Toxische Beziehungen: Der harte Weg vom Er zum Ich

Sie haben sich aus den Besitzansprüchen narzisstisch veranlagter Partner gelöst: Zwei Frauen erzählen von ihrem Leidensweg und der Unterstützung durch Selbsthilfegruppe und Psychotherapie.

Daniela Deck

«Es hat eingeschlagen wie der Blitz, als wir uns das erste Mal gesehen haben. Nur: Von dem Moment an hat er mich als seinen Besitz betrachtet», erzählt die Solothurnerin Lara von den Tagen voller Leidenschaft vor drei Jahren. Die Marketingleiterin im Alter von Mitte 30 hatte ihre vermeintlich grosse Liebe auf einer Datingplattform kennen gelernt.

Auch die Seeländerin Renate, 41-jährig, (beide Namen geändert) sagt im Rückblick von ihrem Mann: «Er kann gut Leute für sich einnehmen. Ein halbes Jahr nach dem Kennenlernen waren wir verheiratet, anderthalb Jahre später kam unsere erste Tochter zur Welt.»

Die zwei Frauen sahen sich gefangen in sogenannt toxischen Beziehungen mit Männern, die narzisstische Persönlichkeitsmerkmale aufweisen. Nur was er wollte, zählte. Dass die Frauen sich aus diesen Beziehungen lösen und zu einem selbstverantwortlichen Leben finden konnten, verdanken sie unter anderem der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn.

Selbst Streitigkeiten um Kleinigkeiten arteten aus. Lara erinnert sich: «Dann hat er mir die schlimmsten Erniedrigungen und Schimpfwörter an den Kopf geworfen.»

«Immer war ich es, die sich entschuldigte und die Beziehung wieder kitten wollte», sagt Renate. «Und dabei spürte ich schon früh, dass ich diesen Typen loswerden muss, weil eine solch angespannte Atmosphäre für kein Kind gesund ist zum Aufwachsen.»

Langjährige Haft, Drogensucht und Schulden

Neben Egoismus und fehlender Einfühlsamkeit des Partners sahen sich beide Frauen mit weiteren Problemen konfrontiert, wovon die Untreue des Mannes nur ein Faktor war: Laras Partner konsumierte zunehmend Kokain, hatte Schulden und lebte auf ihre Kosten in ihrer Wohnung. Zur psychischen Manipulation vom Liebesentzug bis zum Schwur ewiger Treue erlebte sie körperliche Gewalt und sexuelle Übergriffe. Kinder waren in diese Problembeziehung nicht involviert.

Renates Mann war mit einer dissozialen Persönlichkeitsstörung diagnostiziert. Als sie ihn kennen lernte, hatte er gerade eine 14-jährige Freiheitsstrafe samt Therapie wegen des Raubüberfalls mit schwerer Körperverletzung abgesessen. «Ich wusste das und hatte trotzdem das Gefühl, dass wir das hinbekommen, dass er es gut meint.» Jetzt, ein Jahr nach der Trennung, hat Renate so viel Distanz zum Geschehen, dass sie fokussiert erzählen kann, wenn auch Tränen fliessen.

Jo-Jo der Gefühle: Trennung – Versöhnung – Trennung

Bei Lara gab es unzählige Trennungen – einmal unter Schutz der Polizei – und reuevolle Wiedervereinigungen, ehe sie den Partner vor einem halben Jahr schweren Herzens auf allen sozialen Kanälen blockierte.

Renate war im fünften Monat mit der zweiten Tochter schwanger, als die Welt für sie in Trümmer fiel: «Die hormonelle Umstellung sowie das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit brachten das Fass zum Überlaufen.»

Ihr wurde bewusst, dass sie professionelle Hilfe brauchte. «Er liess mich buchstäblich auf dem Boden liegend im Stich. Zum Glück habe ich den Rückhalt meiner Eltern, die im selben Haus leben.»

Einer Nacht in der Psychiatrie folgte ein letzter Versuch, die Beziehung zu retten, und schliesslich ein zehntägiger Klinikaufenthalt. «Zuvor war ich so am Ende», erzählt Renate weiter, «dass ich aus dem fahrenden Auto gesprungen bin. Der Gedanke, das könnte meinem Kind geschadet haben, verfolgt mich bis heute.» Glücklicherweise hätten sich beim inzwischen halbjährigen Baby nie Auffälligkeiten gezeigt.

