

ERWACHSENE KINDER NARZISSTISCHER ELTERN

Gestalttalk am 14.3.2024, IGW Wien

Mag. Judith Anhammer-Sauer

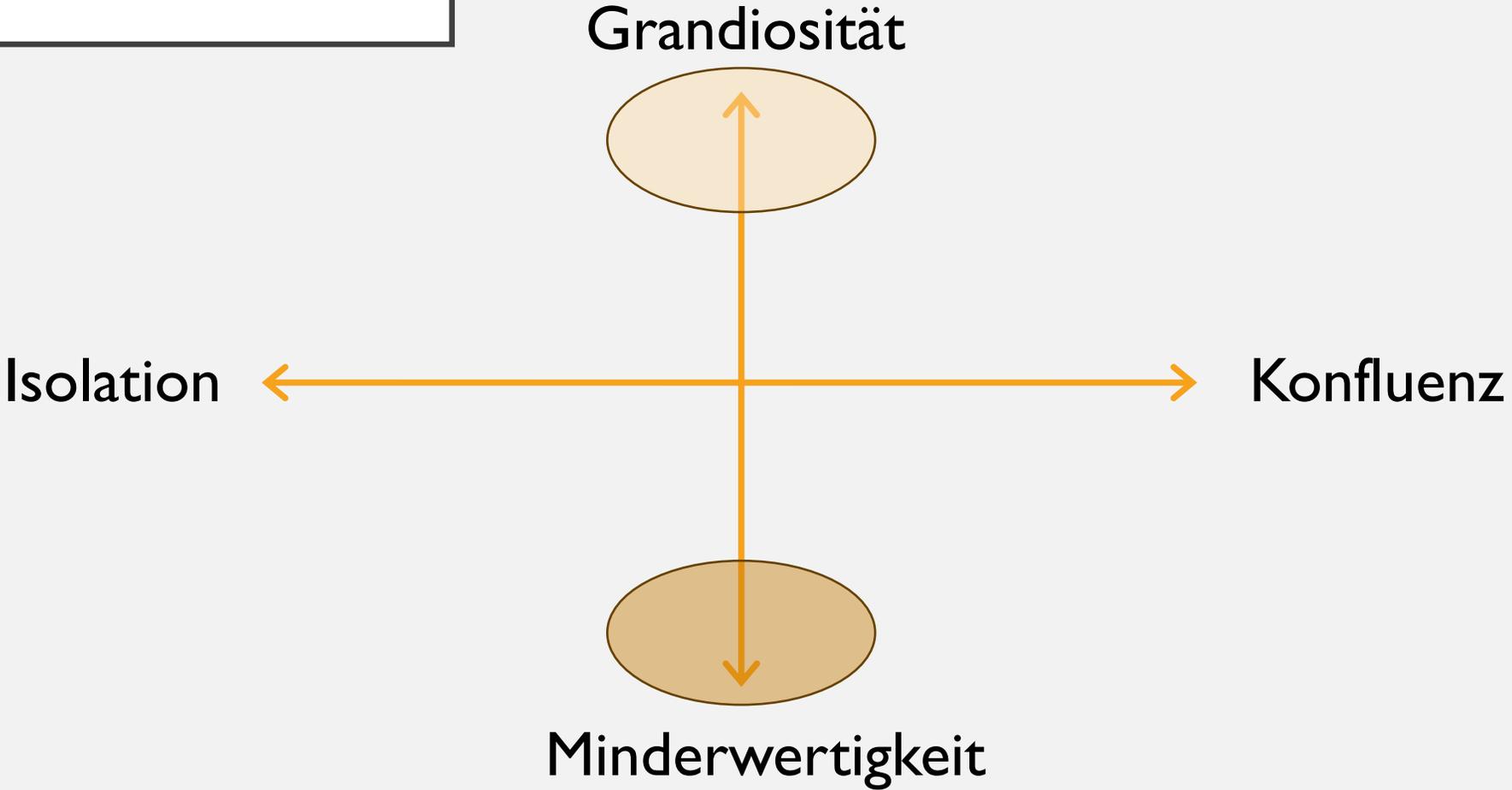
INHALT

- Narzisstischer Bezug auf das Kind
- Reaktion des Kindes
- Als Erwachsene in Therapie
- Therapeutischer Prozess
- Was brauchen sie von uns?
- Was brauchen wir?

