

Gottesbilder bei Menschen mit einem Ko-Narzissmus

In der griechischen Mythologie ist die Rede von Narziss. Von seinem Namen leitet sich das Wort Narzissmus ab. Narziss war ein sehr schöner Mann und war sehr umworben. Aber er verschmähte alle Bewerber und Bewerberinnen – auch die Nymphe Echo. Die Rachegöttin Nemphis bestrafte Narziss schließlich mit dem Schicksal, dass er sich in sein eigenes Spiegelbild verlieben werde. Genau das geschah, als er in einem stehenden Gewässer sein Spiegelbild erblickte. – In-sich-selbst-verliebt-zu-Sein, sich selbst als grandios zu sehen und zu erleben, ist bei grandiosen Narzissten ein zentrales Merkmal – vor allem, wenn es auf Kosten anderer geschieht.

Grandiose Narzissten¹ (siehe »Gottesbilder bei Menschen mit offenem, grandiosen Narzissmus« auf dieser Website) lassen sich recht selten in eine Klinik einweisen und begeben sich kaum in eine ambulante Psychotherapie, es sei denn, dass sie in ihrer sozialen Anpassung schon gravierende Mängel aufweisen, dass sie suchtkrank geworden sind oder ein Rentenbegehren haben etc. Zur Therapie kommen viel eher die Opfer, die mit einem grandiosen Narzissten zusammenleben. Sie werden zu Menschen mit ganz bestimmten charakterlichen Eigenschaften, zu Ko-Narzisstinnen: Sie entwickeln eine Identitätsstörung mit einer inneren Welt schwach positiver und stark negativer innerer Bilder (siehe unten). Gerade sie suchen den Therapeuten und auch den Seelsorger auf.

Traumatische Erfahrungen werden von einer Person mit ko-narzisstischen Charakterzügen zunächst häufig auf weite Strecken als normal angesehen und eingestuft. Deshalb entsteht in Therapie und Seelsorge der Verdacht, dass es sich z. B. bei einem seiner Eltern um einen grandiosen Narzissten handeln könnte, oft zögerlich. Typische Episoden werden erst nach und nach im therapeutischen Prozess wach gerufen und erinnert.

Natürlich sind gravierende Schädigungen beim Ko-Narzisstinnen umso deutlicher, wenn in der Kindheit ein Elternteil mit einem pathologischen Narzissmus wichtiger Beziehungspartner wird und wenn der unter dieser Persönlichkeitsstörung sehr leidende andere Elternteil sich ausgesprochen ko-narzisstisch verhält oder wenn beide Elternteile grandiose Narzissten sind. Sehr oft geht solch eine kindliche Prägung einer späteren »Partnerwahl« mit einem grandiosen Narzissten voraus. Es kommt also bei der Partnerwahl häufig zu Wiederholungen des kindlichen Schicksals, zu Reinszenierungen.

Ko-Narzissmus² ist ein geläufiger Ausdruck. Er wird häufig von Betroffenen selbst verwandt und ist beliebt in Internetforen.

¹ Kernberg hat besonders zur Erforschung des pathologischen Narzissmus mit einem Größenselbst, wie er ihn nannte, beigetragen. Kohut hat ein sehr unterschiedliches Konzept vom Narzissmus entwickelt. Im Laufe der Diskussionen wurde schließlich deutlich, dass beide von einer ganz unterschiedlichen Klientel sprachen, nämlich Kernberg von den grandiosen Narzissten mit einem Größenselbst und Kohut von den vulnerablen Narzissten. Die vulnerablen Narzissten lassen sich in ihrem Selbstwert sehr leicht verletzen. Zwischen beiden Formen gibt es natürlich noch eine Menge Übergangsformen. Ich spreche hier im Folgenden über alle, die unmittelbar an der Seite eines grandiosen Narzissten leben und ko-narzisstische Züge tragen, speziell aber über Kinder mit zumindest einem grandiosen Narzissten als Elternteil.

² Ko-Narzissmus ist als Diagnose in keinem Klassifikationssystem zu finden. Meist wird dieses Krankheitsbild als abhängige, asthenische oder als selbstunsichere Persönlichkeitsstörung verschlüsselt. Zum Verständnis von Gottesbildern sind aber besonders psychodynamische Zusammenhänge wichtig. Deshalb werden in diesem Beitrag den Beziehungen zwischen einem ko-narzisstischen und einem narzisstischen Menschen besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

Das zentrale Erleben am Beispiel einer Prothese

Der Ko-Narzisst erlebt sich ganz als Eigentum des narzisstischen Bezugspartners³. Ko-Narzissten fühlen sich im seelsorgerlich psychotherapeutischen Gespräch besonders gut verstanden, wenn sie in ihrer Beziehung zu einem grandiosen Narzissten z. B. mit der Metapher einer »Prothese« oder einer »Marionette« verglichen werden:

- Eine Prothese darf keine Schmerzen bereiten. Sie darf keine Druckstellen verursachen. Sie muss optimal angepasst sein. Sie hat ihr Eigenleben soweit aufzugeben, dass sie präzise funktioniert⁴.
- Eine Prothese muss funktionieren, andernfalls wird sie – z. B. durch eine andere Partnerschaft – ausgetauscht.
- Umgekehrt wäre die größte »Todsünde« für eine Prothese, wenn sie sich verselbständigen würde, wenn sie sich trennen würde. Das führt in der Tat zu den schlimmsten Konsequenzen für einen Ko-Narzissten!

Wer den Schilderungen von Ko-Narzissten aufmerksam zuhört, der kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass dem Ko-Narzissten vom narzisstischen Elternteil, Partner, Vorgesetzten etc. das Eigenleben möglichst komplett entzogen wird wie eigenes Denken, eigenes Wollen, eigene Wünsche, z. B. ein eigener Berufswunsch, eine eigene Partnerwahl etc. Gelegentlich fällt das Wort »Kadavergehorsam«. Je nach Alter, körperlicher oder auch geistiger Überlegenheit und sozialer Stellung des grandiosen Narzissten wird alles »Eigene« des Ko-Narzissten abqualifiziert, zerredet, lächerlich gemacht oder schlicht ausgeredet. Wo immer sich eigener Wille regt, wird dieser Widerstand entweder verbal oder auch brachial »platt gemacht« oder aber subtil als schuldhaftes Vergehen⁵ gebrandmarkt und angeprangert. Das Ergebnis ist besonders katastrophal bei Kindern, wenn sie alle Impulse eigener Verselbständigung schuldhaft erleben. Noch deutlicher: Besonders aggressive Impulse von Widerstand wecken nicht nur Schuld- sondern auch *Angstgefühle*, so dass sie nach außen gerichtete aggressive Strebungen schließlich gar nicht mehr wahrnehmen, sondern in vielfältiger Form gegen die eigene Person richten oder bzw. und psychosomatisch erkranken.

³ Für das Verständnis der Innenwelt eines Ko-Narzissten, ist die Kenntnis des grandiosen Narzissten eine Voraussetzung (siehe entsprechenden Beitrag auf der Webseite unter Inhalt). Struktur und Psychodynamik des Ko-Narzissten sind als Reaktion, als Antwort auf narzisstisches Verhalten zu verstehen. Es handelt sich um die Verinnerlichung des narzisstischen Erwachsenenpols, der ohne aufdeckendes Gespräch unbewusst bleibt.

⁴ Eine Kollegin berichtete mir von einer Patientin, die sich als ein Organ ihres narzisstischen Vaters bezeichnete – ein ebenfalls sehr treffendes Bild dieser Patientin für Sinn und Aufgabe ihres Lebens, nämlich *nur* zu funktionieren.

⁵ Eine Variante hat besonders verheerende Folgen, wenn z. B. eine Mutter ihre Wünsche nach Nähe erzwingt. Diese Mütter werden häufig als liebend, einverleibend, gefühlsgesteuert, aber auch als dominant, kontrollierend, manipulierend beschrieben. Die Mutter hat genaue Vorstellungen, wie das Kind zu sein hat. Wenn das Kind diesen Wünschen, nämlich den Bedürfnissen der Mutter widerstandslos zu entsprechen, nicht nachkommt, wird es mit Liebesentzug bestraft, was für Kleinkinder überaus grausam ist. Später macht die Mutter dem Kinde heftige Schuldgefühle, wenn sie leiseste Anflüge einer Verselbständigung erahnt oder befürchtet: »Du liebst mich nicht!« Oder: »Du bist böse!« Die Folge kann neben einer großen Selbstunsicherheit eine große Angst vor Beziehungen überhaupt werden bis hin zur Partnerschaftsunfähigkeit. In anderen Fällen kann sich bei gleichzeitig vorhandener unstillbarer Sehnsucht nach Nähe eine Borderline Persönlichkeit entwickeln.

