



Herzlich Willkommen!

Das Thema dieser Ausgabe ist die Persönlichkeit. Was ist die Persönlichkeit? Wie entsteht sie und wie kommt es zu Störungen der Persönlichkeit? Und kann man diese Störungen nicht auch als Ressourcen, als Kompetenzen einer Person betrachten? In diesem Newsletter finden Sie einige Antworten auf diese Fragen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Was ist die Persönlichkeit?

Der Begriff "Persona" (von dem die Worte "Persönlichkeit" oder "Person" abgeleitet sind), kommt aus dem griechischen Theater und bezeichnet da die "Maske", also etwas, was die Schauspieler vor sich hertragen. Diese Maske verstärkte die Worte der Schauspieler, deshalb auch der Begriff personare = hindurchtönen.

C. G. Jung verwendete den Begriff dann in seiner Tiefenpsychologie für den Teil des Ichs, der für die Anpassung an die Umwelt zuständig ist. Die Persona stellt also eine Art (Schutz-)Hülle dar, um sich an die Umwelt anzupassen.

Persönlichkeit kann auch heute noch als die Gesamtheit von typischen Verhaltensweisen und Gefühlen betrachtet werden, die einen Menschen vom anderen unterscheiden. Diese Muster sind zeitstabil, deshalb erkennen wir eine Person auch am Verhalten wieder und können typische Reaktionen vorhersagen.

Die Persönlichkeit entsteht als Reaktion auf die Anforderungen der Umwelt. Ein Mensch wird in ein Umfeld geboren, an das er sich anpassen muss, um zu überleben. Sind die Eltern z.B. eher kalt und abweisend, dann muss das Kind Verhaltensweisen entwickeln, um Zuwendung zu erhalten oder mit der emotionalen Kälte fertig zu werden.

Ein Mensch hat dabei eine gewisse angeborene Neigung auf Situation zu reagieren, sich z.B. nicht alles zu Herzen zu nehmen oder aber sich zu viele Sorgen zu machen. Auch diese Disposition entscheidet, wie ein Mensch sich auf die Anforderungen seiner Umwelt einstellt.

Eine Persönlichkeit ist aber auch die Summe der Erfahrungen, die ein Mensch in seinem Leben macht. Wir kennen solche Persönlichkeiten, die sich nicht unterkriegen lassen, auch wenn schmerzhaft Dinge geschehen, wie z.B. Herbert Grönemeyer, der seine Frau und Bruder verlor. Diese Erfahrung hat ihn (schmerzlich) geprägt. Insofern wird die Persönlichkeit stark durch positive und (noch mehr durch) negative Erfahrungen geprägt und hilft uns oft, uns und andere besser zu verstehen und Stärken zu entwickeln.

Eine Frage bleibt dennoch offen: Wenn wir eine Persönlichkeit haben, die wir wahrnehmen können, wer sind wir dann noch. Wir können unsere Gedanken und Gefühle beobachten, also sind wir nicht unsere Gedanken und Gefühle. Wir haben einen Körper - also sind wir nicht (nur) unser Körper. Wir haben eine Persönlichkeit - also sind wir nicht (nur) diese Persönlichkeit...

Wer also sind wir im innersten Kern?



Der Mensch "hat" einen Charakter, aber er "ist" eine Person und "wird" eine Persönlichkeit. Indem sich die Person, die einer "ist", mit dem Charakter, den einer "hat", auseinandersetzt, indem sie zu ihm Stellung nimmt, gestaltet sie ihm und sich immer wieder um und "wird" zur Persönlichkeit.

Viktor Frankl



Persönlichkeitsstörungen

In der schriftlichen Überprüfung von März 2007 geht es in der ersten Frage um Persönlichkeitsstörungen:

1 Einfachauswahl

Welche Aussage zu Persönlichkeitsstörungen trifft zu?

- A)
Persönlichkeitsstörungen entstehen meist im 5.-6. Lebensjahrzehnt
- B)
Persönlichkeitsstörungen sind gut heilbar
- C)
Zur Diagnostik können neben der psychopathologischen Untersuchung auch testpsychologische Verfahren herangezogen werden
- D)
Borderline-Störungen treten gehäuft bei älteren Männern auf
- E)
Die Symptome lassen meist nach einigen Monaten wieder nach

Die richtige Antwort ist ... C!

