

Narzisstische Beziehungen – Implikationen für die Therapie

Narzissmus

Ich möchte mit einer kleinen Geschichte beginnen, die zum Schmunzeln anregt und viel darüber aussagt, was N. ist:

In seinem Theaterstück „Der Snob“ aus dem Jahr 1913, versteckte Carl Sternheim dutzende Anspielungen auf Walther Rathenau, den großen Aufsichtsratsvorsitzenden der AEG, Autor, Politiker und Denker, und einer der narzisstischsten Personen seiner Zeit. Bei der Premiere des Stücks „sitzt Sternheims Gattin direkt neben Rathenau und befürchtet, dass er merkt, dass er es ist, der da auf der Bühne dargestellt wird. Aber Narzissmus schützt auch. Rathenau bleibt ungerührt. Er sagte anschließend nur, er wolle das Stück noch einmal genau lesen.“ (Illies)¹

Rathenau sah vor lauter Narzissmus seinen Narzissmus nicht mehr.

Diese Geschichte zeigt sehr eindrucksvoll, wie wenig sich narzisstische Menschen selbst kennen und wie wenig sie von ihrer Wirkung auf andere wissen. Das heißt: wie wenig sie in Beziehung zu sich und den anderen sind.

Das ist ganz typisch. Die anderen erleben die narzisstischen Züge und leiden unter ihnen, die Betroffenen selbst haben kaum Zugang dazu. Und sie nehmen auch nicht wahr, dass die anderen leiden, es kommt ihnen gar nicht in den Sinn, dass an ihnen etwas nicht in Ordnung sein könnte.

¹ Illies S. 152

Und das liegt im Wesen des Narzissmus.

Denn sie sind mit ihrem idealen Selbst, ihrem Größenselbst identifiziert, um alle Gefühle von Minderwertigkeit oder Insuffizienz abzuwehren.

Narzissmus ist **also der Versuch, das Selbstwertgefühl vor dem Zerfall zu bewahren**. Die Suche nach **Erfolg, Geld, Anerkennung, Bestätigung, Besonders sein und Macht** sind die **Vehikel für das verletzte Selbst** ebenso wie **Selbsterhöhung und Entwertung des anderen**. Ohne diese narzisstischen Stabilisatoren bricht das Selbstsystem zusammen.

Für mich ist Narzissmus daher **primär keine Krankheit**, sondern eine, **oft sogar kreative, Anpassung an bestimmte Lebensumstände**.

Auch die Diagnose narzisstische Persönlichkeitsstörung ist ja nicht unumstritten in der heutigen Zeit.

Symington formuliert es so:

*„**Narzissmus ist die schnelle Droge**. In der narzisstischen Situation kann ich alles verstecken, was für mein Selbstbild unangenehm ist.“*

Sicherlich ist Narzissmus keine Droge im herkömmlichen Sinn. Aber ebenso wie Drogen und andere Suchtmittel den **Versuch** darstellen, **die unangenehme Wirklichkeit auszublenden und durch eine beschönigte zu ersetzen**, gibt auch die narzisstische Fassade die Möglichkeit, **die ungeliebten, mangelhaften Seiten seiner selbst zu überspielen**.

Die Janusköpfigkeit des Narzissmus: anziehend und abstoßend

Aber Narzissmus hat ja nicht nur eine negative Seite.

Gerade über die positive Seite stellen Sie Beziehungen her und mobilisieren andere Menschen

Weil Narzissmus auch Erfolg, Beliebtheit und Größe verspricht. Besonders in unserer Zeit, in der der Schein oft mehr gilt als das Sein und Glanz, Applaus, Macht und Karriere hohe Werte sind.

- sich ins beste Licht zu setzen, die eigenen Kompetenzen wirksam einzusetzen, sich effektiv zu präsentieren, nach Höherem zu streben und sich mit dem Erreichten nicht zufrieden zu geben sind unerlässlich, um Karriere zu machen.
- besonderes Charisma aus, das sie anziehend und interessant macht.
- Menschenfänger, weil sie schnell und gut Kontakt herstellen können und andere in ihren Bann ziehen.
- äußerst eloquent und begeistern ihr Gegenüber, auch jene, die ihnen ansonsten kritisch gegenüberstehen.
- mutig gehen voran trauen sich Präsident, obwohl sie es nicht können, geben Menschen eine Stimme
- große Verführer.
- Ihre Grandiosität beschert ihnen eine große Anhängerschaft und eine Schar von Bewunderern.
- Ihre Sprachgewandtheit ist so überragend, dass sie für andere zur Falle werden kann, wenn sie zur Abwehr eigener Unsicherheit oder als Vehikel der Rechthaberei eingesetzt wird. Dann hat der andere keine Chance und wird

niedergeredet. Denn das Ziel narzisstischer Menschen ist es, am Ende recht zu behalten.

