

Selbstunsichere (ängstlich/vermeidende) Persönlichkeit

(aus Kapitel XV Therapiebuch III, Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag, S. 263ff)

1. Fallbeschreibung: Ein selbstunsicherer Mann

Mir begegnete ein hoch gewachsener körperlich kraftvoller Mann, dessen Alter ich auf etwa 30 Jahre einschätzte. Er blickte kurz auf, reagierte erst, als ich ihn ansprach, obwohl außer uns beiden niemand im Raum war. Nicht einmal mit seinen Augen verriet er mir, daß er auf mich wartete und daß mit mir sprechen wollte. Auf meine Fragen gab er knappe höfliche Antworten, die er zuvor innerlich daraufhin untersucht hatte, ob sie das seien, was ich zu hören erwartete. Kein drängendes Anliegen, das endlich herausprudeln durfte. Keine Mitteilung, die endlich zu Gehör gebracht werden mußte. Erst später erfuhr ich, daß er die ganze Sitzung über einen völlig trockenen Mund hatte, sich aber nicht traute, mich um ein Glas Wasser zu bitten. Auch erfuhr ich in dieser Stunde nicht, daß mein Überziehen der Stunde um 20 Minuten (wegen der Anamnese) ihn um die letzte mögliche Zugfahrt an seinen Wohnort brachte, so daß er für fast 100 Mark ein Taxi nehmen mußte. Er hatte meine Frage bejaht, ob er einverstanden sei, wenn wir noch 20 Minuten zugeben. Mein Erkunden nach seinem momentanen Befinden beantwortete er: „Ich fühle mich sehr unsicher und nervös. Ich habe Angst, etwas Falsches zu sagen und dadurch Ihren Unmut auf mich zu ziehen.“ Er könne es nicht ertragen, wenn ein Mensch ärgerlich auf ihn sei. So wunderte es mich auch nicht, daß Schweißperlen auf seine Stirn traten, als ich ihn nach seiner Meinung zu seinem Vorgesetzten fragte – gerade so als ob ich sein Vorgesetzter wäre. Er berichtete, daß er nur mit mehreren Kollegen zusammen die Kantine betreten könne und er in der kleinen Gruppe versteckt sei. Beträte er allein die Kantine, dann würden sich alle Augen auf ihn richten, was bei ihm zu einer heftigen Schweißbildung führe. Im Lokal könne er nicht den Ober rufen, weil dann alle Leute herschauen. Er müsse warten, bis dieser ihn anspreche, was manchmal sehr lange dauern könne. Er ärgere sich sehr über einen Kollegen, der täglich 10 Minuten früher gehe und ihm die Aufräumarbeiten für beide überlasse. Aber er könne es nicht ansprechen, weil es sonst zum Streit kommen könne. Bitte ihn dieser um 100 Mark, so könne er diese Bitte nicht abschlagen, , obwohl er dann nichts mehr im Geldbeutel habe und keine Lebensmittel für den Abend mehr einkaufen könne. Als er kürzlich bei einer Kollegin zum Abendessen eingeladen war, konnte er von den reichlichen Kostbarkeiten nur wenig nehmen, obgleich er große Gelüste hatte. Selbst die Frage, ob er noch etwas nehmen wolle, verneinte er trotz weiter vorhandenen Appetits. Bei dieser Einladung saß er neben einer ihm bisher kaum bekannten Freundin der Gastgeberin. Es fiel ihm kein einziger Satz ein, mit dem er ein Gespräch hätte beginnen können. Zum Glück sprach sie ihn irgendwann an, worauf er zunächst stark errötete und keine vollständigen Satz herausbrachte. Er war in dem Dilemma, daß er sie nicht ansprechen konnte, weil ihm nichts einfel, und daß er große Angst davor hatte, daß sie ihn ansprach, weil abzusehen war, daß er dann erröten würde, was ja auch prompt geschah. Er fühlte sich als absoluter Versager und bereute es, die Einladung nicht abgesagt zu haben. Er hatte ja zuerst abgesagt, weil er wußte, daß er den gesellschaftlichen Anforderungen nicht gewachsen sein würde. Aber man hatte ihn dann doch überredet. So wird er in Interaktionen (oft ungewollt) übervorteilt. Und er bleibt einsam. Kein Wunder, daß er seine sozialen Bedürfnisse befriedigt, indem er am Wochenende in sein Heimatdorf fährt und seine Eltern besucht.

2. Therapiestrategien

Selbstbeschreibung (ausführlicher in VDS30-Persönlichkeitsskalen, Sulz 1999):

- Ich habe Angst, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich kritisiert, abgelehnt oder ausgelacht werde.
- Ich befürchte, vor anderen in Verlegenheit zu geraten, z.B. durch Erröten oder Unsicherheit.
- Ich weiß im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft nicht, was ich sagen soll.
- Ich traue mich selten, anderen zu sagen, was ich will.
- 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.
- Ich gehe auf andere Menschen nur zu, wenn ich sicher bin, daß sie mich akzeptieren

Zahl der Ja-Antworten: _____

Erste Verhaltensänderungen

- Ich beginne gleich, an meiner Persönlichkeit zu arbeiten:
- Mein wichtigster Persönlichkeitszug ist:
- Das wichtigste konkrete Verhalten ist
..... (Item aus obiger Liste)
- in folgenden Situationen
- Ab sofort werde ich stattdessen so handeln:
.....
- Und die dabei entstehenden Gefühle aushalten.
- Ich will das!
- Wenn das neue Verhalten gekonnt wird, folgt das nächste Item etc.

