

Monika Celik

Narzissenkinder

Monika Celik

Narzissenkinder

Wenn Töchter unter narzisstischen Müttern leiden



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noor1967

4. Auflage 2024

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34738-4

www.koesel.de

Inhalt

7 Vorwort

13 Der Traum von der liebenden Mutter

20 Narzissen: Wer sind diese Frauen?

30 Eine Definition des Narzissmus und der narzisstischen Mutter

42 Ludmilla: »Meine Mutter hatte es schwer«

53 Goldkinder und schwarze Schafe: Die Ungleichbehandlung von Geschwistern

67 Gaslighting: Wie die Realität verdreht wird

80 Wenn Mutters Liebe grenzenlos ist: Lovebombing und narzisstischer Kreislauf

88 Die Aggressionen einer narzisstischen Mutter

95 Andrea: »Sie war immer kränklich«

105 Sabotage: »Du bist wertlos!«

110 Dankbarkeitsfalle und Schuldgefühle

116 Ist das wirklich wahr? Narzisstische Lügen und üble Nachrede

124 Samira: »Ich war nie gut genug«

133 Kritik und Demütigung

138 Von Wohlwollen und Missgunst

145 Grenzüberschreitungen – und die Ohnmacht in dir

155 Die Drama-Queen: »Aufmerksamkeit bitte!«

159 Pflichterfüllung und Ausbeutung

164 Renate: »Sie sagt, ich bin eine Versagerin«

173 Die Komplizen im Leben der Narzisse: Flying Monkeys

- 179 »Du gehörst auf ewig mir!« Tyrannei bis ins hohe Erwachsenenalter
- 187 Die Folgen von narzisstischem Missbrauch im Elternhaus
- 192 Warum die Aussprache mit einer Narzisse sinnlos ist
- 200 Narzissenkinder und ihre Partner:
Den Narzissmuskreislauf erkennen und verstehen
- 210 Kontaktabbruch, Verhaltensänderungen und die persönliche Shit-Liste
- 220 Gesellschaftliche Akzeptanz und Frauenbild
- 230 Narzisstischen Missbrauch überwinden
- 244 Checkliste: Ist meine Mutter eine Narzisse?

253 Literaturhinweise und hilfreiche Links

Vorwort

Seit einigen Jahren arbeite ich im virtuellen Raum mit Frauen und Männern, die narzisstischen Missbrauch erleben mussten. Seit 2017 führe ich eine eigene Facebookgruppe zu dieser Thematik und werde dort von sehr beherzten und lebenserfahrenen Frauen unterstützt, die ebenfalls mit narzisstischem Missbrauch zu kämpfen hatten. Gemeinsam versuchen wir, anderen Betroffenen ein wenig Hilfestellung zu geben, sie über die Problematik insgesamt aufzuklären, ihnen Zusammenhänge in ihrer Entwicklung bewusst zu machen und sie in ihrem ersten Kummer und ihrer Entwicklung aufzufangen und zu begleiten. Es sind Menschen, die – wie wir selbst auch – viel Leid erfahren haben und verstehen möchten, was in ihrem Leben passiert ist, warum man ihnen all das angetan hat und wie sie es vermeiden können, immer und immer wieder in die gleichen Fallen zu laufen. In der Regel landen diese Menschen bei uns, weil sie den narzisstischen Missbrauch innerhalb ihrer bestehenden oder vergangenen Beziehung erlebt haben. In fast allen Fällen kommt in den Gesprächen heraus, dass sie bereits in ihrer Kindheit verwandte Erfahrungen gemacht haben. Die Geschichten, die dabei ans Tageslicht kommen, ähneln sich so sehr, dass man durchaus einen roten Faden erkennen kann, auch wenn sie sich durch individuelle Gegebenheiten doch wieder sehr voneinander unterscheiden.

Um aufzuzeigen, was narzisstischer Missbrauch in der Kindheit bedeutet und welche Auswirkungen er auf die Betroffenen hat, habe ich sehr viele Interviews mit Betroffenen geführt. In meiner Facebookgruppe beschäftigen wir uns darüber hinaus täglich mit diesen Problematiken.

