# CRASHTESTS

Das Leid in toxischen Beziehungen dominiert Selbsthilfegruppen im Netz, die Paartherapie und die Popkultur. Doch wo verläuft der Grat zwischen normaler Streitkultur und pathologischer Zerstörungswut? Und wie befreit man sich, wenn die Liebe zunehmend krank macht? Betroffene erzählen, Experten analysieren das Phänomen.

Von Angelika Hager

der koreauschen Girl-Band "Blackpink" in der bombasischen Schutthalde eines historischen Gebäudes und klagen unter Bläserfanfaren davon, "Sklave von Emerimen" und "völlig zerstört zu sein". Als das Video vergagenen April auf YouTube online ging, brach es die bisberige Ariana-Grande-Rekordmarke und wurde in den ersten 24 Stunden 56,6 Millionen Mal gektickt. Inzwischen verbucht der Song 730 Millionen Anfrite und wurde zu einer Art Hymne der Opfer von Beziehungspathologien.

Dass gebrochene Herzen und zurückweisungsbedingte Melänchoberdie Popmusik dominieren, ist nichts Neues. Doch die Art der Beziehungen, die von jungen Musikerinnen gegenwärtig in ihren Songs thematisiert wird, hat Hanfig etwas irritierend Verstörendes. Selbst ansonsten verlässlich kinderzimmertaugliche Mainstream Stars wie Taylor Swift oder Selena Gomez, die ihre inzwischen beendete On-and-off-Beziehung mit Justin Bieber als "toxisch" bezeichnete ("Ich dachte es ware Liebe dabei war es nur Abhängigkeit"), führen ihr messt minderjähriges Publikum

neuerdings in Beziehungslabyrinthe, wo von giftigen Paradiesen und der destruktiven Faszination für "bad, bad boys" (Swift im Song "Cruel Summer") die Rede ist. Ihre 167 Millionen Follower auf Instagram ließ das einstige Disney-Sternchen Gomez wissen, dass ihre Single "Lose You To Love Me" ein Befreiungsschlag nach all den "Höhen und Tiefen" sei. Swift äußerst sich auch in der neuen Netflix-Doku "Miss Americana" über den verletzenden Umgang mit Narzissten.

Pionierin im Thema giftige Beziehungen war Britney Spears, die mit dem Song "Toxic" 2009 ihre Transformation vom harmlosen Teenie-Idol zur Pop-Performerin mit Abgründen markierte.

In düsteren Streaming-Serlen wie "Stranger Things" oder "You" kommt es bei Beziehungsdiskursen unter weiblichen Teenagern neuerdings immer wieder zu Warnhinweisen wie: "Achtung, der Typ ist Red-flag-Land!" Die rote Flagge, die üblicherweise an Stränden als Hinweis für dräuendes Unwetter gehisst wird, beschreibt in diesem Zusammenhang erste Alarmsignale bei einem potenziellen Partner, die auf eine psychische Erkrankung, Persönlichkeitsstörung und Destruktivität in Beziehungen hinweisen.



TOXISCH, Bibiana Beglau (l. o.) in der Burgtheater-Inszenierung "Wer hat Angst vor Virginia Woolf?". Selena Gomez (r. u.) bezeichnete ihre Liebe zu Justin Bieber als "Abhängigkeit". Marie Colbin (Mitte) klagte Peter Handke öffentlich wegen Gewalt an. Scarlett Johansson (u.) und Adam Driver entfremden sich in "Marriage Story".



In Klatschmagazinen wie "Instyle" oder "OK" analy sieren Psychologen seitenweise, ob etwa die Beziehung zwischen Ashton Kutcher und Mila Kunis bereits "in ei ner toxischen Phase" angekommen sei, weil Ashton so unfrisiert wie "lethargisch" bei PR-Veranstaltungen auf tauche, oder Brad Pitt seine "inneren Dämonen" durch sein neues Hobby Bildhauerei in den Griff krieger könnte.

Dass die Pop- und Celebritykultur zerstörerische Be ziehungskonstellationen in dieser Intensität auf den Radar hat, spiegelt auch die gesellschaftliche Realitä wider.

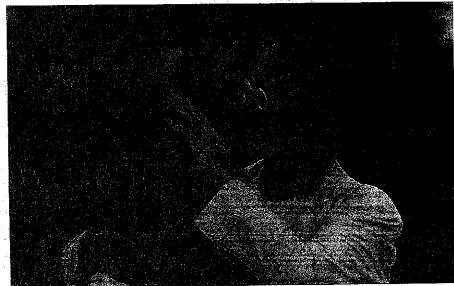
Geben Sie auf Facebook die Begriffe "Narzissmus "psychische Gewalt" oder "emotionaler Missbrauch" eir wird Ihnen in der Sekunde ein reichhaltiges Angebo an einschlägigen Gruppen vorgeschlagen. Diese Selbs hilfegruppen nennen sich "Der Narzisst & Du", "Expar nerinnen von Narzissten", "Raus aus der Opferrolle "Narzissmus, Psychopathie & Cluster-B-Gestörte" (Zt satz: "für weibliche und männliche Opfer"), denn ein ge dieser Formationen sind ausschließlich auf weibl che Hilfsbedürfnisse ausgerichtet. Eine Fehleinschä zung, wie die deutsche Spezialistin für destruktiv Beziehungen Bärbel Wardetzki (siehe Interview) fü det: Die gängigen Klischeevorgaben, dass Männer di bösen Täter seien und Frauen vorrangig die Opfer, seh sie als bedenklich, denn der freiwillige Gang in die O

