

Verdeckter Narzisst & People Pleaser

Strukturen eines sich entwickelnden Co-Abhängigkeitsmusters

von

Harald Kautz

1. Einleitung

Das Gute an der klinischen Psychologie ist, dass sie auf riesigen Datenmengen sitzt. Daten können strukturiert werden. Sich wiederholende Elemente können herausgefiltert und als wesentlich beschrieben werden. Diese wesentlichen Elemente können benannt und in kausale Zusammenhänge gebracht werden. Auf diese Weise hat die klinische Psychologie Persönlichkeitsstörungen kartiert und entschieden, wo sie ihre Terminologie ansetzt, um die "reinen Formen" einer eigentlich nebulösen Realität zu definieren, um dann diese Konzepte wieder aufzuweichen, indem sie annimmt, dass es zwischen den Zuständen Spektren mit Zwischenstufen der definierten reinen Formen gibt. In Bezug auf die Vorhersagbarkeit funktioniert dieses System gut. Mit einer korrekten Diagnose lässt sich leicht vorhersagen, was in diesen verzweifelten Charakteren noch alles schief läuft, und auf welche Weise andere Menschen in ihr Elend hineingezogen werden. Die bekannten Archetypen greifen hier sehr genau, daran hat sich nichts geändert, seit C.G. Jung sie entdeckt hat.

In diesem Essay werden wir einen Blick auf die Co-Abhängigkeit zwischen verdeckten Narzissten und People Pleasern werfen, um zu sehen, ob eine Strukturanalyse und einige anekdotische subjektive Wahrnehmungen von erreichten Heilungsprozessen die in der klinischen Psychologie angewandten Modelle bereichern können.

Zur Zeit gilt die narzisstische Persönlichkeitsstörung als Unheilbar. Insbesondere im letzten Teil dieser Studie möchte ich aufzeigen, dass dies möglicherweise falsch ist, dass es durchaus Grund zu hoffen gibt.

Doch dieser Essay ist nicht nur an Therapeuten adressiert, oder an Patienten die ihre eigene klinische Pathologie verstehen möchten. Narzissmus und das Handeln der Co-Abhängigen, die diese Persönlichkeitsform bedienen, ist ein systemisches Problem. Die Beziehung zwischen Chef und Untergebenem, Politiker und Bürger, Offizier und Soldat zeigt oft charakteristische Eigenschaften, die mit dem rein klinischen Modell der Co-Abhängigkeit von Narzisst und People Pleaser beschrieben und verstanden werden können. Die archetypische Blaupause dieser Beziehungsform ist unter den Menschen mindestens so dominant wirksam wie der Mythos der romantischen Liebe unter pubertierenden Teenagern.

Aus dieser Perspektive heraus betrachtet könnte man sagen: wenn es uns gelingt, die extremste Ausformung, die in der klinischen Praxis beschriebene Co-Abhängigkeit zwischen Narzisst und People Pleaser zu heilen, dann können auch alle minder schweren Formen, die an dieser Blaupause hängen, in Heilung gehen. Dies folgt dem Prinzip des „hundertsten Affen“, das besagt, dass wenn 100 Individuen einer Spezies eine neue Fähigkeit erworben haben, diese dem gesamten Kollektiv ohne direkten Erfahrungsaustausch als instinktives Verhalten zur Verfügung steht¹. Auch wenn dieser Mythos in Teilen entlarvt ist und es weder Belege für die Zahl 100 noch für eine sofortige nicht-lokale Ausbreitung neuer Verhaltensweisen in den Originalarbeiten gibt, kann die inspirierende Kraft von Archetypen nicht gelegnet werden.

Wenn Sie also das Gefühl haben, in Ihrem Leben von dem im Folgenden beschriebenen Komplex betroffen zu sein, egal ob auf der Seite des Narzissten, oder auf der Seite des People Pleasers, möchte ich Sie von Herzen dazu einladen, einer dieser jeweils ersten 100 Affen zu werden.

¹ Emma: The 100th Monkey Effect. Isn't about an Individual. Online unter <https://empsy.medium.com/the-100th-monkey-effect-b669d504e347> am 7. März 2021. Siehe auch: Elaine Myers: The Hundredth Monkey Revisited. Going back to the original sources puts a new light on this popular story. Online unter <https://www.context.org/iclib/ic09/myers/> am 7. März 2021.

2. Die Perspektive der klinischen Psychologie

In der klinischen Psychologie gibt es zwei völlig unterschiedliche Sichtweisen auf Narzissmus:

1. Das einfache Verständnis des narzisstischen Zustands beschreibt ihn als ein Muster toxischen Verhaltens, während den Menschen, die unter diesem Verhalten leiden, gesagt wird, sie sollten sich einfach nur davor in Sicherheit bringen. Die Opfer werden weder in die Diagnose noch in die Behandlung einbezogen.
2. In einem holistischeren Verständnis erkennen die Psychologen, dass auch die Opfer von Narzissten archetypisches Verhalten zeigen, während andere Menschen, die diese Art von archetypischem Verhalten nicht zeigen, niemals einem Narzissten zum Opfer fallen würden.

In dieser Arbeit werde ich mich ausschließlich auf dieses fortgeschrittene Verständnis der Erkrankung beziehen, das typische "Opfer" in die Selbstverantwortung nehmen und diese Beziehungen als freiwillige Co-Abhängigkeiten betrachten.

Um die Erkenntnisse der klinischen Psychologie zu veranschaulichen, werde ich einen Fall erfinden, der so gestaltet ist, dass er die wichtigsten im klinischen Ansatz beschriebenen Archetypen und Verhaltensmuster zeigt.

Die archetypischen Attribute des Narzissten werden fett, die archetypischen Attribute des co-abhängigen People-Pleasers werden kursiv gesetzt, zufällige Details werden nicht hervorgehoben.

John ist ein **hochbegabter, unterschätzter** Wissenschaftler, der sich viel Mühe mit seinen wissenschaftlichen Arbeiten gibt, die er unbedingt veröffentlichen will. **Er ist ein Perfektionist.** Seine Forschung sieht recht vielversprechend aus. Die Probleme, mit denen er während seiner Karriere konfrontiert war, sind, dass er an der Universität gemobbt wurde, weil seine Professoren Angst hatten, durch seine Qualitäten an den Rand gedrängt zu werden; Studenten, mit denen er theoretisch hätte kooperieren können, fühlten sich neben ihm ebenfalls minderwertig und teilten sich deshalb nicht gerne Projekte mit ihm. Vielleicht wären die Dinge anders gelaufen, wenn es praktische Anwendungen seiner Forschung gäbe, aber sie **steht in ihrem theoretischen Ansatz eher isoliert da**, in sich kohärent, aber nicht so sehr auf die Arbeit anderer bezogen. Er selber betrachtet sie schlicht als revolutionär.

Cynthia arbeitet in einem Verlagshaus. *Sie lebt für ihre Arbeit, oft auch für die Arbeit der anderen*, die sie freiwillig übernimmt, wenn die Schichten länger werden und die Kollegen nach Hause müssen, um sich um ihre Familien zu kümmern. Da sie *mit all den Problemen all dieser Menschen überlastet ist, bleibt weder viel Energie noch ausreichend Zeit, sich um sich selbst und um ihr zu Hause zu kümmern, das regelmäßig im Chaos versinkt.* Aber das Chaos um sie herum spielt eigentlich keine Rolle, denn selbst wenn sie zu Hause ist, *ist sie – in Gedanken – damit beschäftigt, anderen zu helfen.* Sie arbeitet doppelt so viel wie ihre Kollegen, doch wenn es um ihre Beförderung geht, zieht es die Firma vor, sie in der Arbeiterrolle zu belassen, was für sie in Ordnung ist, denn tief *in ihrem Inneren möchte sie nicht als diejenige exponiert werden, die die Verantwortung für Entscheidungen trägt.* Niemals wird sie andere anleiten und für deren Versagen verantwortlich gemacht werden können.

John und Cynthia lernen sich kennen. Sie finden gegenseitiges Verständnis für das "Drama des begabten Kindes", da beide hochbegabt sind, aber nicht entsprechend gewürdigt werden. Cynthia ist fasziniert von der Schärfe von Johns Verstand und seiner Selbstdisziplin bei der Arbeit, John ist fasziniert von der starken Position und dem Einfluss, den Cynthia in ihrer Firma hat, auch ohne eine höhere Führungsposition inne zu haben; allein dadurch, dass *die Qualität ihrer Arbeit und ihr Geist strahlen.* Zwischen ihnen funkt es vom ersten Tag an, sie verbringen die erste Nacht auf

seinem Balkon und diskutieren über die Welt. Es wird zu spät für sie, um nach Hause zu fahren, also akzeptiert sie das Sofa für die erste Nacht, die linke Seite seines Bettes in der zweiten, und als er in der dritten Nacht sagt, er denke, es würde ihnen beiden gut tun, Sex zu haben, fühlt sie sich zu ihm hingezogen, **da er sie in den Tagen zuvor mit Komplimenten überschüttet hat.**

Ihr Sex ist ziemlich akrobatisch, sexuell befriedigend. *Es dauert einige Zeit, bis Cynthia merkt, dass etwas nicht stimmt, dass es dem Akt an Intimität fehlt. Aber er überwältigt sie mit seinen Komplimenten, den Blumen und noch mehr Sex, was ihre eigenen hypersexuellen Bedürfnisse befriedigt.*

Neben **der sich schnell entwickelnden Beziehung**, und der Tatsache, dass er nach 3 Wochen nebenan einzieht, beginnen sie einen Plan zu schmieden, wie Cynthia seine wissenschaftliche Karriere ankurbeln könnte, indem sie seine Arbeit in dem Verlag lanciert, für den sie arbeitet.

Nachdem die beiden Wohnungen durch eine neue Tür verbunden wurden, **spielt sich das Leben größtenteils auf seiner Seite ab, in einer exakten Kopie der Wohnung, in der er zuvor gewohnt hatte.**

John und Cynthia sind etwa **ein Jahr lang recht glücklich.** Seine Arbeit entpuppt sich als ein Bestseller, der von dem Verlag, für den sie arbeitet, veröffentlicht wird.

Dann beginnen die Dinge langsam giftig zu werden.

John regt sich darüber auf, dass Cynthia... Katholikin ist. Er sagt, er wäre nie mit ihr ausgegangen, wenn er das früher gewusst hätte.

John fängt an, Cynthias Kollegen abzulehnen, weil sie alle auf das Geschäft und das Geld fixiert sind und den Inhalt seines Buches nicht wirklich schätzen können. Wenn sie zu Besuch kommen, ist er bemüht aber mürrisch, wenn sie ihm einen Besuch abstattet, **sagt er ihr, sie solle ihre Zeit nicht mit diesen Idioten verschwenden.**

Eine weitere seltsame Sache passiert: John sagt, dass er nie mit jemandem zusammen sein wollte, der in einer Konzernstruktur Karriere macht, und dass sie nie ein Paar geworden wären, wenn er früher gewusst hätte, was dieser Job für sie bedeutet.

Cynthia identifiziert sich sehr mit ihren Kollegen, und die von John geäußerte Abwertung tut weh, als sei sie gegen sie selbst gerichtet. Der einzige Ausweg ist, sich von ihren Kollegen zu distanzieren, so wie er es gefordert hat. So wie sie aufgehört hat, die aus dem Vatikan übertragene Sonntagsmesse zu sehen und sich von ihren Eltern entfremdet hat. *Wenn es heißt „sie oder er?“ ist die Entscheidung einfach, denn natürlich stellt man sich auf die Seite seiner Liebe.* Aber gleichzeitig *wird ihr Gefühl für diesen fehlenden Aspekt von Intimität in ihrer Beziehung stärker*, und sie merkt, dass es sich intimer anfühlt, zufällig mit dem Lehrling am Kopierer zusammenzustoßen, als Sex mit John zu haben. Einfach intim. Nicht sexuell. Als gäbe es ein Feld, eine Spannung zwischen den Körpern, die bei John nicht vorhanden ist. Sie behält das für sich, weil sie seine Gefühle nicht verletzen will.

Aber eines Tages fängt John an, Bemerkungen zu machen, in denen er ihr Selbstvertrauen im Bett in Frage stellt, warum sie sich ständig bewegt und rede, als wäre sie das heißeste Mädchen der Stadt, und dass er in seinem Leben schon besseren Sex hatte. Und dass er sie vielleicht oral befriedigen würde, wenn sie sich rasieren würde, aber nicht mit ihren Haaren zwischen seinen Zähnen. Sie frisst diese Abwertungen ein paar Mal in sich hinein, aber sie kann nicht anders, *Verletztheit und Wut baut sich auf*, und eines Tages erzählt sie John von ihrer Begegnung mit dem Lehrling am Kopiergerät und erklärt wütend, dass sie mehr Intimität mit einem ihr fremden Mitarbeiter empfindet als mit ihm.