Die Betroffenen haben viele Gemeinsamkeiten: alte Muster, die sich sehr destruktiv auf ihr Leben als Erwachsene auswirken und sie immer wieder in Situationen stolpern lassen, in denen sie sich erneutem Missbrauch ausgesetzt sehen. Alte Glaubenssätze von der eigenen Wertlosigkeit, dem Gefühl, immer funktionieren zu müssen, für alles Mögliche verantwortlich zu sein. Ebenso der Gedanke, dass sich all das, was sie erleben mussten, für Außenstehende so unwahrscheinlich anhört, dass ihnen ohnehin niemand glaubt.

Auch ich bin eine ehemalige Betroffene. Ich habe etwa drei Jahrzehnte lang nach einer Erklärung für das Verhalten meiner Mutter gesucht und fand mich in mehreren Beziehungen wieder, in denen ich narzistischen Missbrauch erlebt habe. Erst durch meine letzte Beziehung dieser Färbung brachte ich den Begriff Narzissmus auch mit meiner Mutter in Verbindung, sah die Parallelen in ihrem Verhalten und dem meines letzten Partners. Ich habe mich mit all diesen Dingen intensiv auseinandergesetzt. Auch meine Schwester hat das getan, die aus meiner Sicht ebenfalls mit einem narzistischen Missbrauch durch unsere Mutter zu tun hatte. Gemeinsam konnten wir viele Problematiken bewältigen, die uns noch enger zusammengeschweißt haben. Damit sich dieses Buch nicht nur mit meinen eigenen Erlebnissen und denen meiner Schwester beschäftigt, möchte ich allerdings die Erfahrungen meiner Gesprächspartnerinnen in den Vordergrund stellen. Alle Zitate und Aussagen, die sich in den folgenden Kapiteln finden, sind anonymisiert. Alles, was die Personen erkennbar machen würde, habe ich weggelassen oder abgewandelt. Wo es mir geeignet erschien, habe ich meine eigenen Erfahrungen als Betroffene und auch die meiner Schwester einfließen lassen.

Narzistischer Missbrauch durch die eigenen Eltern ist, obwohl es so viele Betroffene gibt, immer noch ein Tabuthema. Den Missbrauch durch die eigenen Eltern offen darzulegen, unterliegt einer viel höheren Hemmschwelle, als über den Missbrauch innerhalb einer Paarbeziehung zu sprechen. Meine Gesprächspartnerinnen

haben intensiv an sich gearbeitet, Ursachen erkannt, Konsequenzen gezogen und ihr Leben entsprechend verändert. Mein Anliegen mit diesem Buch ist Information: Ich möchte aufzeigen, wie sich narzisstische Mütter verhalten, wie sich das auf ihre Kinder auswirkt, welche Spätfolgen sich entwickeln können. Ich möchte auch verschiedene Möglichkeiten des Umgangs mit dieser Problematik vorstellen: Wir sind jetzt keine kleinen Kinder mehr, sondern erwachsene Menschen. Wir müssen uns nicht alles gefallen lassen, wir dürfen uns wehren, wir dürfen uns Strategien erarbeiten, um den Missbrauch ein für alle Mal zu unterbinden oder ihn so gering wie möglich zu halten, indem wir ihn bewusst wahrnehmen und adäquat darauf reagieren.

Eine Schwierigkeit hat sich während der Arbeit an diesem Buch immer wieder deutlich gezeigt, speziell in den Interviews: Die Abgrenzung von »Narzissmus« und anderen seelischen Störungen oder Persönlichkeitsstörungen ist sehr, sehr schwer, teilweise unmöglich. Die Grenzen zwischen der malignen NPS (narzisstische Persönlichkeitsstörung), der ohne Zweifel schädlichsten Form dieser Störung, und der Psychopathie sind auch für jahrelang erfahrene Experten nur sehr schwer zu ziehen – häufig geht das nur mit mehreren diagnostischen Methoden. Es wäre anmaßend von mir, würde ich hier klare Abgrenzungen vornehmen. Ich möchte aber an dieser Stelle ein Zitat einfließen lassen aus der Serie »Hannibal«, welche die Geschichte von Hannibal Lecter detailreicher erzählt, als es in den Büchern von Thomas Harris der Fall ist. In einer Szene sagt Hannibal: »Narzissten sind keine Psychopathen. Aber Psychopathen sind immer auch Narzissten.«

In einigen Schilderungen meiner Gesprächspartnerinnen liegt die Vermutung nahe, dass hier auf Seiten der Eltern oder eines Elternteils auch ein Missbrauch von Alkohol oder Drogen gegeben war. In anderen Erzählungen fand ich Hinweise auf psychotisches Verhalten, vielleicht sogar auf paranoide oder schizoide Störungen. Am Ende spielt das fast keine Rolle, denn all die Schilderungen

drehen sich um Missbrauch auf emotionaler, psychischer oder physischer Ebene. Je nach Ausprägung einer Störung kann dieser Missbrauch in allen Härtegraden daherkommen. Diese Missbrauchsfälle sind als narzisstisch einzuordnen, doch das muss nicht bedeuten, dass die Mütter, über die wir hier sprechen, an einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leiden.