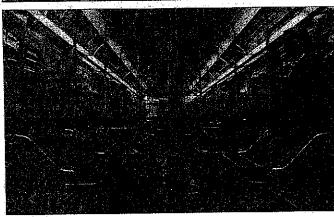
ferrrolle lähme auch den Verä derungswillen. Dass Männer un Frauen einander an destruktive Eigenschaften um nichts nach stehen, betont auch die auf Gu achten bei Gewaltverbreche spezialisierte Psychiaterin Heid Kastner immer wieder. Au grund der unterschiedliche physischen Voraussetzunge zwischen Mann und Frau mar festiert sich der Psychoterror o anders.

Frauen tendieren dazu, veru sicherte Männer in ihrem Kar ere-Durchsetzungsvermöge oder in ihrer Potenzfähigkeit a zuwerten; Männer attackiere den Selbstwert ihrer Partner oft durch Kritik oder Häme üb deren Äußeres. Ein literarisch Musterbeispiel solcher zwische

geschlechtlichen Totentänze lieferte der US-Drama ker Edward Albee in seinem Stück "Wer hat Angst v Virginia Woolf?". Das Ehedrama ist gegenwärtig in Wi am Burgtheater in einer aus München mitgebracht Inszenierung von Martin Kušej nachzuerleben, wo biana Beglau und Norman Hacker miteinander in d Ring steigen. Auf seinen Kampfschrei "Ich werde di in Stücke reißen, Martha" kontert sie nur: "Dafür h du nicht die Eier, Schätzchen!"

Unter den psychiatrischen Fachterminus "Cluster der in den Chats dieser virtuellen Selbsthilfegrupp häufig vorkommt, fällt übrigens ein reiches Reperto an Persönlichkeitsstörungen: unter anderen werd Borderliner, Histrioniker, Soziopathen und Narziss





dazu gezählt. Was als Warnsignal zu werten ist, dass man es mit einem Partner mit einer solchen Thematik zu tun hat, erklärt der deutsche Psychoanalytiker Stephan Doering, Vorstand der Uni-Klinik für Psychotherapie in Wien, im profil-Interview: "Wenn sich das innere Erleben und Verhalten eines Menschen so verändert, dass es von den Erwartungen der soziokulturellen Umgebung abweicht oder bei jemandem Impulskontrolle, Affekte und Beziehungsgestaltung nicht mehr im sozialen Kontext ablaufen, kommt er für eine Persönlichkeitsstörung infrage." Die Schwierigkeit in der Erkennung ist jedoch, dass die Übergänge meist fließend seien.

Narzissten zeigen sich besonders in der Anfangsphase einer Beziehung als charmant, eloquent, charismatisch und vielversprechend, um die passenden Komplementär-Narzissten (siehe Wardetzki-Interview), die laut Forschung häufig weiblich sind, zu scannen und so die Quellen für die notwendige narzisstische Zufuhr in Form von (im Bestfall) kritikloser Bewunderung zum Sprudeln zu bringen. Dass herausragende Persönlichkeiten wie Künstler und Wissenschafter auffallend oft in das Schema des in sozialen Beziehungen destruktiven Narzissten fallen, zeigen unzählige Biografien in der Kulturhistorie. Albert Einstein, das größte Wissenschafts-Genie des 20. Jahrhunderts, behandelte seine erste Ehefrau, die Physikerin und Mathematikerin Mileva Mari, mit sadistischer Eiseskälte. Als er ihrer überdrüssig wurde, aber trotz eines bereits überlappenden Liebesverhältnisses mit seiner Cousine und späteren Ehefrau Elsa noch nicht zu einem endgültigen Bruch fähig war, verfasste er für die Mutter seiner drei Kinder einen demütigenden, zwölf Punkte umfassenden Bedingungskatalog für das weitere Zusammenleben: "Du verzichtest auf alle persönlichen Beziehungen zu mir, soweit deren Aufrechterhaltung aus gesellschaftlichen Gründen nicht unbedingt geboten ist. (...) Du hast weder Zärtlichkeiten von mir zu erwarten, noch mir irgendwelche Vorwürfe zu machen ... Die französische Psychoanalytikerin Marie-France Hirigoven analysiert in ihrem Klassiker zum Thema psychische Gewalt, "Die Masken der Niedertracht", Einsteins Verhalten als Paradebeispiel eines "Aggressors mit perversen Bedürfnissen", der es sich so einrichte, dass "man ihn nicht zufriedenstellen kann: sei es, dass das Verlangen die Fähigkeiten des anderen übersteigt und der Perverse das ausnutzt (...) oder das Verlangen in dem Augenblick vorgetragen wird, wo der andere nicht entsprechen kann". 4.000 TO THE REAL PROPERTY.

