

NARZISSMUS UND DIE SUCHE NACH VERBUNDENHEIT IM WIR

—
BÄRBEL WARDETZKI

Das Feuerwerk

Narzissmus ist nicht nur ein Selbstwertproblem, sondern auch eine Beziehungsstörung. Man spricht in diesem Zusammenhang von sogenannten toxischen Beziehungsmustern, die es einem Paar nicht erlauben, eine befriedigende und erfüllende Beziehung aufzubauen.

Dabei beginnen diese Beziehungen mit einem großen emotionalen Feuerwerk und einem Verschmelzen in der gemeinsamen Grandiosität. Die Partner idealisieren sich gegenseitig, zeigen sich von ihrer besten Seite und gehen gewissermaßen das Versprechen der großen Liebe ein. Die Frau fühlt sich auserwählt von einem Mann, den sie als ihren Märchenprinzen erlebt, und er trifft in ihr seine Traumfrau. Die Gefühle sind heiß, die Begierde ist groß, doch das Erlöschen folgt auf dem Fuß. Denn so, wie nach einem Feuerwerk nur der Schwefelgeruch zurückbleibt, so endet auch nach einer Weile die märchenhafte Darbietung.

Narzisstische Beziehungen sind Begegnungen, die oft von großer Intensität und Anziehung, jedoch auf Dauer unbefriedigend oder sogar zerstörerisch sein können.

Das Feuerwerk ist die »heiße« Anfangsphase vieler Beziehungen, doch damit kann man sich keine gemütliche Atmosphäre im Wohnzimmer schaffen. Dazu brauchen wir beständiges Kerzenlicht, das nicht so aufregend, dafür aber stetig brennt. Und genau das ist die Schwierigkeit in narzisstischen Beziehungen. Es ist, als wenn die Partner das Feuerwerk mit einem Kerzenleuchter verwechseln.

Egozentrik und Funktionalisierung

Narzisstische Beziehungen sind charakterisiert durch Egozentrismus und Funktionalisierung ihres Gegenübers. Alles steht im Dienste des eigenen Selbst, was zur Folge hat, dass es weniger um den anderen Menschen geht, als mehr um die Funktion, die er für das eigene Selbsterleben hat. So lange die Partnerin oder der Partner das eigene Selbstwertgefühl stärkt, ist sie / er willkommen. Erfüllt sie / er diese Erwartung jedoch nicht, dann wird sie / er entwertet oder sogar durch jemand anderen ersetzt.

Daran zeigt sich, dass es in diesen Beziehungen kein Wir im Sinne einer Verbundenheit mit einem

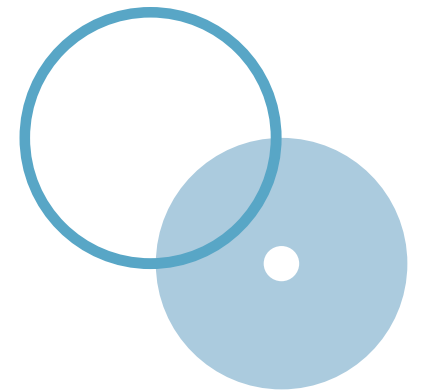
anderen Menschen gibt, sondern es geht einzig und allein um die eigene Befriedigung. Die fehlende Einfühlung und Empathie in den anderen Menschen verhindern eine erfüllende Gemeinsamkeit. Man könnte auch sagen, dass diese Beziehungen weniger dialogisch und mehr monologisch sind.

Das ganze Streben geht dahin, die Bewunderung des anderen zu erringen. Wie schon Alice Miller sagte, verwechseln narzisstische Menschen Liebe mit Bewunderung. Bewunderung ist also eine Ersatzbefriedigung für den tiefen Wunsch nach Liebe und Annahme.

Die geringe emotionale Anteilnahme am Gegenüber zeigt sich auch darin, dass wichtige Daten im Leben ihrer Liebespartner*innen vergessen werden und wenig Interesse an Familiengeschichten ihrer Partner*innen besteht.

