



Die Narzissmus Gesellschaft (mit Chancen auf Heilung)



Ursprung Narzissmus: Narzissmus ist weitgehend anerzogen, nicht etwa angeboren. Meistens denken die Eltern, dass ihr Kind ein „gottgleicher Sonderfall“ ist. Da stimme ich ihnen sogar zu. Die Eltern wissen nur noch nicht, dass alle Menschen „gottesgleich“ sind. Und Mutti und Papi haben es doch immer nur gut gemeint – tja, wenn da nicht ihre eigenen Wunden wären, die sie nie geheilt haben...Narzisstische Eltern können entweder niemals „NEIN“ sagen oder sie übertreiben es mit dem „NEIN“ und sagen es fast immer. Ein harmonisches Gleichgewicht zwischen **Ja** und **Nein** gibt es nicht. Narzissten haben tiefe seelische Wunden und Verletzungen, die sie nicht geheilt haben und die Defizite, die daraus entstehen, geben sie energetisch und materiell an ihre Kinder weiter.

Was können wir tun, wenn wir in einem narzisstischen Elternhaus aufgewachsen sind?

Sehr viel – jedoch erst sehr viel später....

1. Ein sehr wichtiger Punkt ist, erst zu erkennen und annehmen, dass sehr viele narzisstische Energien auf Kinder übertragen worden sind.
2. Ein zweiter wichtiger Punkt ist, dass wir narzisstische Eltern nicht heilen können. Die Wunden, die „unsere“ Eltern dauerhaft haben und die sie auch zu Narzissten prägen, können nur **sie selbst heilen**.
3. Ein dritter wichtiger Punkt, wir können die narzisstischen Anteile und die Wunden in uns selbst heilen, wenn wir die volle Verantwortung für unsere Lebenssituationen übernehmen. Mit den Eltern können wir in Frieden kommen, wenn wir einsehen, dass auch wir sie im Außen **nicht** ändern können. Die eigene Heilung muss jeder in sich selbst erfüllen, das ist gleichzeitig auch unsere Verantwortung für das Leben. Wenn wir unsere eigenen Wunden und narzisstischen Anteile heilen, übernehmen wir Verantwortung für uns selbst und ermöglichen uns so, ein Leben in Freude und Zufriedenheit.

Woran erkennen wir, ob wir in einem narzisstischen Elternhaus aufgewachsen sind?

Keine fühlbare Nähe und Wärme. Liebevoller Gestik oder Umarmungen fanden nicht statt.

Es war ein unglaubliches „Durcheinander“ zu Hause. Das kann sich im Chaos einer destruktiven Kommunikation z. B. Double-bind-Kommunikation äußern oder dass Konflikte sehr laut und unsachlich ausgetragen wurden, bei ansonsten pingelig aufgeräumter Ordnung in der Wohnung. Es geht jedoch auch umgekehrt: Die Kommunikation war **scheinbar**



liebevoll, fand jedoch nur deshalb so statt, um jeden Konflikt zu vermeiden. In der Wohnung oder in dem Haus herrschte ein großes Chaos. Wenn zwei narzisstische Eltern zu Hause sind, ist es ein absolutes Drama – und zwar sehr oft. Die Mutter jammert oft sehr weinerlich, besonders wenn sie einen Konflikt mit dem Vater hatte. Sie fällt in eine Phase und möchte gerettet werden. Oder sie verlangt sehr große Aufmerksamkeit. In diesen Szenen ähnelt sie einem kleinen Kind, das sich gerade mit seinen Geschwistern gestritten hat. Das innere Kind, verletzte Kind einer solchen Mutter übernimmt die Führung. Genau diese Verhaltensweisen können sich jedoch auch beim Vater zeigen. Aus diesem Grund gibt es auch so viele Menschen in unserer Gesellschaft, die sich gegenseitig „retten möchten“. Deswegen scheitern viele Beziehungen, weil die „Einzelnen“ versäumt haben, sich erst einmal selbst zu retten.



