

Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst,
oder die Suche nach dem wahren Selbst

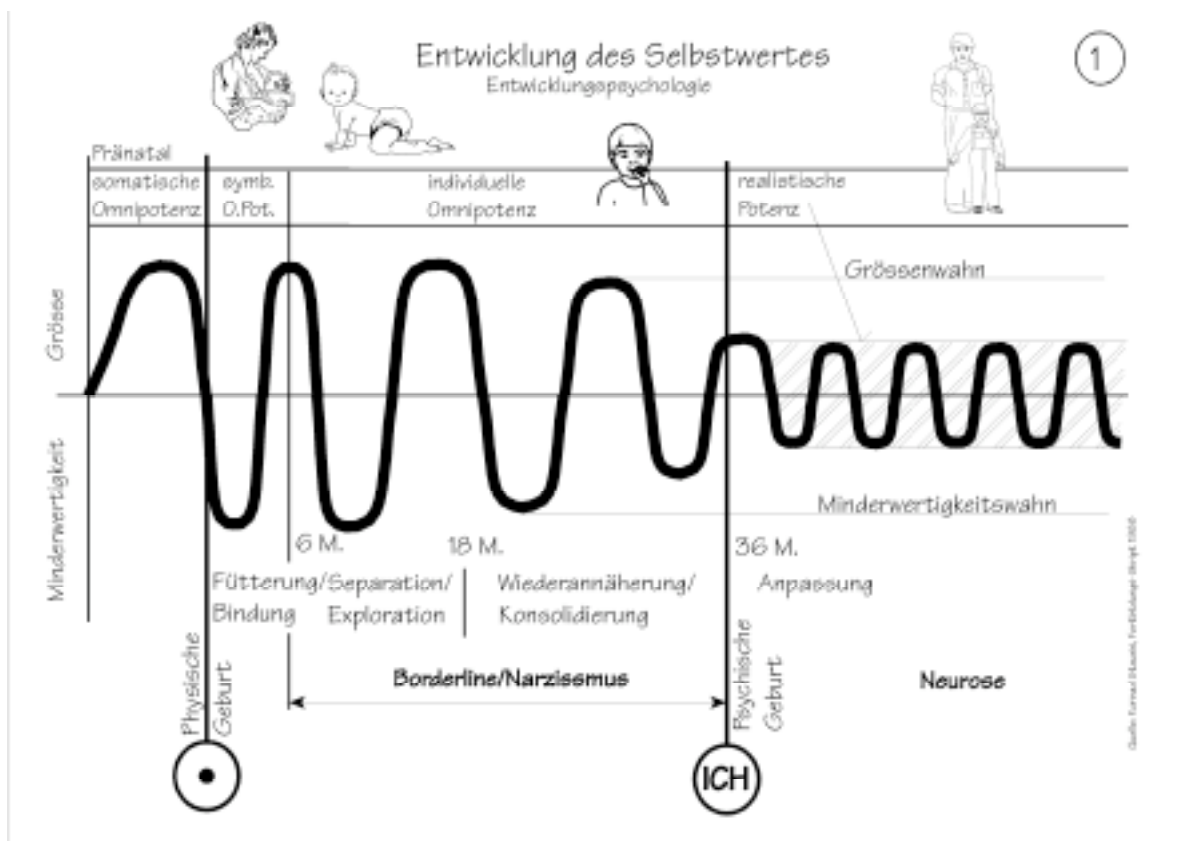
Über die Arbeit mit narzisstischen Störungen in der atem- und körpertherapeutischen Praxis

1. Definition: Was ist eine narzisstische Störung?

Es ist der Mangel an Liebe für sich selber. Wie die Borderline Störung gehört die narzisstische Störung zum Formenkreis der frühen Störungen, über die ich am AFA-Kongress 1997 berichtet habe 1).

2. Normale Entwicklung des gesunden Selbstwertes:

Nehmen wir vorerst den normalen entwicklungspsychologischen Ablauf zum besseren Verständnis dafür, wie **gesundes** Selbstvertrauen entsteht. Im Schaubild 1 ist dieser Ablauf skizziert. Die Kurve verdeutlicht die Schwankungen des Selbstwertgefühles über dem zeitlichen Ablauf der Entwicklung des Kindes.