Sie bleiben passiv und schützen sie nicht vor Angriffen durch andere. Ihre Egozentrik führt dazu, dass sie ihre Bedürfnisse nicht mit denen des anderen abstimmen, aber auch die des anderen nur selten erfüllen. Statt neugierig und aufmerksam zuzuhören, unterbrechen sie die Erzählung ständig, um von eigenen Erlebnissen und Erfolgen zu sprechen und auf diese Weise die Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Sie wollen selber nicht auf ihre eigene vollkommene Autonomie verzichten, dem anderen aber seine Eigenständigkeit nicht zugestehen, sondern am liebsten mit ihm verschmelzen. Durch ihr nachtragendes und rachsüchtiges Verhalten fällt es ihnen schwer zu verzeihen und zu vergessen. So kann es dazukommen, dass die Partner*in immer wieder mit ironischen oder sarkastischen Abwertungen konfrontiert wird, oftmals sogar vor Dritten. Durch die Beschämung des anderen können sie ihr eigenes gekränktes Selbst aufrichten.



Narzisstische Menschen sind rechthaberisch, können keine Kritik aushalten, ertragen aber auch keine Fehler der anderen. Die werden dann als Idioten bezeichnet und entwertet.

Narzisstischen Beziehungen fehlt die »zärtliche Strömung der Liebe« wie es Akhtar nennt. Diese zeigt sich in der Sorge um den anderen, in Neugier für den anderen und sein Leben, in Empathie und Einfühlung in die Gefühle und Bedürfnisse des anderen, in einer optimalen Distanz zwischen den Partnern, in Versöhnlichkeit, Dankbarkeit, Achtung und Wertschätzung.

Das Gefälle in der Beziehung

Narzisstische Beziehungen finden nicht auf Augenhöhe statt, sondern es besteht immer ein Gefälle. Da narzisstische Menschen ein brüchiges Selbstwertgefühl haben, nehmen sie die Partner*in nicht als eigenständiges Individuum wahr, sondern als sogenanntes »narzisstisches Objekt«, als eine Erweiterung des eigenen Selbst, als etwas, das ihr Selbst auffüllt, ergänzt, schmückt und erhöht. Dadurch wird der andere seiner Eigenart und Individualität beraubt. Diese Unterlegenheit dient dazu, sie / ihn abhängig und kontrollierbar zu machen. Und das alles, um das eigene Selbstwertsystem zu stabilisieren.

Narzisst und Komplementärnarzisst

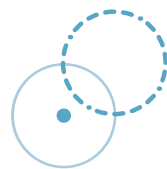
In narzisstischen Beziehungen finden sich sehr häufig die komplementären Rollen des sogenannten Narzissten und Komplementärnarzissten. Das sind zwei grundlegende narzisstische Reaktionsmuster: das depressiv-minderwertige und das offen-grandiose.

In der Regel finden sich in Liebesbeziehungen der grandiose Narzisst und die depressive Komplementärnarzisstin. Die Grandiosen leben den sogenannten offenen Narzissmus mit Dominanzstreben, Egoismus und Misstrauen und kompensieren ihr Mangelgefühl durch Großspürigkeit und den Versuch, die Besten zu sein. Ihr Beziehungsverhalten ist defensiv und emotional distanziert und sie haben ein vermeidendes Bindungsmuster. In Beziehungen stellen sie sich großartig dar, um bewundert und verehrt zu werden.

Im Gegensatz dazu zeichnet den sogenannten verdeckten Narzissmus eine eher minderwertig depressive Haltung aus. Er zeigt sich in Gehemmtheit, übermäßiger Empfindlichkeit und hoher Selbstentwertung. Diese Menschen vermuten überall Ablehnung und können das Positive nicht für sich gelten lassen, außer sie erfüllen übersteigerte Erwartungen an sich. Sie passen sich an, um geliebt zu werden, verhalten sich altruistisch und aufopfernd und meiden enge Bindungen aus Angst vor Zurückweisung.

Diesen Typus habe ich den weiblichen Narzissmus genannt, da er vielfach bei Frauen zu finden ist, häufig im Zusammenhang mit Essstörungen. Über Schönheit, Schlankheit und Perfektionismus versuchen sie, ihr Selbstwertgefühl zu erhöhen.

