

François Lelord
Christophe André



DER GANZ NORMALE WAHNSINN



Wie wir schwierige Menschen
verstehen und besser mit
ihnen umgehen können



François Lelord
Christophe André



DER GANZ NORMALE WAHN SINN



Wie wir schwierige Menschen
verstehen und besser mit
ihnen umgehen können

atb

Über das Buch

Jeder von uns ist ein bißchen wahnsinnig. Aber wir sind in guter Gesellschaft. Woody Allen ist eine fleischgewordene Neurose, Clint Eastwood spielt in seinen Filmen Charaktere mit schizoiden Zügen und Obelix ist nicht fähig, sein Leben ohne Asterix zu organisieren. Wie weit es noch kommen kann, wenn es nicht schon so weit gekommen ist, zeigen die beiden Psychologen mit authentischen Berichten aus der Praxis und mit Beispielen aus Filmen, Romanen und Comics. Und am Ende verstehen wir besser, warum Obelix ohne Asterix ein Nichts ist, warum die Freundin immer gleich anfängt zu heulen und warum der Chef so ein Wichtigtuer ist. Rückseite Neurotiker im Film und in der Literatur sind immer Helden, auch wenn ihnen etwas Tragikomisches anhaftet. Im wirklichen Leben ist das anders. Der Paranoiker, der die kleinste Bemerkung als Beleidigung versteht, der Obsessive, der sich zum Schaden des Ganzen in Details versenkt, der Narzißtische, der alles an sich reißt, der Zwanghafte, dessen Leben sich in endlosen Ritualen erschöpft - solche Leute sind schwierig und anstrengend. Wie man sich am besten mit komplizierten Persönlichkeiten arrangiert und trotzdem die

Nerven behält, zeigen die Autoren in diesem höchst amüsanten Buch, das einen zum Lachen bringt und es dennoch ernst meint. "Lelords und Andrés Buch ist ein unterhaltsames Plädoyer, im Umgang mit schwierigen Menschen nicht gleich das Handtuch zu werfen." Der Tagesspiegel

ABONNIEREN SIE DEN NEWSLETTER DER AUFBAU VERLAGE

Einmal im Monat informieren wir Sie über

- die besten Neuerscheinungen aus unserem vielfältigen Programm
- Lesungen und Veranstaltungen rund um unsere Bücher
- Neuigkeiten über unsere Autoren
- Videos, Lese- und Hörproben
- attraktive Gewinnspiele, Aktionen und vieles mehr

Folgen Sie uns auf Facebook, um stets aktuelle Informationen über uns und unsere Autoren zu erhalten:

<https://www.facebook.com/aufbau.verlag>

Registrieren Sie sich jetzt unter:
<http://www.aufbau-verlage.de/newsletter>

Unter allen Neu-Anmeldungen verlosen wir
jeden Monat ein Novitäten-Buchpaket!

Christophe André, Francois
Lelord

Der ganz normale Wahnsinn

*Wie wir schwierige Menschen verstehen und besser mit
ihnen umgehen können*

Aus dem Französischen von Ralf Pannowitsch

 aufbau digital

Inhaltsverzeichnis

Titelinformationen

Informationen zum Buch

Newsletter

Vorwort

Einführung

Was ist eine schwierige Persönlichkeit?

Wie haben wir die schwierigen Persönlichkeiten eingeteilt?

Schwierige Persönlichkeiten verstehen, akzeptieren und richtig handhaben

Kapitel I: Die Borderline-Persönlichkeiten

Was soll man von Julie denken?

Und die Männer?

Ein breites Spektrum von Persönlichkeitsausprägungen
Aussichten

Gene oder Umwelt?

Eine Bindungsstörung?

Nicht verwechseln!

Borderline-Persönlichkeiten in Film und Literatur

Medikamentöse Therapien

Psychotherapien

Die Dialektisch-behaviorale Therapie von Marsha Linehan

Die Schematherapie von Jeffrey Young, einem Schüler von Beck

Vom Umgang mit Borderline-Persönlichkeiten

Haben auch Sie Züge ... einer Borderline-Persönlichkeit?

Kapitel II: Die psychopathischen Persönlichkeiten

Was soll man von Ronan denken?

Woran erkennt man eine Persönlichkeit mit psychopathischen Tendenzen?

Psychopath oder antisoziale Persönlichkeit?