Das ist der Tag, an dem sich die Dinge ändern. "Dann mach es doch mit deinem Scheißlehrling", schreit John. **Daraufhin zieht sich John aus dem gemeinsamen Sexualleben zurück,** verhält sich so, als hätte sie ihn betrogen. Erst hat er einfach keine Lust auf Sex, dann flippt er aus, weil sie sich im Schlaf umdreht und ihn aufweckt, dann ist es der Slip, den sie vergisst in die Schmutzwäsche zu bringen, das Geschirr, das nach dem Abwasch nicht richtig glänzt, die Fettschleier, die die Lichtreflexion auf der Herdoberfläche

nach dem Putzen trüben. **Ihre Unvollkommenheit macht ihn wahnsinnig, ihre Unaufmerksamkeit, dass sie mit ihren Gedanken immer ganz woanders ist.** Dann bittet er sie, wieder in ihre eigene Wohnung zu ziehen, weil sie ihr Chaos um sich herum als Spiegel braucht, um zu verstehen, wie krank sie ist. "Es hilft nicht, wenn du versuchst, meine Ordnung zu halten", sagt er, "du musst deine eigene finden".

Sie versucht, alles richtig zu machen, um seinen Wutausbrüchen zu entgehen. Und natürlich, weil an dem, was er sagt, immer etwas dran ist. Aber sie wird seinen Forderungen nie gerecht. Ihre Wohnung ist immer noch ein einziges Durcheinander, und er verbringt nie Zeit darin, fühlt sich dort nicht wohl. Sie versucht, das mit aufwändigem Kochen am Abend zu kompensieren, aber sie ist oft spät dran, und wenn das Essen nicht vor 20 Uhr fertig ist, isst er einfach in Ruhe etwas für sich, um "keine schlaflose Nacht durch Völlegefühl zu erleiden", wie er sagt. Das Kochen fühlt sich wie der letzte noch erreichbare Ausdruck ihrer Liebe an, weswegen sie sich durch sein Verhalten weiter zurückgewiesen fühlt.

Johns Wut entlädt sich meist in den Morgenstunden, genau in den Stunden, in denen Cynthia emotional offen und am verletzlichsten ist. Wenn es nichts Vernünftiges zu beklagen gibt, ist es entweder etwas aus der Vergangenheit, das aufgewärmt wird, oder etwas, das er von ihr erwartet hat, dass sie hätte tun sollen, was sie aber nicht getan hat.

Das einzige, was zu funktionieren scheint, ist die Zusammenarbeit bezüglich seiner Bücher. Ihre Position in der Firma hängt nun vollständig davon ab, dass er der meistverkaufte Autor ist, sein Erfolg hängt davon ab, dass sie die Firma dazu bringt, seine neuesten Werke in bestmöglicher Qualität zu veröffentlichen. Und die Welt muss von seinen Gleichungen erfahren! Eines Tages werden die schwerwiegendsten Probleme der Menschheit mit diesen Gleichungen gelöst werden, und es macht keinen – absolut keinen – Sinn zu riskieren, das zu zerstören, was sie gemeinsam aufgebaut haben. **Diese Blase des gemeinsamen Wirkens wird wie ein geliebtes Kind, um das sich alles dreht.**

John und Cynthia isolieren sich. Wenn sie versucht, Kollegen privat zu treffen, wird er eifersüchtig. Er ist ganz mit seiner Forschung beschäftigt und geht nie aus. **Er hat weiterhin morgens Wutanfälle, wertet sie wegen genau der Eigenschaften ab, die er im ersten Jahr so sehr geliebt hat, und sagt ihr, wie unordentlich und krank sie sei.** Er sagt ihr, dass das Verlagshaus ihre bipolare Störung ausnutzt, um das letzte bisschen Lebenskraft aus dieser nicht enden wollenden manischen Phase, die sie ihr Leben nennt, herauszuquetschen. Das fordert seinen Tribut von ihr. Sie fühlt sich in der Tat miserabel, sie braucht Hilfe, braucht Heilung. Bei der Arbeit wirkt sie jetzt deprimiert, sie ist nicht mehr die sprühende Kraftquelle, die sie früher war.

Die Leute auf der Arbeit beginnen zu vermuten, dass ihre Beziehung toxisch ist. Aber diese Botschaft dringt nicht zu ihr durch. Sie hat sich längst von ihren Kollegen abgegrenzt, deren Gedanken haben keinen Wert mehr, im Gegensatz zu der Mission, die sie mit der Förderung von Johns Arbeit verfolgt. Es gibt jetzt einen Namen für ihr Problem, es ist ihre Bipolare Störung, und es gibt jetzt keinen anderen Weg, als dieses Problem zu lösen. **Immer wenn es ihr fast zu viel wird, bietet John ihr einen Strohhalm an.** Etwa so: „Wenn du es schaffst, dich von deiner bipolaren Störung zu heilen, werde ich dich wieder in meinem Bett willkommen heißen“. Und er ist tatsächlich gut darin, ihr mit ihrem Krankheitsbild zu helfen. Engagiert, professionell. Es geht ihr besser. Er war so erstaunlich, als er ihr half, sich selbst zu heilen. Sie gewinnt den Krieg gegen ihre manischen Anwandlungen, schafft es, ihre Kräfte auszubalancieren. An dem Tag, an dem ihr Therapeut, der ihre Fortschritte beobachtet, ihre Behandlung erfolgreich abschließt, schleicht sie sich ins Badezimmer und rasiert sich als Überraschung für John die Schamhaare. Es juckt, aber sie trägt ihre Nacktheit wie ein Geschenk. "Warum hast du dich rasiert, das interessiert mich nicht", sagt er als sie ihren Bademantel öffnet, und "ja, du scheinst weniger bipolar zu sein, aber was die Sache mit dem Sex angeht, sagt mein Herz immer noch nein". Als es das nächste Mal kritisch wird, bringt er das Thema Heirat zur Sprache. Sie bestellt Ringe, nur um später herauszufinden, dass er die Bestellung hinter

ihrem Rücken storniert hat, weil er sie in ihrem jetzigen Zustand niemals heiraten würde, und Ringe umsonst zu kaufen wäre eine Geldverschwendung, die sie sich beide zu diesem Zeitpunkt nicht leisten könnten, schließlich verdiene sie nicht allzu viel in ihrer niederen Angestelltenposition.

Eines Tages kann Cynthia die Dinge nicht mehr wegdiskutieren. Sie hat sich in einer toxischen Beziehung verfangen und muss sich dem stellen. Es ist an der Zeit, John auf sein Verhalten anzusprechen. **Wann immer sie versucht zu erklären, wie sie sich fühlt, explodiert er in einen Wortschwall, der so komplex und themenübergreifend ist, dass sie einfach nicht folgen kann, nur um sich am Ende mit einer Frage konfrontiert zu sehen, die von ihr eine Antwort verlangt, die entweder das Eingeständnis ihrer Niederlage oder eine Lüge ist. An anderen Tagen glaubt sie, ihren Standpunkt durchgesetzt zu haben, weil er gegen Ende ihrer Diskussionen seine Stimme senkt, nur um festzustellen, dass die Dinge, die er ihr mit leiser Stimme sagt, genauso klingen, wie das, was er eigentlich erkennen und sich selber sagen sollte.**

Sie hört auf, ihn zu begehren, wertet dies aber als einen Erfolg in ihrem täglichen Kampf gegen ihre eigene unbefriedigte Hypersexualität.

Es wird schlimmer. **Er provoziert sie tagelang mit Abwertungen, bis sie durchdreht, ausflippt, nur um im nächsten Moment zu erleben, wie er ihr vorwirft, sie würde ihn angreifen.** Er zieht seine Anschuldigungen und Behauptungen, sie sei Täterin und er sei hier das Opfer, tagelang in die Länge. Er sagt ihr, sie würde gefeuert werden, nachdem er seine Bücher zurückziehen würde, und er wäre gezwungen, dies zu tun, weil sie – wirklich – seine Arbeit nicht wertschätzt. Und selbst dann schafft sie es immer noch, sich selbst die Schuld zu geben, denn da war etwas Wahres dran, sie hat sich völlig darauf konzentriert, seine Arbeit publik zu machen, und dabei vergessen, sie in ihren täglichen Gesprächen wertzuschätzen.

Cynthia fängt an, über eine Trennung nachzudenken. Als sie es erwähnt, eskaliert die Situation. **John schubst sie, immer wieder, schreit „schlag mich doch, schlag mich, Du hasst mich doch sowieso!“ Sie zieht sich sprachlos zurück. Kurz danach sagt er ihr wie sehr er sie liebe, ob sie das wirklich alles aufgeben wolle, und wie wichtig ihre gemeinsame Mission doch für die Welt sei. Als sie nicht reagiert, zieht er sich beleidigt und verunsichert zurück.** Es folgt tagelanges Schweigen, danach eine erneute Annäherung. Die Trennungsgedanken scheinen etwas verändert zu haben. Sie reden vertraut miteinander. John bittet sie, die Nacht mit ihm zu verbringen, doch allein dies auszusprechen versetzt ihn dermaßen in Erregung, dass er sie „sofort will“. Cynthia schafft es Vertrauen zu fassen, für sie ist es das Ende einer dreijährigen Trockenzeit. Zwei Tage schwelgen sie im Liebestaumel, er ist wund da unten, er bittet um etwas Zeit zu heilen, das heißt sie kommt abends nur noch einmal rüber, um gute Nacht zu sagen. Das Gespräch kippt ohne erkenntlichen Grund in beißende Kritik seinerseits um. John sagt die Leute im Verlag würden ihn ablehnen, und das kann nur daran liegen, dass Cynthia schlecht über ihn rede. Cynthia erinnert sich an das genaue Gegenteil, dass sie ihn immer wieder in Schutz genommen hat, und ihren Kollegen versichert hat, dass ihre häuslichen Probleme, die in der Tat ein paar sichtbare Kummerfalten in ihr Gesicht geschnitten haben, auf dem Weg der Heilung wären. Er fällt ihr ins Wort, und als sie lauter wird, versucht er ihr den Mund zuzuhalten. Diesmal ist es vorbei mit der Selbstbeherrschung, die sonst gut kontrollierte Wut bricht durch und sie fängt seine Hand ab, krallt sich in sein Handgelenk und bringt ihn energisch auf körperliche Distanz.

„Guck mal, siehst Du die blauen Flecken an meinem Arm?“ fragt er sie verletzt. An diesem Abend trennen sie sich im Streit.

Am nächsten Morgen wird sie von ihren Kollegen mit Schweigen und distanzierten Blicken empfangen. Sie haben eMails von John empfangen, in denen er offenlegt, dass er von seiner Frau körperlich misshandelt wird, und hat zum Beweis Bilder der blauen Flecken

am Arm beigelegt. Jeder andere hätte sich längst von ihr getrennt, sagt er in der Mail. Um das gesagte und gezeigte zu untermalen, erwähnt er auch ihre früheren Beziehungen: All ihre Ex-Partner würden sie bis heute hassen, und es wäre wichtig, dass sie den Täter in sich anerkennt und in Heilung bringt.

Das ist ungefähr der Punkt, an dem die Beziehung zerbricht. Der Narzisst findet in der Regel recht schnell ein neues "Opfer", der People Pleaser braucht in der Regel länger, um sich zu erholen und den Mut aufzubringen, ein neues Abenteuer zu beginnen. Professionelle Quellen sagen, es dauert durchschnittlich drei Jahre. Aber letztendlich treten die meisten Paare einfach in einen weiteren Zyklus desselben Alptraums mit neuen Partnern ein. So, wie ich die Geschichte erzählt habe, möchte man meinen es gäbe keine Lösung, keine Heilung, keine Hoffnung.

2.1. Der diagnostische Ansatz in der klinischen Psychologie

Die meisten Abhandlungen sagen, dass Narzissmus tatsächlich nicht heilbar ist. Sie katalogisieren lediglich typisches Verhalten².