Es herrscht große Dramastimmung oder bedrückendes Schweigen und die Kinder wissen nicht, wie und warum der Konflikt überhaupt entstanden ist. Erklärungen bleiben aus und die Kinder sind dafür da, die Stimmung aufzufangen und wieder auszugleichen, dass für die Eltern wieder alles gut wird.

Kämpfe. „Du verträgst keine Kritik!“ Sagt der Vater zur Mutter oder umgekehrt. „Du bist schuld!“ „Du weißt gar nicht, was ich hier zu Hause alles zu tun habe mit den Kindern und dem Kochen!“ sagt die Mutter zum Vater. Die Pfeile fliegen und es geht die ganze Zeit nur darum, dass der eine dem anderen einen „Vorwurf“ macht. Geklärt wird jedoch nie etwas. Es geht nur darum, die Vorwürfe hin und her zu schmettern. Diese Kampfgebärden werden eifrig aufrechterhalten. Es geht darum, wer mehr Macht als der andere oder wer mehr Schuld als der andere hat.

Die Auspielung der Geschwister untereinander. Die Eltern spielen die Geschwister sehr oft untereinander aus und erfreuen sich fast daran, wenn die Geschwister sich untereinander streiten. Sie erkennen nicht, dass dies ein Spiegel ist, in dem sie sich einfach nur selbst erkennen. Die Kinder sind nämlich das Produkt oder die Anteile eines narzisstischen Ehepaares, das sich selbst in diesem Spiegel nicht erkennen kann. Je besser sich Geschwister untereinander verstehen und nicht nur **schein**bar verstehen (das zeigt dann später das Erbschaftsthema!), desto besser versteht sich auch das Ehepaar selbst. **„Spieglein, Spieglein an der Wand, ach, hätte ich durch dich doch mein Leben erkannt!“** Eltern prangern zwar den Streit unter Geschwistern an, in Wirklichkeit befeuern sie dies noch durch kleine Spitzen clever in ihren Aussagen. Narzisstische Eltern genießen Zwietracht ihrer Kinder und es ist ihnen nicht einmal bewusst aus welchem Grund. Anhand einer sehr schwierigen Kommunikation in einer Familie erkennen wir, dass hier der Narzissmus die Regie übernommen hat. Bei der Auspielung der Kinder machen meistens beide Elternteile mit. Innerfamiliär entsteht eine große Verstrickung und ein großes



„Wirrarr“, das wie ein dicker Knoten sämtliche Interaktionen blockiert und Gefühle können nicht mehr frei fließen. Das Gefühlschaos ist „angerichtet“.

Was euch gefällt, werdet ihr nicht bekommen. Diese Tatsache zieht sich dann durch viele Lebenssituationen bis in das hohe Alter eines Menschen, der die narzisstischen Wunden nicht heilt. Beispiel: Ein Mädchen aus einer narzisstischen Familie bekommt zu ihrer Überraschung einen VW-Käfer zu ihrem 18. Geburtstag geschenkt. Sie ist sehr überrascht, so etwas Wertvolles hat sie noch nie geschenkt bekommen. Vor lauter Freude wundert sie sich nicht einmal und ist nur glücklich. Sie hat sich ja ein Auto gewünscht. Sie fährt mit dem VW-Käfer genau eine Woche, als ihr Vater sagt: „Ich habe das Auto verkauft, weil du dies oder das falsch gemacht hast, blablabla. Der Grund ist nicht so wichtig, denn das Verkaufen des Autos hatte der Vater vorher schon geplant. In dem Mädchen entsteht Wut, Enttäuschung und Ohnmacht und ist mit seelischen Schmerzen verbunden. In ihrem späteren Leben erfährt sie dann: Sie bekommt nie das, was sie sich wünscht Sie bekommt oft etwas, dass ihr dann jedoch aus irgendeinem Grund (**scheinbar**) immer wieder weggenommen wird. Das sind die Spiegel des Lebens, die ihr mitteilen, dass da noch eine Wunde ist, die es zu heilen gilt. **Der Gegenpol:** Zu viele Geschenke fördern destruktives Verhalten. Kinder, die lernen, nach mehr-mehr-mehr Geschenken zu verlangen, entwickeln sogar häufiger soziale und emotionale Probleme. Diese halten weit über die Kindheit hinaus an. Einer Studie der University of Missouri nach neigen solche Kinder als Erwachsene eher zu Glücksspielen, Kaufsucht und Verschuldung. Haufenweise Geschenke aufmachen ist cool, allerdings nur sehr kurzfristig – schnell entsteht so ein unstillbarer Hunger. Auffällig ist in narzisstischen Familien: Die Kinder haben bestimmte Wünsche, zum Beispiel eine bestimmte Sportart zu machen oder eine bestimmten Beruf zu ergreifen, dann können sie sich darauf verlassen, dass narzisstische Eltern diese Wünsche torpedieren werden. Diese Kinder werden dann irgendwann etwas machen, das definitiv nicht ihren Fähigkeiten entspricht.

