

John M. Oldham
Lois B. Morris

IHR PERSÖNLICHKEITS- PORTRAIT

Warum Sie genau so denken,
lieben und sich verhalten,
wie Sie es tun.

edition klotz

**John M. Oldham
Lois B. Morris**

Ihr Persönlichkeits- Portrait

Warum Sie genau so denken,
lieben und sich verhalten,
wie Sie es tun

edition klotz

Impressum:

John M. Oldham, Lois B. Morris

Ihr Persönlichkeits-Portrait

Warum Sie genau so denken, lieben und sich verhalten, wie Sie es tun

Titel der Originalausgabe:

The Personality Self-Portrait

Why you think, work, love and act the way you do

© by Oldham, John M. & Morris, Lois B.

Aus dem Amerikanischen von Rita Höner

© der deutschen Übersetzung: Piper Verlag GmbH, München 1992

7. Auflage 2017; unveränd. Nachdruck der 6. Auflage 2010

© 2017 Westarp Verlagsservicegesellschaft mbH

Kirchstr. 5

39326 Hohenwarsleben

www.westarp.de

ISBN: 978-3-86617-140-4

Druck und Bindung: Westarp & Partner Digitaldruck · www.unidruck7-24.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der
fotomechanischen Vervielfältigung oder Übernahme
in elektronische Medien, auch auszugsweise.

Inhalt

Einführung	Das neue Persönlichkeitssystem	9
Kapitel 1	WER BIN ICH? Individuelle Unterschiede verstehen	15
Kapitel 2	DAS EINMALIGE MUSTER IHRES LEBENS Stile, Störungen und Bereiche	25
Kapitel 3	DAS PERSÖNLICHKEITSPORTRAIT Den Test machen und interpretieren und das Buch lesen	42
Kapitel 4	GEWISSENHAFTER STIL »Das Richtige tun«	70
Kapitel 5	Zwanghafte Persönlichkeitsstörung SELBSTBEWUSSTER STIL »Der Star«	87 96
Kapitel 6	Narzisstische Persönlichkeitsstörung ANHÄGLICHER STIL »Der gute Kumpel«	111 123
Kapitel 7	Dependente Persönlichkeitsstörung DRAMATISCHER STIL »Der sprühende Mittelpunkt der Party«	144 149
Kapitel 8	Histrionische Persönlichkeitsstörung WACHSAMER STIL »Der Überlebensexperte«	167 177
Kapitel 9	Paranoide Persönlichkeitsstörung SENSIBLER STIL »Am liebsten zu Hause«	195 201
Kapitel 10	Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung LÄSSIGER STIL »California Dreaming«	218 226
Kapitel 11	Passiv-Aggressive Persönlichkeitsstörung ABENTEUERLICHER STIL »Der Herausforderer«	247 253
Kapitel 12	Antisoziale Persönlichkeitsstörung EXZENTRISCHER STIL »Der andere Schlagzeuger«	273 281
	Schizotypische Persönlichkeitsstörung	300

Kapitel 13	UNGESELLIGER STIL	
	»Der Einzelgänger«	306
	Schizoide Persönlichkeitsstörung	323
Kapitel 14	SPRUNGHAFTER STIL	
	»Feuer und Eis«	327
	Borderline-Persönlichkeitsstörung	349
Kapitel 15	AUFOPFERNDER STIL	
	»Der Altruist«	357
	Selbstschädigende Persönlichkeitsstörung	382
Kapitel 16	AGGRESSIVER STIL	
	»Der Boß«	389
	Sadistische Persönlichkeitsstörung	410
Kapitel 17	STIL UND SCHICKSAL	
	Woher Sie kommen und wohin Sie gehen	415
Kapitel 18	STRATEGIEN ZUR VERÄNDERUNG	
	Die richtige Hilfe finden	429
Anhang I	PERSÖNLICHKEITSTYPEN IM LAUF	
	DER GESCHICHTE	442
Anhang II	ZWEI SELBSTPORTRAITS	
	Interpretationen graphischer Darstellungen	460
Extra-Auswertungsblätter		470
Anmerkungen		476
Bibliographie		480
Register		486

Einführung

Das neue Persönlichkeitssystem

In diesem Buch stellen wir ein System vor, mit dessen Hilfe Sie Ihren Persönlichkeitsstil bestimmen und verstehen können, wie er sechs Schlüsselbereiche Ihres Lebens beeinflusst: Ihre Beziehungen und Ihr Liebesleben; Ihre Arbeit; Ihr Selbstbild; Ihre Gefühle; Ihre Selbstbeherrschung, Ihre Impulse und Ihre Wünsche; und Ihr Gefühl für Realität und Spiritualität.

Die dreizehn hier vorgestellten Persönlichkeitsstile und der Test zur Bestimmung Ihres Persönlichkeitsprofils sind von dem wichtigen – manche sagen revolutionären – Klassifikationssystem für Persönlichkeitsstörungen abgeleitet, das 1987 von der American Psychiatric Association veröffentlicht wurde und so etwas wie die »Bibel« der amerikanischen Psychiatrie darstellt: dem *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition – Revised)*, das allgemein als DSM-III-R bekannt ist¹. Ich hatte das Privileg, an diesem neuen Klassifizierungsmodell mitarbeiten zu dürfen. Obwohl Lois Morris und ich in den folgenden Kapiteln mit einer Stimme sprechen, möchte ich kurz erläutern, was das DSM-III-R ist und wie es entstand, damit Sie die Ursprünge des *Persönlichkeitsportraits* besser verstehen.

Diagnostische Sprachen

Mit dem DSM-III-R und seinem Vorläufer, dem 1980 veröffentlichten DSM-III, schufen viele der führenden klinischen und forschenden Psychiater, Psychologen und Epidemiologen der USA ein systematischeres Verfahren, um die meisten der von Psychiatern und anderen Experten für psychische Gesundheit behandelten Störungen zu diagnostizieren. Es wurden Standardkriterien entwickelt, die die diagnostische Terminologie bei Klinikern und Forschern vereinheitlichen sollten.

Vor 1980 sprachen Kliniker und Forscher viele diagnostische Sprachen. Ein Kliniker etwa bezeichnete einen Patienten als depressiv, aber Forscher stimmten dieser Diagnose nur dann zu, wenn bei dem Patienten alle »forschungsdiagnostischen Kriterien« vorlagen, die sie zur Diagnose einer Depression benutzten. Zwei Forschungsprojekte zum selben Krankheitsbild führten daher oft zu widersprüchlichen oder verwirrenden Ergebnissen, denn jedes Team hatte die Störung anders definiert. Besonders für die starren Persönlichkeitsmuster, die so viele Menschen lebenslang unzufrieden machen, gab es vor dem DSM-III-R weder bei den Klinikern noch bei den Forschern allgemein verbindliche Kriterien. Ein Praktiker konnte zwar vielleicht einem Patienten helfen, seine Information aber nicht effizient anderen Klinikern oder klinischen Forschern mitteilen.

Obwohl Diagnosen zur psychischen Gesundheit auf viel klinischer Weisheit und Erfahrung beruhten, bestand unter den Experten in der Praxis wenig Einklang. Ironischerweise wurde mit jedem Durchbruch in der Gehirnforschung und der Entwicklung psychoaktiver Drogen das Problem komplizierter. Es gab eine Menge verlockender neuer Daten, aber da wir kein einheitliches System zur Definition psychischer Störungen besaßen, war es sehr schwierig, ihre Ursachen zuverlässig zu erforschen, die Zahl der von ihnen Betroffenen zu bestimmen und zu beurteilen, ob eine der existierenden Behandlungsmethoden erfolgreich war.

Niemand konnte leugnen, daß psychische Leiden existierten und einigen Menschen durch die verschiedensten Behandlungsmethoden geholfen werden konnte. In den 70er Jahren jedoch wurden die Psychiatrie und der Bereich der psychischen Gesundheit insgesamt von Wissenschaftlern und Forschern zunehmend gedrängt, eine systematische Methode zur effizienteren und einheitlicheren Identifizierung und Klassifizierung des Leidens der vielen Menschen zu entwickeln, die Hilfe suchten.

Die neue gemeinsame Sprache

Die Entwicklung des DSM-III und die mit ihr zusammenhängenden Forschungen begannen 1974. Das enorme Projekt wurde von einer speziellen Kommission von Psychiatern und Psychologen geleitet, die Experten für Diagnose und Epidemiologie waren. Der Kommission

unterstellt waren vierzehn Beratungsausschüsse, die aus in allen Schlüsselbereichen der Psychiatrie spezialisierten Klinikern und Forschern bestanden. Verbindungsausschüsse zu anderen Berufsverbänden für psychische Gesundheit – etwa der *American Psychological Association* und der *American College Health Association* – arbeiteten mit der Kommission zusammen, um Dinge zu klären, unterschiedliche Standpunkte einer Lösung zuzuführen und hinsichtlich der Arten des psychischen und emotionalen Leids, dem Menschen unterworfen sind, zu einem Konsens zu kommen.

Während und nach der Entwicklungsperiode wurden die neuen Klassifikationen ausgiebig in der Praxis getestet; danach wurden die Kategorien modifiziert und verbessert. Ein wichtiger Aspekt der Untersuchungen betraf die diagnostische Reliabilität. Die Frage war: Kamen verschiedene Kliniker bei Benutzung der neuen Kriterien beim selben Patienten zur selben Diagnose, oder war diese wie vorher uneinheitlich? Die Untersuchungen, bei denen das *National Institute of Mental Health* eine aktive Rolle spielte, zeigten, daß die diagnostischen Kriterien des DSM-III sehr viel zuverlässiger waren als alle bislang benutzten Systeme. Bei Verwendung des neuen Handbuchs konnten Praktiker im Bereich der psychischen Gesundheit unabhängig voneinander einen Patienten einschätzen und sehr viel häufiger zur selben Diagnose kommen – ein Riesenschritt vorwärts.

