



Bärbel Wardetzki · Sonja R.

Und das soll Liebe sein?

Wie es gelingt, sich aus einer narzisstischen
Beziehung zu befreien

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.
Von Bärbel Wardetzki ist bei [dtv](http://www.dtv.de) außerdem lieferbar:

Ohrfeige für die Seele
Mich kränkt so schnell keiner
Kränkung am Arbeitsplatz
Blender im Job



Originalausgabe 2018

© 2018 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird,
ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen
dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der
Verlinkung nicht erkennbar.

Umschlaggestaltung: Isabella Grill/dtv

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Gesetzt aus der Sabon LT Std

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26189-0

Inhalt

Vorwort	11
Das Wichtigste über Narzissmus	15
Das narzisstische Beziehungsideal	15
Elemente und Charakteristika narzisstischer Beziehungen	17
Narzisstische Selbstwertverletzungen – Identitätssuche: Wer bin ich und bin ich gut genug? – Das Beziehungsdilemma – Männlicher und weiblicher Narzissmus – Das Gefälle in der Beziehung – Die Entzauberung des Partners	
Woran erkennt man den narzisstischen Partner?	26
Die permanente Suche nach Bestätigung – Kritikunfähigkeit und Rechthaberei – Egozentrik – Neid – Doppelbotschaften – Eifersucht und Kontrolle	
Typen narzisstischer Männer	30
Der Erfolgreiche – Der sexuelle Verführer – Der Mantainer – Der Gönner – Der Ausbeuter – Der Bedürftige – Der Blender – Der Impulsiv-Instabile – Der Angepasste – Der Anspruchsvolle – Der Gewalttätige	
Ist er wirklich so schlimm?	37

Sonjas Geschichte

Vorgeschichte	43
Kindheit und Jugend	43
Bindungstraumata in der Kindheit	
Die Ehe	50
Partnerwahl – Hausfrau und Mutter – Die Rolle der Kinder	
 Aufbruch in eine neue Beziehung	 59
Suche im Netz und Kennenlernen	59
Die Verführung – Das Feuerwerk	
Das entscheidende Wochenende	65
Das Gefühl des Auserwähltseins – Gegenseitige Bestätigung	
Das erste Jahr: »Ein Himmel auf Erden«	72
Sexsucht · Romanzensucht · Beziehungssucht	
Die Entscheidung	79
Beide Männer: emotionale Analphabeten – Illusionen	
Zukunftspläne	84
Schönfärberei	
 Sein anderes Gesicht	 89
Neuanfang	89
Einer bestimmt – Das alte Muster – Beschönigung und Verdrängung	
Das Negative wird unübersehbar	96
Auszeit – Narzisstische Ausbeutung – Eifersucht – Die narzisstische Kränkung – Lug und Trug – Ambivalente Gefühle – Der verletzte kleine Junge – Misstrauen entsteht und wächst	

Hin und Her	117
Halbherzige Trennungsversuche	117
Gründe, bei Frank zu bleiben – Narzisstische Verführung und der Teufelskreis beginnt von vorne – Dr. Jekyll und Mr. Hyde	
Spiel, Satz und Sieg?	124
Fassadenhafte Beziehungen – Festklammern an der Hoffnung – Scham – Die Attraktion des Traums – Die Provokationen der Frauen – Inszenierung alter Beziehungsmuster – Sonjas und Franks Beziehungsmatrix – Unklare Kommunikation – In der Spirale der narzisstischen Gewalt – Therapieversuch – Mit seinen eigenen Waffen	
Der Weg aus der Beziehung	147
Der Wandel in ihrem Kopf	147
Wie geht es Ihnen? – Stabil-instabile Beziehungen – Die Sucht nach negativen Gefühlen – Stressbedingte Krankheiten	
Das Ziel vor Augen	154
Verachtung – Destruktivität – Distanzierung – Taktieren – Paartherapie: der zweite Versuch – Ziele einer Paarberatung – Körperliche Gewalt – Geheimhaltung – Gute Miene zum bösen Spiel – Drohungen bei Trennung – Neue Stärke	
Stabilisierung	179
Raus sein heißt noch lange nicht frei sein	179
Umdenken – Der eigene Anteil – Unklare Grenzen – Immer noch im Teufelskreis – Kennen Sie das? – Stalking – Genug geredet – Revanche – Vergangenheitsarbeit	
Ein ungutes Gefühl blieb	195

