

1 Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörung – wie bin ich?

Was für ein Mensch sind Sie? Welche Eigenschaften machen Sie aus bzw. unterscheiden Sie von anderen Menschen? Persönlichkeit meint alle für einen individuellen Menschen typischen Verhaltensarten, Erlebensweisen und Muster, nach denen man sich selbst und andere wahrnimmt und interpretiert. Persönlichkeit umfasst demnach die Verhaltens- und Erlebnismuster, die uns von anderen unterscheiden. Dabei geht es um »innere«, psychische und nicht um »äußere« Eigenschaften wie zum Beispiel die Hautfarbe.

Wenn Sie sich überlegen, wie Sie selbst sind, oder wenn Sie versuchen eine nahestehende Person zu beschreiben, fallen Ihnen vielleicht sehr viele Persönlichkeitsaspekte ein. Vielleicht würden Sie sagen: Lisa ist schlau, freundlich und eher zurückhaltend, manchmal in sich gekehrt. Bei der Arbeit ist sie fleißig, aber nicht sehr zielstrebig. Sie könnte vielleicht mehr erreichen, wenn sie selbstbewusster auftreten würde. Sie kann sehr lustig und spaßig sein, ist aber oft etwas gehemmt. Sie liebt Spaghetti und Hunde, und hat Angst vor Spinnen. Außerdem kann sie gut zuhören und sich in andere hineinversetzen. Dies sind Beispiele für verschiedene Aspekte, um die Persönlichkeit oder den Charakter (wir verwenden beide Begriffe gleichbedeutend) eines Menschen zu beschreiben.

Die Persönlichkeitspsychologie hat versucht aus all den vielen Möglichkeiten Menschen zu beschreiben einige zentrale und umfassende Faktoren herauszuarbeiten. Diese Faktoren sollen möglichst sparsam (ohne viele verschiedene Worte) und möglichst gut individuelle Persönlichkeitsmerkmale beschreiben. Dabei wurden fünf Hauptfaktoren identifiziert (auch bekannt als die »Big Five«): Gewissenhaftigkeit, Offenheit, Extravertiertheit, Verträglichkeit und Neurotizismus.

Die »Big-Five« stellen *Persönlichkeitseigenschaften* dar, beschreiben also wie jemand ist. Dazu zählt bei Lisa etwa »freundlich sein« (ein Teil von Verträglichkeit) und »fleißig sein« (Gewissenhaftigkeit). Außerdem können Personen durch *Fähigkeiten* beschrieben werden; Lisa etwa »kann gut zuhören und sich in andere hineinversetzen« (Empathie). Persönlichkeit ist aber natürlich nicht in Stein gemeißelt. Lisa ist bestimmt auch mal unfreundlich und wenig empathisch. Es geht darum, wie jemand meistens und typischerweise ist oder was jemand meistens und typischerweise kann. Auch kann sich dies im Laufe des Lebens ändern (Persönlichkeitsentwicklung).

Persönlichkeit ist ausgesprochen vielfältig. Dies sollte wenig überraschend sein, denn wir haben ja in der Regel keine großen Schwierigkeiten Menschen auseinanderzuhalten. Das bedeutet, wir können die einzigartige Individualität der Menschen gut erkennen. Auch psychologische Untersuchungen zeigen dies: Selbst, wenn »nur« die »Big Five« untersucht werden, ergibt sich eine große Vielfalt an Persönlichkeitsprofilen und tatsächlich sind nur wenige Menschen »durchschnittlich« bei allen fünf Persönlichkeitsmerkmalen. Eine normale oder durchschnittliche Persönlichkeit gibt es eigentlich nicht.

Übung zur Reflektion: Persönlichkeit beschreiben

Versuchen Sie sich selbst und eine Person, die Sie gut kennen, zu beschreiben. Beschreiben Sie alles, was Ihnen einfällt; am besten schreiben Sie es auf. Vertrauen Sie dabei Ihrem eigenen subjektiven Eindruck – wie kennen Sie sich und wie kennen Sie die andere Person? Was schätzen und mögen Sie an sich und an der anderen Person?

Fragen Sie die andere Person, ob sie bereit ist, das gleiche zu versuchen, und tauschen Sie sich dann aus. Wo decken sich Ihre Eindrücke, wo unterscheidet sich Ihre Selbst- und die Fremdwahrnehmung Ihrer Persönlichkeiten?

Die »Big Five« lassen sich auch mit psychologischen Fragebögen untersuchen, vielleicht möchten Sie dies einmal selbst ausprobieren: <https://bigfive-test.com/de>.

