



PHD C. George Boeree:

Persönlichkeitstheorien

DIE ENDGÜLTIGE PERSÖNLICHKEITSTHEORIE

Originaltitel: **Personality Theories**

[<http://www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html>]



Copyright 2000, 2006 C. George Boeree.
Shippensburg University, USA.

deutsche Übersetzung:
D. Wieser M.A., 2006

Index

Index	2
Einleitung	3
Bewusstsein und das Unbewusste	3
Entwicklungsstufen	5
Temperament	6
Lernen	7
Gefühle	8
Motivation	9
Neurose	10
Copingstrategien	11
Therapie	13
Balance	13
Zusammenfassung	14

Einleitung

Nach einem Semester mit Persönlichkeitstheorien – Freud und Jung und Rogers und Frankl und Bandura und Eysenck etc., etc., etc., – fragen Studierende wiederum oft, gibt es nicht **eine** Theorie, der wir vertrauen und die wir zuversichtlich anwenden können? Können wir sie nicht ein wenig eingrenzen? Sagen Sie uns, was richtig ist und was nicht!

Nun ja, leider ist die Persönlichkeit noch keine Wissenschaft, jedenfalls nicht in dem Sinne, wie Biologie oder Chemie Naturwissenschaften sind. In diesen Bereichen gibt es trotz Unstimmigkeiten im Detail und angesichts neuester Ergebnisse einen Grundstock des Wissens, den kaum jemand anzweifelt. Dies ist offenkundig im Bereich der Persönlichkeit nicht der Fall.

Dennoch tauchen langsam Gedanken auf, die scheinbar in verschiedenen Theorien immer wieder vorkommen, oft unter anderen Begriffen geführt, doch sie sind nichts desto trotz vorhanden. Manchmal sind sie in Theorien enthalten, die ansonsten recht verschieden sind oder die einer anderen Perspektive entstammen, etwa klinisch versus experimentell versus Faktorenanalyse versus phänomenologisch. Vielleicht wird dieses Feld tatsächlich eine Wissenschaft, vielleicht in gar nicht so entfernter Zukunft!

Ich weiß, dass ich aufgeregt wirke!

Also habe ich sozusagen den Stier bei den Hörnern gepackt und diese kleine Liste von Dingen zusammengestellt, die ich zwar nicht für universell, dennoch aber mindestens für wahrscheinliche Merkmale einer zukünftigen endgültigen Persönlichkeitstheorie halte.

Es geht los...

Bewusstsein und das Unbewusste

Das ist natürlich Freuds großer Beitrag. Selbst wenn er die Begriffe nicht erfunden hat, war er mit Sicherheit dafür verantwortlich, sie bekannt zu machen! Viele Theorien postulieren eine Form des Unbewussten nicht als einen Ort, an welchem unsere schlimmsten Ängste blubbern und kochen, sondern als einen Weg, wie man den vielen Dingen Rechnung tragen kann, die uns ohne unser volles Bewusstsein beeinflussen.

Wir können uns drei Aspekte des Unbewussten herausuchen:

Der erste Aspekt ist **biologisch**. Wir kommen mit etwas wie Freuds **Es** oder Jungs **kollektivem Unbewussten** zur Welt. Es besteht wahrscheinlich aus **Instinkten**, die Teil unserer menschlichen Natur bleiben, plus unser **Temperament** oder unsere angeborene Persönlichkeit und vielleicht die Vorprogrammierung der **Entwicklungsstufen** des Lebens. Dieses biologische Unbewusste überschneidet sich mit dem existentialistischen Konzept des **Geworfenseins**.

Was mögliche Instinkte betrifft, würde ich vier "Komplexe" nominieren: Ein Fortpflanzungskomplex, einen Komplex der Selbstbehauptung (*assertive complex*), einen sozialen Komplex und einen nährend-erziehenden (*nurturant*) Komplex.

Zweitens gibt es das **gesellschaftliche Unbewusste** (wie Fromm es nennt), welches Freuds **Über-Ich** mehr ähnelt als Freuds Es. Dazu zählen etwa unsere Sprache, gesellschaftliche Tabus, kulturelle Gewohnheiten und so fort. Es umfasst alle kulturellen Dinge, von denen wir in unserer Kindheit umgeben waren und die wir so gut gelernt haben, dass sie uns zur "zweiten Natur" geworden sind! Die negativen Aspekte des gesellschaftlichen Unbewussten überschneiden sich mit der

existentialistischen Idee des **Gefallenseins** sowie mit Rogers Gedanken der **Wertvorstellungen** (*conditions of worth*).

Und drittens gibt es das **persönliche Unbewusste** (um Jungs Begriff zu entlehnen), vielleicht als unbewusster Aspekt des Ich zu verstehen. Es besteht aus unseren idiosynkratischen **Gewohnheiten**, den persönlicheren Dingen, die wir so gut gelernt haben, dass wir uns ihrer nicht mehr bewusst sein müssen, um sie auszuführen – etwa so, wie wir so gut Autofahren können, dass wir uns zugleich noch die Haare kämmen, telefonieren, eine Zigarette anzünden und die attraktive Person im Rückspiegel zur Kenntnis nehmen können (jedenfalls so lange, bis man von der Straße abkommt und in einen Baum fährt).

Zu diesen gut gelernten Dingen mögen auch die **Abwehrmechanismen** zählen. Mit diesen ignorieren wir mit gewohnheitsmäßiger Effizienz die unangenehmen Wirklichkeiten, um unser Selbstwertempfinden zu schützen. Dazu später mehr....

Doch wir wollen angesichts des Unbewussten nicht zu enthusiastisch werden! Nur wenige Psychologen halten es heute für den Ort unseres wahren Selbst, für die Antwort auf alle Probleme oder für einen tiefen psychologischen Brunnen, der uns mit dem Universum oder mit Gott verbindet! Es ist der Ort, an dem die mehr oder weniger automatischen Prozesse des Instinktes und des gut Gelernten ablaufen.

