



Hippokrates

Galenus

Freud

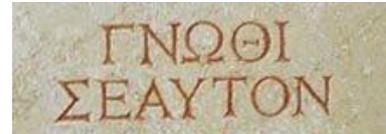
Jung

Kretschmer

Marston

Maslow

Eysenck



Menschen richtig behandeln

Menschenkenntnis und Selbsterkenntnis

Schwierige Mitmenschen und Patienten richtig behandeln

Menschenkenntnis ist wichtig, gerade auch in Heilberufen.
 Man braucht seine Fachkenntnis, aber auch die Fähigkeit, mit Menschen gut umzugehen.
 Grundlage der Menschenkenntnis: Lebenserfahrung, Interesse und Offenheit für andere.
 Es ist auch wertvoll, sich mit den verschiedenen **Typologien der Persönlichkeit** zu befassen.

Jetzt widmen wir uns einem **Sonderfall: „Der schwierige Patient.“** In Not und Krankheit werden Verhaltensweisen oft verstärkt, manche kommen verstärkt zum Vorschein.
 Welche Menschen / Patienten gelten als besonders schwierig? Wie geht man am besten damit um?
 Eine glückliche Hand dabei wünscht Ihnen

Dr. Peter Heigl

Wer ist „schwierig“?

Es kommt oft auf die eigene Person an, oder auch auf die Tagesform, ob ich einen Menschen als schwierig empfinde. Der eine Mensch findet dieses Verhalten besonders negativ, der andere jenes.
 Es ist gut, wenn ich mir bewusst mache, welche Verhaltensweisen **bei mir** negative Gefühle auslösen, Ärger, Frust, Zorn, Hilflosigkeit etc. Dann kann man meist besser damit umgehen. - Verständnis haben, ohne etwas gut zu heißen: Manche Verhaltensweisen werden verständlicher, wenn man Näheres an Hintergründen erfährt.
 Ungutes Verhalten brauche ich nicht gut zu heißen, aber ich kann es ggf. besser verstehen.

Übertragung und Projektion: Oft sind psychische Mechanismen wie Übertragung und Projektion im Spiel:
Übertragung: Ich, als Heilberufler/in, erinnere den Patienten an eine geliebte oder ungeliebte Person.
 Ergebnis: Auch entsprechende Gefühle werden übertragen. **Projektion:** Oft bringt mich genau das Verhalten auf die Palme, das ich an mir selber nicht mag, gar hasse – oder auch verdränge!

Der Mensch als „inneres Team“ / „Omnibus“:

(Schulz v.Thun, F.: Miteinander reden. Das innere Team“. Kowarowsky, Gert: „Der schwierige Patient“)
 Hilfreich ist auch der Gedanke: Sich bewusst machen, dass sich jeder Mensch zusammensetzt aus einer ganzen Reihe von Teilpersönlichkeiten mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen.
 Man muss ein inneres Team unter einen Hut bringen. Mal ist man der Experte, mal der Laie, mal der Zornige, mal der Gutmütige, der das Steuer in der Hand hat, mal der Genervte, mal der Großzügige, mal der Pedantische etc.

Nehmen Sie den Platz des Patienten ein – ganz wörtlich!

Man setze sich einfach mal auf den Stuhl des Patienten oder lege sich in ein Bett auf Station:
 Sieht man schön aus dem Fenster oder nur auf die nackte Wand? Stört etwas/fällt etwas unangenehm auf ?

Nicht vorschnell urteilen oder gar verurteilen!

Seien wir vorsichtig mit Bewertungen und Urteilen!
 Überlassen wir die genaue Beurteilung den Fachleuten! Auch diese sind oft uneins!

Schwierige Mitmenschen – schwierige Situationen

Kreativ umgehen mit täglichem Unsinn:

Vorurteile, Einseitigkeiten, Flachheiten, Stammtischparolen und ähnliche Nervenkiller...

Wie gehe ich konstruktiv damit um, wenn mein Gegenüber etwas sagt, das mir überhaupt nicht zusagt?
Wenn ich gar völlig anderer Meinung bin oder meine erheblichen Einwände habe?
Soll ich Stellung nehmen? Soll ich mich für meine eigene Meinung einsetzen? Habe ich Zeit und Lust?
Spare ich lieber meine Zeit? Schone ich lieber meine Nerven? Ist das unehrlich, opportunistisch?
Gibt es eine Art „Goldenen Mittelweg“? Ich denke: Ja. Hier sind mehrere Möglichkeiten / Stufen.

