



Oliver Domröse

Der liebende NARZISST

Wege aus der
unheilvollen
Anziehung
zwischen
hochsensiblen
Menschen
und Narzissten

INHALTSANGABE

In unserer ständig auf Selbstoptimierung getrimmten Leistungsgesellschaft ist das Wort Narzissmus und die damit einhergehende Diagnose zu einem absoluten Modewort verkommen. Das Buch versucht einen differenzierten Blick auf das Phänomen Narzissmus zu werfen. Jenseits der üblichen Opfer-Täter-Spiralen.

Narzissmus ist eher eine Frage der Ausprägung, und nicht des generellen Typs. Und nicht jede narzisstische Ausprägung ist hoffnungslos für eine glückliche Beziehung! Mit dem Buch verstehst du, wie ausgeprägt der Narzissmus Deines Partners ist und erhältst dadurch eine sichere Entscheidungsgrundlage, ob die Beziehung noch Sinn macht oder nicht!

Am Ende des Buches hast du nicht nur effektive Strategien und Tipps für den erfolgreichen Umgang mit einem Narzissten in einer Beziehung erhalten. Sondern du hast auch verstanden, was deine alten Bindungsmuster (Co-Narzissmus) mit der Anziehung auf Narzissten zu tun haben – und wie du diese Anziehung nachhaltig veränderst.

Ein Wegweiser für ein tieferes und ehrlicheres Verständnis von Narzissmus!

Und Dir selbst.

www.der-liebende-narzisst.de

Inhalt

Einleitung	7
Teil I Die vielen Gesichter des Narziss	15
Kapitel 1: Entstehung und Ursachen	16
Kapitel 2: Ausprägungen und Erscheinungsformen	27
Kapitel 3: Gibt es so etwas wie einen gesunden Narzissmus?	57
Kapitel 4: Welchen Unterschied gibt es zwischen männlichem und weiblichem Narzissmus?	72
Teil II Die unheilvolle Anziehung zwischen Hochsensiblen und Narzissten	93
Kapitel 5: Der Begriff Hochsensibilität kurz erklärt	94
Kapitel 6: Kann man hochsensibel und narzisstisch veranlagt sein?	106
Kapitel 7: Warum Du als hochsensibler Mensch in Beziehungen immer wieder an Narzissten gerätst	138
Kapitel 8: 5 Anzeichen, anhand derer du ganz schnell einen Narzissten erkennst	160
Teil III Wege der Befreiung	182
Kapitel 9: Umgang mit Narzissten in Alltag und Beziehung	183

Kapitel 10: Wie Du als hochsensibler Mensch weniger Anziehung auf Narzissten ausübst	225
Kapitel 11: Ausbruch aus dem Ich-Gefängnis	243
Schlusswort	272
Über dieses Buch	277
Über den Autor	279
Literatur- und Quellenverzeichnis	280

Leseprobe: "Der liebende Narzisst" von Oliver Domröse

Auszug aus Kapitel 7: "Warum Du als hochsensibler Mensch in Beziehungen immer wieder an Narzissten gerätst"

Jeglicher Versuch im Außen, an den Umständen oder einem anderen Menschen etwas ändern zu wollen, ist zu 99% zum Scheitern verurteilt. Es funktioniert einfach nicht. Aber das wirst du bestimmt wissen. Was mir bei all diesen Zuschriften und Rückmeldungen relativ schnell auffiel, war die Tatsache, dass sie fast ausschließlich von Frauen kamen. Frauen, die entweder in einer Partnerschaft oder in ihrem engsten Familienkreis mit einem männlichen Narzissten zu kämpfen hatten. Das ließ mich hellhörig werden. Das ließ mich fragen, woran das liegen könnte? Trifft es in Partnerschaften immer nur Frauen – oder können auch Männer unter weiblichen Narzissten leiden?

Ich lade dich zu Beginn ein, nicht sofort zusammen zu zucken, wenn ich behaupte, dass es an deinem (Co-)Narzissmus liegen könnte. Das Buch soll zu einem differenzierteren Blick auf Narzissmus führen, als er in der breiten Masse meistens erfolgt. Narzissmus ist nicht immer per se nur boshaft und pathologisch, wie bereits öfters erwähnt. Damit sage ich nicht, dass der Umgang mit abwertenden, manipulativen Narzissten einfach ist. Oftmals ist ein Austausch auf einer vernünftigen Ebene nicht mehr möglich. So wie ich es selbst erlebte, als sich, wie in dem Fallbeispiel mit dem Kommentator, ein diagnostizierter Narzisst bei mir meldete. In solch einem Fall half nur noch eines: Das Weite suchen. Sich dem Kontakt entziehen, ihn blockieren und abbrechen.

