

*Du kannst deine Zukunft tausendmal schöner  
machen als die Vergangenheit. Ich lade dich ein,  
mit diesem Buch deinen ganz persönlichen neuen  
Anfang zu machen.*





**Daniela Kreissig**

# **Narzisstische Eltern**

Ein Leitfaden zum Verstehen –  
für ein selbstbestimmtes und freies Leben

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Softcover: 978-3-384-22230-5

ISBN Hardcover: 978-3-384-22231-2

© Daniela Kreissig, Mai 2024

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg,  
Germany

*Autorin:* Daniela Kreissig

*Lektorat/Korrektur/Buchsatz:* Diana Hochgräfe

<https://www.diana-hochgraefe.com>

*Umschlaggestaltung:* Theresa Wenk von HeiReS®

<https://heires.net/>

*Cover Design:* erstellt mit Hilfe von KI über Midjourney

<https://www.midjourney.com/>

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors und des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung und Verbreitung, Übersetzungen, Verfilmungen und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.



# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Vorwort</b> .....                                                                     | 9          |
| <b>Nichts ist, wie es scheint.</b> .....                                                 | 13         |
| Warum dieses Thema?.....                                                                 | 13         |
| Selbsttest: Ein erster Schritt zur Klarheit.....                                         | 19         |
| Was ist Narzissmus? .....                                                                | 23         |
| Merkmale narzisstischer Personen.....                                                    | 26         |
| Unterscheidung zwischen gesundem Selbstbewusstsein<br>und pathologischem Narzissmus..... | 31         |
| Spezifische Merkmale narzisstischer Eltern .....                                         | 33         |
| Charakteristische Merkmale narzisstischer Mütter .....                                   | 37         |
| Warum sind Eltern narzisstisch?.....                                                     | 41         |
| Unterschied zwischen narzisstischen Eltern und nicht-<br>narzisstischen Eltern .....     | 46         |
| Prägende Einflüsse auf die Persönlichkeitsentwicklung ...                                | 48         |
| Die Dynamik narzisstischer Beziehungen .....                                             | 56         |
| Auswirkungen auf die eigenen Beziehungen.....                                            | 60         |
| <b>Umgang mit narzisstischen Eltern als Erwachsener</b>                                  | <b>63</b>  |
| Akzeptanz und Verarbeitung deiner Vergangenheit.....                                     | 70         |
| Entwicklung einer individuellen Identität.....                                           | 73         |
| Grenzen setzen.....                                                                      | 76         |
| Selbstfürsorge und innerer Frieden .....                                                 | 83         |
| Strategien zur Stärkung deiner emotionalen Gesundheit .                                  | 85         |
| Wege zum inneren Frieden trotz schwieriger familiärer<br>Verhältnisse .....              | 86         |
| <b>Deine Zukunft bewusst gestalten</b> .....                                             | <b>97</b>  |
| <b>Nachwort</b> .....                                                                    | <b>103</b> |
| <b>Danksagung</b> .....                                                                  | <b>105</b> |
| <b>Über die Autorin</b> .....                                                            | <b>107</b> |
| <b>Quellenverzeichnis</b> .....                                                          | <b>110</b> |
| <b>Haftungsausschluss</b> .....                                                          | <b>111</b> |



## Vorwort

In den Wirren der Vergangenheit formt sich unsere Identität, und für viele von uns war dieses Schmiedefeuer nicht immer einfach zu durchschreiten. Mit diesem Buch lade ich dich ein, dich auf eine Reise zu begeben – eine Reise der Selbstreflexion, der Aufarbeitung und des Verstehens. Der Fokus liegt auf einem besonders anspruchsvollen Kapitel des Lebens: dem Umgang mit narzisstischen Eltern.

Es kann sein, dass du dich bei der einen oder anderen Aussage von mir getriggert fühlst. Vielleicht steigt Wut in dir auf oder Traurigkeit, weil du schlimme Sachen durch deine Eltern erfahren hast. Wenn dem so sein sollte, dann lade ich dich ein, dir eine kleine Pause zu gönnen. Es ist gut, wenn du auf die Signale deines Körpers hörst, falls dich etwas zu sehr aufwühlt. Dann lege das Buch beiseite und tue etwas, das dir in dem Moment guttut – ein Spaziergang, entspannende Musik oder vielleicht eine wohltuende Tasse Tee. Lies erst weiter, wenn du dich wieder stabil fühlst.