Progressive und regressive Entwicklungen

Wenn Ärger und Wut gegen die offensichtlichen, brutalen und/oder subtileren Grenzüberschreitungen des Narzissten aufflammen und gleichzeitig in Schuld, Ohnmacht und Angst wieder zu ersticken drohen, dann reagieren Kinder je nach eigener Disposition und den Möglichkeiten ihrer Umwelt (z. B. geschwisterliche Konstellation) unterschiedlich, schwerpunktmäßig entweder regressiv oder progressiv.

1. Der regressive Weg

Ko-Narzissten, die sich für den regressiven Weg »entscheiden«, haben die größten Probleme, zu einer positiven eigenen Identität zu finden. Ko-Narzisst zu sein, bedeutet – besonders bei starker Anklage und Beschuldigung – zwar ein kräftiges negatives, aber ein äußerst schwach ausgebildetes positives Identitätsgefühl zu entwickeln. Sie weisen ein nur sehr geringes Gefühl einer eigenen Identität auf, weil alle Impulse nach eigener Verselbstständigung schuldhaft erlebt werden und Angst einflößen. Zur Ausbildung einer eigenen Identität gehört die Fähigkeit, sich abzugrenzen. Genau diese Fähigkeit wird aber nicht gefördert sondern mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln vereitelt und verhindert. Eine gewisse Ausprägung einer eigenen Identität wäre aber nötig, um sich überhaupt lösen zu können und um nicht große Ängste vor einem eigenständigen Leben zu entwickeln. So entsteht ein negativer Circulus vitiosus: Wegen dieses Mangels an eigener positiver Identität gelingt die Abgrenzung nicht, so dass die die Selbstabwertung noch weiter zunimmt. So kann der Weg in ein eigenständiges Leben ohne Unterstützung von außen oft kaum gelingen⁶.

Symptomatologie

Wichtige Charakterzüge von Menschen mit einem regressiven Verarbeitungsmodus bei ko-narzisstischer Prägung

- **Das Leiden an einer mangelnden positiven Identität**

Ko-Narzissten leiden sehr unter dem mangelnden positiven Identitätsgefühl. Sie fühlen sich »hohl«, haben Angst »entdeckt« zu werden, werden im Gespräch von der Angst befallen, dass ihnen nichts einfällt, dass »da gar nichts ist«, dass sie in einer Partnerschaft nicht ebenbürtig sind etc. Da sie es schwer haben, authentisch aufzutreten, bleibt ihnen oft nur der Rückzug oder der Versuch, nicht aufzufallen oder sich hinter einer Fassade mit teils »gemachten« gegensätzlichen Gefühlen zu verbergen.

Wenn sie den »Sprung in die Authentizität« dann doch einmal wagen und sich »aufgefangen fühlen«, dann ist das der keimhafte Beginn für ein Selbsterleben, das aber besonders am Anfang über längere Zeit nicht gehalten werden kann.

- **Verdrängung⁷ angstmachender Erlebnisse in der Kindheit**

Ko-Narzissten haben gelernt, eigene Gefühle, die als »verboten« und Angst einflößend erlebt werden zu verdrängen. Sie führen auch in Seelsorge und Therapie zu einem Widerstand. Gespräche bewegen sich dann sehr schnell »in der Blulleere« nur rationaler Überlegungen und werden meist als sehr anstrengend erlebt.

⁶ In diesem Sinne sind auch neuerliche Veränderungen der Rechtsprechung zu sehen, wenn Frauen, die z. B. »Stalking« erfahren haben, ein Recht auf einen unentgeltlichen Rechtsbeistand eingeräumt wurde.

⁷ Je mehr sich das Struckturniveau im niederen Bereich befindet, ist von Verleugnung zu reden.

Wenn in der Kindheit eine ausgeprägte emotionale Vernachlässigung stattgefunden hat und Gefühle verdrängt werden, kann der Faden in einer Beziehung schnell abreißen. Durch Projektion des sehr blassen Selbstbildes entsteht die Fantasie: Der andere spürt mich nun auch nicht mehr. Er ist gelangweilt. Es gibt nichts mehr zu sagen. Jetzt wendet er sich ab. Es ist alles zu Ende.

Die Verdrängung angsteinflößender Gefühle erklärt zum Teil⁸ auch die häufig vorgebrachte Klage, sich an die Kindheit überhaupt nicht oder nur sehr spärlich oder an sehr wenige Begebenheiten erst seit der Jugendzeit erinnern zu können. Erinnerungen sind auf eine affektive Markierung angewiesen. Genau die fehlt, wenn Eigenleben schlicht »verboten« wird.

- **Schwache positive Objektpräsentanzen und das Gegenübertragungsgefühl**
Wenn Prägungen durch einen grandiosen Narzissten sehr gravierend und nachhaltig in Kindheit und Jugend stattgefunden haben, wenn besonders die Angst vor eigenen authentischen Gefühlen sehr groß war, sind beim Ko-Narzissten positive innere Bilder vom Ich und den anderen sehr blass, während die negativen Bilder vom Selbst und den anderen kräftige Konturen aufweisen.

Das Gegenübertragungsgefühl, das sich beim Seelsorger oder Therapeuten rasch einstellt, wenn sich der Hilfe-Suchende verstanden fühlt, ist sehr intensiv. Der Seelsorger bzw. der Therapeut erlebt sich, als wäre er nötig, um Kontinuität im Selbsterleben des Ko-Narzissten überhaupt möglich werden zu lassen. Das Selbsterleben des Ko-Narzissten scheint nämlich ständig von Einbrüchen, von einer Überschwemmung durch die mächtigen negativen inneren Bilder, bedroht zu sein. Es entsteht ein Gefühl, als müssten die positiven blassen Bilder vom Selbst und den anderen verstärkt, ständig substituiert, positiv gespiegelt werden. So erklärt sich der große Hunger, verstanden und akzeptiert zu werden, sich als ein eigenständiges Individuum zu erleben. Durch dieses Sich-verstanden-Fühlen scheint gewissermaßen erst ein Selbsterleben spürbar zu werden. Sich verstanden zu fühlen, sein zu dürfen und sich später abgrenzen zu dürfen, hat eine identitätsstiftende Wirkung. – Die Kehrseite von der Medaille ist aber, dass der Ko-Narzisst zur Kontaktaufnahme ambivalent eingestellt ist. Einerseits sehnt er sich danach – es ist eigentlich sein Wunsch – andererseits hemmen ihn manchmal größte Schamgefühle, »entdeckt« zu werden. Verständlich wird in diesem Zusammenhang auch der »Horror vor der Gruppe«.

Allerdings, auch intensive positive Erfahrungen verblassen beim Ko-Narzissten zunächst wieder. Dem gleichen Schicksal ist natürlich auch das innere Bild vom Seelsorger bzw. Therapeuten unterworfen. Nach einem Gespräch kann die innere Beziehung abrechnen. Wenn der Ko-Narzisst diese Zusammenhänge begreift, reagiert er häufig mit Schamaffekten, klagt sich mit moralisierenden Argumenten selbst an.

- **»Funktionieren«**
In der Metapher von der Prothese wurde schon deutlich: Die Prothese muss funktionieren. Auf jeden Fall zu funktionieren, ist zu einem übergeordneten Lebensprinzip bei Ko-Narzissten mit einem regressiven Verarbeitungsmodus geworden.

⁸ Anders ist die Situation bei gravierenden traumatischen Erfahrungen. Dabei kommt es zu einer desintegrierten Abspeicherung der Eindrücke.