All dies steht im Kontrast zum (im Grunde sogar definiert als Kontrast zum) Bewusstsein. Abgesehen von den Instinkten und (vielleicht) einigen wenigen Assoziationen, die in klassischer Konditionierung gelernt worden sind, scheinen alle Dinge, die in unsere Psyche hinein oder aus ihr heraus gehen, das Bewusstsein zu durchlaufen.

Was das Bewusstsein ist, wird noch eine ganze Weile eine Frage bleiben. Das Bewusstsein steht den traditionellen Forschungsmethoden nicht so richtig offen! Doch für den Augenblick können wir es als die Fähigkeit sehen, die (innere und äußere) Wirklichkeit zu erfahren, zusammen mit der Bedeutung oder Relevanz der Wirklichkeit für uns selbst (als biologische, soziale und sogar individuelle Organismen). Puh! Ich würde dem hinzufügen, dass es auch das Bewusstsein sein könnte, das uns die Freiheit gibt, zwischen erreichbaren Möglichkeiten zu wählen – d.h. **freier Wille** oder zumindest **Selbstbestimmung**.

Der vielleicht wichtigste Punkt, den wir zum Thema Bewusstsein im Kopf behalten sollten, ist dass es persönlich ist. Es ist Ihres und nur Ihres. Und innerhalb dieses persönlichen Bewusstseins findet Ihre gesamte "Psychologie" statt. Alles, was Sie fühlen, wahrnehmen, denken und tun, basiert auf Ihrer subjektiven Sicht der Wirklichkeit, die sich bedeutend von meiner unterscheiden kann! Deshalb müssen wir die Menschen, um sie zu verstehen, von innen verstehen. Diese kleine Tatsache macht die Psychologie so viel schwieriger als die Naturwissenschaften!

Entwicklungsstufen

Vor den Entwicklungsstufen zucken die meisten Persönlichkeitstheoretiker zurück. Freud und Erikson sind offensichtlich die Ausnahmen, ebenso der Entwicklungspsychologe Piaget. Und dennoch gibt es eine sehr biologische Grundlage dieses Gedankens. Rein biologisch können wir mindestens drei Stufen unterscheiden: der Fötus, das Kind und den Erwachsenen. Das ist übrigens vollendet parallel zum Beispiel von Ei, Raupe, Schmetterling, wie wir es im Biologieunterricht gelernt haben!

Zusätzlich können wir drei **Übergangsstadien** hinzufügen: **Kleinkindalter**, **Adoleszenz** und **hohes Alter** (*senescence*).

Das **Kleinkindalter** findet man eigentlich nicht bei primitiveren Tieren, beim Menschen ist es bedeutend übertrieben. Wir sind im Grunde genommen alle zu früh geboren. Das war vielleicht das Ergebnis eines evolutionären Dilemmas: Wie kann eine aufrecht gehende Kreatur ein Kind mit großem Kopf zur Welt bringen, ohne die Mutter dabei zu töten? Die Lösung: Gebären, bevor das Baby zu groß wird!

Dies bringt mehr als uns nur weitere Geburten zu ermöglichen. Es ermöglicht es dem Kleinkind, schon viel früher Informationen aufzusaugen und auch in anderer Form. Es scheint, dass unsere neuronale Entwicklung in den ersten sechs bis zwölf Monaten unvollständig ist. Während wir lernen, bilden wir eigentlich erst bestimmte neuronale Pfade, statt bloß Synapsen zu verdichten, wie es im späteren Leben geschieht. Es ist fast so, als seien dies kleine Lerninstinkte!

Auch die **Adoleszenz** geht meines Erachtens als Entwicklungsstufe durch. Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen bringt recht massive hormonelle Umstellungsprozesse mit sich, begleitet von einem Wachstumsschub, wie man ihn seit dem zweiten Lebensjahr nicht mehr erlebt hatte! Ich kann mir schwerlich vorstellen, dass diese Veränderungen psychologisch ohne Auswirkung bleiben können.

Das hohe **Alter** ist genau genommen etwa das letzte Jahr eines vollen Lebens, während dieser Zeit verändern sich die Organe und fahren ihre Leistung herunter. Wir betrachten dies gewöhnlich nicht als Entwicklungsstufe, und die meisten Menschen erreichen diese Phase in der Tat gar nicht (Unfälle und Krankheiten kommen dem Alter gewöhnlich zuvor). Doch gesellschaftlich betrachtet, bereiten wir uns sicherlich auf diese Unausweichlichkeit vor, und das mag, wenn schon keine biologische, so doch eine gesellschaftliche Entwicklungsstufe darstellen.

Wie dieser letzte Punkt verrät, gibt es mit Sicherheit kulturelle Zusätze. In unserer Kultur gibt es einen scharf markierten Übergang vom noch nicht schulpflichtigen Kind zum Schulkind, und einen weiteren scharf markieren Übergang vom ledigen Erwachsenen zum verheirateten Erwachsenen. Bei aller Macht der Biologie können diese gesellschaftlichen Stufen genau so mächtig wirken.

Um eine Vermutung über die psychologische Seite dieser biologischen Stufen anzustellen:

Der Fötus konzentriert sich auf **biologische Entwicklung**, welche durch die Gegenwart anderer beim Kleinkind zur Ichentwicklung hin zum Kind transformiert wird.

Die Ichentwicklung des Kindes wiederum wird durch die Ankunft der Sexualität in der Adoleszenz in das "Trans-Ich" oder die **gesellschaftliche Entwicklung** des Erwachsenen transformiert.

Ich betrachte dies aus noch einem anderen Blickwinkel:

In der Entwicklungsstufe des Fötus und des Kleinkindalters legen wir den Grundstein und entwickeln unsere **Temperamente** (gegründet in Hormonen und Neurotransmittern).

