

Rezension / Zusammenfassung zum Buch:

Spass an der Arbeit trotz Chef

Persönlichkeitsstile verstehen und Interaktion erfolgreich gestalten

Rainer Sachse – Annelen Collatz (Berlin Heidelberg 2015)

Erstellt von Marco Ferrari

Einleitung:

Professor Rainer Sachse ist der Begründer des Psychotherapieansatzes „Klärungsorientierte Psychotherapie“ und er hat darüber mehr als 50 Bücher geschrieben. Diese Fachbücher richten sich überwiegend an Therapeuten. Rainer Sachse führt ein renommiertes Ausbildungsinstitut für psychologische Psychotherapie in Deutschland. Neben den Fachbüchern hat er aber auch einige Ratgeber für psychologische Laien geschrieben. So auch das hier diskutierte Buch. Ich habe die Zusammenfassung teilweise mit eigenen kurzen Abschnitten oder mit Zitatstellen aus anderen Büchern von Sachse ergänzt (Zitathinweise finden Sie jeweils in Klammern an entsprechender Stelle).

Die Empfehlung richtet sich an breite Kreise: Als Partner in einer Beziehung können Sie vom Buch ebenso profitieren, wie in Ihrer Rolle als Mitarbeiter mit einem entsprechenden Chef oder umgekehrt als Chef mit entsprechenden Mitarbeitern.

Das Buch ist mit knapp 130 Seiten angenehm kurz gehalten. Es gibt einen kurzen Einstieg in das psychologisch sehr gut fundierte Denken der klärungsorientierten Psychotherapie. Auf der Website des Institutes für Psychologische Psychotherapie finden sich ebenfalls sehr gute Artikel zu den hier im Buch besprochenen Themen. Sie sind für Therapeuten geschrieben, doch sind sie auch für interessierte Laien verständlich und spannend. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie es dazu kommt, dass wir sind, wie wir sind, und weshalb wir gewisse Persönlichkeitsstile entwickelt haben, dann empfehle ich Ihnen, neben dem hier empfohlenen Buch in folgende Artikel von Rainer Sachse hineinzulesen:

- Beziehungsmotive und Schemata: Eine Heuristik: <http://www.ipp-bochum.de/n-kop/beziehungsmotive-schemata.pdf>
- Schemata und ihre Relevanz für affektive und emotionale Verarbeitung: www.ipp-bochum.de/n-kop/schemata-und-relevanz-pdf

Was sind Persönlichkeitsstile?

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 Stile, meist mehrere, wobei einer dominant ist. Ist der Stil sehr stark ausgeprägt, kann man von Persönlichkeitsstörung sprechen. In diesem Fall führen die Handlungen der Person dazu, dass sie anderen und sich selbst in hohem Masse „Kosten“ (negative Konsequenzen) bereitet: Probleme in der Interaktion, Probleme in Beziehungen, Probleme mit der eigenen Gesundheit, ein hohes Mass an Unzufriedenheit, etc. Ist der Stil ausgeprägt neigt die Person dazu, die Kosten, die sie durch ihr Handeln erzeugt, **anderen** zuzuschreiben und nicht wahrzunehmen, dass sie diese in Wahrheit selbst verursacht.

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 / Beziehungsgrundbedürfnisse

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 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. Dazu braucht sie ganz zentral: Aufmerksamkeit. Dazu gehört: 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 dem Interaktionspartner wichtig ist.

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 zurecht zu kommen.

Solidarität

Solidarität ist das Bedürfnis, Unterstützung zu erhalten, wenn man sie benötigt. Die Person braucht Informationen darüber, dass der Partner sich um sie kümmert, wenn es ihr schlecht geht, sie unterstützt, wenn sie Hilfe braucht, sie verteidigt gegen andere und ihr auf keinen Fall in den Rücken fällt, indem sie sich mit andern gegen sie solidarisiert.

Autonomie

Autonomie ist das Bedürfnis, 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. Sie ist empfindlich gegen jede Art von Vorschriften und Einmischungen.

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 Schlussfolgerungen aus Erfahrungen, die sehr generalisiert sind. 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 massive Gefühle der Kränkung auslösen.

Wir unterscheiden vier 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.

Daneben gibt es zwei Schema-Arten, mit denen Personen die negativen Annahmen aus dem Selbst-Schema und dem Beziehungsschema zu kompensieren versuchen:

- **Normschema:** Sie enthalten Vorschriften für sich selbst 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!“.

- **Regelschema:** Sie enthalten Vorschriften, Regeln 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.

Grundregel für den Umgang mit Menschen

Hilfreich ist eine komplementäre Beziehungsgestaltung. Das bedeutet, dass man versucht, die wesentlichen Ziele und Motive einer Person zu erkennen und dann soweit die eigenen Grenzen nicht überschreitend zu befriedigen, sowie sie in ihren empfindlichen Motiven nicht zu verletzen.

Also ist es entscheidend zu wissen, welches die zentralen Beziehungsmotive der Person sind. Erst dann kann man sich „fütternd“ zu diesen verhalten!

Im Folgenden wird bei den einzelnen Persönlichkeitsstilen gezeigt, wie Partner sich komplementär wirksam verhalten können. Jeder Stil hat seine Stärken und Ressourcen, seine sehr angenehmen Seiten. Diese kommen aber in Beziehungen nur dann zum Vorschein, wenn die Person sich gut mit einem fühlt, wenn man bei ihr „viel Beziehungskredit“ hat, wie Sachse es in seiner Metapher des Beziehungskredits ausdrückt.

Manchmal ist es aber auch wichtig, sich offen abzugrenzen und die Person mit dem, was für Sie im Umgang mit ihr schwierig ist, zu konfrontieren.

Narzisstischer Stil

Als Erstes fällt bei dieser Person ihr sehr hohe Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft auf. Sie versucht, so erfolgreich wie möglich zu werden und verschiebt so ihre Work-Live-Balance in Richtung Work unter Vernachlässigung ihres Privatlebens und ihrer Beziehungen. Obwohl dieser Stil äusserlich zu Erfolgen führt, wird sie durch die vielen Erfolge nie wirklich zufrieden. Es ist nie genug: Ist jemand besser als sie, nehmen sie dies als Herausforderung, „den anderen zu schlagen.“

Die Person weist ein „doppeltes Selbstkonzept“ auf: Einerseits hat sie Zustände, in denen sie vor Selbstvertrauen strotzt, andererseits wird sie von mehr oder weniger starken Selbstzweifeln geplagt, sie ist als Folge davon trotz aller Erfolge (stark!) kritikempfindlich und relativ schnell gekränkt.

Die starke Norm, der Beste zu sein, treibt sie ständig an. Sie hat aber auch hohe Erwartungen an andere: Sie will in ihren Bestrebungen nicht behindert werden und wenn sie es wird, reagiert sie oft ärgerlich oder aggressiv.

In der Interaktion kann sie, wenn sie will, sehr empathisch und gewinnend sein, ist aber auch in der Lage, diese Empathie „abzuschalten“, und dann eigene Ziele sehr kalt und egoistisch gegen andere durchsetzen.