Man gewinnt den Eindruck, als müsste der mangelnde innere Halt, der durch eine quälende innere Gefühllosigkeit verursacht wird, durch äußere Struktur, durch ein »Funktionieren unter allen Umständen« aufrecht erhalten werden. Anders formuliert: Durch »Funktionieren um jeden Preis« sollen schwere innere Einbrüche vermieden werden.

Da bei innerer Gefühllosigkeit, bei fehlendem »emotionalem Schwung« (Antriebschwäche) alle Aktivitäten nur noch ein »bloßes Funktionieren« sind, stellt sich schnell Erschöpfung ein. Die Arbeit ist nur noch schwere Last. Das Leben selbst ist nur noch Last. Man könnte von einem ständig vorhandenen Gefühl eines Burn Outs sprechen. Im Gefolge kann sich eine »Sehnsucht nach dem Tode« einstellen, gelegentlich als »treuester Begleiter« bezeichnet. Es kann zur manifesten Depression kommen.

Dennoch! Es ist schon erstaunlich, mit welcher Beharrlichkeit Ko-Narzissten trotz dieses unverhältnismäßigen Kraftaufwandes vor allem berufliche Ziele verfolgen und oft auch erreichen.

Besondere Ausprägungen im religiösen Umfeld

Durch die Bedingungen im religiösen Kontext ist das Leid der Menschen mit einer ko-narzisstischen Persönlichkeit besonders gefärbt. Grandiose Narzissten verfügen über eine Reihe von »christlichen«, manipulativen, ganz offensichtlichen oder aber auch sehr subtilen Möglichkeiten den Ko-Narzissten zu beschwichtigen, zu »disziplinieren«, seinen inneren Widerspruch zu dämpfen. Dazu dienen ganz zentrale Forderungen der Bibel, die dort eingeklagt werden, wo eigentlich Beziehungsklärung, wo Abgrenzung, wo Auseinandersetzung das dringlichste Thema wäre:

- **Gehorchen an Stelle von Beziehungsklärung**

Bei vermeintlichen bzw. antizipierten Auseinandersetzungen, z. B. wenn Menschen verletzt werden, wird Widerspruch im Sinne von Selbstverteidigung vom grandiosen Narzissten schon prophylaktisch als böse und nicht gemäß dem göttlichen Willen hingestellt. Je nach christlicher Sozialisation werden gegebenenfalls auch biblische Zitate gebraucht, z. B. Kolosser 3,20:

Ihr Kinder gehorcht euren Eltern in allem! Denn das ist wohlgefällig dem Herrn.

Im Wesentlichen wird ein Gehorsam eingeklagt, der in diesem Zusammenhang aber eher Unterwerfung ist. –

Ko-Narzissten, die Christen sind, reagieren sehr empfindlich auf solch eine Disziplinierung mit einer christlich verbrämten Argumentation. Sie wirkt wie ein »metaphysischer Knüppel« mit der Folge, dass der Ko-Narzisst sein strafendes Über-Ich auf Gott projiziert: Gott wird sadistisch erlebt, der sein Opfer quälen will – schlimmstenfalls mit ewiger Verdammnis. Der Ko-Narzisst gerät unter starken Gewissensdruck, ist gepeinigt von in der Regel nicht objektivierbaren Schuldgefühlen mit hohem Strafbedürfnis. – In diesem Sinne ist z. B. Kolosser 3,21 zu verstehen:

Väter, verbittert eure Kinder nicht, damit sie nicht mutlos werden.

In ganz ähnlicher Weise fordern grandiose Narzissten mit christlicher Sozialisation von ihren Frauen Gehorsam ein. Sie berufen sich dabei ausdrücklich auf die

Bibel. Sie übersehen dabei aber sehr gerne, dass Paulus gewissermaßen als große Überschrift zu diesem Thema in Epheser 5, 21 gesagt hat:

*Ordnet euch **einander** unter in der Furcht Christi.*

Diese Gesinnung, sich demütig einander in der Furcht Christi unterzuordnen, ist der Schlüssel zum Verständnis. Im Besonderen legt der Apostel Paulus den Frauen ans Herz, ihren Ehemann zu respektieren, den Männern, die Ehefrau zu lieben, wie Jesus die Gemeinde geliebt hat, indem er sein Leben für sie gegeben hat. Diese Art der Liebe kann nur ganz angewiesen auf Jesus selbst gelingen, dem völligen Gegenteil einer narzisstischen Gesinnung.

- **Dankbarkeit an Stelle von die Beziehungsklärung**

Wenn Dankbarkeit gepredigt wird, wo eine offene Auseinandersetzung dran wäre, dann wird das auf einen Ko-Narzissten seine Wirkung nicht verfehlen. Sehr schnell wird er sich wegen seines inneren Widerspruchs – so er denn überhaupt bewusst spürt – schuldig fühlen. Ihm wäre eher zu wünschen, dass er dafür dankbar sein kann, wenn er vielleicht das erste Mal in seinem Leben einen inneren Widerspruch verspürt, ohne dass er ihn durch aufkommende Schuldgefühle sofort wieder »wegdrücken« muss.

- **Vergeben und Verzeihen⁹ an Stelle von Beziehungsklärung**

In dem Beitrag über »Gottesbilder bei Menschen mit einem offenen grandiosen Narzissten« auf dieser Website wurde seine Neigung erwähnt, sich in Auseinandersetzungen gern in die Rolle des Opfers zu flüchten, um den anderen als den eigentlichen Täter darzustellen. Wenn nun darauf gedrungen wird, dass sich beide Partner unter dem Aspekt von Verzeihen und Vergeben aussprechen, dann wird in der Regel die primäre, vielleicht sehr wichtige Auseinandersetzung nicht mehr geführt sondern letztlich umgangen.

Niemand wird bestreiten, dass Vergebung zentraler Ausdruck christlichen Lebens ist. Wenn es jedoch eigentlich um Auseinandersetzung geht, weil z.B. Menschen verletzt wurden oder weil sehr unterschiedliche Einschätzungen einer aktuellen Situation bestehen, dann führt die Aufforderung, zu vergeben und zu verzeihen, beim Ko-Narzissten in der Regel dazu, dass er den Impuls, sich – ohnehin schweren Herzens – auseinanderzusetzen, gegen sich selbst wenden wird. Er fühlt sich schuldig. Er ist völlig unfähig, sich dann noch abzugrenzen, ganz abgesehen von der Gefahr regressiver Zustände mit aggressiver Selbstbewertung bis hin zu Selbstverletzungen etc. Deshalb wäre dem Ko-Narzissten zu wünschen, dass er sich dazu durchringen kann, eine eigene Meinung zu äußern und sich selbst abgrenzen zu dürfen und zu können.

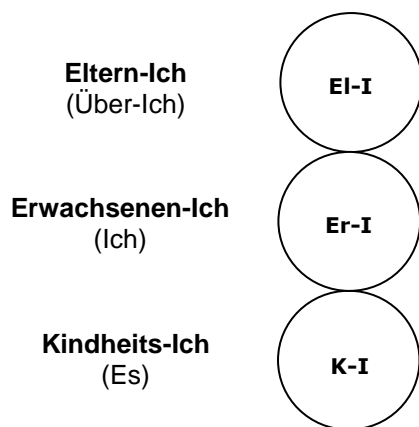
Letztlich führen die hier erwähnten biblischen Ermahnungen, gerade weil sie im christlichen Umfeld mit der Autorität Gottes versehen werden, bei Ko-Narzissten zu einer schweren Reinszenierung ihres Konfliktes aus Kindheit und Jugend. Wenn sie über ausreichend Ichstärke verfügen, lösen sie sich früh genug aus der Gemeinschaft, um sich selbst zu schützen. Andernfalls kann es zu Retraumatisierungen kommen.

⁹ Wenn Vergeben und Verzeihen die einzige Antwort auf alle Auseinandersetzungen wäre, dann hätte sich Jesus, nachdem er das 7-fache Wehe auf die religiösen Führer seiner Zeit (Matthäus 23) ausgesprochen hatte, anschließend bei ihnen wieder entschuldigen müssen.