In der Kindheitsstufe entwickeln wir eine **Persönlichkeit** (gegründet auf Gewohnheiten).

In der Adoleszenz, die sich ins Erwachsenenleben fortsetzt, entwickeln wir **Charakter** (gegründet auf bewusstem Treffen von Entscheidungen).

Temperament

Als Temperament bezeichnen wir jenen Teil unserer Persönlichkeiten oder Charaktere, der genetisch eingebaut ist. In der Konsequenz, obzwar immer ein gewisser Grad an Flexibilität erlaubt ist, "sind" wir unser ganzes Leben lang diese Temperamente. Temperament ist gerade sehr "in", und dies zu Recht. Jung ging uns auf diesem Weg voran, Eysenck machte es wissenschaftlich akzeptabler und die Big Five machten es offiziell.

Nahezu jeder, den ich kenne, erkennt zwei Dimensionen der Persönlichkeit als vor der Geburt feststehend an, vielleicht genetisch bedingt:

- **emotionale Stabilität** (oder auch Neurotizismus...) und
- **Extraversion-Introversion** (oder auch Geselligkeit, *surgency*...).

Drei weitere scheinen der Beliebtheit gemäß anerkannt:

- **Pflichtbewusstsein | Gewissenhaftigkeit** (oder auch Analität, bewertend-wahrnehmend...),
- **angenehm sein** (*agreeableness*) (oder auch Wärme, fühlen-denken...) und
- **Offenheit** (oder auch Kultur, *intuiting-sensing*...).

Und es gibt noch drei weitere schwierig zu verortende Mitstreiter:

- **Psychotizismus** (Eysenck),
- **Aktivität** (Buss und Plomin) und vielleicht
- **Impulsivität** (Buss and Plomin).

Lernen

Abgesehen von Ausnahmen wie Skinner, Bandura, Kelly und weniger anderer wird das Lernen von den meisten Persönlichkeitstheoretikern als selbstverständlich angesehen. Doch ich nehme an, das sollte so nicht sein. Wir können mindestens drei Arten des Lernens postulieren: **umweltbezogen, sozial und verbal**.

Umweltbezogenes Lernen schließt natürlich die behavioristische **Konditionierung** nach Pavlov und Skinner ein – man erhält Feedback von der Umwelt. Eingeschlossen ist auch das **latente Lernen** nach E. C. Tolman: Wir lernen etwas über unsere Umwelt, indem wir schlicht in dieser Umwelt sind!

George Kellys Art, grundsätzliches Lernen zu betrachten, basiert auf der Arbeit von Snygg und Combs, ihr Werk wiederum geht auf die Gestaltpsychologie zurück: Wir lernen auf der Basis der Konsequenzen, ein Ding vom anderen zu **differenzieren**. Für beide Richtungen, behavioristisch ebenso wie gestaltpsychologisch, erfordert das Lernen kaum Leistungen des **Bewusstseins**.

Es gibt auch umweltbezogenes Lernen, das andere Menschen mit einschließt. Wenn Junior etwas tut, das Mama oder Papa nicht gefällt, – dann mag er in irgendeiner Form **bestraft** werden. Desgleichen mag er **belohnt** werden, wenn er zur Abwechslung einmal das Richtige tut. Auch das wird gewöhnlich als Konditionierung bezeichnet, doch die Tatsache, dass andere Menschen am Prozess beteiligt sind, bedeutet, dass es sich auch um soziales Lernen handelt, welches mit zusätzlichen Schwierigkeiten beladen ist.

Beispiel: Wenn Ihnen jedes Mal, wenn Sie gegen einen Baum laufen, der Kopf schmerzt, werden Sie aufhören gegen Bäume zu laufen. Andererseits, wenn ihr Papa Sie jedes Mal auf den Kopf schlägt, wenn Sie "Scheiße!" sagen, hören Sie vielleicht damit auf ... oder Sie gehen Papa aus dem Weg, Sie flüstern das Wort Scheiße, Sie fangen an, Ihren Vater und Autoritäten generell zu hassen, Sie beginnen, andere Kinder nach der Schule zu verprügeln und so weiter, bis eine Haftstrafe das Verhalten effektiv stoppt. Derartiges geschieht selten im Zusammenhang mit Bäumen.

Soziales Lernen bedeutet **stellvertretendes Lernen** (*vicarious learning*) – wenn man wahrnimmt und erinnert, welche Formen des umweltbezogenen Feedback und sozialer Konditionierung andere Menschen erfahren – und **Nachahmung** (Banduras *Modeling*). Diese Form des Lernens ist vermutlich am bedeutsamsten für die Entwicklung der Persönlichkeit. Es kann entweder bewusst ablaufen, wenn wir etwa einen Künstler dabei beobachten, wie er seine Technik erlernt, oder unbewusst, wenn wir uns zu irritierenden Kopien unserer Eltern entwickeln.

Und es gibt **verbales Lernen** – man lernt nicht von der Umwelt oder dem Verhalten der anderen, sondern von Worten. Kulturell betrachtet ist dies natürlich eine höchst bedeutungsvolle Art des Lernens. Ein Großteil der Lernleistungen, die wir in unserer langen Schulzeit erbringen, ist verbal. Und dennoch wissen wir gar nicht so sonderlich viel darüber!

Gefühle

Emotionen oder Gefühle sind in Persönlichkeitstheorien immer von größtem Interesse gewesen. Auf der untersten Stufe haben wir **Schmerz** und **Vergnügen**, es handelt sich eher um Empfindungen als um Gefühle. Es gibt auch psychologischen Schmerz und psychologisches Vergnügen – nennen wir sie **Bedrängnis** und **Freude** – sie sind vermutlich die Wurzel aller anderen Emotionen. Wir empfinden Bedrängnis, wenn die Ereignisse in der Welt mehr sind, als wir verarbeiten können. Freude empfinden wir, wenn wir entdecken, dass wir sehr wohl mit alledem umgehen können!

