

GENUG IST GENUG

»Einen anderen Menschen gezielt von sich abhängig zu machen, ist seelische Gewalt«



Wie wird aus einer heißen Liebe kalter Hass? Wie wird aus einem Himmel auf Erden die Hölle? Die Psychotherapeutin **Bärbel Wardetzki** schildert die Entwicklung einer narzisstischen Beziehung. Am Beispiel der wahren Geschichte von Sonja und Frank erzählt sie, wie sich über einen Zeitraum von sieben Jahren eine zerstörerische Dynamik entwickelt. Sie analysiert und kommentiert die Ereig-

GENUG IST GENUG

nisse zwischen Sonja und Frank mit ihrem fundierten Wissen über narzisstische Beziehungen.

Frau Dr. Wardetzki, Sonja lernt ihren Frank übers Internet kennen. Er ist wahnsinnig charmant, sieht gut aus, fährt ein tolles Auto, präsentiert sich als erfolgreicher Unternehmer. Er spricht von seiner Suche nach der großen Liebe, von romantischen Spaziergängen bei Sonnenuntergang am Strand. Er schreibt gefühlvolle SMS, wie Sonja sie »noch nie im Leben« bekommen hat – und hat leichtes Spiel.

WARDETZKI: Sonja ist total frustriert in ihrer Ehe, emotional ausgehungert. Ihren Ehemann sieht sie immer »nur von hinten, vorm Computer sitzend«. Es ist eher eine Bruder-Schwester-Beziehung. Als Frau ist Sonja in ihrer Ehe unerfüllt geblieben: Sexualität, Begehren, all das fehlt. Und dann kommt Frank daher. Ein charmanter Mann, sehr eloquent.

Er überhäuft sie mit Komplimenten, sagt ihr, wie schön sie ist, wie sexy.

WARDETZKI: Er schießt ein emotionales Feuerwerk ab. Sonja fühlt sich wie im Märchen – das ist ganz typisch für den Beginn einer narzisstischen Beziehung. Er gibt ihr ganz viel positive Bestätigung, ganz viel Aufmerksamkeit, überhäuft sie mit Komplimenten – und das ist schon die erste narzisstische Falle.

Je hungriger ein Mensch nach Liebe ist, desto eher fällt er oder sie auf diese Show rein. Desto eher ist er oder sie bereit, all diese überzogenen Schmeicheleien zu glauben. Es bildet sich eine erste emotionale Abhängigkeit – »ein anderer Mensch gibt mir das, was ich so sehr suche«. Das ist der Anfang des Dramas. Sonja kompensiert ihre eigene innere seelische Not mit Frank. Sie glaubt, er sei ihre Rettung.

GENUG IST GENUG

Die beiden treffen sich in Hotels, es kommt rasch zu Körperlichkeit, die Beziehung wird in kurzer Zeit sehr eng ...

WARDETZKI: ... und Sonja macht den Fehler und verwechselt Sexualität mit Liebe. Aber Sex ist keine Liebe, sondern manchmal das genaue Gegenteil. Man kann Sex dazu benutzen, um einem Menschen nahezu-kommen, ohne ihm wirklich nahe zu sein. Man kann echte Intimität durch Sex vermeiden. Hinzu kommt, das Heimliche ihrer Beziehung, die Gefahr aufzufliegen, da produziert der Körper ganz viel Adrenalin – und dann noch der viele Sex. Beides energetisiert ungemein.

Sonja fühlt sich endlich wieder lebendig. Die beiden reden schnell von den ganz großen Gefühlen, dabei befinden sie sich in einem Zustand der ersten Verliebtheit und des sich gegenseitig Besoffenmachens. Ich meine das nicht abwertend. Gerade zu Beginn einer Beziehung sind da Emotionen und Hormone am Werk, die nahezu süchtig machen, das ist toll, aber noch keine stabile Verbindung. Das hätte Sonja sich klarmachen können.

