

## PAIN-PRONE-PERSONALITY ODER:

## GIBT ES EINE SCHMERZPERSÖNLICHKEIT?

DIPL.-PSYCHOLOGE ARNOLD ILLHARDT

Wenn von einer Persönlichkeit die Rede ist, so wird dieser Begriff ganz oft in beschreibender Form gebraucht. Hat jemand besonderen Eindruck auf uns hinterlassen, dann billigen wir diesem Menschen zu, eine große Persönlichkeit zu sein. Ist jemand schüchtern, in sich gekehrt und zurückgezogen, sagen wir schnell, ihm oder ihr fehle es an Persönlichkeit. Und trotzdem kann dieser zurückgezogene Mensch vielleicht ein Experte in der altgriechischen Geschichte oder ein erfolgreicher Autor sein. Man sieht also, dass dieser Ansatz höchstens für alltagspsychologische Betrachtungen taugt, ansonsten aber jeglicher Wissenschaftlichkeit entbehrt.



Im Alltag sind wir oft sehr schnell mit Aussagen über eine Person, um ihr eine Charaktereigenschaft oder Persönlichkeit zuzuschreiben. So meinen wir z.B., dass Herr M. faul sei, weil er nicht so viel arbeite wie andere. Dabei fließt in diese Deutung unser eigenes Konzept über das Wie und Wieviel des Arbeitens mit ein. Vielleicht ist ja Herr P. nur bescheiden und arbeitet deswegen weniger, weil er nicht so viel Geld zum Leben braucht. Solche subjektiven Urteile über Menschen beeinflussen tagtäglich Ent-

scheidungen, wie sie z.B. bei Personalfragen oder Hochschulzulassungen getroffen werden, dabei sind Schulzeugnisse oft sehr trügerische und völlig unzureichende Grundlagen, um Aussagen über eine Persönlichkeit machen zu können. Ein Schüler mit schlechten Zensuren kann trotzdem bemerkenswerte Eigenschaften wie Ausgeglichenheit oder Teamfähigkeit besitzen, die der Schulklasse sehr gut tun.

Wie kommt man dann zu einer vernünftigen Analyse, wie der Charakter einer Person beschaffen ist? Darüber streiten die Gelehrten und es gibt in den Regalen der entsprechenden Bibliotheken meterweise Literatur, die Theorien über diesen Begriff veröffentlicht haben. Wesentlich erscheint mir bei den meisten Auseinandersetzungen mit diesem Thema, dass eine Person nicht nur aufgrund eines einzelnen Verhaltens beschrieben wird und auch nicht beschrieben werden sollte, sondern dass in unsere Herangehensweise weitere Aspekte einbezogen werden:

- Entsprechende Situationen und Bedingungen,
- momentane Stimmungen oder Verfassungen,
- Interaktionen mit anderen Menschen,
- Erfahrungen,
- Kulturzugehörigkeit oder
- gesundheitliche Aspekte.

Wir Menschen machen häufig den Fehler, verallgemeinern zu wollen, was oft zu Vorurteilen oder Fehlurteilen führt. Aussagen wie "Männer sind immer so", "typisch

Italiener" oder "alle Jugendlichen verhalten sich so oder so" erweisen sich zumeist als oberflächlich und unzureichend oder gar falsch, denn die Menschen sind viel zu unterschiedlich und vielfältig, als dass man sie durch ein paar Eigenschaften charakterisieren könnte. Dies unterstreicht die Aussage, jeder Mensch sei einzigartig. So macht es zum Beispiel auch wenig Sinn, die Persönlichkeit eines Menschen durch seine Familienzugehörigkeit zu deuten („die Müllers sind doch alle so“). Man muss nur mal in seine eigene Familie schauen, um festzustellen, wie unterschiedlich die einzelnen Familienmitglieder sind.

