

Judith Anhammer-Sauer

AUS DER ERZWUNGENEN KONFLUENZ IN DEN VOLLEN KONTAKT -

GESTALT THERAPEUTISCHES ARBEITEN MIT ERWACHSENEN KINDERN NARZISSTISCHER ELTERN

Abstract

Wer mit narzisstischen Eltern aufwächst, verbringt Kindheit und Jugend in einem forcierten Konfluenzvertrag: nur die (narzisstischen) Bedürfnisse, Selbst- und Fremdbilder des oder der Anderen gelten, Abweichungen lösen diffuse Schuldgefühle aus. Das Kind lernt, nur diejenigen Gefühle, Bedürfnisse und Impulse wahrzunehmen, die der Bezugsperson zumutbar sind. Dadurch entfremdet es sich seinem eigenen, spontanen Selbst. Die meisten Klient*innen aus solchen Familien empfinden die narzisstische Dynamik ihrer Herkunftsfamilie als Normalität und erwarten sie in jeder weiteren Beziehung. Oft stellen sie diese Dynamik selbst durch unbewusste Beziehungsangebote her, wie Idealisierung oder Unterwerfung – nicht zuletzt in der Therapie. Sie brauchen einen therapeutischen Rahmen, in dem solche Angebote nicht angenommen werden, sondern in dem das genuin Eigene erlaubt ist und ermutigt wird - auch und gerade dann, wenn dies für die Therapeut*in unbequem wird.

Schlüsselbegriffe: narzisstische Beziehungsdynamik, forcierte Konfluenz, dialogische Gestalttherapie

Narzisstische Elternschaft und die forcierte Konfluenz

Frank Petermann versteht die narzisstische Störung als eine Form der Konfluenz, mit der Kontakt vermieden wird: „Der Narzisst fordert Konfluenz, ist jedoch selbst nur sehr schwer in der Lage, Konfluenzangebote anderer Menschen anzunehmen“. Diese eingeforderte Konfluenz ist nicht die „gesunde“ Konfluenz im Augenblick des vollen Kontakts, die aus narzisstischer Perspektive große Angst macht, sondern eine Konfluenz vor der Ausdifferenzierung von Ich und Nicht-Ich, vor der Möglichkeit echten Kontakts. „Das Gefühlsleben der ‚NarzisstIn‘ zeichnet sich durch diese verzernte, ursprüngliche und ununterbrochene Konfluenz aus [...]: Sie bemüht sich um einen Beziehungsstil, in dem sie den/die Andere(n) nicht wirklich sieht, sondern nur an dem eigenen exklusiven Bedürfnis interessiert ist, gesehen und bewundert zu werden“ (Salonia 2016, 623).

Auch Gary Yontef beschreibt narzisstisch geprägte Menschen als „angewiesen auf wohlwollende Aufnahme durch andere. Sie sind zwar vom Feld abhängig, aber nicht in angemessener Weise vom Rest des Feldes abgegrenzt. Sie behandeln ihre Umwelt so, als existiere sie einzig zu ihrer Unterstützung“ (Yontef 1999, 289). Ist das emotionale Leben eines Elternteils durch narzisstische Prozesse geprägt, wird häufig das Kind zu dieser „Umwelt“, von der Konfluenz gefordert wird. Es kommt zu einer Blindheit gegenüber all jenen Bedürfnissen, Bestrebungen und Selbstbildern des Kindes, die zu denen des Elternteils verschieden und von ihm unabhängig und nicht definierbar sind. In so einem konfluenten Verhältnis kann kein echter Kontakt stattfinden: „Berührung, die ernährend sein soll, muss außerhalb der eigenen Definitionen stattfinden“ (Petermann 1988, 34).

„Narzisstische Eltern“ können, müssen aber nicht zwingend narzisstisch persönlichkeitsgestört sein. Im Zuge der Elternschaft kann es zu großer emotionaler Bedürftigkeit bei gleichzeitig stark reduzierten Möglichkeiten externer Zufuhr kommen, wodurch sich manche verführen lassen, ihre Bedürftigkeit an diesem kleinen, abhängigen und liebevoll bewundernden und ständig präsenten Wesen zu stillen. In „narzisstischen Familien“ werden die Bedürfnisse eines oder beider Elternteile anhaltend über die adäquate Wahrnehmung und Erfüllung der Bedürfnisse und Bestrebungen des Kindes gestellt, gleichzeitig wird das Kind zur Erfüllung (narzisstischer) Bedürfnisse der Eltern herangezogen.

Gestalttherapeutisch gesprochen sind Kinder in narzisstischen Familien daher einem erheblichen Konfluenzdruck unterworfen: „Die Konfluenz ist ein Abkommen zwischen zwei Menschen, die sich darauf geeinigt haben, sich nicht zu streiten. [...] In der Tat kann man an einem Konfluenzvertrag beteiligt sein, ohne jemals befragt worden zu sein oder über die Bedingungen ‚verhandelt‘ zu haben.“ (Polster / Polster 2001, 101). In der narzisstischen Familiendynamik bedeutet Konfluenz aber nicht nur „Wir statt Ich“ mit dem Ziel der beidseitigen Konfliktvermeidung, sondern vor allem, dass das Kind zum Teil des ‚erweiterten Selbst‘ des narzisstischen Elternteils wird. Von den Kindern wird also einseitig Konfluenz gefordert, eine Anpassung, noch bevor man des Eigenen prägnant gewahr werden kann. Echter Kontakt hingegen wird kaum ermöglicht, vor allem kein Selbstausdruck, der das Selbstbild oder die emotionale Regulation der Eltern herausfordern könnte. Welche Auswirkungen das Aufwachsen in solchen Familien hat und wie sich diese Kinder als Erwachsene in der Therapie zeigen, werden wir im Folgenden betrachten.

Offen und versteckt narzisstische Familien

Narzisstische Familiendynamiken können mehr oder weniger offensichtlich sein. Dysfunktionalität zeigt sich besonders deutlich, wenn es in diesen Familien zu Gewalt oder sexuellem Missbrauch kommt oder Grundbedürfnisse der Kinder, wie Essen, Kleidung oder Sicherheit nicht erfüllt werden. Solch ein Aufwachsen kann zu einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung und/oder zu strukturellen Störungen führen. Eine meiner Klientinnen wuchs in solch einer offensichtlich vernachlässigenden Familie auf.

Frau Schneider ist eine freundliche, wachsame, kluge Frau Anfang 30, verheiratet, zwei kleine Kinder. Sie sucht Therapie auf wegen der belastenden Beziehung zu ihrer Mutter. Nach jedem Kontakt wäre sie tagelang innerlich aufgewühlt und so beeinträchtigt, dass ihre eigene Familie schon darunter leide.

Frau Schneider wuchs in einem kleinen Ort mit vier jüngeren Geschwistern auf. Die berufstätige Mutter war nach der Scheidung vom Vater mit den fünf Kindern völlig überfordert. Nach außen hin zeigte sich die Mutter verständnisvoll, sauber, freundlich, engagierte sich ehrenamtlich in der Gemeinde. Privat, gegenüber ihrer Familie war sie schimpfend, fordernd, unempathisch. Die Wohnung war stets „ein Chaos“, die Scheidung in dem kleinen Dorf ein Tabuthema, die Mutter wollte keinerlei externe Hilfe annehmen.

Die Klientin übernahm ab dem Alter von 10 Jahren die Rolle des abwesenden Vaters, der bis dahin Hausmann war, führte den gesamten Haushalt und kümmerte sich um die Geschwister. Sie war allein, es war keiner für sie da. Die Frage taucht auf – was hätte die Klientin als 10jähriges Mädchen gebraucht? Die Antwort: einen regelmäßigen Tagesablauf, verlässliche

Mahlzeiten, einen sicheren Ort, eine emotional gleichbleibende Bezugsperson. Wie war die 10jährige? „Erschütternd angepasst“.

Frau Schneider findet, dass ihre Mutter „keine Muttergefühle“ habe. Zärtlichen Körperkontakt (am Schoß sitzen etwa) erlebte sie nur beim Vater, die Mutter hätte den Versuch der Kinder, sie zu umarmen, aktiv zurückgewiesen, fühlte sich davon belästigt. Bis heute erlebt sie von der Mutter keine Einfühlung, sondern Vorwürfe und Selbsterhöhungen („Du bist krank? Also ich war schon seit einem Jahr nicht mehr krank und das wird auch so bleiben“). Während eines verfrühten Angebots meinerseits, in der Stuhlarbeit Gefühle gegenüber der Mutter auszudrücken, bringt Frau Schneider kein Wort heraus, hat Tränen in den Augen, Angst vor dem verbalen Gegenschlag. Sie fürchtet Erniedrigung, sobald sie etwas „Wahres“ sagt.

