

## **Wissenswertes über Persönlichkeitsstörungen**

Persönlichkeitsstörungen sind tief verwurzelte Muster von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, die das Leben und die zwischenmenschlichen Beziehungen von Betroffenen stark beeinflussen können. Diese Veränderungen im Erleben und Verhalten werden als überdauernd und unflexibel erlebt und führen in den verschiedensten Lebensbereichen zu Schwierigkeiten, sei es in der Partnerschaft, im Freundeskreis oder im Beruf. Liegen solche überdauernden dysfunktionalen Muster vor, begünstigt dies häufig die Entstehung von weiteren akuten psychischen Erkrankungen, wie Angststörungen, Zwangsstörungen oder Depressionen.

Meist entwickeln sich Persönlichkeitsstörungen bereits in frühen Lebensphasen. Um ihre Entstehung besser zu verstehen, ist es hilfreich zu wissen, dass jeder Mensch neben grundlegenden körperlichen Bedürfnissen auch über Grundbedürfnisse auf psychischer Ebene verfügt, deren Erfüllung oder Frustration die weitere seelische Entwicklung entscheidend prägen. Bedürfnisse auf psychischer Ebene betreffen beispielsweise das tief im Menschen verankerte Bedürfnis nach bedingungsloser, stabiler Bindung, Wertschätzung und Anerkennung sowie Sicherheit, Planbarkeit und Orientierung. Werden derartige Bedürfnisse dauerhaft nicht erfüllt, entwickeln Menschen häufig Strategien, die vermeintlich zur Bewältigung der belastenden Erfahrungen und Kompensation der seelischen Verletzungen dienen. Somit ist wichtig zu verstehen, dass Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung nicht einfach „schwierig“ oder „unangepasst“ sind, sondern sich vielmehr Schutzmechanismen gefestigt haben,

die einst der inneren Stabilisierung dienten, langfristig jedoch das Leben der Betroffenen und oft auch ihrer Umwelt zunehmend erschweren.

### **Unser Behandlungsansatz**

Im Rahmen unseres psychosomatisch-psychotherapeutischen Behandlungsansatzes kann zunächst die Diagnostik unter Berücksichtigung möglicher weiterer seelischer Erkrankungen erfolgen. Dieser erste Schritt dient zur Stärkung des Verständnisses für die eigene Problematik und möglicherweise zur Abgrenzung zwischen gesunden und auf Dauer belastenden Verhaltens- und Erlebensmuster. Besonderer Bedeutung kommt der Entwicklung eines individuellen Störungsmodells zu, in dem die Bedingungen, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung beigetragen haben, beleuchtet werden. Ziel ist es hierbei, Experte über die eigene Erkrankung zu werden. Wir bieten darüber hinaus verschiedene Behandlungsansätze, die insbesondere auf die Interaktion und Beziehungsgestaltung, Stärkung der Fähigkeit zur Emotionsregulation sowie Verbesserung und Stabilisierung des Selbstwerterlebens abzielen. Ansätze aus der Dialektisch-Behavioralen-Therapie (DBT) dienen beispielsweise zur gezielten Behandlung einer emotional-instabilen Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ. Im Laufe der Behandlung einer Persönlichkeitsstörung können ungünstige Muster im Denken, Fühlen und Verhalten identifiziert werden, um diese dann im Behandlungsverlauf zu modifizieren. Dabei betrachten wir den Menschen als Ganzes und gehen grundsätzlich davon aus, dass Veränderung und Weiterentwicklung möglich sind.

### **Arten von Persönlichkeitsstörungen**

Es gibt fließende Übergänge zwischen einem „gesunden Normbereich“, Persönlichkeitsakzentuierungen und einer ausgeprägten Persönlichkeitsstörung. Die graduellen Unterschiede liegen in der Intensität der Merkmale, dem subjektiven Erleben von Leid sowie dem Ausmaß der Beeinträchtigung in

verschiedenen Lebensbereichen. Die spezifischen Merkmale, die das Denken, Fühlen und Handeln von Betroffenen prägen, lassen sich in verschiedene Kategorien unterteilen, die im Folgenden dargelegt werden.

