

Bin ich eine Persönlichkeit - Informationen für Patienten

(aus Sulz 2017 Seite 153-161)

Als Persönlichkeit eines menschlichen Individuums können wir Erleben und Verhalten bezeichnen, das es im Unterschied zu anderen Menschen charakterisiert:

Die für das Individuum spezifischen Erlebens- und Verhaltensmuster, die es mit (so gut wie) keinem anderen Menschen teilt. Letztere sind nicht als einzelne einzigartig, sondern es ist die individuelle Komposition der einzelnen Muster im individuellen Ausprägungsgrad. Das für einen Menschen charakteristische Bündel an für seine Lebensgestaltung relevanten Erlebens- und Verhaltensweisen ist das Ergebnis eines biographischen Wechselwirkungsprozesses zwischen der Person mit ihrer angeborenen Ausstattung und der sozialen und physikalischen Umwelt. Je existentieller die Bedeutung einer Situation in der kindlichen Sozialisation war und umso bedrohlicher ein eventuelles Scheitern für das Kind gewesen wäre, desto stärker werden die in dieser Situation erfolgreich angewandten „Überlebensregeln“ und „Überlebensstrategien“ eingeprägt.

Wo es sich nicht um lebensbedrohliche Situationen handelte, sondern um das Abwenden oder Abmildern fortgesetzt traumatischer Sozialisationsbedingungen (zunächst durch die Eltern und Geschwister) werden aus einer Serie von ähnlichen Problemsituationen und deren erfolgreicher Meisterung mit Hilfe eines dem jeweiligen Entwicklungsniveau des Kindes entsprechenden Bewältigungsrepertoires vom Kind implizite Schlussfolgerungen gezogen, wie wohl am besten zu überleben sei: „Überlebensregel“. Analog dem empirischen Wissenschaftler entwickelt das Kind eine in seiner Lebenssituation durchaus adäquate Theorie des Funktionierens in seiner sozialen Umwelt.

So, wie ein Mensch geworden ist, musste er werden, um in seinem entwicklungsspezifischen Kontext bestmöglich „überleben“ zu können. Es stellt sich die Frage, warum bei den meisten Menschen bis ins Erwachsenenalter hinein keine grundlegenden Veränderungen dieser doch für die Erwachsenen nicht optimalen Art der Lebensbewältigung stattfinden konnten. Dies mag einmal daran liegen, dass die eine Persönlichkeit konstituierenden Lernprozesse im Jugendalter (vorläufig) abgeschlossen werden. Zum anderen fehlte es an ausreichend deutlichen und glaubhaften Signalen der Entwarnung, die oft erst durch Grenzsituationen gesetzt werden können: „Der Überlebenskampf deiner Kindheit ist beendet. Die heutigen Lebensbedingungen im Erwachsenenalter sind nicht mehr in dieser Weise existentiell bedrohlich. Du bist mit deinen Fähigkeiten und Ressourcen als Erwachsener nicht mehr so abhängig und ausgeliefert, dass du nicht auch andere – heute wirklich funktionale – Bewältigungsstrategien ohne große Gefahr anwenden könntest. Das Risiko ist kalkulierbar und du kannst es tragen!“

Die von uns betrachteten Persönlichkeitsaspekte sind demnach wichtige Errungenschaften der Kindheit als damals bestmöglicher Weg der Bewältigung schwieriger sozialer Situationen und Beziehungen. Sie sind im Sinne einer Ökonomisierung und Ersparnis psychischer Energie zu festen Gewohnheiten geworden, die bei einer heute zu großen Zahl von sozialen Situationen relativ automatisch und stereotyp zur Anwendung kommen (Tabelle 1.8.2). So gesehen stellen die hier fokussierten Persönlichkeitstypen sowohl Stärken in einer stark eingrenzenden Klasse von Situationen als auch Schwächen in den restlichen Situationen dar, die vom Persönlichkeitsmuster abweichende Reaktionen – jeweils kontext- und situationsspezifischer abgestimmt – verlangen. Wir haben zu prüfen, wie die situationsinadäquaten persönlichen Stereotypen zur Entstehung von Stresssyndromen, psychosomatischen Beschwerden und psychischen Störungen und wie sie zu deren Aufrechterhaltung beitragen und natürlich, wie sehr sie voraussichtlich Gesundheit und Gesunderhaltung ungünstig beeinflussen werden.

Die acht Haupttypen sind in einem Modell zur Beschreibung von Persönlichkeiten jedoch nur eine kleine Auswahl von prinzipiell relevanten Idealtypen, spannen also nur einen Teilraum geringerer Dimensionalität auf. Die Relevanz der acht Haupttypen der Persönlichkeit besteht darin, dass Menschen, die einem dieser Typen entsprechen, und je mehr sie ihm entsprechen, um so weitgehender, in ihrer Lebensgestaltung beeinträchtigt sind als andere Menschen. Das ihren Persönlichkeitstypus definierende Erlebens- und Verhaltensmuster hat

ihnen zwar geholfen, viele Jahre den Widrigkeiten ihres Lebens standzuhalten, es war aber auch daran beteiligt, dass sie in Stress- und Problemsituationen scheiterten. Die Beschränkungen und die Starrheit ihres Repertoires an Bewältigungsstrategien haben ihnen die Chance genommen, in der den Stress auslösenden Lebenssituation effektive Strategien der Stressbewältigung zu finden und anzuwenden.

1.8.3.1 zurückhaltende Persönlichkeit (Oldham & Morris: sensibel)

Zurückhaltung: Selbstunsicherheit ist definiert als unsicheres, ängstliches, zaghaftes, gehemmtes Verhalten in sozialen Situationen, so dass eigene Interessen nicht adäquat ausgedrückt, vertreten und durchgesetzt und die vorhandenen eigenen sozialen Kompetenzen nicht entsprechend zum Einsatz gebracht, bzw. nicht weiterentwickelt werden können. Meist besteht eine ausgeprägte Tendenz, die beängstigenden sozialen Situationen zu vermeiden, teils seit vielen Jahren, so dass das Ausmaß der Vermeidung bzw. der ausgesparten sozialen Bereiche dem selbstunsicheren Menschen oft gar nicht mehr bewusst ist.

Da **Angst** und Furcht in sozialen Situationen und deren Vermeidung Leitsymptome sind, kann ausgegangen werden von einem bewussten Konflikt zwischen der

- **Hoffnung** auf Akzeptanz, gemocht, gelobt, geschätzt zu werden und der
- **Furcht** vor Kritik, Ablehnung, zurückgewiesen zu werden,

d. h., eigene soziale Bedürfnisse und Wünsche anderer Menschen werden wahrgenommen. Sie führen aber zur Angst, mit diesem Anliegen zurückgewiesen zu werden. Betrachtet man die sozialen Folgen der Selbstunsicherheit, nämlich ein Verbleiben im Familienbund, das nicht auswählende Anschließen an die am leichtesten erreichbaren und am wenigsten gefürchteten Menschen, so kann man die Funktion darin sehen, die vertrauten, bedeutsamen sozialen Bezüge nicht aufgeben zu müssen. Aus der Biographie erfahren wir oft, dass ein Elternteil streng im Sinne realer oder angedrohter Strafen war. Dieser Elternteil erzeugte beim Kind Angst vor Strafe, Angst, etwas falsch zu machen, Angst vor Ablehnung, schnelles Entstehen eines schlechten Gewissens. Die späteren sozialen Ängste sind eine Generalisierung dieser auf die Eltern bezogenen Ängste.