Doch nicht immer sind die Rollen so einfach auf Männer und Frauen verteilt, denn sie können je nach Partnerwahl auch wechseln. Mal befinden sich die Partner in der unterwürfigen komplementären Rolle, mal in der überheblich grandiosen. Entweder werden sie sich anpassen, um geliebt zu werden, oder sich großartig darstellen, um bewundert und verehrt zu werden.



Die Suche nach Beachtung und Sein

In narzisstischen Beziehungen begegnen sich in der Regel zwei Menschen mit einem verletzten Selbst. Wer narzisstisch liebt, liebt um seiner selbst willen, um Beachtung, Wertschätzung oder sogar eine Daseinsberechtigung zu bekommen.

Wir alle brauchen eine grundlegende Bejahung unsers Daseins. Ohne ein Ja, da sein zu dürfen, wie wir sind, werden wir uns verstellen und anpassen, um wenigstens geduldet zu werden. Das ist ein zentraler Mechanismus in narzisstischen Beziehungen: Der tiefe Wunsch, gesehen zu werden, als der, der man ist, und nicht als der, der man sein soll. Diese Erfüllung bleibt narzisstischen Menschen ein Leben lang versagt. Sogar schon vor der Geburt ist ihr Auftrag für die Beziehungspersonen und die Familie vorgeschrieben: Werde so, wie ich dich brauche.

Das ist die grundlegende Erfahrung der narzisstischen Ausbeutung. Es wird ein Bild von ihnen gezeichnet, wie sie zu sein haben, um die narzisstischen Bedürfnisse der Bezugspersonen zu erfüllen. Was passiert aber, wenn das Kind diesem Bild nicht entspricht? Kann die Umwelt das nicht akzeptieren, dann wird das Kind sich anpassen und sich eine Fassade aufbauen, hinter der sein wahres Selbst verborgen bleibt.

Später werden sie andere Menschen für ihren eigenen Nutzen funktionalisieren, so wie sie funktionalisiert wurden:

- 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 die sind meist überfordert, da sie ja dasselbe vom anderen fordern. Am Ende bleiben sie enttäuscht und hungrig zurück und hoffen auf die nächste Partner*in, die ihnen das geben soll.

Wie finden sie Verbundenheit im Wir? Ko-evolution

Ko-evolution ist nach Jürg Willi eine gesunde Form des Zusammenlebens und eine gegenseitige Beeinflussung der persönlichen Entwicklung. Ko-evolution ist ein Prozess, den die Partner beiderseitig, gemeinsam vollziehen müssen. Einer allein kann das narzisstische Beziehungsdefizit nicht kompensieren. Ko-evolution in narzisstischen Beziehungen hieße, das eigene Selbstwertgefühl und die eigene Autonomie in der Beziehung auf eine Weise zu stärken, die die Partner nicht einschränkt, sondern bereichert.

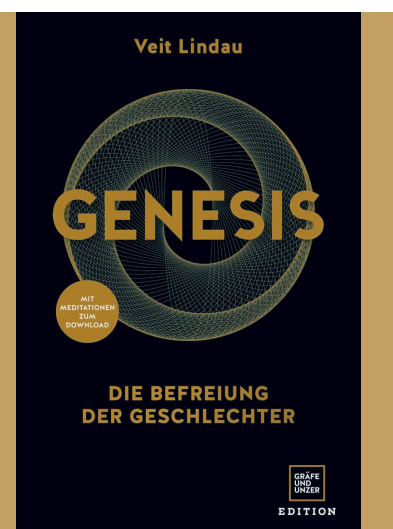
ANZEIGE

Die Herausforderungen der Menschheit sind nur durch eine neue, bewusstere Cokreation der Geschlechter zu lösen.

Männer und Frauen können sich ewig an alten Wunden zerreiben oder aber in eine völlig neue Dimension an Ehrlichkeit, Intimität und WIR-Power hineinreifen.

Das Buch »Genesis« leistet einen provokanten und zugleich heilsamen Beitrag für die Versöhnung und Befreiung der Geschlechter.

Der Bestsellerautor Veit Lindau bietet einen gemeinsamen, lebendigen Weg für beide Seiten, indem er Lösungsansätze für Mann und Frau und »Gender« im Allgemeinen liefert. Er zeigt, wie beide Seiten miteinander vereint werden können, denn in der bewussten Integration beider geschlechtlicher Pole in uns setzen wir eine enorm starke Quelle an Kreativität frei, von der beide Seiten nur profitieren können.