1. Eine hohe Empfindlichkeit gegenüber Kritik.
Die gesamte Persönlichkeit von verdeckten Narzissten ist um ihr unglaublich hohes Selbstwertgefühl herum aufgebaut. Sie sind unglaublich empfindlich gegenüber jedem, der diese Konstruktion in Frage stellt oder sie angreift, und können auf Kritik oder jede Form von Feedback sehr heftig reagieren.
2. Gefühle der Unzulänglichkeit.
Verdeckte Narzissten neigen dazu, zwischen Größenwahn und der Sorge hin und her zu pendeln, dass sie nicht dem Bild entsprechen, das sie von sich selbst im Kopf haben. Sie sind besessen von ihrem Erfolg und unglaublich empfindlich, wenn es darum geht, sicherzustellen, dass sie immer die beste und schönste Version ihrer selbst sind. Das kann dazu führen, dass sie sich selbst gegenüber überkritisch sind und extreme Gefühle der Unzulänglichkeit entwickeln.
3. Eine Tendenz, sich selbst herabzusetzen.
Als Folge der oben beschriebenen Unsicherheit können sich verdeckte Narzissten ziemlich regelmäßig selbst herabsetzen. Sie neigen besonders dazu, dies zu tun, wenn sie sich in der Nähe eines gastfreundlichen Publikums befinden, das ihre hohen Gefühle für sich selbst bestätigen wird.
4. Eine Tendenz, Groll zu hegen.
Narzissten sind das Zentrum ihrer eigenen, selbstgefälligen Welt. Infolgedessen neigen sie dazu, wahrgenommene Übertretungen unglaublich persönlich zu nehmen und an negativen Gefühlen festzuhalten. Sie können diesen Groll mit passiver Aggression ausleben, um den anderen für das, was er getan hat, "bezahlen" zu lassen.
5. Passive Aggression.
Narzissten sprechen oft nicht offen über ihren Wunsch, andere zu kontrollieren und zu dominieren. Anstatt traditionell aggressiv zu sein, wie diejenigen, die psychopathisches Verhalten zeigen, neigen sie dazu, passiv aggressiv zu sein – bissige Kommentare, Klatsch und kleine Beleidigungen "hinter den Kulissen" sind häufig.
6. Neid.
Narzissten müssen in allen Bereichen des Lebens die Besten sein. Wenn sie das nicht sind, fühlen sie sich unglaublich unwohl. Ihr Neid ist tief verwurzelt und kann manchmal zu äußerem Verhalten führen, wie bissige Kommentare oder passiv-aggressives Verhalten.
7. Selbstsüchtige "Empathie" oder Versuche, eine Verbindung herzustellen.

² Uno Dabiero: Watch Your Back, 15 Signs You're Working With a Covert Narcissist. Online unter <https://fairgodboss.com/articles/covert-narcissist> am 7. März 2021. Übersetzung deepl.com.

Narzissten haben Schwierigkeiten mit Empathie – es sei denn, diese Empathie dient ihren Zielen. Sie können lahme Versuche unternehmen, als unterstützender Teamkollege oder als Schulter zum Ausweinen zu erscheinen, wenn es politisch klug ist, dies zu tun, oder sie nutzen ihr oberflächliches Charisma, um andere anzusprechen, um Einfluss zu gewinnen und weiterzukommen.

8. Selbstsüchtige "Bescheidenheit".

Narzissten sind in der Lage, mit Bescheidenheit zu prahlen. Sie können sich selbst zurücknehmen, um Komplimente zu bekommen oder um sich Chancen zu sichern – das ist alles Teil ihrer Masche, sympathisch und liebenswert zu sein, um sich einen Vorteil gegenüber der Konkurrenz zu verschaffen.

9. Schüchternheit oder zurückgezogenes Verhalten.

Anders als traditionelle Narzissten, neigen verdeckte Narzissten dazu, sich zurückzuziehen oder ein wenig schüchtern zu sein. Sie haben ein zerbrechliches Selbstwertgefühl, das sie in der Öffentlichkeit nicht zeigen oder möglicherweise brechen sehen wollen, daher halten sie nach Möglichkeit Abstand, meiden gesellschaftliche Veranstaltungen und halten Interaktionen kurz und oberflächlich.

10. Grandiose Gedanken.

Narzissten haben das Gefühl, dass sie etwas Besonderes sind und auf einer Stufe über der allgemeinen Bevölkerung stehen. Sie sind die Art von Menschen, die sagen, dass sie wissen, dass sie "zu Großem geboren" sind oder dass sie "ihre Ziele mit allen Mitteln erreichen." Sie können das Gefühl ausdrücken, dass sie "besonders" sind und "keine Beziehung" zu anderen haben.

11. Prokrastination oder Mangel an Rücksichtnahme.

Narzissten sind sich ihrer Fähigkeiten und Talente so sicher, dass sie Aufgaben prokrastinieren oder nicht beachten, weil sie denken, dass sie diese mühelos zu einem Zeitpunkt abhaken können, der ihnen passt – egal wie kurz die Frist ist. Ein verdeckter Narzisst mag gut darin sein, sich Ausreden für seinen Mangel an Aufmerksamkeit oder seine Tendenz, Dinge fünf Minuten vor der Fälligkeit zu erledigen, auszudenken, aber seien Sie gewarnt: Sie denken, dass viele Aufgaben ihrer Fähigkeiten nicht würdig sind.

12. Passive Selbstherrlichkeit.

Verdeckte Narzissten machen möglicherweise subtile Kommentare über ihre extreme Wichtigkeit für Ihre Aufgabe, Ihr Team oder Ihr Unternehmen. Sie glauben vielleicht, dass eine Aufgabe ohne ihre Erfahrung niemals abgeschlossen werden könnte oder dass sie ihr Team auf ihrem Rücken tragen. Sie können es scherzhaft oder mit intensiver Ernsthaftigkeit sagen, aber so oder so ist es ein Ausdruck ihres narzisstischen Selbstverständnisses.

13. Übertreibung bezüglich ihrer Fähigkeiten oder ihres Einflusses.

Narzissten haben einen Größenwahn. Sie können gelegentlich ihre eigenen Talente, Fähigkeiten oder ihren Einfluss in einer Weise übertreiben, die nicht mit der Realität einer Situation übereinstimmt. So fühlen sie sich wirklich: Auf einer anderen Ebene als die Realität.

14. *Gaslighting* oder manipulatives Verhalten.

Narzissten müssen sich den Menschen um sie herum überlegen fühlen und das Gefühl haben, dass sie erfolgreich sind. Daher fällt es ihnen nicht schwer, Freunde, Familie und Mitarbeiter zu manipulieren, um ihre Ziele zu erreichen. Narzissten sind der Typ, der andere zum Spaß anlügt oder *gaslightet* (ihnen suggeriert, sie seien krank und bräuchten Hilfe), der andere mit einigen der oben genannten Taktiken manipuliert oder der sogar gut etablierte Beziehungen über den Haufen wirft, um seinen Willen zu bekommen.

15. Schwierigkeiten, flexibel zu sein oder aus dem Rahmen zu fallen.

So wie Narzissten eine perfekte Vision von sich selbst im Kopf haben, haben sie auch strenge Vorstellungen von Situationen und ihren erwarteten Ergebnissen. Sie sind Perfektionisten, die sich sicher sind, dass alles so abläuft wie gedacht, weil sie selbst, die

Schauspieler, perfekt sind. Infolgedessen fällt es Narzissten schwer, zu improvisieren oder sich an veränderte Situationen anzupassen. Sie neigen dazu, starr zu sein und werden ängstlich, wenn sich Pläne ändern – von etwas so Kleinem wie einem Gespräch, das in die falsche Richtung geht, bis hin zur Änderung von Reiseplänen.

Aus anderen Quellen möchte ich noch hinzufügen:

16. *Entitlement*³

Verdeckte Narzissten sind sich für Tätigkeiten, für die sie sich überqualifiziert fühlen, einfach zu schade. In allem, was unter ihrem Niveau liegt, lassen sie sich mit einer völligen Selbstverständlichkeit von ihrem Umfeld bedienen.

Und in Bezug auf typische rhetorische Tricks und Verhaltensweisen

17. *Future Faking*⁴

Wenn ein verdeckter Narzisst das Gefühl hat, die Kontrolle über eine Kommunikationssituation zu verlieren, macht er gerne auch mal Anleihen in der Zukunft, und wirft ein Versprechen oder eine Hoffnung die sich in der Zukunft für sein Gegenüber erfüllen soll, in die emotionale Waagschale. Wenn diese Zukunft sich schließlich manifestieren will, wechselt er schlichtweg den Bezugsrahmen, und tauscht die alte Hoffnung gegen ein neues Versprechen ein.

18. *Love Bombing*⁵

In der Frühphase von Beziehungen neigen Verdeckte Narzissten dazu ihr Gegenüber mit Komplimenten, Geschenken und Liebeserklärungen zu überhäufen, und ihre Qualitäten über die Masse in den Himmel zu heben. Auf eine Weise spiegelt dies ihr eigenes Bedürfnis nach Anerkennung: sie zeigen, worum es in ihrer Beziehung geht. Es ist wie eine Investition in eine Zukunft, in der sie dieselbe Qualität zurückgespielt bekommen wollen.

19. *Crazymaking*⁶

Wenn der verdeckte Narzisst das Gefühl hat, die Kontrolle über eine Kommunikationssituation zu verlieren, kann er unter Umständen Dinge sagen, die einzig und allein dazu dienen, sein Gegenüber aus dem Konzept zu bringen, es gedanklich gegen sich selbst auszuspielen oder schlichtweg zu verwirren. Die höchste Stufe dieser Taktik wird als „*Word Salad*“⁷ bezeichnet.

20. Schuldverschiebung⁸

Besonders wenn es darum geht, einen Narzissten auf etwas hinzuweisen, das er falsch gemacht hat oder das für andere verletzend war, werden sie das nicht einfach hinnehmen. Sie werden immer einen Weg finden, die Erzählung so umzugestalten, dass ihr Opfer der Schuldige ist, und wenn das nicht möglich ist, werden sie ein sekundäres Thema einführen, bei dem das der Fall ist.

³ Dr. Ramani Durvasula: Understanding the narcissist's entitlement (30 DAYS OF NARCISSISM), online unter https://www.youtube.com/watch?v=L3IT2tXS_qo&t=297s am 7. März 2021.

⁴ Dr. Ramani Durvasula: What is "future faking"? (Glossary of Narcissistic Relationships), online unter <https://www.youtube.com/watch?v=BBMaZLBKNko> am 7. März 2021.

⁵ Dr. Ramani Durvasula: What is "love-bombing"? (Glossary of Narcissistic Relationships), online unter <https://www.youtube.com/watch?v=WhILcuoVhgE> am 7. März 2021.

⁶ Richard Grannon: Covert Narcissists SECRET CrazyMaking Communication Weapon They Use To ABUSE, online at <https://www.youtube.com/watch?v=q6vlnfdo5jI> am 7. März 2021.

⁷ Richard Grannon: "Covert Salad" - how covert narcissists use word salad as a tactic online unter <https://www.youtube.com/watch?v=0LROcMWWsG4> am 7. März 2021.

⁸ Dr. Rhoberta Shaleron: Blame Shifting: Counteracting This Crazy-Making Way Narcissists Try To Win, online unter https://www.youtube.com/watch?v=zp5cxd_CGXA am 7. März 2021.

Tatsächlich gibt es einen klinischen Ansatz, um Narzissmus an der Wurzel zu heilen. Dieser eine vielversprechende Ansatz stammt von Richard Grannon⁹. Er behauptet, dass der Grund für das narzisstische Verhalten in der totalen Zerstörung des Egos während der Kindheit des Narzissten liegt, was sie in eine Form von Identifizierung mit einem Tagtraum bringt. Wenn die Umgebung zu toxisch ist und es kein vernünftiges Muster von Belohnungen und Bestrafungen mit einem Freiraum gibt, der autonome Entscheidungen zulässt, um ein funktionierendes Ich zu bilden, bleibt das missbrauchte Kind in einer totalen Identifikation mit seinem Über-Ich stecken, während sich das Ich selbst überhaupt nicht entwickelt. Bei diesen Kindern gibt es keinen inneren Dialog, keine Verhandlung zwischen dem, was sie tun wollen und dem, was sie tun sollen. Es gibt nur das eine zu tun, was richtig ist, was auch immer das ist. Diese Identifikation mit dem Über-Ich ist es, was sie so kritisch macht, was sie antreibt, dieses perfekte Leben zu führen, getragen von totaler Selbstdisziplin. Das ist der Grund, warum sich alles um Kontrolle dreht, nicht um Kreativität. Diese Struktur wird von Grannon¹⁰ als eine Form von PTSD identifiziert und entsprechend behandelt. Dies ist jedoch nur ein hypothetischer Erfolg, denn zuerst muss der Narzisst erkennen, dass mit ihm etwas nicht stimmt, was fast nie geschieht.

Daher konzentrieren sich die meisten der klinischen Ansätze darauf, den Co-Abhängigen zu helfen, mit ihren Narzissten umzugehen, entweder innerhalb einer laufenden Beziehung oder auf dem Weg nach draußen.

