

Institut für Psychologische Psychotherapie
Staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut
Direktor: Prof. Dr. Rainer Sachse
www.ipp-bochum.de
www.kop-bochum.de

Dependente Persönlichkeits- störung

www.ipp-bochum.de

www.kop-bochum.de

Dependente Persönlichkeitsstörung: DSM-IV-Kriterien

- Schwierigkeiten im Treffen von Alltagsentscheidungen.
- Überträgt anderen Entscheidungen.
- Schwierigkeiten, anderen zu widersprechen.
- Kaum Eigeninitiative.
- Versichert sich der Versorgung und Unterstützung durch andere.
- Fühlt sich allein unwohl, glaubt nicht, allein klar zu kommen.
- Benötigt dringend Beziehungen.
- Unrealistische Angst, verlassen zu werden.

Charakteristika

Charakteristika von DEP sind:

- hohe EO
- mangelnde Abgrenzung
- Unterordnung
- Entscheidungsproblem
- LO
- Alienation

Beziehungsmotive

Zentrale Beziehungsmotive sind:

- Verlässlichkeit
- Solidarität

Selbstschemata

- Ich habe keine positiven Eigenschaften, die IP an mich binden.
- Ich kann niemanden halten.
- Ich nehme Krisen in Beziehungen nicht (rechtzeitig) wahr.
- Ich kann nicht alleine leben (praktisch, emotional),.
- Ich habe negative Eigenschaften, die IP aus der Beziehung treiben.

Beziehungsschemata

Beziehungsschemata > Selbstschemata, z.B.:

- Beziehungen sind nicht verlässlich.
- Man kann jederzeit verlassen werden.
- Ohne Vorwarnung.
- Beziehungen sind nicht belastbar.
- Konflikte gefährden die Beziehung.
- Ungünstiges Interaktionsverhalten gefährdet die Beziehung.

Normen

- Mache Beziehungen so verlässlich wie möglich!
- Tue alles für den Partner, damit er bleibt!
- Vermeide alles, was den Partner verärgern könnte!

Normen

- Tue alles für den Partner!
- Erfülle alle Wünsche des Partners!
- Noch bevor er sie selbst kennt!
- Ordne Dich unter!
- Vermeide Streit und Konflikte!
- Stelle Deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurück!

Regeln

- Die DEP haben Hoffnungen, z.B.:
 - Wenn ich völlig solidarisch bin, ist mein Partner das auch.
 - Wenn ich alles für den Partner tue, dann verlässt er mich nicht.
- Regeln weisen die DEP kaum auf → Konflikte!

Folgen

Aus den Normen folgt:

- Extreme externale Perspektive.
- Ignorierung eigener Bedürfnisse.
- Hohe Alienation.
- Massive Entscheidungsprobleme.
- Hohe LO.
- Hohe Konfliktscheu.
- Schlechte Abgrenzung.
- Schlechte Durchsetzungsfähigkeit.

Folgen

DEP hat Konsequenzen im Bereich Beziehungen:

- Partner sind genervt.
- Partner wollen Gegenüber.
- Partner wollen keine Unterordnung und Entscheidungsschwäche.
- EO → DEP orientieren sich daran, woran sie glauben, dass IP das wollen
- kann falsch sein → Intrusion

Folgen

DEP hat auch Konsequenzen im beruflichen Bereich:

- mangelnde Abgrenzung
- mangelnde Durchsetzung
- mangelnde Konfliktfähigkeit
- zu hohe LO und Entscheidungsprobleme

→ Stress in Führungspositionen

Folgen

- Massives Festhalten an Beziehungen.
- Zu enge Bindung.
- Akzeptieren schlechter Behandlung durch IP.
- Verlassen Beziehung nicht, obwohl sie das sollten.
- **Hohes Maß an Selbsttäuschung!**

Folgen

- Störung ist hoch ich-synton.
- Kosten schönrechnen
- Kosten motivieren nicht zum Handeln.
- Komorbide Magen-Darm-Störungen
- Starkes Vermeidungsverhalten

Selbsttäuschung

- DEP zeigen ein sehr hohes Maß an Selbsttäuschungen.
- Diese sind z.T. sehr hartnäckig.
- Sie stabilisieren das System → Ich-Syntonie!

Selbsttäuschung

Die Klienten wollen bestimmte Annahmen unbedingt glauben, weil Zweifel daran bedrohlich wirken, z.B.:

- Ich opfere mich für meinen Mann auf, weil ich es will.
- Meine Bedürfnisse sind unwichtig.
- Mein Mann weiß das, was ich tue, zu schätzen.
- Es ist mit unserer Beziehung alles in Ordnung.

