

Besprechung und Zusammenfassung zum Buch:

Persönlichkeitsstile

Wie man sich selbst und anderen auf die Schliche kommt

Rainer Sachse (Jungfermann Verlag 2019)

Einleitung:

Das Ziel des Buches ist es, Ihre Menschenkenntnis zu vertiefen, damit Sie sich selbst und andere besser verstehen können. Sie werden so einfacher nachvollziehen können, warum Sie oder ein bestimmter Mensch so denkt, fühlt und handelt, wie er es tut. Als Gewinn werden Sie nachsichtiger mit sich selbst und können besser mit Interaktionspartnern umgehen, so dass sich Ihre Beziehungen mit Mitmenschen einfacher und angenehmer gestalten. Ohne dieses Wissen geht es uns dagegen oft so: Jemand reagiert in einer Situation aus unserer Sicht extrem auf eine Art und Weise, die wir nicht erwartet hatten, und für die wir im ersten Moment kaum Verständnis aufbringen können.

Je stärker der Persönlichkeitsstil ausgeprägt ist, desto schwieriger wird die Person als Interaktionspartner in Beziehungen. Immer wieder wird man mit Reaktionen konfrontiert, die man nicht versteht, und die man (fälschlicherweise!) auf sich selbst bezieht, mit denen man nicht gut umgehen kann und die einem im schlechtesten Fall hilflos machen oder unseren Selbstwert angreifen. Wenn Sie Ihren Interaktionspartner besser verstehen, werden Sie sein Handeln nicht mehr so stark auf sich beziehen. Sie können „Fallen und Minenfelder“ vermeiden und die Beziehung wesentlich konstruktiver und harmonischer gestalten. Und Sie können Konflikte und nervige Auseinandersetzungen umgehen und so Ihre Lebensqualität deutlich verbessern! Denn solche Probleme können in vielen Lebensbereichen auftreten: In der Partnerschaft, im Freundeskreis, innerhalb der Familie, unter Arbeitskollegen und im Mitarbeiter-Vorgesetzten-Verhältnis.

Der Autor, Professor Rainer Sachse, ist der Begründer des Psychotherapieansatzes „Klärungsorientierte Psychotherapie“, über den er, vorwiegend für die Aus- und Weiterbildung von Psychotherapeuten, mehr als 50 Bücher geschrieben hat. Rainer Sachse führt ein international anerkanntes Ausbildungsinstitut für psychologische Psychotherapie in Deutschland, das auf Persönlichkeitsstile und Beziehungsstörungen spezialisiert ist. Neben den Fachbüchern hat er aber auch einige Ratgeber für psychologische Laien geschrieben. So auch das hier diskutierte Buch.

Die Empfehlung richtet sich an breite Kreise: Sie können für sich selbst im Sinne einer Selbsterfahrung profitieren, und im Umgang mit Menschen, die Ihnen nahestehen oder mit denen Sie beruflich gut klarkommen sollten.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Reise zu sich selbst und zu Ihren Mitmenschen.

Inhaltsverzeichnis

Persönlichkeitsstile und unsere Beziehungen	3
Wie Persönlichkeitsstile funktionieren	4
Beziehungsmotive	4
Anerkennung	4
Wichtigkeit.....	5
Verlässlichkeit.....	5
Solidarität	5
Autonomie	5
Grenzen	5
Schemata	6
Die Ursache fast aller unserer Probleme: Wie wir unsere Schemata regulieren und kompensieren! ...	7
Innen- und Aussenperspektive	8
Wir alle tun es: Manipulieren	10
Zwei Ansätze zur Lösung: 1) Sich selbst stärken. 2) Die Beziehung stärken	11
Narzisstischer Stil.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Psychopathischer Stil.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Histrionischer Stil.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Dependenter Stil.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Selbstunsicherer Stil	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zwanghafter Stil.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schizoider Stil.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Passiv-aggressiver Stil	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Paraonider Stil	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Persönlichkeitsstile und unsere Beziehungen

Es ist völlig normal, einen Persönlichkeitsstil zu haben, jeder Mensch hat einen Persönlichkeitsstil!

Die Persönlichkeit eines Menschen zu entschlüsseln, ist nicht einfach, denn die Aspekte, die ihn ausmachen, stehen ihm ja nicht auf die Stirn geschrieben. Vielmehr muss man diese aus seinem Handeln und aus dem, was er sagt, erschließen. Das gilt auch in Bezug auf sich selbst, denn es ist sehr oft ein Irrtum, wenn Menschen denken, sich selbst bestens zu kennen.

