



FATALE VERBINDUNG

Anfangs sind sie überaus nett. Doch plötzlich zeigen sie ein ganz anderes Wesen: krankhafte Narzissten. Christine Merzeder schreibt als Betroffene über die unheilvolle Seite dieser Selbstdarsteller und die Folgen für Partner und Mitmenschen

4 BRIGITTE 22/2015

Wenn sie das erste Mal ausfällig werden, erschrickt man zwar, will die Episode aber möglichst schnell wieder vergessen. Wenn es wieder passiert, sucht man nach rationalen Erklärungen und Entschuldigungen. Und so nimmt das Drama seinen Lauf.

DIE PARTNER LEIDEN

Auch Christine Merzeder hat lange Zeit «eine steife Oberlippe» gemacht, wenn ihr damaliger Mann bei der kleinsten Kritik explodierte, sie beleidigte oder abwertete. «Ich habe rationalisiert und mir immer wieder eingeredet: Ach, das kann es ja mal geben.» Später wurde ihr klar, dass schon das erste Mal, als sie das feindselige Aufblitzen in seinen Augen sah, ein Warnsignal hätte sein müssen. Einem krankhaften Narzissten kann man nämlich nie etwas recht machen, so sehr man sich auch Mühe gibt. Er findet immer einen Grund, sein Gegenüber zu demütigen und sich damit selbst aufzuwerten. Das ist psychische und emotionale Gewalt. Die Partner sind eingeschüchtert und getrauen sich mit der Zeit kaum noch, irgendetwas zu tun oder zu sagen. Ein Leben auf Zehenspitzen nennt es die Autorin.

KEIN ENTKOMMEN

Die meisten Betroffenen, die Christine Merzeder für ihr Buch befragt hat, wurden wie sie früher oder später körperlich krank. «Oft wissen aber selbst Ärzte und Therapeuten die Symptome nicht zu deuten», sagt die Autorin. Auch deshalb hat sie das Buch geschrieben: um aufzuklären und aufzurütteln. Man könnte sich gegen diese seelischen Barbaren ja auch wehren! «Das ist schwierig, weil es ein schleichender Prozess ist», sagt Christine Merzeder. «Meist handelt es sich um schillernde Persönlichkeiten, die man bewundert und deren andere

Seite gar nicht zu ihnen zu passen scheint. Keine Chance also, einem Tyrannen entgegenzutreten? «Doch», sagt die Autorin, «indem man ihm ganz klare Grenzen setzt. Aber das ist aufreibend, denn der Narzisst leidet unter einem gestörten Selbstwertgefühl, das meist auf eine frühkindliche Störung wie mangelnde Zuwendung zurückzuführen ist. Ähnlich wie ein Junkie ist er immer auf der Suche nach der Droge Bewunderung–Unterwerfung–Bestätigung. Und diese Substanz kann auf Dauer kein Partner liefern. Paradoxerweise sucht er sich oft Partner, die ebenfalls über wenig Selbstwertgefühl verfügen, die aber der Beziehung zuliebe ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken.

NÜCHTERN BLEIBEN

Für Christine Merzeder ist deshalb klar: möglichst schnell weg aus einer solchen Beziehung. «Man sollte seinem Bauchgefühl vertrauen.» Es gibt von Anfang an Warnzeichen, etwa überschwängliches Schwärmen, «Lovebombing» mit übermässig vielen Liebesbezeugungen, oder es ist bereits beim dritten Treffen von Heirat die Rede. Dann sollte man sich nicht geschmeichelt fühlen, sondern skeptisch werden.



DIE AUTORIN

Christine Merzeder: Wie schleichendes Gift, Scorpio-Verlag. Sie schreibt über die Erfahrung von zahlreichen Betroffenen und zeigt Möglichkeiten, wie man sich nach narzisstischem Missbrauch selbst helfen und heilen kann. www.scorpio-verlag.de

Fotos: zvg | Text: Monika Widler