### **Paranoide Persönlichkeitsstörung**

Menschen mit einer paranoiden Persönlichkeitsstörung haben häufig beispielsweise über eigene Erfahrungen oder Modelle erlernt, dass Mitmenschen ihnen Schaden zufügen wollen und böse Absichten haben. Hinzu kommt oft ein Bild von sich selbst als verletzbar und angreifbar, was mit einer starken Verunsicherung einhergeht. In versuchter Bewältigung dieses Erlebens reagieren Betroffene mit besonderer Vorsicht und Misstrauen. Um den erwarteten Angriffen vorzugreifen, wird das Verhalten anderer beobachtet und häufig als bedrohlich und gegen sich selbst gerichtet interpretiert. Wenn die Plausibilität der eigenen Annahmen und Interpretationen nicht mehr ausreichend überprüft wird, festigen sich paranoide Denkinhalte und misstrauische Verhaltensmuster.

### **Schizoide Persönlichkeitsstörung**

In der zwischenmenschlichen Kontaktaufnahme und Beziehungsgestaltung keine Resonanz spüren zu können, prägt die schizoide Persönlichkeitsstruktur. Die begriffliche Verbindung zur Schizophrenie kann als überholt angesehen werden und wir gehen vielmehr von einer charakteristischen Nähe zum Autismus aus. Menschen mit einer schizoiden Persönlichkeitsstruktur zeigen oft wenig Interesse an engen Beziehungen und erleben keine Freude an Aktivitäten, die soziale Interaktion und emotionale Bindung fördern. Auch zeigt sich, dass Betroffene wenig emotionale Beteiligung zeigen und sich lieber allein beschäftigen. Auch hier können Kindheitserfahrungen ausschlaggebend sein, die womöglich mit Gefühlsarmut und ausbleibender sozialer Spiegelung durch Bezugspersonen einhergingen. Häufig haben Betroffene gelernt, Sicherheit vielmehr im inneren und äußeren Rückzug zu finden als im

zwischenmenschlichen Kontakt und verbinden mit Kontakt zu anderen eine Bedrohung ihrer für sie bedeutsamen Autonomie.

### **Dissoziale Persönlichkeitsstörung**

Menschen mit einer dissozialen Persönlichkeitsstörung zeigen oft auffällige Verhaltensmuster, wie das Missachten sozialer Verpflichtungen, das Fehlen von Empathie, eine Neigung zu Aggression und Gewalt sowie das wiederholte Brechen sozialer Normen. Hinter diesen Verhaltensweisen steht häufig die tiefe Angst, Schwäche und Abhängigkeit zu erleben. Es wird angenommen, dass diese Angst als Reaktion auf Erfahrungen aus der frühen Lebensgeschichte entstanden ist – insbesondere durch Gewalterfahrungen und Bindungsverunsicherung. In vielen Fällen haben Betroffene gelernt, ihre Selbstsicherheit und ihren Selbstwert durch Regelverstöße oder das Schädigen anderer zu behaupten. Solche Verhaltensweisen vermitteln kurzfristig das Gefühl von Kontrolle und Macht, was in der Vergangenheit womöglich gefehlt hat. Diese dysfunktionalen Bewältigungsstrategien sind somit ein Versuch, die tieferliegenden emotionalen Bedürfnisse zu kompensieren.