Die Unterscheidungen im Buch werden Ihnen helfen, sich selbst besser auf die Schliche zu kommen. Denn wenn Sie verstehen, weshalb Sie in bestimmten Situationen so und nicht anders fühlen und handeln, tun sich eine Menge neuer Wahlmöglichkeiten auf.

Unsere Persönlichkeit bestimmt in extrem hohem Ausmaß, wie wir Beziehungen gestalten. Die Merkmale unserer Persönlichkeit werden zum größten Teil in unserer Biographie angelegt. Im Unterschied zu allgemeinen Charakterkriterien wie Offenheit, Introversion/Extraversion oder Neurotizismus ist das Konzept der Persönlichkeitsstile viel spezifischer. Es zeigt, welche Annahmen über sich, über Beziehungen oder über die Realität eine Person hat, auf was sie positiv oder negativ reagiert, welche Ziele und Bedürfnisse sie hat, welche Normen „Vorschriften für sich selbst“ und welche Regeln „Erwartungen an andere“ sie hat und welche Handlungsstrategien sie verfolgt. Jede Person hat mehrere Stile, wobei einer dominant ist. In „Reinform“ kommen die Stile sehr selten vor.

Allgemein gilt: je stärker ein Stil ausgeprägt ist, desto höher ist die Tendenz, dass die Kosten, die der Stil für die Person verursacht, seine Vorteile übersteigen. Ist der Stil sehr stark ausgeprägt, kann man von Persönlichkeitsstörung sprechen. Der „Störungscharakter“ kommt dadurch zustande, dass die Handlungen der Person dazu führen, dass sie anderen und sich selbst in hohem Maße „Kosten“ (negative Konsequenzen) bereitet: Probleme in Beziehungen, Probleme mit der eigenen Gesundheit, ein hohes Maß an Unzufriedenheit, etc. Auch Persönlichkeitsstörungen sind aber normal. Sie sind lediglich eine extreme Ausprägung völlig gängiger Stile. Das ist keineswegs pathologisch oder „krank“. Ist der Stil ausgeprägt, neigt die Person allerdings dazu, die Kosten, die sie durch ihr Handeln erzeugt, anderen zuzuschreiben und nicht wahrzunehmen, dass sie diese in Wahrheit selbst verursacht. Auch dieser „blinde Fleck“ gehört zum Störungscharakter.

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir alle grundsätzlich alle Persönlichkeitsstile in uns tragen. Die Frage ist nur, in welchem Ausmaß die Stile sich in uns bemerkbar machen und ob wir aus ihnen wie aus einer Ressource Vorteile schöpfen oder eher unter den Nachteilen, die sie mit sich bringen, leiden. Kennt man seinen Stil, hat man die Möglichkeit, selbst etwas gegen die starke Ausprägung zu tun oder mithilfe einer psychologischen Unterstützung die Kosten zu reduzieren und damit die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Vorsicht beim „googeln“ von Persönlichkeitsstörungen!

Die Konzepte, die es von Persönlichkeitsstilen (oft wird auch nur von „Persönlichkeitsstörungen“ gesprochen) gibt, sind je nach Therapieschule vielfältig. Unter anderem gibt es sehr unterschiedliche Auffassungen, was den Störungscharakter oder den Krankheitswert des Stils betrifft. Sachse vertritt in seinem Buch einen neueren psychologischen Ansatz, der von einer psychologischen Normalität ausgeht. Es gibt aber auch Ansätze, insbesondere aus der Psychoanalyse, die stark pathologisierend und abwertend sind. Seien Sie also kritisch, wenn Sie im Internet solche Dokumente finden.

Wie Persönlichkeitsstile funktionieren

Jeder Persönlichkeitsstil weist charakteristische Eigenheiten auf:

- Bestimmte Selbstschemata (Annahmen über sich selbst)
- Bestimmte Beziehungsschemata (Annahmen darüber, wie Beziehungen funktionieren, was man erwarten kann und was man befürchten muss, etc.)
- Bestimmte manipulative Strategien.

Beziehungsmotive

Jeder Stil hat bestimmte starke Bedürfnisse, sogenannte Motive, und Zustände, die angestrebt werden, für deren Erreichung die Person viel tut. Alle Persönlichkeitsstile weisen zentrale Motive auf.