Ich wünsche mir, dass es vielleicht die eine oder andere Mutter oder auch den einen oder anderen Vater gibt, die durch dieses Buch erkennen, dass es nicht gut war, wie sie damals mit ihren Kindern umgegangen sind. Ein schönes Ziel wäre, dass manche Mutter und mancher Vater zu ihrer erwachsenen Tochter oder ihrem erwachsenen Sohn sagen:

*„Es tut mir leid, heute weiß ich es besser, heute würde ich es anders machen. Jetzt weiß ich, dass ich zu streng war und dass ich mehr für dich hätte da sein müssen.“* Ich glaube, dass sich dies viele erwachsene Kinder wünschen. Es würde so viel Verständnis und Liebe in die Familien und in die Welt bringen.

Es würde mich unglaublich freuen, wenn einige der erwachsenen Kinder, die dieses Buch lesen, zu der Erkenntnis kommen: *„Meine Mutter und mein Vater sind selbst traumatisiert. Sie wussten und konnten es damals nicht besser.“* Dies soll natürlich keine Entschuldigung für deren Verhalten sein. Jedoch verschafft es demjenigen, der dies erkennt und annimmt, einen tiefen inneren Frieden sowie innere Ruhe.

Wir alle sehen von anderen Personen bestenfalls einen Kuchenkrümel aus deren Leben. Meist sind wir uns dessen gar nicht bewusst und meinen, zu wissen und beurteilen zu können, was unser Gegenüber vermeintlich falsch gemacht hat, was er hätte besser machen sollen oder wie er hätte sein müssen. Die meisten von uns kennen vom Leben der Eltern, von deren Kindheit nicht mehr als einen Bruchteil, vielleicht gelegentlich mal ein kleines Stück, aber wir sehen nie den gesamten Kuchen. Wenn wir uns dies immer wieder vor Augen halten, kann es so unglaublich viel Heilung für alle Beteiligten bringen.

*Es gibt IMMER Ressourcen und Reserven!*

## **Was erwartet dich in diesem Buch?**

Wir werden gemeinsam in die Tiefen des Narzissmus eintauchen, um Licht auf die Schatten der Vergangenheit zu werfen. Dies ist keine Reise der Anklage, sondern der Selbstermächtigung und des Verstehens. Hier findest du nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Werkzeuge, um den Weg der Aufarbeitung zu beschreiten.

*Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und zahlreiche Erkenntnisse auf deinem Weg der Selbstfindung.*

*Alles Liebe, Daniela.*



## Nichts ist, wie es scheint.

### Warum dieses Thema?

Der Einfluss narzisstischer Eltern auf die eigene Persönlichkeitsentwicklung ist sehr tiefgreifend und komplex. Sehr oft sind Bindungs- und Entwicklungs-traumata die Folge einer narzisstischen Umgebung.

Durch verschiedene historische Ereignisse, die unsere Vorfahren erlebt haben, wurden viele von ihnen schwer traumatisiert. Doch sich mit der eigenen Psyche zu befassen, war bis vor wenigen Jahren noch mit Begrifflichkeiten wie „bekloppt sein“ oder „in die Klapse gehören“ verknüpft. Das wollte natürlich kaum jemand mit sich selbst in Verbindung bringen. Traumatisierungen fanden trotzdem statt und die menschliche Psyche musste einen Weg finden, damit umzugehen. Wenn ich hier von der Generation vor uns, unseren Eltern und deren vorhergehender Generation, unseren Großeltern spreche, so wurden die meisten von ihnen bereits im zarten Kindesalter schwer traumatisiert. Hilfe gab es damals keine.

*Aber wie geht man mit zutiefst verstörenden und schrecklichen Erlebnissen um? Wie soll man etwas aushalten, was kaum auszuhalten ist? Wie kann ein Kind etwas tragen, das nicht tragbar ist?*

Ich möchte in diesem Buch nicht nur die Dynamiken von Narzissmus, sondern vor allem Wege aufzeigen, wie du trotz dieser Herausforderungen deinen eigenen Weg finden kannst. Und ich möchte damit Verständnis schaffen.

Mit dem Schreiben dieses Leitfadens begann ich im Winter 2023. Wenn du es liest und nach 1950 im D-A-CH Raum geboren wurdest, dann kannst du genauso wenig wie ich nachvollziehen, was unsere Großeltern in zwei Weltkriegen erlebt haben und aushalten mussten.