Ein Psychopath von trauriger Banalität

Psychopathie und Kriminalität

Erfolgreiche Psychopathen

Diagnostischer Übereifer

Natur oder Kultur – wie wird man zum Psychopathen?

Vorbeugen gegen Psychopathie?

Macht uns unsere Gesellschaft zu Psychopathen?

Ist Psychopathie ein Bestandteil der menschlichen Natur?

Das Gehirn der Psychopathen

Psychopathen in Film und Literatur

Vom Umgang mit Persönlichkeiten, die psychopathische Tendenzen aufweisen

Haben Sie selbst Züge ... einer psychopathischen Persönlichkeit?

Kapitel III: Die narzisstischen Persönlichkeiten

Was soll man von Thomas denken?

Die narzisstische Persönlichkeit

Wie Thomas die Welt sieht

Ein typisches Auslösemoment für narzisstische Reaktionen

Ist ein bisschen Narzissmus nicht nützlich?

Narzissmus und Selbstwertgefühl

Und was ist mit den narzisstischen Perversen?

Nebenwirkungen einer Kultur, die das Selbstwertgefühl fördert

Wenn der Narzissmus verletzlich macht

Narzisstische Persönlichkeiten in Film und Literatur

Vom Umgang mit narzisstischen Persönlichkeiten

Haben Sie selbst Züge ... einer narzisstischen Persönlichkeit?

Kapitel IV: Die ängstlichen Persönlichkeiten

Was soll man von Claires Mutter denken?

Wie Claires Mutter die Welt sieht

Wenn die Ängstlichkeit krankhaft wird

Woher kommt das nur, Herr Doktor?

Wofür Angst gut ist

Ängstliche Persönlichkeiten in Film und Literatur

Vom Umgang mit ängstlichen Persönlichkeiten

Haben Sie selbst Züge ... einer ängstlichen Persönlichkeit?

Kapitel V: Die paranoiden Persönlichkeiten

Was soll man von Philippe denken?

Die paranoide Persönlichkeit
Wie Philippe die Welt sieht
Ein Beispiel aus der Geschichte: Stalin
Gemäßigte Spielarten von Paranoia
Sind wir nicht alle Paranoiker?
Kann Paranoia von Vorteil sein?
Wenn Paranoia zur Krankheit wird
Und die Medikamente, Herr Doktor?
Paranoide Persönlichkeiten in Film und Literatur
Vom Umgang mit einer paranoiden Persönlichkeit
Haben Sie selbst Züge ... einer paranoiden
Persönlichkeit?

Kapitel VI: Die histrionischen Persönlichkeiten

Was soll man von Caroline denken?
Die histrionische Persönlichkeit
Wie Caroline die Welt sieht
Sind alle hysterischen Persönlichkeiten Frauen? Und sind
alle Frauen zwangsläufig hysterisch?
Vom Hysterischen zum Histrionischen
Wo ein bisschen Histrionismus von Nutzen ist
Wenn zu viel Histrionismus zum Scheitern führt
Histrionische Persönlichkeiten in Film und Literatur
Vom Umgang mit histrionischen Persönlichkeiten
Haben Sie selbst Züge ... einer histrionischen
Persönlichkeit?

Kapitel VII: Die zwanghaften Persönlichkeiten

Was soll man von Raphaël denken?

Die zwanghafte Persönlichkeit
Wie Raphaël die Welt sieht
Die gemäßigten Spielarten
Wenn die Obsession zur Krankheit wird
Und die Medikamente, Herr Doktor?
Kann ein bisschen Zwanghaftigkeit nicht nützlich sein?
Zwanghafte Persönlichkeiten in Film und Literatur
Vom Umgang mit einer zwanghaften Persönlichkeit
Haben Sie selbst Züge ... einer zwanghaften
Persönlichkeit?

Kapitel VIII: Die schizoiden Persönlichkeiten

Was soll man von Sébastien denken?
Die schizoide Persönlichkeit
Wie Sébastien die Welt sieht
Wenn man an seiner Schizoidie leidet
Schizoide Persönlichkeiten in Film und Literatur
Vom Umgang mit schizoiden Persönlichkeiten
Haben Sie selbst Züge ... einer schizoiden Persönlichkeit?