Sie empfehlen¹¹:

1. Bestimmen Sie, mit welchem Typ Sie es zu tun haben. Verletzliche Narzissten fühlen sich im Grunde ihres Herzens nicht besonders gut. Im Gegensatz zu grandiosen Narzissten sind sie weniger "offen" mit ihren Emotionen, und so merken Sie vielleicht nicht, wenn sie Sie untergraben oder Ihnen in die Quere kommen. Wenn Sie versuchen, die Menschen in Ihrer Familie oder in Ihrem Arbeitsteam optimal zu nutzen, könnte der grandiose Narzisst Ihr bester Verbündeter sein - solange Sie diese Person für die Ziele der gesamten Gruppe gewinnen können.
2. Erkennen Sie Ihre Verärgerung an. Wie oben erwähnt, können Narzissten antagonistisch sein und Ihnen unter die Haut gehen. Wenn Sie versuchen, etwas zu erledigen, und eine Person ständig unterbricht oder versucht, sich selbst ins Rampenlicht zu stellen, kann Ihnen das Erkennen, woher Ihre Frustration kommt, die nötige Kraft geben, um dem ein Ende zu setzen.
3. Wertschätzen Sie, woher das Verhalten kommt. Verletzliche Narzissten müssen sich selbst ein besseres Gefühl geben, weshalb sie heimtückisch und hinterhältig werden können. Sie stellen vielleicht Ihre Autorität in Frage, nur um Unfrieden zu stiften. Sobald Sie erkennen, dass sie aus einem Ort der Unsicherheit kommen, können Sie ihnen gerade genug Sicherheit geben, um sie dazu zu bringen, sich zu beruhigen und sich auf das zu konzentrieren, was getan werden muss. Wenn Sie zu viel Zusicherung geben, werden Sie ihre egozentrischen Flammen anfachen, aber das richtige Maß wird es ihnen ermöglichen, sich zu beruhigen und sich auf die anstehende Aufgabe zu konzentrieren.
4. Bewerten Sie den Kontext. Narzissmus ist kein Alles-oder-Nichts-Persönlichkeitsmerkmal. Einige Situationen können die Unsicherheit einer Person mehr hervorrufen als andere. Nehmen wir an, eine Frau wurde für eine Beförderung abgelehnt, die sie unbedingt wollte, und muss nun mit der Person weiterarbeiten, die den Job bekommen hat. Ihre Unsicherheit

⁹ Richard Grannon: Codependent as mirror image of narcissist. Online unter <https://www.youtube.com/watch?v=prpyYrQuszo&t=61s> am 7. März 2021.

¹⁰ Richard Grannon: The CURE for Narcissism? My (Possible) Method; 5 Points (Healing A Narcissist). Online unter <https://www.youtube.com/watch?v=cGJblcKsBPg&t=1698s> am 7. März 2021.

¹¹ Susan Krauss Whitbourne Ph.D.: 8 Ways to Handle a Narcissist. How to keep your own emotions in check when dealing with difficult people. Online unter <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201408/8-ways-handle-narcissist> am 7. März 2021. Übersetzung deapl.com.

wird sich mit der Zeit nur verschlimmern und dazu führen, dass sie defensiv narzisstisch, rachsüchtig und gehässig wird. Wenn Sie eine solche Person kennen, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Situation dazu beigetragen hat, das Monster zu schaffen, mit dem Sie nun interagieren müssen.

5. Behalten Sie eine positive Einstellung bei. Wenn Sie es mit Narzissten zu tun haben, die Freude daran haben, andere leiden zu sehen, dann wird der Anblick des Schmerzes, den sie verursachen, sie nur zu noch aggressiverem Gegenverhalten anstacheln. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen, auch wenn Sie sich geärgert haben, und schließlich wird dieses Verhalten immer seltener werden. Wenn Sie die oben genannten Tipps beherzigen, können Sie die Situation außerdem entspannen, so dass sich die Dinge tatsächlich verbessern.
6. Lassen Sie sich nicht entgleisen. Es ist leicht, den Sinn für die eigenen Ziele zu verlieren, wenn ein Narzisst versucht, sich in den Mittelpunkt zu stellen. Sie müssen nicht auf alles eingehen, was diese Person sagt oder tut, egal wie sehr er oder sie um Ihre Aufmerksamkeit buhlt. Finden Sie die Balance zwischen dem Vorankommen in der Richtung, die Sie verfolgen wollen, und der Linderung der Ängste und Unsicherheiten des verletzlichen Narzissten. Wenn es sich um einen grandiosen Typ von Narzissten handelt, sollten Sie seine oder ihre Gefühle anerkennen, aber dann trotzdem weitermachen.
7. Behalten Sie Ihren Sinn für Humor. Den Bluff eines Narzissten zu nennen, kann bedeuten, dass Sie die Person ignorieren, aber es kann auch bedeuten, dass Sie diesem Bluff zumindest ab und zu mit einem Lachen begegnen. Ohne dabei grausam zu sein, können Sie mit einem Lächeln oder Witz auf die Unangemessenheit des egozentrischen Verhaltens der Person hinweisen. Dies wäre besonders für den grandiosen Typus des Narzissten angebracht, der es wahrscheinlich unterhaltsam und möglicherweise lehrreich finden wird.
8. Erkennen Sie, dass die Person vielleicht Hilfe braucht. Da einige Narzissten wirklich ein geringes Selbstwertgefühl und tiefe Gefühle der Unzulänglichkeit haben, ist es wichtig zu erkennen, wann sie von einer professionellen Intervention profitieren können. Trotz des Glaubens, dass die Persönlichkeit unveränderlich ist, zeigt die Psychotherapieforschung, dass Menschen sogar langjähriges Verhalten ändern können. Die Stärkung des Selbstwertgefühls einer Person ist vielleicht nicht etwas, das Sie allein in Angriff nehmen können, aber es ist etwas, an dem Sie mit externer Hilfe arbeiten können.

Wenn es um die Klassifizierung der typischen Co-Abhängigen geht, würde die klinische Psychologie Cynthia irgendwo am unteren Rand des Autismus-Spektrums ansiedeln, gerade hoch genug, um sich in konzeptionellen Welten zu verlieren, die von der Jetzt-Realität und dem Mainstream abgekoppelt sind, aber nicht zu weit oben in diesem Spektrum, weil sie immer noch in der Lage ist, mit sozialer Interaktion klarzukommen. Sie würde definitiv als bipolar diagnostiziert werden, wobei ihre Hypersexualität Teil dieses Zustandes ist. Ein chronisch niedriger Serotoninspiegel könnte als Grund für ihren Zustand angeführt werden.

Inzwischen hat sich der Begriff des People Pleasers als eigenständige Persönlichkeitsstörung etabliert, mit einer eigenen Checkliste an Symptomen¹²:

1. Sie geben vor, mit jedem übereinzustimmen, auch wenn Sie nicht mit ihm übereinstimmen. Im Allgemeinen gehört es zum guten Ton, die Meinung anderer höflich anzuhören, auch wenn Sie nicht mit ihnen übereinstimmen. Wenn dieses höfliche Zuhören jedoch dazu führt, dass Sie so tun, als würden Sie der Meinung eines anderen zustimmen, obwohl Sie eigentlich anderer Meinung sind, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie ein Verhalten an den Tag legen, das Ihnen gefällt und Sie dazu bringt, Ihre eigenen Gedanken und Gefühle beiseite zu schieben – zu Ihrem persönlichen Schaden.
2. Sie fühlen sich für das Glück anderer verantwortlich.

¹² Loreley Yang: 10 Signs You're a People Pleaser — And What to Do About It. Online unter <https://fairygodboss.com/career-topics/people-pleaser> am 7. März 2021. Übersetzung deepl.com.

Es ist zwar wichtig zu erkennen, dass Ihr eigenes Verhalten das Glück anderer beeinflusst, aber der Glaube, dass Sie persönlich die Macht haben, andere glücklich zu machen, ist problematisch. People-Pleasern fällt es oft schwer, diese Tatsache anzuerkennen, und sie handeln daher aus dem Irrglauben heraus, dass sie andere durch ihr eigenes Handeln glücklich machen können.

3. Sie entschuldigen sich ständig.
Natürlich sollten Sie sich entschuldigen, wenn Sie wirklich einen Fehler gemacht oder die Gefühle eines anderen verletzt haben oder wenn es aus anderen Gründen gerechtfertigt ist. Wenn Sie sich jedoch übermäßig oft entschuldigen, ohne dass dies gerechtfertigt ist, kann dies darauf hindeuten, dass Sie es den Leuten recht machen wollen.
4. Nein zu sagen ist eine seltene und extrem schwierige Übung.
Hilfreich zu sein – egal ob im Privat- oder Berufsleben – ist wertvoll und wird geschätzt. Wenn Sie es jedoch zu weit treiben, indem Sie zu allem und jedem Ja sagen, um das andere Sie bitten, besteht die Gefahr, dass Sie sich selbst überfordern (und Ihre Fähigkeit gefährden, es durchzuziehen), und das ist ein klares Zeichen dafür, dass Sie ein Menschenfreund sind.
5. Sie morphen, um die Menschen um Sie herum zu reflektieren.
Das alte Sprichwort, dass wir der Durchschnitt der fünf Personen sind, mit denen wir die meiste Zeit verbringen, mag zwar wahr sein, aber wenn Sie sich ständig an das Verhalten, die Persönlichkeit und die Erwartungen anderer anpassen, kann das ein Zeichen dafür sein, dass Sie es den Menschen recht machen. Eine Studie der Case Western Reserve University aus dem Jahr 2012 hat zum Beispiel herausgefunden, dass People Pleasers mehr essen, wenn sie glauben, dass es andere Menschen glücklich macht.
6. Ihr Selbstwertgefühl ist an das Lob anderer gebunden.
Während es nur natürlich ist, sich in Lob zu sonnen, gehen Menschen, die es gerne tun, noch einen Schritt weiter und sind auf externe Bestätigung angewiesen, um sich selbst gut zu fühlen. Wenn Sie sich auf die Bestätigung durch andere verlassen, um sich selbst gut zu fühlen, sind Sie vielleicht ein "People Pleaser".
7. Sie sind übermäßig konfliktscheu.
Zum Glück gibt es nur wenige Menschen, die aktiv versuchen, einen Streit anzufangen, nur um des Streites willen. Aber Menschen, die es sich bequem machen, gehen noch einen Schritt weiter und versuchen, Konflikte um jeden Preis zu vermeiden. Das kann ihre Fähigkeit beeinträchtigen, für die Dinge, Themen und Menschen einzutreten, die ihnen wichtig sind. Wenn Sie dieses Verhalten an den Tag legen, sind Sie wahrscheinlich ein "People Pleaser".
8. Sie haben Schwierigkeiten, sich selbst die Anerkennung zu geben, die Sie verdienen.
Bescheidenheit ist zwar eine Tugend, aber wenn Sie zu weit gehen und sich weigern, die Anerkennung anzunehmen, die Sie für Ihre eigene harte Arbeit verdienen, ist das ein Problem. Wenn Sie darunter leiden, sind Sie wahrscheinlich ein "People Pleaser".
9. Es fällt Ihnen schwer, sich selbst so sehr zu schätzen wie andere.
Es ist zwar wichtig, sich um das Wohlergehen anderer zu kümmern, aber es ist auch wichtig, sich selbst wertzuschätzen. Das bedeutet, sich die Zeit zu nehmen, die Sie brauchen, um sich zu erholen und aufzuladen, Ihren eigenen Interessen nachzugehen, sich um Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern und generell für Ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen. Wenn es für Sie ein ständiger Kampf ist, diese Dinge zu tun, sind Sie vielleicht ein "People Pleaser".
10. Sie werden in Beziehungen und Freundschaften emotional abhängig und/oder co-abhängig.
Auch wenn es natürlich und gesund ist, sich auf unsere Freunde und romantischen Partner zu verlassen, ist es ungesund, einen Schritt zu weit zu gehen und von anderen abhängig zu werden, um Ihre emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen. Diese Art von Verhalten ist ein weiteres Zeichen dafür, dass Sie es anderen recht machen wollen.

2.2. Strukturanalyse auf der Basis der Terminologie der klinischen Psychologie

Aus den gegebenen Daten ist ein Muster ablesbar. Dies gilt sowohl für den verdeckten Narzissten, als auch für den People Pleaser. Bei der Erstellung des folgenden Schemas werden wir als „Prüfsumme“ die Frage stellen, ob die beiden Persönlichkeitsstörungen als Co-Abhängigkeitsmuster reibungslos ineinandergreifen.

Als erstes betrachten wir die Kinderstube des Narzissten. Nach Grannon ist der Abwertungsdruck im Elternhaus so groß, dass sich kein gesundes Ego herausbilden kann. Stattdessen übernimmt das Über-Ich die Funktion des Egos. Was wir ebenfalls über Persönlichkeitsentwicklung wissen, ist dass jeder Mensch als Primärpersönlichkeit das Verhaltensmuster verinnerlicht, das er in seiner Kindheit als Überlebensstrategie adaptiert hat, und als sekundäre Persönlichkeit Kopien der Verhaltensmuster seiner Bezugspersonen annehmen kann. Die primär erlernte Rolle des Narzissten ist ein People Pleaser, denn dem misshandelten Kind bleibt nichts anderes als den Bedürfnissen seiner Peiniger so gut wie möglich nachzukommen. Er wird aber auch das Potential für einen Täter in sich tragen, den er von seinen Bezugspersonen durch Beobachtung erlernt hat. Beim böartigen Narzissten wird diese Struktur bewusst gelebt. Verdeckte Narzissten haben oft die Entscheidung getroffen, niemals wie ihre Eltern zu werden, und sie sind daher nicht in der Lage böartige Impulse als ihre eigenen zu erkennen, diese Impulse sind mit dem hohen Anspruch an sich selber nicht zu vereinen. Dies führt zu einer sehr klaren Persönlichkeitsstruktur:

Verdeckter Narzisst = People Pleaser/verletztes Kind + ~~Täter~~ + Über-Ich + ~~Ich~~

Diese Struktur ist intern begrenzt dialogfähig. Es gibt kein Abwägen zwischen den Fragen „was will ich?“ und „was ist richtig?“ Wenn es einen inneren Dialog gibt, dann sind es die Selbstzweifel die sich an dem Kontrast zwischen dem Über-Ich und dem unterdrückten Täter entzünden, und die nur gestillt werden können, wenn der People Pleaser in Aktion tritt und etwas Gutes macht, oder der Täter sich als Revolutionär gegen eine böartige Autorität im Außen Luft verschafft.