Soziale Ängste sind oft eine gesteigerte Selbstunsicherheit, nur teilweise in einer traumatischen bzw. belastenden Lebenssituation entstanden, oft eine allmähliche Entwicklung aufzeigend.

Eine soziale Phobie können auch Menschen entwickeln, die zuvor nicht als selbstunsicher oder sozial ängstlich eingestuft wurden. Der Entstehungsmechanismus ist aber identisch. Die auslösende Lebenssituation hat jedoch eine sehr viel zentralere Bedeutung. Es besteht eine große Hoffnung auf Wunscherfüllung in dieser auslösenden Situation.

So entwickelte eine Sechzehnjährige, die sehr kompetent auftrat und geschickt im Umgang mit anderen Menschen war, eine so massive Angst, im Unterricht aufgerufen zu werden, dass sie kein Wort mehr herausbrachte und schließlich der Schule fernbleiben musste. Sie hatte sich, ohne es sich bewusstzumachen, in ihren neuen Lehrer verliebt. Als dieser sie unerwartet im Unterricht aufrief, stand sie ihm plötzlich vor den Augen aller anderen gegenüber. Sie errötete, erschrak so sehr, dass sie nichts sagen konnte, war völlig beschämt. Hier wird die Mischung von Hoffnung auf eine Liebesbeziehung und Furcht vor Offenbarung und Beschämung deutlich.

Typische Selbstbeschreibungen selbstunsicherer Menschen sind:

Ich bin durch Kritik oder Ablehnung leicht verletztbar.

Ich gehe Beziehungen zu anderen Menschen nur ein, wenn ich sicher bin, dass ich akzeptiert/gemocht werde.

Ich vermeide oft soziale oder berufliche Aktivitäten, bei denen engere zwischenmenschliche Kontakte geknüpft werden.

Ich bin in Gesellschaft zurückhaltend aus Angst, etwas Unpassendes oder Dummes zu sagen oder eine Frage nicht beantworten zu können.

Ich befürchte, vor anderen in Verlegenheit zu geraten, z. B. durch Erröten, Weinen oder Anzeichen von Angst.

Ich neige dazu, gesellschaftliche Pflichten abzusagen, aus Furcht, ihnen nicht gewachsen zu sein. Ich weiß im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft nicht, was ich sagen soll.

Ich traue mich selten, anderen direkt zu sagen, was ich will – aus Angst, dass sie mir dann böse sind.

Bei Einladungen nehme ich mir weniger von den Speisen, als ich eigentlich möchte oder nicht das, was ich möchte.

Forderungen anderer kann ich schlecht ablehnen. Ich sage oft ja, obwohl ich lieber nein sagen möchte. Wenn mich etwas ärgert, behalte ich es meist für mich, um Streit zu vermeiden.

Mir ist es wichtig, dass ich nicht unangenehm auffalle.

Wenn Sie die Hälfte dieser Aussagen mit Ja beantwortet haben, haben Sie selbstunsichere Persönlichkeitszüge.

Und Sie können sich fragen: „Wozu bin ich selbstunsicher?“

Die Antwort könnte heißen: „Um nicht selbstsicher und selbstbehauptend zu sein. Um nicht meine Interessen durchzusetzen.“

Die selbstunsichere Überlebensregel lautet oft:

Nur wenn ich immer darauf achte, nichts Falsches zu sagen, lieber nichts sage
und niemals eigene Wünsche äußere, Forderungen anderer niemals ablehne, niemals den Unmut anderer provoziere,
bewahre ich mir die Chance auf Zugehörigkeit und Akzeptanz
und verhindere ich Ablehnung und Zurückweisung.

In Termini des Interpersonellen Ansatzes wird die selbstunsichere Persönlichkeit so beschrieben (Benjamin, 2001, S. 564):

Es besteht große Angst vor Demütigung und Zurückweisung. Der oder die selbstunsichere Persönlichkeit fühlt sich makelbehaftet, zieht sich zurück und beschränkt sich auf sich selbst, um erwartete Demütigung zu vermeiden. Er oder sie wünscht sich sehnlichst Liebe und Akzeptanz, lässt aber nur zu den Wenigen ein vertrauliches Verhältnis zu, die höchst strenge Sicherheitstests bestehen. Gelegentlich verliert der oder die VSP die Kontrolle und explodiert aus zorniger Empörung.

1.8.3.2 **Angepasste Persönlichkeit: Oldham & Morris: anhänglich**

Ganz an andere angepasst: Dependenz, d. h. Abhängigkeit im Sinne eines Persönlichkeitstypus, hat nicht unmittelbar mit Neigung zu Sucht und Suchtmittel-Missbrauch zu tun. Der betreffende Mensch begibt sich ganz in Abhängigkeit von der ihm wichtigen Bezugsperson, richtet sein Denken, Handeln und Fühlen ganz nach deren vermuteten Wünschen und Normen. Während der selbstunsichere Mensch seine Wünsche in der sozialen

Interaktion ängstlich zurückhält und ein altruistischer Mensch aus einer bewussten Verzichtshaltung heraus handelt, erscheint beim dependenten Menschen das abhängige Verhalten und Erleben als genau das, was er für richtig hält. Es bleibt kein bewusstes Zukurzkommen übrig. Harmonie in einer Beziehung wird hergestellt durch weitgehende Aufgabe eigener Standpunkte und Interessen. Der völlige Gleichklang entsteht, indem er dem anderen die Entscheidungen und Initiativen überlässt. Dadurch ist sichergestellt, dass er vom anderen angenommen wird und nicht weggeschickt oder verlassen wird. Aus der tiefen Überzeugung heraus, alleine nicht lebensfähig zu sein, wird die Partnerschaft ängstlich gehütet und jede autonome ichbezogene Regung löst sofort Alarm aus: Verlustangst. Dependente Persönlichkeiten sind prädisponiert für Depressionen. Trennungen können sie nicht mit Trauer beantworten. Alleinstehende dependente Persönlichkeiten können durchaus ein eigenes Hobby, einen eigenen Freundeskreis, einen eigenen künstlerischen, kulturellen oder kulinarischen Geschmack haben. Sind sie dann aber eine Beziehung eingegangen, so geben sie im Lauf der ersten drei bis fünf Jahre der Beziehung allmählich alles auf, was sie nicht mit dem Partner teilen können:

FreundInnen, die dem Partner nicht genehm sind; eine Musik- oder Kunstrichtung, die ihm nicht entspricht – der Jazzliebhaber wird zum Opernfan; Kochrezepte, die ihm nicht schmecken, schmecken einem selbst nicht mehr so gut. Auch normative und weltanschauliche Überzeugungen werden ohne Mühe über Bord geworfen und getauscht: Die politische Farbe wechselt von Rot nach Schwarz oder von Schwarz nach Grün. Die Vorurteile gegen Minderheiten werden vom Partner übernommen und wahrhaftig so empfunden. Durch diese Selbstaufgabe wird, bei genügender Ausprägung, eine verhängnisvolle Entwicklung eingeleitet: Der Partner, der diese freundliche Anpassung zunächst als angenehm empfindet, hat immer weniger das Gefühl, einer Persönlichkeit gegenüberzustehen, die dem Zusammenleben eigene vitale Impulse zu geben vermag. Der dependente Partner wird so zum unattraktiven Anhängsel. Dieser spürt das, entwickelt Verlustangst, verhält sich nach dem Motto

„mehr desselben“ noch abhängiger und gerät dabei in eine dauerhaft unglückliche Beziehung oder wird tatsächlich verlassen. Dann entsteht eine Depression.

