



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Lößl
Beratung • Coaching • Training

Narzisstische Eltern? Ständig wiederkehrenden Verletzungen? Wann es notwendig ist, bei den eigenen Eltern auf Distanz zu gehen

Über die Partnerschaft mit einem narzisstischen Menschen wurde schon viel geschrieben. Was dabei oft übersehen wird: Menschen, die sich einen narzisstischen Partner suchen, sind meist Kinder narzisstischer Eltern. Narzisstische Eltern können unser Leben aber auch auf andere Weise massiv beeinflussen...

Narzisstische Eltern können uns zutiefst verletzen – und zwar von Kindheit an. Kontinuierliche Vorwürfe und Schuldzuweisungen sowie manipulative Kritik („Wir sind so enttäuscht von dir!“) lassen bis heute keinen Platz für unsere persönlichen Bedürfnisse und zehren unsere Energie auf. Alle Versuche, den eigenen Standpunkt zu rechtfertigen, sich zu entschuldigen und immer wieder den Wunsch nach einer guten Beziehung zu äußern, bleiben erfolglos. Es scheint, als sei ein gutes Miteinander überhaupt nicht gewünscht. Vielleicht haben Sie bereits versucht, Grenzen zu setzen: „Das lasse ich mir von euch nicht sagen!“, „Ich habe ein Recht auf mein eigenes Leben!“. Vielleicht sind Sie bereits mehrfach kurzfristig auf Distanz gegangen. Dann kam aber das schlechte Gewissen: „Es sind doch meine Eltern!“. Oder Selbstzweifel: „Was ist, wenn sie Recht haben?“. Warum ist es so schwer, aus dem Teufelskreis wiederkehrender Verletzungen auszusteigen?

Die Verzweiflung der ungesehenen Kinder

Kinder narzisstischer Eltern haben ihr Leben lang vergeblich versucht, deren Anerkennung zu bekommen. Viele waren brav und unauffällig, immer bemüht, deren Erwartungen zu erfüllen. Sie haben sich enorm angestrengt („Ich will so sein, wie ihr mich haben wollt!“). Einige wenige haben rebelliert, um so auf sich aufmerksam zu machen („Ich will *nicht* so sein, wie ihr mich haben wollt!“). Egal. Sie alle konnten es ihren Eltern nie recht machen. Es war einfach nie genug. Sie alle haben sehnsüchtig darauf gewartet, endlich zu hören: „Du bist genau richtig, wie du bist“, „Wir sind stolz auf dich“. Mit zunehmendem Alter haben einige resigniert und führen heute als Erwachsene ein Leben „unter ihrem Wert“. Andere befinden sich bis heute in einem Hamsterrad, in dem sie der Welt (und vor allem ihren Eltern) beweisen wollen, was sie draufhaben.

Waren Sie das „Lieblingskind“ oder „zweite Wahl“?

Ein beliebtes Spiel narzisstischer Eltern ist der Vergleich unter den Geschwistern. Sie haben sich ein „Lieblingskind“ auserkoren, gegen das weitere Geschwisterkinder trotz größter Bemühungen nicht ankommen. Das Lieblingskind ist das bessere Kind, auch wenn sich das in den Schulnoten oder erst recht im späteren Lebenserfolg nicht niederschlägt. Kritik am Favoriten ist zwecklos. Auch eigenes hohes Engagement überzeugt nicht. Die „Ich bin auch-noch-da“-Kinder bleiben „zweite Wahl“ – egal, wie sie sich anstrengen – manchmal bis zum Erbfall. Narzisstische Eltern scheinen die Bemühungen der „Ich-bin-auch-noch-da“-Kinder regelrecht zu genießen... Es geht um Macht. Narzisstische Eltern genießen es, wie sich ihre Kinder abstampeln, um ihnen zu gefallen. Eigentlich echt traurig. Natürlich gibt es dafür Ursachen in der Biografie der Eltern. Aber müssen wir deren Verhalten daher entschuldigen? Niemals! Narzisstische Eltern sind ein Weckruf an die „Ich-bin-auch-noch-da“-Kinder, endlich ihre Selbstverantwortung wahrzunehmen.

