

# Wie Angehörige von Narzisstinnen und Narzissten leiden

Eine Aarauer Selbsthilfegruppe gibt Angehörigen von narzisstischen Personen Halt.

Natasha Hähni

Lea (alle Namen geändert) darf ihren depressiven Sohn nicht in therapeutische Behandlung schicken, weil ihr Ex-Mann die Einwilligung dazu nicht gibt. Joel wurde von seiner Frau aus seinem Haus geworfen und Mona ist im Glauben aufgewachsen, dass ihr Vater sie verlassen hat. Alle drei sind wohl Opfer von narzisstischen Personen. Um das zu verarbeiten, besuchen sie die Selbsthilfegruppe «für Angehörige von Narzissten» in Aarau.

Doch ab wann gilt eine Person als narzisstisch? Marc Walter ist Experte für Narzissmus. Der Psychiater hat im Januar die Leitung der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (KPP) der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) in Windisch übernommen. Wie er erklärt, gibt es grundsätzlich drei Abstufungen bei Narzissten:

## Es gibt drei Stufen von Narzissmus

Der normale Narzissmus ist die am meisten verbreitete Ausprägung. Sie gilt nicht als Persönlichkeitsstörung, sondern als Persönlichkeitseigenschaft. «Die Menschen haben in der Regel ein gutes Selbstwertgefühl und sind mit sich zufrieden, was positiv ist», erklärt Walter.

Als zweite Stufe gilt die akzentuierte narzisstische Persönlichkeit. «Die Personen drängen sich häufig in den Vordergrund und fühlen sich anderen überlegen», so Walter. Gleichzeitig merke man mit der Zeit, dass sie innerlich sehr verunsichert sind. «Diese Menschen sind stark angewiesen auf positive Rückmeldung und Bewunderung von anderen.» Genau da beginnt laut dem 50-Jährigen das Problem. Die Person müsse immer das Gefühl haben, überlegen zu sein, um sich sicher zu fühlen. «Solange die psychosoziale Funktionsfähigkeit noch vorhanden ist, ist der Narzissmus nicht so schwer ausgeprägt, dass eine narzisstische Persönlichkeitsstörung vorliegt», sagt der Chefarzt. Die meisten Menschen, die in die zweite Stufe eingeordnet werden, sind noch berufstätig und in partnerschaftlichen Beziehungen.

Die dritte Stufe, die narzisstische Persönlichkeitsstörung, sei – anders als die anderen beiden Abstufungen – klar definiert. «Für diesen Fall gibt es Klassifikationen und ein Interview, das wir Psychiater durchführen.» Die Persönlichkeitsstörung kann also nach klar vorgegebenem Schema diagnostiziert werden. Die drei Hauptmerkmale sind hier Selbstüberschätzung, ein extremes Bedürfnis nach Bewunderung sowie Empathielosigkeit. Das Letztere sei dabei das wichtigste Kriterium, um einen pathologischen Narzissten zu erkennen. «Die Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung manipu-



In der Selbsthilfegruppe «Angehörige von Narzissten» in Aarau helfen sich Mitglieder. Symbolbild: Moment RF

## Selbsthilfe Aargau

Die Selbsthilfe Aargau ist die Informations- und Beratungsstelle rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfgruppen im Kanton Aargau. Rund 160 Aargauer Gruppen sind registriert. Von Stalking über Krebs bis hin zu Schizophrenie – die Gruppen behandeln insgesamt 66 Themengebiete. (az)

### Mehr Infos gibt es unter:

info@selbsthilfe-ag.ch oder per Telefon: 056 203 00 20



Marc Walter, Klinikleiter und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der PDAG in Windisch. Bild: zvg

lieren andere und interessieren sich nur für sich selbst», erklärt Walter. Ein bis fünf Prozent der Bevölkerung ist von dieser Störung betroffen. Männer doppelt so häufig wie Frauen.