Kapitel IX: Die Verhaltensweisen vom Typ A

Was soll man von Norberts Chef denken?
Das Verhalten vom Typ A
Wie jemand vom Typ A die Welt sieht
Kleiner Umweg über den Stress
... und zurück zur Evolution
Zurück zum Typ A
Die üblichen Elemente von
Stressbewältigungsprogrammen und ihr Ziel

Verhaltensweisen vom Typ A in Film und Literatur
Vom Umgang mit Menschen vom Typ A
Zeigen Sie selbst Verhaltensweisen vom Typ A?

Kapitel X: Die depressiven Persönlichkeiten

Was soll man von Thelmas Vater denken?

Die depressive Persönlichkeit

Wie Thelmas Vater die Welt sieht

Die depressive Persönlichkeit: Persönlichkeitstyp
oder Krankheit?

Und woher kommt das alles, Herr Doktor?

Schätzen die depressiven Persönlichkeiten die Chancen,
dass ihnen geholfen werden kann, mit Recht
pessimistisch ein?

Häufig suchen depressive Persönlichkeiten nicht die
Hilfe eines Spezialisten, und dies aus mehreren
Gründen.

Die Psychotherapien

Und die Medikamente?

Depressive Persönlichkeiten in Film und Literatur

Vom Umgang mit depressiven Persönlichkeiten

Haben Sie selbst Züge ... einer depressiven
Persönlichkeit?

Kapitel XI: Die dependenten Persönlichkeiten

Was soll man von Vincent denken?

Die dependente Persönlichkeit

Wie Vincent die Welt sieht

Sind wir nicht alle dependent?

Warum wird man dependent?
Verhaltensweisen der Eltern
Erziehungshaltungen
Prägende Erlebnisse
Wenn die Dependenz verschleiert daherkommt ...
Wenn die Dependenz zur Krankheit wird
Dependente Persönlichkeiten in Film und Literatur
Vom Umgang mit dependenten Persönlichkeiten
Haben auch Sie Züge ... einer dependenten
Persönlichkeit?

Kapitel XII: Die passiv-aggressiven Persönlichkeiten

Was soll man von Julie denken?
Die passiv-aggressive Persönlichkeit
 Wie eine passiv-aggressive Persönlichkeit die Welt
 sieht
 Passiv-aggressiv: Persönlichkeitsmerkmal oder
 Verhalten?
Passiv-aggressive Persönlichkeiten in Film und Literatur
Vom Umgang mit passiv-aggressiven Persönlichkeiten
Haben auch Sie Züge ... einer passiv-aggressiven
Persönlichkeit?

Kapitel XIII: Die vermeidend-selbstunsicheren Persönlichkeiten

Was soll man von Lucie denken?
Die vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeit
Wie Lucie die Welt sieht
Wenn die Selbstunsicherheit krankhaft wird

Woher kommt das bloß alles, Herr Doktor?

Und das lässt sich behandeln?

Vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeiten in Film und Literatur

Vom Umgang mit vermeidend-selbstunsicheren Persönlichkeiten

Haben auch Sie Züge ... einer vermeidend-selbstunsicheren Persönlichkeit?

Kapitel XIV: Und all die anderen Persönlichkeiten?

Die narzisstisch-histrionische Persönlichkeit

Die dependent-vermeidende Persönlichkeit

Die schizotypische Persönlichkeit

Die sadistische Persönlichkeit

Sadistische Persönlichkeiten im Film

Die selbstschädigende Persönlichkeit

Die durch ein traumatisches Ereignis veränderten Persönlichkeiten

Durch ein traumatisches Ereignis veränderte Persönlichkeiten im Film

Und die multiplen Persönlichkeiten?

Und das sind noch nicht alle ...

Kapitel XV: Wie kann man die Persönlichkeiten klassifizieren?

Die vier großen Persönlichkeitstypen nach Kretschmer (1921)

Dimensionale Annäherungen an die Persönlichkeit

Die Dimensionen des »16 PF«-Tests

Die vier Dimensionen des Temperaments (nach Cloninger)

Die drei Dimensionen des Charakters (nach Cloninger)

Die Big Five, ein konsensuales Modell

Die Big Five: Wo sehen Sie sich in jeder dieser Dimensionen?

Beziehung zwischen Persönlichkeitskomponenten und Sicht auf das Glück

Kapitel XVI: Ursachen für die Entstehung einer schwierigen Persönlichkeit

Kann die Persönlichkeit vererbt werden?