In der vorgeburtlichen Phase spricht man vom pränatalen, primären Narzissmus. Der Fötus befindet sich im Zustand von Harmonie, Spannungsfreiheit, sorgloser Sicherheit und Geborgenheit, erfährt also einen stetigen Anstieg seines Selbstwertes (somatische Omnipotenz). Bei der Geburt kommt es zur ersten größeren Frustration, die Kurve fällt ab. In der anschließenden Bindungs- und Fütterungsphase wächst das Selbstwertgefühl durch die bedingungslose Liebe, die die Mutter dem Kinde entgegenbringt. Sicherheit und Geborgenheit entstehen erneut. Man spricht von symbiotischer Omnipotenz. Diese Phase geht mit 9-10 Monaten zu Ende. In der folgenden Differenzierungsphase löst sich die symbiotische Verschmelzung. Das Kind erlebt sich getrennt von der Mutter, was zuerst mit Verunsicherung einhergeht, also mit Minderung seines Selbstwertes. Dann aber entsteht durch die Unabhängigkeit von der Mutter ein Kompetenzgefühl. Jetzt spricht man von individueller Omnipotenz.

Mit der größeren Freiheit, mit ca. 16-17 Monaten entsteht ein Höhepunkt der Selbstliebe, die einhergeht mit primitiver Selbstüberschätzung. Jetzt ist das Kind in einer Übungsphase, in der es Selbstachtung, gesunden Ehrgeiz und Zufriedenheit mit der eigenen Leistung erfährt. Mit 24 Monaten kommt es erneut in eine Krise: es erkennt, dass die Mutter unabhängig ist von ihm und nicht seiner magischen Kontrolle unterliegt. Das heißt Frustration mit dem Gefühl der Kleinheit, Ohnmacht und Abhängigkeit. Jetzt versucht es, die Kleinheit zu kompensieren mit dem Aufbau eines grandiosen Selbst, es weist seine verlorene magische Kompetenz an ein allmächtiges Objekt (Gott, Blitz, Wind, etc.) und entwickelt ein ideales Elternbild (Papa kann alles). Bis zu 36 Monaten dauert diese Phase, in der das Kind sich seinen realen Möglichkeiten annähert. Ab da erst entsteht ein stabiles Selbstwertgefühl: Ich kann schon vieles, auch wenn mir manches misslingt.

3. Wie entsteht narzisstische Verwundung?

Beeinträchtigungen der Selbstliebe können in der Phase der symbiotischen oder individuellen Omnipotenz, bis hin zur psychischen Geburt auftreten. In all diesen Entwicklungsabschnitten geht es darum, die schwer zu ertragenden Frustrationen genauso zu bejahen wie die erworbenen Fähigkeiten. Störungen führen zu Brüchen in der Fähigkeit zur Wahrnehmung (zum Empfinden) und zum Fühlen.

Störungen in der Entwicklung eines intakten Selbstwertgefühles treten immer dann auf, wenn das Kind sich **emotional verlassen** 2) fühlt. Das Kind lernt Fühlen und Empfinden dadurch, dass es gespiegelt wird. Ein Beispiel: Das Kind ist gefallen, vielen starken Empfindungen ausgesetzt. Vorerst ist der körperliche Halt der Mutter wichtig, damit es die starken Empfindungen aushalten kann, sie nicht abspalten muss. Dann aber ist es darauf angewiesen, dass die Beziehungsperson es spiegelt, d.h. dass diese Empfindungen bejaht und einem Begriff zugeordnet werden. Das geschieht mit dem Spiegeln: „Gell, das tut weh!“ Vielleicht haben wir aber auch gehört: „Hei, wo ist Dein Lachgesicht?“

Emotional verlassen fühlen wir uns immer dann, wenn die Spiegelung nicht erfolgt.

Wer kennt nicht folgende Situation beim Erzählen:

1. Person: Ich hatte solches Bauchweh heute nacht, ich dachte ich krepriere.
2. Person: Oh, das kenne ich. Ich hatte einmal eine Pilzvergiftung, das war eine Tortur, man musste mir den Magen auspumpen etc.