Angst ist ein Lieblingsthema in den Persönlichkeitstheorien. Obwohl man viele Definitionen für Angst entwickelt hat, geht es meist um unnötige oder unangemessene Furcht. Kelly verweist darauf, dass es sich eigentlich um die Erwartung einer furchteinflößenden Situation handelt, ob nun richtiger Weise oder nicht. Furcht wiederum wird vornehmlich so verstanden, dass sie die Wahrnehmung bevorstehenden Schadens beinhaltet, also ein physischer oder psychologischer Schaden. In den meisten Fällen reichen diese Definitionen aus.

Schuld ist ein weiterer Schlüsselbegriff. Verwandt mit der **Scham** versteht man darunter gewöhnlich jene Gefühle, die erregt werden, wenn jemand internalisierte gesellschaftliche Regeln übertritt. Kelly erbringt eine hilfreiche Illustration: Er definiert Schuld als das Gefühl, das wir bekommen, wenn wir unsere eigene Selbstdefinition überschreiten (darin mögen die besagten Standardregeln eingeschlossen sein oder auch nicht!). Existentialisten fügen dem ein weiteres Detail hinzu, indem sie vorschlagen, Schuld sei eng mit **Bedauern** verknüpft, also Gelegenheiten, die man nicht ergriffen hat.

Traurigkeit ist die Erfahrung, dass die Welt nicht so ist, wie sie sein sollte, mit dem Zusatz, dass wir nicht die Macht haben, die Situation zu ändern. Statt dessen ist da die Notwendigkeit, uns selbst zu ändern – etwas, das uns innerlich widerstrebt! **Kummer** wäre das offensichtliche Extrembeispiel, und **Depression** könnte als unrealistische Traurigkeit definiert werden, die noch lange nach der Ursprungssituation anhält.

Wut ähnelt der Traurigkeit: Die Welt ist nicht, wie sie sein sollte. Doch hier mit dem Zusatz, dass wir uns in Schwung bringen müssen, um die Situation zu ändern. Wenn wir unsere Wut herauslassen, wird sie zu **Aggression**. Wut und Aggression sind nicht notwendiger Weise schlecht: Es sind beispielsweise unsere Wut angesichts sozialer Ungerechtigkeit, und unsere aggressive Handlung, um die Ungerechtigkeit zu korrigieren, die positive gesellschaftliche Veränderungen tragen! Unrealistische Wut könnte als **Feindseligkeit** definiert werden, gemeint ist die Wut, an der wir trotz des Leides, das sie uns und den Menschen um uns herum verursacht, festhalten.

Es gibt selbstverständlich zahlreiche weitere Formen des Gefühls und emotionaler Schattierungen, die wir zu definieren versuchen könnten, doch dies ist nicht die richtige Zeit und nicht der passende Ort. Nur noch auf eine Sache sollte hingewiesen werden: Es scheint, wo Bewusstsein ist, ist auch Gefühl – zumindest eine emotionale Färbung oder Stimmung. Wie die Existentialisten sagen, können wir nicht nicht fühlen.

Motivation

Nun, dies ist ein schwierigerer Punkt: Motivation ist in den meisten Persönlichkeitstheorien ein zentrales Konzept und die Varianzbreite scheint unendlich! Doch vielleicht hilft ein wenig Ordnung.

Zunächst gibt es **biologische Motivationen**, meist instinkthaft (obzwar Abhängigkeiten erworben werden). Es gibt unser Bedürfnis nach Luft, Wasser, Nahrung. Es gibt das Bedürfnis der Schmerzvermeidung. Es gibt das Bedürfnis nach Vergnügen: Angenehme Berührung, Trösten, Sex. Wir fügen vielleicht die zuvor erwähnten **Instinktkomplexe** hinzu: Fortpflanzung, Selbstbehauptung (*assertiveness*), nährend-erziehend (*nurturance*). Alle Theorien akzeptieren diese Punkte, obwohl die Auffassungen bezüglich ihrer Bedeutung relativ zu anderen sowie zu weiteren Arten der Motivation weit auseinander gehen.

Zweitens gibt es die **sozialen Motivationen**. Sie bauen wohl auf den biologischen Motivationen auf, insbesondere auf den Instinktkomplexen, variieren jedoch je nach Kultur und selbst nach individuellen Situationen und Lernerfahrungen enorm. Weil sie so gut und so früh erlernt werden, könnten wir einen Begriff Maslows ausborgen und sie als **instinktoide** bezeichnen. Soziale Motivation umfasst das Bedürfnis nach Akzeptanz, Aufmerksamkeit und Zustimmung (Rogers **positive Zuwendung**) ebenso wie jene Formen des Selbstwerts, die auf solche Zustimmung aufbauen.

Drittens gibt es die eher **persönlichen Motivationen**, also jene, die auf der Erfahrung des Individuums fußen, insbesondere auf unseren Gewohnheiten (den guten wie den schlechten), die fiesen Abwehrmechanismen (siehe unten) und unser Persönlichkeits-"Stil".

Zum guten Schluss noch die **höheren Motivationen**. Sie sind bewusst und wir begreifen sie als etwas, das unserem Leben Sinn gibt. Es bietet sich an, zwei breite Grundformen zu unterscheiden:

Die erste, **Kompetenzmotivation** (*competence motivation*) umfasst Motive wie das Bedürfnis zu lernen, Kompetenz und Meisterschaft zu erlangen, auch das Bedürfnis, kreativ zu sein. Adler würde es als **Streben nach Perfektion** (*striving for perfection*) bezeichnen.