Auch der vorjährige Literatur-Nobelpreisträger Peter Handke hatte bei seiner früheren Gefährtin, der Gmundener Schauspielerin Marie Colbin, die heute in Italien lebt, solche Grenzen in den 1980er-Jahren verletzt. Der Schritt von der psychischen zur physischen Gewalt ist oft von geringer Distanz. 1999 hatte Colbin auf der Höhe der Serbien-Erregung Handke in einem offenen Brief direkt angeklagt: "Ich höre noch meinen Kopf auf den Steinboden knallen. Ich spüre wieder den Bergschuh im Unterleib und auch die Faust im Gesicht. Nein, du bist kein Mann des Friedens. Handke begründete seinem Biografen Malte Herwig den Gewaltakt mit "Notwehr". Seine weitere Erklärung in dem Buch Meister der Dämmerung" aus dem Jahr 2010 ließ noch tie-

### "Du wischt alles weg – auch deinen ganzen Schmerz" – Käthe, 54, lebte "Catch me if you can"

ch hatte immer einen Partner, und dann kam plötzlich der Moment, wo ich allein war. Über das Portal Websingles kamen wir zueinander. Bine Brutstätte für Irre, sage ich heute. Ich fand ihn charmant, sehr eloquent. Er begriff auch sehr schnell, dass ich nicht allein sein wollte. Er erzählte mir diverse Geschichten, dass er bei Red Bull als Fotograf arbeite und viel reisen müsse. Dass er eine schwierige Kindheit gehabt habe, Selbstmord in der Familie usw. Erstaunlich lang kam es zu keinem Sex, bis er mir gestand, dass er einen künstlichen Darmausgang habe. Dieses Geständnis stieß mich jedoch eigenartigerweise nicht ab, es triggerte meine mütterlichen Instinkte, intuitiv hatte er die Knöpfchen an meinem Helfersyndrom gedrückt. Das mit dem künstlichen Darmausgang war eine der wenigen Wahrheiten, wie sich später herausstellen sollte. Es begann mit kleinen Forderungen, wie die Röntgenärztin will einen Vorschuss von 300 Euro, ob ich ihm die leihen könne, die sich bald steigerten. Sehr häufig hatten die Geldforderungen medizinische Vorwände. Relativ schnell setzte auch die Abwertungsspirale ein. Er beleidigte und kränkte mich. Auffällig war auch, dass er immer wieder davon sprach, was für Idioten denn nicht alle seien und dass er der Einzige sei, der alles im Griff habe. Viele meiner Freundinnen warnten mich: 'Trenn dich doch bitte!' Du wischst jedoch alles weg - auch deinen ganzen Schmerz. Ich wollte einfach nur glücklich sein. Doch die Fassade bröckelte immer mehr: Er wurde extrem launisch, aggressiv. Dann kam es zu echten Erpressungen: Fotos, auf denen ich in erotischen Posen zu sehen war, drohte er, zu veröffentlichen. Es war so beschämend. Erst später sollte ich draufkommen, dass es sich um einen professionellen Betrüger handelte, der schon einige Jahre im Gefängnis gesessen war und nach der gleichen Methode Schäden durch Erpressung und Betrug von mindestens 300.000 Euro verursacht hatte. Als ich in der Zeitung ,NÖN' ein Fahndungsfoto von ihm sah, fiel ich aus allen Wolken. Es war ja wirklich wie aus dem Film, Catch Me If You Can', und ich war in der Nebenrolle eines Opfers. Nach seiner erneuten Verhaftung im Gefängnis ist er an Krebs erkrankt, das war das Letzte, was ich von ihm hörte."



fer blicken: "Ich wollte einfach arbeiten. Und das ging nicht. Irgendwie bin ich dann durchgedreht. Trotzdem war das nicht gut ..."

Im Zuge der Nobelpreis-Debatte trat profil mit Colbin per Mail in Kontakt. Sie lehnte ein Gespräch ab, weil "aucĥ Vergebung eine große Sache ist", beantwortete die Interviewanfrage jedoch wie folgt: "Der Schreiber mit autistischen Zügen kann ganz schwer seine Gefühle zeigen / geschweige denn sich entschuldigen. Das weiß ich einfach / auch wenn unsere gemeinsame Zeit sehr weit zurückliegt. Er schreibt lieber ein neues Buch, als sich verbal zu erklären."

Die völlige Kritik- und Einsichts-Resistenz sind Symptome einer narzisstischen Störung. In der Post-#MeToo-Zeit haben sich jedoch auch die Regeln für Kulturpersönlichkeiten verändert: Charakter und Werk können nicht mehr getrennt rezipiert werden. Wäre Handke Amerikaner, hätte man dieser Form der "Notwehr" nach der Ernennung zum Literaturnobelpreisträger eine weit

gewichtigere Bedeutung zugemessen.

Statistisch sind die Häufigkeit und geschlechtsspezifische Verteilung von Persönlichkeitsstörungen bis heute schwer zu erfassen; denn viele Betroffene werden nicht richtig oder gar nie diagnostiziert. Der deutsche Psychotherapieverband schätzt, dass fünf bis zehn Prozent der Weltbevölkerung im Lauf ihres Lebens an einer Persönlichkeitsstörung erkranken. Die Störung, die am häufigsten bei psychiatrisch erfassten Patienten erkannt wird, ist laut dieser Quelle das Borderline-Syndrom, das durch starke Stimmungsschwankungen und riskantes Verhalten, häufig auch in Form einer Sucht, gekennzeichnet ist. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung liegt da mit einem Richtwert von 0,5 bis 2 Prozent deutlich darunter. Eine repräsentative, allerdings schon 2007 erhobene Umfrage des deutschen Gewis-Instituts ergab, dass jeder fünfte Mann und jede sechste Frau in einer Partnerschaft lebe, die ihm "nicht guttue". 20 Prozent der dort Befragten gaben an, schon einmal Psychoterror und psychische Gewalt in einer Beziehung erlebt zu haben.