Das zentrale Beziehungsmotiv ist **Anerkennung**. Ein weiteres wichtiges Motiv ist **Autonomie**: Wird die Person in ihr wichtigen Lebensbereichen bevormundet oder kontrolliert, dann neigt sie dazu, reaktant zu werden, d.h., sie entwickelt eine starke Tendenz des „Gerade nicht“.

Schema

Die narzisstische Person weist immer, auch wenn sie extrem erfolgreich ist, parallel negative Selbst-Annahmen auf der Art:

- Ich bin nicht ok
- Ich bin nicht liebenswert
- Ich habe geringe Fähigkeiten, bin eigentlich eine Mogelpackung, muss mich daher besonders anstrengen
- Etc.

Die Beziehungsannahmen sind meist:

- In Beziehungen wird man bewertet und geprüft
- In Beziehungen wird man abgewertet und kritisiert
- In Beziehungen wird man kontrolliert und eingeschränkt.

Konsequenzen für Interaktionspartner

Die Person ist extrem kritikempfindlich. Schon leichte Kritik kann die Person stark verletzen, kränken oder verärgern, und das ist psychologisch nur mit dem negativen Selbstkonzept erklärbar: Wäre die Person tatsächlich von sich überzeugt, wäre ihr die Kritik egal, so aber triggert die Kritik das Schema. Die Person nimmt Kritik oft nicht an, setzt sich damit nicht

auseinander und schneidet sich damit selbst von Feedback ab. Ihr Verhalten ist insofern manipulativ, also sie mit ihrer Reaktion auf Kritik die Partner davon abhalten, sie in Zukunft wieder zu kritisieren. Manipulationsstrategien sind zum Beispiel zum Ausdruck zu bringen, dass einem die Kritik nicht interessiert „Ich mache das immer so.“, oder mit einigem zeitlichen Abstand den andern spüren lassen, dass er eine Grenze überschritten hat und nun die Konsequenz folgt.

Interaktionspartner müssen aufpassen, dass sie sich vom aufplusternden Verhalten, das ein grosses Selbstvertrauen vorspielt, nicht blenden lassen. Man darf nicht den Fehler machen, die „Kritik-Robustheit“ der Person zu überschätzen, denn sonst macht man die Erfahrung, dass die Person viel empfindlicher war als erwartet. Die Person neigt auch selbst dazu, sich zu überschätzen, zu viel zu leisten, sich zu überfordern, eigene Leistungsgrenzen nicht mehr wahrzunehmen. Trotzdem kann man ihr nicht einfach direkt raten, „es langsamer anzugehen“, „weniger zu arbeiten“, denn das kann sie persönlich beleidigen.

Die Person lässt sich nur langsam auf Beziehungen ein. Das Verhältnis bleibt lange oberflächlich, die Person gibt wenig von sich preis, abgesehen von ihrer Prahlerei über ihre Leistungen. Die Person hat daher viele oberflächliche Bekannte, aber wenig wirklich tiefe Freundschaften. In Liebesbeziehungen fühlt sie sich oft auch unwohl, weil sie denkt, dauernd auf dem Prüfstand zu sein, selbst wenn sie rational weiss, dass dies nicht stimmt. Vom Gefühl her ist es trotzdem so. Interaktionspartner haben oft das Gefühl, nur die positive Fassade der Person zu kennen (Mein Auto, meine Leistung, meine Idee!), ansonsten aber nichts von der Person zu wissen.

Mitarbeiter, aber auch Partner, werden von der Person oft den gleichen Leistungsstandard unterworfen: Man „gibt alles“, „Leistung ist das Wichtigste“, wer nicht vollsten Einsatz leistet ist ein „Weichei.“

Die Person hat auch stark ausgeprägte Regelschemata, also Regeln und Vorschriften für ihre Interaktionspartner:

- Man hat mich zu loben und anzuerkennen!
- Man hat meine Fähigkeiten und Erfolge zu erkennen und angemessen zu würdigen!
- Man hat mich nicht zu kritisieren!
- Man hat mir einen VIP-Status und Sonderrechte einzuräumen!
- Man hat mich nicht zu behindern!

Was muss man im Umgang beachten, wie kann man eine gute Beziehung mit dieser Person führen?

Komplementäre Beziehungsgestaltung bedeutet bei einem Narzissten, **ihn zu loben**. Man kann es fast nicht übertreiben, aber Achtung, es muss immer authentisch und ernst gemeint sein. Aber denken Sie es nicht nur, sagen Sie es! Selbst wenn er sich dann bescheiden gibt, bleiben Sie dabei: „Ich glaube, du bist jetzt gerade zu bescheiden, ich finde wirklich, dass du...“. Falls Sie Kritik anbringen möchten, tun Sie es gemischt mit viel Lob, und sagen Sie, was Ihnen wichtig ist, um was es Ihnen auf der Beziehungsebene (nicht auf der Inhaltsebene) geht. Denken Sie daran, dass Ihr Partner extrem kritikempfindlich ist, aber gleichzeitig sehr leistungsorientiert. Das können Sie dazu nutzen, ihm Kritikfähigkeit zu

unterstellen, dann wird er Ihnen in diesem Punkt nicht widersprechen (denn auch hier will die Person ja besser sein als der Durchschnitt) und sich eher mit Ihrer Kritik auseinandersetzen. Sagen Sie also: „Ich weiss, andere Männer (Frauen/Chefs, etc.) können mit Kritik schlecht umgehen, und ändern würde das in den falschen Hals geraten, aber ich weiss, du kannst das gut, du kannst gut mit Kritik umgehen..“, und dann äussern Sie Ihre Kritik.

Geben Sie der narzisstischen Person auch Zeichen, dass Sie seine Autonomie respektieren, ihn nicht kontrollieren oder bevormunden möchten, dass sie also in ihr wichtigen Bereichen selbst entscheiden kann, wie sie es machen möchte (soweit es Ihre eigene Grenze nicht überschreitet.).

Psychopathischer Stil

Für die Details zum psychopathischen Stil verweise ich auf das Buch. Der narzisstische und der psychopathische Stil sind bei Führungskräften sehr häufig anzutreffen, leider oft noch in gleichzeitig vorliegender Kombination.

Personen mit psychopathischem Stil zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie nur wenige oder keine soziale Normen aufweisen, sie sind skrupellos und empfinden kein schlechtes Gewissen oder Reue. Sie beuten andere aus, ohne dass es ihnen etwas ausmacht. Sie sind hochgradig manipulativ, charmant zum eigenen Nutzen, nutzen die Andern aber skrupellos aus. Sie sind ähnlich wie die Narzissten hoch anerkennungs- und autonomiemotiviert. Im Unterschied zu den Narzissten haben sie kein zweites Selbstschema mit Selbstzweifeln. Sie neigen daher nicht zu Selbstzweifeln und sind auch nicht kritikempfindlich. Beziehungen sehen sie als etwas Nützliches, indem man sich Beziehungen zu seinen Gunsten nützlich machen kann. Daher sind sie auch nicht loyal, man kann jederzeit von ihnen fallengelassen werden. Sie scheuen nicht dafür zurück, andere einzuschüchtern, vor andern kleinzumachen und blosszustellen. Emotionale Reaktionen berühren sie nicht. Der Psychopath zeigt auch selber keinerlei Emotionen.