- Visionen entwerfen und sich immer wieder nach neuen Ideen ausrichten.

Doch das ist nur die eine Seite. Als berge fast jede positive Eigenschaft des Narzissmus zugleich die negative Seite in sich.

Charisma führt leicht zur Menschenfängerei,

Eloquenz zur Rechthaberei,

Streben nach Höherem zur grandiosen Rücksichtslosigkeit

Mut fürs Risiko zum Harakiri.

Forscher mehrerer Universitäten untersucht.² Sie fanden, dass folgende zwei Seiten bei narzisstischen Personen grundsätzlich miteinander einhergehen: Das Bedürfnis nach Bewunderung und die narzisstische Rivalität. Bekommen sie Bewunderung, stärkt das ihr Selbstwertgefühl. Zugleich müssen sie verhindern, dass andere auch bewundert werden, sonst ist ihre Huldigung nichts mehr wert. Daraus folgt rivalisierendes Verhalten. Beides brauchen sie also, um ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren: die Bewunderung und die Rivalität. Beides hat ganz unterschiedliche Konsequenzen zur Folge. Das Ringen um Bewunderung führt zu Selbstsicherheit, sozialem Erfolg und Beliebtheit, die Rivalität aber zu vermehrten Konflikten und Ablehnung. Das klingt wie eine Zwickmühle, denn egal auf welche Seite sie sich schlagen, sie müssen immer mit negativen Auswirkungen rechnen. Denselben Zwiespalt finden wir auch in anderen Bereichen, beispielsweise in Beziehungen.

² Back Küfner et al.

Versucht man Narzissmus testpsychologisch zu erfassen, so trifft man hier wieder auf eine positiv/negativ Einschätzung. Narzisstische Menschen besitzen einen hohen Wert für Extraversion: aufgeschlossen, kontaktfähig, gesellig und geben sich selbstsicher für Unverträglichkeit im sozialen Kontakt.³ wirken sie kalt, misstrauisch, eigensinnig, aggressiv, intolerant und verlogen. Sie sind einerseits beliebt, andererseits unerträglich.

Bindungsstörung

Narzisstische Verletzungen entstehen vor allem durch eine unsichere Bindung mit den Bezugspersonen. Das in der Kindheit erlebte Defizit elterlicher Unterstützung und Empathie führt bei später narzisstischen Persönlichkeiten zu unangemessenen Strategien der emotionalen Regulierung und Beeinträchtigungen des Selbstkonzepts. Das Defizit entsteht im Wesentlichen durch Nicht-Beachtung der kindlichen Person, sei es durch Überhöhung und Überforderung oder durch Entwertung und Vernachlässigung. Das Kind bekommt dadurch das Gefühl, allein gelassen zu sein, weil niemand da ist, der es unterstützt und beschützt und angemessen auf es reagiert. Im Erwachsenenalter kommt es dann in Verlassenheitssituationen zu Wutausbrüchen, die zweierlei ausdrücken: den Zorn über die Zurückweisung und den Ruf „Bitte komm, ich brauche dich“. Die Verletztheit und Sehnsucht nach Gesehen- und Verstanden-Werden werden hinter der Aggression verborgen oder

³ Das sind 2 der fünf Dimensionen, mit denen die Persönlichkeit erfasst wird, die sogenannten Big Five. Die anderen drei sind Neurotizismus, Offenheit für Erfahrungen und Gewissenhaftigkeit.

hinter der Haltung, niemanden zu brauchen und die Bedeutung von Bindungen zu verleugnen.

Die Qualität der frühen Bindungsbeziehungen ist ein inneres Arbeitsmodell für Beziehungen

„Dieses Arbeitsmodell ist die inner-seelische Repräsentanz der realen frühen Bindungserfahrungen.“ (Tress S.15)

Je dysfunktionaler dieses Arbeitsmodell, umso dysfunktionaler die späteren Beziehungen und Selbstkonzepte.

Spiegelung

Für die Entwicklung eines positiven Narzissmus benötigt das Kind die Spiegelung durch die Umwelt: von ihr gesehen, verstanden, ernst genommen werden.

die Reaktionsweisen des Kindes, seine Gefühle und Wahrnehmungen erkennen und sie ihm verbal oder nonverbal zu vermitteln.

Im Bild von Winnicott wird deutlich, was damit gemeint ist: »Die Mutter schaut das Baby an, das sie im Arm hält, das Baby schaut in das Antlitz der Mutter und findet sich selbst darin... vorausgesetzt, dass die Mutter wirklich das kleine einmalige, hilflose Wesen anschaut und nicht ihre eigenen Introjekte, auch nicht ihre Erwartungen, Ängste, Pläne, die sie für das Kind schmiedet, auf das Kind projiziert. Im letzteren Fall findet das Kind im Antlitz der Mutter nicht sich selbst, sondern die Not der Mutter. Es selbst bleibt ohne Spiegel und wird in seinem ganzen späteren Leben vergeblich diesen Spiegel suchen« (Miller, 1979, 59).