Zur zweiten Form, der **altruistischen Motivation**, zählen Adlers **soziales Interesse** (*social concern*), Mitgefühl, Liebe. Erikson spricht in den Phasen des Erwachsenseins im Besonderen von diesen beiden Motiven. Ob sie schlichte Derivate der niederen Bedürfnisse sind oder tatsächlich etwas mehr, wird noch für viele Jahre ein Diskussionspunkt bleiben!

Mir scheint, alle Vorgenannten sowie vermutlich einige weitere, die ich ausgelassen habe, sind als Motivationen qualifiziert. Unstimmigkeiten darüber, welche die wichtigsten sind, sind vermutlich fehlgeleitet – vielleicht ist dies von Individuum zu Individuum unterschiedlich! Und die Möglichkeit, dass höhere Motivationen sich von niederen ableiten, setzt ihre Bedeutung in keiner Weise herab. Rollo Mays Gedanke einer großen Anzahl von **Daimonen**, die für jedes Individuum einzigartig sind, mag hier den besten Zugang darstellen.

All diese unterschiedlichen Motivationen könnten in einem Wort zusammen gefasst werden: **Verwirklichung** (*actualization*). Verwirklichung ist ein Konzept, das sich in den meisten der großen Theorien findet. Rogers verwendet es selbstverständlich. Jung und Horney verwenden es in Form der *Self-Realization*. Es bedeutet sehr wörtlich genommen, Potentiale in Aktualitäten umzuwandeln. Es bedeutet

(nach Snygg und Combs) "maintaining and enhancing the organism" [den Organismus zu erhalten und zu verbessern]. Survive and thrive! Live long and prosper! The life-force! Das ist der Grund dafür, dass wir essen und trinken, uns lieben und unsere Kinder großziehen, Gemeinschaften aufbauen und sie verteidigen, neue Dinge erschaffen und einander zugetan sind. Vielleicht trägt der Begriff der Verwirklichung (*actualization*) wegen seiner Allgemeinheit nicht zum wissenschaftlichen Verständnis der Persönlichkeit bei. Ich denke jedoch, das Konzept hilft, unsere grundlegende Natur zu verdeutlichen!

Neurose

Bei vielen Menschen beginnen die Schwierigkeiten mit Kindheitserfahrungen von Missbrauch, Vernachlässigung, Armut, Krankheit, Erkrankungen oder Tod der Eltern, mit psychologischen Schwierigkeiten der Eltern, Scheidung, Immigration, Unfällen, Missbildungen etc. Manchmal sind wir stark genug oder erhalten genügend Unterstützung, um diesen Stürmen des Lebens zu widerstehen. Häufiger jedoch stellen wir fest, dass diese Erfahrungen uns eine dauerhafte Einstellung dem Leben gegenüber hinterlassen haben. Wir leiden schließlich an Angst, Schuld, Traurigkeit, Wut ... nicht nur als direkte Auswirkung der spezifischen Erfahrung, sondern weil wir dem Leben nicht mehr vertrauen.

Ein Kind mit liebevollen Eltern und mitfühlenden Verwandten, Gleichaltrigen und Lehrern mag sehr wohl in der Lage sein, mit derartigen Schwierigkeiten zurecht zu kommen. Andererseits können mangelnde Unterstützung und das Fehlen von etwas, das Rogers als **positive Zuwendung** (*positive regard*) bezeichnet, dazu führen, dass selbst ein mit einer angenehmen Umgebung gesegnetes Kind von Selbstzweifeln und Unsicherheit umgetrieben wird.

Viele unserer Theorien wurden entwickelt, um jenen zu helfen, die nicht zurecht kommen, und wenn wir uns Adler, Horney, Rogers, Bandura und andere anschauen, finden wir im Detail große Übereinstimmung. Wie ich soeben sagte, um mit den Schwierigkeiten des Lebens umgehen zu können, benötigen wir positive Zuwendung – ein wenig Liebe, Zustimmung, Respekt, Aufmerksamkeit... Doch andere verknüpfen diese Liebe und Zustimmung oftmals an **Bedingungen**, gewissen Standards entsprechen zu sollen, denen wir nicht allesamt entsprechen können. Es ist diese **Inkongruenz** (Rogers Begriff) zwischen dem, was wir brauchen und uns selbst zugestehen, welche uns ein **geringes Selbstwertempfinden** beschert, oder wie andere es nennen, ein unvorteilhaftes **Selbstkonzept** (*poor self-concept*) oder einen **Minderwertigkeitskomplex**.

Der Gedanke der spezifischen Minderwertigkeit bezogen auf das Selbstwertempfinden ist wirklich vorteilhaft: Nur selten hat jemand ein allgemein niedriges Selbstwertempfinden. Vielmehr haben die meisten Menschen ein Gefühl der Minderwertigkeit in irgendeiner Domäne, nicht aber in anderen Bereichen. Indem man die Spezifität der Minderwertigkeit anerkennt, können wir uns auf mögliche Heilmittel konzentrieren, doch wenn wir nur sagen, jemand leide unter geringem Selbstwertempfinden, bleibt uns kaum ein Ansatzpunkt für eine Behandlung!

Konfrontiert mit den Schwierigkeiten des Lebens, ohne Unterstützung durch andere und ohne Selbstvertrauen sind wir vor die Konsequenz gestellt, uns selbst zu verteidigen, so gut es eben geht. Wir können eine lange Liste von Abwehrmechanismen zusammenstellen, wie es Anna Freud getan hat, oder wir können sie vielleicht ein wenig vereinfachen, wie es Carl Rogers getan hat: Wir verteidigen unsere empfindsamen Egos durch **Verneinung** und **Repression** sowie durch **Verzerrung** und **Rationalisierung**.

Verneinung und **Repression** versuchen die unangenehmen Erfahrungen direkt abzublocken, sowohl von der Umgebung als auch vom Gedächtnis, auf Kosten emotionaler Erschöpfung. Verneinung bezieht sich auf Information von außen, Repression bezieht sich auf die Dinge, die wir schon wissen (ganz tief in uns).