DAS WICHTIGSTE ZU BEGINN

- Narzisstische Beziehungsangebote erkennen
- Differenzierung unterstützen statt Konfluenz anbieten
- Tiefe Trauer aushalten

**NARZISSTISCHER
ELTERNTEIL**



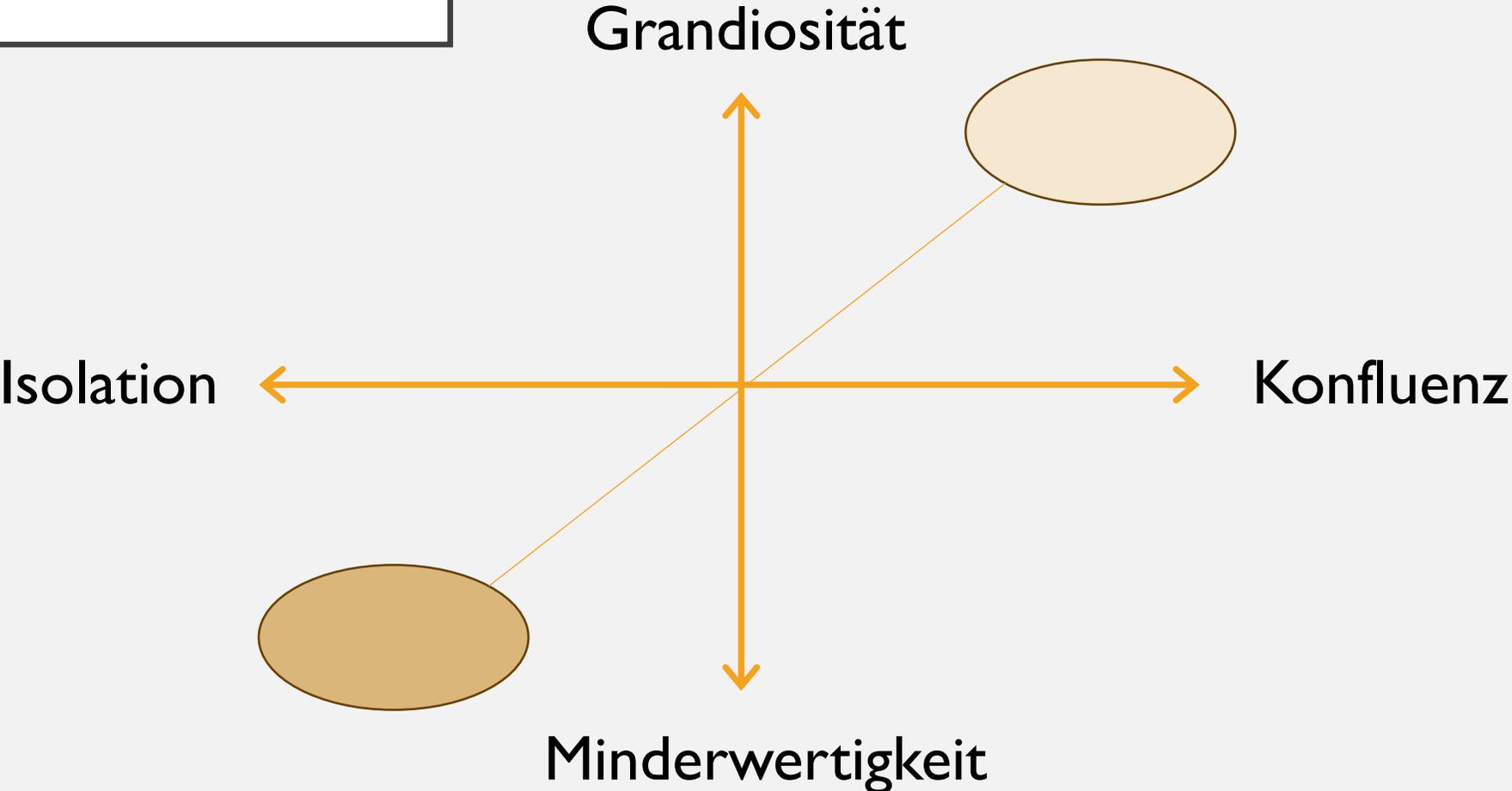
NARZISSTISCHER ELTERNTEIL

- selten schwere frühe Störung - maligner Narzissmus, narzisstische Persönlichkeitsstörung.
- Häufiger: narzisstische Prozesse innerhalb einer neurotischen Struktur
- Falsches Selbst - „doppelt entfremdet“, von sich selbst und von anderen.
- grandios oder minderwertig identifiziert, „weiblicher Narzissmus“

