

# Dependente Persönlichkeit

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

## 1. Fallbeschreibung: Eine dependente Frau

Als ich den Wartebereich betrat, blickte mich ein freundliches Gesicht erfreut an. Erwartungsvoll erhob sie sich und hatte sich mir schon durch das Hand geben anvertraut. Es war kein kraftvoller Händedruck eines selbstbewußten Menschen, sondern sie ließ ihre Hand in meine Hand senken. Ja, sie gab mir wirklich ihre Hand, über die ich nun verfügen konnte. Ich kann nicht sagen, daß sie schüchtern war. Da war keine Zurückhaltung. Sie fragte mich, wo sie sich hinsetzen soll und in dieser Frage lag schon ihre völlige Bereitschaft, meiner Anweisung zu folgen. Obgleich sie das erste Mal in einer derartigen Situation war, begriff sie schnell, welches Verhalten ich von ihr erwartete und wie sie meine Arbeit am besten unterstützen konnte. Sie pflichtete mir bei, wenn ich Vermutungen über den Gang der Dinge in ihrem Leben äußerte. Sie gab mir viele Beispiele, die meine Hypothesen bestätigten, so daß ich einen großen Schatz an Erkenntnissen mitnehmen konnte.

Ihren Ehemann schilderte sie als guten Lotsen, der sie sicher durch das Leben führte, ihr die Entscheidungen abnahm. Manchmal beschwerte er sich, daß sie ihn auch bei kleinen Alltagsprobleme zu Rate ziehe, z.B. ob sie die Küchenvorräte für zwei oder vier Wochen anlegen solle. Gerne entscheide er den Urlaubsort des nächsten Jahres – es gehe wieder in die Berge. Vor ihrer Ehe sei sie immer ans Meer gefahren, aber die Alpen seien auch sehr schön. Und welche Fernsehsendung abends angeschaut werde, entscheide auch ihr Mann – schließlich habe er den ganzen Tag hart gearbeitet. Sie koche ihm gerne seine Lieblingsspeisen – kräftige Fleischgerichte, auch wenn sie früher eher leichtere und vegetarische Kost bevorzugt hätte. Da er Oper, Konzert und Theater nicht möge, ginge sie recht gerne mit ihm in Operetten. Er gehe einmal in der Woche zum Sport und komme dann erst spät in der Nacht heim – weshalb sie sich jedesmal Sorgen mache, ob ihm etwas passiert sei. Sie selbst gehe nicht ohne ihn aus – das mache ihr überhaupt keinen Spaß. Einmal sei sie allein ein Wochenende lang verreist, um eine Ausstellung zu besuchen. Dabei habe sie sich richtig einsam und hilflos gefühlt. Ihre größte Angst sei, ihren Mann zu verlieren.

## 2. Therapiestrategien

### Selbstbeschreibung

- Die wichtigsten Entscheidungen trifft fast immer meine Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund)
- Es macht mir einfach keinen Spaß, allein ohne meine Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) etwas zu unternehmen
- Wenn ich dadurch die Zuneigung meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) erringe bzw. bewahre, übernehme ich dafür unangenehme Tätigkeiten
- Ich übernehme meist die Interessen, Vorlieben und Meinungen des anderen
- Ich habe in Beziehungen Angst, verlassen zu werden
- Ich fühle mich allein unwohl und vermeide dies
- Die Initiative übernimmt meist meine Bezugsperson

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: Dependente Menschen berichten über keine elterlichen Frustrationen in der Kindheit, d.h. es liegen keine signifikanten Korrelationen zwischen Persönlichkeit und elterlichen Frustrationen vor.

