

Besprechung und Zusammenfassung zum Buch:

Persönlichkeitsstile

Wie man sich selbst und anderen auf die Schliche kommt

Rainer Sachse (Jungfermann Verlag 2019)

Teil II: Die Stile

Inhaltsverzeichnis

Teil II: Die Stile	1
Narzisstischer Stil (NAR)	2
Psychopathischer Stil	8
Histrionischer Stil	9
Dependenter Stil	15
Der Borderline-Persönlichkeitsstil	19
Selbstunsicherer Stil	22
Passiv-aggressiver Stil	24
Schizoider Stil	28
Zwanghafter Stil	31
Paraonider Stil	35

Narzisstischer Stil (NAR)

Als Erstes fällt bei dieser Person ihr sehr hohe Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft auf. Sie versucht, so erfolgreich wie möglich zu werden und ist es oft auch. Sie verschiebt allerdings 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, nimmt sie dies als Herausforderung, „den anderen zu schlagen.“

In ihrer Biographie erleben NAR häufig Abwertungen im Sinne von «Du bist nicht gut genug» oder «Du entsprichst nicht meinen Erwartungen» «Ich bin enttäuscht von dir». Häufig kommen diese Abwertungen nicht explizit so daher, jedoch entspricht dies der Botschaft, die beim Kind ankommt. Meist ist es ein Vater mit hohen Leistungserwartungen, an die sich das Kind als Lösung anpasst. Lösung bedeutet, dass das Kind versucht, Anerkennung durch Leistung zu erhalten und Abwertungen zu vermeiden. Das Kind erhält dann positive Rückmeldungen vom Vater für seine Leistungen, jedoch noch nicht dafür, dass es als Person o.k. ist. Häufig erhalten diese Kinder auch wenig Wichtigkeitssignale und werden, zum Zwecke der Zielerreichung bezüglich sehr guter Leistung, teils massiv in ihrer Autonomie eingeschränkt.

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. **Das** zentrale Beziehungsmotiv ist wegen den Abwertungen und der hohen Leistungsbezogenheit **Anerkennung**. Ein weiteres wichtiges Motiv ist wegen den vielen Vorgaben und Einschränkungen **Autonomie**: Wird die Person dann als Erwachsener in ihr wichtigen Lebensbereichen bevormundet oder kontrolliert, dann neigt sie dazu, reaktant zu werden, d.h., sie entwickelt eine starke Tendenz des „Gerade nicht“ und lässt sich nichts (mehr) vorschreiben.

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. Daneben ist sie aber auch in der Lage, diese Empathie „abzuschalten“, und dann eigene Ziele sehr kalt und egoistisch gegen andere durchsetzen.

Schema

Die narzisstische Person weist immer sowohl positive auch negative Selbst-Annahmen auf. Je nach Lebensumständen ist der eine oder der andere Zustand aktiv, es gibt also kein ausgewogenes Nebeneinander der Zustände.

Die positiven Selbstannahmen lauten zum Beispiel:

- Ich bin kompetent und leistungsfähig.
- Ich kann Probleme lösen.
- Ich bin besser als andere.

Im negativen Zustand, der durch Kritik, eine Niederlage oder eine Zurückweisung ausgelöst werden kann, lauten die Selbstannahmen komplett umgekehrt:

- Ich bin nicht ok
- Ich bin nicht liebenswert
- Ich habe geringe Fähigkeiten, bin eigentlich eine Mogelpackung, muss mich daher besonders anstrengen
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich kann Erwartungen nicht erfüllen.

Im «Normalzustand» ist das positive Schema «Ich bin kompetent» stärker aktiviert und überlagert das negative. Wird ein NAR aber kritisiert, wobei oft schon «Spuren von Kritik» ausreichen, wird das negative Schema auf den Plan gerufen. Durch seine meist schroffen Reaktionen auf Kritik verprellt der NAR viele Interaktionspartner.

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.
- Man kann sich auf andere nicht verlassen.

Die Annahmen der NAR führen zu Normen der Art:

- Sei der Beste!
- Leiste viel und sei erfolgreich!
- Vermeide Fehler!
- Vermeide Abwertung!
- Vermeide Kontrolle!

Konsequenzen für Interaktionspartner

Die Person ist extrem kritikempfindlich. Schon leichte Kritik kann die Person stark verletzen, kränken oder verärgern. Aus psychologischer Sicht ist klar, dass das nur mit dem negativen Selbstkonzept erklärbar ist: 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. Bei Paarpraxis machen wir oft die Erfahrung, dass die Partnerinnen von NAR meinen, mit dem Selbstwert habe ihr Mann gar keine Probleme und Lob braue er nicht. Das ist meist eine grobe Fehleinschätzung! 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, abgesehen von der Prahlerei über ihre Leistungen, wenig von sich preis. Der NAR hat daher viele oberflächliche Bekannte, aber wenig wirklich tiefe Freundschaften. In Liebesbeziehungen fühlt er sich oft auch unwohl, weil er denkt, dauernd auf dem Prüfstand zu sein, selbst wenn er 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 vom NAR oft dem gleichen Leistungsstandard unterworfen: Man „gibt alles“, „Leistung ist das Wichtigste“, wer nicht vollsten Einsatz leistet ist ein „Weichei.“

NAR haben 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!

Auch NAR **manipulieren** stark und zwar, indem sie einerseits andere für sich einspannen und andererseits Sonderrechte etablieren wollen. In Partnerschaften sagt ein NAR zum Beispiel: «Ich bringe mehr Geld nach Hause. Also ist es nur fair, wenn du mir den Rücken freihältst, indem du mich von Hausarbeit und Kindererziehung verschonst». Dabei tut er so, als «opfere er sich auf», verschweigt aber, dass er aufgrund seiner überhöhten Leistungsorientierung so viel arbeiten *will*, dass er sich also freiwillig dazu entschieden hat und der Partner ihn nicht dazu gezwungen hat. Und daher ist es sehr fraglich, ob ihm diese Sonderrechte wirklich zustehen.

NAR kreieren oft auch das Image «Du, Schatz, und die Kinder sind mir das Wichtigste!» Tatsächlich verhält er sich aber nicht so, denn wenn ein Meeting ansteht und der Sohn einen Fussballmatch hat, entscheidet er sich immer für das Meeting. Im Handeln zeigt sich, was ihm vordergründig das Wichtigste ist! Man sollte als Partner einen NAR also nie an seinen Worten messen, sondern an seinen Taten.

Bemerkung von Marco Ferrari: Uns muss dabei immer klar bleiben, dass die extreme Leistungsorientierung eine Kompensation für den (manchmal zu) geringen Selbstwert ist. Findet ein NAR in der Therapie mehr zu sich selbst, dann wird ihm meist klar, dass ihm Beziehungen deutlich wichtiger sind, als er gedacht hatte. Und umgekehrt, dass er zwar gerne arbeitet, ihm Leistung aber nicht so wichtig ist, wie er gedacht hatte, und dass er lange Zeit Sklave seiner inneren Antreiber war. Aus therapeutischer Sicht ist das Schöne an der Arbeit mit NAR, dass sie sehr gut und effizient vorwärtskommen, wenn das Vertrauen und die therapeutische Beziehung erst einmal etabliert ist. Im Laufe der Therapie wird der NAR deutlich zufriedener, seine Beziehung(en) verbessern sich (teils massiv), und trotzdem bleibt er erfolgreich. Wobei er diesen Erfolg endlich auch wirklich genießen kann.

Burnout und Depression sind oft die Folgen einer starken NAR-Struktur. Nach einer Kündigung, Misserfolgen, Arbeit bis zur Erschöpfung oder wiederholter Kritik kann die Person in ein extremes Loch fallen, da die ganzen Kompensationsstrategien zusammenfallen. In Kliniken wird dann oft nur die Depression behandelt. Diese ist aber bloss die Folge des starken Persönlichkeitsstils. Also müsste diese Struktur in der Therapie bearbeitet werden. Medikamente gegen die Depression zu geben bleibt eine reine Symptombekämpfung (vgl. dazu: Sachse & Kiskienow-Bäker in Komorbiditäten bei Persönlichkeitsstörungen, 2020).