Was hat hier stattgefunden? Die zweite Person hat sofort begonnen von sich zu sprechen. Dadurch geschieht eine Art Enteignung. Die Folge ist, dass sich die erste Person emotional verlassen fühlt, denn das Gegenüber ist nicht auf sie eingegangen.

Folgende Verhaltensweisen führen beim Kind zum Erleben von emotionaler Verlassenheit:

- Schweigen:
- Enteignen: „Das geht mir genauso“
- Umdeuten: „Das meinst du nur“
- Relativieren: „Das ist nicht so schlimm“

Alle idealbildenden Über-Ich Botschaften fördern die emotionale Verlassenheit:

sei nicht

- so empfindlich
- so wehleidig
- so empfindlich
- traurig
- wütend
- gierig etc.

Spür dich nicht - Wenn es weht tut, stell dir etwas Schönes vor

Zum Rollenverständnis: -Ein Mädchen rauft nicht
-Ein Junge weint nicht

4. Diagnose: Wie erkenne ich die narzisstische Verletzung beim betroffenen Menschen?

Man erkennt sie an ihrem Streben nach Perfektion, an ihrer Suche nach den idealen Verhältnissen (Paradies). Der narzisstisch verletzte Mensch will, soll und muss es allen recht machen. Will er überleben, ist er gezwungen, eine starke „Persona“ zu entwickeln. Er nimmt bestimmte ideale Rollen an, identifiziert sich mit ihnen komplett, um sich unverletzbar zu machen. In diesen perfekten Rollen muss er die frühen schmerzlichen Gefühle nicht spüren, er spaltet sie ab.

Anhand der schemenhaften Skizzen, die im Bild 2 dargestellt sind, können wir die Borderline-Verletzung mit der narzisstischen vergleichen.

Wenn der Borderline verletzte Mensch zwischen Verlassenheit und Symbiose schwankt, so tut es der narzisstisch verletzte zwischen Minderwertigkeit und

Grandiosität. In der mittleren Skizze sehen wir die seelische Dynamik des narzisstisch verletzten Menschen. Er versucht sich im Größenselbst zu halten um jeden Preis. Er fordert von sich und den anderen Menschen Perfektion. Wird er zurückgewiesen oder kritisiert, gerät er trotzdem ins minderwertige Segment und es geht ihm schlecht. Für kurze Zeit berührt er sein wahres Selbst, wenn er Angst, Verlassenheit oder existenzielle Bedrohung fühlt. Jetzt ist er gezwungen, diese Gefühle schnell abzuspalten um sich im Größenselbst erneut zu stabilisieren.

Was sind die Ängste des Narzissten?

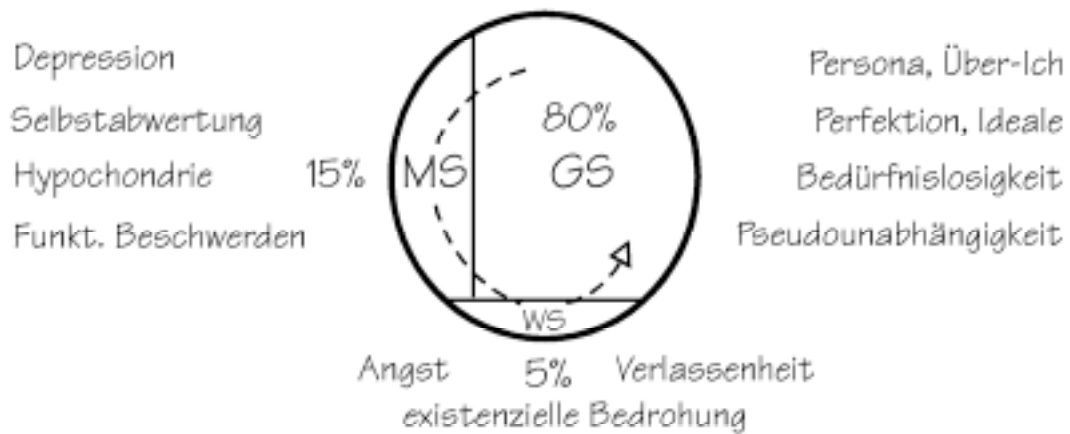
- Angst vor Kritik und Zurückweisung
- Trennungsangst (Abschied, Alleinsein)
- Angst nichts besonderes, normal zu sein
- Angst angeschaut zu werden
- Angst gesehen zu werden
- Angst zu versagen
- Angst, nicht attraktiv zu sein
- Angst, aufzufallen
- Angst, sich zu blamieren
- Angst, sich schämen zu müssen
- Angst, bedürftig zu sein, Hilfe zu brauchen
- Angst, abhängig zu sein

