



SWR2 Tandem

Narzisst und Co-Narzisst

Über die Schwierigkeit sich aus einer toxischen Beziehung zu befreien

Von Ines Molfenter

Sendung: Mittwoch, 10. April 2019, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Ines Molfenter

Produktion: SWR 2019

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Anmoderation:

Nach der perfekten Liebe sehnen sich viele, danach, den ultimativen Seelenpartner zu finden. Ela und Miriam waren sich sicher, ihren Traummann gefunden zu haben. Doch dann verwandelte sich der Traum in einen Albtraum.

Manuskript:

(Musik) Etwas nervige elektronische Musik

Sprecher (wütend):

Verdammt, du hast gesagt, dass du den Müll runterbringst. Ich opfere mich auf für diese beschissene Beziehung.

Sprecherin (Rechtfertigung/verzweifelt):

Aber – ich, hab doch heute gekocht, eingekauft, habe auch gearbeitet ich konnte.....

Sprecher(verächtlich):

Oh erspar mir deine Cinderellaarien – verdammt –das hält ja keiner aus. Ich hab keinen Bock mehr.

Sprecherin, verzweifelt:

„Nein, bleib bitte nicht gehen, bitte“ – (Die Tür knallt ins Schloss)

(Das Handy wird in die Hand genommen, hektisch gewählt (getippt))

Sprecherin (schluchzend): „Alex!!!**AB-Stimme (smart):**

Hey hier ist Alex, im Moment bin ich nicht erreichbar aufs Band,ich ruf zurück“–

Sprecherin (unter Tränen)

Bitte ruf mich an, vielleicht habe ich etwas falsch gemacht. Bitte, ruf mich an, bitte melde dich.

(Musik wandelt sich in eine Liebesmelodie)

Autorin:

Diese Szene haben wir mit Schauspielern nachgestellt. Es ist einer von vielen vergleichbaren Momenten, die Ela und Miriam erlebt haben Dabei schien der Beginn dieser Liebe so zauberhaft und herrlich zu sein.

1,O-Ton: Miriam:

Also das ging von jetzt auf gleich, also nach dem ersten Date z.B. habe ich schon ein Ich liebe dich bei WA gehabt, ja? Du bist der Traum meiner schlaflosen Nächte und du bist meine Seelenverwandte und ich liebe dich. Und ich möchte nie wieder einen Tag ohne dich sein.

(Musik) verschwindet

(Atmo Bahnhof)

Autorin:

Miriam ist 30. Ich treffe sie in Ihrer Mittagspause. Sie arbeitet in einem Reisebüro am Bahnhof. Miriam strahlt Lebenslust und Warmherzigkeit aus. Es ist jetzt 9 Jahre her, dass sie ihrer ihrer vermeintlich großen Liebe begegnet ist. Damals war sie 21.

2,O-Ton, Miriam:

Ich wurde überhäuft mit Geschenken. Es wurde mir sehr früh eine Reise geschenkt nach Wien damals. Da kannten wir uns gerade mal zwei Monate und die war auch total schön in so' nem Luxushotel und mit Musicalaufführung und er muss da ewig viel Geld ausgegeben haben und ich war richtig berauscht, lacht.

Autorin:

Miriam erzählt, dass ihr das Tempo sehr hoch erschien, in dem sich die Beziehung entwickelte. Und plötzlich stand die Frage im Raum wann sie zu ihm zieht?

Szene:

(Sanfte Musik)

Sprecher am Tel weich und erotisierend:

Ich wünschte du wärst hier – setz dich doch noch ins Auto und komm

Sprecherin (ähnlich säuselnd):

Aber ich muss doch noch lernen, morgen ist Klausur.

Sprecher (liebevoll schmollend):

Ich kann ohne dich nicht einschlafen, deine Wärme spüren, deine Haut.....ich kann ohne dich nicht leben.