Typische Selbstbeschreibungen des dependenten Menschen sind:

Ich treffe auch im Alltag kaum Entscheidungen, ohne mich mit meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) zu beraten oder von ihr die Zustimmung zu dieser Entscheidung zu holen.

Die wichtigsten Entscheidungen trifft immer meine Bezugsperson (z. B. wo ich am besten wohne, wo ich arbeite).

Mir wichtigen Menschen pflichte ich im Gespräch immer bei, selbst wenn sie im Unrecht sind, damit sie mich nicht zurückweisen.

Ohne meine Bezugspersonen unternehme ich nichts.

Bei gemeinsamen Aktivitäten geht die Initiative immer von meinen Bezugspersonen aus.

Wenn ich dadurch die Zuneigung meiner Bezugspersonen erringe, übernehme ich dafür unangenehme und auch niedrige Tätigkeiten.

Ich fühle mich allein meist unwohl und hilflos und vermeide dies nach Möglichkeit. Ich bin am Boden zerstört und hilflos, wenn eine enge Beziehung in die Brüche geht. Ich habe in Beziehungen Angst, verlassen zu werden.

Wenn Sie die Hälfte dieser Aussagen mit Ja beantworten, haben Sie dependente

Persönlichkeitszüge.

Sie können sich fragen: „Wozu bin bzw. verhalte ich mich abhängig?“

Die Antwort könnte heißen: „Um nicht unabhängig und selbständig zu sein. Um dafür zu sorgen, dass meine Bezugsperson gern bei mir bleibt, und um zu verhindern, dass sie mich verlässt.“

Die dependente Überlebensregel lautet oft:

Nur wenn ich immer gemäß den Wünschen meiner Bezugsperson denke, fühle und handle
und niemals eigene Bedürfnisse zulasse, die mit den ihren nicht vereinbar sind,
bewahre ich mir den Schutz, die Wärme und die Geborgenheit
und verhindere ich, verlassen zu werden.

Benjamin (2001, S. 556) beschreibt die dependente Persönlichkeit so:

Die Grundhaltung ist eine deutliche Unterwürfigkeit unter einen dominanten Anderen, von dem niemals endende Fürsorge und Führung erwartet wird. Der Wunsch ist, die Verbindung zu diesem Menschen aufrechtzuerhalten, selbst wenn das bedeutet, Misshandlung zu tolerieren. Der oder die DPS hält sich für instrumentell inkompetent, und das bedeutet, dass er oder sie ohne den dominanten Anderen nicht überleben kann.

1.8.3.3 **Genaue, leistungsorientierte Persönlichkeit (Oldham & Morris: gewissenhaft)**

Genaue, leistungsorientiert: Die zwanghafte Persönlichkeit ist in der persönlichkeits- und tiefenpsychologischen Literatur ausführlich beschrieben worden. Sie ist gekennzeichnet durch ein fortwährendes Bemühen, vorgegebenen Ordnungen zu folgen oder eigene Ordnungen herzustellen. Das wird mit Fleiß und Ausdauer so lange praktiziert, bis eine vorübergehende Genugtuung eintritt, die eine Arbeitspause zulässt. Im Leistungsbereich ist zwar eine pflichterfüllende Leistungsorientierung vorhanden, die Effizienz ist jedoch eingeschränkt durch zu genaues Arbeiten, durch Vernachlässigen des Blicks für das Ganze zugunsten eines Verlierens in Details. Es gibt nur eine richtige Norm, an der muss der Zwanghafte sich orientieren und kann es kaum aushalten, wenn andere dies nicht tun. Und diese Norm muss perfekt erfüllt werden. Das gelingt durch Perfektionismus im Sinn von perfekter Ordnung oder perfekter Sauberkeit oder (heute seltener) perfekter Sparsamkeit. Das rigide Festhalten an einer einmal eingeschlagenen Richtung verringert die geistige und soziale Beweglichkeit. Das oftmalige ambivalente Zögern und Pendeln zwischen Für und Wider verhindert rasche und treffsichere Entscheidungen. Für uns ist bedeutsam, inwiefern obige Verhaltensmuster Vermeidungen sind und was sie vermeiden sollen. Es wird einerseits Unvorhersehbarkeit, Instabilität und Veränderung vermieden (die beängstigend sind), andererseits verhindert die Normorientierung eventuelle Normverletzungen oder gar aggressive Impulse und deren Bestrafung. Angst (vor Strafe) und Schuldgefühle sind verhaltenssteuernde emotionale Signale, die durch zwanghaftes Verhalten rasch abgebaut werden. Ein so wirkender Regelkreis engt die Möglichkeiten der Lebensgestaltung stark ein, so wie ein Schienenfahrzeug sich nur auf seinem eigenen Schienennetz und nicht darüber hinausbewegen kann. Die beiden wichtigsten emotionalen Verhaltenssteuerungen, Angst- und Schuldgefühle, dominieren die übrigen Gefühle so sehr, dass das Gefühlsleben insgesamt eingeschränkt ist. Andere Gefühle würden den genannten Regelkreis nur stören und Angst- oder Schuldgefühle intensivieren. Unter dieser Einschränkung leidet die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen. Krisen in Beziehungen werden mit einer Intensivierung des dominanten Stressbewältigungsmusters, d. h. des zwanghaften Verhaltens, beantwortet, wodurch sie in der Regel eher verschärft werden, weil Verhandlungs-, Kompromiss- und Änderungsbereitschaft dadurch abnehmen. Wirkliche emotionale Nähe und Begegnung werden ebenso verhindert, wie eine Ritterrüstung körperliche Berührung verhindert.

Typische Selbstbeschreibungen des zwanghaften Menschen sind:

Immer wieder kann ich Aufgaben nicht erfüllen, weil ich es so genau und perfekt machen möchte. Ich verliere mich oft in Details, Regeln, Listen, Ordnung, Organisation oder Plänen, dass mir die Hauptsache dabei verlorengeht.

Ich beharre sehr fest darauf, dass meine Arbeits- oder Vorgehensweisen von anderen übernommen werden.

Ich überlasse anderen nur widerwillig Tätigkeiten, weil diese sie ohnehin nicht korrekt ausführen.

Meine Arbeit und Produktivität sind mir wichtiger als meine privaten Vergnügen und als zwischenmenschliche Beziehungen.

Ich zögere Entscheidungen oft hinaus, weil ich das Für und Wider zu ausgiebig abwäge und mir nicht klarwerde, was mir letztendlich wichtiger erscheint.

Ich bin in sehr hohem Maße gewissenhaft, besorgt und unnachgiebig in Bezug auf Moral und menschliche Werte.

Mit Zeit, Geld oder Geschenken bin ich nur großzügig, wenn ich angemessene Gegenleistungen erwarten kann.

Ich kann mich auch von längst nicht mehr benutzten Gegenständen nicht trennen. Gefühle drücke ich nur sparsam aus.

Wenn Sie die Hälfte dieser Aussagen mit Ja beantworten, haben Sie zwanghafte

Persönlichkeitszüge.

