

## Narzissmus in Partnerschaft und Paartherapie

Hilmar Benecke

Ein narzisstischer Partner schafft zu Beginn einer Beziehung über die Betonung des Besonderen und Einzigartigen eine schnell abhängig machende Intimität. Die auf Dauer in der Partnerschaft kaum stillbaren narzisstischen Bedürfnisse führen oft zu einer Flucht in Affären und Nebenbeziehungen – nicht selten der Anlass für eine Paartherapie. Hier ist es oft hilfreich, narzisstische Persönlichkeitsanteile über die Betrachtung der Elternbeziehung zu thematisieren.

### Narzissmus und die Fähigkeit zu lieben

Können Menschen mit ausgeprägten narzisstischen Persönlichkeitsanteilen einen anderen Menschen lieben? Oder lieben sie nur sich selbst? Wäre Narzissmus dann mit übersteigter Selbstliebe gleichzusetzen?

#### Selbstverliebtheit statt Selbstliebe

Die Fähigkeit zu lieben setzt Wahrnehmung, Verständnis und Akzeptanz voraus. Diese Kompetenzen werden gleichermaßen benötigt, unabhängig ob ich mich selbst oder einen anderen liebe. Eine narzisstische Persönlichkeit zeichnet sich jedoch u. a. durch eine hohe Unduldsamkeit und eine extrem kritische Sicht auf alles Schwache, Unvollkommene, Fehlerhafte aus – im Blick auf sich selbst sowie auf andere. Insofern ist Narzissmus als eine Form der Kompensation mangelnder Selbstliebe zu begreifen, die am ehesten durch den Begriff „Selbstverliebtheit“ beschreibbar ist. Genauso verschieden wie Verliebtheit und Liebe sind, so sind es auch Selbstverliebtheit und Selbstliebe. So wie Verliebtheit eine Projektion der eigenen Beziehungssehnsüchte ist, ist Selbstverliebtheit eine Projektion des eigenen Größenselbst. Und jeder Verliebtheit wohnt ein Suchtfaktor inne.

Merkmale narzisstischer Selbstverliebtheitssucht sind:

- starke Stimmungsschwankungen zwischen Euphorie/Größenwahn und Selbstzweifel
- erhöhter Antrieb und verringertes Schlafbedürfnis in den „manischen Phasen“ des äußeren Erfolgs und damit verbundener Anerkennung
- Personen, die bewundern, erfahren Wertschätzung
- Personen, die kritisieren, werden abgewertet
- Suche nach immer neuen Herausforderungen (Dopamin-/Endorphin-Kicks)

#### Bestätigungsorientierter Charme

Narzisstische Menschen sind in der Eroberung charmant und aufmerksam. Sie haben ein Gespür für die Bedürftigkeit anderer. Dadurch können sie genauso zielsicher

schmeicheln wie verletzen. Eine besonders starke Anziehung üben Personen mit hohem Status, äußerer Attraktivität oder anderen leicht wahrnehmbaren Attributen aus. Schon ein intimes Gespräch mit einem solchen Menschen bedeutet eine außerordentliche narzisstische Befriedigung. Dies gilt insbesondere für Menschen, deren Selbstwertgefühl durch äußerliche Unzulänglichkeiten beeinträchtigt ist (z. B. die geringe körperliche Größe eines Mannes).

Die emotionalen Energien werden dahin gelenkt, wo die angestrebte Bestätigung am einfachsten zu erlangen oder sättigend erscheint. Dies kann mal der Partner sein, mal eine andere Person, wo er sich durch einen Flirt – oder mehr – seine Großartigkeit oder Unwiderstehlichkeit bestätigt.

#### INFO

##### Empathie

Differenziert man Empathie in die Fähigkeit, mitzufühlen (emotionale Empathie), und die Fertigkeit, sich in andere hineinzudenken (kognitive Empathie), besitzt ein narzisstischer Mensch i. d. R. eine geringe emotionale, jedoch eine hohe kognitive Empathie. Einen anderen zu manipulieren erfordert das Wissen um seine Bedürfnisse, Selbstzweifel und Schuldgefühle. Dies zum eigenen Vorteil auszunutzen, ohne bei zugefügtem Schmerz mitzuleiden, benötigt ein gering entwickeltes Mitgefühl.