Wege aus der narzisstischen Beziehung:	
praktischer Rat	199
Woran erkennt man narzisstische	
Beziehungsmuster?	199
Typische Aussagen und Verhaltensweisen – Reak-	
tion und Gegenreaktion	
Wer geht narzisstische Ausbeutungsbeziehungen	
ein?	202
Hinderliche Grundeinstellungen	
Hilfe holen	206
Seelische Hilfe – Juristische Hilfe	
Was außerdem zu beachten ist	208
Praktische Schritte – Maßnahmen gegen Nachstel-	
lungen – Provokationen ignorieren – Was Verän-	
derung bedeutet –Trennung in Würde	
Bedenken Sie!	212
Anhang	215
Stalking	215
Rechtliche Möglichkeiten – Verhaltenstipps	
Adressen	218
Literaturverzeichnis	221
Quellennachweis	223

»Dieses Buch ist allen Frauen gewidmet, die sich in den Fängen eines Narzissten befinden. Ich möchte ihnen Mut machen, nicht länger zu schweigen, ihnen helfen, die Kraft zu finden, sich endlich um ihrer selbst willen zu befreien und diese maßlosen Egoisten zu verlassen. Und letztendlich schreibe ich mir auch meine eigene Erfahrung und Geschichte von der Seele. Ich mache mich ›frei‹.« *Sonja 2017*

Vorwort

Dieses Buch ist von Frauen für Frauen geschrieben, aber natürlich auch interessant für deren Partner. Denn das Thema sind narzisstische Ausbeutungsbeziehungen und die Dynamik, die sich zwischen den Partnern im Lauf der Zeit entwickelt.

Wir verfolgen die beiden Protagonisten, nennen wir sie Sonja und Frank, über Jahre, erfahren, wie sie sich kennenlernten, wie sie sich verliebten und im siebten Himmel schwebten und wie die Beziehung allmählich destruktive Züge annahm. Sieben Jahre lang litt Sonja unter Franks Vorwürfen, Entwertungen, Angriffen und den endlosen Streitereien, bis sie sich aus eigener Kraft von diesem Mann befreien und ein selbstbestimmtes Leben beginnen konnte.

Ähnliches widerfährt vielen Frauen, die sich auf einen Mann einlassen, der ihnen scheinbar Liebe und Zuwendung entgegenbringt, dessen Emotionen sich aber im Lauf der Zeit in das genaue Gegenteil verkehren. Sie werden dann nicht länger mit Zuneigung überschüttet, sondern entwertet und mit Vorwürfen traktiert, sind verbaler und manchmal sogar körperlicher Gewalt ausgeliefert. Trotz allem halten betroffene Frauen oft Jahre oder sogar Jahrzehnte an der Beziehung fest, bis sie fast daran zugrunde gehen. Zu sehr binden die Drohungen, die der Partner ausspricht, sollte sie ihn verlassen, aber auch die Hoffnung, dass alles noch einmal so schön wird wie zu Beginn.