3,O-Ton: Miriam:

Und dann war es von mir aus, dass ich dann irgendwann gesagt hab, „hey ich zieh jetzt zu dir komm scheiß egal. Und obwohl das hieß, dass ich mein Studium aufgeben musste, weil ich soweit gar nicht mehr fahren konnte - es war auf jeden Fall zu weit weg, um noch zu studieren.

Und es war mir egal und ich dachte mir, ist doch wurscht dann gebe ich halt meine Wohnung auf und mein ganzes Leben und zieh zu ihm, weil er ist doch jetzt eh der Richtige und dann muss ich mir auch keine Sorgen mehr machen.

Erzählerin: (glücklich)

Elas Tagebuch, 10. Januar 2009: Als hätte der Himmel meine Bitte erhört. Ich weiß nicht wohin mit mir. Alles was schwer war, das Warten, der Kampf um ihn und er hat sich für mich, nein für **uns** entschieden.

Autorin:

Ela war acht Jahre mit Lorenz zusammen. Als sie ihn kennenlernte war sie 40, alleinerziehend und schon damals eine leidenschaftliche Tagebuchschreiberin. Im Laufe der Beziehung werden die Aufzeichnungen mehr und mehr Zeugnisse von seelischem Missbrauch und ihrer Abhängigkeit.

Erzählerin, (Elas Tagebuch)

Lorenz sagt, dass er noch nie mit einer Frau zusammen war, die ihn so verstanden hat. Er hat sogar zu mir gesagt, dass er ohne mich verloren sei. Es ist fast zu schön und ich habe Angst, dass da noch etwas lauert.

Autorin:

Im Laufe der Beziehung, so erzählen Ela und Miriam, sind sie im Internet irgendwann auf den Begriff Narzissmus gestoßen und stellen fest, dass das, was sie erleben, auch andere kennen und auch von Fachleuten beschrieben wird.

Zitator:

Die Beziehungen der narzisstischen Persönlichkeit sind charakterisiert von einer Periode intensiver Werbung (engl.: *love bombing*) und Idealisierung des neuen Partners, gefolgt von einer schleichenden Abwertung

David Elkin: *Introduction to Clinical Psychiatry*,

Autorin:

Ela erzählt, dass sie viel Zeit bei Lorenz verbrachte. Ihre eigene Wohnung wollte sie nicht aufgeben, um ihre Tochter nicht zu entwurzeln. Doch bringt sie sie immer häufiger zu ihrem Vater. Daraus entsteht ein Schuldgefühl, das sie bis heute belastet, sagt sie. Damals hoffte sie noch, dass sie vielleicht irgendwann eine kleine Familie sein könnten. Als Lorenz Freunde ihren Besuch ankündigten, wollte Ela alles schön machen und lernt dabei eine andere Seite von Lorenz kennen.

Erzählerin:

Elas Tagebuch, Juli 2009:

Plötzlich stand er in der Tür.

Ich hatte schon mit dem Saugen begonnen. Sein Gesichtsausdruck war merkwürdig starr, fast böse, als wären wir kein Liebespaar. Und dann erklärte er mir, dass man, bevor man saugt, den Boden leerräumen muss, die Stühle aufstellen, dass er alles 100 Prozentig machen würde, dass er, wenn er es macht, das gründlich tut und nicht so wie ich. Er machte sich daran, es mir zu zeigen und türmte mit einem Zorn, den ich mir überhaupt nicht erklären konnte, die Stühle auf den Tisch. Schon das Geräusch war gewalttätig. Währenddessen steigerte er sich hinein und er wurde laut. Als ich weinte, schmiss er den Sauger hin und sagte sehr laut, dass ich ihm jetzt die Laune verdorben habe und befahl mir in seiner Abwesenheit alles gründlich zu saugen.