Persönlichkeitsstörung

Vielleicht fragen Sie sich, wie es eine »gestörte« Persönlichkeit geben kann, wenn es gar keine »normale« Persönlichkeit gibt. Die Persönlichkeitsstörung ist eine psychische Störung und wird, wie bei anderen psychischen Störungen, durch wissenschaftlich begründete und von Experten und Expertinnen festgelegte Kriterien definiert. Im Gesundheitswesen in Deutschland gelten die von der Weltgesundheitsorganisation herausgegebene Kriterien der Internationalen Klassifikation der Krankheiten in der 11. Version (ICD-11). Die Persönlichkeitsstörung ist durch sieben allgemeine Kriterien definiert:

Diagnosekriterien der Persönlichkeitsstörung nach ICD-11

- Bei der Persönlichkeitsstörung handelt es sich um eine anhaltende Störung, gekennzeichnet durch Funktionsprobleme von Selbstaspekten (z. B. Identität, Selbstwert, Stimmigkeit des Selbstbildes, Zielstrebigkeit) und/oder von interpersonellen Aspekten (z. B. Fähigkeit eine gegenseitig zufriedenstellende Beziehung aufzubauen und zu erhalten, Fähigkeit der Perspektivübernahme, Fähigkeit Konflikte konstruktiv auszutragen).
- Die Störung besteht über einen längeren Zeitraum (mindestens zwei Jahre).
- Die Störung zeigt sich in maladaptiven Mustern in Kognition, Emotionswahrnehmung und Emotionsausdruck und Verhalten (z. B. inflexible Muster oder unterregulierte Muster).
- Die Störung tritt in verschiedenen persönlichen und sozialen Situationen auf (also ist nicht auf spezifische Beziehungen oder soziale Rollen begrenzt), allerdings können die Probleme wiederholt unter bestimmten Umständen zutage treten, während dies unter anderen Umständen nicht geschieht.
- Die Symptome erklären sich nicht durch Medikamenten- oder Substanzwirkungen und können auch nicht durch eine andere psychische Störung oder eine Krankheit erklärt werden.

- Die Störung geht mit relevantem Leiden oder relevanten Einschränkungen in persönlichen, familiären, sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Lebensbereichen einher.
- Die Persönlichkeitsstörung sollte nicht diagnostiziert werden, wenn die Störungsmuster Ausdruck typischer Entwicklungsprobleme sind (z. B. Probleme im Zusammenhang mit der Identitätsentwicklung während der Pubertät) oder wenn sie primär durch soziale oder kulturelle Faktoren erklärbar sind, einschließlich sozio-politischer Konflikte.

Die Persönlichkeitsstörung ist im Wesentlichen durch *Funktionsprobleme* gekennzeichnet, und zwar bei wichtigen *Persönlichkeitsfunktionen*. Diese beziehen sich auf eine Person selbst (z. B. Identität oder Selbstwertregulation) wie auch auf Beziehungsfähigkeiten (z. B. Perspektivübernahme oder Empathie). In diesem Buch gehen wir ausführlich auf diese Persönlichkeitsfunktionen ein, da ein besseres Verständnis von ihnen dabei hilft das Störungsbild besser zu verstehen und dies bereits ein Baustein der Behandlung und Heilung ist. Dies sind die Kapitel zu Empathie, Nähe, Identität und Selbststeuerung.

Alle Menschen haben Begrenzungen in ihren Persönlichkeitsfunktionen und Konflikte gehören auch zur »normalen« Persönlichkeitsentwicklung. Die Persönlichkeitsstörung liegt dann vor, wenn das Ausmaß der Funktionsprobleme so groß ist, dass es zu anhaltenden oder wiederholten Problemen in der Lebensführung kommt. Beispiele dafür sind etwa sich wiederholende Beziehungsprobleme und Trennungen, wiederholte Arbeitsplatzkonflikte und Kündigungen oder wiederholte Selbstwerteinbrüche, die sich in depressiven Episoden äußern können.

Nach der ICD-11 wird die Persönlichkeitsstörung in drei Schweregrade aufgeteilt (leichte, mittelschwere und schwere Persönlichkeitsstörung; ► Abb. 1.1). Das Ausmaß der Einschränkungen bei den Persönlichkeitsfunktionen und das Ausmaß der daraus resultierenden Probleme in den Lebensbereichen bestimmen den Schweregrad. Außerdem können »Persönlichkeitsschwierigkeiten« diagnostiziert werden, wobei es sich aber nicht um eine psychische Störung handelt, sondern um anhaltende Pro-

bleme, die in ihren Auswirkungen aber nicht schwer genug sind, um die Kriterien der Persönlichkeitsstörung zu erfüllen.

