



Abb.: © ArTo-stockadobe.com

Nicht mir dir und nicht ohne dich – Narzissmus in Beziehungen

„Ich kann nicht mit dir, aber ohne dich kann ich auch nicht leben.“ Dieses Gefühl ist meist die Folge einer narzisstischen Störung – einem Mangel an Selbstwert, bei dem wir den Partner für unser fragiles Wohlfühl instrumentalisieren. Die Folge: Streit und ein ständiges belastendes Hin und Her zwischen Nähe und Distanz. Wie wir aus dem Teufelskreis dieser zermürbenden Beziehungsdynamik herausfinden, beschreiben Sabine Groth und Peter Liebig anhand ihrer eigenen Liebesgeschichte.

von Sabine Groth und Peter Liebig

Vor vielen Jahren hätte niemand einen Cent darauf gewettet, dass unsere Beziehung noch ein weiteres Jahr überlebt. Als wir nach wiederholten Trennungen unsere Hochzeit verkündeten, schlug so mancher aus dem Familien- und Freundeskreis die Hände über dem Kopf zusammen. Und wir konnten es ihnen nicht ver-

denken – sie hatten lange Zeit miterlebt, wie wir uns bis zur völligen Erschöpfung stritten, uns wieder glücklich vereinten, nur um kurz darauf im nächsten Drama zu landen. Wie von Sinnen und besessen hatte sich jeder von uns gefühlt. Nicht mehr Herr und Herrin im eigenen Haus. Besessen und vom Teufel geritten. Ge-

schüttelt von widersprüchlichen Gefühlen. Wut, Sehnsucht, Verlustangst, Euphorie, Anziehung und Verachtung wechselten manchmal im Stundentakt. Wir verstanden uns selbst und einander nicht mehr. Was war passiert?

Zwischen uns hatte sich eine narzisstische Dynamik entwickelt. Wir gehen heute da-

von aus, dass die allermeisten Beziehungsstörungen auf narzisstische Ursachen zurückgehen. Deshalb wollen wir zunächst näher erklären:

Was bedeutet Narzissmus eigentlich?

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird ein Mensch als „Narzisst“ bezeichnet, der uns besonders eitel, selbstverliebt, arrogant und größenwahnsinnig erscheint. Dahinter steckt eine Störung des Selbstwerts und der Selbstliebe: Die entsprechende Person muss sich im Außen als besonders und besser als andere darstellen, um in sich ein Gefühl von Minderwertigkeit zu kompensieren. Fast alle von uns haben dieses Muster mehr oder weniger, denn wir sind in dem Bewusstsein aufgewachsen, dass bestimmte Dinge an uns liebenswert sind und andere nicht. Die weniger liebenswerten verstecken wir daher gerne, um wenigstens etwas Zuwendung von anderen zu bekommen. Und irgendwann halten wir diese selbstgebastelte Fassade sogar für die Wahrheit...

Der Narzisst in uns zeigt sich in unserem Leben immer da, wo wir uns selbst als minderwertig erleben, das aber nicht zulassen können, und uns zu einer geschönten Version von uns aufplustern. Oft projizieren wir auch das Minderwertigkeitsgefühl, das wir nicht fühlen wollen, auf andere Menschen, die dann in unserer Wahrnehmung und Bewertung klein, schwach und unzulänglich erscheinen, während wir uns groß und stark fühlen und auf den anderen herabblicken.

Unser Beziehungsdilemma

Wie so viele Menschen erlebten wir uns in unserer Beziehung in einem Dilemma, also der Wahl zwischen zwei für uns unangenehmen Dingen: Nähe und Distanz. Wenn wir die Nähe wählten, dann bekamen wir beide Angst, uns selbst aufzugeben, uns aufzulösen und unsere Eigenständigkeit zu verlieren. Wählten wir die Distanz, dann fürchteten wir Alleinsein, Leere und Einsamkeit. Wie wir uns auch entschieden, wir fanden nicht wirklich zueinander. Gefangen im scheinbar unauflöselichen Widerstreit zwischen Nähe und Autonomie, befanden wir uns stets auf einer kräftezehrenden Achterbahnfahrt der Gefühle.

Grundsätzlich führt dieses Beziehungsmuster bei Liebespaaren entweder dazu, sich bei zu großer Nähe vom Partner zu trennen und dasselbe Muster mit dem nächsten Partner zu wiederholen. Oder die Personen pendeln immer mit demselben Partner zwischen Nähe und Distanz hin und her, verbunden mit den dazugehörigen Gefühlen der Verlustangst, verzehrender Sehnsucht und dem Impuls wegzulaufen. Wir wählten zunächst letzteren Weg. Wir konnten nicht miteinander, aber ohne einander auch nicht.

Die Paardynamik

In der Verliebtheitsphase erlebten wir die volle Aufmerksamkeit des Partners. Endlich fand jemand alles an uns besonders und gut, betrachtete uns durch die rosarote Brille und war von unseren Stärken fasziniert. Wie die meisten Menschen wollten wir in diesem Zustand bleiben, uns selbst so sehen, wie der verliebte Partner uns sieht: voller Stärken und Schönheit. Wir taten alles, um für den anderen attraktiv zu sein, und gleichzeitig taten wir alles, um uns vor den Verletzungen des anderen zu schützen. Doch eine wirklich nachhaltige Vertrautheit und Geborgenheit wollte sich nicht einstellen.