Im Märchen Schneewittchen finden wir dieses Bild wieder im Wunsch der Mutter:

„Ach hät ich doch ein Kind, so rot wie Blut, so weiß wie Schnee und so schwarz wie

Ebenholz.“ Was passiert aber, wenn es grüngelb kariert auf die Welt kommt? Dann wird es nicht gespiegelt wie es ist, sondern wie es sein soll.

Ein Kind ist beispielsweise traurig, weil sein Spielzeug zerbrochen ist

So wie die Mutter früher die Gefühle des Kindes überging, abwertete oder viel zu schnell wegrationalisierte, wird das Mädchen später mit sich selber umgehen, sie verleugnen und ihnen ebenso wenig Raum zugestehen. Mangelnde Empathie im Sinne von Verleugnung oder Umdeutung der kindlichen Gefühle führt zu Störungen im Selbsterleben und dient dazu, ein falsches Selbst auszubilden, das den Erwartungen der Umwelt mehr entspricht als der eigenen Persönlichkeit.

Das Kind erlebt sich dadurch gefühlsmäßig allein gelassen, weil es nicht so angenommen und gesehen wird, wie es ist.

Enttäuschung des Kindes vor, im ersten durch mangelnde Umsorgung, im zweiten durch Verwöhnung.

Denn auch “primär Verwöhnte (sind) immer sekundär Frustrierte“ (Schindler in Battegay 1987, 42).

Narzissmus hat also immer einen Beziehungsaspekt.

Folge:

- Unangemessene Strategien der emotionalen Regulierung und Beeinträchtigungen des Selbstkonzepts. Verleugnen Bindungen

Charakteristika narzisstischer Beziehungen

In narzisstischen Beziehungen dreht sich alles um den eigenen Vorteil, alles steht im Dienste des eigenen Selbst: die Wahl der Menschen, auf den sie sich einlassen, die Art, wie sie mit ihm umgehen, die Entscheidung, was sie von sich zeigen und was nicht, sowie die Erwartung, was der andere für sie erfüllen soll.

Es geht weniger um den anderen Menschen an sich, als mehr um die Funktion, die er für sie, für ihr Selbsterleben hat.

1. Die Suche nach Beachtung und Sein

In narzisstischen Beziehungen begegnen sich in der Regel zwei Menschen mit einem verletzten Selbst.

BUBER formuliert es folgendermaßen:

„Hält der Mensch ... heimlich und scheu nach einem Ja des Seinsdürfens Ausschau.“⁴

Ohne dieses Ja, da sein zu dürfen, wie wir sind, werden wir uns verstellen und anpassen, um wenigstens geduldet zu werden.

Das ist ein zentraler Mechanismus, der narzisstischen Beziehungen zugrunde liegt:

⁴ Buber zit. nach Portele 1996,S. 288)

Der tiefe Wunsch, gesehen zu werden, als der, der man ist und nicht als der, der man sein soll.

Denn ebenso, wie sie andere Menschen für ihren eigenen Nutzen funktionalisieren, wurden und werden auch sie funktionalisiert für andere.

Wir nennen das narzisstische Ausbeutung und das bedeutet:

- sei du für mich da, für meine narzisstischen Bedürfnisse, für die Erhöhung meines Selbstbildes.
- Sieh mich, beantworte mich, nähre mich.
- Und daher sehe ich dich nicht als dich, sondern nur als den, der etwas für mich tun kann. Wer und wie du bist, interessiert mich nicht, es interessiert mich nur, ob du diese Aufgabe erfüllst. Falls nicht, trenne ich mich von dir und suche mir einen anderen Spiegel.

Wer dieses Ja zum Dasein, den Blick auf sich nicht erlebt hat, wird ihn zeitlebens im Partner oder der Partnerin suchen. Doch leider ist es nicht so einfach, wie es klingt. Denn neben der Suche nach diesem Sein-dürfen, wie man ist, besteht bei narzisstischen Menschen die große Angst, im Grunde nicht liebenswert zu sein. Sie haben Angst, so gesehen zu werden, wie sie sind

2. Funktionalisierung

Hier setzt dann die Bedeutung des Gegenübers ein: Dient er/sie der eigenen Selbstwerterhöhung oder soll man sich jemand anderen suchen, der diese Funktion besser erfüllt?

Jede Begegnung kann einen narzisstischen Nutzen haben, indem das Gegenüber das eigene Selbstwertgefühl stärkt. Lob, Anerkennung und Zuwendung bestätigen uns als Person, verbessern unser Selbstbild und machen Lust auf mehr Kontakt

N. : Zuwendung notwendig brauchen, um ein Minimum an Selbstwertgefühl aufzubauen. Er ist in größerem Maße abhängig von der positiven Einschätzung der

anderen, um seine Selbstzweifel zumindest vorübergehend in Schach zu halten. Ihr Wert hängt sozusagen von der Bewertung der anderen ab. Haben kein eigenes Maß. Daraus resultiert auch der Zwang, sich permanent beweisen zu müssen, gut zu sein.