Das neue System wurde 1979 formell genehmigt und ab 1980 benutzt. Der Erfolg war noch größer als erwartet. Obwohl das DSM-III ursprünglich zur Verwendung in den USA gedacht war, ist es inzwischen in dreizehn Sprachen übersetzt worden und wird weltweit konsultiert. Die die neuen Kriterien verwendende laufende Forschung begann schnell, das Klassifikationssystem zu testen und weiter zu verfeinern. Von Anfang an war klar, daß das neue System unsere Fähigkeit verbesserte, die Ursachen, Prophylaxen und Behandlungen der psychischen Krankheiten zu untersuchen, die so viele Menschen quälen.

Die neuen Persönlichkeitsstörungen

Sobald mit dem neuen System gearbeitet wurde, erhielten wir Rückmeldungen zur klinischen und forschungsbezogenen Nützlichkeit der neuen Kategorien. 1983 wurde ich in den Beratungsausschuß

berufen, der die Diagnosen der Persönlichkeitsstörungen für das DSM-III-R überarbeitete. Die Identifizierung der Persönlichkeitsstörungen und die Bestimmung der die Kategorien unterscheidenden symptomatischen Eigenschaften und Verhaltensweisen erwies sich für die Verfasser des Manuals als ein äußerst herausforderndes Unternehmen. Wie Anhang I zeigt, hat die Klassifizierung von – kranken und gesunden – Persönlichkeits»typen« die großen Denker und Heiler beschäftigt, seit die ersten Menschen sich fragten: »Wer bin ich?« Bestimmte psychiatrische Krankheiten (die das DSM-III-R als Achse-I-Störungen bezeichnet), etwa die manische Depression, sind gestörte innere Zustände, die kommen und gehen; mit Hilfe der neuen, ultramodernen Forschungstechnologie beginnen diese Störungen, ihre biologischen Geheimnisse preiszugeben. Persönlichkeitsstörungen jedoch spiegeln eine diffus getrübe Möglichkeit des Daseins in der Welt; für die »harte Wissenschaft« ist es daher schwieriger (aber, wie Sie sehen werden, zunehmend möglich), sie in den Griff zu bekommen. Die Kategorien der Persönlichkeitsstörungen (die sogenannten Achse-II-Störungen) lösten aus diesem Grund bei Klinikern und Forschern ein widersprüchlicheres und insgesamt gemischteres Echo aus als die affektiven (Stimmungs-)Störungen.

In der mit der Revision betrauten Arbeitsgruppe erwogen wir die Vorschläge zur Änderung oder Klärung einiger Kriterien für Persönlichkeitsstörungen, wir reduzierten Überschneidungen und Widersprüche und fügten neue Störungen hinzu, die Kliniker gewöhnlich in der Praxis vorfanden, im Manual aber bislang nicht aufgeführt waren. Das DSM-III-R wurde 1987 veröffentlicht; in bezug auf Achse II änderten sich Gestaltung und Kriterien der elf existierenden Persönlichkeitsstörungen; außerdem wurde die Empfehlung ausgesprochen, die Aufnahme von zwei zusätzlichen Störungen ins DSM-IV zu prüfen.

Der Prozeß des Identifizierens und Verfeinerns der Kategorien psychischen Leids geht weiter. Für die praktisch Arbeitenden von uns ist es eine Erleichterung, über eine systematische, objektivere Methode zur Identifizierung der Störungen zu verfügen, die zudem die theoretischen Vorurteile, die in der Vergangenheit psychische Diagnosesysteme verzerrten, nicht mehr aufweist. Wir hoffen jetzt, die Zahl der an diesen Störungen leidenden Menschen zu erfahren, Aussagen über prädisponierende Faktoren machen zu können, die Ursachen aus allen möglichen theoretischen Perspektiven zu untersuchen,

effiziente Behandlungsmethoden zu bestimmen und den enorm anwachsenden Korpus der genetischen und biologischen Daten zu integrieren.

Die Daten für das Mitte der neunziger Jahre erwartete DSM-IV nehmen rapide zu, und die Arbeit an diesem Handbuch, an der ich beteiligt bin, kommt gut voran.

Tests für Persönlichkeitsstörungen

Das Feedback zu den Persönlichkeitsstörungen und ihren jeweiligen Merkmalen und Verhaltensweisen ergibt sich zum Großteil aus der Anwendung der Tests, die zu ihrer Beurteilung entwickelt wurden. Ich war an der Entwicklung eines dieser Tests beteiligt, dem *Personality Disorder Examination (PDE-Prüfung der Persönlichkeitsstörungen)*². Ähnlich wie Labortests medizinische Diagnosen verifizieren, diagnostiziert der PDE zuverlässig die DSM-III-R-Persönlichkeitsstörungen. Der PDE wird als »strukturiertes Interview« bezeichnet. Er muß von einem erfahrenen Kliniker, der die Antworten aufgrund seines beruflichen Urteils einschätzt, vorgelegt und ausgewertet werden. Der PDE ist der Weltgesundheitsorganisation vorgestellt worden und wird zur Zeit in verschiedenen Sprachen und Ländern getestet.

Psychische Normalität von psychischen Störungen ableiten

Die dem DSM-III, dem DSM-III-R und dem PDE innewohnenden Prinzipien bilden die Grundlage der in diesem Buch vorgestellten Persönlichkeitsstile und des Tests zu ihrer Bestimmung. Die dreizehn von uns genannten Persönlichkeitsstile sind die normalen, durchaus menschlichen, *nicht*-pathologischen Versionen der im DSM-III-R identifizierten extremen, gestörten Konstellationen (elf Persönlichkeitsstörungen und die zwei zur Aufnahme in die nächste Fassung vorgeschlagenen). Mit anderen Worten: Genauso, wie Bluthochdruck zuviel von etwas Gutem ist, sind Persönlichkeitsstörungen extreme Ausprägungen normaler menschlicher Muster – dem Stoff, aus dem die Persönlichkeiten von uns allen bestehen. Während das DSM-III-R

gestörte Kategorien identifiziert, beschreiben wir hier äquivalente Kategorien normalen menschlichen Funktionierens.

Anders als der PDE ist unser Persönlichkeitstest kein Instrument zur Diagnostizierung von Persönlichkeitsstörungen. Wir haben ihn entwickelt, damit Sie die Komponenten Ihres Persönlichkeitsstils erkennen können. Verwenden Sie ihn, um sich und die Gründe für Ihr Verhalten zu verstehen und zu lernen, wie Sie Ihr Muster stärken oder korrigieren können. Vor allem aber sollten Sie ihn benutzen, um die erkennbaren Unterschiede zwischen uns allen zu schätzen und zu akzeptieren.

John M. Oldham, M.D.

Das Persönlichkeitsportrait

Den Test machen und interpretieren und das Buch lesen

Ihr Persönlichkeitsstil ist die einmalige, sehr individuelle Mischung von dreizehn verschiedenen, identifizierbaren Stilen. Er läßt sich graphisch darstellen. Füllen Sie den auf S. 48 beginnenden Fragebogen aus, werten Sie ihn aus, übertragen Sie Ihre Punktzahl auf das Diagramm, verbinden Sie die Punkte, und Sie haben den nur Ihnen eigenen Umriß Ihres Persönlichkeitsportraits. Niemand sonst hat dieselbe Zusammenstellung der Stile, aus denen Ihr Persönlichkeitsportrait besteht.

Die folgenden dreizehn Kapitel handeln jeden Persönlichkeitsstil einzeln ab. Sie müssen nicht den Test machen, um die Komponenten Ihres Persönlichkeitsstils in diesen Kapiteln zu entdecken. Wahrscheinlich wird jeder Leser in jedem Kapitel Aspekte von sich und anderen (Eltern, Kindern, Verwandten, Freunden, Lehrern, Partnern, Chefs, Angestellten) finden, egal ob er den Test macht oder nicht. Aber wenn Sie den Test machen, können Sie sich sowohl von der Struktur Ihrer Gesamtpersönlichkeit als auch von den komplexen Beziehungen der Einzelteile ein Bild machen.

Alle dreizehn Stile sind normal und universell. Obwohl jeder seine Stärken und Problembereiche besitzt, sind sie alle in Ordnung, und es ist nichts »Anormales«, wenn ein Stil besonders stark ist und ein anderer ganz fehlt. Die Stile und die endlose Vielfalt der Muster, die das Persönlichkeitsportrait wiedergeben kann, zeigen nichts anderes als die bereichernden, wunderbaren Unterschiede zwischen uns allen.

Die dreizehn Stile und die sechs Bereiche

Jedes Kapitel enthält zunächst eine Übersicht über die Hauptmerkmale jeden Stils. Sodann wird sein charakteristischer Einfluß auf die

in Kapitel 2 erörterten sechs Bereiche dargestellt: Beziehungen, Arbeit, Selbst, Gefühle, Selbstbeherrschung und reale Welt.

Sie werden sehen, daß jeder Stil von einem anderen Bereich bzw. einer anderen Kombination von Schlüsselbereichen regiert wird. Außer den vielen von uns abgedeckten Facetten jeden Bereichs (einschließlich der besten und schlechtesten Partner, des Verhaltens als Elternteil, der am besten geeigneten Berufe und des Management-Stils) nennen wir die für jeden Persönlichkeitsstil charakteristischen Stressauslöser und Stressbewältigungsmechanismen. Wir geben eine Reihe von Tips zum Umgang mit Menschen jeden Stils und bieten Übungen an, die Ihnen helfen sollen, das Beste aus Ihrem Stil zu machen.

