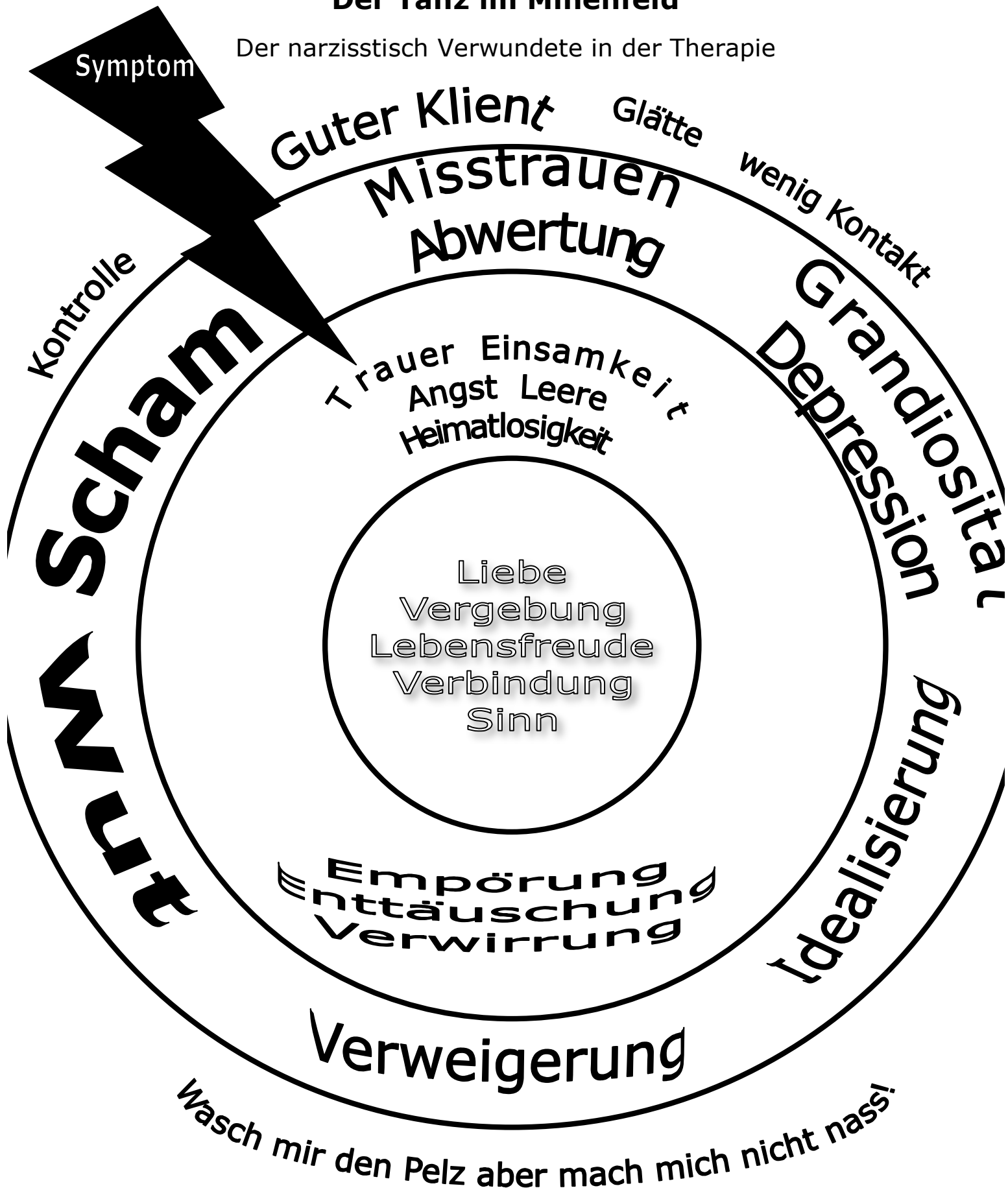


## Der Tanz im Minenfeld

Der narzisstisch Verwundete in der Therapie



## Beschämt oder Unverschämt?

Die beiden Grundäußerungen der narzisstische Wunde

### Männlicher Narzissmus

- **betont die Grandiosität**
- **Beschämung anderer/ Unverschämtheit, Abwehr von Scham, Angst vor Beschämung**
- Heimlicher Minderwert
- Kampf um Anerkennung und Autonomie
- Unmenschliche Forderungen an sich selbst, Streben nach Perfektion
- Löst alles auf in: „Besser oder schlechter als ich?“ → Neid
- männliches Rollenbild
- offene Aggressivität, Wut (zur Abwehr der Angst)
- Kompensation der Schwäche durch Grandiosität
- distanziert, vorwiegend unempathisch, „unverletzbar“ aber sehr leicht kränkbar
- Stabilisierung des Selbstwertgefühls durch die Partnerin und ihre Bewunderung
- Identifizierung mit dem Idealbild, dass sich die Partnerin von ihm macht
- sucht Mutterfigur
- Täterposition

### Weiblicher Narzissmus

- **betont Minderwertigkeit, Depression und Hilflosigkeit**
- **Scham, Angst vor Beschämung**
- Heimliches Größenselbst
- Anerkennung durch Überanpassung
- weibliches Rollenbild
- Kompensation der Schwäche durch Überanpassung, Leistung und Attraktivität
- passive Form der Aggressivität, häufig in Form von Verweigerung, Trotz und innerer Abwertung
- Aufgehen im Anderen, empathisches Mitfühlen bis zur Übernahme fremder Gefühle
- Identifikation mit Idealselbst des Partners; Partner ist idealisiertes Ersatzselbst
- sucht Elternfigur und Halt im Partner, bemuttert den Partner
- Opferposition

