

Ohrfeige für die Seele

Bärbel Wardetzki

Kränkungen gehören zum Leben, wie auch der Angriff auf unser Selbstwertgefühl einen Teil unseres täglichen Erlebens ausmacht. Wir werden kritisiert, abgelehnt und zurückgewiesen und ebenso werden wir geliebt, angenommen und gelobt.

Kränkungen entstehen durch die Verletzung Anderer auf Grund von Zurückweisung. Die Verletzung löst Schmerz, Scham, Verzweiflung und Angst aus. Diese werden allerdings abgewertet bzw. verdrängt. Erlebt werden Wut, Verachtung, Ohnmacht, Enttäuschung und Trotz. Die Reaktionen darauf sind Rache, Gewalt, Beziehungsabbruch und Suizid.

Neben Kränkungen durch andere gibt es auch Selbstkränkungen, die durch Selbstwertungen gekennzeichnet sind. In diesen Fällen wertet sich eine Person selber ab und spielt Ihre Wichtigkeit für sich und andere herunter. Man kann sich selbst kränken, indem man die Ansprüche so hoch schraubt, dass sie nicht erfüllbar sind um somit ständig mit dem Gefühl zu leben, nicht zu genügen. Wir können zu hohe Erwartungen an die Welt und die Menschen stellen und dadurch ständig enttäuscht werden.

Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl sind nicht in der Lage schöpferisch und autonom zu handeln um sich die Befriedigung ihrer grundlegenden Bedürfnisse nach Sicherheit, Wertschätzung, Respekt, Annahme und Bedeutung zu holen.

Sie unterliegen dem Kurzschluss das Nahe liegende nicht zu tun, das nötig wäre, um das Gewünschte eintreten zu lassen. Sie bleiben in der Lage gefangen: „Keiner liebt mich“. Sie selbst greifen nicht schöpferisch ein.

In welchem Ausmass sich jemand gekränkt fühlt, ist abhängig von der Bedeutung die er dem Ereignis gibt. Narzisstische Menschen schwanken zwischen Minderwertigkeit und Selbstzweifel, Grandiosität und Perfektionismus.

Sie unterdrücken das wahre Selbst und somit ihre Bedürfnisse und Gefühle - ihre wirkliche Identität.

Narzisstische Frauen tendieren zu Depression, narzisstische Männer zu Grandiosität.

Erwartungen an jemanden sind immer verbunden mit dem Anspruch auf Erfüllung, sonst wären die Erwartungen Wünsche.

Die Reaktion auf nicht erfüllte Wünsche ist mit Frustration verbunden, nicht mit Rache und Wut. Diese entstehen, wenn wir davon überzeugt sind, dass die Dinge so eintreffen müssten, wie wir sie für uns vorstellen.

Frühere Verletzungen sind unserem Bewussten nicht zugänglich, da sie der kindlichen Amnesie unterliegen. Das Nichterinnern erleichtert uns das Weiterleben. Es bleibt aber die Verletzlichkeit durch die nicht verarbeitete frühere Verwundung bestehen.

Ablehnende Botschaften aus unserer Kindheit können Sätze sein wie „So wie du bist, bist du nicht wichtig“, „Verhalte dich nicht so kindisch“, „Höre nicht auf deine Gefühle“ und natürlich auch nonverbale Signale, wie ein strenger Blick oder jede Art von Bestrafung.

Diese frühen Botschaften werden vom Kind aufgenommen und bilden Introjekte, die zu Überzeugungen werden, die dem Kind vorschreiben, was es tun soll und was es nicht tun darf. Sie lassen jedoch ausser Acht, was das Kind eigentlich überhaupt will!

Ein kleines Kind glaubt was es erfährt. So wie seine Umwelt auf es reagiert, so erhält es ein Bild von sich und seiner Umwelt. Je positiver, bejahender und vertrauensvoller es umsorgt wird, desto positiver bejahender und vertrauensvoller wird es selbst sein.

Menschen, die zum Introizieren neigen, werden von Fritz Perls „dental gehemmt“ genannt. Sie haben eine Beisshemmung. Sie bekommen am liebsten alles vorgekaut und übernehmen fremde Ansichten kritiklos. Ihnen fehlt der Biss. Sie machen sich nicht die Mühe zuzubeissen. Sie schlucken ungeprüft was andere sagen. Sie haben wenig Kritikfähigkeit und sind leicht zu überzeugen. Sie passen sich der herrschenden Meinung an und fragen nicht ob es Alternativen gibt. Somit geht ihnen das Gefühl für die eigenen Wahlmöglichkeiten verloren – für die eigene Macht.

Statt mit Hilfe unserer Erwachsenen-Ich-Funktion gedankliche Alternativen zur Bewältigung von Kränkungsituationen zu finden, blockieren wir unser Denken und Handeln. Da keine Handlungsmuster entwickelt wurden, die zu einem positiven Ausgang führen, agieren wir blind und empfindungsmässig. Wir spüren nur den Druck der sich in Wut, Ohnmacht, Enttäuschtheit oder Verzweiflung ausdrückt. Wir wissen nicht wozu wir so fühlen und fangen an, den anderen zu beschimpfen. Wir handeln kopf- und orientierungslos. Wir sehen nicht!

Seelische Verletzungen, die verdrängt oder nicht wahrgenommen werden, können sich in körperlichen Symptomen manifestieren. Was seelisch nicht verarbeitet wird, sucht sich einen Weg über den Körper. Körperliche Krankheiten stellen oft einen Versuch dar, seelische Verletzungen auszugleichen, einen inneren Verlust zu reparieren oder einen unbewussten Konflikt zu lösen. (Siehe Übung Seite 107 und 108.)

Damit in Streitsituationen keine Kränkungen entstehen, müssen die Gesprächspartner darauf achten, das Verhalten des anderen nicht persönlich zu nehmen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Missverständnisse oder Unterstellungen müssen angesprochen werden und verhindern so weitere Verstrickungen. Jeder muss für seinen Anteil entsprechendes Bewusstsein entwickeln. Es gibt nicht nur einen Schuldigen.

Spielen Partner das Spiel „Opfertäter“ bedeutet dies, dass die Partner nicht offen ansprechen was sie bewegt und vom anderen wollen. Sie verstecken sich hinter Rollen und zeigen nicht das was ihrem Innersten entspricht, wobei die Situation den Handelnden nicht bewusst ist.

Die Triebfeder für dieses Spiel ist der Wunsch nach Macht und Kontrolle über den anderen. Dies wiederum bewirkt ein Ungleichgewicht durch das sich immer einer unterlegen und der andere überlegen fühlen wird.

Dies deckt sich nicht mit der Wahrnehmung des anderen. Wenn wir uns unterlegen fühlen reagieren wir häufig mit Wut und Aggression, der andere meint dann wir seien überlegen.

Dies ist Basis dafür, dass Schuldfragen immer hin- und hergeschoben werden und so lange keiner offen anspricht worum es geht, wie's drinnen aussieht, kann das Spiel so lange andauern bis es zum Bruch kommt.