Das primäre Ziel des NAR ist Bewunderung. Er will, dass er der Beste, der Tollste, der Grösste ist. Und zwar überall, auch im Spiel: er will gewinnen und ist oft ein schlechter Verlierer. Alles, was er macht, wird zur Leistungsaufgabe. Er tritt zwar dem Golfclub bei, um Spass zu haben und sich zu entspannen, aber nach einem halben Jahr will er der beste Spieler des Clubs werden. Er versucht, alle Interaktionspartner zu seinen Fans zu machen. Aber er versucht auch, andere mit Einschüchterung auf Spur zu bringen. Er lässt sie dazu seinen Ärger spüren, wenn sie seine Regeln missachten, ist zynisch, abwertend und sehr kritisch, so dass er durchaus gefürchtet wird. Er weist ein hohes Mass an Egozentrismus auf, ist also sehr stark auf sich selbst bezogen und meint, alle anderen müssten auch auf ihn bezogen sein. Er glaubt, er sei der Mittelpunkt von allem: Alle müssten ihn beachten, respektieren, sich um ihn bemühen. Damit ist die Annahme verbunden, ein Recht auf Sonderbehandlung zu haben. Man spricht in diesem Zusammenhang oft von «Selbstverliebtheit», aber der NAR ist gar nicht so sehr auf sich selbst bezogen; Er denkt vielmehr, alle anderen müssten auf ihn bezogen sein.

Eine Tendenz zum Grübeln ist dem NAR fremd; lange, detailreiche Analysen sind ihm zuwider: er will eine Lösung und zwar gleich. Das unterscheidet ihn von jenen Menschen, die ein Problem gedanklich umkreisen und kaum zu Lösungen kommen.

Ein Wort zur Empathiefähigkeit von Narzissten: Man liest immer wieder, sie seien nicht empathisch. Allgemein gesprochen ist diese Annahme aber Unsinn. NAR sind in der Regel sogar hoch empathisch: Sie können sich rasch in andere versetzen und brauchen diese Fähigkeit auch, um die anderen zu manipulieren. Wenn es ihnen aber hilft, können sie die Empathie «abschalten» und sehr egoistisch handeln.

Ressourcen und Kosten des Stils

Die Ressourcen des NAR-Stils sind sein Erfolg und seine Fähigkeit zu genießen. Kosten und Nachteile bringt der Stil vor allem in Beziehungen und in der Gesundheit. In Beziehungen verprellt und frustriert er Partner durch seinen Egozentrismus, seine Manipulationen und durch seine Kritikempfindlichkeit. Gesundheitskosten entstehen, wenn er Belastungsgrenzen ignoriert: Viele NAR entwickeln psychosomatische Beschwerden, Erschöpfungssymptome und Burn-Out. Aber auch der Ärger, den er im zwischenmenschlichen Bereich immer wieder hat, kann ein Problem werden: Denn häufiger Zorn ist ein Nährboden für die Entwicklung von Bluthochdruck oder eines Herzinfarkts.

Wie sich NAR selber stärken können

Versuchen Sie, Ihre Selbstzweifel zu erkennen und sie dann in Kontrolle zu bekommen, denn sie sind in aller Regel unnötig und ungünstig:

- Machen Sie sich klar, was Sie schon erreicht haben, und dass das alles gar nicht möglich gewesen wäre, wenn ihre Selbstzweifel stimmen würden.
- Machen Sie sich klar, dass Sie weder sich noch anderen noch irgendetwas beweisen müssen: Sie haben schon genug bewiesen!
- Bedenken Sie, dass die Norm «Der Beste sein» nicht genau definiert ist und nie erreicht werden kann. Machen Sie sich klar, dass Sie zu intelligent sind, um wie ein Esel hinter einer Möhre herzulaufen! Das System (mit dem negativen Schema) trickst Sie aus, und sie sind der Letzte, der sich so etwas gefallen lässt!
- Stellen Sie fest, auf welche Art von Feedback Sie empfindlich reagieren. Freuen Sie sich dann über Kritik: Denn daraus können Sie lernen und noch besser werden! Seien Sie also nicht sauer auf den Kritiker, sondern dankbar, dass er Ihnen diese Lernerfahrung ermöglicht. Ausserdem: Sie wollen doch souverän sein: eine souveräne Person kann konstruktiv mit Kritik umgehen.
- Versuchen Sie zu verstehen, welche Erwartungen Sie an andere haben. Machen Sie sich dann klar, dass Sie im Grunde kein Recht haben, solche Forderungen zu stellen. Und wenn, dann schulden Sie Ihrem Partner einen Ausgleich: Wie könnte der aussehen?
- Das tönt alles nach viel und nach kompliziert? Machen Sie sich klar, dass Veränderung und persönliche Entwicklung Herausforderungen sind. Aber wer soll eine solche Herausforderung schon meistern, wenn nicht Sie?

Wie man die Beziehung zu einem Narzissten stärken kann

Eine die zentralen Bedürfnisse nährenden Beziehungsgestaltung bedeutet bei einem Narzissten, **ihn zu loben**. Aber Achtung, es muss immer authentisch und ernst gemeint sein. Und denken Sie es nicht nur, sagen Sie es! Sagen Sie ihm, dass Sie seine Leistungen toll finden, dass Sie seine Ausdauer bewundern, seine Fähigkeit Entscheidungen zu treffen, sie beeindruckt. Ja. Sie haben recht: All das

weiss er schon selber. Aber Sie wollen ihm keine Information geben, sondern Futter! Und denken Sie daran: Einen NAR kann man nicht überfüttern! 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, und 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 du ..“, und dann äussern Sie Ihre Kritik.

Als Partner eines NAR ist die zentrale Botschaft, dass Sie ihm sagen, dass er als Mann, dass sie als Frau, völlig gut genug ist. Gut genug, genauso wie sie oder er ist. Dass Sie zwar viel an ihr oder ihm bewundern und schätzen, auch seine Leistungen, dass Ihnen diese Attribute aber letztlich vollkommen egal sind und sie oder er es ist, um die oder den es Ihnen geht.

Der zweite Punkt ist: Aktivieren Sie seine negativen Selbstannahmen so wenig wie möglich, denn das nimmt er Ihnen übel! Werten Sie ihn nie ab, kritisieren Sie ihn so wenig wie möglich, zeigen Sie viel Verständnis. Vermeiden Sie Machtkämpfe. Sie können eine Ja-Aber-Strategie verwenden: «Ja, Chef, das und das ist gut, aber ich denke, es gibt gute Gründe, auch xy zu machen.»

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 «Spas an der Arbeit trotz Chef». 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 Nützlich, 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.
- Psychopathische 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

Menschen mit diesem Persönlichkeitsstil (HIS) inszenieren sich selbst, indem sie etwa auffällig daherkommen, auffällig unterhaltsam sind oder Geschichten theatralisch darstellen. Als Erstes fällt also 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. Sie wirken leicht und manchmal auch oberflächlich. Wo man beim Narzissten eher dazu neigt, ihn als eingebildet wahrzunehmen, neigt man beim Histrioniker eher zum Belächeln – und das ist Gift für ihn! Denn was er zentral braucht ist, dass man ihn ernst nimmt. Insgesamt neigen eher Frauen dazu, diesen Stil stark auszubilden, aber es gibt auch männliche «Dramaqueens». Histrionikerinnen beschäftigen sich exzessiv mit ihrem Äusseren und treten oft unangemessen verführerisch auf. Sie haben Angst, nicht gesehen, nicht ernst genommen zu werden. Also treten Sie ins Schweinwerferlicht (vgl. dazu auch das Titelthema in PSYCHOLOGIE HEUTE, Juli 2020: Persönlichkeit: Histrionisch, wo Rainer Sachse ebenfalls zitiert wird). Dabei sind sie derart stark damit beschäftigt, aufzufallen und nicht übersehen zu werden, dass Sie ihre Umgebung exzessiv nach möglichem Aufmerksamkeitsentzug scannen und damit so sehr auf das Aussen fixiert sind, dass sie den Kontakt zu sich selbst verlieren.