Dies soll keine Entschuldigung für narzisstisches Verhalten sein, sondern vielmehr eine Erklärung und der Versuch, einen klitzekleinen Einblick in das Leben unserer Vorfahren zu geben, deren Verhalten noch heute – fast einhundert Jahre später – unser Leben beeinflusst.

Traumata sind als Zellinformationen in unserem Körper gespeichert und werden immer wieder weitergegeben, sofern sie nicht aufgelöst werden. Deshalb ist die innere Arbeit an uns selbst so wichtig. Das ist die Chance, die wir heute haben. Denn was bei Profi-Sportlern längst normal ist, kommt langsam auch bei uns „Normalos“ an. Wir alle können Phasen mit herausfordernden Lebenssituationen besser meistern, wenn wir einen guten Coach an unserer Seite haben.

Zwar sind wir es gewohnt, mit einem gebrochenen Bein zum Arzt zu gehen, weil es dringend nötig ist. Aber wenn unser Innerstes gebrochen wird, wenn wir mentale Verletzungen haben, holen wir uns meist keine

Hilfe, sondern meinen, dass die Zeit das am besten hinbekommt. Doch das ist eine Lüge. Zeit heilt keine psychischen Wunden. Man lernt nur nach und nach, mit den belastenden Zuständen zu leben. Es wird das neue Normal. Wer seit Jahren Knieschmerzen hat, der kennt den Zustand, schmerzfrei zu sein, nicht mehr. Derjenige weiß auch nicht mehr, wie es sich anfühlt, leichtfüßig und beschwingt zu gehen. Er hat sich so an diese Belastung gewöhnt, dass es für ihn völlig normal ist, Schmerzen zu haben. Aber was wäre es für ein befreiendes Gefühl, wenn diese Schmerzen weg sind...

Genauso ist es mit unseren psychischen Schmerzen. Wenn wir uns von ihnen befreien, können wir wieder tief durchatmen und befreiend ausatmen, wir schlafen wieder durch. Viele andere schmerzhaftes Begleiterscheinungen lösen sich auf und auch die gefühlte Last auf den Schultern kann abfallen. All das ist nur möglich, wenn wir belastende und überfordernde Situationen aus unserer Vergangenheit aufarbeiten. Heute gibt es dafür glücklicherweise zahlreiche Möglichkeiten.

Unsere Eltern hatten diese Chance nur teilweise. Es gab zwar Psychologen und Therapeuten, aber kaum Wissen über Traumata. Unsere Großeltern hatten gar keine Chance, das Erlebte aufzuarbeiten. Es gab weder Angebote dafür noch das Bewusstsein. *„Da muss man durch! Was dich nicht umbringt, macht dich stark!“* Wir alle kennen diese Sprüche, die letztlich nur eines aussagen: dass das Erlebte verdrängt werden muss, dass nicht darüber gesprochen wird, dass schmerzhaftes Gefühle

heruntergeschluckt werden und einfach weitergemacht werden muss – weil niemand wusste, wie man damit umgeht...

*Und während dieses Weitermachens manifestiert sich das Trauma im Körper. Es sorgt dafür, dass Menschen ihre Gefühle nicht mehr spüren und ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr kennen. Es führt dazu, dass Menschen sich nicht gesehen und nicht geliebt fühlen. Beides, gesehen und geliebt zu werden, sind jedoch existenzielle Bedürfnisse eines jeden Menschen. Sind diese nicht erfüllt und werden sie vor allem in der Kindheit, in der prägendsten Phase des Lebens nicht gestillt, beginnen die ersten Dysfunktionen in der Persönlichkeit.*

Auch wenn narzisstische Eltern eine häufige Ursache für viele Leidenswege heutiger Erwachsener sind, geht es in diesem Buch nicht darum, Schuldige anzuprangern oder Eltern im Nachhinein schlecht zu machen.

Ich bin selbst Mutter zweier inzwischen erwachsener Kinder und auch ich habe nicht alles richtig gemacht. Ein Kind beim Aufwachsen zu begleiten und es zu einem unabhängigen, stabilen und glücklichen Menschen werden zu lassen, ist für mich die verantwortungsvollste, schönste und gleichzeitig schwerste Aufgabe im Leben. Einen Job kann man kündigen und woanders anfangen, ein Unternehmen, das scheitert, kann geschlossen werden oder neu gestartet. Selbst ein Gebäude kann abgerissen und auf dem Grundstück etwas Neues gebaut werden.