Narzisstische Väter sind nicht da: entweder körperlich oder geistig. Meistens hat ein narzisstischer Vater kein wirkliches Interesse an seinen Kindern, obwohl es durchaus danach aussehen kann. Der Vater war beruflich ständig unterwegs. Wenn er zu Hause war, war er mit irgendwelchen anderen Projekten beschäftigt. Das Gleiche gilt auch für eine narzisstische Mutter. Es äußert sich nur in einer anderen Art und Weise. Das Ergebnis ist jedoch gleich. Wenn Eltern noch kein eigenes klärendes Gefühlsmanagement an sich vollzogen haben, können keine „gefühlsechten“ Verbindungen stattfinden. Kinder spüren es, wenn „wahre Liebe“ schon möglich ist oder auch nicht. Wenn es in der Familie nur einen narzisstischen Elternteil gibt, haben Kinder je nach Ausmaß und Unterdrückung des anderen Elternteils noch eine Person mit der sie kommunizieren können. Hier entscheidet das Ausmaß des vorhandenen Narzissmus.

Kinder sind sehr früh für die Stimmung in der Familie verantwortlich. Kinder werden zu Seismographen der Stimmung in Familien. Diese Kinder schauen ständig in der Familie, wer benötigt gerade etwas: Gute Stimmung, Aufmerksamkeit usw. Kinder versuchen schlechte Laune, aufzufangen und zu kompensieren. Diese Kinder versuchen, sich in die Eltern hineinzusetzen und alles gut zu machen, das die Eltern versäumen. Dieser Situation ausgesetzt, fühlen sich Kinder für all das verantwortlich, was in der Familie „schief läuft!“. Das Fatale an dieser Tatsache ist, dass sie genau dieses Verhalten später im Beruf, in der eigenen Partnerschaft, ja in der ganzen Gesellschaft fortsetzen. Sie wollen es allen „rechtmachen“. Das Verhalten zieht dann folgerichtig immer wieder neue Narzissten in ihr Leben. Das geht so lange, bis sie aufwachen, weil sie das Leid nicht mehr tragen können



und endlich ihre eigene narzisstische Wunde heilen möchten. Falls das nicht geschieht, ist Narzissmus eine „Never ending story!“

