

Zwanghafte Persönlichkeit

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

1. Fallbeschreibung: Ein zwanghafter Mann

Die Aktenmappe akkurat ans Stuhlbein gelehnt, die Schuhe parallel, die Hose mit ordentlichen Falten, die Tageszeitung auf dem Schoß längst kunstgerecht gefaltet, den Ärmel des gestreiften Hemds zurückgestreift, um den Blick auf das Ziffernblatt seiner Armbanduhr frei zu haben, blickte er erst auf, als er die Uhrzeit abgelesen hatte. Denn ich hatte mich um zwei Minuten verspätet. Doch es blieb kein Groll in seinem Gesicht zurück. Er spuckte sich, seine Utensilien zusammenzukramen, dieses eher umständlich als rasch. In meinem Zimmer angelangt, blieb er wie auch vor den folgenden Sitzungen 1,5 m vor den Sesseln stehen – wortlos. Ich bot ihm einen Sessel an, den er noch zurecht rückte, bevor er sich setzte und sein Hosenbein glatt strich. Er fragte, ob die Krankenkasse die Kosten übernehme und um wieviel Uhr er immer hier sein solle. Nach einigen weiteren Klärungen bezüglich des settings kamen wir zum Anlaß seines Besuchs. Er holte weit aus, erklärte mir alles genau und ich übte mich in Geduld. Sein Bericht war ähnlich der Beschreibung eines Lage- oder Stundenplans und ich mußte mir die Menschen und deren Gefühle dazu phantasieren.

Sein Arbeitgeber beschwerte sich, daß er mit den ihm aufgetragenen Aufgaben nicht fertig werde. Er müsse abends immer einige Akten nach Hause nehmen und dort noch eine Stunde nacharbeiten. Es sei nicht so, daß er trödle. Vielmehr sei er sehr gewissenhaft und genau in seinem Vorgehen. Ihm passieren keine Fehler wie seinen Kollegen, für die nur eins wichtig sei: der Feierabend und der leere Schreibtisch um 16 Uhr. Er merke schon auch selbst, daß er sich beim Aktenstudium in Details verliere, was ihn wohl zu viel Zeit koste. Seit drei Monaten habe er einen Auszubildenden zugewiesen bekommen. Der Chef meine, mit dessen Hilfe müsse er doch bis zum Feierabend fertig werden. Doch den könne man nichts machen lassen, der mache immer einen Fehler. Außerdem habe er diesem schon mehrmals genau erklärt, wie man beim Aktenstudium vorgehen müsse, aber er mache es immer wieder anders, was nicht unbedingt falsch sei, aber er wolle nun mal, daß es so gemacht werde, wie er es immer mache. Es mache ihm nichts aus, seine Freizeit für seine Akten zu opfern. Seine Frau habe immer Freundinnen und deren Männer zu Besuch. Die machen Spiele oder unterhalten sich. Das sei ihm nicht so wichtig. Lieber sei es ihm, wenn er mit gutem Gefühl den letzten Aktendeckel schließen könne und wisse, daß alles perfekt gemacht sei. Noch eines trage vielleicht dazu bei, daß er eine Arbeit nicht rechtzeitig abschließen könne: Er müsse ja bei den ihm eingereichten Anträgen wichtige Entscheidungen treffen – ob ein Bauantrag so zu genehmigen sei, wie er eingereicht werde. Die rechtlichen Bestimmungen seien oft kompliziert und uneindeutig. Er wäge deshalb das Für und Wider einer Bewilligung sehr lange ab und es gäbe ihm keine Ruhe bis die Entscheidung gefallen sei. Er lese mehrmals die rechtlichen Vorgaben durch. Jede Entscheidung sei wie eine Geburt. Er wolle ja unbedingt die richtige Entscheidung finden.

Ja, nun habe er so lange über seinen Beruf geredet und nichts von seiner Frau. Aber für einen Mann sei selbstverständlich der Beruf das wichtigste im Leben. Nicht wahr? Zuhause nörgle seine Frau, weil er in seinem Arbeitszimmer Computer-Zeitschriften der letzten 10 Jahre staple und man das Zimmer nicht mehr betreten geschweige denn putzen könne. Er habe schon mehrere Anläufe gemacht, könne sich letztlich aber doch nicht von ihnen trennen, obwohl er nie wieder eine Zeitschrift zur Hand nehme. Aber man kann ja nie wissen! Als seine Frau einen Meter Zeitschriftenstapel in den Papiermüll warf, habe er einen regelrechten Zornausbruch bekommen. Seine Frau habe ihm später gesagt, es sei das erste Mal in ihrer zwanzigjährigen Ehe, daß sie ihn richtig wütend erlebt habe. Sonst lasse er sich Gefühle kaum anmerken. Seine Frau müsse schon ahnen, was in ihm vorgeht, sagen würde er es nicht. Schenke sie ihm etwas nehme er es zufrieden an, wenn es gute Qualität habe. Richtige Freude komme nie auf. Seine Frau beklage sich immer wieder, wie wenig Gefühle er zeige. Er sei wie ein großer Kachelofen, der aus Sparsamkeit nie eingeheizt würde. Wo solle sie sich denn sonst wärmen? Jetzt habe sie bald wieder Geburtstag, da müsse er ihr wohl etwas kaufen. Aber alles sei ja so teuer geworden. Blumen verwelken ja sowieso schnell. Pralinen seien ein teurer Luxus und nichts Bleibendes. Und was man wirklich für lange Zeit brauchen könne, müsse sie selbst kaufen, wie z.B. warme Unterwäsche. Eines wisse er allerdings schon: allzu viel Geld wolle er nicht ausgeben. Es sei ja kein runder Geburtstag.