Man kann davon ausgehen, dass der Prozentsatz heute bei einer identen Studie wesentlich höher wäre, da der kollektive Erkenntnisstand, was Psychopathologien betrifft, weitaus fortgeschrittener ist. Das deutsche Psychotherapeuten- und Autoren-Duo Sonja Nufer und Hans-Christian Schrader ("Wenn Liebe zum Desaster wird") glaubt sogar, "dass Mobbing-Szenarien in 80 Prozent aller Partnerschaftsbeziehungen an der Tagesord-

関連的では、Manager Manager Manage

Eine ideologisch explosive Frage ist auch der Prozentsatz an Tätern mit Migrationshintergrund in den hiesigen Statistiken zum Thema häusliche Gewalt. Dass Männer aus Kulturen mit Gleichberechtigungsschieflagen und archaischen Männlichkeitsidealen von einem anderen Selbstverständnis geprägt sind, scheint selbsterklärend. Wie die Statistik der Wiener Interventionsstelle für Gewalt aus dem Jahr 2018 zeigt, liegt der Anteil der Gefährder mit österreichischer Staatsbürgerschaft bei 51,2 Prozent; 12,1 Prozent stellten EU- bzw. EWR-Bürger und 36,2 Prozent hatten eine andere Staatsangehörigkeit, der Rest war staatenlos oder konnte nicht zugeordnet werden. Der Ausländeranteil der Gewalttäter liegt also etwas höher als der Ausländeran-

#### "Dann kann sich der Strick bald enger drehen"

Die deutsche Psychologin Bärbel Wardetzki, Spezialistin für destruktive Beziehungsmodelle, über geschlechtsspezifische Unterschiede und veraltete Opfer-Täter-Klischees.

> rofil: In den sozialen Medien find man eine wachsende Anzahl vo Selbsthilfegruppen, die das Leiden toxischen Beziehungen zum Thema habe Wie effizient kann eine solche Selbsthil

> Wardetzki: Ich bin kaum in sozialen Me en, aber ich denke, dass das häufig die e

te Anlaufstelle ist. N türlich muss man sie auch fragen, was do für Inhalte transpe tiert werden. Gar schnell wird da in ' ter- und Opfer-Kates rien eingeteilt. In d Regel sind die böse Männer die Täter u die armen Frauen d Opfer. Diese Einteilu finde ich falsch. Der in dem Moment, v ich mich selbst zu Opfer stemple, nehr ich mir alle Kraft z Veränderung. profil: Der Großteil o

Leidensgeschicht die in diesen Foren zählt werden, stam von Frauen, Ist das V harren in toxischen ziehungen ein wei ches Spezifikum? Natürl Wardetzki: gibt es auch Mäni die in destruktiven ziehungen mit zi Beispiel narzissti grandiosen Frauen hen und entspreche leiden. Aber ich h

den Eindruck, d Männer sich schneller aus solchen Be hungen und diesem Leid befreien so die Dinge auch sachlicher angehen. denke auch, dass Frauen sich rasche die Position des Opfers begeben. Sie s ja auch oft in einer solchen Beziehun ihrem Selbstwert so zerstört, dass sie ka noch Kraft haben, irgendwelche Hand



strukten.

ist Diplompsychologin, Psychotherapeutin sowie Supervisorin und hat ihre Praxis in München. Sie verfasste zahlreiche Sachbücher, die die Themen ausbeuterische Beziehungssysteme, Narzissmus, Sucht und Kränkungen zum Thema haben. Zuletzt erschien "Loslassen und dranbleiben", wo sie sich mit Mut und Veränderungen auseinandersetzte (bei Kösel). In ihren Büchern "Und das soll Liebe sein?" oder "Eitle Liebe" widmete sich Wardetzki narzisstischen Beziehungskon-

52 . profil 7 • 9. Februar 2020

gen zu setzen, und sie sehen im Verursacher ihres Leides den Täter. Aber natürlich wird über Männer, die in destruktiven Beziehungen leiden, viel weniger gesprochen. profil: Es ist ja ein statistisch belegbares Faktum, dass Männer sich viel schwerer damit tun, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Oder auch nur ihr Leiden zu artikulieren. Wardetzki: Das ist sicher richtig.

profil: Wenn wir die Ratgeberliteratur und die Selbsthilfegruppen beobachten, dominiert das Thema Narzissmus klar. Beobachten Sie das auch in Ihrem Praxisalltag?

Wardetzki: Wir leben in einer Zeit, in der Narzissmus zur Lebensform geworden wird. Das ist nichts mehr, was nur im psychopathologischen Bereich behandelt wird. Da braucht man ja nur ins Netz zu gucken, das zu einer riesigen Selbstdarstellungsmaschinerie geworden ist. Die narzisstische Lebensform steht im Fokus, das kann durchaus auch ansteckend sein.

profil: In Ihrem Buch "Und das soll Liebe sein?" erklären Sie schon im Vorwort, dass das ein Buch für Frauen sei, die in narzisstischen Ausbeutungsbeziehungen stehen. Warum klammern Sie die Männer aus?