In der Begegnung mit Fremden herrscht anfangs Distanz, der erlernte People Pleaser spielt in den Frühphasen von Beziehungen eine dienende Rolle. Diese Phasen werden als Love-Bombing bezeichnet.

Das Über-Ich ist mangels eines inneren Dialoges in einer absoluten Kontrollposition. Bezieht sich diese Kontrolle auf das eigene Leben, sehen wir ein hohes Maß an Selbstdisziplin, nach außen zeigt sich das Über-Ich jedoch in dem Drang zu be- und verurteilen, und wenn andere nicht „das richtige“ tun, zeigt es sich darin, dass der Narzisst sie zu ihrem eigenen Schutz oder zum Schutz des Allgemeinwohls kontrollieren will. Die Anderen nehmen hier die Rolle des fehlenden Ichs ein.

Letzteres führt zu einem internen Widerspruch. Kontrolle auszuüben liegt auf einer Wellenlänge mit dem in der Kindheit erlebten Täter. Geschieht diese Kontrolle einvernehmlich mit einem „Opfer“, ist dies kein Problem, was zu wertvollen Führungsqualitäten oder zu sadomasochistischen Praktiken heranreifen kann. Um eine totale Kontrolle aufrechterhalten zu können, müssen Menschen, dort wo sie sich nicht unterordnen, jedoch unterbewusst manipuliert werden. Diese Struktur – zwischen bewusster Führung und unterbewusster Manipulation – findet daher in einer Form Ausdruck, in der man klar und deutlich zwischen einem inhaltlichen Kern, und einem strukturellen Rahmen unterscheiden kann. Der inhaltliche Kern wird immer den Ansprüchen des Über-Ichs gerecht werden. Der strukturelle Rahmen dient hingegen nur dem Ziel, die zwischenmenschlichen Beziehungen in einem kontrollierbaren Zustand zu halten, und da diese Manipulation Täterschaft impliziert, und diese nur im Unterbewusstsein geschmiedet werden kann,

kann es sein, dass die Methoden, mit denen der Narzisst seine Beziehungen kontrolliert, seinen eigenen moralischen Ansprüchen diametral entgegenstehen, ohne das er selber in der Lage wäre dies zu erkennen.

Das Schema des co-abhängigen People Pleasers sieht hingegen folgendermaßen aus:

People Pleaser = People Pleaser/verletztes Kind + ~~Täter~~ + Über-Ich + Ich

Oft ist der einzige Unterschied zwischen den Biographien, dass der People Pleaser in seiner Kindheit einen Ort hatte an den er fliehen konnte um ein Ich auszubilden, dies kann ein realer Ort oder menschlicher Bezugsrahmen sein, vielleicht bei den Großeltern, oder ein innerer Ort, wie er Menschen im Autismus-Spektrum zur Verfügung steht, wenn sie sich in ihre inneren Welten zurückziehen.

In der Gegenüberstellung sehen wir, dass der einzige Unterschied das ausgebildete oder eben nicht ausgebildete Ich ist.

Covert Narzisst = People Pleaser/verletztes Kind + ~~Täter~~ + Über-Ich + Ich
People Pleaser = People Pleaser/verletztes Kind + ~~Täter~~ + Über-Ich + ~~Ich~~

Aus dieser Struktur zieht der Narzisst seine moralische Überlegenheit, seinen Kontrollanspruch. In einer Beziehung mit einem People Pleaser kann er Angstfrei sein, weil er sich vor keinem Täter fürchten muss, gleichzeitig kann er seinen eigenen unterdrückten Täter auf den People Pleaser projizieren, da dieser einen unterdrückten Täter in sich trägt. Bei Bedarf kann dieser Täter absichtlich getriggert werden, was das Gefühl der moralischen Überlegenheit stärkt, die eigene Opferrolle bestätigt und die moralische Legitimation für Kontrolle wiederherstellt.

Betrachten wir zunächst die erste Phase der Beziehung, die von der klinischen Psychologie als "Love-Bombing"-Phase bezeichnet wird.

Wenn wir einen ganzheitlicheren Ansatz wählen, fällt als erstes auf, dass John und Cynthia sich gegenseitig etwas spiegeln. Sie haben bis auf das fehlende Ich beim Narzissten denselben strukturellen Aufbau, eine ähnlich toxische Sozialisation, den gleichen Mangel an Selbstliebe, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

Cynthia fühlt sich nur wertvoll, wenn sie gebraucht wird. Eine normale Schicht reicht ihr nicht aus, um sich erfüllt zu fühlen, es muss eine Doppelschicht sein. Wenn es eine Möglichkeit gibt, sich mit etwas noch Größerem zu identifizieren, wie Johns Arbeit, gewinnt sie auch daraus Selbstwert, es gibt ihrem Leben einen zusätzlichen Sinn. Dieser Prozess der Identifikation mit dem Konzept eines anderen befreit sie auch von der Verantwortung, und es besteht kein Risiko, persönlich zu versagen, was ihrem mangelnden Selbstvertrauen entgegenkommt. Wenn sie trotzdem abgewertet wird, ist sie nicht überrascht, denn sie hat schon früher Abwertungen erlitten und gelernt, damit umzugehen. Wenn sie vor die Wahl gestellt wird, zu kämpfen, zu fliehen, zu erstarren oder zu kuschen (fight, flight, freeze, fawn), ist ihre Reaktion, zu kuschen, sich mit dem Täter zu identifizieren, seine Forderungen zu erfüllen, um nicht mehr sein Angriffsziel zu sein.

John fühlt sich würdig, wenn er mit seiner Arbeit allein ist, aber er traut sich nicht, sie in einer Weise zu präsentieren, die ein endgültiges, externes, unabhängiges Urteil zulässt. Er ist nicht selbstbewusst genug, um sich diesem Test auszusetzen. Deshalb liebt er es, mit Cynthia zusammenzuarbeiten. Sie bestätigt seine Qualitäten intern, so wie er ihre Qualitäten in der frühen Love-Bombing-Phase bestätigt hat, um ihr zu zeigen, worum es in ihrer Beziehung geht: gegenseitige Anerkennung. Später präsentiert sie seine Ideen der Welt, nimmt das Risiko auf sich,

zu scheitern, steckt die Schläge ein, wenn sie auf Widerstand stößt. Das sind die Nehmerqualitäten eines Ichs. Okay, es gibt ein kleines Problem, sie wird auch die Lorbeeren ernten, wenn er erfolgreich ist. Er will Bestätigung, aber auf keinen Fall im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen. John übernimmt die Verantwortung für den Inhalt. Cynthia übernimmt die Verantwortung für die Präsentation.

Am Anfang gibt es einen ausgewogenen Austausch von gegenseitiger Bestätigung, und als Paar sind sie viel effektiver als als zwei getrennte Individuen, aber auf lange Sicht erfahren die beiden einen Mangel an Bestätigung auf beiden Seiten ihres internen Austauschs. Daher verlieren beide weiter an Selbstwertgefühl, und früher ausgetauschte Komplimente verkümmern oder schlagen in Abwertung um. Dieses Gefühl ist beidseitig, wobei nur John diese Negativität offen ausdrückt, was für ihn nichts weiter als die Projektion des Dialogs zwischen Über-Ich und Ich ist. Cynthia behält diese Gedanken für sich, da ihr Über-Ich das Ich davon abhält, sich abfällig und verletzend zu äußern. Dadurch baut sich ein Reservoir unterdrückter Wut auf. Wenn zwei Menschen auf diese Art von emotionalem Mangel stoßen, scheitert vieles: Dankbarkeit, Zuneigung, alles, was mit Geben zu tun hat.

Betrachtet man die Sexualität, könnte man meinen, dass Cynthia einfach unter der Serotonin-Unterversorgung leidet, die von ihrem Krankheitsbild herrührt. Ganzheitlich betrachtet, kann dies gleichzeitig als Ausdruck jenes Mangels betrachtet werden, der sich emotional entwickelt hat.

Mit dem Love-Bombing setzt John anfangs eine sehr schwer zu durchschauende Version des *fawning* ein. Tief in seinem Inneren leidet er noch immer so stark unter dem Missbrauch in der Kindheit, dass alle Aspekte der Intimität von einer Persönlichkeit gehandhabt werden, die seiner sexuellen Traumatisierung entspringt und genau die erworbenen Verhaltensmuster zeigt, die sich als richtig erwiesen haben, weil sie ihn seine Kindheit überleben ließen. Wenn er mit Cynthia Liebe macht, macht er einfach alles richtig, wie es von ihm erwartet wird, mit seinem angeborenen Perfektionismus. Die Erinnerung an den Ekel, den er in seiner Kindheit erfahren hat, als er missbraucht wurde, bleibt unterbewusst. Im Unterbewusstsein sammelt sich durch den Selbst-Missbrauch des People Pleaser-Aspekts im Narzissten noch mehr Ekel an, der schließlich irgendwie ausgedrückt werden will.

Wenn Cynthia diese Abwertung offen und ehrlich zurückspiegelt, indem sie zugibt, dass es ihr an Intimität mangelt, bricht die Barriere zum Unterbewusstsein großflächig auf, und die Beziehung tritt in ihre zweite Phase ein.

Wie wir sehen, ist das, was an der Oberfläche als Ausbruch von Hässlichkeit wahrgenommen wird, im Grunde ein Heilungsprozess. Um diesen Prozess zu sichern, verschiebt sich der Modus vivendi, der die Beziehung zusammenhält, vom Love-Bombing zum Trauma-Bonding.

Der unterbewusste Täter in John muss die Beziehung gegen seinen eigenen Ekel vor Nähe zusammenhalten, und dies geht nur durch Traumabonding. Cynthia muss sich unwürdig fühlen damit sie die Schuld bei sich sucht, so kann er sie verstoßen, aber gleichzeitig den Glauben aufrechterhalten dies geschehe aus Liebe. Wutausbrüche, Abwertung, Gaslighting sind die Mittel zu diesem Zweck. All dies geschieht unterbewusst, das Über-Ich Johns besteht aus hohen moralischen Ansprüchen, und Niedertracht liegt nicht in ihrem Repertoire.

2.3. Selbstbeobachtung und anekdotische Erfahrungen der Natur des Über-Ichs

Die klinische Psychologie versteht sich als empirische Wissenschaft, und schließt als solche subjektive Erfahrung als Quelle von Erkenntnis aus. Manchmal erscheint es jedoch sinnvoll mit diesem wissenschaftlichen Paradigma zu brechen, nicht weil die subjektive Erfahrung im wissenschaftlichen Sinne beweiskräftig ist, sondern ausschließlich als Inspiration, um die empirische Forschung dazu zu inspirieren, Fragen zu stellen und Daten zu sammeln die letztendlich dazu führen die Modelle der Wissenschaft konstruktiv zu erweitern. Dies birgt das Risiko von Zirkelschlüssen. Dessen sollte man sich bewusst sein.

Ich möchte bevor ich meine Subjektive Erfahrung teile, daher kurz meinen Erfahrungshorizont definieren. Ich selber bin im autistischen Spektrum in meiner Kindheit als Asperger auffällig geworden, und in meinen frühen 20ern als bipolar. Bezüglich des Aspergersyndroms habe ich in meinen 30ern gelernt, meine eigenen Gefühle von empathisch erfahrenen Gefühlen anderer Menschen unterscheiden zu lernen, was es mir heute ermöglicht, Menschen subjektiv zu lesen. Bezüglich des in Co-Abhängigkeit gelebten People Pleasers habe ich die unterbewusste Prädominanz des *fawning* als Konfliktlösungsmuster in nicht-konfliktbehafteten Situationen relativieren können, d.h. ich habe gelernt bewusst andere Konfliktlösungsmuster zu wählen, habe das verletzte Kind in mir geheilt und integriert, eine destruktive Persönlichkeit, die aus Angst und mit Niedertracht Co-Abhängigkeiten stabilisiert hat aufgelöst, das Selbstwert-Thema gelöst, was sich körperlich durch eine Milz-Entzündung mit Milz-Riss manifestiert hat, und den blockierten Täter mit seinem Wut-Reservoir ins Bewusstsein integriert. Wenn ich jetzt meine Wahrnehmung der psychischen Dynamiken teile, dann geschieht dies meiner Einschätzung nach aus der Perspektive einer geheilten Co-Abhängigkeit.