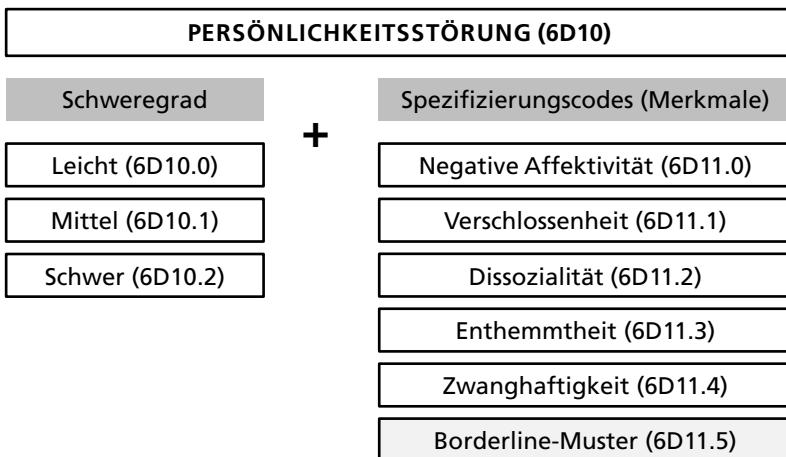


Abb. 1.1: Übersicht der Diagnosemöglichkeiten entsprechend der ICD-11; es können mehrere Spezifizierungscodes kombiniert werden (ICD-11-Codes in Klammern)

Zusätzlich kann die Diagnose der Persönlichkeitsstörung durch die Feststellung problematischer *Persönlichkeitsmerkmale* ergänzt werden. Diese entsprechen etwa den »Big-Five«-Persönlichkeitsmerkmalen in ihren extremen bzw. pathologischen Varianten (► Tab. 1.1). Die fünf pathologischen Persönlichkeitsmerkmale in der ICD-11 sind: Enthemmtheit, Zwanghaftigkeit, Verschlossenheit, Dissozialität und negative Affektivität. Es können auch mehrere pathologische Persönlichkeitsmerkmale gleichzeitig vorliegen.

Tab. 1.1: Fünf-Faktormodell (»Big-Five«) von Persönlichkeitsmerkmalen und ihrer pathologischen Ausprägungen nach ICD-11

| Merkmal | Schwach ausgeprägt | Stark ausgeprägt | Pathologisch |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| Offenheit für Erfahrungen | vorsichtig, konservativ | neugierig, unkonventionell | Enthemmtheit |
| Gewissenhaftigkeit | unbekümmert, nachlässig | effektiv, organisiert, verlässlich | Zwanghaftigkeit |
| Extraversion (Geselligkeit) | zurückhaltend, reserviert | gesellig, kontaktfreudig | Verschlossenheit |
| Verträglichkeit | schroff, antagonistisch | kooperativ, freundlich, mitfühlend | Dissozialität |
| Neurotizismus | selbstsicher, ruhig | emotional instabil, verletzlich | Negative Affektivität |

- *Enthemmtheit* trifft auf Menschen zu, die häufig impulsiv handeln. Sie reagieren schnell auf ihre emotionalen Handlungsimpulse, ohne die möglichen negativen Konsequenzen zu berücksichtigen. Dies kann zu vielen Problemen führen, etwa wenn man jemanden beleidigt oder wegen eines wahrscheinlich vorübergehenden Konflikts seinen Arbeitsplatz kündigt. Enthemmtheit und Impulsivität gehen auch häufig mit Abhängigkeiten einher, da der kurzfristigen Versuchung nur schwer widerstanden werden kann, trotz bekannter späterer Folgen.
- *Zwanghaftigkeit* ist durch enge und strikte Vorstellungen von »falsch« und »richtig«, sowie meist übertriebenen Perfektionismus gekennzeichnet. Zwanghafte Menschen versuchen oft sich selbst zu kontrollieren, also keine »falschen« Regungen, Emotionen oder Verhaltensweisen zu zeigen. Das Zeigen von Emotionen wird oft als Kontrollverlust erlebt und daher vermieden. Unsicherheiten sind oft nur schwer auszuhalten; sie führen zu Anspannung und Angst, welche oft so stark sind, dass die Zwanghaftigkeit nur schwer abgelegt werden kann, selbst wenn den Menschen eigentlich bewusst ist, dass sie übertrieben ist.