Wenn wir uns nicht mitteilen, können wir nicht verstanden werden und unsere Phantasien wie: „hab ich's doch gewusst keiner versteht mich, ich komme hier nicht an, ich werde abgelehnt“ bestätigen sich.

Menschen die mit Misstrauen und Ablehnung anderen begegnen ernten Misstrauen und Ablehnung.

Der Teufelskreis kann durchbrochen werden, indem die Person riskiert sich zu öffnen und damit spürt sie mehr Verständnis bei den Mitmenschen.

Es ist häufig so, dass das Eingeständnis gekränkt zu sein, selbst kränkend ist.

Wir schieben lieber alle Gefühle weg und werten unsere Bedürfnisse ab, statt vor uns selbst und den anderen unsere Verletzung und unsere Wünsche zuzugeben.

Wir haben Angst uns lächerlich zu machen. Deshalb verleugnen wir uns. Erst viel später werden wir erfahren, dass das Eingeständnis der eigenen Schwäche Stärke bedeutet - Stärke, Autonomie und Unabhängigkeit.

Wenn wir durch eine aktuelle Kränkung eine Beziehung abbrechen, verhindert dieser Abbruch jedoch eine Überwindung der Kränkung, denn wir verharren in diesem Zustand und bleiben mit den negativen Gefühlen an den Kränkenden gebunden. Wir können uns dadurch nicht lösen und schleppen diese Geschichte mit uns herum.

Gekränkte sehen die Ursache der Kränkung immer bei den anderen - nie bei sich selbst. Schwierig ist so eine Situation im Beruf, wenn Kritik an der Arbeit berechtigt ist, die Betreffenden sich aber nicht mit ihrem Inhalt auseinandersetzen, sondern nur aus ihrer Verletzung heraus gekränkt reagieren.

Eine notwendige Korrektur ihrer Leistungen werden sie dadurch nicht vornehmen, obwohl es das eigentliche Ziel der Kritik ist. Schwache Führungskräfte vermeiden Kritik, da sie nicht den Mut dazu haben, sich mit einem Mitarbeiter auseinander zu setzen.

Es entsteht eine Scheinharmonie, die einer Lüge entspricht und das Betriebsklima nicht fördert, da die Kritik nicht aus der Welt geschafft wird, sondern im Gegenteil sie unterschwellig anwächst.

Aus der Gekränktheit komme ich über Distanz. Die Distanz ist der innere oder äussere Rückzug aus der Kränkungssituation ohne Abbruch des Kontaktes. Sie bedeutet so etwas wie Auszeit von einem Geschehen, was jemanden im Moment überfordert, jedoch die Rückkehr einschliesst. Wir spüren unsere Verwirrung, unsere Verletzung - lassen uns aber nicht in unserem Denken blockieren.

Wenn wir lernen unsere Gefühle wahrzunehmen, aber nicht von ihnen beherrscht zu werden, haben wir einen grossen Schritt in Richtung der Überwindung von Kränkungen gemacht.

Das setzt jedoch einen weiteren wesentlichen Schritt voraus: nämlich die Entscheidung den inneren Stolz zu überwinden, die Überheblichkeit. Wir stellen uns somit nicht über den anderen, sondern auf dieselbe Stufe. Wir gehen auf den anderen zu.

Narzisstisches Persönlichkeitsmodell:

Wenn wir fähig sind alle drei Bereiche d.h. Minderwertigkeit, Grandiosität und Authentizität zu erkennen, sind sie auch in grossem Masse integriert. Wir spüren dann was wir nicht können und was wir nicht mögen; auch was wir am liebsten verheimlichen würden, d.h. unsere Minderwertigkeit und Selbstzweifel.

Wir werden aber auch Seiten an uns schätzen wo wir uns besser finden als andere oder zumindest gleichwertig.

Wir können somit erstrebenswerte Ideale für uns definieren und uns auch Mühe geben sie zu erreichen (Grandiosität). Wir werden spüren, dass wir einen Platz in dieser Welt haben, wo wir wissen wer wir sind, dass wir eine Identität besitzen und dass wir ok sind mit unseren Stärken und mit unseren Schwächen. Wir erleben somit ein Gefühl der Ganzheit.

Eine Abwertung empfinden wir besonders heftig, wenn wir uns in der Grandiosität befinden, Wenn wir bereits selbst Zweifel haben und diese bestärkt werden, ist es einfach nur eine Bestätigung und nicht ein kompletter Absturz.

Jede Kritik kann zu einer existentiellen Abwertung führen. Es kann allerdings auch erlösend sein, sich klar zu machen, dass wir Fehler machen dürfen und dadurch unsere Leistung und unserer eigener Wert selbst nicht geschmälert werden. Wir müssen lernen gnädiger mit uns umzugehen.

Sobald wir uns bei einer Kränkung zurückziehen wird es schwierig für uns selbst aus unserem eigenen Selbstabwertungsgefühl rauszukommen. Wir schaffen dies nur über das Gespräch mit anderen. Indem wir Verantwortung für unsere Gefühle und Bedürfnisse übernehmen. Wir werden im Gespräch gleichwertige Partner und fallen nicht in der Kränkung subjektiv in die Rolle des Opfers.

Konfluenz zum Partner ist ebenfalls ein grosser Hemmschuh, da wir meinen der Partner müsste genauso reagieren, fühlen und denken wie wir selbst. Umso überraschter sind wir, wenn dem nicht der Fall ist. Somit ist es wichtig uns als getrennte Menschen wahrzunehmen, dass wir unterschiedliche Bedürfnisse haben und diese auch leben dürfen.

Wir müssen lernen den Partner in seiner Unterschiedlichkeit zu akzeptieren und sein anders sein nicht zu unserem Problem zu machen. Wir machen den Partner nicht verantwortlich für unser eigenes Wohlbefinden.

Im Zuge der Konfluenz machen wir uns abhängig vom Partner, da es uns nur gut geht, wenn er so funktioniert, wie wir ihn haben wollen - und je abhängiger wir uns von dem Partner machen, desto kränkbarer werden wir.

Wenn ein Wunsch nicht erfüllt wird, kann ich mein Skript durchbrechen anstatt mich selbst abzuwerten und mich minderwertig zu fühlen. Ich kann dafür eintreten, dass der Wunsch erfüllt wird, indem ich auf meine Bedürfnisse aufmerksam mache bzw. offen und ehrlich darstelle, was ich möchte.

Dies beinhaltet ein selbstverantwortliches Verhalten, nämlich die aktive Entscheidung nicht in das beleidigte Gekränktheit zu gehen und aus den kindlichen Gefühlen der Verletzung heraus zu reagieren, sondern sich konstruktiv auf die anderen zu beziehen und erwachsen zu handeln.