### Beide Geschlechter können beide Formen des Narzissmus leben

Angelehnt an Bärbel Wardetzki: *Weiblicher Narzissmus*, München 2006 mit Ergänzungen MR

## Hallo, wer spricht: Wahres oder Falsches Selbst?

Eine Unterscheidungshilfe

<b>Falsches Selbst</b>	<b>Wahres Selbst</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „<b>Ich leiste also bin ich.</b>“</li> <li>➤ Löst alles auf in <i>besser</i> oder <i>schlechter</i>: „Kann ich triumphieren oder werde ich beschämt?“</li> <li>➤ Idealisierend oder abwertend</li> <li>➤ Nachtragend</li> <li>➤ „Ich bin das Allerletzte!“</li> <li>➤ „Ich bin ein Genie!“</li> <li>➤ „I can't get no...“</li> <li>➤ „Ich brauche niemanden, kann mich eh auf keinen verlassen!“</li> <li>➤ Zweidimensional</li> <li>➤ Lähmt oder treibt gnadenlos an</li> <li>➤ Unerbittlich, maßlos, gnadenlos</li> <li>➤ <b>Hochmut:</b> <b>„Mein Wille geschehe!“</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „<b>Ich bin ein einzigartiger Mensch mit Stärken und Schwächen.</b>“</li> <li>➤ Wachstumsorientiert</li> <li>➤ Unterstützend, annehmend, liebevoll, verzeihend</li> <li>➤ Nimmt Widersprüche mit Humor</li> <li>➤ Befriedigung möglich</li> <li>➤ Sowohl als auch</li> <li>➤ Kann Schwäche zeigen</li> <li>➤ Traut sich, sich zu verbinden</li> <li>➤ Vergebung</li> <li>➤ Tiefe</li> <li>➤ <b>Demut:</b> <b>„Dein Wille geschehe!“</b></li> </ul>

## **So fördern Sie bei ihrem Kind das Gefühl emotionaler Verlassenheit**

- **Schweigen:** „...“
- **Enteignen:** „Bei mir ist das auch so!“
- **Umdeuten:** „Das meinst du nur!“
- **Relativieren:** „Das ist doch nicht so schlimm!“