Jesus bezeichnete sich sehr explizit gern als »Arzt für Kranke«, als »Hirte für verlorene Schafe«. So hat er auch gehandelt. Im Umgang mit Menschen, die sich aus unterschiedlichster Ursache in einer Krise befanden, vermied Jesus oft jede Ermahnung und Zurechtweisung. Im Gegenteil! Er verteidigte diese Menschen vor den religiösen Führern. Er zog die Aggressionen auf sich. Er tröstete. Er ermutigte. Er richtete auf. Er heilte. – Im Gegensatz dazu fand er oft sehr klare Worte, wenn er Heuchelei und Selbstgefälligkeit religiöser Führer offen kritisierte. Ob eine christliche Gemeinschaft nicht gerade eine gewisse »Jesus-Ähnlichkeit« aufweisen sollte? Sollten sich nicht gerade schwache Menschen angezogen fühlen? in der christlichen Gemeinschaft eine Heimat finden? dort die größte Wertschätzung und Liebe erleben? konkrete Hilfe erfahren?

Struktureller Aspekt

Unter Zuhilfenahme von Vorstellungen aus der Transaktionsanalyse können auch strukturelle Aspekte beim Ko-Narzissten deutlich gemacht werden¹⁰. Bei normaler struktureller Ausreifung finden wir ein integriertes, depersonalisiertes Eltern-Ich¹¹ (EI-I), sonst Über-Ich genannt, so etwas wie ein reifes Gewissen¹². In der Kindheit



bildet sich das Kindheits-Ich (K-I) mit den Triebwünschen, wie sie schon das Kind besitzt.

Dann bildet sich mit dem Vorschulalter beginnend das Erwachsenen-Ich (Er-I), sonst Ich genannt, gewissermaßen der Steuermann. Es integriert Beobachtungen der Außenwelt, Anforderungen des Eltern-Ichs mit Impulsen des Kindheits-Ichs (Triebwünsche), um dann zu sinnvollem, eigenem Handeln zu finden. – In der Abbildung sind die 3 Instanzen Über-Ich, Ich und Es nach Sigmund Freud in Klammern hinzugefügt worden.

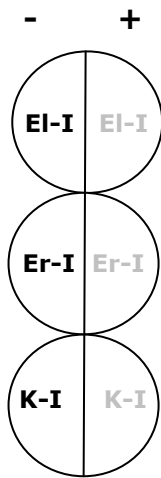
Diese 3 Instanzen, das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kindheits-Ich, sind primär sehr stark geprägt durch Verinnerlichungen, also durch unbewusste innere Bilder, auch Repräsentanzen genannt. In dem Ausdruck Eltern-Ich für das Gewissen wird diese Art seiner Entstehung schon sehr deutlich ausgedrückt. Diese unbewussten inneren Bilder stammen von den ersten prägenden Personen (Primärpersonen), von Vater und Mutter oder von denen, die deren Part übernommen haben wie – je nach Biographie – Pflegemutter, Pflegevater, Adoptivmutter, Adoptivvater, Großmutter, Großvater, die große Schwester, der große Bruder etc. Wie weiter unten bei der Betrachtung der Episode noch plausibler wird, sind aber auch das Erwachsenen-Ich und die Triebwünsche des Kindheits-Ichs primär aus diesen unbewussten inneren Bildern hervorgegangen.

¹⁰ Anlässlich einer Fortbildung mit Dr. Konrad Stauss, ehemaliger Chefarzt der psychosomatischen Klinik in Bad Grönenbach, habe ich diese Art der Darstellung kennen gelernt.

¹¹ Ein depersonalisiertes Eltern-Ich weist nicht mehr wie beim Kind die ganz persönlichen Züge des prägenden Elternteils auf. Durch eine grundsätzlich positive Grundhaltung des Elternteils konnte es auch viele andere Einflüsse der Außenwelt aufnehmen und sich versachlichen. Es wurde depersonalisiert. Es wurde zu einem Neutrum.

¹² Nach Mentzos entwickelt es sich aus rigiden archaischen Vorstufen mit einer dann später folgenden ödipalen Überarbeitung.

Wenn bei den inneren Bildern der ersten prägenden Personen das Bild eines grandiosen Narzissten vorhanden ist, besteht die Gefahr, dass sich bei den Kindern eine ganz besondere Struktur bildet, nämlich die eines Ko-Narzissten. Wie die Abbildung



zeigt, ist diese Struktur des Ko-Narzissten¹³ gespalten. Beim Ko-Narzissten gibt es also eine Trennung in einen positiven und einen negativen Bereich. Beim Eltern-Ich, also beim Gewissen, ist der negative Bereich durch das unbewusste innere Bild zumindest eines abwertenden und verurteilenden Elternteils recht ausgeprägt, hier fett gedruckt. Hingegen ist die Verinnerlichung eines Elternteils, das aufwertet und bestärkt, schwach bis kaum vorhanden und blass zu sehen (**EI-I**). Weiterhin empfindet sich der Ko-Narzisst in seinem Selbstwert und in seiner Identität gegenüber anderen deutlich minderwertiger – ebenfalls eine Folge des narzisstisch geprägten, unbewussten, inneren Bildes. Deshalb weist das Erwachsenen-Ich einen kräftig negativen Bereich auf. Aber der positive Anteil ist schwach bis nur schemenhaft vorhanden (**Er-I**) im Sinne einer sehr geringen positiven Identität.

Beim Kindheits-Ich gibt es auch eine Unterscheidung: Die aggressiven Impulse werden gegen die eigene Person gewandt, werden sehr intensiv erlebt. Nach außen gerichtete aggressive Impulse werden so gut wie gar nicht wahrgenommen.

Die Abbildung mit den kräftigen, intensiven, negativen und den blassen, schemenhaften, positiven Selbst- und Fremdrepräsentanzen (**EI-I** und **Er-I**) erklärt die Symptomatologie:

- das Leiden an der mangelnden positiven Identität,
- die sehr reduzierte Möglichkeit, Beziehungen zu vertiefen, wenn die sehr blassen positiven Bilder vom Ich und den anderen (Selbst- und Objektrepräsentanzen) so schwach wahrgenommen werden und dann zu Gefühllosigkeit, Einsamkeit und innerer Leere führen, während sich andererseits kräftige negative innere Bilder aufdrängen,
- die verzweifelte Suche nach einem stärkeren Selbsterleben. Um schmerzliche regressive Zustände möglichst zu vermeiden sind Tagesstruktur und »Funktionieren um jeden Preis« so wichtig.

Schon bei der Symptomatologie und nun erst recht bei der Betrachtung der psychischen Struktur ist deutlich zu sehen, dass der grandiose Narzisst diese Veränderungen beim Ko-Narzissten hervorruft, erzwingt. Die Struktur des Ko-Narzissten verhält sich deshalb zu der des grandiosen Narzissten wie das Schloss zum Schlüssel, wie in der früheren Fotografie das Negativ zum Positiv. Die psychischen Strukturen des grandiosen Narzissten und des Ko-Narzissten sind auf weite Strecken gegensätzlich, komplementär. Der sehr blassen, nur in Spuren vorhandenen positiven Identität des Ko-Narzissten (**EI-I** und **Er-I**) steht ein massives Größenselbst des grandiosen Narzissten gegenüber. Andererseits überträgt der grandiose Narzisst seine negativen Anteile auf den Ko-Narzissten, der sie vor allem in Form von sehr haftenden Schuldgefühlen annimmt und deshalb die Aggression gegen sich selbst wendet, ein sehr sich selbst verurteilendes Gewissen aufweist.

¹³ Solch eine ko-narzisstische Person dürfte also im mittleren bis niederen Strukturniveau anzusiedeln sein.