Der Unterschied zwischen einem positiven und einem dysfunktionalen narzisstischen Verarbeitungsmuster, besteht darin, dass anerkennende Reaktionen im ersten Fall das Selbstwertgefühl bestätigen, im zweiten Fall dazu dienen, sich überhaupt wert zu fühlen.

3. Idealisierung und Entwertung

Ein wesentlicher Mechanismus, um das Selbstwertgefühl stabil zu halten, ist die Idealisierung oder Entwertung der eigenen und fremden Person. Menschen erhöhen sich selbst und erniedrigen damit den anderen. Oder sie erhöhen den anderen, um sich dann in dessen Glanz zu sonnen und sich dadurch aufzuwerten.

Therapie: Sie sind meine letzte Hoffnung, nur Sie können mir helfen etc. Nicht persönlich nehmen, sonst sitzen wir in der Falle.

„Narzissten haben ein ungesichertes Selbstgefühl und können den Partner nicht als eigenständiges Individuum wahrnehmen, sondern nur als `narzisstisches Objekt`, als eine Erweiterung des eigenen Selbst, als etwas, das ihr Selbst auffüllt, ergänzt, schmückt, erhöht.“ (Willi, 1983 S.67) Daher muss er ideal sein und die negativen Seiten sind nicht integrierbar.

Nach der Idealisierung kommt die Entwertung, meist aufgrund einer Kränkungserfahrung, dass wir doch nicht so ideal und unfehlbar sind, wie sie es erhoffen oder erwarten.

Erwartungen an uns abfragen ==> Bsp. Du musst mich immer verstehen!

Streben nach idealem Bild von sich und dem anderen

„Im messianischen Eifer ziehen Narzissten mit ihren Jüngern quasi in den heiligen Krieg, sie verlangen blinde Ergebenheit und verstehen es, die Gruppenkohäsion hochzuhalten durch ein Feindbild, in das alles Schlechte projiziert wird.“ (Willi S.68)

4. Kränkbarkeit / wunde Punkte

Die frühen Selbstwertverletzungen hinterlassen wunde Punkte, an die später Kränkungerlebnisse anknüpfen.

Massive Kränkungsreaktionen, zerstörende Kränkungs wut, Beleidigungen, verbale Entgleisungen, seelische und körperliche Gewalt bis zum Mord und zur Zerstörung, oder passive Aggression bis zum Suizid.

Wenig Versöhnlichkeit, können nicht vergeben und vergessen. Das wäre wie klein beigeben, also Schwäche und Vernichtung.

Durch die Beschämung des anderen können sie ihr eigenes gekränktes Selbst aufrichten. Auf diese Weise mangelt es narzisstischen Beziehungen an einem Wir-Gefühl, was sie instabil und schnell zerbrechlich macht.

Kritik, andere Meinung: kämpfen narzisstische Menschen wie um ihr Leben darum, Recht zu haben. Als gäbe es nur die Möglichkeit, sich der Meinung des anderen auf Kosten der eigenen Person unterzuordnen oder sie zurückzuweisen, um das Eigene zu schützen. Dieser Kampf ist im Grunde ein Kampf um den Erhalt des eigenen positiven Selbstbildes. Recht haben wird zum Existenzrecht. „Nur wenn ich Recht habe, bin ich achtenswert und habe ein Recht, da zu sein.“

Therapie: Ego State Arbeit.

Ausgelöst durch Trigger, wie aktuelle Zurückweisungen (wir gehen in Urlaub), die altbekannte Einsamkeit oder das Gefühl, überflüssig zu sein. Der Therapeut /in wird für das Leid verantwortlich gemacht und es kann der Konflikt nicht in einer erwachsenen Form gelöst werden..

Ziel : die alte Wunde von der aktuellen Situation zu trennen und die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Probleme zu lösen, ihre Affekte zu kontrollieren, Impulse zu beherrschen und Gefühle auszuhalten.

5. Beziehungsdilemma Nähe-Distanz Regelung

Sie brauchen andere Menschen, weil sie das Alleinsein nicht aushalten, wehren sie aber zugleich ab, weil sie Angst vor der Nähe haben. Sie leben in einem permanenten inneren Widerstreit, der sie für andere so schwer einschätzbar macht. Wählen sie die Nähe, dann bekommen sie Angst, verschlungen zu werden. Wählen sie die Distanz, dann fürchten sie das Alleinsein und die Verlassenheits-Depression. Wie sie sich auch entscheiden, sie sind nie glücklich.

