

EMOTIONALE ABHÄNGIGKEIT VON NARZISSTEN LOSLASSEN

EIN SEMINAR MIT
DIPL.-PSYCH. SYLVIA HARKE





Was erwartet Dich heute?

- 1.) Eine Bestandsaufnahme Deiner Bindung zum Narzissten / zur Narzisstin?
- 2.) Wen möchtest Du loslassen?
- 3.) Was bewirkt Bindung?
- 4.) Welche Irritationen haben Kinder narzisstischer Eltern (Bindungsstörung)?
- 5.) Affen-Experimente von Harlow
- 6.) Nähe & Distanz
- 7.) Erläuterung zur Beziehungsdynamik mit Narzissten im Erwachsenenalter.
- 8.) Was braucht Dein inneres Kind, um die Bindung loszulassen?
- 9.) Alles Karma oder was?
- 10.) Typische Fehlannahmen

Ein besseres Wort für
„emotionale Abhängigkeit“!

ist „Bindung“

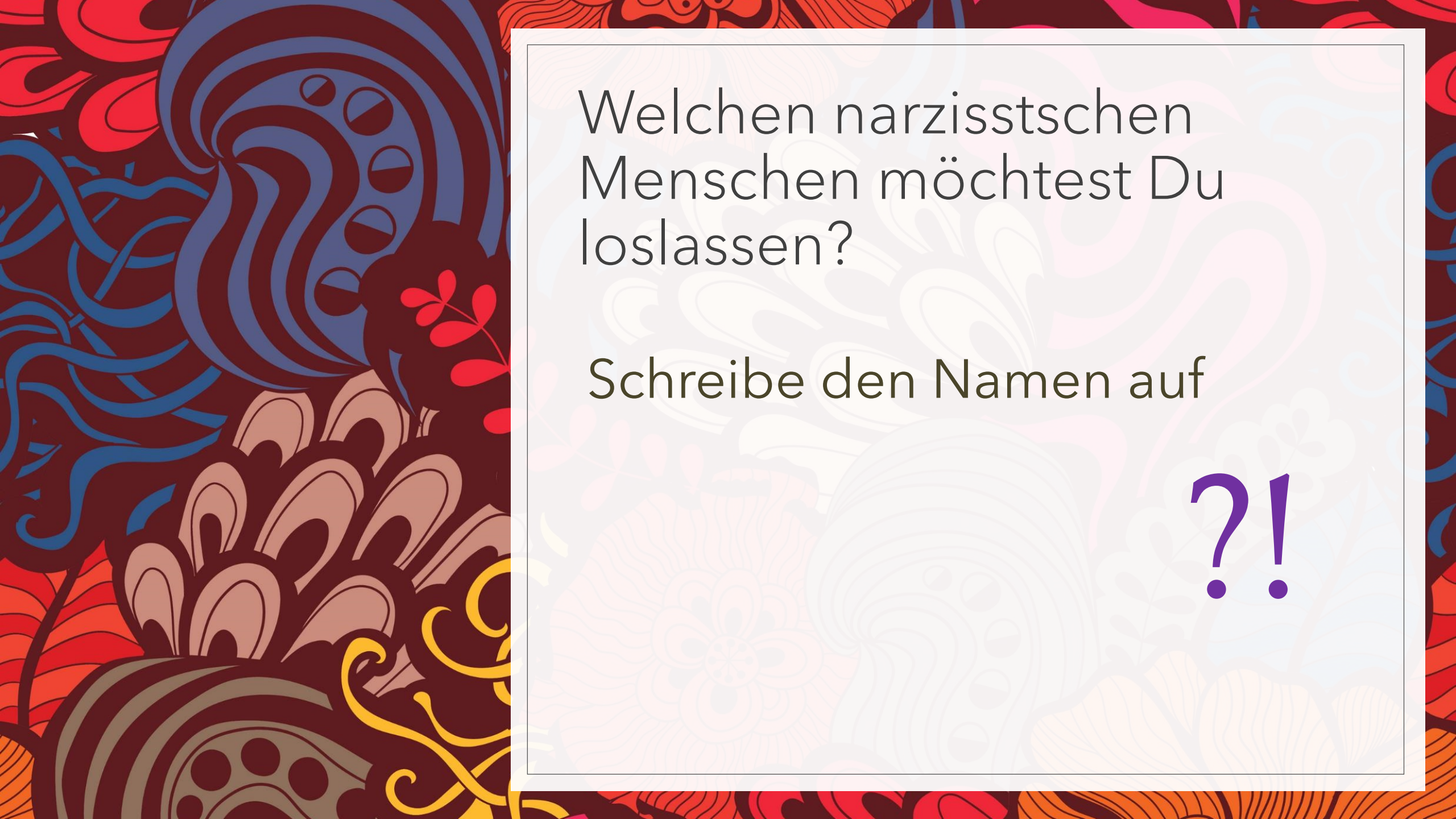
Bindung ist ein Instinkt,
eine wichtige Fähigkeit,
die durch emotionale
Traumata „falsch programmiert“
werden kann



Was sind die häufigsten emotionalen Bindungen an Narzisssten?