Psychodynamik des narzisstisch verletzten Menschen

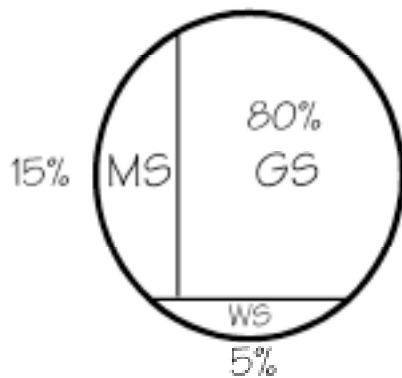
Vergleich Narzissmus mit Borderline



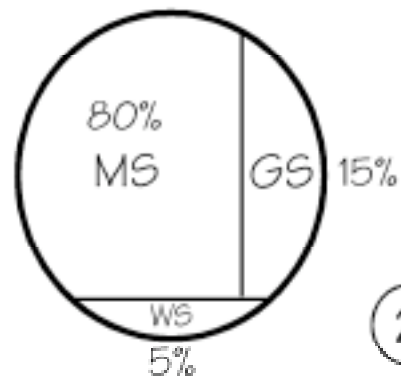
Energieverteilung des narzisstisch verletzten Menschen



♂ "Männlicher" Narzissmus
Beziehung vermeiden



♀ "Weiblicher" Narzissmus
klammern



2

Wie wehrt er diese Ängste ab?

Der narzisstisch verletzte Mensch wehrt seine Ängste ab. Indem er alles, was sein Größenselbst gefährdet, bekämpft. Dazu gehört in erster Linie die **narzisstische Wut**, in der er

- mit Arroganz, d.h. Verachtung und Entwertung
- mit Rückzug
- mit Rache
- mit Beziehungsabbruch

reagiert.

Mit der gleichen Motivation, d.h. zur Abwehr seiner Ängste

- strebt er nach Macht, Reichtum und Schönheit
- sucht er die Nähe von berühmten Menschen
- versucht er, mit idealisierten Menschen zu verschmelzen
- reagiert er mit Kühle und Gleichgültigkeit auf Niederlagen
- übertreibt er seine Leistungen mit „kleinen“ Lügen, bzw. schönert seine Biografie
- verlangt dauernd nach Aufmerksamkeit und Bewunderung
- ist ihm die Kindheitserinnerung abhanden gekommen.
- hat er seine Wunden, erlittenen Verletzungen und Kränkungen

abgespalten

Kurz: Er wehrt seine Ängste/Gefühle mit einem schwierig aufzuweichenden Panzer aus Grandiosität ab.

Welcher Menschentypus begegnet uns?

Es begegnet uns ein Mensch, der nur Lebensberechtigung hat, wenn er perfekt funktioniert. Meistens sind es sehr begabte, kreative Menschen, die Außergewöhnliches leisten können, z.B. Manager, Künstler, Forscher, Lehrer, Therapeuten (!), sehr oft erfolgreiche Menschen. Sie sind rast- und ruhelos, kommen sich getrieben vor, fürchten das Ausruhen und das Altern. Ein Mensch, der sich zutiefst dafür schämt, dass er nicht perfekt ist. Atem- und körpertherapeutisch gesehen passen dazu Körperbilder, in denen die Energie oben und vorne ist, die Verwurzelung zum tiefen Seins-Grund fehlt. Diese Menschen sind abgeschnitten vom Leib und vom Fühlen. Oben/Unten- Trennung, Hochatem, chronische Verspannungen, WS-Syndrome, psychosomatische Beschwerden, Phobien, Schlaflosigkeit, etc. sind uns nur allzubekannte Stichworte dafür.