Das bedeutet, 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 und gebraucht zu werden, führt zu einer verlässlichen Bindung und schafft eine Basis für die notwendige Kompromiss- und Konfliktbereitschaft, um bei Unstimmigkeiten die Beziehung nicht abubrechen.

Eine Ich-Du-Beziehung aufbauen

Das Fehlen von Empathie, Verbindlichkeit und Interesse in narzisstischen Beziehungen führt dazu, dass jede Ich-Du-Beziehung zu einer Ich-Es-Beziehung wird, in der die Partner*in wie eine Sache betrachtet wird. Für eine Verbundenheit im Wir aber muss das Gegenüber als eine autonome Person wahrgenommen und behandelt werden. Man lässt sich ein auf den anderen und auf die Beziehung, ohne sich symbiotisch aufzulösen. Auch schaut man auf den anderen mit einem liebenden Blick, statt ihn ständig zu kritisieren und ihr / ihm die Schuld für das Scheitern der Beziehung zuzuschieben, sobald sie / er nicht ins ideale Bild passt.

Das Wir-Gefühl

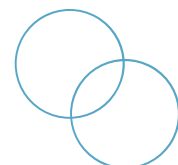
Ein Wir-Gefühl zeigt sich in Loyalität, füreinander einspringen, stolz aufeinander sein, sich auf den anderen verlassen, dass auch schwere Zeiten gemeistert werden können. Es bedeutet aber auch, dem anderen seinen Raum zu lassen und sich selbst seinen zu nehmen.

So wie Khalil Gibran es blumig formuliert:

Lasset Raum zwischen eurem Beieinandersein und lasset Wind und Himmel tanzen zwischen euch.

Schaffet aus eurer Liebe ein webendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen. Singet und tanzt zusammen und seid fröhlich, doch lasset jeden von euch allein sein.

Gleich wie die Saiten einer Laute allein sind, erbeben sie doch von derselben Musik.



Marktplatz

COACHING

Vastu — Die Kunst guten Wohnens

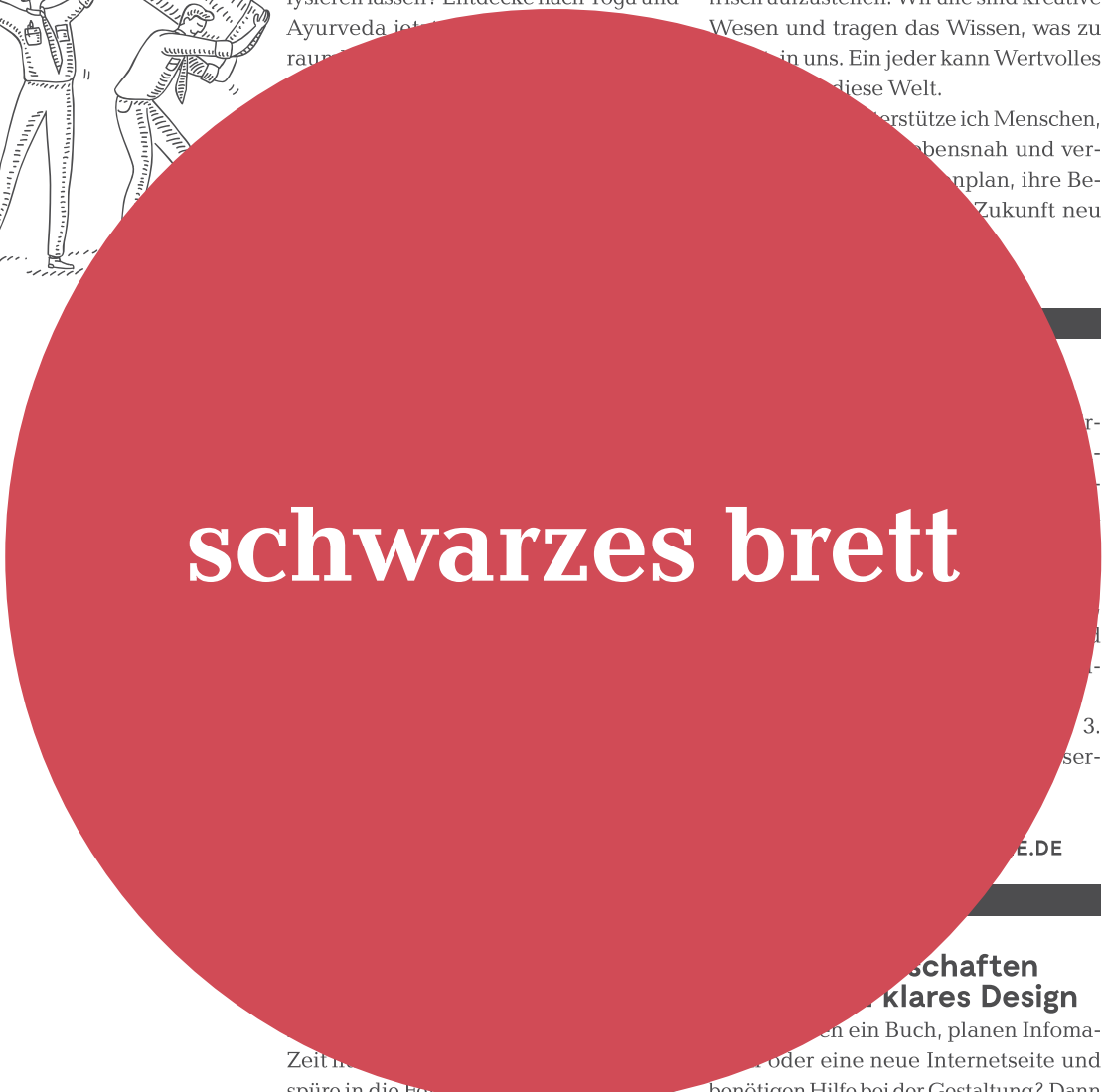
Wahrscheinlich gehst Du hin und wieder zum Arzt und machst eine Gesundheitsvorsorge. Aber hast Du Deine Wohnung schon einmal von einem Experten analysieren lassen? Entdecke nach Yoga und Ayurveda jetzt die Kunst des guten Wohnens.

