

Rainer Sachse · Jana Fasbender · Meike Sachse

# Klärungsorientierte Psychotherapie der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung



# Klärungsorientierte Psychotherapie der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung

# **Praxis der Psychotherapie von Persönlichkeitsstörungen**

## Band 6

Klärungsorientierte Psychotherapie  
der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung  
von Prof. Dr. Rainer Sachse, Dipl.-Psych. Jana Fasbender  
und Dipl.-Psych. Meike Sachse

---

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Rainer Sachse, Prof. Dr. Philipp Hammelstein  
und PD Dr. Thomas Langens

# Klärungsorientierte Psychotherapie der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung

von

Rainer Sachse, Jana Fasbender  
und Meike Sachse

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN  
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

*Prof. Dr. Rainer Sachse*, geb. 1948. 1969–1978 Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Ab 1980 Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Ruhr-Universität Bochum. 1985 Promotion. 1991 Habilitation. Privatdozent an der Ruhr-Universität Bochum. Seit 1998 außerplanmäßiger Professor. Leiter des Institutes für Psychologische Psychotherapie (IPP), Bochum. Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeitsstörungen, Klärungsorientierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie.

*Dipl.-Psych. Jana Fasbender*, geb. 1976. 1996–2001 Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. 2005 Approbation als Psychologische Psychotherapeutin. Seit 2005 psychotherapeutische Tätigkeit in privatspsychologischer Praxis in Bochum. Ausbildungskoordinatorin, Dozentin und stellvertretende Leiterin des Instituts für Psychologische Psychotherapie (IPP), Bochum. Arbeitsschwerpunkte: Klärungsorientierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie.

*Dipl.-Psych. Meike Sachse*, geb. 1983. 2002–2008 Studium der Psychologie an der Technischen Universität Chemnitz. Seit 2009 Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Seit 2009 Mitarbeiterin am Institut für Psychologische Psychotherapie (IPP), Bochum. Arbeitsschwerpunkte: Klärungsorientierte Psychotherapie, Persönlichkeitsstörungen.

© 2014 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Boston  
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz · Helsinki  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

**<http://www.hogrefe.de>**

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Umschlagabbildung: © Sandor Jackal – Fotolia.com

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2619-8

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung: Einleitung</b> . . . . .	9
<b>2</b>	<b>Wesentliche Aspekte der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung</b> . . .	10
2.1	Abgrenzung der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung von sozialer Phobie . . . . .	10
2.2	Definition und Beschreibung der Störung . . . . .	11
2.2.1	Empirische Befunde . . . . .	11
2.2.2	Charakteristika der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung . . .	12
2.2.3	Allgemeine und spezifische selbstunsichere Persönlichkeits- störung . . . . .	14
2.2.3.1	Allgemeine selbstunsichere Persönlichkeitsstörung . . .	15
2.2.3.2	Spezifische selbstunsichere Persönlichkeitsstörung . . .	16
2.2.4	Gängige diagnostische Kriterien: DSM-IV/DSM-5-Kriterien . . .	18
2.2.5	Weitere Charakteristika . . . . .	18
<b>3</b>	<b>Störungstheorie: Das Modell der doppelten Handlungsregulation</b> . . .	20
3.1	Zentrale Beziehungsmotive . . . . .	20
3.2	Dysfunktionale Schemata . . . . .	21
3.2.1	Selbst-Schemata . . . . .	21
3.2.2	Beziehungsschemata . . . . .	23
3.3	Kompensatorische Beziehungsschemata . . . . .	23
3.3.1	Normative Schemata . . . . .	23
3.3.2	Regel-Schemata . . . . .	24
3.4	Spielebene . . . . .	24
3.4.1	Allgemeines . . . . .	24
3.4.2	Spiele . . . . .	24
3.4.3	Tests . . . . .	25
3.5	Besonderheiten . . . . .	25
3.5.1	Kosten . . . . .	25
3.5.2	Vermeidung von Kontakten . . . . .	25
3.5.3	Selbsterfüllende Prophezeiungen . . . . .	27
3.5.4	Ich-Syntonie, Perspektive und Vermeidung . . . . .	27
<b>4</b>	<b>Therapeutische Strategien</b> . . . . .	29
4.1	Therapeutische Grundhaltungen . . . . .	29
4.2	Therapiephasen . . . . .	30
4.3	Phase 1 . . . . .	30