Sachse unterscheidet in seinem Konzept der klärungsorientierten Psychotherapie (KOP) sechs Grundmotive. Jeder Mensch hat alle sechs Grundmotive, aber nicht jedes ist gleich hoch in der Hierarchie.

Als Grundsatz gilt, dass jedes Motiv, das in der Biographie frustriert wurde, später im Erwachsenenalter zentral ist; Die Person braucht entsprechende Rückmeldungen positiver Art und sie ist sehr empfindlich auf jede Art von Frustration dieses Motivs.

Anerkennung

Weist eine Person als zentrales Motiv Anerkennung auf, dann möchte sie positives Feedback über die eigene Person erhalten: Sie möchte hören, dass sie **gut genug ist, ok ist, dass sie liebenswert ist, dass sie als Person positive Eigenschaften** aufweist, dass sie intelligent ist, kompetent, leistungsfähig, erfolgreich, dass sie gut aussieht, besondere Ausstrahlung hat, etc. Die Person ist sehr empfindlich auf Kritik und Abwertungen.

Wichtigkeit

Weist eine Person als zentrales Motiv Wichtigkeit auf, dann möchte sie positive Rückmeldungen über ihre **persönliche Bedeutung für den andern**. Sie möchte im Leben des andern eine wichtige Rolle spielen und merken, dass sie ihm wichtig ist: «Sag, dass du mich liebst!» Dazu braucht sie ganz zentral Aufmerksamkeit. Dazu gehört: gesehen werden, ernst genommen werden, gehört werden, wahrgenommen werden. Sie möchte Rückmeldungen erhalten der Art von „Ich vermisse dich.“, „Du bist eine Bereicherung für mein Leben.“, am liebsten: „Ohne dich kann ich nicht leben.“ Die Person ist sehr empfindlich auf jede Art von Aufmerksamkeitsentzug, darauf übersehen oder nicht ernst genommen zu werden und auf alles, was infrage stellen kann, dass sie für den Interaktionspartner eine hohe Bedeutung hat.

Verlässlichkeit

Weist eine Person als zentrales Motiv Verlässlichkeit auf, dann braucht sie in grossem Masse Sicherheit und Rückmeldungen, dass **die Beziehung stabil ist, beständig, belastbar und dass sie auf keinen Fall verlassen wird**. Die Person ist sehr empfindlich auf Trennungsdrohungen und hat eine dauernde Angst, jederzeit verlassen zu werden, verbunden mit dem Gefühl, alleine nicht klar zu kommen. Wird das Motiv befriedigt, entsteht ein Gefühl von Sicherheit. Wird es infrage gestellt, resultiert meist Angst.

Solidarität

Solidarität ist das Bedürfnis, Unterstützung zu erhalten, wenn man sie benötigt. Die Person braucht Botschaften darüber, dass der Partner **sich um sie kümmert, wenn es ihr schlecht geht, sie unterstützt, wenn sie Hilfe braucht, sie gegen andere verteidigt und ihr auf keinen Fall in den Rücken fällt**, indem sie sich mit andern gegen sie solidarisiert. Erhält man solche Botschaften, erzeugt das ein Gefühl von Geborgenheit. Erhält man gegenteilige Botschaften, erzeugt das ein Gefühl von Verlassensein und Traurigkeit.

Autonomie

Autonomie ist das Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Freiheit, also auch innerhalb einer Beziehung eigene Bereiche definieren zu können, in denen die Person **eigenständig entscheiden** kann, zum Beispiel, welche Freunde sie hat, wofür sie ihr Geld ausgibt, was sie in der partnerfreien Freizeit macht, wie sie ihre Arbeit erledigt. Es geht darum, in bestimmten Lebensbereichen selber bestimmen zu können, **ohne bevormundet oder kontrolliert, oder in eine bestimmte Richtung gelenkt zu werden**. Akzeptieren Interaktionspartner dieses Bedürfnis, entsteht ein Gefühl von Freiheit und Eigenständigkeit. Wird man hingegen bevormundet, entsteht meist Ärger.

Grenzen

Ist das Bedürfnis, seine **eigenen Grenzen körperlich und psychologisch bestimmen zu dürfen und dass der Interaktionspartner dies respektiert**. Die Person ist empfindlich auf jede Handlung, bei der

sie den Eindruck hat, andere treten ihr zu nahe. Das können schon nur Fragen sein. Grenzverletzungen sind zum Beispiel Handykontrollen durch den Partner.