- Schuldgefühle
- Schamgefühle
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Opfergefühl
- Hoffnung auf Besserung & Versöhnung
- Wut & Ohnmacht
- Mangelndes Gefühl für die eigenen Grenzen (Verschmelzung)
- Sehnsucht nach einer Phantasiefigur
- inneres Kind, das bedingungslos liebt
- Verwirrung
- Loyalität
- immer auf das Gute schauen
- Mangelnde Eigenwahrnehmung
- Sehnsucht nach Liebe
- Unnahbarkeit, unerreichbare Liebe





Welchen narzisstschen
Menschen möchtest Du
loslassen?

Schreibe den Namen auf

?!

Was brauchst Du dafür?

Selbstmitgefühl & Selbstliebe!

Und die Erkenntnis:

Ein Narzisst /
eine Narzisstin
kann nicht lieben!
Und hat keine
Empathie.



Was sind die Wurzeln
Deiner Bindungs-Prägung?



Was sind die Wurzeln Deiner Bindungs-Prägung?

In erster Linie: die Mutter-Kind-Bindung

Und die Vater-Kind-Bindung

Hier hat alles begonnen



Was bewirkt Bindung?





Was bewirkt Bindung?



- Sie bewirkt, dass schutzbedürftige Kinder sich an ihren Eltern orientieren.
- Nähestreben
- Verlustängste
- sich fallen lassen können
- Emotionales zu Hause
- Emotionale Regulation (Troost)
- Schutz empfangen & suchen
- Entspannung, Sicherheit
- Ein Gefühl von Zugehörigkeit & Besonderheit

Welche Verhaltensweisen narzisstischer Mütter schaden den Kindern?



- sie sucht und braucht immer **Aufmerksamkeit**
- Sie kann sich **nicht empathisch** um die Bedürfnisse des Kindes kümmern, weil es immer um ihre eigenen Bedürfnisse geht
- Sie verhält sich emotional ambivalent (2 Gesichter)
- sie **hat Wutausbrüche**
- sie verharmlost die Gefühle und Nöte des Kindes
- Sie vermittelt dem Kind, nicht liebenswert zu sein.

Bindungs-Irritationen

- Sie kann ihrem Kind **keinen Schutz** vermitteln.
- Sie **wehrt Nähe und Zärtlichkeit ab** oder drängt sich **unempathisch** auf.
- Sie vermittelt **keine Geborgenheit**. Du lernst, mit „Brotkrumen“ zufrieden zu sein.
- Sie **kommandiert** herum und erwartet Gehorsam, Treue und Loyalität, auch wenn es absurd ist. Bindung = Aufgabe des eigenen Willens.
- Sie **akzeptiert Deine Grenzen nicht**. In Beziehungen werden Grenzüberschreitungen toleriert.