Hätten Sie es gewusst?

Wenn man sich die einzelnen Aussagen anschaut, bleibt nur Antwort C übrig.

Im folgenden sollen die einzelnen Aspekte genauer betrachtet werden.

Als Definition kann man Persönlichkeitsstörungen (PS) beschreiben als "ein charakteristisches Muster von rigiden, unflexiblen Verhaltensweisen, Gefühlen und Überzeugungen, das in verschiedenen Situationen auftritt und zu Nachteilen für die Person führt."

Eine Person mit abhängiger PS verhält sich dann z.B. immer überangepasst und defensiv, auch wenn ihr Unrecht widerfährt und sie mal ärgerlich reagieren müsste.

Zur Therapie kommen die Klienten dann meist, weil die eingeschränkten Verhaltensweisen und das subjektive Erleben Kosten erzeugt oder aber Interaktionspartner unzufrieden mit der Person sind.

Zu Antwort A: Zu einer Störung der Persönlichkeitsentwicklung kommt es nicht erst, wenn die Person 50 Jahre oder älter ist, sondern in der Kindheit und Jugendzeit, wo sich die "Persönlichkeit" herausbildet. Die Persönlichkeit "formt" sich dann aus der Interaktion von bestimmten individuellen Merkmalen, wie z.B. Introvertiertheit und den Einflüssen der Umgebung, meist der Bezugspersonen. Verhaltensweisen sind dabei immer als Anpassung(sversuche) an die Umgebung zu sehen.

Zu Antwort B: Da bei PS die starren Verhaltensweisen meist automatisiert "ablaufen", sind sie schwer "umzulernen" und damit eben nicht "gut heilbar". Zwei weitere Gründe stehen sprechen ebenfalls dagegen:

Zum einen fehlen Menschen mit Persönlichkeitsstörungen alternative Verhaltensweisen. Diese wurden in der Kindheit nicht zugelassen und müssen erst wieder (mühsam) gelernt und geübt werden. Zum anderen nehmen Menschen mit PS ihre Umwelt sehr einseitig wahr (fühlen sich z.B. schnell bedroht, wie bei der paranoiden Persönlichkeitsstörung oder abgewertet, wie bei der narzisstischen PS). Dadurch filtern sie ihre Erfahrung und bestätigen damit (scheinbar) ihre alten Erfahrungen. Also verhalten sie sich immer noch, als müssten sie sich schützen, vor anderen auf der Hut sein usw.

Zusätzlich verhalten sich irgendwann die Interaktionspartner im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung so, wie es der Mensch mit PS befürchtet. Dadurch bleibt das "alte" System relativ "änderungsresistent".

Zu Antwort C: Testpsychologische Verfahren "messen" bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie z.B. Misstrauen oder Offenheit und vergleichen sie mit einer durchschnittlichen Stichprobe. Insofern können "Normabweichungen" festgestellt werden, die im Kontakt eben als rigide, unangemessene Verhaltensmuster und Einstellungen deutlich werden. Daher ist C richtig.

Zu Antwort D: Die Borderline-Störung ist eine besonders starke Persönlichkeitsstörung. Sie ist gekennzeichnet durch Selbstverletzung, innere Leere, Dissoziatives Erleben (Gefühl von Abgespaltetheit) und starkem Wechsel von Idealisierung und Abwertung sowohl der eigenen Person als auch anderer Personen.

Als Ursache vermutet man bei einem Teil Kindheitstraumata, sowie ungünstige erlernte Muster, mit Impulsdurchbrüchen, Dissoziationen und negativen Gefühlen umzugehen.

An Borderline erkranken überwiegend junge Frauen obwohl es ab und zu auch jüngere Männer gibt, bei denen diese Störung diagnostiziert wird. Die Borderline-Störung ist also keine häufige Krankheit bei älteren Männern.

Zu Antwort E: Da bei Persönlichkeitsstörungen die gesamte Person betroffen ist und die ungünstigen Verhaltensmuster und Einstellungen fast das gesamte Leben bestehen, ist die Störung auch mit am schwierigsten zu behandeln. Insofern lassen die Symptome auch nicht nach einigen Monaten wieder nach, sondern die Person leidet die ganze Zeit daran.