Man kann also zu dem Schluss kommen, dass all das zu einer Persönlichkeit gehört, was uns gestattet, Menschen voneinander zu unterscheiden, um somit die Einzigartigkeit eines Menschen zu charakterisieren. Dabei gibt es sicherlich bestimmte Strukturen, die einen Menschen ein ganzes Leben begleiten, also relativ stabile und den Zeitablauf überdauernde Verhaltensweisen (solche Erfahrungen macht man häufig bei Klassentreffen!), allerdings zeigen wissenschaftliche Erkenntnisse und so auch eigene Erfahrungen in meiner langjährigen Tätigkeit, dass jeder Mensch sich über die Jahre auch ändern und somit ganz neue (oder andere) Persönlichkeitseigenschaften einnehmen kann. Da ich das Glück habe, junge Menschen psychotherapeutisch zum Teil über sehr lange Zeiträume (Jahrzehnte) zu begleiten, stelle ich häufig solche Veränderungen fest. Jemand, der früher sehr schüchtern und introvertiert (nach innen gekehrt) wirkte, entpuppt sich plötzlich bei einem späteren Treffen als selbstbewusst und eher extrovertiert (nach außen gekehrt). Gerade in der pubertären Phase werden solche Persönlichkeiten umgebildet, geschliffen oder gefestigt. So manches Mal trug nach Aussage der Betroffenen auch die chronische Erkrankung und ihre Bewältigung dazu bei, mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen oder soziale Kompetenz zu entwickeln.

Dies führt uns zu der Frage, wie eigentlich eine Persönlichkeit entsteht. Schon bei Kleinstkindern (z.B. in einer Krabbelgruppe) lässt sich beobachten, wie unterschiedlich sich die Kleinen verhalten und nach außen geben. Während das eine Kind mit der Situation überfordert ist und seine Umgebung durch sein Schreien übertönt, wirkt das andere Kind ruhig und gelassen, nimmt Kontakt mit den anderen auf und wirkt überaus neugierig. Wie genau Persönlichkeiten entstehen, ist nach wie vor Bestandteil vieler wissenschaftlicher Theorien und Forschungen, allerdings lässt sich zusammenfassen (und auch hier beziehe ich eigene Erfahrungswerte aus meiner psychologischen Tätigkeit mit ein), dass es vielfältige Hintergründe sind. Neben möglichen genetischen und früh erworbenen Faktoren, spielen weitere Einflüsse wie Umweltbedingungen, Erziehung, Vorbilder, Identitätsfindungen, Möglichkeiten der Selbstverwirklichung, kulturelle Gegebenheiten, Medienauswirkungen oder eben das Durchleben einer chronischen Erkrankung eine Rolle. Jemand, der in einer behüteten Atmosphäre groß geworden ist oder seine Eltern als wenig selbstsicher erlebt hat, wird später gewiss weniger Selbstbewusstsein besitzen als ein Mensch, der früh zur Eigenständigkeit erzogen wurde, in seinen Eltern sozial kompetente Personen erlebt oder gelernt hat, für sich sorgen oder gar „kämpfen“ zu müssen.

Genauso wie es für unser körperliches Wohlergehen ein Abwehrsystem gibt, das uns vor ungebetenem und gesundheitsschädlichen Eindringlingen schützt, kann man die Persönlichkeit als seelisches Schutzsystem bezeichnen. Eine starke Persönlichkeit, die sich durch hohes Selbstbewusstsein, soziale und emotionale Kompetenz,

gutes Stressmanagement oder die Fähigkeit zum Abschalten auszeichnet, kann beispielsweise auch eine Art Festung gegen unliebsame Stressoren darstellen. Haben wir gelernt, Paroli zu bieten, Konflikte auszuhalten oder eine Meinung aus einer inneren Überzeugung heraus zu vertreten, sind wir eher vor Stressauswirkungen abgesichert, als wenn wir einem Streit aus dem Weg gehen, unseren unverarbeiteten Ärger mit ins Bett nehmen oder von Minderwertigkeitsgefühlen geplagt werden. Eine eher schwache Persönlichkeit stellt für uns Menschen einen geringen Schutz dar und wird daher von vielen Kindern und Jugendlichen als großer Stressfaktor beschrieben. Doch im Gegensatz zu offenem Stress, also Belastungen, die wir benennen können, entzieht sich eine Einschränkung durch bestimmte unzureichende Eigenschaften oftmals unserer Wahrnehmung und stellt somit eher verdeckten Stress dar.