- *Verschlossenheit* bezeichnet die Eigenschaft Kontakte mit anderen Menschen und insbesondere emotionale Kontakte zu vermeiden. Auch die eigenen Gefühle können oft kaum erlebt (gefühlt) werden. Menschen, die sehr verschlossen sind, haben meist gar keine oder nur wenige Freunde und Sozialkontakte oder die Kontakte bleiben meist oberflächlich; sie vermeiden emotionale Nähe.
- *Dissozialität* ist gekennzeichnet durch Egoismus und geringe Empathie. Menschen mit einem hohen Maß an Dissozialität übergehen Bedürfnisse und Gefühle anderer Menschen einfach deshalb, weil sie gar nicht nachempfinden können, dass andere darunter leiden.
- *Negative Affektivität* (Neurotizismus) bezeichnet eine generelle Tendenz negative Gefühle überwiegend stark und/oder überwiegend häufig im Gegensatz zu positiven Gefühlen zu empfinden. Dies ist meist verbunden mit einem schlechten Selbstwertgefühl, einer negativistischer Grundhaltung (»bringt eh alles nichts«) und Misstrauen (»andere Menschen schaden mir am Ende doch nur«).

Emotionale Probleme bei der Persönlichkeitsstörung

Emotionale Probleme gehören zu den Kennzeichen der Persönlichkeitsstörung und spiegeln sich in den vier Hauptmerkmalen der Persönlichkeitsstörung (Identität, Selbststeuerung, emotionale Nähe und Empathie) wider. In der folgenden Übersicht beschreiben wir die emotionalen Fähigkeiten, wie sie idealerweise für ein gesundes Leben und Erleben zur Verfügung stehen.

Emotionale Fähigkeiten

- Emotionswahrnehmung und Emotionserleben: Fähigkeit, die ganze Bandbreite der Emotionen mit ihren körperlichen, psychischen und handlungsleitenden Komponenten wahrzunehmen, zu unterscheiden und ohne Einschränkungen zu erleben.
- Emotions- bzw. Impulskontrolle: Fähigkeit, die Impulse, welche von unseren Emotionen ausgehen, im Inneren auszuhalten und reflektiert umzusetzen.

- Emotionsausdruck: Fähigkeit, Emotionen anderen gegenüber angemessen mitzuteilen.

Auch wenn diese Übersicht klein erscheinen mag, lässt sich die Vielzahl möglicher Einschränkungen erkennen. Es erscheint nahezu unmöglich, dass ein Mensch keine Schwierigkeit in wenigstens einem dieser Bereiche aufweist. Finden sich gleich mehrere Beschränkungen, verwundert es noch weniger, dass es zu psychischen Belastungen kommt. Um ein besseres Verständnis für die Verknüpfung und Auswirkung einzelner Punkte zu erhalten, wollen wir uns zunächst einem Beispiel zuwenden.

Fallbeispiel: Leichte Persönlichkeitsstörung

Herr Braun ist 36 Jahre alt, als er erstmals in psychotherapeutische Behandlung kommt. Er habe vor einem Jahr seine Anstellung als Teamleiter bei einem Solartechnologieunternehmen verloren. Die fristlose Kündigung sei für ihn völlig überraschend gekommen und er habe es nicht wahrhaben wollen. Wie automatisiert habe er sein Büro geräumt. Er sei depressiv geworden und habe sich in seine Wohnung zurückgezogen und nur noch am Computer gespielt. Um den Haushalt habe er sich nicht mehr gekümmert, die Pizzakartons hätten sich bis unter die Decke gestapelt. Er habe die Post nicht mehr geöffnet. Die Gründe für die Kündigung seien ihm unbekannt, er habe auch nicht mehr nachgefragt oder gar einen Anwalt eingeschaltet, sondern habe sie einfach hingenommen.

Zu seiner Lebensgeschichte berichtet er, dass während seinem achten Lebensjahr sein Vater bei einem Gleitschirmabsturz gestorben sei. Dies sei ein furchtbarer Schock gewesen, er habe getobt, geschrien und geweint und nach einigen Tagen habe sich in ihm etwas verschlossen und die Trauer sei betäubt gewesen. Er habe sein Abitur gemacht (mit mittelmäßiger Abschlussnote) und ein Studium in einer anderen Stadt begonnen. Das Studium habe er nicht abgeschlossen, da er von seinem Betreuer zum Entwurf seiner Abschlussarbeit eine negative Rückmeldung bekommen habe und er daraufhin keine Motivation mehr gefunden habe, die Arbeit zu Ende zu bringen. Auch sei er in eine Kom-

militonin verliebt gewesen, habe sich aber nie getraut es ihr zu sagen. Er sei damals für mehrere Monate depressiv gewesen, bis er sich entschlossen habe, zurück in die Heimatstadt zu ziehen und eine Ausbildung zum Elektrotechniker zu beginnen.

