

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Narziss und Gänsemagd – ein Märchen, das es „in sich hat!“



Es war einmal eine narzisstische Mutter und das ist für ein Kind ein tiefgreifendes Problem...

Die Mutter ist die erste Bezugsperson eines kleinen Kindes in der Entwicklungsphase von null – drei. In dieser Phase können Kinder noch nicht sprechen. Was braucht das Kind in dieser Phase? Wenn ein Kind weint, hat die narzisstische Mutter ein großes Problem, die wirklichen Bedürfnisse ihres Kindes zu deuten. Eine narzisstische Mutter kann auf die Gefühle und die Bedürfnisse ihres Kindes nicht kompetent eingehen, da sie zu sehr mit sich selbst beschäftigt ist. Das Gleiche gilt auch für einen narzisstischen Vater. Wenn Menschen sehr mit sich selbst beschäftigt sind, ist ihre Aufmerksamkeit mehr auf die eigene Person als auf die Bedürfnisse von Kindern gerichtet. Wo jedoch unsere Aufmerksamkeit ist, ist auch unsere Energie. Vom Kind wird Energie abgezogen und sich selbst geben narzisstische Eltern sehr viel Energie – wenn auch keine gesunde Energie. Ein Kind wird in den meisten Situationen nicht wahrgenommen. Im Alter von drei Jahren befinden sich Kinder noch stark in ihren Gefühlen. Sie haben nicht die Möglichkeit, Erfahrungen abzugleichen: „Wie geht es mir? Wie geht es anderen?“ Erstens fehlen Kindern die Erfahrungen und zweitens sind sie noch nicht so stark im Außen, wo sie erkennen können, was woanders passiert. Kleine Kinder haben nicht das vergleichende Denken wie Erwachsene. Diese Kinder sind ihren narzisstischen Müttern ausgesetzt. Die Mutter kann kindliche Stimmungen und Gefühle weder wahrnehmen, noch darauf eingehen. Das alles funktioniert nicht und für das Kleinkind ist das ein gewaltiges Problem.





Ein Kleinkind braucht einen gesunden Spiegel von außen, um ein eigenes Selbst entwickeln zu können. Wenn auf das kleine Kind positiv reagiert wird, hat das Kind den Eindruck, dass es gut ist. Wenn auf das Kind aggressiv, ungeduldig oder gereizt eingewirkt wird, dann hat das kleine Kind das Gefühl, dass es schlecht ist. So entwickeln wir alle unterschiedlich unser „SELBST“. Die erste Phase im Leben eines Kindes ist extrem wichtig. Wenn diese erste Phase gestört oder nicht beachtet wird, entstehen tiefgreifende Störungen und Defizite.

Die narzisstische Mutter ist oft ein Auslöser für Gefühle von Nichtigkeit. Im Laufe eines Lebens macht sich diese Tatsache irgendwann bemerkbar. Es gibt sehr viele Menschen, die Hilfe suchen, wenn sie in ihrer Kindheit eine narzisstische Mutter hatten. Ein Kind hat tiefeinschneidende Muster von Mangeldenken im Bewusstsein durch das Erlebte in der Kindheit. Der Narzissmus der Mutter greift ganz entscheidend in das Selbstbild eines Kindes ein. Den meisten Menschen ist lange Zeit nicht bewusst, dass sie eine narzisstische Mutter hatten. Dementsprechend ist den Meisten auch nicht bewusst, was ihnen wirklich fehlt. „Eigentlich“ war doch alles ganz o. k.

Handeln Narzissten in vollem Bewusstsein eines gesunden Geistes? Die histrionische Persönlichkeitsstörung ist eine unbewusste Störung wie eine Depression oder eine Angststörung. Persönlichkeitsstörungen gibt es mangels Gefühlsmanagement viele und sie werden nicht absichtlich ausgelebt. Eine Persönlichkeitsstörung wird in der Kindheit oder frühen Jugend erworben. Wenn ein Mensch erwachsen ist, entwickelt er keine Persönlichkeitsstörung mehr, denn wenn eine vorhanden ist, hat ein Mensch sie schon sehr früh entwickelt. Die Auswirkungen aufgrund der Persönlichkeitsstörungen zeigen sich jedoch in unterschiedlichen Lebenssituationen mit zunehmendem Charakter.

