

Persönlichkeitsstrukturen

Nicht nur weil ich einen bestimmten Körperbau habe, bin ich so oder so, sondern weil ich eine bestimmte Einstellung, ein bestimmtes Verhalten zur Welt, zum Leben habe, das ich aus meiner Lebensgeschichte erworben habe, prägt das meine Persönlichkeit und verleiht ihr bestimmte strukturelle Züge. Die hier gemeinten Persönlichkeitsstrukturen wollen als Teilaspekte eines ganzheitlichen Menschenbildes verstanden werden. Die Strukturen helfen, um mehr Selbst- und Fremdverständnis zu erlangen. Zur Veränderung der Strukturen durch Nachentwicklung zunächst schicksalhaft ungenügend entwickelter, vernachlässigter, fehlgeleiteter oder unterdrückter Teilaspekte unseres Wesens soll ermutigt werden.

Menschliche (Ur)Angst:

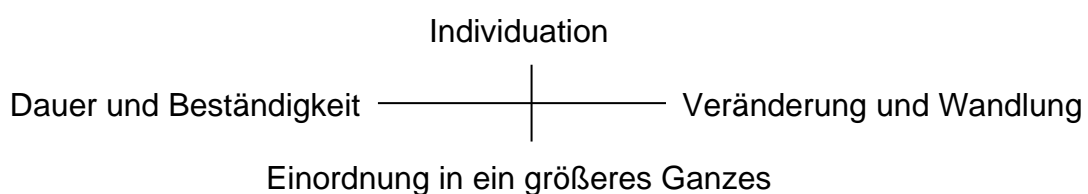
- ∅ Angst vor Veränderung
- ∅ Angst vor Endlichkeit, vor Sterblichkeit

Es geht darum die Angst anzunehmen, sich mit ihr auseinander zu setzen, mit ihr umzugehen.

- ∅ Gegenkräfte: Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe.
Psychotherapie mit dem Ziel fruchtbarer Angstverarbeitung durch Nachreifen.

Doppelaspekt der Angst: einerseits kann sie uns aktiv machen, andererseits kann sie uns lähmen. Angst enthält einen Aufforderungscharakter. Das Annehmen und Meistern der Angst bedeutet einen Entwicklungsschritt. Das Ausweichen vor ihr und vor der Auseinandersetzung mit ihr, lässt uns hingegen stagnieren.

Antinomien, zwischen denen das Leben gespannt ist:



4 Grundformen der Angst:

- ◆ Angst vor Selbst-Hingabe, als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt
- ◆ Angst vor Selbstwerdung, als Ungeborgenheit und Isolierung erlebt
- ◆ Angst vor Wandlung, als Vergänglichkeit und Unsicherheit erlebt
- ◆ Angst vor Notwendigkeit, als Unfreiheit erlebt

Nur durch das Streben nach Gleichgewichtigkeit zwischen diesen antinomischen Impulsen scheint eine lebendige Ordnung möglich zu sein. Eine solche

Gleichgewichtigkeit ist nie etwas statisch Erreichtes, sondern etwas immer wieder Herzustellendes.

Es ist ein Zeichen seelischer Gesundheit, wenn jemand die vier Grundimpulse in lebendiger Ausgewogenheit zu leben vermag; was zugleich bedeutet, dass er sich auch mit den 4 Grundformen der Angst auseinandergesetzt hat.

Das Überwertigwerden einer der 4 Grundängste führt zu vier Persönlichkeitsstrukturen, die jeder in Abstufungen kennt und Anteile in sich hat. Je ausgeprägter und einseitiger die einzelnen Persönlichkeitsstrukturen sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie aufgrund frühkindlicher Entwicklungsstörungen entstanden sind.

Die schizoide Persönlichkeit

Leben psychologisch gesehen die Selbstbewahrung und Ich-Abgrenzung überwertig. Von der Seite der Angst her gesehen haben sie das grundlegende Problem der Angst vor Hingabe. Von der Seite der Grundimpulse her betrachtet, der Impuls zur Eigendrehung.