Ich greife die Spur aus den erwähnten Blogartikeln auf, werde aber diesmal viel ausführlicher und tiefer gehen. Das verschafft uns erstmal eine Grundlage für die dahinterliegende Dynamik dieser unheilvollen Konstellation. Anschließend schauen wir uns Lösungsstrategien an. Die nachfolgenden Ausführungen beziehen sich nicht ausschließlich auf empathische und sensible Menschen. Allerdings ist mir durch das gewonnene Verständnis für diese Anziehung klar geworden, warum hochsensible Menschen (Frauen) geradezu eine charakterliche Disposition in sich tragen, die auf einen Narzissten absolut anziehend wirkt. Auch darauf werde ich selbstverständlich eingehen. Beginnen wir also mit diesem spannenden und wichtigen Kapitel. Um an die Wurzel des „Übels“ zu gelangen, führt einmal mehr kein Weg an erlebten Prägungen und Bindungserfahrungen vorbei.

Eine ideale Ergänzung: Narzisst und Komplementärnarzisst

Im 4. Kapitel über den Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Narzissmus sind wir bereits auf den Begriff Komplementärnarzissmus gestoßen. Komplementär bedeutet *gegenseitig, wechselseitig, ergänzend*. Deshalb prägte sich für diese Art von Narzissmus auch der Begriff *Co-Narzisst* aus. Diese Definition der dahinterliegenden Selbstwertstörung ist für unser weiteres Vorgehen sehr wichtig. Deshalb gebe ich hier noch einmal die exakte Bezeichnung wieder, was der Schweizer Psychologe Jürg Willi, der diesen Begriff prägte, darunter versteht:

„Der Komplementärnarzisst ist im Grunde auch narzisstisch strukturiert, aber mit umgekehrten Vorzeichen. Da, wo der Narzisst nur sich selbst bewundern lassen will, will der Komplementärnarzisst sich ganz für einen ande-

ren aufgeben. Da, wo der Narzisst sein Selbstgefühl erhöhen will, will sein Partner auf ein eigenes Selbst verzichten, um das Selbst eines anderen zu erhöhen, mit dem er sich identifiziert. Da, wo der Narzisst voller Angst vor Verschmelzung mit einer Beziehungsperson ist, hat sein Partner den Wunsch, ganz im anderen aufzugehen.“³⁴

Rufen wir uns noch einmal die Entstehungsursachen aus Kapitel 1 ins Gedächtnis. Narzissmus ist in den meisten Fällen eine erhebliche Beziehungsstörung aufgrund einer destruktiven Mutter-Kind-Beziehung (natürlich gibt es Ausnahmen und die erste Bezugsperson kann auch ein anderer Mensch sein, wie Vater, Großmutter etc.). In der klinischen Forschung geht man davon aus, dass die Mutter-Kind-Beziehung derart gestaltet war, dass die Mutter ihr Kind nur als ein Teil ihrer Selbst sehen konnte, quasi als „Wurmfortsatz“ ihrer selbst. Was gleichzeitig bedeutet, dass die Mutter (oder erste Bezugsperson) selbst an einer (narzisstischen) Persönlichkeitsstörung gelitten hat.

Wie bereits erwähnt, wird Narzissmus in den meisten Fällen erworben, nicht vererbt. Als Folge dieser Vereinnahmung durch die Mutter, darf das Kleinkind keine Autonomie entwickeln. Tut es das doch, was meist zwischen dem 1.-3. Lebensjahr als natürlicher Entwicklungsprozess geschieht, reagiert die Mutter mit Wut und persön-

³⁴ <https://www.beratung-therapie.de/36-o-Beziehungsmodelle.html>:
aufgerufen am 26.11.17

licher Kränkung. Sie sieht das Kind schließlich als Verlängerung ihrer Selbst und nicht als eigenständiges Wesen, somit darf es keinen eigenen Willen und Erwartungen haben. Für die kindliche Seele gleicht die wahrgenommene Wut der Mutter einem Erdbeben. Einerseits ist es unabdingbar von der Zuwendung und Liebe der Mutter abhängig, andererseits spürt es in sich den starken Drang nach Autonomie und Expansion. Zwei existenzielle, in der Natur angelegte Grundbedürfnisse, die übrigens schon im Mutterleib spürbar sind, kollidieren miteinander: Verbundenheit und Autonomie!