Wardetzki: Es war nun einmal die authentische Geschichte der Sonja, die in diesem Buch erzählt wurde, genauso gut, hätte sie auch Max heißen können. Aber die Geschichte einer solchen Ausbeutung aus der Perspektive des Mannes zu erzählen, überlasse ich lieber Männern. Frauen sind meiner Meinung nach jedoch häufiger betroffen. Es gibt ja auch Frauen, die völlig fit in ihrem Beruf sind, aber in ihrer Partnerschaft regredieren und völlig abhängig und unselbstständig werden. Die sind dann nicht in der Lage, ihr emanzipatorisches Selbstbewusstsein im Beruf in den privaten Bereich zu übertragen. Man ist da manchmal richtig fassungslos und fragt sich: Wie kann das nur sein?

profil: Unter welche Diagnose fällt dieser Typus?

Wardetzki: Der Schweizer Psychoanalytiker Jürg Willi hat dafür schon in den 1970er-Jahren den Begriff Komplementärnarzissmus geprägt.

profil: Wie hat man sich dieses Phänomen umgelegt auf eine Beziehungsdynamik

Wardetzki: Komplementärnarzissten wollen ein idealisiertes Selbst bei anderen entlehnen, die sie für grandios halten. Ich verstehe unter Komplementärnarzissmus den weiblichen Narzissmus. Die Narzissten selbst bestimmen die Beziehung, geben den Ton an, überhöhen sich. Die Komplementärnarzisstinnen sind zwar auch narzisstisch strukturiert, fallen aber in dieser Eigenschaft nicht auf. Sie fühlen sich oft

klein, emotional minderwertig, kompensieren eventuell durch Leistung im Job. Durch den tollen Partner stehen sie auch im Licht, bekommen ein Stückchen von dessen Grandiosität ab. Dadurch fühlen sie sich dann auch erhöht. Der Narzisst hingegen kann sein eigenes Minderwertigkeitsgefühl auf den anderen projizieren. Insofern passt das perfekt zusammen.

profil: Haben solche Beziehungsmodelle langfristig eine Überlebenschance?

Wardetzki: Irgendwann hat die Komplementärnarzisstin die Nase voll und will nicht mehr nur bewundern, sondern auch bewundert werden. Wenn zur narzisstischen Struktur des Partners dann auch noch sozio- oder psychopathische Gewalttätigkeit kommt, gelangt die Komplementärnarzisstin irgendwann an den Punkt, an dem sie nicht mehr weiter will, weil das Leiden zu groß ist. Da bricht die Beziehung dann meist auseinander.

profil: Sind in solchen Beziehungen die Rollen fest zementiert oder können die auch

Wardetzki: Das kann sich auch ändern und muss nicht durchgängig sein. Das Prinzip bei einer narzisstischen Thematik basiert immer auf Über- und Unterwerfung. Da können narzisstische Männer, die von ihren Frauen rausgeworfen worden sind, wie Frank in meinem Buch, dann weinend und bettelnd vor der Tür sitzen und auch kurzfristig in die Minderwertigkeit gehen.

profil: Wie stark ist die Prägung durch die Kindheit bei Menschen, die immer wieder in die destruktiven Beziehungsmuster tap-

Wardetzki: Das muss der Hintergrund sein. Sonst kann man sich auch nicht erklären, warum beispielsweise eine Frau bei einem Mann bleibt, bei dem schon in den ersten Wochen bemerkbar wird, dass er übermäßig aggressiv reagiert, wenn etwas nicht nach seinem Plan läuft. Da würde doch jede Frau, die eine gute Bindungsfähigkeit hat und einen anderen Umgang in Beziehungen gewohnt ist, sofort sagen: "Dankeschön und auf Wiedersehen. Das kannst du mit jemand anderem machen." Um in solchen Beziehungen zu verharren, gehört schon eine Erfahrung dazu, dass Beziehung etwas mit Zurückweisung und nicht mit dauerhafter Zuwendung zu tun hat.

profil: Ist da die Mutter der stärkste Faktor? Wardetzki: Ich würde sagen die Familie. Viele kommen ja aus Familien, in denen eine narzisstische Thematik vorhanden war. Da haben sie dann Modelle und Beziehungsmuster im Kopf, die eben nicht tragend und unterstützend sind.

profil: Sie sprechen auch vom Kind als Selbstobjekt der Mutter als Vorschub für eine spätere narzisstische Struktur. Was heißt das genau?

Wardetzki: Die Mutter sieht das Kind als Teil von sich. Das Kind wird überhöht, als Trophäe betrachtet oder aber auch einer Entwertung ausgesetzt. Ein solches Kind hat das ständige Gefühl: Ich kann es nie richtig machén, ich kann nie genügen. Wenn man mit so einer Grundhaltung in eine Beziehung mit einem Partner, der in einer Überhöhung lebt, reingeht, dann kann sich der Strick um den Hals bald enger drehen. profil: In einer multikulturellen Zuwanderungsgesellschaft sind wir auch manchmal mit einem Geschlechterverhältnis konfrontiert, das toxische Konsequenzen haben könnte.

Waedetzki: Das sehe ich nicht so. Bei uns in Deutschland ist der Anteil an häuslicher Gewalt unter Migranten nicht höher als bei Deutschen.

profil: Dennoch ist es ein Faktum, dass die Stellung der Frau in manchen Kulturen nicht dem westlichen Wertesystem entspricht.