Die dreizehn Störungen

Am Schluß jeden Kapitels über einen Stil stellen wir die ihm entsprechende Persönlichkeitsstörung vor. Wir beschreiben, wie Menschen mit diesen Störungen sich fühlen und verhalten, wie Psychiater sie diagnostizieren und behandeln, und nennen ein paar Gründe (einschließlich genetischer Prädispositionen und frühkindlicher Lebenserfahrungen), aus denen ein Mensch eine bestimmte Störung entwickelt. Wir möchten noch einmal betonen, daß das *Persönlichkeitsportrait keine Persönlichkeitsstörungen diagnostiziert*. Mit anderen Worten: Wenn Sie beim Wachsamem Persönlichkeitsstil eine hohe Punktzahl erreichen, bedeutet das nur, daß Sie sehr wachsam sind – es bedeutet *nicht*, daß Sie an der Paranoiden Persönlichkeitsstörung leiden. Ein hoher Anteil an irgendeinem der dreizehn Stile hat seine positiven und negativen Seiten, aber er bedeutet nicht, daß Sie »psychisch gestört« sind. Nur ein qualifizierter Psychiater oder ein anderer Experte für psychische Gesundheit kann eine Persönlichkeitsstörung diagnostizieren. Wenn die Beschreibung irgendeiner Störung in diesen Kapiteln Sie zu der Annahme bringt, Sie oder Ihnen nahestehende Menschen könnten an einer Persönlichkeitsstörung leiden, sollten Sie eine professionelle Meinung einholen (mehr darüber im letzten Kapitel).

Vorschläge zur Benutzung des Buchs

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, an die Kapitel über die Persönlichkeitsstile heranzugehen. Sie können sich von der Wichtigkeit der einzelnen Stile in Ihrem Persönlichkeitsportrait leiten lassen oder die Kapitel fortlaufend lesen, vom Gewissenhaften bis zum Aggressiven Stil. Wir empfehlen, auf jeden Fall alle Kapitel – egal in welcher Reihenfolge – zu lesen, und zwar aus zwei Gründen: Zum einen werden Sie auf viele Charaktere stoßen, denen Sie in Ihrem Leben schon begegnet sind, und erfahren, wie Sie mit Ihnen umgehen können – bzw. warum Sie bislang nicht mit ihnen zurechtgekommen sind.

Zweitens können Sie sehr viel über sich und Ihre Beziehungen erfahren, wenn Sie nicht nur die in Ihrem Test herausragenden Stile verstehen, sondern auch die, die weniger auffällig sind oder fehlen. Duncan L. und seine Frau Sharon zum Beispiel haben im Moment eine schwierige Zeit. Sie streiten viel, hauptsächlich um Geld. Sharon schreit: »Du bist dermaßen geizig! Es macht dir einfach keinen Spaß, Geld auszugeben und es dir gutgehen zu lassen. Ich kann es nicht mehr aushalten! Du machst dir ständig Sorgen. Mein Gott, Duncan, sieh die Sache doch ein bißchen lockerer!«

Duncan macht den Test zum Persönlichkeitsportrait und findet nicht nur heraus, daß in seiner Persönlichkeit der Gewissenhafte Stil dominiert, sondern auch, daß der Dramatische Stil relativ unterbelichtet ist. Soviel Gewissenhafter Stil zeigt, daß er ordentlich, sparsam und detailorientiert ist, ein Denker, der gern alles im Griff hat. So wenig Dramatischer Stil bedeutet, daß er die emotionalen und sozialen Dinge, die seiner Frau so überaus wichtig sind, gern unberücksichtigt läßt. Duncan erkennt intellektuell, daß er und Sharon verschiedene Kommunikationstechniken benutzen. Bei ihm spricht der Kopf, bei ihr das Herz. Vielleicht haben ihre Probleme weniger mit dem Geld zu tun als mit der Notwendigkeit, ihre Persönlichkeitsstile in eine beiden verständliche Sprache zu übersetzen.

Das Persönlichkeitsportrait für Paare

Jeder Selbsttest ist zwangsläufig einseitig. Obwohl Sie am besten zu beurteilen vermögen, wie Sie fühlen und was Sie denken, können die Ihnen am nächsten stehenden Menschen einen zusätzlichen Hinweis

auf Ihr Handeln geben. Um zu einer exakten Diagnose zu kommen, holen Psychiater oft Informationen bei Ehepartnern oder Familienmitgliedern des Patienten ein.

Paare möchten vielleicht das Persönlichkeitsportrait des anderen zeichnen, um sich besser zu verstehen. Nehmen Sie dazu den Test und beantworten Sie die Fragen so, wie Ihrer Meinung nach der Partner antworten würde. Vergleichen Sie dann diese Ergebnisse mit denen des Selbsttests. Ihre Version vom Selbstportrait des Partners zeigt nur, welchen Eindruck er bei *Ihnen* erweckt – aber das kann eine nützliche Information sein, wenn Sie sie mit Interesse und Respekt behandeln.

Manchmal deckt diese Übung die eigenen Schwachstellen auf und die haben wir alle. Einige Lässige Menschen zum Beispiel sind so mit ihren persönlichen Angelegenheiten beschäftigt, daß sie gar nicht mitbekommen, daß sie oft unkooperativ erscheinen. Sie haben das Gefühl, daß sie alles tun, um das jemand anders sie bittet. Zeigen Sie dem anderen Ihre Ergebnisse, sagen Sie »So sehe ich dich«, und reden Sie über Ihre abweichenden Wahrnehmungen. Lassen Sie dann Ihren Partner die Fragen für Sie beantworten und konfrontieren Sie ein paar Ihrer eigenen Schwachstellen.

Fallgeschichten, Schablonen, wirkliche Menschen und »Typen«

Zur Illustrierung der Persönlichkeitsstile und ihrer verschiedenen Kombinationen benutzen wir Beispiele, die von mehr als 130 wirklichen Menschen stammen. Für jedes Kapitel haben wir Menschen gewählt, deren Persönlichkeiten den betreffenden Stil (und manchmal die Störung) gut zeigen. So führen wir in Kapitel 5 Sargent ein, einen sehr Selbstbewußten Theaterproduzenten, und zeigen, wie sein Persönlichkeitsstil seine Beziehungen geformt hat – einschließlich zweier Ehen und seiner gegenwärtigen Beziehung zu einer bekannten Tänzerin und Choreographin. Aus Bequemlichkeit und zur Veranschaulichung bezeichnen wir Sargent als Selbstbewußten »Typ« – obwohl es so etwas wie einen reinen Persönlichkeitstyp oder -stil nicht gibt. Niemand hat nur einen Persönlichkeitsstil, wie Sie anhand Ihres eigenen Selbstportraits sehen werden; jeder, auch Sargent, weist mehrere Stile auf, von denen einer oder ein paar das Bild beherrschen. Wenn wir uns auf einen bestimmten Persönlich-

keits»typ« beziehen, meinen wir jemanden, bei dem dieser Stil besonders dominiert.

In Ihrem Persönlichkeitsportrait wird vielleicht kein Stil so deutlich hervortreten wie in den Beispielen, die wir in den folgenden Kapiteln benutzen. Gegen Ende dieses Kapitels finden sich einige Anregungen, wie Sie Ihre Ergebnisse interpretieren können. Wenn Sie den Test im Moment überspringen wollen und die folgenden Kapitel lesen, werden Sie sich in unterschiedlichem Ausmaß mit den lebenden Beispielen jeden Stils identifizieren. Der Grad, zu dem Sie sagen »Das bin ich!«, gibt Ihnen einen Hinweis auf die relative Stärke dieses Stils in Ihrem Gesamtmuster.

Wie bei Sargent und den vielen anderen in den folgenden Kapiteln genannten Menschen beruhen alle Fallgeschichten und Initialen auf einer Geschichte aus dem wahren Leben. Um die Privatsphäre dieser Menschen zu schützen und die Vertraulichkeit des ärztlichen Materials zu respektieren, haben wir ihre Namen verändert und uns bemüht, alle Einzelheiten ihrer gegenwärtigen Identität und ihrer sehr persönlichen Geschichte zu »fiktionalisieren«.

DEN TEST MACHEN

Ziehen Sie sich eine halbe bis eine Stunde zurück, um den Test für Ihr Persönlichkeitsportrait auszufüllen. Bei allem Respekt für Menschen, die schnelle und leichte Persönlichkeitstests entwerfen, ist das Einfangen der vielen Schichten eines Individuums zwangsläufig ein komplexer Prozeß. Wir haben den Test für Sie so einfach wie möglich gemacht (wir haben die Anweisungen sogar mit Kindern getestet). Er ist nicht schwierig, aber etwas zeitaufwendig. Nehmen Sie sich Zeit, über die 104 Fragen nachzudenken und sie so genau und ehrlich wie möglich zu beantworten. Ihr Selbstportrait ist nur so richtig und gültig, wie Ihre Antworten auf die Fragen.

Da die Fragen sehr persönlich sind, sollten Sie den Test allein machen und Ihre Antworten vertraulich behandeln. Besprechen Sie die Fragen und Antworten nicht mit jemandem, während Sie den Test machen (auch wenn Sie es interessant finden, die Fragen später mit vertrauten Menschen zu diskutieren). Um die Diskretion zu fördern, sind die Auswertungsblätter vom Fragebogen selbst getrennt. Anstatt den Test für alle sichtbar im Buch zu markieren, können Sie die

Auswertungsblätter kopieren und Ihre Antworten direkt auf den Kopien eintragen. Am Ende des Buches befindet sich eine weitere Kopie der Auswertungsblätter und des Selbstportrait-Diagramms.

Das fertige Persönlichkeitsportrait können Sie jedoch ohne weiteres anderen zeigen oder die Ergebnisse vergleichen. Während Sie die persönlichen Details des Fragebogens vielleicht nicht mitteilen möchten, ist Ihr Persönlichkeitsportrait etwas, auf das Sie stolz sein können. Es ist einmalig und individuell – es ist Sie.

