



Brigitte Unger

Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung

Transdiagnostische Methoden in der Verhaltenstherapie
mit Erwachsenen

facultas

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Geleitwort	13

Teil 1: Ausgangspunkt und theoretische Voraussetzungen ... 15

1 Einleitung	15
1.1 Ausgangspunkt	15
1.2 Wie Sie mit diesem Buch arbeiten.....	17
1.3 Die akzentuierte Persönlichkeit in der psychotherapeutischen Praxis.....	17
1.4 Zur Entwicklung der Persönlichkeit in Kindheit und Jugend	18
2 Die gesunde Persönlichkeit und ihre Gegner	20
2.1 Das Funktionsniveau der Persönlichkeit nach dem DSM-5 neu	20
2.2 ICD-11: Beschreibung der Persönlichkeitsproblematik	23
2.3 Das Funktionsniveau der Persönlichkeit aus psychodramatischer Sicht	24
2.4 Maladaptive Schemata	26
2.4.1 Maladaptive Schemata nach Young und die Persönlichkeitsentwicklung	27
2.4.2 Schema-Modi nach Young	30
2.4.3 Die Entstehung von Persönlichkeitsstilen und Störungen	31
3 Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung	35
3.1 Bausteine für den Bereich „Ich mit mir“	35
3.2 Bausteine für den Bereich „Ich mit anderen“	40
3.3 Die Bausteine und die Entwicklung des Funktionsniveaus	43
3.4 Übersicht und Zusammenführung.....	49

4	Zentrale Hypothesen zur Persönlichkeitsentwicklung	51
4.1	Annahmen zur gesunden, reifen Persönlichkeit.....	51
4.2	Fünf Hypothesen zur Persönlichkeitsentwicklung	53
4.3	Umgang mit maladaptiven Schemata unter Berücksichtigung ihrer Entstehungsorte.....	59
4.4	Differenzierte Beziehungsgestaltung nach Beziehungsmotiv und Funktionsniveau	61
4.5	Wechsel im Funktionsniveau: Zwei Fallbeispiele aus der Praxis	63
5	Allgemeine Voraussetzungen für die Arbeit mit den Bausteinen	67
5.1	Voraussetzungen aufseiten der Psychotherapeut:innen: Kontakt, Kontakt, Kontakt!	67
5.2	Kreativität ist eine Haltung, keine Methode	68

Teil 2: Entwicklungen möglich machen – die Bausteine des Hauses der Persönlichkeit in der Praxis.....72

6	Methoden zur Entwicklung intraindividuelle Kompetenzen – Bereich „Ich mit mir“	72
6.1	Rosa Bausteine: Der Körper in der Psychotherapie	72
6.1.1	Wahrnehmen und Empfinden.....	73
6.1.2	Sensorik und sensorische Integration.....	83
6.1.3	Motorik und Bewegung in der ambulanten Psychotherapie	88
6.1.4	Das Körpergedächtnis	92
6.2	Orange Bausteine: Der heimliche Motor unserer Persönlichkeit	98
6.2.1	Das motivationale System.....	98
6.2.2	Temperament	107
6.2.3	Gender und sexuelle Orientierung	110
6.2.4	Exekutivfunktionen, Sprache und kognitives Potenzial.....	113

6.3 Blaue Bausteine: Das kognitiv-emotionale System	116
6.3.1 Kognition	117
6.3.2 Emotionen.....	122
6.3.3 Ergänzende Anregungen.....	130
6.4 Grüne Bausteine: Am Verhalten arbeiten	131
7 Methoden zur Entwicklung interaktioneller Kompetenzen –	
Bereich „Ich mit anderen“	144
7.1 Rosa Bausteine: Gesellschaft.....	144
7.1.1 Nähe-Distanz-Gestaltung.....	145
7.1.2 Therapeutische Überlegungen zur Empathie	149
7.1.3 Fallbeispiele.....	150
7.2 Orange Bausteine: Familie.....	153
7.2.1 Autonomie in Familien.....	154
7.2.2 Motive der Eltern	162
7.2.3 Geschwisterpositionen und Dynamiken	165
7.2.4 Systemische Einflüsse.....	167
7.3 Blaue Bausteine: Peers	174
7.4 Grüne Bausteine: Paarbeziehungen und Freundschaften	180
8 Methoden zur Verbesserung des Funktionsniveaus	
der Persönlichkeit	194
8.1 Niveau 0: Sein.....	194
8.2 Niveau 1: Die Kraft von „entweder oder“	199
8.3 Niveau 2: Der Beginn von „sowohl als auch“	205
8.4 Niveau 3: Der Spalt zwischen Reiz und Reaktion	214
Literatur	229
Übersicht zu den Übungen	235
Übersicht zu den Fallbeispielen.....	238
Abbildungsverzeichnis, Tabellenverzeichnis.....	239

