

Therapie von Persönlichkeitsstörungen durch strategische Entwicklung der Persönlichkeit am Beispiel eines schizoiden Mannes*

Der Fall

Wartebereich meiner Praxis: Mit dem Lächeln einer Sphinx, einem Lächeln, das von ferne kam und das mich nicht meinte und mich auch nicht erreichte, grüßte er mich. Gewandt im formalen Umgang in der Öffentlichkeit stellte er sich klug auf mich als Gesprächspartner ein. Wir begannen die Sitzung wie eine Geschäftsbesprechung – es hätte in der Kanzlei eines Steuerberaters oder eines Anwalts sein können oder in irgendeinem anderen Büro. Obgleich er über massive Probleme zu berichten hatte, erschien er nicht berührt geschweige denn verzweifelt. Es war als ob er über das Schicksal eines nicht anwesenden Menschen berichten würde. Die ganze Stunde lang blieb er distanziert, unverbundlich, wenngleich korrekt und durchaus konstruktiv in seinem Bemühen, mir den Sachverhalt so darzustellen, dass ich ihn intellektuell gut erfassen konnte.

Es sei für ihn ein Rätsel, warum seine langjährige Freundin ihn verlassen habe und noch weniger verstehe er, warum er drei Monate lang in ein tiefes depressives Loch gefallen sei. Denn so wichtig sei sie ihm wahrhaftig nicht gewesen. Er habe genauso oft allein etwas unternommen wie mit ihr. Sie seien nie zusammengezogen, weil er einfach seinen Freiraum brauche und viel Zeit für sich. Für ihn sei es sechs Jahre lang die ideale Partnerschaft gewesen. Sie trafen sich mittwochs und sonntags. Da blieb für jeden genügend Gelegenheit, sein Eigenleben zu führen. Jetzt, da sie gegen 35 Jahre gehe, habe sie von Heirat und Kinderkriegen gesprochen, was er unmissverständlich abgelehnt habe. Denn es gäbe ja schon viel zu viel Menschen auf der Erde. In manchen Großstädten lebten sie ja zu acht auf 30 qm. Das würde ihn ersticken. Ihm reiche eine Freundschaft, es müssen gar nicht drei oder mehr Freunde sein.

Sie habe sich schon immer wieder über einige Eigenheiten beschwert. Zu wenig Kuscheln, zu wenig Sex. Aber das seien doch nicht die eigentlich wichtigen Dinge im Leben. Gefühle vernebeln die Welt, machen blind, nur der Geist schafft die nötige Klarheit, um das Geschehen in der Welt erkennen zu können. Deshalb gebe er sich auch nicht mit Gefühlsduseleien ab. Gefühle seien wohl überflüssig. Nur wer einer Situation geistig nicht gewachsen sei, ver falle in Gefühle, die zudem alles nur schlimmer machen. Er sei froh, ein Verstandesmensch zu sein und froh, seine geistige Unabhängigkeit wahren zu können. Da mache es ihm nichts aus, wenn andere ihn als distanziert und kühl bezeichnen, als jemand, dem man nicht anmerke, was in ihm vorgehe. Das bringe ihm große Vorteile. So könne er Kritik gut wegstecken ohne durch Gefühle blockiert zu sein. Auch mache ihn Lob nicht verlegen, er stecke das wie eine Quittung in die Tasche und bleibe bei klarem Verstand. Starke Gefühle wie Wut und Begeisterung kenne er nicht. Ob es Liebe sei, wenn er mit einer Frau zusammen sei, wisse er nicht. Spüren könne man das ja wohl nicht, höchstens am Verhalten, an Gesten und Geschenken erkennen.

*Erweiterte Fassung eines Vortrags auf dem Psychotherapiekongress der DGPPN in Lübeck, 2001

Sich einer Beziehung künftig zu enthalten, wäre eventuell möglich, aber da sei das Leben doch zu langweilig. Er sei ja gar nicht ungern unter Menschen, z. B. könne er stundenlang im Straßen-Café sitzen und die Leute beobachten. Da fühle er sich richtig zu Hause. Auch gelegentliche Gespräche mit dem Zeitungsleser vom Nachbartisch seien immer wieder anregend und angenehm. Was er aber äußerst unangenehm empfinde, sei eine Frau, die ihn überfalle, um ihn von seiner Einsamkeit zu befreien. Er sei ja gar nicht einsam.

Die Therapie solle ihm nun helfen, nicht mehr in einen so schrecklichen Abgrund zu stürzen wie nach dem Ende seiner Partnerschaft. Das möchte er nie wieder erleben müssen. Damals sei sein Gehirn geschrumpft und sein Brustkorb zerborsten. Jetzt könne er wieder einigermaßen denken.

Frühere Trennungen seien kein Problem für ihn gewesen. Die Frauen hätten extrem darunter gelitten, aber er sei rasch zum Alltäglichen übergegangen.

So weit sein Bericht. Bei mir blieb folgender Eindruck seiner Person zurück:

- Trotz eventuell freundlichem Umgang bleibt eine Distanziertheit zum anderen.
- Zeigt sich nicht mit seinen Gefühlen bzw. nimmt diese nicht wahr.
- Berührt andere nicht und ist nicht berührt, obgleich er/sie die Gefühle anderer (eventuell feinsinnig) wahrnimmt.
- Vermeidet emotionale Beziehung, zieht eventuell eine „splendid isolation“ vor.
- Regelt das Miteinander durch den Verstand.
- Andere wissen oft nicht, was in ihm/ihr vorgeht.

