



Persönlichkeitsstörung – was ist das?

Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung sind in starren Denk- und Handlungsweisen gefangen. Ihnen gelingt es nicht oder nur bedingt, sich auf wechselnde Situationen einzustellen und flexibel damit umzugehen. Ihre einseitigen, oft unangemessenen Reaktionen können das soziale Miteinander stark beeinträchtigen und zu Konflikten führen. Viele Betroffene leiden zum Teil erheblich darunter. Nicht selten verstehen sie jedoch nicht, warum ihr Verhalten in ihrem Umfeld auf Unverständnis stößt, und suchen die Schuld für Konflikte bei „den anderen“ oder der Gesellschaft.

.....

Was ist die Persönlichkeit?

So einzigartig wie ein Fingerabdruck ist auch die Persönlichkeit eines Menschen. Zum Teil ist sie angeboren. So bringen schon Babys ihr eigenes Temperament mit auf die Welt. Ob aufgeweckt, ausgeglichen, ängstlich oder launenhaft: Diese genetisch festgelegte Wesensart ist das Fundament der Persönlichkeit. Im Laufe der Jahre wird sie ergänzt durch Charakterzüge, die sich erst im Kontakt mit anderen herausbilden. Erziehung, eigene Erfahrungen, Vorbilder – viele äußere Einflüsse prägen die Wahrnehmung, das Fühlen und Denken eines Menschen und führen so zu den für ihn typischen Verhaltensmustern. Vor allem Kinder und Jugendliche orientieren sich noch stark

am Verhalten ihres Umfelds. Sie lernen durch Beobachten und Ausprobieren jeden Tag dazu: was sie selbst wollen, was andere von ihnen erwarten und mit welchen Eigenschaften sie gut durchs Leben kommen. Die Persönlichkeit ist stets eine Mischung aus vererbten und erworbenen Merkmalen. Sie bestimmt, wie ein Mensch sich und die Umwelt wahrnimmt, mit sich selbst umgeht und wie er nach außen hin auftritt.

Persönlichkeit = Gesamtheit aller ererbten und erworbenen Eigenschaften eines Menschen, die sich durch seine Einstellung und sein Verhalten zeigen.

.....

Was ist eine Persönlichkeitsstörung?

Es gibt immer Menschen, die durch ihre Art und ihr Verhalten aus der Masse hervorstechen. Dies kann von ihrem Umfeld positiv wie negativ aufgenommen werden. So gilt etwa eine perfektionistisch veranlagte Person je nach Situation als gewissenhaft oder als übertrieben pingelig. Es liegt also immer auch im Auge des Betrachters, ob eine Person „schwierig“ ist. Wer anders ist als die meisten, ist noch lange nicht krank. Der Übergang zwischen ausgeprägter Eigenart und Persönlichkeitsstörung ist fließend. Entscheidend ist, ob sich auffällige Verhaltensmuster störend auf das eigene Empfinden sowie auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirken.

Um von einer Persönlichkeitsstörung sprechen zu können, müssen bestimmte Diagnosekriterien erfüllt sein. Der Verdacht besteht nur, wenn auffällige Charakterzüge und Handlungsweisen

- in Situationen gezeigt werden, in denen sie unangemessen oder hinderlich sind,
- sich nicht nur in einer bestimmten Beziehung oder sozialen Rolle zeigen,
- das Alltags- und Zusammenleben in mehreren Lebensbereichen (z.B. persönlich, familiär, beruflich) beeinträchtigen und dabei erheblichen Leidensdruck erzeugen,
- über längere Zeit bestehen (bereits ab dem Jugend- oder frühen Erwachsenenalter, mindestens jedoch zwei Jahre lang),
- nicht im Zusammenhang mit entwicklungsbedingten Phasen (z.B. der Pubertät) oder anderen Lebensumständen stehen, die das ungewöhnliche Verhalten erklären,
- keine Folge anderer psychischer oder organischer Erkrankungen, von Drogenkonsum oder Medikamenten sind.

.....

Wie entsteht eine Persönlichkeitsstörung?