### **Emotional instabile Persönlichkeitsstörung (impulsiver Typ oder Borderline-Typ)**

Die emotional instabile Persönlichkeitsstörung tritt in zwei Ausprägungen auf: dem impulsiven Typ und dem Borderline Typ. Während der impulsive Typ vorrangig durch emotionale Instabilität und mangelnde Impulskontrolle gekennzeichnet ist, treten beim Borderline-Typus zusätzlich Störungen im Selbstbild, Schwankungen der Ziele und inneren Präferenzen, chronische Gefühle der inneren Leere, intensive und unbeständige soziale Beziehungen sowie selbstverletzende Tendenzen auf. Betroffene haben häufig frühe und komplexe Traumatisierungen erlebt, wurden mit unsicherer oder instabiler Bindung konfrontiert und erlebten Invalidierung sowie Unbeständigkeiten in ihrer

Biografie. Diese Erlebnisse haben das Gefühl von Sicherheit, Selbstwert, Kontrolle und beständiger Bindung nachhaltig erschüttert. Vor dem Hintergrund dieser erlebten Traumata konnte eine gesunde emotionale Regulation nicht ausreichend entwickelt werden und es festigte sich eine grundlegende Angst, verlassen zu werden. Die resultierenden Bewältigungsversuche schwanken stark und sind oft von intensiven Reaktionen geprägt. So wird beispielsweise, um dem befürchteten Verlassenwerden zu entkommen und dem Bedürfnis nach Nähe und Bindung nachzukommen, einerseits die Beziehung idealisiert und intensiv gesucht. Andererseits kann es zu Abwertungen und Beziehungsabbrüchen kommen, um sich vor weiteren emotionalen Verletzungen zu schützen. Auch schwankt die Reaktion auf unerfüllte Bedürfnisse zwischen innerer Leere und starker Emotionalität oder Anspannung, was wiederum versucht wird, mithilfe von Selbstschädigung zu regulieren. Die Emotionsregulation, Beziehungsgestaltung und Selbstwertstärkung stellen somit zentrale Therapieinhalte dar mit dem Ziel, gesunde Wege zur Emotionsbewältigung zu finden, stabile authentische Beziehungen zu gestalten und ein positives Selbstbild zu fördern. Damit sollen die Angst vor dem Verlassenwerden und die damit verbundenen Schutzmechanismen überwunden werden.

### **Histrionische Persönlichkeitsstörung**

Der Begriff „histrionisch“ stammt vom lateinischen Wort „histrion“ für „Schauspieler“ und beschreibt das dramatische, theatralische Auftreten, das für diese Störung typisch ist. Betroffene suchen häufig nach Wegen, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, sei es durch das äußere Erscheinungsbild, dramatische Erzählungen, verführerisches Auftreten oder einen sehr intensiven Ausdruck von Gefühlen. Hinter diesem Verhalten steht oft die Angst, sich leer, alleingelassen, unbeachtet und ohne Resonanz zu erleben. In der Biografie vieler Betroffener lässt sich dementsprechend häufig ein Mangel an bedingungsloser Zuwendung finden und es wurde gelernt, mithilfe von Auftritten, Vorführungen und „Niedlichkeiten“ an die vermisste Zuwendung und Aufmerksamkeit

gelangen zu können. In der Behandlung geht es darum, dem durchaus berechtigten Bedürfnis nach Achtung und Wertschätzung nachzukommen und dabei einen stabilen Selbstwert und eine gesunde Beziehungsgestaltung zu fördern.

### **Zwanghafte (anankastische) Persönlichkeitsstörung**

Zwanghafte Persönlichkeitsmuster zeichnen sich durch einen ausgeprägten Perfektionismus, die intensive Beschäftigung mit Regeln und Details sowie den Drang, Dinge sehr genau und exakt zu erledigen, aus. Die perfektionistischen Muster werden sehr häufig eingesetzt, um dahinterliegende Unsicherheiten und ein geringes Selbstwerterleben zu kompensieren. Ausgehend von dem Wunsch, gesehen zu werden und gut genug zu sein, wird immense Kraft und Energie aufgewandt, um keine Angriffsfläche zu bieten. Wenn keine Rückvergewisserung und Validierung erlebt wird, können sich Betroffene in dem Drang, alles gut und perfekt machen zu müssen, geradezu verlieren. Es leidet zunehmend die Flexibilität, es werden Beziehungen zu anderen und die eigenen seelischen Bedürfnisse vernachlässigt und dauerhaft kein stabiles Selbstwerterleben aufgebaut.