Eine Diagnose zu stellen, ist dennoch relativ schwierig. Narzisstische Personen gehen kaum wegen Verdacht auf Narzissmus zur Therapie. «Meistens gehen sie wegen anderer Beschwerden in Behandlung», sagt Walter. Häufig seien beispielsweise Depression, Suchtkrankheiten oder ein Burn-out. Diese Probleme verdecken dann den Narzissmus.

### Behörden wissen oft nichts über Narzissmus

Weiter werde der Begriff Narzissmus so inflationär gebraucht, dass Betroffene oft nicht realisieren, wenn sie es damit zu tun haben. So auch Joel. Auf der Suche nach dem Grund für seine jahrelangen Eheprobleme stiess er erst sehr spät auf den Begriff Narzissmus. «Je mehr ich mich darüber informierte, desto klarer wurde mir, dass es keine Lösung geben wird», sagt er im Gruppenraum der Selbsthilfegruppe «für Angehörige von Narzissten» in Aarau. Die Situation machte ihm schwer zu schaffen. Einfach wegzulaufen war keine Option,

schliesslich war Joel verheiratet und hat zwei Kinder. «Ich bin in eine psychiatrische Klinik, um mir etwas Auszeit zu nehmen.»

Als er nach Hause kam, standen alle seine Sachen vor seiner Haustüre. Über anderthalb Jahre hat er nun seine Kinder nicht mehr gesehen. «Geht es nach meiner Ex-Frau, bin ich ein Frauen- und Kinderschläger und psychisch instabil.» Dass seine Ex-Frau wohl eine Narzisstin ist, habe ihm bis jetzt noch nicht geholfen. Seit bald einem Jahr arbeite er mit den zuständigen Ämtern daran, seine Kinder wieder sehen zu dürfen. «Es ist verrückt, dass viele Behörden keine Ahnung vom Thema Narzissmus haben», sagt Joel.

### Die beiden Kinder leiden seit Jahren mit

Probleme mit den Behörden hatte auch Lea. Nach 17 Jahren Beziehung liess sie sich von ihrem Ehemann scheiden. Versuche, ihre Probleme mit Paartherapie zu lösen, sind zuvor gescheitert. Als sie diesbezüglich den Druck auf den Vater ihrer zwei Kinder verstärkte, wollte dieser sofort die Scheidung. Eigentlich wollte sie einen Anwalt engagieren. «Mein Ex-Mann hat mir aber so gedroht, dass ich eingewilligt habe, das Sorgerecht 50/50 aufzuteilen.»

aber einwilligen, damit der Sohn professionelle Hilfe erhalten kann. «Ich könnte eine Meldung machen, aber dann würden die ganzen Prozesse wieder losgehen und die Leidtragenden wären letztendlich die Kinder», sagt Lea. Das Einzige, was sie jetzt machen könne, sei ihren Kindern so viel Liebe und Sicherheit, wie möglich zu geben, damit sie ein gutes Selbstvertrauen entwickeln können. Trotzdem leide der ältere immer wieder an psychosomatischen Beschwerden wie Bauchschmerzen und Kopfweh.

### Aufgewachsen im Glauben, der Vater habe sie verlassen

Beschwerden, die auch Mona kennt. «Ich hatte praktisch jeden Monat Blasen- oder Gebärmutterentzündungen.» Seit dem Kontaktabbruch zu ihrer Mutter habe sie keine einzige mehr gehabt. «Sie konnte mich wochenlang anschweigen, weil ich eine Tasse nicht in die Spülmaschine gestellt habe.» Für Mona ist es noch heute schwierig zu akzeptieren, welche Wendungen ihr Leben genommen hat, nur weil ihre Mutter eine narzisstische Störung hat.

Nach der Scheidung ihrer Eltern, sagte Monas Mutter ihr, dass ihr Vater sie im Stich gelassen hat und sie nicht mehr sehen wolle. «Erst nachdem ich den Kontakt zu meiner Mutter abgebrochen hatte, habe ich den Kontakt zu meinem Vater gesucht.» Der erzählte ihr, dass die Jahre nach der Trennung für ihn der reinste Psychoterror waren. «Er war völlig am Ende.» Schweren Herzens musste er sich letztendlich dafür entscheiden, seine neue Familie zu schützen und den Kontakt zu seiner Mutter und mir abzubreaken.