Das Persönlichkeitsportrait interpretieren

Ihr Persönlichkeitsportrait ist eine Zeichnung der Struktur Ihres Persönlichkeitsmusters. Jeder der dreizehn Stile trägt auf irgendeine Weise zu diesem Muster bei, und sei es durch seine Abwesenheit. Alle Stile wirken zusammen, um das Persönlichkeitsmuster zu bilden, das einzig und allein Sie besitzen. Benutzen Sie die Zeichnung als Schlüssel, um sich in den dreizehn Kapiteln über die Persönlichkeitsstile wiederzufinden.

Der Fragebogen zum Persönlichkeitsportrait

Testanweisungen

I. Beantworten Sie alle 104 Fragen auf dem Fragebogen

Kreisen Sie bei jeder Frage eine Alternative ein:

- J (Ja, ich stimme zu)
- V (vielleicht stimme ich zu)
- N (Nein, ich stimme nicht zu).

Manche Fragen bestehen aus zwei Teilen. Wenn Sie nur mit *einem Teil* einverstanden sind, kreisen Sie V ein; wenn Sie mit *beiden Teilen* einverstanden sind, kreisen Sie J ein. Lassen Sie keine Frage aus; auch wenn Sie meinen, eine Frage träfe auf Sie oder Ihre Lebensumstände nicht zu – antworten Sie so, als würde sie zutreffen.

1. Ich neige dazu, mehr Zeit mit meiner Arbeit zu verbringen als einige meiner Kollegen oder Mitarbeiter, denn ich bin ein Perfektionist und mag es, wenn die Dinge richtig gemacht werden. J V N
2. Bei mir ist alles durchorganisiert. Ich folge gern einem Plan und mache Listen von den Dingen, die ich zu tun habe. Manchmal habe ich so viele Listen, daß ich nicht mehr weiß, was ich mit ihnen soll! J V N
3. Ich bin manchmal als »Arbeitssüchtiger« bezeichnet worden. Es ist wahr, daß ich sehr hart arbeite, auch wenn wir genug Geld haben und alle Rechnungen bezahlt sind. Ich glaube, wenn ich wollte, könnte ich aufhören und entspannen, zumindest kurze Zeit. J V N
4. Ich bin ein schrecklicher Verzögerer. Ich schiebe Dinge immer bis zur letzten Minute auf. J V N
5. Wenn ich etwas wirklich nicht tun möchte, und auch wenn mein Chef oder meine Familie mich bittet, lasse ich mir Zeit, bis ich es tue, oder ich strengere mich nicht besonders an und mache meine Arbeit schlecht. J V N
6. Wenn Arbeiten zu erledigen sind und ich meine, daß eine bestimmte Arbeit nicht sinnvoll ist oder nicht in J V N

- meine Verantwortung fällt, verweigere ich die Kooperation.
7. Ich versäume nicht viele Tage bei der Arbeit – nur gelegentlich, wenn ich wirklich krank bin oder ein familiärer Notfall vorliegt oder etwas Ähnliches. Ich kündige oder wechsle einen Arbeitsplatz nie impulsiv oder ohne voranzuplanen. Wenn ich arbeitslos bin, versuche ich mit aller Kraft, eine andere Stelle zu finden. J V N
 8. Wenn ich bei etwas Erfolg habe, kann ich es entweder nicht richtig genießen, oder etwas anderes in meinem Leben läuft schief. J V N
 9. Ich habe viele Fähigkeiten, die ich nicht zu nutzen scheine. Wenn ich in etwas gut bin, kann ich anderen Leuten damit helfen, aber ich kann meine Fähigkeit nicht für mich selbst einsetzen. J V N
 10. Ich habe ein ziemlich gutes Gefühl für mich selbst. Ich weiß, welche Art Arbeit ich tun möchte, mit welchen Freunden ich zusammensein möchte und was insgesamt für mich wichtig ist. J V N
 11. Im allgemeinen fühle ich mich nicht gelangweilt oder innerlich leer. J V N
 12. Es bedeutet mir sehr viel, bestätigt oder gelobt zu werden. Ich mag es, wenn man mir Zuneigung immer wieder beteuert. J V N
 13. Ich bin gern in meinen Träumereien. Ich stelle mir vor, ich wäre reich oder mächtig oder berühmt – vielleicht sogar der Gewinner eines Nobelpreises. J V N
 14. Obwohl ich weiß, daß ich es nicht sein sollte, bin ich von Gewalt, Waffen und Kampfsportarten fasziniert. Ich mag Filme und Fernsehsendungen mit viel Action und Gewalt. J V N
 15. Die Leute sagen, daß ich mich sonderbar ausdrücke – daß ich Dinge sage, die zu hoch für sie sind, oder daß ich nicht erkläre, was ich meine. J V N
 16. Ich falle gerne auf, und ich habe die Gewohnheit, nach Komplimenten zu fischen, wenn ich ignoriert werde. J V N
 17. Mein Äußeres ist mir sehr wichtig. Ich verbringe viel J V N

II. Übertragen Sie Ihre Antworten auf die Auswertungsblätter

Die Auswertungsblätter (S. 59–63) sind in dreizehn senkrechte Spalten aufgeteilt, die mit den Buchstaben A bis M bezeichnet sind. Jede Spalte ist wiederum in drei Spalten unterteilt, die mit den Buchstaben a, b und c bezeichnet sind und in die Sie Ihre Antwort eintragen. Kreisen Sie für jede der 104 Fragen die Buchstaben J, V oder N da ein, wo sie in der Reihe erscheinen. Bitte beachten Sie: Für die Fragen 51, 53, 85 und 86 müssen die Antworten in zwei bzw. drei Spalten eingekreist werden, wie das Auswertungsblatt zeigt.

Auswertungsblatt

	A			B			C			D			E			F			G			H			I			J			K			L			M			
	abc																																							
1																																								
2																																								
3																																								
4																																								
5																																								
6																																								
7																																								
8																																								
9																																								
10																																								
11																																								
12																																								
13																																								
14																																								
15																																								
16																																								
17																																								
18																																								
19																																								
20																																								
21																																								
22																																								
23																																								

Sprunghafter Stil

»Feuer und Eis«

Für Menschen, bei denen der Sprunghafte Persönlichkeitsstil dominiert, ist das Leben eine Achterbahn – und sie bestehen darauf, daß Sie eine Fahrt mitmachen. Von den Höhen zu den Tiefen erfüllt Intensität jeden ihrer Atemzüge. Sie sehnen sich nach Erfahrung und springen mit beiden Füßen in eine neue Liebe oder einen neuen Lebensstil hinein, ohne einen Blick zurückzuwerfen. Kein anderer Stil einschließlich des Dramatischen ist so leidenschaftlich in seinem Wunsch, mit dem Leben und anderen Menschen in Verbindung zu treten. Und kein anderer Stil hält die Veränderungen des emotionalen Wetters, die ein solch fieberhaft gelebtes Leben mit sich bringt, so gut aus.

DIE SECHS CHARAKTERISTIKA

Die folgenden sechs Charakterzüge und Verhaltensweisen sind Hinweise auf das Vorhandensein des Sprunghaften Stils. Ein Mensch mit stark Sprunghafter Tendenz zeigt mehr dieser Verhaltensweisen intensiver als jemand, der weniger von diesem Stil geprägt ist.

1. *Romantische Bindungen.* Sprunghafte Männer und Frauen müssen immer eine tiefe, romantische Beziehung zu einem Menschen haben.
2. *Intensität.* In all ihren Beziehungen ist die Zuneigung leidenschaftlich und konzentriert. Nichts, was zwischen ihnen und anderen Menschen geschieht, ist trivial, nichts wird leicht genommen.
3. *Herz.* Sie zeigen, was sie fühlen. Sie agieren und reagieren emotional. Bei Sprunghaften Menschen ist das Herz immer beteiligt.
4. *Ungezwungenheit.* Sie sind hemmungslos, spontan, lieben Spaß und haben keine Angst vor Risiken.
5. *Aktivität.* Der Sprunghafte Typ ist von Energie gekennzeichnet, ist lebhaft, kreativ und hat ein einnehmendes Wesen.

6. *Aufgeschlossenheit*. Sie sind phantasievoll und neugierig und bereit, andere Kulturen, Rollen und Wertsysteme zu erleben, mit ihnen zu experimentieren und neuen Pfaden zu folgen.

DIE SECHS BEREICHE DES SPRUNGHAFTEN FUNKTIONIERENS

Nehmen Sie Beziehungen, fügen Sie Gefühle und Selbstbeherrschung hinzu, und Sie haben das Rezept für diesen ungestümen Persönlichkeitsstil.

Beziehungen: Besitzen und besessen werden

Adam M., ein überwiegend Sprunghaft-Dramatischer Musikkritiker, lernte Ursula T. bei einem Empfang nach dem Cello-Konzert ihres berühmten Bruders kennen. Nachdem er weniger als zehn Minuten mit ihr geredet hatte, sagte er ihr, er wüßte, daß sie dazu bestimmt seien, im Leben des anderen eine Rolle zu spielen. »Ich werde mich in Sie verlieben«, erklärte der große, redegewandte, mittelalte Herr im Smoking. Ursula, eine 31jährige Musiklehrerin, die manchmal auch vor Publikum spielte, wurde rot. Dieser elegante Mann machte einen starken Eindruck auf sie; im allgemeinen hätte sie eine höfliche Entschuldigung gemurmelt und wäre gegangen. Aber er schien so aufrichtig, und seine Augen schienen geradewegs ihre Seele zu durchdringen. Entgegen ihrer Gewohnheit nahm diese normalerweise zurückhaltende Frau ihn beim Wort und gab ihm auf seine Bitte hin ihre Telefonnummer.

Trotz seiner scharfen Kritik an der Leistung ihres Bruders rief Adam Ursula am nächsten Tag an. Er mußte an diesem Abend in die Oper – würde sie ihm die Freude ihrer Gegenwart machen? Ursula hatte andere Pläne, aber auf Adams Drängen hin willigte sie ein. Die nüchterne Frau, die vorher weder verheiratet noch sonstwie mit jemandem eng liiert gewesen war, hatte eine solche Aufmerksamkeit noch nie erlebt. Adam war intensiv, emotional, hartnäckig – er würde ihr nicht erlauben, langsam, vorsichtig, ruhig und zurückhaltend zu sein.

