



Systemische Coachingausbildung



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie
Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

Systemisches Coaching im Kontext narzisstischer Partnerschaftsgewalt

Abschlussarbeit
Sophie Hemza
Mai 2024

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Narzissmus: eine Begriffsdefinition	2
3.	Von <i>Love Bombing</i> bis <i>Gaslighting</i> : Die vier Phasen narzisstisch geprägter Beziehungen	3
4.	Die Folgen narzisstischer Gewalt	5
5.	Die Rolle von systemischem Coaching	6
6.	Drei Ideen möglicher Anwendungsmethoden	7
6.1.	Selbstwert Stärken durch Arbeit mit Glaubenssätzen	7
6.2.	Grenzen Setzen mit Hilfe von Fragetechniken	9
6.3.	Trigger Desensibilisieren durch Integriertes Emotionscoaching	10
7.	Fazit	11
8.	Literaturverzeichnis	11

1 Einleitung

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, inwieweit Coaching Betroffene narzisstischer Partnerschaftsgewalt unterstützen kann. Eine Frage, die mich persönlich in den letzten Monaten meiner Ausbildung zum systemischen Coach sehr beschäftigt hat. In Berührung gekommen mit diesem Thema bin ich durch Betroffene in meinem engeren Umfeld, die verschiedene Ausprägungen von narzisstischer Gewalt durchleben (mussten). Um ein besseres Verständnis für ihre Situation zu bekommen und sie auf ihrem Weg möglichst gut unterstützen zu können, habe ich begonnen, mich über das Thema (narzisstische) Partnerschaftsgewalt zu informieren und einzulesen.

Laut der weltweit umfassendsten Studie zum Thema Gewalt der Agentur der Europäischen Union für Grundrechte (FRA) wurde jede dritte Frau in Europa Opfer psychischer Gewalt durch ihren Partner.¹ Eine erschreckende Zahl, die der Podcast "Ich bin die dritte Frau" in seinem Titel aufgreift. Im Rahmen des Podcasts berichten Betroffene von ihren Erlebnissen und schnell erkennt man als Hörer*in wiederkehrende Muster, wie zum Beispiel den Verlauf der vier Phasen, typisch narzisstisch geprägter Beziehungen.² Dieser Podcast ist eines von vielen Online Angeboten aus einem Bereich der Coaching-Szene, die sich auf das Thema Narzissmus beziehungsweise narzisstische Gewalt spezialisiert haben. Verschiedene (selbsternannte) Coaches mit mal mehr und mal weniger nachvollziehbarem Werdegang und Expertise erklären in Youtube Videos, Podcasts und auf ihren Websites, wie man Narzissten erkennt und sich von ihnen löst. Oftmals mit einem einfachen Selbsttest als Startpunkt: "Ist mein/e Partner/in Narzisst/in". Ein Ansatz, der meiner Meinung nach ebenso problematisch wie nachvollziehbar ist. Narzissmus ist ein hoch komplexes Thema, bei dem sich wissenschaftliche Begriffe schnell mit populären Annahmen vermischen. Gleichzeitig scheint es eine enorme

¹ Vgl.

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/eu-studie-jede-dritte-frau-wurde-opfer-von-gewalt-100.html>,
23.05.2024

² Vgl. <https://open.spotify.com/show/7ktU48Rlrr6OswVejBmlVF?si=a2267e96306b48ea>,
21.05.2024

Herausforderung zu sein, seriöse und niedrigschwellige Hilfe zu finden. Institutionen und Anlaufstellen fehlt es an Bewusstsein und Fachwissen. Betroffene werden oft schlecht beraten oder im schlimmsten Fall re-traumatisiert, Stichwort *Victim-blaming*.

Diese Arbeit dient meiner persönlichen Auseinandersetzung mit der Thematik und soll gleichzeitig andere Coaches im Umgang mit Betroffenen sensibilisieren. Dafür definiere ich als Erstes den Begriff *Narzissmus* und gehe dann auf typische Muster narzisstisch geprägter Paardynamiken ein. Basierend auf dieser Grundlage, erörtere ich inwieweit systemisches Coaching Betroffene auf ihrem Weg unterstützen kann und skizziere abschließend drei Anwendungsbeispiele im Coaching Prozess.