Er beschreibt sich so:

- Ich habe wenig Wunsch nach einer nahen Beziehung (Familie oder Freundeskreis).
- Ich suche mir oft Unternehmungen aus, die ich allein machen kann.
- Ich habe selten starke Gefühle wie Wut oder Freude. Lob und Kritik anderer Menschen lösen in mir kaum Gefühle aus.
- Abgesehen von Eltern und Geschwistern habe ich höchstens eine wichtige Bezugsperson (Freund/in).
- Ich weiß von mir, dass ich eher distanziert wirke.
- Ich zeige selten, was in mir vorgeht.
- Es ist mir nicht wichtig, einer Familie oder einem Freundeskreis anzugehören.

Diagnostische und therapeutische Klärung der Motive und Reaktionsweisen

Die VDS-Persönlichkeitsskalen (Sulz et al. 1998) ergaben sehr hohe Schizoidie-Werte.

Diese Persönlichkeitsskalen haben sich in der Eingangsdiagnostik von Psychotherapien als sehr hilfreich erwiesen, da sie gut operationalisiert dysfunktionales Erleben und Verhalten kennzeichnen. In mehreren Studien ergaben sich gute Reliabilitätswerte (Sulz et al. 1998, Sulz und Theßen 1999, Sulz und Müller 2000).

Die einzelnen Aussagen der Persönlichkeitsskala können bereits Ausgangspunkt für therapeutische Interventionen sein: Bsp.: *Ich zeige selten, was in mir vorgeht.*

Dieses schizoide Verhalten soll im täglichen Gespräch mit einem Kollegen durchbrochen werden. Mit dem Patienten wird vereinbart, dass er versucht, zu jeder gedanklichen Aussage eine Gefühlsaussage hinzuzufügen, selbst wenn er dieses Gefühl nicht richtig spürt, etwa: „Heute fing die Konferenz mal wieder viel zu spät an. – Das hat mich geärgert.“

Aus seiner Kindheit berichtet Herr S., dass sein Vater ein vielbeschäftigter Kaufmann war, der oft verreiste und abends auch nicht zu Hause war oder sich in seinen Arbeitsraum zurückzog. Manchmal sei er in sein Zimmer geschlichen und habe in einer Ecke ganz still ein Bilderbuch angeschaut, während der Vater am Schreibtisch saß. Mutters Gefühle seien schwer auszuhalten gewesen, sie habe bei Verfehlungen recht heftig reagiert so wie sie ihn immer wieder mit Liebes-„Ausbrüchen“ überschüttet habe. Beides sei ihm bald so unangenehm gewesen, dass er schon im Kindergartenalter Körperkontakt mit seiner Mutter möglichst vermied und ab der Grundschule sich nicht mehr lieblosen ließ. Wenn die Mutter sich trotzdem aufdrängte, so habe er sehr große Wut bekommen. Schließlich habe sie es aufgegeben und sich seinem kleinen Bruder zugewandt. In der Pubertät sei er schon dann gereizt gewesen, wenn er im gleichen Raum mit der Mutter war. Er habe es absolut deplaziert gefunden, wenn sie sich in seiner Gegenwart entkleidete. Allerdings sei sie damals sehr oft Objekt seiner Sexualphantasien gewesen.

Sein zentrales Bedürfnis nach Willkommensein nahm Herr S. nicht mehr bewusst wahr. Also suchten wir Szenen, in denen er dieses Bedürfnis zuletzt erlebt hatte. Ihm fiel die verschlossene Tür von Vaters Arbeitszimmer ein. Ich bat ihn, sich diese Situation genau vorzustellen, mit allen Sinnen, vor allem auch, genau die Körperhaltung einnehmend wie damals, die Atmosphäre zu spüren – und er spürte deutlich den Wunsch, in das Zimmer zu stürmen und freudig auf den Vater zuzulaufen. Welche Reaktion des Vaters wäre am schönsten gewesen? Wenn er sich umgedreht hätte, ganz glücklich darüber, ihn zu sehen, die Arme ausgebreitet und ihn aufgefangen hätte. Stellen Sie sich das einmal vor – ein kurzer beglückender Moment! Dann berichtet er über ein sehr schmerzliches Gefühl, weil es ja nie so war und über eine mächtige Wut auf die Mutter, dass sie ihm den Eintritt verbot. Diese Wut war so groß, dass er der Mutter etwas antun wollte. Prompt stellte sich eine Angst ein – Angst vor Vernichtung. Schweißperlen traten auf die Stirn des blass gewordenen Gesichts.