Die Geschichte von Sonja steht exemplarisch für viele narzisstische Beziehungen. Viele Leserinnen und Leser werden sich darin wiederfinden und das Gefühl haben, wir schreiben von ihnen. Doch es geht hier weniger um die realen Personen als vielmehr um grundsätzliche Reaktionsmuster. Es geht auch nicht um Schuld und Vorwurf, nicht um die Frage, wer der/die Schlimme und wer der/die Gute ist. Beide Personen

bringen ihre Erfahrungen und ihre Verletzungen in die Beziehung mit ein, die dann eine destruktive Entwicklung nimmt. Individuelle Daten und konkrete Erlebnisse sind so verfremdet, dass kein Rückschluss auf reale Personen möglich ist. Das ist ein Schutz für die Beteiligten. Wer dennoch glaubt, von sich zu lesen, möge das als Anlass zur Selbstreflexion nehmen und sein Beziehungsverhalten einmal überdenken.

Ich kommentiere die Geschichte von Sonja und Frank aus psychologischer Sicht, um verständlich zu machen, wie es dazu kommt, dass eine Frau so viele Qualen in einer Partnerschaft erträgt und warum sich der Partner so gewalttätig verhält. Wir werden sehen, dass es aufseiten der Frau nicht unbedingt Naivität ist, wie Betroffenen oft vorgeworfen wird, sondern viel mit der jeweiligen Lebensgeschichte zu tun hat. Beziehungserfahrungen in der Herkunftsfamilie spielen dabei eine besondere Rolle, denn sie bestimmen die Art unserer Partnerwahl und unserer Liebesbeziehungen im Erwachsenenleben. Wer sich minderwertig fühlt, braucht einen selbstbewussten Partner, wer sich selbst für den Tollsten hält, sucht sich eine unterwürfige Frau.

In narzisstischen Beziehungen ist in der Regel der Mann der grandios Narzisstische und die Frau das depressiv narzisstische Gegenstück. Auch Frank und Sonja repräsentieren diese Formen: Er wirkt, als sei er völlig von sich überzeugt, und versucht sich die Frau untertan zu machen. Dass das mit vielen Verletzungen verbunden ist und daher nicht gutgehen kann, versteht sich von selbst. Natürlich gibt es auch die andere Kombination: Der Mann unterwirft sich der dominanten Frau und wertet sein niedriges Selbstwertgefühl durch ihre Stärke, Attraktivität und berufliche Kompetenz auf. Doch diese Beziehungen kommen seltener vor, auch wenn die Dynamik im Grunde dieselbe ist.

Wir wollen mit diesem Buch Menschen helfen, die in einer

destruktiven Beziehung verstrickt sind, damit sie die negativen Zeichen früher wahrnehmen und konsequenter handeln können, anstatt sie zu lange zu verleugnen. Je früher eine Frau nämlich erkennt, dass der Partner einen Mister Hyde hinter der charmanten Fassade verbirgt, umso eher kann sie Grenzen ziehen und sich trennen oder sie lässt sich gar nicht erst auf ihn ein. Ist das Selbstwertgefühl erst einmal durch die jahrelangen Abwertungen und Lügen geschwächt, fällt die Entscheidung, sich zu trennen, immer schwerer. Wir wollen Frauen Mut machen, hinzuschauen und endlich von ihrem Traum Abschied zu nehmen, der schon längst ein Alptraum geworden ist.

Das Wichtigste über Narzissmus

Das narzisstische Beziehungsideal

Wer wünscht sich nicht einen Partner, der einen auf Händen trägt, der einem jeden Wunsch von den Augen abliest und immer für einen da ist? Der einen liebt und den man nie wieder hergeben will; in dessen Gegenwart man sich weiblich und anziehend fühlt, was das Selbstwertgefühl steigert. Die Sehnsucht nach einem solchen Partner schlummert in den meisten Frauen und die Hoffnung auf die große Liebe stirbt nicht aus. Bekanntschaftsanzeigen boomen, weil beinahe jede, die Single geworden ist, einen neuen Partner sucht. Das ist auch ganz verständlich, denn wir Menschen brauchen andere Menschen zum Leben. Alleine und isoliert werden wir depressiv und unglücklich. Doch ist die sogenannte große Liebe oft mit Illusionen verbunden, die der Wirklichkeit nicht standhalten, Wünschen, die sich nicht umsetzen lassen. So hoffte eine Frau, die immer wieder von ihren Partnern verlassen wurde, auf eine so innige Liebe, »dass alles ganz einfach ist und wir alle Probleme lösen«. Die Vorstellung, man müsse sich nur genug lieben, dann füge sich alles wie von selbst, ist ebenso weit verbreitet wie die Enttäuschung, wenn es nicht klappt. Denn eine Beziehung ist mehr als romantische Liebe und ein Prinz auf dem weißen Pferd, der mit einem in den Sonnenuntergang reitet. An dem Punkt, an dem Märchen enden, beginnt im Alltag die Beziehungsarbeit. Und die ist nicht immer romantisch.