Kinder narzisstischer Eltern haben drei Möglichkeiten, mit den erlebten Manipulationen umzugehen:

1. Sie wollen beweisen, was sie können und schlagen dabei einen Weg ein, der nicht ihr eigener ist („Und ich beweise es euch - koste es, was es wolle!“)



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Lößl
Beratung • Coaching • Training

2. Sie resignieren („Ich bin nicht so, wie ich sein sollte“)
3. Sie gehen entschlossen ihren eigenen Weg („Es ist schade, dass ihr mich nicht so seht, wie ich wirklich bin. Aber ich gehe jetzt meinen eigenen Weg!“)

Unser Bedürfnis nach Anerkennung kann uns in eine falsche Richtung lenken

Das Bedürfnis nach der Anerkennung unserer Eltern ist ganz natürlich. Wir haben es von Geburt an. Es ist eine Art Motor, der uns antreibt, uns weiterzuentwickeln. Bekommen wir die Anerkennung aber nicht, verfolgt uns der Wunsch danach unser Leben lang. Leider nicht nur bei unseren Eltern. Wir verlagern ihn auf Lebenspartner, Kinder, FreundInnen oder Vorgesetzte. Kinder narzisstischer Eltern suchen sich nicht selten narzisstische Lebenspartner, denen sie (endlich) ihren Wert beweisen wollen. Sie suchen bei ihren Freunden ständig nach Bestätigung und sind beleidigt, wenn sie nicht überall informiert und dabei sind. Oder sie rackern sich ab, um die Erwartungen ihrer Vorgesetzten zu erfüllen - wie damals bei ihren Eltern. Nicht selten bis zum Burnout. Es ist einfach die Art der Beziehung, die sie von klein auf gewohnt sind...

Andere drehen den Spieß herum und wenden an, was sie von ihren Eltern vorgelebt bekommen haben. Sie erwarten von ihren Partnern Abhängigkeit und bedingungslose Zuneigung („Ohne mich wärst du nichts!“). Darüber habe ich bereits ein Kapitel in meinem Buch geschrieben (<https://www.coaching-loessl.de/buecher/>; Band 1, S. 409 ff.). Manche werden zu „Helikopter-Eltern“, die die Entwicklung ihrer Kinder massiv beeinflussen, um sich über deren Erfolge Anerkennung zu verschaffen. Oder sie werden zu Führungskräften, die mit dem Selbstwertgefühl ihrer Mitarbeitenden spielen („Mit ihrer aktuellen Leistung werden sie hier nicht weiterkommen. Da müssen sie schon etwas mehr Gas geben...“). Narzisstische Führungskräfte manipulieren Mitarbeitende mit gezielten Vergleichen („Nehmen Sie sich ein Beispiel an X“) und natürlich mit der Aussicht auf „erste Wahl“ („Auf Sie vertraue ich! Ich gehe davon aus, dass Sie mich nicht enttäuschen!“). Leider funktioniert es oft. Nur wenige Menschen schaffen es, in einer privaten oder beruflichen Beziehung mit einem Narzissten Grenzen zu setzen... Beziehungen zu narzisstischen Menschen rauben uns Energie. Sie sind geprägt von Manipulation, Kontrolle und Abhängigkeit. Es sind toxische Beziehungsmuster, die allen Bemühungen widerstehen, den eigenen Standpunkt zu vertreten und Grenzen zu setzen.

Narzisstische Eltern haben unsere Denk- und Verhaltensmuster geprägt - auch wenn wir längst erwachsen sind. Wer glaubt, seinen Wert beweisen zu müssen, kämpft weiter – meist sein Leben lang. Wer resigniert, lebt sein Leben „unter ‚Wert““. Letztendlich verweigert er seine Verantwortung, sein Leben aktiv zu gestalten. Sie können sich aber entscheiden, aus Ihren automatisierten hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern auszusteigen! Und das sollten Sie auch, weil längst bewiesen ist, dass Sie mit Ihren erfolglosen Kämpfen oder Ihrer Resignation nicht nur Ihre emotionale Verfassung beeinflussen, sondern sich auf Dauer krankmachen.

Woran erkenne ich, dass mir der Kontakt zu meinen Eltern aktuell mehr schadet als hilft?