Mir erscheint das Über-Ich wie das Register einer Bibliothek von Blaupausen von Verhaltensmustern. Diese Blaupausen sind archetypisch in ihrer Struktur, aber völlig wertungsfrei. Statt mit Wertungen behaftet zu sein, regulieren sie aus sich selbst heraus lediglich die Empfindungsfähigkeit, und damit auch die Empathiefähigkeit, d.h. wenn ich mich einer Blaupause bediene, in der ich anderen Schmerzen zufüge, dann blockiert diese Blaupause gleichzeitig mein Schmerzempfinden und mein Mitgefühl für Schmerz. Deswegen können Katzen Mäuse quälen, um jagen zu lernen, und Kannibalen Menschen lebend grillen. Im Laufe der Kindheit wird die ursprüngliche Bibliothek an Blaupausen durch die gelebte Erfahrung im Lebensumfeld indiziert. Ich erkenne die Blaupausen die von meinen Bezugspersonen gelebt werden, wodurch sie eine prädominante Rolle zugewiesen bekommen. Und ich bewerte Blaupausen. Diese Bewertung kann unterschiedliche Ursachen haben: aus dem Ich heraus kann ich diejenigen Blaupausen positiv indizieren, die meinem kreativen Ausdruck entsprechen, oder die Wiederholung negativer Erfahrungen verhindern. Dies kann auch über Bande funktionieren: wenn ich verhindern möchte Leid via Empathie zu erfahren, sind meine Gründe altruistisch. So erobere ich in meiner Kindheit ein Repertoire von aktiven Persönlichkeiten, indem ich den von sich aus leblosen Blaupausen mein Leben einhauche. Ich kann aber auch aus Überlebensinstinkt diejenigen Blaupausen positiv indizieren und beleben, die einfach nur mein Überleben garantieren, mit denen ich durchkomme egal ob sie für andere destruktiv sind. Ich erfahre mich als Mensch hier tatsächlich als Schöpferwesen, das eine tote Blaupause nimmt und zum Leben erweckt. Ist dies einmal passiert, habe ich eine Blaupause in eine Persönlichkeit verwandelt, und meine Persönlichkeit hat fortan ein Eigenleben, Selbst-Bewusstsein und auch einen eigenständigen Selbsterhaltungstrieb.

Das Über-Ich selber bleibt dabei aber ein lebloses, lediglich Information tragendes Register einer unbelebten Bibliothek, der ich auf der Grundlage meiner Erfahrung ein Bewertungssystem zugeordnet habe, nach dem ich mich richten kann, dann verhalte ich mich moralisch einwandfrei. Ich kann das Über-Ich aber auch missachten, dann verhalte ich mich egoistisch.

Stress-Situation hingegen verlangen reflexhaftes Verhalten, und das gesamte reflexhafte Verhalten, das im Reptilienhirn gesteuert wird, basiert auf dem Zugriff auf Persönlichkeiten. Die Entscheidung auf welche Persönlichkeiten zurückgegriffen wird, hat eine festgeschriebene Hierarchie. Im Schockzustand galt bei mir mein ganzes Leben lang – bis vor kurzem – die Reihenfolge *fawn, freeze, flight, fight*, und die Ansprache von Persönlichkeiten ist auf diese Reihenfolge festgelegt.

Ich bin mir nicht ganz sicher, aber ich fühle das es neben diesen Dingen noch ein wahres Selbst gibt, das im heilen Kleinkind vollständig präsent war, sozusagen als der göttliche Funke in uns. Dieses Wahre Selbst hat einen Abdruck in mir hinterlassen, den man als Charakter bezeichnen könnte. Das wahre Selbst ist dann aber durch die erfahrenen Traumatisierungen zeitweise in den Hintergrund getreten, ich konnte es aber später durch Meditation, Selbstwahrnehmung und Selbstheilung wieder freilegen. Es ist diejenige Instanz, die tatsächlich alles beobachtet. Gedanken beobachtet, Gefühle beobachtet, Sinneswahrnehmungen beobachtet. Nachdem dies gelungen war, konnte ich erworbene Persönlichkeiten durch Wahrnehmung und Entscheidung auflösen.

2.4. Die subjektive Wahrnehmung der Rolle der Initiation

Während der Kindheit ist es so, dass sich das Ich des Kindes im Spiel entwickelt, also in einer Art Traumwelt. In diesem irrealen Zustand wird das Leben der Erwachsenen simuliert, und als Kompromiss zwischen nachgestellter Lebensumwelt und Charakter aus den verfügbaren Blaupausen ein Repertoire aus Persönlichkeiten geschaffen, die letztendlich das Handeln des Kindes steuern. Erst in der Initiation wird das Ich freigesetzt, wird zum Entscheidungsfähigen Kern des Tagesbewusstseins. Diese Initiation ist etwas, das in allen Stammeskulturen und rudimentär in den Weltreligionen noch Teil der Kultur ist. Die Initiation wird durch ein schockhaftes Gefühl des Alleingelassenseins, des Ausgeliefertseins oder durch das Erfahren von Todesangst initialisiert. In der modernen Industriegesellschaft gibt es seit der Abschaffung der allgemeinen Wehrpflicht für Männer kein derartiges Ritual mehr. Für Frauen vollzieht sich die Initiation naturgegeben spätestens mit der Geburt des ersten Kindes.

Die Initiation ist die Geburt des Egos, das aus der Welt des Spielens, aus einem Raum, der strukturell mit der konzeptionellen Qualität des Über-Ich verwandt ist, heraustritt, und sich nach dieser Geburt im Solar Plexus verankert um dort mit Willen und Wut als aggressives Potential zu verschmelzen, was es dem Erwachsenen ermöglicht, sein Leben frei und autonom zu gestalten und sich gegebenenfalls den Raum, den er für kreativen Ausdruck seines Selbst braucht, aggressiv zu erobern.

Ich kann für mich persönlich sagen, dass meine Initiation in der Kindheit gescheitert ist. Ich habe das Gefühl, dass dies unter anderem an meinen autistischen Zügen lag, die mich in einer Wahrnehmung gehalten haben, in der es keine wirkliche Trennung geben konnte. Ich bin mit 17 von zu Hause ausgezogen, habe mich fast ein Jahr lang noch nicht mal telefonisch bei meinen Eltern gemeldet, hatte sie jedoch immer in mir, ihre Stimmen in meinem Kopf. Meine Initiation ist erst kürzlich passiert, nachdem ich in einer Begegnung mit einem Klienten auf der empathischen Ebene mit einer extrem traumatischen Erfahrung von „Verstossen-sein“ konfrontiert wurde. Diese Erfahrung im Mitgefühl hat zu einer Entzündung meiner Milz geführt, und während der Heilungsphase der Milz hat der Umbau meines Bewusstseins in den initiierten Zustand stattgefunden. Diese Aussage entspringt meiner Selbstwahrnehmung.

In meiner subjektiven Wahrnehmung Verdeckter Narzissten fehlt das Ich. Etwas scheint auch hier mit der Initiation schiefgelaufen zu sein. Ich habe das Gefühl, dass beim Narzissten die Initiation zu einem Zeitpunkt erfolgt ist, in dem sich noch kein lebensfähiges Ich herausgebildet hat. So

kommt es zu einer Totgeburt, d.h. das Bewusstsein kann sich nicht mit dem geborenen Ego identifizieren, da es nicht als lebensfähig erscheint. In einer solchen Situation scheint die Biologie des Menschen ein Notprogramm zu aktivieren, und sie aktiviert die Narzisstische Blaupause. Diese Blaupause füllt sich mit Leben, übernimmt den Hauptidentifikationspunkt des Tagesbewusstseins, und hat zum Ziel, das verlorene Ego zu substituieren, was dadurch geschieht, dass es versucht es im Spiegel der Welt wiederzufinden. Das gesamte Leben erscheint entrückt, Traum-artig, ein Spiel, oder aber in einem permanenten Schockzustand, der dafür sorgt, dass der Narzisst, selber eine Persönlichkeits-Blaupause, den anderen positiv indizierten Blaupausen sein Leben als permanente Leihgabe einhaucht. Im remote Viewing erscheint dieses Bild so, als ob der unbewusste narzisstische Persönlichkeitskern die anderen positiv indizierten Persönlichkeiten wie ein Panzer trägt und wahlweise aktiviert. Diese Struktur ist in sich geschlossen, da sie keinen internen Dialog erlaubt und damit auch keine Umentscheidung. Das heißt nicht, dass keine Heilung möglich ist. Der innere Heiler ist eine der im Kollektiv verfügbaren Blaupausen, die positiv indiziert und aktiviert werden kann, und dies ermöglicht es dem Verdeckten Narzissten seine traumatische Kindheit aufzuarbeiten, emotionale Blockaden zu lösen, im Sinne einer Verhaltenstherapie destruktive Blaupausen neu zu bewerten und aus seinem Verhaltensrepertoire auszuschließen. Was ich bisher aber nicht beobachten konnte, ist die Revision der Grundstruktur, und damit die Reanimierung, Reintegration oder Neuschöpfung des zerstörten Ichs, was vermutlich daran liegt, dass Persönlichkeitsstrukturen immer auch mit Selbsterhaltungstrieb ausgestattet sind, und nur aus der Perspektive des Wahren Selbst heraus aufgelöst werden können.

Meine subjektive Erfahrung mit „Seelenverlusten“ ist, dass Seelen-Aspekte, -Abspaltungen und -Verluste niemals zerstört werden können, sondern durch Entscheidung des Wahren Selbst auffindbar sind, und auch wieder per Entscheidung in die Struktur des Tagesbewusstseins integriert werden können.

Das traumhafte des narzisstischen Bewusstseins bringt noch ein paar Besonderheiten mit sich. Bewusstsein ist in zwei Ebenen geteilt, die wahrnehmende Ebene, die im Jetzt stattfindet, und die konzeptionelle Ebene, die eher zeitlos ist, in der es – wie im Traum – aber auch leichter möglich ist die eigene Wahrnehmung unmittelbar zu schöpfen. Durch die Identifizierung mit dem Über-Ich findet das Leben mehr auf der konzeptionellen Ebene statt, was durchaus außergewöhnliche Fähigkeiten freischalten kann, wie z.B. die Wahrnehmung von Blaupausen als reale, lebendige Strukturen, was bedeutet, dass diese Menschen spirituell auf der konzeptionellen und kollektiven Ebene wirken können, und eine viel klarere Wahrnehmung des Wesenhaften auf dieser konzeptionellen Ebene haben können, als Menschen, die eine gesunde Initiation durchlebt haben. Diese Interpretation würdigt „Verrücktheit“ als ein Sonderprogramm der Natur, das dazu dient, eine Kurskorrektur des Kollektiven zu bewerkstelligen, wenn diese Korrektur aus dem instinkthaften heraus nicht vollzogen werden kann.

Wenn die Beziehung zum People Pleaser endet und der Narzisst in einen spiegellosen Raum zurückgeworfen wird, taucht die Angst aus seiner Kindheit wieder auf, und er hat die einmalige Chance, sie zu überwinden, sie loszulassen und sein verlorenes Ego wiederzufinden. Alles, was es dazu braucht, ist ein Verständnis seines Zustandes, seine Bereitschaft, von der Kontrolle loszulassen. Dies erscheint machbar, wenn das verletzte Kind auf dem Weg dorthin geheilt wurde. Und es hat sich als Hilfreich erwiesen, wenn der Narzisst systematisch an der Heilung seines Selbstbewusstseins, Selbstwertes, Selbstvertrauens und Selbstliebe gearbeitet hat. Es ist nicht verwunderlich, dass sich hier „Spiegelarbeit“ als therapeutische Methode bewährt hat.

2.5 Das Entstehen einer Januskopf-Persönlichkeit

Eine Analyse der Verhaltensmuster der frühkindlichen Bezugspersonen von Menschen, die eine Persönlichkeitsstörung aufweisen, hat gezeigt, dass Narzissmus mit Bezugspersonen assoziiert wird, die in ihrem Verhalten sehr polar sind, wie z.B. eine liebende Mutter und ein gewalttätiger Vater, während Borderline-Persönlichkeiten in der Regel aus einem Umfeld kommen, in dem alle Bezugspersonen in ihrem Verhalten unberechenbar sind, in einem Moment liebevoll, im nächsten strafend. Daher können Narzissten zwei verschiedene erworbene Persönlichkeiten haben, jede in sich kohärent, aber absolut widersprüchlich, wenn man sie nebeneinanderstellt. Der Borderline-Persönlichkeit fehlt diese partielle Kohärenz, sie ist in der Lage, im selben Moment "liebe mich" zu sagen und den Partner wegzustoßen.