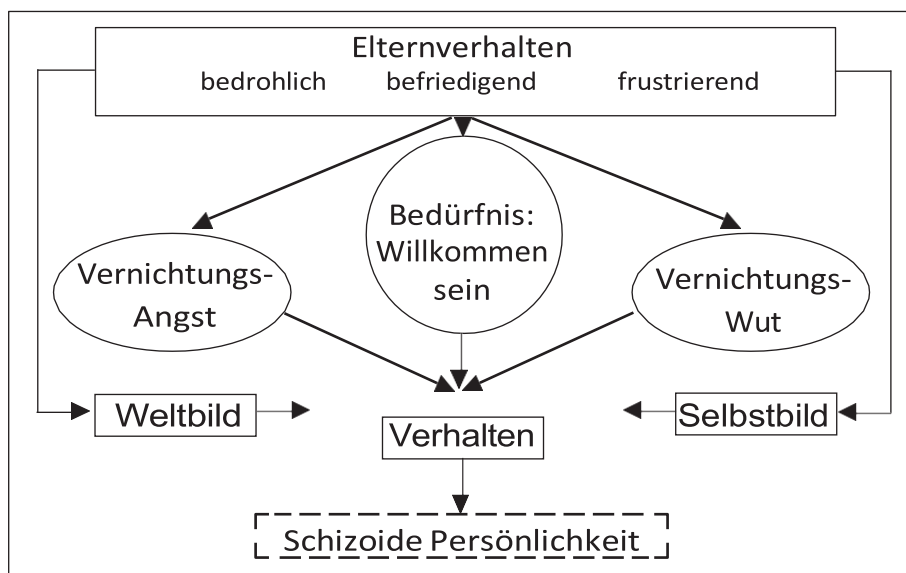


Abbildung 15.5: Vom Elternverhalten zur schizoiden Persönlichkeit

Durch dieses imaginative Erleben konnten wir die Entstehung von dysfunktionalen Persönlichkeitszügen aus der Lerngeschichte des Patienten nachvollziehen. Die anhaltende Frustration des zentralen Bedürfnisses in der Kindheit führt dazu, dass dieses lebenslang als kostbares Gut erstrebt wird.

Das Gemisch von zentralem Bedürfnis, Angst und Wut führt zu kompromisshaften Verhaltensweisen, die nicht effizient sein können. Das Kind möchte willkommen sein, wird frustriert, hat eine unbezwingbare Wut, die in eine noch größere Angst vor Vernichtung endet. Da bleibt kein großer Spielraum für Interaktion und Beziehung. Die splendid isolation im schizoiden Rückzug aus Emotionalität und Beziehung erscheint als gemeinsamer Nenner dieser drei Tendenzen.

Im Erwachsenenalter kommt es durch die Reaktionen der anderen Menschen immer wieder zu Bestätigungen der Kindheitserfahrungen. Manche Menschen halten die benötigte Distanz nicht ein. Dies führt zu Wut, diese zu Angst. Es kommt zur Distanzierung, das Bedürfnis nach Willkommensein darf währenddessen nicht wahrgenommen werden und bleibt unbefriedigt. Es bilden sich gefestigte motivationale Schemata, die auf den Menschen einwirken und sein schizoides Erleben und Verhalten bestimmen.

Die Analyse der Bedürfnisse führt zum Verständnis der Annäherungstendenz im Interaktionsverhalten eines Menschen, die Analyse seiner Ängste lässt seine Vermeidungstendenzen entdecken und die Analyse seiner zentralen Wut hilft, den aggressiven Anteil in seinem Verhalten zu erkennen.

Empirische Studien ergaben klar unterscheidbare Grundbedürfnisse (Sulz und Tins 2000) und Grundängste, die grob auch den verschiedenen Persönlichkeiten zugeordnet werden können:

Willkommensein	schizoid	Vernichtungsangst
Geborgenheit	Borderline	Angst vor dem Alleinsein
Schutz	dependent	Trennungsangst
Zuverlässigkeit	zwanghaft	Angst vor Kontrollverlust
Liebe, Zuneigung	selbstunsicher	Angst vor Liebesverlust
Aufmerksamkeit	histrionisch	Angst vor Hingabe
Verständnis	passiv-aggressiv	Angst vor Gegenaggression
Wertschätzung	narzisstisch	Angst vor Nichtigkeit

Herr S. nannte Willkommensein als das am meisten zu ihm gehörende Bedürfnis.

Darauf bezogen sich unsere nächsten Therapieschritte.

Behandlungsbedürftig ist eine Persönlichkeitsstörung dann, wenn ein Mensch durch sie krank geworden ist und wegen ihr nicht gesund werden kann.

Aus dem skizzierten Modell der Persönlichkeitsstörung resultiert, dass diese zu einem dysfunktionalen Umgang mit seinen zentralen Bedürfnissen, Ängsten und Aggressionen in wichtigen zwischenmenschlichen Beziehungen führte.

Wir suchten Situationen, in denen er durch imaginatives Erleben sein Bedürfnis zunehmend deutlich spüren konnte. Dann arbeiteten wir daraufhin, dass er es auch im Kontakt mit seiner neuen Freundin spürte. Schließlich probierte er im Rollenspiel aus, es ihr zu sagen: „Schön dass Du da bist“ sagte er im Tonfall eines Nachrichtensprechers. Ich beharrte auf dem Aussprechen des Bedürfnisses. Er rutschte auf seinem Stuhl hin und her. Ihm fiel der Satz nicht mehr ein. Ich soufflierte und er sprach: „Ich brauche

es sehr, dass du dich freust, wenn ich ankomme.“ Ich bat ihn, ganz beim Wahrnehmen des Bedürfnisses zu bleiben, während er ihr in die Augen blickte. Tränen traten in seine Augen. Trauer und Schmerz wichen einem Gefühl der Wärme. Er sagte: „Sie freut sich wirklich sehr, wenn ich komme. Ich wollte das bisher nicht wahrhaben. Ich habe das heimlich genossen, aber nur ein bisschen, damit sie nicht merkt, wie es mich berührt. Wenn man dieses Gefühl stärker hat wie jetzt, ist das so schön und es macht mich ganz ruhig.“ Wie er ihr das sagen könnte? „Das geht nicht. Bei dem Gedanken schnürt es mir die Kehle zu.“

Wir vereinbaren, bis zur nächsten Sitzung einen neuen Umgang mit Bedürfnissen auszuprobieren:

- Bisher habe ich Befriedigung meines Bedürfnisses verhindert, weil ich nicht aussprach, was ich mir wünschte.
- Ich weiß, dass dieses Bedürfnis nur befriedigt wird, wenn ich künftig sage, was ich brauche.
- Ich will das in folgenden Situationen üben: mit meiner Freundin.