Den Vater mochte die Klientin, hatte von ihm immer das Bild, dass er „der Arme“ sei. Im Lauf der Therapie beginnt sie, ihm übel zu nehmen, dass er nicht mehr darum gekämpft hatte, nach der Scheidung in Kontakt mit seinen Töchtern bleiben zu können. Im Grunde erlebt sie von beiden Eltern Desinteresse und Anspruchshaltungen. „Es ist, als hätte ich keine Eltern“. Eine große Traurigkeit wird deutlich.

Obwohl Frau Schneider ein hohes Funktionsniveau zeigt, wird im Verlauf der Therapie deutlich, dass die existentielle und emotionale Vernachlässigung strukturelle Defizite verursacht haben, was sich vor allem in ihrer Emotionswahrnehmung und -regulation zeigt. Frau Schneider hat ihre Mutter in der Beschreibung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung mit einer für sie erschreckenden Präzision wiedererkannt hat, was ein Knackpunkt im therapeutischen Prozess war. Sie ließ daraufhin alle Hoffnungen auf ein „mütterlicheres“ Verhalten der Mutter fahren und ist ihr gegenüber mittlerweile emotional angemessen distanziert und innerlich gelassen.

Versteckt narzisstische Familien sind schwieriger als solche zu erkennen. Oft bezeichnen solche Klient*innen ihre Kindheit als „normal“ oder „gut“. Sie selbst seien das Problem, mit ihnen sei etwas zutiefst nicht in Ordnung. Erst im Lauf der Therapie wird offensichtlich, dass von den Kindern erwartet wurde, die Bedürfnisse der Eltern zu befriedigen, anstatt umgekehrt (vgl. Miller 1979, 19). Diese Klient*innen sind oft sehr abwertend gegenüber ihrer eigenen kindlichen Gefühlswelt.

Frau Huber kommt wegen Panikattacken und depressiver Verstimmungen und belastende Entscheidungsschwierigkeiten zu mir. Sie ist eine Studentin Anfang 20, die freundlich und unsicher wirkt.

In der Anamnese ist auffallend, dass die früheste Erinnerung (eine schöne, friedliche) den Großvater betrifft, wie er liebevoll etwas vorliest; während die Mutter vorwiegend schimpfend erinnert wird. Zum leiblichen Vater hatte sie nach der Trennung der Eltern eine gute Beziehung. Als die Klientin 8 Jahre alt war, zog der Stiefvater ein. Wenn es zwischen ihm und der Mutter Streit gab, was oft vorkam, weinte sich dieser bei der Klientin aus. Frau Huber fühlte sich dabei verständnisvoll, aber hilflos.

Es ist auffallend, dass Frau Huber großes Verständnis für ihre Bezugspersonen aufbringt. So schämt sie sich, keine „günstigeren Erinnerungen“ in Bezug auf die Mutter zu haben. Auch erzählt sie, dass die Mutter mit ihr als Baby überfordert war, da sie ein Schreibaby gewesen sei. In der Pubertät gab es viel Streit mit der Mutter, Wutausbrüche der Klientin sowie kurz darauf sehr emotionale Versöhnungen. Heute habe sie ein sehr enges und gutes Verhältnis zur

Mutter, „wie zwei Freundinnen“, sie haben täglich Kontakt. Auch die kleine Schwester vertraut sich oft der Klientin an. Da die Mutter auf Probleme ihrer Töchter entweder mit „hysterischer Überfürsorglichkeit“ oder mit Konsequenzen und Strafen reagierte, erzählte ihr die Schwester oft Dinge, die die Mutter nicht wissen sollte.

Seit dem Alter von 13 Jahren kennt Frau Huber Phasen von Selbstverletzung und Suizidgedanken, damals aus Angst vor Schulversagen und wegen Mobbing. Der Mutter hat sie nie davon erzählt, einerseits aus Scham, aber auch aus Angst, sie damit zu überfordern, sie damit traurig zu machen und weil sie sie nicht belasten wollte.

Frau Huber übernahm oft die Mutterrolle, sowohl für ihre kleine Schwester als auch für ihre eigene Mutter. Es handelt sich, anders als bei Frau Schneider, nicht um eine funktionale Parentifizierung, sondern um eine emotionale: Frau Huber hört sich verständnisvoll die Sorgen und Geheimnisse sämtlicher Familienmitglieder an, und hat gleichzeitig das Gefühl, niemanden mit ihren eigenen Sorgen belasten zu können.

Frau Hubers Mutter hat sehr wahrscheinlich keine narzisstische Persönlichkeitsstörung, sondern scheint sich mit ihrer großen emotionalen Bedürftigkeit als junge Mutter übermäßig auf ihre älteste Tochter gestützt zu haben. Jahre später hat sie selbst eine Therapie begonnen und das Verhältnis zur Tochter hat sich deutlich gebessert. In der Therapie war es mitunter eine Herausforderung, mit dem inneren, unangemessen bedürftigen Mutterbild zu arbeiten, während die heute real existierende Mutterbeziehung auch als Ressource erlebt wird.

Arten narzisstischer Verzerrung in der Eltern-Kind-Beziehung

In narzisstischen Familien sind die Kinder dafür da, die Bedürfnisse der Eltern zu erfüllen. Welche diese sind und welche Funktion die einzelnen Kinder erhalten, gestaltet sich sehr unterschiedlich. Es kann um emotionale Bedürftigkeit gehen, um eine Überidentifikation mit der Elternrolle, eine überbetonte Leistungs- und Erfolgsorientierung, um das histrionische Kreisen um Aufmerksamkeit und Bestätigung, um Reizbarkeit, Ansprüchlichkeit und Abwertung bis hin zu sadistischem Verhalten bei schweren narzisstischen Störungen.¹

Das Elternteil kann ignorierend vernachlässigend sein, wie bei Frau Schneider, oder grenzüberschreitend konfluenzfördernd, wie bei Frau Huber („Die Mutter ist ja immer die, die mir sagt, was ich sagen darf und was nicht“). Ein Kind kann idealisiert werden und die Hoffnung auf Erfolg, Macht, Klugheit und Beliebtheit auf es delegiert werden, ein anderes Kind wird abgewertet und zum Container der abgewehrten Selbstanteile der Eltern.

Ein grandios bedürftiges Elternteil kann oberflächlich betrachtet viel Wärme und Unterstützung geben. Diese Fürsorge gibt das Kind aber nicht frei, sondern hat die versteckte „Bedingung“, Anerkennung und Bestätigung für die eigene elterliche Leistung zu bekommen. Oft ist hier eine Retroflexion eigener Bedürfnisse im Spiel. Wenn sich das Kind der Fürsorge zu entziehen beginnt, kann das Elternteil

¹ Dieser gegenüber dem Begriff der narzisstischen Persönlichkeitsstörung auf das Familiensystem bezogene, weiter gefasste Narzissmusbegriff umfasst also alle Familiendynamiken, in denen die Bedürfnisse eines oder beider Elternteile den Bedürfnissen der Kinder deutlich und anhaltend vorgeordnet werden und die Kinder für die Bedürfniserfüllung dieser Eltern(teile) herangezogen werden.

kontrollierend, klammernd und überfürsorglich werden. Unerwünschte Gefühle des Kindes werden nicht gehört, sondern beschwichtigt (siehe McBride 2015, 38).

Ganz anders agieren schwer narzisstisch gestörte Eltern (maligner Narzissmus, Narzissmus auf niedrigem Strukturniveau). Laut Marie-France Hirigoyen geht es solchen Menschen in Beziehungen darum, zu beherrschen: die Identität und Individualität des anderen unter Kontrolle zu bringen und – wenn er sich auflehnen sollte – zu zerstören. Dies zeigt sich vor allem in verbaler Gewalt, Abwertung, widersprüchlichen Regeln und Manipulation. Im Fall einer Trennung oder Scheidung können Kinder als „Waffe“ gegen den oder die Ex-Partner*in instrumentalisiert oder als „Kind des anderen“ angegriffen werden (siehe Hirigoyen 2009,52).

Wenn Eltern ein Kind abwerten, trauen sie ihm wenig zu, finden es unbegabt, hässlich, dumm, verschlagen, etc. Abwertung kann offen feindselig oder auch mitleidig ausgedrückt werden: „Hoffentlich schafft er überhaupt die Grundschule!“. Hat das Kind wider Erwarten Erfolg, reagieren die Eltern ungläubig oder neidisch, sie gönnen dem Kind die Erfolge nicht (Chu 2013,108ff).

In der Abwertung projiziert der Elternteil seine abgewehrten Anteile in das Kind. Petermann beschreibt diesen Vorgang wie folgt: „Gefühle von Ohnmacht, Kleinsein, jede Form von Leiden oder Selbstzweifel [werden] per Projektion im anderen erlebt, [so] ist ihre Bedrohlichkeit, ihre Schmerzlichkeit aus dem Bereich der eigenen inneren Grenzen entfernt. Nur, wenn ich den *anderen* dazu bringe, diese abgespaltenen Teile aktiv für mich zu *leben*, ist mein System von Delegation installiert und abgesichert.“ (Petermann 1988, 36, Hervorhebungen durch den Autor)

Durch die Projektion der abgewehrten Anteile fühlt sich der Elternteil erleichtert, er kann sie stellvertretend im Kind bekämpfen oder „behandeln“ und braucht sich nicht mit sich selbst zu befassen. Es kann auch sein, dass ein Kind positive Eigenschaften zeigt, die der narzisstische Elternteil nicht aushält zu sehen, es sei „zu begabt, zu empfindsam, zu wissensdurstig. Man löscht aus, was das Kind an Bestem in sich hat, um seine eigenen Mängel nicht sehen zu müssen“ (Hirigoyen 2009, 60).