In ihrer Biographie wurden sie meist kaum oder nicht wahrgenommen, oder mussten, um wahrgenommen werden, aktiv auf sich aufmerksam machen. Sie bekamen von ihren Eltern selten das Gefühl, wichtig zu sein. Was sie sich gewünscht hätten, wären Botschaften gewesen wie «Ich nehme mir Zeit für dich», «Ich nehme dich ernst und setze mich mit dir auseinander», «Ich bin gerne mit dir zusammen». Aus den biographischen Rekonstruktionen der Klienten ergibt sich demgegenüber, dass – meist der Vater – nicht auf sie reagierte und kaum Interesse zeigte, und auch die Mutter kaum mit dem Kind spielte. Die Eltern waren meist zu beschäftigt. Das Kind fühlte sich dadurch weniger wichtig als alles andere. Es kam sich oft ignoriert vor. Noch schlimmer als das Ignorieren ist in einigen Fällen, dass das Kind Botschaften erhält, wonach es stört: «Du bist lästig», «Ohne dich geht es allen besser», «Du machst mich krank». Solche Signale lösen starke Traurigkeit und ein Gefühl von Abgewiesensein und von Nichtdazugehören aus.

Das zentrale Bedürfnis ist deshalb 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. Wird dieses Bedürfnis nach Solidarität frustriert, resultieren Unsicherheit, Traurigkeit und ein Gefühl, im Stich gelassen zu werden.

Personen mit diesem Stil streben, wie erwähnt, vor allem nach Aufmerksamkeit. Und damit setzen sie 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.

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.
- Niemand hört einem zu!
- In Beziehungen wird man nicht ernst genommen.
- Keiner kümmert sich um mich – nie ist jemand für mich da!

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 lang alle eingehenden Anrufe aufzuschreiben, sieht man, dass sie täglich mehrere Anrufe erhält.

Da Histrioniker starke Schemata haben, und Schemata wie dargelegt die Informationsverarbeitung der Person massiv beeinflussen, verzerren sie systematisch ihre Realitätseinschätzungen. Das bedeutet leider, dass die Person zwar viele Wichtigkeitssignale und auch Solidaritätssignale erhält, aber ihre Realität so «zurechtbiegt», dass ihre negativen Annahmen scheinbar bestätigt werden. Insbesondere die negativen Beziehungsannahmen sind hyperallergisch und werden schon aktiviert, wenn ein Partner mal abgelenkt ist oder selber etwas erzählen möchte.

Histrioniker kompensieren ihre negativen Selbstannahmen mit Normen für sich selbst wie «Sorge dafür, dass du Aufmerksamkeit erhältst!», «Bringe andere dazu, dich ernst zu nehmen!», «Sei für alle die Nummer 1!»; «Sorge dafür, dass du auch wirklich die Wichtigste bist!» .

Und um darüber die Kontrolle zu behalten, muss sie dauernd einschätzen, ob sie auch wirklich gerade die Wichtigste ist. Daher muss sie immer aufpassen! Man muss die Gefühle des Interaktionspartners dauernd scannen und damit ständig die Aufmerksamkeit nach Aussen richten! Und das führt leider dazu, dass die Person sich sehr wenig um die eigenen inneren Aspekte kümmert. Mit der Zeit weiss die Histrionikerin daher nicht mehr, was ihr wirklich wichtig ist, was sie eigentlich

möchte, was sie unzufrieden macht. Histrioniker weisen deshalb eine hochgradige Entfremdung vom eigenen Motivsystem aus. Diese Entfremdung ist ihr jedoch überhaupt nicht bewusst. Ja, es kommt sogar nicht selten vor, dass Histrionikerinnen von sich denken, besonders reflektiert zu sein.

Histrioniker ertragen das Alleinsein sehr schlecht. Mit dem Zustand des Alleinseins können sie überhaupt nichts anfachen, das langweilt sie tierisch. Sie lieben demgegenüber den Reiz des Neuen und lassen sich überdurchschnittlich häufig auf Affären ein, denn das ist ein todsicheres Mittel gegen Langeweile! Sie sind also sehr häufig untreu, obwohl sie selber hochgradig eifersüchtig sind. Ein Grund, weshalb sie sich auf Affären einlassen, liegt darin, dass jeder neue Partner einem in der Eroberungsphase extrem viel Aufmerksamkeit zukommen lässt. Einer solchen Versuchung zu widerstehen ist für Histrioniker sehr schwierig, denn von einem jahrelangen Partner erhält man ein solches Ausmass von Wichtigkeitssignalen kaum noch.

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), wie erwähnt 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 ausserdem davon aus, dass der Partner wissen muss, was sie will, und zwar auch ohne, dass sie es extra sagen muss (Telepathie-Annahme): Sie denkt, «wenn ich es dem Partner extra sagen muss, hat er schon etwas Zentrales nicht kapiert!»

Befolgt ein Partner die Erwartung nicht, löst das sehr schnell heftigen Ärger aus. Und da Histrioniker in der Regel nicht besonders konfliktscheu sind, wird dieser Ärger auch sofort in entsprechendes Verhalten umgesetzt. Sie können sehr schnell gekränkt sein, beleidigt und sehr verletzt reagieren und das lassen sie ihren Partner sehr stark spüren: sie sind „eingeschnappt“, verweigern die Kommunikation, sind demonstrativ „traurig“ etc; sie erwarten dann, dass der Partner sich entschuldigt, „Abbitte leistet“, „alles wieder gutmacht“. Aus ihrer Sicht hat der Partner die Abreibung verdient, also muss er auch sehen, wie er damit fertig wird. Die HIS weisen daher eine sehr geringe Neigung auf, sich für ihr Verhalten zu entschuldigen und haben im Anschluss an ihr Verhalten auch kein schlechtes Gewissen.

Die histrionische Persönlichkeit **manipuliert ihren Partner damit 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). Rainer Sachse unterscheidet zwischen erfolgreichen und erfolglosen HIS. Die erfolgreichen brauchen überwiegend positive Strategien, die erfolglosen die negativen. Oft ist es so, dass junge HIS vorwiegend positive Strategien haben, aber grosse Probleme auftreten, wenn sie älter werden, denn jetzt erhalten Sie nicht mehr dieselbe Aufmerksamkeit. HIS haben deshalb besonders Mühe mit dem Älterwerden und versuche mit allen heute möglichen Mitteln, also insbesondere auch mit Schönheits-OPs, den Lauf der Zeit aufzuhalten. Sie werden jedoch laufend frustrierter, was sie von erfolgreichen zu erfolglosen HIS werden lässt. Die Manipulation bringt Partner kurzfristig „auf Spur“, längerfristig löst das Verhalten jedoch Widerstand und Ärger aus: Man will sich das nicht länger gefallen lassen. Erfolgreiche HIS sind oft sehr einsam, da sich alle Kontakte mit der Zeit von ihr abgewendet haben.

Das Problem ist nur, dass die Strategien der histrionischen Person aus ihrer Sicht lange „funktioniert“ haben. **Daraus folgt, dass sie die Ursache der Beziehungsprobleme nur beim andern sieht und nicht wahrnimmt, 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.**

Wie Sie sich als HIS selbst stärken können

Vorweg darf Ihnen bewusst sein, dass Ihr Persönlichkeitsstil, dosiert angewandt, eine sehr grosse Ressource darstellt! Sie können gut mit Menschen umgehen, bzw. mit Ihren Strategien fast jeden problemlos «um den Finger wickeln.». Das erzeugt in Ihrem Leben viel Spass, Abwechslung und Action. Ein HIS-Stil ist ein echtes Geschenk! Sie hätten es kaum besser treffen können.

Der HIS-Stil hat aber auch zur Folge, dass Sie sich zu sehr mit dem Aussen und zu wenig mit sich selbst (mit Ihrem Innern, nicht mit dem Äussern!) beschäftigen. Sie wissen deshalb schlecht, was Sie eigentlich wirklich wollen (ausser, dass Sie für andere wichtig sein wollen!). Mit der Zeit resultiert ein Gefühl von diffuser Unzufriedenheit und innerer Leere. Sie merken es, wissen aber meist nicht, woher es kommt. Irgendwann fühlen Sie sich richtig depressiv und gehen zum Arzt. Leider erkennen die meisten Ärzte die wahren Ursachen der Depression, nämlich der zu starke Persönlichkeitsstil, nicht, und verschreiben Antidepressiva. Was Ihnen dagegen wirklich helfen würde, wäre eine psychologische Unterstützung bei einem Therapeuten, der auf Persönlichkeitsstile spezialisiert ist.