»Es soll so sein«, sagte er ihr immer wieder, und obwohl im Hinter-

grund ihres Kopfes eine Stimme »Mach langsam« sagte, ließ sie sich bei diesem zutiefst romantischen, schönen, unbeständigen Mann gehen. »Du bist die Welt für mich«, sagte er ihr. Auch als ihre Liebesaffäre vorüber war und seine Leidenschaft und sein Zorn sich verzehrt hatten, und Jahre nachdem Adam gestorben war, wußte Ursula, daß sie in der Zeit ihres Zusammenseins wirklich seine ganze Welt gewesen war.

Es steht in den Sternen

Sprunghafte Menschen wie Adam sehen die Beziehung zu Menschen, die sie mögen, nie als zufällig an. Wie im Fall von Adam und Ursula spüren sie sofort eine magnetische Verbindung und haben das starke Gefühl, daß die Beziehung vorherbestimmt ist. Die Beziehung wird dann zum Mittelpunkt ihres Lebens, zum Herz ihres Wesens, und sie betreiben sie mit einer Intensität, die keiner der anderen Persönlichkeitsstile aufbringen kann. Eine Liebesaffäre – oder auch nur eine Freundschaft – mit einem Sprunghaften Menschen ist unvergeßlich. Diese Menschen stellen ihre Intimpartner, ihre Freunde und sogar ihre Kollegen auf ein Podest; sie verehren deren Vollkommenheit und danken dem Himmel, sie mit einem solchen Menschen gesegnet zu haben. Sie müssen jeden Tag mit diesem Menschen reden, manchmal mehrmals. Sie müssen alles wissen, was der andere denkt, tut und fühlt. Sie müssen ganz voll von dem anderen sein. Wenn er sich widersetzt, türmen dunkle Wolken sich auf; Schmerz und Wut des Sprunghaften Menschen steigen, wie wir später sehen werden.

Noch nie hatte jemand so viel Nähe zu Ursula herstellen wollen wie Adam. »Wir haben uns das Leben eingehaucht«, sagt sie schüchtern-verlegen heute über die frühen Tage ihrer Beziehung. Er mußte sie überall dabei haben – bei jedem Konzert, jedem Essen, beim Besuch von Freunden, beim Einkaufen von Lebensmitteln. Er stellte sie seinem großen Freundeskreis vor und bestand darauf, daß sie dort mit offenen Armen empfangen wurde. Er wollte ihren Musikunterricht besuchen, bestand darauf, ihr beim Geigespielen zuzuhören, er schlug ihr neue Musik vor, drängte sie, bei seinen wöchentlich stattfindenden Hauskonzerten zu spielen – und führte sie in neue sinnliche Vergnügen im Schlafzimmer ein.

Ursulas berühmtem Bruder gefiel die ganze Sache nicht. Er hielt Adam für arrogant, hochtrabend und einen schlechten Beurteiler

musikalischer Leistungen. Der Cellist glaubte, daß Adams Gefühle für den Vortragenden sein Urteil über die Leistung bestimmten. Es traf zu, daß Adam gelegentlich von einem Vortragenden so begeistert war, daß er nur Vollkommenes hörte, während das Publikum und andere Kritiker eine falsche Note, eine schlampige Technik oder eine wenig eindrucksvolle Interpretation hörten. Ähnlich konnte er ein schlechtes Gefühl zu einem Vortragenden bekommen – und in diese Kategorie gehörte vielleicht auch Ursulas Bruder – und eine Vorführung verreißen, die andere als gelungen oder sogar vorzüglich betrachteten. Obwohl Adam nicht der allgemein anerkannteste Musikkritiker und in den geschäftlichen Details seines Lebens eher schlecht war, hatte er ein großes Publikum, dem seine Kritiken über Musik und Musiker gefielen. In dem Kabelfernsehprogramm, das er gegen Ende seines Lebens moderierte, galt er als faszinierend, belesen, offen, polemisch und immer interessant.

Alles geben

Adam konnte schwierig sein, meinte praktisch jeder der Hunderte von Leuten, die seine Beerdigung besuchten. Aber sobald er die Hand ausstreckte und einen gewaltsam in sein Leben zog, war man durch seine Liebe auf immer verändert. Trotz seiner veränderlichen Stimmungen, seiner ständigen Ansprüche und der Leichtigkeit, mit der er von anderen enttäuscht war, schuf er sich in den Herzen vieler Menschen auf der ganzen Welt einen dauerhaften Platz. Ein in ganz Europa bekannter Dirigent rühmte, eine von Adams größten Gaben sei die Ermutigung und Unterstützung talentierter junger Musiker gewesen. Viele Musiker, die sich jetzt in der klassischen oder auch in der volkstümlichen Musik einen Namen gemacht haben, schreiben ihren Erfolg Adams Fähigkeit zu, sie zu größeren Höhen anzu-spornen, sie begabten Lehrern zu empfehlen und gute Kritiken über sie zu schreiben.

Für die Menschen, die ihm lieb waren, tat Adam alles. Schließlich hatte er auch seine Selbstbewußte Seite. Für ihn waren er und »seine Leute« besonders, überlegen, anders – und das nicht aufgrund ihrer Klassenzugehörigkeit, ihres Reichtums oder ihrer Ausbildung. In seiner Sprunghaften Weise war Adam für jeden offen. Wenn er das Gefühl hatte, daß jemand in sein Leben gehörte, tat er alles in seiner Macht Stehende, um ihn in es hereinzubringen. Er konnte sehr kri-

tisch und unversöhnlich sein, wenn der Betreffende nicht daran interessiert war, sein Freund zu sein, und klammerte sich an Menschen, die ihm zu entgleiten drohten.

Einen Monat nach dem emotionalen Ende ihrer jahrelangen Affäre zog Ursula sich in ihre winzigen Berghütte 400 Kilometer weit weg zurück. Am nächsten Tag hörte sie, wie ein Auto vorfuhr; es war Adam mit seinen drei Katzen, seiner Schreibmaschine, einem Koffer voller Kassetten und einem großen Weidenkorb mit Käse, Wurst, Brot, Kaviar und geräuchertem Fisch. Seiner Dramatischen Theatralität nachgebend, warf er sich auf ihr Sofa, seufzte und sagte: »Ich kann einfach nicht ohne dich sein.« Er sagte, er wäre nur für den einen Tag heraufgefahren, aber er blieb die ganze Woche. Er kochte für sie, kümmerte sich um den Garten und las ihr vor. »Alles, um das ich dich bitte, ist, daß du für mich spielst.« Jedesmal, wenn sie spielte, weinte er. Am siebten Tag regte er sich dann mächtig über ihre Interpretation einer Sonate auf. Sein Ärger steigerte sich zu starker Wut auf sie. »Ich will dich nicht, Ursula!« schrie er. Er warf ihr einen haßerfüllten Blick zu und stürmte hinaus.

Bleib in der Nähe

Wie tief hatte Ursula Adam geliebt! Trotzdem war sie es gewesen, die die Beziehung beendet hatte. Es wurde ihr einfach alles zuviel. Sie hätte sich gern in einem stilleren, ruhigeren Liebesleben mit Adam eingerichtet, als die Verzauberung zu einer beständigeren Liebe wurde. Aber das war nicht Adams Stil. Seine unablässige Aktivität, sein Drängen, seine Intensität und nicht zuletzt seine wechselhaften Gefühle begannen, sie zu erschöpfen.

Trotz all seiner Begeisterung war Adam, wie die meisten Sprunghaften Menschen, ein Grübler. Er ging an einem Tag durch mehr Stimmungen als Ursula in einem Monat. Ursula war reif genug, ihm seine Stimmungen zu erlauben, aber sie schienen alle mit ihr zu tun zu haben. Wenn sie ruhig und nachdenklich war, hatte Adam Angst, daß sie sich von ihm zurückzog. Wenn sie besonders gut spielte, war Adam in Ekstase. Wenn sie schlecht spielte, fuhr er sie an, als sei sie eine Zwölfjährige, die nicht geübt hatte. Er schien sie immer zu beobachten; sie konnte seinen Augen nicht entkommen.

Adam mußte an allem beteiligt sein, was Ursula fühlte, und umgekehrt. Wenn er das Gefühl hatte, sein Leben hätte keinen Sinn,

bestand er darauf, daß sie dasselbe fühlte. Sie versuchte ihm oft zu erklären, daß sie ein separates menschliches Wesen mit individuellen Gefühlen sei und keine Distanz zu ihm herzustellen brauchte, wenn er nicht immer so nahe herankommen würde. Sie hatte noch nie solche Leidenschaft erlebt wie in den Augenblicken, in denen sie und er wirklich verbunden waren, aber sie stellte fest, daß sie diese Intensität als Lebensweise nicht durchhalten konnte. Ursula begann, sich in zwei Richtungen gezogen zu fühlen – zu dem Mann, den sie sicherlich liebte und bewunderte, und zu ihrer eigenen unabhängigen Identität. Ursula brauchte zunehmend Zeit ohne Adam, um ihre inneren Ressourcen für ihre Lehrtätigkeit und ihre eigenen musikalischen Vorträge aufzufüllen.

