

Region

Er verzweifelte am Narzissmus seiner Partnerin

Neues Hilfsangebot für Opfer Narzisstische Personen können Beziehungen zerstören – ein Betroffener erzählt von seinen Erfahrungen. Er hat nun in Langenthal eine Selbsthilfegruppe gegründet.

Julian Perrenoud

Lange Zeit hat er nichts bemerkt. Oder nichts bemerken wollen. Über zwei Jahre lebte er von seiner Frau getrennt, dann, bei den Scheidungsverhandlungen, ging der Krieg los.

Den Oberaargauer Mann, der anonym bleiben möchte, nennen wir in dieser Geschichte Andreas. Vor Gericht ging es um Alimente, das Sorgerecht, die geteilte Obhut – aber eigentlich vor allem um die Ex-Partnerin selbst, wie er heute, vier Jahre später, erzählt. «Ich hatte mir gewünscht, dass wir uns für die Kinder zusammenschliessen. Aber es ging ihr

«Ich vermute bei Männern eine grosse Dunkelziffer.»

Silvia Kiener
Sozialpädagogin und Fachleiterin
Selbsthilfe BE

stets bloss um Macht, Geld und Kontrolle. Sie wollte die Chefin sein. Immer.»

Andreas sitzt am Tisch im Gruppenraum des Beratungszentrums von Selbsthilfe BE in Burgdorf. Er wirkt ruhig und ausgeglichen, die Geschehnisse habe er mittlerweile verarbeiten können. Die schlimmste Phase machte er drei, vier Jahre vor der Trennung durch, wie er sagt. Eine Egetherapie habe nichts genutzt, «ich biss auf Granit. Meine Frau war sich keiner Schuld bewusst, permanent waren die anderen schuld und wurden entsprechend abgewertet.»

Täter-Opfer-Rolle umgedreht

Immer habe sie angegeben, krank zu sein, ohne je einer ärztlichen Diagnose zu glauben, die das Gegenteil besagte. Sie habe sich empfindlich und ohne Empathie gezeigt, die Täter-Opfer-Rolle umgedreht. «Die Lüge war ein opportunes Mittel zum Erreichen der eigenen Ziele.» Auch das Umfeld seiner Ex-Frau habe darauf reagiert und Andreas vorgeworfen, sich zu wenig um sie zu kümmern.

Was macht das mit einem Partner, der ständig den Launen einer Person mit narzisstischen Zügen ausgesetzt ist? Ohne lange zu überlegen, sagt Andreas: «Es setzt das eigene Selbstwertgefühl herab.» Jahrelang habe er sich Vorwürfe gemacht, sich gefragt, welchen Beitrag er leisten könnte, um die Beziehung wieder in bessere Bahnen zu lenken. Schliesslich kommen Differenzen und Streit in allen Partnerschaften vor – oder etwa nicht? Deshalb hatte Andreas stets zu allem Ja und Amen gesagt. Bis es für ihn nicht mehr ging.

Carolyn Morf erforscht Narzissmus seit vielen Jahren. Die Professorin an der Universität Bern weiss um die Schwierigkeit,



Bei narzisstischen Zügen oder Tendenzen dreht sich bei einem Menschen meist alles nur noch um ihn selbst. Symbolfoto: Imago/bonn-sequenz

bei Personen mit narzisstischen Zügen eine Diagnose zu stellen. Dafür sei eine seriöse Abklärung einer qualifizierten psychotherapeutischen Person nötig.

Entscheidend ist der Mix

Morf gibt derweil zu bedenken: «Nicht alle narzisstischen Züge sind per se schlecht – einige können durchaus positiv gewertet werden.» Etwa, wenn eine Person selbstsicher auftritt. «Es ist immer die Frage, wie ausgeprägt diese Tendenzen sind. Und wie die andere Person in einer Partnerschaft damit umgehen kann.» Entscheidend sei der Mix. Und für eine funktionierende Beziehung brauche es bekanntlich immer zwei.

Bei Narzissten macht Carolyn Morf oftmals fehlende Empathie aus. Wobei es laut der Professorin zu beachten gelte, dass

Narzissmus, nicht wie gemeinhin angenommen, verstärkt ein Männerproblem sei, sondern vielmehr geschlechtsunabhängig. Neueste Forschungsergebnisse legten sogar nahe, dass Beziehungen mit weiblichen Narzissten möglicherweise problematischer seien als jene mit männlichen. Denn das Verhalten Letzterer würde eher als gesellschaftlich konform empfunden.

Ohnehin sei die Grundlagenforschung noch jung, Narzissmus werde erst seit 1980 wissenschaftlich erforscht, sagt Carolyn Morf. «Das Thema wird immer mehr und besser definiert – aber manchmal werden Erkenntnisse auch wieder revidiert.» Persönlichkeitsmerkmale seien jeweils kulturell geprägt. «Wir müssen uns bewusst sein, dass sich die gesellschaftliche Sicht auf narzisstisches Ver-

halten über die Jahre stetig verändert.»

Fast täglich erhalten die Fachleiterinnen der Beratungszentren von Selbsthilfe BE in Burgdorf, Bern, Thun und Biel über das Beratungstelefon oder E-Mail Anfragen von Frauen, die wegen des narzisstischen Partners oder Vaters Hilfe suchen.