Frank bringt ihr Blumen mit, schickt unzählige SMS mit zärtlichem, erotischem Inhalt. Er sagt ihr immer wieder, wie toll sie ist.

WARDETZKI: Dieses Überschütten mit Geschenken, Aufmerksamkeit und Komplimenten hat schon fast etwas Hypnotisches. Alles ist ein bisschen zu schön, um wahr zu sein. Da kann man schon mal misstrauisch werden und sich fragen, ob das wohl alles so stimmt. Aber der Hunger nach Liebe, die Bedürftigkeit ist bei Sonja so groß, dass sie diese Warnzeichen ignoriert.

Im Gegenteil, sie träumt schon von einer gemeinsamen Zukunft, be-

GENUG IST GENUG

vor sie Frank überhaupt richtig kennt. »Was ist, wenn er auch Kinder hat? Ach, dann gründen wir eine Patchwork-Familie«, denkt sie sich.

WARDETZKI: Sonja ist in ihrer Fantasie der Realität tausend Meilen voraus. Das macht sie blind. Dabei gibt es meist schon ganz am Anfang von solchen Verbindungen Verhaltensauffälligkeiten, an denen man erkennen könnte: Hier stimmt vielleicht etwas nicht. Zum Beispiel wenn der Partner aus heiterem Himmel bei einer Nichtigkeit aggressiv wird, nur weil man die falsche Wurst einkauft, anfängt zu brüllen. Das sind so Situationen, wo man aufpassen müsste, sich fragen sollte: »Oh, was ist denn das für ein Mensch?«

Auf der anderen Seite, wenn Sonja und Frank sich voneinander verabschieden, ist Frank wahnsinnig traurig, weint wie ein kleines Kind.

WARDETZKI: Auch das interpretiert sie falsch. Sonja sieht das als Zeichen seiner großen Liebe, nicht aber als Signal »Hier stimmt etwas nicht«. So verhält sich kein erwachsener Mann nach den ersten Treffen.

Frank nennt Sonja »mon trésor« ...

WARDETZKI: ... was auf Französisch »mein Schatz« heißt. Und genau so geht er mit ihr auch um. Wortwörtlich. Sie sitzt in einem Tresor. Und er macht ihn auf, wenn er sie braucht. Und er macht ihn zu, wenn sie ihn stört, oder wenn er nicht will, dass andere Männer sie sehen. Sie befindet sich in einer Art goldenen Käfig – und dafür muss sie ihre Autonomie und ihre Selbstbestimmung vor der Tür lassen. Sonja ist das, was wir in der Psychologie einen Komplementär-Narzissten nennen. Menschen, die sehr gehemmt sind, die sich leicht abhängig von anderen machen und die sich schnell minderwertig fühlen – und sich mit dem vermeintlichen Selbstbewusstsein des Narzissten selber aufwerten.

GENUG IST GENUG

Sonja lässt sich bald von ihrem Mann scheiden, zieht in ein neues Haus, richtet es mit viel Aufwand ein, kappt alte Verbindungen. Sie setzt alles auf die gemeinsame Zukunft mit Frank. Doch genau in dieser Phase beginnt Frank sich zurückzuziehen, er verhält sich zögerlich, erfindet immer neue Gründe, weshalb er noch nicht bei ihr einziehen kann.

Er bleibt Gast in dem von Sonja als gemeinsames Zuhause geplanten Haus. Er behält seine eigene Wohnung. Lediglich seine Zahnbürste findet sich in Sonjas Badezimmer. Er kommt und geht, wie es ihm passt. Sonjas Enttäuschung über dieses Verhalten ist groß, aber sie nimmt es hin.

WARDETZKI: Weil sie bereits abhängig ist, abhängig von Frank. Ihr Traum darf nicht zerplatzen. Sie folgt deshalb dem Muster »Lieber ein bisschen, als gar nichts«. Und sie hat seit frühester Kindheit gelernt zu funktionieren und nicht zu fühlen. Außenstehende, eine Freundin, eine Kollegin würden vielleicht sagen: »Mein Gott, ist die naiv.« Und ja, es klingt naiv. Aber die Seele ist so naiv. Nicht die Frau selber. Die Seele will unbedingt, dass es gut ausgeht.