Der HIS-Stil ist anstrengend und die Hauptkosten, die er mit sich bringt, sind massive Probleme in Beziehungen (wenn diese länger dauern, kurzfristig ist es meist «toll»). Ein Fehler, den HIS immer wieder machen, ist nicht zu erkennen, dass Sie Ihre Beziehung selbst vermässeln. Und da Sie das nicht einsehen, ändern Sie natürlich auch Ihr Verhalten nicht.

Was Sie also tun können, um sich zu stärken, ist sich mehr mit sich selbst auseinanderzusetzen, am besten mit einer psychologischen Unterstützung. Natürlich sollen Sie dabei sich selbst bleiben und

auf jeden Fall sollten Sie die ganzen Stärken und Vorteile, die Ihr Stil mit sich bringt, behalten! Es geht darum, Sie so zu stärken, dass die Kosten, die der Stil mit sich bringt, massiv zu reduzieren. Es wird darum gehen zu lernen, nicht zu hohe Erwartungen (Sie wissen derzeit noch gar nicht, dass Sie diese gar nicht nötig haben!) an Partner zu haben und nicht so viele Regeln zu setzen, deren Enttäuschung zu massivem Ärger führt. Je mehr Sie in der Therapie verstanden haben werden, um was es Ihnen *eigentlich* geht, umso einfacher wird es Ihnen gelingen, Ihre Wutausbrüche zu kontrollieren. Versuchen Sie zudem in der Therapie herauszufinden, was Sie wirklich möchten (Anstelle von Aufmerksamkeit), wonach Sie sich wirklich sehnen, was Ihnen guttut. Das kann etwas ganz anderes sein, als Sie jetzt noch denken. Vielleicht sehnen Sie sich nach Ruhe, Geborgenheit, sicherer statt aufregender Bindung, Erholung und Kontinuität.

Wie man als Interaktionspartner die Beziehung zu einem HIS stärken 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. Sagen Sie Ihrer Partnerin immer wieder, wie wichtig sie Ihnen ist. Ich weiss, dass sich das hier ständig wiederholt, aber es ist wirklich zentral! Bringen Sie ihr Blumen mit, beschenken Sie sie! Das vergessen Männer oft, es wäre aber extrem hilfreich.

Sie müssen aber auch lernen, sich effektiv gegen Ihre Partnerin abzugrenzen. Man muss die Person 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...“.

Machen Sie zudem freundlich, aber auch sehr klar deutlich, was Sie selbst wollen und in der Beziehung brauchen. Machen Sie deutlich, dass Sie von ihr erwarten, dass auch sie sich mit Ihnen auseinandersetzt. Und wagen Sie es, Ihrer Partnerin zu sagen, was Sie stört und verhandeln Sie mit ihr darüber, was sich ändern sollte.

Die teils massive Manipulationen von HIS sind für Partner zermürend. Als Erstes geht es darum, diese zu erkennen und Verständnis dafür zu haben. Machen Sie die Manipulation dann aber transparent: Machen Sie deutlich, was läuft. Grenzen Sie sich von zu krassen, unverschämten Regeln ab. Rechnen Sie damit, dass diese Konfrontation zuerst zu einer Krise führen wird, dass es sich aber wieder einrenkt, wenn Sie Ihrer Partnerin gleichzeitig genügend Wichtigkeitssignale geben. Nehmen Sie sich vor, bei Dramatik Ruhe zu bewahren und zu warten, bis der Anfall vorbei ist. Lassen Sie sich

nicht selbst extrem triggern und zu Aussagen hinreissen, die Sie später bereuen und die Ihre Partnerin massiv verletzen.

Versuchen Sie, Aspekte zu klären, Inhalte zu verstehen, Wünsche zu verhandeln, aber tun Sie das nie, wenn Ihre Partnerin gerade extrem wütend ist. Versuchen Sie in der Krise zu beruhigen, *nicht zu argumentieren*.

Dependenter Stil

Personen mit diesem Stil (DEP) sind angenehm, zuvorkommend und «pflegeleicht». Sie tun für ihre ihnen wichtigen Partner, versuchen, «ihnen die Wünsche von den Augen abzulesen», melden kaum eigene Bedürfnisse an, widersprechen kaum und sind mit praktisch allen Vorschlägen einverstanden. Sie lassen sich oft auch viel zu viel von anderen gefallen. Durch ihren starken Fokus, es dem anderen recht zu machen, wissen sie mit der Zeit gar nicht mehr, was sie selbst wollen.

Das Hauptcharakteristikum dieses Persönlichkeitsstils ist die Befürchtung der Person, sie könnte jederzeit verlassen werden. In ihrer Biographie haben sie die Erfahrung gemacht, dass ein Elternteil damit gedroht hat, die Familie zu verlassen oder sie tatsächlich verlassen hat. Die Mutter drohte vielleicht oft damit, zu gehen und packte ihre Koffer, ging dann aber doch nicht oder kam Stunden oder Tage später zurück. Dadurch entstand ein ständiges Bedrohungsgefühl oder der Eindruck, dass Beziehungen nicht stabil sind, dass wichtige Bezugspersonen einen jederzeit verlassen können. Bemerkung von *Marco Ferrari*: *Studien zeigen, dass für die Kinder die Trennung der Eltern dann am schlimmsten ist und am meisten spätere psychische Beeinträchtigungen zur Folge haben kann, wenn das Kind den Eindruck hat «die Trennung erfolge aus heiterem Himmel». Oft vermeiden Eltern jeden Streit vor Kindern, und das ist leider genau so ungünstig wie häufige, heftige Streits der Eltern. Aus einer aus heiterem Himmel gekommenen Trennung der Eltern ziehen Kinder den Schluss, dass man das Verlassenwerden **nicht nur nicht verhindern, sondern auch nicht rechtzeitig erkennen kann!***

Die dependente Person 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, gestützt auf die Erfahrung in der Kindheit: Verlassenwerden macht mich hilflos. Und: Ich halte Verlassenwerden emotional nicht aus.

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. Von allen 9 Stilen weist dieser die zweithöchste Entfremdung auf: Nur Menschen mit zwanghaftem Stil übertreffen das noch.

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 guttut, leben sie an ihren tatsächlichen Bedürfnissen vorbei. Da sie das aber gar nicht merken, weisen sie trotz hoher Entfremdung kaum (bewusst wahrgenommene) Unzufriedenheit auf. Oft zeigen sich dann aber psychosomatische Beschwerden: Nervosität, Schlaflosigkeit oder Konzentrationsprobleme.

Sie versucht, Konflikte unbedingt zu vermeiden: Damit hat sie Schwierigkeiten, sich abzugrenzen und „Nein“ zu sagen, ändern 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. Gerade die Selbsttäuschungen sind bei DEP sehr hoch!

Die «Lösung» sieht die Person mit Normen für sich selbst wie:

- Tue alles für deinen Partner!
- Mach dich unentbehrlich!
- Verhindere, ihn zu verärgern oder zu frustrieren, zu kränken oder unzufrieden zu machen!
- Verhindere alle Konflikte!

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“, „helf 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.“ Der Partner ist nicht mehr auf Augenhöhe.

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.

Wie man sich selbst stärken kann

Die Ressource des Stils liegt darin, dass Sie in der Lage sind, Beziehungen stabil zu machen. Die Kosten entstehen aber, wenn Sie es mit der Anpassung übertreiben. Dann nämlich wird sich Ihr Partner trotzdem genervt von Ihnen abwenden. Und selbst wenn er das nicht tut, realisieren Sie sehr wenig von dem, was Sie eigentlich ausmachen würde. Denn Sie haben alles dem Ziel untergeordnet, nicht verlassen zu werden, weil Sie davon ausgehen, dass Sie dies nicht überstehen würden und alleine nicht zurechtkommen.

Sie können sich selbst stärken, indem Sie:

- Versuchen Sie also unbedingt herauszufinden, was Sie möchten und was nicht. Die Tatsache, dass Sie nicht wissen, was es ist, heißt ja nicht, dass Sie es realisieren müssen, sobald Sie es wissen. Sie können sich immer noch entscheiden, das was Sie möchten, doch nicht zu tun.
- Achten Sie auf Ihre Gefühle und auf Affekte wie Stimmungen. Versuchen Sie dann zu verstehen, was Ihnen das Gefühl oder die Stimmung sagen möchten: Beides sind wichtige Informationen!
- Machen Sie sich klar, dass Konflikte notwendig und normal sind in einer Beziehung. Durch die Klärung und Lösung kann sich die Beziehung weiterentwickeln.
- Seien Sie mutiger bei Entscheidungen und treffen Sie solche versuchsweise mal schneller. Probieren Sie, wie es Ihnen damit geht und welche Konsequenzen sich daraus ergeben. Sollte die Entscheidung falsch sein – lernen Sie daraus.

