Kinder, die in einem narzisstischen Umfeld aufwachsen, lernen ihre eigenen Gefühle zu unterdrücken. Sie haben auch als Erwachsene Schwierigkeiten, ihre Grenzen wahrzunehmen und ihre Bedürfnisse zu fühlen.

von Ulrike Hinrichs

„Narzissten kapern den anderen wie Piraten“, beschreibt es der Psychiater Pablo Hagemeyer (S. 25). *„Automatisch besetzen sie die Persönlichkeit des anderen und verschieben die Grenzen auf Kosten des Opfers. Auch das ist Teil der Zerstörung des anderen. Die massive Besetzung einer Person durch einen Narzissten ist wie eine feindliche Übernahme“*, führt Pablo aus (a.a.O.).

Für Kinder ist das die emotionale Hölle. Allerdings normalisieren Kinder das Entsetzliche, weil sie nichts anderes kennen und irgendwie damit umgehen müssen. Mir begegnet dieses Thema des narzisstischen Missbrauches in meiner Praxis vor allem bei Frauen. Töchter narzisstischer Mütter (Narzisstische Mütter) fühlen sich fremdbestimmt, abgeschnitten von den eigenen Gefühlen. Sie haben in der narzisstischen Erziehung gelernt, sich von den eigenen Bedürfnissen abzukoppeln und auf die Wünsche, Erwartungen und Stimmungen der Mutter zu reagieren.

Diese Erfahrung findet sich im Laufe des Lebens in destruktiven Beziehungsmustern wieder. Frauen, die unter narzisstischen Müttern groß geworden sind, können sich oft perfekt in die Bedürfnisse anderer einfühlen. Zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen haben sie dagegen kaum einen Zugang, so dass sie über ihre eigenen Grenzen gehen oder andere diese Grenzen überschreiten lassen.

Die Gefahr der Selbstaufgabe, der grenzenlosen Hilfe für andere, ist eine typische Folge narzisstischer Vergiftung. Oft versteckt sich dahinter ein weiblicher Narzissmus. Menschen mit weiblichen narzisstischen Anteilen leben den Gegen-Part zum grandiosen Narzissten, indem sie ihre Minderwertigkeits- und Nichtigkeitsgefühle in den Vordergrund stellen. Bis zur völligen Selbstaufgabe umsorgen, hegen und pflegen sie ihre/n Beziehungspartner/in. Daher passen diese narzisstischen Strukturen in Beziehungskonstellationen perfekt zusammen. Der weibliche Narzissmus wird deshalb auch Komplementär-Narzissmus genannt.

Der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung ist es, diese Beziehungsdynamik zu verstehen und die eigenen Grenzen wieder wahrzunehmen.

Weitere Beiträge zum toxischen Narzissmus:

Das narzisstische Familiensystem

Narzissmus und der verwurmte Apfel
Das Narzissenhaus
Weiblicher Narzissmus
Weiblicher Narzissmus – Die Sehnsucht nach Symbiose
Narzisstische Abwehrmechanismen
Abwesender Vater im narzisstischen Familiensystem
Wenn Sehnsucht wehtut

Ulrike Hinrichs ist Kunsttherapeutin (M.A.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie ist auch Autorin des Fachbuches Kunst als Sprache der Intuition

Literatur:

Hagemeyer, Pablo (2020). „Gestatten ich bin ein Arschloch“. Ein netter Narzisst und Psychiater erklärt, wie Sie Narzissten entlarven und ihnen Paroli bieten. Hamburg: Eden books.

Related Post

Mehr über den Tod nachdenken …

„Kunst gibt mir Freiheit“

Kunst als Erfahrung der Wirklichkeit

Kausalität und Synchronizität