Sonja investiert noch mehr Energie in die Beziehung, strengt sich noch mehr an.

WARDETZKI: Sonjas Denken ist: »Wenn ich jetzt das Haus ganz schön mache, dann findet er das so toll bei mir, dann will er bleiben.« Sie fühlt sich verantwortlich für das Gelingen der Beziehung, schuldig für das Scheitern. Sie sieht kaum den Anteil des anderen. Am Anfang zumindest. Interessanterweise sind viele der Frauen, die zu mir in die Praxis kommen, die sich auf eine narzisstische Beziehung eingelassen haben, unglaublich patente, kraftvolle Frauen. Auch Sonja. Sie hat ihr ganzes Leben alleine gestemmt: mit zwei kleinen Kindern, mit einem Mann, der

GENUG IST GENUG

sich nicht gekümmert hat. Aber in der Beziehung mit Frank mutiert sie zu einer völlig selbstunsicheren und abhängigen Frau.

Die Hochs und Tiefs zwischen Frank und Sonja wechseln sich immer schneller ab. Es gibt furchtbare Streitereien, viel Wut, dann wieder dramatische, leidenschaftliche Versöhnungen, bei denen sich Frank weinend in Sonjas Schoß flüchtet.

WARDETZKI: Die beiden leben eigentlich zwei Leben, die nur über Sexualität und gelegentliche Wochenendtrips zusammengehalten werden. In diesen Momenten begegnen sie sich mit einer großen Intensität, doch das wird schnell zu eng. Durch Streit entsteht dann wieder Distanz. Es ist normal, dass man sich in einer Beziehung nahekommst, dann wieder voneinander entfernt, um sich wieder anzunähern. In gesunden Beziehungen kann man sich das als eine Art sanfte Wellenbewegung vorstellen. Das funktioniert bei Sonja und Frank aber nicht. Die sind entweder ganz nah oder ganz getrennt. Noch dazu kann Frank mit Alltag nicht umgehen. Es fehlt jetzt der Reiz. Sie müssen sich nicht mehr heimlich treffen wie zu Beginn, Sonja wird zu einer normalen Frau. Und Normalität ist etwas, das für narzisstische Menschen eher abstoßend als anziehend ist. Alltag frustriert Frank.

Sonja verbringt die Wochenenden immer öfter alleine. Frank kommt nur über Nacht, oder um mit ihr zu schlafen. Er bleibt noch nicht mal zum Frühstück. Sonja sagt: »Ich fühlte mich plötzlich wieder minderwertig. Die Zeiten, in denen er mich in den Himmel gehoben hatte, waren vorbei.«

WARDETZKI: In Sonja wachsen die Zweifel. Aber sie hat die Fähigkeit verloren, ihrem Gefühl zu trauen. Sie spürt zwar, dass etwas nicht stimmt, aber sie glaubt ihrer eigenen Wahrnehmung nicht. Und sie hat

GENUG IST GENUG

die Illusion, sie bekomme das schon noch hin. Sie versucht es mit noch mehr Anpassung, mit noch mehr »Richtigmachen«. Dahinter steckt auch die grandiose Idee: »Wenn ich ihn nur glücklich mache, wenn ich die Frau werde, die er möchte, dann wird er mich lieben, wie zu Anfang.« Und diese Hoffnung bindet sie in einem Maße, das kann man sich nicht vorstellen. Das ist fatal.

Eine Hoffnung aufzugeben, fällt vermutlich allen Menschen schwer?

