

Narzissmus und Mobbing wirken wie Gift

VORTRAG • Esther Balthasar und Doris Bussmann sind die Gründerinnen des Vereins für Betroffene von Narzissmus, Mobbing und häuslicher Gewalt (www.narzissmus-mobbing-selbsthilfe.ch). Morgen Donnerstag halten sie im Schloss Spiez einen Vortrag über das Thema Narzissmus und Mobbing.

Sie sind zwei interessante Frauen. Esther Balthasar ist Theologin, Juristin, Mediatorin und hypnosystemischer Coach mit eigener Praxis für Coaching und Mediation in Heimenschwand und Mutter zweier Kinder. Doris Bussmann baute die Fachstelle häusliche Gewalt bei der Zuger Polizei auf und war 35 Jahre als Polizistin im Bereich Sexual- und Gewaltdelikte tätig. Sie arbeitete interdisziplinär in beratender Funktion in der Kinderschutzgruppe des Kantons Zug mit. Seit einigen Jahren ist sie hypnosystemischer Coach und Mediatorin. Heute führt sie ihre eigene Praxis für Coaching und Mediation in Arth (SZ). Sie ist Mutter zweier Kinder. Beide Frauen unterstützen Menschen in schwierigen Lebenssituationen – ihre Fachgebiete machen sie, nebst ihren erweiternden Ausbildungen, zu Vollprofis, die in vielen Lebensbereichen mit Rat und Tat zur Seite stehen können. Sie leiten in Steffisburg und Arth Selbsthilfegruppen für Betroffene von Narzissmus und Mobbing.

Hilfe zu Selbstverantwortung

Aber wie schleicht sich Narzissmus in eine Beziehung ein? Respektive, warum erkennen wir Narzissmus zu Beginn nicht?

Esther Balthasar: «Narzissmus ist nicht an sich schlecht. Es gibt durchaus positive Aspekte von Narzissmus. Erst wenn ein Mensch so starke narzisstische Züge auslebt, dass es sich in der Beziehung schädlich auswirkt und die Partnerin oder der Partner darunter leidet, sprechen wir von bösartigem Narzissmus. Am Anfang einer Beziehung zeigt in der Regel ein narzisstischer Mensch die bösartigen Züge nicht. Erst mit der Zeit merkt man, dass etwas nicht stimmt, wenn man zunehmend kleingemacht wird, eingeengt und verunsichert wird und das ständig wiederkehrt.» Wer verunsichert ist, sollte klare Rückfragen stellen im Sinne von «was willst du eigentlich?», oder «wie meinst du das genau?». Auch beim Mobbing werden Menschen kleingemacht und verunsichert.

Menschen, die gemobbt werden, fallen in das Rollenverhalten eines Opfers. Doch es gilt, genau dieses Opferverhalten zu durchbrechen, um wieder frei zu sein. Gerade hier setzt die Selbsthilfegruppe an, welche die beiden Frauen gemeinsam leiten. «Narzissmus- wie Mobbingbetroffene brauchen Begleitung, um aus dem Opferverhalten hinaustraten zu können.»

Hilfe bei akuten Problemen

Dass sie selbst Opfer von Narzissmus werden könnte, hätte die ehemalige Kantonspolizistin Doris Bussmann nie geglaubt. Schliesslich war sie selbst in der Gewaltprävention tätig. Doch ähnlich wie in der bekannten Serie «Haus des Geldes» geschah der versierten Berufsfrau genau das: Sie geriet in eine solche toxische Partnerschaft. Durch das eigene Betroffensein lernte sie Es-



Die ehemalige Polizistin Doris Bussmann (links) und die Juristin und Theologin Esther Balthasar sind beide ausgebildete Coaches.

zvg

ther Balthasar kennen und liess sich von ihr hypnosystemisch coachen – mit Erfolg. Heute sind beide Frauen Profis ihres Fachs.

Und was bedeutet hypnosystemisches Coaching, Frau Balthasar? «Das ist die Umlenkung der Aufmerksamkeit auf die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten. Die Kompetenzen sind latent im Erlebnisrepertoire vorhanden und müssen nur aktiviert werden. Die Opferspirale zieht sich oft wie ein roter Faden durch ein Leben.» Doris Bussmann: «Positiv formuliert heisst dies nichts anderes, als dass das Schicksal einem das Problem so lange vor die Füsse wirft, bis man es anpackt. Wir haben immer wieder Klientinnen und Klienten, die jahrelang Therapien belegen und die in ihren Therapien das explizite Fachwissen in Bezug auf Narzissmus oder Mobbing vermissen. Hier können wir helfen und somit auch die langen Wartelisten in der Psychotherapie verkürzen.» Esther Balthasar: «Zudem benötigen Betroffene dann Hilfe, wenn das Problem akut ist, und nicht Monate später.»