4, O-Ton: Miriam:

Und dann fing das so langsam an. Erst so kleine Sachen wie die Spülmaschine - die Spülmaschine um Gottes Willen. Ich hab alles falsch gemacht. Ich konnte nie was richtig machen mit der Spülmaschine. Entweder warn die Löffel falsch oder die Gabel (lacht), oder ich hatte es gewagt die Gabeln und die Messer zusammenzupacken in ein so'n Körbchen oder die kleinen Teller standen bei den großen Tellern ey des war der Horror, ich konnte nie recht machen dachte, komm scheiß egal, wenn das wichtig ist, machste halt.

Sprecherin (Telefon), aufgewühlt:

Guten Tag Herr Grüttefien, hier ist Laura. Ich weiß nicht mehr weiter. Ich habe das

Gefühl, ich kann nichts mehr richtig machen. Immerzu gibt es Ärger mit meinem Freund, er stellt ständig irgendwelche Regeln auf. Jetzt habe ich gelesen, dass es sein könnte, dass er ein Narzisst ist? Und klären kann ich es nicht mit ihm.

Autorin:

Sven Grüttefien ist Heilpraktiker für Psychotherapie und hat die Webseite „Umgang mit Narzissten“ entwickelt, auf der sich Interessierte über die Auswirkungen narzisstischer Verhaltensweisen informieren können. Unter anderem können sie hier auch direkte Unterstützung in Form einer telefonischen Beratung erhalten. Die Stimme der Anruferinnen haben wir aus Datenschutzgründen nachgestellt.

5, O-Ton: Sven Grüttefien antwortet:

Liebe Laura, allein die Tatsache, dass ein Mensch Regeln aufstellt, macht ihn noch nicht zu einem Narzissten. Es müssen weitere Merkmale hinzukommen, die diesen Verdacht bestätigen können. Was erlebst du ansonsten für Situationen, in denen immer wieder ein schlechtes Gefühl in dir aufkommt oder du dich nicht richtig verstanden fühlst? (das Gespräch wird langsam ausgeblendet)

Autorin:

Die Beratung von Sven Grüttefien braucht Fingerspitzengefühl und Zeit, weshalb wir an dieser Stelle das Gespräch ausblenden. Im weiteren Verlauf wird es auch nicht mehr nur darum gehen, ob Lauras Freund ein Narzisst ist oder nicht. Vielmehr stellt Herr Grüttefien die Frage, was das Verhalten des Freundes bei Laura auslöst? Und dass es wichtig ist, sich die Frage zu stellen, ob man in einer solchen Beziehung leben möchte, gleichgültig ob der Freund ein Narzisst ist oder nicht?

Autorin:

Genauso wie Laura, haben auch Ela und Miriam versucht, über das Internet oder in Fachbüchern Erklärungen für das Verhalten ihres Partners zu suchen. Auch sie sind auf die Seite von Sven Grüttefien gestoßen.

Zitator:

Der Narzisst stellt oft Regeln auf, die wirklich sehr kleinlich oder auch willkürlich sind. Das heißt er verunsichert den anderen, er versucht ständig über die Entwertung über das Aufstellen von Regeln und über die permanente Kontrolle das Selbstwertgefühl des anderen zu destabilisieren. Um die Macht und Kontrolle in der Beziehung zu haben. Er muss ja letztendlich das Gefühl haben besser als der andere zu sein. Und dass immer alles so läuft, wie er es haben will. Damit er sich sicher fühlen kann, ne? Und dazu braucht er die Hierarchie in der Beziehung

6, O-Ton, Miriam:

Oder die Türen mussten immer so halb angelehnt sein des war wichtig, und des hab ich natürlich vergessen weil ich bin jemand, ich will immer Strom sparen oder Heizung sparen und ich, lacht, mach die Türen dann immer zu. Und es waren so kleine Sachen, wo ich immer dachte, ja komm wenn ihm das wichtig ist, dann machste es halt. Und eh ich mich versah war ich aber ständig in diesem Moment da musst de drauf achten und da und hier und oh ja hm.