Eltern können ein Kind aber auch idealisieren. Häufig sind das hübsche, intelligente Kinder, die auch von der Umwelt Bewunderung erfahren. Die Eltern vermitteln dem Kind die großen Hoffnungen, die sie in es setzen; sie loben es, sind stolz, vergleichen es gern mit anderen Kindern, bisweilen den Geschwistern. Sie delegieren eigene Träume und Sehnsüchte an das Kind, für dieses entsteht ein hoher Erwartungs- und Leistungsdruck (Chu 2013, 123ff), an dem sie entweder unmittelbar verzweifelt scheitern oder der sie später im Leben in Krisen der Überarbeitung und Leere stürzt.

Kinder können für die narzisstisch geprägte Selbstwertregulation eines Elternteils somit unterschiedliche Funktionen erfüllen. Es kommen dabei die für narzisstische Prozesse typischen Abwehrhaltungen zum Einsatz: Projektion, Spaltung, Delegation, Idealisierung und Entwertung.

Es ist eine narzisstische Beziehungsdynamik in Kraft, in der das Kind subtil vereinnahmt wird und ihm der Boden der eigenen Impulse, Werte und Bedürfnisse unmerklich unter den Füßen weggezogen wird. Oft gibt es einen „double bind“ zwischen dem, was ausgesprochen wird, und dem was unbewusst erwartet und wirkmächtig wird – nämlich forcierte Konfluenz mit den Erwartungen, Bewertungen und Bedürfnissen der Eltern. Die narzisstische Instrumentalisierung wird daher von den Betroffenen oft nicht als solche wahrgenommen.

Narzisstische Beziehungsdynamik

Der Gestalttherapeut Frank Petermann veröffentlichte einen Artikel über die narzisstische Beziehungsdynamik, der für mein persönliches Verständnis dieser Thematik wesentlich war (Petermann 1988).² Er veranschaulicht sehr präzise, auf welche (subtile) Art und Weise ein erwachsener Mensch in einer Freundschaft oder Beziehung dazu gebracht werden kann, ein falsches Bild von sich selbst zu übernehmen. Wenn man die Wirkmächtigkeit narzisstischer Manipulation unter Erwachsenen versteht, kann man sich einen Begriff davon machen, wie sehr Kinder von einer narzisstischen Beziehungsdynamik zu ihren Eltern geprägt werden.

Petermann bezeichnet die grundsätzlich vereinnahmende Haltung der narzisstischen Persönlichkeit als *expanded self*, also als „ausgedehntes Selbst“. Damit ist gemeint, die Welt und darin befindliche Menschen zwar bewusst außerhalb seiner selbst zu sehen, unbewusst jedoch als Teil des Selbst – als seien die Handlungen und Äußerungen der Anderen magisch eigentlich die Folge der Intentionen des oder der Narzisstin (Siehe Petermann 1988, 31).

Der oder die Andere wird manipuliert, oft durch double-bind-Dynamiken, die sich aus dem Kontrast zwischen der harmlosen, „offiziellen“ Oberfläche und der vereinnahmenden impliziten Aussage ergeben. Durch diese Macht über den anderen schützt der narzisstische Mensch sein Selbstwertgefühl:

Das *expanded self* funktioniert also so: Wenn es mir gelingt, andere darin zu halten, gewinne ich Macht und werde in meinem subjektiven Erleben größer. [...] Der andere wiederum wird im gleichen Maße kleiner, da seine Impulse ständig durch fremde Definitionen überlagert werden und er so sein Gefühl für sich selbst verliert. Seine Impulse erlebt er als schwächer werdend, er retroflektiert zunehmend.“ (Petermann 1988, 32)

Woran kann ich bei mir selbst erkennen, dass ich mich im *expanded self* eines anderen befinde?

- Mein Selbstwertgefühl geht zurück. Ich beginne, mich zu vergleichen und empfinde den anderen als fähiger, besser, größer als mich selbst.
- Ich verliere meine Spontanität und retroflektiere meine unmittelbaren Impulse.
- Das neurotische Potential in meinem Verhalten nimmt zu, mein Verhaltensrepertoire wird eingeschränkt.
- Ich fühle mich mit meinem Bild von mir selbst und in mir selbst diffus unbehaglich.
- Ich werde in der aktuellen Situation unempfindlich oder blind gegenüber anmaßenden oder verletzenden Äußerungen meines Gegenübers und merke dies allenfalls hinterher.
- Ich drücke meine diffusen, gestauten Konflikte durch Agieren aus, so wie es meinem neurotischen Potential entspricht.
- Ich spüre, wie ich beeinflusst werde, jedoch mein Gegenüber nicht mit meinen wirklichen Impulsen beeinflussen kann.
- Ich tendiere dazu, mich anders zu verhalten, als ich es gewohnt bin und fühle mich in solchen Kontakten diffus angestrengt.

Erving und Miriam Polster bezeichnen dasselbe Phänomen als konfluenten Vertrag: „Wenn einer der beiden Partner in einem konfluenten Vertrag spürt, daß er die Konfluenz verletzt hat, fühlt er sich

² Ich möchte an dieser Stelle herzlich meiner ersten Lehrtherapeutin Dr. Christine Gollner danken, die mich auf den Begriff des *expanded self* und diesen Text hingewiesen hat.

verpflichtet, sich zu entschuldigen oder Wiedergutmachung zu leisten. Er weiß vielleicht nicht, warum, aber er fühlt, daß er gefehlt hat, und glaubt, daß Buße, Strafe oder Sühne angebracht ist. Er wird möglicherweise darum bitten oder sich demütig damit abfinden, bestraft, beschimpft oder verstoßen zu werden. Er kann vermittels retrofektiven Verhaltens versuchen, sich selbst zu bestrafen, indem er sich erniedrigt oder sich wertlos und schlecht fühlt.“ (Polster / Polster 2003 102).

Mir hat Petermanns sehr präzise und anschauliche Beschreibung einer narzisstischen Beziehungsdynamik geholfen, eine meiner Freundschaften besser zu verstehen. „Sophie“ erschien mir stets zielstrebig, kontaktfreudiger, schöner, sportlicher zu sein als ich, diese Unterschiede nahm ich teils bewundernd, teils schmerzlich wahr.

Wir zeigten uns einander als kluge, kulturell interessierte, reflektierte junge Frauen. Andere, weniger schmeichelhafte Seiten wurden wenig sichtbar. Aus kaum bewusster Angst, dass sie diese Seiten an mir sehen könnte, habe ich stets vermieden, sie gleichzeitig mit anderen Freund*innen zu treffen.

Sophie hat mir von beruflichen oder persönlichen Schwierigkeiten meist erst im Nachhinein erzählt, sie habe daraus gelernt und wäre daran gewachsen. Auch meine Probleme wurden von ihr stets mit einem positiven „Spin“ oder einem Lösungsweg versehen, als dürfte kein loser Faden, keine Ratlosigkeit im Raum stehen bleiben. Als sie sich einmal in einer schweren Krise befand, erfuhr ich davon per reinem Zufall.

Vor unseren Treffen habe ich mich oft unwillig, währenddessen „diffus angestrengt“, und danach erleichtert gefühlt, habe das aber lange Zeit nicht verstehen können. Ich habe, agierend, Verabredungen mit ihr vergessen und E-Mails lange nicht beantwortet.

Woran erkenne ich beim anderen, dass dieser ein *expanded self* mit mir herstellt?

- Der andere gibt ein Bild von sich, welches einem Idealselbst entspricht. Dieses Bild kann so geschlossen und „rund“ sein, dass es geeignet ist, idealisierende Faszination auszulösen. Es fehlen die Bruchstellen.
- Der andere wird unangenehm, wenn ich seine Definition von mir zurückweise, oder versuche, mich selbst zu definieren. Unangenehm kann heißen: von der subtilen Manipulation, der impliziten Entwertung bis hin zur offenen, bedrohlichen Handlung.
- Der andere belohnt mich, wenn ich bereit bin, sein idealisiertes Selbstbild zurückzuspiegeln.
- Der andere gibt Informationen über sich, wie sehr ihm an Macht, sowie an seinem Bild von sich selbst liegt.

