



Co-Narzissmus

Cora Burgdorfer

diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Sicher ist Ihnen der Begriff «Narzissmus» geläufig. Von Narzissmus spricht man, wenn jemand stark auf sich selbst bezogen ist, sich als grandios erlebt, ein übergrosses Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Wertschätzung hat und wenig Empathie Fähigkeit besitzt. Eine Person mit stark narzisstischen Persönlichkeitszügen neigt dazu andere Menschen zu entwerten, um sich dadurch selbst überlegen zu fühlen. In der Diagnostik wird die narzisstische Persönlichkeitsstörung als eine andauernde und grundlegende Störung des Selbstwertgefühls bezeichnet. Die Ursache von Narzissmus ist einerseits genetisch, andererseits auch sozial erlernt, wenn Eltern ihre Kinder vergöttern und sie für etwas ganz Besonderes halten, oder auch in Familien mit wenig emotionaler Wärme. Die Persönlichkeitsstörung wird zu 75% bei Männern diagnostiziert. Häufig sind diese Personen auf den ersten Blick sehr schillernd, interessant und charismatisch, und deshalb auch sehr attraktive Partner oder Partnerinnen. Zu Beginn einer Partnerschaft zeigen sich diese Menschen äusserst interessiert, charmant, aufmerksam und überschwänglich. Sie können schnell, intensiv und euphorisch sein und schaffen es so, das Gegenüber für sich einzunehmen. Eine emotionale Abhängigkeit steht aber schon früh im Raum. Sie wollen begehrt werden und schaffen eine Atmosphäre von Leidenschaft und Einzigartigkeit. Je länger die Beziehung andauert, desto mehr verlieren sie das Interesse und beginnen zu kritisieren, zurückzuweisen und in die Distanz zu gehen. Wenn der andere Part dies anspricht, gelingt es den narzisstischen Menschen, dank einer rhetorischen Überlegenheit jegliche Verantwortung von sich zu weisen. Der Spiess wird im Gegenteil umgedreht. Narzisstische Personen sind schnell gekränkt und launisch, sie handeln nach ihren eigenen Regeln und reagieren aggressiv und rücksichtslos, wenn ihre Erwartungen nicht erfüllt werden. Warum also bleiben so viele Partnerinnen oder Partner in einer solch toxischen Beziehung?

Von Co- Narzissmus spricht man bei Personen, die süchtig danach sind, geliebt und gebraucht zu werden. Sie sorgen sich um das Wohl des Anderen und verlieren sich dabei immer mehr. Meist gehen sie den Konflikten aus dem Weg, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass es nur noch schlimmer wird, wenn sie ein Thema ansprechen. Sie können schwer Grenzen setzen und werden zunehmend emotional abhängig. Sie nehmen ihre Bedürfnisse immer mehr zurück und passen sich an. Darunter liegt eine grosse Angst vor dem Verlassen werden. So setzen sie alles daran dies zu vermeiden. Sie lassen sich vieles gefallen und können nicht Nein sagen. Dadurch wiederum fühlt sich der narzisstische Mensch bestätigt und macht weiter.

Von Co-Narzissmus Betroffene erkennen ihren eigenen Anteil oft erst nach einer langen Leidenszeit und es fällt ihnen schwer aus ihrem stabilen Unglück auszusteigen. Auch wenn der Freundeskreis oder die Familie dies schon lange sieht und anspricht, wird der Partner verteidigt oder eher das eigene Verhalten in Frage gestellt, als sich mit einer Trennung zu befassen. Der Ausstieg aus einer solchen Beziehung ist nicht einfach und braucht Unterstützung. Verlassen zu werden bedeutet für narzisstische Personen oft die grösstmögliche Kränkung, was nochmals zu heftigen Reaktionen führen kann.

Deshalb braucht es zunächst kleine Schritte zurück in die Eigenständigkeit des sich lösenden Parts, bevor eine definitive Ablösung möglich ist. Aus jahrelangen Beziehungs- und Verhaltensmustern

auszusteigen, braucht viel psychische Kraft. Therapeutische Begleitung ist in diesem Prozess sicher hilfreich.