Ein Verhältnis von 4:1

Silvia Kiener ist Sozialpädagogin und Fachleiterin bei der Selbsthilfe BE in Burgdorf. Sie sagt, offiziell rede man bei betroffenen Frauen und Männern von einem Verhältnis von 4:1 – bei 20 Anfragen von Angehörigen narzisstischer Menschen sei vielleicht ein einziger Mann darunter. «Ich vermute bei Männern aber eine grosse Dunkelziffer.»

Das Beratungszentrum vermittelt den Kontakt zu einer pas-

senden Selbsthilfegruppe. Oder verweist auf andere Angebote. Der Erstkontakt läuft dabei immer über das betroffene Beratungszentrum. So will Kiener sicherstellen, dass Betroffene eine passende Selbsthilfegruppe finden oder ihnen ein anderes Hilfsangebot vermittelt wird.

Bei einer neu gegründeten Selbsthilfegruppe sei eine Fachleiterin von Selbsthilfe BE jeweils vor Ort an den ersten drei Zusammenkünften mit dabei. «Ziel ist es jedoch, dass danach die Gruppe selbstständig funktioniert», sagt Kiener.

Ein neues Angebot für Partner und Angehörige von Menschen mit narzisstischen Zügen gibt es nun auch in Langenthal. Denn als Andreas sich nach einer Selbsthilfegruppe umschaute, hat er im Oberaargau nichts Passendes gefunden – nur in Bern.

«Da dachte ich mir, ich könnte hier doch selbst etwas auf die Beine stellen», erzählt er. Gesagt, getan; er sprach sich mit Silvia Kiener ab, und sie organisierten sich einen passenden Raum.

Nun findet dort jeweils einmal im Monat für etwa andert-halb Stunden ein solches Treffen statt, in lockerer Atmosphäre, wie Andreas sagt. Aktuell tauscht er sich als Kontaktperson der Gruppe mit sieben Frauen aus, einige stecken noch mitten in einer Trennung.

Trauen sich Männer weniger?

«Es tut einfach gut, mit Personen zu sprechen, die einen wirklich verstehen», fasst es Andreas zusammen. Denn mit seinem Umfeld, gerade mit anderen Männern, redet er kaum über seine Gefühle – eher über den Beruf oder Sport.

Warum blieb er in seiner Selbsthilfegruppe bisher der einzige Mann? Andreas überlegt kurz, sagt, genau wisse er es natürlich nicht, aber er denke, dass sich Männer heute womöglich immer noch weniger trauen, Hilfe zu suchen. Gerade auf dem Land. «Ich finde es aber wichtig, zu zeigen, dass auch wir Opfer von Narzissmus werden können.»

Und wer weiss, sagt Andreas: «Vielleicht melden sich künftig auch noch andere Männer, die die gleichen Probleme in ihrer Beziehung haben.» Sich früh Hilfe zu suchen, sei wichtig. Er selbst wartete rückblickend viel zu lange ab. Bis er bemerkte, dass es in seiner Ehe überhaupt nicht mehr stimmte.

Grandioser versus vulnerabler Narzissmus

Die beiden Erscheinungsformen von Narzissmus ähneln sich laut Professorin Carolyn Morf im Kern: Es gehe um ein grandioses Selbstbild sowie den Anspruch, anderen Menschen überlegen zu erscheinen und diese entsprechend abzuwerten.

Die Strategien des grandiosen Narzissmus funktionierten dabei besser, um das Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten und sich positiv darzustellen. Merkmale wie Zielstrebigkeit oder Selbstsicherheit würden von anderen eher gestützt. «Grandiose Eigenschaften sind leicht erkennbar – allerdings

werden sie oft nicht sofort als schlecht ausgelegt», sagt die Professorin der Universität Bern. Diese Personen seien gut darin, neue Beziehungen zu knüpfen, würden aber oft daran scheitern, sie längerfristig aufrechtzuerhalten.

Vulnerabler Narzissmus dagegen setze sich viel stärker mit Selbstzweifeln auseinander. Der Anspruch, grandios zu sein, könnten diese Personen im alltäglichen Leben weniger gut umsetzen. Laut Morf sind dies auch jene Menschen, die sich später eher klinisch behandeln lassen. (jpw)

Beratungsangebot in der Nähe

Selbsthilfe BE ist ein gemeinnütziger Verein, der sich im Auftrag des Kantons für die gemeinschaftliche Selbsthilfe engagiert. Er informiert und berät, vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen oder unterstützt und begleitet den Aufbau solcher.

Narzissmusbetroffene können sich beim Beratungszentrum der Selbsthilfe BE melden. Auf der Website von Selbsthilfe Schweiz ist ein Verzeichnis der verschiedenen Selbsthilfegruppen einsehbar. Selbsthilfe BE – Beratungszentrum Burgdorf, Lyssachstrasse 91; 0848 33 99 00; info@selbsthilfe-be.ch. (jpw)



Wie sollen Partner mit einer narzisstischen Person umgehen? Selbsthilfegruppen helfen – aber nicht immer. Symbolfoto: Getty