Schon vor vielen Jahrzehnten tauchte erstmalig der Begriff Schmerzpersönlichkeit oder pain-prone-personality auf. Die Autoren (z.B. Engel 1959) waren der Auffassung, dass Schmerzpatienten – hier wurden allerdings überwiegend Erwachsene untersucht – ein bestimmtes Persönlichkeitsprofil nachweisen würden. Genannt wurden vor allem Eigenschaften wie vorwiegend depressiv, pessimistisch, schwermütig, voller Schuldgefühle und ohne Lebensfreude. Diese Ergebnisse wurden allerdings mit Recht immer wieder kritisiert, denn eine solche Persönlichkeitsstruktur verursacht nicht Schmerzen, sondern ist eher das Resultat von langanhaltenden Schmerzen. Zudem, so die Kritiker, ließen sich solche Befindlichkeiten durchaus auch bei Menschen mit anderen chronischen Krankheiten und nicht nur bei Schmerzpatienten feststellen. Tatsächlich würde ich diese Eigenschaften nicht als Voraussetzung für chronische Schmerzen sehen, sondern entweder als Begleitscheinungen oder Ergebnis einer Schmerzstörung (immer wiederkehrende Schmerzen machen nun mal einen Menschen nicht glücklich!).



Dennoch tauchen bei etwa 80% der von mir betreuten Patienten bestimmte Charakterstrukturen auf, die als wesentlicher Faktor innerhalb eines individuellen Stressprofils zu werten sind. Diese Eigenschaften werden sowohl von den Patienten beschrieben, als auch von den Eltern bestätigt und eindeutig als stressauslösend bzw. –verstärkend eingeschätzt. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass diese Eigenschaften schon vor Ausbruch der Schmerzen existiert

haben, also sozusagen Teil der Entwicklung des jeweiligen Menschen sind. Sehr oft höre ich von Eltern, wenn ich ihnen das Konzept der pain prone personality vorstelle, die Aussage: Sie beschreiben gerade haargenau meine Tochter oder meinen Sohn.

**Lassen sich bestimmte schmerzverstärkende Voraussetzungen (Dispositionen) erkennen, so heißt dies nicht, dass deshalb die Schmerzen entstanden sind, sondern dass sie dadurch intensiviert oder verstärkt wurden.**

Was genau sind das für Eigenschaften, die auffallend häufig auftauchen? Hier eine kleine Übersicht:

### **Hohe Sensibilität**

Sensible Menschen nehmen Gefühle und Stimmungen sowohl bei sich selbst, als auch bei anderen deutlicher wahr. Sie reagieren auf negative Situationen eher mit Traurigkeit, Enttäuschung, Ärger oder Angst. Häufig entwickeln sie engere Bindungen zu anderen Menschen, woraus natürlich auch eher Enttäuschungen oder Missstimmungen resultieren können. Die Sensibilität ist aber auch auf der Ebene der Sinneswahrnehmungen gesteigert zu beobachten, so wird z.B. eine laute Umgebung, ein schlecht gelüfteter Raum oder eine Berührung intensiver registriert.

### **Mangelndes Selbstbewusstsein**

In den Gesprächen geben viele junge Patienten an, sich als minderwertig oder unzureichend zu fühlen. Der Fachausdruck Minderwertigkeitskomplex hat sich sogar in der Alltagssprache durchgesetzt. Das Gefühl kann sogar so weit reichen, dass es zu Aussagen wie "ich habe das nicht verdient" oder „ich kann das sowieso nicht“ kommt. Vielfach führt ein mangelndes Selbstbewusstsein dazu, zu wenig für sich selbst zu sorgen oder seine Bedürfnisse hinten anzustellen.