WARDETZKI: In einer narzisstischen Beziehung ist das noch einmal schwieriger, eben weil es sich um eine fantasierte Beziehung handelt. Reale Beziehungen sind nie so toll, wie die fantasierten. Das ist ja klar. In der Fantasie kann ich mir alles super ausmalen, wie schön, wie toll und wie harmonisch alles ist. Eine reale Beziehung, das weiß jeder, die ist zum Teil auch stinklangweilig. Oder man hat sich gerade nichts zu sagen oder spürt gar nicht mehr so viel. Aber reale Beziehungen haben trotzdem eine andere Qualität. Da gibt es eine andere Form von Liebe und Begegnung. Das schaffen narzisstische Menschen gar nicht. Sie haben kein »Wir-Gefühl«, kein »Wir zwei miteinander, wir machen das. Wir leben das. Wir machen uns unser Leben gut miteinander.« Sie haben nur: »Ich brauche dich, damit es mir gut geht. Und deshalb musst du so sein, wie ich dich haben will.« Menschen in narzisstischen Beziehungen sind so stark mit der Aufrechterhaltung ihres Selbstwertgefühls beschäftigt, dass ihnen die gefühlvolle Zuwendung zum anderen fehlt.

Das macht die Beziehung schwierig ...

WARDETZKI: Eigentlich verhindert das die Beziehung. Weil sie sich nicht einlassen können auf den anderen. Und das, was sie Liebe nennen, ist eigentlich nichts anderes als Konfluenz, also Zusammenfließen. Beide haben eine große Sehnsucht nach Verschmelzung, aber fürchten sich

GENUG IST GENUG

gleichzeitig extrem vor Nähe. Das ist keine Beziehung auf Augenhöhe, in der zwei erwachsene Menschen sich abgrenzen und ihr Mit–einander aushandeln können.

Sonja findet eine Rechnung aus dem Swingerclub bei Frank. Sie bekommt heraus, dass er sie offensichtlich mit einer Prostituierten betrügt. Sie unternimmt erste Versuche sich zu trennen, schaut sich nach einer neuen Wohnung und einem Job um. Doch Frank lullt sie wieder ein. Immer wenn es schwierig wird, lädt er sie zu einer Auszeit in sein kleines Häuschen am Meer ein. Dort ist alles anders. Frank ist wie ausgewechselt, benimmt sich fast wie am Anfang und in Sonja kommen wieder die warmen Gefühle hoch.

WARDETZKI: Und genau dieser Mechanismus, das ist seelische Gewalt: jemanden gezielt abhängig von sich zu machen, mit ihm zu spielen, ihm zu zeigen: »Du brauchst mich, um dich gut zu fühlen«.

Wären Sonjas Erfahrungen mit Frank durchgängig negativ, wäre es für Sonja viel leichter sich von Frank zu lösen. Aber so, wenn er weinend in ihrem Schoß liegt, wenn er sie umsorgt, erlebt Sonja auch immer wieder Nähe und Zuwendung. Sie tröstet ihn, und sie tröstet dabei auch sich selber. Und das stärkt sie dann wieder.

Sie denkt: »Ach ja, guck mal, die Seite von ihm gibt es ja auch. Er ist doch ein guter Mensch« Oder wenn er mit ihr wegfährt, wieder sehr charmant ist, ihr Frühstück macht und sie umgarnt, das ist für Sonja dann die Erfahrung: »Ach, da ist ja wieder das, was am Anfang zwischen uns war.« Er gibt ihr immer wieder ein bisschen ein Zuckerl, damit sie bleibt.

GENUG IST GENUG

Sonja hat früh ihre Mutter verloren, wurde von einer gefühlskalten Stiefmutter großgezogen. Inwiefern beeinflusst das ihr Beziehungsverhalten?

WARDETZKI: Was sie mit Frank erlebt, entspricht dem Konzept von Liebe, das sie schon in der Kindheit verinnerlicht hat. »Ich muss alles ertragen, weil es ja keine andere Liebe gibt.« Das ist Sonjas Glaubenssatz.