„**Widerworte**“ ist das Lieblingswort, das in narzisstischen Familienverhältnissen besonders häufig eingesetzt wird. Manchmal möchten Kinder etwas nicht und äußern das dann in einem sehr geringen Maß. Die Mutter, der Vater oder beide sind unverhältnismäßig wütend über den Widerstand, der ihnen entgegen gebracht wird. Kinder in diesen schwierigen Situationen versuchen dann, die Stimmung wieder „hinzubiegen“, damit Frieden herrscht. Beide Elternteile müssen immer wieder bei Laune gehalten werden. Das ist natürlich ein Verhalten, das scheitern muss, denn jeder Mensch ist für seine eigenen Gefühle verantwortlich und kann sich selbst nur von innen heraus heilen. Das wissen Kinder natürlich nicht und so landen sie in einem kompletten Ohnmachtsgefühl, das dann auch wiederum in ihren eigenen Zellen gespeichert wird. Nicht nur Narzissten können wir **nicht** in eine bessere Stimmung versetzen, sondern das betrifft jeden anderen Menschen auch. Bei narzisstischen Menschen ist es jedoch noch anstrengender als bei anderen Menschen. Kinder wollen einfach nur geliebt werden und machen dafür oft sogar grenzenlos alles. Genau dieses Verhalten setzen sie als Erwachsene fort, weil ihr „inneres Kind“ hoch traumatisiert wurde. Hier ist auch ein Heilungsansatz: **Abgrenzung lernen**.

Auf jede angenehme Phase folgt sehr schnell eine schlechte Phase. Schöne Momente in der Familie sind kurz und nicht nachhaltig. Die Stimmung wechselt ständig zwischen hoch und tief. Eine harmonische Balance gibt es selten. Das ist ein wichtiges Kennzeichen, dass wir in einer narzisstischen Familie aufgewachsen sind. Die Stimmung kippt zwischen Katastrophe und Ruhe sehr schnell. Dann sind die Kinder wieder an der Reihe, die Stimmung zu verbessern und zu kompensieren. Für die Kinder bedeutet es ein Leben in Angst, Ohnmacht, Wut, Hass und Trauer. Wenn als Kinder dann mal eine sehr schöne Zeit für sich alleine erlebt wird, z. B. in einer Ferienfreizeit, die sie in eine richtig gute Stimmung versetzt, dann zerstören narzisstische Eltern diese Freude sehr schnell, weil sie Freude an anderen nicht sehr gerne sehen. Die Maßnahmen dieser Zerstörung können sehr unterschiedlich aussehen. Zum Beispiel bekommen Kinder plötzlich wegen einer Lappalie Stubenarrest, damit sie von der Freude schnell wieder in die Traurigkeit geworfen werden. Das nennen wir dann ein „Wechselbad“ der Gefühle, dem ein Kind hilflos ausgeliefert ist.

Ein perfektes Bild nach außen darstellen. Nach außen wird das Familienleben, wie in einem Rosamunde Pilcher-Film dargestellt, damit der **Schein** gewahrt bleibt. Das frißt natürlich sehr viel Energie und ist auch anstrengend. Haus, Auto, Kleidung, Beruf, Schule, Urlaub, Familienfeier, alles soll perfekt aussehen. Wie in der Werbung ist das Familienleben fast schöner als es wahr sein kann. Gerade noch eine Backpfeife oder ein zynisches Wort am Küchentisch verteilt, klingelt es an der Haustür und ein Nachbar steht vor der Tür. Sofort verändert sich die Stimmung und Mama und Papa sind wie ausgewechselt fröhlich und empfangen den Gast. Die Kinder wissen jedoch, das ist nur ein Schauspiel, denn sobald die Person das Haus verlassen hat, schlägt die Stimmung wieder um in Negativität. In solchen Elternhäusern leben Kinder in völliger Angst und Anspannung, die sich dann im Erwachsenenalter oft sogar in unrealistischen Ängsten bemerkbar macht.

