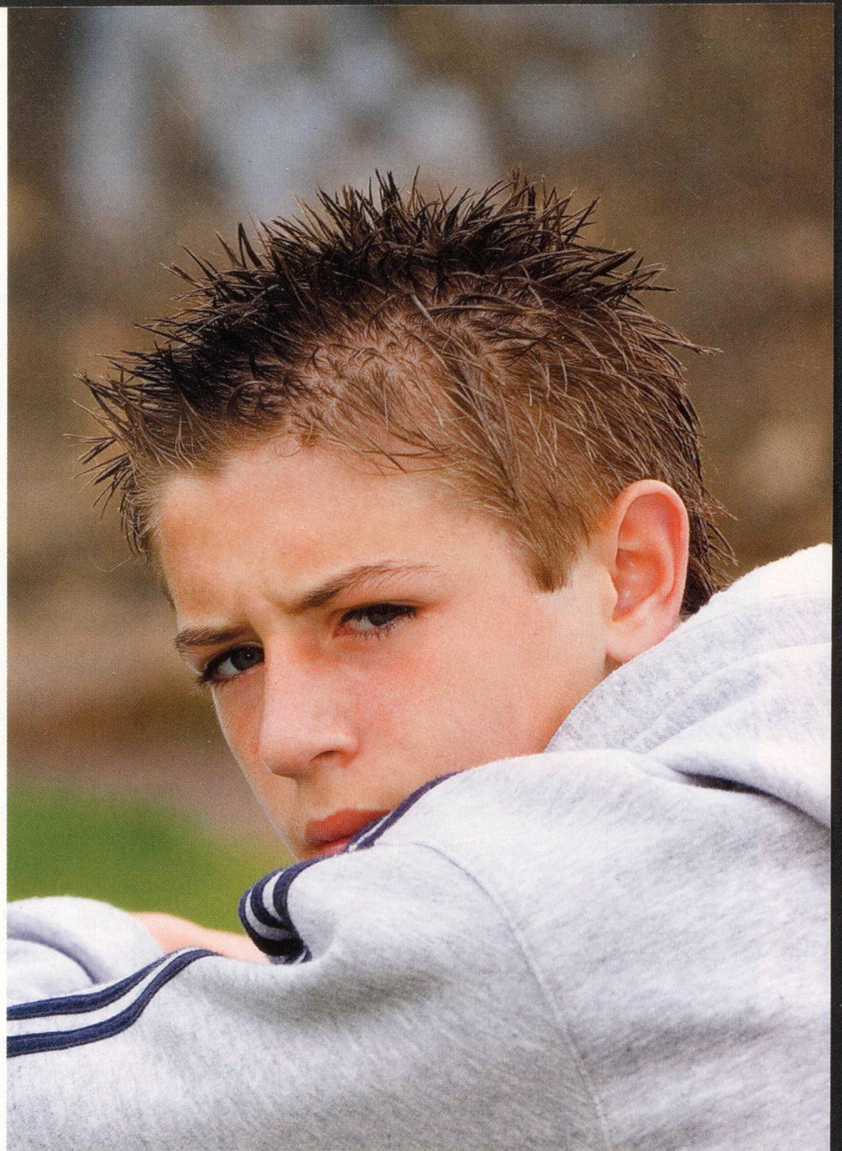
Starr fixierte Haltungen haben nach meiner Erfahrung sehr viel mit der Situation in einer Beziehung zu tun. Dort, wo ich ein Gegenüber habe, das mir zuhört und auf mich eingeht, kommt es weniger leicht zur Fixierung auf eine Position.

Bei meiner Beratungstätigkeit mit Paaren stelle ich immer wieder fest, dass es zu sturen Haltungen kommt, wenn es auf der Beziehungsebene nicht mehr stimmt. Die Partner können einander nicht mehr zuhören und mit Verständnis und Wohlwollen reagieren, es geht einzig darum, recht zu haben.

**GN:** Während der Pubertät lassen sich manche Jugendliche von den Eltern und auch von anderen Erwachsenen kaum mehr etwas sagen. Noch so gut gemeinte Warnungen und Ratschläge scheinen abzurallen.

**Rolf Jud:** In der Pubertät sind die Jugendlichen in einer Phase der Neuorientierung. Sie suchen nach einer eigenen Identität und wollen sich abgrenzen und ablösen. Sie glauben, ihre Sicht der Welt sei die einzig richtige. Auf der anderen Seite sind die Eltern mit ihrer Lebenserfahrung überzeugt, dass ihre Ansichten die richtigen sind.

Zum Teil kommen ihre Ermahnungen bei den Jugendlichen als Besserwisserei an. Sie wollen sich nichts mehr sagen lassen; das kann stur wirken. Wenn beide Seiten auf ihren Positionen beharren, kann es leicht zu Spannungen kommen.