Die Persönlichkeitsstörung ist eine Reaktion auf ein sehr unausgeglichenes, gestörtes oder nicht versorgendes Elternhaus.

Narzisstische Eltern können ihre Rolle auch stark übertreiben. Sie haben kein Gefühl für die angemessenen Bedürfnisse ihrer Kinder. Auch das Verhalten von Helikopter-Eltern, also der Gegenpol der unbeachteten Kinder führt in massive Persönlichkeitsstörungen, weil die Kinder sich kaum beweisen können und kein Selbstvertrauen entwickeln können. Eltern meinen es gut mit ihren Kindern, die meisten wenigstens. Und dann gibt es Eltern, die es damit übertreiben...Überbehütung ist eine spezielle Form von Misshandlung. Überbehütung hat meistens nichts mit wahrer Liebe und Vertrauen zu tun, sondern mehr mit Sicherheit und Kontrolldenken.



Überbehütende Eltern richten sich in Wirklichkeit **nicht** nach den Bedürfnissen des Kindes, sondern nach ihren eigenen. Wer das Kind zu seinem einzigen Lebensinhalt macht und ihm zuliebe auf alles verzichtet, der versperrt nicht nur ihm den Weg in die Unabhängigkeit, der macht auch sich selbst das Leben schwer. Häufig ist es die Mutter der Kinder, die zum

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



„Overprotecting“ neigt. Sie sucht dann in ihrer Mutterrolle eine Kompensation für ihre unbefriedigt gebliebene Wünsche und übt Macht innerhalb des Familiensystems aus. Sie kontrolliert die Familienmitglieder durch totale Versorgung und Hilfe bei allen Entscheidungen. Da die Mütter ganz in ihrer Rolle aufgehen, ist jede Unabhängigkeitsbestrebung des Kindes für sie mit Angst und Verlust der Einflussnahme und Macht verbunden. Durch die Ablösung des Kindes wird sie sich ihrer eigenen Wert- und Funktionslosigkeit bewusst, die sie mit der Aufopferung an das Muttersein ausgeglichen hat. Verliert sie dann auch noch ihren Ehemann, den Vater der Kinder, hat sie gar keine Bestätigung und Anerkennung mehr. Aus dieser Tatsache heraus, wird ihr eine wichtige Lebensaufgabe präsentiert. Da sie diese meistens nicht erkennt, wird sie alles versuchen, die Familiensituation – sei sie auch noch so schlecht – auf keinen Fall verändern zu müssen.

Wenn Kinder in den oben genannten gestörten Umfeldern aufwachsen, ist die Persönlichkeitsstörung eine Art von Lösung, um diese fatale Situation auszuhalten. Ein Kind hat die Symptome entwickelt um seine Kindheit und Jugend zu überstehen. Die Persönlichkeitsstörung ist tiefergreifend als zum Beispiel eine Angststörung. Persönlichkeitsstörungen sind klar nachvollziehbar, wie sie entstanden sind.

Die narzisstische oder histrionische Persönlichkeitsstörung entwickelt sich unter anderem ideal in einem Elternhaus, wenn zum Beispiel ein Vater den Sohn ablehnt. Die Eigenschaften des Sohnes werden nicht so angenommen, wie sie sich präsentieren. Der Vater will es immer anders, zum Beispiel wenn er sich einen starken männlichen Sohn wünscht und in Wirklichkeit ist sein Sohn sehr zartfühlend. Ein dreijähriges Kind ist kein starker Mann, sondern ein Kind in seiner Entwicklung. Die Mutter kompensiert und versucht auszugleichen und geht übermäßig auf das Kind ein. Das Gleiche kann passieren, wenn die Mutter alleinerziehend ist. Das Kind kann alles, das Kind weiß alles, das Kind ist lieb und das Kind ist schön – das Kind ist perfekt. Die Entwicklung des Kindes mit einem zurückweisenden Vater und mit dieser übertrieben agierenden Mutter im Genick ist gestört.