Die wesentlichen Unterschiede zu Narzissten sind:

- Keine Selbstzweifel
- Kein schlechtes Gewissen. Sie lassen sich von Aktionen nur abhalten, wenn sie befürchten, erwischt zu werden.
- Sie lassen sich nur auf Beziehungen ein, solange sie ihnen nutzen.
- Narzissten erleben echte Emotionen wie Trauer, Angst, Freude, Betroffenheit. Personen mit psychopathischem Stil haben dagegen kaum bis keine Angst und erleben kaum Trauer. Sie können aber Gefühle vortäuschen und charmant, nett sein – solange es ihnen nützt.
- Narzissten können emotional mitschwingen und emotionale Empathie haben.
- Psychopathen suchen anders als Narzissten Fehler nur bei den andern, nie bei sich selbst. Sie halten Selbstreflektion ebenso für Zeitverschwendung wie Reue.
- Personen haben keine Konflikte mit sich selbst und erleben sich nicht als unzufrieden: Sie sind „mit sich im Reinen“, sie halten sich für angemessen aggressiv, und sehen Manipulationen und Täuschungen als in „dieser Welt“ legitim an.

Histrionischer Stil

Als Erstes fällt auf, dass die histrionische Person dazu neigt, Inhalte zu dramatisieren. Ein Ereignis war nicht schlimm, es war „furchtbar“, jemand, der sich schlecht benommen hat, hat sich „entsetzlich daneben“ benommen, eine Theateraufführung war nicht gut, sie war „exzellent“, etc. Personen mit diesem Stil wollen vor allem Aufmerksamkeit. Sie setzen in sehr hohem Ausmass Regeln für Interaktionspartner: Diese haben ihnen volle Aufmerksamkeit zu geben, ganz für sie da zu sein, völlig zur Verfügung zu stehen, keine anderen Königinnen neben ihnen zu haben (auch, und insbesondere auch keine Töchter, die ihnen als Stiefmutter die Aufmerksamkeit des Vaters/Partners stehlen), etc. Tun sie das nicht, reagieren die Personen oft (sehr) ärgerlich: und dann kann der Interaktionspartner massiv „runtergeputzt“ werden, auch in aller Öffentlichkeit. Fühlen sich Personen mit histrionischem Stil nicht ernst genommen, können sie aufgrund minimaler Anlässe (jemand schaut auf die Uhr, während die Person spricht) massiv „ausrasten“, etwa: „Du hörst mir ja überhaupt nicht zu, du hörst mir ja nie zu! Da kann ich gleich an eine Wand reden!“, oder sie schotten sich demonstrativ beleidigt ab. Personen mit histrionischem Stil tun sehr viel dafür, um für andere wichtig zu sein: Sie kleiden sich attraktiv, sind unterhaltsam und sind meist sozial hoch kompetent. Sind die Personen gleichzeitig narzisstisch, verfügen sie über ein sehr gutes und ausgefeiltes Arsenal an Möglichkeiten, sich darzustellen und andere für sich einzuspannen.

Das zentrale Bedürfnis ist Wichtigkeit. Wichtigkeit zeigt sich, so denken diese Personen, vor allem darin, dass man von anderen **Aufmerksamkeit** bekommt. Sie wollen, dass man sie beachtet, ihnen (aufmerksam) zuhört, sie wahrnimmt, sie ernst nimmt, sich mit ihnen auseinandersetzt. Ein weiteres wichtiges Motiv ist Solidarität. Sie will den Eindruck haben, dass andere an ihrer Seite sind und sie nicht im Stich lassen.

Die zentralen Selbst-Schemata lauten:

- Ich bin nicht wichtig.
- Ich spiele im Leben anderer keine Rolle.
- Ich habe anderen nichts zu bieten.
- Und auch: Ich bin für andere toxisch (belastend, ich belaste andere, ich schade andern, etc.)

Die Beziehungsschemata sind oft:

- In Beziehungen wird man übergangen, ignoriert, nicht wahrgenommen.
- In Beziehungen wird man nicht ernst genommen.
- In Beziehungen kümmert sich keiner um einen.

Aufgrund dieser Annahmen interpretiert die Person schon kleinste Signale fehlender Aufmerksamkeit als Anzeichen dafür, dem anderen nicht wichtig zu sein, ignoriert zu werden. Und darauf reagiert sie schnell beleidigt und gekränkt: Sie ist „hyperallergisch“: Kleinste Signale (Vom Interaktionspartner oft gar nicht mal bemerkt, dass er es „gemacht“ oder „unterlassen“ hat) lösen massive Reaktionen aus! Umgekehrt nimmt die Person dagegen deutliche Signale von Wichtigkeit gar nicht wahr: es kann sein, dass sie behauptet „niemand

ruft mich je an!“, und wenn man der Person die Aufgabe gibt, einmal eine Woche alle eingehenden Anrufe aufzuschreiben sieht man, dass sie täglich mehrere Anrufe erhält.

Konsequenzen für Interaktionspartner

Als Interaktionspartner muss einem klar sein, dass die Schemata der histrionischen Persönlichkeit extrem leicht zu triggern sind, und zwar so leicht, dass man oft gar nicht mitkriegt, was genau man jetzt wieder „falsch“ gemacht hat. Diese leichte Kränkbarkeit kann Interaktionspartner stark verunsichern und vorsichtig machen, was die Kommunikation empfindlich stören kann.

Die histrionische Persönlichkeit kompensiert ihre negativen Selbstschemata (ich bin nicht wichtig, etc), mit Normen für sich selbst wie „Mach dich für andere wichtig!“, „Ziehe aktiv Aufmerksamkeit auf dich!“, „Sie zu, dass du wahrgenommen und ernstgenommen wirst!“, „Stell dich in den Mittelpunkt!“. Die Person hat also den Eindruck, dass sie aktiv etwas tun muss, um wichtig zu sein. Das bedeutet, authentisches Verhalten genügt nicht, es braucht ein aufgesetztes Getue. Es muss „action“ gemacht werden, sie kann nicht „einfach da sein“, sie ist immer gefordert.

Die negativen Beziehungsannahmen werden durch „Regeln“ für die Interaktionspartner kompensiert. Sie hat hohe Erwartungen an die Partner, dass man ihr Aufmerksamkeit geben muss, dass man sich um sie kümmern muss, etc. Und sie glaubt, dass sie berechtigt ist, diese Erwartungen zu haben, und dass sie auch berechtigt ist, die Personen, die die Regeln nicht befolgen, zu bestrafen – und das tut sie dann auch! Manchmal geht sie davon aus, dass die andern diese Erwartungen unausgesprochen „telepathisch merken“ können. Die Person macht die Regel nicht deutlich, erwartet aber trotzdem, dass andere sie befolgen.

Interaktionspartner werden durch die Regeln, bzw. durch die Bestrafungen durch ärgerliche Reaktionen zunächst eingeschüchtert und tun, was die Person will. Die histrionische Persönlichkeit manipuliert andere massiv, allerdings ist sie sich dessen oft gar nicht bewusst.