### **Idealbildende Über-Ich Botschaften**

„Sei doch nicht so...“

...empfindlich ...traurig ...wild ...wütend ...gierig!“

→ **„Stell dich nicht so an!“**

„Ein Mädchen rauft nicht!“

„Ein Junge weint nicht!“

→ **„So wie du bist, bist du falsch!“**

### **Spür dich nicht:**

„Wenn es weh tut, stell dir etwas Schönes vor.“

Lesen Sie viele Elternratgeber in denen „um ... zu“ vorkommt!

Streben Sie danach *perfekte Eltern* zu sein!

Machen Sie unter keinen Umständen Fehlehr!

Nach: Stefan Bischof: *Über die Arbeit mit narzisstischen Störungen in der atem- und körpertherapeutischen Praxis*, Arbeitspapier Narzissmus, Freiburg 2003

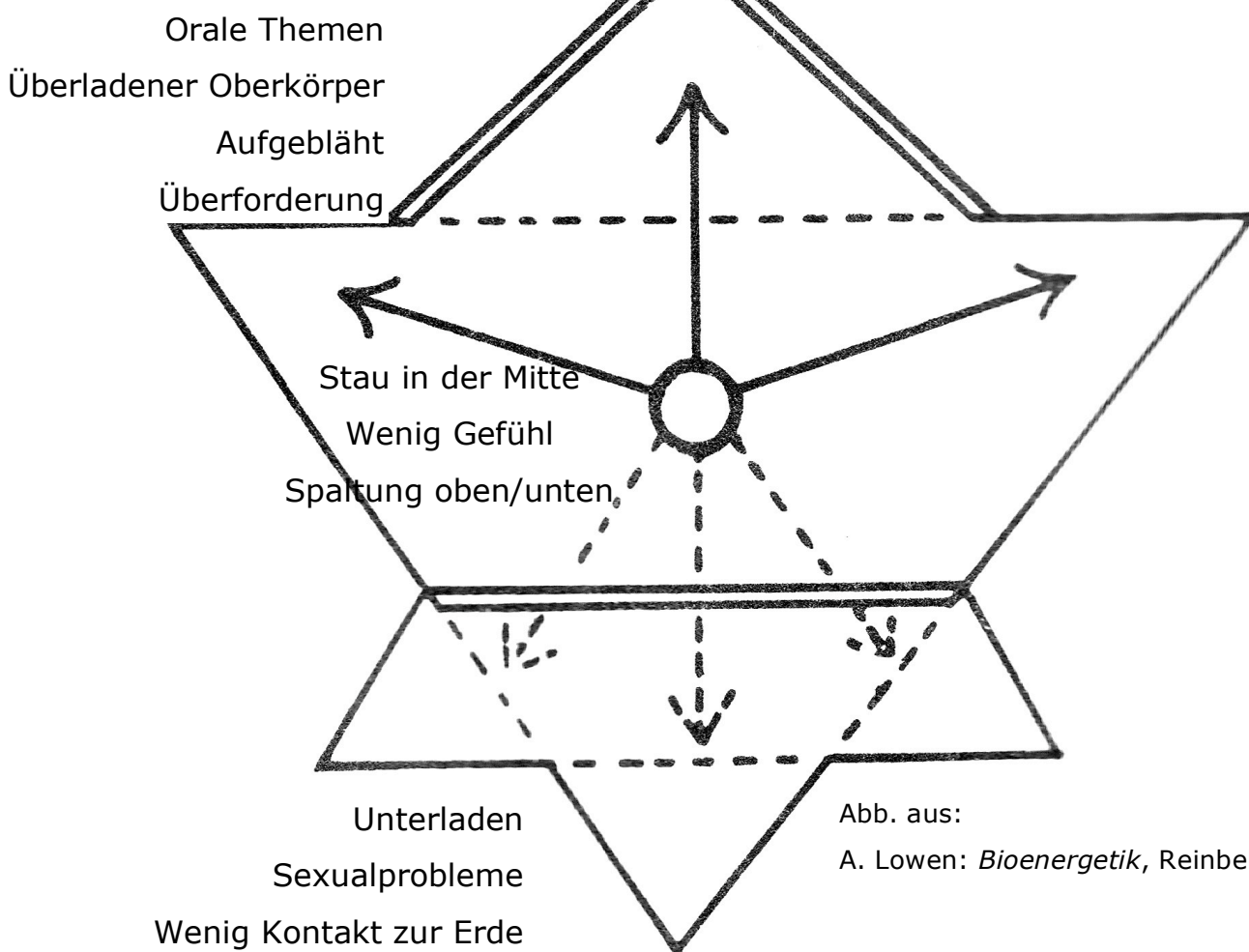
Ergänzungen MR

## Robbie Williams: Feel

<p>Come on hold my hand, I wanna contact the living. Not sure I understand, This role I've been given. I sit and talk to god And he just laughs at my plans, My head speaks a language, I don't understand.</p> <p>(chorus) <i>I just wanna feel real love, Feel the home that I live in. 'cause I got too much life, Running through my veins, going to waste.</i></p> <p>I don't wanna die, But I ain't keen on living either. Before I fall in love, I'm preparing to leave her. I scare myself to death, That's why I keep on running. Before I've arrived, I can see myself coming.</p> <p><i>I just... And I need to feel, real love And a life ever after. I cannot get enough.</i></p> <p><i>I just wanna feel real love, Feel the home that I live in, I got too much love, Running through my veins, going to waste.</i></p> <p><i>I just wanna feel real love, In a life ever after There's a hole in my soul, You can see it in my face, it's a real big place.