Selbsthilfegruppe stärkt den Frauen den Rücken

Kennen gelernt haben sich Lara und Renate in Solothurn in einer Selbsthilfegruppe speziell für Frauen, die sich aus ungesunden Beziehungen mit Männern narzisstischer Persönlichkeitsstörung lösen wollen. «Ich habe erst zweimal an Sitzungen teilgenommen», sagt Renate. «Das Verständnis von Leidensgenossinnen tut unglaublich gut. Denn zuvor habe ich ernsthaft daran gezweifelt, dass ich psychisch gesund bin.»

Diese Zweifel hat Renate überwunden. Dass sie wieder Vertrauen in sich und ihre Zukunft fasst, habe sie neben der Selbsthilfegruppe auch der Psychotherapie zu verdanken, die sie seit der Trennung von ihrem Mann besucht.

Eine Hilfe sei zudem ihre teilzeitliche Berufstätigkeit als Familienbegleiterin, sagt die diplomierte Erziehungswissenschafterin. Sie ist überzeugt: «Ich habe Ähnliches erlebt wie meine Klientinnen. Durch die Verarbeitung des Traumas bin ich in der Lage, diesen Frauen und Kindern wirksam zu helfen.»

Anspruchsvolle Suche nach erfahrenen Therapeuten

«Ich werde langsam wieder gesellschaftsfähig», fasst Lara ihre aktuelle Situation zusammen. Am Tiefpunkt angelangt, habe sie sich völlig gehen lassen – «bis mich eine Nachbarin fast mit Gewalt unter die Dusche gestellt hat. Wie bin ich froh, dass sie sich um mich gekümmert hat».

Auch Lara besucht eine Psychotherapie neben der Selbsthilfegruppe. Aktuell trifft sich diese alle zwei Monate, bei Bedarf monatlich. Was die fachliche psychologische Unterstützung angeht, so sagt sie: «Leider haben viele Therapeuten erst wenig Erfahrung auf dem Gebiet. Doch zum Glück habe ich eine gute Therapeutin gefunden, die mir hilft.»

Lara sagt schliesslich: «Langsam lerne ich, dass es nicht um ihn geht. Es geht um mich. Um meine Entscheidungen, meine Neigung, es allen recht machen zu wollen.» Wenn man sich selbst für einen narzisstisch veranlagten Partner völlig aufgegeben habe, fasst sie ihre Lage zusammen, «ist es ein weiter Weg zurück zur eigenen Persönlichkeit».

«Dann hat er mir die schlimmsten Erniedrigungen und Schimpfwörter an den Kopf geworfen.»

Lara

«Ich war so am Ende, dass ich aus dem fahrenden Auto gesprungen bin. Der Gedanke, das könnte meinem Kind geschadet haben, verfolgt mich bis heute.»

Renate

Oft gesellt sich zum psychischen Druck auch körperliche Gewalt. Bild: M. Gambarini

Bekommt eine narzisstische Persönlichkeit keine Bestätigung, ist die Reaktion oft Liebesentzug.
Bild: Susann Basler

Nachgefragt

«Narzisstische Persönlichkeiten leiden an mangelnder Empathie»

Interview: Daniela Deck

Rund ein Prozent der Leute weisen narzisstische Merkmale in der Persönlichkeit auf. Wir wollten von der Solothurner Psychologin Yvik Adler wissen, was es für Frauen bedeutet, einen Partner mit dieser Störung der Selbstwahrnehmung zu haben. Bild: Hanspeter Bärtschi

Was macht eine gesunde Paarbeziehung aus und wann wird eine Beziehung toxisch?
Yvik Adler: Eine Beziehung ist dann gesund, wenn ein Ausgleich herrscht, wenn beide Personen Wertschätzung erfahren und ihre Bedürfnisse vertreten können. Beide setzen Grenzen und bleiben autonom. Den Begriff «toxisch» verwende ich nie, da er die Situation dämonisiert und es ja immer eine Dynamik zwischen Menschen ist, die von ihren Geschichten und Persönlichkeiten zum Handeln motiviert sind. Ich spreche deshalb lieber von ungesunden Beziehungen. Ungesund oder dysfunktional ist eine Beziehung dann, wenn das Gleichgewicht von Geben und Nehmen zwischen den Partnern gestört ist.