Sie manipuliert durch positive Strategien (Verführerisch sein, unterhaltsam sein), und aber auch durch negative Strategien (jammern, sich beklagen, sich als Opfer der Umstände oder anderer Personen darstellen, Symptome simulieren wie Kopfschmerzen Schwächeanfälle, Ängste, Depressionen, und – besonders wirksam - Herzbeschwerden). Dies bringt Partner kurzfristig „auf Spur“, längerfristig löst das Verhalten jedoch Widerstand und Ärger aus: Man will sich das nicht länger gefallen lassen.

Das Problem ist nur, da die Art der histrionischen Person aus ihrer Sicht lange „funktioniert“ hat, sieht sie die Ursache der Beziehungsprobleme nur beim andern und nimmt nicht wahr, dass sie (meist in grösserem Umfang) selber die Ursachen für die Probleme durch ihre zu hohen Erwartungen und die zur Durchsetzung eingesetzten Manipulationen gesetzt hat.

Was man als Interaktionspartner tun kann

Machen Sie sich bewusst, dass die Theatralik sich nicht gegen Sie richtet, sondern sich unabsichtlich aus den Schemata der Person ergibt. Das wird Ihnen helfen, empathisch zu bleiben und weniger genervt zu sein.

Verhalten Sie sich komplementär zum Motiv Wichtigkeit: Man kann die Person sehr ernst nehmen und deutlich machen, dass man ihr aufmerksam zuhört und dass sie einem wichtig ist. Man kann sie um ihre Meinung bitten. Man kann ihr sagen, wie wichtig einem die Beziehung mit ihr ist. Wichtig ist: man sollte das alles **explizit** sagen. Und man kann es nicht oft genug sagen.

Man muss die Person aber auch begrenzen, wenn sie ihre Wahrnehmung/Interpretationen darüber, wie wichtig Sie Ihnen ist, für wahr hält, diese aber unzutreffend sind. Aufgrund der sehr empfindlichen Schemata werden Sie es bei aller Achtsamkeit nicht schaffen, die histrionische Person ab und zu trotzdem zu triggern und auch zu verärgern. Bei der Begrenzung bewährt sich eine Ja-Aber-Strategie: „**Ja**, ich merke, dass ich etwas getan haben muss, was dich verletzt hat (oder: dass du aus XY ableitest, du seist mir egal, etc.), und das tut mir auch leid / war nicht meine Absicht, **aber** was ich eigentlich meinte, war...“.

Dependenter Stil

Das Hauptcharakteristikum dieses Persönlichkeitsstils ist die Befürchtung der Person, sie könnte jederzeit verlassen werden.

Sie hat Selbst-Schemas mit Annahmen wie:

- Ich habe anderen nichts zu bieten.
- Ich habe keine positiven Eigenschaften, die andere an mich binden.
- Wenn ich Probleme mache, werde ich verlassen

Und:

- Ich kann nicht alleine leben. (Weshalb verlassen zu werden schrecklich ist).
- Ich halte Alleinsein nicht aus.

Sie hat Beziehungs-Schemas mit Annahmen wie:

- Beziehungen sind nicht verlässlich (sie halten nicht auf Dauer).
- Man kann von anderen ohne Vorwarnung verlassen werden.
- Beziehungen sind nicht belastbar.
- Beziehungen sind nicht solidarisch.

Diese Annahmen führen dazu, dass die Person sehr viel tut, um sich unentbehrlich zu machen. Die Person ist „nett“, „pflegeleicht“, „harmonieliebend“. Sie versucht es in extremem Ausmass, es dem andern recht zu machen. Dazu versucht sie, die Erwartungen der andern zu erraten und dann zu erfüllen. Dies führt dazu, dass die Person mit der Zeit keinen Zugang mehr dazu hat, was sie selber eigentlich bräuchte und welche Bedürfnisse sie selber hätte. Man bezeichnet das als hohe Entfremdung von ihren eigenen Motiven. Dies hat fast immer zur Folge, dass die Person Mühe hat, Entscheidungen zu treffen. Sie denkt lange über das Für und Wider einer Entscheidung nach, ohne jedoch zu einem klaren Ergebnis zu kommen. Da sie nicht wissen, was sie wollen, nicht wollen oder ihnen gut tut, leben sie an ihren tatsächlichen Bedürfnissen vorbei. Da sie das aber gar nicht merken, weisen sie trotz hoher Entfremdung kaum (repräsentierte) Unzufriedenheit auf.

Sie versucht, Konflikte unbedingt zu vermeiden: Damit hat sie Schwierigkeiten, sich abzugrenzen und „Nein“ zu sagen, andern zu widersprechen oder negatives Feedback zu geben.

Das zentrale Beziehungsmotiv ist Verlässlichkeit. Ein weiteres wichtiges Motiv ist Solidarität.

Diese Person hat kaum Regeln für andere, denn solche zu haben bedeutet immer, dass es zu Konflikten kommen kann, wenn man sie durchsetzt. Besser findet sie es, sich anzupassen, und am einfachsten geht das, wenn man eigene Bedürfnisse erst gar nicht mehr wahrnimmt. Selbstverständlich ist den Personen dieser Umstand nicht bewusst: Sie beschreiben sich gerne als „selbstlos“, was aber eine Täuschung ist. In Wahrheit geht es Ihnen darum, ihre Angst vor Verlassenwerden dadurch zu bekämpfen, dass man es dem

andern recht macht, was durchaus egoistisch motiviert ist. Die Personen sind also durchaus manipulativ, tarnen dies aber als „Altruismus“, „Aufopferungsbereitschaft“ und „Hilfsbereitschaft.“ Da es sich dabei um eine Überlebensstrategie handelt, welche die Person aufgrund ihrer negativen Selbst- und Beziehungsschemas angenommen hat, was ihr nicht bewusst ist, weist die Person ein hohes Mass an Selbsttäuschung und Selbstentfremdung auf.

Konsequenzen für Interaktionspartner

Die Person ist pflegeleicht und lässt sich daher leicht ausnutzen. Sie macht ein Image auf von „Ich tue alles für dich“, „Ich bin jederzeit für dich da.“, aber auch von „Ich bin schutz- und hilfsbedürftig“, „ich komme alleine nicht zurecht“, und „Ich halte dir den Rücken frei“. Die damit verbundenen Appelle an Interaktionspartner sind: „Du wirst niemals wieder jemanden wie mich finden.“, „ich bin unentbehrlich für dich“, „hilf mir und sei für mich da!“, „Ich bin eine ideale Partnerin“.

Die zur Schau getragene Freundlichkeit kann Freunde, Partner und Arbeitskollegen zu nerven beginnen. Die Person ist „kein Gegenüber, mit dem man sich auseinandersetzen kann.“

Nerven kann mit der Zeit auch, wenn der Partner dauernd versucht, es einem recht zu machen. Dies umso mehr, als die dependente Person meist den Anspruch oder den Glauben hat, diese Erwartungen zu „erspüren“, zu erkennen, automatisch zu wissen. Und daher fragen sie den Partner in aller Regel nicht danach, was er wirklich will, sondern sie gehen davon aus, „dass man das wissen muss.“ Das hat zur Folge, dass die Personen gar nicht die tatsächlichen Erwartungen ihrer Interaktionspartner erfüllen, sondern das, was sie für deren Erwartungen halten. In Paartherapien, in denen die gegenseitigen Erwartungen verhandelt werden, erlebt man dann oft, dass die dependenten Partner „aus allen Wolken fallen“, wenn sie feststellen, dass ihr Partner gar nicht das will, was sie seit Jahren für ihn tun.