Wie unterscheidet sich der Borderline Klient (BL) vom narzisstisch verletzten (NZ)?

- Der NZ reagiert auf Konfrontation mit Wut und Abwehr, denn er erlebt sie als

Angriff. Kritik ist für ihn Kränkung. **Konfrontation ist** also beim NZ **contraindiziert!** Beim BL hingegen führt Konfrontation und Interpretation zur Besserung.

- Im Gegensatz zum BL ist beim NZ die Realitätskontrolle gut ausgebildet, somit kann auch regressiv gearbeitet werden.
- Im Gegensatz zum BL wo vorerst nur die **Empfindungs-Arbeit** gefragt ist, steht beim NZ auch die Arbeit mit der **Wahrnehmung der Gefühle** im Vordergrund.

5. **Gegenübertragung:** Wie reagiere ich in der therapeutischen Begegnung auf sie?

Wir werden mit den gleichen Gefühlen konfrontiert wie der Klient sie hat: Ungenügen, Kleinheit, Ungeduld, Wut, Leere, Verlassenheit, depressive Verstimmung etc. Die eigene leibliche Gegenübertragung ist für uns ein wichtiger Leitfaden: Zeigt der Klient Wut und ich fühle Angst, so kann dies ein Hinweis sein auf das unter der Wut liegende, echte Gefühl des Klienten, nur dass dieser es noch nicht fühlen kann. Die Reaktion des Therapeuten ist es, dass er die Wut hinterfragt, weil er das wahre Gefühl des Klienten, die Angst, evtl. spüren kann. Dies hilft dem Therapeuten, nicht ins Agieren zu kommen und konstruktiv zu bleiben!

6. **Therapie:** Wie arbeite ich mit dem im Selbstwert verletzten Klienten?

Wann kommen narzisstisch verletzte Menschen zu uns?

- Mit ca. 20 Jahren, wenn sie mit Prüfungsängsten kämpfen.
- Mit ca. 40-50 Jahren wenn sie in einer narzisstische Depression sind. Sie haben keine Kraft mehr, die Fassade aufrechtzuerhalten.
- Nach einer Krankheit, Operation, nach einer beruflichen Krise, bei Arbeitsverlust, oder nach dem Scheitern ihrer Ehe/Beziehung.

Warum kommen narzisstisch verletzte Menschen zu uns? (Motivation)

- Weil sie die Abwehr nicht mehr aufrechterhalten können und unbewusst einen Zusammenbruch fürchten.

Was sind ihre Erwartungen?

- Weil sie eine illusionäre Therapievorstellung haben, wollen sie oft in ein paar Stunden etwas in Ordnung bringen (Reparaturcharakter der Therapie). Da sie sich als etwas besonders fühlen, gelten normale Wachstumszeiten nicht für sie.
- Sie erwarten besondere Vergünstigungen, ohne entsprechende Verpflichtungen zu übernehmen. (Die Menschen sollen das tun, was ich von ihnen erwarte).

Worum geht es in der Therapie mit NZ?

Es geht um die Aufhebung der Spaltung, d.h. den Aufbau, bzw. die Nachreifung des Körper-Ichs. Damit meinen wir die Aufweichung der Persona, bzw. die

Wiederinbesitznahme des Leibes, d.h. des Empfindens und des **Fühlens**. Der Focus der Arbeit liegt auf der Stärkung der Atem- und Wahrnehmungskraft, also der Ich-Kraft. Das bedeutet, mit der Wahrnehmung da bleiben zu können, auch wenn früher Schmerz aus erlittener Kränkung/Verletzung sehr stark wird. Das selbe gilt später auch für die normalen Schmerzen eines jeden weiteren Wachstums-Schrittes. Wiederherstellen der Fähigkeit zur Bedürfnis (sprich Tonus-)regulierung, d.h. für sich selber sorgen können. Damit beschreibe ich eigentlich eine normale atem-, bzw. körpertherapeutische Arbeit.

Die hervorragende Eignung der Atem- und Leibtherapie für narzisstische Störungen wird hiermit deutlich!