Und Sie können sich fragen: „Wozu bin ich zwanghaft?“

Die Antwort kann lauten: „Um nicht zwanglos, spontan und impulsiv zu sein. Um mein unerträgliches Chaos durch Ordnung zu ersetzen, um mein Unvollkommensein durch Perfektion, um meine Gesetzlosigkeit durch Normen, um meine Rebellion durch Pflichtbewusstsein, um meine Aggressivität und meine Wut durch Gesetzestreue, um meine Triebhaftigkeit durch Reinlichkeit, um meine Sexualität durch moralische Sauberkeit zu ersetzen.“

Die zwanghafte Überlebensregel lautet oft:

Nur wenn ich immer den Effekt meines Verhaltens auf perfekte Normerfüllung überprüfe
und niemals ungenau, unordentlich, unsauber, nachlässig bin,
bewahre ich Kontrolle über die Auswirkungen meines Handelns
und verhindere ich nicht wiedergutzumachenden Schaden durch meine aggressiven Impulse

Die zwanghafte Persönlichkeit wird interpersonell so beschrieben (Benjamin, 2001, S. 558):

Es besteht die Angst, einen Fehler zu machen oder der Unvollkommenheit beschuldigt zu werden. Das Streben nach Ordnung führt zu einer interpersonalen Grundhaltung des Beschuldigers und rücksichtslosen Kontrollierens anderer. Die Kontrolle des oder der ZPS wechselt sich ab mit blindem Gehorsam gegenüber Autoritäten oder Prinzipien. Es besteht übermäßige Selbstdisziplin sowie die Unterdrückung von Gefühlen, harte Selbstkritik und Selbstvernachlässigung.

1.8.3.4 Passiv-aggressive Persönlichkeit (Oldham & Morris: lässig)

Passiv-aggressiv: Die passiv-aggressive Persönlichkeit ist eine relativ selten beschriebene menschliche

Grundhaltung des Erlebens und Handelns. Ähnlich wie bei der emotional instabilen Persönlichkeit trifft man mit Kenntnis der Persönlichkeitsbeschreibung allmählich immer häufiger auf Menschen, auf die diese Charakterisierung zutrifft. Es ist ein ähnliches Phänomen, wie wenn Sie ein neues Auto gekauft haben und auf einmal merken, wie viele Autos dieses Typs herumfahren. Dies ist nicht anders als bei allen früher definierten Persönlichkeitstypen und lässt nicht den Schluss zu, dass sie eigentlich nicht existieren und suggestibel unkritische TherapeutInnen fortan nicht Existentes wahrnehmen und diagnostizieren. Sowohl unter einer passiven als auch unter einer aggressiven Persönlichkeit könnte sich jeder etwas vorstellen, das Zusammenfügen der Begriffe macht das Verständnis schwer, solange man nicht die darin steckenden Vermeidungsstrategien ausfindig gemacht hat. Bezieht man die Betrachtung mit ein, dass es sich um die Kennzeichnung der besonderen Art der Gestaltung sozialer Interaktionen und Beziehungen handelt, so sind wir wieder einen Schritt weiter. Da passen Begriffe wie passiver Widerstand und Boykott, unterschwellige Rebellion, Unbelehrbarkeit oder Stänkern. Die passive Seite zeigt sich darin, dass nicht selbst Initiativen, Vorschläge oder Verantwortung übernommen werden, dies würde größte Angst vor Fehlschlägen oder Kritik auslösen. Die aggressive Seite ist einmal der Ausdruck der Frustration der anspruchsvollen Bedürfnisse, versorgt oder bedient zu werden, andererseits des Unmuts darüber, nicht selbst in der Lage zu sein, aktiv zu werden: es zu wollen und nicht zu können - so lange in der Aktivität blockiert zu sein, bis die andere Aktivität fordern, antreiben. In dieser Situation der Unfähigkeit und Unzulänglichkeit ist Aggressivität die beste Vorwärtsverteidigung, sie hilft aus dem Sumpf depressiver Selbstwahrnehmung heraus und macht aus dem „ich kann nicht“ ein „ich will nicht“. Dies ist für das Selbstgefühl weniger abträglich. Außerdem wird mit Hilfe der aggressiven Regung der Fehler nicht mehr sich selbst, sondern dem anderen zugeordnet. Im sozialen Kontext verhilft die Aggressivität ebenfalls zu einem entlastenden Positionswechsel: vom „Gegängelten“, „Unter-Druck-Gesetzten“ zum „Couragierten“, „Kritischen“ oder „Nonkonformisten“. Daraus wird ersichtlich, dass der aggressive Teil eine Kompensation des passiven ist, der dadurch erträglich wird. Es gibt sicher sehr viel mehr passive Menschen, aber nur ein kleiner Teil kompensiert dies durch Aggressivität. Andere finden sich damit ab, einige bedrückt es. Insgesamt hat der passiv-aggressive Mensch nicht weniger zu leiden. Denn durch seine Aggressivität entzieht er sich selbst viel soziale Zuwendung und Bestätigung, die er eigentlich dringend braucht, und nimmt sich die Motivation, aktiv zu werden.

Folgende Selbstbeschreibungen sind typisch für Menschen, die passiv-aggressive Persönlichkeitszüge haben:

Ich kann Fristen deshalb nicht einhalten, weil ich mit dem Betreffenden bis zuletzt über Unstimmigkeiten oder Unklarheiten streiten oder verhandeln muss.

Wenn man von mir etwas verlangt, das ich nicht tun möchte, werde ich mürrisch oder gereizt, oder es kommt zum Streit.

Arbeiten, die ich nicht tun möchte, verrichte ich immer langsam oder als „Dienst nach Vorschrift“. Oft beschwere ich mich, weil andere unsinnige Forderungen an mich stellen.

Pflichten „vergesse“ ich einfach.

Ich bin in der Ausübung meiner Tätigkeiten besser, als andere glauben.

Ich ärgere mich, wenn andere mir sagen wollen, wie ich meine Arbeit besser machen könne. Wie und wann ich meine Arbeit mache, entscheide ich, die sollen warten, bis ich fertig bin.

Bei Autoritätspersonen fällt mir sofort ein, was es an denen zu kritisieren gibt, so dass ich nicht so viel Achtung vor ihnen habe.

Wenn Sie bei der Hälfte der Aussagen mit Ja antworten, haben Sie passiv-aggressive Persönlichkeitszüge.

Sie können sich dann fragen: „Wozu bin ich passiv-aggressiv?“ Ihre Antwort könnte lauten: „Um nicht aktiv-

aggressiv zu sein.

Um es nicht völlig mit den anderen Menschen zu verscherzen.“ Oder: „Um nicht nur passiv zu sein und daran schuld zu sein. Um mein Selbstwertgefühl zu retten. Um meine Variante vom Kompromiss zwischen Selbstinteressen und Beziehungswunsch zu erkämpfen.“

Die passiv-aggressive Überlebensregel lautet oft:

Nur wenn ich immer in innerer Opposition zu Autoritäten bin
und niemals offen aggressiv bin, gerade so viel nachgebe wie nötig,
bewahre ich mir sowohl Selbstbestimmung als auch die Chance auf Wohlwollen
und verhindere ich offene Auseinandersetzung und Ablehnung.

Passive Aggressivität erhält folgende interpersonelle Kurzcharakterisierung (Benjamin, 2001, 560):

Es besteht die Tendenz, jede Form von Macht als rücksichtslos und vernachlässigend zu betrachten, zusammen mit der Überzeugung, dass Autoritäten oder Bezugspersonen inkompetent, ungerecht und grausam sind. Der oder die PAG willigt ein, wahrgenommenen Forderungen oder Vorschlägen nachzukommen, unterlässt es jedoch, die Aufgabe zu erfüllen. Er oder sie klagt oft über ungerechte Behandlung, ärgert sich über andere, denen es besser geht, und beneidet sie. Sein oder ihr Leiden klagt die angeblich vernachlässigenden Bezugspersonen oder Autoritäten an. Der oder die Passiv-Aggressive Persönlichkeit fürchtet Kontrolle in jeder Form und wünscht sich fürsorgliche Wiedergutmachung.

