

Persönlichkeitsstörungen

Wenn „Macken“ das Leben zerstören

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Der eine grübelt die halbe Nacht, weil ihn ein Kollege im Vorbeigehen nicht grüßte, der andere geht am Freitag dem 13. am Liebsten gar nicht aus dem Haus. Wie oft erleben wir, dass unsere Mitmenschen absolut unlogisch und doch nachvollziehbar auf die Kleinigkeiten des Alltags reagieren. Manchmal grinst man bloß innerlich über diese „Macken“, manchmal empfindet man sie als belastend, aber nur selten sind die Auffälligkeiten so massiv, dass man sich fragt, ob es sich um eine bizarre Charaktereigenschaft oder den Ausdruck emotionaler Probleme handelt.

Persönlichkeitsstörungen sagen Psychologen und Psychotherapeuten dazu. Und schon dieses Wort verrät uns einiges über die Natur des Problems: Ein Teil der eigenen Person ist so weit „verformt“, dass es als gestört und störend gleichzeitig empfunden wird. Manchmal so störend, dass die Betroffenen ihren Alltag nicht mehr allein meistern können und zunehmend in die Isolation geraten.

Vermutlich liegen die Wurzeln dieser Verformung in der frühen Kindheit – in der Zeit, wo wir die Welt um uns herum, den eigenen Körper und sich selbst als eine Person entdecken. Sachen, die wir in dieser Lebensphase über uns selbst und unsere Mitmenschen erfahren, begleiten uns meistens unser Leben lang. „So wie du bist, bist du wertvoll! Du darfst die Welt erkunden und Spaß daran haben! Du darfst Wünsche haben und diese durchsetzen! Deine Mitmenschen meinen es gut mit dir!“ Es gibt nur einen Weg, wie ein Säugling und Kleinkind diese Botschaften empfangen kann – es kann diese in den Augen seiner Bezugspersonen lesen. Wenn dies

gelingen ist, hat ein heranwachsender Mensch eine stabile Grundlage, um den eigenen Weg im Leben zu suchen. Doch manchmal geht dabei auch etwas schief. Die ungünstigen Umstände oder emotionalen Probleme der Eltern sorgen dafür, dass die Botschaft nicht empfangen wird. Das Kind nimmt eine gehörige Portion Unsicherheit mit auf den Weg. Jetzt muss es mit dieser Unsicherheit leben und ständig dagegen arbeiten. Wie? Die Strategien können sehr unterschiedlich sein.

Die Einen kämpfen um die innere Sicherheit, indem sie versuchen, alles in ihrem Leben unter Kontrolle zu behalten. In der Fachsprache bezeichnet man diese Lebenshaltung als **zwanghafte Persönlichkeitsstörung**. Alles muss genauestens geplant sein und effizient laufen, nichts darf dazwischen kommen. Die Vorbereitung einer Tätigkeit verschlingt mehr Zeit als die Tätigkeit selbst. Man räumt die Kleinigkeiten aus dem Weg und kommt nie dazu, wichtige Sachen zu machen. Die Entscheidungen werden hinausgeschoben. Ein geplanter Einkaufsgang findet nie statt, weil der Einkaufszettel im entscheidenden Moment verschwunden ist. Der Rest des Tages wird mit Suchen verbracht.

Die anderen halten an einem Menschen fest, der ihnen Sicherheit und Geborgenheit geben soll. **Abhängige Persönlichkeit** sagt man dazu, weil die Betroffenen sich in die absolute Abhängigkeit von diesem Menschen begeben. Sie brauchen seine Anwesenheit und die Zuwendung. Sie geben ihre Wünsche auf, aber auch die Verantwortung für gemeinsame Entscheidungen wird auf den Anderen abgeschoben. Eine schwierige Konstellation, die nur wenige Partner über längere Zeit aushalten.

Noch deutlicher wird die innere Unsicherheit bei einer **ängstlichen Störung** ausgelebt. Die Betroffenen scheinen nichts Gutes von der Welt und von ihren Mitmenschen zu erwarten. Die kleinsten Unstimmigkeiten mit den Mitmenschen aber auch die Gefahren der Außenwelt werden sehr ernst genommen und geben dem Betroffenen Anlass zur Sorge. Selbst die Gefahr, einen Fehler zu begehen oder in den Mittelpunkt zu rücken, bringt einen derartig ängstlichen Menschen für Stunden und Tage aus dem Gleichgewicht.

Ganz anders äußert sich die **histrionische Störung**. Die Betroffenen leben förmlich davon, gespannte Aufmerksamkeit ihrer Mitmenschen auf sich zu ziehen. Betroffenheit und Verwunderung gibt ihnen das fehlende Gefühl „Ich bin wertvoll!“. Und so tun sie einiges, um ins Scheinwerferlicht zu rücken. Sie greifen zu diesem Zweck auf Masken zurück, sie denken sich Rollen aus (zum Beispiel „unerkanntes Genie“), sie schmücken die eigene Biographie mit Vorfällen, die nie stattfanden, oder sie spitzen die eigenen Probleme und Gefühle zu einem Drama zu. Dies klingt oft nach einer ausweglosen Situation und dem letzten Hilferuf, doch wer sich darauf einlässt, stellt schnell fest, dass der Betroffene nicht bereit ist, etwas an dieser doch so belastenden Situation zu ändern. Es geht ihm nicht darum, die eigenen Probleme zu lösen, sondern viel mehr darum, mit deren Hilfe Aufmerksamkeit zu erlangen. Wer mit zu viel Druck auf Veränderungen besteht, wird hart abgewiesen. Bei Nahestehenden und engagierten Helfern sorgt diese Situation immer wieder für tiefe Enttäuschung.