In seiner Heimatstadt sei er dann mit einer ehemaligen Mitschülerin zusammengekommen und sei fünf Jahre mit ihr zusammen gewesen. Sie hätten zwei Jahre zusammengelebt, doch dann habe sie sich plötzlich von ihm getrennt und er habe dann erfahren, dass sie ihn mit einem gemeinsamen Bekannten betrogen habe. Dies habe ihn sehr gekränkt und er habe mit ihr nie wieder gesprochen. Er habe damals schon bei dem Solartechnologieunternehmen gearbeitet und sei zum Teamleiter aufgestiegen. Die Trennung habe er kompensiert, indem er sich in noch mehr Arbeit »gestürzt« habe. Er wünsche sich wieder eine Beziehung, aber außer ein paar Treffen über Onlinedating sei nichts zustande gekommen.

Auf Nachfrage kann er beschreiben, dass es ihm sehr schwer falle sich emotional zu öffnen und über seine Gefühle zu sprechen. Er habe Angst wieder verletzt zu werden. Er sehe hier einen Zusammenhang zu seinen Schwierigkeiten eine neue Partnerin zu finden. Auch bemerkt er, dass er sich in seiner damaligen Beziehung kaum emotional geöffnet habe und die Partnerschaft eher »aus Gelegenheit« zustande gekommen sei. Auf die Nachfrage, ob er denn gar keine Probleme am Arbeitsplatz bemerkt habe, bevor ihm fristlos gekündigt wurde, berichtet Herr Braun, dass er viele Monate schon unter starkem Unwohlsein und zeitweise unter Durchfällen gelitten habe, wenn Gespräche mit seinem Vorgesetzten anstanden. Dieser sei sehr egoistisch und habe immer wieder leere Versprechungen gemacht. Er selbst habe seine Arbeit gerne gemacht und seine Aufgaben immer erledigt, sodass die Kündigung für ihn und auch für seine Teammitglieder überraschend gewesen sei.

Beurteilung: Herr Braun hat Probleme eine wechselseitige und stabile Beziehung aufzubauen und aufrechtzuhalten. Zudem hat er Schwierigkeiten bei der konstruktiven Konfliktlösung, insbesondere weil er die Konflikte und die damit verbundenen Gefühle kaum wahrnimmt; stattdessen bekommt er Symptome wie Depression oder somatoforme Körperbeschwerden. Somit ist die Selbstwahrnehmung teilweise eingeschränkt und der Selbstwert bricht bei Belastung ein, was sich als

depressive Episode äußert. Die Probleme bestehen über viele Jahre und äußern sich in verschiedenen Lebensbereichen (Arbeit, private Beziehungen) und er leidet darunter. Über die meiste Zeit ist er aber in der Lage seiner Arbeit nachzugehen, ist dann auch weitestgehend zufrieden mit seinem Leben und er hält auch einige für ihn wichtige Beziehung zu Freunden und Familie aufrecht, sodass wir den Schweregrad als leicht einschätzen.

Zusätzlich zu den fünf Persönlichkeitsmerkmalen kann in der ICD-11 ein *Borderline-Muster* diagnostiziert werden. Dies beschreibt Menschen, die ein hohes Maß an Beziehungsinstabilität aufweisen, eine brüchige/instabile Identität haben sowie emotional instabil und impulsiv sind. Die genauen Diagnosekriterien des Borderline-Musters sind in der folgenden Box dargestellt.

Diagnosekriterien des Borderline-Musters nach ICD-11

Zur Diagnose sollen mindestens fünf der folgenden Kriterien vorliegen:

- übertriebenes Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassen werden zu vermeiden
- ein Muster instabiler und intensiver zwischenmenschlicher Beziehungen, das durch einen Wechsel zwischen den Extremen der Idealisierung und Entwertung gekennzeichnet ist
- Identitätsstörung: ausgeprägte und andauernde Instabilität des Selbstbildes oder der Selbstwahrnehmung
- Impulsivität in mindestens zwei potenziell selbstschädigenden Bereichen (Geldausgaben, Sexualität, Substanzmissbrauch, rücksichtsloses Fahren, »Essanfälle«)
- wiederholte suizidale Handlungen, Selbstmordandeutungen oder -drohungen oder Selbstverletzungsverhalten
- affektive Instabilität infolge einer ausgeprägten Reaktivität der Stimmung (z.B. hochgradige episodische Dysphorie, Reizbarkeit oder Angst, wobei diese Verstimmungen gewöhnlich einige Stunden und nur selten mehr als einige Tage andauern)