1.8.3.5 Beachtung holende Persönlichkeit (Oldham & Morris: dramatisch)

Beachtung holend: Abgesehen von der inzwischen diskriminierenden Bedeutung des Begriffes „hysterisch“, ist **Hysterie** ein eng mit der psychoanalytischen Theorie verknüpftes Konzept (Scherer-Renner, 2015). Der Begriff „histrionisch“ beschreibt diejenigen Menschen, die **überemotional** reagieren, alle Erlebnisse mit intensivem Gefühl beantworten und dabei im emotionalen Agieren verharren, ohne die Emotionen in ihrer eigentlichen Funktion als verhaltenssteuernde Signale zu nutzen und von der Emotion zum realistischen Erfassen einer Situation, zur rationalen Entscheidungsfindung und zum handelnden Bewältigen zu kommen. Da intensive Emotionen immer irgendeine Art Alarm darstellen, ist es so, als ob ständig etwas ganz Besonderes passierte, das unverzüglich die ganze Aufmerksamkeit erfordert (vergl. Sulz, 1999, 2010a, 2011a, 2015b).

So wie der selbstunsichere, sozial gehemmte Mensch im sozialen Kontext sich ständig in einer beängstigenden, bedrohlichen Situation befindet, die ihn emotional alarmiert, werden auch dem histrionischen Menschen ständig intensive Reaktionen abverlangt. Beim sozial unsicheren Menschen resultiert aus dieser Bedrohlichkeit die entgegengesetzte Reaktionstendenz – der Rückzug.

Auch in Situationen, in denen positive Zuwendung erwartet wird, ist bei histrionischen Menschen das Verhalten durch starke Emotionalität geprägt, sich und den anderen dadurch große Erlebnisintensität vormachend. Tatsächlich wird versucht, bei anderen Aufmerksamkeit, Interesse und manchmal auch Begehren zu wecken. Durch die intensive gefühlvolle Zuwendung fühlen sich andere auch sehr angesprochen. Reagieren sie nun mit ähnlich intensiven Gefühlen oder Interessenbekundungen, so macht dies dem histrionischen Menschen Angst, er zieht sich zurück – im sexuellen Bereich besteht die Neigung zu Frigidität und Angst vor Hingabe, Angst, durch Hingabe dem drohenden Missbrauch hilflos ausgeliefert zu sein. Mit dem Interesse und Begehren der anderen wird wie mit dem Feuer gespielt.

Das Zündeln ist lustvoll, das entfachte Feuer macht panische Angst. Es besteht eine deutliche

Wahrnehmungsverzerrung: Die eigenen ausgesandten emotionalen Signale werden nicht in ihrer vollen Intensität wahrgenommen. Spricht der andere adäquat in gleicher emotionaler Intensität darauf an, so erscheint seine Reaktion erschreckend intensiv. Die eigenen emotionalen Reaktionen sind gewohnheitsgemäß so intensiv, dass ihre Intensität eine gewohnte Vertrautheit herstellt, Sicherheit sowie das Gefühl von aktiver Situations- oder Beziehungsgestaltung vermittelt und das drohende Gefühl des passiven Ausgeliefertseins vermeiden hilft. Insgesamt wird die Funktion des Emotionalen verschoben vom verhaltenssteuernden Signal, d. h. dem Signal, das zum situationsabhängigen Handeln führt, zur endgültigen und instrumentellen Reaktion selbst. Denn es wurde die Erfahrung gemacht, dass bereits die intensive Emotion die erwünschte Konsequenz herbeiführt bzw. ein unerwünschtes Ereignis verhindert: Es ist nützlich, emotional zu sein. Mit diesem operativen Benutzen der Emotion geht aber ihre Signalfunktion „Echtheit“ verloren. In der zwischenmenschlichen Kommunikation bedeutet dies, dass der andere den Eindruck der „Launenhaftigkeit“ gewinnt, weil auch der kommunikative Aspekt der Emotion nicht mehr korrekt entschlüsselt werden kann. Nicht die Wirkung der Emotion auf das eigene Verhalten, sondern auf das Verhalten des anderen ist charakteristisch. Es besteht eine deutliche Fähigkeit, auf andere Menschen Einfluss auszuüben.

Charakteristisch für einen histrionischen Menschen ist folgende Selbstbeschreibung:

Ich brauche sehr viel Bestätigung und Beifall, und irgendwie verschaffe ich mir das auch.

Attraktives Aussehen und Auftreten stehen an erster Stelle, und verführerisch wirken darf gern dabei sein. Ich achte sehr darauf, dass es mir nicht passiert, unattraktiv auszusehen, das wäre mir sehr unangenehm.

In zwischenmenschlichen Situationen bin ich mit meinen Gefühlen mit Haut und Haaren dabei, und ich drücke meine Gefühle sehr stark aus – manchen mag das überschwänglich erscheinen.

Ich fühle mich wohler, wenn ich im Mittelpunkt stehe, als wenn ich in einer geselligen Runde wenig Beachtung finde. Meine Gefühle können relativ schnell wechseln – ich bleibe nicht zu lange an tiefen Gefühlen hängen.

Meine Interessen sind mir am wichtigsten, und da möchte ich nicht lange warten. Wenn ich mir etwas wünsche, möchte ich es gleich haben.

Sprachlich verwende ich gern ausschmückende Worte, so eine präzise Sprache liegt mir nicht.

Wenn Sie die Hälfte der Aussagen mit Ja beantwortet haben, haben Sie histrionische Persönlichkeitszüge.

Sie können sich dann fragen: „Wozu bin ich histrionisch?“

Ihre Antwort könnte sein: „Um zu verhindern, dass ich durch meine liebevolle Hingabe der Willkür des anderen ausgeliefert bin und von ihm missbraucht werde.“ Oder: „Um die Berechtigung meiner Enttäuschung und Wut über die erfahrene Zurückweisung meiner liebenden Zuwendung wiederholt zu bestätigen.“

Die histrionische Überlebensregel lautet oft:

Nur wenn ich immer meine Gefühle und Ausdrucksweisen übersteigere
und niemals ungeschminkte Realität vermittele, niemals dem anderen das Aktionsfeld und die Initiative überlasse,
bewahre ich mir genügend große Aufmerksamkeit, Attraktion und dadurch Steuerung des anderen
und verhindere ich Enttäuschung, Missbrauch und Ausgeliefertsein.

Benjamins (2001, S. 550) interpersonelle Beschreibung des Histrionischen lautet:

Es besteht große Angst davor, missachtet zu werden, gemeinsam mit dem Wunsch, von einem starken Menschen geliebt und umsorgt zu werden, der dennoch durch den Einsatz von Charme und amüsanter Unterhaltung kontrolliert werden kann. Die Grundhaltung beruht auf freundlichem Vertrauen, der sich jedoch das respektlose unterschwellige Bestreben zugesellt, sich die gewünschte Fürsorge und Liebe zu erzwingen. Unangemessen verführerische Verhaltensweisen und manipulative Suizidversuche sind Beispiele für diese Nötigungen.