In diesem Buch soll es ohnehin nicht darum gehen, Menschen, die ich nicht kenne, Diagnosen zu stellen. Das ist nicht möglich. Außerdem darf ich keine Diagnosen stellen, das dürfen nur Experten. Ich bin eine Betroffene und ich arbeite mit Betroffenen – nur das, was sie zu erzählen haben, nur das, was sie überwinden und verarbeiten müssen, zählt für mich. Wenn ich vor dreißig Jahren schon gute Literatur zu diesem Thema in die Finger bekommen hätte, wäre mir vermutlich sehr viel Schmerz erspart geblieben. Ich habe Literatur aus dem Bereich Psychologie verschlungen, seit ich denken kann. Aber der Begriff »Narzissmus« wird erst in den letzten Jahren so intensiv besprochen, dass er Betroffenen überhaupt begegnet.

Möglicherweise kann ich mit diesem Buch dazu beitragen, dass heutige Betroffene schneller erkennen und verstehen. Erkennen und Verstehen, das sind immer die ersten Schritte im Heilungsprozess. Wir können natürlich die Menschen nicht ändern, durch die der Missbrauch stattgefunden hat – oder noch immer stattfindet. Wenn wir aber verstehen, was da überhaupt passiert, können wir anfangen, ganz bewusst an uns selbst zu arbeiten. Wer in seiner Kindheit narzisstischen Missbrauch erleben musste, hat in der Regel sein ganzes Leben lang mit speziellen Symptomen zu tun: Schuldgefühle, Blockaden beim Definieren der eigenen Grenzen, maßlose Dankbarkeit für ganz selbstverständliche Dinge und noch vieles mehr. Es tut einfach gut zu erkennen, dass man selbst als Kind nicht schlecht war, nicht dumm, nicht hässlich, nicht ungebaut, nicht undankbar – sondern dass man diese und viele andere Dinge schlichtweg eingeredet bekam.

Auch kämpfen Betroffene ihr ganzes Leben lang gegen Reaktionen aus ihrem Umfeld, wenn sie von ihrem Missbrauch durch eine narzisstische Mutter erzählen. Die Reaktionen reichen von ungläubigem Staunen bis hin zur Missbilligung und der totalen Ablehnung. Die Betroffenen müssen auch erst einmal an den Punkt kommen, an dem sie erkennen, dass dieser Missbrauch eben *nicht* normal ist, dass er *nicht* überall vorkommt. Und dann kommt die Sorge, dass man unglaubwürdig klingt. Wie oft haben betroffene Menschen gehört, dass sie sich das alles einbilden? Dass sie sich Geschichten ausdenken, um sich interessant zu machen? Sehr häufig leiten sie ihre Erzählung ein mit Sätzen wie diesem: »Das glaubt mir doch niemand.« Diese Menschen sind nach meiner Erfahrung unfassbar dankbar, wenn sie mit anderen Betroffenen sprechen können und merken, dass sie kein Einzelfall sind, dass man ihnen glaubt und sie versteht. Dabei sprechen wir übrigens von Frauen aller Altersgruppen. Von Frauen, die häufig trotz all des Erlebten noch immer an ihrer Mutter hängen und nicht loslassen können. Schließlich ist es doch die eigene Mutter!

Auch Männer sind von Missbrauch durch narzisstische Mütter betroffen – in diesem Buch habe ich mich allerdings auf die Töchter konzentriert, sonst wäre es viel zu umfangreich geworden. Das missbräuchliche Verhalten ist zwar oft das Gleiche wie Töchtern gegenüber, die Entwicklung der betroffenen Männer unterscheidet sich jedoch nach meinen Erkenntnissen stark von der Entwicklung betroffener Frauen. Auch darf nicht vergessen werden, dass es ebenso viele narzisstische Väter gibt wie narzisstische Mütter und diese auch wieder ganz andere Spuren hinterlassen. All das hätte den Rahmen gesprengt.

