

Irgendwas stimmt nicht mit dieser Freundschaft, dachte sie.
Sie fühlte sich so merkwürdig kraftlos im Beisein der anderen.
Manja Kendler, 40, über TOXISCHE FREUNDSCHAFTEN,
die gefährliche Macht von Narzissten und wie sie heute anderen hilft,
sich daraus zu befreien

MEINE NICHT GENIALE FREUNDIN

INTERVIEW ___ ELISABETH HUSSENDÖRFER

Über Narzissmus wird viel geredet in letzter Zeit.

Stimmt. Alle Welt starrt auf Amerika und seinen Präsidenten. Viele sagen: Das geht gar nicht. Und viele gehen noch weiter und sehen hinter seinem Tricksen, dem Blenden und der Oberflächlichkeit sogar den Ausdruck einer gesamtgesellschaftlichen Entwicklung. Beispiel soziale Netzwerke: Dort geht es ja nie darum, wer oder was jemand ist, sondern was er vorgibt zu sein. Mir scheint aber, wir bleiben im Klagen über die zunehmende Selbstverliebtheit und Egozentriertheit stehen – statt uns zu fragen: Wie wollen wir das Zwischenmenschliche eigentlich haben? Und was trage ich dazu bei? Voraussetzung für einen wachsenden Narzissmus ist ja, dass dieser stetig gefüttert wird.

Spricht da die Erfahrung?

Ich war dreißig, als eine Freundschaft begann, die mich in eine tiefe seelische Krise gestürzt hat – und der ich gleichzeitig zu verdanken habe, dass ich Beziehungen heute hoffentlich bewusster leben kann.

Die Freundin war Narzisstin?

Zumindest waren alle Anzeichen der tiefgreifenden Persönlichkeitsstörung gegeben, aus heutiger Sicht. Anne, nennen wir sie so, habe ich bei einer Feier einer gemeinsamen Bekannten kennengelernt. Sie wirkte sehr offen, selbstbewusst und herzlich. Im Hintergrund lief eine Musik, die uns beiden gefiel, wir tanzten, eine Wellenlänge. Ich arbeitete freischaffend als Künstlerin

und Musikerin damals, Anne fand das offensichtlich spannend und aufregend. Die hast du nicht zum letzten Mal gesehen, dachte ich mir, als ich ging. Aber als sie dann eines Sonntags bei mir zu Hause aufkreuzte, fühlte ich mich überfallen. So nah waren wir einander dann doch nicht gewesen.

Was war los?

Ob ich einen Rat für sie hätte, fragte sie und erzählte mir von ihrem „Projekt“, sich mit Musik selbstständig zu machen. Da würde ich mich ja auskennen. Aha. Noch immer fällt es mir schwer zu verstehen, wieso ich mich damals sofort so von ihr vereinnahmen ließ, gleich mit ihr Konzerte plante und Veranstaltungen kalkulierte. Nicht nur an diesem Sonntag, wochenlang. Wieso habe ich diesen ersten Impuls nicht ernst genommen, der mir gesagt hat: Das ist doch komisch, sie kommt einfach, du weißt noch nicht mal, woher sie deine Adresse hat.

Haben Sie heute eine Antwort darauf?

Vermutlich beginnt genau hier das Problem von toxischen Beziehungen: das gierige Nehmen des Gegenübers wird geschickt überspielt. Sie könne sich keine Bessere für kreativen Input vorstellen als mich, meinte Anne, mit meinem Musik-Know-how und meiner kaufmännischen Ausbildung. Zack, Honig um den Bart. Ihr Respekt klang ehrlich, nicht anbiedernd. Schien nichts Strategisches zu haben. Von wegen. ▶

VORSICHT, GIFTIG! Manche Freundschaften tun uns nicht gut



FOTO: Stocksy

Narzissten suchen sich ihre Opfer gezielt. Sie wollen keinen Austausch, sind nur auf ihren Nutzen bedacht.

Woran erkenne ich narzisstische Freunde?

Das ist knifflig, denn anders als oft angenommen haben Narzissten trotz ihres mangelnden Mitgefühls sehr feine Antennen für Bedürfnisse und Stimmungen – und das kann man fälschlicherweise als Empathie deuten. Anne wusste beispielsweise sehr genau, wie wichtig mir Solidarität unter Frauen ist, und machte das zum

Dauerthema: Wir zwei, Frauen-Power für gute Musik. Bis heute macht es mich fassungslos, wie selbstbewusste, starke Frauen in toxischen Beziehungen zuarbeiten. Wie sie es versäumen, Grenzen zu ziehen. Für Anne hat sich unser Kontakt gelohnt: Ein knappes Jahr nach jenem Sonntag hatte sie ihr Musikprojekt fertig.

Gab es Neid?