1.8.3.6 Beziehungen meidende Persönlichkeit (Oldham & Morris: ungesellig)

Beziehungen und Gefühle meidend: Der Begriff „schizoid“ weist auf eine Spaltung hin. Tatsächlich erscheinen uns schizoide Menschen, als ob sie ihre Gefühle und Bedürfnisse nach nahen zwischenmenschlichen Beziehungen abgespalten hätten und keinerlei Zugang mehr zu ihnen fänden. Sie vermissen sie nicht einmal und fühlen sich emotionslos und beziehungslos am wohlsten – wie in einer „splendid isolation“. Geht einmal eine wichtige Beziehung oder Partnerschaft zu Ende, so kommt keine Trauer auf, höchstens ein Bedauern.

Anderen erscheint dies manchmal als erschreckende Kälte. Gerade dies zeigt die Vermeidungsfunktion des schizoiden Verhaltensmusters. Es ist ein machtvoller Schutzmechanismus. Wir können ahnen, wie schwach und hilflos ein Mensch sein oder sich einstufen muss, wenn er derart radikaler Schutzmechanismen bedarf. Irgendwelche Gefühle oder das Bedürfnis nach Nähe ins Bewusstsein zu lassen ist zu fest mit einer existentiellen Bedrohung assoziiert, so dass nur ihr völliges Fernhalten aus dem Bewusstsein diese Bedrohung abwenden kann. Nach dem Motto

„Gibt man dem Teufel den kleinen Finger, so nimmt er die ganze Hand“ wird auf diese Weise eine perfekte Vermeidung des emotionalen Bereichs aufrechterhalten. Diese perfekte Vermeidung verhindert beim schizoiden Menschen, dass er auch nur ein Minimum an Angst spüren muss.

Es werden alle Gefühle ausgesperrt, auch die Angst. Er ist damit vor emotionalen und sozialen Bezügen so sicher, wie man in einem Gefängnis sicher ist vor der sozialen Umwelt. Da es ein inneres Gefängnis ist, besteht auch eine innere Einsamkeit. Erst wenn diese unerträglich wird, werden zaghafte, angstvolle Schritte in emotionale Begegnungen gewagt, d. h. versucht, von der schizoiden Haltung abzulassen. Aber mit dem Öffnen oder Herausstrauen aus der Schutz- und Trutzburg beginnt ein Leidensweg, der durch Angst und Depression geprägt ist. Dies zeigt wiederum die wichtige Schutzfunktion des schizoiden Verhaltensmusters. Ohne sie werden elementare soziale Bedürfnisse wach; Versuche, sie zu befriedigen, machen so viel Angst, dass zurückgewichen wird, unter Umständen entsteht ein Oszillieren zwischen Nähe und Distanz, und die endlich resultierende Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit bezüglich einer Bedürfnisbefriedigung führen letztendlich zu Depression.

Psychosomatische Symptombildungen der Haut kommen gelegentlich bei schizoiden Menschen vor. Die Haut als Grenze zwischen einem selbst und einem anderen Menschen und zugleich als Kontaktorgan eignet sich besonders zur somatischen Abbildung dieses **Nähe-Distanz-Problem**s.

Ein schizoider Mensch neigt zu folgender Selbstbeschreibung:

Ich verspüre nicht den Wunsch nach einer nahen Beziehung, ich habe auch keine Freude an solchen Beziehungen.

Es ist mir nicht wichtig, einer Familie oder einem Freundeskreis anzugehören. Ich suche mir fast immer Unternehmungen aus, die ich allein machen kann. So starke Gefühle wie Wut oder Freude habe ich selten.

Sexuelle Kontakte sind mir nicht wichtig.

Lob und Kritik anderer Menschen lösen in mir kaum Gefühle aus.

Abgesehen von Eltern und Geschwistern habe ich höchstens eine wichtige Bezugsperson (FreundIn oder Person meines Vertrauens).

Ich lasse nur sehr wenige Gefühle aus mir heraus.

Ich weiß von mir, teils weil andere mir das sagten, dass ich kaum Wärme ausstrahle, eher distanziert wirke. Ich weiß von mir, teils durch andere, dass ich selten durch meinen Gesichtsausdruck oder Gesten (wie Lächeln oder Nicken) zeige, was in mir vorgeht.

Wenn Sie die Hälfte der Aussagen mit Ja beantwortet haben, so haben Sie schizoide Persönlichkeitszüge.

Sie können sich dann fragen: „Wozu bin ich schizoid?“

Die Antwort kann sein: „Um zu keinem Menschen in emotionale Nähe zu geraten und dadurch meine schrecklichen, schmerzlichen Gefühle spüren zu müssen.“

Die schizoide Überlebensregel lautet oft:

Nur wenn ich immer emotions- und beziehungsfrei, rational distanziert und wach bin **und niemals** emotionale Nähe entstehen lasse, niemals den anderen brauche, **bewahre ich mir** meine Existenzberechtigung und die Hoffnung auf Willkommensein **und verhindere ich**, dass meine Gefühle mich und die Welt vernichten.

Benjamin (2001, S. 568) skizziert die schizoide Persönlichkeit so:

Es bestehen keine Ängste oder Wünsche in Bezug auf andere. Die Grundhaltung umfasst aktive und passive Autonomie. Obwohl der schizoide Mensch in sozialer Bewusstheit und sozialen Fertigkeiten unterentwickelt ist, besitzt er doch instrumentelle Fertigkeiten und kann die Erwartungen formaler gesellschaftlicher Rollen (Elternteil, Chef, Angestellter) erfüllen. Er oder sie ist möglicherweise verheiratet, entwickelt aber keine Intimität. Es besteht möglicherweise ein aktives, aber nicht unbedingt eigenartiges Fantasieleben.

1.8.3.7 Selbstbezogene Persönlichkeit (Oldham & Morris: selbstbewusst)

Selbstbezogen: Auch der Begriff „narzisstisch“ entstammt der psychoanalytischen Theorie. So ist nicht verwunderlich, dass die treffendste klinische Beschreibung dieses Persönlichkeitstypus aus dem Erfahrungsschatz von Tiefenpsychologen kommt: „Narzisstische Persönlichkeiten fallen auf durch ein ungewöhnliches Maß an Selbstbezogenheit im Umgang mit anderen Menschen, durch ihr starkes Bedürfnis, von anderen geliebt und bewundert zu werden, und durch den eigenartigen (wenn auch nur scheinbaren) Widerspruch zwischen einem aufgeblähten Selbstkonzept und gleichzeitig einem maßlosen Bedürfnis nach Bestätigung durch andere. Ihr Gefühlsleben ist seicht; sie empfinden wenig empathisch die Gefühle anderer und haben – mit Ausnahme von Selbstbestätigungen durch andere Menschen und eigenen Größenphantasien – im Grunde wenig Freude am Leben; sie werden rastlos und leiden unter Langeweile, sobald die äußere Fassade ihren Glanz verliert und momentan keine neuen Quellen der Selbstbestätigung zur Verfügung stehen (Kernberg, 1988). Wie bei den anderen beschriebenen Idealtypen trifft auch diese Beschreibung nicht auf viele Menschen zu. Wenn wir ihnen begegnen, sind sie jedoch leicht zu identifizieren. Für unsere Betrachtungen relevant sind nur diejenigen, die diesen Idealtypen nahekommen, denn diese Idealtypen entsprechen dysfunktionalen Erlebens- und Verhaltensstereotypen. Man könnte ebenso viele Persönlichkeitstypen mit funktionalen, gesund erhaltenden