Nur wenn wir spüren, was wir vom anderen brauchen und welche Wünsche wir an ihn haben können wir unsere Kränkung überwinden und unsere Kraft dafür einsetzen uns das zu holen. Denn nichts macht uns so verletzlich wie unsere verdrängten Sehnsüchte und Bedürfnisse.

Wir können nie zugleich verstehen und verurteilen, denn, wenn wir verstehen, können wir nicht verurteilen und wenn wir direkt verurteilen besteht kein Raum zum Verstehen. Beides gleichzeitig geht nicht.

Im Mitgefühl und Verständnis für den anderen ist auch die Überwindung unserer Überheblichkeit enthalten. In der Kränkung bringen wir zum Ausdruck, wie wichtig wir sind, welche Bedeutung uns und unseren Gefühlen zukommt.

Weiblicher Narzissmus

Bärbel Wardetzki

Wir geben dem anderen nicht dieselbe Wichtigkeit und Bedeutung wie uns, da wir nur auf uns konzentriert sind. Durch Mitgefühl und Verständnis können wir diesen Horizont weiten. Verständnis und Mitgefühl sind die Voraussetzung für Versöhnung, die dort beginnt wo wir aufhören den anderen abzuwerten und eine emotionale Berührung zwischen uns stattfinden kann.

Narzissmus ist sowohl das egozentrische Kreisen um sich selbst als auch die verzweifelte Suche nach sich selber und nach Grenzen. Die Sehnsucht nach Normalität und Begrenzung ist der andere Pol zur Masslosigkeit und Uferlosigkeit.

Zwanghafter Perfektionismus, fassadenhafte körperliche Vollkommenheit und luxuriöse Lebensgewohnheiten sind die neuen „goldenen Kälber“ um die wir bis zur Erschöpfung tanzen.

Hinter der prächtigen äusseren Fassade des Narzissmus verbirgt sich ein emotional verwaorlostes und verzweifertes Kind, das nach Anerkennung und Spiegelung seiner wahren Identität hungert. Der Heiss hunger der Bulimiker ist der symbolische Ausdruck dieses Hungers, der nie durch Essen gestillt werden kann.

In der weiblichen narzisstischen Persönlichkeitsstruktur bewegt sich die Frau zwischen Abhängigkeit und Selbständigkeit: entweder vollkommen abhängig und in dem anderen bis zum Verlust der eigenen Identität aufgehen oder in totaler Distanz vom anderen. Autonom aber allein sein.

Dieses „entweder oder“ zeigt sich auch in der Selbsteinschätzung der Frauen. Sie fühlen sich entweder grossartig, stark, selbstbewusst oder unsicher, schwach, hilflos und minderwertig. Diese Frauen besitzen kein stabiles Selbstwertgefühl.

Ihre Hoffnung liegt darin allen zu gefallen und dadurch innerlich stabil zu bleiben. Die Anerkennung die sie sich selbst nicht geben können brauchen sie von aussen, wofür sie bereit sind fast alles zu tun.

Sie verleugnen ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle und wollen von ihrem Partner deshalb Anerkennung und Liebe die sie sehnsüchtig suchen.

Dieser Kompromiss ist gefährlich, weil die Verleugnung der eigenen Person auf Kosten der seelischen und körperlichen Gesundheit geht.

Narzisstische Frauen sind in der Regel attraktiv, legen viel Wert auf ihr Äusseres, haben meist eine gute Figur; aber lehnen sich von Grund auf ab, finden sich hässlich, dick, unattraktiv und vor allem nicht liebenswert. Sie sehnen sich nach Nähe und Liebe und rennen davon wenn sie wirklich jemand mag.

Der Widerspruch zwischen „die Schönste sein“ und der Angst eine andere sei attraktiver und man selbst daher schlecht, hässlich und minderwertig macht den zentralen narzisstischen Konflikt aus.

Eine narzisstische Frau hält sich auf der einen Seite für die Grösste und Schönste und auf der anderen Seite glaubt sie wenig oder nichts Wert zu sein. Das Erleben pendelt zwischen Grandiosität, Minderwertigkeit und Depression.

Sie hat nicht gelernt ihre Person angemessen einzuschätzen. Und da das Eingeständnis sich selbst gegenüber minderwertig zu sein unangenehm ist, rettet sie sich in Phantasien in dem sie sich besonders attraktiv macht, versucht gute Leistung zu erbringen und besonders liebenswert zu erscheinen.

Die Bewunderung, die die grandiose Persönlichkeit bekommt, glaubt sie weniger für ihre Person zu erhalten, weil sie so ist wie sie ist, sondern vielmehr für ihre Schönheit, Leistungsfähigkeit und Intelligenz.

Und nur diese Einschätzungen schätzt sie selbst an sich. Droht der Verlust der Bewunderung bricht das Selbstwertgefühl zusammen und die Folge ist eine Depression.

Viele Frauen glauben, dass die Ablehnung ihres Wunsches gleichbedeutend sei mit der Ablehnung ihrer Person. Es geht um die Absolutheit des Denkens und Fühlens (liebenswert bin ich nur bis maximal 55kg).

Bei narzisstisch gestörten Menschen liegt eine tragische Verknüpfung von Bewunderung und Liebe vor. Sie setzen Bewunderung und Liebe fälschlicherweise gleich. D.h. ohne Bewunderung fühlen sie sich ungeliebt. Sie versuchen alles, um Anerkennung und Zustimmung zu erhalten. Nur dann fühlen sie sich angenommen und gemocht.

Die Suche nach Bewunderung muss jedoch unbefriedigend bleiben, weil Bewunderung und Liebe nicht identisch sind. Bewunderung ist an besondere Merkmale gebunden. Liebe dagegen richtet sich auf den ganzen Menschen mit all seinen Stärken und Schwächen. Bewunderung bleibt daher eine Ersatzbefriedigung für den eigentlichen nie erfüllten Wunsch von Beachtung, Annahme und Liebe.

Ein gesunder Narzissmus zeichnet sich durch ein angemessenes Selbstwertgefühl aus. Dieser Mensch weiss um seine Stärken, kann aber seine Begrenzungen respektieren. Eine narzisstische Störung geht mit einem instabilen Selbstwert einher, der bei der geringsten Kränkung zusammenzubrechen droht. Die Selbstachtung wird nicht von innen reguliert, sondern ist abhängig von der Aussenwelt - also der Meinung der anderen.

Wenn es uns in Streitgesprächen nicht gelingt über unsere Enttäuschung und Gefühle mit unserem Partner zu sprechen, endet das Gespräch in Vorwürfen und Streit.

Dadurch dass das eigentliche Problem das Gekränktsein ist und darüber nicht gesprochen wird, entstehen Ärger, Ablehnung und Wut die sich in Vorwürfen äussern.

Somit herrschen Wut, Empörung und Rache statt echter Trauer als angemessenes Gefühl für eine Kränkung oder ein Verlassenwerden.

Eine realitätsangemessene Verarbeitung der Enttäuschung oder Traurigkeit ist, das Gefühl der Enttäuschung zu registrieren - auch bei sich selbst!!