Jeder Mensch bringt eine genetische Grundausstattung mit. Diese individuelle Persönlichkeitsstruktur hat Einfluss darauf, wie robust oder verletzlich jemand ist. Aber auch wer von Geburt an beispielsweise zu Ängstlichkeit neigt, kann zu einem selbstbewussten Menschen heranwachsen. Geborgenheit, ein wertschätzendes Umfeld und positive Erlebnisse unterstützen die Entwicklung einer ausgeglichenen Persönlichkeit. Umgekehrt können einschneidende Ereignisse gerade im Kindes- und Jugendalter die Selbstfindung und das seelische Gleichgewicht massiv stören. In stark belastenden Situationen sind extreme Reaktionen oft ein wichtiger Selbstschutz. Sie können helfen, Verlusterlebnisse, Vernachlässigung oder Gewalterfahrungen zu verarbeiten. Das bewährte Verhalten wird jedoch häufig beibehalten, obwohl es in der aktuellen Situation längst nicht mehr sinnvoll ist.

.....



Wichtig: Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung sind nicht absichtlich „schwierig“ und tragen keine Schuld an ihrer Erkrankung.

.....

Die Prägung durch Erfahrungen setzt sich bis in körperliche Abläufe wie die Nervenfunktion oder den Hormonhaushalt hinein fort. Veranlagung, Lernprozesse, psychische und körperliche Regulationsvorgänge beeinflussen sich dabei gegenseitig. Sie alle spielen daher bei der Ausbildung von Persönlichkeitsstörungen eine Rolle.



ooddysmile – stock.adobe.com

Wie zeigt sich eine Persönlichkeitsstörung?

Eine Persönlichkeitsstörung kann sich sehr unterschiedlich äußern. Manche Betroffene zeigen aus Sicht ihres Umfelds befremdliches Verhalten und werden als verschroben wahrgenommen. Andere fallen eher durch ihr aufbrausendes, gefühlsbetontes oder unberechenbares Wesen auf. Auch übertriebene Vorsicht, unsicheres Auftreten oder starres Festhalten an gewohnten Abläufen können Zeichen einer Persönlichkeitsstörung sein.

Oft überschneiden sich die Merkmale. Jeder Mensch mit einer Persönlichkeitsstörung zeigt dadurch ein höchst individuelles Muster an Auffälligkeiten und Eigenarten. Dennoch wurden bislang verschiedene Persönlichkeitsstörungen beschrieben und gemäß der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-10) in drei Hauptgruppen unterteilt:

A Gruppe A: wird mit den Eigenschaften „sonderbar, exzentrisch“ beschrieben

Paranoide Persönlichkeitsstörung

Betroffene sind misstrauisch und immer darauf gefasst, von anderen angegriffen oder verletzt zu werden. Sie reagieren überempfindlich auf Kritik und bei Konflikten.

Schizoide Persönlichkeitsstörung

Betroffene wirken distanziert, gefühlsarm oder desinteressiert. Sie leben zurückgezogen, leiden jedoch selbst meist nicht unter ihrer Kontaktarmut.

B Gruppe B: wird mit den Eigenschaften „dramatisch, emotional, launisch“ beschrieben

Histrionische Persönlichkeitsstörung

Betroffene sind kontaktfreudig und mitreißend. Allerdings brauchen sie ständige Aufmerksamkeit und schätzen Beziehungen oft enger ein, als sie sind. Fehlende Anerkennung oder Probleme frustrieren sie schnell und erzeugen auch Einsamkeit und innere Leere mit nagenden Selbstzweifeln.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung

Betroffene wirken oft anspruchsvoll oder überheblich. Obwohl sie sich selbstbewusst geben, sind sie sehr empfindsam, ertragen Kritik nur schwer und leiden häufig an Versagensängsten. Betroffene können in existenzielle Krisen mit großer Verzweiflung und Lebensmüdigkeit geraten.

Dissoziale Persönlichkeitsstörung

Betroffene sind schnell reizbar, neigen zu Aggressivität und bedenken die Folgen ihres Tuns oftmals nicht. Routine führt rasch zu Langeweile. Auf der Suche nach Abenteuer und Abwechslung setzen sie sich oft über die Bedürfnisse anderer hinweg und kommen nicht selten in Konflikt mit dem Gesetz.

Borderline-Persönlichkeitsstörung

Betroffene leiden unter starken Stimmungs- und Gefühlsschwankungen, massiven Ängsten vor dem Alleinsein und instabilen Beziehungen. Plötzliche Angst- oder Wutanfälle können in Handgreiflichkeiten ausarten. Meist verringern Betroffene ihre extreme innere Anspannung oder quälende Leere jedoch eher durch Selbstverletzungen, riskantes Verhalten oder Suizidversuche.