Ich fokussiere mich dabei ausdrücklich auf Dynamiken narzisstischer Paarbeziehungen. Natürlich können auch andere Beziehungen stark narzisstisch geprägt sein, zum Beispiel innerhalb der Familie oder im beruflichen Kontext. Allerdings würde es den Rahmen dieser Arbeit sprengen, verschiedene Beziehungsdynamiken ausreichend zu beleuchten und eventuelle Unterschiede herauszuarbeiten. Darüber hinaus vertrete ich die These, dass Betroffene narzisstischer Partnerschaftsgewalt weniger Verständnis und Unterstützung erfahren und öfter einer Täter-Opfer Umkehr ausgesetzt sind, als Betroffene mutmaßlich narzisstischer Eltern oder Vorgesetzter. Unter 4. gehe ich näher auf diese These ein.

2 Narzissmus: eine Begriffsdefinition

Narzissmus ist zunächst einmal ein Persönlichkeitsmerkmal, das durch ein übermäßiges Bedürfnis nach Bewunderung, eine übertriebene Selbstwertschätzung und Mangel an Empathie für Andere gekennzeichnet ist. Menschen mit narzisstischen Eigenschaften neigen dazu, sich selbst als außergewöhnlich und überlegen zu betrachten und erwarten besondere Behandlung und Bewunderung von Anderen. Narzissmus bewegt sich auf einem breiten Spektrum und kann in verschiedenen Ausprägungen auftreten. So können narzisstische Tendenzen von gesundem Selbstvertrauen über manipulative, egozentrische und rücksichtslose Verhaltensmuster bis hin zu pathologischen narzisstischen Persönlichkeitsstörungen reichen³. Laut ICD-10, der Internationalen Klassifikation der Krankheiten durch die Weltgesundheitsorganisation, wird Narzissmus als narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS) klassifiziert, wenn ein dauerhaftes Muster grandioser Vorstellungen oder Ideen, eine ständige Notwendigkeit nach Bewunderung und ein Mangel an Empathie für Andere in verschiedenen Kontexten seit dem Erwachsenenalter vorhanden ist.⁴ Wie hoch der Anteil der Menschen mit NPS in der Bevölkerung wirklich ist, lässt sich schwer sagen. Durchforstet man Google, finden sich ganz unterschiedliche Aussagen und Zahlen. Das liegt zum einen daran, dass sich Narzissmus als Persönlichkeitsmerkmal auf einem Spektrum bewegt. Gleichzeitig ist es nicht ungewöhnlich, dass sich verschiedene Störungsbilder überschneiden und eine klare Diagnose gemäß ICD-10 (und DSM-5) Kriterien schwer zu stellen ist. Beiden Faktoren wird in der neuesten Version des ICD-11 Rechnung getragen: Der 2022 in Kraft getretene Krankheitsklassifikationskatalog der WHO enthält nicht länger den Begriff "Narzissmus". Stattdessen wird auf wissenschaftlicher und therapeutischer Ebene lediglich von Persönlichkeitsstörung gesprochen.⁵

³ Vgl. Kernberg, O. & Hartmann, H.-P., 2018, S. 12

⁴ Weltgesundheitsorganisation. (2019), F60.8

⁵ Vgl. Hubert, Martin (2023) <https://www.deutschlandfunk.de/psychiatrie-diagnosen-icd-100.html>, 23.05.2024