Anzuerkennen, es mitzuteilen und die Beziehung zum anderen aufrecht zu erhalten.

Das können narzisstische Persönlichkeiten nicht. Innerlich brechen sie die Beziehung ab, denn sie können es nicht ertragen wenn der andere sich anders verhält als sie es von ihm erwarten. Sie fühlen sich dann tief gekränkt und bestrafen ihn durch Entzug ihrer Zuwendung und Liebe. Sie leiden zwar selbst unter dem Druck in der Beziehung, aber sie sind es ihrem Stolz schuldig. Das Rachegefühl ersetzt das Gefühl von Traurigkeit.

Auffällig ist die Heftigkeit mit der die narzisstische Wut durchbricht und wie die narzisstische Person auf Gegebenheiten reagiert, die ihre Erwartungen kränken.

Möglicherweise empfinden solche Personen die Andersartigkeit des anderen nicht als Tatsache über die man sich lediglich ärgern kann, sondern als eine tiefe, das Überleben betreffende, Bedrohung.

Der andere Aspekt in der narzisstischen Wut ist der der „Verlassenheitsgebärde“ als Schrei nach Nähe.

Somit können wir sagen, dass bei Kränkung bzw. verlassenwerden das tiefe Bedürfnis nach „angenommen und nicht-allein-sein“ gekränkt wurde.

Statt jedoch über diese Kränkung zu reden und den Wunsch nach Nähe mitzuteilen wird der andere für seine Tat oder seine Untreue bestraft. Der Gewinn ist die Vermeidung des Schmerzes den die Person meint nicht aushalten zu können. Der Preis ist der Verlust der Beziehung.

Spiegelungen durch andere sind in unserem gesamten Leben sehr wichtig, da sie uns eine weitere Sicht von bzw. über uns geben. Diese entsteht zu Beginn durch die Mutter; das Kind wird von ihr gesehen, verstanden und ernst genommen; vorausgesetzt die Mutter sieht das Kind und nicht ihre eigenen Erwartungen, Ängste und Pläne die sie für das Kind geschmiedet hat.

Spiegelung bedeutet, Reaktionen des Kindes, Gefühle und Wahrnehmungen erkennen und sie ihm verbal oder nonverbal zu vermitteln. Wenn ein Kind traurig ist weil sein Spielzeug zerbrochen ist, ist eine einführende Reaktion, die die Empfindung des Kindes angemessen zu spiegeln, zu trösten. Man nimmt das Kind in den Arm, anerkennt die Empfindung, bietet aber Ideen zur Reparatur.

Nicht einfühlsam und eine mangelhafte Spiegelung wären, dem Kind seine Traurigkeit auszureden und es damit zu trösten, dass es noch andere Spielsachen hat oder es schlimmeres auf der Welt gibt (man weint doch nicht).

Das Kind weiss nun nicht wem es glauben soll: seiner Wahrnehmung, dass ihm der Verlust weh tut oder der Aussage der Mutter, dass es nicht weh tun kann.

Wahre Gefühle, die nicht gespiegelt oder sogar verleugnet werden, werden abgespalten und an ihrer Stelle tritt unspontanes und angepasstes Verhalten.

Sehr vielen Kindern wird beigebracht bestimmte Gefühle nicht zu leben und nicht bewusst wahrzunehmen. Jungen werden so erzogen, dass sie ihre Traurigkeit nicht leben dürfen. Und wohin soll der Junge mit seiner Traurigkeit hin? Ein Weg mit nichtgelebter Traurigkeit umzugehen, ist die Aggression.

Die Grundlage der narzisstischen Störung liegt zu einem grossen Teil in einer nicht geglückten Mutter-Kind-Beziehung, die sich in mangelnder Liebe und Einfühlung zum Säugling oder in Verwöhnung und Überbehütung äussert. In beiden Fällen fühlt sich das Kind allein gelassen, weil es nicht so angenommen und geliebt wird wie es ist. Auf eine lieblose oder harte Erziehung reagiert das Kind mit Gefühlsscheu, Verbitterung und Vereinsamung. Bei Überfürsorglichkeit reagiert es mit Abhängigkeit, weil es meint auf die Person angewiesen zu sein und es erwartet, dass ihm die Probleme aus dem Weg geräumt werden.

Durch das mangelnde Gespiegeltwerden in der Kindheit haben selbstwertschwache Frauen einen schlechten Zugang zu ihren Gefühlen und zu ihrem eigenen Erleben. Die Angst abgelehnt zu werden ist so gross, dass sie die Anpassung wählen, statt sich authentisch zu fühlen und zu verhalten.

Daher bleibt ihre Sehnsucht geliebt zu werden und drückt sich in der Sehnsucht nach Anerkennung und in der Suche nach idealen Menschenverhältnissen aus.

Ein Mensch mit einem geschwächten Selbstwertgefühl ist unsicher wer er wirklich ist. Er wird sich nach aussen so geben wie er es als Kind gelernt hat. Er kennt sein wahres Selbst nicht oder ungenau; ist aber im Kontakt mit seinem „falschen Selbst“, d.h. er ist nicht im Einklang mit sich selbst. Weder mit seinen Gefühlen noch mit seinen Bedürfnissen.

Der männliche Narzisst lebt und betont die Distanz, die er als Autonomie erlebt, die aber eine Pseudounabhängigkeit ist. Man könnte ihn als Beziehungsvermeider bezeichnen, der Beziehungen abwertet und sich selbst genug zu sein scheint.

Die weiblichen Typen dagegen reagieren mit Überanpassung und Aufgabe der eigenen Identität und verhalten sich in Beziehungen symbiotisch und anklammernd.

Bei Abwehrmanövern machen sich Männer noch grösser und unangreifbarer und Frauen fühlen sich noch minderwertiger und wertloser.

Der männliche Narzisst sucht sich eine Frau, durch die er sein schlechtes Selbstwertgefühl aufwertet weil sie ihn bewundert. Sie erhält von ihrem Partner ein Ideal-Selbst, indem sie ihn idealisiert und sich für ihn aufgibt. Sie stellt keine eigenen Ansprüche und Forderungen und erhält alleine in der Verschmelzung mit ihm die Aufwertung ihres Selbstbildes.

Durch ihre Identifikation mit ihm wird er zum idealisierten Ersatz für sie selbst und der eigene mangelnde Selbstwert wird durch das Ideal des Partners ausgeglichen.

Wird die Nähe zu eng, versucht der Narzisst die Partnerin weg zu stossen. Die ist jedoch sehr anhänglich - weit über die Trennung hinaus und mit ihren Erwartungen an den Partner verflochten. Sie leugnet lange das Scheitern der Beziehung. Auch weil sie existenziell darauf angewiesen ist, im Partner die Verkörperung eines Ideal-Selbst zu bewahren. So halten sie oft loyal zum Partner, auch wenn dieser sie schlecht behandelt, abwertet und kränkt.