Angst: vor Trennung, Liebesverlust und Verlust der Kontrolle über andere

Wut: Gegenaggression, Vernichten

Bedürfnis: Geborgenheit (.21), Willkommensein (.17) und Schuldfreiheit (.27)  
(aus Sulz und Müller 1999)

## **Umgang mit Beziehung:**

- ( ) Meine Bezugsperson führt, schützt, wärmt
  - ( ) Ich passe mich aktiv, evtl. schmiegsam an
  - ( ) Ich kann vieles aufgeben, das nicht in die Beziehung paßt
  - ( ) Harmonie ist das schönste Gefühl in der Beziehung
  - ( ) Verletzt mich der andere, kann ich das gut entschuldigen
  - ( ) Ich bin glücklich, wenn meine Bezugsperson sich mit mir wohl fühlt
  - ( ) Zusammensein ist das größte Glück für mich
  - ( ) Für mich ist Beziehung, jemand haben, der mir Geborgenheit gibt und nicht allein läßt
- Zahl bejahter Fragen: .....

## **Interaktionsstereotyp**

Rollenübernahme: Ich bin unselbständig, komme in der Welt nicht allein zurecht. Ich kann mich sehr gut anpassen.

Komplementärrollenzuweisung: Die Bezugsperson führt und schützt mich, fühlt sich überlegen und selbständig.

Verhalten: ganz dem anderen anpassen

Reaktion des anderen: genießt zuerst seine Aufwertung, verlangt dann mehr Anpassung, verliert Interesse und Achtung

Eintritt des Gefürchteten: Bezugsperson wendet sich anderen und anderem zu (Alleinsein)

Eintritt der Frustration: keine Geborgenheit mehr

Vorteil: Es wird vermieden, vom anderen wegzugehen und es bleibt ein Rest von warmem Nest

Bild: Kaninchen statt Katze

## **Kognitive Schemata**

Weltbild: Meine Bezugsperson führt und schützt mich, wenn ich mich lieb anpasse.

Selbstbild: Ich bin unselbständig, komme in der Welt nicht allein zurecht. Ich kann mich sehr gut anpassen.

Überlebensregel: (aus Sulz 1995)

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, verlassen zu werden.

### **Dependente Persönlichkeit Störungen - Zusammenfassung**

- Bedürfnis/Hoffnung: Geborgenheit
  - Angst/Furcht: Alleinsein
  - Wut: Trennungswut
  - Beziehung: daß jemand da ist, der Geborgenheit gibt
  - Impulssteuerung: selektiv anschiessbare Impulse zugelassen
  - Umgang mit Emotionen: selektiv zuwendende Gefühle zugelassen
  - Konflikt: Geborgenheit versus Autarkie (Selbständigkeit)
  - Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich bin unselbständig, kann nicht allein sein
  - Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du führst und schützt
  - Überlebensregel: Immer angepaßt nie selbständig
  - Verhalten, dessen Wirkungen: Überanpassung, zu abhängig werden
  - repetitiver Stereotyp (DRIBS ): Alleinsein droht
- Entwicklungsstufe: einverleibend + non-impulsiv

### **Spezifische Therapiestrategien bei dependenter Persönlichkeit**

- Bedürfnis/Hoffnung: Selbstbedürfnisse wahrnehmen lernen
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: selbständig handeln
- Wut: wahrnehmen lernen
- Beziehung: lernen, daß Selbständigkeit die Beziehung stützt und daß es auch andere potentielle Partner gibt
- Impulssteuerung: egozentrische und wütende Impulse zulassen
- Umgang mit Emotionen: gegen den anderen gerichtete Gefühle zulassen
- Konflikt: mal Geborgenheit holen, mal selbständig sein
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich bin allein lebensfähig
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Du bist austauschbar
- Überlebensregel: das Gegenteil machen = selbständig sein
- Verhalten, dessen Wirkungen: für sich ohne den anderen aktiv sein
- repetitiver Stereotyp (DRIBS ): durch Selbständigkeit aus der Spirale austreten
- Entwicklungsstufe: zuerst impulsiv sein können, dann souverän werden
- Therapiebeziehung: Als TherapeutIn achtsam auf obige Aspekte achten, Dependentes ansprechen und Autonomes herauskitzeln, z.B. Wagen zu widersprechen, Aussagen der TherapeutIn verneinen.