Es gibt noch ein paar Dinge, die ich gleich zu Beginn dieses Buches klarstellen möchte:

- Niemand, der narzisstischen Missbrauch erlebt hat, ist »selbst schuld«.

- Auch wenn sich narzisstischer Missbrauch im Erwachsenenalter fortsetzt und mehrfach wiederholt, kann nicht von Schuld gesprochen werden. Erst einmal müssen den Betroffenen all diese Dinge bewusst werden.
- An den eigenen Anteilen zu arbeiten bedeutet nicht, dass man die Schuld für etwas auf sich nimmt, sondern dass man seine Kindheit und Jugend erforscht und Ursachen für eigene (destructive) Denk- und Verhaltensmuster identifiziert. Es bedeutet eine Auseinandersetzung mit falschen Glaubenssätzen, die in früheren Entwicklungsphasen durch den Missbrauch entstanden sind. Destruktive Glaubenssätze, die uns als erwachsene Menschen in diverse Fallen treten lassen.
- Nicht alle Menschen, die im Erwachsenenalter narzisstischen Missbrauch in Beziehungen erleben müssen, kennen dies aus ihrer Kindheit: Manchmal handelt es sich einfach nur um gute Menschen, die auch in ihren Mitmenschen das Gute sehen möchten.

Ich möchte auch dringend darauf hinweisen, dass ich Information und eine Auseinandersetzung mit der Thematik Narzissmus zwar für enorm wichtig halte, dies aber eine Therapie durch einen professionellen Therapeuten nicht ersetzen kann. Eine solche Therapie ist insbesondere nach narzisstischem Missbrauch unumgänglich. Die meisten Mitglieder meiner Gruppe haben sogar schon mehrere unterschiedliche Therapien hinter sich und sind dankbar für die Fortschritte, die sie machen konnten.

Ich möchte mich an dieser Stelle gern bei den mutigen Frauen bedanken, die bereit waren, mit mir über all das zu sprechen, was ihnen in ihrem Elternhaus widerfahren ist. Es kostet sehr viel Kraft, all das noch einmal so dezidiert zu bearbeiten. Bedanken möchte ich mich auch bei den Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe, weil sie sich gegenseitig so wertvoll mit Rat und Tat und emotionalem Beistand unterstützen.

Der Traum von der liebenden Mutter

»O Mutter, du weißt nicht, wie nötig ich dich habe; keine Weisheit, die auf Erden gelehrt werden kann, kann uns das geben, was ein Wort und ein Blick der Mutter uns gibt.«

Wilhelm Raabe

Wer sich ein bisschen mit Literatur rund um das Thema Mutter und Mutterliebe beschäftigt, wird in der Regel auf Zeilen stoßen, in denen von sehr edlen Eigenschaften die Rede ist. Die niemals müde Mutter, die rund um die Uhr für ihr Kind da ist. Die selbstlose Mutter, die jede Mühe auf sich nimmt, damit ihr Kind glücklich ist. Die Mutter, die zahllose Opfer bringt, über die sie niemals spricht, damit ihr Kind alles hat, was es braucht. Die Frau, die rund um die Uhr da ist, immer etwas tut, der nichts zu viel ist, die ihre eigenen Bedürfnisse immer hinten anstellt. Diese verklärte Literatur stammt aus längst vergangenen Zeiten. Das ebenso verklärte Mutterbild hat sich aber hartnäckig gehalten und herrscht bis heute vor. In ganz normalen Gesprächen mit Menschen, die man eben kennt, hört man nur selten, dass die eigene Mutter ihren Kindern das Leben schwer oder sogar zur Hölle gemacht hat. Man erfährt selten, dass eine Mutter eben nicht alles für ihr Kind tut, sondern sich selbst und ihre Interessen und Bedürfnisse an erste Stelle stellt. Auf der anderen Seite stehen die Mütter, die tatsächlich wundervolle Mütter sind und überhaupt nicht nachvollziehen können, dass andere Mütter nicht diesem ehrwürdigen Mutterbild entsprechen.