Zurückgewiesen oder übermächtig? Genau in dieser Falle fällt ein Kind in ein sehr instabiles Selbstbild. Ein stabiles Selbstbild wird nicht entwickelt und darauf basiert eine narzisstische Persönlichkeitsstörung, die eben kein stabiles Selbstbild hat. Wenn Kinder überhaupt nicht beachtet werden, entwickeln sie einen anderen Narzissmus. Es kann durchaus sein, dass Kinder in einem gutsituierten Haushalt aufwachsen, jedoch auch in einem sozial schwachen Haushalt finden wir Persönlichkeitsstörungen. Auf die Kinder wird nicht angemessen eingegangen. Eine narzisstische Entwicklungsstörung mündet nicht im Genialitätsgebärden, sondern im Gegenpol. Bei beiden Ausprägungsformen fehlt das Können „vom emotionalen Schwingen!“

Für Narzissten ist es sehr schwer, zu verstehen, wie es anderen Menschen geht. Das kann bis in eine soziale Unfähigkeit abgleiten. Es besteht gleichzeitig eine Inkompetenz in Partnerschaften. Es fehlt die Wahrnehmung, was im Außen passiert. Ein Narzisst wundert sich immer wieder, dass sein Verhalten im Außen extreme Schwierigkeiten auslöst. Wir können von einem Brachland der Gefühle sprechen. Dieses Brachland breitet sich in unserer heutigen Gesellschaft immer mehr aus. Wie innen so außen.

Ein Brachland, das sich im Miteinander zeigt, der soziale Austausch verkümmert.

Kann ein Mensch mit einem narzisstischen Partner glücklich und zufrieden sein? Die Verantwortung zum Glücklichsein liegt bei jedem Menschen selbst. Partnerschaften machen



nicht glücklich und zufrieden, sondern sie machen uns bewusster, wenn wir es zulassen. Viel wichtiger sind die Fragen:

- Was spiegelt mir ein narzisstischer Partner?
- Was hat der Spiegel meines Partners mit mir zu tun?
- Auf welcher Ebene gibt es bei mir ein Weiterentwicklungspotenzial?
- Welche Ressourcen sollen in dieser Partnerschaftssituation aus meinem Selbst entwickelt werden?

Wenn wir die Spiegel in einer Partnerschaft nicht verstehen, muss ein Partner in der narzisstischen Beziehung ein großes Maß an Verdrängung leisten. Ein wichtiger Aspekt ist, sich die Frage zu stellen:

„Wie geht es mir wirklich mit dieser Person in dieser Beziehung?“

Eine ehrliche Antwort wäre klug, ansonsten kommen die Spiegel als Resonanz von außen auf uns zu, die deutlich signalisieren, dass hier eine große Lüge mit im Spiel ist. Jemand der nicht wahrnimmt, dass er mit einer Narzisstin oder einem Narzissten lebt, interessiert sich nicht für eine Aufklärung. Wenn sich Gewalt in einer Beziehung abspielt, dann ist es höchste Zeit das eigene Leben stark zu verändern. Meistens wird hier die Hilfe von erfahrenen Therapeuten oder Coaches benötigt. Die Betroffenen brauchen praktische Hilfe.