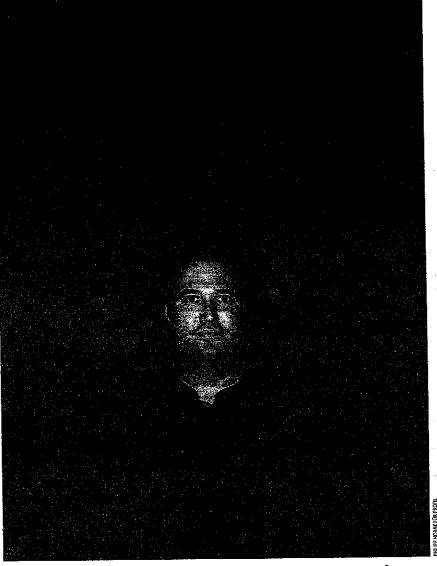
Wardetzki: Wir müssen uns öffnen für andere Kulturen und uns gemeinsam den anderen Wertesystemen stellen. Das macht Integration aus. Ansonsten bleiben die Migranten in Gruppen isoliert unter sich, wo sie ihre eigenen Wertesysteme aufrechterhalten können. So eine Haltung ist ja so logisch wie nachvollziehbar. Müssten wir nach Syrien auswandern, würden wir es nicht anders machen.

profil: Aus Ihrer Praxiserfahrung: Was sind denn die ersten Alarmzeichen, dass man sich in einer toxischen Beziehung befindet?

Wardetzki: Ganz einfach: Dass man sich nicht wohlfühlt. Wobei ich den Begriff "toxisch" eigentlich nicht mag, weil er das Bild suggeriert, dass einer mit der Giftspritze kommt und den anderen infiziert. Hier geht es aber um zwei Menschen, die beide leiden, in Not sind und sich dabei nichts Gutes tun. Wenn Frauen zu mir kommen, dann ist das Wichtigste, dass sie einmal zu sich kommen, herausfinden, was sie tatsächlich wollen, wie sie sich abgrenzen. Gesetzt den Fall, dass sie sich tatsächlich trennen wollen, helfe ich ihnen dann dabei, sich aus der Beziehung zu lösen.

profil: Kann eine zerstörerische Beziehung nicht auch einer Suchtdynamik unterliegen?

Wardetzki: Das kann sein, da muss man natürlich dann im Einzelfall gucken. Häufig sind solche Menschen ja gar nicht von ihrem Partner abhängig, sondern von einer Beziehung. Da geht es nicht um den anderen Menschen, sondern um die Angst, allein zu leben.



"Ich habe selbst erlebt, wie traumatisierend es sein kann, mit seinen Problemen nicht ernst genommen zu werden. Ich wurde viele Jahre lang belächelt und abgewertet, weil ich unter den narzisstischen Erziehungsmethoden meines Vaters gelitten habe."

Florian Kraft, Co-Betreiber des "Vereins Seelenwerkstatt"

> "Es ist das System von Zuckerbrot und Peitsche, in dem man sich bewegt (...) Man lebt wie paralysiert in einer Blase."

teil innerhalb der Bevölkerung. "Auch ein christlich religiöser Mann mit ländlicher Sozialisierung kann zu übersteigerten Kontrollbedürfnissen kommen", so Jonni Brem vom Wiener Verein "Männerberatung", "da zieht sich durch alle Kulturen und alle Schichten."

Wo verläuft jedoch der Grat zwischen einer Bezie hung, die eine normale Streitkultur in ihre Paar-Cho reografie integriert hat, und einer toxischen Konstella tion? Denn regelmäßig ausgetragene Konflikte sind, d sind sich die Paartherapeuten einig, noch immer da beste Indiz dafür, dass eine Beziehung am Leben ist. In Falle einer ungesunden Verbindung, die in weitere Konsequenz auch psychisch krank machen kann, kre sen die jeweiligen Partner nur noch um die eigene Verletzungen und Kränkungen, fernab der Zielsetzun Versöhnung oder konstruktive Lösungen zu schaffe Täter- und Opferrollen oszillieren oft in diesen zerst rerischen Kreisläufen, da können durchaus auch di kontrollierenden Narzissten temporär in den Status de Minderwertigkeit gleiten und die Objekte ihrer Unte drückung durch beispielsweise Drohungen, den Pa ner zu verlassen, kurzfristig die Oberhand gewinnen

Ein Paradebeispiel einer solchen ambivalenten Pac beziehung, in der die Rollen verschwimmen und wec seln, ist Noah Baumbachs hoch gepriesener und osca nominierter Netflix-Film "Marriage Story", in dem Sca lett Johansson und Adam Driver ihre Liebe in einer Pingpong-Match der gegenseitigen Verletzungen zu stören. Johanssons Figur Nicole resümiert ihr Schio sal als Komplementärnarzisstin, die ihrem Mann in mer den beruflichen Vortritt ließ, irgendwann so: "Ich hatte nie das Gefühl, selbst lebendig zu sein, sonden nur, dass ich seine Lebendigkeit fütterte." Dieses Ko zept läuft in der Psychologie unter dem Terminus "n zisstische Zufuhr".

Die roten Flaggen, die toxischen Verbindungen vangehen und sie begleiten, ähneln einander auffäll wie die Sekundärliteratur und auch die im Zuge dies Geschichte erhobenen anonymisierten Erfahrun berichte zeigen.