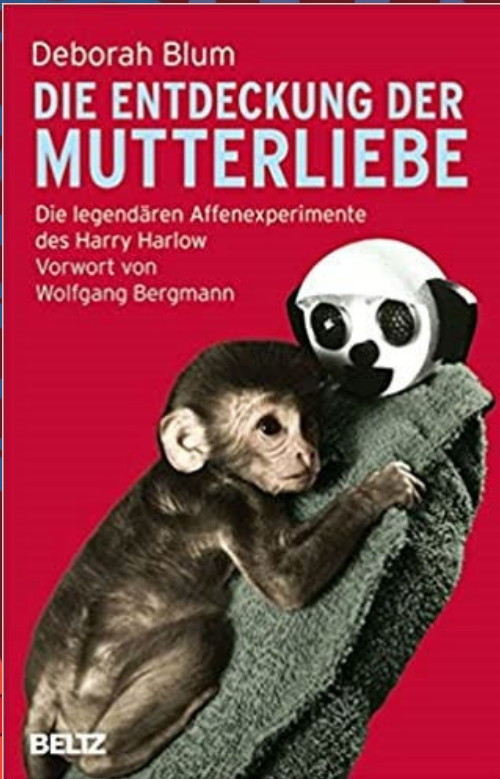




Bindungs-Irritationen

- Du kannst durch die vielen **Doppelbotschaften** nicht mehr auf Dein eigenes Gefühl vertrauen. Dadurch wirst Du blind für die Warnsignale in aktuellen Beziehungen.
- Du hast möglicherweise das Gefühl, adoptiert worden zu sein, **nicht das echte Kind** Deiner Eltern zu sein.
- Sie **bestraft Dich mit Schweigen**, Liebesentzug und Ausschluss vom Essen, wenn Du nicht „brav“ bist. Du passt Dich übermäßig an, um geliebt zu werden.
- Du bindest Dich an einen Menschen mit **2 Gesichtern**.

Fehlende Mutterliebe und der Bindungs-Instinkt



- Die Affen-Experimente von Harry Harlow
- Er konnte beweisen, dass Affenbabys sich an Puppen emotional binden, wenn die echte Mutter nicht da ist. (Schema)
- Was bedeutet das für die Kinder narzisstischer Eltern?
- Das Kind bindet sich auch an eine narzisstische Mutter, die gar keine Mutterqualitäten hat, weil der Instinkt ihm gar keine andere Wahl lässt.
- (Überlebens-Mechanismus)

Fehlende Mutterliebe und der Bindungs-Instinkt

- Die Affen-Experimente von Harry Harlow

Bildquelle:

<https://www.spektrum.de/magazin/warum-brauchen-jungtiere-ihre-muetter-und-was-verraet-das-ueber-die-natur-der-fuersorge/1576114>





Fehlende Mutterliebe und der Bindungs-Instinkt

- Die Kinder von narzisstischen Eltern haben oft das **Aschenputtel-Syndrom**.
- Sie fühlen sich nicht liebenswert und opfern sich selbst später in Beziehungen auf.
- Eine unrealistische Sehnsucht lässt sie an den kranken Bindungen festhalten.
- Emotionale Kälte oder emotionale Ausbrüche werden als „normal“ toleriert.



Wie hältst Du an ihr / ihm fest?

- Du hast vielleicht das Gefühl, **nicht gut genug zu sein**, nicht liebenswert zu sein, um wirkliche Liebe zu erfahren. (das gibt es nur im Roman)
- Du erinnerst Dich oder sehnst Dich nach den „guten Zeiten“ oder „**guten Seiten**“ des Narzissten und verdrängst die Schattenseiten
- Du erkennst nicht, dass sie / er **keine Empathie hat** und erfindest 1000 Ausreden für das narzisstische Verhalten
- Wann immer Du gehofft hast, endlich ihre / seine Liebe zu erringen, zerstört sie / er diese Hoffnung mit der nächsten Erniedrigung, Abweisung und Kritik.

Spiel mit Nähe und Distanz



Der Narzisst / die Narzisstin nähert sich wieder an, stellt Forderungen, hat Dich emotional in der Hand

Viele Narzissten sind bindungs-gestört, sie können dauerhaft nicht nahbar sein

Sie distanzieren sich, drohen mit Trennung , oder trennen sich tatsächlich

Sie werden kalt und ziehen sich zurück, Du rennst hinter her.

Du reagierst alarmiert, versuchst, die Beziehung zu retten, passt Dich an

Phasen in narzisstischen Beziehungen:

1.) Idealisierung
(Lovebombing,
Gefühle von
Seelenpartner,
Verschmelzung)

2.) Stabilisierung
(Beziehung
etabliert,
Liebesbekundung
en werden
weniger)

3.) Destabilisierung
(Entwertung,
Attacke,
emotionaler
Rückzug, Abbruch)

4.) Manifestation
der Destabilisierung
(Bestrafung,
Schock,
Abhängigkeit)

5.) Ende der
Beziehung
Möglich durch
Selbstliebe &
radikale
Abgrenzung



Narzissmus Fallen:

1.) Du bist ausgehungert nach Liebe und anfällig für Lovebombing, suchst nach Seelenpartner, öffnest Dich zu schnell emotional & sexuell

2.) Du bist genügsam in Beziehungen & suchst immer den Fehler bei Dir. Du tust alles für den Partner, achtest nicht auf Warnsignale

3.) Du hältst emotional an jemandem fest, der kalt zu Dir ist, auf Abstand geht, Du fühlst Dich für alles verantwortlich.