Damit kamen wir zum zweiten Thema: dem neuen Umgang mit Angst. Er hat Angst vor Nähe, die sich steigert bis zu einer Vernichtungsangst. Bisher zog er sich sofort in sich oder in den Intellekt zurück, wenn die Angst kam. Wir probierten einen neuen Weg aus: „Machen Sie gar nichts, spüren Sie einfach Ihre Angst. Lassen Sie sie da sein, während Sie wissen, dass es Fehlalarm ist, dass nichts Schreckliches geschehen wird. Atmen Sie weiter, lassen Sie Ihre angespannten Muskeln los und sprechen Sie es aus: „Ja, da habe ich Angst bekommen. Die darf da sein, bis sie allmählich ausklingt. Bleiben Sie in der Begegnung mit Ihrer Freundin und beim Willkommensein.“

Er berichtet, dass allmählich das beängstigende Glück wieder ein ruhiges Glück wird. Wir warten, bis die Angst völlig abgeebbt ist und er noch ein wenig sein Willkommensein genießen konnte.

Wir vereinbaren, dieses Vorgehen zu wiederholen nach dem Motto:

- Bisher: vermied ich aus dieser Angst Nähe mit meiner Bezugsperson.
- Künftig: lasse ich Nähe zu, damit diese Angst abnehmen kann.

Bleibt das Thema des Umgangs mit Wut. Er sei nie wütend, manchmal ein bisschen ärgerlich. Doch in letzter Zeit sei es zweimal auf sehr beunruhigende Weise geschehen: Seine Freundin wollte unbedingt kuscheln, sei in ihrem Temperament auf ihn zu gestürmt, habe ihn fest umarmt. Es sei wie eine eiserne Klammer gewesen. Er habe sich körperlich gelähmt gefühlt, sich nicht befreien können, obwohl er ja viel kräftiger sei als sie. Er war unfähig auch nur ein Wort zu sagen. Da sei in ihm eine maßlose Wut hochgekocht, die wohl so deutlich in sein Gesicht geschrieben war, dass sie erschrocken zurückgewichen sei. Ein anderes Mal habe sie nicht locker gelassen, da habe er gellend geschrien, sodass die Nachbarin geklopft habe. Wenn sie nicht doch noch losgelassen hätte, hätte er für nichts mehr garantieren können. Er sei kurz davor gewesen, ihr irgend etwas anzutun. Seine Hände seien merkwürdig verkrampft gewesen – wie Klauen. Die Gelenke schmerzten.

Wir nutzen diese Situationen, um den Umgang mit Wut zu üben:

- a) Aussprechen des Gefühls: „*Ich fühle mich gefangen und kriege Wut.*“
- b) Sagen, was wütend macht: „*Du umklammerst mich, fesselst mich, nimmst mir den Atem.*“
- c) Fordern, das wütend machende Verhalten zu beenden: „*Bitte hör auf, das ist unerträglich und macht mich wütend.*“
- d) Wenn nicht reagiert wird: mit schärferem Tonfall und lauterer Stimme die Forderung wiederholen. Ihr dabei fest in die Augen schauen und durch den Blick seinen Willen unterstreichen: „*Hör sofort auf. Ich hasse das. Das macht mich so wütend.*“
- e) Und wenn auch das zu zaghaft war, noch massiver im Ausdruck werden. Dabei immer die gleichen Wort verwenden.

Wir üben das in der Imagination. Wir suchen weitere Beispiele zum Üben des Abgrenzens und weitere Beispiele ärgerlich machender Situationen.

Er entschließt sich, diese Art des Umgangs mit Wut so oft er es schafft, zu praktizieren:

- Ich will lernen, Wut zuzulassen und angemessen auszudrücken.
- Aus Wut möchte ich meiner wichtigen Bezugsperson sagen: Respektiere meine Grenzen.
- Ich will in folgender Situation üben, mit meiner zentralen Wut umzugehen: bei grenzüberschreitendem Verhalten der Freundin.

Empirische Studien ergaben, dass schizoide wie die anderen introvertierten Persönlichkeiten sich die Wahrnehmung ihrer Bedürfnisse verwehren. Der schizoide Mensch darf auch Angst und Wut nicht bewusst erleben.

Wir können zwischen den einzelnen Persönlichkeiten differenzieren:

- absolut angstgeleitet (selbstunsicher, dependent)
- oder emotionsreduziert (schizoid, zwanghaft)
- zu wenig auf den anderen Menschen gerichtete Motive (alle)
- zu wenig Beziehung (alle außer dependent)
- Angst und Wut verhindern gute Beziehung (passiv-aggressiv)

Während Millon (Millon und Davis 1996) in seiner biopsychosozialen Verhaltenstheorie der Persönlichkeit den Umgang mit Bedürfnisbefriedigung in den Vordergrund stellte (als Umgang mit Verstärkern), zeigen unsere empirischen Daten eher eine Vorhersage durch Angst und Wut (Sulz und Müller 1999).

Zu der motivationalen und emotionalen Steuerung unseres Verhaltens tritt die kognitive hinzu, z.B. durch implizite Regeln.