Wie äussert sich das Problem, wenn ein Partner narzisstische Züge aufweist?
Eine narzisstische Persönlichkeit hat Probleme mit der eigenen Selbstwertregulation. Solche Menschen sind oft charismatisch und haben ein Sensorium, wie man andere für sich gewinnt. Ist der andere Partner in einer fragilen Phase oder eine Person, die sich eher anpasst und zu abhängigem Verhalten neigt, dann wirkt narzisstisches Verhalten möglicherweise anziehend. Brüchig wird die Beziehung dann, wenn der narzisstische Partner nicht mehr die Bewunderung und Bestätigung erfährt, die er braucht und einfordert. In seiner Wut kann er entwertend, manipulierend oder mit Liebesentzug reagieren. Da narzisstische Persönlichkeiten an mangelnder Empathie leiden, spüren sie nicht, wie das Gegenüber verletzt wird.

Wie verbreitet sind narzisstische Züge?
An einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leiden rund ein Prozent der Bevölkerung. Zu drei Vierteln sind es Männer, zu einem Viertel Frauen. Vermutlich ist die Geschlechterverteilung auch eine Folge der Sozialisation, die Männern mehr Freiräume einräumt.

Was passiert mit der Partnerin oder dem Partner in der Opferrolle?
Die schon bestehende Tendenz, sich zu wenig zu vertreten, wird verstärkt. Man glaubt immer weniger an den eigenen Wert. Wenn dann neben dem psychischen Druck noch körperliche Gewalt hinzukommt, steigt die Gefahr langfristiger Schäden. Auch die Dauer spielt eine Rolle: Je länger eine ungesunde Beziehung besteht, desto schwieriger gestaltet sich die Gesundung.

Was geschieht, wenn Kinder da sind?
Der Schutz der Kinder hat oberste Priorität. Im ersten Schritt ist dafür zu sorgen, dass Kinder nicht miterleben müssen, wie die Mutter geschädigt wird oder dass sie selbst Opfer von psychischer oder gar physischer Gewalt werden. Für viele Frauen, um einmal bei diesen zu bleiben, sind die Kinder der Motor aufzustehen und die Trennung zu vollziehen.

Yvik Adler ist diplomierte Fachpsychologin und führt eine Praxis für Psychotherapie in Solothurn. Sie ist Co-Präsidentin der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP). Sie begleitet unter anderem Paare und Einzelpersonen bei Beziehungsproblemen.

Wo Betroffene Hilfe finden

Damit Selbsthilfe Wirkung entfaltet, muss sie abgeschirmt stattfinden. Zugleich müssen Betroffene Gelegenheit erhalten, miteinander in Kontakt zu treten. Als Bindeglied zwischen diesen unterschiedlichen Anforderungen dient die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn. Mittels Gesprächen übernehmen die Mitarbeitenden die Triage der Bedürfnisse und Motivation. So können Hilfesuchende mit der passenden Gesprächsgruppe in Kontakt gebracht und diese vor Neugierde geschützt werden.

Die Liste der Themen umfasst Dutzende von Anliegen, von Eltern mit ADHS-Kindern bis zur Zöliakie. Rund 80 Gruppen, selbst geführt oder moderiert, sind im Kanton aktiv. Ob Krankheit, Verlust, Geldmangel oder Ängste: Man wird praktisch zu jeder Schwierigkeit fündig.

Der Austausch bewährt sich seit Generationen

Zu verbreiteten Problemen, etwa Brustkrebs, gibt es lokale Gruppen. Dasselbe gilt für Alkoholismus. Hier bewährt sich der Austausch seit Generationen; erste Gesprächsgruppen dazu entstanden bereits im 18. Jahrhundert in England.

Frauen von narzisstisch veranlagten Partnern, die einander ermutigen, gehören mit Gründung 2019 im Kanton Solothurn zu den jüngsten Selbsthilfegruppen; gemäss Angabe der Kontaktstelle wurden 2020 fünf Gruppen gegründet respektive reaktiviert und 2021 deren sechs.

«Bei den Opfern narzisstisch veranlagter Partner stellt sich die Frage, ob man für noch bestehende Partnerschaften und beendete unterschiedliche Gruppen braucht, um den Bedürfnissen gerecht zu werden», sagt Melanie Martin, Co-Leiterin der Kontaktstelle. «Das wird sich in Zukunft zeigen, vor allem, wenn sich durch die Sensibilisierung der Gesellschaft mehr Interessierte melden.»

Selbst bei Themen, die so selten sind, dass sich im Kanton keine Gesprächsgruppe zusammenfindet, bietet die Kontaktstelle Unterstützung. Solche Personen können mithilfe der Plattform von Selbsthilfe Schweiz mit Betroffenen aus anderen Teilen der Schweiz vernetzt werden. *(dd)*