C Gruppe C: wird mit den Eigenschaften „ängstlich, unsicher oder zwanghaft“ beschrieben

Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung

Betroffene sind in zwischenmenschlichen Situationen schüchtern und gehemmt. Während ihre Umwelt sie oft als feinfühlig und rücksichtsvoll empfindet, erleben sie sich selbst als minderwertig. Aus Angst vor Kritik oder Zurückweisung meiden sie den Kontakt zu anderen. Zudem sind sie anfällig für andere psychische Erkrankungen, vor allem für Angststörungen, Zwangserkrankungen und Depressionen.

Sie sind zuverlässig, fürsorglich und treu und kommen oft lange Zeit problemlos zurecht. Opferbereitschaft und „Klammern“ können jedoch Auslöser von Konflikten sein.

Abhängige Persönlichkeitsstörung

Betroffene glauben, ihr Leben nicht eigenständig meistern zu können und ordnen sich Bezugspersonen unter.

Zwanghafte Persönlichkeitsstörung

Zwanghafte Personen werden aufgrund ihrer Genauigkeit und Zuverlässigkeit besonders im Beruf oft sehr geschätzt. Sie stellen die hohen Erwartungen an sich selbst jedoch auch an andere. Dies kann zu zwischenmenschlichen Problemen führen. Durch ihre Überkorrektheit, mangelnde Anpassungsfähigkeit und Unfähigkeit zur Arbeitsteilung neigen sie zu Erschöpfungszuständen.

.....

Häufigkeit:

Wie verbreitet sind Persönlichkeitsstörungen?

In Deutschland leidet etwa jeder zehnte Mensch unter einer Persönlichkeitsstörung. Die Unterformen kommen dabei mit unterschiedlicher Häufigkeit vor. Meist sind alle Geschlechter gleichermaßen betroffen. Die Borderline-Störung wird allerdings öfter bei jungen Frauen, die dissoziale Persönlichkeitsstörung eher bei Männern diagnostiziert. Auch das Alter kann eine Rolle spielen. Oft wird das auffällige Verhalten in der Pubertät offensichtlich. Am häufigsten bereitet es im frühen Erwachsenenalter mit seinen zunehmenden Anforderungen Schwierigkeiten. Mit den Jahren und mit wachsender Lebenserfahrung schwächen sich problematische Persönlichkeitszüge oft ab.

.....

Behandlung:

Welche therapeutischen Ansätze gibt es?

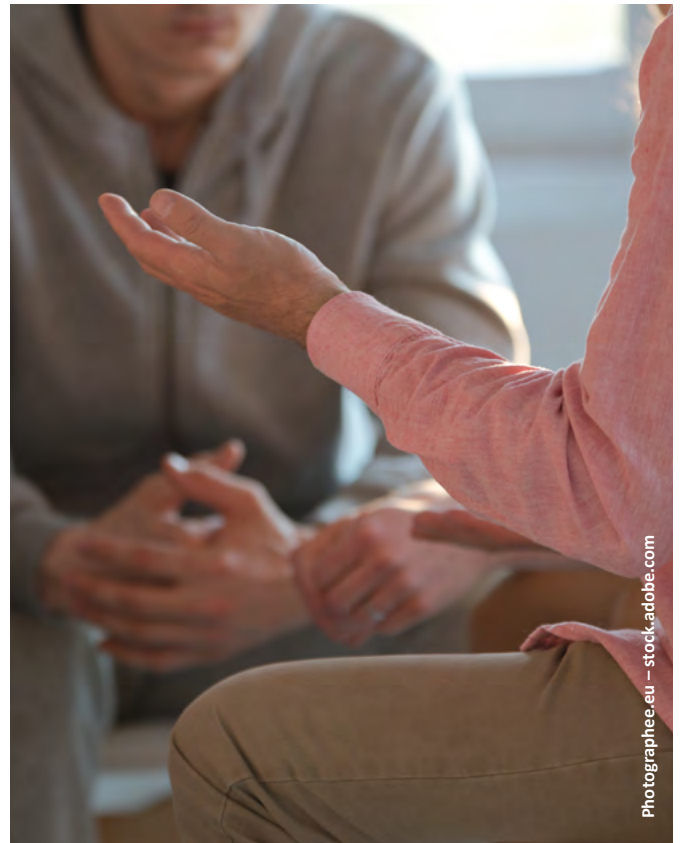
Lange Zeit galten Persönlichkeitsstörungen als kaum zu therapieren. In der Tat sind bei Erwachsenen typische Wesensmerkmale bereits gefestigt und relativ stabil. Doch der Mensch ist ein Leben lang lernfähig. Mittlerweile sind sich Fachleute daher einig: In gewissen Grenzen können auch tief verwurzelte Persönlichkeitsstrukturen günstig beeinflusst werden. Vor allem Verhaltensweisen für ein konfliktarmes Zusammenleben sind trainierbar. Oft lassen sich Persönlichkeitsstörungen durch eine Behandlung überwinden und sind dann nach einigen Monaten oder Jahren nicht mehr nachweisbar.