Immer gut: Zuhören signalisieren.

Mhm... Ah... Ah ja... Ah so... So, so... Versteh` ich richtig...?

Zaubermittel: Verständnis signalisieren.

Verständnis signalisieren bedeutet **n i c h t** Zustimmung!

Aha, Sie sagen also ... Ah, so das meinen Sie ... Ah, ich versteh Dich... Ich versteh` Sie...

Methoden: „Aktives Zuhören“, „WWSZ“ Warten Wiederholen Spiegeln Zusammenfassen

Klug: Verständnis signalisieren, persönliche Erfahrungen akzeptieren.

Ich versteh´ ... Ja, wenn man solche Erfahrungen macht...

Ich versteh´, dass Sie das ärgert... dass Sie dann so reagieren / denken ...

Kluge Distanz: Erfahrungen gelten lassen, andere Erfahrungen nennen.

Versteh´ ich - ich versteh´ aber auch...

Ja, da versteh ich Sie gut, - ich habe auch das Gegenteil erfahren / gehört...

Es kommt sicher ganz darauf an, welche Erfahrungen man da gemacht hat ...

Ja, ja, da gibt es verschiedene Meinungen, da kann man lange drüber reden...

Ja, ein schwieriges Feld, - mit vielen Meinungen... Ja, die einen sehe es so, die anderen so...

Kluger Weitblick: Die „Goldenen Mitte“ sehen!

Aristoteles (384 -323 v.Chr.), einer unserer großen Denker und Begründer abendländischen Denkens, lehrte:
Der Mensch findet das Gute als **wertvolle Gegensätze in der Mitte von Extremen**. Seine Beispiele:
Geiz Sparsamkeit, Großzügigkeit, Verschwendung; Feigheit, Vorsicht, Kühnheit, Tollkühnheit; etc.
Sein Vorgehen ist hoch aktuell. Es fordert den Geist heraus ! Es tut der Seele gut!

Extrempositionen

Mittlere Positionen

Mittlere Positionen

Extrempositionen

←----->

Oft zerfleischen sich gerade die mittleren Positionen. Besser: Brücken bauen! Gemeinsamkeit sehen!

Bedenken wir geistig die Bandbreite von Einstellungen und Verhaltensweisen.

Eine Position in der „Goldenen Mitte“ wird leichter akzeptiert.

Vorteile: Man verbiegt sich nicht. Das ist gut für die eigene Seelenhygiene ;-)

Man verliert nicht viel Zeit mit Diskussionen, die wenig bringen.

Man zeigt geistige Weite. Man erwirbt den Ruf, zu den „Weisen“ zu gehören.

Üben wir das anhand von einigen Beispielen:

„Die Methode xy ist Unsinn!“ - „Die Methode xy ist das einzig Wahre!“ -

„Auch in der Medizin geht nur ums Geld!“ – „Man darf keinem Menschen mehr trauen!“ –

„Die da oben sind doch alle Verbrecher!“ - „No risk no fun!“ - „No venture, no have!“ –

„Man wird heut´ überall belogen und betrogen!“ - „Heute wirtschaftet doch jeder in die eigene Tasche.“ -

„Besser immer das Schlechte annehmen und nicht enttäuscht werden als umgekehrt!“ -

„Hilf Dir selbst, sonst hilft dir keiner!“ - „Gönn´ Dir was! Sparen ist Unsinn!“ – – etc. etc.

Die bekanntesten Typen von Persönlichkeitsstörungen

Man spricht von „Persönlichkeitsstörung“, wenn sich extreme Züge bei einer Person häufen und wenn diese Störungen das soziale u. berufliche Leben eines Menschen bestimmen. Sie **überschneiden u. überlappen** sich zum Teil. Es gibt verschiedene Einteilungen. Quellen:

ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) der **WHO** (World Health Organisation). Quellen: Hoefert H.-W. Härter M.: Schwierige Patienten, Verlag Hans Huber 2013. Kowarowsky, G.: Der schwierige Patient, Kohlhammer 2005 / 2011. Lelord F., Andre C.: Der ganz normale Wahnsinn. Vom Umgang mit schwierigen Menschen, ATB-Verlag 2016, 16.Aufl. Saum-Aldehoff, T.: BigFive. Sich selbst und andere erkennen, Patmos 2015. Wikipedia (2016 10 01)

Borderline-Persönlichkeiten:

(5 - 6 %)