Petermann betont, dass es nicht nur beim vereinnahmenden Partner ein narzisstisches Thema geben muss, sondern auch beim vereinnahmten Partner:

Beide Teilnehmer dieses Settings weisen eine narzisstische Struktur in ihrer Persönlichkeit auf, denn *beide* müssen die Erfahrung von *expanded self* als eine Art und Weise ‚mit jemandem zu sein‘ in ihrem lebensgeschichtlichen Hintergrund aufweisen. Oft ist das *expanded self* der Mutter – später auch das des Vaters – die erste Erfahrung dieser Beziehungsstruktur.“ (Petermann 1988, 34, Hervorhebungen durch den Autor)

Die Reaktion des Kindes auf die narzisstischen Ansprüche der Eltern

Die Beziehungserfahrungen in der Herkunftsfamilie beeinflussen den Hintergrund, vor dem sich die Figurbildung unserer Klient*innen im Hier-und-Jetzt gestaltet. Waren diese Beziehungserfahrungen vorwiegend narzisstisch konfluent, ist fraglich, wieviel davon voll integriert und assimiliert ist – dafür müsste man es sich ja zuvor angeeignet und unterschieden haben von dem, was „unverdaulich“ ist (vgl. Perls / Hefferline / Goodman 2019, 25). Eben jene zentralen Selbstprozesse der „aggressiven“ Aneignung und Zurückweisung sind in einem narzisstischen Familiensystem erschwert. Dort werden Kinder vor allem als „Feld“ für die Eltern betrachtet, und weniger als individuelle und in sich wertvolle Akteur*innen mit eigenen Bedürfnissen und Interessen.

Viele Kinder reagieren darauf mit einer außerordentlichen Feldorientierung, das heißt sie richten ihre Selbstprozesse stark nach der erhofften positiven oder befürchteten negativen Reaktion des relevanten Feldes aus. Diese übermäßige Feldorientierung geht meist mit einer besonders hohen Wahrnehmungsfähigkeit für die Gestimmtheit und die Erwartungen und Bedürfnisse anderer einher, geschieht aber auf Kosten der Awareness für innere Prozesse, der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Impulse inklusive eigener körperlicher Empfindungen. Zudem bilden die Betroffenen zahlreiche nicht-assimilierte und nicht-integrierbare Introjekte, Über-Ich-Aufträge und bewertende Selbst-Aussagen. Es fehlt ihnen in vielerlei Hinsicht an Eigen-Sinn.

Die Betroffenen orientieren sich an introjizierten Vorstellungen und Ansprüchen (oder in einer rebellischen Reaktion am Gegenteil des introjizierten Pols), diese bieten im Kontaktgeschehen aber wenig Stütze. Es fehlt ihnen auch die Stütze der genauen Wahrnehmung der eigenen Empfindungen, Gefühle und Impulse. So kommt es zu einem verzerrten Selbstbild. Das Kind übernimmt eine Aufgabe, die „übergroß“ ist, nämlich die emotionalen Bedürfnisse der Eltern zu befriedigen. Dies erzeugt die innerliche Gewissheit, zu scheitern. Es kann auch die innerliche Gewissheit erzeugen, etwas ganz Besonderes zu sein und bevorzugte Behandlung zu verdienen. In jedem Fall verhindert es eine angemessene Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Verantwortlichkeiten.

Als Ersatz für die Entwicklung des genuin eigenen Wesens reagieren diese Kinder oft mit Identifikation, Auflehnung und/oder Fügsamkeit auf den familiären Konfluenzdruck (vgl. Rappoport 2020, 3). In der Identifikation übernimmt das Kind Verhaltensweisen und Werte des narzisstischen Elternteils. Der Sohn eines einschüchternden Vaters wird selbst zum „Schulhof-Bully“, die Tochter einer grandios-narzisstischen Mutter entwickelt selbst ein grandioses Selbstbild (die minderwertige Rolle wird in dem Fall oft an ein Geschwisterkind delegiert).

In der Auflehnung wehrt sich das Kind gegen die Ansprüche und Zuschreibungen der Eltern, und beginnt, sich mit dem entgegengesetzten Pol zu identifizieren. Natürlich bleibt das Kind dabei unfrei, weil es sich nach wie vor nicht am Eigenen orientiert. Neben der offenen Rebellion kann es zu einem inneren Konflikt kommen zwischen dem Streben, die Erwartungen der Eltern zu erfüllen und dem meist unbewussten Drang, sich der übergriffigen Definitionsmacht der Eltern zu entziehen. Das Kind sabotiert sich selbst, um sein Gefühl für Eigenständigkeit zu erhalten (vgl. Rappoport 2020, 3). Je enger die narzisstischen Erwartungen der Eltern an die tatsächlichen Talente und Leidenschaften des Kindes geknüpft sind, desto tragischer empfinde ich diese Entwicklung für die Selbstentfaltung des Kindes.

Schließlich kann das Kind mit Fügsamkeit reagieren, es wird zum bestätigenden oder bewundernden Publikum für das Elternteil und übernimmt die passive Rolle in der narzisstisch konfluenten Beziehung.

Später wird diese Beziehungserfahrung reinszeniert, indem man der besten Freundin, dem Vorgesetzten oder der Partnerin unbewusst die grandiose Rolle „anbietet“.

Jeder Kontakt ist mit Erregung verbunden. Kontakt mit wirklich Neuem, Ungewohntem erzeugt eine Erschütterung, der sich der schöpferische Mensch mit einem Mut aussetzt, der „nichts anderes ist als eine Bejahung der Erschütterung der Existenz als eine Notwendigkeit zur Verwirklichung der eigenen Wesenheit“ (Goldstein zitiert nach Votsmeier-Röhr 2005, 32). Fehlt es an Stütze, wird diese Erregung als Angst erlebt. Nun ist der Organismus nicht mehr auf Verwirklichung, sondern nur noch auf Selbsterhaltung ausgerichtet. „Die Angst ist zur Triebfeder seines Tuns geworden, nicht mehr die positive Aufregung beim Überwinden von Hindernissen, das Annehmen von Herausforderungen durch schwierige Kontaktsituationen“ (Votsmeier-Röhr 2005, 33).

Kontakte, die Erschütterung erzeugen könnten, werden daher vermieden, entweder indem man entsprechenden Situationen aus dem Weg geht oder bestimmte innere Prozesse unterdrückt und verdrängt. Nachdem Kinder wenig Einfluss auf ihre Lebensumgebung haben und ihren Eltern normalerweise nicht ausweichen können, werden sie mehrheitlich innerpsychische Formen des Selbsterhalts und der Vermeidung wählen, wie die weiter unten beschriebenen Kontaktunterbrechungen.

Scheitern die Versuche des Kindes, die Erschütterung in einem überfordernden Kontakt abzuschwächen oder sich davor zu schützen, wirkt der narzisstische Missbrauch traumatisierend. „Ist die Sicherung der Identität und Individualität nicht möglich, kommt es zu schwerwiegenden Erschütterungen, Goldstein spricht von Katastrophenreaktionen.“ (Votsmeier-Röhr 2005, 33).

Es ist in dem Fall naheliegend, von „entwicklungsbezogenen Traumafolgestörungen“ zu sprechen (van der Kolk 2015, 184-204, zitiert nach Leitner 2016). Diese wirken sich abgesehen von den oben beschriebenen neurotischen Vermeidungsstrategien als strukturelle Defizite aus. Tatsächlich finden sich viele Betroffene schweren narzisstischen Missbrauchs in der Kindheit im Störungsbild der komplexen posttraumatischen Belastungsstörung wieder.

Die naheliegendste Kontaktunterbrechung als Reaktion auf die forcierte Konfluenz in der Herkunftsfamilie ist die Introjektion. Das Selbst ersetzt „seinen eigenen potentiellen Trieb oder Wunsch durch den eines anderen“ (Perls / Hefferline / Goodmann 2019, 315). Man opfert das eigene Bedürfnis für die Zugehörigkeit, der Affekt wird umgekehrt: „was man sich wünscht, wird als unreif, ekelerregend usw. empfunden“.

Frau Huber hat introjiziert, keine aggressiven Impulse zu haben. Dieses Verbot ist so stark, dass sie sich sogar für heimliche aggressive Gedanken schämt (sie empfindet sich dann als „gemein“). Im Kontakt mit ihrem Umfeld zeigt sich dies unter anderem dadurch, dass sie bei Streit oder wenn ihre Grenzen überschritten werden, zunächst unglücklich wird, auch weint, und erst sehr spät – wenn überhaupt – wütend wird.

Es scheint viele ungesagte „Aufträge“ vonseiten der Eltern zu geben: Überfordere mich nicht; mach mich nicht wütend; kümmere dich um meine Bedürfnisse (von Seiten der Mutter) bzw. sei gescheit und gib mir recht (von Seiten des Vaters). Frau Huber nimmt all diese Aufträge an und versucht sie zu erfüllen.