2. Therapiestrategien

Selbstbeschreibung

- Ich werde oft nicht fertig, weil ich es perfekt machen will
- Ich gebe meist nicht nach
- Meine Pläne/Vorhaben sind mir wichtiger als meine privaten Vergnügen und als Geselligkeit
- Ich kann mich lange nicht entscheiden, weil ich das Für und Wider zu ausgiebig abwäge
- Ich bin sehr gewissenhaft, gesetzestreu, moralisch
- Mit Zeit, Geld oder Geschenken bin ich sparsam.
- Gefühle drücke ich nur wenig aus

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 setzten zu wenig Grenzen (.19) und machten häufig Schuldgefühle(.19)

Angst: Verlust der Kontrolle über andere, vor Hingabe, vor Gegenaggression

Wut: Bemächtigen/Quälen, Hörig machen und Liebesentzug

Bedürfnis: Willkommensein (.18)

(aus Sulz und Müller 1999)

Umgang mit Beziehung:

- () Meine Bezugsperson ist spontaner, emotionaler als ich
- () Ich kann mich nur anpassen, wenn sie stärker ist als ich und die Dinge besser als ich regelt.
- () Bin ich anderer Meinung, bleibe ich stur dabei.
- () Notwendige Angelegenheiten in Ordnung zu bringen, ist mir wichtiger als gefühlvoller Austausch mit meiner Bezugsperson
- () Etwas gut zu machen gibt mir mehr als gute Gespräche.
- () Bevor ich mich in Gefühle stürze, kriege ich eine Sache in den Griff
- () Für mich ist Beziehung Team bei der Bewältigung des Alltags, zugleich erschwerendes Hindernis und emotionale Reserve. Mal stört sie mich bei meinen Regelungen, mal hilft sie mir dabei.

Zahl bejahter Fragen:

Interaktionsstereotyp

Rollenübernahme: Kontrollierend und dafür sorgend, daß alles in Ordnung ist

Komplementärrollenzuweisung:

Verhalten: ständig Ordnung, gute Leistung herstellen

Reaktion des anderen: vermißt Gefühlsaustausch in der Beziehung

Eintritt der Frustration: Willkommensein bleibt aus

Eintritt des Gefürchteten: Kontrolle über sich und den anderen schwindet

Vorteil: Eigene Impulsivität/Aggressivität kann keinen Schaden anrichten

Bild: Statt den Säbel zu zücken, putzt der wütende Ritter wie wild seine Rüstung

Kognitive Schemata

Weltbild: Die Welt ist nur durch unaufhörliches Bemühen um Ordnung und Perfektion in den Griff zu bekommen. Gelingt dies nicht, entsteht Schaden an der Welt und an mir.

Selbstbild: Ich kann Ordnung herstellen. Ich kann mit ausdauerndem Bemühen fehlerfrei sein. Ich kann mich zwingen, perfekt zu sein. Ich kann nicht aus meinen Gefühlen heraus in Beziehung treten.

Überlebensregel: (aus Sulz 1995)

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 wieder gut zu machenden Schaden durch meine aggressiven Impulse.

Zwanghafte Persönlichkeit Störungen – Zusammenfassung

- Bedürfnis/Hoffnung: Willkommen sein
- Angst/Furcht: vor Verlust der Kontrolle über andere
- Wut: Sadistische Wut
- Beziehung: wird verwaltet
- Impulssteuerung: introvertiert
- Umgang mit Emotionen: wenig Gefühle
- Konflikt: Impulsiver Angriff versus Vewaltung der Welt
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann ordnen und verwalten
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: muß geordnet werden
- Überlebensregel: Immer ordnen, nie impulsiv sein
- Verhalten, dessen Wirkungen: verwalten und ordnen
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Zwanghaftigkeit bleibt Willkommensein aus
- Entwicklungsstufe: non-impulsiv

Spezifische Therapiestrategien bei zwanghafter Persönlichkeit

- Bedürfnis/Hoffnung: Zugehörigkeitsbedürfnisse wahrnehmen lernen
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: Impulse zulassen
- Wut: wahrnehmen lernen
- Beziehung: Lernen, daß Impulsivität die Beziehung stützt
- Impulssteuerung: wütende Impulse zulassen
- Umgang mit Emotionen: Gefühle zulassen
- Konflikt: mal angreifen, mal liebevoll sein

- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann und darf wütend impulsiv sein
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du hältst meine Wut aus
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = impulsiv sein
- Verhalten, dessen Wirkungen: gefühlvoll interagieren
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): durch Impulsivität aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: zuerst impulsiv sein können, dann souverän werden