Bei Trennungsängsten reagiert der Mensch mit Angst und Panik vor dem Alleinsein, weil ihm das Vertrauen fehlt, dass die Beziehung auch über die Trennung hinaus bestehen bleibt und der andere wiederkommt. Die Trennungsangst ist ein Ausdruck dafür, dass diese Person keine Verlässlichkeit in früheren Beziehungen erfuhr. Sie weist auf ein instabiles Selbsterleben hin. Nur jemand der sich nicht für liebenswert hält, glaubt, dass er grundlos verlassen wird.

Kinder übernehmen von den Eltern, anderen Menschen und Institutionen Meinungen, Regeln und Moralvorstellungen. Diese werden vom Eltern-Ich gespeichert und je stärker die Introjektionsneigung des Menschen ist, umso höher ist die Tendenz die fremden Meinungen unkritisch zu akzeptieren.

Ein elterlich narzisstischer Mensch besteht hauptsächlich aus Sollforderungen, Verboten, Anweisungen und hohen Idealen. Daraus erklärt sich der strenge Umgang mit sich selbst, der sie gnadenlos zu immer mehr Leistung antreibt. Der Zensor, der alle Gefühle prüft, lässt nur wenige Emotionen zum Ausdruck kommen. Sich zeigen, wie sie wirklich sind und was sie fühlen, ist mit einem absoluten Verbot belegt.

Diese Menschen haben viele innere Verbotstellen, die ihr spontanes Verhalten einschränken: „Tu das nicht, mach jenes richtig, lach nicht so laut, sei fleissig, ordentlich, mach alles richtig, am besten 200%-ig.“

All diese Anweisungen können nicht erfüllt werden, weil kein Mensch perfekt ist. Daraus folgt eine innere Selbstbestrafung in Form von Abwertung und Beschimpfung („wie blöd bin ich doch wieder, ich bin ein Versager, ich mache nichts richtig“).

Bei dieser Selbstanklage fehlen die tröstenden Stimmen; somit fühlt sich dieser Mensch für alles schuldig. Was ihm fehlt ist ein liebevolles Verständnis für sich selbst und ein sorgendes „Aufsicheingehen“.

Eine positive Einstellung zu sich selbst setzt eine positive Einstellung zum eigenen Körper voraus; es gibt kein Selbstbewusstsein ohne Körperbewusstsein. Der Körper gehört nicht nur zu mir, sondern ich bin mein Körper. So wie ich meinen Körper betrachte und bewerte, so betrachte und bewerte ich mich selbst.

Neuerdings wird die Illusion verkauft, sich mit der richtigen Diät nicht nur den erwünschten Traumkörper sondern auch ein positives Selbstbild zu erkaufen.

Dieses Denken ist grandios, denn zum Glücklichein gehört mehr als schlank sein: die Annahme des eigenen Körpers und seine gute Behandlung, und diese drückt sich darin aus, dass ich ihm weder zu viel noch zu wenig Nahrung zuführe.

In vielen Fällen liegt bei Frauen eine Störung der Körperwahrnehmung vor.

Sie schätzen ihre Masse nicht realitätsangemessen ein, sondern nehmen sich dicker oder dünner wahr als sie in Wirklichkeit sind. Schlanke Frauen fühlen sich dicker als sie sind, dicke Frauen finden sich oft schlanker als sie sind.

Wir sprechen eher von einer Ablehnung der eigenen Person als des Körpers. Allerdings heisst: sich nicht annehmen können immer auch seinen Körper nicht anzunehmen.

Frauen mit mangelndem Selbstwertgefühl glauben immer besser, attraktiver, erfolgreicher, spritziger und geistreicher sein zu müssten als andere, um gemocht zu werden.

Sie sind dabei nicht mit sich selbst in Kontakt sondern mehr mit dem Gegenüber und dessen vermeintlichen Erwartungen an sie.

Es ist ihnen wichtig die Erwartungen der anderen zu erfüllen. Die Krux dabei ist, dass es sich nur um vorgestellte oder eingebildete Erwartungen und nicht um offen ausgesprochene handelt. Somit richtet sich die Frau nur indirekt nach dem anderen. Im Grunde ist ihr Handlungsmaßstab ihre eigene Vorstellung wie sie glaubt sein zu müssen.

Allerdings erlebt sie sich so als würde sie sich ganz dem anderen anpassen und nur seinetwegen dies oder das tun. Sie vermuten daher ständig was der andere von ihnen erwartet. Wissen können sie es nicht, denn sie fragen nicht offen danach.

Der grandiose Hintergedanke ist: Ich brauche mich nur gut anzupassen dann erreiche ich alles. Allerdings erreiche ich meist nur das Gegenteil.

Ruhe bekommt diese Person erst wenn sie Abschied nimmt von ihrem grandiosen Verhalten und bereit ist die Angst auszuhalten was passiert, wenn sie nicht mehr besonders ist.

Erst diese Erfahrung wird die Betroffene lehren, dass es ausreicht so zu sein wie sie ist und dass sie so gemocht wird.

Nicht um ihrer Erfolge und Leistungen willen wird sie angenommen, sondern weil sie ein liebenswerter Mensch ist. Es ist schmerzhaft diese Erfahrung zu machen, denn Zweifel ob dies stimmt, tauchen immer wieder auf.

Wenn diese Person das bekommt, wonach sie sich so lange sehnt – einfach um ihretwillen geliebt zu werden – wird sie sich nicht nur freuen, sondern sie wird auch ihrem Schmerz begegnen so lange darauf verzichtet zu haben.

Frauen haben oft den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen verloren, so dass sie gar nicht mehr wissen was sie eigentlich brauchen. Sie erwarten deshalb vom anderen, dass er ihnen sagt was ihnen gut tut und es ihnen dann auch erfüllt.

Minderwertigkeitsgefühle bei selbstwertschwachen Frauen entstehen häufig auf Grund von der Reaktion auf Kritik: wenn nur eine von zehn Kritiken negativ ist, sieht sie nur diese eine kritische und übersieht die restlichen neun positiven. Die Frau stellt sich somit in ihrer ganzen Wertigkeit in Frage und leidet unter starken Scham- und Schuldgefühlen, weil sie ihrem eigenen Anspruch an sich selbst nicht gerecht wird.

Statt sich bewusst zu machen, dass sie sich selbst nicht mögen, unterstellen sie es den anderen, denen sie sich dann anpassen.

Scham bedeutet die Angst vor der Kränkung durch andere sich bloss zu stellen, gesehen zu werden und zu sehen. Die Angst, die mit der Blossstellung verbunden ist, ist die Furcht gekränkt und verachtet zu werden und als liebenswerte Person zu verschwinden.