Häufig sind auch Retrofektionen. Erving und Miriam Polster beschreiben eine Situation, die der von Frau Schneider sehr ähnlich ist: „Angenommen, ein Kind wächst in einem Haus auf, in dem die Menschen [...] unempfindlich und unzugänglich für seine natürlichen Manipulationen [sind]. Wenn es weint, gibt es keinen Schoß, auf dem es sitzen kann und Liebkosungen kennt es fast gar nicht. Es lernt sehr schnell, sich selbst zu beruhigen und verwöhnen, und verlangt von anderen nicht mehr sehr viel.“ (Polster / Polster 2001, 92)

Tatsächlich kann man Frau Schneiders Ideale im Umgang mit ihren eigenen Kindern als Retrofektion betrachten: sie möchte ihnen eine unendlich liebe- und verständnisvolle, gewaltlose Erziehung angedeihen lassen, das Gegenteil des selbst Erlebten. Natürlich scheitert sie an diesem absoluten Anspruch. Gleichzeitig gesteht sie in der Therapie Neidgefühle ein: ihre Kinder erleben etwas, dass sie selbst so schmerzlich entbehren musste. Manchmal kommt es deswegen zu Wutausbrüchen gegenüber den Kindern, in denen sie sie für „undankbar“ hält, gefolgt von fürchterlichen Schuldgefühlen.

Frau Huber verletzt sich selbst, statt ihre Wut auszudrücken. Statt aussprechen zuhören. Statt sich vom Vater umsorgen zu lassen, sich um die kleine Schwester kümmern.

Beide Klient*innen erleben immer wieder, dass diese Retrofektionen keine nachhaltige Lösung sind. Ressentiment und Enttäuschung oder eine „grundlose“ Traurigkeit sind ständige Begleiter dieser prosozialen Aufopferungen, denn der eigentliche Kern dieser Handlungen, die eigene Bedürftigkeit, bleibt ja ungestillt. So „sicher“ die Retrofektion im Umgang mit narzisstischen Eltern sein kann, so hemmend wird sie später im Leben. Egotismus ist eine weitere Kontaktfunktion, die - ursprünglich adaptiv - sich später fixieren kann: jeden eigenen Impuls zurückhalten und innerlich überprüfen, um keine Kränkung des oder der Anderen oder Abwertung durch diese(n) zu erleben.

Wiederkehrende Themen in der Therapie

Als Erwachsene verhalten sich Kinder aus narzisstischen Familien, egal ob sie identifiziert, auflehnd oder fügsam reagierten, oft so, als ob auch alle anderen Menschen narzisstisch wären. Petermann beschreibt dies wie folgt: „Wenn jemand gewohnheitsmäßig in der passiven Rolle dieses Settings in der Welt ist, wird er dieses Erleben per Projektion auch mit Leuten herstellen, die von sich aus wenig Bestrebungen zeigen, ihn in diese passive Rolle zu drängen. Er macht dann ein entsprechendes Übertragungsangebot und wird sehen, ob es angenommen oder verworfen wird.“ (Petermann 1988, 34)

1) Besonderes Sensorium für die Bedürfnisse anderer und der Drang, es den anderen recht zu machen

Diese Klient*innen machen mir als Therapeutin ein narzisstisches Beziehungsangebot. War ihre Reaktion „fügsam“, dann voraussichtlich in der passiven Rolle. Sie bieten sich als „ideale KlientInnen“ an und erspüren leiseste Erwartungen. Ist man als Therapeutin besonders stolz auf seine kreativen Experimente, werden sie jedes bereitwillig annehmen. Hofft man auf einen raschen Therapiefortschritt, werden sie erzählen, in welchen Bereichen es ihnen schon bedeutend besser ginge. Beobachtungen aus TherapeutInnensicht werden als Selbstbeschreibungen angenommen, mitunter ansatzlos – es fehlen die paar Momente, die es braucht, um zu erspüren, ob etwas für einen

stimmt oder nicht. Therapiestunden, in denen man sich besonders kompetent fühlt, obwohl sie sich anstrengungslos anfühlen, können ein mögliches Indiz sein.

2) Volle Verantwortungsübernahme für das Gelingen der Beziehung

In der Therapie sind diese KlientInnen oft mit der quälenden Frage beschäftigt, was sie sagen „sollen“. Sie überlegen sich passende Themen für die Therapie im Voraus, bringen unterschiedlichste Themen ein, um den Therapeuten nicht zu langweilen oder entschuldigen sich, wenn sie mal kein „Problem“ zu erzählen haben. Oft ist auffällig, wieviel schlechtes Verhalten sie dem Partner oder einer Busenfreundin verzeihen. Die Befürchtung der Klient*innen „egoistisch“ zu sein oder zu scheinen, obwohl mir das als Therapeutin nicht im Geringsten in den Sinn gekommen wäre, ist oft ein deutlicher Hinweis.

Wichtig ist daher die Arbeit an eigenen und fremden Grenzen. Oft kennen sie nur ein „ganz oder gar nicht“: da sie nicht wissen, wie man angemessene Grenzen setzt, entziehen sich diese Klient*innen der Situation. Mitunter spürt man das im Therapieprozess durch das Versäumen oder Vergessen von Stunden, als dessen Wurzel sich eine Unzufriedenheit zeigt, die nicht offen kommuniziert wurde.

James Kepner benennt das Recht und die Fähigkeit, freundlich und respektvoll „Nein“ zu sagen, als eine wesentliche Grenzfunktion. Statt dem rigiden Rückgriff auf einen Pol der Kontaktmöglichkeit, gilt es in der Therapie ein Kontinuum zu entwickeln (Kepner 2003, 68).

3) Die Unfähigkeit, eigene Gefühle, Bedürfnisse und Vorlieben zu identifizieren

Diese KlientInnen verfügen mitunter über ein sehr eingeschränktes Gefühlsrepertoire, im äußersten Fall können sie lediglich Abstufungen von „gut“ und „nicht gut“ formulieren. Körperliche Sensationen werden kaum differenziert wahrgenommen, dazugehörige Emotionen schwer zugeordnet. Es fehlt an einer Sprache für Gefühlszustände jenseits von „Stress“ oder „Druck“. Manchmal gewinnen sie nur über Umwege Zugang zu eigenen Gefühlen, indem sie auf Gefühle eines anderen reagieren, mit jemandem mitleiden, sich dessen Gefühle „einfangen“.

Es kann eine Herausforderung sein, positiv formulierte Therapieziele zu finden. Parallel dazu ist es für sie oft schwierig, sich auf eigene Ansichten, Werte oder Vorlieben festzulegen. In Entscheidungssituationen sind sie oft quälend aufgerieben zwischen unterschiedlichsten Erwartungshaltungen – die Position des Eigenen, des Bauchgefühls, des „gesunden Egoismus“ fehlt meist, ohne dass ihnen dies auffällt.

4) Schwierigkeiten, für sich einzustehen und heimlicher Zorn

Im Verlauf der Therapie kann auffällig werden, dass in Situationen, wo Ärger oder Zorn eine natürliche Reaktion wäre, nichts dergleichen auftaucht. Selbst wenn diese Gefühle auftauchen, ist es oft undenkbar, dies in der auslösenden Situation dem richtigen Adressaten gegenüber zu zeigen. Lange Zeit wird Ärger nur in der Retrofektion als „Ärger über sich selbst“ zugelassen, Wutenergie wird kaum zur Änderung einer Situation nutzbar gemacht. Dies gilt auch für die zwischenmenschlichen Grenzen in der therapeutischen Beziehung.

Frau Huber hatte sich zu Beginn aggressive Gedanken oder Impulse völlig versagt, und konnte sie erst nach Überwinden einer hohen Schamgrenze vor sich selbst und dann auch vor mir

„zugeben“. In Situationen, wo eine gesunde Aggression angebracht gewesen wäre, bekam sie mitunter Panikattacken.

In einem konfluenten Vertrag ist wenig Platz für unerwünschte Gefühle. Zudem kann ein Kind die eigenen Gefühle aus Liebe unterdrücken: „ich erspare dir meinen Zorn, der dich so verunsichert, liebe Mama“. Die eigenen Gefühle nicht zu spüren war in einem narzisstischen Familiensystem eine hilfreiche kreative Anpassung. Ein wichtiges Thema in der Therapie ist es daher, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu benennen, zu akzeptieren und zu kommunizieren.

Um Gefühle überhaupt aushalten zu können, kann es allerdings wichtig sein, vorher „grounding skills“ zu vermitteln, vor allem bei Klient*innen auf einem niedrigen Strukturniveau (vgl. Leitner 2016, 97ff). Können Gefühle ausgehalten und benannt werden, gilt es unterdrückte, retrofletierte oder verleugnete Gefühle wieder zu integrieren. Es geht darum, eine größere Bandbreite zu entwickeln, den Gegenwarts- oder Vergangenheitsbezug zu erkennen und die Intensität zu regulieren.

Was den Gefühlsausdruck angeht, gilt es sich von der indirekten, andeutungsvollen und verstrickten Kommunikation des konfluenten Familiensystems zu lösen. Donaldson-Pressman und Pressman schlagen hier als „angemessene erwachsene Kommunikation“ die simple Form „I feel ... I want“ vor: ich beschreibe meine Gefühle möglichst deskriptiv in der Ich-Form und spreche danach klar und deutlich aus, was ich mir wünsche. Damit begrabe ich die Vorstellung, vom Partner ohne Worte verstanden zu werden, im Gegenzug für die Chance, meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche tatsächlich erfüllt zu bekommen (vgl. Donaldson-Pressman / Pressman 1997, 79).

