

«Narzissmus wirkt wie ein Gift»

Ab Montag gibt es eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Narzissmus und Mobbing in der Zentralschweiz. Die Initiatorinnen erzählen von ihren teilweise sehr persönlichen Beweggründen.

Interview: Carmen Epp

Sie haben den Verein Betroffene von Narzissmus und Mobbing gegründet. Wie kam es dazu?

Esther Balthasar: Durch unsere Arbeit als Coaches und Mediatorinnen haben wir festgestellt, dass Narzissmus und Mobbing leider weit verbreitet sind.

Doris Bussmann: Und nicht zuletzt haben auch eigene Erfahrungen dazu beigetragen, die Themen auf den Tisch zu bringen.

Eigene Erfahrungen?

Bussmann: Ich war vor 30 Jahren selber zwei Jahre lang in einer Beziehung mit einem narzisstischen Partner. Nach der Trennung und meiner späteren Ausbildung zur Mediatorin und zum Coach konnte ich die Beziehung und auch mich selbst reflektieren. So konnten meine Wunden heilen und ich lernte, die Mechanismen von Narzissmus, die mich gefangen hielten, zu durchschauen.

Um welche Mechanismen handelt es sich dabei?

Balthasar: In den ersten drei, vier Monaten trägt eine Narzisstin oder ein Narzisst seine Partnerin oder ihren Partner auf Händen und überschüttet sie oder ihn mit Liebesbekundungen. Man spricht hier auch vom sogenannten «Love-Bombing». Als Partnerin oder Partner ist man davon geblendet. Nach dieser Phase beginnen dann die Manipulationen. Man will diese jedoch nicht wahrhaben und strengt sich noch mehr an, alles recht zu machen. Man versucht mit allen Mitteln, die «Love-Bombing»-Phase wiederzubeleben. Darum ist es äusserst schwer, sich befreien zu können.

Wie äussert sich das?

Bussmann: Das passiert meistens sehr subtil. Indem sich die narzisstische Person nach und nach entzieht, nicht mehr mit dem Gegenüber spricht, die Partnerin oder den Partner abstrahlt oder abmahnt, und zwar für Dinge oder Eigenschaften, die vorher in Ordnung waren. Und was tut man als Betroffene dann, um diesen Liebesflash vom Anfang wiederzuerlangen? Man gibt sich noch mehr Mühe, passt sich noch mehr an. Ich zum Beispiel war meinem damaligen Freund auf einmal zu klein und zu dick und sprach zu schnell – obwohl er mich genauso kennen gelernt hat und genau dafür die ersten Monate so geliebt hat. Am Ende hatte er mich so weit erniedrigt, dass ich mich selber nicht mehr als würdig erachtete, dieselbe Luft zu atmen wie er.

Das fällt mir schwer zu glauben, da Sie ja als Polizistin alles andere als eine schwache Persönlichkeit sein konnten?

Bussmann: Rückblickend gesehen ist das total absurd und auch für mich kaum zu verstehen. Ich arbeitete bei einer Ermittlungsbehörde im Bereich Sexual- und



Wer von Narzissmus oder Mobbing betroffen ist, wird systematisch runtergemacht.

Symbolbild: iStockphoto

Gewaltdelikte und habe die Fachstelle häusliche Gewalt mitaufgebaut. Als ich in der Zeit dann mit geschädigten Opfern zu tun hatte, musste ich erkennen, dass auch ich diese Psychospiele über mich ergehen liess. Ich wurde zwar nicht geschlagen, doch der Psychoterror war derselbe, wie derjenige bei den Opfern häuslicher Gewalt, denen gegenüber ich selbstbewusst auftrat. Aber da war ich bereits emotional so abhängig von meinem Partner gemacht worden, dass die Einsicht allein nicht reichte, um mich trennen zu können.

Wie kamen Sie von ihm los?