Es beginnt meist mit dem sogenannten "love bobing", einem ungewöhnlich enthusiastischen bis extierten Liebeswerben, mit Geschenken, Blumen ur schnellen Liebes- und Heiratsschwüren. Nach dies Phase setzen dann die ersten Entwertungen ein, vischärfend wirken solche Demütigungen dann nodurch die Anwesenheit von Publikum. "Es ist das Stem von Zuckerbrot und Peitsche, in dem man sich bewegt", gibt eine Betroffene zu Protokoll, "man ist al dann schon so verunsichert und auch isoliert, dass mit tatsächlich lange die Schuld bei sich selbst sucht. Miebt wie paralysiert in einer Blase."

Narzissmus und die damit oft verbundene Cohängigkeit (der Begriff stammt ursprünglich aus Suchttherapie und bezeichnet den kontraproduktiv Drang des Partners, sein Gegenüber in der Sucht zu ten) dominieren gegenwärtig die Opferperspektive, es in den sozialen Medien, sei es in der populärpsyc logischen Literatur. "Narzissmus ist sicherlich zur z ein Modethema", so Karin Korntheuer, Gründerin Selbsthilfegruppe "Verein Seelenwerkstatt", an die n sich via Facebook wenden kann, die aber auch in W regelmäßige Treffen für Hilfebedürftige organis

#### "Heute muss er sechs Medikamente nehmen und ich keine" – Elisabeth, 58, hat sich arrangiert.

'ir haben uns vor 15 Jahren in Griechenland kennengelernt, und er ist meinetwegen nach Österreich übersiedelt. Relativ schnell ist mir aufgefallen, dass er eine große Wut in sich trägt. Ich erklärte mir das damals damit, dass er in einem fremden Land lebt. Auffallend waren seine Stimmungsschwankungen: Er konnte einen so tief beleidigen, wie man es noch nie zuvor gehört hatte, und dann kamen wieder drei Tage, in denen alles normal war. Durch dieses ständige emotionale Wechselbad ist die Energie zunehmend aus mir heraus gegangen. Ich fühlte mich wie paralysiert, war gefangen in dieser Hölle. Krankhaft war auch seine Eifersucht, er hatte einen regelrechten Kontrollwahn. Wir haben zwei Söhne miteinander, die haben sicher in dieser vergifteten Atmosphäre einiges mitgemacht, aber nie viel drüber geredet. Woher das alles kam? Er hat eine harte militärische Ausbildung absolviert, seine Kindheit war von vielen Ängsten geprägt. Meine flehende Bitte, dass er eine Psychotherapie besuchen solle, hat er sofort verteufelt. Er besuche doch "keinen Irrenarzt". Dann bin ich in eine Psychotherapie gegangen. Das war ein erlösendes Gefühl, als ob endlich eine Lampe in meinem Kopf angezündet worden wäre. Dort stellte ich mir endlich die richtige Frage: Warum mache ich das mit mir? Das war mein erster Schritt in die Freiheit. Inzwischen haben wir es hinbekommen und ich mich arrangiert. Er war und ist, trotz all dieser Nachteile, ein wertvoller Partner. Er kann mich heute nicht mehr kränken oder verletzen, weil ich seine ganzen Ausbrüche sofort ins Lächerliche ziehe. Er hat keine Macht mehr über mich. In Wahrheit ist er der Schwache und tut mir leid. Das habe ich so viele Jahre einfach nicht gesehen. Heute muss er sechs Medikamente nehmen und ich keine."

#### "Nimm fünf Kilo ab, sonst lasse ich mich scheiden" – Anna, 46.

it einem Mann lebte Anna wie aus dem Lehrbuch für Narziss-.mus: "Wir lernten uns kennen, als ich Anfang 30 war, also bereit für eine Familiengründung. Das spürte er, und los ging es mit dem ,love bombing'. Blumen, Geschenke - innerhalb von zwei Wochen bekam ich einen Heiratsantrag. Als ich später viele Bücher über Narzissten im Beziehungskontext las, war ich völlig perplex, wie nahtlos er sich da einfügte und wie sehr unsere Geschichte anderen glich. Beruflich konnte er mir nichts anhaben, da war ich erfolgreich, also bezogen sich seine Abwertungen auf mein Äußeres: die Haare, mein Gewicht, das völlig normal war, meine Art, mich zu kleiden. Sein Konzept im Umgang mit mir war nach dem Motto ,Zuckerbrot und Peitsche' ausgerichtet. Nach außen wurde die Fassade der perfekten Familie mit unseren zwei Kindern durchgezogen. Und ich lebte in einer Blase, in der ich immer mehr verkümmerte und auch echt krank wurde mit einer Autoimmunschwäche. Sätze wie Nimm fünf Kilo ab, sonst lasse ich mich scheiden' gehörten für mich zum Alltag. Der Anfang vom Ende setzte nach elf Jahren endlich ein, als er handgreiflich wurde, mich vor anderen an die Wand drückte und in den Busen zwickte, sodass ich blaue Flecken hatte. Er verschwand danach und landete in der Psychiatrie, wo ihm eine Depression diagnostiziert wurde. Ich halte es für eine schwere Persönlichkeitsstörung, den Abwertungsterror hat er genauso bei anderen Frauen exekutiert. Er beginnt dieses System auch auf unsere Kinder umzulegen und beschwert sich bei mir, dass sie zu dick seien etc. Das perlt alles ab an mir. Ich nehme das nicht mehr ernst. Und die Kinder tun es auch nicht. Oft muss ich an den Satz denken, den die Mediatorin bei unserer Scheidung gleich nach dem ersten Treffen mir gesagt hat, als er schon den Raum verlassen hat. Er lautete: ,Retten Sie sich selbst, so schnell Sie können."