Schizoide Menschen wirken oft kühl, distanziert, wollen auf niemanden angewiesen sein, niemanden brauchen, niemanden verpflichtet zu sein ist ihnen wichtig. Das Vermeiden jeder vertrauten Nähe aus Angst vor dem Du, vor sich öffnender Hingabe, lässt schizoide Menschen mehr und mehr isoliert werden. Der schizoide Mensch ist in seiner menschlichen Orientierung auf Vermutungen angewiesen, da er sich niemanden mitteilt, denn das würde eine vertraute Nähe voraussetzen.

Diese Unsicherheit kann alle Schweregrade annehmen, von immer wachem Misstrauen und krankhafter Eigenbezüglichkeit bis zu eigentlich wahnhaften Einbildungen und Wahrnehmungstäuschungen, bei denen man dann innen und außen verwechselt ohne dass die Verwechslung als solche erkannt wird, weil man seine Projektionen für die Wirklichkeit hält.

Häufige Ursachen: Mangel an Bindung im Säuglingsalter, zu wenig körperliche Zärtlichkeit, zu häufiger Wechsel der Bezugspersonen, zuviel an Wechsel der Umgebung und Sinneseindrücke. Das Kind entscheidet, sich unverletzbar zu machen, indem es sich abschottet.

Die depressive Persönlichkeit

Angst davor, ein eigenständiges Ich zu werden, die zutiefst erlebt wird als das Herausfallen aus der Geborgenheit. Einen depressiven Mensch quält die Kluft zwischen Ich und Du. Der Depressive will dem Du so nah wie möglich sein. Eigenständigkeit und Unabhängigkeit zu entwickeln fällt dem Depressiven schwer, denn dazu müsste er die Bindung an den anderen lockern, was sofort Verlustängste auslösen würde.

Depressive suchen größtmögliche Nähe und Bindung, während der schizoide Gegentypus die größtmögliche Distanz und Ungebundenheit sucht.

	Depressiver Typus	Schizoider Typus
Nähe	Sicherheit & Geborgenheit	Bedrohung & Einschränkung
Distanz	Bedrohung & Alleingelassenwerden	Sicherheit & Unabhängigkeit

Wer nicht nehmen kann, hofft zu bekommen – vielleicht sogar als Belohnung für seine Bescheidenheit. Es entstehen die passiven Erwartungshaltungen Depressiver. Das Lebensgefühl vieler Depressiver ist eine weitgehende Hoffnungslosigkeit, sie können nicht an die Zukunft glauben, auch nicht an sich selbst.

Häufige Ursachen: Verwöhnung und Versagung im Kleinstkindalter.

Die zwanghafte Persönlichkeit

Die Angst vor Vergänglichkeit. Sie befällt uns um so heftiger, je mehr wir uns gegen sie absichern wollen. Von der Impulsseite aus her gesehen, versuchte er das Streben nach Dauer und Sicherheit überwertig zu leben.

Zwanghafte Menschen kann man an ihrem überwertigen Sicherheitsbedürfnis erkennen. Angst vor Risiko, Wandlung, Veränderung. Sie sind sozusagen die Trockenkürsler des Lebens und gehen erst ins Wasser, wenn sie schwimmen können. Dadurch, dass sie alles und alle dazu zwingen möchten, so zu sein, wie es ihrer Meinung nach sein sollte scheitern sie immer wieder am Leben, denn es kommt auf sie selbst als Zwang zurück, was sie zwingen wollten: Wenn man Lebendiges zwingen will, wenn man nicht mit sich geschehen lassen kann, weil man alles selbst bestimmen möchte, ist man mehr und mehr gezwungen, schließlich nur noch darauf achten zu müssen, dass sich nichts ändert und dem eigenen Willen entzieht.

Der zwanghafte Mensch kann es schwer annehmen, dass es im Bereich des Lebendigen keine Absolutheit, keine unveränderlichen Prinzipien gibt, dass Lebendiges nicht völlig vorausberechenbar festgelegt werden kann. Der Zwangskranke selbst erlebt das Ausführen müssen seiner Zwangshandlungen oft wie unter einer fremden Macht stehend, weil sie ihm ichfremd vorkommen.