Das narzisstische Beziehungsideal besteht aus dem Traum von einer verschmelzenden Zweisamkeit: Beide fühlen, den-

ken, erleben und wollen dasselbe. Es ist die völlige Harmonie, die die Partner auf immer zusammenschweißen soll. Doch was als Liebe erlebt wird, ist mehr der Wunsch nach Kontrolle über den Partner und die Partnerin. Nur wenn das geliebte Gegenüber sich so verhält und so ist, wie man es möchte, kann die Beziehung bestehen.

Die Voraussetzung, um eine solche Harmonie zu erreichen, ist die Aufgabe der persönlichen Eigenheiten, da sie den Gleichklang stören. Aus zwei Menschen wird einer, so wie aus Milch und Kaffee Milchkaffee wird. Diese Konfluenz, dieses Zusammenfließen, führt dazu, dass es am Ende weder die Milch noch den Kaffee gibt. Übertragen auf die Menschen heißt es, dass von den einzelnen Personen nicht mehr viel übrig ist. Frauen erleben es als ein Sich-im-anderen-Verlieren, ein Sich-Aufgeben und Nicht-mehr-bei-sich-Sein.

Doch konfluente Beziehungen funktionieren nicht wirklich. Menschen sind viel zu unterschiedlich, als dass sie immer im Gleichklang leben könnten. Ohnehin gelingt es nur, wenn einer zurücksteckt und sein Denken, Fühlen und seine Bedürfnisse dem anderen unterordnet. In der Regel ist es die Frau, die sich anpasst, und der Mann gibt die Richtung vor, wie es auch bei Sonja und Frank der Fall war. Eigentlich ist sie eine patente Frau, die ihr Leben zuvor selbstständig gemeistert hat, aber in der Liebesbeziehung mutiert sie zu einer unselbstständigen, angepassten und »selbstlosen« Frau, einer Frau ohne Selbstbewusstsein.

Konfluenz geht immer auf Kosten der Partner und der Beziehung. Was als Harmonie und Glück fantasiert wird, nämlich das Fehlen von Reibung durch Unterschiedlichkeit, stellt sich als Quelle vieler Probleme heraus. Denn Konfluenz verhindert Beziehung, statt sie zu fördern.

Beziehung bedeutet, sich auf den anderen zu beziehen und das beinhaltet Interesse und Neugier am anderen und Sorge um den anderen. Beziehung bedeutet nicht, sich dem anderen

auf Kosten der eigenen Individualität anzupassen und unterzuordnen. Eine lebendige und nährnde Beziehung lebt von der Andersartigkeit der Partner, von der Auseinandersetzung und dem Suchen nach Gemeinsamkeit. Das beinhaltet eine aktivierende Spannung, ein Sich-Einlassen auf den anderen, ohne sich aufzugeben. Liebe ist nicht Konfluenz und Konfluenz ist nicht Liebe. Liebe braucht Luft zum Atmen und Raum, um sich ausdehnen zu können. Liebe ist angewiesen auf die Einfühlung der Partner, aber ebenso auf deren Eigenständigkeit. Sonst trägt immer einer den anderen mit sich herum. Eine Beziehung gelingt dann, wenn beide Partner Wertschätzung für sich selbst und den anderen haben. Wenn sie also ein stabiles Selbstwertgefühl besitzen, das es ihnen möglich macht, ihre Stärken ebenso zu leben wie ihre Schwächen und sie für beides in der Beziehung Raum haben.