#### Zwischen Bindungs- und Autonomiebedürfnis

Durch ihr starkes Bedürfnis nach Bestätigung und Bewunderung streben narzisstische Menschen nach intimen Beziehungen, wodurch sie sich natürlich abhängig machen. Diese Abhängigkeit kollidiert jedoch mit ihrem Kontroll- und Dominanzstreben, so dass sie sich sowohl innerlich wie nach außen in einem ständigen Ringen um Unabhängigkeit befinden.

Liebe bedeutet für sie die in der Kindheit erfahrene Forderung, den Erwartungen der Bezugsperson zu entsprechen. Sie befürchten, sich auch dem Partner wieder unterwerfen zu müssen, woraus sich ihre Angst vor Selbstverlust speist. Zusammen mit ihrer Angst, nicht mehr geliebt zu werden, wird der innere Konflikt erkennbar, der einer unsicheren Bindung und einem verletzten Selbstwertgefühl entspringt [1].

In der Partnerschaft führt der Kampf um Autonomie zur brüskten Ablehnung jeder Art von Eingriff in die Selbstbestimmung. Ratschläge werden vor allem als Kritik oder Infragestellung der Kompetenzen wahrgenommen und daher als kränkende Bevormundung empfunden. In der narzisstisch geprägten Welt gibt es nur schwarz oder weiß, Freund oder Feind. Ein Partner, der kritisiert statt bewundert, wird daher schnell zum Gegner. In solchen Momenten erlischt jedes Gefühl von Verbundenheit – innerhalb von Sekunden.

#### INFO

##### Beziehungsdilemma

„Narzisstischen Beziehungen liegt ein seelisches Dilemma zugrunde, das sie instabil und wenig nährend macht. Das Dilemma ist die Wahl zwischen zwei unattraktiven Alternativen: zwischen der Sehnsucht nach Geborgenheit und Verschmelzung auf der einen Seite und einer großen Angst vor Nähe auf der anderen Seite. Wählen sie die Nähe, dann bekommen sie Angst, verschlungen zu werden. Wählen sie die Distanz, dann fürchten sie das Alleinsein und die Depressionen. Wie sie sich auch entscheiden, sie sind nie glücklich.“ [2]

## Phasen und Merkmale einer narzisstischen Beziehung

### Zu Beginn: einzigartig und besonders

Narzisstische Partner umwerben den/die Auserwählte mit viel Charme und Einfallsreichtum. Über ihre kognitive Empathie erkennen sie die Bedürfnisse des anderen und wissen, welche Komplimente das Selbstwertgefühl des Umworbenen nähren. Das eigene Großartigkeitsbedürfnis lässt den narzisstischen Partner das Besondere und Einzigartige einer Beziehung immer wieder herausstellen: Er ist derjenige, der zu Beginn häufig und intensiv schreibt/telefoniert, immer wieder betont, wie einmalig für ihn die individuellen Neigungen und Vorlieben zueinander passen oder wie noch nie dagewesen intensiv er die Beziehung erlebt. Mit Begriffen wie Seelenverwandtschaft unterstreicht er das Symbiotische in einer Beziehung, sucht intimste Gespräche, um möglichst alles über den anderen zu erfahren.

Es entsteht ein süchtig machendes Gefühl danach, so leidenschaftlich begehrt zu werden mit der Folge, dass kurzzeitiger Entzug dieser intensiven Aufmerksamkeit und Wertschätzung sich wie ein Fall aus großer Höhe anfühlt. Aus dieser 1. Phase der Beziehung gehen 2 Abhängige hervor, deren Sucht den narzisstischen Partner zugleich als Quelle und Fokus hat.