- *Fühlen Sie sich nach jedem Kontakt mit Ihren Eltern schlecht?*
- *Haben Sie das Gefühl, den Erwartungen nicht gerecht zu werden und immer alles falsch zu machen – egal, welche Erfolge sie erzielen?*
- *Haben Sie ein schlechtes Gewissen, weil Ihnen Ihre Eltern immer wieder sagen, was sie sich von Ihnen erhofft haben?*



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Löbl
Beratung • Coaching • Training

- *Fühlen Sie sich schuldig, weil Sie immer wieder hören, dass Sie der Grund sind, weswegen Ihre Eltern nicht glücklich sein können? Haben Sie manchmal eine Ahnung, dass Sie dafür herhalten müssen, was Ihre Eltern in ihrem eigenen Leben nicht geregelt bekommen haben?*

Warum narzisstische Beziehungen nur durch Distanz verändert werden können

Es ist höchste Zeit, auf Distanz zu gehen, wenn Sie merken, dass Sie aufgrund der Bewertungen Ihrer Eltern an sich zweifeln. Wenn Sie das, was Sie beruflich und privat erreicht haben, nicht als Erfolg sehen können. Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Egal, was Sie bisher im Umgang mit Ihren Eltern getan haben – es hat sich nichts verbessert. Sie sind immer noch der kleine Junge oder das kleine Mädchen, das verzweifelt versucht, alles richtig zu machen. Das Merkmal einer narzisstischen Beziehung ist Abhängigkeit von der Bewertung anderer. Und aus dieser können Sie sich befreien!

Bei fehlender Einsicht ist die Trennung von einem narzisstischen Partner meist unvermeidlich. Ebenfalls eine Kündigung, wenn auf die Vorgehensweisen einer narzisstischen Führungskraft erfolglos hingewiesen wurde, und es keine Möglichkeit zu einer Versetzung gibt. Aber was bedeutet das für die Beziehung zu narzisstischen Eltern? Können wir die Beziehung zu ihnen ebenfalls „kündigen“? Manche Kinder narzisstischer Eltern brechen tatsächlich entnervt den Kontakt ab, um deren Vorwürfe nicht mehr hören zu müssen... Einige sogar mit einem Umzug in eine weit entfernte Stadt. „Meine Eltern sind doch selbst schuld, dass ich keinen Kontakt mehr haben will“. Letztendlich wollen sie ihre Eltern bestrafen für das, was sie als Kinder nicht bekommen haben. Aber auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen: Wir sind mit unseren Eltern genetisch verbunden. Ein impulsiver Kontaktabbruch zu den eigenen Eltern ist daher selten eine gute Lösung. Es ist eher eine Flucht vor sich selbst. Die Folgen habe ich bereits in meinen Büchern beschrieben (<https://www.coaching-loessl.de/buecher/>; Band 2, S. 166 ff.).

Aber was hindert Sie, auf Distanz zu gehen?

Sie haben das alles verstanden? Aber Sie zögern dennoch, aus der Spirale ständiger Abwertung durch ihre Eltern endlich auszusteigen? Bei vielen Menschen aktiviert der Gedanke an einen Kontaktabbruch Selbstzweifel und Ängste.

- Ein Kontaktabbruch zu narzisstischen Eltern fühlt sich nach *Scheitern* an. Sie haben erfolglos alles versucht, um Ihren Wert zu beweisen. Niemand scheitert gerne. Liegt es vielleicht an Ihnen, dass die Beziehung zu Ihren Eltern so „verhärtet“ ist? Haben Sie sich nicht klar genug ausgedrückt?
- Oft tauchen *Selbstzweifel* auf: Was ist, wenn die Eltern doch recht haben? Wenn Sie einfach nicht so sind, wie Sie sein sollten?
- Dabei kommen *kindliche Ängste* hoch: „Wenn ich meine Eltern nicht mehr habe - wer hilft mir dann, wenn es mir schlecht geht?“. Ganz ehrlich: Wenn Sie bisher in einer Krisensituation waren, waren Ihre Eltern wirklich hilfreich? Es liegt leider in der Natur narzisstischer Eltern, dass sie selbst in einer Krisensituation noch mit Vorwürfen reagieren: „Das ist wieder typisch für dich. Daran bist du selbst schuld!“.
- Dann kommende bohrende *Schuldgefühle*. Eine mahnende innere Stimme, die Ihnen sagt: „Es sind doch deine Eltern. Das darfst du nicht tun!“. Sie fühlen sich als Verräter, obwohl Sie doch nur für Ihre Selbstachtung und Ihre seelische Gesundheit eintreten.
- Und auf einmal erinnern Sie sich an schöne Momente in der Beziehung zu Ihren Eltern. *Selbstbetrug* ist vermutlich die größte Hürde in Beziehungen zu narzisstischen Menschen. Weil es genau das ist, was diese erreichen wollen: „Ich will doch nur dein



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Löbl
Beratung • Coaching • Training

Bestes. Ich sage dir doch nur, was dir sonst niemand sagt. Wir haben doch eine gute Zeit miteinander.“

Und schon steigen wir erneut ein in den Teufelskreis: Vielleicht haben wir ja noch nicht alles versucht... Die Eltern müssen doch endlich sehen, was wir in unserem Leben schon alles geschafft haben. Was wir dabei übersehen: Wir können niemanden überzeugen, der nicht überzeugt werden will.