Nein. Ich habe mich für sie gefreut. Die Konsequenz, ihre Pläne durchzuziehen, hat mich beeindruckt, und es passte zu ihr. Meine Interessen waren vielfältig damals: künstlerisch, kaufmännisch, musisch. Ich hatte eine Gesangsausbildung, organisierte Konzerte, stand oft auf der Bühne. In jeder gesunden Freundschaft wäre die Konkurrenz-Kiste vermutlich auf den Tisch gekommen. Da wäre thematisiert worden, dass da möglicherweise etwas zwischen uns steht. Narzissten aber lassen genau dieses Dazwischen nicht zu. Sie spinnen klebrige Netze, suggerieren Nähe, lassen einen aber, wenn es darauf ankommt, im Klebenetz allein zurück. Irgendwann hatte Anne die Idee, wir könnten zusammen Musik machen. Wieso nicht, dachte ich. Auch da stellte ich Erfahrung und Wissen zur Verfügung, doch für gemeinsame Auftritte war ich ihr dann weder bekannt noch gut genug. Für Narzissten ist es unerträglich, nicht der Mittelpunkt zu sein.

Haben Sie eine Erklärung dafür?

Weil sie die Kontrolle behalten wollen. Die Angst, in Abhängigkeiten zu geraten, ist enorm. Genau das war meine Funktion: Durch mich konnte Anne sich als Akteurin fühlen. Ich habe mit der Zeit nur noch reagiert. Zu mehr fehlte mir die Kraft. Opfer von Narzissten berichten häufig vom Gefühl, ihnen würde Energie abgezogen. Es ist anstrengend, dem Gegenüber ständig Zufuhr zu geben.

Was genau meinen Sie damit?

Narzissten wirken zwar selbstbewusst, charismatisch und stark, haben aber ein extrem fragiles, bedürftiges Selbst. Da diese Menschen aufgrund früher Mangel-

erfahrungen unfähig zu echter Selbstliebe sind, sind sie darauf angewiesen, ihr zerbrechliches Inneres von außen her, über Zufuhr, zu stützen. Das funktioniert nicht nur über Bestätigung, sondern auch indirekt, über Abwertung. „Du bist ja eher so der Strickpulli-Typ“, sagte Anne, wenn sie in Stiletos und Mini vor mir stand. „So was hab ich zum Glück noch nie gebraucht“, wenn sie mir Kosmetik gegen unreine Haut schenkte. Was für ein Affront!

Wieso haben Sie sich so viel gefallen lassen?

Das ist typisch für solche Freundschaften. Da, wo man in einer gesunden Beziehung „Stopp!“ rufen würde, hält einen das klebrige Netz gefangen. „Alle haben abgesagt, jetzt steh ich allein da“, jammerte Anne einmal frühmorgens ins Telefon, sie war mitten im Umzug. Sie wusste, dass mein Tag verplant war. Sie wusste aber auch, wie sie es schaffen

konnte, mich zu kriegen. Unmögliche Menschen waren das, die sie im Stich ließen. Dann gehöre ich ja auch zu den schlechten, denkt man, wenn man keine Hilfe anbietet. Geschickt aufgebaute Argumentationsketten, die in der Regel nur zwei Möglichkeiten lassen, sind ein typisch narzisstisches Muster: Entweder man bezieht Position zugunsten des Gegenübers, ist Zufuhr-Lieferant. Oder man ist raus. Ich habe dann bei dem Umzug geholfen. Im Grunde eine Abhängigkeit, fast wie bei einer Sucht. Tatsächlich bleiben im fortgeschrittenen Stadium einer toxischen Beziehung auch körperliche Symptome nicht aus.

Welche sind das?

Ich bemerkte, wie gesagt, eine merkwürdige Kraftlosigkeit, wenn Anne nach einem Treffen wieder weg war. Manchmal ging das so weit, dass ich mich nach unseren Treffen, wenn ich wieder zu Hause war, erst mal hinlegen musste. Später kamen dann noch Herzrasen und Migräne dazu, beides richtig heftig. Und dann passierte es in einem solchen Moment der Erschöpfung plötzlich, dass ich alles glasklar sah: Vier Jahre lang war es nur um sie gegangen, nie um mich. Ich habe mich dann zu einem Experiment durchgerungen. Wie lange würde es bei einem weiteren Treffen dauern, bis meine Belange Thema würden?

Und? Wie lange hat es gedauert?

Geschlagene zwei Stunden habe ich gewartet. Anne redete ohne Punkt und Komma. Dieses Monologisieren und Regie-Führen ist ebenfalls etwas sehr Typisches für Narzissten, so wird auch im Gespräch die Kontrolle behalten. Einmal hat Anne kurz gefragt: Wie geht es dir

**DURCH MICH
KONNTE ANNE SICH
ALS AKTEURIN
FÜHLEN. ICH HABE
MIT DER ZEIT NUR
NOCH REAGIERT**

eigentlich? Nicht mehr als drei, vier Sätze hat sie mir für eine Antwort gelassen, zack, schon war sie wieder bei sich. Nach diesem Treffen habe ich ihr eine Mail geschrieben. Keine Anschuldigung, eher ein „Wir tun uns gerade nicht gut“. Intuitiv habe ich genau das Richtige getan. Da es Narzissten an Einfühlungsvermögen mangelt, kann man keine Auseinandersetzung auf Augenhöhe erwarten.