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. Vermeiden Sie es strikt, in Streits Trennungsdrohungen auszusprechen, jedenfalls dann nicht, wenn Sie nicht wirklich ernst gemeint sind.

Sagen Sie Ihrem Partner nicht, was er machen soll, denn er wird es aufgrund seiner Struktur tun, und ihr Ratschlag verstärkt somit noch seine Dependenz. Sagen Sie ihm stattdessen, dass nur er der wahre Experte für sich selbst sein kann und dass es Sie freuen würde, wenn er Ihnen mal seine Meinung sagen würde. Loben Sie ihn dafür, wenn er es tut, und reagieren Sie dann keinesfalls ärgerlich. Sagen Sie Ihrem Partner, dass er die Beziehung zu Ihnen verbessern kann, wenn er sich selber mehr einbringt (= Trojaner).

Exkurs: Gleichzeitigkeit eines NAR und DEP - Stils

Wie im ersten Teil der Zusammenfassung erwähnt, existieren die Stile kaum je in Reinform. Meistens gibt es einen Leitstil und einen oder zwei Nebensstile. Der Leit- und der Nebensstil können dabei ergänzend sein, der Person also Vorteile bringen, oder sich gegenseitig behindern.

Hat einer Person zum Beispiel sowohl einen NAR- Stil wie auch einen DEP-Stil, dann kann sie im NAR-Modus:

- Durchaus in Konflikte gehen.
- Forderungen stellen und auch mal egoistisch sein.
- Für sich einstehen.

Befindet sie sich aber in einem DEP-Modus, dann neigt sie zu folgendem Verhalten:

- Es stört sie zwar, wenn sie kritisiert wird, sie würde aber nicht genervt oder gekränkt reagieren; vielmehr hätte sie einen Tendenz, den Partner zu „verstehen“ und zu „entschuldigen“.
- Im DEP-Modus ist sie ausgesprochen konfliktscheu. Konflikte können, so denkt sie, zur Trennung führen, und das wäre aus ihrer Sicht eine Katastrophe! Also versucht sie, den Ball flach zu halten, eigene Emotionen nicht wahrzunehmen oder zurückzustellen, keinen Ärger zu zeigen und den Partner auf keinen Fall anzuschreien! Wenn ihre Emotionen (im NAR-Modus) aber doch mal mit ihnen durchgehen, haben sie anschliessend ein sehr schlechtes Gewissen: sie halten ihre Reaktion für sehr verwerflich (sagen die Normen!), was heftige Schuldgefühle auslöst. Sie entschuldigen sich und machen anschliessend extrem viel, um den Schaden wieder zu beheben, den Partner „gnädig“ zu stimmen und „alles wiedergutzumachen“.
- Wenn ihre Partner sie ungerecht behandeln, zum Beispiel weil sie eine HIS-Struktur haben (Partnerschaften zwischen NAR und HIS sind sehr häufig!), dann zeigt die Person im DEP-Modus kaum ihre Verletzung, und neigt dazu, dem Partner sehr schnell zu verzeihen.

Der Borderline-Persönlichkeitsstil

Personen mit Borderline-Stil (BOR) unterliegen starken Gefühlsschwankungen, erhöhter Aggressivität, stark impulsivem, emotional gesteuertem Handeln und grossen Problemen in der Regulation von Nähe und Distanz. Sie weisen darüber hinaus ein sehr geringes Vertrauen auf, und zwar vertrauen sie weder anderen noch sich selbst! Sie misstrauen also auch ihren eigenen Einschätzungen und Emotionen.

Die hohe Empfindlichkeit, ihr starkes Misstrauen und die extreme Emotionalität kann für Interaktionspartner sehr anstrengend sein.

In ihrer Biographie haben die Eltern durch gleichgültiges und unberechenbares Verhalten praktisch alle Beziehungsmotive massiv frustriert. Die Eltern werteten ihre Kinder zum Teil massiv ab, vermittelten ihnen nicht das Gefühl wichtig zu sein, sondern vermittelten «Du-störst-Botschaften»; sie waren weder verlässlich noch solidarisch, überschritten Grenzen (durch emotionalen Missbrauch, Vernachlässigung und manchmal auch durch Schläge). Da die Kinder oft auf sich selbst gestellt waren, wurden Sie im Hinblick auf ihre Autonomie überfordert. Sie mussten oft für sich selbst, und nicht selten auch für einen Elternteil sorgen, was sie massiv überforderte. Viele dieser Eltern wiesen selber massive psychische Probleme auf, und sind deshalb unberechenbar, hoch emotional und aggressiv.

Von besonderer Bedeutung beim Verhalten der Eltern ist der Umstand, dass sie die Einschätzungen und auch Gefühle des Kindes immer wieder infrage stellten, zum Beispiel mit «Hör auf zu weinen, du bist gar nicht traurig». So fängt das Kind an, systematisch seinen eigenen Einschätzungen zu misstrauen.

Da die Person auf allen Beziehungsmotiven frustriert ist, hat sie ein starkes Bedürfnis nach positiven Beziehungssignalen, insbesondere nach Wichtigkeit, Anerkennung, Verlässlichkeit, Solidarität und Grenzen. Erhält sie von einer Person solche Signale, kann sie sich extrem schnell extrem angezogen fühlen, da die Sehnsucht derart gross ist. Leider ist das aber nicht die ganze Story!

Denn die Person weist erstens extrem negative Selbstannahmen auf:

- Ich belästige und belaste andere.
- Ich schädige andere.
- Ich bin es nicht wert, dass man bei mir bleibt.
- Ich kann schlecht für mich selbst sorgen.
- Ich kann meine Grenzen nicht schützen.
- Ich nehme Grenzverletzungen zu spät wahr.

Da die Person also davon ausgeht, dass sie ihre Grenzen nicht wahrnimmt, bemüht sie sich auch nicht mehr, sensibel auf ihre Grenzen zu achten und verlernt in der Folge wirklich, eigene Grenzen wahrzunehmen. So lässt sie dann bei Interaktionspartnern Aktionen zu, zum Beispiel sexueller Art, die ihre Grenzen deutlich überschreiten, und merken dies erst im Nachhinein, wenn es schon zu spät ist. Und das kann dann starken Ärger auf den ahnungslosen Partner auslösen.

Die Person weist zweitens extrem negative Beziehungsannahmen auf:

- In Beziehungen wird man abgewertet.
- Ich bin anderen nicht wichtig.
- In Beziehungen muss man extrem viel dafür machen, dass man wahrgenommen und ernstgenommen wird.
- Beziehungen sind nicht stabil und überhaupt nicht belastbar.
- In Beziehungen werden Grenzen überschritten und massive Schäden angerichtet.

Dies führt zu einem extremen Misstrauen und einem Unvermögen, einem Partner einen Vertrauensvorschuss zu geben. Die Schemata sind hyperallergisch; kleinste Anzeichen von Kritik oder von Unaufmerksamkeit können zu heftigsten Reaktionen führen! Partner erleben die Person als unberechenbar und fühlen sich hilflos den Stimmungen ausgeliefert. Die Nähe-Distanz-Regulation ist extrem in beide Richtungen. Zuerst sucht die grosse Nähe, aber ein kleiner Anlass führt zu extremer Distanzierung. In der Distanz wächst dann wieder die Sehnsucht nach Nähe, die dann wieder heftig (meist sexuell) umgesetzt wird. Dieser Umschwung von Nähe zu Distanz kann sehr schnell, unvermittelt und unberechenbar erfolgen, was für Partner extrem verwirrend ist.

Die Person hat eine so hohe Entfremdung vom eigenen Motivsystem, dass sie eigentlich gar nicht genau weiss, wer sie ist. Wenn sie dann in eine Beziehung geht und sich dem Einfluss des Partners aussetzt, kann es passieren, dass sie gar nicht mehr weiss, wer sie ist. Denn sie weiss auch nicht, was sie will und was sie fühlt, oder ob sie sich auf das verlassen kann, was sie fühlt.