Denn die Beziehungen von narzisstisch beeinträchtigten Menschen sind auf Verschmelzung angelegt: Wir machen alles zusammen, wollen immer dasselbe, lieben uns gleich stark und so weiter. Es wird eine Einheit angestrebt, die die Eigenheit und Individualität jedes Partners verhindert. Keiner darf mehr so sein, wie er ist, sondern muss so sein, wie es die Beziehung erfordert. Die Eigenständigkeit des Partners wird oft sogar geleugnet. Er sei nur dazu da, für sie bereit zu stehen. Möglicherweise wird der Partner sogar beschimpft und gehasst, sobald er sein Recht auf Eigenständigkeit verwirklicht.

6. Macht und Unterwerfung / Das „expanded self“

Macht und Narzissmus hängen untrennbar miteinander zusammen, wie siamesische Zwillinge. Narzisstische Beziehungen sind im Wesentlichen Macht-Beziehungen, wichtiger und mächtiger zu sein als die anderen, beruhen auf Kontrolle und Einfluss. Indem der „Narzisst“ andere von sich abhängig macht, kann er selbst autonom bleiben und sie beherrschen.

Psychologische Macht beschreibt Petermann mit dem expanded self:

eine „vereinnahmende innere Haltung“ der Umwelt gegenüber, bei der der andere seiner selbst beraubt wird. Ausdehnung des eigenen Selbst auf den anderen, dabei wird dieser einverleibt und zum Objekt der Eigenliebe.

Durch den Mechanismus der Selbsterweiterung zwingt der narzisstische Mensch den anderen unbewusst, seine Definition von sich selbst zu übernehmen. *Der andere wird so, wie ihn der Narzisst sieht oder sehen will.* Das bedeutet, dass der Narzisst Teile von sich externalisiert, nach außen verlagert und der andere sich damit identifiziert. So können beispielsweise eigene Unzulänglichkeitsgefühle abgewehrt werden, indem sie auf den anderen projiziert werden, der sie dann für sich selbst übernimmt und sich dementsprechend inkompetent verhält.

Das geht so weit, dass alles, was der andere sagt, so umdefiniert wird, als seien es die eigenen Gedanken. Auch die Handlungen des anderen werden so erlebt, als seien sie eigentlich die Folge eigener Intentionen.

Das heißt, der Narzisst bezieht alles auf sich und meint, der Urheber dafür zu sein, was er im Außen, bei dem anderen, erlebt.

„Man kann sich das expanded self wie das Schachbrett des Narzissten vorstellen, auf dem die Menschen aus seiner Umwelt Figuren darstellen, über die er verfügt. Um die anderen zum Mitspielen zu bewegen, bedarf es virtuoser Manöver, sowie besonderer Bedingungen in der Struktur der anderen, damit dieses Kunststück gelingt“ (Petermann, 1988, S.31)

Ein expanded self herzustellen gelingt nur bei einem so genannten Komplementärnarzissten. Das sind diejenigen, die dazu neigen, sich von außen definieren zu lassen und es vielleicht sogar unterstützend und nährend erleben, durch die Augen eines anderen beurteilt zu werden. Sie sind auch narzisstisch, suchen den Blick des anderen und sind bereit, dafür einen hohen Preis zu zahlen, nämlich den ihrer Eigenständigkeit und Identität. Dafür bekommen sie eine Bezogenheit, die sie für Liebe und Nähe halten, spüren die Manipulation und Fremdbestimmtheit aber erst spät, manchmal sogar nie.

Der Narzisst ist der, der aktiv die Beziehung nach den eigenen Regeln gestaltet. Der Komplementärnarzisst hat die passiv aufnehmende Rolle unterwirft sich.

Anhaltspunkte, dass Sie sich im expanded self eines anderen befinden:

- Sie fühlen sich im Kontakt minderwertig, klein, nichtig oder unangemessen aufgewertet

- Sie erleben Ihr Gegenüber als ideal und überlegen.

- Sie trauen sich nicht, spontan zu handeln, kontrollieren Ihre Impulse und Ihr Verhalten und strengen sich im Kontakt sehr an.

- Sie sind gar nicht die Person, die Sie vorgeben zu sein, nur um zu gefallen oder um Ihr Gegenüber für sich einzunehmen.

- Sie schielen immer danach, was Ihrem Gegenüber gefallen könnte.
- Sie sehen sich durch die Augen des anderen und versuchen, dem fremden Bild zu entsprechen.
- Sie verleugnen alles, was Sie am anderen nicht sehen wollen.
- Sie spüren die Ablehnung und Abwertungen des anderen erst, wenn Sie allein sind.

Ungleichgewicht der Beziehung ein oben und unten

Sie entkommen dem Bann des expanded self nur dadurch, dass Sie in Kontakt mit sich selbst kommen. Wenn Sie spüren, was Sie wollen, brauchen und nicht wollen, werden Sie wieder Herr in Ihrem eigenen Haus.