Die Beziehung von narzisstischen Eltern lebt nur vom schlechten Reden über andere. In narzisstischen Familien wird nicht miteinander gesprochen, sondern die Themen betreffen immer andere. Die narzisstischen Eltern regen sich permanent über andere Menschen auf. Die Gespräche betreffen Nachbarn, Bekannte, Verwandte oder Arbeitskollegen. Diese Gespräche halten diese **Schein**partnerschaft auch zusammen. „Wir gegen die anderen!“ Gemeinsame „Feinde“ sorgen für den Zusammenhalt. Aussagen: „Wir müssen an einem



Strang ziehen!“ Bei dieser Ansichtswiese fehlt eine echte Verbindung in der Familie und eine liebende Nähe zu den Familienmitgliedern untereinander wird verhindert. Narzisstische Eltern reden untereinander und auch über andere permanent schlecht. Oder es ist genau das Gegenteil: Alles wird künstlich hochgelobt. Narzisstische Eltern binden meistens ein Kind sehr eng an sich und über den Partner wird dann schlecht geredet. Für Kinder sind derartige Situationen sehr verwirrend. Die narzisstischen Eltern machen den Kindern etwas vor und heben den Partner in den Himmel und setzen ihn auf einen Thron. Das findet oft statt, wenn nur ein Elternteil „hoch“ narzisstisch ist und der andere Elternteil hat die Rolle des demütigen Co-Abhängigen. In diesen Familiensystem spielen sich perverse Bühnendramen ab, und für Kinder ist das schwer belastend. Sie tragen oft eine Last, die sich dann auch in ihrem Gewicht bemerkbar macht. Oder sie joggen und hungern sich alles weg, weil sie auch ihr Leid tief „weggesteckt“ haben. Das Umfeld reagiert dann oft ganz erstaunt und kann sich nicht erklären, warum sich „ihre“ Kinder plötzlich „fehlentwickeln“. Welch' eine Überraschung!

Kinder werden benutzt und vorgeführt. Ein narzisstisches Elternteil zieht die Kinder in Streitereien, Lästereien Dramen und Katastrophen mit hinein. Wenn ein Kind dann der Mutter etwas vertrauensvoll erzählt, landet die Information sehr schnell beim Vater. Oft wird noch etwas dazu fantasiert. Das Vertrauen wird permanent missbraucht. So verschwindet das Vertrauen von Kindern auf Dauer und sie begegnen dann später ihren Mitmenschen in der Gesellschaft auch sehr misstrauisch.

Die narzisstische Form von Eltern klappt meistens nur in Fernbeziehungen. Entweder arbeitet ein Elternteil sehr viel, so dass die Ehepartner sich nicht so häufig sehen. Der Ehemann ist oft auf Geschäftsreisen. Eltern verbringen möglichst wenig Zeit miteinander. Narzissten haben oft außereheliche Kontakte, da die Körperlichkeit zwischen zwei narzisstischen Ehepartnern gestört sein kann, weil keine wahrhafte Nähe entstehen kann. Anstelle von Heilung der narzisstischen Wunden, treten dann oft männliche oder weibliche Geliebte mit auf die Bühne, die ebenfalls eine Resonanz zu dem Thema Narzissmus haben. Sie beteiligen sich dann mehr oder weniger an den Dramen der ganzen Familie. Falls sie sich nicht aktiv beteiligen, werden sie häufig mit in die familiären „Interaktionen hineingezogen“.

Narzisstische Eltern erfreuen sich an den Misserfolgen ihrer Kinder. Narzisstische Eltern fokussieren die Misserfolge der Kinder, damit sie sich ihren eigenen Misserfolgen nicht zuwenden müssen. Es findet die sogenannte Projektion statt. Da die meisten Eltern nicht wissen, dass sie in einen Spiegel schauen, wenn sie ihre Kinder anschauen, wissen sie natürlich auch nicht, dass sie ihre eigenen Misserfolge betrachten, die ihnen an den Kindern auffallen. Diese Misserfolge wollen sie bei den Kindern „reparieren“. Das ist natürlich leichter, als Veränderungen in sich selbst zu bewirken. Das neue Bewusstsein ist noch bei den Wenigsten bekannt und selbst wenn: Die Umsetzung eines neuen Bewusstseins ist eine große Herausforderung, da wir alle über Jahrhunderte hinweg manipuliert, konditioniert und programmiert wurden. Wer keine Verantwortung für das eigene Bewusstsein übernimmt, übernimmt auch keine Verantwortung für sein ganzes Leben. Kinder werden von narzisstischen Eltern ständig entwertet. Die Eltern trauen ihren Kindern keine eigene Kreativität oder Fähigkeit zu und übernehmen viele Aufgaben für die Kinder, die diese normalerweise selbst übernehmen sollten. Oder Eltern entwerten die Kinder verpackt in Ironie und benutzen sie permanent als Ventile für ihre nicht aufgearbeiteten Gefühle. Sie projizieren ständig ihr eigenes Leben auf die Kinder, ohne zu bemerken, dass sie selbst nicht klar kommen. In narzisstischen Familien herrscht keine liebevolle Atmosphäre. Um von den