Narzisstischen Beziehungen fehlt all das, denn hier begegnen sich zwei Menschen, deren Selbstwertgefühl verletzt ist und die daher im anderen die Wertschätzung suchen, die sie sich selbst nicht geben können.

Elemente und Charakteristika narzisstischer Beziehungen

Narzisstische Selbstwertverletzungen

Mit Narzissmus wird eine Beeinträchtigung der Selbstliebe, der Identität und der Beziehungsfähigkeit bezeichnet. Früher sprach man von einer narzisstischen Störung, heute sieht man narzisstische Ausprägungen mehr als Versuch, mit frühen Verletzungen der Selbstentwicklung zurechtzukommen. Verletzungen des Selbstwertgefühls, die zu narzisstischen Ausprägungen führen, geschehen in aller Regel sehr früh in der Kindheit.

Hierbei spielen zwei wesentliche Mechanismen eine Rolle: Verwöhnung, Überbehütung und Vereinnahmung auf der einen und mangelnde Liebe und Einfühlung sowie Zurückweisung auf der anderen Seite. Zurückweisung wie Vereinnahmung gehen am Wesen des Kindes vorbei.¹ Entweder muss es sich an eine bestimmte Rolle anpassen und wird für die Bedürfnisse der Erwachsenen vereinnahmt oder es wird abgelehnt, weil es nicht den Erwartungen entspricht.

Verwöhnung ebenso wie Vernachlässigung werden vom Kind als seelische Verlassenheit erlebt, weil es nicht so gesehen und gespiegelt wird, wie es ist. Das führt zu einem tiefliegenden Gefühl, nicht »richtig« zu sein, anders sein zu müssen. Die Rettung in die narzisstische Grandiosität bewahrt vor dem Gefühl der Minderwertigkeit, ist aber nur eine Scheinlösung für das verletzte Selbstwertgefühl.

Bei Ablehnung wie bei Überbehütung liegt also eine Enttäuschung des Kindes vor, im ersten Fall durch mangelnde Umsorgung, im zweiten durch Verwöhnung. Denn auch »primär Verwöhnte sind immer sekundär Frustrierte«.²

Das mag verwundern – wie kann ein verwöhntes Kind in seinem Selbstwert verletzt werden, wo es doch von den Eltern »in den Himmel« gehoben wird? Ja, ein verwöhntes Kind erfährt eine besondere Form von Liebe und Zuwendung, doch sie entspricht ihm nicht. Das Kind wird überbehütet, in Watte gepackt, ihm werden Dinge abgenommen, die es selbst machen könnte und die es zu einem eigenständigen Leben lernen muss. Ihm werden keine oder wenig Grenzen gesetzt, sodass es keine Frustrationstoleranz aufbauen kann. Entscheidend aber ist, dass sich die Handlungen der Erziehungsberechtigten nicht an der Persönlichkeit des Kindes orientieren, sondern an ihren eigenen Bedürfnissen. Sie versuchen, alles zu steuern und unter Kontrolle zu behalten. Hier ist dann kein Raum für das Kind, anders als die Mutter oder der Vater zu sein, langsamer, ungeschickter, unwissender. Springen die

Eltern schnell ein, um Sachen für das Kind zu erledigen oder soziale Kämpfe für das Kind auszufechten, dann tun sie es im Grunde für sich selbst. Weil ihnen die Geduld fehlt oder sie es nicht ertragen, ihr Kind womöglich scheitern zu sehen. Es liegt am Narzissmus der Eltern, wenn sie ihre Kinder stets glücklich, erfolgreich und ohne Probleme erleben wollen. Doch wer seinem Kind nichts zutraut, nimmt ihm die Chance, zu lernen und zu zeigen, was es kann. Was bleibt, ist das Gefühl der Minderwertigkeit.