Wer gibt sich für wen auf? Fragte schon Jörg Willi in den 70er Jahren.

Auf jeden Fall müssen die Partner immer in einer bestimmten Weise sein, selten jedoch so, wie sie sind.

Implikationen für die Therapie

Wir begegnen als Th. verletzten inneren Kindern

In der Therapie mit narzisstischen Menschen treffen wir auf jemanden mit einem verletzten Selbst und dem Wunsch, diese Wunde durch den Therapeuten /in zu heilen (stellvertretend zu Beziehungspartnern). Sie suchen in uns den idealen Vater, die treu sorgende Mutter, die bedingungslose Liebe, Unterstützung, Empathie, **Schutz.**

Wir spüren das nicht sofort oder nie, weil sie nach außen eine Fassade tragen, die ihre Verletztheit verdeckt.

In 2er Beziehungen: Sie sieht in ihm den starken Mann, er in ihr die starke Frau. Doch je näher sie sich kommen, umso deutlicher wird, dass sie sich nicht das geben können, was sie gerne hätten. Zurück bleiben zwei enttäuschte, oft sogar verwundete Menschen, deren schlimmste Angst sich bewahrheitet hat: nicht liebenswert zu sein, wie sie sind. Im nächsten Partner / der nächsten Partnerin suchen sie die Rettung. => Bleibt der Therapeut, kann es zu einer Veränderung kommen.

Die Therapie ist daher immer Beziehungsarbeit. Es geht darum, die Beziehungsmanöver im Kontakt mit dem Therapeut/in zu erleben und zu verändern.

Die Vermeidungsstrategien sind oft so subtil, dass sie schwer aufzuzeigen sind:

- Nicht über das sprechen, was eigentlich wichtig ist
- Nicht über Gefühle reden, geschweige sie zeigen
- Alles versachlichen
- Oder in übersehewelligen Gefühlen versinken
- Blickkontakt vermeiden
- Immer ein Thema haben, über das jemand reden will
- Machen statt da sein
- Schweigen nicht aushalten können
- Wünsche nicht äußern

Die Beziehungsablehnung der männlichen Narzissten wird auch in der Therapie wirksam. Häufig vor allem bei weiblichen Therapeutinnen, die sie versuchen zu dominieren. Es kann ein Kampf entstehen, wer stärker ist und was zu sagen hat (wie

in den Zweierbeziehungen). Daher sind männliche Narzissten vielleicht zuerst besser bei männlichen Therapeuten aufgehoben, die ein positives Männerbild vorleben und eine unterstützende Vaterfigur bieten.

Frauen versuchen den Kontakt zu männlichen Therapeuten durch Verführen zu kontrollieren. Für sie kann eine positive Frauenfigur zu Beginn vorteilhaft sein, aber auch ängstigen, da sie sich von der Mutter emotional verlassen fühlten.

Das Erleben in Gruppen mit weiblich-narzisstischen Frauen von Negativität, Hoffnungslosigkeit und Resignation geprägt, das schnell auf alle Beteiligten überspringt und ein schlechtes Gefühl hinterlässt. Das hat damit zu tun, dass sie stark an negativen Gefühlen klammern und diese immer wieder produzieren. Bei Essgestörten zeigt es sich daran, dass sie sehr lange über einen Rückfall reden und ausmalen, wie schrecklich dieser für sie war.³² Sie werten sich stark dafür ab und leiden. Es entsteht dann in der ganzen Gruppe ein allgemeines Leidensgefühl, getragen von viel Mitempfinden der anderen aufgrund eigener Erfahrungen. Diese Haltung trägt jedoch mehr zur Aufrechterhaltung denn zur Änderung der Symptomatik bei.

Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur sind sehr angepasste und ideale Patientinnen, die alles hinnehmen, nichts hinterfragen, auch wenn es ihnen nicht einsichtig ist, und alles tun, was die Therapeutin von ihnen erwartet. Im Kontakt bieten sie mehr ihre hilflose, depressive Seite an, die sie oft durch Leistung und Attraktivität zu kompensieren versuchen. Auch wenn sie beruflich erfolgreich sind, zeigen sie sich in persönlichen Belangen als Opfer, lassen sich viel gefallen, ohne zu protestieren, und wehren sich meist nur über Verweigerung. In der Therapie geben sie sich unselbständig und wollen, dass die Therapeutin die Arbeit für sie übernimmt, ihnen sagt, was für sie gut ist und was sie tun sollen. Dass es sich bei diesem