Da die charakterlichen Prägungen des Ko-Narzissten mit regressivem Verarbeitungsmodus vorwiegend als eine Antwort auf die prägenden Einflüsse von Personen mit einem pathologischen Narzissmus zu sehen sind, sind die Charaktereigenschaften des Narzissten und die des Ko-Narzissten gegensätzlich, komplementär:

Grandioser Narzisst

Größenselbst
Selbstidealisation
Imponierendes Auftreten
Machtstreben mit hoher Sensibilität für Macht
Grenzüberschreitungen (Übergriffe)
Omnipotente Kontrolle
Keinen Widerspruch dulden

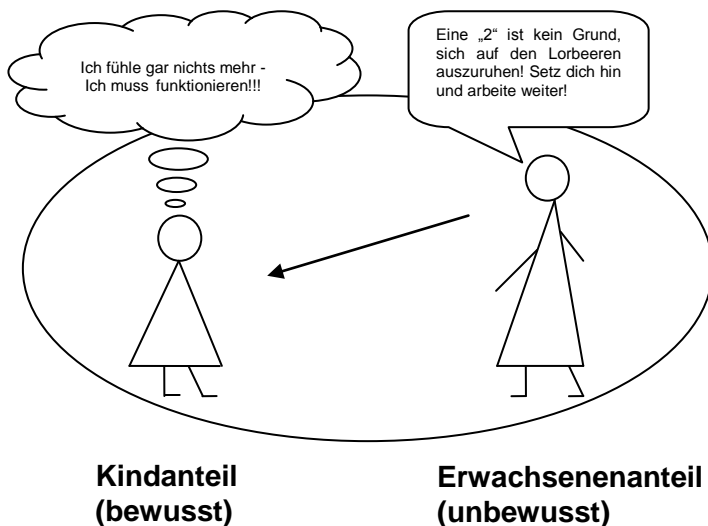
Externalisierung negativer Persönlichkeitsanteile mit Projektion auf andere (Anklage)
Mangelnde Empathie

Ko-Narzisst

Negatives Selbstbild
Selbstabwertung/Selbsthass
Panik vor öffentlichen Auftritten
Ausgeliefertsein bei mangelndem Selbsterleben
Unfähigkeit sich abzugrenzen (Erdulden von Übergriffen)
Anpassung (»graue Maus«)
Bloßes Funktionieren bei chronischem Gefühl der inneren Leere
Übernahme negativer Projektionen als Schuld- und Schamgefühle (Selbstanklage)
Große Empathie für andere (nicht aber für eigene positive Anteile)

Ein Beispiel

Eine Frau im mittleren Alter berichtet: »Meine Mutter war ein Diktator. Wie immer ich mich auch anstrenge, um sie zufrieden zu stellen, es war nicht richtig!«



Sie erinnert sich an folgende Episode. Sie hatte in der Schule eine gute Zensur erreicht. Die Mutter reagierte darauf mit folgenden Worten: »Eine 2 ist kein Grund, sich auf den Lorbeeren auszuruhen. Setz dich hin und arbeite weiter!« Das Kind hatte sich sehr angestrengt. Es fühlte sich aber nicht enttäuscht. Es fühlte gar nichts mehr - nur zum Funktionieren verdammt.

Nach der Komplextheorie ist das Kind sich dieser Situation noch sehr bewusst (Kindanteil). »Ich fühle gar nichts mehr! Ich fühle mich nicht mehr! Ich bin nur zum Funktionieren verdammt!« nur allzu bewusst. Prägt er doch sein Lebensgefühl. Der Erwachsenenanteil, »Der Diktator«, ist ihm aber **nicht bewusst**. Deshalb wird dieser Erwachsenenanteil auch abgekapseltes Introjekt genannt. Er tritt in dreierlei Form auf:

- Projektion des Erwachsenenanteils auf andere
- Identifikation mit dem Erwachsenenanteils gegen sich selbst
- Identifikation mit dem Erwachsenenanteils gegen andere

Projektion des Erwachsenenanteils auf andere

Ko-Narzissten übertragen gern ihren Erwachsenenanteil auf Personen, die dominant auftreten. Ko-Narzissten geraten dabei meist abrupt in regressive Zustände, in denen sie sich als Kind fühlen, bei aller Möglichkeiten, als erwachsene Menschen zu reagieren. Durch die Projektion des Erwachsenenanteils, in unserem Beispiel des Diktators, geraten sie also sekundär noch verstärkt in die Identifikation mit dem Kindanteil.

Ganz wichtig ist aber, dass Ko-Narzissten in Situationen der Ohnmacht, in denen sie sich einem großen Druck ausgesetzt fühlen, diesen »Diktator« auch auf Gott übertragen. Der bedrohliche Druck, der von diesem Diktator ausgeht, steigert die Ohnmacht und die Schuldgefühle – so könnte man sagen – bis fast ins Unermessliche. Solch ein Gottesbild hat also annähernd 0 % mit Gott zu tun, aber so gut wie 100 % mit jenem Elternteil, in unserem Fall mit dem »Diktator«.

Identifikation mit dem Erwachsenenanteil gegen sich selbst

Es ist schon sehr bewegend, wie Ko-Narzissten zum Beispiel in schlaflosen Stunden im Selbstgespräch sind und sich mit genau denselben Schimpfworten¹⁴ belegen, die sie schon als Kind aus dem Munde des narzisstischen Elternteils gehört haben, zum Beispiel: »Du Hure! Du Schwein!« Verstärkt taucht dieser Elternteil oft unverhüllt in Alpträumen auf.

Diese Identifikation mit dem Erwachsenenanteil gegen sich selbst ist ebenfalls unbewusst. Sie erklärt einleuchtend eine überbordende negative Identität, die kaum Raum für eine positive Identität zulässt. Sie lässt ferner verstehen, dass die Identifikation mit dem herabsetzenden Erwachsenenanteil alle positiven Kristallisationskerne für eine positive Identität sofort wieder zunichtemachen kann.

Identifikation mit dem Erwachsenenanteil gegen andere

Die Identifikation mit dem Erwachsenenanteil gegen andere ist unterschiedlich, aber meist sehr schwach ausgeprägt. Sie fehlt praktisch, wenn die Angst, so zu reagieren wie der bedrohliche narzisstische Elternteil, sehr groß ist. Real kann sich in Einzelfällen eine Identifikation mit dem Erwachsenenanteil in extremen Drucksituationen bei von ihnen abhängigen Menschen, z. B. den eigenen Kindern äußern. Solche Erfahrungen werden von Ko-Narzissten i. d. R. mit einem Erschrecken vor sich selbst wahrgenommen und werden als demütigend und verunsichernd erlebt. Schon eher kann es in Drucksituationen zur Identifikation mit dem bedrohlichen Elternteil in der Fantasie kommen.

Etliche Ko-Narzissten haben eine große Angst¹⁵ davor, genauso zu sein, wie die Menschen, die sie narzisstisch missbraucht und ausgenutzt haben. Dennoch sagen viele: »Ich bin genauso!« Es hat den Anschein, als ahnten sie, dass sie den Erwachsenenanteil, der normalerweise völlig unbewusst ist, verinnerlicht haben. Diese Art der verhängnisvollen Identifikation gegen andere ist bei Licht betrachtet eine ganz andere, nämlich eine selbstschädigende Identifikation mit Erwachsenenanteil gegen

¹⁴ Sie sind Zeichen eines negativen Introjektes mit einem noch personalifizierten sadistischen Über-Ich. Es ist besonders dann sehr ausgeprägt, wenn der prägende Elternteil seine Aggressionen sehr intensiv zum Ausdruck gebracht hat. Anders formuliert: Wenn das Kind im Sinne von H. E. Richter in besonderem Maße Substitut negativer Anteile eines Elternteils war.

¹⁵ Ganz anders zu sehen ist in Seelsorge und Psychotherapie eine Angst, die *sekundär* entstanden ist, weil solch eine Identifikation mit dem Erwachsenenanteil gegen andere nicht nur in der Fantasie sondern schon sehr oft in die Tat umgesetzt worden ist mit allen daraus erwachsenden Folgen, z. B. wenn Kinder die Leidtragenden sind.

sich selbst (siehe oben), wenn sie andere vor sich selbst warnen, evtl. sogar Beziehungen aus dieser Motivation heraus beenden. Dieses »Ich bin genauso« führt besonders in der Gottesbeziehung zu großen Ängsten und tiefen Verunsicherungen.

Geistliche Aspekte

Wenn Traumatisierungen schon in Kindheit und Jugend stattfanden, dann ist ein positives Gottesbild, wenn überhaupt vorhanden, sehr blass. In der Regel ist es – auch bei Gläubigen – nur rational. Besonders in der Bedrängnis und in der Ohnmacht ist es höchstens theoretisch vorhanden. Wie wir gerade besprochen haben, handelt es sich um die Projektion des inneren Bildes des narzisstischen Vaters oder der narzisstischen Mutter auf Gott.