Narzisstische Mütter, die zum Beispiel ihren Sohn sehr stark kontrollieren und darauf bestehen: „Du darfst nur mich liebhaben und sonst niemanden,“ lassen die Kinder kaum nach außen. Diese Kinder verlassen ein derartiges pathologisches Elternhaus oft sehr früh, wenn sie den Mut haben. Den Meisten fehlt es jedoch an Kompetenz, im Berufsleben Fuß zu fassen und sich um ihren Lebensunterhalt selbst zu kümmern. Manche Söhne bleiben lebenslang in den Klauen einer narzisstischen Mutter. Die Kinder, die es als junge Menschen erkennen, dass sie hochgradig missbraucht werden, haben eine gute Chance auf ein glückliches zufriedenes Beziehungsleben. Dieser Weg ist die wahre Lebensaufgabe eines solchen Kindes. Es gibt Kinder, die es schaffen, sich der Manipulation ihrer Eltern zu entziehen, indem sie weggehen. Später können sie mit den gemachten Erfahrungen einen besseren Weg zu ihren Eltern finden.

Eines Menschen Schicksal ist eines Menschen Schicksal und das Leben ist nur eine Illusion

Ein wichtiger Punkt soll noch gesagt werden. Wenn wir aus narzisstischen Elternhäusern kommen, ziehen wir überwiegend narzisstische Partner an. Wenn Sie mit einer Narzisstin oder mit einem Narzissten leben oder Sie haben als Konfrontationspartner narzisstische Arbeitgeber oder Chefs, einen Freund oder auch Kollegen, die ihnen die oben genannten Dinge widerspiegeln, können Sie stark davon ausgehen, dass Sie aus einem narzisstischen Elternhaus stammen. In einer solchen Situation besteht stark die Möglichkeit, dass mindestens ein Elternteil stark narzisstische Ausprägungen hatte und Sie darauf gebieft sind. Wenn in Ihrem Elternhaus narzisstische Strukturen vorhanden waren, entsteht daraus immer eine starke Abhängigkeit. Wir lernen falsche Dinge über Liebe und glauben, schlechte Behandlungen, Bevormundungen oder eine Machtübernahme durch andere wären ein Zeichen für Liebe. Wenn Sie sich heutzutage in einer Art Narzissmus wiederfinden, sind die Wurzeln im Bereich Ihres Elternhauses zu suchen.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Ohne den hohen Preis der Verdrängung, können wir unsere Wurzeln nicht verleugnen. Die Thematik fliegt uns dann früher oder später um die Ohren, weil wir uns nicht so stark verbiegen können. Das bedeutet:

Graben Sie nach den wunderbaren Eigenschaften, die Sie jetzt in Ihre Welt bringen können, wenn Sie der Entwicklung zustimmen.

- Schauen Sie nach, was durch diese Situation neu in die Welt hineingeboren werden will.
- Seien Sie die Veränderung, die Sie sich für Ihre Welt wünschen.
- Entwickeln Sie sich zum Detektiv Ihrer Lebensgeschichte.
- Starten Sie eine Expedition in Ihr Elternhaus und in Ihr Familiensystem.
- Lösen Sie Familiengeheimnisse und bringen Sie Familiendefekte in die Heilung.
- Schauen Sie auf Ihr Konsumverhalten.
- Beachten Sie Ihr Obrigkeitsverhalten.
- Stärken Sie Ihre Sensibilität, für das, was sich für Sie richtig oder falsch anfühlt.

Die Vergangenheit erklärt uns die Gegenwart und warum wir oft in **unangenehme** Lebenssituationen geraten. Beachten Sie spezielle immer wiederkehrende Mechanismen in Ihren Lebenssituationen, die Sie nicht mehr wollen.

Wenn wir durch falsches Obrigkeitsverhalten eine wichtige Selbstinstanz einfach „weschalten“, sind wir lebenslang für andere manipulierbar.

Jetzt ist die Zeit reif, in ein selbstbewusstes autarkes Lebensmuster einzusteigen. Narzissmus lässt sich einfach durchschauen. Seien Sie mutig und klären Sie Ihre Lebenssituationen, denn es lohnt sich. Verändern Sie Ihre Gegenwart und leben Sie mutig und suchen Sie Ihre Freiheit auf diesem schönen Planeten. Bleiben Sie in keinen emotionalen Abhängigkeiten „verstrickt“, sondern entscheiden Sie sich immer wieder für Ihre Freiheit.