Der größte Teil der Gesellschaft kann sich – glücklicherweise – überhaupt nicht vorstellen, dass Mütter selbstsüchtig, egoistisch, eignenützig sein können, ihre Kinder entwerten, erniedrigen, beschimpfen, sogar schwer misshandeln, ihnen Schuldgefühle einreden, sie regelrecht ausbeuten. Nicht zuletzt sind es auch die selbstsüchtigen, ausbeutenden, eignenützigen Mütter, die ihren Kindern – auch im Erwachsenenalter – einreden, wie gut und unfehlbar sie selbst sind, und sie bis ans Ende ihrer Tage weiterhin abwerten, anschuldigen und beschimpfen. Nach außen hin scheint aber alles in Ordnung zu sein. Misshandelte Kinder – darunter stellt man sich die armen Geschöpfe vor, die in Sensationsberichten durch die Presse gehen. Nur selten ahnen Außenstehende, dass sich auch hinter einer schönen und perfekt wirkenden Fassade schlimmster Missbrauch verbergen kann. Dass Mädchen, die eine gute Schulbildung erhalten, eine gute Ausbildung, deren Mutter scheinbar alles für ihre Familie tut, in Wahrheit die Hölle auf Erden erleben.

Kinder brauchen die bedingungslose Liebe ihrer Mutter. Die Mutter ist – neben dem Vater – die erste wichtige Vertrauensperson im Leben eines Kindes und unter normalen Umständen besteht ein sehr starkes Band zwischen Mutter und Kind. Bedingungslose Liebe bedeutet, dass ein Kind niemals zu hässlich, zu klein, zu groß, zu dünn, zu dumm, zu dick sein kann. Bedingungslose Liebe für das eigene Kind bedeutet, dass es gefördert wird in den Dingen, die es gut kann, dass es ermutigt wird, eigene Entscheidungen zu seinem Werdegang zu treffen, und diesbezügliche Wünsche der Mutter keine Rolle spielen. Bedingungslose Liebe einer Mutter zu ihrem Kind bedeutet, das Kind wertzuschätzen, es zu lieben, immer für es da zu sein, es mit Konsequenz zu erziehen, es aber dennoch »sein zu lassen«, und zwar so, wie es sein möchte und wie es seiner Persönlichkeit entspricht. Das sind fromme Wünsche oder Wunschvorstellungen, die an das verklärte Mutterbild in Gedichten und Zitaten anschließen. Aber nimmt man mal das ganze »Altbackene« aus diesen Vorstellungen heraus, was Opferbereitschaft

und andere altruistische Eigenschaften einer Mutter betrifft, bleibt doch genau das, was wir uns wünschen, wenn wir an eine Mutter denken. Eine Mutter ist in unseren Vorstellungen liebevoll und fürsorglich, in ihrer Obhut müssen wir keine Angst haben. Sie schützt uns. Sie fördert uns. Sie liebt uns, egal, wie wir sind, und dafür muss sie auch nicht alles super finden, was wir tun oder entscheiden. Natürlich macht jede Mutter Fehler. Dennoch schaffen es die allermeisten Mütter glücklicherweise, ihr Kind tatsächlich zu lieben, zu schützen, zu fördern, aufzubauen und ihm das Gefühl zu geben, willkommen und geliebt zu sein.

Nicht so narzisstische Mütter. Betroffene, die narzisstischen Missbrauch durch die eigene Mutter erlebt haben, weisen viele Gemeinsamkeiten auf. Da sind die Gefühle der eigenen Wertlosigkeit, Schuldgefühle, die man sich selbst oft nicht erklären kann und von denen man eigentlich weiß, dass sie unangebracht sind. Aber man fühlt sie nun mal. Töchter, die bei narzisstischen Müttern aufgewachsen, haben immer sehr schnell diese Schuldgefühle, oft in Situationen, die andere – unbelastete Menschen – überhaupt nicht nachvollziehen können.

Ich habe mit so vielen Frauen gesprochen, die bei narzisstischen Müttern groß wurden, und so fiel mir noch eine Gemeinsamkeit auf: Alle miteinander, auch ich, hatten das Gefühl, ganz viel dafür tun zu müssen, um geliebt und geachtet zu werden, und zwar weit über die persönlichen Grenzen hinaus. Grenzen? In der Regel haben wir Betroffenen keine Grenzen beziehungsweise haben wir in unserer Kindheit gelernt, dass wir sie nicht haben dürfen. Wir müssen sie später regelrecht suchen. Sie erkennen und es uns erst einmal selbst eingestehen, dass wir sie haben. Und dann müssen wir mühselig lernen, unsere Grenzen genau zu definieren und darauf zu achten, dass andere Menschen sie nicht überschreiten. Wir haben nämlich gelernt, dass wir als Egoisten bezeichnet werden, wenn wir auch nur darüber nachdenken, Grenzen zu ziehen oder eigene Bedürfnisse zu äußern.