GRUNDVORAUSETZUNG: EINE VERTRAUENSVOLLE THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG

Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung schätzen sich selbst meist als nicht erkrankt ein. Ärztliche Hilfe nehmen viele erst in Anspruch, wenn begleitend weitere psychische Erkrankungen auftreten, beispielsweise eine Depression. Seltener suchen Betroffene auch aufgrund von Schwierigkeiten mit ihren Mitmenschen Rat bei Fachkräften. In diesem Fall sehen sie die Verantwortung für ihre Probleme allerdings eher in ihrem Umfeld. Wichtig ist, dass Therapeutinnen und Therapeuten Verständnis für diese Sichtweise zeigen. Die meisten Betroffenen haben ihr inzwischen problematisches Verhalten als Überlebensstrategie entwickelt, um mit schwierigen Lebensumständen zurechtzukommen. Dies gilt es zu vermitteln, damit die Bereitschaft für eine Behandlung entstehen kann.

PSYCHOTHERAPIE: HILFE BEI DER SELBSTERKENNTNIS UND VERHALTENSÄNDERUNG

Die Einsicht, dass ihre Probleme auch mit ihrem Verhalten zu tun haben, ist ein erster Schritt. Die Psychotherapie unterstützt Betroffene, die Persönlichkeitsstörung zu verstehen und zu überwinden. Zu den wissenschaftlich abgesicherten Verfahren gehören die systemische und die psychodynamische Psychotherapie sowie die kognitive Verhaltenstherapie. Welche Behandlungsform zur Anwendung kommt, hängt von der persönlichen Problematik ab.



Photographie.eu – stock.adobe.com

ICD-11: SCHLUSS MIT DEM „SCHUBLADENDENKEN“?

Die Praxis zeigt: Die bisherige Einteilung in Kategorien (s. o.) wird der Unterschiedlichkeit von Persönlichkeitsstörungen nicht gerecht. Daher empfiehlt die 2022 erschienene 11. Auflage der ICD, Persönlichkeitsstörungen in Zukunft anhand von sechs grundlegenden Merkmalen einzuschätzen:

- eine Neigung, vor allem negative Gefühle zu empfinden
- eine Neigung, zwischenmenschliche und emotionale Distanz zu wahren
- eine Neigung, Gefühle und Rechte anderer zu missachten
- eine Neigung zu unüberlegten Handlungen, ohne die negativen Folgen zu bedenken
- eine zwanghafte Konzentration auf eigene Regeln, Perfektion und Kontrolle
- ein „Borderline-Muster“ mit Instabilität der Gefühle, des Selbstbilds und von Beziehungen sowie mit Impulsivität und Selbstschädigung oder -gefährdung

Durch die beliebige Kombination und Gewichtung dieser Eigenschaften lassen sich Störungen der Persönlichkeit sehr genau beschreiben. Eine exakte Diagnostik wiederum hilft, die Therapie zielgenau auf problematische Erlebens- und Verhaltensweisen Betroffener auszurichten. Für die ICD-11-Klassifizierung gilt eine Übergangsfrist von mindestens fünf Jahren: Frühestens 2027 soll sie das Diagnosesystem nach ICD-10 ablösen.