Die Behandlungsphasen. (In Anlehnung an das Grönenbacher -Konzept):

Als sehr grober Raster, der zur Orientierung und nicht als Rezept für die Vorgehensweise dienen soll, beschreibe ich folgenden Prozess:

Schrittweise Raum und Zeit geben, es entsteht Ruhe, das Gefühl von Ankommen.

- Arbeit in der Gruppe
- Arbeit am unteren Raum, am Ausatem, am Wahrnehmen des Bodens
- bisherige Lebensleistung würdigen.
- Fähigkeiten anerkennen.
- Idealisierende Übertragung annehmen, denn es ist die einzige Möglichkeit der Beziehungsaufnahme für den NZ.
- Erlaubnis geben, nicht fragen, nicht deuten, wenig sprechen!

Mit Zunahme der Ich-Kraft

- Fragen nach der Wahrnehmung.
- Biografische Bezüge aufnehmen, sobald sie auftauchen: Wer und was hat gekränkt?
- Sich als erweitertes Selbst zur Verfügung stellen durch Spiegeln mit Worten, mit den Gefühlen, den Augen.
- Narzisstische Wut hinterfragen.
- Jede Äußerung eines echten Gefühls würdigen.

Es folgt eine Krise, wenn der Klient mit der Minderwertigkeit und seinem wahren Selbst in Berührung kommt.

- Es entstehen regressive Abhängigkeitsbedürfnisse. Achtung Falle: Der Klient versucht, durch seine Kränkbarkeit die Beziehung zu kontrollieren!
- Aktiv auf Klienten zugehen, Empathie ist die wichtigste Intervention.
- Bedürfnis an Halt und Stützung würdigen und befriedigen, einzeln arbeiten (regressive Arbeit).
- Vorsichtige positive und fragende Interpretation/Deutung.
- Schrittweise, die Körperarbeit begleitende, kognitive Arbeit:
- Wie gehe ich mit Kränkung um?
 - Depressiv werden, die Energie geht nach unten.

- Wütend werden, die Energie geht nach oben.
- Distanz machen, Beziehung vermeiden (in die Starre gehen).
- Abwerten, überheblich werden (Kinn und Kehle fest machen).
- Was mache ich, wenn es mir am schlechtesten geht (Suizid?).
- Wie sind meine Abwehren gegen das wahre Selbst (Sucht: Essen?, Arbeiten?).

Trauerphase

- Trauer, dass man Beziehungen mit geliebten Menschen zerstört hat, Schuld und Scham darüber.
- Abtrauern der Grandiosität mit Hilfe einer optimalen Frustration durch den Therapeuten.
- Verzicht auf Grenzverletzungen.
- Begrenzung der eigenen Person, der Anderen und des Lebens akzeptieren.

Dankbarkeit, Beziehungs- und Kritikfähigkeit, Sehnsucht nach Normalität

- Es entsteht echte Neugierde für den Anderen.
- Sehnsucht nach Normalität, nach Einfachheit.

Wie muss der Therapievertrag lauten?

Er lautet: Ist die Kränkung oder der Schmerz noch so groß, die Beziehung wird gehalten.

Wie lange dauert eine Therapie?

Es werden bis zu 5 Jahren insgesamt veranschlagt. Es geht darum, zu Beginn der Arbeit eher keine Angaben oder gar Versprechungen zu machen. Besser etwas später die Therapiedauer ansprechen.

7. Die Beziehungs-Störung oder das narzisstisch verletzte Paar

Der weibliche und der männliche Narzissmus.