Erlebens- und Verhaltensmustern beschreiben. Welche Funktionen erfüllt nun das narzisstische Verhaltensstereotyp? Die Problemlage entspricht der des depressiven Menschen, dessen Selbstwertregulierung extrem gestört ist. Das Selbstwertreservoir ist wie ein durchlöcherter Eimer, der mit unentwegtem Bemühen wieder aufgefüllt werden muss, damit der betreffende Mensch nicht depressiv wird. Narzissmus ist nur eine Variante dieses sisyphusartigen Bemühens, allerdings eine sehr auffällige oder aufdringliche im Gegensatz zur dependenten Persönlichkeit. Das immer wieder erfolgreiche Bemühen um Anerkennung und Bewunderung verschafft das übertrieben erscheinende stolze, triumphierende, herablassende, abwertende Selbstgefühl. Unaufhaltsam leert sich das Selbstwertreservoir jedoch wieder, und es muss nach nur kurzem Ausruhen auf den Lorbeeren wieder mit großem Aufwand Beifall geheischt und Bewunderung einkassiert werden. War das Selbstwertreservoir bedrohlich leer, so erscheint dieses Bemühen hektisch, ist reiche Beute in Sicht, eher gierig. Ist es dann wieder übervoll, so erscheint aufs neue die vorübergehend aufgeblähte Satttheit an **Selbstwert**. Es handelt sich nicht einfach um einen unsympathischen Egoismus, sondern um einen existentiellen Kampf gegen die ständig drohende Mittelmäßigkeit, Bedeutungslosigkeit und Nichtigkeit, die zur Depression führen würden. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass in diesem Überlebenskampf keine Zeit und Energie für andere Menschen und für deren Anliegen bleibt. Um mit einem Bild zu sprechen: Ein narzisstischer Mensch ist wie ein Gratwanderer auf dem Dachfirst. Der kleinste Fehltritt lässt ihn in die Tiefe stürzen – ins Nichts der Mittelmäßigkeit, die er nicht überleben kann. Wird ein narzisstischer Mensch einmal psychisch oder psychosomatisch krank, so ist allein die Tatsache, dass er hilfsbedürftig ist, so kränkend und sein Selbstwertgefühl verletzend, dass ein Therapeut, der diese Kränkung nicht würdigt, leicht zur „gekillten Koryphäe“ wird. Denn der Triumph über deren erfolglose Therapie wird dringend zur Rettung des eigenen Selbstwerts benötigt.

Eine typische Selbstbeschreibung eines narzisstischen Menschen ist:

Auf Kritik reagiere ich oft mit intensiven Gefühlen der Wut, Scham oder Demütigung, ob ich es nun zeige oder nicht.

Es gelingt mir oft, die Beziehungen zu anderen Menschen dazu zu nutzen, meine Pläne voranzubringen.

Ich bin mir meiner Fähigkeiten und Talente sehr bewusst und möchte, dass andere sie sehen und respektieren.

Wenn ich mal Probleme habe, dann aus ganz besonderen, einzigartigen Gründen. Nur wenige, besondere Menschen können das dann verstehen.

Sehr oft bewegen mich Phantasien von großem Erfolg oder großer Macht, großer Schönheit oder idealer Liebe.

Ich habe den Anspruch, von anderen meiner Persönlichkeit entsprechend behandelt zu werden, nicht wie einer unter vielen.

Im Kontakt mit anderen ist mir deren laufende Aufmerksamkeit wichtig. Ich ertappe mich dabei, dass ich ihre Bewunderung erlangen möchte.

Mit den Gefühlen anderer befasse ich mich nicht so sehr.

Wenn andere mehr haben oder erreichen, werde ich ganz neidisch.

Wenn Sie die Hälfte der Aussagen mit Ja beantwortet haben, so haben sie narzisstische Persönlichkeitszüge.

Und Sie können sich fragen: „Wozu bin ich narzisstisch?“

Eine Antwort könnte sein: „Um mein sich rasend schnell entleerendes Selbstwertreservoir so oft wie möglich so voll wie möglich zu machen.“

Nur so verhindere ich seine Entleerung, wodurch ich ein Nichts würde.“

Die narzisstische Überlebensregel lautet oft:

Nur wenn ich immer großartig, „Spitze“ bin und es schaffe, dass die Welt dies bestätigt und bewundert, **und niemals** zweitrangig oder gar durchschnittlich bin **bewahre ich mir** Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe **und verhindere ich**, dass ich zu einem Nichts werde, ignoriert verkümmere und erlösche.

Benjamins (2001, S. 549) Steckbrief der narzisstischen Persönlichkeit liest sich so:

Es besteht extreme Empfindlichkeit gegenüber Kritik oder Missachtung, zusammen mit einem starken Wunsch nach Liebe, Unterstützung und bewundernder Rücksichtnahme von anderen. Die Grundhaltung beinhaltet unbedingte Liebe zum Selbst und anmaßende Kontrolle anderer. Wird die Unterstützung zurückgezogen oder gibt es Anzeichen mangelnder Perfektion, verschlechtert sich das Selbstkonzept zu scharfer Selbstkritik. Diesen Menschen mangelt es völlig an Einfühlungsvermögen, sie behandeln andere voller Verachtung und halten das Selbst über alles andere.

1.8.3.8 Emotional instabile Persönlichkeit (Oldham & Morris: sprunghaft)

Emotional instabil: Die emotional instabile Persönlichkeit wird von manchen WissenschaftlerInnen auch heute noch ins Reich der Märchen verwiesen. Fragt man sie, mit welchem Patienten sie in ihrer bisherigen Praxis die größten Schwierigkeiten hatten und mit welchen sie am wenigsten gern arbeiten, so beschreiben sie dann doch Menschen mit einer emotional instabilen Persönlichkeit. Manchmal fallen uns emotional instabile Menschen zuerst dadurch auf, dass sie sich völlig unerwartet und abrupt gegen einen scheinbaren oder tatsächlichen Übergriff verwehren, oder dass sie uns exakt treffend auf den Kopf zusagen, dass wir z. B. ein deutliches inneres Ressentiment gegen sie haben. Manchmal machen wir erst spät die Erfahrung, dass der sehr schnell entstandene emotionale Rapport und die sehr gute, geradezu ideale gefühlsmäßige Beziehung durch die Verteufelung und Abwertung einer anderen wichtigen Bezugsperson erkaufte waren. Erst im Nachhinein merken wir, dass die Beziehung die ersten Belastungsproben und Kontroversen nicht überstand. Eh' wir uns versehen, sind wir heftiger Wut und Vorwürfen ausgesetzt. Nun wird der Beziehungsabbruch Dauerthema. Unsere Versuche, wieder zu einem gedeihlichen Umgang zurückzufinden, bleiben fruchtlos.