So wie Herr S. bisher mit seinen Bedürfnissen, seiner Angst und seiner Wut in der Interaktion mit den Menschen seiner sozialen Umwelt umgeht, festigt er die Erfahrungen seiner Kindheit und bestätigt dadurch deren Verhaltensregeln, die seine Persönlichkeit vorzeichnen.

Diese Regeln entstehen logisch aus einer Verknüpfung seines Selbstbildes mit seinem Weltbild:

Schizoides Selbstbild, Weltbild und Überlebensregel

Selbstbild: Ich kann ohne intensive Gefühle und nahe Beziehung leben.
Ich kann nicht mit emotionaler Nähe und Tiefe umgehen.

Weltbild: Meine Bezugsperson würde sich meiner bemächtigen und ich würde mich heftig wehren müssen, wenn sie mir nahe sein könnte.

Überlebensregel:

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, dass meine Gefühle mich und die Welt vernichten.

Dieser Satz schockierte ihn. Einerseits kam er ja in der Öffentlichkeit und im Beruf sehr gut damit zurecht. Aber es war genau das, was seine Beziehungen zerstörte. Ich mache Herrn S. den Vorschlag zwei Wochen lang genau das zu tun, was seine Überlebensregel verbietet. Ich bitte ihn, sich das jetzt bildlich vorzustellen und mir zu erläutern, wie das ist und wozu das führen wird.

Wenn die Überlebensregel stimmt, wird er in arge Bedrängnis kommen, denn sein emotionales Überleben steht auf dem Spiel. Fällt es ihm dagegen leicht oder lässt es ihn unberührt, dann sind wir nicht auf dem richtigen Weg.

Er kam ins Schwitzen, ihm fielen tausend Ausflüchte ein oder Abwandlungen, die das Experiment entschärfen würden.

Die neue Regel liest sich so:

Gehe voll Gefühl mitten rein in die Beziehung, überlass den Verlauf der Situation den Gefühlen, lass Nähe zu, spüre, was du dir vom anderen sehr wünschst!

Das Experiment haben wir genau vorbereitet, in der Imagination und im Rollenspiel, sodass die Aufgabe eindeutig war. Und er konnte all das anwenden, was er zuvor schon gelernt hatte über den Umgang mit Bedürfnissen, mit Angst und mit Wut. Dadurch war es machbar – wenngleich extrem schwierig: Eine empirische Hypothesenprüfung, deren Ausgang für ihn emotional offen war. Das kostete viel Kraft und seinen ganzen Mut. In der nächsten Stunde – er wirkte trotz der korrekten Kleidung etwas zerzaust – berichtete er: „Meine Freundin war völlig irritiert, sie erkannte mich nicht wieder. Und mir ging es mit mir selbst ebenso. Das war nicht ich. Ich kam mir vor wie ein Schauspieler. Aber kein so schlechter. Zuerst tat ich so, als ob ich ärgerlich bin, sprach es aus und prompt spürte ich den Ärger. Das mit der Nähe ist am schwierigsten. Es war, als ob ich mich völlig auslieferte – obwohl ich es war, der meine Freundin liebevoll in den Arm nahm. Immer wieder überfiel mich diese Angst. Aber ich bin ganz stolz, die ging tatsächlich weg und ich war ein Held.“

Mit diesem Experiment haben wir auch schon seinen Konflikt aktualisiert.

Er wollte sich der Freundin annähern, um Willkommensein zu erhalten. Je näher er kam, umso mehr entstand Gereiztheit, die in Wut überging. Dieser Konflikt war ihm aber nicht bewusst, obgleich er ja berichtet, dass immer Annähern an seine Mutter ihn ohne Grund

sehr gereizt macht. Er erzählte mir einen Traum: „In einer Kirche gingen ich und eine Frau aufeinander zu. Freudig, freundlich, froh. Wir kamen uns näher. Ich spürte meine Arme ganz deutlich, hob sie empor, öffnete sie zur Begrüßung sie ebenfalls. Als sie ganz nah war, sah ich ihre Augen. Die waren kalt, trotz des freundlichen Gesichts. Da umarmten wir uns schon und ich sah ihre Augen nicht mehr. Ich umarmte sie ganz fest – sehr fest. Da wurde ihr Körper plötzlich kraftlos. Sie hing an mir und als ich etwas zurücktrat, glitt sie zu Boden – wie tot. Sie war schön. Da wachte ich auf.“

Die sich hinzugesellende Angst schuf eine weitere Konfliktdimension: Er wollte sich aus dem Bedürfnis nach Willkommensein heraus annähern und er wollte sich entfernen aus Angst vor Vernichtung.

Auch zu diesem Thema erinnerte er einen Traum: „In einer großen, fremd wirkenden Stadt hatte ich den Auftrag, einen Brief zu überbringen, wusste aber nicht an wen. Also fragte ich Passanten, wem ich ihn bringen müsse. Alle sagten, ich solle bis zum Ende der Stadt gehen und dann den Berg hinauf. Ich war schon sehr müde, als ich ankam. Vor einem riesigen Tor saß eine junge Frau. Ich fragte auch sie. Sie sagte, ich solle mich erst einmal neben sie setzen, um auszuruhen, denn für meine Aufgabe bräuchte ich viel Kraft. Nach einer Weile bot sie mir ihre Begleitung an. Wir gingen durch das Tor. Dahinter eröffnete sich eine riesige unterirdische Halle, die palastartig ausgestattet war. Ganz hinten sah ich einen Thron. Als ich näher kam, wusste ich, wem ich den Brief geben musste. Ich wurde bereits erwartet und freundlich begrüßt. Auf dem Thron saß die Königin, sie sah faszinierend aus. Ich war sofort in ihrem Bann und ging willenlos mit ihr. Dann wurde es ganz dunkel und ich hatte das Gefühl von einem riesigen Rachen verschlungen zu werden. Ich bekam panische Angst und erwachte.“

Wir haben es mit einer sehr komplexen Motivationslage zu tun: Konflikthafte Bedürfnisse, Ängste und Aggressionen schaffen einen Konflikt, der im Vergleich des schizoiden Selbstbildes mit dem Weltbild nur den Ausweg über die Persönlichkeitsstörung zulässt:

- Entweder
- ich bin immer emotions- und beziehungsfrei, rational distanziert
oder
- ich verspiele meine Existenzberechtigung und riskiere, dass meine Gefühle mich
und die Welt vernichten.