Aber ein Mensch hat nicht die Möglichkeit, noch einmal als Baby neu zu starten. Auch als Eltern können wir nicht von vorn anfangen, so sehr wir uns das vielleicht manchmal wünschen, weil wir Jahre später viel mehr wissen und uns vieles klarer wird. Die Forschung hat in den letzten Jahren so viel herausgefunden, über unser Gehirn, unser Nervensystem und viele weitere Prozesse im Körper, die uns bis vor einigen Jahren noch gar nicht bewusst waren.

Selbst wenn wir uns nicht wie beim Monopoly noch einmal auf „Los!“ setzen und von vorne beginnen können, so können wir doch eines immer... Wir können dort neu anfangen, wo wir gerade stehen. Dabei ist es völlig egal, wie alt wir sind. Manche meiner Kunden fragen mich, warum sie erst 47, 56 oder 62 Jahre alt werden mussten, um den Narzissmus zu erkennen und neue Entscheidungen zu treffen.

Das Warum kann ich natürlich nicht beantworten, aber ich glaube daran, dass jeder seinen persönlichen Weg geht und der Zeitpunkt, zu dem er etwas Essenzielles erkennt, genau der richtige ist. Vielleicht wäre die Information über Narzissmus einige Jahre früher nicht akzeptiert worden oder man wäre nicht bereit gewesen, sie als Ursache zu sehen. Wir alle lernen jeden Tag dazu. Und manchmal brauchen wir bestimmte Erfahrungen und Schmerzen, um bereit für Veränderungen zu sein.

In dem Moment, wo wir bereit sind und die Entscheidung treffen, etwas zu verändern, in dem Moment, wo wir bereit sind hinzuschauen, auch wenn es kurzfristig

unangenehm und schmerzhaft ist, in diesem Moment ist es möglich, sich Hilfe zu holen. Wir können dabei unterstützt werden, die schweren Lasten loszulassen, Neues zuzulassen, tief liegende Wunden zu schließen und bei uns selbst anzukommen. Dann ist es uns möglich, wirklich wir selbst zu sein – authentisch zu leben, glücklich zu sein und das Leben nach unseren eigenen Vorstellungen und Wünschen zu gestalten.

## **Selbsttest: Ein erster Schritt zur Klarheit**

Bevor wir uns auf den Weg machen, lade ich dich ein, dich selbst zu erforschen. Der Selbsttest wird dir helfen, die spezifischen Merkmale narzisstischer Einflüsse in deiner Kindheit zu erkennen. Er ist nicht nur eine Momentaufnahme, sondern markiert den Anfang einer Reise, auf der du dich selbst besser verstehen lernen kannst.

Bitte beachte, dass dieser Test keine Therapie und auch kein Coaching ersetzt. Ein Test kann weder vollständig noch umfassend und ausreichend sein, um deine persönliche Situation zuverlässig zu analysieren. Ein Ziel dieses Testes kann sein, dass du einen ersten Eindruck vermittelt bekommst, der dich im Falle einer Bestätigung ermutigt, dass du dich mit diesem Thema tiefergründiger beschäftigst. Dieser Test soll als erste Orientierungshilfe dienen und ersetzt keine fachlich qualifizierte Diagnostik durch einen Psychiater oder Psychotherapeuten.

## Test: Narzisstische Züge deiner Eltern erkennen

Bitte beantworte die Fragen basierend auf deinen Erfahrungen in deiner Kindheit und Jugend mit „Ja“ oder „Nein“.

1. Fühltest du dich oft dafür verantwortlich, die Stimmung deiner Eltern zu verbessern?
2. Waren deine Eltern oft um das Ansehen in der Familie besorgt?
3. Reagierten deine Eltern auf Kritik oft mit Wutausbrüchen, Beleidigt Sein oder längerem Schweigen?
4. Haben deine Eltern deine Erfolge oft als ihre eigenen ausgegeben oder sich damit gebrüstet?
5. War die Anerkennung deiner Eltern an Bedingungen geknüpft?
6. Fühltest du dich von deinen Eltern manipuliert oder emotional erpresst?
7. Wurden deine Bedürfnisse und Gefühle von deinen Eltern oft ignoriert oder belächelt?
8. Wurden Liebe und Zuwendung als Belohnung oder Strafe verwendet?
9. Fühltest du dich oft kontrolliert anstatt ermutigt, eigene Entscheidungen zu treffen?
10. Haben deine Eltern dich oft mit anderen verglichen?