Bussmann: Nachdem ich acht Monate lang unter Durchfall litt und Angst bekam, Darmkrebs zu bekommen, habe ich mich der einzigen Person anvertraut, von der mich mein damaliger Freund nicht isoliert hatte, weil er nichts von ihr wusste. Wenn ich diese Person nicht gehabt hätte, wüsste ich nicht, was ich

mir noch hätte bieten lassen. Wobei mit der Trennung von einem Narzissten das Problem noch lange nicht gelöst ist.

Wie meinen Sie das?

Bussmann: Die Tatsache, dass man das mit sich hat machen lassen, man auf die Narzisstin oder den Narzissten reingefallen ist, hat viel mit eigenen Mustern zu tun. Die entwickeln sich meistens durch Prägungen in der Kindheit und Jugend. Erst wenn man diese eigenen Muster, die eigenen Anteile erkennt, kann man verhindern, wieder in dasselbe Fahrwasser zu geraten.

Balthasar: Das ist auch der Ansatz unserer Arbeit und in der Selbsthilfegruppe. Wir wollen Betroffene von Narzissmus und Mobbing befähigen, die Opferrolle zu verlassen und selbstwirksam zu werden. Im Austausch mit Gleichgesinnten erkennen sie, dass es andere Personen gibt, die einen Weg aus der Situation gefunden haben, die für sie selber vielleicht

ausweglos erscheint. So erhalten sie wieder Vertrauen in sich selbst und Kraft, Veränderungen anzugehen.

Im Berner Oberland hat sich die Selbsthilfegruppe bereits dreimal getroffen: Was für Leute nehmen da teil?

Bussmann: An den bisherigen Treffen haben jeweils rund sieben Personen im Alter zwischen 30 und 70 Jahren teilgenommen, sowohl Frauen als auch Männer. Darunter zwei Schwestern, die unter ihrer narzisstischen Mutter leiden, drei Personen in einer Partnerschaft, jemand, der von Mobbing in der Berufswelt betroffen ist, und solche, die mit einer Amtsstelle oder jemandem in der Nachbarschaft zu kämpfen haben. Eine Person war sich nicht sicher, ob das, was sie zu Hause erlebt, Mobbing oder Narzissmus ist. Auch dafür ist die Selbsthilfegruppe da: um herauszufinden, ob man überhaupt betroffen ist.

Man spricht heute sehr schnell von «Mobbing» oder «Narzissmus», einige würden sagen: fast inflationär. Wie sehen Sie das?

Bussmann: Die Themen sind tatsächlich in den letzten Jahren vermehrt in die öffentliche Wahrnehmung geraten, auch dank Bewegungen wie etwa Netzcourage, die sich dem Cybermobbing angenommen hat. Das hat sicher den Vorteil, dass heute auch Betroffene schneller an Narzissmus oder Mobbing denken, die Hemmschwelle also kleiner geworden ist, darüber zu sprechen.

Balthasar: Es stimmt aber auch, dass der Narzissmus-Vorwurf schnell und oft auch unbedacht geäussert wird. Dabei ist noch lange nicht jede oder jeder eine Narzisstin oder ein Narzisst, von denen man es behauptet. Es gibt im Alltag zahlreiche Missverständnisse und Kränkungen, bei denen man längst nicht in jedem Fall von Narzissmus sprechen kann. Auch darf Narzissmus

nicht mit einem selbstbewussten Auftreten oder egoistischem Benehmen verwechselt werden.

Wie unterscheidet sich der Narzisst vom Egoisten?