Was man als Interaktionspartner tun kann

Wichtig ist, der Person explizit deutlich zu machen, was man möchte und erwartet. Hat man den Eindruck, die Person tut etwas, was man nicht will, dann ist es ratsam, es ihr deutlich zu sagen, dass man das nicht will. Und man muss es deutlich sagen.

Komplementäre Beziehungsgestaltung ist auch hier möglich: Man gibt der Person Botschaften, dass die Beziehung nicht infrage gestellt ist, auch dann nicht, wenn es mal einen Konflikt gibt. Aufgrund der ausgeprägten Selbsttäuschung und den hartnäckigen Schemata muss man solche Botschaften wiederholt und geben, bevor sie bei der Person ankommen und ihnen einigermassen Sicherheit in der Beziehung vermitteln.

Selbstunsicherer Stil

Selbstunsichere Personen haben ständig die Befürchtung, sich sozial zu blamieren, etwas Dummes oder Lächerliches zu sagen, Angst, sich falsch zu verhalten, etc.

Sie weisen Schemata auf mit Annahmen wie:

- Ich bin sozial inkompetent
- Ich kann soziale Situationen nicht richtig einschätzen

Und auch:

- Ich bin unattraktiv.
- Ich bin abstoßend.
- Ich bin ein Langweiler.

Beziehungsschemata sind:

- In Beziehungen wird man ständig beobachtet und bewertet.
- Wenn man auffällt, fällt man negativ auf.
- Wenn man unangenehm auffällt, hat das sofort negative Konsequenzen.

Wenn ein Selbstunsicherer auf eine Party kommt, nimmt er sich ein Glas, stellt sich an die Wand und nimmt die Farbe der Wand an.

Die zentralen Motive sind Anerkennung (soziale Anerkennung) und Wichtigkeit. Sie haben auch ein grosses Bedürfnis nach Kontakten und Beziehungen, würden eigentlich dringend Anschluss suchen, wagen es aber nicht, sich auf Interaktionspartner einzulassen. Und so erzeugen diese Personen ein hohes Mass an **selbsterfüllenden Prophezeiungen**: Sie gehen unsicher auf den Anlass, sprechen niemanden an, lächeln niemanden an, verhalten sich unauffällig: daher geht niemand auf sie zu und nimmt niemand Kontakt zu ihnen auf. Und dies interpretieren sie aufgrund ihrer Schemata so, dass sie keine positiven Eigenschaften haben.

Konsequenzen für Interaktionspartner

Die Personen haben vor allem Konsequenzen für sich selbst, nämlich fehlende nahe Beziehungen. Sie können es jedoch einer solchen Person erleichtern, indem Sie den ersten Schritt machen und den Kontakt aufnehmen. Die Zurückhaltung der Person wird fälschlicherweise oft als Arroganz gedeutet, was Kollegen veranlasst, ebenfalls Distanz zu wahren. Tatsächlich ist es aber alles andere als Arroganz, nämlich Selbstunsicherheit, und indem Sie die ersten Schritte auf die Person zumachen, können Sie ihr die notwendige Sicherheit geben, um sich dann auf den Kontakt einzulassen.

Zwanghafter Stil

Eine Person mit zwanghaftem Stil ist stark normorientiert: Sie hat feste Vorstellungen, wie etwas sein sollte, was sie tun sollte und was nicht, und wie Dinge funktionieren sollten. Aufgrund dieser klaren Vorstellungen ist sie relativ unflexibel, stark kontrollierend, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Ihre Gefühle sind ebenfalls der ständigen Kontrolle unterworfen, wodurch sie gehemmt oder hölzern sowie eher ernst und relativ humorlos wirkt. Probleme analysiert sie lange, sie will keine Fehler machen und trifft daher keine schnellen Entscheidungen. Sie neigt dazu, sich in Details zu verzetteln. Sie misstraut Neuerungen. Eine Person mit zwanghaftem Stil versucht, Risiken möglichst zu vermeiden und hätte gerne ein sehr hohes Mass an Sicherheit.

Biographische Erfahrungen und gestützt darauf entwickelte Schemata

(Vgl. Sachse/Kiszkenow/Schirm: KOP der zwanghaften Persönlichkeitsstörung, 2015)

In der Biographie waren diese Personen häufig einem massiven Konformitätsdruck ausgesetzt. Die Eltern oder andere zentrale Interaktionspartner haben nach der Regel erzogen: „Wenn du dich an das hältst, was wir dir vorgeben, wenn du genau tust, was wir von dir erwarten, dann bekommst du Anerkennung, Wichtigkeit und Solidarität, und dann kontrollieren wir dich relativ wenig; wenn du aber nicht tust, was wir erwarten, wenn du dich nicht genau an die Regeln hältst, die wir dir vorgeben, dann

- Wirst du abgewertet, als unmoralisch, nichtsnutzig, schädlich, egoistisch, rücksichtslos bezeichnet;
- Wirst du negativ definiert: als jemand der nichts kann, der charakterlich defizitär ist, der nichts wert ist, der sogar schädlich für andere ist, als jemand, den man am besten weg gibt ins Heim;
- Wirst du kontrolliert und reglementiert
- Wirst du bestraft, mit Stubenarrest, Schlägen, etc.

Der Person bleibt in dieser Situation nur die Wahl zwischen Anpassung und Rebellion. Ist die Rebellion nicht möglich, bleibt nur die Anpassung, und dazu ist es hilfreich, wenn man die fremden Normen zu seinen eigenen macht, und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse möglichst gar nicht mehr wahrnimmt.

Sie hat Selbst-Schemas der Art:

- Ich bin als Person nicht ok.
- Ich habe unangenehme, toxische Eigenschaften.
- Ich habe wenige Kompetenzen und Fähigkeiten.
- Ich habe wenig Kontrolle über die Umwelt.
- Ich kann selber wenig bewirken.

Sie hat Beziehungs-Schemas der Art:

- Beziehungen sind kalt und unsolidarisch.
- In Beziehungen wird man moralisch bewertet und massiv abgewertet.
- In Beziehungen erhält man keine Unterstützung.
- In Beziehungen wird man eingeschränkt und kontrolliert.

Dies führt zu folgenden zentralen Motiven: Anerkennung und ein hohes Autonomie-Motiv. Obwohl sie selbst stark kontrollieren, wollen sie nicht von aussen reglementiert werden und reagieren meist ärgerlich auf Bevormundung. Schränkt man ihre Freiheit ein, neigen sie dazu, reaktant zu werden, also Anweisungen extra nicht auszuführen.

Die Person hat für sich sehr rigide Norm-Schemata:

- Mache alles richtig, mache auf keinen Fall Fehler!
- Kontrolliere dich und dein Handeln!
- Halte dich an moralische Grundsätze und an Vorschriften, dann bist du auf der sicheren Seite.
- Kontrolliere auch andere, denn ihre Fehler könnten auf dich zurückfallen.
- Handle auf keinen Fall spontan, plane und prüfe!
- Kontrolliere Emotionen, denn unkontrollierte Emotionen führen zu gefährlichem Handeln.
- Verlass dich nur auf dich selbst und nicht auf andere!
- Gib so wenig wie möglich und nur so viel wie nötig von dir preis. Jede Information, die du gibst, kann gegen dich verwendet werden!