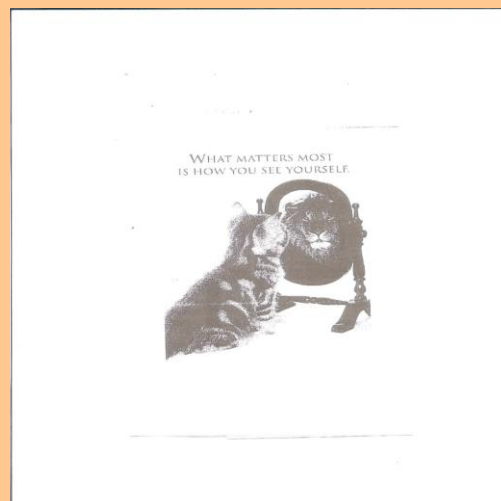
Verhalten nur um eine äußerliche Anpassung handelt, wird im Kontakt mit ihnen schnell deutlich. Denn alles, was ihnen angeboten wird, reicht entweder nicht aus oder ist nicht das Richtige oder erfolgt zum falschen Zeitpunkt. Mit einem Wort, es hilft nichts. Mit dieser Form der Verweigerung und Abwertung stellen die Frauen die fehlende Distanz her, die Männer früher, aggressiver und direkter ausdrücken.

Der männliche Narzisst sucht sich eine Frau, die die Rolle der Komplementärnarzisstin einnimmt, durch die er sein mangelhaftes Selbstwertgefühl verbessern kann³³. Er erhält in der sich unterordnenden Frau jene Bewunderin, die er zu seiner Stabilisierung braucht. Sie wiederum leiht sich bei ihrem Partner ein Ideal-Selbst, indem sie ihn idealisiert, sich für ihn aufgibt und in ihm aufgeht. Sie stellt keine eigenen Ansprüche oder Forderungen, die er erfüllen muss und dient ihm als so genannter mütterlicher Nährboden. In der Verschmelzung mit ihrem bewunderten Partner erhält sie die nötige Aufwertung ihres Selbstbildes, indem sie an seinen Erfolgen teilhat. Dadurch, dass sie sich mit ihm identifiziert, wird er zum idealisierten Ersatz-Selbst. Das heißt, der eigene mangelnde Selbstwert wird durch das Ideal des Partners ausgeglichen.

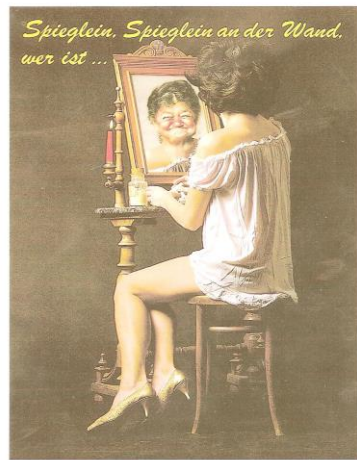
Therapieschritte

1. Idealisierung durch die Klienten: Ist eine Herausforderung an meine eigene therapeutische Grandiosität ==) narz. Kollusion guter Therapeut/ guter Patient. Bring nichts, ist Therapie im falschen Selbst und stabilisiert nur das Swgf der Partner. Idealisierung darf zu Beginn sein. Dürfen Therapeuten nicht persönlich nehmen!
2. Besserwisserei. ==) **Kränkbarkeit der Therapeuten** Verstecken den Wunsch nach Hilfe.
3. Kränkbarkeit der Klienten ansprechen

4. Aufbau von stabiler Beziehung: narzisstische Unterfütterung.
5. Im Erwachsenenalter kommt es dann in Verlassenheitssituationen zu Wutausbrüchen, die zweierlei ausdrücken: den Zorn über die Zurückweisung und den Ruf „Bitte komm, ich brauche dich“. Die Verletztheit und Sehnsucht nach Gesehen- und Verstanden-Werden werden hinter der Aggression verborgen oder hinter der Haltung, niemanden zu brauchen und die Bedeutung von Bindungen zu verleugnen.
6. *Mä.N: Kampf Abwehr w.N. Anpassung* siehe oben



Dr.Bärbel Wardetzki



Dr. Bärbel Wardetzki

7. Wertschätzung, Schutz, Sicherheit vor Selbstwertverletzungen

Sicherheit in der Beziehung herstellen: Ja oder Nein, will ich mich einlassen oder nicht.

- Das schafft die verlässliche Basis.
- Die Beziehung ist dann kein Spiel mehr, sondern wird von beiden ernst genommen.
- Das bedeutet auch, sich gegenseitig im anderen spiegeln zu können, bestätigt zu werden als der, der man ist, als ein wertvoller und liebenswerter Mensch.
- Die Erfahrung, geachtet zu werden, für den anderen wichtig zu sein, führt zu einer verlässlichen Bindung.
- Es geht nicht um Recht oder Unrecht haben, um richtig oder falsch sein, sondern um Erleben und Sein.