Schemata

Schemata oder Schema sind tief verwurzelte Annahmen (Grundüberzeugungen), von der die Person überzeugt ist, und die durch Situationen im Hier und Jetzt aktiviert werden. Letztlich sind es Schlussfolgerungen aus Erfahrungen, die sehr generalisiert sind. Sobald sie aktiviert sind, bestimmen sie das Denken, Fühlen und Handeln der betroffenen Person.

Menschen weisen eine Reihe von Annahmen auf: Annahmen über sich selbst, über Beziehungen, über die Realität, etc., und diese Annahmen sind die Schlussfolgerungen aus den biographisch gemachten Erfahrungen; Rückmeldungen zu sich als Kind oder Jugendlicher, Beziehungserfahrungen, Erlebnisse. Etliche Annahmen sind realistisch, aber viele Annahmen sind nicht realistisch und bilden die Realität sehr ungenau, subjektiv verfärbt ab. Und einige Annahmen sind ungünstig und führen zu Problemen: Sie führen zu falschen Interpretationen von Situationen, verleiten zu ungünstigen Entscheidungen, etc.

Prozessstudien aus der Psychotherapie und aus dem Coaching zeigen, dass sich Personen ihrer Schemata nicht bewusst sind. Die Klärung ist für die Klienten schwierig und es braucht gut geschulte Therapeuten.

Ein Schema wird in einer Situation automatisch und sehr schnell aktiviert und beeinflusst dann die weitere Informationsverarbeitung entscheidend. Das Problem ist, dass diese Informationsverarbeitung der Person als absolut überzeugend erscheint. Die Person „glaubt“ dem Schema. Aus Sicht der Person ist es also eine „Bestätigung der Realität“, tatsächlich kommt der „Beweis“ aber durch die voreingenommene und selektive Verarbeitung des Schemas zustande und beweist damit eigentlich nur die Voreingenommenheit des Schemas! Ein Problem, das Schemas mit sich bringen ist auch, dass das Schema wie ein Filter wirkt und zu blinden Flecken führt: Die Person nimmt dem Schema widersprechende Informationen und Erfahrungen nicht zur Kenntnis, oder wertet sie als bloss unbedeutende Ausnahmen innerhalb der Schema-Annahmen. Wird das Schema aktiviert, können bereits leichte oder unscheinbare Stimuli zu einer massiven Reaktion führen: hat jemand ein negatives Schema über seine Kompetenz, kann schon eine ganz leichte Kritik (oder eine vermutete Kritik) das Schema aktivieren („triggern“) und dann heftige Gefühle (Wut, Traurigkeit, Scham, Kränkung) auslösen.

Sachse unterscheidet zwei Schema-Arten:

- **Selbst-Schema:** Sie enthalten Annahmen über sich selbst, die entweder positiv oder negativ sein können. Natürlich hat eine Person sowohl positive, wie auch negative Annahmen. Wesentlich für Interaktionsprobleme sind jedoch die negativen Annahmen wie beispielsweise „Ich bin nicht kompetent genug“, „ich bin nicht ok“, „Ich bin ein Versager“, „Ich kann Erwartungen anderer nicht erfüllen.“
- **Beziehungs-Schema:** Sie enthalten Annahmen darüber, wie Beziehungen funktionieren. Wesentlich für Probleme der Person sind auch hier wieder die negativen Annahmen wie „Beziehungen sind nicht verlässlich, man kann jederzeit verlassen werden.“, „In Beziehungen

wird man bewertet, abgewertet und kritisiert.“, „In Beziehungen wird man massiv eingeschränkt und verliert seine Freiheit.“, etc. Beziehungsschemata bilden sich in der Biographie vor allem dadurch, wie man als Kind die Beziehung zwischen den Eltern (oder den geschiedenen Eltern und ihrer Partner) und zwischen den Geschwistern wahrnimmt. Man sieht zum Beispiel, dass die Beziehung zwischen Mutter und Vater nicht funktioniert, und verallgemeinert diese Erfahrung auf alle Beziehungen!