4.3.1	Komplementarität zur Motivebene . . . . .	30
4.3.2	Explizierung der Beziehungsmotive . . . . .	31
4.3.3	Klären bis an die Kante des Möglichen . . . . .	31
4.3.4	Umgang mit Tests. . . . .	31
4.4	Phase 2. . . . .	32
4.4.1	Problem-Definition . . . . .	32
4.4.2	Transparentmachen der Spielebene. . . . .	32
4.5	Phase 3. . . . .	32
4.5.1	Klärung . . . . .	32
4.6	Phase 4. . . . .	33
4.6.1	Bearbeitung von Schemata . . . . .	33
4.6.2	Ein-Personen-Rollenspiel als Motivationstechnik . . . . .	35
4.6.3	Kompetenz-Training . . . . .	36
4.7	Transfer . . . . .	36
<b>5</b>	<b>Beziehungsangebote durch den Klienten . . . . .</b>	<b>37</b>
5.1	Das Problem . . . . .	37
5.2	Beziehungsangebote durch selbstunsichere Klienten . . . . .	37
5.3	Prinzipien . . . . .	38
5.4	Phasen . . . . .	40
5.4.1	Alarm . . . . .	40
5.4.2	Klärung . . . . .	40
5.4.3	Stellungnahme . . . . .	41
5.4.4	Entscheidung . . . . .	41
5.5	Illustration eines therapeutischen Umgangs mit Beziehungsangeboten an einem Transkript . . . . .	41
5.5.1	Das Transkript . . . . .	41
5.5.2	Kommentar . . . . .	43
<b>6</b>	<b>Ein-Personen-Rollenspiel: Erstes Beispiel . . . . .</b>	<b>47</b>
6.1	Der Fall . . . . .	47
6.2	Das Transkript . . . . .	47
6.3	Kommentar . . . . .	57
<b>7</b>	<b>Ein-Personen-Rollenspiel: Zweites Beispiel . . . . .</b>	<b>59</b>
7.1	Der Fall . . . . .	59
7.2	Das Transkript . . . . .	59
7.3	Kommentar . . . . .	66
<b>8</b>	<b>Ein-Personen-Rollenspiel: Drittes Beispiel . . . . .</b>	<b>69</b>
8.1	Der Fall . . . . .	69
8.2	Das Transkript . . . . .	69
8.3	Kommentar . . . . .	76
<b>9</b>	<b>Motivierung des Klienten, die Erkenntnisse der Therapie in konkretes Handeln umzusetzen . . . . .</b>	<b>79</b>
9.1	Das Ausgangsproblem. . . . .	79
9.2	Der Fall . . . . .	79

---

9.3	Das Transkript . . . . .	79
9.4	Kommentar . . . . .	86
	Literatur . . . . .	88



# 1 Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung: Einleitung

Der „Kern“ der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung (SU) ist die Verunsicherung der Person im Hinblick auf die Frage: „Bin ich sozial akzeptabel und ok?“

Diese Verunsicherung kann sich auf unterschiedliche Aspekte der Person beziehen und sie kann sehr unterschiedlich stark ausgeprägt sein, sodass auch SU variiert von einem leichten Stil bis zu einer schweren Störung.

Immer geht es aber um *soziale Aspekte*: Um das Aussehen, die Attraktivität, um soziales Verhalten, darum, soziale Erwartungen zu erfüllen u.ä.

Und immer sind die Ängste verbunden mit *sozialer Ablehnung*: Der Angst, sozial zurückgewiesen zu werden, sozial unangenehm aufzufallen, sich zu blamieren, „peinlich zu sein“ etc. Eher leichte Formen der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung können als „Schüchternheit“ bezeichnet werden (Möller, 2000; Subasinghe, 2008).

Die selbstunsichere Persönlichkeitsstörung (SU) ist eine Nähe-Störung: Die Klienten wollen unbedingt Kontakt und Beziehungen, trauen sich aber nicht, Beziehungen aufzunehmen (daher wird die Störung auch als *ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung* bezeichnet). Die Klienten sehen, dass sie sich selbst durch ihre Störung (stark) behindern, daher ist SU die Ich-dystonste aller Persönlichkeitsstörungen. Sie ist auch die am wenigsten Manipulative. Die therapeutischen Probleme liegen insbesondere in der Bearbeitung stark resistenter Schemata.

## 2 Wesentliche Aspekte der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung

### 2.1 Abgrenzung der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung von sozialer Phobie

Es gibt eine starke Kontroverse über die Frage, ob man eine „selbstunsichere Persönlichkeitsstörung“ (SU) überhaupt sinnvoll von einer sozialen Phobie, sozialer Angststörung oder einer generalisierten sozialen Ängstlichkeit abgrenzen kann, und ob man deshalb eine Persönlichkeitsstörungsdiagnose überhaupt vergeben sollte.

Klar ist, dass die Definitionen von SU und sozialer Phobie sich überlappen, und klar ist auch, dass SU, da sie kaum durch Spielverhalten gekennzeichnet ist, auch keine „typische“ Persönlichkeitsstörung ist.