Dem Kleinkind bleibt nichts anderes übrig, als sich anzupassen, um im wahrsten Sinne des Wortes weiter leben zu können. Die erste und entscheidende Anpassung vollzieht sich. Unter diesen Ausgangsbedingungen kann es kein eigenes Selbst entwickeln, weil es dann von der Mutter mit Liebesentzug bestraft wird. Dem Kind wird der Mut zur eigenen Identität genommen. Die Folgen sind ein schwaches Selbst, unsichere Selbstgrenzen und ein gering bis gar nicht ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Dieses schwache Selbst zieht sich von nun an wie ein roter Faden durch sein ganzes weiteres Leben, allen voran durch sein späteres Beziehungsleben als Erwachsener. Die Wurzel jeglicher narzisstischen Ausprägung ist hierin zu finden. Durch die Vereinnahmung seitens der ersten Bezugsperson entsteht im Kind ein falsches, verzerrtes Bild von Liebe. Es empfindet Liebe als Taktik, um kontrolliert zu werden. Um die Erwartungen und Vorstellungen der Mutter zu erfüllen – und eben nicht seine eigenen. Es entwickelt kein reifes und eigenständiges Wert- und Normempfinden, da es dieses als von außen übergestülpt empfindet, als aufgedrängt von der Mutter. Es entwickelt kein eigenes Identitätsgefühl, welches aber die Basis für alles ist: Selbstwert, Grenzen, Nähe, Autonomie, Bedürfnisse, Gefühle, Wünsche, Ziele, Tatendrang,

Erfülltheit, Durchsetzung und vielem mehr. Solche Kinder fühlen sich häufig lediglich als Schmuckstück, Aushängeschild oder Erweiterung („Wurmfortsatz“) der Mutter oder engsten Bezugsperson.

Führen wir uns kurz nochmal vor Augen, welche Charakterzüge ein Narzisst an den Tag legt:

- übertriebene Selbstbezogenheit
- ausgeprägte Kränkbarkeit
- unfähig zu verzeihen
- ein unersättliches Bedürfnis nach Anerkennung und Bewunderung
- ein – zumindest zeitweise – ins Grandiose tendierendes Selbstbild
- starke Schwankungen zwischen Idealisierung und Entwertung anderer
- Kontrollbedürfnisse und Machtstreben
- vollkommene Kritikunfähigkeit
- Angst vor Scham, Abhängigkeit, Trennung, Alleinsein, Abschied
- Erschaffung einer alternativen (eigenen) Realität, in der sich alles nur um das eigene Selbst dreht (dessen Wichtigkeit, Herrlichkeit, Richtigkeit und Unfehlbarkeit)
- ausbeuterisches Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen (Beziehungen werden ausschließlich als Mittel zum Zweck angesehen, das gegenüber eher als ein Objekt als ein Individuum mit eigenen Gefühlen, Werten etc.)
- ausgeprägter Mangel an Einfühlungsvermögen (nicht in der Lage, sich in andere hineinzusetzen, andere Meinungen, Gefühle, Werte, Sichtweisen anzuerkennen)

- ein empfindlich gestörtes Selbstwertgefühl als tieferliegende Wunde, zu deren Behandlung die o.g. Bestrebungen, Abwehrmechanismen, Bedürfnisse dienen.

Nach diesen Ausführungen dämmert es dir vielleicht schon, warum zum einen viele Narzissten männlich sind. Und zum anderen, warum sie sich meist Frauen suchen, die sich ihm und seinen Vorstellungen unterordnen. Sich über anpassen, in der Opferposition verharren, nach Sicherheit und Führung streben, den Partner idealisieren und bedingungslos bewundern, um dadurch Anerkennung und ein Gefühl von eigener Wertigkeit zu erhalten. Aufgrund der erlebten traumatischen Dynamik aus der Kindheit stellen solche Frauen keine Gefahr für einen Narzissten dar. Sie ist der ideale Partner für ihn. Narzissmus beruht in vielen Fällen auf einer empfindlichen Störung der Mutterbeziehung. Und beide Geschlechter entwickeln daraus eine jeweils andere Gestaltung in ihren Beziehungen. Als Folge dieser destruktiven Mutter-Kind-Beziehung kann der Junge und spätere erwachsene Mann oft gar nicht anders, als in einer intimen Partnerschaft die Frau wie seine Mutter zu erleben. Der verletzte, weinende und liebesbedürftige kleine Junge lebt in ihm als Mann natürlich weiter. Versteckt und vergraben unter all den Abwehrstrategien. Und zwar mit genau den gleichen unerfüllten Gefühlen und Bedürfnissen wie damals. Dieser kleine Junge erlebt die heutige erwachsene Ehepartnerin wie damals seine Mutter: als jemanden, der ihn für seine Belange und Erwartungen manipulieren und kontrollieren will. Dann lieber den Spieß umdrehen, die Frau kontrollieren und manipulieren, bevor man(n) wieder mit dem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit in Berührung kommt.