### Unerfüllbarkeit der steigenden Anforderungen

So wie jede Sucht jedoch irgendwann eine Dosissteigerung braucht, um zum gleichen Kick zu kommen, wachsen auch die Anforderungen an den Partner, seine Hingabe und Bewunderung immer wieder neu auszudrücken – d. h. mit der Zeit empfindet der narzisstische Partner die ihm zuteilwerdende Anerkennung nicht mehr als ausreichend, die inzwischen zur Gewohnheit gewordenen Bekundungen und Gesten erzeugen nicht mehr genug Bestätigungsgefühle. Die damit verbundene Enttäuschung des narzisstischen Bedürfnisses wird zunächst vereinzelt, dann wiederkehrend mit Distanz und Zurückweisung bis hin zu verletzender Kritik bestraft.

Der Partner, der zunächst versucht, den gesteigerten Wünschen zu entsprechen, stellt irgendwann frustriert fest, dass all seine Bemühungen nicht mehr genügen. Thematisieren kann er dies jedoch nicht. Durch die zumeist rhetorische Überlegenheit des narzisstischen Partners sowie dessen fehlende Skrupel, die Schwächen und verwundbaren Stellen des Partners für seine Ziele zu nutzen, enden Diskussionen damit, dass dieser schuld ist. Die Aussichtslosigkeit verbaler Konfrontationen und die daraus resultierende Hilflosigkeit führen i. d. R. zu partiellem Sich-Verweigern, also passiv-aggressivem Verhalten. Dieses jedoch wird – genau wie Äußerungen von Enttäuschung oder Verärgerung – mit zunehmender Wut beantwortet.

#### INFO

##### Wut statt Trauer

Kritik wird als narzisstische Verletzung erlebt, die nahezu immer Wut hervorruft – ein emotionaler Impuls, der oft an die Stelle von Traurigkeit tritt. Wenn Trauer in der Kindheit nicht wahrgenommen oder gar sanktioniert wird, wird sie schnell zu einem unterdrückten Gefühl. Da emotionaler Schmerz aber eine Ausdrucksform braucht, ist Wut (als früheste Emotion des Säuglings, wenn Bedürfnisse nicht befriedigt werden) auch in eigentlich traurig machenden Situationen das vorherrschende Gefühl. Das gilt nicht nur für Narzissten!

### Kontroll- und Dominanzstreben

Ein wichtiges Merkmal narzisstischer Persönlichkeiten ist ein ausgeprägtes Kontrollbedürfnis, vor allem das Bestreben, Personen und Situationen zu beherrschen. Defizi-

te, wie z. B. ihr unterentwickeltes Mitgefühl, sollen dem Partner verborgen bleiben. Und da selbstsicheres Auftreten zu ihrem Selbstverständnis gehört, müssen sie immer Herr der Lage sein. Deswegen legen sie großen Wert darauf, dass genau das passiert, was sie wollen. Sie haben für jede Situation einen Plan, in den der Partner sich einfügen hat. Als Manipulationsmittel dieses Dominanzstrebens dienen auf der einen Seite positive Anreize (Lob), auf der anderen Seite emotionaler Druck durch aggressive Kritik (Abwertung) oder das Erzeugen von Schuldgefühlen (Vorwürfe).

Sollte der narzisstische Partner bei der kompromisslosen Durchsetzung seiner Bedürfnisse hin und wieder Schuldgefühle empfinden, werden diese i. d. R. auf den Partner projiziert. Selbstzweifel werden also durch Kritik bis hin zur Demütigung ausagiert und so kompensiert. Eine unterwürfige Reaktion darauf wirkt jedoch nicht besänftigend, sondern bestätigt den narzisstischen Partner in seiner abwertenden Sichtweise. Ein Teufelskreis, bei dem anfänglich ggf. noch existierende Hemmschwellen persönlicher Verletzung immer weiter sinken.