Selbsttäuschung

- Es ist alles in Ordnung.
- Es gibt keine Probleme.
- Ich bin ganz zufrieden.
- Ich will mich dem IP unterordnen.
- Mein Partner ist ok, er kann selbst nichts dafür.

Manipulation

- Manipulation ist hoch, aber gut getarnt.
- Sie dient dazu, Partner zu halten.
- Sie dient nicht dazu, Partner „einzuspannen“.
- Manipulation stark getarnt.
- Images:
 - Ich bin altruistisch.
 - Ich will doch alles für den Partner tun.
 - Ich tue das alles freiwillig.
 - Ich tue das alles nicht für mich.

Manipulation

Images:

- Ich tue alles für Dich, erfülle Dir alle Wünsche, bin unentbehrlich für Dich.
- Ohne mich ist Dein Leben ein schwarzes Loch.
- Aber auch: Ich bin hilfebedürftig, schutzbedürftig, klein, mein Herz ist rein, soll niemand drin wohnen, als Du allein.
- Und auch: Ich bin immer für Dich da.
- Du kannst Dich voll auf mich verlassen.
- Ich stehe jederzeit zur Verfügung.
- Ich bin immer da, wenn Du Hilfe brauchst.

Manipulation

Appelle:

- Bleib bei mir, bleib an meiner Seite, verlass mich nicht, sei für mich da, kümmere Dich um mich.
- Übernimm Verantwortung für mich.
- Führe mich, triff Entscheidungen für mich.

Manipulation

Interaktionsspiele:

- Variante des Armen-Schwein-Spiels
- Geschäft: Ich tue alles für Dich.

Tests:

- Tendenz zu direkten Tests gering
- Höchstens: Verantwortungsübergabe und gucken, wie Therapeut damit umgeht

Manipulation

Manipulation erzeugt Kosten:

- Entscheidungsprobleme, Alienation, Abgrenzung, EO, LO usw.
- Berufliche Kosten.
- Partner wollen „Gegenüber“
- Partner werden unzufrieden, wollen, dass Klient eigene Meinung hat, eigene Person ist usw.
- Partner empfinden Klient als „klebrig“, zu eng“, „übergriffig“ u.a.

Alienation

- DEP zeigen ein sehr hohes Maß an Alienation = Entfremdung vom eigenen Motiv-System
- Sie wissen nicht
 - was sie möchten,
 - was ihnen gut tut,
 - was sie zufrieden macht,
 - was sie nicht möchten,
 - was ihnen nicht gut tut,
 - was sie unzufrieden macht.

Alienation

- Alienation führt zu
 - hoher Unzufriedenheit
 - Entscheidungsproblemen
 - mangelnden Handlungsstandards.
- In der Therapie sollte Alienation reduziert werden.

Therapie

- Therapie ist schwieriger als es zunächst erscheint.
- Klienten machen „pflegeleichter“ Eindruck.
- Änderungsmotivation ist gering.
- Beharrungsmotivation hoch
- Selbsttäuschung erzeugt starke Ich-Syntonie.

Therapie

- Therapie erfordert von Therapeuten viel Geduld.
- Aber auch hohe Aufmerksamkeit
 - für Vermeidung,
 - für „Silbertablets“,
 - für Aspekte, die man hinterfragen kann.
- Hohes Maß an (vorsichtiger) Steuerung!
- Fortschritt verläuft „schrittweise“.

Beziehungsgestaltung

- Sehr wichtig ist allgemeine Beziehungsgestaltung.
- Komplementarität zum Verlässlichkeitsmotiv und Solidaritätsmotiv ist schwierig
- Klienten deutlich machen:
 - Therapeut ist im Rahmen der Therapie für den Klienten da.
 - Therapeut will Klient unterstützen.
 - Therapeut ist loyal.

Explizierung der Beziehungsmotive

- Ein Therapeut sollte die Beziehungsmotive des Klienten explizit machen.
- Worum geht es dem Klienten? Was will er in Beziehungen?
- Deutlich machen, dass er etwas möchte.
- Deutlich machen, was ihm wichtig ist.

Marker

- Der Therapeut sollte von Anfang an vertiefende Marker setzen.
- Das an der Kante des Möglichen.
- Auch: Konkretisierende Interventionen.
- Immer wieder steuern!