Menschen können alles Mögliche rational wissen: Bei einer Schema-Aktivierung spielt das keine Rolle mehr! Das Denken und Fühlen wird nur noch durch das Schema bestimmt. Hat man in der Biographie einmal ein Schema „erworben“, wie zum Beispiel „ich bin ein Versager“, kriegt man das nur sehr schwer wieder weg (manchmal erst durch Psychotherapie). Macht eine Person mit dem Schema „Ich bin ein Versager“ später oft die Erfahrung, kompetent zu sein, entwickelt sich *neben* dem negativen ein positives Schema, aber das negative Schema verschwindet nicht: und sobald das negative Schema aktiviert ist, ist das positive Schema leider nicht mehr spürbar.

Ob wir es wollen oder nicht; Wir alle haben Schemata, aufgrund derer wir manchmal so reagieren, dass wir Partnern nicht gerecht werden. Hilfreich ist es, seine eigenen Schemata zu kennen und zu wissen, wann sie aktiviert werden können. Denn dann hat man die Chance, sie zu kontrollieren! Sie zu kontrollieren, macht Sinn, denn Schemata führen zu hyperallergischem Verhalten. Wie bei einer Allergie können minimale Auslöser zu heftigen Reaktionen führen, und meistens belasten diese Reaktionen Beziehungen. Denn der Interaktionspartner ist sich seiner „Schuld“ oft gar nicht bewusst und fühlt sich seinerseits schlecht behandelt. Dadurch wird umgekehrt bei ihm auch ein Schema ausgelöst, das wiederum bei ihm zu hyperallergischer Reaktion führt. Genau dieser Umstand führt Paare bei Paarpraxis in die Therapie. Dann geht es darum, mit Hilfe des Therapeuten zu entschlüsseln, was hier eigentlich genau passiert, was bei welchem Partner aktiviert wird. Ändern können wir das nur, wenn wir die Dynamik dahinter verstehen und unsere eigenen Schemata aufspüren. Und ein zentraler Schritt bei Paarpraxis ist: Wenn A versteht, welche Schemata sein Partner B hat, dann begreift er, dass B wegen seiner Schema sauer auf ihn ist: Das Handeln von A hat die Schemaaktivierung von B verursacht. Das hat aber – abgesehen vom Auslösereiz - letztlich gar nichts mit A persönlich zu tun, und so wird sich A nicht mehr persönlich angegriffen fühlen und kann empathischer auf B reagieren.

Die Ursache fast aller unserer Probleme: Wie wir unsere Schemata regulieren und kompensieren!

Sie wissen jetzt, dass wir alle negative Schemata (Annahmen) über uns selbst und über Beziehungen haben. Natürlich haben wir daneben auch positive Annahmen, aber diese spielen wie dargelegt leider keine Rolle, sobald eine negative Annahme aktiviert ist. Da es sehr unangenehm ist, in einem Schema-getriggerten Zustand zu sein, betreiben wir alle psychische Kompensation. Wir tun das mit Normen und Regeln.

- **Normen:** Normen sind Vorschriften für uns selbst in Form von „Ich muss“, „Ich sollte“ oder „Ich darf nicht-Aussagen“ oder Imperativen wie „Sei erfolgreich!“, „Mach keine Fehler!“, „Du

darfst andere nicht enttäuschen!“, „Mach's anderen recht!“, „Mach auf dich aufmerksam!“, „Sei pflegeleicht!“, „Vertrau niemandem ausser dir selbst!“.

Normen bestimmen unser Handeln sehr stark, denn sie stellen Handlungsziele dar. Dabei sind es aber sogenannte Vermeidungsziele: man verfolgt sie nicht, weil einem die Tätigkeit besonders viel Freude macht, sondern weil man damit erst einen guten Zustand erreichen oder einen negativen Zustand vermeiden will. Im Grunde geht es darum, die negative Annahme im Selbst-Schema in Schach zu halten. Sind die Normen sehr stark, versklaven sie die Person und schränken deren Freiheit und Entscheidungsmöglichkeiten stark ein.

- **Regeln:** Regeln enthalten Vorschriften für Interaktionspartner: „Man hat mich respektvoll zu behandeln!“, „Man hat mich nicht zu kritisieren!“, „Man hat mir jederzeit volle Aufmerksamkeit zu schenken!“, „Man hat sich um mich zu kümmern!“, „Man hat mir nicht zu nahe zu treten!“, etc. Die Verletzung der Regel durch einen Interaktionspartner führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Ärger. Auch Regeln sind oft hyperallergisch. So kann unter Umständen schon ein kleiner Anlass zu heftigem Ärger führen. Wendet man solche Regeln dosiert an, kann man Partner gut auf „Spur“ bringen und erhält oft, was man will. Setzt man dagegen viele Regeln, werden die Mitmenschen ärgerlich und tun mit der Zeit erst recht nicht mehr das, was man will. Daher gilt: Eine starke Tendenz, Regeln zu setzen, führt zu grossen Beziehungsproblemen.