Verzerrung und **Rationalisierung** sind höher entwickelte und weniger zu Erschöpfung führende Formen der Abwehr, sie beziehen sich auf die unangenehmen Informationen, indem sie sie umgehen. Verzerrung meint die Manipulation der von außen kommenden Informationen, Rationalisierung ist die Manipulation dessen, was wir bereits wissen.

In beiden Formen handelt es sich um Lügen, die wir uns selbst und anderen auftischen, um die Wirkung jener Inkongruenz zwischen unserem Bedürfnis nach Liebe und Sicherheit und dem, was uns abverlangt wird, zu minimieren. Wir benutzen solche Lügen, weil sie eigentlich helfen. Doch sie helfen nur kurzfristig: Mit der Zeit führen sie uns in potentiell ernstliche Fehlinterpretationen dessen, wie die Welt (und insbesondere andere Menschen) funktioniert, und dessen, wer wir tatsächlich sind.

Für jene Menschen, die vielleicht ein wenig stärker sind, gibt es ein Leiden in Form von **Entfremdung**. Es entsteht eine Spaltung zwischen dem tieferen "wahreren" Selbst tief innen und der **Persona** (um mit Jung zu sprechen), welche wir der Außenwelt präsentieren, um den Wertvorstellungen (*conditions of worth*) zu entsprechen, von denen Rogers spricht. Wir fühlen uns einerseits **unauthentisch**, falsch, verfälscht, unaufrichtig und andererseits missverstanden und ungeliebt. Auf lange Sicht führt dies wahrscheinlich zu Depressionen und einem Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben. Doch manchmal kann Entfremdung zu neuen Lebensperspektiven und bemerkenswerten kreativen Erkenntnissen führen. Vielleicht haben wir einen großen Teil unserer Kunst, Musik und Literatur genau diesen entfremdeten Menschen zu verdanken.

Am anderen Ende des Spektrums liegen jene Menschen, deren psychologisches Leiden auf physiologischen Schwierigkeiten basiert. Obwohl nicht zu unterschätzende soziale und psychologische Ursachen mit Sicherheit zugrunde liegen, scheint die Schizophrenie eine erhebliche physiologische Komponente aufzuweisen. Andere Erkrankungen wie etwa bipolare schwere Depression und obsessiv-zwanghafte Erkrankungen werden durch Medikamente gelindert, die die Effektivität der körpereigenen Neurotransmitter verbessern. Die Schwelle zwischen Psychologie und Physiologie wird zunehmend uneindeutiger!

Copingstrategien

Menschen, die an Neurosen leiden, fühlen sich von gewissen Lebensstilen angezogen, die auf die eine oder andere Art den psychologischen Schmerz im Zaum halten: Sie mögen Alkoholiker werden oder Workaholics oder Sexsüchtige, oder sie sind besessen von Reinlichkeit oder physische Gesundheit etc. Zu solchen Mustern gehören ungewöhnliche Verhaltensweisen, Gefühlsbindungen, obsessive Gedanken etc. Binswanger bezeichnet die Muster als **Themen** (*themes*) und sie ähneln Horney's **neurotischen Bedürfnissen** (*neurotic needs*), Ellis **irrationalen Annahmen** (*irrational beliefs*) und den **Fehlanpassungen** (*maladaptive habits*) der Behavioristen.

Viele Theoretiker erkennen eine gewisse Ordnung in diesen Themen und klassifizieren sie in vier oder fünf Kategorien, welche Horney als **Copingstrategien** bezeichnet. Fromm bezeichnet sie als **Orientierungen**, Freud spricht von **Charaktertypen**... Es handelt sich vermutlich um Ergebnisse einer Interaktion zwischen dem Temperament eines Menschen und den spezifischen Stressoren, mit denen er sich auseinandersetzen muss.

Wir können uns zunächst auf zwei Copingstrategien einigen: einen **abhängigen Stil** und einen **aggressiven Stil**.

Den **abhängigen Stil** charakterisiert ein Gefühl der Minderwertigkeit und Schwäche, doch ebenso eine starke – womöglich verzweifelte – Manipulation anderer Menschen. Man spricht auch von **oral-passiv**, *getting* oder *leaning*, *compliant* und *rezeptiv*.

Der aggressive Stil wird von einer aggressiven Haltung charakterisiert, die dazu dient, das Minderwertigkeitsempfinden vorübergehend zu mildern – also ein Überlegenheitskomplex! Wenn Sie sich schlecht fühlen, schlagen oder beleidigen Sie andere. Dies wird auch als **oral-aggressiv**, *ruling* oder **dominant** und *exploitative* bezeichnet.

Ab hier werden die Dinge unsicherer.

Ein dritter Kandidat ist der **perfektionistische Stil**. Dieser Typ versucht eigentlich, die exzessiv schwierigen Standards zu erreichen, die er für sich selbst anerkannt hat – oder wird doch zumindest vorgeben sie zu erreichen. Diese Menschen neigen dazu, sich emotional von anderen abzukapseln, sind ungern von anderen abhängig. Man spricht auch von **anal-retentiv** oder dem **hortenden** Typ.

Ein vierter Kandidat ist der **schizoide Stil** oder auch der **vermeidende** oder der *withdrawing* Typ. Solche Menschen versuchen, sich von einem Großteil der gesellschaftlichen Interaktion zurückzuziehen, wenn nicht sogar ein vollständiger Rückzug angestrebt wird. Sie neigen dazu, düster und ernst, psychologisch abgekapselt, wütend auf die ganze Welt und potentiell gewaltbereit zu sein.