Da eine BOR-Person auf allen zentralen Motiven frustriert ist, ist BOR letztlich eine Kombination aller Persönlichkeitsstile! Das bedeutet, dass sie zwischen den Stilen hin- und herwechselt, je nachdem, in welchem Zustand sie gerade ist.

Wie Menschen mit Borderline-Tendenzen sich selbst stärken können

Ihr Stil ist anstrengend, aber er hat auch viele Vorteile. So sind Sie extrem empathisch und erraten sehr rasch, wie ein Mensch gerade drauf ist. Ebenso können Sie sich gut auf Interaktionspartner einstellen, jedenfalls solange es Ihnen gut geht. Ausserdem sind Sie sehr leidenschaftlich und oft auch sehr kreativ. Als Tänzer, Musiker, Schauspieler oder Künstler haben Sie grosses Talent.

Allerdings sind die Kosten, die Sie haben, hoch. Sie werden oft verletzt und Ihre Beziehungen gestalten sich schwierig. Ein erster Schritt in Richtung Verbesserung wäre, dass Sie erkennen, dass Sie einen erheblichen Anteil der Probleme durch Ihr Verhalten selber verursachen. Diese Erkenntnis kann zuerst einmal schmerzlich sein, aber sie hat den Vorteil, dass Sie selbst etwas dagegen machen können:

- Versuchen Sie, Ihre Grenzen gut wahrzunehmen und zu schützen, indem Sie weniger oft Ihren ersten Impulsen folgen.
- Versuchen Sie, Ihre Emotionen zuerst selber zu regeln und nicht gleich auf Ihren Interaktionspartner «loszugehen».
- Sagen Sie Ihren Interaktionspartnern aber offen und direkt, was Sie *nicht* wollen und was Sie fühlen.

- Schreiben Sie Situationen für sich auf, die Sie als klar positiv oder als klar negativ erlebt haben. Versuchen Sie herauszufinden, was genau es positiv oder negativ auf Sie hat wirken lassen.
- Seien Sie auch stolz auf sich: Vergewärtigen Sie sich, was für tolle Eigenschaften und Fähigkeiten Sie haben, auch gerade solche, die andere nicht haben.
- Seien Sie milde zu sich selbst; Dass Sie so empfindsam und verletzlich sind, hat mit den schlimmen Erfahrungen in der Kindheit zu tun. Dafür haben Sie keine Verantwortung und es ist völlig normal, wie Sie sich entwickelt haben. Und Sie haben die Möglichkeit, sich immer weiter zu entwickeln und zu stärken, gerade Sie können das gut!

Wie Sie als Partner die Beziehung mit Borderline-Persönlichkeiten stärken können

Dass Sie sich zunächst hilflos und ohnmächtig fühlen, ist sehr verständlich. Blicken Sie hinter die Fassade des Stils und versuchen Sie, das Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen und nachzuvollziehen. Das ist nicht leicht, aber nur so schaffen Sie es, sich nicht vollständig einwickeln zu lassen! Dann können Sie «gelassen» bleiben und verhindern, zu sehr persönlich betroffen zu sein. Machen Sie sich klar, dass das Handeln der Person mit deren System etwas zu tun, und nur sehr wenig mit Ihnen. Reagieren Sie nicht sauer auf die häufigen Manipulationen, machen Sie aber freundlich und bestimmt klar, dass Sie sich nicht manipulieren lassen. Schlagen Sie Alternativen wie Offenheit, Verhandlungen und Kompromisse vor.

Ihre Borderline-Partnerin wird oft sehr heftig und wütend reagieren. Machen Sie sich klar, dass es sich dabei um einen «Test» handelt. Versuchen Sie sich klar zu machen, dass die Person Sie gar nicht verletzen möchte, und dass es ihr um etwas Anderes geht. Wenn man getestet wird, dann meist, weil man der Person etwas bedeutet. Im Grund ist es also ein positives Zeichen, wenn Sie getestet werden. Machen Sie den Test transparent. Aber selbst wenn es einmal gut gegangen ist, denken Sie daran: Sie werden mit Sicherheit wieder getestet. Reagieren Sie auf die heftige Emotionalität Ihrer Partnerin auf keinen Fall selber emotional beleidigt, wütend oder gekränkt, denn dann wird sich der Konflikt hochschaukeln. Erst wenn sie wieder ruhig ist, können Sie deutlich machen, was Sie selber in der Beziehung brauchen, wollen und nicht wollen. Machen Sie alles transparent und explizit deutlich. Dann kann die Person langsam Vertrauen zu Ihnen aufbauen.

Versuchen Sie, da die BOR-Person es selber nicht gut kann, stellvertretend auf deren Grenzen zu achten und sie respektieren.

Selbstunsicherer Stil

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

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 zentrale Befürchtung, peinlich zu wirken, führt dazu, dass sie soziale Kontakte vermeiden. Und das wiederum hat als selbsterfüllende Prophezeiung zur Folge, dass die Person soziale Kontakte nicht trainiert und ihr damit soziale Fähigkeiten tatsächlich fehlen. Da sie das meist wissen, erhöht das noch ihre Angst, sich zu blamieren.

Betreffend biographischen Erfahrungen geht man davon aus, dass die zum Stil führenden Erfahrungen eher von den Peers als von den Eltern ausgehen: von Spielkameraden, von Mitschülern und Kollegen. Erhält sie, vor allem in der Pubertät, negatives Feedback zu ihrem Aussehen oder zu ihren Fähigkeiten, dann entwickelt sie Angst vor Ablehnung. Also fangen sie an, Interaktionen zu vermeiden und vergeben sich damit auch die Chance, positives Feedback zu erhalten. Sie denkt dann, die Tatsache, dass niemand Kontakt zu ihr aufnehme, beweise, wie unattraktiv sie sei. Es kommt ihr nicht in den Sinn zu denken, dass die anderen sie vielleicht als distanziert oder uninteressiert wahrnehmen könnten. Dieser Teufelskreis führt zu einem hohen Mass an selbsterfüllenden Prophezeiungen!

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 peinlich.
- 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.

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. 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.

Häufig bestehen die Probleme nicht, wenn es um «harmlose» Kontakte geht, also zum Beispiel mit einer Kollegin essen zu gehen. Das Problem beginnt erst, wenn es darum geht, eine Partnerin oder einen Partner zu finden. Und an diesem Punkt haben sie nicht nur negative Erwartungen, sondern sehen ein Horrorszenario mit massiver Abwertung voraus. Sie denken also nicht, dass die Person nett nein sagen wird, sondern dass die Angesprochene abwertend, beleidigend, kränkend und blossstellend reagieren wird: «Haben Sie schon einmal in den Spiegel geschaut!? Wie kann jemand, der so aussieht wie du, es wagen, mich anzusprechen?!»

Selbstunsichere manipulieren kaum, denn Manipulation setzt ja voraus, dass man mit Menschen in Kontakt geht. Anders als die anderen Stile sehen die Selbstunsicheren das Problem nicht im Gegenüber, sondern sie gehen davon aus, dass sie selber das Problem sind.

Allerdings kommt dieser Stil häufig in Kombination mit anderen Stilen vor, insbesondere mit dem Narzisstischen Stil. Dann ist sie zum Beispiel beruflich sehr erfolgreich und hat dort auch keinerlei soziale Defizite. Aber sobald es um die Herstellung einer Liebesbeziehung geht, setzen die Defizite und massiven Selbstzweifel ein.

Möglichkeiten 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.

Wie Selbstunsichere sich selbst stärken können

Machen Sie sich klar, dass Ihre Ängste aus Ihrem Schema kommen und die Katastrophenfantasien völlig unrealistisch sind. Ein Partner oder eine Partnerin, an der Sie wirklich interessiert sind, wird Sie nicht heruntermachen. Und wenn, dann gehört der ganz sicher nicht zu Ihrem Zielpublikum!

Machen Sie sich klar, dass Attraktivität nicht nur aus gutem Aussehen besteht! Wie viele Menschen haben Sie schon mit Partnern gesehen, obwohl die nicht gut aussehen?!