### Achterbahn der Gefühle

In dieser Phase pendelt die Beziehung zwischen nur noch seltenen symbiotischen Glücksgefühlen, wenn die Bedürfnisse des Narzissten für den Moment befriedigt wurden und dieser den Partner kurzzeitig wieder mit Zuneigung überschwemmt, und heftigen Konflikten gepaart mit Hilflosigkeit und Verzweiflung. Nicht selten führt diese emotionale Achterbahnfahrt zu den sog. „On-off-Beziehungen“, in denen es zu einer fortgesetzten Folge von Trennen und Versöhnen kommt. Dies gilt in gleicher Weise für Haupt- wie Nebenbeziehungen.

## Seitensprünge, Affären, Nebenbeziehungen

### Warum ein Partner nicht reicht

Das grenzenlose Bedürfnis nach Bestätigung ist dauerhaft von einem Partner kaum zu befriedigen. Bewunderung nutzt sich sowohl im Inhalt als auch in der Form mit der Zeit ab, irgendwann ist alles Wiederholung. Und Wiederholung ist langweilig, erzeugt nicht die Spannung, die der narzisstische Durst nach Kicks braucht. Darüber hinaus haben einmalige Seitensprünge, kurzzeitige Affären oder längere Nebenbeziehungen narzisstischer Partner weitere Gründe:

1. Es fällt leichter, auf einen Menschen bewundernswert zu wirken, der einen noch nicht so gut kennt. Der Partner erlebt einen zwangsläufig auch in schwächeren Momenten, äußert sich auch mal kritisch: Kritik, die ein narzisstischer Partner sorgfältig speichert und die die nächste Bestätigung emotional relativiert.
2. Aus narzisstischer Sicht ist Anerkennung besonders wertvoll, wenn sie von einem respektierten Men-

schen kommt, dagegen ist Kritik unwichtig von jemandem, auf den man herabschaut. Also wird der Bewundernde auf-, der Kritisierende abgewertet. Durch die unvermeidlichen Paarkonflikte kommt es im Laufe der Beziehung immer wieder zur Abwertung des Partners – sowohl innerlich als auch verbal. Dadurch verlieren anerkennende Äußerungen mit der Zeit an Wert, alle Urteile ihre Bedeutung für das Selbstbild. Jeder Konflikt verstärkt das Desinteresse an dem, was der Partner sagt oder tut.

### Eroberung und Flucht

Ein Seitensprung ist ein überaus wertvoller Selbstwertkick. Der Narzisst möchte begehrt werden und erspürt ein entsprechendes Bedürfnis zielsicher auch bei anderen. Schmeichelhafte Komplimente und eine charmante Offenheit erzeugen eine intime Atmosphäre, durch die ein Flirt schnell zu mehr führt. Erlebt der Narzisst in der erotischen Begegnung Leidenschaft und Hingabe (oft Maßstab der narzisstischen Bestätigung), besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass aus dem Seitensprung eine Affäre oder eine dauerhaftere Nebenbeziehung wird.

Außerpartnerschaftliche Beziehungen haben den nicht zu unterschätzenden Vorteil, einen unkomplizierten Rückzug bei Enttäuschung zu ermöglichen. Danach ist jedes erneute Erobern ein weiterer Kick. Sie sind auch leicht zu beenden, wenn die kritiklose Bewunderung bröckelt oder die Bestätigungssucht nach neuen Herausforderungen verlangt. Wechselnde Affären sind daher genauso wenig ungewöhnlich wie mehrere gleichzeitig. Dies hängt auch davon ab, ob die narzisstische Befriedigung im beruflichen oder im erotischen Kontext größer ist. Die Bestätigung des Selbstbildes, unschlagbar, unersetzlich oder unwiderstehlich zu sein, setzt enorme Energien frei.

## Narzisstische Kollusion

Für Beziehungen, in denen die jeweilige Bedürftigkeit der Partner wie Schlüssel und Schloss zusammen passen, hat der Paartherapeut Jürg Willi 1975 den Begriff der „Kollusion“ geprägt. Er bezeichnet damit „ein unbewusstes Zusammenspiel, das beiden Partnern die Erfüllung ihrer Sehnsüchte in Aussicht stellt, bei gleichzeitiger Sicherung der Kontrolle über die sie begleitenden Ängste“ [3].