Das Gleiche erwartet sie auch von andern! Da sie in ihren Augen die einzige Person ist, welche die Normen richtig und konsequent erfüllt, führt das dazu, dass sie sich für besser hält als andere. Diese Strategie des „Ich bin besser als andere“ braucht die Person, um ihre negativen Annahmen des Selbst-Schemas zu kompensieren.

Konsequenzen für Interaktionspartner

Damit ist es der Person in praktisch keinem Bereich möglich, „fünfe gerade sein zu lassen.“ Die Person kann nicht delegieren, da sie anderen nicht zutraut, mit ähnlicher Sorgfalt zu arbeiten wie sie selbst – und wenn sie delegiert, dann prüft sie alles nach. Da eigene Bedürfnisse neben den Regeln keine Rolle spielen, weisen die Personen ein sehr hohes Ausmass an Entfremdung von ihren Motiven auf.

Stösst in einem Arbeitsteam eine Person mit einem narzisstischen Stil auf eine mit zwanghaften Stil kann das zu massiven Konflikten führen. Beide Stile reden über die Einhaltung von Regeln, nur dass der Narzisst diese permanent wieder verändert und umwirft, was für eine Person mit zwanghaftem Stil Stress bedeutet und diese massiv triggert.

Ratschläge nimmt die Person keine an, dazu ist sie zu sehr von der Richtigkeit ihres Vorgehens überzeugt.

Was man als Interaktionspartner tun kann

Man muss sich ein Herz nehmen und der Person klar machen, dass es *ihre* Vorstellung von Regeln sind, dass sie diese Vorstellung auch haben darf, aber dass das *für Sie nicht gilt* und Sie auch keine Lust haben, diese Regeln mit ihr zu diskutieren. Lassen Sie ihr also ihre Normen, aber lassen Sie sich ihre Normen nicht auch noch aufdrängen. Versuchen Sie nicht, die Person vom Unsinn ihrer Normen zu überzeugen und sie zu bekehren. Es ist wichtig, der Person zu vermitteln, dass sie sich nicht für Sie zu ändern braucht.

Getrauen Sie sich, die Probleme, die Sie mit der Person haben, offen anzusprechen. Machen Sie ihr deutlich, dass Sie davon ausgehen, dass auch Sie Ihre Sache (sei es die Arbeit, sei es der Haushalt, etc.) gut machen; dass Sie keine Kontrolle benötigen und dass Sie sich über etwas mehr Vertrauen freuen würden.

Wenn Sie eine sehr gute und sehr enge Beziehung zur zwanghaften Person haben (als Partner), können Sie vorsichtig versuchen, seine wirklichen Bedürfnisse zu benennen. Sie können ihr deutlich machen, dass sie ein ganz grosses Bedürfnis nach Kontrolle hat, aber auch ein ganz starkes Bedürfnis nach Anerkennung, Wichtigkeit und Solidarität. Und dass sie eigentlich ein starkes Bedürfnis nach Autonomie, nach Selbst-Bestimmung hat. Diskutieren Sie seine Normen nicht, Sie können aber Ihr Erstaunen zur Verfügung stellen, dass jemand, der so genau und gewissenhaft ist, sich so stark kontrollieren will. Denken Sie daran: Die Normen sind für die Person ein Schutz: Sie kann sie erst aufgeben, wenn sie sich sicherer fühlt. Sie können auch vorsichtig versuchen, die Kosten der Normen deutlich zu machen: „Das muss ganz schön anstrengend sein, immer so perfekt sein zu müssen.“, oder „Das muss dich ganz schön einschränken.“

Schizoider Stil

Der schizoide Stil ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass die Person wenig sozial ist: Sie nimmt kaum Kontakt zu anderen auf, scheint wenig soziale Beziehungen zu brauchen, sondern vermeidet Kontakte eher. Sie empfindet Alleinsein nicht als unangenehm, sondern als wichtigen Rückzugsraum. Sie sind zwar freundlich, bleiben aber auf Distanz und geben wenig von sich preis.

In der Biographie erhielten sie von den engsten Bezugspersonen (Eltern, etc.) keinen Körperkontakt, keine Zärtlichkeiten, kaum emotionale Zuwendung, kaum Lob und Anerkennung (Sachse, Persönlichkeitsstörungen, Leitfaden für die psychologische Psychotherapie, 2013).

Ihr zentrales Beziehungsmotiv ist Solidarität, daneben sind auch Anerkennung und Verlässlichkeit wichtig.

Die wesentlichen Selbstschemata haben Annahmen wie:

- Ich weiss nicht, ob ich andern etwas zu bieten habe.
- Ich weiss nicht, ob ich andern etwas wert bin.
- Ich weiss nicht, was ich kann.

Die wesentlichen Beziehungsschemata haben Annahmen wie:

- Beziehungen bringen nichts.
- Beziehungen sind kalt, unfreundlich, unpersönlich.
- Beziehungen sind nicht solidarisch.
- Man kann sich auf niemanden verlassen.
- Beziehungen sind nicht verlässlich.

Das hat für die Person zur Konsequenz, dass sie sich in die Autonomie (in die Unabhängigkeit) flüchtet: Sie hat kein hohes Autonomiemotiv, sondern sie muss es! Denn jede Alternative ist unberechenbar und unsicher. Und damit kommt sie zu einer Selbsttäuschung mit folgenden falschen Annahmen:

- Ich brauche keine Beziehungen.
- Ich komme sehr gut alleine klar.
- Ich will gar keine Beziehung.
- Ich will alleine bleiben.

Konsequenzen für Interaktionspartner

Als Interaktionspartner hat man den Eindruck, auf Distanz gehalten zu werden und nicht wirklich an die Person heranzukommen. Hier hilft sich klarzumachen, dass dies keine böse Absicht ist, sondern dass sie andere nicht näher an sich heranlassen kann: Mehr Nähe

würde ihr Unbehagen bereiten. Wichtig ist aber, sich von der Distanz nicht abschrecken zu lassen und der Person weiterhin ein Beziehungsangebot zu machen: Die schizoide Person weiss das durchaus zu schätzen!

In der Kommunikation zeigen Schizoide sehr wenige Gesten und keinerlei Gefühlsreaktionen, sie lächeln teilweise nicht einmal, wenn andere lächeln. Meist ist die ganze Emotionalität heruntergefahren: sie zeigen weder Wut, noch Trauer oder Freude; sie wirken eher gleichförmig unemotional.

Als Interaktionspartner sollte man versuchen, dies alles nicht persönlich zu nehmen, sich nicht abschrecken zu lassen, und sein eigenes nonverbales Verhalten nicht auch noch herunterzufahren.