Und schließlich der fünfte Kandidat, der **infantile Stil** oder auch der **phallische** oder **marketing** Stil. Diese Menschen vermeiden Verantwortung, indem sie ihre Kindheit essentiell ins Erwachsenenleben ausdehnen. Sie sind besessen von Jugendlichkeit, Spaß, Abenteuer und Aktivitäten mit hohem Risiko. Sie neigen dazu, seicht und hedonistisch zu sein.

Man könnte nun argumentieren, dass die verbreitetste Copingstrategie von allen – verbreitet weil sie so prächtig funktioniert – **Konventionalität** sei, "busy-ness", sich im Tagtäglichen verlieren. Es wird die Aufgabe zukünftiger Persönlichkeitstheoretiker sein, festzustellen, welche echte Stile darstellen, ob der Gedanke einiger weniger Stile überhaupt hinlänglich ist oder ob wir uns einer individualistischeren Art zuwenden sollten, um die Copingstrategien der Menschen zu beschreiben.

Therapie

Es ist in gewisser Weise erstaunlich, dass es bei aller Variation innerhalb der Theorien erhebliche Übereinstimmung bezüglich der Therapie gibt.

Zunächst ist die Betonung des **Bewusstwerdung des Selbst** (*self-awareness*) zu nennen, oder wie Freud sich ausdrückte, das Unbewusste soll bewusst gemacht werden. Wir ermutigen unsere Klienten, ihr biologisches, soziales und persönliches Unbewusstes und die verbundenen Motivationen zu verstehen, die Konflikte hinter ihren Bedürfnissen zu untersuchen, ebenso wie jene Standards, welche die Gesellschaft ihnen und auch sie selbst sich auferlegen, sowie hinter ihre eigenen defensiven Haltungen zu blicken.

Wir lernen auch, unsere Klienten zu ermutigen, die **bewussten höheren Motivationen** zu entdecken – gemeint ist die Entwicklung von Kompetenz, Kreativität und Mitgefühl, sich selbst und anderen Menschen gegenüber wertvoll zu werden....

Und die Mittel der Therapie? Wir lernen einen echten **zugewandten Dialog** sowie **Unterstützung** zu bieten (nicht Management oder Kontrolle) mit dem Ziel etwaiger **Autonomie** des Klienten.

Nun hat jede Theorie ihren eigenen Satz bevorzugter Techniken. Manche, wie etwa der radikal behavioristische Zugang, bestehen darauf, man brauche nichts als Techniken. Andere, wie etwa Rogers Zugang, betonen, dass man überhaupt keine Techniken brauche, sondern eine emphatische, respektvolle und aufrichtige persönliche Präsenz. Vermutlich folgt die Mehrheit der Therapeuten jedoch dem Mittelweg und verwendet einige wenige Techniken, die sie als hilfreich kennen gelernt haben und welche zur Persönlichkeit von Klient und Therapeut passen.

Hinzu kommt, dass wir inzwischen eine recht verlässliche Auswahl an **Medikamenten** haben, die zu helfen scheinen. Unser Verständnis der physiologischen Grundlagen psychologischer Probleme wächst rapide, und während dieses Verständnis bei weitem noch nicht vollständig ist, ermöglicht es uns dennoch, den Menschen effektiver zu helfen. Die meisten Therapeuten zögern noch, sich gänzlich auf Medikamente zu verlassen, und dies zu Recht. Doch solche Medikamente sind in Notfallsituationen mit Sicherheit hilfreich und ebenso für jene, deren Leid in unseren Gesprächstherapien schlicht nicht die richtige Antwort findet.

Balance

Ein weiteres verbreitetes Thema in den Persönlichkeitstheorien ist der Gedanke der **Balance**. Freud beispielsweise war der Auffassung, all unsere "Krisen" im Leben seien in der Mitte zwischen zwei Extremen am besten zu lösen – die Reinlichkeitserziehung sollte nicht zu früh erfolgen, nicht zu spät, nicht zu rasch, nicht zu zögerlich. Das Ergebnis eines ausbalancierten Aufwachsens wäre eine ausbalancierte Persönlichkeit – nicht zu retentiv, nicht zu expansiv zum Beispiel.

Selbst wenn es um positive Erfahrungen geht, wie etwa zu lernen, nach unseren Vorstellungen zu handeln, müssen wir erkennen, dass solche positiven Erfahrungen mit mindestens einem geringen Maß an negativer Erfahrung ausgeglichen werden müssen: ohne ein wenig Scham und Selbstzweifel, so Erikson, könnte aus dem Handeln nach unseren Vorstellungen Rücksichtslosigkeit werden.

[Es scheint nun so zu sein, dass ein wenig Rotwein oder einige Tassen Kaffee nicht nur nicht schädlich sind, sondern sogar vorteilhaft!]

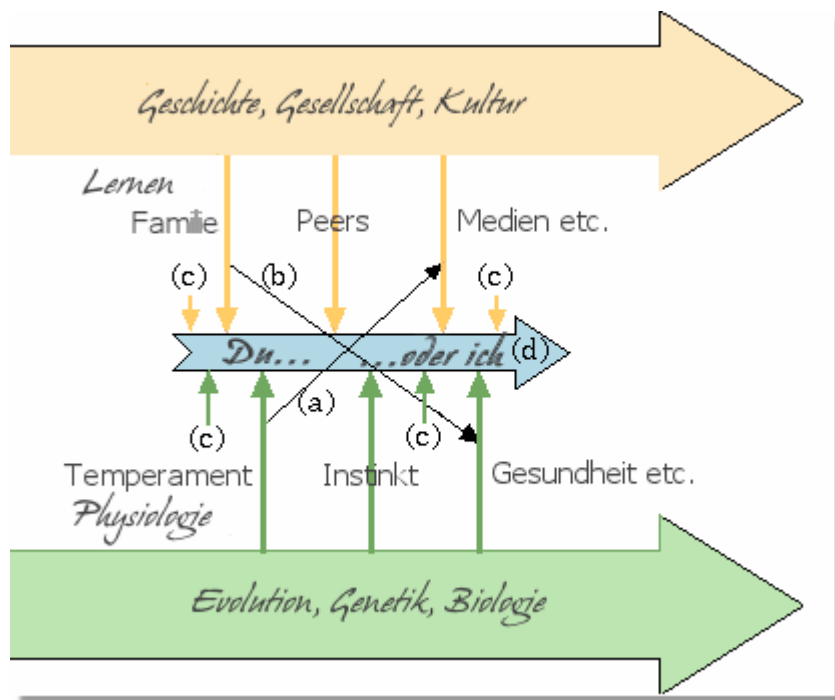
Carl Gustav Jungs gesamte Theorie hängt mit Balance zusammen, zwischen **Anima** und **Animus** sowie zwischen Ich und dem Unbewussten. Ersteres hat im Besonderen erhebliche Aufmerksamkeit und empirische Untermauerung gefunden: **androgyne** Menschen (also diejenigen, die sowohl "feminine" als auch "maskuline" Eigenschaften in sich vereinigen) scheinen psychisch gesünder zu sein.