Unnötig zu sagen, daß Adam ihr Bedürfnis nach emotionaler Distanz schlecht aufnahm. Er wurde wütend, kritisierte sie und war überzeugt, daß sie ihn fallenließ. Er hatte ihr seine ganze Welt gegeben, und sie dachte nur an sich. »Ursula, meine Ursula«, sagte er dann traurig. »Du und ich gehören zu den sehr wenigen besonderen Menschen in dieser Welt. Wir verstehen, was Leben wirklich ist. Es ist Musik, es ist Liebe, es ist Schönheit, es ist Wissen, es ist, kurz gesagt, du und ich. Warum bin ich nicht die Welt für dich? Warum brichst du mir das Herz? Was habe ich dir so Schreckliches getan? Ich *liebe* dich«

Ursula konnte ihm nicht verständlich machen, daß sie nicht so war wie er, daß sie Bedürfnisse hatte, die mit ihm nichts zu tun hatten, daß sie ihn aber immer noch liebte. Sie konnte Adam nicht klarmachen, daß er mehr verlangte, als ein »normaler« Mensch wie sie auf Dauer geben konnte. »Mach dich nicht klein«, sagte er dann. »Du bist ein höheres Wesen, das mehr kann, als du denkst.«

Es bereitete ihr unerträglichen Schmerz, die leidenschaftlichste und schönste Erfahrung ihres Lebens zu beenden, aber emotional konnte Ursula es nicht länger ertragen. Auch als sie mit ihm brach, wußte sie, daß niemand ihr je die Liebe geben würde, die Adam ihr gegeben hatte – und daß sie wahrscheinlich nie mehr jemanden so mögen würde, wie sie ihn immer noch mochte.

Tatsächlich ist niemand außer einem Sprunghaften Menschen so auf Sie konzentriert, so aufmerksam, so voll von Ihnen und so großzügig. Adam gab Ursula alle von ihm gesammelten Mitschnitte des Violinisten Heifetz, als sie erwähnte, daß sie ihn bewunderte.

MACHEN SIE DAS BESTE AUS IHREM SPRUNGHAFTEM STIL

Sie wissen, wie man lebt und fühlt, und sie schätzen Romantik sehr – dies gehört zu den Stärken, die Ihr Dasein durchtränken. Um sich im Leben und besonders in Ihren Beziehungen erfüllter und erfolgreicher zu fühlen, sollten Sie daran arbeiten, ein bißchen Distanz und Zurückhaltung zu entwickeln.

Übung 1

Lesen – oder lesen Sie noch einmal – Kapitel 13 über den Ungeselligen Stil, den Gegenpol Ihres Stils. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie es wäre, keine Gefühle zu haben oder sich nicht mit Leuten einzulassen. Versuchen Sie zu erleben, wie es wäre, ein Buch zu lesen, einen Film zu sehen, Musik zu hören oder mit einem Menschen zusammenzusein, ohne emotional zu reagieren. Tun Sie so, als seien Sie ein Schauspieler, der eine Ungesellige Rolle spielen müßte. Denken Sie daran, daß dies nur eine Übung ist, wenn auch eine schwierige; wir wollen nicht, daß Sie versuchen, Ungesellig zu werden, sondern daß Sie den Unterschied zwischen völlig emotional und völlig unemotional zu erleben beginnen.

Wenn Sie sich nicht vorstellen können, wie ein Ungeselliger Typ ohne Rückgriff auf Gefühle andere Menschen oder einen Film beurteilen kann, beginnen Sie vielleicht zu ahnen, in welchem Ausmaß Sie sich auf Ihre Gefühle verlassen und auf sie überreagieren.

Übung 2

Beobachten Sie Ihre Gefühle. Stellen Sie sich bei Ihren täglichen Aktivitäten vor, daß Sie in einem Kino sitzen und sich selbst auf der Leinwand sehen. Oder stellen Sie sich vor, in Ihrem Kopf wäre ein anderes Ich, der Beobachter, der alles verfolgt, was Sie erleben. Wenn Sie geschickter darin werden, dieses duale Gefühl von sich selbst zu entwickeln, sagen Sie Ihrem beobachtenden Selbst, es solle besonders auf Ihre Gefühle achten. Suchen Sie nach Änderungen Ihrer Empfindungen und Gefühle. Verfolgen Sie, wie und wann sie sich ändern. Wenn Sie wollen, können Sie eine Strichliste über Ihre Gefühlsveränderungen führen und zum Beispiel jedesmal festhalten, wenn Sie von jemandem enttäuscht sind.

Übung 3

Wenn Sie Geschick darin entwickelt haben, Ihre Gefühle und deren Veränderungen zu beobachten, versuchen Sie, die Verbindung zu Ihren Gefühlen zu unterbrechen. Sagen Sie sich jedesmal, wenn Sie ein Gefühl oder eine Veränderung Ihres Gefühls bemerken: »Es ist nur ein Gefühl«. Wenn zum Beispiel Ihre Partnerin etwas Dummes tut und Sie plötzlich feststellen, daß Sie sie dafür verachten, treten Sie einen Schritt von diesem Gefühl zurück und erkennen Sie es – oder irgendein anderes Gefühl – nicht als Ihr eigenes an. Lassen Sie den Augenblick vorübergehen, ohne ein Gefühl mit ihm zu verbinden. Am wichtigsten ist, daß Sie nicht auf das Gefühl hin reagieren. Noch einmal: Dies ist nur eine Übung, nicht ein Vorschlag, daß Sie keine Gefühle mehr haben sollten. Wenn Sie sie praktizieren, werden Sie feststellen, daß Sie eine unerwartete Kontrolle über das entwickeln können, was im allgemeinen Sie kontrolliert. Versuchen Sie die Übung auch, wenn Sie depressiv werden. Bestehen Sie sich selbst gegenüber darauf, daß Ihre Depression *nur ein Gefühl* ist, egal wie schrecklich sich die Depression anfühlt; sie zeigt nicht, wie die Welt ist.

Übung 4

Dämpfen Sie Ihre Gefühle. Stellen Sie sich jedesmal, wenn Sie eine starke emotionale Reaktion haben, vor, daß Sie an einem Knopf drehen, der ihre Intensität herabsetzt. Drehen Sie die Reaktion zehn Prozent zurück, und dann noch einmal zehn Prozent.

Übung 5

Nachdem Sie Ihre Gefühle beobachtet, sich von ihnen distanziert und sie bewußt kontrolliert haben, versuchen Sie, Ihre Gefühle zu den Menschen in Ihrem Leben zu beobachten und genau festzustellen, wann sie sich zum Schlechteren hin verändern. Fragen Sie sich jedesmal, wenn Sie feststellen, daß Sie Wut oder Enttäuschung über jemanden spüren oder plötzlich beginnen, diesen Menschen zu hassen, ob Sie negativ auf etwas reagieren, was Sie als einen Mangel dieses Menschen betrachten. Sobald Sie sich dabei ertappen, daß Sie diese Art negativer Reaktion haben, kehren Sie zu Übung 3 zurück und distanzieren Sie sich von Ihrem Gefühl. Beobachten Sie einfach, daß es Ihnen schwerfällt, einen anderen in seinem Menschsein zu akzeptieren, aber handeln Sie nicht irgendwie auf Ihr negatives Gefühl hin.

Die vorigen Übungen waren eine kleine Vorbereitung auf die nächsten, die Ihnen helfen sollen, ein bißchen Kontrolle über Ihre Wünsche zu entwickeln und Ihre Fähigkeit zu stärken, zu denken, bevor Sie reagieren. Die Tendenz, spontan in der Gegenwart zu leben, haben Sie mit dem Dramatischen und dem Abenteuerlichen Typ gemeinsam. Gehen Sie auf S. 166 zurück und machen Sie die Dramatischen Übungen 3 (Innehalten und bis zehn zählen) und 4 (Planen) sowie die Abenteuerlichen Übungen 1 (Denken Sie von Ihrem Kopf, nicht von Ihren Begierden her), 2 (Sorgen Sie sich ein bißchen) und 3 (Schützen Sie sich).

Übung 6

Setzen Sie, um zuviel Nachgiebigkeit zu vermeiden, eine bestimmte Zeit für sie fest. Wenn Sie ein Plätzchen (oder einen Pullover) wollen, im allgemeinen aber die ganze Dose leer essen (oder den ganzen Laden auskaufen), tragen Sie eine Stoppuhr oder eine andere Uhr mit Zeitgeber mit sich herum. Nehmen Sie ein Plätzchen (kaufen Sie einen Pullover). Stellen Sie dann den Zeitgeber so ein, daß er in einer Stunde piepst. Dann können Sie noch ein Plätzchen essen (einen weiteren Kauf tätigen). Im allgemeinen ist das Bedürfnis vergangen. Wenn nicht, nehmen Sie sich ein weiteres Plätzchen (tätigen Sie einen weiteren Kauf) und stellen Sie den Zeitgeber wieder so ein, daß er in einer Stunde piepst.

Übung 7

Ziehen Sie jetzt die Aufmerksamkeit von sich ab und richten Sie sie auf die anderen Menschen in Ihrem Leben. Konzentrieren Sie sich darauf, die Gefühle, Bedürfnisse und beziehungsbezüglichen Erwartungen der für Sie wichtigen Menschen zu erkennen. Halten Sie besonders danach Ausschau, wie die Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen anderer sich von den Ihren unterscheiden. Wenn Sie feststellen, daß Sie negative oder enttäuschte Gefühle haben, wenn Sie an diese Unterschiede denken, gehen Sie zu den Übungen 3 und 5 zurück.

Borderline-Persönlichkeitsstörung

Verzweiflung, Wut und Raserei, Haß auf sich selbst, Arroganz, Angst, Unsicherheit und Leere, klammernde Abhängigkeit, herausfordernder Starrsinn, gewaltsame selbstschädigende Impulse gehören zu den Qualen der Menschen, die an der Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden. Sie sind verzweifelt, leidenschaftlich und instabil. Sie können ihre Fähigkeiten und Talente nicht nutzen, sie haben furchtbare Angst davor, allein zu sein, und sie zerstören die Beziehungen, ohne die sie nicht leben können. Menschen, die diese Störung haben, leben in ewiger seelischer Not. Und die, die mit ihnen zusammen sind, sind mit ihnen in einem Strudel gefangen.