Im Bild 2 ist dargestellt, wie sich männlicher und weiblicher Narzissmus ausbilden. Während sich beim männlichen Narzissmus die Grandiosität als Persona verfestigt hat, ist es beim weiblichen Narzissmus 3) die Minderwertigkeit. Männer und Frauen können unter beiden Arten des Narzissmus leiden, auch wenn sie vorwiegend geschlechtsspezifisch auftreten. Die meisten oben aufgeführten Angaben beziehen sich auf den männlichen Narzissmus und sind entsprechend zu interpretieren, wenn es sich um den Weiblichen handelt. Die Ängste bei der weiblichen Narzisstin sind also z.B. diejenigen, die auftauchen, wenn Stärke, Selbstbewusstsein, Kompetenz und Autonomie gelebt werden. Die Lebensberechtigung ist nur gegeben, wenn sie sich schwach und unsichtbar gibt, etc. Der Anspruch an den Partner ist dann groß, dieser muss für sie leisten und glänzen. Dieser Anspruch kann sehr aggressiv sein: Ich lasse dich fallen, wenn du nicht mehr funktionierst. Genauso beinhaltet die Minderwertigkeit und Hilflosigkeit die Aufforderung: Du musst mir helfen. Tut es der Partner nicht, zwingt ihn eine psychosomatische Reaktion dazu! Der männliche Teil vermeidet Beziehung, der

weibliche klammert.

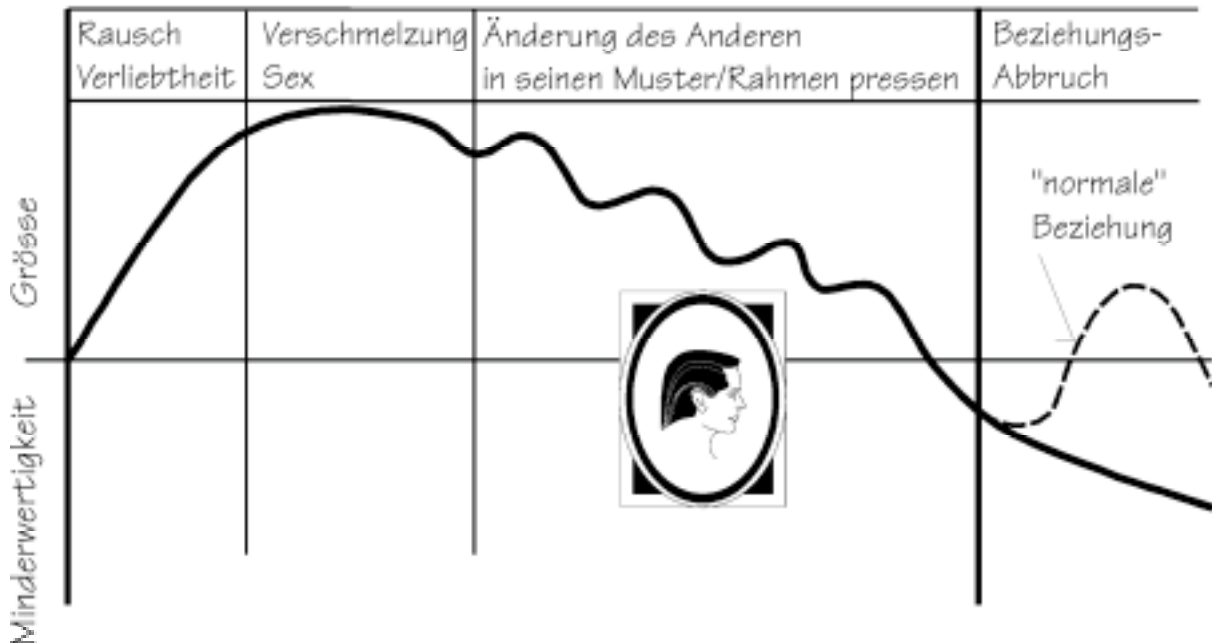
Als **Komplementärnarzissmus** bezeichnet man die Beziehungsform von zwei narzisstisch verletzten Menschen, in der männlicher und weiblicher Narzissmus sich fatal ergänzen. Jeder delegiert seinen angstbesetzten, bedrohlichen Schatten-Teil seiner Persona an den anderen Partner. Das passt in das traditionelle Bild einer Beziehung. Frau lebt den minderwertigen schwachen Teil aus, der Mann den grandiosen Teil. Die Tragik ist, dass beide sich damit einerseits stabilisieren, andererseits auf dem Weg zu sich selbst entscheidend behindern. Diese Beziehungsform ist zwar oft ein Unglück und endet in Enttäuschung, aber für viele birgt sie die Chance des Wachsens, weil beide Partner aufeinander angewiesen sind und im anderen seine verborgenen, wahren Gefühle suchen.