Vorwort

Entwicklungen möglich machen ist mein zentrales Anliegen in der psychotherapeutischen Praxis. Grundlage ist ein verhaltenstherapeutisches Menschenbild – der Mensch als biopsychosoziales Wesen (Parfy et al., 2016). Das Buch stellt transdiagnostische Methoden vor, die einen Schwerpunkt auf die Entwicklung von zentralen Fähigkeiten der Persönlichkeit setzen: Kompetenzen im Umgang mit mir selbst sowie Kompetenzen im Umgang mit anderen.

Für einen leicht nachvollziehbaren Zugriff auf eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Persönlichkeit zu entwickeln, hat sich das Bild der gesunden Persönlichkeit bewährt, wie es im DSM-5, Teil 3, „Das alternative DSM-5-Modell für Persönlichkeitsstörungen“ („neu“; Falkai & Wittchen, 2018, S. 1045 ff.) vorgestellt wird. Ich habe dieses Modell aufgrund von Beobachtungen in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ausdifferenziert und die Überlegungen in einzelne Bausteine gegliedert, die als ein Grundgerüst der Persönlichkeitsentwicklung systematisiert werden.

Wien, März 2025

Brigitte Unger

Teil 1: Ausgangspunkt und theoretische Voraussetzungen

1 Einleitung

1.1 Ausgangspunkt

Ausgangspunkt ist die gesunde Persönlichkeit, wie sie im DSM-5, Sektion 3 „In Entwicklung befindliche Instrumente“ (Falkai & Wittchen, 2018) definiert wird. Die Operationalisierung der Persönlichkeit folgt dabei der Unterteilung in einen Bereich „Ich mit mir“, der das eigene Selbst betrifft (Identitätsempfinden und Selbstregulation), sowie den Bereich „Ich mit anderen“ (Fähigkeiten zu Empathie und Nähe-Distanz-Gestaltung).

Ein Mensch, der gut mit sich selbst in Kontakt ist, fühlt Lebensfreude, weiß, was er möchte, kann spontan agieren, kann auch mal zurückstecken, ist leistungs-, aber auch entspannungsfähig. Ein Mensch, der gut mit anderen in Kontakt ist, äußert in seinen Beziehungen Wünsche und Bedürfnisse und kann diese leben.

Psychischen Störungen liegt eine Störung der so verstandenen Kontaktfähigkeit zugrunde, zu sich selbst und/oder zu anderen. In der ambulanten Psychotherapie geht es, oftmals nach einer ersten Eindämmung von massiven psychischen Symptomatiken, darum, diese Kontaktfähigkeit wieder herzustellen. Eine Auswahl von dabei hilfreichen Methoden soll hier vorgestellt werden.

Dabei werden Fähigkeiten, die eine sich entwickelnde Persönlichkeit im Lauf des Lebens erfährt und erweitert, sowie dazu passende (verhaltens-)therapeutische Konzepte in einzelne Bausteine zusammengefasst. Diesen „Bausteinen der Persönlichkeitsentwicklung“ lassen sich Methoden zuordnen, die dann in der verhaltenstherapeutischen Praxis gezielt ausgewählt und angewandt werden können. Der Schwerpunkt liegt dabei nicht auf der theoretischen Ausgestaltung, sondern auf der praktischen Anwendbarkeit.