Bei emotional instabilen Persönlichkeiten besteht eine vierfache Instabilität

- a) Affektive Labilität und inadäquat heftiger Ärger oder mangelnde Kontrolle von Wut und Ärger. Unfähigkeit zu trauern
- b) Instabiles Verhalten: potentiell selbstschädigende Impulsivität oder Körperverletzungen bzw. Suizidtendenzen
- c) Interpersonelle Instabilität: instabile, intensive zwischenmenschliche Beziehungen und Einstellungen. Verzweifelte Versuche, reales oder scheinbares Verlassen zu verhindern
- d) Selbstinstabilität: Störung der Wahrnehmung der eigenen Identität. Chronische Gefühle der inneren Leere und Langeweile

Lerngeschichtlich muss eine extreme Verunsicherung der Selbst- und Fremdwahrnehmung durch die Eltern stattgefunden haben: „Deine Wahrnehmung, Gefühle, Gedanken sind nicht richtig!“. Das emotionale Überreagieren des Kindes wurde durch massives Gegenreagieren der Eltern aufrechterhalten. In neuen Beziehungen entstand jedes Mal wieder eine unrealistisch große Hoffnung, zugleich ein ständiges Suchen nach Anzeichen der Enttäuschung, heftiges Reagieren auf geringste Abweichungen vom erhofften Ideal,

Desillusionierung und Eskalation von Konflikten. Enttäuscht von sich und den anderen, ist für diesen Persönlichkeitstyp wieder mal ein Paradies verlorengegangen. Fazit: „Alle Menschen sind so enttäuschend, beim nächsten Mal muss ich mich noch mehr emotional engagieren, noch verzweifelter kämpfen.“ Chronische Gefühle der Leere sind so wenig tolerabel, dass sie durch selbstschädigende Handlungen übertönt werden müssen. Borderline-PatientInnen werden wegen ihrer punktuellen Wehrhaftigkeit und treffsicheren interpersonellen Wahrnehmung irrtümlicherweise in ihrer sozialen Kompetenz überschätzt. Tatsächlich weisen sie Defizite in allen Lebensbereichen auf.

Eine typische Selbstbeschreibung eines emotional instabilen Menschen ist:

Ich habe meist sehr intensive Beziehungen zu einem anderen Menschen, leider nicht dauerhaft. Oft beginnt es mit starken Idealisierungen und endet in Verachtung.

Ganz impulsiv kommt es bei mir zu Geldausgeben oder Ladendiebstahl oder rücksichtslosem Fahren oder sexuellen Exzessen oder Fressanfällen oder Medikamentengebrauch.

Stundenlang habe ich außerhalb psychischer Erkrankungen Verstimmungen mit Depression, Reizbarkeit oder Angst.

Immer wieder kommt es bei mir zu extrem starker Wut, oder ich kann meine Wut nicht kontrollieren.

Es kommt immer wieder dazu, dass ich mit Selbstmord drohe oder einen Selbstmordversuch begehe oder mich körperlich absichtlich verletze.

Es fällt mir sehr schwer, mir bewusstzumachen und zu spüren, wer oder was ich bin, was ich langfristig will, was mir eigentlich wichtig ist, auch bei meinen Freunden.

Ich habe sehr oft und anhaltend ein Gefühl der Leere oder Langeweile.

Allein und verlassen sein ist so schlimm, dass ich alles tue, fast verzweifelt, um dies zu verhindern.

Wenn Sie mehr als zwei Drittel der Aussagen mit Ja beantwortet haben, kann es sein, dass Sie emotional instabile Persönlichkeitszüge haben.

Dann können Sie sich fragen: „Wozu bin ich emotional instabil?“

Die Antwort kann sein: „Um die nicht ganz guten Menschen zu entlarven und mit meinen intensiven Gefühlen und meiner Wut zu bekämpfen. Um die ganz gute Beziehung zu einem ganz guten Menschen zu retten, die ich zum Überleben brauche.“

Die emotional instabile Überlebensregel lautet oft:

Nur wenn ich immer ganz und gar in gute, emotional intensive Beziehungen gehe
und niemals vertraue, sondern geringste Anzeichen von Verletzung als Anlass zur Trennung nehme,
bewahre ich mir die Hoffnung auf die eines Tages durch und durch gute Beziehung
und verhindere ich, allein und verlassen, innerlich leer zu sein

Benjamin (2001, S. 543) beschreibt die **Borderline-Persönlichkeit** so:

Es besteht eine pathologische Angst vor dem Verlassenwerden und ein Wunsch nach schützender Fürsorge, die vorzugsweise durch ständige körperliche Nähe zum Retter (Liebespartner oder Bezugsperson) empfangen wird.

Die Grundhaltung ist freundliche Abhängigkeit von einer Bezugsperson, die in feindselige Kontrolle umschlägt, wenn die Bezugsperson oder der Liebespartner nicht genug gibt (und es ist nie genug). Es besteht die Überzeugung, dass die Bezugsperson insgeheim, wenn nicht offen, Abhängigkeit und Bedürftigkeit mag, sowie ein böses Introjekt, welches das Selbst angreift, wenn es Anzeichen für Glück oder Erfolg gibt.

Für die weiteren, bisher nicht beschriebenen Persönlichkeiten seien nur Benjamins interpersonelle Kurz-Charakterisierungen wiedergegeben:

Antisoziale Persönlichkeit (Benjamin, 2001, S. 552):

Es besteht ein Muster des unangemessenen und unmodulierten Wunsches, andere zu kontrollieren, das in gleichgültiger Art und Weise in Handlung umgesetzt wird. Es besteht ein starkes Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Widerstand dagegen, sich von anderen, die gewöhnlich verachtet werden, kontrollieren zu lassen. Es besteht die Bereitschaft zum Einsatz ungezügelter Aggression, um das Bedürfnis nach Kontrolle oder Unabhängigkeit zu unterstützen. Der oder die antisoziale Persönlichkeit zeigt gewöhnlich ein freundliches, geselliges Benehmen, doch ist diese Freundlichkeit immer von einer zu Grunde liegenden gleichgültigen Haltung begleitet. Ihm oder ihr ist es gleichgültig, was dem Selbst oder anderen geschieht.

Paranoide Persönlichkeit (Benjamin, 2001, S. 566):

Es besteht die Angst, dass andere angreifen, um zu verletzen oder zu beschuldigen. Es besteht der Wunsch, dass andere bestätigen und verstehen. Wenn die Bestätigung misslingt, besteht die Hoffnung, dass andere den paranoiden Menschen entweder in Ruhe lassen oder sich unterwerfen. Die Grundhaltung ist, sich zurückzuziehen, allein zu bleiben und das Selbst streng zu kontrollieren. Zorniger Rückzug wird leicht hervorgerufen. Wenn der paranoide Mensch bedroht wird, greift er möglicherweise an, um seinerseits zu kontrollieren oder um Distanz zu gewinnen.

Schizotype Persönlichkeit (Benjamin, 2001, S. 569):

Es besteht die Angst vor einer angreifenden, demütigenden Kontrolle. Der Wunsch ist, dass andere den oder die schizotype Persönlichkeit allein lassen. Seine oder ihre Grundhaltung besteht aus feindseligem Rückzug und Selbstvernachlässigung. Der oder die schizotype Persönlichkeit glaubt, die Fähigkeit zur magischen Einflussnahme zu haben, die direkt (Telepathie) oder indirekt (Kontrolle durch Ritual) umgesetzt werden kann. Gewöhnlich setzt der oder die schizotype Persönlichkeit diese "Kräfte" aus der Distanz ein. Er oder sie ist sich aggressiver Gefühle bewusst, beherrscht sie jedoch gewöhnlich.

Literatur:

Sulz S. K. D. (2017). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien

Empfehlenswert für Patienten und Angehörige:

Sulz, S. (2012). *Als Sisyphus seinen Stein losließ oder: Verlieben ist verrückt! Ein psychologisches Lesebuch über menschliche Überlebensformen und individuelle Entwicklungschancen* (6. Aufl.). München: CIP-Medien.