Autorin:

Doch nicht, dass jetzt alle, die diese Sendung hören und Schwierigkeiten in der Beziehung haben, diese auf den Narzissmus ihres Partners zurückführen. Eine gewisse Portion Narzissmus ist durchaus sinnvoll und keineswegs beziehungszerstörend. Menschen mit narzisstischen Anteilen sind selbstbewusster, unterhaltsamer, erfolgreicher. In dieser Sendung geht es um die narzisstische Persönlichkeitsstörung, von der nur ca. 1 Prozent aller Menschen betroffen sind. Darunter weit mehr Männer als Frauen.

Zitator:

Nach dem Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen (DSM-IV) müssen mindestens fünf der folgenden Symptome für die Diagnose der Narzisstischen Persönlichkeitsstörung vorliegen: Die Betroffenen: haben ein übertriebenes Gefühl ihrer eigenen Wichtigkeit, haben Phantasien von grenzenlosem Erfolg, Macht, Schönheit oder idealer Liebe, glauben, besonders und einzigartig zu sein, erwarten von anderen übermäßige Bewunderung, erwarten, dass andere sie besonders bevorzugt behandeln und automatisch auf ihre Erwartungen eingehen, nutzen andere aus, um ihre eigenen Ziele zu erreichen, haben wenig Empathie; wollen sich nicht in andere hineinversetzen, empfinden oft Neid für andere oder glauben, andere sind neidisch auf sie, verhalten sich arrogant und überheblich.

Autorin:

Bei der Recherche nach den Ursachen für Narzissmus, stößt Ela unter anderem auf einen kurzen Artikel von Prof. Claas Hinrich Lammers, der beschreibt, was sich hinter dem aufgeblähten Selbst verbirgt. Für Ela eine neue Erkenntnis, die auch Verständnis für ihren Partner weckt.

Zitator:

Dahinter stecken verletzte Kinderseelen, die nach Anerkennung und bedingungsloser Liebe hungern. Narzissmus ist eine Maske. Die Fantasien von Großartigkeit sollen die inneren Brüche kitten, genauso wie die Bestätigung, nach der der Narzisst lechzt.

Autorin:

Eines der Bücher, in denen Ela einen Erklärungsansatz für Lorenz mögliche Störung gefunden hat, war das Buch: Die Narzissmussfalle von Reinhart Haller :

Zitator:

Die „narzisstische Wunde“ hat ihren Ursprung oft in dem auch in den Familien gelegenen allgemeinen Erfolgsdruck, Mangel an echtem Einfühlungsvermögen und leistungsorientierte Erziehung wecken den unstillbaren Hunger nach Wertschätzung: Das Kind kann mit seinen echten Gefühlen nicht bei seinen Bezugspersonen landen, hat keinen Resonanzboden und keine Sparringspartner, was zur Verunsicherung und Vereinsamung führt. Mikrotraumen wie Kränkungen und kleine Demütigungen fördern diese Entwicklung. Wenn ein Kind zum „verlängerten Selbst“ von Vater oder Mutter wird, erhält es die Botschaft: „Sei nicht, was du bist, sei der, den ich brauche.“

Autorin:

Eindrückliche Erlebnisse mit der Mutter ihres Freundes fallen Ela ein. Auf sie wirkte die Mutter gefühllos und unehrlich.

Erzählerin

Elas Tagebuch 5. Juni 2009:

Heute war Lorenz Mutter zu Besuch. Ich verstehe oft gar nicht, wie sie so über ihre Kinder reden kann und keiner sagt was. Immer wieder erzählt sie mir, dass die ältere Schwester von Lorenz ein echtes Wunschkind war und wie herausragend deren beiden Söhne sich entwickeln. Und dass Lorenz schon mit 12 Jahren in ein Internat wollte. „Das war sein Wunsch“, erklärt sie immer als müsste sie sich rechtfertigen. Lorenz erzählt mir aber später, dass er unter starkem Heimweh gelitten hat und sein Vater ihm immer Kopfnüsse verpasst hat, wenn er zu Hause war.