In der Therapie formulierte er die von ihm gewünschte Konfliktlösung:

- *Ich kann in einer Beziehung emotionale Nähe zulassen und rationale Kontrolle vorübergehend reduzieren
und*
- *meine Gefühle werden weder mich noch meine Welt vernichten.*

Praktisch gingen wir so vor:

- *Die typische Situation: Treffen der Freundin.*
- *Innerer Dialog: Ich habe mich entschlossen, so zu handeln: Ich umarme sie und spüre die Nähe.*
- *Ich spüre jetzt das Gefühl Angst, das dies verhindern will.*
- *Ich bleibe bei meiner Entscheidung und lasse das Gefühl einfach da sein, das dies verhindern will.*

Wir arbeiten nun mit der Beziehung weiter, beginnen mit Selbstwahrnehmung und Beziehung des anderen Menschen.

Ich lud ihn ein mit geschlossenen Augen seine Freundin zu visualisieren und sich ihr gegenüber zu spüren. Ich begann mit Sätzen, die er aus dem Gefühl ergänzte.

<i>Ich fühle in mir</i>	<i>Freude.</i>
<i>Ich brauche von dir</i>	<i>Willkommensein.</i>
<i>Ich fürchte von dir</i>	<i>erdrückt zu werden.</i>
<i>Mich ärgert an dir</i>	<i>das Grenzverletzen.</i>
<i>Du bist für mich</i>	<i>die Sonne.</i>
<i>Ich bin</i>	<i>ein Planet.</i>

Seine schizoide Thematik spiegelte sich in seiner Beziehungsphantasie wider:

- Meine Bezugsperson ist ein Mensch, der da ist.
- Ich brauche nur ganz wenig Beziehung, will viel für mich allein sein.
- Ich mag keine intensiven Gefühle, es geht besser mit dem Verstand.
- Nähe zu meiner Bezugsperson mag ich nicht. Hingabe – Nein!
- Wenn sich meine Bezugsperson selbst beschäftigen kann und nicht zu viel von mir will, bin ich zufrieden.
- Ich kann meiner Bezugsperson gut ihren Willen und ihre Interessen lassen. Sie sollte mir gegenüber ebenso tolerant sein.
- Am liebsten ist mir friedliche Koexistenz mit freundlichem Austausch.
- Beziehung ist für mich das Gegenteil von Symbiose – jeder ist für sich da und immer wieder trifft man sich – wie eine angenehme Nachbarschaft.

Er wollte nun anders mit Beziehung umgehen. Das wirkt schon sehr redundant:

Ab jetzt Sorge ich mehr für meine Beziehung, indem ich:

- mein Bedürfnis äußere,
- meinen Ärger oder meine Wut ausspreche,
- entgegen meiner Angst handle,
- mir das Recht zugestehe, nein zu sagen (Abgrenzen),
- die Bedürfnisse des anderen berücksichtige,
- sodass mein und dein Bedürfnis gleichermaßen befriedigt wird.

Wir wollten künftigen Rückfällen vorbeugen, indem wir seine persönlichen Beziehungsfälle analysierten. Wir suchten in seinen Beziehungen die Muster, die jeweils das Unglück perfekt machten. Den Wiederholungszwang, der seine Beziehungen scheitern ließ. Wir gingen davon aus, dass er ein repetitives dysfunktionales Interaktions- und Beziehungsmuster aufbaute, das zerstörerisch für die Beziehung war.

Unsere Suchhaltung richtete sich auf folgenden Aspekt:

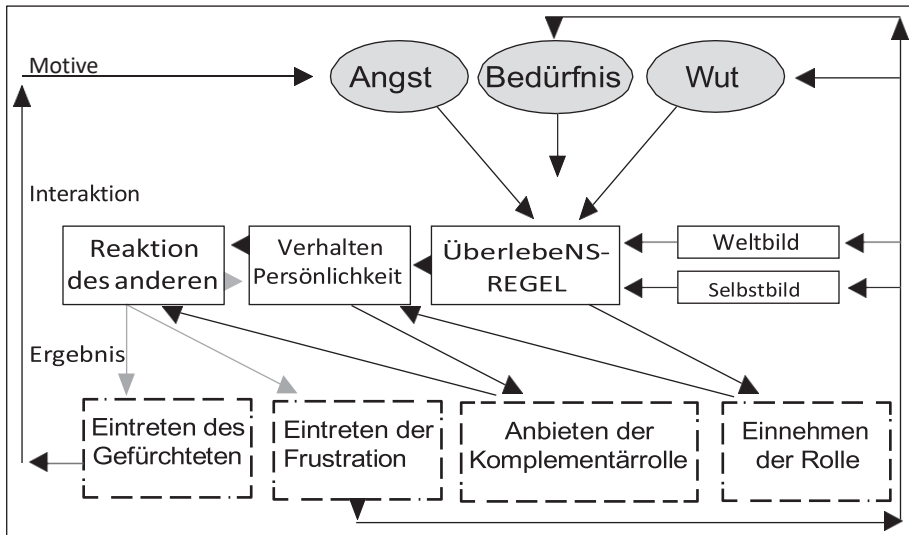


Abbildung 15.6: Dysfunktionaler Repetitiver Interaktions- und Beziehungstereotyp (DRIBS). Wie verhalte ich mich, damit andere mich schlecht behandeln?