Vermeidung

- Klienten zeigen ein hohes Vermeidungsniveau.
- Vertiefende Frage-Vermeidungsindikatoren
- Therapeut sollte gegensteuern
- Konsequenz, über lange Zeit, an der Kante des Möglichen.

Manipulation

- Eine manipulative Tendenz des Klienten ist Verantwortungsübergabe.
- Der Therapeut soll nicht den Prozess machen, für den Klienten klären, Kosten reduzieren usw.
- Der Therapeut soll nicht dem Klienten Ratschläge geben, für den Klienten entscheiden u.a.
- Strategie:
 - freundlich bleiben, explizieren,
 - deutlich machen, dass der Therapeut dies nicht tun kann und nicht tun wird,
 - kurz begründen, nicht diskutieren.

Manipulation

Offiziell übernimmt der Therapeut die ihm angebotene Rolle:

- Ja, er ist der Experte!
- Ja, er zeigt dem Klienten, wo es lang geht!
- Ja, der Klient kann sich darauf verlassen, dass der Therapeut ihm hilft!
- Ja, der Therapeut wird seinen (!) Anteil der Verantwortung übernehmen.
- Dadurch vermeidet man Frustrationen und Diskussionen.

Manipulation

Dann nutzt der Therapeut seine Expertise dazu, den Klienten zur Übernahme eigener Verantwortung und zum konstruktiven Bearbeiten von Themen zu führen:

- Der Therapeut interveniert immer so, dass der Klient angehalten wird, selbst zu klären, selbst Entscheidungen zu treffen, selbst zu arbeiten.
- Der Therapeut verwendet die „Ja-aber“-Strategie: Ja, ich werde Ihnen helfen, aber ich helfe Ihnen dadurch, dass ich Ihnen zeige, wie Sie das Problem lösen können.
- D.h. der Therapeut geht mit dem Klienten und steuert ihn in Richtung auf eigene Problembearbeitung.

Manipulation

Beispiel:

- Klient: Ich brauche dringend Rat, ich weiß nicht, was ich will.“
- Therapeut: „Da Sie nicht wissen, was Sie wollen, sollten wir zusammen versuchen herauszufinden, was Sie wollen. Ich würde Ihnen gerne dabei helfen, eine Entscheidung zu treffen.

Manipulation

Fordert der Klient den Therapeuten offen auf, die Verantwortung zu übernehmen, dann nimmt der Therapeut auf der Meta-Ebene Stellung:

- Klient: „Sagen Sie mir doch, was ich machen soll.“
- Therapeut: „Sehen Sie, es geht mir in der Therapie darum, dass Sie nicht von mir und meinen Ratschlägen abhängig werden. Daher möchte ich Ihnen keinen Rat geben, sondern möchte Ihnen helfen, dass Sie selbst eine Entscheidung treffen können.“

Konfrontation

DEP müssen erkennen,

- dass sie (hohe) Kosten haben,
- dass diese Kosten relevant sind,
- dass sie diese Kosten selbst erzeugen,
- dass die Klienten sich durch ihr Handeln selbst schädigen und nicht nutzen,
- dass ihre Annahmen zum großen Teil nicht stimmen,
- dass sie mit „Daten“ in Widerspruch stehen.

Konfrontation

Und

- dass sie sich selbst täuschen,
- wie sie sich täuschen,
- dass sie manipulative Absichten haben,
- wie sie manipulieren.

Das alles ist notwendig, damit

- die Ich-Syntonie aufgehoben wird,
- die Klienten eine Änderungsmotivation entwickeln.

Konfrontation

Konfrontationen sind schwierig:

- Das System ist so „dicht“, dass man nur schwer Ansatzpunkte findet.
- Silbertablets nutzen!
- Klienten reagieren kaum auf Konfrontationen („Pudding an die Wand nageln“)

Konfrontation

- Konfrontationen als Marker: Eher kumulative als massive Wirkung.
- Es dauert bis Klienten Aspekte akzeptieren.
- Nicht forcieren!
- „Staunen zur Verfügung stellen“

Konfrontation

Konfrontation mit Kosten:

- Klienten mit allen Kosten konfrontieren.
- Entscheidungsprobleme
- Abgrenzungsprobleme
- Nicht wissen, was man möchte.
- Lageorientierung
- Interaktionelle Kosten
 - Partner wird unzufrieden.
 - Partner gibt negatives Feedback.
 - Partner will „Gegenüber“.
 - Partner will nicht bemuttert werden.
 - Dem Partner wird „alles zu eng“ usw.