Ein Leben, das als Wechselspiel zwischen einer unterstützenden und einer nicht unterstützenden Bezugsperson erlebt wird, lehrt das Kind zwei externe Rollenmodelle: den Täter und den Retter. Diese beiden beobachteten Persönlichkeits-Archetypen bieten eine Alternative zu der dominanten Opferrolle, in die das Kind durch die erlebte häusliche Gewalt und/oder den emotionalen Missbrauch gedrängt wird. Gleichzeitig sind diese erworbenen Persönlichkeiten eng mit dem Über-Ich verbunden, weil sie in dem Versuch, aus dem Opferdasein zu fliehen, die Antworten auf die Frage "was soll ich tun?" anbieten, d.h. ihr Verhalten von den beobachteten Täter- und Retterpersönlichkeiten übernehmen. Dies geschieht unbewusst - bewusst identifiziert sich das Ego als Opfer. Diese Opfer-Selbstidentifikation ist eine natürliche Folge der fortwährenden unangenehmen und unfreiwilligen Interaktion, die sie erlitten haben.

Diese Wahrnehmung ist subjektiv, sie entspringt der Summe meiner persönlichen Erfahrung. Ich bin mir nicht sicher, inwieweit diese Vorstellung verallgemeinert werden kann. Aber die Neudefinition des Freud'schen Modells von ...

Ego = primäre Persönlichkeit
Über-Ich = übernommene Persönlichkeiten

... erscheint mir ausbaufähig, vor allem, weil sie sich besser in das Grundverständnis von Drama-Interaktion gemäß der wesentlichen Opfer-, Täter-, Retter-Archetypen einfügt¹³.

Wenn man im Einzelfall ins Detail geht, wird man feststellen, dass dieses Modell auch sehr offen für die Integration individueller Gegebenheiten ist, die natürlich von Klient zu Klient variieren, weil es möglich wird, die persönlichen Kindheitserfahrungen in die Bildung von Drama-Dreieck-bezogenen Persönlichkeiten zu integrieren, ihre archetypisch basierte Grundfunktion sowie individuelle Merkmale zu verstehen, ihre traumatischen Ursprünge zu lokalisieren und die Heilung mit der Adressierung der ursprünglichen traumatischen Ereignisse zu beginnen.

Das verletzte Selbst, d.h. das ursprüngliche pränarzisstische Tagesbewusstsein, kann zwischen zwei Polaritäten hin- und hergleiten:

- eine, in der das Leben als Fluktuation zwischen primären und erworbenen Persönlichkeiten (d.h. Ego und Super-Ego) verstanden wird, und
- eine, in der das Leben als Kampf zwischen einer unterstützenden und einer nicht unterstützenden Bezugsperson als zwei gegensätzlichen Rollenmodellen verstanden wird.

Wenn die Opferrolle ständig als eine nicht mehr tragbare Position erscheint, gleitet die Identifikation in einen Zustand des Oszillierens zwischen einer unterstützenden und einer nicht unterstützenden Bezugsperson und das verletzte Selbst/Ego wird aus diesem Tagesbewusstsein ausgeschlossen. Als Ergebnis dieser totalen Auslöschung des Ichs finden wir sowohl den

¹³ Lynne Forrest: The Three Faces of Victim – An Overview of the Victim Triangle. Online at <https://www.lynneforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/> March 14th 2021.

bösartigen als auch den grandiosen Narzissten. Wenn das verletzliche Selbst noch zugänglich ist, sehen wir einen verdeckten bzw. "covert" Narzissten.

Da die Rollenbilder aus der Kindheit, die als dominante, vom Über-Ich positiv indizierte Persönlichkeiten integriert werden, untereinander widersprüchlich sind, können sie sich nur in bewusste und unbewusste Schichten aufspalten. Aus diesem Bild heraus entstand die Assoziation zum Janus-Mythos.

Das ist der Moment, in dem sich der Narzisst völlig in sich selbst verlieren kann. Der innere Kampf zwischen Retter- und Täterrolle wird als Leben missverstanden. Es kann sein, dass kein oder nur noch ein sehr geringer Zugang zum Ich besteht und der innere Konflikt zwischen den Fürsorger-Rollenmodellen nur noch durch Projektion des unbewussten Anteils des Januskopfes auf die Menschen in der Umgebung verarbeitet werden kann. Die letzte Möglichkeit, die sich bietet, ist das Hin- und Herwechseln zwischen den beiden Bezugspersonenrollen, im Falle des verletzlichen Narzissten zwischen Abwertung und Love-Bombing, wobei sich die andere Seite des Januskopfes jeweils im Unterbewusstsein versteckt und nur in der Projektion wahrgenommen wird, solange der aktive Teil seinen Kopf zeigt. Das Ich und die ursprüngliche emotionale Erinnerung an die Opferrolle wird durch die Besessenheit mit der Wahrnehmung des Selbst durch die anderen ausgeblendet. Im verdeckten Narzissmus sehen wir die volle Auslöschung des Ichs nur, wenn Konfliktsituationen reflexhaftes Verhalten auslösen, das dann von den vorhandenen Persönlichkeiten verarbeitet wird. Dazwischen sehen wir tatsächlich Einblicke in das verletzliche Selbst.

Diese Perspektive verwendet eine etwas andere Definition des Begriffs Persönlichkeit, als man sie in der tiefenpsychologischen Literatur findet. Hier wird Persönlichkeit als ein verinnerlichtes, reflexhaftes Verhaltensmuster definiert, das sich aus einem anfänglichen Trauma entwickelt und Selbstbewusstsein erlangt hat. Dies lässt uns glauben, dass es ein Teil des Selbst ist. Aus diesem Grund wurde die Idee, die Persönlichkeit zu entfernen, noch nicht von vielen in Betracht gezogen. Die meisten Therapeuten setzen eher auf Persönlichkeitskontrolle durch Verhaltenstherapien. Nach Dutzenden von erfolgreichen Persönlichkeitsentfernungen bei mir selbst und ebenso vielen, die ich bei Klienten beobachtet habe, kann ich jedoch aus Erfahrung sagen, dass, wenn eine Persönlichkeit entfernt wird, die einzigen Dinge, die wirklich verschwinden, sind:

- das anfängliche Trauma, das bearbeitet werden muss;
- der reflexive Charakter des Verhaltens.

Weder Erinnerungen noch Fähigkeiten werden aus dem Bewusstsein des Klienten entfernt, das Einzige, was sich durch die Entfernung einer Persönlichkeit ändert, ist, dass der Klient die Möglichkeit erhält, eine bewusste Entscheidung zu treffen, wie er auf einen bestimmten Trigger reagiert, anstatt in einem unkontrollierbaren Reflex zu reagieren.

2.6 Implikationen der Betrachtung der Co-Abhängigkeit vor dem Hintergrund der Spieltheorie

Wir haben angedeutet, dass einige der Verhaltensmuster beim People Pleaser aus einer misslungenen Initiation stammen könnten, d.h. die Klienten könnten in einer Wahrnehmung der Welt gefangen sein, die der Wahrnehmung ähnelt, die ein Kind hat, wenn es die Realität nachahmt, während es ein Spiel spielt. Beim Narzissten könnte es sich um eine Initiation handeln, aber um eine Totgeburt. In beiden Fällen liegt der Gedanke nahe, dass Erwachsene, denen eine erfolgreiche Initiation fehlt, im Laufe ihres Erwachsenenlebens leicht in eine Spielsucht hineingezogen werden können. Dies könnte einfach deshalb geschehen, weil alles, was wie ein Spiel aussieht, ihnen ein

falsches Gefühl der Sicherheit vermittelt, während alles, was wie das wirkliche Leben aussieht, ihnen Angst macht.

Das reale Leben wird in Selbstverantwortung gelebt. Ein Platz in der Welt wird zum Zweck des kreativen Ausdrucks des Selbst beansprucht oder erobert.

Im Gegensatz dazu:

Ein Spiel zu spielen, ist eine Tätigkeit, die darauf gerichtet ist, einen bestimmten Zustand herbeizuführen, wobei nur Mittel eingesetzt werden, die durch bestimmte Regeln erlaubt sind, wobei die durch die Regeln erlaubten Mittel in ihrem Umfang begrenzter sind, als sie es ohne die Regeln wären, und wobei der einzige Grund für das Akzeptieren dieser Begrenzung darin besteht, diese Tätigkeit zu ermöglichen¹⁴.

Auf diese Weise vermeiden Kinder, mit den Konsequenzen ihrer Handlungen konfrontiert zu werden, während sie ihre Lernerfahrung genießen und ihre Persönlichkeit formen.

Wenn wir in die moderne Gesellschaft schauen, sehen wir zwei Strukturen, die die Definition eines Spiels erfüllen und tatsächlich einen beängstigenden Teil unseres täglichen Lebens abdecken. Es sind Geld und Hierarchie.

Geld bietet ein falsches Gefühl von Sicherheit und Kontrolle, während es uns als Spiel sowohl Sicherheit als auch Kontrolle entzieht. Das Geldspiel ist hochgradig süchtig machend. Versuchen Sie mal, den Süchtigen ihre Droge wegzunehmen. Sicherheit wird mit dem Versprechen angeboten, alles, was wir brauchen, für Geld kaufen zu können, während das Geldsystem gleichzeitig immer mehr Mangel schafft, indem es einfach immer mehr Aspekte des Lebens monetarisiert. Kontrolle wird durch das Versprechen angeboten, alles, was wir brauchen, für Geld kaufen zu können, während wir die Kontrolle über unser Leben verlieren, wenn wir gezwungen werden, das Geld zu verdienen, das wir für genau diesen Zweck brauchen. In der Folge entzieht uns das Geld die Selbstverantwortung.

Hierarchie bietet ein falsches Gefühl von Sicherheit und Kontrolle, während sie uns als Spiel sowohl Sicherheit als auch Kontrolle entzieht. Sicherheit wird mit dem Versprechen angeboten, unterstützt zu werden, solange man seine Selbstverantwortung opfert, indem man Teil einer Hierarchie wird. Kontrolle wird mit dem Versprechen angeboten, dass man die Untergebenen in der Unternehmens- oder Militärführung unterwirft, während man den Oberen zu gehorchen hat. In der Konsequenz entzieht es uns völlig die Selbstverantwortung, denn alle Kontrolle liegt in der Spitze der hierarchischen Pyramide. Und was die Sicherheit angeht, fragen Sie die Millionen, die arbeitslos geworden sind oder auf den Schlachtfeldern unserer Kriege gefallen sind.

Die beiden Spiele sind miteinander verknüpft und werden von denselben Meistern kontrolliert. Diese Meister sind zufällig ziemlich narzisstisch veranlagt. Und wir Sklaven rennen, um ihnen zu dienen.

Das ist jetzt nichts, was wissenschaftlich bewiesen werden kann, entweder man fühlt es, oder eben nicht: Jeder, der in das Erwachsensein initiiert wird, wird sich in seinem natürlichen kreativen Ausdruck eingeschränkt fühlen, wenn er den Bedürfnissen des Geldsystems dient, und er wird niemals freiwillig an einer Hierarchie teilnehmen, einfach weil der totale Kontrollverlust nichts ist, was ein Erwachsener begehren wird. Ich bin mir bewusst, dass es da draußen viele Menschen mit guten Absichten gibt, die versuchen, innerhalb der Hierarchien das Richtige zu

¹⁴ Bernard Suits: What Is a Game? The University of Chicago Press, online at: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/288138March> 14th 2021.

tun, oder versuchen, die Dinge zum Besseren zu verändern, indem sie blaue oder grüne oder wie auch immer gefärbte Ökonomien initiieren. Ich habe nicht die Absicht, ihre Bemühungen abzuwerten, ich möchte nur auf die Begrenzung ihrer Möglichkeiten hinweisen. Vielleicht ist es an der Zeit, dies in eine positive Affirmation zu übersetzen: Die vollständige Heilung dieses Komplexes wird unseren Planeten in einen Ort verwandeln, an dem Kinder in Sicherheit aufwachsen und spielen können, behütet von Erwachsenen, die allesamt den kreativen Ausdruck ihres Selbst leben, die das, was sie zu bieten haben, frei mit der Welt teilen.

3. Experimentelle Heilungsprotokolle

Es ist viel zu früh verlässliche Heilungsprotokolle zu veröffentlichen. Die anekdotischen Erfahrungen, die ich bisher gesammelt habe, stammen aus einer Tradition der begleiteten Selbstheilung. Es führt also kein Weg daran vorbei, dass der Klient derjenige ist, der sich verändern will. Außerdem müssen die Klienten in der Lage sein, Entscheidungen "von ganzem Herzen" zu treffen, Entscheidungen, die nicht aus der mentalen Reflexion kommen, sondern von einem Ort, an dem Gedanken und Emotionen auf eine Weise integriert sind, die in der Wahrnehmung des Herzchakras stimmig ist. Dazu gehört eine gewisse spirituelle Praxis.