Begriff von C.H. Hughes 1884 und A.Stern 1938 v. borderland = Grenzland. Frei übersetzt: im Grenzbereich zu oder zwischen psychischen Krankheiten liegend. Typisch ist dafür: impulsiv, seelisch instabil in Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen, Stimmungen u. Selbstbild. Dadurch teilweise paradox wirkende Verhaltensweisen. Starker Wechsel zwischen Idealisierung und Entwertung. Stark impulsivgesteuert z.B. in den Bereichen Essen, Substanzmissbrauch, Geldausgeben, Sexualität. Große Stimmungsschwankungen und heftige Wutanfälle, die aber gewöhnlich nur einige Stunden dauern, nicht Wochen. Schwierigkeiten, Wut zu kontrollieren, Neigung zu körperlicher Auseinandersetzung. BPS / Borderline-Persönlichkeitsstörung ist häufig begleitet von Depressionen und Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ADHS.

Zwanghafte Persönlichkeiten:

(2%, manche Quellen 5 - 6%)

Auch anankastische Persönlichkeiten genannt, von griech. ananke = Zwang. Diese Personen streben nach Perfektionismus. Sie sind sehr gewissenhaft. Häufige Beschäftigung mit Regeln, Details, Listen, Ordnung, Organisation, Planung. Entscheidungen werden aber aus Furcht vor Fehlern immer wieder hinausgeschoben. Sie mahnen oft und reden anderen ins Gewissen. Oft auch sehr skrupulös und rigide in Fragen der Moral, Ethik und der Werte. Mit sich selber und der eigenen Leistung sind sie tendenziell nie ganz zufrieden. Gefühle ausdrücken fällt ihnen oft schwer. Deshalb wirken sie oft kühl. Sie können sich nicht gut an Gewohnheiten anderer anpassen. Sie erwarten, dass sich auch andere an ihre Prinzipien und Normen halten. Oft geizig und halsstarrig. Sie können sich oft schlecht von nutzlos gewordenen Dingen trennen. (Unterscheiden! Sog. Zwangsstörungen wie Waschzwang, Zählzwang, Ordnungszwang gehören in eine andere Kategorie: Bei der Zwangsstörung werden Symptome als persönlichkeitsfremd erlebt. Bei der zwanghaften Persönlichkeit werden die Symptome als Teil der Persönlichkeit, oft auch positiv interpretiert.)

Dissoziale / Antisoziale Persönlichkeiten, psychopathische Persönlichkeiten:

(3 % m , 1 % w)

dis = lat. auseinander, anti = griech. gegen, socialis = lat. gemeinschaftlich. Das Verhalten ist geprägt von Gefühlskälte, Herzlosigkeit; Missachtung sozialer Verpflichtungen, Furchtlosigkeit, Rücksichtslosigkeit, Skrupellosigkeit. Oft extrapunitiv, d.h. man beschuldigt immer andere, man ist nie selber verantwortlich. Mitmenschen sind Werkzeuge für eigene Ziele. Missachtung von Regeln und Normen oft schon im Kindesalter, wie Vandalismus, Stehlen; Strafen bewirken nichts, später Gesetzesübertretungen. Impulsiv, leicht reizbar, ggf. gewalttätig.

Paranoide Persönlichkeiten:

(0,5 bis 2,5 %)

von paranoia, para griech. = neben, nous = Verstand, Vernunft, frei übersetzt: neben dem Verstand, Der Begriff ist seit der Antike gebräuchlich als Geistesstörung. Adjektiv: paranoid. Heute v.a. gebräuchlich im Sinn: Paranoide Persönlichkeiten wittern überall Böses und Schlechtes. sehen überall Verrat und Betrug. Sie sind misstrauisch und erwarten nie Gutes. Sie interpretieren freundliche Handlungen anderer als feindlich. Sie sind leicht gekränkt, sehr empfindlich gegenüber Zurückweisung. Sie neigen zu Verschwörungstheorien und Wahnvorstellungen. Sie sind überzeugt, dass andere sie schädigen wollen.

Schizoide Persönlichkeiten:

(1 bis 3 %)

schizo = griech. ich spalte, frei übersetzt etwa .gespaltene Persönlichkeit. Der Begriff wird verwendet seit E.Bleuler und v.a. seit E.Kretschmer ca. 1920. Nicht verwechseln mit dem Begriff schizotypisch! Der Kopf spaltet das Gefühlsleben ab. Man misstraut Gefühlen. Man lässt sich ungern auf Gefühle ein, weder auf eigene noch auf die anderer. Rückzug von affektiven und sozialen Kontakten.