Erst mit dem Entschluss, uns zueinander und zu unserer Beziehung zu bekennen, ja, sogar zu heiraten, legten wir den Grundstein für ein neues Miteinander. Kein offenes Hintertürchen mehr. Keine Ausschau nach einem besseren Partner. Stattdessen ein öffentliches Bekenntnis zueinander und zu einer verbindlichen Beziehung. Daraus erwachsen gegenseitige innere Verpflichtung, Verantwortungsgefühl und das Bewusstsein, dass jeder zu fünfzig Prozent für das Gelingen oder Scheitern der Partnerschaft verantwortlich ist. Doch damit war es nicht getan. Wir mussten nun den Mut aufbringen, uns einander wirklich zu zeigen. Das „JA“ füreinander bereitete hierfür den sicheren Boden, auf dem wir uns aufeinander zubewegen konnten. Endlich wagten wir es, uns mit unserem wahren Gesicht, den echten Gefühlen, Bedürfnissen, den Sonnen- und Schattenseiten zu offenbaren. Wir begannen über Dinge zu reden, von denen wir wussten, dass sie unserem Part-

ner nicht gefallen. Wir mussten es aushalten können, wenn der Partner uns nicht bestätigte, wenn wir über Themen wie Eifersucht, Neid, Verlustängste, erotische Sehnsüchte zu reden begannen, die beim Gegenüber Gefühle der Angst oder Wut hervorriefen. Und irgendwann haben wir Dinge zu hören bekommen, die uns in unserem bisherigen Selbstbild erschütterten und Eigenschaften zu Tage treten ließen, die wir über Jahre erfolgreich verdrängt hatten: Ängste, Gefühle der Minderwertigkeit und Hilflosigkeit, innere Leere, die Unfähigkeit, sich selbst alleine auszuhalten oder die Neigung, alles persönlich zu nehmen. Dies war ein schmerzlicher und oft auch schamvoller Prozess. Er führte zu regelrechten Identitätskrisen, die wir nun häufig in der Konfliktdynamik mit dem Partner abzuwehren versuchten, indem wir ihn als den Schuldigen für das aktuelle Problem hinstellten, anstatt auf den eigenen Anteil zu schauen.

Die narzisstische Konfliktdynamik

Konkret heißt das: Lieber mit dem Finger auf deine Schwächen zeigen, als mich zu meinen Schwächen zu bekennen. Lieber dich als feige beschimpfen, als meine Angst zu spüren. Lieber dich abwerten, als dir meine eigenen Minderwertigkeitskomplexe einzugestehen. Lieber dich manipulieren, als meine eigenen Ohnmachtsgefühle wahrzunehmen. Lieber trotzig schweigen, als dir einzugestehen, dass ich gar nichts zu sagen habe. Lieber dir vorwerfen, dass du nicht genug Zeit für mich hast, als zuzugeben, dass ich nichts alleine mit mir anzufangen weiß.

Auf eine einfache Formel gebracht: Du rührst durch dein Verhalten an verdrängte Gefühle in mir, also wehre ich mich gegen dich, statt diese Gefühle ins Bewusstsein treten zu lassen und mich damit vor dir zu zeigen.

All das ist Ausdruck eines Minderwertigkeitsgefühls und damit eines Mangels an Selbstliebe. Die Liste der Beziehungsstörungen durch einen solchen Mangel ist lang: Unpassende Partnerwahl, Beziehungsdilemma zwischen Nähe und Autonomie, häufige Androhung des Partnerwechsels, instabile Beziehungen ohne Bekenntnis zueinander, Anpassung und Manipulation,

trotziger Rückzug und starke Kränkungs-wut. Das Tragische daran ist, dass wir uns alle in der Tiefe wünschen, geliebt und angenommen zu werden. Mit unserem Verhalten schaffen wir jedoch oft genau das Gegenteil, nämlich große Distanz.

Neue Schritte zum Beziehungsglück

Wie fanden wir nun aus den immer wiederkehrenden Streitspiralen und emotionalen Achterbahnfahrten heraus? Wie konnten wir diese zermürbende Dynamik durchbrechen?

Uns gelang der erste Schritt, indem wir konsequent und schonungslos untersuchten, welchen Beitrag jeder zu der Misere leistete. Jeder schaute dabei nur auf seinen Anteil und nicht wie bisher auf den des anderen. Wir erkannten, dass unser unverhältnismäßig starkes Gefühl des Gekränktheits und die daraus resultierende Wut ihren Ursprung meist in unseren Kindheitsverletzungen hatte. Dieses Gefühl des Gekränktheits hatte uns entweder zur offenen Aggression oder zum passiv aggressiven Rückzug verleitet.