In diesem Rahmen möchte ich gerne berichten, was bisher funktioniert hat, und was nicht. Besonders gilt für den Narzissten: wenn wir versuchen, sein verletzliches Selbst zurückzuholen, werden wir mit einem extremen Grad an Verletzlichkeit konfrontiert. Das verträgt sich nicht gut mit der Vorstellung, dass ihre Täter-Persönlichkeiten Schmerzen verursacht, Kontrolle erzwungen und diejenigen manipuliert haben, die sie zu lieben glaubten.

Bevor wir zu diesem heiklen Teil kommen, lassen Sie uns einen Blick auf den People-Pleaser werfen: Der Kernarchetyp des People Pleasers ist ein aktives Opfer - und dieses Opfer braucht einen Weckruf.

Ich werde dies in Form einer Checkliste festhalten. Es gibt zahlreiche Techniken, die angewandt werden können, wie EFT, NLP, Hypnose, Psychodrama oder auch Rückführungen in vergangene Leben, die - egal ob real oder nicht - eine hochwirksame Form des Psychodramas sind.

- Erkennen Sie, dass Sie sich in einer toxischen Beziehung befinden, die nicht besser werden wird, egal wie sehr Sie "fawnen", d.h. sich unterwerfen und anbiedern.
- Realisieren Sie: "Ich erlebe, was ich erlebe, weil ich bin, wer ich bin". Übernehmen Sie die volle Verantwortung für den Zustand, in dem sich Ihr Leben befindet.
- Erkennen Sie, dass Sie sich ein falsches Selbst erschaffen haben und zu ihm geworden sind, dass Sie aufgehört haben, authentisch zu sein, nicht weil Sie dazu gezwungen wurden, sondern weil Sie sich dazu entschieden haben.
- Erkennen Sie, dass Sie besessen sind vom Wohlergehen der anderen. Sie sind besessen von den anderen, weil Sie sich nicht gut genug fühlen, wenn Sie nur Sie selbst sind. Hier ist die Spiegelbeziehung zum Narzissten greifbar. Auch er ist besessen von dem anderen, nur dass er sich auf das Bild konzentriert, das der andere von ihm hat. Keine der beiden Besessenheiten ist besser oder schlechter als die andere. Sie sind beide total krank und haben ihr jeweiliges Gegenstück wirklich verdient.
- Erkennen Sie, dass es Ihnen an Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstliebe mangelt und dass Sie es vermieden haben, diesen Zustand zu heilen und selbstverantwortlich zu werden, indem Sie sich dem anderen anbiedern und unterordnen.

- Erkennen Sie, dass Kriecherei genauso aktiv ist wie Schlagen, Kratzen, Schreien, und dass Sie hier kein Opfer sind. Es ist angewandte Selbstzerstörung. Darin steckt keine Liebe, sondern nur Angst und Selbstzerstörung.

- Affirmiere/Entscheide: Ich löse mein falsches Selbst auf. Dazu braucht es eine genaue Selbstwahrnehmung des ursprünglichen Traumas, des bioenergetischen Weges, der von der physischen Position des Traumas in den unteren Chakren zum Reptiliengehirn aktiviert wird, und ein Verständnis und Bewusstsein für das kognitive Muster, das die ausgelösten Persönlichkeiten anwenden. Die Persönlichkeiten verlassen den Körper durch eine oder mehrere access bars und übernehmen den Mentalkörper. Es braucht ein Verständnis für den versteckten Nutzen, den dieses Persönlichkeitsmuster erzielt, und die Erkenntnis, dass die Persönlichkeit das Elend nur aufrechterhält, um wieder Zugang zu Lebensenergie zu bekommen. Mit diesem Verständnis kann es durch Entscheidung aufgelöst werden. In unserer Praxis triggern wir es, lassen das Trauma los und ziehen es mit unseren Händen aus den access bars, die es benutzt hat, heraus, halten es vor uns und verbrennen es in einer visualisierten violetten Flamme. Die Traumalösung ist notwendig, um den bioenergetischen Strang zwischen dem physischen Sitz des Traumas und dem Reptiliengehirn vollständig ziehen zu können. Dies kommt aus der schamanischen Tradition, es ist nur ein möglicher Weg, dies zu tun. Der entscheidende Faktor ist die ganzherzige Entscheidung selbst. Erinnern Sie sich daran, dass wir Schöpferwesen sind, und dass wir das, was wir einmal erschaffen haben, auch wieder auflösen können.

- Affirmieren/Entscheiden Sie: Ich re-integriere mein verletzliches Selbst. Dies kommt normalerweise mit Schockwellen von traumatischen Erinnerungen. Es kann intensiv sein, Weinen oder Schreien brauchen, um zu integrieren. Wenn ein solcher emotionaler Prozess erfolgreich ist, ist der letzte emotionale Ausdruck Lachen. Wenn das Lachen nicht auftaucht, ist etwas nicht gesehen worden, und der Prozess muss neu begonnen werden. Das Lachen ist der Schritt, der die Muskelspannungen im Darm neu justiert, es fühlt sich an und hört sich an wie ein ausgerenktes Gelenk, das zurück in seine Position gezwungen wird. Wenn dies geschehen ist, ist der Heilungsprozess nicht umkehrbar.

- Eine dieser traumatischen Erinnerungen könnte im Zusammenhang mit einer sehr empathischen Beziehung zu einer überbeschützenden Mutter stehen. Erkennen Sie, dass die Entscheidung, die ihre unbewussten oder bewussten Gefühle übernommen und ausgeglichen hat, Ihre Entscheidung war. Dass all die Angst und Wut und das Gefühl der Abwertung, die Sie für sie getragen haben, ihre, nicht Ihre ist. Sie haben das aus Liebe getan. Aber es dient Ihnen heute nicht. Es hat ihr nie gedient.

- Es könnte eine sekundäre Persönlichkeit geben, die auf einem Täter-Archetypen basiert, der keine andere Funktion hat, als die Co-Abhängigkeitsmuster zu bewachen und aufrechtzuerhalten, um den fremd-verantwortlichen Zustand zu erhalten. Sie muss gezogen und aufgelöst werden. Sie können das überprüfen, indem Sie affirmieren: Ich spüre meine Täter-Persönlichkeiten. Sie werden sich zeigen, wenn sie vorhanden sind.

- Der Wiederaufbau von Selbstwert, Selbstliebe und Selbstachtung kann auf viele Arten geschehen, wie EFT, NLP, Spiegelarbeit.

- Erkennen Sie, dass Sie noch nicht als Erwachsener initiiert sind. Spüren Sie die Spielblase, in der Sie schweben und die Sie von der Realität trennt. Sie betrachten die Realität wie ein Augenpaar, das aus einem Augenpaar herausguckt. Spüren Sie diesen Trennungsschmerz, die Sehnsucht, im Realen zu fühlen und gefühlt zu werden.

- Entscheiden/bejahen Sie: Ich initiiere mich, ich lasse diese Blase platzen, ich gebe mich dem Erwachsensein hin, ich verschmelze meine Augen und die Augen-in-den-Augen zu einer Einheit, was auch immer als visuelle oder verbale Darstellung Ihres Gefühls am besten funktioniert. Konzentrieren Sie sich beim Affirmieren auf die Milz. Es sollte einen Schmerz in der Milz auslösen. Entscheiden/bejahen Sie: Ich gehe durch diesen Schmerz der Initiation. Es ist ein Prozess, der Tage dauern kann, er muss nur in Gang kommen. Es kann zu einer Entzündung oder sogar zu

einem Riss der Milz kommen, der durch eine innere Blutung tödlich enden kann. Innere Blutungen können durch Beobachtung der Herzfrequenz selbst diagnostiziert werden. Wenn die Herzfrequenz ohne Grund ansteigt, sollten Sie sich sofort in ein Krankenhaus begeben, da dies operiert werden muss. Es gibt noch keine Daten über die Schwere und Wahrscheinlichkeit von Milzkomplikationen. Wir wissen nur, dass hier der psychologische Komplex mit der Organfunktion zusammenhängt, und erhalten immer mehr anekdotische Daten, die diese Theorie unterstützen.

- Während dieses Prozesses ist es gut, in der Beziehung mit dem Narzissten zu bleiben. Beobachten Sie, was Sie triggert. Wo immer Sie getriggert werden, finden Sie weitere Kindheitstraumata, die es zu lösen gilt.

Bei dem verdeckten Narzissten brauchen wir ein ganz anderes Protokoll.

- Erkennen Sie: "Es gibt ein sich wiederholendes Muster in meinem Leben: egal, wie sehr ich mich anstrengte, ich ende immer als Sündenbock, werde beschuldigt und beschämt. Weil es sich wiederholt, muss es etwas in mir sein, das dies verursacht". Affirmieren Sie: "Ich erlebe, was ich erlebe, weil ich so bin, wie ich bin".

- Versuchen Sie niemals, einen Narzissten in die Narration der klinischen Psychologie einzuführen. Diese Narration ist aus der Opferperspektive des Co-Abhängigen geschrieben. Sie dient den Bedürfnissen des Co-Abhängigen, sie dient nicht den Bedürfnissen eines Narzissten.

- Ein Narzisst betritt die Bühne seines Lebens in einer Opferrolle, und so identifiziert sich das verletzte Selbst, dasjenige, das wiederhergestellt und geheilt werden muss. Wir brauchen diese Identifikation für alle weiteren Schritte. Das Induzieren von Schuld und Scham hilft nicht.

- Ein verdeckter Narzisst wird in der Lage sein zuzugeben, dass es ihm an Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstliebe mangelt, und mit der seinem Charakter innewohnenden Selbstdisziplin kann er mit einigem Erfolg an der Heilung dieses Aspekts arbeiten.

- Der Narzisst wird die Erfahrung nachempfinden können, ein Sündenbock zu sein, kontrolliert und manipuliert zu werden. In seiner Kindheit war diese Erfahrung real. Er wurde zum Opfer gemacht, und das muss in Mitgefühl anerkannt werden. Im Jetzt, im co-abhängigen Zustand mit aktiver Januskopf-Persönlichkeit, wird er sich nicht mit irgendeiner Form von Täter identifizieren können, weil sich die hässlichen Aspekte immer auf der unbewussten Ebene verstecken oder auf den Co-Abhängigen projiziert werden. Jede Bemerkung oder Behauptung, dass er sich wie ein Täter verhält, wird von der Sündenbock-Erfahrung, die in seinem verletzlichen Selbst vorherrscht, absorbiert werden.

- Anekdotisch gesehen hat es sich bewährt, den Täter-Aspekt in einer Erfahrung aus einem vergangenen Leben zu lokalisieren und ein vollständiges Verständnis des emotionalen Komplexes als karmischen Spiegel dieses Täters aus dem vergangenen Leben und des Opfers aus diesem Leben zu erreichen. Wenn diese beiden Seiten der Medaille in ausgewogener Form greifbar werden, kann der Klient Zugang zu der bioenergetischen Form des Komplexes in seiner Milz bekommen. Er kann sich auf den "Schmerz, der Sündenbock zu sein", der physisch in der Milz sitzt, beziehen, den in diesem Leben erreichten karmischen Ausgleich anerkennen, was bedeutet, die volle Verantwortung für seine Erfahrung zu übernehmen, und dann den Schmerz mit seiner "energetischen Hand" aus der Milz entfernen, was wiederum eine gewisse spirituelle Praxis impliziert, die aus dem Schamanismus kommt. Dieser Schmerzkörper, wenn er rituell entfernt, im karmischen Kontext gesehen und mit Liebe geflutet wird, verwandelt sich schließlich in etwas, das am besten mit dem Wort "Integrität" beschrieben werden kann, und kann wieder in den Körper zurückgeführt werden. Integrität gehört jedoch ins Herz, nicht in die Milz.

- Wenn dies erreicht ist, wird der Narzisst immer noch die Persönlichkeitsmuster tragen, die er entwickelt hat. Aber er wird in der Lage sein, die Wirkung seiner Handlungen auf der empathischen Ebene zu spüren und sich sofort von solchen Handlungen zurückzuziehen, weil es nicht in seiner Absicht liegt, Schmerzen zu verursachen.

Es mag irritierend sein, dass der Täter so viel Mitgefühl verdient, während das Opfer einen harschen Aufruf zur Selbstverantwortung erhält. Unsere Kultur wird das Gegenteil fordern, sie wird nach der Bestrafung des Täters rufen und dem Opfer zu Hilfe eilen. Bitte beachten Sie, dass diese gängige Reaktion lediglich eine Funktion im Dramendreieck darstellt und damit das Elend zementiert. Heilung funktioniert invers zum Drama.

Dieses Kapitel muss definitiv aktualisiert werden, weil die Dinge sich noch nicht über diesen Punkt hinaus entwickelt haben. Und weil dies ohnehin nur anekdotisch ist und mehr Daten, vielfältigere Erfahrungen gesammelt werden müssen, um das Individuelle vom Archetypischen unterscheiden zu lernen.

Ich möchte Sie dazu einladen, Teil dieser Erfahrung zu werden. Wege entstehen durch die Schritte, die wir gehen.