Man kann nicht gut Gefühle ausdrücken und Freude zeigen. Das Verhalten ist oft einzelgängerisch.

Schizotypische Persönlichkeiten:

(0,5 - 3 %)

schizo v.griech.= ich spalte, typos griech = Typ, Art, Form, Gestalt. Frei übersetzt: Menschenart, deren Bewusstsein eine Spaltung vornimmt: hier ich, da Außenwelt. Schizotypische leiden unter ihrer Störung, schizoide nicht. Sie knüpfen kaum soziale Kontakte. Sie sind oft sehr misstrauisch. Oft sind sie leicht reizbar und aggressiv, unzugänglich und gemütsarm. Oft skurriles bis ungepflegtes Erscheinungsbild. Oft geprägt von sonderbaren Denkinhalten, magischem Denken, Aberglauben, Verschwörungstheorien. Vermutlich genetische Veranlagung: Schizotypische Störungen treten häufiger auf, wenn es in der in der Familie Fälle von Schizophrenie gibt, oft bedingt durch frühkindliche Traumata, sex.Missbrauch, frühkindl.Vernachlässigung.

Selbstunsichere Persönlichkeiten:

(0,5 - 1 %)

Häufige Gefühle von Unsicherheit, Besorgtheit, Minderwertigkeit, Selbstzweifel. Sehnsucht nach Zuneigung und Akzeptiertwerden, empfindlich gegenüber Kritik und Zurückweisung. Gefahr sozialer Isolation aus Angst vor Zurückweisung. Sein geringes Selbstvertrauen wird von anderen oft nicht wahr genommen, oft sogar positiv gesehen: als bescheiden, verlässlich, aufopferungsfähig. Man traut sich schlecht zu, „Nein“ zu sagen. Man sucht soziale Kontakte nur, wenn man sicher sein kann, gemocht zu werden. Man fühlt sich unsicher und unbeholfen. Man nimmt ungern persönliche Risiken auf sich, weil sie negativ ausgehen könnten.

Abhängige Persönlichkeiten:

(1%)

auch dependente u. asthenische Persönlichkeitsstörung genannt, von lat. dependere = abhängen; von griech. a-sthenia = Nicht-Stärke, Schwäche. Überstarke Trennungssängste, klammerndes Verhalten, geringes Selbstbewusstsein, depressive Grundstimmung, geringe Eigeninitiative. Sie fühlen sich oft schwach, hilflos, inkompetent, man überlässt Entscheidungen anderen. Man ist häufig von Ängsten geplagt, verlassen zu werden, das Leben nicht meistern zu können. Man sucht dringend eine Quelle der Unterstützung und Fürsorge. Zwei Gruppen: aktiv-dependent u. passiv-dependent. Die erstere sucht aktiv Schutz, letztere wartet und hofft...

Narzisstische Persönlichkeiten:

(o.A.)

v. griech Narkissos, lat. Narzissus. In der griech. Mythologie war es ein besonders schöner junger Mann, der jede Liebe zurückwies und nur sich selbst liebte. Verliebt in sein Spiegelbild, starb er an einer Quelle, und dort entspross die erste Narzisse. Den Begriff prägte Sigmund Freud. Narzisstische Persönlichkeiten brauchen viel Bewunderung. Häufig: Arroganz, starker Geltungsdrang, Größen-Phantasien, Hochstapelei. Man fühlt sich sehr wichtig, einzigartig, nur von besonderen Menschen verstanden. Phantasien von Erfolg, Macht, Brillanz. Die Störung kann arrogant aber auch bescheiden auftreten. Anspruchsdenken: Man will besonders behandelt werden, denn man fühlt sich als etwas Besonderes. Oft Mangel an Empathie: Man kann Gefühle und Bedürfnisse anderer nicht erkennen. Häufig: Neid auf andere.

Histrionische Persönlichkeiten:

(o.A.)

von lat. histrio = Schauspieler, Theaterspieler; engl. histrionic = schauspielerisch, theatralisch, affektiert. Der neue Begriff wurde fachlich notwendig und hat die frühere Bezeichnung Hysterie abgelöst. Charakteristisch: Übertriebene Emotionalität, großes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Bestätigung, Anerkennung. Theatralisches Auftreten, übertriebener Ausdruck von Gefühlen. Suche nach Situationen, in denen man im Mittelpunkt stehen kann. Oft verführerisches Verhalten oder provokantes Erscheinen. Starke Beschäftigung damit, äußerlich attraktiv zu erscheinen.