NARZISSTISCHE FAMILIEN

- offensichtlich oder verdeckt
- der andere Elternteil als „Planet, der um die Sonne kreist“
- Ungleichbehandlung von Geschwistern
- Scheidung/Trennung (Abwertung, Instrumentalisierung)

**NARZISSTISCHER
ELTERNTEIL**



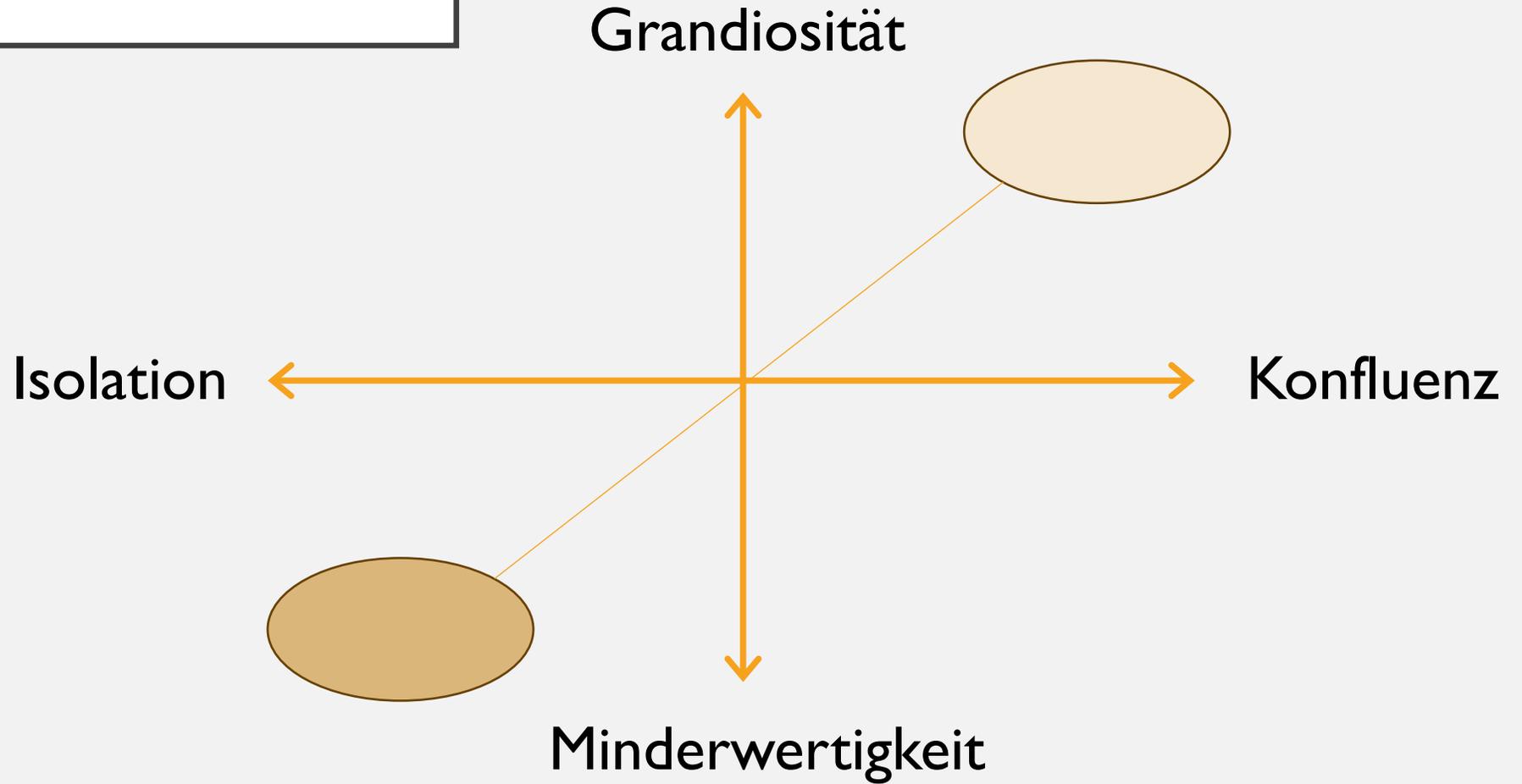


HD FILMCLIP