### Narzisst und Ko-Narzisst

In der „narzisstischen Kollusion“ treffen sich Narzisst und „Komplementär-Narzisst“ (im Folgenden als „Ko-Narzisst“ bezeichnet). Während der eine die Bewunderung, Verehrung und Bestätigung genießt, fühlt der andere sich durch zur Schau gestellte Grandiosität, berufliche Erfolge oder materiellen Wohlstand des Partners mit aufgewertet. Der Ko-Narzisst hat die gleichen neurotischen Probleme (geringes Selbstwertgefühl, starke Sehnsucht nach Bestätigung), wählt nur einen anderen Weg, um sein Defizit zu stillen. Er identifiziert sich mit dem großartigen Partner,

um über die Zugehörigkeit zu ihm eine Aufwertung der eigenen Person und dadurch die Befriedigung seines Geltungsbedürfnisses zu erfahren.

Zu Beginn hat eine Partnerschaft aus Narzisst und Ko-Narzisst eine hohe Stabilität, da die Bedürfnisse beider Partner in ihren jeweiligen Rollen befriedigt werden. Willi spricht hier von „Sinnerfüllung in der Beziehung, da jeder sich für den anderen unentbehrlich fühlt“. Das Selbstwertgefühl des narzisstischen Parts wird zuverlässig durch die Bewunderung des Partners gespeist, sein Kontroll- und Dominanzstreben wird nicht in Frage gestellt. Der seinem Wesen nach ängstliche Ko-Narzisst fühlt sich u. a. dadurch geborgen und geschützt, dass er keine Entscheidungen treffen und damit auch verantworten muss. Er ist unfähig, ohne eine ihn stabilisierende Beziehung zu sein, kann daher Distanz nicht ertragen und fühlt sich nur eng gebunden sicher. Ein künftiger Konfliktherd, da der Narzisst keine enge Bindung zulässt, um nicht zu riskieren, (wieder) verletzt zu werden [4].

Symbiotische Ergänzung und konfliktreich zugleich ist auch der unterschiedliche Umgang mit Gefühlen. Im Gegensatz zum narzisstischen Gefühlspanzer fühlt sich der Ko-Narzisst oft von einem Übermaß an Anteilnahme und Schuldgefühlen überschwemmt, droht sich in den Bedürfnissen anderer zu verlieren. Blockiert sind nur die Emotionen, die der narzisstische Partner vor allem erlebt: Wut und Hass. Narzissten fühlen sich angezogen von Menschen, die fähig sind, tiefe Gefühle zu empfinden, traurig zu sein und zu weinen. Neben der Kompensation des eigenen Defizits spüren sie hier auch ihre Überlegenheit. Ein Partner, der abhängig ist, sich klein und unterlegen fühlt, gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit. Der Ko-Narzisst hingegen fühlt sich durch die äußere Stärke des Partners existenziell auf ihn angewiesen [5]. In der Zeit, als das Modell der narzisstischen Kollusion entstand, war die geschlechtliche Rollenverteilung – auch durch die materiellen Umstände – eindeutig: der narzisstische Mann und seine Frau als abhängige und unterwürfige Partnerin an seiner Seite.

### Mangelnde Entwicklungsmöglichkeiten

Wie andere Paar-Kollusionen bietet auch die narzisstische „Schlüssel-Schloss-Symbiose“ keinen Raum für Entwicklungsbedürfnisse. Sollten diese bei einem der beiden Partner entstehen, führt dies unmittelbar in eine Krise der Beziehung.