Liebe auf den ersten Blick

Kommen zwei in gleicher Art narzisstisch verletzte Menschen aufeinander, gehen sie oft, einem Feuerwerk gleich, zusammen auf und nieder. Das Bild 3 soll den Ablauf dieser Art von Begegnungen aufzeigen. Wieder gibt eine Kurve die Schwankungen des Selbstwertes im Verlauf der Begegnung wieder. Plötzliches Finden des anderen, auf den man schon sein ganzes Leben gewartet hat. Oft geschieht es über ein Verschmelzen mit den Augen. Rauschartig, wie im Traum schießt das Selbstwertgefühl nach oben, man fühlt sich im 7.Himmel, im Paradies. Ohne Zeit zum kennen lernen, zur vorsichtigen Annäherung, verschmilzt man mit dem Partner. Man zieht sofort zusammen, möchte auch körperlich ganz nahe sein, schläft zusammen. Von diesem Höhepunkt fällt die Kurve, meist schon am anderen Morgen, wenn wir einzelne Eigenarten des anderen wahrnehmen. Er/Sie ist nicht, wie ich mir es vorgestellt habe. Vorerst bagatellisiert man die Tatsache, dann versuchen beide, den anderen in den eigenen Rahmen zu pressen, zu ändern. Das geht natürlich nicht oder schlecht. Die erneute Suche nach den guten, schönen Gefühlen der ersten Verliebtheit werden gesucht, aber selbst in der Sexualität nicht mehr oder nur kurz gefunden. Die Kurve des Selbstwertes sinkt stetig, mit kleineren Ausschlägen nach oben. Nimmt die Wahrnehmung zu, erkennt man den anderen immer besser, bemerkt aber auch, dass er sich nicht formen lässt, beide werden noch frustrierter und brechen die Beziehung in narzisstischer Wut ab, bzw. die Begegnung („One Night stand“) ist zu Ende.

3

Narzisstische Beziehungs-Dynamik



Im Text des Stückes „Sie liebten sich gigantisch“ von Udo Lindenberg finden sich diese Phasen fast exakt so beschrieben!

Während der Therapie ist es daher wichtig, dass beide Partner beginnen zu respektieren, was dem anderen Angst macht, ihn kränkt. Im Vordergrund steht die gegenseitige Mitteilung, wann der Kontakt abbricht, die Wahrnehmung weggeht, Schmerz da ist.

Für uns heißt dies, dass es hilfreich ist, wenn wir wissen, dass die Entwicklung des einen Partners den anderen sehr verunsichern kann, die Beziehung beginnt dann zu kriseln, wenn der andere Partner nicht auch an sich arbeitet. Das kann heißen, dass wir diese Tatsache ansprechen, evtl. eine Paartherapie empfehlen. Es gibt auch die Möglichkeit von sporadischen Stunden zu dritt, wenn wir uns dies zutrauen, dafür ausgebildet sind.

Zusammenfassung

Wachstum bedingt Schmerz, das Annehmen des Schmerzes ist das Ziel der Arbeit. Die Kunst des Therapeuten ist es, den oben beschriebenen Prozess der optimalen Frustration des Klienten zu begleiten und mitzugestalten. Er lernt, die Realität seines Leibes, seiner Person wieder wahrzunehmen und die menschliche Begrenzung zu akzeptieren. Der Gewinn ist enorm: er findet sich und die anderen Menschen wieder, er kommt Zuhause an.

Literatur:

- 1) Bischof, Stefan Wenn die Grenzen verschwimmen, in „Atem Ich und Du“
AFA-Kongressbericht, Berlin 1997
- 2) Asper, Kathrin Verlassenheit und Selbstentfremdung,
Olten, Freiburg i.Br.: Walter Verlag 1987
- 3) Wardetzki, Bärbel Weiblicher Narzissmus,
München: Kösel Verlag 1991

Dieser Aufsatz wurde veröffentlicht im AFA-Info Nr. 3/1998.12 (Organ des Verbandes der AtemtherapeutInnen, AFA, Berlin)