Die Bedeutung des Essens und Erbrechens im Zusammenhang mit dem Minderwertigkeitsgefühl ist mehrschichtig. In erster Linie ist es eine Form der Selbstabwertung durch welche sich die Bulimiker beweisen können, wie minderwertig und verabscheuungswürdig sie im Grunde sind. Sie bestätigen sich ihr negatives Gefühl von sich indem sie sich selbst erniedrigenden Situationen der Ess-Brech-Anfälle ausliefern. Die Patientinnen erleben sich als gierige Tiere, abartig, nicht normal, verachtenswert und vieles mehr.

Ein weiterer Konflikt in der Beziehung ist der Widerspruch zwischen dem äusserlichen Selbstbewusstsein der Frau und ihren starken Abhängigkeitstendenzen in Beziehungen. Sie tritt erstmal unabhängig erwachsen und selbständig auf; und in Beziehungen wird sie dagegen abhängig unselbständig und klammert sich kindlich an.

Nicht nur die Betroffenen leiden unter dieser Diskrepanz, sondern auch die Partner, die nicht wissen auf welche Art von Frau sie sich einstellen müssen.

Sie lernen eine selbstbewusste Frau kennen und wollen auch mit dieser eine Beziehung eingehen; begegnen aber einer ganz anderen: einer Frau, die sich an den Mann anpasst, nur noch an ihn denkt und nichts mehr allein unternehmen will.

Diese Überanpassung an den Partner geht bis zur Aufgabe ihrer Identität. Sie verliert sich ganz im anderen und spürt sich nicht mehr als unabhängige Person mit eigenen Grenzen und Bedürfnissen. Alles Fühlen und Denken kreist nur noch um den Mann. Von ihrer vorhergehenden Unabhängigkeit und Sicherheit ist nichts übrig geblieben. Sie reagiert mit Kränkung und Rückzug wenn sie vom Partner kritisiert wird und stellt sich vollkommen in Frage bis sie selbst nichts Gutes mehr an sich findet.

Der Wunsch nach Verschmelzung mit dem idealisierten Partner äusserst sich in dem Anspruch den Mann ganz für sich haben zu wollen. Ihr starker Wunsch nach Spiegelung drückt sich in dem Verlangen aus ständig hören zu wollen, dass sie eine tolle Frau ist, dass er sie liebt und dass sie alles richtig macht.

Sie sucht nach Bestätigung ihrer Person und braucht ständig Antwort auf ihre zweifelnde Frage: bin ich gut genug.

Jede Kritik oder Enttäuschung in diesem Zustand des „phantasierten Paradieses“ hat katastrophale Folgen. Sie bringen nämlich die Ansprüche der Realität in die Beziehung hinein und damit die Notwendigkeit für die Partner sich erwachsen und situationsangemessen zu verhalten. Diesen Wechsel schafft die Frau aber nicht. Lieber verzichtet sie auf die Beziehung als auf ihren Traum.

Kommt es zur Trennung, dann ist damit fast immer auch ein Beziehungsabbruch zu diesem Menschen verbunden. Er hat sich als unfähig herausgestellt ihre Wünsche zu erfüllen und ist damit nichts mehr wert. Gerade wegen dieser Abwertung des Partners bleibt sie auf Grund ihrer Wut und ihres Hasses noch lange mit ihm verbunden.

Wie bereits erwähnt entsteht die Problematik durch das Überangepasstsein, das Ausblenden der eigenen Bedürfnisse, das Ausblenden der Bedürfnisse des anderen und des nicht darüber Redens was eigentlich alle tatsächlich wollen.

Die Anpassung der Frau zielt darauf, die Aufmerksamkeit und die Liebe des Partners zu bekommen. Sie selbst ist sich ihrer Manipulation nicht bewusst. Im Gegenteil, sie erlebt sich als aufopfernd und durch die Anpassung innerlich beschnitten.

Was der Mann als Manipulation erlebt ist für sie Aufopferung. Der Mann zieht sich zurück; sie beginnt Angst zu bekommen vor dem Verlassensein und verstärkt das Klammern. ...

Der süchtig machende Charakter dieser Beziehungen ist, dass durch den Partner die innere Leere ausgeglichen werden soll. Das kann nicht gut gehen weil Sucht immer im Leid endet. Ein Narzisst sucht immer einen Komplementärnarzissten zum Partner, wobei dies meist die Frau ist – Frauen, die keinen positiven weiblichen Selbstwert besitzen und sich daher einen „idealen Partner“ suchen durch den sie ihren Selbstwert verbessern.

Der Narzisst hat den Wunsch, dass sie sich ganz für ihn aufgibt, damit er sich nicht für sie aufgeben muss. Die Beziehung wird von Anfang an mit einem Gefälle zwischen den Partnern angelegt, z.B. durch die Wahl einer wesentlich jüngeren Frau oder eines behinderten Partners.

Solange das narzisstische Thema den Beziehungspartnern unbewusst bleibt, werden sie die alten Bedingungen der Kindheit immer wieder herstellen.

Sie wählen wieder einen Partner, der sie in ihrem Wunsch nach Spiegelung und Angenommensein nicht versteht und um dessen Zuwendung und Anerkennung sie sich wieder bemühen müssen. Der Wiederholungszwang besteht darin, sich immer ein verständnisloses Gegenüber zu suchen und sich als von ihm abhängig zu erleben.

Es ist der Zwang frühe Enttäuschungen mit den Eltern immer wieder zu wiederholen.

Co-Abhängigkeit, Beziehungssucht (Liebessucht) und Sexsucht sind drei Bereiche die in engem Zusammenhang mit der beschriebenen narzisstischen Selbstwertdynamik stehen.

Co-Abhängigkeit wurde ursprünglich in Verbindung mit Angehörigen von Alkoholikern entwickelt. Es ist das Verhalten der Angehörigen ihrem süchtigen Partner und der Sucht gegenüber. Das Ziel des Partners ist ihn von der Flasche wegzubringen. Die gut gemeinte Hilfe erreicht das Gegenteil, indem sie die Krankheit des Partners verstärkt, weil die Co-Abhängige ihren Lebensinhalt nur im Partner sieht, vollkommen von ihm abhängig wird und ihn damit auch noch gleichzeitig kontrolliert.

Sie macht sich Sorgen um ihn - statt um sich; versteckt den Alkohol statt ihm die Verantwortung für sein Trinken zu überlassen. Der Partner wird immer abhängiger weil er Dinge nicht mehr allein tun kann und die Partnerin wird immer abhängiger von ihm, weil sie süchtig nach dieser Abhängigkeit ist.

Wird der Partner gesund, wird die Partnerin auf sich selbst zurückgeworfen und muss dann lernen was sie noch nie gelernt hat und noch nie konnte, nämlich für sich selbst sorgen, ihr eigenes Leben leben und es mit Sinn und Freude füllen.

Sie geben den Kontakt zum „wahren Selbsterleben“ also bezüglich ihren eigenen Wünschen nach Unterstützung und Trost auf, zu Gunsten des „falschen Selbsterlebens“, nämlich stark sein, anderen helfen und immer verantwortlich sein.