Den roten Faden erkennen

Aber was macht ihre Unterstützung so wertvoll, was ist anders? «Wir reden mit den Menschen, holen sie dort ab, wo sie sind, stellen Fragen», so Doris Bussmann. «Über das Stellen von Fragen erreichen wir, dass die Klientinnen und Klienten selbst ihre Antwort finden. Wichtig ist, dass Betroffene selbst erkennen können, wo das Problem liegt.

Betroffene sind traumatisiert, sie leiden. Deshalb ist es wichtig, die Opferspirale zu durchbrechen, Selbstverantwortung zu übernehmen.» Esther Balthasar: «Die perfiden Manipulationen der narzisstischen Person bläuen dem Opfer ein, dass es an allem schuld sei. Es fühlt sich sogar verantwortlich für die Launen und Verhaltensweisen der narzisstischen Person und gibt sich dabei selbst auf. Wir unterstützen die Opfer, wieder ihre Selbststärke aufzubauen.» «Wenn ich mit mir Dinge machen lasse, die ich nicht will, mich schlecht behandeln lasse, begünstige ich Situationen, die ich nicht will», so Bussmann. «Ich lasse mich in die Ecke drücken. Das Trauma erhält so stets neue Nahrung. Wenn eine heikle Situation eintritt, reagiert man im Stressmodus inneren Sekunden immer gleich. Deshalb gilt es, diese Muster zu erkennen und zu durchbrechen.» Wie geht das? «Wir geben den Betroffenen Werkzeuge in die Hand, dies zu ändern. Wer sich hinaus-schauft, kann vorwärtskommen, statt immer weiter ins Elend zu geraten. Damit dies umgesetzt werden kann, muss der rote Faden des Problems erkannt werden.»

Wie erkennt man einen Narzissten?

Wie werden Menschen zu Narzissten, Frau Balthasar? «Narzissmus entsteht in der Kinder- und Jugendzeit. Negativ wirkt sich aus, wenn Kinder traumatische Erfahrungen machen, oder wenn sie von den Eltern nur geliebt werden,

wenn sie geforderte Leistungen erbringen. Andere Kinder wiederum hören ständig, sie seien nichts wert. Wie immer solches Eintrichern auch lautet mag: Es ist prägend und verfolgt Menschen ein Leben lang.» Und wie erkennt man einen Narzissten? «Es ist ähnlich wie beim Mobbing», so Doris Bussmann. «Ein Narzisst oder eine Narzisstin agiert systematisch, sich wiederholend, manipulierend, oft versucht er oder sie auf fiese Art, den andern klein-zumachen und kleinzuhalten. So werden Abhängigkeiten geschaffen. Oft sind Narzissten oder Narzissten zu Beginn einer Liebe enorm charmant und einnehmend. Sie geben alles, interessieren sich für den Partner. Das spätere Opfer freut sich, dass sich jemand für sein Leben interessiert, dabei wird das Vertrauen missbraucht, indem der Narzisst anvertraute erhaltene Informationen gegen das spätere Opfer verwendet. Narzissten erkennen intuitiv die Schwächen ihrer Opfer, spüren, wo sie verletzbar sind, und stecken ein imaginäres Messer in die Wunde. Bewusst oder unbewusst.» Warum tun Narzissten dies? «Narzisstentrotzen vor Selbstvertrauen und scheinen unfehlbar zu sein. Aber das Gegenteil ist der Fall. Narzissmus ist eine präventive Abwehrreaktion. Er ist eine Art Schutzschild, da die Selbstwertgefühle seit Kindheit und Jugendzeit nicht mehr intakt sind. Narzissten leben in der Rolle eines Schauspielers, sie leben nicht ihr eigenes Ich. Dieses Rollenspiel über-

deckt die Demütigungen aus der Kindheit und Jugend und die daraus folgenden Schuld- und Schamgefühle.»

Die positiven Seiten

«Narzissmus hat, wie bereits gesagt, nicht nur negative Seiten», so Balthasar. «Positiv narzisstische Menschen haben Durchsetzungsvermögen, sind Führungspersönlichkeiten, sind oft sehr kreativ. Auch weil sie spannende Menschen sind, faszinieren sie andere. Wenn Narzissmus aber bösartig wird, also wenn andere manipuliert und geschädigt werden, gilt es zu handeln. Ich habe mich seit langer Zeit mit Epigenetik beschäftigt und habe gesehen, dass nicht einmal die Wissenschaft sich einig ist, wie viel genetisch und wie viel Umfeldbedingt ist. Für Personen, die unter Narzissten oder Narzissten leiden, gilt es, sich abzugrenzen. Sie müssen Nein sagen können, dem anderen keine Macht über sich selbst geben. Das ist jedoch nicht einfach, sondern ein schmerzhafter Prozess. Wichtig zu erwähnen ist auch, dass nicht alle zu Narzissten werden, die als Kind traumatische Szenen erfahren haben. Je nach Wesen wirken sich Erniedrigungen anders aus. Manche entwickeln sich tendenziell eher zum Täter, andere eher in Richtung Opfer. Viele treffen im Laufe ihrer Kindheit oder Jugend auf wunderbare Mitmenschen, die imstande sind, Anerkennung und Zuneigung zu geben, und dadurch werden die traumatischen Erfahrungen abgefedert.»