Narzisstische Gottesbilder

Emotional ist aber untergründig – bei gläubigen Menschen oft wenig bewusst – ein negatives Gottesbild aktiv mit sadistischen, oft gehässigen narzisstischen Charakterzügen. Eine Bekehrung, eine Wiedergeburt mag überwältigend erlebt worden sein, wenn sie Christus als liebevolles Gegenüber wahrgenommen haben, eine tiefe Erfahrung, wie sie sie vorher noch nie erlebten. Wenn es aber in vor allem engeren Beziehungen zu traumatischen Reinszenierungen (Wiederholungen) des kindlichen und bzw. oder jugendlichen Konfliktes kommt, bleibt nur eine Erinnerung an diese besondere Gotteserfahrung zurück, zu der der emotionale Zugang verlegt zu sein scheint, wie abgeschnitten. Es bleibt der schmerzliche Eindruck, von Gott verlassen worden zu sein¹⁶.

Ko-Narzissten fühlen sich von dem ständigen Gefühl begleitet, z. B. der narzisstischen Mutter oder dem narzisstischen Vater, ihren bzw. seinen gestellten Anforderungen überhaupt nicht zu genügen, sich nicht genug angestrengt zu haben, völlig überfordert zu sein etc. Dieser verinnerlichte Elternteil, der Erwachsenenanteil, (siehe oben) wird oft auf Gott projiziert. Anknüpfungspunkte für solch eine Projektion können vor allen Dingen Bibelstellen sein, in denen Gott große Forderungen an uns stellt:

Wer sich nicht selbst verleugnet, der ist mein nicht wert!

Oder:

Nehmt auf euch euer Kreuz!

Oder:

Haltet euch mit Christus für gestorben!

In ihrem bisherigen Leben haben Ko-Narzissten sich dem Diktat des narzisstischen Elternteils unterwerfen müssen. Sie haben sich ständig verleugnen müssen. Sie ha-

¹⁶ Hintergrund sind die tief eingegrabenen negativen Erfahrungen des unbewussten Erwachsenenanteils, der ganz schnell aktiviert werden kann. Durch Projektion von und Identifikation mit diesem Erwachsenenanteil werden Situationen nach dem alten, tief eingeschliffen Muster auch aktiv konstelligiert, so dass das positive Gotteserleben quasi »geraubt« wird.

ben ihr Leben nur als Kreuz erlebt. Tatsächlich erfahren sie z. B. die Zerstörung eines keimhaft aufstrebenden Identitätsgefühls wie ein Sterben-Müssen. Deshalb können solche Bibelstellen schnell zusammen mit Schuldzuweisungen zu Anknüpfungspunkten werden, um den verinnerlichten narzisstischen Erwachsenenpol auf Gott zu projizieren. Gott bekommt sadistische bzw. narzisstische Charakterzüge. Solche Bibelstellen springen solchen Menschen ins Auge, so dass oft eine Angst vor dem Lesen der Bibel aufkommt.

Hier muss in der Seelsorge deutlich werden, dass diese Forderungen nur Sinn machen, wenn Menschen angesprochen werden, die innerlich auch ein Eigenleben verspüren, weil sie Liebe und Bestätigung erlebt haben. Es sind nicht Menschen gemeint, die schmerzlich erleben müssen, wie ihr Selbsterleben zusammenbricht, wenn sie lange Zeiten innerer Gefühllosigkeit durchleben müssen. Menschen, die so in Not sind, müssen erst einmal in die Lage versetzt werden, von Christus etwas annehmen zu können. Für die intensive Zuwendung Jesu zu Menschen, die am Limit gelebt haben, gibt es im Neuen Testament viele Beispiele. Ich erinnere nur an jene Frau am Jakobsbrunnen, an die Frau mit den unstillbaren Blutungen, an den missachteten Zolleintreiber Zachäus, der unbedingt Jesus sehen wollte, an Blinde, an Gelähmte, an ausgestoßene Leprakranke etc.

Wenn beim Lesen der Bibel viele Stellen nur einengend, zurechtweisend, richtend wahrgenommen werden, wäre sinnvoll, die Bibel gewissermaßen »komplementär« zu lesen: zunächst einmal **nur** die entlastenden, die aufrichtenden, die tröstenden Aspekte im Umgang Jesu mit »schwachen Menschen« zu verinnerlichen¹⁷.

Jesus als Gottesbild

Wir stehen also vor der Tatsache, dass der Ko-Narzisst einerseits das starke negative Bild vom »inneren Diktator«, vom negativen narzisstischen Elternanteil, schnell auf Gott projiziert, ein Vorgang, der fast automatisch abzulaufen scheint. Andererseits sind positive Elternanteile sehr blass und schemenhaft. Sie werden zwar heiß begehrt, sie werden aber eher als unwirklich erlebt oder können nur kurze Zeit halten. Umso mehr »bemüht sich Gott«, seine Liebe zu zeigen. Deshalb äußert er sich solchen Menschen gegenüber z. B. in dem Bild einer liebevoll bestätigenden Mutter (Jesaja 49,15-16a):

Doch der Herr sagt: »Bringt eine Mutter es fertig, ihren Säugling zu vergessen? Hat sie nicht Mitleid mit dem Kind, das sie in ihrem Leib getragen hat? Und selbst wenn sie es vergessen könnte, ich vergesse euch nicht! Jerusalem, ich habe dich unauslöschlich in meine Hände eingezeichnet«.

¹⁷ Ein Andachtsbuch mit dem Titel »Ich bin bei dir« von Sara Young scheint mir besonders geeignet, bösartige Gottesbilder abzuwehren und ganz andere, liebevolle, korrigierende Erfahrungen mit Gott zu machen. Die kurzen Andachten sind als direkte Botschaften von Gott formuliert. Die verwendeten Bibelstellen werden jeweils angegeben und können dann nachgelesen werden.

Die psychoanalytische interaktionelle Einzel- und Gruppenpsychotherapie nach dem Göttinger Modell von Heigl Evers ist besonders geeignet für ich-schwache Ko-Narzisst, um die Ich-Funktionen zu stärken, um den Therapeuten als Hilfs-Ich zu erfahren und z. B. in der Gruppe Halt und Schutz zu finden.

Bei dieser Bibelstelle bringt sich Gott ganz offen ein im Gegensatz zu einer realen Mutter, die das Kind – wohl aus narzisstischen Beweggründen – innerlich und äußerlich verlassen könnte, um korrigierende Erfahrungen mit Gott selbst als liebevolle Mutter zu ermöglichen.

An anderer Stelle beruft sich der Psalmsänger, der sich sowohl vom Vater als auch von der Mutter verlassen weiß, auf Gott (Psalm 27,10):

Sogar mein Vater und meine Mutter haben mich verlassen, aber der HERR nimmt mich auf.

Für z. B. die erwachsene Frau, die beschämende, erniedrigende Erfahrungen als Kind und dann in der Ehe mit einem grandiosen Narzissten, schlüpft Gott gewissermaßen in die Rolle eines Ehemannes (Jesaja 54,4-6):

Hab keine Angst! Du wirst nicht wieder enttäuscht, du brauchst dich nicht mehr zu schämen. An die Schande deiner Jugendzeit und die Schmach deiner Witwenschaft wirst du bald nicht mehr denken. Denn dein Schöpfer ist ja dein Ehemann – er heißt »der Herr, der Herrscher der Welt«. Der heilige Gott Israels ist dein Befreier – der Gott, dem die ganze Erde gehört! Jerusalem, du bist wie eine Frau, die von ihrem Mann verlassen wurde und tief bekümmert ist; aber jetzt ruft er dich zurück. »Kann denn jemand seine Jugendliebe verstoßen?« sagt der Herr.

Nun mag es so sein, dass die innere Haftung dieser anrührenden Zusagen Gottes gering ist. Man könnte diesen Umstand vergleichen mit einem kleinen Gefäß, das nur einen sehr begrenzten Inhalt aufnehmen kann. Wenn mehr hinein gefüllt wird, fließt der kostbare Inhalt über den Rand hinaus. Ein anderes Beispiel mag ein Mensch sein, dem aus unterschiedlichen Gründen der größte Teil oder gar der gesamte Magen entfernt wurde. Nun kann dieser Mensch nur noch geringe Mengen an Nahrung auf einmal aufnehmen. Deshalb muss er sehr häufig etwas essen. So ähnlich mag es einem ko-narzisstischen Menschen gehen: Er kann relativ wenig an liebender Bestätigung auf einmal aufnehmen. Dafür kann er häufig vor Gott in seiner ganzen Bedürftigkeit erscheinen. Und Gott wird ihm geben, was er in unterschiedlichster Art und Weise aufzunehmen in der Lage ist. Von solch einem Mensch, der das tut, kann man lernen, was Paulus meint, wenn er z. B. in Römer 12,12 betont:

Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, beharrlich im Gebet.