</i></p> <p>Come and hold my hand, I wanna contact the living, Not sure I understand, This role I've been given Not sure I understand. Not sure I understand. ..."</p>	<p>Komm und halte meine Hand Ich will mit dem Leben Kontakt aufnehmen Ich bin nicht sicher ob ich diese Rolle verstehe die mir gegeben wurde</p> <p>Ich sitze und rede mit Gott Und er lacht nur über meine Pläne Mein Kopf spricht eine Sprache Die ich nicht verstehe</p> <p><i>Ich möchte einfach nur echte Liebe fühlen Die Heimat fühlen in der ich lebe Weil ich zu viel Leben habe das durch meine Venen fließt und das droht verschwendet zu werden</i></p> <p>Ich möchte nicht sterben Aber ich bin auch nicht scharf darauf zu leben Bevor ich mich verliebe Mache ich mich bereit sie zu verlassen Ich ängstige mich zu Tode Deshalb lauf ich immer weiter Bevor ich angekommen bin Seh' ich mich selbst kommen</p> <p><i>Ich möchte einfach nur echte Liebe fühlen Die Heimat fühlen in der ich lebe Weil ich zuviel Leben habe das durch meine Venen fließt und droht verschwendet zu werden</i></p> <p>Ich muss richtige Liebe erleben Und leben bis ans Lebensende Ich kann nicht genug bekommen</p> <p><i>Ich möchte einfach...</i></p> <p>Ich will richtige Liebe erleben Bis ans Lebensende Da ist ein Loch in meiner Seele Du kannst es in meinem Gesicht sehen Es ist sehr groß</p> <p>Komm und halte meine Hand Ich will mit dem Leben Kontakt aufnehmen Ich bin nicht sicher ob ich diese Rolle verstehe die mir gegeben wurde</p> <p>Nicht sicher ob ich verstehe Nicht sicher ob ich verstehe ..."</p>
---	--

## Der Körper des Narzissten – „All Along The Watchtower“

Wachsame Augen – Kontrolle  
Viel denken und grübeln



Modell nach David Lowen