DIAGNOSTISCHE KRITERIEN

Das DSM-III-R beschreibt die Borderline-Persönlichkeitsstörung als:

Ein durchgängiges Muster von Instabilität im Bereich der Stimmung, der zwischenmenschlichen Beziehungen und des Selbstbilds. Der Beginn liegt im frühen Erwachsenenalter, und die Störung manifestiert sich in den verschiedensten Lebensbereichen. Mindestens *fünf* der folgenden Kriterien müssen erfüllt sein:

1. Ein Muster von instabilen, aber intensiven zwischenmenschlichen Beziehungen, das sich durch einen Wechsel zwischen den beiden Extremen der Überidealisierung und Abwertung auszeichnet;
2. Impulsivität bei mindestens zwei potentiell selbstschädigenden Aktivitäten, z.B. Geldausgeben, Sexualität, Substanzmißbrauch, Ladendiebstähle, rücksichtsloses Fahren und Freßanfälle (außer Suizid oder Selbstverstümmelung, siehe dazu [5]);
3. Instabilität im affektiven Bereich, z.B. ausgeprägte Stimmungsänderungen von der Grundstimmung zu Depression, Reizbarkeit oder Angst, wobei diese Zustände gewöhnlich einige Stunden oder, in seltenen Fällen, länger als einige Tage andauern;
4. übermäßige, starke Wut oder Unfähigkeit, die Wut zu kontrollieren, z.B. häufige Wutausbrüche, andauernde Wut oder Prügeleien;

5. wiederholte Suiziddrohungen, -andeutungen oder -versuche oder selbstverstümmelnde Verhaltensweisen;
6. ausgeprägte und andauernde Identitätsstörung, die sich in Form von Unsicherheit in mindestens zwei der folgenden Lebensbereiche manifestiert: dem Selbstbild, der sexuellen Orientierung, den langfristigen Zielen oder Berufswünschen, in der Art der Freunde oder Partner oder in den persönlichen Wertvorstellungen;
7. chronisches Gefühl der Leere oder Langeweile;
8. verzweifelt Bemühen, ein reales oder imaginäres Alleinsein zu verhindern (außer Suizid oder Selbstverstümmelung, siehe dazu [5]).

Zyklen der Verzweiflung

Für Menschen, die an dieser quälenden Persönlichkeitsstörung leiden, ist das Leben ein Alptraum: Nichts bleibt sich je gleich. Sie verlieben sich inbrünstig; einen Augenblick später hassen sie den Partner und sind von ihm tief enttäuscht. Wenn sie glücklich sind, glauben sie, daß sie nie mehr wegen etwas oder jemandem unglücklich sein werden; wenn sie hoffnungslos sind, kehren die Welt, sie selbst und jeder sonst zu Asche zurück, und Positives scheint für immer ausgeschlossen. Sie leben für die Liebe, aber beim geringsten Anlaß werden sie stur, arrogant und ärgerlich. Sie suchen eine Identität – als Student, als Mitglied einer religiösen Gruppe, als Trainer oder Sozialarbeiter –, aber sie fühlt sich nicht lange richtig für sie an; sie finden sich selbst nicht, sie wissen nicht mehr, was sie glauben, und deshalb meinen sie, sie müßten jemand anders werden. Wer bin ich? Was denke ich? Was soll ich mit meinem Leben machen? Ihre Gefühle, ihre Stimmungen, ihr Selbstgefühl und ihre Erfahrungen mit anderen Menschen sind im höchsten Maße und auf tragische Weise unbeständig. Sie können sich nur im Kreis drehen.

Studie in Schwarz und Weiß

Menschen mit der Borderline-Störung leben eine Alles-oder-Nichts-, Schwarz-oder-Weiß-Existenz. Während andere gemischte Gefühle tolerieren können – »Ich liebe meinen Partner, aber natürlich hat er eine Menge Fehler« –, besteht für Borderliner die Welt aus zwei Arten von Menschen: vollkommen guten, freundlichen, liebevollen – und Bösewichten. Sie brauchen die Liebe der ersteren, treffen aber im allgemeinen nur auf die letzteren.

Ähnlich verwirrt sind sie in bezug auf sich selbst. In dem einen Augenblick halten sie sich für die Größten; dann wieder werten sie sich ab. Da sie sich innerlich leer fühlen, wagen sie nicht, mit sich alleine zu sein. Sie wollen die Liebe, den Schutz und die Gesellschaft eines fürsorglichen, absolut guten Menschen. Sie begegnen irgend jemandem, und der Borderliner sieht nichts Böses; nie gab es einen zärtlicheren, verständnisvolleren Menschen. In einem Augenblick wird die Partnerin, die vielleicht die kleinste Unbedachtheit begangen hat, zu einem Gegenstand des Hasses oder der Verachtung. Die Welt bricht wieder zusammen. Der enttäuschende »Sturz vom Thron« ist unvermeidlich; aber noch bevor er geschieht, beginnt der Borderliner zu fürchten, anzunehmen oder vorherzusagen, daß er abgelehnt wird – und deshalb muß er um so verzweifelter klammern: »Verlaß mich nicht! Ich werde alles tun, damit du bei mir bleibst!« Manchmal geht er in puncto Selbstaufopferung und Selbstverleugnung extrem weit, um an einer Beziehung festzuhalten, reagiert aber dem Partner gegenüber abwechselnd mit Wut und Selbstmitleid.

Die unkontrollierbar zwischen schwarz und weiß, alles oder nichts hin- und herhüpfenden Borderliner leben ein unerfülltes Leben. Meist fühlen sie sich depressiv und pessimistisch, und fast alles löst extreme Verzweiflung, Reizbarkeit, Angst, Enttäuschung oder Schuldgefühle aus; gelegentlich erleben sie kurze Episoden der Euphorie. Aber nichts als das übliche Stimmungstief dauert an. Aufgrund ihrer Unfähigkeit, bei irgend etwas oder irgend jemandem einschließlich sich selbst beständig zu sein, besitzen sie keine Ausdauer, sie lernen nicht aus Erfahrung und sind nicht in der Lage, Herausforderungen zu meistern. Sie können die Stimmungsschwankungen, die Frustration, den Schmerz und die Enttäuschung des Lebens nicht ertragen; vor allem Zurückweisungen und drohende Ablehnungen machen ihnen zu schaffen. Sie wissen nicht, wie sie ihre Gedanken

von ihrer Angst und ihrem Schmerz lösen sollen; sie können sich nicht auf ihre Arbeit, einen Film, eine Fahrradtour oder ein gutes Buch konzentrieren. Statt dessen flüchten sie in impulsiven Sex, in Freßgelage, Drogen, Einkaufen oder sogar gelegentliche Ladendiebstähle. Stark gestörte Menschen fühlen sich nur besser und innerlich ruhiger, wenn sie sich verstümmeln – wenn sie sich in den Arm schneiden, sich mit Zigaretten verbrennen, mit dem Kopf gegen eine Wand schlagen oder einen Selbstmord andeuten.

Borderline – Grenze von was?

Der Borderline-Störung gilt heute die meiste Forschung und das meiste klinische Interesse von allen 13 Persönlichkeitsstörungen. Sie stellt sich als ein Puzzle mit vielen merkwürdigen Teilen dar. Je mehr wir über sie wissen, desto häufiger scheint sie vorzukommen, vor allem bei Menschen, die wegen psychiatrischer Schwierigkeiten hospitalisiert wurden. 15 bis 20 Prozent von ihnen könnten an dieser komplexen Persönlichkeitsstörung leiden. Viele dieser Menschen kommen in ein Krankenhaus, weil sie einen Selbstmord versucht haben (dem oft eine romantische Affäre vorausging, die mit einer Zurückweisung endete), weil sie sich verstümmelt haben oder an den extremen Folgen von Drogen- und Alkoholmißbrauch leiden; andere wurden wegen Depressionen oder psychotischer Symptome hospitalisiert.

Was ist die Borderline-Persönlichkeitsstörung? Einige Theoretiker und Ärzte glauben, daß sie überhaupt keine Persönlichkeitsstörung ist, sondern eher ein bestimmtes Niveau der »Desorganisation« der Persönlichkeit. Der Begriff »Borderline« kam vor ungefähr 50 Jahren in Gebrauch, um eine Gruppe von Patienten zu bezeichnen, die in die damaligen Standard-Kategorien Neurose und Psychose nicht hineinpaßten. Aufgrund ihrer enormen Probleme schienen sie für eine Kategorie zwischen funktional und nicht-funktional in Frage zu kommen. Der Begriff »Borderline« wurde von einigen früheren Ärzten auch für Patienten benutzt, die in der damaligen Terminologie an leichter Schizophrenie litten; heute würden diese Menschen jedoch wahrscheinlich als Schizotypisch diagnostiziert (siehe Kapitel 12).

Obwohl die Verfasser des DSM-III den Begriff »Borderline« beibehielten, sollte er keine Störungen bezeichnen, die an der Grenze zur Psychose lagen. Patienten, denen eine Borderline-Diagnose gestellt

wird, haben eine Persönlichkeitsstörung, und damit basta. Dennoch interessiert die heutigen Forscher ihre Beziehung zu den affektiven (Stimmungs-)Störungen mehr als die zur Schizophrenie. Die ganze Skala der depressiven und manisch-depressiven Stimmungs-Regulationsstörungen nach Achse I tritt häufig in Verbindung mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung auf. Vielleicht, so die Theorie einiger Forscher, hängt die Borderline-Persönlichkeitsstörung mit einem ererbten »affektiven Spektrum« von Störungen zusammen, genauso wie die Schizotypische und die Paranoide Persönlichkeitsstörung zum sogenannten schizophrenen Spektrum gehören.

Vorkommen, prädisponierende Faktoren und Risiken

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung wird sehr viel häufiger bei Frauen diagnostiziert; Schätzungen gehen von einem Verhältnis von 3:1 aus. Der Grund dafür ist noch nicht bekannt.