fliegenden giftigen Pfeilen nicht getroffen zu werden, zieht sich so manches Kind ganz still immer mehr in sich zurück, während der Gegenpol zu diesem Kind ein trotziger Rebell werden kann. Das Ergebnis, das die „unterschiedlichen“ Kinder erreichen, ist jedoch gleich: Mit ihrem Verhalten gelingt ihnen selbst keine vertrauensvolle Partnerschaft und die Beziehungen im zwischenmenschlichen Bereich verlaufen oft unter Spannungen. Narzisstische Eltern trampeln sehr häufig auf den „Schwachstellen“ der Kinder und das hat starke Auswirkungen auf das eigene Leben.

Warum machen Eltern so etwas?

Narzissten kommen aus einem Elternhaus, in dem es keine Nähe, keine Zuwendung, keine Liebe und kein Vertrauen gab. Verletzlichkeit wurde den Kindern aberkannt. Für Narzissten gibt es meistens nur taffe Leistungskinder oder den Gegenpol hilflose, schwache Wesen, die „overprotected“ werden, weil die Eltern ihnen keine Leistung zutrauen. Das ist meist ein Drama der perfekten Eltern. Es geschieht viel Unterschiedliches, wenn Eltern in ihren Gefühlen und Bedürfnissen nur um sich selbst kreisen. Die Erscheinungsformen des Narzissmus im Elternhaus können sehr unterschiedlich sein und Kinder entsprechend negativ prägen. Narzisstische Eltern können oft wütend sein, ständig kritisieren oder fordern, so dass das Kind das Gefühl entwickelt, alles falsch zu machen. Egozentrische Eltern meinen stets zu wissen, was für das Kind gut ist, wie es sich kleidet, welche Freunde es haben sollte. Widerspruch wird mit unduldsamer Rechthaberei oder eisiger Beziehungskälte beantwortet. Zur systematischen Prägung von Narzissmus gehören meistens schon die Großeltern. Diese narzisstischen Familienstrukturen sind historisch gewachsen und werden von Generation zu Generation weitergereicht. Narzissten bekommen Kinder oft nur als Mittel zum Zweck. Sie bekommen Kinder, weil Kinder einfach da sein müssen, um das Bild nach außen zu perfektionieren. Es kommt vor, dass Narzissten Kinder besitzen möchten, um eine Beziehung mit dem Partner, die schon keine Nähe und Liebe hat oder sich noch gar nicht entwickeln konnte, oft schon kaputt ist, zu optimieren oder zu kitten. Manchmal schaffen sich Menschen Kinder an, um das eigene Leben schöner zu gestalten. Sie haben eine romantische und verdrehte Vorstellung von der Realität. Manche wiederum denken sehr praktisch, sie schicken die Kinder zum Einkaufen oder sie organisieren den Haushalt mit. Den Motiven „zum Kinder bekommen“ sind keine Grenzen gesetzt. Ein Grund für narzisstische Familienverhältnisse ist, wir Menschen wissen nicht mehr, wie gesunde Beziehungen überhaupt gelingen. Das sollte allerdings auch ein Anreiz sein, sich mit diesem Thema konkret zu befassen.