Zwanghaftes Verhalten hat oft seine Ursachen in altersgemäßer Überforderung. Zu früh sauber, zu früh anständig und beherrscht. Sogenannte Vorfürkinder wissen meist nicht wohin mit ihrer Vitalität. Wer lernt sich ständig zusammenzunehmen, sich zu beherrschen, der verliert zunehmend seine Spontaneität und Unbefangenheit. Solche Kinder lernen früh, seine Impulse sofort abzubremsen, um nicht abgewiesen zu werden oder zu stören. Der zwanghafte Mensch hat in seiner Kindheit die Erfahrung gemacht, dass in der Welt vieles nur in einer ganz bestimmten Weise getan werden darf und dass vieles verboten war, was er gern getan hätte. Es entstand das Bild, dass es so etwas wie das absolut Richtige gibt. Je zwanghafter man ist, um so mehr nehmen solche Zwangshandlungen den Platz sinnvollen Tuns ein.

Die hysterischen Persönlichkeiten

Die Angst vor Endgültigkeit, vor dem Unausweichlichen, vor der Notwendigkeit und Begrenztheit unseres Freiheitsdranges.

Für die hysterischen Persönlichkeiten soll alles relativ, farbig und lebendig bleiben. Man lebt nicht mit festen Plänen, sondern von Augenblick zu Augenblick, immer in der Erwartung etwas Neuem, verführbar durch jeden gerade vorherrschenden Reiz oder Wunsch, der sich außen oder innen bietet. Typisch hysterische Verhaltensweisen: die Wunschbesessenheit mit dem Drang zur Sofortbefriedigung, die irrealen Einstellung im Missachten der Konsequenzen des eigenen Tuns, das Zeit-gewinnen-wollen und auf ein Wunder hoffen, die Geschicklichkeit im Vergessen unangenehmer Dinge.

Als Kleinkind hat es ihm an Vorbildern und Führung gefehlt. Schillernd und chaotisch war das Milieu, ohne klare Grenzen. Entweder das Kind identifiziert sich mit den Eltern und nimmt ihre Scheinwerte an oder es nimmt sie nicht mehr ernst und fühlt sich dann völlig verlassen.

Als Erwachsene macht sich dann ihre allgemeine Unzufriedenheit mit dem Leben reizhungrig. Immer auf der Suche nach neuen Reizen, nach Veränderungen, von denen sie sich das Erhoffte versprechen. Sie meinen immer, das zu Ändernde läge draußen, nicht in ihnen selbst. Das zu erkennen ist der Ansatz zur Gesundung.

Schlussbemerkung

Mit den vier Grundformen der Angst ist etwas allgemein Grundsätzliches gemeint, das zu unserer Existenz gehört. Prinzipiell haben wir immer vier Möglichkeiten, auf eine Lebenssituation zu antworten; zu jeder mitmenschlichen Beziehung, zu jeder Aufgabe oder Forderung können wir uns auf viererlei Weise einstellen: wir können uns erkennend von ihr distanzieren, oder uns mit ihr liebend identifizieren. Jede wesentliche Aufgabe, jede Entscheidung, jede wesentliche menschliche Begegnung trägt potentiell alle vier Antwortmöglichkeiten in sich. Sie verfügbar zu haben und sie je nach den Gegebenheiten der Situation und unseren eigenen Anlagen anzuwenden, ist ein Zeichen von Lebendigkeit.

Wenn es jemanden gäbe, der sowohl die Angst vor der Hingabe in echtem Sinne verarbeitet hätte, und sich in liebendem Vertrauen dem Leben und den Mitmenschen öffnen könnte; der zugleich seine Individualität in freier, souveräner Weise zu leben wagt, ohne die Angst, aus schützenden Geborgenheiten zu fallen; der weiterhin die Angst vor der Vergänglichkeit angenommen hätte, und dennoch die Strecke seine Lebens fruchtbar und sinnvoll zu gestalten vermöchte; und der schließlich die Ordnung und Gesetze unserer Welt und unseres Lebens auf sich nähme, im Bewusstsein ihrer Notwendigkeit und Unausweichlichkeit, ohne die Angst, durch sie in seiner Freiheit zu sehr beschnitten zu werden – wenn es einen solchen Menschen gäbe, wir würden ihm zweifellos die höchste Reife und Menschlichkeit zuerkennen müssen.

Aus: Riemann, Fritz: Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. München, 1993.