**GN:** Wie sollen Eltern auf sich stur stellende Kinder reagieren? Sind eher Sanktionen oder gutes Zureden angemessen?

**Rolf Jud:** Für mich zeigt sich in der Therapie mit Jugendlichen immer wieder, wie wichtig es ist, mit ihnen einen partnerschaftlichen Dialog zu führen. Im Gespräch geht es darum, sich zu erklären: Weshalb vertrete ich meinen Standpunkt? Was sind meine Erwartungen?

Nach meiner Erfahrung gelingt es anschliessend, mit mehr Verständnis für die andere Seite nach einer gemeinsamen Lösung zu suchen.

**GN:** Vereinzelt scheinen Erwachsene aus ihren Fehlern kaum etwas zu lernen. Da ist beispielsweise die Frau, die zum zweiten Mal an einen extrem eifersüchtigen und gewalttätigen Partner gerät, obwohl ihre Freundin sie dringend

Was willst du denn von mir? Jugendliche suchen die Abgrenzung.

Kontakt:

[www.praxis-rolfjud.ch](http://www.praxis-rolfjud.ch)

gewarnt hatte. Weshalb handeln manche Erwachsene so uneinsichtig und sogar selbstschädigend?

**Rolf Jud:** Bei Partnerschaften ist oft zu beobachten, dass ähnlich gelagerte Beziehungen eingegangen werden. Mit ihren inneren Einstellungen und Mustern kann es passieren, dass Menschen immer wieder an gleich geartete Personen geraten, auch wenn sie sich diese nicht bewusst aussuchen. Ich erlebe in Therapien sehr oft, wie bei den Klienten immer wieder ähnliche Mechanismen ablaufen. Erst wenn sie selbst verstehen, was geschieht, sind sie bereit, Veränderungen vorzunehmen.

**GN:** Wie soll man sich als Angehöriger oder als Freund verhalten, wenn man feststellt, dass jemand stur ins eigene Unglück rennt?

**Rolf Jud:** Das Vorgehen sollte nicht im Sinne einer Besserwisseri sein, andernfalls ist mit Abwehrreaktionen zu rechnen. Am zweckmässigsten ist es, seine Sicht der Dinge zu schildern und dabei von eigenen Eindrücken und Empfindungen auszugehen und sie in Ich-Botschaften zu formulieren.

Dabei sollte man die Gewissheit betonen, dass die andere Person eine für sie richtige Entscheidung trifft. Andernfalls steigt die Gefahr, dass sich diese erst recht in einen unvorteilhaften Weg verrennt. Als Freund oder Angehöriger kann man weiter anbieten, für den anderen da zu sein, falls etwas schief geht. Mehr kann man nicht tun. Wenn jemand überzeugt ist, auf dem richtigen Weg zu sein, wird er oder sie diesen Weg unbedingt gehen wollen.

**GN:** Manche Menschen neigen im Alter zur Sturheit. Im eigenen Garten klettern sie noch auf Leitern, dabei sind sie schon längst nicht mehr sicher auf den Beinen. Andere weisen den Gedanken ans Al-

tersheim vehement von sich, obwohl ihr Haushalt zunehmend vernachlässigt wirkt. Weshalb machen sich diese Senioren gewissermassen selbst das Leben schwer?

**Rolf Jud:** Grundsätzlich können dafür auch krankheitsbedingte Gründe ausschlaggebend sein. Dagegen können gesunde ältere Menschen ihre Situation in der Regel durchaus realistisch einschätzen. Meiner Meinung nach fühlen sie sich in einer Gesellschaft ausgegrenzt, in der nur jene, die im Erwerbsleben stehen als vollwertig definiert werden. Um zu zeigen, dass sie durchaus noch leistungsfähig sind, überfordern sie sich gelegentlich. Auf der Gegenseite steht die jüngere Generation, die oft vorschnell zu älteren Menschen meint, dieses oder jenes funktioniere bei ihnen nicht mehr gut, und sie gehörten ohnehin allmählich ins Altersheim.

Während in der Schule oft von Integration möglichst aller Kinder die Rede ist, wird das gleiche bei älteren Menschen in der Gesellschaft noch viel zu wenig angestrebt.

**GN:** Wie können erwachsene Kinder angemessen auf starrsinnig wirkendes Verhalten von betagten Eltern reagieren?

**Rolf Jud:** Meiner Meinung nach geht es darum, älteren Menschen immer wieder zu zeigen, wo ihre Stärken liegen, beispielsweise in ihrem Vorsprung an Erfahrung. Sie können auch bei einfachen Betreuungsaufgaben eingesetzt werden. So erfahren sie immer wieder Wertschätzung. Erwachsene Kinder sollten geschickt vorgehen und den älteren Menschen Aufgaben übergeben, die sie gut erledigen können. Nur was sie überfordern könnte, sollte man ihnen in respektvoller Art abnehmen.

• Adrian Zeller

Buchhinweis:

«Mit dem Kopf durch die Wand – ‹Anstrenghende› Kinder verstehen und begleiten»

von David und Claudia Arp, Brunnen-Verlag, ISBN: 978-3-7655-1245-2