Wichtig ist, zu begreifen, dass wir die anderen nicht verändern können. Jeder ist für sich selbst zuständig. Wir selbst sind es, die uns und unseren verletzten inneren Kindern eine Chance auf Heilung anbieten können.

Was sind negative Auswirkungen von narzisstischen Eltern auf Kinder?

- Kinder wissen nicht, was sie wollen.
- Nach einer narzisstischen Kindheit wissen wir nicht, wer wir sind.
- Kinder kennen ihre Wünsche und Bedürfnisse nicht, weil sie nur der Kitt einer wackeligen Beziehung waren.
- Kinder haben in narzisstischen Familienstrukturen nur „gedient“.
- Kinder konnten die eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht äußern und können das auch als Erwachsene nicht.
- Kinder können ihre wahren Bedürfnisse und Wünsche nicht kennenlernen.



- Klare Entscheidungen können bis ins höhere Lebensalter nicht getroffen werden.
- Kinder werden sehr anfällig für Selbstzweifel, weil immer andere für sie entschieden haben.
- Wenn Kinder mit narzisstisch geprägten Eltern aufwachsen, entwickeln sie kein echtes Selbst.
- Kinder haben sehr viel im Außen an Leistung erreicht und fühlen sich trotzdem ausgelaugt.
- Kinder bekommen nichts auf die Reihe, weil sie kein Selbstvertrauen entwickeln konnten.
- Kinder entwickeln keinen Selbstwert und sind sehr unsicher.

Die Denkmuster von Kindern aus narzisstischen Familien

- Kinder aus narzisstisch geprägten Familienstrukturen stellen oftmals die Eltern gar nicht in Frage.
- Die Kinder haben von ihren Eltern antrainiert bekommen, den Eltern in keiner Weise kritisch zu begegnen und auch nichts zu hinterfragen. Das wird ihnen im weiteren Leben dann immer wieder zum „Verhängnis“.

Gleichgültig wie alt ein Mensch ist, und er das Thema „Narzissmus der Eltern“ **noch** nicht bearbeitet hat, er hat immer wieder aufs Neue die Hoffnung, dass sich doch irgendetwas ändert und da doch endlich etwas kommen muss, dass die Situation verändert. Selbst wenn die Eltern schon lange tot sind, kann es sein, dass diese Hoffnung gerade jetzt mit einem derzeitigen narzisstischen Lebenspartner weiter aufrechterhalten wird. Diese Hoffnung wird erst zerstört, wenn Betroffene die Wirklichkeit erkennen:

Menschen, die sich innerlich auf ihrer Bewusstseinssebene nicht verändern, werden keine nachhaltigen Veränderungen im Außen erreichen. Kinder von narzisstischen Eltern müssen erkennen, dass ihre Eltern ein oder mehrere große „Probleme“ hatten, die sie nie auf tiefere Ebene bearbeitet haben. Sie übertragen lediglich ihren Schmerz weiterhin auf ihre Kinder und behalten ihre Wunden, aus denen immer mehr Eiter fließt. Narzissmus ist auch Energie. Wir wissen, dass Energie nicht von diesem Planeten verschwinden kann. Und wenn Narzissmus nicht in eine höhere Schwingung, wie zum Beispiel Freude verwandelt wird, wird **er** Narzissmus bleiben und immer destruktiv sein. Das Problem unserer Eltern überträgt sich auf die Kinder und wird zu deren Problem. Es können Krankheitssymptome entstehen, die dann extreme Auswirkungen auf die Kinder haben können. Währenddessen kämpfen viele noch immer um ein Fünkchen Liebe und Anerkennung, die jedoch, wenn Eltern narzisstisch geprägt sind, nicht kommen wird.