Beachtenswert in diesem Zusammenhang erscheint, daß Frauen auch unter den klinischen Formen der Depression sehr viel häufiger als Männer leiden; auch hier sind die Gründe noch unklar. In der Depressionsforschung gibt es inzwischen zahlreiche Hinweise darauf, daß Depression (besonders die manisch-depressiven bzw. bipolaren Formen) eine ererbte Krankheit sein könnte. Menschen, die an der Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden, könnten ähnlich prädisponiert sein. Ihre Familiengeschichte zeigt jedenfalls oft eine Verbindung zu manischer Depression und Alkoholismus.

Einige Forscher, die die Biologie der Persönlichkeit untersuchen, nehmen an, daß Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung die genetische Prädisposition zu einer schlechten Regulation der Stimmungen erben, was ihre ständig wechselnden Gefühle, ihre Empfindlichkeit gegenüber Zurückweisung, ihre instabilen Beziehungen, die Eßstörungen, zu denen sie neigen, und sogar ihre Selbstmordtendenzen erklären könnte. Es gibt Hinweise², daß Menschen mit dieser Störung zu wenig Serotonin haben, ein wichtiger chemischer Stoff im Gehirn, der dazu beiträgt, das zentrale Nervensystem und viele seiner emotionalen Funktionen zu regulieren. (Mehr über Serotonin und Persönlichkeit findet sich in Kapitel 16, S. 413–414).

Eine solche biologische Prädisposition würde es einem anfälligen Menschen auf jeden Fall schwer machen, mit einigen der schwierigeren Erfahrungen im Leben fertig zu werden – und einiges deutet darauf hin, daß die Betroffenen in der frühen Kindheit unverhältnismäßig viel bewältigen mußten.

Viele Borderliner stammen aus gestörten oder auseinandergebrochenen Familien, in denen Alkohol, Mißhandlung, Gewalt und traumatische Trennungen vorkamen. Oft erlebten sie als Kinder extreme physische oder verbale Brutalität. Es wird geschätzt, daß 30 Prozent der hospitalisierten Borderliner Opfer eines Inzests wurden. Die Eltern waren überwiegend feindselig, unbeständig und unvorhersehbar. Einige Borderliner kommen aus Familien, die an der Oberfläche gut zu funktionieren schienen, in denen aber ein Elternteil oder beide die frühesten Versuche des Kindes behinderten oder bestrafte, eine unabhängige Identität zu entwickeln, und gleichzeitig Nähe und Intimität entmutigten.

Die Familienmitglieder von Borderlinern leiden oft an einer breiten Palette von Persönlichkeitsstörungen, insbesondere der Schizotypischen, der Histrionischen, der Narzißtischen und der Antisozialen. Bei extremem Streß können vorübergehend psychotische Symptome auftreten, die oft durch Paranoide Züge gekennzeichnet sind. Wie bei Antisozialen Menschen scheinen die extremsten selbstzerstörerischen Verhaltensweisen, die in der späten Adoleszenz vorbrechen, abzunehmen, wenn die Betroffenen 30 oder 40 werden; die Verzweiflung nimmt dann sozusagen einen ruhigeren Charakter an. Es ist jedoch möglich, daß sie dieses Alter gar nicht erreichen. Weil sie in bezug auf Sex und Drogen impulsive Risiken eingehen, und wegen ihrer Selbstmordtendenzen besteht bei schwergestörten Menschen die Gefahr, daß sie früh sterben.

Hilfe!

Und jetzt die guten Nachrichten. Vielen Borderlinern kann durch kurz- oder langfristige, ambulante oder stationäre Programme und Therapien geholfen werden. Ziel der kürzeren Programme ist die Bewältigung akuter Krisen, während eine ausgedehnte, mindestens vierjährige Psychotherapie eine dauernde Veränderung bewirken kann, *wenn* der Patient so lange durchhält.

Borderliner gehen oft freiwillig in Therapie; sie genießen die Intensität der idealisierten Beziehung zum Therapeuten. Aber wie in all ihren Beziehungen können sie plötzlich beginnen, den Menschen zu hassen, den sie so heiß geliebt haben, und einen Therapeuten ablehnen; sie wechseln zu einem anderen und wieder zu einem anderen. Ihr häufiger Zorn und ihre intensiven Stimmungen, ihr Verlangen nach immer mehr Aufmerksamkeit und ihr ständiges Testen des Therapeuten – oft durch selbstschädigende Handlungen – kann in einem unvorsichtigen, unerfahrenen Kliniker Gefühle der Hilflosigkeit und Wut erzeugen. Borderline-Patienten sind nicht jedes Therapeuten Fall. Aber ein geübter, einfühlsamer Profi wird die Ursache der Gefühle erkennen können, die diese Patienten in ihm auslösen, und sie immer wieder freundlich mit den Auswirkungen ihres Verhaltens auf andere konfrontieren. Der Therapeut muß stark genug sein, Grenzen für ein akzeptables Verhalten zu setzen und geltend zu machen, die Geduld haben, auf zukünftige Ergebnisse hin zu arbeiten, und mitfühlend, fürsorglich, verlässlich und beständig sein. Es ist wichtig, daß der Therapeut sich während der Therapie-Stunde aktiv auf den Patienten einläßt und nicht einfach dasitzt und zuhört.

Bei akuten Symptomen sind viele Arten von Medikamenten hilfreich, einschließlich Antidepressiva, Antipsychotika und Antikonvulsiva. Ergebnisse einer 1988 vom National Institute for Mental Health durchgeführten Untersuchung³ weisen darauf hin, daß das Antidepressivum Tranylcypromine in Kombination mit dem Antikonvulsivum Carbamazepine einigen Leidenden bei der Beherrschung ihres impulsiven Verhaltens helfen kann. Verhaltenstherapien, die den Patienten Problemlöse-Fertigkeiten beibringen, um selbstzerstörerische Handlungen zu verhindern und konstruktivere Bewältigungsmethoden zu erlernen, können diesen gestörten Menschen möglicherweise ebenfalls helfen.

Der Umgang mit Borderlinern

Bei Menschen mit einer leichten Borderline-Persönlichkeitsstörung können Sie sich auf die Tips für den Umgang mit Sprunghaften Menschen (S. 344–345) beziehen. Ansonsten sollten Sie die innere Qual erkennen, die Borderliner zu ihrem Verhalten treibt; versuchen Sie,

nicht das Muster zu verewigen, auf ihre Überreaktionen überzu-
reagieren. Mit anderen Worten: Versuchen Sie, sich emotional heraus-
zuhalten. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Gefühle zu beherrschen und
eine Manipulation als das zu erkennen, was sie ist. Am wichtigsten
aber ist, daß Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen. Sagen Sie Borderli-
nern, daß Sie sie lieben, *aber* daß Sie nicht alles für sie sein können,
was sie wollen, und daß Sie nicht für alles verantwortlich sein können,
was sie sich selbst antun. Ermutigen Sie sie, Hilfe zu suchen; bestehen
Sie darauf, wenn Sie können. Wenn Ihre Familie im Chaos lebt,
suchen Sie gemeinsam Hilfe.

VIELLEICHT SIND SIE SO, WIE SIE SIND, EINFACH IN ORDNUNG?

Sehr viele Menschen möchten sich ändern. Bevor Sie eine psychiatrische oder psychologische Intervention erwägen, um Ihr Persönlichkeitsmuster zu ändern, sollten Sie sich fragen, warum Sie es ändern wollen.

Werfen Sie einen Blick auf Ihr Persönlichkeitsportrait. Vergleichen Sie es mit dem anderer Menschen in Ihrem Leben. Das Persönlichkeitsportrait zeigt, daß Sie anderen gleichen, aber auch von ihnen verschieden sind. Sehen Sie, daß jedes Persönlichkeitsportrait, das sie anschauen, anders ist? Nur bei Ihnen sind die dreizehn Persönlichkeitsstile in genau dieser Stärke und Konfiguration vertreten.

Wir haben Möglichkeiten vorgeschlagen, Ihre Persönlichkeit zu verändern, damit Sie das Beste aus sich machen können. Wir haben auch gesagt, daß die Persönlichkeit eine Art Schicksal ist. Mit oder ohne Veränderungen – Sie sind dazu bestimmt, Sie selbst zu sein – nicht ideal, voller Eigenarten und Mängel, nicht der perfekte Gefährte, Elternteil, Führer oder Helfer. Aber auch nicht der schlechteste. Sie tun die Dinge auf Ihre Weise. Er auf seine. Und sie macht es wieder anders. Meist ist das einfach in Ordnung.

Ihre Gehirnzellen und Ihre Psyche können jederzeit lernen, sich und andere mit all den Unterschieden im Denken, Fühlen und Verhalten zu akzeptieren und zu schätzen. Für manche von Ihnen ist dies vielleicht die einzige größere Korrektur, die Ihre Persönlichkeit wirklich braucht.

Seit Jahren gibt es eine von Psychiatern und Psychologen in der ganzen Welt akzeptierte Klassifikation zur Persönlichkeitspsychologie (DSM-III-R).

Sie gibt Anhaltspunkte bei der Diagnose von schweren Persönlichkeitsstörungen. Aber auch die Persönlichkeitsstile gesunder Menschen setzen sich aus diesen Grundkomponenten zusammen.

Nun haben sich Wissenschaftler, die diese Klassifikation mit erarbeitet haben, darangemacht, das faszinierende Material für den interessierten Laien aufzubereiten, und damit ermöglicht, dass wir unseren eigenen Persönlichkeitsstil testen und erfassen können. Er ist, so individuell wie unser Fingerabdruck, dafür verantwortlich, welche Beziehung wir zu unserem Partner, unserer Partnerin, zu unserem Chef und unseren Kindern haben, welche Arbeit uns liegt, wie wir Konflikte lösen und vieles mehr.

Wir verstehen uns selber besser und lernen auch, die Persönlichkeitsstile anderer Menschen zu erkennen und mit ihnen umzugehen.



ISBN 978-3-86617-140-4