Der Narzisst fühlt sich mit der Zeit häufig abgestoßen von der Unselbstständigkeit des Partners oder in seinem Autonomiebedürfnis durch die stetige körperliche und emotionale Umklammerung zu stark eingeschränkt. Beim Ko-Narzisst hingegen kann im Laufe der Beziehung das Bedürfnis heranreifen, sein Selbstwertgefühl durch eigenes Handeln zu stärken, statt sich ausschließlich über den Partner zu definieren. In diesem Fall wird der narzisstische Part-

ner seine dominante Stellung mit all seinen rhetorischen und emotionalen Machtmitteln verteidigen.

Statt eigene Entwicklungschancen zu sehen, wird dann – wie in anderen kollusiven Beziehungen auch – darum gekämpft, den Partner für das eigene Unglück verantwortlich zu machen. Die Forderung an ihn, sich zu ändern, ist oft der Wiederhall der in der Kindheit erfahrenen Botschaft: „Sei so, wie ich dich haben will, damit es mir gut geht“ [6].

### Narzissmus in Beziehungen heute

Zwei Faktoren sind maßgeblich dafür, dass die narzisstische Kollusion in der „klassischen“ Form heute eine deutlich geringere Rolle spielt: Zum einen die zunehmende materielle Unabhängigkeit von Frauen, die – auch basierend auf einem ähnlichen Bildungsniveau – zu einem höheren Selbstwertgefühl gegenüber den Partnern führt. Zum anderen eine gesellschaftliche Entwicklung, die schon lange narzisstische Eigenschaften durch Aufstieg in Politik und Wirtschaft belohnt, mit Geld und Macht honoriert [7]. Beide Aspekte zusammen führen zunehmend zu Beziehungen, in denen beide Partner narzisstische Anteile einbringen und ausleben – nur auf unterschiedliche Weise. Weiblicher Narzissmus definiert sich häufig über schön, schlank, perfekt, etwas Besonderes sein [8]. Jeder ringt dann auf „seinem Gebiet“ um Bestätigung durch den Partner sowie um Dominanz. Der rhetorisch überlegene Partner tut dies eher aggressiv und konfrontativ, während der andere die emotionale Kontrolle zu erlangen versucht mit einer Mischung aus passiv-aggressivem Verweigerungsverhalten und starken, unberechenbaren Stimmungsschwankungen. In diesen Beziehungen reklamiert meist der männliche Partner die intellektuelle, analytische Überlegenheit für sich und der weibliche die emotionale, ästhetische.

### Narzissmus in der Paartherapie

Eine Narzissmusdiagnose vom Partner an den Partner – unabhängig davon, ob behutsam oder vorwurfsvoll formuliert – wird auf Abwehr und Negierung stoßen, oft jedoch sogar zu Gegenangriffen führen. Hinzu kommen eine tief verwurzelte Abneigung, über Persönliches offen zu reden, erst recht mit Dritten, sowie die grundsätzliche Einstellung, eigene Probleme ohnehin besser lösen zu können als andere.

### Einzelgespräche sind wichtig

Sollte trotz der Widerstände jedoch eine Paartherapie begonnen werden, ist die Neigung von narzisstischen Persönlichkeiten nicht zu unterschätzen, sich gegenüber Autoritäten kompetitiv zu verhalten. Der tief verankerte Wille, sich nicht unterordnen zu wollen, treibt sie i. d. R. dazu, die fachliche Autorität des Therapeuten – mal spielerisch, mal aggressiv – in Frage zu stellen. Dies geschieht insbesondere, wenn ihr Anspruch enttäuscht wird, vom Therapeuten eine Unterstützung ihrer Sichtweise auf die Defizite

ihres Partners zu erhalten, was schnell zu der Unterstellung führt, der Therapeut stünde auf der Seite des Partners.

In einer Paartherapie mit narzisstischen Partnern sind ergänzende Einzelgespräche schon zu einem frühen Zeitpunkt sinnvoll. Vor allem, da in der 4-Augen-Situation nicht auch noch die Dominanz gegenüber dem Partner zu wahren ist, wodurch oft eine höhere Bereitschaft besteht, sich mit seinen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen. Ist die Tür dafür offen, können Einzelgespräche mit dem narzisstischen Teil einer Partnerschaft einen ähnlichen Raum einnehmen wie die Paargespräche. Durch das Erkennen der eigenen Bedürftigkeit und welche Muster zu deren Befriedigung entwickelt wurden, entsteht auch für die Paargespräche eine neue Dynamik.