Konfrontation

- Dem Klienten muss deutlich werden, dass er die Kosten erzeugt!
- Und: Was die weiteren Konsequenzen der Kosten sind!

Konfrontation

Der Therapeut kann die Klienten mit allen Widersprüchen konfrontieren:

- Sie sagen, Ihr Mann erwartet XY – aber Sie bekommen negatives Feedback.
- Sie sagen, in der Beziehung ist alles ok – aber Ihr mann macht Unzufriedenheit deutlich.
- Sie sagen, es geht Ihnen gut, aber mein Eindruck ist, Sie leiden unter Ihrem Mann.

Konfrontation

Der Therapeut macht Konfrontationen so,

- dass klar wird, dass er dem Klienten „nichts will“,
- dass sie widerspruchsermöglichend sind
(„Korrigieren Sie mich, wenn es nicht stimmt, mein Eindruck ist...“),
- dass er dabei keine Machtkämpfe realisiert → Kante des Möglichen,
- dass er dennoch „straight“ bleibt und es immer wieder realisiert!

Konfrontation

Dann führt der Therapeut den Klienten Schritt für Schritt zu der Spielstruktur hin. Z.B.:

- „Sie möchten, dass Ihr Mann für Sie entscheidet.“
- „Sie möchten das, weil Sie sich selbst nicht entscheiden können.“
- „Es ist Ihnen aber auch wichtig, sich Ihrem Mann unterzuordnen.“
- „Durch die Unterordnung wollen Sie ihm zeigen, dass er eine besondere Partnerin hat.“

Konfrontation

- „Damit wollen Sie ihm zeigen, dass Sie im Grunde unentbehrlich sind.“
- „Eigentlich dient das Ganze dazu, Ihren Mann an sich zu binden.“
- „Im Grunde glauben Sie, dass Sie sich so verhalten müssen, denn wenn Sie es nicht tun, glauben Sie, dass er Sie verlassen könnte.“
- „Eigentlich ist diese Strategie indirekt, Sie sagen Ihrem Partner nicht offen, was Sie wollen.“

Diese Bearbeitungsstufen können sehr lange dauern.

Therapeut muss bestimmte Punkte immer wieder thematisieren

Konfrontation

Der Therapeut kann dem Klienten auch Kosten seiner Konstruktionen transparent machen:

- Sie tun alles für Ihren Partner.
- Sie hoffen, dass Sie dadurch unentbehrlich werden.
- Sie hoffen, dass Ihr Partner deshalb bei Ihnen bleibt.
- Sie sehen aber, dass Ihr Partner unzufrieden wird.

Selbsttäuschungen

- Selbsttäuschungen aufzudecken ist notwendig.
- Es ist aber schwierig.
- Oft helfen Konfrontationen nur begrenzt.

Selbsttäuschungen

- Eine wichtige Strategie ist Klären.
- Der Therapeut arbeitet langsam die Gründe für die Selbsttäuschung heraus.

Therapeut: Sie tun alles für Ihren partner.

Klient: Ja, ich möchte das so.

Therapeut: Wozu genau tun Sie das?

Klient: Ich will es so.

Selbsttäuschungen

Therapeut: Was würde passieren, wenn Sie es nicht täten?

Klient: Das kann ich mir nicht vorstellen.

Therapeut: Ich denke, das können Sie! Schauen Sie mal, was könnte dann Schlimmes passieren?

Klient: Eigentlich nichts.

Therapeut: Ja, in der Realität wahrscheinlich nicht. Ich denke aber, Sie haben andere Vermutungen. Nehmen Sie die mal auf. Was denken Sie könnte schlimmstenfalls passieren?

Selbsttäuschungen

Klient: Mein Mann wäre enttäuscht.

Therapeut: Er wäre enttäuscht. Was dann? Was passiert dann?

Klient: Dann... Er könnte mich verlassen.

Therapeut: Das wäre das Schlimmste, was Sie sich vorstellen können.

Klient: Ja.

Therapeut: Wenn ich es damit richtig verstehe, tun Sie alles für Ihren Mann, damit er bei Ihnen bleibt.

Selbsttäuschungen

Der Klient soll erkennen,

- dass er bestimmte Überzeugungen hat,
- dass er diese hat, weil er sie **braucht**,
- dass er sie braucht, um die *Angst*, verlassen zu werden, zu beherrschen,
- dass er erkennen sollte, dass die Überzeugungen unter Umständen nicht stimmen,
- dass er beginnen kann, sie zu hinterfragen.