Hier steigt aber im männlichen Narzisst wieder diese Ambivalenz auf. Auf der einen Seite fürchtet er sich vor

jeder Vereinnahmung, Verschmelzung mit einer Frau. Andererseits sucht er in jeder Frau die *Mutterfigur*. Bildlich gesprochen läuft er seit seiner Kindheit mit einer imaginären, zappelnden Nabelschnur herum, mit der er sich bei einer Frau ankoppeln möchte, um mit mütterlicher Wärme und Zuwendung versorgt zu werden. Insgeheim sehnt er sich nämlich nach einer nachträglichen Verschmelzung und bedingungslosen Liebe mit seiner Partnerin, was ihm damals verwehrt blieb. Also all jenem, was er von der Mutter niemals oder nicht ausreichend erhalten hat. Gleichzeitig jagt ihm das eine Heidenangst ein.

In der Vorstellung eines männlichen Narzissten kann es eine Liebesbeziehung nur geben, wenn einer der Partner seine Bedürfnisse zugunsten des anderen aufgibt. Für ihn ist jede Form von echter Nähe und Intimität mit Abhängigkeit verbunden. Abhängigkeit erinnert ihn an den alten Schmerz. Für ihn ist es schwer vorstellbar, dass man mit jemanden in einer Liebesbeziehung sein kann, ohne dass einer auf seine Ansprüche und Meinungen verzichten muss. Noch unvorstellbarer ist es für ihn, dass man Meinungsverschiedenheiten austragen kann, ohne dass dabei sofort die Beziehung beschädigt oder beendet wird. „Für den Narzissten kann eine intensive Liebesbeziehung nur das totale Einswerden, die Verschmelzung sein. Eine solche Verschmelzung muss aber für ein derart ungesichertes Selbst eine schwere Bedrohung sein“,³⁵ notiert Jürg Willi dazu. Viele männliche Narzissten fühlen sich in Paarbeziehungen überfordert. Falls sie überhaupt eine

³⁵ <https://www.beratung-therapie.de/36-0-Beziehungsmodelle.html>: aufgerufen am 26.11.17

Beziehung eingehen. Oftmals geht es ihnen nämlich nur um eine schnelle, weitere Eroberung der Frau als Bestätigung. Als Aufwertung des fragilen Selbstwertes. Für das Gefühl, etwas wert zu sein als Mann.

Geht er doch eine intime Zweierbeziehung ein, schwingt stets eine imaginäre Bedrohungslage mit. „Nur nicht wieder abhängig sein, wie damals mit der Mutter“, ist ein Glaubenssatz seines inneren Kindes. Deshalb benötigt er eine Frau, die sich anpasst bis zur Selbstaufgabe. Die sich klein, minderwertig und hilfsbedürftig fühlt. Die leicht beeinflussbar ist. Die sich selbst ihrer Identität nicht so sicher ist. Die sich wenig zutraut und es von klein auf gewohnt ist, zu gehorchen, keine eigenen Bedürfnisse anzumelden. Die deshalb Schutz und Aufwertung ihres Selbstbildes bei einem Mann sucht. Dadurch kann er sie kontrollieren und manipulieren. Mit Beziehungsabbruch, Rückzug oder gar mit Gewalt drohen, im schlimmsten Fall sogar anwenden. Er benötigt die Partnerin zur Stabilisierung seines Selbstwertes. Dadurch kann er die Zufuhr an Nähe und Distanz nach eigenem Bedarf dosieren, wie es ihm obliegt und in den Kram passt. Das alles lässt die Partnerin, die Frau eines Narzissten, in der Regel über lange Zeit mit sich machen (wie ich es in zahlreichen E-Mails nachlesen konnte). Da drängt sich zwangsläufig die Frage auf: Warum?

Über den Autor



Oliver Domröse, Jahrgang 1979, ist Autor, Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie. In seiner Arbeit verbindet er tiefenpsychologische und körperorientierte Ansätze, die stark von Methoden wie Somatic Experiencing (Peter Levine), NARM (Laurence Heller) und dem SEI®-Ansatz (Dami Charf) geprägt sind. Seit 2015 schreibt er regelmäßig über Themen wie Narzissmus, Beziehung, Trauma und Persönlichkeitsentwicklung. Sein Buch "Der liebende Narzisst" hat viele tausend Leserinnen und Leser erreicht und inspiriert. Heute liegt sein Schwerpunkt auf neuen Buchprojekten und seiner therapeutischen Arbeit.

Sein Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen, ihre Wunden nicht als Makel, sondern als Quelle von Kraft, Innigkeit und Verbindung zu verstehen.

Der liebende Narzisst

Das Buch:
analog, digital und als Hörbuch



Auf der Buchseite kannst du das Buch in Druckform oder digital erwerben:

www.der-liebende-narzisst.de