Motivationale Schemata

Kindheit: Eltern frustrieren die Bedürfnisse nach Willkommen (.17), Geborgenheit (.22) und Verständnis (.17). Eine Elternperson war ängstlich (.23). Eine Elternperson war der anderen so sehr unterlegen, daß das Kind dem Stärkeren ausgeliefert war (.25). Ein Elternteil machte häufig Schuldgefühle (.20).

Angst: Liebesverlust, Vernichtung, Kontrolle über sich selbst

Wut: Liebesentzug, Trennungswut, Hörig machen

Bedürfnis: Willkommensein (.18) und Schuldfreiheit (.25)

(aus Sulz und Müller 1999)

Umgang mit Beziehung:

- () Meine Bezugsperson kann besser streiten, kritisiert oder lobt
- () Ich achte darauf, daß ich keinen Unmut erzeuge
- () Ich kann nur offen sein, wenn ich weiß, daß Sie nicht ärgerlich wird oder mich bloßstellt
- () So lange ich nicht weiß, daß ich ihr Wohlwollen genieße, fühle ich mich unsicher
- () Hätte ich weniger Angst, würde ich mehr Ärger zeigen
- () Hätte ich weniger Angst oder Schuldgefühle, würde ich meine Interessen mehr durchsetzen
- () Hätte ich weniger Scham, würde ich mich mehr zeigen
- () Für mich ist Beziehung, jemand haben, der mich annimmt und mag. Dafür halte ich meine egoistischen Neigungen zurück.

Zahl bejahter Fragen:

Interaktionsstereotyp

Rollenübernahme: Ich bin unterlegen, versage zu oft, halte Ablehnung nicht aus. Ich kann mich nicht durchsetzen. Ich kann mich zurückhalten.

Komplementärrollenzuweisung: Die Bezugsperson wird offensiv, streng, kritisiert Fehler, lehnt ab, wenn er/sie nein sagt oder etwas fordert.

Verhalten: ängstlich-vermeidend,

Reaktion des anderen: selbstsicher, überlegen

Eintritt des Gefürchteten: Ich mache Fehler, andere nehmen diese wahr

Eintritt der Frustration: Kritik, Unmut und Ablehnung

Trifft zu: 0----1----2----3

Vorteil: Offene Auseinandersetzung wird vermieden

Bild: Angsthase statt heldenhafter Rächer

Kognitive Schemata

Weltbild: Meine Bezugsperson ist streng, kritisiert mich für meine Fehler, lehnt mich ab, wenn ich nein sage oder etwas fordere.

Selbstbild: Ich bin unterlegen, versage zu oft, halte Ablehnung nicht aus. Ich kann mich nicht durchsetzen. Ich kann mich zurückhalten.

Überlebensregel: (aus Sulz 1995)

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 Ablehnung und Zurückweisung.

Selbstunsichere Persönlichkeit Störungen - Zusammenfassung

- Bedürfnis/Hoffnung: Willkommensein, Liebe
- Angst/Furcht: Abgewiesen werden, Ablehnung
- Wut: Liebesentzug oder Trennungswut
- Beziehung: Der andere soll mich immer mögen, nie kritisieren
- Impulssteuerung (zu viel : introvertiert)
- Umgang mit Emotionen: gebremst, hat viel Angst
- Konflikt: Bewahren von Willkommensein oder Durchsetzung
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich bin unterlegen, mache Fehler
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: strenger Zensor
- Überlebensregel: immer zurückhalten
- Verhalten, dessen Wirkungen: ängstlich-vermeidend, andere dominieren
- repetitiver Stereotyp (DRIBS) unsicher- der andere kritisiert
- Entwicklungsstufe: einverleibend - non-impulsiv

Spezifische Therapiestrategien bei selbstunsicherer Persönlichkeit

Bedürfnis/Hoffnung: mir so viel und so schnell nehmen wie der andere

Angst/Furcht:	tun, was Angst macht: Fordern und Nein sagen lernen
Wut:	sich wehren lernen, streiten lernen
Beziehung:	lernen, daß passagere Disharmonie die Beziehung stützt
Impulssteuerung:	egozentrische und wütende Impulse zulassen
Umgang mit Emotionen:	aussprechen, ausdrücken, ausagieren
Konflikt:	mal Zuneigung holen, mal Selbstinteressen den Vorrang geben
Selbstbild, Rolleneinnahme:	Ich bin erwachsen, so kompetent wie Du
Weltbild, Komplementärrollenzuweisung:	Du bist keine Elternperson
Überlebensregel:	das Gegenteil machen
Verhalten, dessen Wirkungen:	positive Annäherung oder wehren
repetitiver Stereotyp (DRIBS):	mit Durchsetzung aus der Spirale austreten
Entwicklungsstufe:	zuerst impulsiv sein können, dann souverän werden