Machen Sie sich auch klar, dass Sie Smalltalk auch mit einem potenziellen Partner können, wenn Sie es sonst auch können.

Schaffen Sie sich Übungsmöglichkeiten: Versuchen Sie, einen Mann / eine Frau anzusprechen. Wählen Sie jemanden, der Sie gar nicht so interessiert, denn dann ist die Angst am geringsten. Es geht nur ums üben.

Passiv-aggressiver Stil

Der passiv-aggressive Stil (PAS) 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. Oft haben sie eine sehr negative Sicht auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Diese negative Sichtweise entsteht in der Biographie dadurch, dass die Eltern überwiegend kritisch und abwertend sind.

Im Kern geht es den PAS um den Schutz der eigenen Grenzen und der eigenen Autonomie.

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 schiefgehen), 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!“

Die Annahme, dass ein offen geführter Konflikt die Probleme nur verschlimmert, führt zu folgenden Normschema:

- Lass dich nicht kontrollieren oder bevormunden!
- Lass dir nicht vorschreiben, was du zu tun hast!
- Wehre dich nicht offen, denn dadurch wird alles schlimmer!
- Wehre dich indirekt, ohne dass es jemand durchschauen kann!

Die Strategie hat drei zentrale Punkte:

- 1) Wehre dich!
- 2) Tue es intransparent!
- 3) Mach es so, dass du nicht verantwortlich gemacht werden kannst!

Wenn das Gegenüber aber als ungefährlich eingestuft wird, dann kann auch ein PAS problemlos offen sehr aggressiv reagieren. Es ist ein Irrtum anzunehmen, dass PAS immer nur passiv-aggressiv sind.

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.

Wie sich PAS selber stärken können

Dosiert angewandt ist auch dieser Stil eine Ressource, denn man hält sich damit vieles vom Hals. Allerdings liegt der zentrale Kostenpunkt des Stils bei Beziehungsproblemen. Partner gewinnen mit der Zeit den Eindruck, dass man sich nicht auf Sie verlassen kann, weshalb Ihnen Vertrauen entzogen wird. Auch wird Ihr Negativismus von vielen als mühsam empfunden.

Sie können sich selber stärken, indem Sie:

- Versuchen Sie, Ihre Schemata zu verstehen, und dass diese Ihnen eine zu negative Sichtweise vermitteln. In Ihrer Biographie mag es so gewesen sein, dass Sie sich als Kind wirklich nicht wehren konnten, und dass Widerstand die Sache schlimmer machte. Heute sind Sie aber erwachsen und können durchaus offen und freundlich in einen Konflikt gehen und transparent sein.
- Lernen Sie, direkt Nein zu sagen und sich dem Konflikt zu stellen. Sabotage-Strategien verärgern Ihre Interaktionspartner nur.
- Nehmen Sie die positiven Aspekte Ihres Lebens zur Kenntnis und machen Sie sich deutlich, dass sehr viel gut läuft.

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.

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.

Einige amerikanische Forscher meinen, dass dies der verbreitetste Stil in westlichen Industriegesellschaften sei.

In der Biographie erhielten sie von den engsten Bezugspersonen (Eltern, etc.) keinen Körperkontakt, keine Zärtlichkeiten, kaum emotionale Zuwendung, kaum Lob und Anerkennung. Ausserdem wurde ihr Solidaritätsbedürfnis massiv frustriert: Keiner war wirklich für sie da, sie haben in persönlichen Krisen keine Unterstützung bekommen. Sie wurde nicht getröstet und nicht in den Arm genommen. Die Atmosphäre im Elternhaus war eher kalt und unpersönlich, es gab kaum Geborgenheit.

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, ob ich gut genug bin.

Das sind ganz ähnliche Annahmen, wie auch Narzissten sie haben. Der Hauptunterschied liegt darin, dass Schizoide nicht oder weniger über Leistung kompensieren, und damit kein kompensatorisches positives Selbstschema aufbauen.

Die wesentlichen Beziehungsschemata haben Annahmen wie:

- Beziehungen bringen nichts.
- Beziehungen sind kalt, unfreundlich, unpersönlich.
- Man kann sich auf niemanden verlassen, im Ernstfall wird man im Stich gelassen.
- Niemand hilft einem.

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.

Gestützt darauf bilden sie für sich Normen aus wie:

- Sorge immer dafür, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst!
- Mach dich nie von anderen abhängig!
- Du musst auch ohne Beziehungen klarkommen!

Wie schon erwähnt, verwenden alle Menschen Selbsttäuschungen. Die besten Selbsttäuscher sind aber dependente und schizoide Menschen! Der Sinn von Selbsttäuschungen ist ja, sich Ungereimtheiten zu glätten, sich Kosten schönzureden oder zu glauben, man bräuchte gewisse Dinge gar nicht, die man glaubt, ohnehin nicht erhalten zu können. Die zentrale Selbsttäuschung schizoider Menschen ist die Annahme, man brauche ohnehin keine Beziehung. Sie versuchen, das selbst zu glauben. Manchmal ist die natürliche, menschliche Sehnsucht nach Bindung aber so stark, dass das nur begrenzt funktioniert.

Schizoide haben gelernt, ihre Emotionen systematisch zu kontrollieren und nicht zu zeigen. In dieser Fähigkeit sind sie wie die Zwanghaften wahre Meister! In der Interaktion bleiben sie meist kühl und distanziert. Sie schaffen es, längere Zeit im Kontakt keine Miene zu verziehen und keine Regung zu zeigen. Diese Strategie der Nichtinteraktion ist eine der wirksamsten Distanzhaltungsstrategien, die es gibt.

Zwangskontakte wie Weihnachtsfeiern, Betriebsanlässe oder Klassenfahrten sind ihnen ein Gräuel.

Manchmal lassen sie sich zwar auf Beziehungen ein, jedoch nie vorbehaltlos. Sie nehmen sich immer wieder «Auszeiten». Dadurch ergeben sich häufig Konflikte zwischen Nähe und Distanz. Sind sie lange Zeit alleine, beginnen auch sie, in Kontakt zu gehen. Sobald sie aber in einer Beziehung sind, wird es ihnen rasch «zu eng».

Wie Sie sich selbst stärken können

Es stimmt, dass Sie gut alleine klarkommen. Als Forscher in einem Labor oder vor dem Computer mit wenig Kundenkontakt ist Ihnen wohl. Allerdings sehnen auch Sie sich nach Beziehung. Versuchen Sie dabei, folgende Aspekte zu bedenken:

- Versuchen Sie festzustellen, ob Sie gerade mehr Distanz oder Nähe brauchen. Gestehen Sie sich ein, dass auch Sie Nähe brauchen und gehen Sie Beziehungen ein. Reden Sie mit Ihrem Partner und erklären Sie ihm, dass Sie ab und zu Distanz brauchen, und dass dies nicht gegen ihn gerichtet ist.
- Versuchen Sie, soziale Nähe zu trainieren, Gefühle zu spüren und zuzulassen, Smalltalk zu führen.
- Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Partner meint, denkt, fühlt. Vertrauen Sie sich umgekehrt auch ihm an. Sagen Sie ihm auch, was Sie stört und lernen Sie, mit ihm zu verhandeln und Kompromisse zu schliessen.

Wie Sie als Interaktionspartner die Beziehung stärken können

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! Gönnen Sie ihm auch Freiheiten und lassen Sie zu, dass er Dinge alleine macht. Respektieren Sie also seine Autonomie.

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. Loben Sie Ihren Partner so oft wie möglich. Lassen Sie sich nicht durch seine scheinbare Gleichgültigkeit beeindrucken: das ist alles nur Show.

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

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.

Jede Nichteinhaltung der Regeln wurde bestraft und zwar vorrangig mit Abwertung vor allem moralischer Art: «Du blamierst unsere ganze Familie!», «Man kann sich nirgends mit dir sehen lassen!», «Du bist von nun an nicht mehr mein Sohn!».

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 bin unmoralisch.
- Ich habe unangenehme, toxische Eigenschaften.
- Ich habe wenige Kompetenzen und Fähigkeiten.
- Ich habe wenig Kontrolle über die Umwelt.
- Ich kann selber wenig bewirken.
- Wenn ich nicht aufpasse, kann ich anderen echten Schaden zufügen.