#### "Er attackierte ständig meinen Selbstwert" - Silvia, 48, befreite sich vom Vater ihrer **Kinder:**

ch war sehr viel jünger, damals 22, und habe ihn angehimmelt. Er war ein faszinierender, attraktiver Mann. Als ich mit zunehmenden Jahren immer eigenständiger wurde, ich gründete eine eigene, bis heute erfolgreiche PR-Firma, und er damit auch die Macht über mich sukzessive abgeben musste, kippte es. Er attackierte ständig meinen Selbstwert, sagte Sätze: 'Du bist ja zu blöd, um beim Hofer als Kassiererin zu arbeiten.' Lange, viel zu lange, habe ich mich von ihm manipulieren lassen und die Schuld bei mir gesucht. Als ich mich trennte, versuchte er, mich über unsere Kinder fertigzumachen. Ein angeblich zu kleiner Anorak, den ich meinem Sohn für das Vater-Wochenende mitgegeben hatte, war für ihn Anlass, die Fürsorge zu kontaktieren. Das war nur der Auftakt für viele solche sadistischen Aktionen gegenüber den Kindern. Einmal ließ er uns sogar in der Wohnung die Heizung abdrehen. Sein aufgeblasenes und verletztes Ego war einfach stärker als die Liebe zu unseren Kindern. Seine Tochter aus einer frühen Verbindung ist manisch-depressiv. Heute lebe ich ein viel freieres Leben, in dem ich mir auch so viel mehr zutraue. Ich habe zum Beispiel letztes Jahr mit meinem Sohn eine mehrmonatige Weltreise gemacht, weil ich mir dachte: Jetzt oder nie."

Allerdings werde der Begriff oft vorschnell und inflati onär eingesetzt. Häufig gebe es auch Mischformen, wo Depressionen, Borderline oder Soziopathie aufeinander treffen: "Wir empfehlen dann natürlich die entsprechenden Fachkräfte und maßen uns selbst keine Diagnosen an. Mit Florian Kraft, einem langjährigen Freund, der

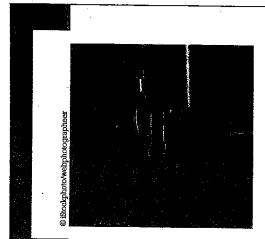
eine "ähnliche Leidensgeschichte in der Herkunftsfamilie durchmachen musste", gründete Korntheuer, die früher im Bankmarketing tätig war, die Plattform vor knapp einem Jahr. Angesichts der regen Nachfrage sind mittlerweile auch Außenstellen in den Bundesländern geplant. Finanziert wird die "Seelenwerkstatt" durch private Spenden.

Bei einem Treffen erzählt Florian Kraft von der Leidensgeschichte, die ihn zur Mitarbeit an dem Projekt ermutigt hat: "Ich habe selbst erlebt, wie traumatisierend es sein kann, mit seinen Problemen nicht ernst genommen zu werden. Ich wurde viele Jahre lang belächelt und abgewertet, weil ich extrem unter den narzisstischen Erziehungsmethoden meines Vaters gelitten habe. Nie konnte ich genügen, immer wurde ich von ihm verbal gedemütigt. Dieses Muster habe ich in meine Beziehungen mitgenommen. Inzwischen habe ich mich befreit und den Kontakt auf das Minimalste, nämlich ausschließlich telefonisch, beschränkt. Ich möchte meine negativen und leidvollen Erfahrungen produktiv in der Seelenwerkstatt einsetzen."

Was das Geschlechterverhältnis der Hilfesuchenden betrifft, konnte Karin Korntheuer in den letzten Wochen einen drastischen Wandel beobachten. Üblicherweise schienen Männer sich viel zögerlicher einzugestehen, dass sie Hilfe brauchen: "Tatsächlich hat sich in den letzten Wochen da einiges verschoben. Früher war der Anteil von Menschen, die bei uns Hilfe suchten, zu 90 Prozent weiblich. Mittlerweile steht es 60 Prozent Frauen zu 40, wobei Männer häufig anrufen, weil sie Angst haben, dass ihre Kinder durch ihre narzisstische Partnerin Schaden nehmen könnten. Diese Frauen sind in ihrem Psychoterror oft wesentlich hinterhältiger als Männer und beschränken ihre Machtspielchen auf den häuslichen Raum. Andererseits gibt es auch immer wieder Frauen, die sich bei uns melden, die ihre Opferrolle auch als eine Komfortzone betrachten. Ob tatsächlich ein Wille zur Gestaltung und Veränderung gegeben ist, finde ich mittlerweile ziemlich schnell heraus."

"Männer rufen häufig an, weil sie Anast haben. dass ihre Kinder durch eine narzisstische Partnerin Schaden nehmen." Karin Korntheuer.

Gründerin des "Vereins Seelenwerkstatt<sup>\*</sup>



## Menschen – Themen - Meinungen.

Jeden Montag Mittag live: Radio Wien lädt profil ins Studio.