Vier Gründe, weshalb viele Leute schockiert sind, wenn man von Persönlichkeitsgenetik spricht

Und der Einfluss unserer Umgebung?

Genetik/Umgebung: ein paar verstreute Fakten

Zurück zur dimensionalen Einschätzung von Persönlichkeitszügen

Kapitel XVII: Schwierige Persönlichkeiten und Veränderung

Sich wandeln

»Aber ich bin schon immer so gewesen!«

»Ein Problem? Was für ein Problem?«

»Es ist stärker als ich!«

»Ich habe meine guten Gründe, so zu handeln ...«

»So ist meine Persönlichkeit eben!«

Ich-Syntonie und Ich-Dystonie

Die Veränderung unterstützen

Verstehen und akzeptieren

Die Schwierigkeiten der Wandlung anerkennen

Spielen Sie nicht den Moralapostel

Geben Sie in der Sache nicht nach

Veränderung, Psychiatrie und Psychologie

Medikamente und Persönlichkeit

In welchen Fällen sind Medikamente hilfreich?

Psychotherapie oder Psychotherapien?

Die kognitiven Therapien

Die Informationsverarbeitung

Wie sehen Sie die Welt?

Die wichtigsten kognitiven Charakteristika

schwieriger Persönlichkeiten

Stereotype Szenarien?

Was tun, Herr Doktor?

Das Verhältnis zum kognitivistischen Therapeuten

Abstand gewinnen

Die Existenzweise ändern

Die Schema-Therapie: eine Weiterentwicklung der kognitiven Therapien für Persönlichkeitsstörungen

Weitere Therapien, die bei Persönlichkeitsstörungen infrage kommen

Ein langer Weg ...

Schlusswort

Kommentierte BibliograPHie

Allgemeine Werke über die Persönlichkeit

Borderline-Persönlichkeiten
Psychopathische Persönlichkeiten
Narzisstische Persönlichkeiten
Ängstliche Persönlichkeiten
Paranoide Persönlichkeiten
Histrionische Persönlichkeiten
Zwanghafte Persönlichkeiten
Schizoide Persönlichkeiten
Verhaltensweisen vom Typ A
Depressive Persönlichkeiten
Dependente Persönlichkeiten
Passiv-aggressive Persönlichkeiten
Vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeiten
Sadistische Persönlichkeiten
Multiple Persönlichkeiten
Ursachen für die Herausbildung schwieriger
Persönlichkeiten
Psychotherapie und Veränderung

Erläuterungen

Impressum

Wem dieses Buch gefallen hat, der interessiert sich auch für ...

Vorwort

Warum erneut ein Buch, das den schwierigen Persönlichkeiten gewidmet ist? Sie haben sich doch kaum verändert, wird man sagen; sie sind Facetten der Vielgestaltigkeit unserer menschlichen Natur, und auf Porträts von ihnen stößt man bereits in so alten Texten wie der Odyssee oder der Bibel. Auch zahlreiche historische Persönlichkeiten würden eine solche Diagnose verdienen.

Aber in den vergangenen beiden Jahrzehnten haben sich das Verständnis dieser Persönlichkeiten und auch unsere Erfahrungen mit ihnen erweitert – man begegnet ihnen ja nicht nur in der Sprechstunde eines Psychiaters.

Im Übrigen wird das Profil bestimmter Persönlichkeiten inzwischen besser erkannt und anerkannt als früher, was vor allem auf die Borderline-Persönlichkeiten und die Persönlichkeiten mit psychopathischen Tendenzen zutrifft (Letztere schaffen es oft in die Nachrichten, wobei sie durchaus mit weißem Kragen und Krawatte auftreten können). Wir haben ihnen deshalb zwei neue Kapitel gewidmet.

Was die narzisstischen Persönlichkeiten angeht, so scheint ihre Häufigkeit zahlreichen Studien zufolge zu steigen. Durch die traditionellen Autoritätsinstanzen, vor allem im Bereich der Bildung, wurden tendenziell alle

Naturelle erdrückt, die ein schwaches Selbstwertgefühl hatten und allzu sehr zu Schuldgefühlen neigten. Das Aufweichen der Autoritätsbeziehungen erlaubt es diesen Menschen heute, sich besser zu entfalten. Es hat aber auch solche Personen noch ein wenig mehr entfesselt, die ohnehin schon dazu neigten, die Regeln des Lebens in der Gemeinschaft zu übertreten, sei es im Rahmen der Familie, am Arbeitsplatz, auf der Straße oder in der Notaufnahme.