Der Balanceakt, der offenkundig die meiste Aufmerksamkeit der Persönlichkeitspsychologen erhalten hat, ist jener, der in Otto Ranks Kontrast zwischen unserem Bedürfnis nach "**Leben**" und "**Tod**" seinen Ursprung hat, ebenso wie unsere Befürchtungen angesichts genau dieser Kräfte. Ich mag die Begriffe **Individualität** und **Gemeinschaft**. Rollo May verwendet die Begriffe **Wille** und **Liebe**, andere Begriffe sind **Autonomie** und **Homonymie**, **Agency** und **Kommunion**, **Egoismus** und **Altruismus** und so weiter.

Welche Begriffe man auch verwendet, die zu erreichende Balance besteht zwischen dem Impuls, sich selbst zu dienen und alles zu werden, was man nur sein kann, und dem Impuls anderen zu dienen und eins mit dem Universum zu werden. Doch wer nur sich selbst dient, ist am Ende ganz allein; wer nur anderen dient, verliert seine Identität. Stattdessen muss man sich selbst dienen, um anderen gut dienen zu können, und anderen dienen, um sich selbst optimal dienen zu können.

Zusammenfassung

Selbst in unserer Liste der Übereinstimmungen finden wir einige "**Metaübereinstimmungen**". Da ich ein visueller Mensch bin, bringe ich Zusammenhänge gern in graphische Form:



Was Sie hier sehen, ist "mein armes Ich" (oder "dein armes Du") im Zentrum enormer Kräfte. Ganz oben haben wir **Geschichte**, **Gesellschaft** und **Kultur**, die uns vornehmlich durch Lernen – vermittelt durch unsere Familien, Gleichaltrige (*peers*), die Medien etc. – beeinflussen. Ganz unten haben wir **Evolution**, **Genetik** und **Biologie**, die uns mittels unserer Physiologie (eingeschlossen Neurotransmitter, Hormone etc.) beeinflussen. Einige der für die Psychologie relevantesten Eigenschaften sind Instinkte, Temperamente und

Gesundheit. Wie die hübschen dicken Pfeile andeuten, beeinflussen uns diese beiden mächtigen Kräfte stark und fortlaufend, von der Zeugung bis zum Tode, und drohen oft, uns entzwei zu reißen.

An diesen Einflüssen ist natürlich nichts Simples zu finden. Betrachten wir die dünnen Pfeile (a) und (b). Sie illustrieren einige der Formen, wie die Biologie unser Lernverhalten beeinflusst oder wie die Gesellschaft unsere Physiologie beeinflusst. Der Pfeil (a) mag ein aggressives Temperament illustrieren, das zu gewaltsamen Reaktionen auf gewisse Medienbotschaften führt, was wiederum zu falschen Verständnis dieser Botschaften führt. Oder (b) mag dafür stehen, dass man mit gewissen Ernährungsgewohnheiten aufgewachsen ist, die im späteren Leben zu einem physiologischen Defizit führen. Es gibt unendliche Komplexitäten.

Im Diagramm tauchen einige kleine Pfeile auf, die als (c) markiert sind. Sie repräsentieren **zufällige Einflüsse**, physiologisch oder die Erfahrung betreffend. Nicht alles, was sich in unserer Umwelt ereignet, ist Teil einer großartigen historischen oder evolutionären Bewegung! Manchmal passieren Dinge einfach. Sie können zur falschen Zeit am falschen Ort sein oder am rechten Ort zur rechten Zeit: Man hört etwa einen großen Redner, der die Richtung des eigenen Lebens weg führt vom traditionellen Verlauf, oder eine Zelle wird einfach in falscher Weise von Strahlung getroffen.

Zum guten Schluss gibt es noch (d), es repräsentiert unsere **eigenen Entscheidungen**. Selbst wenn der freie Wille philosophischer oder psychologischer Analyse nicht endgültig standhält, können wir zumindest den Gedanken der Selbstbestimmung (*self-determination*) mit einbeziehen, also die Vorstellung, dass mein Verhalten abseits von Gesellschaft und Biologie und Zufall gelegentlich von mir ganz allein verursacht wird!

Es gibt vielleicht größere Übereinstimmung, als ich zunächst gedacht hatte! Das verheißt nur Gutes für unser Feld. Vielleicht schaffen wir es, intakt über die nächsten Jahre zu kommen, und gelangen irgendwo im einundzwanzigsten Jahrhundert vollen wissenschaftlichen Status. Ich hoffe darauf, obzwar ich hoffe, dass die Persönlichkeit auch weiterhin ein wenig Kunst bleiben wird. Ich habe mich entschieden, zu glauben, dass die Menschen immer ein wenig schwieriger vorauszubestimmen und zu kontrollieren sein werden, als ein durchschnittliches Präparat im Reagenzglas!