Die „Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung“ beruhen auf folgenden Konzepten:

- dem biopsychosozialen Menschenbild (vgl. Parfy et al., 2016) mit dem Körper als Ort allen physischen und psychischen Geschehens. Dabei strebt der Mensch im Sinn der Homöostase nach Spannungsausgleich, was bedeutet, dass wir Menschen ununterbrochen eine Vielzahl unterschiedlicher Gegebenheiten, Bedürfnisse, Pläne, Wünsche, Anliegen und Anforderungen, Werte etc. integrieren, gegeneinander abwägen und leben;
- der Definition der Persönlichkeit anhand zweier großer Achsen (vgl. DSM-5 neu, Falkai & Wittchen, 2018): „Ich mit mir“ und „Ich mit anderen“;
- dem Vorhandensein von unterschiedlichen Funktionsniveaus der Persönlichkeit, wie sie ebenfalls im DSM-5 neu enthalten sind, um die Schwere einer Persönlichkeitsstörung zu definieren. Eine Operationalisierung unterschiedlicher Funktionsniveaus der Persönlichkeit findet sich auch in psychodynamisch und humanistisch orientierten Schulen (vgl. Arbeitskreis OPD, 2019; Schacht, 2003).

In der Arbeit mit Patient:innen fällt auf, wie sehr das Funktionsniveau einer Person schwanken kann. Unterschiedliche Anteile einer Persönlichkeit, die Modi (Young et al., 2008), können auch unterschiedliche Funktionsniveaus haben. Im Sinne einer differenzierten Beziehungsgestaltung, wie die Verhaltenstherapie sie verlangt, sind Psychotherapeut:innen aufgefordert, auf die unterschiedlichen Modi und/oder Funktionsniveaus auch unterschiedliche Beziehungsangebote zu machen. Da die Wechsel im Funktionsniveau einer Persönlichkeit noch dazu oft überraschend auftreten („mode flipping“; Young et al., 2008), fehlt gerade angehenden Psychotherapeut:innen der Mut, mit einem entsprechenden Beziehungsangebot auf die z. B. auf einmal sehr kindlichen Bedürfnisse oder fordernden Anteile von Patient:innen einzugehen.

Außerdem möchte dieses Buch den Blick auf bisher vielleicht ein wenig stiefmütterlich behandelte Bausteine in der Verhaltenstherapie lenken: das motivationale System (Sachse & Langens, 2014), den Körper und das ihm eigene Gedächtnis. Auch die Systeme, in denen Menschen leben, mit den ihnen eigenen Regeln und Tendenzen werden eingehend betrachtet.

Ich erhebe keinen Anspruch auf eine Vollständigkeit der Bausteine, im Gegenteil, mein Konzept kann beliebig erweitert oder verkürzt werden. Es geht darum, therapeutische Ansatzpunkte zur Persönlichkeitsentwicklung zu erkennen und dafür Methoden bereitzustellen.

1.2 Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Dieses Buch ist ein Praxishandbuch. Ich möchte Sie ermutigen, zu schmökern, zu blättern, Anteile auszuwählen, Methoden auszuprobieren und die ohnehin nur umrissenen theoretischen Grundlagen nachzulesen, wenn Sie dazu Fragen haben. Bausteine sind modular, können verschieden kombiniert, ergänzt und miteinander gedacht werden. Und genau so können Sie mit diesem Buch arbeiten. Es bietet Ihnen über das Baustein-konzept Ideen, um Fragestellungen der Persönlichkeitsentwicklung in der ambulanten Psychotherapie zu erkennen, aufzugreifen, zu erklären sowie mit ausgewählten Methoden zu bearbeiten.

1.3 Die akzentuierte Persönlichkeit in der psychotherapeutischen Praxis

In der ambulanten Psychotherapie mit Erwachsenen haben wir es sehr oft mit akzentuierten Persönlichkeiten oder Menschen mit Persönlichkeitsstörungen zu tun. Meist kommen diese Patient:innen aufgrund einer anderen aktuellen psychischen Symptomatik – oder manchmal auch, weil die nicht gelingende Beziehungsgestaltung zu anderen Menschen eine Partnerschaft oder den Wunsch nach einer Familie verhindert.

Nachdem Persönlichkeitsstörungen lange Zeit als „Charakterstörungen“ (Fiedler & Herpertz, 2022) aufgefasst wurden, also in einer extremen Auffassung am So-sein einer Person festgemacht und auch als weitgehend nicht veränderbar definiert wurden, ist die Sichtweise heute eine versöhnlichere. Persönlichkeitsstörungen gelten als „extreme Ausprägungen psychischen Funktionierens“ (Normalisierungshypothese; Fiedler & Herpertz, 2022), sind behandelbar und das Kriterium der Zeitstabilität wurde sowohl im DSM-5 (Falkai & Wittchen, 2018) als auch in der ICD-11 (Hölzel & Berger, 2025) revidiert. Persönlichkeitsstörungen und

Persönlichkeitsstile beziehen sich auf interaktionelle Schwierigkeiten. Es sind Kontaktstörungen.