Alle Betroffenen sehnen sich nach etwas Respekt für all das, was sie tun – und bekommen ihn nicht. Im Gegenzug sind Kinder narzisstischer Mütter aber fast automatisch und völlig instinktiv dazu bereit, anderen Menschen absolut unkritisch viel zu viel Respekt entgegenzubringen und über die eigenen Kräfte hinaus für sie da zu sein. Wir alle sind unendlich dankbar, wenn man uns Interesse und etwas Aufmerksamkeit schenkt, wenn man sich uns in Liebe (oder scheinbarer Liebe!) zuwendet, und so haben wir Betroffenen gar nicht selten das Gefühl, endlich auf dem richtigen Weg zu sein. Wir strengen uns dann noch mehr an, bringen noch mehr Leistung, tun noch mehr – nur damit wir geliebt werden.

Man muss sich als nicht betroffener Mensch sicher nur mal eine kurze Zeit darüber Gedanken machen, was Gefühle von Wertlosigkeit, unangemessener Dankbarkeit, unkritischem Respekt anderen Menschen gegenüber, Schuldgefühle und die überhöhte Bereitschaft, Leistung zu erbringen, im Leben einer erwachsenen Frau anrichten können. Das sind Dinge, die man als Betroffene erkennen muss, sonst wird man nichts als ein dienstbarer Geist sein, der sich selbst für wertlos hält, immer alles für andere tut, für sich selbst nichts oder viel zu wenig einfordert – und irgendwann bricht das ganze Kartenhaus zusammen. Davor haben die meisten furchtbare Angst. Was passiert denn, wenn Menschen wie wir mal selbst nicht mehr können? Wenn wir krank werden, Fehler machen, Dinge nicht perfekt erledigen? Wir haben in der Regel sofort eine unbeschreibliche Angst in uns, dass wir nun nicht mehr geliebt werden, weil wir nicht mehr nützlich sind, sondern – ein Albtraum für uns – einem anderen Menschen zur Last fallen.

Narzisstische Mütter pflegen sehr häufig sogenannte On-Off-Beziehungen zu ihren Kindern. Sie umgarnen sie, wenn sie sie brauchen. Und sie stoßen sie von sich, wenn sie ihnen gerade überflüssig scheinen. Ich werde darauf noch näher eingehen. Und ich möchte betonen, dass betroffene Frauen aller Altersgruppen tiefe Sehnsüchte haben. Wir haben Sehnsucht nach unserer Mutter. Ja,

wir sind erwachsen, sie muss uns nicht mehr in den Arm nehmen – auch wenn es schön wäre und wir es bei anderen, oft Gleichaltrigen, sehen. Auch als erwachsene Frau wünschen wir uns unsere Mutter in unserem Leben als wichtige Vertrauensperson. Ich selbst sehe überall Mütter, die von lächelnden Töchtern irgendwohin begleitet werden: zum Einkaufen, zum Doktor. Oder einfach nur Mütter und längst erwachsene Töchter, die miteinander spazieren gehen, dabei lachen und tolle Gespräche führen. Ich sehe überall engagierte Mütter, die stets für ihre Töchter da sind, egal wie alt diese sind – die aber deren Eigenheiten respektieren und sie einfach »sein lassen«. Ich sehe eine Vertrautheit zwischen vielen Müttern und Töchtern, wie es sie für mich und viele andere Betroffene nie gegeben hat. Es tut weh, das zu sehen, obwohl ich mich persönlich für die Frauen freue, die das genießen dürfen. Ich habe gelernt, ohne all das zu leben.