### **Leistungsorientierung**

Leistungsorientierte Menschen setzen viel Energie dafür ein, in jeder Hinsicht gut oder gar am besten zu sein. Dies kann sowohl in der Schule, Ausbildung oder im Sport eine Rolle spielen, als auch in zwischenmenschlichen Beziehungen. Natürlich können die Eltern oder auch das Schulsystem eine fordernde Funktion ausüben, oftmals kommen die hohen oder überhöhten Anforderungen allerdings aus den Kindern und Jugendlichen selbst heraus oder entstehen durch Vergleichsprozesse. Das Resultat ist nicht selten eine völlige Überbelastung oder das Gefühl, erschöpft und ausgelaugt zu sein.

### **Perfektionismus**

Das Streben nach Perfektion ist oft eng mit der Leistungsorientierung verbunden. Es sollen auf jeden Fall Fehler und somit oft auch Kritik von außen oder Peinlichkeiten vermieden werden. Diese Neigung bezieht sich aber auch auf Beziehungen und Freundschaften, was nicht selten zu schmerzhaften Enttäuschungen führen kann.

### **Mangelndes Entspannungsvermögen**

Betrachtet man das Leben als Waage, wobei sich auf der einen Waagschale Verpflichtungen, Aktivitäten oder Notwendigkeiten befinden und auf der gegenüberliegenden Aspekte, die uns davon wieder entspannen lassen (Ausruhen, Freizeit, Freunde, Schlaf etc.), so ist die Erholungsseite oft sehr schlecht besetzt. Viele Patienten geben an, schmerzunabhängig schlecht schlafen, kaum Ruhe finden und nur schlecht von den Alltagsanforderungen „runterkommen“ zu können. Sich auszuruhen und nichts zu tun, passt bei vielen nicht in das perfektionistische Leistungskonzept.

## Mangelnde soziale Kompetenz

Unter sozialer Kompetenz versteht man all die Fertigkeiten und Fähigkeiten, die für ein Zusammensein und -leben mit anderen Menschen notwendig sind. Dazu gehört z.B. das Zugehen auf andere, Selbstvertrauen, Konfliktfähigkeit oder das Nein-Sagen. Viele erleben sich hier besonders unfähig, was oftmals auch zu Problemen in der Interaktion bis hin zur Ausgrenzung führen kann.

## Grübeleien

Menschen mit einer Schmerzpersönlichkeit neigen oft zu Kopfzerbrechen, das sich im Nachhinein häufig als völlig überflüssig oder unnötig erweist. Dieses beständige Nachsinnen richtet sich vor allem auf nahestehende Personen, über die man sich Sorgen macht. Diese Besorgnis oder übertriebene Fürsorge kann sich wie ein roter Faden durch den Tag ziehen; die Betroffenen sind ständig damit beschäftigt, sich über die negative Lage oder den Zustand einer anderen Person den Kopf zu zerbrechen. Sie leiden eben mit!

## "Familienkrankenschwester"

Diesen eigentlich nicht existierenden Ausdruck habe ich für solche Kinder und Jugendliche „erfunden“, die in einer ständigen Besorgnis um ihre Familienmitglieder leben. Es geht ihnen nur dann gut, wenn sich auch alle anderen besser körperlicher und geistiger Gesundheit erfreuen. Das kann manchmal sogar soweit führen, dass ein Erkrankungssymptom eines Familienmitglieds übernommen wird. Diese Fürsorglichkeit findet sich auch in anderen Bereichen wieder, z.B. haben viele Schmerzpatienten Funktionen im sozialen Bereich übernommen. So haben sie oft die Eigenschaft oder Rolle als guter Zuhörer, „Psychologe“ oder „Seelenmülleimer“ inne. Diese Bezeichnung ist identisch mit der Helferpersönlichkeit, die in vielen helfenden Berufen anzutreffen ist.