Meist kommen die Klienten mit so einer Störung erst im Alter von Mitte 30 bis 50 Jahren. Dann besteht die Störung also schon mindestens 15 bis 35 Jahre.

Persönlichkeit: Störung oder Stil?

Eine Persönlichkeitsstörung wird oft als ein Defizit in der Person gesehen: Jemand verhält sich immer unangemessen, "manipuliert" andere, kommt nicht zurecht und so weiter.

Eine wesentlich positivere Perspektive wird z.B. vom Heidelberger Psychologieprofessor Peter Fiedler vertreten. Er sieht Persönlichkeitsstörungen (auch) als Persönlichkeitsstil, als gewisse Kompetenzen, welche die Personen mitbringen.

Es macht einen großen Unterschied, ob man einem Klienten, der sagt: "Die halten mich für narzisstisch!" antwortet:

"Vermutlich, weil Sie sich zu sehr um die eigenen Belange kümmern und sich nicht nach den Bedürfnisse anderer richten."

oder aber erwidert:

"Vielleicht sind Sie aber auch ein Mensch, der genau weiß, was er will und was seine Ziele sind. Vermutlich haben Sie in Ihrer Biographie lernen müssen sich 'durchzukämpfen'."

Im zweiten Fall wird ressourcenorientiert mehr auf die Stärken des Klienten eingegangen und sich darauf konzentriert, dass seine Strategien wichtig sind (oder waren), um mit schwierigen Situationen umzugehen.

Dabei geht es nicht darum, etwas zu beschönigen, sondern (auch) die Kompetenzen des Klienten zu sehen und ihn dort "abzuholen". Erst dann wird ein Klient (richtigerweise) bereit sein, auch einmal nachzuschauen, welche Kosten durch sein Verhalten entstehen und welche zusätzlichen Verhaltensweisen und Einstellungen er erlernen kann. Klienten werden erst dann bereit sein, negative Annahmen über sich selbst zu äußern und dadurch verändern zu können, wenn sie sicher sind, dass der Therapeut auch ihre Stärken sieht.

Die folgenden Umschreibungen von Prof. Fiedler können Sie vielleicht unterstützen, eine solche ressourcenorientierte Perspektive einzunehmen. (In Klammern alte Umschreibung.)

Schizoider Persönlichkeitsstil

(zurückgezogen, einzelgängerisch): Liebe zum Alleinsein, macht Jobs gern allein und gründlich, Freude an Abstraktionen und Fantasien, lässt sich selten aus der Ruhe bringen oder aus der Reserve locken, zögerlich, zurückhaltend

Zwanghafter Persönlichkeitsstil

(Zweifel, Perfektionismus): hoher Anspruch an sich und andere, glaubt an Grundwerte, Interesse an vernünftigen Handlungsmaximen, liebt Detailarbeit und Sorgfalt, entsprechende Fähigkeiten, zu ordnen und zusammenzufassen

Dependenter Persönlichkeitsstil

(sich abhängig machen von anderen): anhänglich und loyal, Festhalten am Prinzip der Solidarität und Partnerschaft, einfühlsam und empathisch, Akzeptanz anderer ohne Vorurteile, unkompliziert, opfert sich gelegentlich gern auf

Paranoider Persönlichkeitsstil

(starkes Misstrauen und Empfindlichkeit):

scharfsinnig, engagiert, setzt sich für wichtige Ideen ein, ist anderen im Denken häufig voraus, hohe Wachsamkeit, gelegentlich misstrauisch, kann nachtragend sein, wenn etwas unberechtigt erscheint

Narzisstischer Persönlichkeitsstil

(Bedürfnis nach Bewunderung): selbstbewusst, aktiv, optimistisch, idealistisch, voller Zukunftspläne, Sensibilität für negative Stimmungen und Kritik, ehrgeizig und persönliche Erfolge liebend, präzises Denken, ansteckender Humor

Selbstunsicherer Persönlichkeitsstil

(Angst vor Kritik und Ablehnung): selbstkritisch und zurückhaltend, deutliches Gespür für Ungerechtigkeit, möchte andere nicht gern verletzen, kooperativ und teamfähig, Rücksicht und Milde betonend, lässt anderen gern den Vortritt