An anderer Stelle weist Paulus auf die große Schwachheit hin, die den Beter umfängen mag (Römer 8,26):

Der Heilige Geist hilft uns in unserer Schwäche. Denn wir wissen ja nicht einmal, worum oder wie wir beten sollen. Doch der Heilige Geist betet für uns mit einem Seufzen, das sich nicht in Worte fassen lässt.

Von Jesus lernen, sich abzugrenzen

Das Gefühl einer eigenen positiven Identität kann nur entstehen, wenn die Fähigkeit gefördert wird, sich abzugrenzen, also Aggression in gesunder, konstruktiver Art

nach außen ausleben zu können. Jesus ist ein wunderbares Vorbild für diese Fähigkeit. Von den vier Episoden mit seiner Mutter, die nach der ausführlich dargestellten Säuglingszeit im Neuen Testament berichtet werden, grenzt sich Jesus in drei Begebenheiten sehr eindeutig von seiner Mutter ab. Diese Berichte¹⁸ werden von Ko-Narzissen, die gläubig sind, völlig ausgeblendet oder – darauf angesprochen – als anmaßend erlebt oder mit dem Satz kommentiert: »Ja, Jesus darf das! Aber ich darf das nicht!« Für Ko-Narzissen ist diese Seite Jesu aber besonders wichtig. Sich abgrenzen bedeutet eben nicht, gleichzeitig schuldig zu werden. Schließlich war Jesus ohne jede Sünde. – Möglichkeiten zur Abgrenzung ergeben sich im Leben von Ko-Narzissen sehr mannigfaltig. Viele Abgrenzungen sind überfällig. Es gibt also ein großes Übungsfeld. Aggressive Grenzüberschreitungen von dominant auftretenden Christen werden von gläubigen Menschen mit einer ko-narzisstischen Persönlichkeitsstruktur am katastrophalsten erlebt.

Nicht nur heute sondern auch schon zurzeit Jesu waren grandiose Narzissen in den leitenden geistlichen Ämtern eher überrepräsentativ vorhanden. Allerdings möchte ich mich gegen jede Verallgemeinerung wehren. Außerdem gibt es auch einen gesunden Narzissmus ohne Größenselbst. Auf der anderen Seite gibt es grandiose Narzissen mit schweren dissozialen, also ausbeuterischen Zügen. Zwischen diesen Extremen sind die unterschiedlichen Intensitätsgrade auf einem Kontinuum bis hin zu Menschen mit einem »pathologischen Narzissmus« anzusiedeln. Aber eingedenk dieser Abgrenzung ist erstaunlich, wie Jesus fast stereotyp den klaffenden Unterschied zwischen Schein und Sein, zwischen Anspruch und Wirklichkeit, also die Doppelbödigkeit, die Heuchelei, etwa in Matthäus 23 anprangert. Hinweisen möchte ich auch auf das Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner. Mit »diagnostischem Gespür« für Projektionen skizziert Jesus das intrapsychische Erleben auch des grandiosen Narzissen, wenn er seine negativen Anteile externalisiert, auf andere projiziert. Ich zitiere Matthäus 7, 1-5:

Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet. Denn nach welchem Recht ihr richtet, werdet ihr gerichtet werden; und mit welchem Maß ihr messt, wird euch zugemessen werden. Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge? Oder wie kannst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen? und siehe, ein Balken ist in deinem Auge. Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; danach sieh zu, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehst.

Jesus war selbst Opfer dieser Doppelbödigkeit, zumal sein Anspruch, der Messias, der Sohn Gottes zu sein, und der hohe Grad seiner Beliebtheit beim einfachen Volk von den Pharisäern abgewehrt werden musste, um nicht von Neid und Eifersucht überwältigt zu werden. Matthäus (Kapitel 27,18) und Markus (Kapitel 15,10) berichten darüber.

¹⁸ Siehe auch »Vom konstruktiven Umgang Jesu mit Aggressionen« auf dieser Website.

Die Entfaltung dieser Sichtweise Jesu ist wichtig für den Ko-Narzissten, damit Schuld wieder an die Stelle gelangt, wo sie hingehört. Der Weg heraus aus eingeredeten Schuldgefühlen ist für den Ko-Narzissten sehr schwer und zunächst auf weite Strecken nur rational möglich. Ein aggressiver Impuls gegen die Person, die die Traumata verübte, wird meistens gar nicht gespürt und wäre, wenn er denn auftreten würde, ein großer Erfolg.

Solch einem verlorenen Menschen beharrlich zugewandt zu sein, kompromisslos auf seiner Seite zu stehen, die Bereitschaft, einen langen, gemeinsamen Weg zu gehen, spiegelt die innere Haltung des »guten Hirten«, der alles daran setzt, das verlorene Schaf zu finden, besonders wieder. Sie ist erforderlich, damit sich Kristallisationskerne für ein positives, kräftigeres Gottesbild und für eine eigene positive Identität bilden können.

Abgrenzung in Therapie und Seelsorge

Wie oben beschrieben besteht beim Ko-Narzissten ein großes Bedürfnis, verstanden zu werden bei gleichzeitiger Angst vor Nähe. Dennoch entsteht auch Nähe für den Therapeuten oder den Seelsorger, der sich solch einer doch recht ichschwachen Person zuwendet. Leider ist es in der Therapie als auch in der Seelsorge zu – aus psychotherapeutischer Perspektive – »inzestuösen Handlungen« in einem nicht geringen Prozentsatz gekommen. Paulus empfiehlt seinem »geistlichen Sohn« Timotheus für den gegenseitigen Umgang in der Gemeinde (1. Timotheus 5, 1-2): *Einen älteren Mann fahre nicht hart an, wenn du ihn ermahnen musst, sondern rede mit ihm wie mit einem Vater. Die jungen Männer behandle als deine Brüder. Sei zu den älteren Frauen wie zu deiner Mutter und zu den jüngeren wie zu Schwestern, aufrichtig und zurückhaltend.*

Aufrichtig und zurückhaltend: Wir würden sagen authentisch und zugewandt aber dennoch zurückhaltend, besonders beim Kontakt mit einer hilfsbedürftigen Person des anderen Geschlechts.

Schlussbemerkung

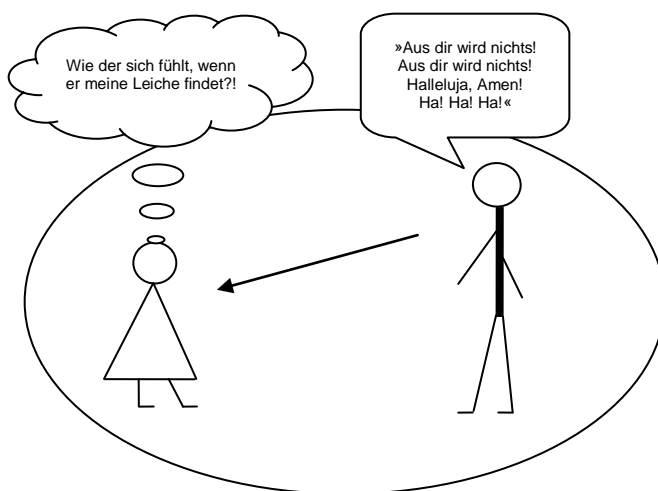
Ziel der Seelsorge dürfte eine Intensivierung des geistlichen Lebens sein. Da die inneren Bilder, also auch das innere Bild von Jesus, oft erst recht das von Gott, sehr blass sind, tun sich Grenzen auf, die nur langsam erweitert werden können. Es zeigt sich aber, dass geistliches Erleben in viel stärkerem Maße möglich wird, wenn der Glaube in der Gemeinschaft mit einem Menschen geteilt wird, von dem sich der Ko-Narzisst erkannt, verstanden und von ganzem Herzen angenommen fühlt. In Abwesenheit eines solchen Menschen gelingen solche geistlichen Erfahrungen viel weniger bis – in problematischen Fällen – zunächst gar nicht. Das Verständnis vom Leib Christi kann solch einer seelsorgerlichen Beziehung ein gewisses Maß von Normalität vermitteln. Aus dieser Sicht berührt schon sehr, dass Ko-Narzissten – wenn leider auch nicht für sich selbst – aber für ähnliche Nöte anderer ein ganz außerordentliches Verständnis aufbringen.