Gegen häusliche Gewalt

«Da ich als Polizistin Erfahrung mit gerichtlichen Prozessen habe, kann ich Menschen bei häuslicher Gewalt auf gerichtliche Einvernahmen vorbereiten», sagt Bussmann. «Kürzlich konnte ich eine Frau psychologisch unterstützen, indem ich ihr sagte, welche Fragen gestellt werden könnten, wie sie sich verhalten, welche Schreiben sie bei Gericht einreichen könne. Oder ich begleite meine Kunden zu Anwälten oder Einvernahmen. Oder helfe in einer Akutsituation, wenn jemand zum Beispiel am Freitagmittag ein Schreiben von Anwälten bekommt und nicht weiss, wie darauf reagiert werden soll.» Viele seien mit fachchinesischen Inhalten konfrontiert und könnten deshalb kaum dazu Stellung nehmen. «Das kann leicht zu schlaflosen Nächten führen. Wir entziffern solche Inhalte. Schon nur bei Trennungen oder Scheidungen gibt es genügend solch schwierige Situationen. Wir helfen, die Situationen zu entschärfen und dadurch die Kunden zu entlasten.» Um in solchen Situationen zu entlasten, sind die beiden Frauen auch ausserhalb der Bürozeiten erreichbar. Natürlich gibt es auch forensische Psychiater, die Ähnliches anbieten. «Wir sind nicht DIE Notfallnummer, aber wir sind da!»

www.estherbalthasar.ch
www.dorisbussmann.ch

Gägermoor und Inklusion

NATURPARK GANTRISCH • Das Jahr 2024 steht im Zeichen von Projekten zur Förderung der nachhaltigen Entwicklung der Region. Dazu gehört die Umsetzung der Moorregeneration am Gäger in Zusammenarbeit mit dem Amt für Naturförderung, dem Staatsforstbetrieb und der Gemeinde.

Ein weiterer Fokus liegt auf dem Thema Inklusion sowie der Aufgabe, vermehrt inklusive Angebote und Anlässe durchzuführen. Geplant sind wiederum zahlreiche Exkursionen für Schulen und Gruppen sowie die Verleihung der Innovationspreise. **sl/pd**

Igel in Not – Tierärztinnen und Tierärzte im Dilemma



Igel brauchen die Unterstützung der Menschen. zvg

WILDTIERE • Tierärztinnen und Tierärzte dürfen Wildtiere in einem Notfall nur behandeln, wenn sie vorgängig eine Bewilligung einholen. Die abgewählte Nationalrätin Meret Schneider (Grüne/ZH) will Abhilfe schaffen: Sie fordert vom Bundesrat in einer Motion, das Jagdgesetz entsprechend zu ändern. Die Gesellschaft Schweizer Tierärztinnen und Tierärzte (GST) unterstützt diese Motion.

Herbstzeit ist Igelzeit

Sehr oft bringen derzeit Privatpersonen geschwächte oder verletzte Igel aus dem Garten oder vom Strassenrand in eine Tierarztpraxis. Auch

wenn der Igel sofort medizinische Hilfe braucht: Tierärztinnen und Tierärzte dürfen Wildtiere nur behandeln, wenn sie vorher eine Bewilligung eingeholt haben.

Sofort behandeln

Ausserhalb der Bürozeiten gestaltet sich dies oft schwierig. In einer vor Kurzem eingereichten Motion «Behandlung verletzter Wildtiere – Gesetzeslücke schliessen!» fordert Meret Schneider, dass Tierärztinnen und Tierärzte Wildtiere sofort behandeln dürfen, ohne vorher eine Bewilligung einholen zu müssen. Das Jagdgesetz soll dazu mit einem entsprechenden

Passus ergänzt werden. Für dieses Anliegen setzt sich die Gesellschaft Schweizer Tierärztinnen und Tierärzte bereits seit Jahren ein. Mit der Änderung der Jagdverordnung im Jahr 2020 sollte die Rechtslage in dieser Sache endlich geklärt werden. Weil das Jagdgesetz jedoch abgelehnt wurde, war die vorgesehene Revision der Jagdverordnung jedoch vom Tisch. Die GST hofft, dass mit der vorliegenden Motion endlich eine Gesetzesanpassung möglich wird. **pd/slb**

Weitere Infos auf parlament.ch: Motion 23.4304 / Titel «Behandlung verletzter Wildtiere – Gesetzeslücke schliessen!»