Unsere nächsten Schritte waren:

- Den Raum zwischen Reiz (Vorwurf des Partners) und Reaktion (unsere Rechtfertigung, oft ein Gegenangriff oder Rückzug) für Selbstberuhigung und Selbstregulierung zu nutzen, um die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen.
- Die Verantwortung für diese Gefühle mit Blick auf unsere Kindheitswunden zu uns zurückzunehmen.
- Die Bereitschaft zu entwickeln, sich mit diesen Wunden ebenso wie mit aktuellen Verletzungen und Bedürfnissen zeitnah dem Partner zu zeigen.

So konnten wir uns gegenseitig besser verstehen und Mitgefühl geben. Diese Schritte entspannten das verletzte innere Kind in uns, das sich nun endlich gehört und gesehen fühlte. Wir sahen uns zunehmend in der Lage, erwachsen auf eine aktuelle Kränkung zu reagieren und in einen reifen Dialog zu treten. Selbstreflexion und Gestaltungskraft wuchsen, also die Fähigkeit, aktiv und bewusst den körperlichen, geistigen und emotionalen Dialog zu gestalten.

Gleichzeitig wuchs die Bereitschaft bei beiden von uns, dem anderen die Liebe zu geben, die Worte und Berührungen zu schenken, die er als Kind nicht ausreichend bekommen hatte, aber so dringend gebraucht hätte. So nährten wir uns gegenseitig nach, weinten die Tränen in den Armen des anderen, der unsere Not nun nicht nur mental verstehen, sondern auch mitfühlen konnte. Dadurch hielten neue Qualitäten in unserer Partnerschaft Einzug: Geborgenheit, Offenheit und ein großes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Lernen, für sich zu sorgen

Mitunter kam es vor, dass einer dem anderen mitteilte, dass er sich durch dies oder jenes gekränkt und verletzt fühlte, und dass dies sofort auch bei dem anderen „einen Knopf drückte“. Für solche Situationen verabredeten wir das Prinzip „First come, first serve“, was so viel heißt wie: Derjenige von uns beiden, der sich zuerst mit einer Verletzung gezeigt hat, bekommt auch zuerst Aufmerksamkeit dafür. Ein weiterer Ansporn, sich mit seinen Verletzungen sofort zu zeigen, anstatt sie in sich anzustauen.

Für größere Verletzungen aus unserer Beziehungsvergangenheit nahmen wir uns konsequent die Zeit, die es brauchte, um sie in einem Prozess von Reue, Vergebung und Wiedergutmachung ins „Museum der Verletzungen“ zu stellen. So kamen wir nicht in Versuchung, sie beim nächsten Streit wieder herauszuholen. Selbstfürsorge und Partnerfürsorge brachten wir nach und nach in eine neue Balance.

Konstruktive Streitkultur

Wir lernten beide, gut für das eigene Wohlergehen zu sorgen und gleichzeitig das Wohlfühl des anderen im Blick zu haben. Wir machten die Erfahrung: Das Glück des anderen fließt in die Beziehung und dadurch auch zu mir zurück.

Eine konstruktivere Streitkultur entwickelten wir durch einige einfache Übungen und Vereinbarungen: Genau zuhören und uns in die Position des anderen einfühlen, ab und zu während des Streits die Rollen tauschen und weiterstreiten oder zwischendurch innehalten und uns fragen, wozu dieser Streit dienen soll. Was ist das Ziel?

Mit diesen Schritten war nicht immer alles „Friede, Freude, Eierkuchen“, doch durch sie konnten wir die gefährlichen Beziehungsklippen besser umschiffen. Humor machte es uns leichter, den Kurs zu halten. Zugegeben: Der Weg zum Beziehungsglück ist nicht bequem, aber er ist ungeheuer aufregend. Uns selbst fielen die ersten Schritte auf diesem Weg sehr viel leichter in Begleitung einer Gruppe von Paaren. Es ist eine große Hilfe, sich mit anderen Liebenden und Streitenden auszutauschen und Anregungen und Solidarität durch die anderen Frauen und Männer zu erfahren.

Das Faszinierende und Beglückende an diesem Weg ist, dass mit jedem gegangenen Schritt die Beziehung an Vertrautheit, Nähe und Intimität gewinnt. Die Andersartigkeit des Partners wird nicht länger als provozierend, sondern vielmehr als inspirierend empfunden. Der narzisstische Teil in uns kann sich immer mehr beruhigen, und in der dadurch möglichen authentischen Begegnung werden wir vom Gegner zum Entwicklungshelfer. Das gegenseitige Vertrauen, das Verständnis füreinander und die Liebe wachsen, so dass wir eines Tages feststellen: Ich kann mit dir und ich kann auch ohne dich. Aber viel lieber will ich mit dir! ☺



Sabine Groth ist Lehrerin, Seminarleiterin und Paartherapeutin. Sie bietet Jahrestrainings und Seminare für Frauen an sowie Paargruppen, Einzeltherapie, Paartherapie und -beratung.



Peter Liebig ist Ingenieur und Paartherapeut. Gemeinsam mit Sabine Groth bietet er Paargruppen, Paartherapie und -beratung an.

Das Jahrestraining für Frauen startet am 28. Oktober. Das neue Paartraining startet am 7. November.

Info und Kontakt: Tel. 0159-014 628 15
oder contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com