Balthasar: Ein Egoist schaut für sich selbst. Eine Narzisstin oder ein Narzisst hingegen demütigt, manipuliert, isoliert und quält sein Gegenüber systematisch und über eine längere Zeit hinweg. Das geschieht meistens nicht offen, sondern auf eine sehr subtile Art und Weise, sodass die Betroffenen verwirrt werden und auch das Umfeld nicht versteht, was abgeht.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Bussmann: Eine oft angewandte Methode ist etwa, Aussagen aus dem Kontext zu reißen und dem Gegenüber dann zu unterstellen, etwas falsch verstanden zu haben. Dann beginnt man als Betroffene, an sich selber zu zweifeln. Und das ist mitunter das Elendste, das einem passieren kann, weil man irgendwann das Gefühl hat, zu spinnen. So geben Narzisstinnen und Narzissten gegen aussen auch oft ein fürsorgliches und wertschätzendes Bild ab, sodass Aussenstehende dem betroffenen Partner oft zunächst gar nicht glauben. Das ist das, was ich gerne als Maulwurftechnik bezeichne: Eine Narzisstin oder ein Narzisst gräbt mit subtilen Psychospielen unterirdische Gänge. Irgendwann fällt das hinein und kommt alleine nur sehr schwer wieder heraus.

Balthasar: Insofern könnte die Rede von «toxischen Beziehungen» kaum passender sein. Narzissmus wirkt auf Betroffene wie ein Gift. Er verwirrt und benebelt den Verstand, ist hochwirksam, aber subtil und selten nachweisbar. Deshalb nehmen Betroffene oft auch die Schuld auf sich, sie schämen sich und halten sich für schwach, weil ihnen so etwas passiert. Das ist verheerend für das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Wir reden bisher nur über Narzissmus. In welchem Zusammenhang steht Mobbing dazu?

Balthasar: Dem Narzissmus ist man meist im privaten Umfeld, in Beziehungen und im Familienbereich ausgeliefert. Mobbing geschieht meist am Arbeitsplatz, in Vereinen oder in Gruppen des gesellschaftlichen Lebens. Während man von einem Narzissten im Privatbereich emotional abhängig gemacht wird, ist bei Mobbingssituationen in der Arbeitswelt die Abhängigkeit meist finanzieller Natur und deswegen ebenfalls existenziell. Die Wirkungsweise ist jedoch in beiden Fällen die gleiche: Man wird systematisch klein gemacht und gedemütigt. Diesem Mechanismus gilt es entgegenzuwirken, sowohl im privaten wie im beruflichen Umfeld.

Hinweis

Weitere Infos: www.narzissmus-mobbing-selbsthilfe.ch

Hier finden Treffen statt

Am kommenden Montag trifft sich die Selbsthilfegruppe des Vereins für Betroffene von Narzissmus und Mobbing um 19 Uhr erstmals in Goldau. Die Treffen, welche in regelmässigen Abständen von drei bis vier Wochen geplant sind, finden im «Pub 0817» an der Bahnhofstrasse 9 bei geschlossener Gesellschaft statt. Der Austausch im geschützten Rahmen soll unter den Betroffenen die Hilfe zur Selbsthilfe fördern, aufbauen und stärken, so das Ziel der Initiatorinnen. Das Angebot ist unentgeltlich und richtet sich an Betroffene aus den Kantonen Schwyz, Uri, Ob- und Nidwalden sowie den umliegenden Kantonen. (eca)

«Wir wollen Betroffene von Narzissmus und Mobbing befähigen, die Opferrolle zu verlassen.»

Esther Balthasar
Initiatorin Selbsthilfegruppe

Zu den Personen

Doris Bussmann aus Arth (SZ) hat während 36 Dienstjahren bei einer Ermittlungsbehörde im Bereich Sexual- und Gewaltdelikte gearbeitet. Nach einer Ausbildung zur Mediatorin und zum Coach machte sie sich 2011 im Nebenerwerb selbstständig mit einer Praxis für Coaching und Mediation.

Während ihrer Ausbildung lernte Doris Bussmann die Juristin **Esther Balthasar** aus Heimenschwand (BE) kennen, ebenfalls Coach und Mediatorin. Seither arbeiten die beiden zusammen. Im September 2022 haben die zwei Frauen den Verein Betroffene von Narzissmus und Mobbing gegründet. (eca)



Doris Bussmann (links) und Esther Balthasar. Bild: PD