Biographische Arbeit

- Eine kurze und gezielte Phase biographischer Arbeit kann hilfreich sein.
- Dadurch kann ein Klient erkennen,
 - welchen Situationen er ausgesetzt war,
 - wie stark diese belastend waren,
 - welche Schemata und Strategien er dadurch gelernt hat.

Biographische Arbeit

- Ist hier besonders wichtig, um dem Klienten deutlich zu machen,
 - dass er in ihrer Vergangenheit interaktionellen Situationen ausgesetzt waren, in denen es notwendig war, bestimmte Lösungsstrategien zu entwickeln.
- Der Klient kann so erkennen,
 - dass er interaktionelle Strategien gelernt hat, die z.T. intransparent waren;
 - dass er solche Strategien lernen musste
 - und dass es ok war, diese Strategien zu lernen
 - und dass das Erlernen dieser Strategien somit nicht ehrenrührig ist.

Biographische Arbeit

- Diese Entlastung hilft dem Klienten oft, sich selbst und dem Therapeuten zuzugestehen, dass sie manipulative Strategien ausführen.
- Auch dies kann sehr zeitaufwändig sein:
 - Manche Klienten erkennen, dass sie in ihrer Biographie derartige Strategien gelernt haben
 - Sie „wollen“ aber nicht erkennen, dass sie diese Strategien heute immer noch ausführen.
 - Der Therapeut muss den Klienten immer wieder darauf aufmerksam machen.

Klärung

- Klärungsprozesse sind für Klienten schwierig.
- Klienten „sitzen in externaler Perspektive fest“.
- Klienten haben keine Übung im Einnehmen einer internalen Perspektive.
- Sie halten das auch nicht für relevant.

Klärung

- Therapeut und Klient müssen alle relevanten Schemata klären: Selbst-, Beziehungs- und Normschemata
- Dazu muss ein Therapeut den Klienten stark unterstützen:
 - stark steuern,
 - Marker setzen,
 - didaktisieren,
 - explizieren.

Klärung

Klienten sollten auch didaktisieren, erläutern,

- warum es wichtig ist, „nach innen zu schauen“,
- warum es wichtig ist, eigene Gedanken, Interpretationen, Annahmen zu kennen,
- was resultieren kann, wenn man das nicht tut.

Klärung

- Klienten lernen den Klärungsprozess nur langsam.
- Therapeuten müssen immer wieder steuern:
 - Den Klienten am Thema halten,
 - zum Thema zurückführen,
 - Fragestellungen aufwerfen,
 - Instruktionen geben wie:
 - Stellen Sie sich Situation XY vor.
 - Lassen Sie das auf sich wirken.
 - Gucken Sie mal, welche Gedanken Ihnen kommen.
 - Denken Sie nicht bewusst nach.

Klärung

- Auch hier sollte ein Therapeut den Klienten gezielt durch Explizierungen unterstützen.
- Ein Therapeut sollte Inhalte des Klienten explizieren.
- Was meint ein Klient?
- Welche Bedeutungen konstruiert er?
- Was möchte er?
- Was für Gedanken/Interpretationen hat er?
- Wie reagiert er auf Situationen?

Bearbeitung von Schemata

- Schemata müssen im Ein-Personen-Rollenspiel bearbeitet werden.
- Man beginnt mit dem Schema „ich kann nicht alleine leben“.

Bearbeitung von Schemata

- Ein Alternativ-Schema zu „Beziehungen sind nicht verlässlich“ ist **nicht**: „Beziehungen sind verlässlich.“

Bearbeitung von Schemata

Einem Klienten sollte stattdessen klar werden:

- dass er in der Lage ist (oder lernen kann), Probleme in Beziehungen rechtzeitig wahrzunehmen,
- dass er in der Lage ist (oder lernen kann), mit Problemen umzugehen.

Bearbeitung von Schemata

- dass er in der Lage ist (oder lernen kann), mit Konflikten umzugehen, offen zu kommunizieren und zu verhandeln,
- dass Konflikte Chancen sind und Beziehungen nicht gefährden,
- dass Trennung unangenehm ist, aber keine Katastrophe.

Alienation

- Ein Therapeut sollte die Alienation bearbeiten.
- Klärungsprozesse reduzieren die Alienation bereits.
- Ein Therapeut kann (in Phase 4!) jedoch auch spezifische Trainings durchführen.