Innen- und Aussenperspektive

Die Kompensation mit Normen und Regeln entsteht in der Biographie und leistet dort einen wichtigen Beitrag zum „Überleben“ im familiären Umfeld. Es sind Lösungen für schwierige biographische Situationen, die auch als solche gewürdigt werden dürfen! Zum Beispiel wird das Kind, das dauernd kritisiert und abgewertet wird, oder das liebevolle Zuwendung nur bei guten Leistungen erfährt, für sich verinnerlichen, erfolgreich sein zu müssen und dem Faktor Leistung alles andere unterzuordnen. Vielleicht hat das Kind sich in der späteren Biographie während der Pubertät zu wehren begonnen, indem es heftigen Ärger gezeigt und damit die Mutter oder den Vater bis zu einem gewissen Mass in Schach halten konnte. Das Problem ist im Hier und Jetzt des Erwachsenenlebens meist, dass die Kompensation immer noch sehr stark ist und die Person diesen Aspekt ihres Stils nicht als störend oder problematisch betrachtet, sondern als Teil ihrer Identität: „So bin ich halt“. Aus der Innenperspektive der Person wirkt ihr System auf sie selbst also fast immer als plausibel, schlüssig und zwingend.

Betrachtet man das System einer Person mit ihren Selbst- und Beziehungsschemata sowie ihren kompensatorischen Normen und Regeln jedoch von Aussen, aus der Perspektive eines neutralen Beobachters, dann erscheinen viele Annahmen im System als wenig überzeugend, schwer mit der Realität vereinbar und oft sogar als unsinnig und absurd! Die Annahmen (Schemata), aus denen die Schlüsse gezogen werden, stimmen eben sehr oft nicht mit der Realität überein, sind nicht durch Fakten gestützt, sondern widersprechen verfügbaren Fakten (teils eklatant!). Damit sind die Annahmen eben nicht zutreffend und damit sind den Schlussfolgerungen zugrunde liegenden Ergebnisse falsch!

Dieser Unterschied zwischen innerer und äusserer Perspektive ist zum Verständnis von Persönlichkeitsstilen äusserst wichtig.

Wir alle tun es: Manipulieren

Manipulatives Handeln meint ein Handeln, in dem wir unsere Absichten nicht klar und transparent formulieren, sondern unsere wahren Absichten eher verschleiern oder gar etwas anderes vorgeben. Sozialpsychologisch ist das ein völlig normales Verhalten, das wir alle ab und zu realisieren. Und: Die Fähigkeit zur Manipulation ist sogar eine soziale Kompetenz. Dosierte angewandt, und vor allem das Gleichgewicht zu den Interaktionspartnern während (heute manipulierst du mich, morgen ich dich), führt Manipulation durchaus zu funktionierenden Beziehungen. Das Problem ist also das Ausmass von Manipulation: Manipuliert ein Partner stark, dann beutet er seinen Partner aus.

In Bezug auf Persönlichkeitsstile ist wichtig zu wissen, dass das Ausmass der Manipulation mit der Stärke des Stils zunimmt: Hat man einen leichten Stil, dann manipuliert man wenig; weist man eine starke Störung auf, dann realisiert man ein hohes Mass an Manipulation und schafft sich damit in hohem Mass Beziehungsprobleme!

Wie manipulieren wir? Images und Appelle

Wir manipulieren mit Images und Appellen.

Images

Ein Image ist ein Bild, das ich beim Interaktionspartner über mich entstehen lassen will: Ich will, dass er etwas Bestimmtes denkt, glaubt, annimmt oder eben nicht denkt, nicht glaubt und nicht annimmt. Ein Image ist ein Gesamtkunstwerk. Man nutzt alle Mittel (verbal, nonverbal, Kleidung, Auftreten, Statussymbole, etc.), die man zur Verfügung hat.