Und schließlich haben uns neue Filme und eine Fülle großartiger Fernsehserien auch neue Figuren und Gesichter geliefert, mit denen wir unsere Palette der Persönlichkeiten illustrieren können, denn ein gutes Beispiel ist oft mehr wert als eine lange Abhandlung.

Einführung

Wenn wir den Begriff »Persönlichkeit« in wenigen Worten definieren sollten, könnten wir sagen, dass es sich um ein Synonym für das handelt, was wir in der Umgangssprache »Charakter« nennen – also die typische Art und Weise, wie jemand in einer bestimmten Situation reagiert.

Sprechen wir über den Charakter eines Menschen, indem wir zum Beispiel sagen: »Marie ist autoritär«, dann meinen wir damit, dass sie in unterschiedlichen Situationen und in verschiedenen Lebensabschnitten immer wieder dazu neigte, die anderen dirigieren und ihnen Befehle erteilen zu wollen.

Mit dem Wort »Charakter« wollen wir ausdrücken, dass es bei Marie eine typische und quer durch die Jahre unveränderte Art und Weise gibt, sich anderen Menschen gegenüber zu verhalten.

Marie selbst nimmt ihre autoritäre Art vielleicht gar nicht als konstantes Merkmal ihres Charakters wahr. Im Gegenteil, sie wird denken, dass sie in Anbetracht der Umstände jedes Mal anders handelt. Aber sie ist nicht die Einzige, die sich für variabler hält, als sie in Wahrheit ist: wir erkennen die Charakterzüge anderer Leute oftmals viel besser als unsere eigenen.

Es ist uns allen schon passiert, dass wir einem Freund, der uns gut kennt, von einer Situation berichteten, mit der wir konfrontiert gewesen waren. Wir haben zum Beispiel beschlossen, mit einem Arbeitskollegen nicht mehr zu reden, weil uns jemand hinterbracht hat, dass dieser Kollege Schlechtes über uns verbreitet. Auf unseren Bericht hat der Freund vielleicht erwidert: »Wundert mich gar nicht, dass du so reagiert hast!« Wir sind über diese Antwort erstaunt und vielleicht sogar verärgert. Warum sollte er mit unserer Reaktion gerechnet haben? Im Grunde hätten wir uns sehr wohl anders verhalten können! Wir hätten diesen Kollegen beispielsweise zur Rede stellen oder eine unveränderte Liebenswürdigkeit vortäuschen können.

Nun ja, aber unser Freund, der uns schon lange kennt, hat sich eine bestimmte Vorstellung davon gebildet, wie wir auf unangenehme Personen reagieren: wir meiden sie eben. Für ihn ist das ein Zug unseres Charakters oder, wenn man will, unserer Persönlichkeit.

Die Persönlichkeitsmerkmale sind also dadurch gekennzeichnet, wie man seine Umwelt und sich selbst gewöhnlich wahrnimmt, wie man sich normalerweise verhält und reagiert. Sie können oft mit Adjektiven benannt werden: autoritär, gesellig, uneigennützig, misstrauisch, gewissenhaft ...

Um zum Beispiel jemandem den Charakterzug »gesellig« zuzuschreiben, müsste man nachprüfen, ob er unter ganz

verschiedenen Lebensumständen (bei der Arbeit, während der Freizeit, auf Reisen) die Gesellschaft anderer Leute liebt und bewusst sucht, es sich demnach um ein für ihn übliches Verhalten in unterschiedlichen Situationen handelt. Wir werden diese Eigenschaft noch eher als ein Merkmal seiner Persönlichkeit anerkennen, wenn wir erfahren, dass er nicht erst seit Kurzem gesellig ist, sondern schon als Jugendlicher viele Freunde hatte und Gruppenaktivitäten liebte.

Wenn wir hingegen in unserer Firma eine kürzlich eingestellte Person beobachten, die neue Bekanntschaften zu knüpfen versucht, genügt dies nicht, um ihr das Persönlichkeitsmerkmal »gesellig« zuzusprechen. Diese Person gibt sich vielleicht bloß gesellig, weil sie das für notwendig hält, um auf ihrer neuen Arbeitsstelle akzeptiert zu werden. Es ist nicht erwiesen, dass sie auch unter anderen Umständen gesellig war, dass es typisch für sie ist. Wir erleben sie lediglich in einem geselligen »Zustand« und wissen nicht, ob es sich um einen Zug ihrer Persönlichkeit handelt.