### **Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung**

Die ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung ist durch eine tiefgehende Angst vor negativer Beurteilung, Kritik und Ablehnung sowie eine deutliche Tendenz zur Vermeidung sozialer Situationen gekennzeichnet. Betroffene haben oft das Gefühl, minderwertig und nicht gut genug zu sein oder den Anforderungen anderer nicht genügen zu können. Ausgehend von diesen Ängsten wird das Leben danach ausgerichtet, das Risiko für Ablehnung oder Verletzung zu minimieren und somit beispielsweise nur persönliche Kontakte zu pflegen, wenn man sich der Zuneigung des Gegenübers ganz sicher ist. Erfahrungen in der Kindheit, die von Ablehnung und negativer Kritik geprägt

waren, können den Eindruck der eigenen Unzulänglichkeit gefestigt und in der Konsequenz konfliktvermeidende Verhaltensweisen begünstigt haben. Eine Behandlung zielt darauf ab, einen besseren Umgang mit der Angst vor Ablehnung zu finden, ohne sich sozial zu isolieren, ein besseres Selbstwertgefühl aufzubauen und die soziale Kompetenz in zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern.

### **Abhängige (dependente) Persönlichkeitsstörung**

Menschen, die von einer abhängigen Persönlichkeitsstörung betroffen sind, erleben sich selbst oft als bedürftig, hilflos und schwach und sehen nicht in der Lage, eigene Entscheidungen zu treffen. Dementsprechend zeigen sie sich abhängig von anderen Personen, fragen häufig nach Rat, brauchen viel Unterstützung und Ermutigung und benötigen bereits bei kleinen Entscheidungen viel Rückversicherung von anderen. Diese Verhaltensweisen stehen oft im Zusammenhang mit frühen Erfahrungen, bei denen die eigenen Bewältigungskompetenzen nicht gestärkt wurden, etwa durch einen überfürsorglichen Erziehungsstil. In solchen Fällen konnte das Bedürfnis nach Autonomie und Selbständigkeit nicht ausreichend gefördert werden, was die Entwicklung von Selbstvertrauen und Unabhängigkeit erschwert. In der Behandlung ist es daher wichtig, eine eigene Entscheidungsfähigkeit und Unabhängigkeit zu entwickeln, um ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen und stabile, gleichwertige Beziehungen führen zu können.

### **Narzisstische Persönlichkeitsstörung**

Einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung liegt häufig ein fragiler Selbstwert sowie Schwierigkeiten in der Regulation des Selbstwertes zugrunde. Betroffenen wurde in der Kindheit häufig vermittelt, dass ein Scheitern und Fehlermachen nicht akzeptabel ist und es wurde ein inneres Selbstbild als „außergewöhnlich“ und „besonders“ gefördert. Auf dieser Basis fehlt es häufig an

Frustrationstoleranz, die Empathie für andere geht verloren, Reaktionen anderer können im Sinne eines Perspektivwechsels nur schwer miteinbezogen werden und es wird ein regelsetzendes, bestimmendes Verhalten an den Tag gelegt. Für das eigene Selbstbild wird die Anerkennung von außen immer wichtiger, was häufig auf Basis der mangelnden Selbstwertregulation mit einer hohen Kränkbarkeit einhergeht. Das Risiko für kollusive Beziehungskonstellationen ist erhöht, wenn sich beispielsweise Menschen mit ausgeprägter Unsicherheit und Dependenz von Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeit gesehen fühlen, deren Anspruch und Regelsetzung jedoch nicht gerecht werden können.

### **Kombinierte Persönlichkeitsstörung**

Liegen Persönlichkeitsakzentuierungen aus verschiedenen der beschriebenen Bereiche vor, sprechen wir von einer kombinierten Persönlichkeitsstörung. Bei diesen Mischformen werden verschiedene Kompensationsmechanismen kombiniert, die ebenfalls nur vermeintlich das Selbstwert-, Bindungs- und Kontrollerleben schützen. Diese Art der Persönlichkeitsstörung tritt vergleichsweise häufig auf.