Passiv-aggressiver Stil

Der passiv-aggressive Stil ist gekennzeichnet durch scheinbare Kooperation und unterschwellige Sabotage. Der Kern des Stils ist eine **Grenzproblematik**. Die Person befürchtet, dass andere ihre Grenzen überschreiten und in ihrem Territorium Schaden anrichten könnten. Diese Schemata der Art „andere verletzen meine Grenzen“ gehen meist auf entsprechende Erfahrungen in der Biographie zurück. Wichtige Bezugspersonen haben sich grenzüberschreitend verhalten: Zimmer kontrolliert, Tagebücher gelesen, Dinge ohne Erlaubnis weggeworfen, u.a. Die Person hat überdies die Annahme, dass sie ihre Grenzen nicht offen, kämpferisch schützen kann: „Wenn ich mich verteidige, wird alles schlimmer, dann wird die Bestrafung und Grenzüberschreitung noch verstärkt.“ Diese Grundannahme ist die Grundlage der Entwicklung passiver Strategien. Denn gestützt darauf kommt eine offene, oder „offen aggressive“ Verteidigung nicht infrage: Vielmehr erfolgt die Verteidigung indirekt, intransparent und damit stark manipulativ.

Im Selbstschema hat die Person viele Selbstzweifel:

- Bin ich gut genug?
- Bin ich ok?
- Kann ich meine Grenzen wirkungsvoll verteidigen?

Typische Annahmen auf der Beziehungsebene sind:

- Andere werden meine Grenzen überschreiten.
- Alles, was bei mir gefunden wird, wird gegen mich verwendet.
- Andere bevormunden, kontrollieren mich und schränken mich in der Autonomie ein.
- In Beziehungen wird man abgewertet.
- Wenn man sich in Beziehungen wehrt, wird immer alles noch schlimmer.

Aufgrund des Schemas „wenn ich mich wehre, wird alles schlimmer“, kann sich die Person nicht offen gegen eine empfundene Grenzüberschreitung (und eine solche kann sich sehr rasch, auch bei harmlosen Fragen empfinden im Sinne von „das geht dich doch nichts an!“) wehren, sondern muss sich so verteidigen, dass sie für diese Aktion nicht verantwortlich gemacht werden kann. Also realisiert sie zwei Aktionen:

- Unmittelbar sagt sie auf die Frage „Ja, ok, ich erledige das sofort, bis morgen ist das erledigt.“
- Und am Morgen sagt sie dann so etwas wie: „Tut mir leid, ich war gerade dabei es zu machen, da passierte xy, daher konnte ich es leider nicht machen.“

Diese indirekte und intransparente Sabotage führt schnell zu Beziehungsproblemen, denn die Person wird schnell als unzuverlässig, unsolidarisch, hinterhältig oder sabotierend wahrgenommen. Damit konfrontiert macht sie aber ein Image auf von „Ich weiss von nichts, und ich bin so unschuldig wie frisch gefallener Schnee.“

Die Person neigt darüber hinaus dazu, Dinge, die schiefgehen (und die häufig durch sie verursacht schief gehen), als „ungerecht“ oder „beeinträchtigend“ zu erleben, was sie oft

veranlasst, sich zu beschweren und Situationen negativ zu bewerten. Sie hat ständig an anderen etwas auszusetzen, ist unzufrieden, nörgelt, das Glas ist ständig halb leer. Sie missgönnt anderen oft deren Erfolge und ein „leichtes Leben“, so dass sie besonders stark an solchen Personen herumnörgelt.

Das zentrale Beziehungsmotiv der Person ist die Unverletzlichkeit der eigenen Grenzen. Daneben ist auch Autonomie sehr wichtig. In der Regel waren in der Biographie Grenzverletzungen mit der Einschränkung der Autonomie verbunden: mit Kontrolle, Überwachung, Bevormundung, Verboten und Einschränkungen. Daraus resultiert ein starkes Bedürfnis, heute vollständig selbst über das eigene Leben entscheiden zu können und sich nicht einschränken und kontrollieren zu lassen. Das dritte zentrale Motiv ist Anerkennung. Denn die Grenzverletzer haben in der Biographie alle Informationen, die sie durch Grenzüberschreitung erhalten haben, gegen die Person verwendet: „Du hast Sexmagazine im Schrank. Du bist krank!“

Konsequenzen für Interaktionspartner

Personen mit passiv-aggressivem Stil brauchen in hohem Masse Anerkennung und Lob. Wichtig ist, dass ein Lob authentisch ist: Denn die Person erkennt, anders als ein Narzisst, ein nicht ehrlich gemeintes Lob sehr schnell und das richtig übel.

Es muss einem klar sein, dass diese Person extrem grenzüberschreitungsempfindlich ist. Sie kann bereits eine harmlose Aufforderung als Autonomieeinschränkung empfinden und mit massiver, versteckter Reaktanz reagieren. Eine solche Person sagte einmal: „Wenn jemand sagt, diesen Film musst du dir anschauen, löst das ein so massives Gefühl von Reaktanz aus, dass ich nicht mehr in der Lage bin, den Film anzuschauen.“

Sie können sachlich gemeinte Kritik leicht als persönliche Abwertung interpretieren. Die Person wird auch möglichst wenig von sich preisgeben, und oft rückt sie erst nach längerer Zeit mit ihrem eigentlichen Anliegen heraus.

Die Person kann auch aktiv aggressiv sein und ist das dann auch deutlich. Das macht sie aber nur dann, wenn sie den Interaktionspartner als wenig gefährlich für sie einschätzt! Sobald sie davon ausgeht, dass der Interaktionspartner einen relativ höheren Status hat, wechselt sie zu den passiv aggressiven Strategien. Sie ist offen unterwürfig und sabotiert unterschwellig.

Was Interaktionspartner tun können

Ein wichtiger Aspekt ist Transparenz. Transparenz, also deutlich sagen, was man erwartet etc, vermittelt der Person den Eindruck, dass man ihre Grenzen respektieren wird.

Wichtig ist daher oft, explizit zu sagen:

- Ich will dir nichts, ich will dich nicht beeinträchtigen.

- Ich werde deine Grenze wahren.
- Ich will dich nicht einschränken.

Bei passiv-aggressiven Mitarbeitern muss man eine Ja-Aber-Strategie verwenden:

„Ich will Sie nicht einschränken, aber die Arbeit muss gemacht werden und ich weiss, Sie machen sie gut. Deshalb möchte ich, dass Sie es machen.“ Hilfreich kann auch sein, die Problematik offen anzusprechen: „Ich könnte mir vorstellen, dass Sie die Aufgabe nicht übernehmen möchten. Falls das so ist, möchte ich Sie bitten, mir das sofort offen zu sagen und nicht die Aufgabe erst anzunehmen und sie dann nicht zu machen oder auf die lange Bank zu schieben. Wenn Sie ein Problem damit haben, möchte ich, dass wir das sofort klären.“

Es ist wichtig, der Person immer wieder zu signalisieren, dass man ihr nicht schaden will. Wichtig ist auch, sie zu ermuntern, sich offen zu beklagen und offen zu kritisieren und sich offen zu wehren, wenn sie mit irgendetwas nicht einverstanden ist.

Man sollte der Person aber auch unmissverständlich deutlich machen, dass man ihre Sabotage-Strategien nicht tolerieren wird: Wenn die Person etwas zusagt, dann soll sie es auch machen! Wenn sie es nicht will, dann soll sie es klar äussern!

Bei Personen mit passiv-aggressivem Stil muss man besonders wachsam sein, denn sie neigen dazu dadurch manipulativ zu sein, dass sie „Sabotagen“ so ausführen, dass sie dafür möglichst nicht verantwortlich gemacht werden können. Daher muss man damit rechnen, dass sie es mit der Wahrheit nicht so genau nimmt und diese leicht bis stark „zurechtschiebt“.