4.) Du fällst auf erneute Annäherung, Liebesbekundungen rein, obwohl Du extremen Schmerz erlebt hast.

5.) Du bist finanziell oder emotional abhängig & bleibst, egal wie der Partner sich verhält.



Was braucht Dein inneres Kind, um die kranke Bindung loszulassen?




- Die Erkenntnis, dass die Sehnsucht, vom Narzissten geliebt zu werden, unrealistisch ist. Es wird nie geschehen.
- Dennoch: Du bist liebenswert!
- Die Bereitschaft zu trauern & loszulassen.
- Das Loslassen von Schuldgefühlen & Phantasiefiguren.

Was braucht Dein inneres Kind, um die kranke Bindung loszulassen?



Bitte tauscht Euch in 2-er
Gruppen darüber aus.
Lest Euch die Sätze laut vor!

- Gesellschaftliche Konventionen hinter Dir lassen. (Kontaktabbruch zur eigenen Mutter, Scheidung)
- Verlässliche, neue Bindungspartner.
- Suchtstrukturen loslassen, Drama loslassen (emotionale Achterbahn)
- Die Integration der 2 Gesichter: nicht den Schatten verdrängen.



„Sie bekommt Wutattacken, schreit, heult, ist beleidigt. Sie weint Krokodilstränen und begibt sich in die Opferrolle “nie, kann ich es dir recht machen!”

Jedes Mal, wenn du sie mit etwas konfrontierst, wird sie mit Wut, Defensivität, Lügen, Heulen, Schweigen und Beleidigtsein, Projektion und Ablenkung reagieren. Alles ist deine Schuld, du hast sie in diese Situation gebracht, wegen dir konnte sie nicht anders reagieren, du hast ihr keine Chance gegeben, sie hat es nicht besser gewusst.”

Quelle:
<http://www.narzissmus.org/kommunikation-mit-narzissten>

Ist das mein Karma?

- Viele Menschen, die auf der spirituellen Suche sind, entdecken das sogenannte Karma-Gesetz.
- Sie glauben, eine Schuld / einen karmischen Ausgleich zu erleben, wenn sie narzisstischen Missbrauch erfahren. Sie glauben, „karmisch gebunden“ zu sein.
- Das ist eine falsche Annahme, die dazu führt, dass Du wieder die „Schuld“ und „Verantwortung“ für diese Erlebnisse trägst.



Ist das mein Karma?

- Seelen gehen nicht als Täter und Opfer im Wechsel durch verschiedene Leben. Liebe ist Liebe.
- Eine Entwicklung ist nur durch Reue & Mitgefühl möglich, die Narzissten komplett fehlen.
- Narzissten agieren als Energievampire, Du kannst Dich nur durch Distanz schützen.



Falsche Annahmen über Narzissten:

- Er kann seine Liebe einfach nicht zeigen...
- Er liebt mich doch, obwohl ich mich immer schlechter fühle...
- Wenn ich mich nur richtig verhalte, dann werde ich endlich die Liebe von meiner Mutter bekommen...



Falsche Annahmen über Narzissten:

- Wenn ich nur aufmerksam genug bin, kann ich der nächsten Attacke entgehen...
- Er spiegelt mir meine eigenen Schattenthemen, deshalb kann ich in der Beziehung etwas lernen...
- Wenn ich nur genügend Verständnis, Liebe und Aufmerksamkeit gebe, wird sich alles zum Guten wenden.



Deine Entwicklungsaufgaben!

- Du darfst erkennen, dass Du liebenswert bist.
- Du darfst Dich abgrenzen.
- Du darfst es Dir wert sein, eigene Bedürfnisse wichtig zu nehmen.
- Du darfst auf Grenzverletzungen & Attacken angemessen reagieren.
- Du darfst Deine Schuldgefühle ablegen.
- Du brauchst Dich nicht als Spielball behandeln lassen.
- Du kannst Dein inneres Kind bemuttern und beschützen.
- Du darfst die Wahrheit, auch wenn sie noch so verstörend ist, sehen, aussprechen und klarstellen.





Erlöse diese ungute Bindung!

- Welche Erkenntnis aus diesem Seminar hat hilft Dir, die Bindung zur Narzisstin / zum Narzissten endgültig loszulassen?
- Welches Gefühl musst Du dazu loslassen?
- Bitte tausche Dich mit jemandem aus der Gruppe dazu aus!



Was sind Deine Fragen?

Wie geht es weiter?