Dissozialer Persönlichkeitsstil

(Missachtung von Regeln/Normen): abenteuerlich, furchtlos und risikobereit, Tatendrang und Reizhunger, immer wachsam, immer auf der Suche nach positiven Gefühlen, deshalb leicht frustrierbar und reizbar, kann jedoch sehr charmant sein

Borderline-Persönlichkeitsstil

(schwankend, impulsiv): spontan, kreativ, emotional, sehr auf eigene Freiheit bedacht, betrachtet rigide Normen als Einschränkung persönlicher Möglichkeiten, Stimmungslage wechselt schnell, deshalb selten nachtragend

Histrionischer Persönlichkeitsstil

(dramatisch, sucht Aufmerksamkeit): kann Menschen gewinnen, weiß interessante Dinge zu erzählen, sehr unterhaltsam, lebhaft und gefühlvoll, sozial ungewungen, findet schnell Kontakt

Schizotypischer Persönlichkeitsstil

(exzentrisches Verhalten): empfindsam und ahnungsvoll, leicht verletzbar, hohe Sensibilität, Wärme suchend und treu, sechster Sinn für drohende Gefahren, Freude daran, versorgt zu werden, ursprünglich, gutherzig, weich

Passiv-aggressiver Persönlichkeitsstil (streitsüchtig)

achtet darauf, dass eigene Bedürfnisse nicht verletzt werden, lässt sich Zeit für die Erfüllung von Aufgaben, prüft Autoritäten

Wie man in den Wald hineinruft

Vor den Toren der Stadt saß einmal ein alter Mann. Jeder, der in die Stadt wollte, kam an ihm vorbei.

Ein Fremder hielt an und fragte den Alten: "Sag, wie sind die Menschen hier in der Stadt?"

"Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?", fragte der Alte zurück.

"Wunderbar. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Sie waren freundlich, großzügig und stets hilfsbereit."

"So etwa werden sie auch hier sein."

Dann kam ein anderer Fremder zu dem alten Mann.

Auch er fragte: "Sag mir doch Alter, wie sind die Menschen hier in der Stadt?"

"Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?", lautete die Gegenfrage.

"Schrecklich. Sie waren gemein, unfreundlich, keiner half dem anderen."

"So, fürchte ich, werden sie auch hier sein."

Verfasser unbekannt

E	H	C	S	I	N	O	I	R	T	S	I	H	P	T	C
N	M	J	G	P	Z	E	H	Y	E	O	A	Z	S	Z	T
I	O	X	Q	A	H	L	E	O	B	I	N	C	F	X	E
L	M	S	G	R	Y	A	H	F	K	B	F	J	D	N	S
R	Q	L	Q	W	U	I	C	D	C	E	P	N	L	O	V
E	X	J	R	R	P	Z	J	D	I	E	B	Q	Z	Z	Q
D	B	W	F	B	X	O	T	M	Q	H	K	B	B	Z	D
R	G	C	Y	T	Z	S	G	A	U	C	G	H	K	J	E
O	L	E	B	J	C	S	A	Q	B	S	Q	T	U	N	P
B	D	I	K	E	C	I	P	C	R	I	T	D	A	D	E
J	U	Y	S	S	S	D	N	E	G	T	C	V	S	J	N
E	R	E	H	C	I	S	N	U	T	S	B	L	E	S	D
S	C	H	I	Z	O	T	Y	P	I	S	C	H	E	Z	E
Z	W	A	N	G	H	A	F	T	E	I	O	L	Y	H	N
P	A	R	A	N	O	I	D	E	J	Z	V	I	A	W	T
S	C	H	I	Z	O	I	D	E	M	R	Q	L	N	I	E
F	Y	L	R	Z	F	B	J	C	J	A	R	V	B	F	A
R	C	W	W	D	V	Y	C	O	R	N	E	G	M	Y	H

Im nebenstehenden Wörterrätsel sind die Namen von 10 Persönlichkeitsstörungen versteckt (siehe unter dem Rätsel).

Viel Spaß beim Suchen.

*Nicht in dem, was man besitzt,
in dem, was man ist,
äußert sich die Persönlichkeit.*

Oscar Wilde

*Zur Persönlichkeit reift man nur in
den Tälern des Lebens.*

Unbekannt

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de
Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552
Fax: 02324-9022031
mail: info@norman-ehlert.de
Internet: www.norman-ehlert.de