Frauen mit einem Selbstwertdefizit haben eine Co-Abhängigkeitsstruktur im Sinne von: lieber helfe ich anderen und bin die Starke und muss mir nicht eingestehen, dass ich Unterstützung brauche = Parallelen zur Grandiosität.

Diese Menschen sind auf die Beziehung angewiesen um sich Wert zu fühlen – somit kann Co-Abhängigkeit auch Beziehungssucht genannt werden.

Beziehungssucht, bei der ein Mensch zum einen generell nach einer Beziehung süchtig ist, oder er von einer bestimmten Beziehung abhängig ist.

Im ersteren Fall geht es darum unbedingt eine Beziehung zu haben - man kann ohne den anderen nicht leben bzw. er hat ohne den anderen keine Identität. Und im zweiten Fall, bei den Abhängigen, erhoffen die Partner die Lösung jeweils vom anderen: er soll sie glücklich machen, lieben, er soll . . .

Sowie eine Frau süchtig auf eine Beziehung oder auf einen Mann werden kann, kann sie auch süchtig auf Sexualität werden. Es wird alles und jedes mit Sex in Verbindung gebracht – in unserem Fall das Sexualisieren von Beziehungen; wonach ein Partner der ihnen gefällt gleich als möglicher sexueller Partner angesehen wird; das zwanghafte sich verlieben; das Aufnehmen von Kontakten mit Männern hauptsächlich auf erotisch – flirtende Weise; alles was mit Liebe, Zuneigung und Hingabe zu tun hat wird mit Sexualität erlebt.

Bedürfnisse nach Nähe werden über Sexualität versucht zu befriedigen und gleichzeitig abgewertet. „Lieber Sex als gar nichts.“

Auf Grund ihrer Unfähigkeit wirklich Nähe zuzulassen und ihre Schamgefühle auszudrücken ersetzen sie emotionale durch sexuelle Nähe und Intimität, um sich vor einer zu grossen Offenbarung zu schützen. Sie haben Angst dem anderen ausgeliefert zu sein, so bald er etwas von ihren tiefen Sehnsüchten und Wünschen erfährt und sie so sieht wie sie „wirklich“ ist.

Wenn wir den therapeutischen Aspekt der Heilung von Narzissten anschauen, erleben wir, dass Frauen ihre wirklichen Stärken ablehnen weil sie befürchten nicht mehr geliebt zu werden. Sie glauben dass Attraktivität und Intelligenz wichtiger seien, um zu gefallen, als Offenheit und Liebesfähigkeit.

Schwierig ist für diese Frauen nicht die Beste zu sein und andere in ihren Stärken gleichberechtigt neben sich zu respektieren.

Das Aufgeben ist der erste Schritt der Heilung und heisst Kapitulation. Kapitulierte wird vor den alten Mechanismen die sie immer weiter in das Dilemma und in die Krankheit hineinmanövrieren und sie auch zerstören.

Kapitulieren heisst: ich kann so nicht weiterleben, ich will mehr vom Leben, ich will glücklich werden und nicht mehr leiden. Wenn ich kapituliere, lasse ich von dem Gedanken ab, alles unter Kontrolle zu haben – es bleibt nur das Vertrauen, dass es gelingen kann - wie, wann und ob wirklich weiss niemand.

Der Weg zu einem stabilen Selbsterleben führt nicht über den Partner als Ersatz für das eigene geschwächte Selbst, sondern über die Konfrontation mit den Anteilen die der Frau fehlen bzw. der Förderung der Qualitäten die bisher in ihr unentfaltet geblieben sind.

Es gilt alte Sünden zu heilen und neue positive Erfahrungen mit Menschen zu sammeln. Die Therapie besteht zu einem Teil darin, die Traumatisierung in der Kindheit wieder bewusst zu machen um sie zu verarbeiten. Dies können Verlassenheitserlebnisse sein, sexueller, körperlicher oder seelischer Missbrauch, Ablehnung, Überbehütung, unverarbeitete Trennungen oder die Nichtbeachtung vitaler Bedürfnisse wie der Wunsch nach Bindung und Autonomie, nach festen Bezugspersonen, nach Geborgenheit, Sicherheit, Annahme und Spiegelung.

In der Therapie werden diese Gefühle und Einstellungen aufgedeckt und wieder erlebbar gemacht. Zur Genesung ist es aber nicht immer nötig einzelne Erlebnisse wiederzubeleben, sondern oftmals reicht es verschüttete Teile zu entdecken und ihnen Ausdruck zu verleihen. Denn es gilt Vertrauen zu sich selbst aufzubauen und einen Zugang zu sich selbst zu finden. Die Person wird Schwierigkeiten haben das Beziehungsangebot des Therapeuten anzunehmen und wird versuchen Distanz zu schaffen um ihre Gefühle wieder unter Kontrolle zu bekommen.

Da das Selbst sehr verletzlich und instabil ist braucht die Patientin viel Schutz und Wärme, damit sie sich traut ihre Ängste, Sehnsüchte bzw. ihren Ärger zu offenbaren ohne die Beziehung dadurch zu gefährden.

Es gilt zu erleben, dass sich diese Person in einer Beziehung mit ihren tiefsten Gefühlen und Geheimnissen zeigen darf ohne die Zuwendung des anderen zu verlieren, sondern sogar zu spüren, dass sie unterstützt und ermutigt wird immer mehr von sich zu zeigen – auch das was sie selbst an sich schlecht findet, wie ihren Ärger oder Hass.

Selbstwertschwache Frauen kommen besonders intensiv mit dem tiefen Schmerz in Kontakt sobald sie körperliche Nähe, also Umarmung, zulassen. Sie erleben dabei frühe kindliche Gefühle der Hilflosigkeit und Panik allein und verlassen zu sein.

Verlassenheitskrise heisst auch Abschied zu nehmen von unrealistischen kindlichen Bedürfnissen, bedingungslos geliebt und ständig umworben zu werden. Damit ist ein tiefer Schmerz verbunden das Gefühl von Verlassenheit und allein sein. Der nächste Schritt ist die Durcharbeitung der Wut gegen jene Personen – meist die Eltern, die die Patientin einst an der Entfaltung ihrer Individualität hinderten.

Selbstwertschwache Frauen erleben Bedürfnisbefriedigung meist so, als würden sie dem anderen etwas wegnehmen wenn sie sich das Recht auf ihre eigenen Wünsche und Erfüllung erlauben.

Veränderung findet statt, wenn sich die Person eingesteht nicht die grandioseste und wichtigste Frau der Welt zu sein. Damit einher geht die Angst, dass Schlichtsein nicht ausreicht um zu gefallen.

Um aber nicht mehr „nur“ gefallen zu wollen sondern als individuelle Person anerkannt und geliebt zu werden ist die Durcharbeitung dieser Gefühle von Neid, Eifersucht, Rivalität und Angst nötig.

Denn das stärkt das wahre Selbsterleben.