Autorin:

Ela erzählt, dass es sie sehr bewegt hat, zu lesen, dass sich ein Narzisst nach und nach von seinen eigenen Gefühlen abspaltet und stattdessen eine Sucht nach Bewunderung und Grandiosität entwickelt, naturgemäß kann der Partner diese Sucht nach Bewunderung nicht lange befriedigen.

Erzählerin:

Elas Tagebuch 10. Januar 2010: Lorenz hatte mir den Hausschlüssel gegeben. Er wusste, dass ich komme. Die Wohnung war dunkel – ich ging ins Schlafzimmer und er lag im Bett. Ich wusste nicht was los war. Ich setzte mich neben ihn und wollte mich in seinen Arm legen, aber er blieb starr liegen. Im Dunkeln sagte er plötzlich: Da ist eine andere Frau, ich habe sie vor einiger Zeit bei einer Firmenfeier kennen gelernt. Ich würde gerne ausprobieren, ob das was werden könnte. Ich rannte aus der Wohnung und flüchtete zu Birte, der einzige Ort wo ich hin konnte. Es war wie sterben.

7, O-Ton, Miriam:

Es gab auch Situationen wo fremd gegangen wurde, aber nur online, also nie was in persona, aber online gab's das und das sind alles so Sachen. Da wird man irgendwann total gaga in der Birne und man wird auch irgendwann kontrollsüchtig. Und das hat mich selber erschreckt, weil ich so eigentlich nicht bin. Aber das bringt einen in den Wahnsinn, wenn man nicht weiß warum ist derjenige jetzt so und vor allem mit diesem Lovebombing vorneweg, wo man denkt: der liebt mich doch!!!

Erzählerin:

Elas Tagebuch, 10. Januar 2010: Jetzt wo Lorenz bei einer anderen ist, kann ich mich wieder auf Nina konzentrieren. Sie ist soooo lieb und verständig, macht mir Frühstück mit ihren drei Jahren, Nutellabrote und Schnellkaffee. Ich bin völlig verspannt, mein Körper tut weh. Ich dachte noch heute morgen, dass ich hoffe, dieses Arschloch zu überwinden. Und genau als ich das dachte kam eine SMS von ihm: (Ich habe die SMS so umgesetzt)

Szene:

Sprecher: (Lorenz), weich: Wie geht es dir?

Sprecherin: Mein Herz raste. Ich überlegte eine halbe Stunde, was ich ihm schreiben könnte, dann entschied ich mich für die Wahrheit:

Sprecherin: (Ela) Mir geht es schlecht.

Sprecher, (Lorenz)weich: Mir auch

Sprecherin: (Ela)ja

Sprecher (Lorenz)weich: ich will nicht ohne dich sein, ich liebe dich

Sprecherin: (Ela): ich liebe dich auch

Sprecherin: (Ela) Oh Gott ich bin soo glücklich.

8,O-Ton: Miriam:

Und dann war man ja dankbar, dann war man ja wie so'n Hund. Wie son Hund der im Keller eingesperrt ist und der dann frei gelassen wird. Man freut sich wie Bolle – da isser wieder, Gott sei dank. Gott sei dank ich werd nicht mehr ignoriert. ... und dann redet man auch nicht mehr drüber und das heißt, in der Psyche staut sich immer mehr scheiße an, die einfach nicht abgearbeitet werden kann. Weil man kann ja mit dem Partner über nix reden und nix klären.