Zum anderen kann man davon ausgehen, dass grandios-narzisstische Persönlichkeiten sich seltener in Therapie begeben. Personen mit stark ausgeprägten narzisstischen Eigenschaften sind oft erfolgreich und sehen mutmaßlich kein Problem in ihrer Persönlichkeitsstruktur. Und wenn doch wiederkehrende Probleme auftreten, suchen sie die Schuld stets bei Anderen, nicht bei sich selbst.⁶ Darüber hinaus gelingt es vielen durch ihre Störung auftretende Nachteile, wie beispielsweise wiederholt scheiternde Beziehungen, lange zu kompensieren.⁷ Erhöht sich dennoch der Leidensdruck oder wird durch eine ernsthafte Krise verstärkt, begeben sich Betroffene auf Grund komorbider Störungen, wie beispielsweise Depression, Suizidgedanken oder Suchtverhalten, in therapeutische Behandlung.⁸ Gleichzeitig lässt sich Leidensdruck im direkten Umfeld der narzisstischen Person beobachten. Nämlich bei den Menschen, die mit ihr in (enger) Beziehung stehen. Denn alle Persönlichkeitsstörungen sind Interaktionsstörungen, das heißt, Verhaltensweisen werden besonders in der Interaktion mit Anderen deutlich.⁹ Dieser kurze Überblick über Narzissmus zeigt bereits, wie komplex die Thematik ist. Es ließe sich noch Vieles ergänzen, unter anderem Theorien darüber, wie eine NPS entstehen kann. Meiner Ansicht nach ist eine weitere Vertiefung jedoch nicht zielführend für die Thematik dieser Arbeit. Vielmehr ist es mir wichtig, an dieser Stelle noch einmal zu betonen, dass eine NPS aus klinischer Sicht äußerst selten vorliegt und schwer zu diagnostizieren ist. Narzisstisches Verhalten wiederum kann durchaus oft vorkommen und lässt sich anhand typischer Muster auch als solches benennen. Deshalb wird im Verlauf dieser Arbeit stets von narzisstischem Verhalten, beziehungsweise Verhaltensmustern gesprochen.

Die folgenden Abschnitte befassen sich mit den vier Phasen narzisstischer Paarbeziehungen und deren Folgen.

3 Von Love Bombing bis Gaslighting: Die vier Phasen narzisstisch geprägter Beziehungen

Narzisstisch geprägte Paarbeziehungen lassen sich anhand typischer Muster erkennen, die im Folgenden kurz erläutert werden. Die Paarbeziehungen durchlaufen vier verschiedene Phasen, die dem Zyklus der Idealisierung, der Entwertung, der Abwertung und schließlich des Verwerfens oder sogenannten *Hoovering* unterliegen:

Phase 1: Die Idealisierung

Die Kennenlernphase narzisstisch geprägter Beziehungen wird als außergewöhnlich wahrgenommen. Potentielle Partner*innen werden stark idealisiert, mit Liebe, Bewunderung und Aufmerksamkeit geradezu überschüttet, beziehungsweise bombardiert. Das sogenannte *Love Bombing* findet statt.¹⁰ Die Beziehung wird sehr schnell aufgenommen und mit tiefen Gefühlen besetzt, oft in einem Tempo, das sich für

⁶ <https://www.deutschlandfunkkultur.de/narzissmus-das-zwanghafte-kreisen-ums-ich-100.html>, 21.05.2024

⁷ Vgl. Sonnenmoser, M.

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/165552/Narzisstische-Persoeneichkeitsstoerung-Erkrankung-mit-vielen-Facetten>, 21.05.2024

⁸ Vgl. Sonnenmoser, M.

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/165552/Narzisstische-Persoeneichkeitsstoerung-Erkrankung-mit-vielen-Facetten>, 21.05.2024

⁹ Vgl. ARTE.de, 2023, 9:37-9:39 <https://www.youtube.com/watch?v=GUgdyUIFpK0>, 21.05.2024

¹⁰ Vgl. <https://narzissmus-selbsthilfe.de/narzissmus-und-narzisstisch/>, 21.05.2024

den oder die Partner*in ungewöhnlich schnell anfühlt. Die sich narzisstisch zeigende Person schenkt ihrem Gegenüber ständige Aufmerksamkeit und versucht womöglich, den oder die Partner*in zu isolieren. In dieser Phase soll eine starke Bindung etabliert werden, die Betroffene oft als Verschmelzungsprozess (symbiotische Liebe) beschreiben.¹¹ Aussagen wie "Eine Frau wie dich habe ich noch nie getroffen!" oder "Nie hat mich jemand so gut verstanden wie du!" können typischerweise fallen.