Weitere wichtige Themen sind Vertrauensseligkeit oder großes Misstrauen sowie niedriger Selbstwert und mangelnde Selbstakzeptanz. Beides wirkt sich auch auf die Entscheidungs- und Planungsfähigkeit aus. In narzisstischen Familien werden Versprechen gemacht, die gebrochen werden; es werden Regeln aufgestellt, die nach Gutdünken der Eltern ausgesetzt werden. Zudem werden die Erfahrungen, Fähigkeiten oder die Einzigartigkeit der Kinder ignoriert oder abgestritten. Erwachsene Kinder aus solchen Familien tun sich daher schwer, Vertrauen in sich selbst oder in die Verlässlichkeit ihrer Umwelt zu haben und streben nach dem „quick fix“. So können sich beispielsweise orale Süchte entwickeln (Donaldson-Pressman / Pressman 1997, 96).

Diese Fremdorrientierung führt oft zu einem „verzerrten Weltbild“: überhöhte Erwartungen oder Ansprüche an sich selbst im Verbund mit einem fehlenden Bewusstsein für die eigenen Neigungen und Talente und völlig unrealistischen Vorstellungen, um wieviel klüger, besser, disziplinierter, etc. andere Leute seien. Es werden daher mitunter verschiedenste Ausbildungs- oder Berufswege eingeschlagen und wieder verworfen, oder die KlientInnen scheitern an einem unmenschlich hohen Arbeitspensum, was Selbstvorwürfe zur Folge hat.

Gestalttherapie als ideale Therapieform für diese Klient*innen

Wir betrachten leidvolle Verhaltens- und Erlebensmuster als lebensnotwendige kreative Anpassungen an einstige reale Situationen. Das Aussprechen dieses gestalttherapeutischen Axioms führt bei diesen Klient*innen oft zu Erleichterung und einem milderem Blick auf sich selbst.

Wenn wir „mit dem Widerstand“ arbeiten, können wir auch Misstrauen, Schweigen und ängstliches Beobachten im Kontext der Lebenserfahrungen der Klient*innen wertschätzen. Misstrauen vorzeitig

„wegmachen“ zu wollen, würde bedeuten, dass ich mein (narzisstisches) Bedürfnis nach vertrauensvoller Offenheit wichtiger nehme als das Bedürfnis meiner Klient*innen, ihr Innenleben zu schützen – eine erneute narzisstische Kränkung, die entweder zu Therapieabbruch oder zu einer wenig hilfreichen „fügsamen Reaktion“ in der therapeutischen Beziehung führen würde.

Vielen Klient*innen mangelt es an der notwendigen Stütze, um die Erregung des Kontakts auszuhalten. Eine stützende Haltung ist daher meist wirksamer als eine konfrontierende. Die dialogische Haltung der Gestalttherapie ist heilsam für diese KlientInnengruppe. Für Menschen, die gewohnt waren, dass es stets ein „oben“ und ein „unten“ gibt, kann eine Begegnung auf Augenhöhe zunächst irritierend und ungewohnt sein, sich aber als wichtiges Experimentierfeld für Neues herausstellen.

Das gestalttherapeutische Bewusstsein für Polaritäten kann Klient*innen helfen, sich ihrer beschämten, „abtrainierten“ oder verdrängten Anteile bewusst zu werden, sie zu akzeptieren und zu integrieren. Ungewohnten Selbstanteile können im Therapiesetting zunächst experimentell erlebt werden. In der Praxis arbeite ich gern mit dem körperlichen Entdecken des Kontinuums zwischen zwei Polen mittels Bodenankern.

Erzwungene Konfluenz ist ein Hauptmerkmal narzisstischer Familien. „Gegenmittel“ zur Konfluenz sind Kontakt, Differenzierung und Artikulation: „Der Betreffende muß Entscheidungen, Bedürfnisse und Gefühle erfahren, die seine eigenen sind und nicht mit denen anderer Menschen unbedingt übereinstimmen müssen. Er muß lernen, daß er dem Entsetzen, von diesen Menschen getrennt zu sein, ins Auge sehen kann und trotzdem am Leben bleiben.“ (Polster / Polster 2001, 103). Oft waren es Wendepunkte in der Therapie, wenn eine Klientin sich getraut hat, mir zu widersprechen oder Ärger zu zeigen, und daraufhin nichts Schlimmes passiert ist.

Umsicht ist angezeigt bei der Arbeit mit Emotionen und Gefühlen. Typische Gestaltfragen wie „Was fühlst du jetzt, wo du darüber sprichst?“ oder die Frage nach dem Impuls in einer bestimmten Situation können erwachsene Kinder narzisstischer Eltern in die Enge treiben oder als beschämend erlebt werden. Entlastend kann es hier sein, diese Schwierigkeiten als Folge einer suboptimalen „Lernumgebung“ in der Kindheit zu verstehen, als Fähigkeit, die man sich allmählich aneignen kann.

Mitunter kann es notwendig sein, als Therapeut*in eigene Gefühls- und Körperwahrnehmung in der Resonanz zur Verfügung zu stellen, um ein Benennen und Ordnen zu ermöglichen. Oder man öffnet ein Feld möglicher situationsadäquater Gefühle: „Manche Menschen in dieser Lage könnten jetzt wütend werden, oder verzweifelt, oder sich hilflos fühlen. Klingt davon etwas bei Ihnen an?“ Mehrere, unterschiedliche Gefühle anzubieten vermindert die Gefahr unreflektierter Übernahme der Gefühlsvorschläge und illustriert implizit, dass unterschiedliche, selbst widerstreitende Gefühle gleichzeitig „erlaubt“ sind.

Ähnlich ist oft die Körperwahrnehmung eingeschränkt. Auch hier hilft es oft, bei der „Basis“ anzufangen. Wie geht es dem Atem, wie geht es dem Bauch? Spüren Sie ihre Füße, Ihre Hände? Auch hier lohnt es sich, eigene körperliche Resonanz unverbindlich in den Dialog zu bringen.

Diese Arbeit im Hier-und-Jetzt wäre allerdings unvollständig ohne das Mitdenken und gemeinsame Betrachten der Lebensgeschichte eines Menschen, und das zärtliche Ahnen, warum ein Mensch so geworden ist, wie er ist: „Jedes Menschen Leben ist einen Roman wert“ (Erving Polster). „Wenn der Therapeut die Gestalt-Gratwanderung machen kann, und den Patienten in seiner momentanen

Erfahrung annehmen kann, und gleichzeitig seine größere Lebensgestalt anspricht, dann unterstützt er die integrierenden Selbstprozesse.“ (Beaumont 2007, 24).

Wichtig ist es auch, im Auge zu behalten, dass manche Klient*innen strukturschwach sein können, also nicht hinreichend über ihre Selbstprozesse verfügen, selbst wenn sie gut zu „funktionieren“ scheinen. In dem Fall ist es notwendig, das gesamte therapeutische Vorgehen darauf abzustimmen. „[Peter] Philippon weist darauf hin, dass die paradoxe Theorie der Veränderung bei zutiefst beziehungs-gestörten Kindern einer Modifikation bedarf, da die paradoxe Theorie der Veränderung von einer funktionierenden neurologischen Fähigkeit ausgeht, bei der auf der Grundlage einer flexiblen organismischen Selbstregulation neue Wahrnehmungen und Beziehungen zur Umwelt aufgenommen werden können, der Klient also in der Lage ist, sich anders zu verhalten.“ (Wirth 2021, 33)

Ein Aspekt davon ist es, dem nachnährenden Vorgehen den Vorrang vor dem erlebnis- oder gar dem konfliktzentrierten Vorgehen zu geben. (vgl. Kaufitsch 2013, 17). Bei letzterem droht die Gefahr einer Überflutung durch Gefühle oder einer Re-Traumatisierung durch die Konfrontation mit schmerzhaften Erinnerungen ohne notwendiger Stütze. Im besten Fall führen solche Interventionen ins Leere, weil sich die KlientInnen durch „Unverständnis“ oder Verlegenheit dagegen wehren. So reagierte Frau Schneider zu Beginn der Therapie sehr häufig mit einem ratlosen „weiß nicht“, wenn ich (heute weiß ich: vorschnell) konfliktzentrierte Fragen gestellt hatte.

Das nachnährende Vorgehen ist im Sinne einer „Nachbeelterung“ zu verstehen. Der Therapeut, die Therapeutin bietet als stützende, begleitende Präsenz eine positive Beziehungserfahrung, wie sie in der Kindheit des Klienten, der Klientin nicht vorhanden war. Hier kann Körperkontakt wichtig werden.