Ging es dann besser?

Erst mal nicht. Ich hatte zwar Abstand, habe aber nichts verstanden. Das kam alles erst später, bei einer Therapie. Anne und ich waren das perfekte Match füreinander. Narzisst und Co-Narzisst.

Können Sie das genauer erklären?

Zwar gehen Fachleute davon aus, dass jeder Opfer eines Narzissten werden kann, doch es gibt Hinweise für gewisse Schloss-Schlüssel-Konstellationen. Der Narzisst, der ein schwaches Inneres hat, sucht sich gern ein innerlich ebenso geschwächtes Gegenüber und nährt sich aus ihm. Interessanterweise haben beide ähnliche Wunden. Dass Anne vaterlos aufgewachsen ist, erklärt vielleicht, dass sie sich wie eine Prinzessin durchs Leben tänzelnd nach Anerkennung sehnt. Und ich, ehemalige Schülerin eines strengen Ballettinternats, habe mich gefügt. Nach dem Motto: Unterordnung ist eine Tugend. Auf tragische Weise kommen da zwei scheinbar füreinander geschaffene Puzzleteile zusammen. Schaut man sich die Verzahnung aber genauer an, stellt man etwas Interessantes fest: Während Narzissten sich unbewusst dafür entschieden haben, dass ihnen niemand mehr zu nahe kommen soll – bevor ich verletzt werde, verletze ich –, und hart werden, sind Co-Narzisst durchlässig und weich. Das macht sie angreifbar und verletzlich. Aber es ist auch ihre Chance.

Inwiefern?

Die Chance zur Veränderung. Mich hat diese Erfahrung im Nachhinein genau an den richtigen Platz gebracht. Ich bin tief in das Thema eingetaucht, habe so ziemlich alles, was die Fachliteratur hergibt, gelesen und eine eigene Webseite gegründet – zunächst ein unverbindlicher Austausch mit anderen Betroffenen. Doch mit der Zeit wurden die Geschichten länger, die Fragen spezifischer, die Menschen suchten explizit Rat. Ich bezahle dir das auch, hieß es plötzlich. So begann ich als Online-Coach und Beraterin zu arbeiten und mir gemeinsam mit den Betroffenen, wenn sie wollten, Exit-Strategien für einen dauerhaften Abstand zu überlegen.



VON DER BETROFFENEN ZUM COACH
Manja Kendler gibt Rat
unter schutzgarten.wordpress.com

Wieso ist ein dauerhafter Abstand wichtig?

Man weiß zum Beispiel, dass der Hippocampus bei narzisstischem Missbrauch ähnlich wie bei einer Depression schrumpft; und dass das Gehirn zur Ruhe kommen muss, damit dieser Bereich sich regenerieren kann. Körper, Herz und Seele brauchen Zeit, von der toxischen Beziehung wortwörtlich zu entgiften.

Und wie gehen Narzissten damit um?

Sie suchen sich neue Zufuhr. Die meisten Fachleute glauben, dass eine narzisstische Persönlichkeitsstörung nicht heilbar ist: Ohne Gefühlseinsicht kein Therapie-wille. Andererseits ist es natürlich schon auch fraglich, wie Psychologen Aussagen über Menschen machen wollen, die sie ja praktisch selten sehen. Beziehungsweise denen man nachsagt, sie könnten selbst die erfahrensten Fachleute täuschen.

Wie gehe ich vor, wenn ich mögliche Anzeichen einer toxischen Freundschaft wahrnehme?

Zunächst frage ich, ob sich Geben und Nehmen über die Zeit zumindest halbwegs die Waage halten. Hellhörig sollte man werden, wenn man Einseitigkeiten und Muster erkennt, die man selbst möglicherweise mitbedient. Ich bin keine Psychologin. Wenn mein Eindruck ist, dass traumatherapeutische Hilfe angebracht wäre, verweise ich an entsprechende Stellen. Aber meine erste Empfehlung ist: Gönnst euch eine Freundschaftspause, dann seht ihr klarer.

Einfach abtauchen? Viele Freundinnen dürften dann weg sein.

Eine Freundschaft, die es wert ist, hält das aus. Und die anderen: Will man die wirklich? Und andersrum sollten wir uns ruhig mal fragen: Was für eine Freundin will ich eigentlich sein? Sich nur verabreden, wenn man gut drauf ist? Oder auch: Freundschaften einseitig zum Abladen von Sorgen zu benutzen? Solche Tendenzen kennen wohl viele, aber ich glaube, wenn man gelegentlich innehält und zum Beobachter wird und sich und die Freundin und das Dazwischen anschaut, ist man auf einem guten Weg, nachhaltig in Beziehung zu kommen.

BW



BUCHTIPP: „GENUG IST GENUG: Narzissmus, Egozentrik und emotionaler Missbrauch: wie toxische Beziehungen entstehen – und wie Sie sich daraus lösen können“ von Silke Gronwald und Almut Siegert, 13 Euro, im Eigenverlag