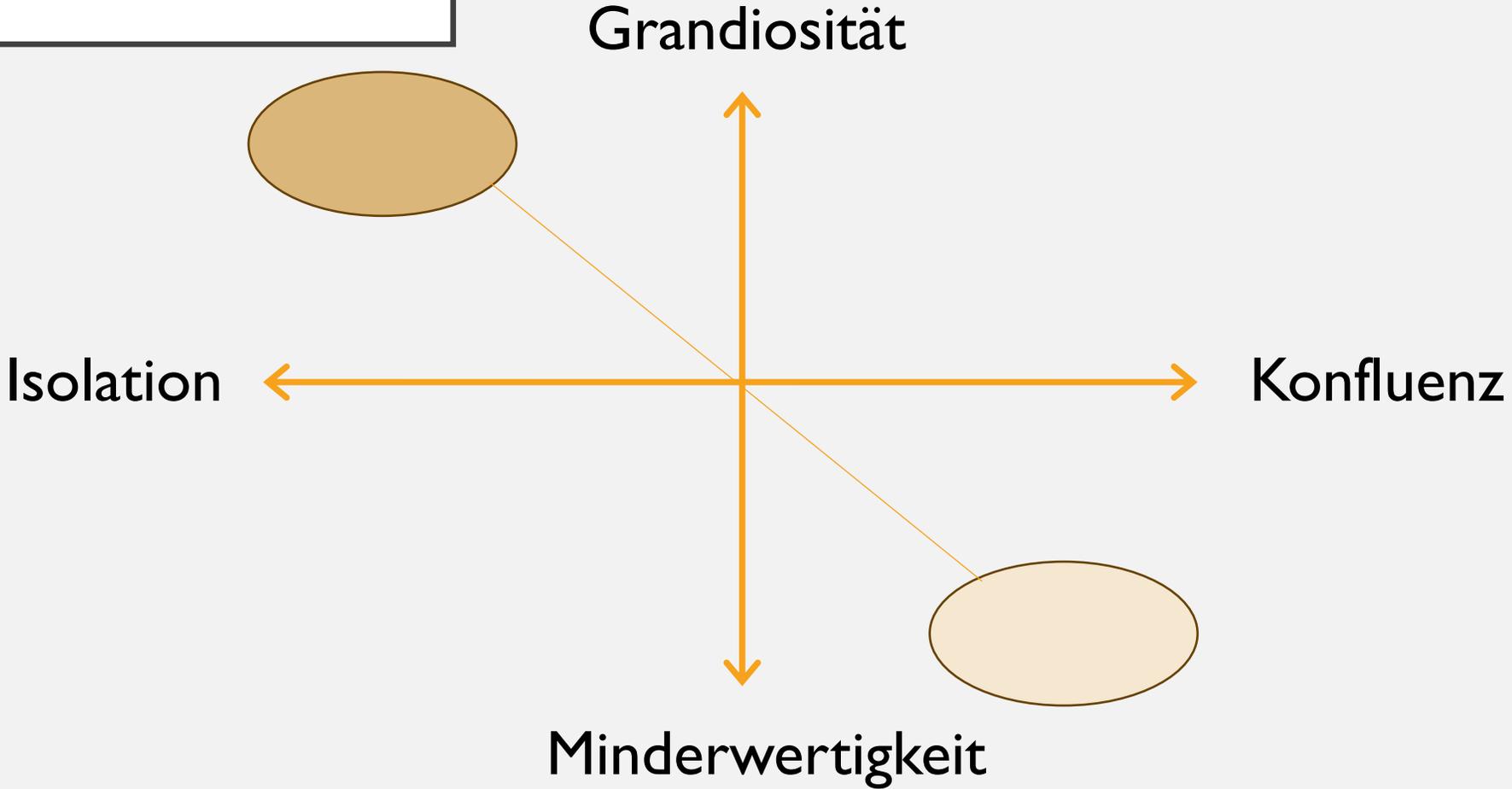
NARZISSTISCHER BEZUG AUF DAS KIND

- Erzwungene Konfluenz – das Kind muss so sein, wie die Eltern es brauchen
- Projektion, projektive Identifizierung und Delegation (der Spiegel)
- Idealisierung und Abwertung
- Spaltung
- direkte narzisstische Zufuhr durch das Kind oder in der Elternrolle