In der Therapie mit Frau Schneider gab es einen berührenden Moment, in dem sie zum ersten Mal in Kontakt mit ihrer tiefen Trauer über ihre schwere Kindheit und ihre unempathische Mutter kam, ohne dieses Gefühl als „Trauer“ identifizieren zu können. In diesem Moment hatte ich den Impuls, mich neben sie zu setzen und ihr meinen Arm um die Schulter zu legen. Nachdem sie mir dafür die Erlaubnis gegeben hatte, tat ich es und wir saßen eine Weile so nebeneinander auf der Couch. Schließlich stieß sie einen tiefen Seufzer aus und sagte: „Vielleicht haben Sie Recht, vielleicht ist das wirklich Trauer, was ich da empfinde.“

Nach dieser Stunde folgte eine dreiwöchige Therapiepause, die mich sehr besorgte, weil ich die Klientin in einer tiefen Krise wahrnahm. Tatsächlich hat sie in der ersten Stunde nach meinem Urlaub erzählt, welche vielfältigen positiven Veränderungen es in ihrem Leben gibt – die Krise hat sich als Ausgangspunkt eines gewaltigen Entwicklungsschubes herausgestellt.

Bei allen meinen Klient*innen aus narzisstischen Familien gab es einen Punkt, an dem sie mit einer tiefen Trauer in Berührung kamen, dass ihre Familie so war wie sie war und nicht anders. Diese Trauer trat immer erst bei genügend großer Stütze auf, nämlich dann, wenn die therapeutische Beziehung tragfähig genug war *und* die berufliche und soziale Situation Sicherheit bot (endlich eine angemessene berufliche Position, regelmäßige Kinderbetreuung oder ein verringerter Kontakt zur Mutter).

Psychoedukative Elemente können sehr hilfreich sein, unter anderem der Hinweis auf verschiedene Störungsbilder und dysfunktionalen Dynamiken, in denen Klient*innen ihre Herkunftsfamilien wiedererkennen können. So führte etwa die Borderline-Diagnose der Mutter einer Klientin zu einer Entlastung, da die Klientin nun viele Phänomene ihrer Kindheit einordnen konnte.

Oft wird es explizite Bezugspunkte von „Normalität“ brauchen, also von wertschätzendem, „gesundem“ Verhalten in Familien, damit die KlientInnen grenzüberschreitendes oder vernachlässigendes Verhalten der Eltern als solches erkennen können und das eigene Erleben und Handeln weniger schuldhaft, schwach oder irrational verstehen. Psychoedukation zu diesem Thema kann hilfreich sein, dazu gehören simple Wahrheiten wie „Ich darf nein sagen“, „Ich darf mich über jemanden ärgern, den ich liebe“ oder „Ich darf meine Grenzen wertschätzend kommunizieren“.

Was ist von Seiten des Therapeuten, der Therapeutin zu beachten?

Grundlegend ist hier die Frage, ob und in welchem Ausmaß der therapeutische Kontakt selbst narzisstisch gefärbt ist. Das therapeutische Setting ist grundsätzlich anfällig für narzisstische Dynamiken, sie sind als „Hintergrundphänomene“ stets präsent, das sollte uns bewusst sein.

Viele erwachsene Kinder narzisstischer Eltern haben eine narzisstische Beziehungsdynamik internalisiert. Sie erwarten Dominanz und Unterwerfung, Ab- und Aufwertung. Sie mögen sogar unbewusst versuchen, eine narzisstische Beziehungsdynamik herzustellen – sei es in der aktiven oder in der passiven Rolle eines *expanded self*“. Nimmt der oder die Therapeutin dieses Beziehungsangebot an, fühlt sich das für die KlientInnen vertraut und „natürlich“ an. Allerdings können dann wesentliche Kränkungen und offene Gestalten nicht bearbeitet werden, weil sich das Nicht-Gesehenwerden und Benutztwerden durch „die Großen“ im Therapiesetting immer wieder bestätigt und wiederholt: „die oberflächlichen Bedürfnisse von beiden werden befriedigt, aber die ‚eigentliche Not‘ des Klienten [...] bleibt bestehen.“ (Hutterer-Krisch 2007, 247).

Es gilt also, unbewusste Einladungen zur konfluenten, narzisstischen Beziehungsdynamik zu bemerken. Laut Petermann merkt man, dass man ein *expanded self* mit jemandem herstellt, an folgenden Phänomenen (Petermann 1988,.33):

- Meine Tendenz zu „senden“ ist deutlich ausgeprägt. Geht der andere „auf Sendung“, reagiere ich unwillig, indem ich scheinbar „geduldig“ zuhöre, „gewähren lasse“ oder die Äußerungen des anderen gleich in meinem Sinne umdeute.
- Meine Intention ist es, zu beeinflussen.
- Mein Gefühl von mir selbst ist das von Ausdehnung, Brillanz, Genialität, „richtig sein“. Ich fühle eine hohe Energie und verwechsle mich mit meinem idealen Image.
- Ich verliere den Boden unter den Füßen, „hebe ab“.
- Ich vermeide, vom anderen überrascht oder berührt zu werden.

Warn Glocken sollten außerdem läuten, wenn man beginnt, sich mit Gefühlen der Jovialität oder der Ohnmacht zu identifizieren. Beides kann narzisstische Thematiken der Klient*innen im Sinne einer Gegenübertragung anzeigen und ist erstmal diagnostisch hilfreich. Identifiziere ich mich damit, werde ich als Therapeutin allerdings Opfer meines eigenen Ich-Ideals (vgl. Schmidt-Lellek 1995, 251f).

Irving Yalom antwortet auf diese Gefahr mit einem Zitat aus Rilkes Brief an einen jungen Dichter: „Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben“. Er fügt hinzu „Versuchen Sie, auch die Fragenden lieb zu haben.“ (Yalom S.25) Rilkes Brief fährt so fort: „Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die

Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“ (Rilke 1950, S.49)

Dieses Bild, „in die Antwort hineinzuleben“ hilft mir persönlich, dem Prozess der Therapie und der organismischen Selbstregulation zu vertrauen. Es ist weder notwendig noch hilfreich, all die Fragen beantworten zu können, die im Lauf der Therapie auftauchen – diesen narzisstisch grandiosen Anspruch kann ich getrost auf die Seite stellen.

Fingerspitzengefühl ist gefragt, wenn eine anfängliche Idealisierung durch Klient*innen zwar Ausdruck einer (unbewussten) narzisstischen Beziehungserwartung ist, sie sich aber zunächst stabilisierend und motivierend in der Therapie auswirkt. In dem Fall gilt es, im Lauf der Therapie immer wieder die Erfahrungen zu ermöglichen, dass die zugewandte, annehmende therapeutische Haltung von einem Vorbehalt, Widerspruch oder einem misstrauischen Schweigen seitens der KlientInnen nicht erschüttert wird.

Zudem kann der Therapeut/ die Therapeutin zur rechten Zeit einen Dialog über Beziehungserwartungen anregen und Experimente zum Spüren der eigenen und fremden Grenze in einer nicht-konfluenten therapeutischen Beziehung vorschlagen.

Während der ersten Zeit von Frau Hubers Therapie fiel mir auf, wie suggestibel sie war. Ich musste sehr aufpassen, ihr keine Worte in den Mund zu legen, (zu) schnell war sie bereit, meine Formulierungen und Hypothesen zu übernehmen. In meinen Notizen steht „was mir als mein eigenes tolles Mitschwingen und Einfühlen vorkommt, ist wohl vor allem ihre Bereitschaft, mir zuzustimmen und es mir recht zu machen.“

Ich habe diese Bereitschaft im Lauf der Therapie einerseits zugelassen, andererseits immer wieder neue Beziehungserfahrungen ermöglicht, etwa, indem sie aussprechen durfte, dass sie etwas verschweigt – später auch, dass sie Tabuisiertes aussprechen kann, ohne dass es negative Konsequenzen gab. Auch habe ich mich bemüht, ihre positiven inneren Objekte so oft wie möglich zu Wort kommen lassen, quasi als selbstermächtigendes Gegengewicht zu der Idealisierung von mir als Therapeutin. In Stuhlarbeiten gab es fast immer einen Stuhl für Frau Hubers „innere Beobachterin“. Von dieser Position aus konnte sie sich selbst verlässlich kluge und fürsorgliche Ratschläge geben.

In der letzten Therapiesitzung vor meiner Babypause sitzt sie mir als erwachsene junge Frau gegenüber, mit einem wachen, selbstbewussten Blick, und erzählt mir, dass sie sich jetzt nicht mehr von mir eingeschüchtert fühlen würde, wie es zu Beginn der Fall war (was sie damals aber nie geäußert hat). Ganz berührt sagt sie mir, dass sie nun zum ersten Mal realisiert hat, dass sie tatsächlich Herrin über ihr Leben sei.

Zusammenfassend ist es für erwachsene Kinder narzisstischer Eltern wesentlich, in der Therapie eine möglichst wenig narzisstische Beziehung zu erleben:

Ich versuche als Therapeut*in, möglichst nicht zu bewerten, inklusive Lob oder Bewunderung für die Leistungen, das Aussehen oder sonstige Attribute der Klientin. Die grundlegende Wertschätzung für die Person der Klientin, des Klienten ist davon natürlich nicht berührt.