Autorin:

Heute, nachdem Ela weiß, dass es sich um eine toxische Beziehung handelte und dass sie keine Chance hatte, diese zu verändern, erkannte sie den Kreislauf und die subtilen Manipulationsmuster wie Entwertungen, Lügen, Demütigungen, die dann immer wieder von neuen Liebesschwüren und scheinbare Reue überlagert wurden. Dennoch fragt sie sich, wie sie in diesem Kreislauf verharren konnte. Miriam kommt der Erklärung, worin ihr Anteil lag, dass sie sich nicht aus dieser Beziehung lösen konnte, immer mehr auf die Spur:

9, O-Ton, Miriam:

Mir wurde irgendwann diese dependente Störung diagnostiziert, d.h., ich bin wirklich ein perfektes Puzzleteil für einen Narzissmus gestörten und diese beiden Störungen arbeiten nur mit Triggern, Kindheitstraumata und Triggern.

Autorin:

Eine dependente Störung, erklärt mir Miriam, bedeutet, dass man selbst leicht in starke emotionale Abhängigkeit gerät. Und wie bei ihrem Partner auch, liegt dieser Abhängigkeit ein geschwächtes Selbstwertgefühl zu Grunde. Sie zeigt mir einen Text über die dependente Störung, den ihr ihr Therapeut mitgegeben hat.

Zitator:

Die krankhafte emotionale Abhängigkeit weist einige typische Suchtmerkmale auf: zwanghaftes Verhalten, sich an den anderen zu klammern, sich selbst aufzugeben oder sich zu unterwerfen. Zwanghafter Glaube, ohne den anderen nicht leben zu können. Bereits der Gedanke an ein Ende der Beziehung führt zu negativen Emotionen, Gefühlen der Hilflosigkeit und großen Ängsten.

10,O-Ton, Miriam:

Er hat mit Entzug gearbeitet. Meine größte Angst ist das Verlassen sein, das Allein sein. Das hat dann schon manchmal, ob nun bewusst oder unbewusst weiß ich nicht, aber er hat's genutzt in Streits, indem er dann einfach abgehauen ist und nicht gesagt hat, ob er wiederkommt und ich dann auch wirklich heulend auf dem Sofa saß

und überhaupt nicht wusste, was ist jetzt passiert. Für mich war das ja die Hölle auf Erden. Ich hab ihn dann 100 Mal angerufen, ich hab mich wie ein Süchtiger verhalten, ich hab ihn 100 Mal angerufen, ich hab ich 100 Texte geschickt die Mailbox vollgeheult und er kam dann nach ein paar Stunden einfach wieder und was ist denn, warum hast du dich denn so aufgeregt. Also die Beziehung war eine reine Suchtbeziehung.

Erzählerin:

Elas Tagebuch August 2012

Wenn ich mit Lorenz über unsere Probleme reden möchte, dann fängt er an abzuwaschen oder die Küche aufzuräumen. Heute auch. Ich war so unglücklich, wir hatten ausgemacht zusammen Wegzufahren, endlich, und er hat einfach seiner Schwester das Wochenende für ein Familientreffen angeboten, an dem wir eigentlich die Zeit zu zweit im Allgäu verbringen wollten und da schnauzte er mich an, dass es nicht immer nach mir gehen könne. Als mir dann die Tränen in die Augen stiegen, weil ich extra meine Mutter für dieses Wochenende gefragt hatte, ob sie auf Nina aufpassen könnte, meinte er voller Verachtung:

Geht das Geflenne schon wieder los? (Zu sich selbst) Ich verstehe nicht, ich verstehe es nicht und indem ich das schreibe, höre ich bereits seine nachäffende Stimme, du bist ja auch zu dumm dazu.

11,O-Ton, Miriam:

Dann wenn ich nicht aufhörte, es ging immer drum, dass ich aufhöre, nerv doch nicht hör doch mal auf jetzt. Du steigerst dich in was rein. Und das Problem ist, wenn jemand neben dir sitzt und du hast ein Problem mit irgendwas und der antwortet einfach nicht mehr und sagt: Jetzt muss es doch einfach mal gut sein. Du willst die Situation aber klären weil, du willst ja Frieden haben, dann du äh, irgendwann wirst du auch laut, äh, dann wirst du hysterisch, und verhältst dich total gestört, weil es ist ja keine Kommunikation möglich.

und dann hat er mich immer mehr ignoriert, Also er hat dann gezockt mit der Playstation mit dem Controller – er war dann halt nicht mehr anwesend. Und da hat er gesagt: ne da antwort ich jetzt auch nicht mehr drauf. Ne da hab ich jetzt keine Lust mehr drüber zu reden.