Narzisstische Persönlichkeiten verbinden mit Normalität und Einfachheit, Langeweile, Erfolglosigkeit und Unattraktivität. Sie können sich nicht über ihre Erfolge freuen, weil sie bereits das nächste Ziel im Auge haben bzw. weil sie die Erfolge direkt wieder abwerten.

Will die Person wirklich lernen, dass sie allein als Mensch, so wie sie ist, liebenswert und für andere wertvoll ist, muss sie die Angst aushalten, die sie bisher mit Arbeit unterdrückte.

Typisch für weibliche Narzissten ist die Einstellung sich von anderen helfen zu lassen und die Erlösung und Veränderung von aussen zu erwarten und nichts selbsttätig zu unternehmen. Dies ist eine kindliche Haltung.

Erst wenn die Umgebung aufhört sich um die Frau zu kümmern um ihre Probleme zu lösen, muss sie beginnen eigenverantwortlich und erwachsen zu werden. Denn erst wenn sie erwachsen ist, die Befriedigung ihrer Wünsche und den Ausgleich ihres Selbstwertdefizits nicht mehr über den Partner erwartet, kann sie auch eine gute Beziehung eingehen. Nicht als abhängiges Kind sondern als selbstverantwortliche Frau.

Narzisstische Störungen können nicht aus sich selbst heraus geheilt werden, sondern nur im Kontakt mit anderen Menschen. Die Genesung erfolgt über und in tragenden Beziehungen. Das wesentliche bekommen wir geschenkt, nicht über Leistung, Schönheit oder Perfektion.

Wenn die betroffene Frau erfährt, gefühlvoll sein zu können ohne dabei ihre Stärke zu verlieren, beginnt sie die zwei Pole anzunähern „ich darf mich einlassen und meine Stärke behalten“.

Wenn sie herausfindet, dass ihre Minderwertigkeit bzw. ihre Grandiosität Abwehrformen sind, die sie vor unangenehmen Gefühlen und dem Verlust ihres Selbstwertes schützen, kann sie mehr Verständnis für sich aufbringen und gnädiger mit sich umgehen.

Es ist eine entweder/oder Haltung bei den narzisstischen Persönlichkeiten die sie dazu treibt jemanden total zu lieben, oder einfach die Beziehung abzubrechen, wenn sie bei dem anderen negative Seiten entdeckt. Eine Verbindung zum Partner aufrechtzuerhalten die auch seine Schattenseiten respektiert fällt ihnen schwer.

Miteinander leben bedeutet, jeder respektiert die Eigenheiten des anderen und die eigenen. Alle Manöver der Eifersucht, des Festklammerns, der Selbstaufgabe, der Machtkämpfe, Rivalitäten und Streitereien sind zum grössten Teil Ausdruck der eigenen Selbstwert-schwäche.

Wir müssen herausfinden was wir wollen und sagen was wir brauchen.

Der Weg in die Autonomie geht über kleine konkrete Schritte im Alltag. Es ist sehr wichtig für die Betroffenen ihre Meinung, die sie von sich und anderen haben, zu überprüfen. Wenn wir unsicher sind wie unsere Arbeit eingeschätzt wird, so erfahren wir dies vielleicht irgendwann einmal durch Zufall oder aber wir haben den Mut und sprechen unser Gegenüber offen an wie er unsere Arbeit einschätzt.

Dadurch lernt die Person ihre Leistung realistischer einzuschätzen und macht die Erfahrung, dass sie auch bei Fehlern akzeptiert wird und die anderen sie nicht abwerten wie sie es selbst mit sich tut.

Die grösste Hürde dabei ist die Frau selbst, die ihren Stolz überwinden und die Angst vor Kritik aushalten muss. Doch sie wird merken, wie entlastend es ist sich mit den eigenen Schwächen und Ängsten mitzuteilen statt sie mit sich allein herumzutragen.

Über das Nachfragen und das Reden mit anderen lernen sie auch die schlechte Stimmung des anderen nicht auf sich zu beziehen, sondern sie lernen zu fragen was los sei und ob der Grund in ihrer Beziehung läge.

Sie lernen Erlaubnissätze wie: Ich bin berechtigt zu fühlen was ich fühle und zu sein wie ich bin und ich bin gut so wie ich bin.

Ein Weg dahin ist das Annehmen von Lob ohne es abzuwerten, indem man sich einfach dafür bedankt und nicht weiter kommentiert und das Sammeln von „Goldblättchen“, um auch zu registrieren was heute gut gelang. Durch die Grandiosität werden viele positiven Gedanken und Handlungen nicht wahrgenommen sofern sie nicht grossartig sind.

Mit den Goldblättchen muss die Person am Ende jeden Tages mindestens drei positive Dinge aufzählen die sie gut machte oder ihr gefallen haben. Das schärft die Sicht für das Schöne an ihr und im Leben und bestärkt sie in ihrem Selbstwertgefühl.

Und sie muss beginnen nein zu sagen. Narzisstische Frauen sagen oft ja obwohl sie nein meinen und drücken ihr nein nur indirekt in Verweigerung, Trotz oder Rückzug aus. Mit dem Nein vermittelt sie dem Gegenüber eindeutig eine Grenze.

Grenzen ziehen bedeutet im Kontakt zu sein mit den eigenen Bedürfnissen und diese zu befriedigen.

Autonomie bedeutet ausserdem sich nicht mehr als passives Opfer der anderen Menschen oder der Welt zu erleben, sondern verantwortlich zu werden und Probleme selbständig zu lösen.

Das Aussteigen aus dem Opferstatus geschieht dadurch, dass ich mir bewusst mache so hilflos gar nicht zu sein, sondern selbst entscheiden zu können was ich tun will.

Ich kann dem anderen sagen dass es mich ärgert was er tut. Damit fühle ich mich schon anders als wenn ich passiv leide. Ich kann mich auch entscheiden mir andere Menschen zu suchen bei denen es mir besser geht.

Wichtig ist die Erkenntnis nicht Opfer sein zu müssen.

In der Helferrolle sehen sich Personen unter dem Motto „Ich bin ja so toll und stark“ und sie gestehen sich dadurch nicht selbst ein in der Opferrolle zu sein. Die Opferposition erleben diese Personen nur untergründig mit Schuldzuweisungen an andere oder diffusen auf keinen Fall offen ausgesprochenen Forderungen.

Die Schwierigkeiten dieser Frauen haben damit zu tun, dass sie sich nicht trauen ehrlich zu sein, sich nicht so zeigen wie sie sind und nicht das sagen was sie meinen.

Sätze wie „Ich darf Fehler machen“ oder „Ich darf mittelmässig sein“ sind hilfreich um vom Ideal Abschied zu nehmen.

Die Arbeit mit der Frage „Was würde geschehen wenn du nicht perfekt wärst?“ führt direkt zum Gefühl nicht liebenswert zu sein oder sogar nicht da sein zu dürfen. Eine emotionale Durcharbeitung hilft die schmerzhaften Gefühle zu integrieren.