Ich nehme eigene Ambivalenzen und Unvollkommenheiten wahr und kann Fehler zugeben. Erwachsene Kinder narzisstischer Eltern erleben mitunter zum ersten Mal, wie ein angemessener Umgang mit Fehlern aussieht, der weder Demutsgesten noch Schuldzuweisungen beinhaltet.

Ich hüte mich davor, den eigenen Selbstwert zu heben, indem ich für die Klientin unentbehrlich werde oder durch beeindruckend rasche oder tiefgehende Erfolge in der Therapie zu glänzen versuche.

Ich lasse mich von Kritik und Provokationen nicht kränken oder dazu aufstacheln, dem Klienten etwas zu beweisen. Ich vermeide, alles Unangenehme, was vom Klienten kommt, ausschließlich als „Widerstand“, Agieren oder Projektion zu verstehen. Petermann bezeichnet es als lohnende Herausforderung für den Therapeuten, „sich dem Risiko auszusetzen, sich auch vom Klienten *außerhalb* seiner eigenen Definition beeinflussen zu lassen – selbst da, wo dieser Einfluß von neurotischen Strategien durchsetzt ist.“ (Petermann 1988, 39)

Da viele Menschen aus narzisstischen Familien die Erfahrung gemacht haben, nicht gehört zu werden und oft im Unklaren gelassen wurden, ist es wichtig, als Therapeut*in darauf zu achten, nicht zu viel Redezeit einzunehmen und in Bezug auf das therapeutische Vorgehen transparent zu sein.

Viele Klient*innen übernehmen – damals wie heute - die Verantwortung für das familiäre Gelingen. Ein realistischer Blick kann mit einer Haltung von „responsibility without blame“ gelingen. Die Verantwortung für die Dysfunktion in der Herkunftsfamilie wird den Eltern zurückzugeben, ohne ihnen „Schuld“ zuzuweisen. Auch wenn sich die Eltern bemüht haben und ihr Bestes getan haben, kann das Kind Mangel leiden: „the fact that Dad tried hard does *not* mean that the boy was not damaged“ (Donaldson-Pressman und Pressman S.56).

Gleichzeitig gilt es, eindeutig parteiisch zu sein, und den Klient*innen zu glauben, dass ihnen an etwas Wesentlichem gemangelt hat oder sie etwas Leidvolles erlebt haben. Victor Chu spricht von einer „absoluten Solidarität zum inneren Kind des Klienten“ (Chu 2013, S. 66). Diese Haltung ist vor allem für Kinder aus verdeckt narzisstischen Familien heilsam, haben sie doch häufig erlebt, dass Außenstehende nicht glauben konnten, dass ihnen in diesen „Musterfamilien“ Leid widerfahren ist.

Manche Klient*innen werden sich entscheiden, den Kontakt zu einem oder beiden Elternteilen abubrechen. Solche Kontaktabbrüche sollten unbedingt akzeptiert werden, ebenso wie ungebrochene Loyalität. Es kann sehr heilsam sein, die Eltern zu verstehen – vor allem zu verstehen, dass das Wesen der Eltern unabhängig vom Wesen und Wert des Kindes ist. Es ist aber nicht notwendig, dass Klient*innen ihren Eltern „vergeben“. Wichtiger ist es, innerlich mit der Vergangenheit Frieden schließen zu können und für die eigene Zukunft Verantwortung zu übernehmen.

Conclusio

Gestalttherapie will dabei unterstützen, „die eigene Wesenheit in der Welt, in der Beziehung zu anderen zu verwirklichen“ (Goldstein, sinngemäß zitiert von Votsmeier-Röhr 2005, 31). In narzisstischen Familien ist beides schwer möglich – weder echte Beziehung noch das Verwirklichen der eigenen Wesenheit. In der Therapie nachholend allmählich beides zu ermöglichen, kann eine tief berührend schöne Erfahrung sein – sowohl für die Klient*innen als auch für die Therapeut*innen.

Klient*innen aus narzisstischen Familien brauchen Therapeut*innen,

- die sich mit ihren eigenen narzisstischen Anteilen auseinandersetzen und versuchen, die eigenen narzisstischen Bedürfnisse möglichst außerhalb des Therapiesettings zu befriedigen.
- die grundsätzlich bereit sind, sich mitsamt ihrer Berührbarkeit und ihrer Fehlbarkeit zu zeigen und die sich gegebenenfalls von ihren Klient*innen korrigieren lassen.
- die den nahen Kontakt und das elterlich wohlwollende Beziehungsangebot der „nahnährenden therapeutischen Haltung“ einnehmen können, wenn dies nötig ist.
- die ihren Klient*innen glauben: dass sehr subtile genau wie offensichtliche Formen von narzisstischer Manipulation, Missbrauch und Vernachlässigung zu großem seelischen Schmerz führen können.
- die die tiefe Trauer der Klient*innen aushalten und mittragen können.

Eine dialogisch orientierte Gestalttherapie, die ein Bewusstsein für die Wichtigkeit struktureller Fähigkeiten hat und weiß, dass voller Kontakt nur da möglich ist, wo genügend Stütze vorhanden ist, bietet aus meiner Sicht einen optimalen Rahmen für die Ermöglichung dieser Erfahrung.

Literatur

BEAUMONT, H. (2007): Gestalttherapie ist mehr als Fritz Perls. In: *Gestaltkritik* 2/2007

BROWN, N. W. (2010): Kinder egozentrischer Eltern. Eine Kindheit mit narzisstischen Eltern bewältigen. Zu einem neuen Selbstverständnis finden. Paderborn: Junfermann

CHU, V. (2013): Kinder psychisch kranker Mütter oder: Was brauchen Mütter? In: *Gestalttherapie* 2/2013

DONALDSON-PRESMAN, S. / PRESSMAN, R. (1997): *The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment*. Hoboken, NY: John Wiley & Sons

HIRIGOYEN, M.-F. (2009): *Die Masken der Niedertracht: Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann*. München: dtv

HUTTERER-KRISCH, R. (2007): *Grundriss der Psychotherapieethik. Praxisrelevanz, Behandlungsfehler und Wirksamkeit*. Wien: Springer-Verlag

KAUFITSCH, A. (2013): Rückmeldungen geben und annehmen lernen: Eine Reflexion über die Kombination von gestalttherapeutischen Techniken mit der strukturbezogenen Psychotherapie. Klagenfurt 2013. Abrufbar unter http://www.gestalttherapie.at/graduierungsarbeiten_oeffentlich/mth_astrid_kaufitsch.pdf

KEPNER, J. (2003): *Healing Tasks: Psychotherapy with Adult Survivors of Childhood Abuse*. Cambridge, MA: Gestalt Press

LEITNER, E. (2016): Gestalttherapie mit erwachsenen Überlebenden nach Missbrauch in der Kindheit. In: *Gestalttherapie* 1/2016.

- McBRIDE, K. (2015): Will I Ever Be Good Enough? Healing the Daughters of Narcissistic Mothers. New York City: Atria Books.
- MILLER, A. (1979): Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
- PERLS, F.S. / HEFFERLINE R.F. / GOODMAN, P. (2019[1951]): Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung. Stuttgart: Klett-Cotta
- PETERMANN, F. (1988): Zur Dynamik narzisstischer Beziehungsstruktur. In: *Gestalttherapie* 1/1988
- POLSTER, E. / POLSTER, M. (2001 [1973]): Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie. Wuppertal: Peter Hammer Verlag
- RAPPOPORT, A. (2020): Co-Narcissm: How we accommodate to Narcissistic Parents. Artikel aufrufbar auf www.alanrappoport.com
- RILKE, R.M. (1950): Rilke, Rainer Maria: Briefe – Erster Band. Leipzig: Insel Verlag
- SALONIA, G. (2016): Von der Großartigkeit des Selbstbildes zur Fülle des Kontakts: Gedanken zu Gestalttherapie und narzisstischem Erleben. In: G. Francescetti, M. Gecele, J. Roubal (Hrsg.): *Gestalttherapie in der klinischen Praxis*. Gevelsberg: EHP
- SCHMIDT-LELLEK, C.J. (1995): Narzisstischer Machtmissbrauch. In: C.J. Schmidt-Lellek, B. Heimannsberg (Hrsg.): *Macht und Machtmissbrauch in der Psychotherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie, 1995, S. 171-194.
- VOTSMEIER-RÖHR, A. (2005): Das Kontakt-Support-Konzept von Lore Perls und seine Bedeutung für die heutige Gestalttherapie. In: *Gestalttherapie* 19/2.
- WIRTH, W. (2012): Entwicklungsbewegungen der Gestalttherapie. In: Anger und Schön: *Integrative Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Gevelsberg: EHP
- YALOM, I. (2009): Der Panama-Hut oder Was einen guten Therapeuten ausmacht. München: btb Verlag
- YONTEF, G. (1999): Awareness, Dialog, Prozess: Wege zu einer relationalen Gestalttherapie. Gevelsberg: EHP