Wenn ich zum Beispiel will, dass der Interaktionspartner mich für kompetent, besonders beliebt und für toll hält, erzähle ich ihm Geschichten über mich, in denen ich gut dastehe, in denen ich mit einem Bundesrat Golf spiele, oder von beruflichen Erfolgen. Ich erwähne aber nicht, dass ich vor kurzem fatale Entscheidungen getroffen habe und mich peinlich benommen habe. Wenn ich umgekehrt zum Beispiel will, dass mein Interaktionspartner sich um mich kümmert und mir hilft, kreierte ich ein Image von Schwäche und Hilfsbedürftigkeit, indem ich vorgebe, hoch belastet zu sein, mir selbst nicht zu helfen zu wissen, unter Symptomen leide, etc. Ich erwähne diesfalls aber nicht, dass ich schon ähnliche Krisen hatte und mir durchaus selbst sehr gut selbst zu helfen weiss, und es mir abgesehen davon gar nicht so schlecht geht, wie ich es in der Übertreibung darstelle. Um das Ganze abzurunden, kann ich einen leidenden Gesichtsausdruck aufsetzen, Stöhnen, etc. Das ist alles Manipulation. In einem Experiment haben Psychologen Patienten mit chronischen Rückenleiden auf den Boden liegendes Besteck aufheben lassen. In der einen Versuchsanordnung waren sie alleine, in

der anderen waren ihre Partner in der Nähe und konnten die Situation beobachten. Ergebnis: In der Variante mit Partner gab es deutlich mehr Stöhnen und Schmerzbekundungen als ohne.

Natürlich können Images teils wahr sein und teils fiktiv. Sie können aber auch vollständig Fake sein. Aus der Sicht des Imagebetreibers ist das Image aber nicht der Wahrheit verpflichtet, sondern der Wirkung.

Für Interaktionspartner ist es wichtig, nicht zu sehr auf Images reinzufallen, also Images als solche zu erkennen. Also zu erkennen, wozu es dient, und sich zu fragen, um was es im Kern eigentlich geht.

Appelle

Appelle sind die Folge des Image: Ich will, dass der Interaktionspartner etwas Bestimmtes tut oder nicht tut oder etwas Bestimmtes über mich denkt oder nicht denkt.

Beim Kompetenz-Image (vgl. oben) will ich, dass mein Interaktionspartner mich toll findet, mich bewundert und lobt. Beim Schwäche-Image will ich Aufmerksamkeit, Trost, dass der Interaktionspartner sich um mich kümmert, mich entlastet oder Pflichten übernimmt.

Aber auch das Setzen von Regeln, also Erwartungen an Partner, ist manipulativ: ich erwarte nämlich, dass ein Partner meine Regel kennt, ohne dass ich extra etwas sagen muss (Sachse nennt dies die „implizite Telepathie-Annahme“), die Regel befolgt, und akzeptiert, dass ich ihn bestrafe, falls er die Regel nicht befolgt (durch Unfreundlichkeit, Schimpfen, Kritik, oder Ähnliches).

Zwei Ansätze zur Lösung: 1) Sich selbst stärken. 2) Die Beziehung stärken

Wir können besser mit uns selbst und mit anderen umgehen, wenn wir uns selbst und wenn wir die anderen besser verstehen. Aus diesem Grund befasst sich der Autor bei der Vorstellung der einzelnen Stile immer wieder mit zwei zentralen Fragen:

- Was kann ich selbst tun, um die Kosten meiner Stile zu reduzieren und meine Lebensqualität zu erhöhen?
- Wie kann ich mit Mitmenschen, die einen bestimmten Stil aufweisen, konstruktiver umgehen, damit sich die Beziehung verbessert?

Sich selbst stärken:

Der Weg zur Antwort auf die erste Frage ist bei sich selbst festzustellen, was genau Sie stört. Wenn Sie mit einem Interaktionspartner nämlich ein Problem haben, dann tut dieser etwas, was Sie stört. Wichtig ist, dass Sie herausfinden, *was genau* Sie stört. Letztendlich ist es dann aber immer auch eine gute Frage, sich klar zu werden, ob ich die Beziehung zu dieser Person überhaupt verbessern will oder ob es für Sie besser ist, sie soweit möglich zu meiden. Niemand kann mit jedem gut

auskommen! Es ist völlig normal, wenn Sie mit gewissen Menschen nicht gut klarkommen. Erkennen Sie es, und gehen Sie diesen Menschen aus dem Weg!