Und wenn sie bleibt, dann kommt wieder die andere Seite hervor. Und Sonja kennt dieses Muster ja schon aus ihrer Kindheit. Sie war es von ihrer Stiefmutter gewöhnt, schlecht behandelt zu werden. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass das Leben kein Zuckerschlecken ist, sondern dass es vor allem mit Anstrengung und Entbehrung zu tun hat, dass Liebe im Grunde Leiden meint.

Irgendwann schlägt Sonja Frank vor, zu einer Paarberatung zu gehen ...

WARDETZKI: ... die krachend scheitert, weil Sonja und Frank ganz unterschiedliche Motivationen haben, die Beratung aufzusuchen. Es geht keinem von beiden darum, zu gucken: »Was muss ich in mir entwickeln, damit wir eine gute Beziehung haben können?« Sonja geht in Therapie, um von der Therapeutin zu hören, was Frank für ein böser Mann ist, damit mal ein Außenstehender ihm sagt, wie schrecklich er ist. Und er geht hin, um sich reinzuwaschen. Und um der Therapeutin klarzumachen, dass er doch ein netter Kerl ist. Beide tun es vor allem, damit sie wieder ihre Meinung über den anderen bestätigt kriegen. Das ist keine Paartherapie.

Sonja erkundet ihre eigene Biografie. Sie beginnt sich über Narzissmus zu informieren. Sie erkennt, dass es grundlegende Probleme zwischen ihr und Frank gibt. Trotzdem, die Beziehung endet nicht. Sonja kann sich nicht aus der schmerzhaften Situation befreien.

GENUG IST GENUG

WARDETZKI: Es gibt in der Forschung die These, dass Dauerstress zu körperlicher Abhängigkeit von Adrenalin und Cortisol führt. Stellt man sich nun vor, dass ein Kind mit viel Entwertung, Entbehrung und traumatischen Erfahrungen aufgewachsen ist, so wie es bei Sonja und letztlich auch bei Frank der Fall gewesen ist, dann könnte das dazu führen, dass sie als Erwachsene extrem stressige Situation suchen, damit ihr System aufrechterhalten bleibt, also das Erregungsniveau immer wieder gefüttert, die Sucht nach den Stresshormonen Adrenalin und Cortisol befriedigt wird. Und DAS schaffen Frank und Sonja perfekt. Durch den vielen Sex und die vielen Streitereien haben sie ständig Möglichkeit, den Pegel der Stresshormone zu erhöhen. Möglicherweise verbindet auch das Sonja und Frank.

Zudem greift Frank auch zu massiven Mitteln. Er torpediert alle ihre Versuche sich von ihm abzulösen. Er droht ihr. Er scheut nicht vor einem gefakten Stalking zurück, um Sonja einzuschüchtern. Er verhindert durch üble Nachrede, dass sie eine Wohnung findet.

WARDETZKI: Die Findigkeit eines Narzissten im Schädigen der Frau, die eigenständig werden will, ist unglaublich groß. Und davor haben viele Frauen natürlich Angst. Und sei es nur die Drohung: »Ich mache dich fertig, wenn du gehst.« DAS ist schon so beängstigend. Der Schritt in die Eigenständigkeit ist so mit ganz viel Angst und Unsicherheit verbunden.

Viele Frauen entscheiden dann: »Ach, na ja, dann bleibe ich lieber und schaue, dass ich hier irgendwie einigermaßen Frieden herstelle. Wer weiß, was mich sonst erwartet?«

GENUG IST GENUG

Am Ende bekommt Sonja einen Job, mit dem sie sich von Frank unabhängig machen kann, und es gelingt ihr, eine Wohnung zu finden und auszuziehen.

WARDETZKI: Irgendwann ist es zu viel. Die Frauen leiden dann in einem Maße, dass sie sagen: »Jetzt ist das Leid in der Beziehung größer als meine Angst davor zu gehen.« Das ist das, was wir in der Therapie »Tiefpunkt« nennen. Und wenn jemand den erreicht hat, ist der Schritt, einen Plan umzusetzen, sehr viel leichter.