Man muss auch aufpassen, dass man nicht die typischen Images reinfällt, welche diese Personen senden. Diese sind: „Ich bin kooperativ“, „auf mich kann man sich verlassen“, oder auch „mit mir muss man sich nicht streiten“ und „mit mir kann man über alles reden.“ Interaktionspartner brauchen in der Regel aber nicht allzu lange um zu merken, dass die Person diese Images nicht einlöst.

Es ist oft notwendig, die Manipulationen offen anzusprechen und transparent zu machen. Mit dem nötigen Respekt, aber auch mit der nötigen Klarheit. Man muss aufdecken, welches die interaktionellen Ziele der Person sind (die an sich durchaus schützenswert wären), aber mit welchen intransparenten Strategien sie diese zu erreichen versucht, und dass man das auf keinen Fall tolerieren wird. Man folgt dabei der Devise: Der Versuch mit zu manipulieren ist nicht strafbar, aber komplett zwecklos! Dabei macht man den Versuch und die Strategien deutlich, signalisiert dafür Verständnis, macht deutlich, dass man solche Strategien nicht durchgehen lässt und macht der Person Alternativvorschläge.

Paraonider Stil

Der paranoide Stil ist durch hohes Misstrauen gekennzeichnet. Es ist äusserst schwierig, bei Personen mit diesem Stil etwas zu verändern. Das zentrale Charakteristikum ist die generelle Annahme **andere wollen mir was**. Die Person geht davon aus, dass sie jederzeit extrem auf der Hut sein muss, nicht zu viel von sich preisgeben darf und bei potentieller Gefahr schnell und scharf reagieren muss.

Dies führt dazu, dass die Person auf scheinbar harmlose Vorkommnisse schnell und stark aggressiv reagiert. Das Klauen einer Kirsche aus dem Garten kann schon zu einem Prozess führen. „Wehret den Anfängen“ ist ihre wichtigste Devise. Die Person vertraut anderen nur sehr schwer und stellt oft die Loyalität und die guten Absichten anderer infrage.

Der Stil führt zu massiven Beziehungsproblemen: Andere wenden sich ab, wollen mit der Person nichts mehr zu tun haben. Dass die Personen mit paraonidem Stil mit ihrem Verhalten eine lehrbuchmässige selbsterfüllende Prophezeiung erzeugen, ist ihnen nicht klar: Natürlich reagieren die meisten Interaktionspartner nach kurzer Zeit wirklich heftig, da sie sich massiv missverstanden, abgelehnt und provoziert fühlen! Die Person mit paranoidem Stil fasst dies aber nicht als Konsequenz ihres Verhaltens auf, was richtig wäre, sondern als Bestätigung ihrer Schemata.

Diese Schemata sind auf der Beziehungsebene Annahmen wie:

- Jeder überschreitet meine Grenzen.
- Andere versuchen, mich auszunutzen und mich zu schädigen.
- Wenn ich mich nicht scharf verteidige oder andere deutlich abschrecke, werde ich ausgenutzt, geschädigt, eingeengt, etc.
- Niemand ist auf meiner Seite.
- Andere verbünden sich gegen mich.

Und das führt zu Selbstannahmen wie:

- Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen.
- Ich muss immer wachsam sein, aufpassen, kampfbereit sein und alle Versuche, meine Grenzen zu überschreiten im Keim ersticken.

Sehr wahrscheinlich gibt es auch Annahmen wie:

- Ich kann meine Grenzen nicht angemessen, auf sozial verträgliche Art, verteidigen.
- Wenn ich meine Grenzen angemessen und freundlich verteidigen würde, hätte das keinen Effekt.

Die zentralen Motive sind Grenzen und Autonomie, aber auch Anerkennung.

Was Interaktionspartner tun können

Wichtig ist hier wieder Transparenz. Es ist extrem wesentlich, der Person immer wieder und ganz explizit deutlich zu machen, dass man ihr nichts will und dass man jederzeit ihre Grenzen respektieren möchte, **und dass man keine verdeckten Absichten hat**. Man sollte ihr immer wieder sagen, dass man solidarisch ist, und dass man sie nicht persönlich angreift.

Komplementarität ist somit zuallererst hinsichtlich des Grenzmotivs wichtig. Mit der Zeit sollte man die Person auch loben; Kennt man die Person aber noch nicht gut, dann kann loben heikel sein, denn ausgehend von ihrem Misstrauen wird sie den Verdacht haben, dass Sie die Person zu manipulieren versuchen. Sie wird denken: „Die Person schleimt mich ein, die will mich einseifen. Und wenn sie nah genug ist, dann kommt die Keule.“

Es ist hilfreich, wenn man als Interaktionspartner die Manipulationsstrategie der paranoiden Person erkennt: Dieses liegt darin, dass die Person aufgeblasen erscheint, zum Beispiel muskulös mit vielen Tatoos, schwarzer Lederjacke und Percings. Die Person versucht stärker, mächtiger, gefährlicher, abschreckender zu erscheinen, als sie tatsächlich ist. Sie vermittelt durchwegs das Image: „Ich bin ein gefährlicher Wolf, der sich nicht das Geringste gefallen lässt und der jeden Angreifer in Stücke zerreisst“. Die damit verbundenen Appelle sind: Lass mich in Ruhe! Leg dich ja nicht mit mir an! Komm mir nicht zu nahe!

Diese Strategien der Person sind durchaus „erfolgreich“: Andere fürchten sich und halten die Person für gefährlich. Als Folge beginnt die Person sozial zu verarmen, wodurch ihre Interpretationen immer absurder werden und sich von der Realität immer mehr ablösen.

In der Beziehungsgestaltung achtet man also darauf (Sachse, Persönlichkeitsstörungen, 2013, Paranoide Persönlichkeitsstörung, Kapitel „Therapeutische Strategien – komplementäre Beziehungsgestaltung“, S. 239 f):

- Der Person deutlich machen, dass es ok ist, wenn sie einem genau auf die Finger schaut.
- Der Person deutlich machen, dass man (soweit das möglich ist) nur Dinge in ihrem Einverständnis tut. Es ist ratsam, alles was man tut, zu kommentieren: „Ich stelle diese Frage, weil ...“. „Ich möchte alles erläutern, was wir hier machen..“. „Sollten Sie irgendwelche Fragen haben, dann stellen sie diese ungeniert.“ „Sollte Ihnen irgendetwas nicht gefallen, dann melden Sie sich sofort.“
- Der Person deutlich sagen, dass man ihre Grenzen respektieren will: „Mir ist es wichtig, Ihre Grenze nicht zu überschreiten. Ich bin aber kein Telepath, und es könnte sein, dass ich es nicht merke, wenn ich Ihnen mit einer Frage zu nahe trete, dann sagen Sie es bitte sofort.“
- Der Person maximale Kontrolle und Autonomie überlassen: „Ich kann und will Ihnen hier nichts vorschreiben: ich kann Ihnen immer nur Vorschläge machen. Sie entscheiden in jedem Fall, ob Sie diese Vorschläge akzeptieren wollen oder nicht.“