Die Beziehung stärken:

Zu den Menschen, die Ihnen wichtig sind, oder bei denen es für Sie wichtig ist, so wenig Probleme mit möglich mit ihnen zu haben, sollten Sie alles versuchen, um eine gute Beziehung zu ihnen aufzubauen. Die beste Möglichkeit dabei ist herauszufinden, welches die zentralen Beziehungsbedürfnisse dieser Person sind, und diese Bedürfnisse dann - soweit für Sie stimmig und authentisch - zu erfüllen. Die zweite Möglichkeit besteht darin, sich trotz dieses «Füttern der Bedürfnisse des anderen» gut gegen die andere Person abzugrenzen. Dazu gehört zu merken, wenn Sie manipuliert werden. Wird man manipuliert, hat man als Erstes ein diffuses Störgefühl (eine Intuition) der Art:

- Irgendetwas stimmt hier nicht.
- Es passiert etwas, was ich nicht will.
- Ich bin nicht wohl in der Situation.
- Ich tue etwas, was ich nicht möchte.
- Irgendetwas löst einen inneren Widerstand in mir aus.

Lassen Sie das manipulative Handeln des Interaktionspartners auf sich wirken. Fragen Sie sich dann, welche Images und Appelle er ihnen sendet. Dann wissen Sie recht genau, was er von Ihnen will. Und genau das können Sie dann transparent machen, es also aufdecken. Haben Sie aber nicht die Erwartung, dass er es zugibt, das wird er nicht tun! Machen Sie aber deutlich, dass Sie das nicht mitmachen. Nehmen Sie Ihrem Partner den Manipulationsversuch aber nicht übel, bleiben Sie lieb und zugewandt, nach dem Motto: Der Versuch ist nicht strafbar, aber völlig zwecklos! Vermeiden Sie Machtkämpfe, das ist sinnlos. Es genügt, wenn Sie sich klar abgrenzen. Seien Sie nicht rechthaberisch und vermeiden Sie auf jeden Fall, dem anderen seine Wirklichkeit zu definieren wie etwa «Ich weiss, dass du versuchst, mich zu manipulieren.» Sagen Sie «mir kommt es so vor..» oder «Ich habe den Eindruck..», denn Ihr Eindruck kann Ihnen niemand streitig machen.

Zusammenfassende Schlussbemerkung von Marco Ferrari zu Teil I:

Sie haben nun die psychologischen Grundlagen kennengelernt, wie Beziehungen auch funktionieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

Nicht jede Beziehung lässt sich retten und manchmal ist es besser, wenn Sie sich von gewissen Menschen trennen oder sich soweit wie möglich distanzieren.

In einem ersten Schritt der Selbsterkenntnis ist es wichtig, dass Sie für sich klären, was Ihnen gut tut und was nicht, wo Ihre eigenen empfindlichen Punkte (Schemata) liegen und was Sie selber in Beziehungen brauchen. Sich also selber besser verstehen lernen und sich damit selber stärken.

In einem zweiten Schritt geht es um das gezielte Pflegen von Beziehungen zu Ihnen wichtigen Menschen.

Dort geht es zuerst darum, den Persönlichkeitsstil des Partners zu entschlüsseln. Dazu dient dann Teil II.

Allgemein gesagt wird die Beziehung dadurch gestärkt, dass jeder Partner die zentralen Bedürfnisse des anderen kennt und «füttert», also immer wieder befriedigt. Und sie wird auch dadurch gestärkt, dass Sie sich nicht zu sehr manipulieren lassen und den Partner aber auch selber nicht zu sehr manipulieren. Manipulationen sind normal, und je stärker der Stil, umso heftiger manipuliert die Person. Gegen solche Manipulation hilft nur das wohlwollende Aufdecken der Manipulation. Diese wirkt immer konfrontativ, so dass Ihr Partner Ihnen diese Konfrontation ein bisschen übelnehmen wird. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie anschliessend wieder seine Bedürfnisse füttern.

Das Füttern sollte zu Konfrontationen etwa im Verhältnis von 5:1 stehen. Holen Sie Ihren Partner also zuerst dort ab, wo er ist, und zeigen Sie zum Beispiel Verständnis. Grenzen Sie sich dann trotzdem ab. Seien Sie dann aber wieder zugewandt und füttern Sie Ihren Partner wieder. Was genau Sie bei welchem Persönlichkeitsstil machen können, um gut mit ihm klar zu kommen und sich gut gegen ihn abgrenzen zu können, erfahren Sie nun im zweiten Teil des Buches, vgl. die entsprechende Zusammenfassung.

Im Juli 2020 Marco Ferrari