### Einstieg über die Elternbeziehung

Ein oft vielversprechender Weg, narzisstische Persönlichkeitsanteile zu thematisieren, ist die Betrachtung der Beziehung zu Vater und Mutter – ohnehin ein fester Bestandteil jeder Paartherapie. Weist beispielsweise der Vater bestimmte Eigenschaften und Verhaltensweisen auf, unter denen schon der Sohn gelitten hat, lassen sich diese Merkmale einfacher einer narzisstischen Persönlichkeit zuordnen, ohne auf Widerstand zu stoßen. Leidvolle Erfahrungen erzeugen das Bedürfnis, die Quelle davon zu verstehen. Daraus resultiert eine größere Offenheit für pathologisierende Erklärungsmuster – wenn auch zunächst auf den betroffenen Elternteil bezogen.

Bei der Thematisierung der Elternbeziehung wird u. a. über Parallelen/Ähnlichkeiten zwischen dem eigenen und dem elterlichen Verhalten gesprochen, was ein guter Anknüpfungspunkt ist für die Auseinandersetzung mit eigenen narzisstischen Anteilen. Schmerzvolle Verhaltensmuster unbewusst von einem Elternteil übernommen zu haben, ist psychisch entlastend. Dadurch wachsen i. d. R. auch die Bereitschaft, sich mit der eigenen Bedürftigkeit als Nährboden von dysfunktionalen Mustern auseinanderzusetzen, und damit die Offenheit für Verhaltensänderungen. Wie in jeder Paartherapie ist es auch hier sinnvoll, möglichst frühzeitig darauf hinzuweisen, dass Verhaltensänderungen Zeit, Geduld und eine gewisse Frustrationstoleranz erfordern, da Rückfälle in alte Muster unvermeidlich sind – insbesondere in Stresssituationen.

### FALLBEISPIEL

In einer Paartherapie, bei der eine Affäre des Mannes das auslösende Ereignis war, geht der Wunsch nach Einzelgesprächen von Herrn M. selbst aus. Er definiert als Hauptziel für diese Gespräche die Überwindung des Wunsches, sich Bestätigung für seine Männlichkeit durch Eroberung anderer Frauen zu holen – ein „Familienmuster“, wie er es nennt. Herr M. ist ein analytischer Mensch mit Fähigkeit und Bereitschaft zur Eigenreflexion. Im 1. Einzelgespräch diagnostiziert er selbst narzisstische Persönlichkeitsanteile und sieht diese als eine wesentliche Quelle seiner Bedürfnisse, zu flirten, Grenzen auszutesten und erotische Situationen zu schaffen, in denen er dann kein Zurück mehr findet.