Eine andere Variante der Verwöhnung ist die übermäßige Förderung bestimmter Begabungen des Kindes, die das narzisstische Defizit der Eltern ausgleichen sollen. Legendär sind die sogenannten Eisprinzessinnen-Mütter, deren Kinder für sie den Erfolg haben müssen, den sie selbst nicht erreichten. So werden die Kinder zu Schmuckstücken aufgebaut, mit denen die Eltern prahlen und ihr angeschlagenes Selbstwertgefühl stärken können. Ob auch das Kind das will, ist zweitrangig.

Beide Varianten führen bei dem Kind zu einer fordernden Haltung der Welt gegenüber, einmal, um das eigene Minderwertigkeitsgefühl auszugleichen, und das andere Mal, weil das Kind größer und bedeutender gemacht wird, als es ist. Durch Verwöhnung werden Grandiositätsfantasien genährt und durch fehlende Grenzen werden sie nicht auf ein gesundes Maß gestutzt. Hinter der Grandiosität aber verbirgt sich ein hilfloses und inkompetentes Kind, das kein Gefühl für seine eigenen Stärken und Fähigkeiten entwickeln konnte.

Bei Vernachlässigung, einer lieblosen oder harten Erziehung reagiert das Kind mit Gefühlsscheu, Verbitterung oder Vereinsamung. Aber auch die Abwesenheit von Familienangehörigen, lange Trennungen, Gewalt, Katastrophen, Kriege oder andere Einbrüche wirken sich auf die Entwicklung des Kindes in störender Weise aus. Können diese traumatischen Erlebnisse nicht ausgeglichen und verarbeitet werden, weil

dem Kind keine Ersatzbezugspersonen zur Verfügung stehen, dann werden die entsprechenden Gefühle abgespalten und aus dem Bewusstsein eliminiert. Es wird – so bei Narzissmus – eine Willensstruktur ausbilden, die ihm das Überleben sichert: basierend auf überlegener Kraft, Kontrolle, Zusammenreißen und Leistung.

Es wird nach außen eine Fassade aufbauen, die es größer und mächtiger erscheinen lässt, das sogenannte falsche Selbst. Perfektionismus, Leistungsstreben und Statussymbole sollen das fehlende Selbstwertgefühl ausgleichen. Auch der tolle Partner, die tolle Partnerin können eine Kompensationsrolle übernehmen, wenn der eigene Selbstwert dadurch steigt.

Identitätssuche: Wer bin ich und bin ich gut genug?

Aber nicht nur der Selbstwert leidet unter einer verwöhnen- den oder vernachlässigenden Erziehung, sondern auch die Entwicklung der Identität und des Einfühlungsvermögens.

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul spricht davon, dass die Eltern ihren Söhnen und Töchtern sogar den Anblick eigener Trauer ersparen, etwa beim Tod der Großeltern. Solche Kinder wissen nichts über andere Menschen und nichts über sich selbst. Sie wissen nicht, was es heißt, traurig oder frustriert zu sein, sie kennen deshalb kein Mitgefühl. Sich nicht zu kennen ist ein Charakteristikum des Narzissmus, ebenso die fehlende Empathie. Narzisstische Menschen bleiben sich immer fremd, weil sie keine Identität ausgebildet haben, die ihnen ein Wissen über sich selbst geben könnte. Sie sind daher ein Leben lang auf der Suche nach der Antwort auf die Frage »Wer bin ich und bin ich gut genug?«. Wo das Gefühl für sich selbst fehlt, wird es ersetzt durch die Reaktion der anderen Menschen. Deren Beachtung und Aufmerksamkeit wird zum Zünglein an der Waage, ob sich jemand wert-