KIND NARZISSTISCHER
ELTERN



KIND NARZISSTISCHER
ELTERN



REAKTION DES KINDES

- Das Kind übernimmt eine übergroße Aufgabe: die emotionalen Bedürfnisse der Eltern zu befriedigen.
- Dadurch innerliche Gewissheit, zu scheitern und/oder etwas ganz Besonderes zu sein und bevorzugte Behandlung zu verdienen (**fragiler Selbstwert**).
- Bei Annahme der elterlichen Ab- oder Aufwertung selbst narzisstische Themen.

REAKTION DES KINDES

Das Kind lernt nicht (gut),

- seine eigenen **Gefühle** wahrzunehmen, zu benennen und auszudrücken.
- seine eigenen **Bedürfnisse** ernst zu nehmen und dafür zu sorgen, dass sie befriedigt werden.
- eigene und/oder fremde **Grenzen** wahrzunehmen, zu respektieren und Unterschiede auszuhalten und wertzuschätzen.
- eigene **Kompetenzen**, Stärken und Schwächen realistisch einzuschätzen.



IN DER THERAPIE

- Wie präsentieren sich diese Klient*innen in der Praxis?
- Vorwiegend fügsame / rebellische / identifizierte Reaktion?
- Vorwiegend Auf- oder Abwertung in der Kindheit?
- Vorwiegend vernachlässigendes oder „verschlingendes“ Elternteil?

„FÜGSAME“ ERWACHSENE IN DER THERAPIE

- Wollen „gute Klient*innen“ sein, keine Umstände machen, gehen (vor)schnell auf Experimente und Angebote ein.
- Sehr selbstkritisch, oft sehr abwertender innerer Dialog
- Retroflektierter Zorn: sind höchstens „auf sich selbst“ wütend. Aggression wird ausagiert statt ausgesprochen (Stunde verschlafen z.B.)
- Vertrauensselig und/oder misstrauisch – z.B. übergroßes Vertrauen in den ersten paar Therapiestunden



EXKURS: DER FAWN-RESPONSE

- Bekannte Stressmuster fight / flight / freeze
- Viertes F: Fawn (Unterwerfung / Co-Abhängigkeit)
- „Fawn types seek safety by merging with the wishes, needs and demands of others. They act as if they believe that the price of admission to any relationship is the forfeiture of all their needs, rights, preferences and boundaries.“ (Pete Walker: Complex PTSD. From Surviving to Thriving)

GESTALT THERAPEUTISCH

- Konfluenz im Vorkontakt statt differenzierten Gewährseins
- Viel Unverdautes, zahlreiche Introjekte.
- Viel Retrofektion, vor allem von aggressiven Impulsen (gegen sich) und Fürsorglichkeit und Aufmerksamkeit (gegenüber anderen)
- Mitunter Projektionen und Egotismus (v.a. bei rebellischer Reaktion)
- Polaritäten Isolation / Konfluenz sowie Selbstbestimmung / Fremdbestimmung

INDIZIEN IN MEINEM ERLEBEN

- Ich fühle mich grandios oder ich fühle mich unter Druck, Leistung zu liefern
- Ich möchte „senden“ und fühle mich unwillig, wenn ich korrigiert werde
- Die Klient*innen nehmen Rücksichten, die mir völlig übertrieben erscheinen und/oder lehnen keinen meiner Vorschläge ab

BEISPIELE

- „Karoline“ – fügsame, identifizierte Reaktion auf Idealisierung
- „Phillip“ – fügsame und rebellische Reaktion auf Delegation

EXKURS: BEZIEHUNG ZUR FAMILIE

- Tatsächliche Elternbeziehung vs Elternintrojekte
- Versöhnung? / low contact / no contact
- Responsibility without Blame (Donaldson-Pressman und Pressman)
- Geschwisterbeziehungen („poor parenting creates pathological sibling rivalry“ – Pete Walker)