Bei der Erörterung der Frage, welche Bedeutung Sexualität für ihn hat, und worin der Reiz eines Seitensprungs oder einer Affäre für ihn liegt, kommt sowohl die Vater- als auch die Mutterbeziehung zur Sprache. In der Beziehung zum Vater habe Macht eine wichtige Rolle gespielt, wie schon in der Beziehung des Vaters zu seinem Vater. Als Kind habe sich Macht für ihn vor allem über materielle Errungenschaften ausgedrückt, Leistungsorientierung sei eine frühe Selbstverständlichkeit gewesen. Er habe erst in der Pubertät wahrgenommen, dass sich das Geltungstreben seines Vaters und seines Großvaters auch in erotischen Eroberungen ausdrückte. Die Mutterbeziehung sei emotional dadurch gekennzeichnet gewesen, dass er sich in seiner kompetitiven Beziehung zu seinem Bruder, die beide um die Gunst des Vaters rangen, nie von ihr unterstützt gefühlt habe. In allen Konflikten habe sie zu seinem Bruder gestanden. In allen Bereichen, in denen er sich überlegen fühlte, sei ihre beständige Botschaft an ihn gewesen: „Du bist nichts Besonderes!“ Überdies habe er sich in der Grundschule, in der er körperlich den meisten Kindern unterlegen war, von ihr emotional allein gelassen und nicht ausreichend geschützt gefühlt. Sein in dieser Zeit sehr schwach ausgeprägtes Selbstwertgefühl habe sich erst im Gymnasium entwickelt, als er seine intellektuellen Fähigkeiten herausstellen konnte. Seine rhetorische Gewandtheit habe ihm dann auch geholfen, „bei Mädchen zu punkten“. In der abschließenden Analyse sieht Herr M. zum einen seine Neigung zum Flirten und Erobern als Folge seiner männlichen Rollenbilder. Zum anderen vermutet er, dass seine Enttäuschung über den Mangel an mütterlichem Schutz und Verständnis den Weg bereitet hat, Bindungsbedürfnissen skeptisch gegenüber zu stehen und sich vor allem über Autonomie, Durchsetzungsfähigkeit sowie materielle und erotische Errungenschaften zu definieren. Bei der Einbeziehung dieser Erkenntnisse in die Paartherapie ist eine zentrale Forderung von Frau M., ihr Mann möge mit seinen Bedürfnissen künftig offen und ehrlich umgehen. Sie verstehe ihn jetzt besser und könne wohl sogar ein gewisses „Flirt-Maß“ tolerieren, erwarte von ihm aber im Gegenzug, ihre diesbezüglichen Grenzen zu respektieren. Dies hieße auch, dass er sich nicht zu Treffen mit Frauen verabrede, die sie als Gefahr für ihre Ehe empfinde.

**FAZIT**

Das Streben nach Macht und Dominanz eines narzisstischen Partners ist zugleich Ausdruck seines Kontrollbedürfnisses wie auch äußere Abgrenzung gegen seine innere Abhängigkeit. Daher eignen sich in einer Paartherapie besonders Einzelgespräche: Der Druck auf Betroffene, die Gespräche zu kontrollieren sowie ihr Selbstbild und ihren Dominanzanspruch zu verteidigen, ist geringer. Die so gewonnenen Erkenntnisse sollten zu konkreten Verhaltensvereinbarungen im Paar-Setting führen.

**Interessenkonflikt**

Der Autor gibt an, dass keine Interessenkonflikte bestehen.

**Autorinnen/Autoren****Hilmar Benecke**

Heilpraktiker für Psychotherapie, Paartherapeut. Arbeitsschwerpunkte: kognitive Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie. Themenschwerpunkte: Musterunterbrechungen und Persönlichkeitsentwicklung vor dem Hintergrund individueller Defizite in Bedürfniswahrnehmung und -befriedigung.

**Korrespondenzadresse**

**Hilmar Benecke**  
Wolfsbachweg 82  
45133 Essen  
paartherapie.essen@gmail.com

**Literatur**

- [1] Wardetzki B. Und das soll Liebe sein? München: dtv; 2018: 23
- [2] Wardetzki B. Und das soll Liebe sein? München: dtv; 2018: 22
- [3] Willi J. Die Zweierbeziehung. Reinbek: Rowohlt; 2012: 9–10
- [4] Röhr H-P. Narzissmus – Das innere Gefängnis. München: dtv; 2009: 55
- [5] Röhr H-P. Narzissmus – Das innere Gefängnis. München: dtv; 2009: 56–58
- [6] Röhr H-P. Narzissmus – Das innere Gefängnis. München: dtv; 2009: 57
- [7] Maaz H-J. Die narzisstische Gesellschaft. München: C. H. Beck; 2012
- [8] Wardetzki B. Weiblicher Narzissmus. München: Kösel; 2015: 13

**Bibliografie**

DOI <https://doi.org/10.1055/a-0771-7168>  
PiD - Psychotherapie im Dialog 2019; 20: 63–68  
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York  
ISSN 1438-7026