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. Das zentrale Motiv ist Autonomie! 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!
- Vermeide Risiken!
- 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. Die Normen sind für die ZWA absolut zwingend und sie hält sich an sie. Gleichzeitig bekommt sie natürlich mit, dass praktisch alle anderen sich nicht daran halten und damit auch noch bestens leben. Dies führt zu einem inneren Zwiespalt, der sich am besten damit lösen lässt, dass man sich für moralisch überlegen hält.

Wichtig ist zu verstehen, dass es nicht um die Inhalte der Norm geht. Es hat absolut keinen Zweck, mit einem ZWA die Normen zu diskutieren. Nicht die Inhalte der Norm sind entscheidend, sondern deren Funktion. Und ihre Funktion besteht vor allem darin, die entstehenden Ängste unter Kontrolle zu bringen. Da zwanghafte Personen immer mit dem Schlimmsten rechnen, gilt auch schon die minimalste Wahrscheinlichkeit, dass etwas Negatives eintreffen könnte, als nicht akzeptabel. Das Bemühen, alle Risiken auszuschalten, führt zu extremer Detailversessenheit und einem extremen Kontrollbedürfnis.

Wie Sie die Beziehung stärken können

Die Kosten des Stils sind hoch, da Sie sich und andere stark einschränken. Die Tendenz zu kontrollieren, sich einzumischen, rechthaberisch zu sein und wenig Kompromisse einzugehen, kann Mitmenschen stark verprellen.

Wie Sie sich selbst stärken können:

- Versuchen Sie, Ihre Schemata zu klären und zu verstehen, woher die starken Normen kommen und welche Funktion sie haben (Angstreduktion).
- Prüfen Sie rational, wie hoch die Wahrscheinlichkeit des Eintritts der von Ihnen befürchteten Katastrophe ist, und ob Sie in der Lage wären, damit umzugehen.
- Lernen Sie, Risiken einzugehen. Man kann sehr wohl mit Risiken leben. Risiken sind ein Teil des Lebens.
- Prüfen Sie, welche Ihrer Normen Sie aufweichen können, welche Ausnahmen Sie zulassen können. Eines sollte Ihnen klar sein: Selbst wenn Sie nur 70% von dem tun, was Sie jetzt tun, tun Sie immer noch viel mehr als andere und mehr als notwendig ist!

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. Narzissten und Zwanghafte gehen sich massiv auf die Nerven! Die Langsamkeit und Detailversessenheit des ZWA nervt den NAR tierisch und die flapsige Entscheidfreudigkeit und Risikobereitschaft des NAR bringen den ZWA auf die Palme. 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.

Wie man als Interaktionspartner die Beziehung stärken kann

Man muss sich ein Herz nehmen und der Person klarmachen, 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.

Nochmal: Vermeiden Sie Machtkämpfe und diskutieren Sie mit einem ZWA nie (!!) seine Normen! Das führt zu nichts als massiver Reaktanz.

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.“

Paraonider Stil

Personen mit paranoidem Stil sind vor allem an allen Ecken und Enden skeptisch. Der paranoide Stil ist durch hohes Misstrauen gekennzeichnet. 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.

Wenn zum Beispiel jemand freundlich zu ihnen ist, dann lassen sie sich davon nicht anstecken und sind selber freundlich. Vielmehr fragen sie sich, wie der Interaktionspartner die Freundlichkeit wohl meint und welche Absichten er wohl damit verfolgt.

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.

In ihrer Biographie wurde ihnen schon als Kind vermittelt, dass man niemandem trauen kann, dass man auf der Hut sein muss, dass auch hinter positivem Verhalten eine böse Absicht stecken kann. Die Eltern lebten ihnen diesen Argwohn täglich vor. Sie misstrauten auch ihrem eigenen Kind und hatten einen starken Drang zur Kontrolle. Die erste Botschaft an das Kind lautete: Man dann dir nicht trauen! Und das bedeutet für das Kind: «Ich bin als Person nicht ok». Hatte das Kind mit jemandem ein Problem, waren sie ihm gegenüber nicht solidarisch, im Gegenteil: Dann neigten die Eltern dazu, sich mit dem Angreifer *gegen* das eigene Kind zu stellen: «Der Lehrer hat recht», «Die Nachbarin hat dich durchschaut».

Und das führt zu Selbstannahmen wie:

- Ich bin als Person nicht ok. Und sogar: Ich bin schädlich.
- 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.

Diese Erfahrungen führen zu Schemata auf der Beziehungsebene wie:

- Jeder überschreitet meine Grenzen. Und zwar absichtlich!
- Alles, was ich sage, wird gegen mich verwendet.
- 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.

Die zentralen Motive sind Grenzen und Autonomie, aber auch Anerkennung und Solidarität. Eine Person mit PAR hat damit negative Annahmen auf vier Ebenen, und daraus muss zwangsläufig ein hohes Misstrauensniveau resultieren. Als zentrales Charakteristikum eines PAR-Stils kann man die Annahme ansehen, alle anderen hätten im Prinzip die Absicht, ihm zu schaden!

Was Sie als PAR selbst tun können, um sich zu stärken

Der Stil führt zu massiven Beziehungsproblemen: Andere wenden sich ab, wollen mit der Person nichts mehr zu tun haben. Dass die Personen mit paranoidem 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.

Als Mensch mit dem Persönlichkeitsstil PAR haben Sie im Vergleich zu den anderen Stilen die höchsten Kosten, denn Sie müssen ja immer in «Alarmbereitschaft» sein. Häufig ergibt sich daraus ein Zustand, indem es nicht möglich ist, zu geniessen, sich wohlfühlen, sich einer positiven Stimmung hinzugeben. In Beziehungen haben Sie Mühe, die gute Absicht oder die Gefühle des Gegenübers zu glauben. Sie haben die Tendenz, dem anderen dann auch direkt zu sagen «Das sagst du doch nur so.» Oder Sie unterstellen dem Anderen sogar schlechte Absichten: «Das sagst du doch nur, um dich einzuschleimen!» Dadurch bleiben Sie meist verschlossen, distanziert und wenig emotional.

Wenn Sie vermuten, dass Sie paranoide Tendenzen haben, könnten Sie einiges tun wie:

- Machen Sie sich Ihrer Stärken bewusst und seien Sie sich im Klaren darüber, dass Sie sehr gut darin sind, sich zu schützen und abzugrenzen. Wenn das jemand kann, dann Sie! Insofern könnten Sie etwas entspannter in Beziehungen gehen, denn wenn Ihnen jemand wirklich Schlechtes will, werden Sie jederzeit damit fertig!
- Machen Sie sich klar, dass die meisten Menschen Ihnen gar nichts wollen: Warum sollten Sie? Im Grunde könnte man sagen: So wichtig, dass jeder Ihnen schaden möchte, sind Sie auch wieder nicht. Die andern interessieren sich gar nicht so stark für Sie, warum sollten sie auch?
- Machen Sie sich deutlich, dass sich doch schon auch ein paar Leute auf Ihre Seite geschlagen haben, sich als zuverlässig erwiesen haben. Verlassen Sie sich auf die und stellen Sie nicht auch noch die infrage!

Was Interaktionspartner tun können, um die Beziehung mit einem PAR zu stärken

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 Tattoos, 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 auf folgende Aspekte:

- 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.“

Die Interaktion mit einem Menschen mit PAR-Stil ist schwierig. Es hilft, wenn Sie sich klar machen, dass das schwierige Verhalten letztlich nichts mit Ihnen zu tun hat, sondern den Schemata und Ängsten geschuldet ist. Rechnen Sie damit, dass sich die Beziehung, falls überhaupt, nur langsam

entwickeln wird und brüchig bleiben wird. Seien Sie hoch transparent und machen Sie klar, was Sie wollen und was nicht. Reagieren Sie auf Angriffe ruhig und gelassen, bleiben Sie cool. Auf keinen Fall mit Gegenangriffen reagieren, denn das führt sofort zu massiver Hochschaukelung! Lassen Sie sich trotzdem nie Dinge kommentarlos unterstellen: Machen Sie in jedem Fall deutlich, dass das nicht stimmt und warum das nicht stimmt! Denn wenn Sie nichts sagen, wird die Person dies als Bestätigung ihrer Annahme werten.

Im August 2020, Marco Ferrari