Herr S. sucht eine Person (z. B. Partnerwahl, Vorgesetzter),

- die Ähnlichkeiten mit seiner frustrierenden Elternperson hat, d. h.
- von der er hoffen kann, ähnlich befriedigt zu werden, wie er es von dieser Elternperson vergeblich erhoffte
- und die ähnlich begabt ist, ihn zu frustrieren/verletzen.

Er weiß nichts von der Funktion dieser Wahl.

Herr S. reinszeniert repetitiv das alte Interaktionsmuster:

- Er nimmt z.B. die alte Rolle (Kindrolle) ein wie früher seiner Elternperson gegenüber.
- Er bietet dadurch dem anderen die Komplementärrolle (z. B. Elternrolle) an.
- Darauf verhält dieser sich so frustrierend und verletzend wie der Elternteil.

Herr S. leidet darunter (wie in der Kindheit) und damit ist dem Wiederholungszwang erst einmal Genüge getan. Die Wahrnehmung des Ergebnisses der Interaktion bestätigt sein Selbst- und Weltbild und prägt so den weiteren Umgang mit sich selbst und lässt weiterhin das wieder einmal nicht befriedigte zentrale Bedürfnis als rarstes, wertvollstes Gut bestehen.

- Herr S. hat nun erfolgreich die gleichen Bedingungen hergestellt wie in der Kindheit – er steht damit vor der Pforte zum Paradies.
- Heute wie damals hofft er, dass die Pforte geöffnet wird und aus der frustrierenden Bezugsperson eine befriedigende wird.
- Diese Hoffnung hält das Muster aufrecht!

Halten wir noch einmal fest:

- Rollenübernahme: emotions- und beziehungsfrei
- Komplementärrollenzuweisung: mehr emotionale Beziehung suchend
- Verhalten: distanziert, emotionale Nähe vermeidend
- Reaktion des anderen: versucht doch Kontakt herzustellen

- Eintritt des Gefürchteten: Der andere überschreitet die Grenze, dies macht Angst und Wut. Darauf radikale Isolation.
- Eintritt der Frustration: Es lässt sich nicht die „richtige“ Distanz halten, die ein Mindestmaß an Willkommensein ermöglicht.
- Vorteil: Kein Nahkampf, der beide vernichten würde
- Bild: Der Vogel fliegt immer wieder in die Nähe, um ein bisschen Futter zu bekommen. Er darf aber nicht festgehalten werden.

Oder: Auch ein Wüstentier braucht etwas Wasser

Wir sind damit bei ähnlichen Betrachtungen angekommen wie in der Strukturalen Analyse Sozialen Verhaltens (SASB) von Lorna Smith Benjamin (2001).

Therapeutische Veränderung

Wir haben die Störungen der schizoiden Persönlichkeit mit Hilfe folgender therapierelevanter Variablen untersucht:

- Bedürfnis/Hoffnung: Willkommensein - darf nicht gespürt werden
- Angst/Furcht: vor Hingabe, letztlich vor Vernichtung
- Wut: Vernichtungswut – darf nicht gespürt werden
- Beziehung: wird in homöopathischer Dosis doch benötigt
- Impulssteuerung (zu viel Steuerung: introvertiert)
- Umgang mit Emotionen: keine wahrnehmen
- Konflikt: Nähe (= Gefahr) versus Distanz (= Schutz)
- Selbstbild und Rolleneinnahme: Ich brauche Distanz.
- Weltbild und Komplementärrollenzuweisung: Andere wollen Nähe.
- Überlebensregel: Niemals in emotionale Beziehung gehen
- Verhalten, dessen Wirkungen: unemotional, distanziert
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): Entweder zu nah oder zu fern
- Entwicklungsstufe: non-einverleibend

Daraus ergeben sich direkt die Therapieziele bei einer schizoiden Persönlichkeitsstörung wie Herrn S.:

- Bedürfnis/Hoffnung: wahrnehmen lernen
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: Gefühle und Nähe zulassen
- Wut: wahrnehmen und zulassen lernen
- Beziehung: lernen, dass Kontakt und Gefühl ungefährlich ist
- Impulssteuerung: Impulse wahrnehmen und zulassen lernen
- Umgang mit Emotionen: Gefühle wahrnehmen lernen
- Konflikt: nah sein und seine Selbstgrenzen schützen können
- Selbstbild und Rolleneinnahme: Ich kann emotional nah sein.
- Weltbild und Komplementärrollenzuweisung: Du wahrst Grenzen.
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = emotional und nah sein
- Verhalten, dessen Wirkungen: gefühlvoll in Beziehung treten
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Gefühl und Nähe aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: impulsiv werden

Die Therapiestrategien habe ich zum Teil schon geschildert.