THERAPEUTISCHER PROZESS

- Ein Gefühl für eigene wie fremde Grenzen erlangen (z.B. Seilübung, Schachteln, Psychoedukation: wie sehen gesunde Grenzen aus)
- Eigene Gefühle wahrnehmen, benennen, akzeptieren und kommunizieren (eigene körperliche und emotionale Resonanz zur Verfügung stellen)
- Intrinsischen Selbstwert entwickeln, negative Introjekte entmachten (Symbolarbeit, Dialog mit dem inneren Kind, evt. Innere Kind Rettung)

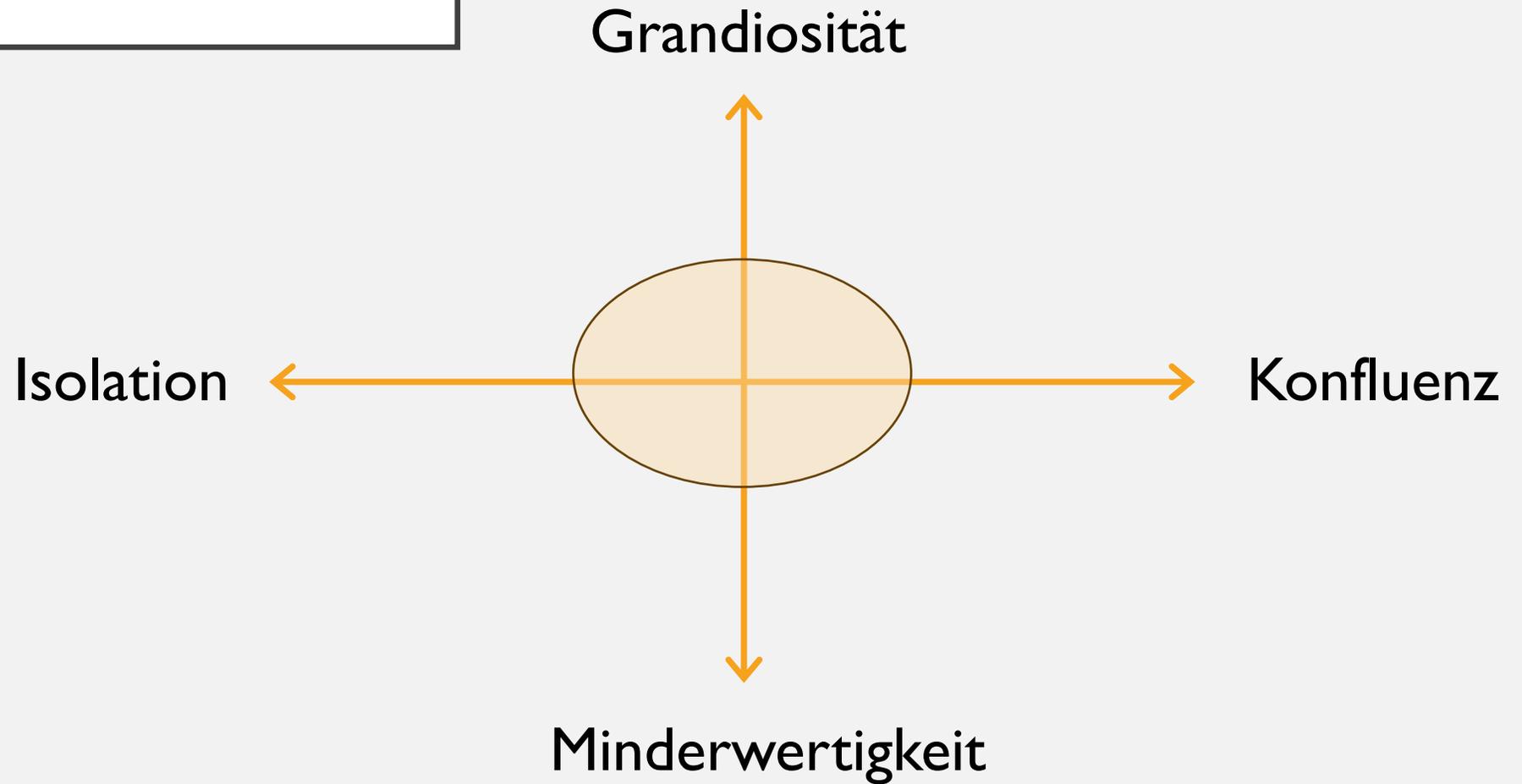
THERAPEUTISCHER PROZESS

- Eigene narzisstische Anteile erkennen und verändern (Bodenanker)
- Die verwundete Elternbeziehung erkennen und betrauern (sehr langer Prozess!). Mitunter stellvertretende Schauplätze / Reinszenierungen in Form von Frauenfreundschaften und/oder intimen Beziehungen mit narzisstischer Dynamik bearbeiten.
- Die eigene Identität und das eigene Bauchgefühl entdecken (geht kaum ohne Wiederentdeckung der Aggression / „so bin ich auch“)