Der Unterschied zwischen Persönlichkeitszug und Zustand zählt zu den wichtigsten Untersuchungsgegenständen von Psychologen und Psychiatern, wenn sie eine Persönlichkeit zu definieren suchen. Aber auch wenn zwei Leute über die Persönlichkeit eines Bekannten sprechen, diskutieren sie, ohne es zu

wissen, häufig den Unterschied zwischen Zug (*konstantes Merkmal*) und Zustand (*vorübergehende, aus den Umständen erwachsende Verfassung*):

»Hugo ist der totale Pessimist« (*Charakterzug*).

»Ach wo, überhaupt nicht, das kommt bloß, weil er noch von seiner Scheidung mitgenommen ist« (*vorübergehender Zustand*).

»Nein, nein, ich habe ihn schon immer so gekannt« (*Charakterzug*).

»Gar nicht! Als Student war er ein Spaßvogel!« (*Zustand*)

Dieses Beispiel wirft eine Frage auf: Sollte sich Hugos Persönlichkeit nicht im Laufe der Zeit gewandelt haben? Als junger Mann war er tatsächlich ein Spaßvogel (*Persönlichkeitszug*), heute ist er definitiv ein Pessimist (*Persönlichkeitszug*). Wie wir sehen werden, können sich bestimmte Persönlichkeitszüge mit der Zeit verändern.

»Nun schön«, werden Sie sagen, »ich kann nachvollziehen, dass es ein Ding gibt, das man Persönlichkeit oder Charakter nennt, und dass es bei jedem im Laufe des Lebens ungefähr gleich bleibt. Aber wie kann man es für jedes Individuum definieren? Jeder hat doch so viele Facetten! Und wie kann man unterscheiden zwischen dem, was sich mit der Zeit wandelt, und dem, was sich an einer Persönlichkeit nicht ändert?«

Im Laufe der Jahrhunderte haben Ärzte, Philosophen und in neuerer Zeit auch Psychologen immer wieder versucht,

auf diese Fragen zu antworten. Genaueres darüber werden wir in Kapitel XV erfahren, das sich den verschiedenen Modellen zur Klassifizierung von Persönlichkeiten widmet.

Was ist eine schwierige Persönlichkeit?

Nehmen wir an, ich wäre eher misstrauisch. Wenn sich dieses Misstrauen in Grenzen hält und ich nach einer Phase der Beobachtung den Leuten schließlich doch vertraue, ist mein Misstrauen einfach ein Persönlichkeitsmerkmal, das mir helfen kann, mich nicht »reinlegen« zu lassen. Das kann mir sehr zugutekommen, wenn ich etwa einen Gebrauchtwagen kaufen möchte oder in ein unsicheres Land reise.

Wenn ich hingegen dauernd sehr misstrauisch bin und es mir nicht gelingt, selbst Menschen mit besten Absichten mein Vertrauen zu schenken, werden mich bald alle schwer erträglich finden. Ich selbst werde mich ständig auf dem Sprung fühlen, und ich werde wahrscheinlich die Chance verpassen, neue Freundschaften zu schließen oder gute berufliche Kontakte zu knüpfen. In diesem Fall macht mein Misstrauen aus mir eine richtiggehend »schwierige Persönlichkeit«.

Man kann also sagen, dass eine Persönlichkeit schwierig wird, wenn bestimmte Züge ihres Charakters zu markant oder zu verfestigt sind, den Umständen schlecht angepasst,

so dass das Individuum selbst oder ein anderes darunter leidet (bzw. alle beide). Dieses Leiden ist ein gutes Kriterium, um die Diagnose »schwierige Persönlichkeit« stellen zu können.

Das erste Ziel unseres Buches ist natürlich, Ihnen zu helfen, mit einer schwierigen Persönlichkeit aus Ihrem familiären oder beruflichen Umfeld besser zurechtzukommen.

Aber wir haben noch ein weiteres Ziel: Ihnen zu helfen, sich selbst besser kennenzulernen und sich zu begreifen, falls Sie an sich Merkmale der schwierigen Persönlichkeiten, die wir beschreiben werden, erkennen sollten.