In manchen Fällen ist es sinnvoll, die Beweggründe für das eigene Handeln und Empfinden sowie seine Wurzeln in der Lebensgeschichte zu begreifen. Allerdings reißt die Beschäftigung mit der Vergangenheit oft alte Wunden auf. Dadurch kann das seelische Gleichgewicht vorübergehend erst recht ins Wanken geraten. Auch wenn der therapeutische Rückhalt Betroffene in der Regel gut auffängt: Hilfreicher kann für manche die Konzentration auf die Gegenwart und Zukunft sein: In welchen Situationen zeigt sich das auffällige Verhalten? Welche Umstände verstärken es? Und was könnte helfen, angemessener zu reagieren? Insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie vermittelt Betroffenen konkrete Strategien, um Auslöser für problematische Handlungsmuster zu erkennen und sie dauerhaft durch neue Verhaltensweisen zu ersetzen.

BEGLEITMASSNAHMEN: UNTERSTÜTZUNG BEI DER KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG

Selbsthilfe

Bei Persönlichkeitsstörungen ist die Selbsthilfebewegung nicht sehr ausgeprägt, da viele Betroffene sich nicht als krank erleben. Speziell bei der Borderline-Störung gibt es jedoch Angebote zum gegenseitigen Austausch. Selbsthilfe kann helfen, sich mit der Erkrankung weniger allein zu fühlen und wertvolle Ratschläge für den Umgang mit ihr zu erhalten.

Medikamente

Arzneimittel spielen nur eine untergeordnete Rolle und werden allenfalls ergänzend zu psychotherapeutischen Maßnahmen verordnet. So werden z. B. Wirkstoffe zur Aggressionsminderung bei dissozialen Störungen angewandt. Bei Borderline-Störungen können Stimmungsstabilisierer, Antipsychotika und Antidepressiva zum Einsatz kommen.

Begleiterkrankungen

Persönlichkeitsstörungen beeinträchtigen das seelische Wohlbefinden vielfältig. Oft kämpfen Betroffene zusätzlich mit psychischen Erkrankungen wie Depression oder Sucht. Diese werden gegebenenfalls mitbehandelt. Entscheidend ist auch, in welcher Situation sich Betroffene gerade befinden. Krisensituationen, z. B. mit lebensmüden Gedanken oder Handlungen, erfordern eine andere Therapie als schwierige, aber stabile Lebensphasen.

THERAPIE BRAUCHT ZEIT

Die Persönlichkeitsstörung begleitet einen Menschen meist schon lange Zeit. Entsprechend fest sind die problematischen Erlebens- und Verhaltensmuster häufig verankert. Sie lassen sich daher nicht von heute auf morgen verändern. Der Umlernprozess erfordert oft eine lange therapeutische Begleitung. Betroffene benötigen Geduld und sollten keine kurzfristigen Erfolge erwarten. Aber: Selbst bei schwerwiegenden Persönlichkeitsstörungen gibt es inzwischen gut wirksame Behandlungskonzepte.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:
www.bzga-essstoerungen.de

Stand:

Februar 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.

BERATUNGSANGEBOTE: WER HILFT IM VERDACHTSFALL WEITER?

Eine Persönlichkeitsstörung belastet Erkrankte und ihr Umfeld oft schwer. Beratung von außen kann ein erster Schritt aus der Rat- und Hilfslosigkeit sein. Ein offenes Ohr für ihre Sorgen finden Betroffene sowie Mitbetroffene beispielsweise bei diesen Anlaufstellen:

SeeleFon

Das Angebot der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie richtet sich an Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Aber auch Betroffene können sich mit Fragen an das Beratungsteam wenden.

Es ist werktags in der Zeit von 10 bis 12 Uhr und 14 bis 20 Uhr (Fr 14 bis 18 Uhr) unter folgender Telefonnummer erreichbar: 0228 71002424*

Ein schriftlicher Austausch per E-Mail ist ebenfalls möglich: seelefon@bapk.de

Weitere Informationen unter:

<https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>

Telefonseelsorge

Hier stehen ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei seelischen Nöten zur Seite – kostenlos und auf Wunsch anonym.

Die Telefonseelsorge ist zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den folgenden Telefonnummern erreichbar: 0800 111 0111, 0800 111 0222 und 116 123.

Weitere Informationen unter:

<https://online.telefonseelsorge.de/>

Beratungstelefon der BZgA

Unterstützung für die Suche nach geeigneten Anlaufstellen bei psychischen Erkrankungen und Krisen bietet auch das Info-Telefon der BZgA.

Es ist montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr sowie freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr unter der folgenden Telefonnummer erreichbar: 0221 892031.*

* Es fallen die Gebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz an.