Distanz hilft, zu sich selbst zu finden!

Konfliktpartner sind Lernpartner. Je näher sie uns sind, desto mehr. Narzisstische Eltern (genauso wie narzisstische Partner) scheinen uns durch ihr Verhalten regelrecht zu zwingen, uns endlich mit unseren Selbstwertzweifeln auseinanderzusetzen und unseren eigenen Weg zu finden. Gute Beziehungen erfordern Wertschätzung und Respekt. Nur dann kann echte Nähe entstehen. Natürlich gibt es in Beziehungen immer unterschiedliche Ansichten. Daher ist es für langfristig gute und gesunde Beziehungen wichtig, die eigenen Grenzen offen und klar zu vertreten und notfalls Konsequenzen zu ziehen, wenn diese nicht beachtet werden. Wenn Sie Grenzen aufzeigen und der Andere diese nicht respektiert, ist Loslassen die richtige Entscheidung („Lass los, was dich unglücklich macht!“). Damit ist kein impulsives „Ich will mit euch nie mehr etwas zu tun haben!“ gemeint. Im Gegenteil: Mit der bewussten Entscheidung für Distanz übernehmen wir (endlich) die Verantwortung für unser eigenes Wohlbefinden: Wir beenden, was uns nicht guttut. Wir beenden die gesundheitschädigende chronische Anspannung.

Die überlegte Entscheidung für einen (vorübergehenden) Kontaktabbruch ist eine mutige Entscheidung für unsere Selbstachtung und unser eigenes Wohlbefinden... Und der Beginn eines heilsamen Weges: Aus der Distanz heraus können wir die toxische Abhängigkeit hinter uns lassen. Wir können uns mit unseren Selbstzweifeln auseinandersetzen, uns endlich von den Erwartungen und Urteilen unserer Eltern befreien und unsere eigenen Fähigkeiten entdecken. Wir können erkennen, wie wir unser Leben wirklich gestalten wollen. Was aber die wohl wichtigste Erkenntnis dabei ist: Wir erkennen, dass Erwachsenwerden bedeutet, dass wir uns die Anerkennung, die wir uns von Kindheit an gewünscht haben, heute selbst geben müssen. Damit beenden wir die Abhängigkeit unseres Selbstwerts von anderen Menschen. Distanz zu den eigenen Eltern ist daher kein Ende, sondern der Anfang für ein selbstverantwortliches Leben.

Wie nähert man sich wieder an?

Ein Kontaktabbruch muss niemals für immer sein. Wir entscheiden uns jetzt, uns fürsorglich um uns selbst zu kümmern. Sobald wir mit uns im Reinen (und wieder psychisch stabil) sind, können wir uns der Herausforderung stellen, im Kontakt mit unseren Eltern deren Urteile und Erwartungen zu trennen von dem, was wir über uns selbst glauben und erreichen wollen. Wichtig dabei: Sie selbst entscheiden, wann Sie dazu bereit sind! Lassen Sie sich nicht von äußeren Erwartungen leiten („Willst du deine Eltern denn nicht endlich wieder einmal anrufen?“). Es kann helfen, die ersten Treffen bewusst zeitlich zu begrenzen. Das gibt Struktur und verhindert, dass Sie in die alten Muster rutschen. Bleiben Sie achtsam, auch wenn die ersten Begegnungen positiv verlaufen. Äußerungen wie „Es ist so schön, dass du dich endlich wieder gemeldet hast“ aktivieren die alten Sehnsüchte nach Zugehörigkeit und Anerkennung. Überprüfen Sie daher regelmäßig: „Fühle ich mich respektiert?“. Annäherung erfordert Reflexion und eine klare Ausrichtung auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Ein gutes Miteinander zwischen Kindern und Eltern kann erst entstehen, wenn beide dazugelernt haben.