Am Ende eines jeden Kapitels werden Sie daher eine Reihe von Fragen finden, mit denen Sie über Ihre eigene Persönlichkeit nachdenken können. Diese Fragen sind kein diagnostischer Test, sondern eher ein Anstoß zum Nachdenken über das eigene Ich.

Wie haben wir die schwierigen Persönlichkeiten eingeteilt?

Wir haben ein Dutzend wichtiger Persönlichkeitstypen ausgewählt, die man offenbar in allen Ländern und allen Epochen wiederfinden kann. Sie werden nämlich, wenn auch mit ein paar Varianten, sowohl in alten Lehrbüchern der Psychiatrie als auch in den aktuellsten

Klassifizierungen der Weltgesundheitsorganisation oder in der neuesten Fassung des Klassifikationsmodells der Amerikanischen Gesellschaft für Psychiatrie, also im DSM-5, beschrieben.

Diese Persönlichkeiten repräsentieren natürlich nicht *alle* Typen von schwierigen Persönlichkeiten, auf die Sie stoßen könnten, aber die Wahrscheinlichkeit, gerade sie im Alltag wiederzufinden, ist groß, besonders wenn Sie an die Mischformen denken, die Merkmale von zwei oder drei verschiedenen Typen in sich vereinen!

Doch was nützt es, wenn man die Menschen klassifiziert? Diese Kritik hört man oft, wenn es um Klassifizierungen in der Psychologie geht: sie würden nur dazu dienen, den Leuten ein Etikett aufzukleben und sie in ein Schubfach zu stecken, wo doch die Menschen von unendlicher Vielfalt und im Grunde nicht in Rubriken unterzubringen seien.

Es ist völlig wahr, dass jeder Mensch einzigartig ist und dass kein Klassifizierungssystem so viele »Schubfächer« aufweist, wie es unterschiedliche Charaktere gibt. Aber macht das jeden Einteilungsversuch gleich überflüssig?

Nehmen wir nur ein Beispiel aus einem anderen Bereich, aus der Meteorologie. Der Himmel sieht nie gleich aus; jeden Tag formen der Wind, die Wolken und die Sonne uns ein anderes Bild. Trotzdem haben die Meteorologen vier Hauptarten von Wolken definiert: Kumuluswolken, Nimbuswolken, Zirruswolken und Stratuswolken. Dazu

kommen noch Mischformen wie der Kumulonimbus. Hier haben wir eine einfache Einteilung. Dennoch ist es möglich, mit diesen wenigen Wolkentypen, die man an den Fingern abzählen kann, egal welchen bewölkten Himmel präzise zu beschreiben. Selbstverständlich gleichen sich zwei Kumuluswolken nicht völlig, wie auch zwei Charaktere nie identisch sind; trotzdem kann man sie in einer Klasse zusammenfassen.

Treiben wir den Vergleich noch etwas weiter: Wenn Sie ein paar grundlegende Dinge über Wolkenformen wissen, wird Sie das nicht daran hindern, sich über einen herrlichen Himmel zu freuen. Kennen Sie ein paar Persönlichkeitstypen, wird Sie das ebenso wenig daran hindern, Ihre Freunde und Verwandten gern zu haben, und Sie werden sie nicht gleich klassifizieren wollen. Aber im Bedarfsfall werden Ihnen ein paar Kenntnisse auf dem Gebiet der Wolkenformen helfen, das Wetter für die kommenden Stunden vorherzusagen, und ein wenig Wissen über schwierige Persönlichkeiten wird Ihnen von Nutzen sein, um gewisse Situationen besser zu meistern.

Psychiatern und Psychologen erlaubt die Identifikation bestimmter Persönlichkeitstypen, deren Reaktionen unter verschiedenen Umständen besser zu verstehen und die Psychotherapien oder Behandlungen, die man ihnen anbieten kann, unablässig zu vervollkommen. Indem sie zum Beispiel die Merkmale der »Borderline-Persönlichkeit«

(vgl. Kapitel I) erkannten und definierten, fanden die Psychiater und Psychologen auch einige Grundregeln, die sie in einer Psychotherapie mit solchen Patienten, die sehr leiden, aber zugleich äußerst zwiespältig auf jede ihnen angebotene Hilfe reagieren, beachten müssen.