Diese interaktionelle Sichtweise vernachlässigt meiner Auffassung nach, dass auch Störungen im Kontakt zu sich selbst bestehen. So leiden Menschen mit Persönlichkeitsakzentuierungen an Alienation (Kuhl & Kaschel, 2004; Sachse & Langens, 2014), also einer Entfremdung vom eigenen Motivsystem.

Wenn die Kontaktfähigkeit zum eigenen Selbst sowie zu anderen gestört ist, entstehen „blinde Flecken“. Ich verweise hier gern auf das Buch „Die unendliche Geschichte“ (Ende, 2019): Phantasien, in meinem Vergleich ein Abbild der Innenwelt eines Menschen, ist im Begriff zu verschwinden. Das Nichts breitet sich aus und hinterlässt Löcher (in meinem Vergleich die „blinden Flecken“), wo zuvor buntes Leben und Entwicklung war.

Die „blinden Flecken“ im Kontakt zu uns selbst erzeugen genau wie die „blinden Flecken“ im Kontakt mit anderen viele Kosten in der persönlichen Lebensgestaltung und verringern so die Möglichkeiten für ein Leben in Fülle. Überall da, wo wir uns selbst nicht (er)kennen, verstehen, wahrnehmen können, gibt es Entwicklungsbedarf.

1.4 Zur Entwicklung der Persönlichkeit in Kindheit und Jugend

Als Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche interessiert mich, was es braucht, damit sich Kinder und Jugendliche zu gesunden Persönlichkeiten entwickeln können. Vordergründig haben wir hier beste Bedingungen, wir leben in einer offenen, freien Gesellschaft mit einem hohen Ausmaß an Toleranz und finanziellen Ressourcen. Und dennoch haben wir viele junge Menschen in psychischen Krisen, vor allem seit der Coronapandemie ab dem März 2020.

Viele Eltern fragen mich, was sie *tun* können, in welcher Form sie gestaltend eingreifen können, um ihre Kinder zu gesunden Persönlichkeiten zu erziehen. Liegt eine psychische Erkrankung vor, fragen die Eltern umso drängender, wie sie mit ihren Kindern und Jugendlichen umgehen können und sollen.

Was wir als Erwachsene den nachfolgenden Generationen vorleben, wirkt unendlich viel stärker als alles, was wir mit Maßnahmen, Regeln oder Worten zu erreichen versuchen. Für die Eltern geht es im Fall einer psychischen Erkrankung ihres Nachwuchses immer auch um eine Zuwendung zum eigenen Selbst. Das ist vielen Eltern unangenehm: Lieber machen sie ihre Kinder zu einer Art „Projekt“, das in bestimmter Art und Weise gelingen soll und so die eigenen „blinden Flecken“ überdecken hilft.

Die Gesellschaft ist voller Doppelbotschaften (vgl. Unger, 2024), die den Fluss einer gesunden Entwicklung der Persönlichkeit hemmen. Gesellschaftliche Doppelbotschaften sind außerordentlich schwierig zu durchschauen. Beispiele hierfür sind (vgl. Unger, 2024):

- Bildungssystem: „Tue, was du willst!“, Propagieren von Wahlfreiheit und Forderung, glücklich zu sein, bei gleichzeitig hohem Anpassungs- und Leistungsdruck;
- soziale Gemeinschaft: romantische Verklärung von Freundschaften und Intimbeziehungen, Forderung von Unabhängigkeit und Wehrhaftigkeit bei gleichzeitig ängstlicher Abhängigkeit und Unterdrückung von Aggressionen;
- Sexualität: Forderung nach Offenheit und Toleranz bei bestehenden rigiden Strukturen und beträchtlichem Leistungsdruck;
- Klimakatastrophe: „Rette die Welt!“ bei gleichzeitiger medialer Verbreitung von apokalyptischen Szenarien, Pessimismus und Hilflosigkeit.