Wer aus einem narzisstischen Elternhaus kommt, kann bestimmte Symptome zeigen. Typische Erkrankungen (Botschaften) von Kindern aus narzisstischen Elternhäusern sind:

- Magersucht
- Bulimie
- Neurodermitis

Das Krankwerden ist eine Botschaft des Körpers und ein Schrei nach Liebe und Anerkennung, endlich gesehen zu werden. Eltern sind ein starker ursächlicher Teil von Krankheitsentstehung. Die Meisten stellen sich vor anderen Menschen jedoch als edle Retter ihrer Kinder dar. In die Narzisstenfalle einer Partnerschaft zu tappen ist sehr verlockend,

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



denn der Narzisst gibt in der ersten Phase einer Partnerschaft all das im überschwänglichen Maß, was in einem narzisstischen Elternhaus vermisst wurde: Anerkennung und Aufmerksamkeit. Es kommt extrem viel, so dass Verbundenheit entsteht und irgendwann ist dann plötzlich alles wieder vorbei.

Achtung, für Menschen, die sich selbst heilen möchten: Genau hier sitzt die Wunde aus dem narzisstischen Elternhaus, die geheilt werden will: Betroffene bekommen wieder nicht das, was sie sich sehnlichst wünschen. Jetzt kann Gefühlsmanagement die ersehnte Heilung bringen, wenn wir uns vom Narzissten abwenden und unsere eigenen verdrängten Gefühle endlich als **Er-lösung** fühlen! Wer es bis jetzt noch nicht erahnt hat: Narzisstische Partner stellen eine große Chance dar, die Wunden aus dem eigenen narzisstischen Elternhaus zu heilen. Genau deshalb treten sie auch in das Leben eines Betroffenen. Für alle Betroffenen, die mal wieder in einer „angeblichen“ Narzisstenfalle hocken, empfehle ich EFT (Emotional Freedom Technique) in ein erfolgreiches Gefühlsmanagement mit einzubauen. Wer bietet Betroffenen so eine hochwertige Chance zur Heilung, wie ein Narzisst? Wenn ein Narzisst in Ihrem Leben auftaucht, bringt er Ihnen Ihre eigene Aufgabe, die genau jetzt gelöst werden will. Schauen Sie sich genau an, warum Sie Resonanz zu einem Narzissten haben?

Wer Resonanz zu einem Narzissten hat, sollte sich sofort die Frage stellen: „Was hat das mit mir selbst zu tun?“ Wir können diese Chance also heilsam für uns nutzen. Wenn wir lernen, wie wir uns selbst Anerkennung, Wertschätzung und Liebe schenken können, wenn wir wissen, wie wir unser verletztes inneres Kind heilen können und tatsächlich diese große Möglichkeit nutzen, passiert manchmal sogar ein Wunder und der Narzisst verändert sich mit.

Wenn narzisstische Wunden geheilt werden, benötigen wir keine narzisstischen Spiegelboten mehr, und wir ziehen andere Partner in unser Leben. Wenn wir unser eigenes inneres Verletzungsprogramm erfolgreich neutralisieren, umwandeln und uns verändern, verändert sich unsere Außenwelt, wie durch ein Wunder. Wir erkennen uns an und lieben uns selbst. Indem wir uns selbst reichlich mit Liebe, Wertschätzung und Anerkennung beschenken, hängen wir nicht mehr am Haken und sind auf äußere Anerkennung und Liebe von anderen Menschen nicht mehr angewiesen – wir sind frei.

Viel Erfolg bei der Heilung und beim Gelingen einer liebevollen Partnerschaft und denke dran:

Wir können die narzisstischen Wunden unserer Eltern nicht heilen, das müssen sie **selbst für sich** tun. Wir können jedoch unsere eigenen narzisstischen Anteile, die wir übernommen haben, heilen und genau das führt uns zu unserem sehr ersehnten Ziel: Frei von Abhängigkeiten **zu sein**, um wirksame Liebe zu erfahren.

