

Selbstunsicher

Die unsichere Persönlichkeit

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Immer bereit nachzugeben, immer froh, wenn wichtige Entscheidungen an andere abgegeben werden können, nie in der Lage, die eigenen Rechte einzufordern – im Alltag bezeichnet man solche Menschen als nicht durchsetzungsfähig, in der Psychologie spricht man von einer unsicheren Persönlichkeit. Die Bereitwilligkeit, mit der solche Menschen die eigenen Ansprüche aufgeben und sich anderen unterordnen, bringt eine Menge Probleme mit sich: der Betroffene fühlt sich überfordert und ausgenutzt, ohne dass er aus eigener Kraft eine Möglichkeit findet, der belastenden Situation zu entfliehen. Auch die gut gemeinten Ratschläge der freiwilligen Helfer, endlich mal die eigenen Rechte einzufordern, nicht nachzugeben, bringen oft nur zusätzlichen Druck mit sich und lassen die Situation schon fast ausweglos erscheinen.

Wie kommt es dazu, dass die „Selbstsicherheit“, von der die einen nur so protzen, bei anderen fehlt? Handelt es sich dabei um eine Störung, die behandelt werden muss? Gibt es sichere Wege, die aus der Sackgasse führen? Dies sind die Fragen, die sich sowohl die Betroffenen, wie auch ihnen nahstehende Menschen oft stellen.

Fast jeder kennt das Gefühl der beklemmenden Unsicherheit, den Wunsch, an die Hand genommen zu werden und die Verantwortung für schwierige Entscheidungen an jemand größeres und stärkeres zu delegieren. Das ist eine ganz normale menschliche Reaktion auf Überforderung. Insbesondere wenn der Überblick über die Situation eingeschränkt ist, die grundlegenden Werte in Konflikt zueinander geraten und man durch eine Reihe von Misserfolgen verunsichert wird, kommen diese Tendenzen besonders stark zum Vorschein. Das wirkt so, als wollten wir für eine kurze Zeit unseren Erwachsenen-Status aufgeben und wieder als Kinder behandelt werden. Bei einigen kommen solche Phasen nur sehr selten vor, andere neigen

stärker dazu. Problematisch wird es erst, wenn ein Mensch dadurch in seiner Entwicklung und seinen alltäglichen Aktivitäten behindert wird. In diesem Fall ist oft zu beobachten, dass alle lebenswichtigen Entscheidungen von anderen abgenommen werden. Der Betroffene ist nicht in der Lage, die eigenen Wünsche zu äußern. Oft erweckt es den Anschein, als hätte er gar keine eigenen Interessen und lebe ausschließlich für die anderen. Auch die negativen Gefühle, vor allem Traurigkeit und Ärger, werden kaum gezeigt. Der Betroffene steckt alles zurück und erscheint rundum zufrieden. Diese Haltung entsteht jedoch weniger durch Genügsamkeit als mehr durch die Überzeugung, man wäre ohne Unterstützung von anderen nicht überlebensfähig. Damit wird die Befürchtung, die anderen, seien es Arbeitskollegen, Vorgesetzte oder Angehörige, könnten einen zurückstoßen, zu einer existenziellen Bedrohung, die durch Gefügigkeit abgewendet werden muss. Vor allem der Aufbau von neuen Beziehungen wird dadurch in entscheidendem Maße beeinflusst: die Entscheidungsmacht wird an den Partner übergeben, gebündelt mit der Erwartung, dass er dem Idealbild eines Beschützers entspricht. Entweder fühlt sich der Partner dadurch überfordert und zieht sich zurück, oder er begibt sich in die Rolle des Stärkeren und bekräftigt damit das Abhängigkeitsverhältnis. So kommt es, dass das alte Muster in immer neuen Beziehungen wiederbelebt und sogar verstärkt wird.

Daher können solche Probleme meistens nicht durch eine einfache Veränderung der Lebensumstände, wie eine Trennung von einem tyrannischen Partner oder Wechsel der Arbeitsstelle dauerhaft gelöst werden. Viel wichtiger ist zu verstehen, wie die zugrundeliegenden Strukturen der Persönlichkeit entstanden sind. Die Ursachen werden meistens in der Kindheit vermutet. Macht das Kind oft die Erfahrung, dass es den Launen der Eltern hilflos ausgesetzt ist, kommt es zu der Überzeugung, nichts in seinem Leben eigenständig in die Hand nehmen zu können und vollkommen von der Gunst anderer abhängig zu sein. Diese Konstellation findet man bei Erwachsenen, die als Kinder misshandelt oder vernachlässigt wurden, aber auch in stark autoritären Familien und Familien, wo sich die Eltern inkonsequent verwöhnend verhalten. Die große Schwierigkeit besteht jedoch darin, dass die meisten dieser Erfahrungen im Gedächtnis schon längst verwischt sind und kaum noch in die Verbindung mit der aktuellen Situation gebracht werden. Die daraus entstandenen Überzeugungen sind dagegen zu einem festen Teil der eigenen Persönlichkeit geworden.

Der erste Schritt zu der Befreiung aus dem Teufelskreis ist daher zu erkennen, wie die Situation entstanden ist und welche Mechanismen sie aufrechterhalten. Darin liegt meistens der Schwerpunkt der tiefenpsychologischen Therapie bei dieser Art von Störungen: man versucht die Erinnerungen zu beleben und festzustellen, wie Konflikte aus früheren Zeiten die aktuellen Beziehungen belasten. Zusammen mit dem Therapeuten rekonstruiert der Patient, wie Traumata und unerfüllte Wünsche zu Hirngespinnsten wurden, welche die Gegebenheiten der realen Welt mit sich ersetzen. Dadurch bekommt der Patient eine Chance, ein neues Selbstbild zu schaffen und sich im eigenen Leben und in den Beziehungen neu zu definieren. Die verhaltenstherapeutische Schule geht das Problem etwas anders an: Es wird weniger nach der Vorgeschichte und der Entstehung der Probleme gefragt, sondern eher danach, wie das Selbstwertgefühl wieder aufgebaut werden kann. Man versucht, die unrealistischen Überzeugungen, ausfindig zu machen und diese zu widerlegen. Der Betroffene lernt dabei Schritt für Schritt, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Mit den Beziehungsproblemen, die durch unsichere Haltung entstehen, befasst sich auch die systemische Therapie. Diese Art der Therapie, die überwiegend im Bereich der Familienberatung vertreten ist, beschäftigt sich mit der Frage, wie die Haltung einzelner Partner oder Mitglieder einer Gruppe das Gesamtgefüge der Beziehungen beeinflusst. Es geht auch darum, unbewusste

Forderungen und Ängste dem anderen gegenüber aufzudecken und deren Einfluss auf die Beziehung zu überprüfen.

Vertiefende und weiterführende Literatur:

Dörner K et al. (2002) Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie. Mosaik Verlag

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3884143336/drmedmichaungero>).

Fiedler, Peter (2001) Persönlichkeitsstörungen. Beltz

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3621274936/drmedmichaungero>).

Copyright © 2002 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>