Autorin:

Ela erzählt im Rückblick, dass sich ihre Gedanken unablässig um Lorenz drehten. Dass sie durch die Sorge, etwas falsch zu machen oder etwas Falsches zu sagen in einer dauernden Anspannung lebte.

Bis zu dem Tag, da auch ihre Tochter Nina eindeutig unter dem Konflikt zu leiden begann.

Erzählerin:

Elas Tagebuch, 3. September 2013:

Gestern war Ninas Einschulung. Danach kam meine Familie zu Besuch.

Es hätte alles so schön sein können.

Aber nachdem alle gegangen waren, lagen wir abends im Bett und dann, wie aus dem nichts, hat Lorenz mit mir Schluss gemacht. Er warf mir vor, ich hätte ihn vor meiner Familie schlecht gemacht – womit wollte er mir nicht sagen. Das wüsste ich schon selbst, wenn ich darüber nachdenken würde. Ich war fassungslos. Nina wurde

von meinem Weinen geweckt. Sie hat das ganze Ausmaß meiner hilflosen Verzweiflung mitbekommen. Für sie wird der Tag der Einschulung mit diesem schrecklichen Erlebnis zusammenhängen. Sie hat mich angeschrien, dass ich alles kaputt mache. Noch in der Nacht haben Lorenz und ich uns versöhnt. Er hat sich mit keinem Wort entschuldigt. Die Angst und die riesigen Schuldgefühle meiner Tochter gegenüber bleiben und sind so stark, dass ich kaum atmen kann. Ich muss mir Hilfe suchen.

Autorin:

Inzwischen leben Miriam und ihr Partner auch räumlich voneinander getrennt. Noch traut sie sich nicht zu, ihren eigenen Weg zu gehen. Noch hat sie ihre Stärke nicht wiederentdeckt, die sie mal hatte. Aber langsam ...

12, O-Ton: Miriam:

Also ich hab ja jetzt schon neun Jahre in dieser Beziehung gelebt und die meiste Zeit davon hab ich mich selbst aufgegeben, hab mich selbst vergessen, und ich weiß auch mittlerweile überhaupt nicht mehr wer ich bin. Ich bin wieder dabei mich zu finden, ich meditiere viel, ich mach Therapie, aber ich weiß nicht mehr, wer ich wirklich bin und was ich will.

Autorin:

Ela hat es erstaunt zu erfahren, dass sie selbst diese Beziehung möglicherweise unbeschadeter überstehen kann als ihr Partner. Denn Narzissten suchen kaum therapeutische Unterstützung, das passt nicht zu ihrem grandiosen Selbst und ihrer Unfähigkeit zu reflektieren. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung gilt mit 14 Prozent als die mit der höchsten Suizidrate unter den Persönlichkeitsstörungen.

Erzählerin:

Elas Tagebuch: 2. Februar 2014

Er tut mir unendlich leid. Nach all dem, was ich weiß, sehe ich hinter seiner Wut, seinem Zorn auch seine Ohnmacht. Aber ich musste gehen. Heute Morgen habe ich unsere Sachen gepackt. Ich habe den ganzen Weg so geweint, dass mein Handy unter Wasser stand als ich mit Birte telefonierte. Ich wusste, wenn ich zögere, dann schaffe ich es wieder nicht zu gehen. Oh Gott es tut mir so leid. Alle Ratgeber sagen, ich soll den Kontakt abbrechen. Birte sagt, jemand der so manipulativ ist, der kriegt dich auch wieder rum.