Viele betroffene Frauen müssen sich von dem Traum, eine Mutter zu haben, gänzlich verabschieden. Bei manchen ist überhaupt kein Kontakt mehr möglich. Bei anderen ist der Kontakt selten und jedes Mal frustrierend. Wieder andere pflegen häufigen Kontakt, fühlen sich aber weiterhin hilflos ausgeliefert und haben keine Ahnung, wie sie mit den überzogenen Ansprüchen und all den Macken ihrer narzisstischen Mütter, der Entwertung und auch all der Gleichgültigkeit gegenüber der eigenen Belange umgehen sollen. Alle Betroffenen müssen damit leben, dass die eigene Mutter bei wichtigen Ereignissen in ihrem Leben entweder nicht dabei ist oder diese boykottiert. Wer keine Strategie entwickeln kann, um mit all dem umzugehen, wird immer wieder Enttäuschungen erleben und sich frustriert und verletzt fühlen. Wenn wir wissen, dass unsere Mutter narzisstisch ist – oder wie inzwischen üblich als »Narzisse« bezeichnet werden kann –, müssen wir Abschied nehmen. Nicht unbedingt von der Mutter, aber von dem Traum, dass diese, unsere Mutter jemals auch nur ansatzweise die Mutter sein wird, wie sie für andere Menschen ganz normal ist.

Wir müssen daraus unsere Konsequenzen ziehen: Das Gefühl für unseren eigenen Wert dürfen wir nicht mehr von unserer Mutter abhängig machen. Wir müssen uns mit unseren Schuldgefühlen auseinandersetzen, verstehen, warum wir sie haben, und sie loswerden. Wir müssen uns mit dieser unkritischen Art und Weise, anderen Menschen Respekt entgegenzubringen, den sie vielleicht nicht einmal verdient haben, auseinandersetzen, denn das sind Dinge, die man uns in der Kindheit so beigebracht hat. Wir müssen lernen, uns nicht mehr schlecht zu fühlen, weil unsere Mutter nicht dem üblichen Bild entspricht, während sie uns aber immer noch einredet, die beste Mutter der Welt zu sein. Wir müssen uns davon lösen, die Fehler stets bei uns selbst zu suchen. Wir müssen akzeptieren und darauf aufbauen, dass wir starke Menschen sind, die falsche Glaubenssätze übernommen haben, weil sie uns eingeprägt wurden, als wir klein und schutzlos waren. Falsche Glaubenssätze, an denen wir *jetzt* arbeiten müssen. Wir müssen für uns Wege finden, mit dem Mutterthema umzugehen, und wenn wir uns von dieser Mutter nicht endgültig lösen wollen, so wie meine Schwester und ich das tun mussten, um uns selbst zu schützen, so müssen wir uns zumindest unverletzlich machen.

Der erste und wichtigste Schritt für uns selbst besteht darin, uns von diesem Traum zu verabschieden, sie könnte irgendwann – wenn wir ihr nur genug Liebe, Verständnis und Fürsorge zeigen – zu der Mutter werden, die für andere Menschen normal ist und die auch wir uns wünschen. Eine narzisstische Mutter wird niemals eine solche Mutter sein. Sie wird immer manipulieren, sie wird sich und ihre Bedürfnisse immer an die erste Stelle setzen, sie wird immer launisch sein und erwarten, dass man alles, was sie sagt oder tut, unkritisch hinnimmt. Eine narzisstische Mutter wird immer und für jede Kleinigkeit eine meist sogar unangemessene Dankbarkeit erwarten, und sie wird oft, wenn wir sie brauchen, nicht für uns da sein. Sie wird aber im Gegenzug immer verlangen, dass wir stets auf ihrer Seite sind, sie niemals kritisieren, denn sie ist unfehl-

bar. Wenn sie mit jemandem Streit hat, müssen wir diese Person hassen. Kommt sie mit jemandem gut zurecht, müssen wir diese Person mögen. Es gibt für eine narzisstische Mutter nur schwarz und weiß, dazwischen gibt es nichts. Wer nicht für sie ist, ist gegen sie.

Je früher wir uns mit diesen Gedanken vertraut machen und je eher wir es schaffen, unseren Traum von der fürsorglichen Mama, wie wir sie vielleicht von unserer besten Freundin kennen, zu verabschieden, umso eher sind wir auf einem für uns selbst gesunden Weg. Umso eher kommen wir in unsere eigene Kraft. Nur so enden die Gefühle der Hilflosigkeit. Wir müssen ins Handeln kommen, statt nur hilflos auf das zu reagieren, was uns an den Kopf geworfen oder angetan wird. Wir müssen die Verantwortung für uns und unser Leben in die Hand nehmen und unserer Mutter damit die Macht über unsere Emotionen entreißen. So oder so gilt es etwas zu beerdigen: den Traum der liebenden Mutter, wie wir sie uns gewünscht hätten. Die wird sie niemals sein.