2. Der progressive Weg¹⁹

Kinder, die den progressiven Weg »wählen«, versuchen ihre Identität dadurch zu retten, dass sie sich genauso heftig abzugrenzen versuchen, wie der Narzisst diese Abgrenzungen zu verhindern sucht. Positiv ist zu werten, dass solche Ko-Narzissten, die den progressiven Weg gewählt haben, schon eher die Chance haben, zu mehr Identität zu finden. Ohne Abgrenzung kann eine eigene Identität nämlich nicht aufgerichtet werden. Dennoch tragen sie eine große Hypothek mit sich.

Ein Beispiel

Die Tochter eines narzisstischen Vaters wurde gelegentlich heftig geschlagen und fast ständig von ihm abgewertet. Sie berichtet folgende Episode:



Der Vater erging sich gerade wieder in allzu bekannte idealisierende Beschreibungen seiner eigenen »heroischen Vergangenheit« bei gleichzeitigen Abwertungen seiner Tochter als er unter unbändigem Lachen zu seiner Tochter sagte: »Aus dir wird nichts! Aus dir wird nichts! Halleluja! Amen!« Die Tochter versuchte einerseits, ihren Vater durch Sturheit und Eigensinn bis aufs Blut zu reizen. Andererseits entwarf sie in ihrer Fan-

tasie suizidale sadomasochistische Szenarien, um ihren Vater gewissermaßen »mit der eigenen Leiche zu erschlagen« und um ihn möglichst tief zu treffen.

Gegenabhängigkeit

Der sehr schmerzhaft progressive Weg zu einer eigenen Identität ist durch mehrere Einschränkungen belastet:

- Das psychodynamisch zweckmäßige Verhalten im Leben mit einem Narzissten, sich in jedem Fall abzugrenzen, unter keinen Umständen eine Abhängigkeit einzugehen, kann später im Leben mit normalen Beziehungspartnern zur Falle werden, zur **Gegenabhängigkeit** führen. Sie funktioniert nach der Methode: »Worum geht es? Ich bin dagegen!« Diese Gegenabhängigkeit besteht also in dem Zwang, sich immer gegen die Meinung des anderen stellen *zu müssen*, opponieren *zu müssen*. Solche Menschen können sich deshalb kaum für etwas entscheiden, was ihnen gut täte, wenn sie dadurch nicht gleichzeitig in Opposition gehen können. Ihre freie Wahl ist dadurch ganz erheblich eingeschränkt, wenngleich sie sich der irrigen Meinung hingeben, besonders unabhängig, besonders frei zu sein.

¹⁹ Nicht erwähnt habe ich eine sehr häufige 3. Möglichkeit, wenn der Betreffende so sehr mit der narzisstischen Primärperson identifiziert, dass er selbst zu einem Narzissten mit einem Größenselbst wird.

- Sie suchen aktiv solche Situationen auf, in denen sie opponieren können. Sie sind in der Lage, selbst mit friedfertigen Personen in Streit zu geraten mit all den daraus sich ergebenden Konsequenzen.
- Falls solch ein Weg der offenen Opposition durch die Übermacht z. B. der Mutter blockiert zu sein scheint, finden z. B. Frauen (neben anderen psychodynamischen Gegebenheiten) den Weg in die Magersucht. Über die Distanzierung vom eigenen Körper, finden sie zur Distanzierung von der grenzüberschreitenden Mutter, die real oder zumindest in der Fantasie in die Position der Ohnmacht verwiesen wird. Solch ein Weg der Opposition um jeden Preis kann auch in eine andere Form der Sucht, in sexuell sadomasochistischen Fantasien und Praktiken oder in die Kriminalität führen.

Geistliche Aspekte

Falls überhaupt ein Gottesbild besteht, dürfte es *in emotionaler Hinsicht* durch brutale, feindliche, zumindest Schuld zuweisende Züge charakterisiert sein. Eine Änderung dürfte dann erfolgen, wenn durch eine Christusbegegnung die Wertschätzung und – meistens sehr viel später – auch die Liebe Gottes erlebt wird. Häufig steht solch eine Erfahrung aber erst am Ende von unzähligen vergeblichen Versuchen, über Gegenabhängigkeit zu agieren, aber immer wieder zu scheitern, bis etwas ganz Neues wie eine auch liebevolle Christusbegegnung gewagt werden kann.

Der Kreislauf von aggressivem Verhalten und Wendung der Aggression gegen die eigene Person (Schuldgefühle, Selbstverletzungen bis hin zur Suizidalität) scheint besonders bei Christen unentrinnbar zu sein; wird von einem Christen doch Vergeltung erwartet.

Unbewusst besteht die große Sehnsucht, so aggressiv sich der progressive Ko-Narzisst auch gebärden mag, dass der narzisstische Vater oder die narzisstische Mutter doch eines Tages sich quasi entschuldigt, um dann die ungestillte Sehnsucht nach Wertschätzung und Annahme ihres Kindes endlich stillen zu wollen. Genau diese Hoffnung einem grandiosen Narzissten gegenüber muss sterben, um sich aus der Gegenabhängigkeit lösen zu können, um aus dem ewigen Kreislauf von sehnsüchtiger Annäherung und aggressiver Auseinandersetzung mit erneuter Öffnung der alten Wunden herauszufinden, aus dieser Sandwich-Position zwischen Aggression einerseits und Schuldgefühlen wegen der Aggression andererseits einen Ausweg zu finden, um endlich selbstständig zu werden. Christus kann jetzt ein ganz anderer liebevoller Vater, eine ganz andere liebevolle Mutter werden, wie David im Psalm 27,10 singt²⁰:

Denn mein Vater und meine Mutter verlassen mich, aber der HERR nimmt mich auf.

²⁰ Eine andere hier wichtige Schriftstelle lautet (Jesaja 49,15-16a):

Kann denn eine Frau ihr Kindlein vergessen, eine Mutter ihren leiblichen Sohn? Und selbst wenn sie ihn vergessen würde: ich vergesse dich nicht. Sieh her: Ich habe dich eingezeichnet in meine Hände.

Gläubige Menschen, die sich aus Gegenabhängigkeiten lösen wollen, können dennoch später ihren Konflikt z. B. mit einem narzisstischen Partner, Chef, Mitglied der Gemeindeleitung etc. wiederholen (reinszenieren), können in tiefe Krisen geraten mit Mordfantasien einerseits und mit daraus folgenden heftigen Schuldgefühlen mit Suizidalität andererseits. Um diesem hohen aggressiven Druck zu entgehen, kann eine Bereitschaft entstehen, etwa zur Feindesliebe. Der Referent hält das »**Gebet gegen den Groll**²¹« der Anonymen Alkoholiker (siehe den Beitrag: Vom konstruktiven Umgang Jesu mit Aggressionen) in solchen Fällen für eine gute und geeignete Möglichkeit, wenn eine *angemessene Abgrenzung* dem narzisstischen Konfliktpartner gegenüber nicht wieder zurückgenommen wird.

²¹ Einer ko-narzisstischen Person mit einem regressiven Verarbeitungsmodus (siehe »regressiver Weg«), ist von diesem »Gebet gegen den Groll« in der Regel strikt abzuraten. Zum einen verfügen solche Menschen überhaupt nicht über einen Groll, weil sie dazu gar nicht in der Lage sind, weil sie Aggressionen so gut wie ausschließlich gegen sich selbst wenden. Zum anderen können sie sich schlecht oder gar nicht abgrenzen. Im schlimmsten Fall könnte eine Wiederbelebung des Konfliktes im Sinne einer Retraumatisierung drohen.

Gottesbilder bei Menschen mit einem Ko-Narzissmus