Einige Autoren sprechen sich dafür aus, die Diagnose von SU nicht zu vergeben, sondern SU als Teil (oder starke Ausprägung) von sozialer Phobie aufzufassen (Chambless et al., 2008; Cox et al., 2011; Dahl, 1996; Herbert et al., 1992; Hofmann et al., 1995; Holt et al., 1992; Hope et al., 1995; Huppert et al., 2008; Kose et al., 2009; LaFrentere, 2009; Mendlowicz et al., 2006; Rettew, 2000; Tillfors et al., 2001, 2004; Turner et al., 1992; Widiger, 1992).

Andere Autoren argumentieren, dass man SU sinnvoll und pragmatisch von sozialer Phobie abgrenzen soll, da SU

- generalisierter,
- schwerwiegender,
- mit stärkeren Funktionseinschränkungen verbunden
- und therapieresistenter sei als soziale Phobie und mit stärkerem sozialem Stress einhergehe (Boone et al., 1999; Carter & Wu, 2010; Cox et al., 2009; Hummelen et al., 2007; Kantor, 2010; Ralevski et al., 2005; Van Velzen et al., 2000; Wilberg et al., 2009).

Es wurde erörtert, die SU von der sozialen Phobie dadurch abzugrenzen, indem man soziale Phobie auffasst als eine auf konkrete und spezifische soziale Situationen bezogene Angst: Klienten mit sozialer Phobie haben Angst, sich in sozialen Situationen zu blamieren: In Restaurants ein Weinglas umzustoßen und die (negative) Aufmerksamkeit aller auf sich zu ziehen; mit Schweißflecken durch ein Kaufhaus zu laufen und damit unangenehm aufzufallen; Smalltalk zu machen und sich dadurch als unsicher zu outen usw. Demgegenüber kann man bei der SU annehmen, dass die Störung generali-

sierter ist: Klienten mit SU könnten *hoch generalisierte Schemata* aufweisen, die sie anfällig machen für Unsicherheit in sozialen Situationen.

Als eine Art „Faustregel“ kann man immer dann von einer sozialen Phobie sprechen, wenn die Symptome und Problemsituationen eher umgrenzt und gut definiert sind, und eher dann von einer selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung, wenn die Situationen eher generalisiert sind, die Unsicherheit sich auf viele Aspekte bezieht und dysfunktionale Schemata, insbesondere Selbst-Schemata im Zentrum der Störung stehen.

Trotz dieser Einwände kann man aber die Klassifizierung als Persönlichkeitsstörung aufrechterhalten, insbesondere, da die Selbstunsicheren deutlich stärker, genereller und tiefgreifender verunsichert sind als soziale Phobiker; ihre Schemata sind hartnäckiger und ihre selbsterfüllenden Prophezeiungen sind diffiziler. Im Einzelfall muss jedoch immer entschieden werden, ob man bei einem konkreten Klienten von einer sozialen Phobie oder einer SU ausgehen will.

Eine Unterscheidung von SU und sozialer Phobie besteht auch darin, dass soziale Phobie sich eher auf Situationen bezieht, in denen wenig Kontakt zwischen Klient und Beobachter besteht (im Restaurant ein Weinglas umwerfen), während es bei SU stark um *soziale Kontakte* geht.

Dieser Aspekt der „*Kontakt-Scheu*“, der Angst davor, soziale Initiative zu ergreifen im Sinne von „Smalltalk machen“, „Kontakt anbahnen“, Flirten, sich selbst gut darstellen etc. ist ein zentraler Aspekt der SU.

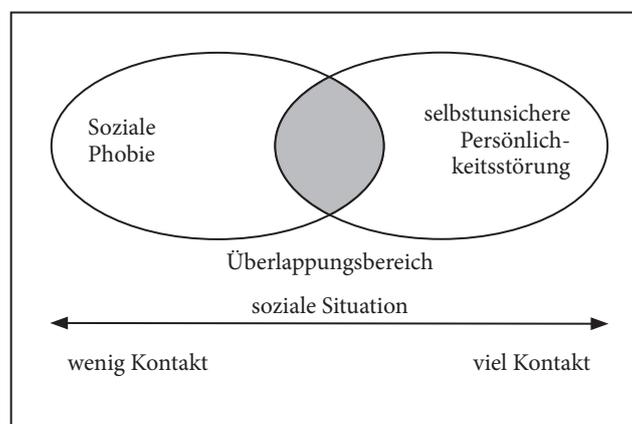


Abbildung 1: *Soziale Phobie und selbstunsichere Persönlichkeitsstörung überlappen sich*

## 2.2 Definition und Beschreibung der Störung

### 2.2.1 Empirische Befunde

Studien zu den DSM-IV-Kriterien von SU zeigen, dass sich diese als weitgehend valide erweisen.