Autorin:

Ela erzählt mir, wie schwer es war den Kontakt zu ihrem Partner konsequent abzuberechnen. Lorenz im Handy zu blockieren. Seine Blumen, die er schickt, zu ignorieren. Denn, so hat sie im Internet in sämtlichen Foren zu diesem Thema gelesen, wenn der narzisstische Partner sein eigenes Verhalten nicht reflektiert, wird sich auch nichts ändern.

13, O-Ton, Miriam:

So und dann hab ich ne Community gegründet, so'n Netzwerk, das heißt: Hilfe für Opfer von Narzissten, und da hab ich halt ne Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen und ne Webseite und mittlerweile auch n Youtubechannel, um halt aufzuklären, um über meine persönlichen Erfahrungen zu reden.

Autorin:

Und dann passiert etwas Erstaunliches, Miriams Partner begibt sich nach der Trennung ebenfalls in Therapie.

14,O-Ton, Miriam:

Wenn so'n Mensch versteht, was er hat und daran arbeitet, dann können diese negativen Verhaltensmuster halt besser werden. Die gehen nie ganz weg, aber sie werden besser. Und dann ist es halt an uns zu entscheiden, ob das reicht. Ob wir mit so'nem Menschen zusammenbleiben wollen oder eben nicht. Und ich hab mich eben dafür entschieden.

Autorin:

Ela dagegen hat den Kontaktabbruch zu Lorenz durchgehalten. Bis zum Schluss hat er ihr die Schuld am Scheitern der Beziehung zu gegeben. Mit der Unterstützung ihres Therapeuten erkennt sie allmählich die Ursprünge ihrer Abhängigkeit und ihrer eigenen schmerzhaften Vergangenheit.

Erzählerin:

Elas Tagebuch, 3. Juli 2014

Heute war die dritte Sitzung bei Dr. Frei. Ich hatte einen Durchbruch – ich befreie mich...juhu. Es klingt paradox, aber Lorenz' Verhalten ähnelt dem meiner Mutter. Ich erlebe dieselbe Hilflosigkeit wie damals. Sie hatte mich während meiner ganzen Kindheit reglementiert. Wenn ich anderer Meinung war als sie, wenn ich mal mit meinem Vater etwas unternehmen wollte, sie reglementierte alles. Gesprächsthemen bei Tisch bestimmte sie. Sie kontrollierte, bewertete, aber sie fühlte nicht, sie klärte nie irgendetwas sie wollte immer Recht haben und im Ernstfall konnte sie sehr zornig und verletzend werden. Ihr rutschte, wie sie es nannte, häufig die Hand aus. Mein Therapeut meinte, dass ich mit Lorenz ein Muster wiederhole. Vielleicht gibt es einen Weg aus dem Teufelskreis.

Autorin:

Obwohl Miriam es mit ihrem Partner noch einmal versucht, hat sie einen großen Entschluss gefasst. Sie will alleine, ohne Handy und ohne Kontakt zu ihrem Partner auf den Jakobsweg gehen. Und so wieder ein Gespür für sich selbst bekommen und für das, was ihr im Leben und in Beziehungen wichtig ist.

15,O-Ton, Miriam:

Also im Endeffekt, wenn man in seiner Entwicklung weiter kommt und aus dieser Opferrolle aussteigt, dann erkennt man halt irgendwann, dass der Narzisst einem ganz viel von einem selber zeigen kann.

Und das ist wirklich so, das sind teilweise Sachen, die weiß man gar nicht mehr, weil die irgendwann in der Kindheit passiert sind oder von einem Elternteil ausgelöst wurden oder traumatisiert wurden, aber du weißt da gar nichts von. Im Grunde genommen kann ein Narzisst dich in nichts triggern, was nicht schon vorher dagewesen wäre. Aber es ist ne super Art an sich zu arbeiten, was über sich selbst zu lernen. Also die sind nicht nur Fluch, man kann auch was Gutes draus machen.