Und man muss natürlich sagen, Sonja ist eine sehr kraftvolle Frau. Die ist keine kleine Maus, sondern eine tüchtige, gestandene Frau. Sie hat ihre Kinder mehr oder weniger alleine großgezogen. Dann hat sie mit 47 Jahren den Aufbau der neuen Beziehung gemanagt, die Scheidung, den Umzug, alles. Sie ist ja nicht jemand, der depressiv in der Ecke sitzt, sondern eine Frau, die eine Kraft hat. An die konnte sie in dem Moment anknüpfen.

Trotzdem gibt es weitere On-und-Off-Verstrickungen. Sie gibt Frank ihre neue Adresse, behält ihre Telefonnummer, sie lässt sich erneut auf Treffen ein, obwohl alles gesagt ist. Das letzte Band zu kappen, fällt Sonja wahnsinnig schwer.

WARDETZKI: Das ist ein Beziehungsmuster, das man im Rahmen von toxischen Bindungen immer wieder sieht: Sie können nicht miteinander, aber sie können auch nicht ohne einander. Und von daher quälen sich Menschen über Jahre und Jahrzehnte, manchmal ein Leben lang. Sie kommen eigentlich nie wirklich zusammen in eine Beziehung. Aber sie können auch nicht eigenständig leben, weil die Angst vorm Alleinsein irrsinnig groß ist.

GENUG IST GENUG

Am Ende schafft Sonja es, die Beziehung wirklich aufzugeben. Sie zieht weg, baut sich ein neues Leben auf. Ist so eine Entwicklung ohne therapeutische Unterstützung eigentlich möglich?

WARDETZKI: Sonja sagt, sie sei im Wesentlichen ohne therapeutische Unterstützung rausgekommen. Die Frage ist vielleicht weniger »Schaffe ich es mit oder ohne Therapie?«, sondern eher »Habe ich Unterstützung? Gibt es den Blick von außen?«. Das scheint mir für eine Ablösung sehr wichtig zu sein, weil der eigene Blick in einer solchen schwierigen Beziehungsdynamik oft verstellt ist. Da braucht man wirklich Menschen, die mit draufgucken, die sagen: »Jetzt schau doch mal bitte hin! Was ist real? Und was ist deine Vorstellung?« Die nötige Distanz zum Geschehen findet kaum ein Mensch, der in einer solchen Situation steckt. Das ist sehr schwierig. Wir alle brauchen oftmals den Blick von außen. Und da ist der therapeutische Blick natürlich oft besonders hilfreich. Die ganzen Emotionen und all das, was mir im Wege steht, um eigenständig zu sein, können in einer Therapie bearbeitet werden. Das können Freunde nicht leisten. Aber Freunde können zum Beispiel hilfreich sein, indem sie nachfragen, aufmerksam machen und unterstützen. Zur Ausgangsfrage: Ganz ohne Hilfe eine solche Beziehung verlassen? Es gibt bestimmt Menschen, die das schaffen. Aber ist das erstrebenswert? Warum soll ich mir keine Hilfe holen? Das ist doch völlig legitim.

Zur Person

Dr. Bärbel Wardetzki (Jg.1952) ist Psychologin, Coach und Autorin mehrerer Bestseller. Sie beschäftigt sich seit fast 30 Jahren mit dem Thema Narzissmus. Es ging aus ihrer psychotherapeutischen Tätigkeit mit essgestörten Frauen an einer psychosomatischen Klinik hervor, als sie ent-

GENUG IST GENUG

deckte, dass auch Frauen narzisstische Probleme haben, nicht nur Männer. Daraus entstand ihr Buch »Weiblicher Narzissmus«. Wardetzki hat zahlreiche weitere Bücher geschrieben, sie hält Vorträge und Seminare im In- und Ausland und berät in München die Selbsthilfe-Gruppe »Narzisstischer Missbrauch in Partnerschaft und Beruf«.

www.baerbel-wardetzki.de