In der Selbsthilfegruppe will Mona nun anderen Angehörigen von Narzisstinnen und Narzissten helfen, sich von ihnen zu lösen. Lernen, mit narzisstischen Personen umzugehen, sei nicht das Ziel der Gruppe, wie sie findet: «Als Opfer zieht man immer den Kürzeren.»

### Hilft man den Opfern oder den Narzissten?

Damit hat sich Psychiater und Narzissmus-Experte Marc Walter auch schon beschäftigt. «Ich habe mich gefragt, wie ich als Therapeut mit narzisstischen Personen am besten umgehen kann», sagt er. Eine Praktik sei beispielsweise, Kritik immer auch mit einem Lob zu verbinden. Letztlich würden die Opfer sich damit aber nur noch mehr den Narzisstinnen und Narzissten anpassen.

Dies kann dem Chefarzt zufolge zu Stresssyndromen und Depressionen bei den Angehörigen führen. Entscheidend sei also, den Punkt festzustellen, wo Hilfe, zum Beispiel in Form von Paartherapie, noch möglich ist, und wo es nur noch mit einer Trennung geht.

## Zwischenruf

### Was hat es mit dem Stein auf sich?

Beim Wandern eine Statue oder ein Denkmal zu entdecken, das man nicht kennt, ist eigentlich nichts Besonderes. Eine rasche Google-Suche klärt die Frage nach dem Was oder dem Wieso ziemlich schnell – meistens.

Im Falle der «Roma-Gedenkkrone» in Oberkulm fragt man die Suchmaschine verge-



bens. Sie ist aber nicht die einzige Auskunftsstelle, die nichts von der Existenz des hellgrauen Steines an der Eichaltenstrasse, nahe der Schlossrueder Grenze, weiss. Weder der Schlossrueder noch der Oberkulmer Gemeindeammann wissen, warum die Plakette 2019 auf den Stein gehöhrt wurde und was dieser für eine Bedeutung haben soll. «Ist wohl etwas Römisches», sagt Oberkulms Roger Schmid witzelnd, nachdem er eine Woche lang vergebens in der Gemeinde nach Antworten gesucht hat. Deshalb ist nun Schwarmintelligenz gefragt: Tipps, Vermutungen und Erklärungen sind auf redaktion-wynental@chmedia.ch herzlich willkommen. (nah)

## 460 Jahre altes Haus wird saniert

Hirschthal Das «Hardhüli», eines der zwei Hirschthaler Hochstuhlhäuser, bekommt ein Intensiv-Lifting. Das hat es auch nötig, steht das Haus doch schon seit 1562 an der Hardstrasse 5 – direkt an der Grenze zu Holziken, nahe vom Gemüse Morgenthaler und vom Huplant Gartencenter. Das Haus wurde im vergangenen Jahr von Kurt Jenny erworben. Der will es nun sanft sanieren beziehungsweise restaurieren. Dafür arbeitet Jenny mit Martin Hoffmann zusammen, Zimmermann und Spezialist für historischen Holzbau aus Beinwil am See. Dieser hat auch schon an der Scheune des Schlosses Hallwil und am Kölliker Strohdachhaus gearbeitet.

Gegenüber dem «Wynentaler Blatt» sagte Jenny, er wolle aus dem Haus, das seit diesem Januar unter Denkmalschutz steht, kein Museum machen: Im Haus sollen mehrere Wohnungen entstehen. Bisher schlecht abschätzbar sind laut Jenny die Kosten des ganzen Bauprojekts: «Wir haben auf der Ostseite des Hauses mit den Arbeiten begonnen. Wenn wir quer durch auf der Westseite angekommen sind, geschätzt im September, weiss ich, was es kostet.» (wif)