COACHING

Vom Gedulds- zum Glücksmillionär!

Coaching und Beratungen mit Dr. phil. Isabel Arends

Jetzt ist deine Zeit. Du bist dran. Die aktuelle Situation fordert mehr denn je, sich frisch aufzustellen. Wir alle sind kreative Wesen und tragen das Wissen, was zu unserer Zukunft führt. Ein jeder kann Wertvolles zu dieser Welt beitragen.



schwarzes brett



Dr. phil. Bärbel Wardetzki arbeitet als Gestalttherapeutin, Supervisorin und Coach. Sie ist Autorin zahlreicher Artikel und Bücher zu Narzissmus und Kränkungen, sowie zu narzisstischen Beziehungsproblemen. Sie hält Vorträge und ist häufig im Radio und Fernsehen zu hören und zu sehen

www.baerbel-wardetzki.de



Mehr Informationen unter www.maas-mag.de/mediadaten

Zeit in die Felsen des magischen Elbsandsteingebirges hinein. Was zieht deine Aufmerksamkeit an? Ein individuell auf dich abgestimmtes Programm von meditativen Naturerlebnissen, intensiven Gesprächen und persönlichen Anwendungen bildet das Gerüst dieser Auszeit. Nach und nach wirst du loslassen, was nicht zu dir gehört. Das macht dich leichter und du erkennst immer klarer deinen Weg. Freude und Leichtigkeit kehren in dein Leben ein. Termin und Zeitspanne nach Absprache. WWW.GESUNDHEITSACHSEN.COM WWW.GUTE-LAUNE-HOFDE

Geschäften klares Design

Wenn Sie ein Buch, planen Infomaterialien oder eine neue Internetseite und benötigen Hilfe bei der Gestaltung? Dann sind Sie bei uns genau richtig! — Auf Wunsch entwerfen wir Ihre Printmedien, Corporate Identity (z.B. Logo), Geschäftsausstattung, Website, Präsentationen oder auch Social-Media-Content. Kontaktieren Sie uns noch heute. Wir freuen uns auf Ihr Projekt! BUREAUSTABIL.DE HALLO@BUREAUSTABIL.DE