EXKURS: LEIBLICHES GEWAHRSEIN

- Eigene Resonanz: wie atme ich, was empfinde ich körperlich, was fühle ich, denke ich, fantasiere ich?
- Körpererleben fördern mit der richtigen Dosierung: Grounding, Grading (Intensität), Pacing (Tempo, Rhythmus) - James Kepner
- Sich selbst nicht zu spüren war früher funktional. Allmähliches Ankommen im Körper.

**THERAPEUTISCHES
ZIEL**



WAS BRAUCHEN SIE VON UNS?

- Dass wir spürbar und „angreifbar“ sind – dass wir uns berühren und überraschen lassen, mit offenen Karten spielen; Fehler, Unwissen und Frustrationen ansprechen statt zu vertuschen
- Dass sie sich uns mit ihren ungelebten, abgewehrten, eigensinnigen und „unschönen“ Seiten zumuten können und wir da bleiben.
- Naher, wohlwollender Kontakt und eine nachnährende therapeutische Haltung. Dem inneren Kritiker widersprechen.
- Dass wir ihre tiefe Trauer aushalten und mittragen.

DIFFERENZIERUNG STATT KONFLUENZ

- Karin Futscheks „Gedankenexperiment“: Wie kann ich sein, um mit einer Patientin ein möglichst konfluentes Feld zu erzeugen? (Abschlussarbeit über Konfluenz)

DIFFERENZIERUNG STATT KONFLUENZ

- Wie kann ich als Therapeutin sein, um die Bildung von Figuren leichter zu ermöglichen?
- Vorteile der Gestalttherapie:
 - Wert der Aggression
 - Der Therapeut / die Therapeutin als spürbares Gegenüber
 - Gewährsein für den abgewehrten/unsichtbaren Pol
 - Fokus auf Leiblichkeit und die Kontaktgrenze

WAS BRAUCHEN WIR?

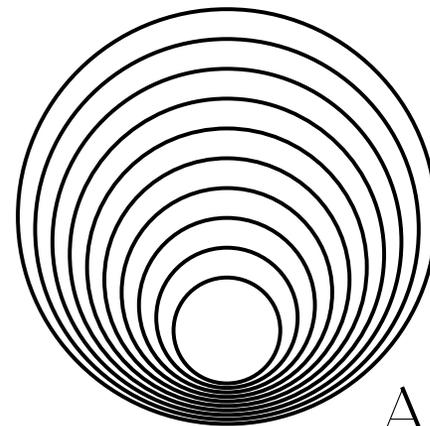
- Auseinandersetzung mit unseren eigenen narzisstischen Anteilen.
- Anerkennung und Bestätigung außerhalb therapeutischer Beziehungen holen. Nichts von unseren Klient*innen „brauchen“.
- narzisstische Beziehungsangebote (Unterwerfung, Idealisierung, projektive Identifizierung) erkennen und diagnostisch nutzen statt anzunehmen
- Bereitschaft, uns mit unserer Berührbarkeit und Fehlbarkeit zu zeigen

DAS WICHTIGSTE

- Narzisstische Beziehungsangebote erkennen und diagnostisch nutzen, statt sich damit zu identifizieren
- Differenzierung unterstützen statt Konfluenz anbieten
- Tiefe Trauer aushalten und mittragen



DANKE FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT!



Judith
Anhammer

LITERATURTIPPS

DONALDSON-PRESSMAN, S. / PRESSMAN, R. (1997): The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment. Hoboken, NY: John Wiley & Sons

MILLER, A. (1979): Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. Frankfurt a.M.: Suhrkamp

PETERMANN, F. (1988): Zur Dynamik narzisstischer Beziehungsstruktur. In: Gestalttherapie 1/1988

RAPPOPORT, A. (2020): Co-Narcissism: How we accommodate to Narcissistic Parents. Artikel abrufbar auf www.alanrappoport.com