## Harmoniebedürftigkeit

Streit oder andere konfliktreiche Situationen sind für solche Menschen ein Gräuel und sie versuchen daher, derartigen Momenten aus dem Weg zu gehen. Gelingt dies nicht, so neigen sie vermehrt dazu zu schlichten oder unter diesen Gegebenheiten still zu leiden. Ganz oft erlebt man junge Menschen mit chronischen Schmerzen in Vermittler- oder Streitschlichterpositionen. Vielfach sind sie allerdings mit dieser Aufgabe überfordert.



## Unzureichendes Stressmanagement

Die Patienten berichten sehr oft, dass sie mit Belastungen nicht aktiv umgehen und auf unzureichende Methoden zur Stressbewältigung zurückgreifen. Dazu gehören vor allem, den Stress in sich hineinzufressen, einer kritischen Situation aus dem Weg zu gehen oder eine Sache auszusitzen. „Ich ziehe mir die Decke über den Kopf und versuche nicht dran zu denken“ ist eine häufige Aussage, die allerdings im Nachhinein als ineffektiv empfunden wird. Die beschriebenen Charaktere müssen nicht

zwingend gemeinsam auftreten, lassen sich aber immer wieder in einer bestimmten Kombination beobachten.

Gelegentlich nutze ich zur Veranschaulichung dieser schmerzfördernden Eigenschaften einen kaputten bzw. löchrigen Regenschirm. Auch der schützt uns nicht vor Regen, sondern wir werden darunter nass, genauso wie uns ein sensibles Persönlichkeitsprofil nicht vor Stress sichert.

Wie anfangs erwähnt, ist die Persönlichkeit keine starre psychologische Struktur, sondern ist durchaus veränderbar. Dies bedeutet natürlich auch, dass durch bestimmte therapeutische Verfahren auch neue Verhaltensmuster erlernt werden können. Vor allem die Verhaltenstherapie bietet eine Reihe von Strategien an, mit denen Einfluss auf eine Veränderung genommen werden kann. Dazu zählen:

- Konflikt- und Selbstbehauptungstraining,
- Training zur sozialen Kompetenz,
- Angstbewältigungstraining,
- Selbsterfahrungsgruppen,
- usw.

Viele dieser Angebote sind eigens auf Kinder oder Jugendliche zugeschnitten und werden in kinder- und jugendpsychotherapeutischen Praxen als Gruppentherapie angeboten.

In vielen Nachbefragungen, die ich per Email oder bei nachfolgenden Klinikaufenthalten durchgeführt habe, ließ sich herausstellen, dass zahlreiche Patienten durch solche Therapieverfahren oder durch andere Veränderungen innerhalb der eigenen Persönlichkeit (z.B. durch Veränderungen im Freundeskreis, familiäre Prozesse) deutlich im Sinne einer Schmerzreduktion profitiert haben.

Auch wenn wissenschaftliche Studien zu diesem Thema fehlen bzw. dieser Aspekt wenig Berücksichtigung findet, halte ich es aus langjähriger Erfahrung für äußerst effektiv und daher wichtig, diese Überlegungen in die psychologische Schmerztherapie einzubeziehen. Gerade für Jugendliche ist es eine wichtige Erfahrung, diesbezüglich Rückmeldungen zu bekommen. Die Festigung der eigenen Persönlichkeit ist zudem ein bedeutender Baustein bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben. Von einer jungen Patientin, mit der ich schwerpunktmäßig an einer Veränderung ihrer Persönlichkeit gearbeitet habe, bekam ich später eine E-Mail, in der sie u.a. folgende Rückmeldungen gab: „Ich danke dir, dass du mich „gezwungen“ hast, mich mit mir selbst auseinander zu setzen (wie z.B. meine guten/schlechten Eigenschaften aufzuschreiben) .... Danke, dass du mich auf diesen Pfad gebracht hast. Zur Zeit läuft es nämlich bei mir sehr gut.“