Folgender Aufbau der praktischen Therapiearbeit hat sich bewährt:

Therapieübungen bei Persönlichkeitsstörungen

Übungs-Verhalten:

- A) Wahrnehmung: Gehen Sie in die Situation, nehmen Sie Ihr Anliegen (Bedürfnis bzw. Angst etc.) wahr, nehmen Sie Ihr Gegenüber wahr.
- B) Kommunikation: Sagen Sie Ihrem Gegenüber, was Sie von ihm brauchen (bzw. fürchten etc.), welches Verhalten Sie sich hierzu von ihm wünschen. Hören Sie sein Anliegen. Verhandeln Sie.
- C) Verhaltenssteuerung: Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht wie früher so verhalten, wodurch der andere nicht bereit ist, auf Ihren Wunsch einzugehen.
- D) Interaktion: Versuchen Sie sich so zu verhalten, dass der andere gerne Ihrem Wunsch nachkommt.
- E) Evaluation: Prüfen Sie, ob die Situation befriedigend ausging. Wenn nein, beginnen Sie wieder bei A.

Jetzt fehlt noch ein sehr wichtiger Aspekt: Der Entwicklungsstand der Gefühle und der Beziehungen.

Von Piaget (1977) ausgehend hat Kegan (1986) Entwicklungsstufen beschrieben, die ähnlich den von Erikson beschriebenen Phasen das ganze Leben umspannen. Jede Stufe lässt sich durch folgende Aussagen kennzeichnen: Ich kann schon, ich brauche nicht mehr, ich fürchte nicht mehr (im Gegensatz zur früheren Stufe). Aber ich brauche noch, fürchte noch, kann noch nicht ... (im Gegensatz zur späteren Stufe).

Befinde ich mich auf der souveränen Stufe, so muss ich

- a) die Errungenschaften dieser Stufe haben,
- b) die Errungenschaften der beiden vorausgegangenen Stufen bewahrt haben,
- c) die Defizite der beiden vorausgegangenen Stufen nicht mehr haben,
- d) während die Defizite der souveränen Stufe in der Regel noch bestehen.

Abweichungen sind therapieverdächtig.

Häufig fehlen uns die Errungenschaften einzelner früherer Stufen, und oft bleiben uns die Defizite früherer Stufen. Betrachten wir nun die beiden für die schizoide Persönlichkeit relevanten Stufen:

Schizoide befinden sich auf der einverleibenden Stufe im gehemmten Modus.

Daraus ergeben sich folgende Entwicklungsziele:

Ziel 1: Einverleibende Fähigkeiten zulassen und nutzen

Ziel 2: Angst und Wut verarbeiten können

Ziel 3: Nahe sein können

Ziel 4: Beziehungsbedürfnisse spüren können

Zu früh wäre: Kognitive Kontrolle erwerben (übernächste Stufe). Hypothese ist, dass die schizoide Übersteuerung von Impulsen nicht kognitiv (gereift), sondern durch Angst konditioniert ist.

Therapiestrategie ist:

Zuerst erarbeite ich mir die Stärken der einverleibenden Stufe. Dann lege ich die Schwächen dieser Stufe ab.

Ein Hemmschuh dieser Entwicklungsarbeit ist oft, dass Gefühle auftreten, die die intendierten Änderungen nicht zulassen. Deshalb ist es nicht selten erforderlich, den allgemeinen Umgang mit Gefühlen, analog zum Umgang mit Angst und Wut (die oben als Motive verstanden wurden), zu erarbeiten. Hierzu wird zunächst die bisherige Art des Umgangs mit Gefühlen erfasst. Herr. S. erinnerte folgende Arten des Umgangs:

- Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, dass ich Grund zu diesem Gefühl habe.
- Ich habe das Gefühl nur ganz schwach.
- Vorsorglich passe ich gut auf, dass keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe.
- Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende.
- Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend.
- Ich empfinde mich selbst fremd oder unwirklich.
- Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, dass ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme.
- Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre.

Ihm werden die 10 Schritte des funktionalen Umgangs mit Gefühlen vermittelt (Sulz 1995):

- 1 Wahrnehmen
- 2 Prüfen der Situationsangemessenheit
- 3 Zulassen
- 4 Prüfen der Angemessenheit der Intensität
- 5 Raum geben
- 6 Aussprechen
- 7 Impuls spüren, der aus dem Gefühl entsteht
- 8 dessen Angemessenheit und Wirksamkeit prüfen
- 9 Verhandeln: Fordern, Hören, Lösung finden
- 10 Handeln

Wenn wir alle bisher besprochenen Aspekte der Therapie zusammenbringen, so lässt sich die strategische Entwicklung der Persönlichkeit durch 6 Etappen kennzeichnen:

- 1 Die Patient-Therapeut-Beziehung
- 2 Meine heutige Persönlichkeit verstehen
- 3 Dysfunktionalität meiner Überlebensregel erkennen
- 4 Lernen mit meinen Bedürfnissen, Angst, Wut und weiteren Gefühlen umzugehen
- 5 Experimentieren mit neuen Verhaltensweisen (welche Wirkung haben Sie?)
- 6 Mein Entwicklungsniveau erfassen und mich entwickeln

Das ist ein Therapieprozess, der bei dysfunktionalen Persönlichkeitsanteilen innerhalb einer 60-stündigen Therapie absolvierbar ist. Bei Persönlichkeitsstörungen werden mindestens 80 Therapiestunden benötigt. Oft wird darüber hinaus eine Gruppentherapie im Umfang von weiteren 60 Stunden benötigt, die die Patienten mangels Leistungspflicht der Krankenkassen selbst bezahlen müssen.

Dieses Vorgehen lässt sich auf andere Persönlichkeitsstörungen bzw. -dysfunktionalitäten übertragen.