Ähnlich schwierig gestalten sich die Beziehungen mit Borderline-Betroffenen. Man spricht in diesem Fall auch von einer **emotional-instabilen Persönlichkeit**. Unbeständige, emotional rastlose „Grenzgänger“ sind ihren wechselhaften Launen förmlich ausgeliefert. Sie handeln oft impulsiv und sind unfähig, sich mit eigenen Plänen, Problemen oder Mitmenschen über längere Zeit auseinander zu setzen. Die dadurch entstehende Leere wird oft durch Drogen, sinnlose Diebstähle, Selbstverletzungen oder ständigen Partnerwechsel ausgefüllt.

Bei einigen anderen Störungen rückt vor allem Unverständnis für Motive und Wünsche der Mitmenschen in den Vordergrund. So zum Beispiel bei der **paranoiden Persönlichkeitsstörung**: Die Betroffenen neigen dazu, das Verhalten anderer falsch zu interpretieren. Sie bilden sich ein, überall die Anzeichen einer bösen Absicht zu entdecken und sind daher oft misstrauisch, überempfindlich und streitsüchtig. Die Betroffenen mit einer **schizoiden Störung** wirken dagegen scheu, zurückgezogen und emotional kühl. Sie handeln oft exzentrisch, missachten in manchen Situationen soziale Normen und finden nur sehr schwer Anschluss an ihre Mitmenschen.

Ähnliche Schwierigkeiten bringt auch die **dissoziale Persönlichkeitsstörung** mit sich. Auch hier scheinen die Betroffenen sehr wenig Verständnis für die Gefühle

anderer Menschen und für soziale Normen zu haben. Doch in diesem Fall sind oft Gewalthandlungen und Straftaten die Folge.

So unterschiedlich die Störungsbilder auch sind, man stellt doch bei allen fest, dass die Betroffenen in ihrer eigenen Vorstellungswelt gefangen sind. Es ist für sie so gut wie unmöglich, offen mit den eigenen Gefühlen und denen ihrer Mitmenschen umzugehen. Dadurch gestaltet sich die Begleitung und Behandlung der Betroffenen besonders schwierig, denn auch der behandelnde Therapeut oder freiwillige Helfer werden von ihnen als Teil ihres Spiels gesehen: ein Mensch mit paranoider Persönlichkeit meint deren hinterlistige Vorhaben zu erkennen, der Borderline-Betroffene bewundert oder entwertet die Helfer, der Ängstliche tut alles, um deren Kritik zu vermeiden, die histrionische Persönlichkeit wird alles darauf setzen, den Helfer durch Selbstanalysen zu beeindrucken. Wer helfen will, muss bei all diesen Sachen am Ball bleiben und sich aus dem Spiel raushalten. Doch hier besteht die Gefahr, dass sich der Betroffene zurückzieht, denn die Beziehungen außerhalb vom gewohnten Muster machen ihm Angst. Für die Helfer sind derartige Erlebnisse äußerst entmutigend.

Doch es gibt auch positive Erfahrungen in diesem Bereich. Meistens kommen diese Zustände, wenn die Betroffenen selbst die Hilfe eines Therapeuten suchen. Oft geschieht das mit dem Ziel, einige Begleitprobleme in den Griff zu bekommen. Entscheidend für den Erfolg ist, dass der behandelnde Arzt oder Psychotherapeut die Schwere der Situation richtig einschätzt. Manchmal ist es sinnvoll, die Behandlung mit einem Klinikaufenthalt einzuleiten. Hier kann eine intensive Therapie mit der Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie, Kreativtherapie, Entspannungs- und Stabilisierungsübungen usw. helfen, die tiefsitzenden Wurzeln der Probleme zu entdecken und zu erforschen, um den ersten Schritt auf dem Weg der Veränderung zu machen. Den Betroffenen ist es dann oft leichter möglich, trotz innerer Widerstände in der Behandlung zu bleiben. Man wird auf diesem Weg nie zu einem völlig anderen Mensch, doch man lernt – und das ist meistens das Ziel der Therapie – die eigenen Probleme besser in den Griff zu bekommen, so dass im Alltag wieder Freude und nicht nur Kampf erlebt werden kann.

Weiterführende Literatur

Merod R (2005) Behandlung von Persönlichkeitsstörungen. Ein schulenübergreifendes Handbuch. DGVT-Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3871590541/drmedmichaungero>

Rautenberg W & Rogoll R (2001) Werde, der du werden kannst. Persönlichkeitserfahrung durch Transaktionsanalyse. Herder. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3451051559/drmedmichaungero>

Sachse R (2004) Persönlichkeitsstörungen. Leitfaden für die Psychologische Psychotherapie. Hogrefe. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3801718034/drmedmichaungero>

Sachse R (2006) Persönlichkeitsstörungen verstehen. Psychiatrie-Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3884144081/drmedmichaungero>

Schmitz B (2006) Persönlichkeitsstile und Persönlichkeitsstörungen. Besser leben mit dem eigenen Ich. Trias. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3830432739/drmedmichaungero>

Trautmann RD (2004) Verhaltenstherapie bei Persönlichkeitsstörungen und problematischen Persönlichkeitsstilen. Klett-Cotta. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3608897216/drmedmichaungero>