8. Erwartungen an sich und den The. abfragen

9. Zugang zu den Gefühlen massiv verbaut. Kö-Wa. stärken.
10. Zugang zum „wahren Selbst“, zu den ursprünglichen narzisstischen Bedürfnissen und zu den echten Gefühlen
11. Durcharbeitung des tiefen Schmerzes und Hasses darüber, ungeliebt und nicht so angenommen worden zu sein, wie es das Kind gebraucht hätte, bis hin zu der Bestätigung, heute als Person akzeptiert zu werden.
12. alle Gefühle, auch die abgelehnten, willkommen zu heißen und der Patientin zu ermöglichen, sich so zu zeigen, wie sie ist - auch mit ihrer Scham und Verletzlichkeit. In einer verständnisvollen Atmosphäre kann sie sich trauen, sich mit ihren Ängsten, Befürchtungen, Sehnsüchten und ihrem Ärger zu offenbaren, ohne dass die Beziehung dadurch gefährdet wird.
13. viele positive Erfahrungen nötig, um glauben zu können, dass der Ausdruck eigener Gefühle die Beziehung nicht zerstört, sondern festigt. Diese Erfahrung führt letztlich dazu, die Therapeutin ihrer negativen Eigenschaften wegen nicht abwerten und ihrer positiven Seiten wegen nicht aufwerten zu müssen, sondern sie als Person mit guten und schlechten Seiten anzuerkennen
14. Kontakt zu sich selbst herzustellen und wahrzunehmen, was man braucht, was man will und nicht will, was einem wichtig ist und was man bisher alles verschwiegen hat.
15. Parallel Symptomebene einbeziehen
16. Ambivalenz berücksichtigen: Verständnis und Grenzen
17. Entwertungen unserer und ihrer Person.
18. Positivtagebuch / Ressourcen
19. Dialogbereitschaft stärken,
 - sich mitteilen und anhören

- eine Sprache für Bedürfnisse und Gefühle entwickeln
- nicht jede Aussage gleich als Forderung hören
- nicht mehr automatisch auf die gegenseitigen Vorstellungen, Befürchtungen und Projektionen reagieren.

- Therapieziele

Zugang zur eigenen Lebendigkeit und Autonomie, zu Fähigkeiten und Talenten und zu einem befriedigenden Selbstwertgefühl. Ziel ist auch, ein neues Frauenbild/Männerbild aufzubauen und bisherige Schranken des Selbstseins einzureißen.

Wenn Gefühle und Wünsche ungestraft erlebt werden dürfen und die Eigenständigkeit im Handeln nicht mehr mit der Angst vor Liebesverlust gekoppelt ist, wird die Maske allmählich überflüssig.

Wer nach außen schaut, träumt

Wer nach innen blickt, erwacht

C.G. Jung

Literaturangabe:

Battegay, R.: Die Hungerkrankheiten. Unersättlichkeit als krankhaftes Phänomen. Bern 1987, 1992

Buber, in Portele 1996, 288) Der „mittlere Modus“. Therapeutisches Tun gegenüber Selbstorganisation. In: Internationale Psychotherapietagung. Ed.Praesens, 271-291

Illies Florian: 1913. S. 152 Fischer 2012

Kernberg, Otto F. / Hartmann, Hans-Peter: Narzissmus. Grundlagen, Störungsbilder, Therapie. Schattauer 2006

Miller, A.: Das Drama des begabten Kindes 1979 Suhrkamp

O F./ Hartmann H-P.: Narzissmus. Grundlagen, Störungsbilder, Therapie. Stuttgart: Schattauer

Petermann, F.(1988): Zur Dynamik narzisstischer Beziehungsstruktur. In: Gestalttherapie. Zeitschrift der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie 1,31-41

Tress, W. et. al (2003): Spezifische psychodynamische Kurzzeittherapie von Persönlichkeitsstörungen. In: Psychotherapeut 1, 15-22

Wardetzki, B. (1991, 2005): Weiblicher Narzissmus – Der Hunger nach Anerkennung. Kösel

Wardetzki, B. (2010): Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können. Kösel

Willi, J. (1983): Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen/ Störungsmuster/ Klärungsprozesse/ Lösungsmodelle. Rowohlt

Willi, J. (1993, 2008): Was hält Paare zusammen? Rowohlt

Autorin:

Bärbel Wardetzki, Dr. phil., Pädagogin M.A., Diplom-Psychologin, approbierte klinische Psychotherapeutin und Autorin, Gestalt-, Familien- und Verhaltenstherapeutin, Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching in München, zahlreiche Artikel und Bücher zu den Themen Essstörungen, Narzissmus und Kränkungen, Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland für Kollegen und interessierte Laien, psychologische Expertin im Radio Bayern 1. Lebt und arbeitet in München.

www.baerbel-wardetzki.de

Anschrift der Verfasserin:

Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching
Psychologische Sachbücher
Dr.Bärbel Wardetzki
Tizianstrasse 9

80637 München
Tel +49 89 2913759 Fax +49 89 2713602
info@baerbel-wardetzki.de
www.baerbel-wardetzki.de