Klassifizierungen haben also ihre Berechtigung. Sie sind in jeder Naturwissenschaft notwendig, sei es beim Studium der Wolken, der Schmetterlinge, der Vulkane, der Krankheiten oder der Charaktere.

Schwierige Persönlichkeiten verstehen, akzeptieren und richtig handhaben

Bei jedem schwierigen Persönlichkeitstyp haben wir versucht, Ihnen zu erläutern, wie er oder sie sich selbst und die anderen sieht. Wenn Sie den Standpunkt begriffen haben, den er oder sie gegenüber der eigenen Person und der Welt einnimmt, werden Sie sich einige Verhaltensweisen leichter erklären können.

Ein solches Vorgehen stimmt mit einem Ansatz überein, der in den kognitiven Psychotherapien Verwendung findet. Danach sollen unsere Haltungen und Verhaltensweisen tatsächlich von ein paar Grundüberzeugungen bestimmt werden, die wir sehr früh in unserer Kindheit erworben haben. Bei einer narzisstischen Persönlichkeit wäre die Grundüberzeugung etwa: »Man soll anerkennen, dass ich

den anderen überlegen bin.« Aus ihr geht ein ganzes Ensemble arroganter Haltungen und herrschsüchtiger Verhaltensweisen hervor, die so etwas wie die logische Folge dieses Grundglaubens sind. Für jeden Persönlichkeitstyp haben wir versucht, die Grundüberzeugung bzw. die Grundüberzeugungen, welche ihr Verhalten bedingen, aufzuführen. Im letzten Kapitel werden sie in einer Tabelle vereint.

Wenn wir den Teilnehmenden an unseren Seminaren verkünden, dass man die schwierigen Persönlichkeiten akzeptieren müsse, rufen wir damit oft Missbilligung und Einspruch hervor. Wie kann man sie akzeptieren, wo sie doch ein kaum tolerierbares und im wahrsten Sinne des Wortes inakzeptables Verhalten an den Tag legen? In Wahrheit verlangen wir von Ihnen jedoch nicht, sich einer passiven Akzeptanz hinzugeben, die der schwierigen Persönlichkeit alle Freiheit ließe, Ihnen Schaden zuzufügen (und sich oftmals auch selbst zu schaden). Es geht vielmehr darum, ihre Existenz als menschliches Wesen zu akzeptieren. Das soll Sie nicht daran hindern, sich aktiv vor ihr zu schützen.

Noch einmal ein Vergleich: Sie sind im Urlaub am Meer und haben sich für morgen eine Bootspartie vorgenommen. Aber als Sie erwachen, ist der Himmel düster, und es stürmt. Wenn Sie das auch nicht erfreuen dürfte, so werden Sie deshalb doch nicht vor Wut platzen. In gewissem Sinne

akzeptieren Sie es als naturgegeben, dass an der Meeresküste bisweilen schlechtes Wetter ist. Das hindert Sie nicht daran, sich an die Situation anzupassen, indem Sie sich eine andere Beschäftigung für den Tag vornehmen. Nun, auch die schwierigen Persönlichkeiten sind wie Naturphänomene: es hat sie schon immer gegeben, und es wird sie immer geben. Sich darüber zu empören, wäre genauso vergeblich, als wollte man über das schlechte Wetter oder die Gesetze der Schwerkraft in Zorn geraten.

Ein weiterer Grund, sie besser zu akzeptieren: ganz gewiss haben sie es sich nicht ausgesucht, schwierige Persönlichkeiten zu sein. Im Zusammenwirken von Vererbtem und Anerzogenem haben sie Verhaltensweisen entwickelt, die ihnen selten Erfolg bringen und für die sie, so darf man annehmen, nicht völlig verantwortlich gemacht werden dürfen. Wer würde schon aus freien Stücken gern allzu ängstlich, zu impulsiv, zu misstrauisch, zu sehr von anderen abhängig oder zu detailbesessen sein?

Nie ist jemand dadurch gebessert worden, dass man ihn zurückstieß; das gilt erst recht für Menschen mit Problemen. Sie zu akzeptieren ist oft die notwendige Voraussetzung, um sie dahin zu bringen, manche ihrer Verhaltensweisen zu ändern. Wenn Sie eine schwierige Persönlichkeit besser verstehen, wenn Sie sie (in unserem Verständnis des Wortes) akzeptieren, werden Sie ihr Verhalten besser voraussehen können und den Problemen,