Phase 2: Die Entwertung beginnt

Sobald eine Partnerschaft erfolgreich etabliert ist, wird die andere Person fallen gelassen. Es werden Fehler und Schwächen aufgezeigt und kritisiert.¹² Hierbei handelt es sich um einen schleichenden Prozess der Herabsetzung und Kritik, bei dem der oder die Partner*in systematisch erniedrigt wird. Der sich manipulativ verhaltende Teil suggeriert dem oder der Partner*in, daran Schuld zu sein, wenn es momentan nicht so gut laufe. Die Grenzen des Gegenübers werden langsam aufgebrochen, indem immer wieder kleine Grenzüberschreitungen stattfinden, oftmals begleitet von *Gaslighting*. *Gaslighting* beschreibt eine Form der Manipulation, bei der dem Gegenüber immer wieder vermittelt wird, es könne seinen Sinnen und Erinnerungen nicht trauen. Dies dient der sukzessiven Verunsicherung des Gegenübers. Die sich narzisstisch verhaltende Person leugnet ihre Aussagen und Taten und spricht ihrem Gegenüber die Realität ab.¹³ Sobald ein "Gewöhnungseffekt" eingetreten ist, werden die Grenzüberschreitungen weiter verstärkt. Gleichzeitig gibt es immer wieder kurze Hochphasen, die die überwältigenden Gefühle der Anfangsphase in Erinnerung rufen.¹⁴ Es entsteht ein unvorhersehbarer Wechsel zwischen Belohnung und Bestrafung.

Phase 3: Abwertung und massive Gewalt

In dieser Phase erreicht die negative Bewertung des Partners oder der Partnerin ihren Höhepunkt. Es finden aktive Demütigung, Erniedrigung und Verletzungen statt. Die Manipulationen werden massiv verstärkt. Eine der häufigsten Strategien ist zum Beispiel mitunter tage- oder wochenlanges Schweigen. Durch den unnatürlich langen Abbruch der Kommunikation können bei der angeschwiegene Person Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle und Selbstanschuldigungen ausgelöst werden und die Abhängigkeit zur schweigenden Person erhöhen, da alle Versuche, das Problem zu lösen ins Leere laufen. Eine weitere typische Verhaltensweise sind starke Kontrollversuche sowie Eifersucht und Machtspiele. Auch wenn in narzisstisch geprägten Beziehungen vor allem psychische, beziehungsweise emotionale Gewalt vorherrscht, kann es in dieser Phase auch zu weiteren Eskalationsstufen der Gewalt kommen. Hierzu zählen vor allem physische Gewalt, aber auch soziale (Isolation der Betroffenen), finanzielle oder sexualisierte Gewalt.¹⁵

¹¹ Vgl. ARTE.de, 2023, 11:15-11:34 <https://www.youtube.com/watch?v=GUgdyUIFpK0>, 21.05.2024

¹² Vgl. ARTE.de, 2023, 11:36-11:45 <https://www.youtube.com/watch?v=GUgdyUIFpK0>, 21.05.2024

¹³ Vgl.

<https://www.psychologie-heute.de/beziehung/artikel-detailansicht/42593-toxische-beziehung.html#oc-2-stimmungsumschwung>, 21.05.2024

¹⁴ Vgl. <https://narzissmus-selbsthilfe.de/narzissmus-und-narzisstisch/>, 21.05.2024

¹⁵ Vgl.

<https://www.psychologie-heute.de/beziehung/artikel-detailansicht/42593-toxische-beziehung.html#oc-2-stimmungsumschwung>, 21.05.2024

Phase 4: Ende mit Schrecken oder Schrecken ohne Ende

Zieht die sich narzisstisch verhaltende Person nicht mehr genug Nutzen aus der Beziehung oder hat sogar einen Ersatz gefunden, kommt es in der Regel zu einer sehr abrupten und kompromisslosen Trennung, die für die Betroffenen sehr schmerzhaft ist. Sie werden endgültig fallen gelassen. Häufig folgt danach weitere Entwertung oder sogar rufschädigendes Verhalten.¹⁶ Schafft es hingegen die betroffene Person, sich selbst aus der Beziehung zu lösen und diese zu beenden, beginnt in der Regel das sogenannte *Hoovering*. Die sich narzisstisch zeigende Person kann es nicht ertragen, ihre Bedeutung und ihren Einfluss zu verlieren. Also wird alles unternommen, das Gegenüber wieder von sich zu überzeugen und zurückzugewinnen. Auch wenn es oftmals fehlinterpretiert wird, so ist Hoovering keineswegs als Liebesbeweis zu deuten, sondern eine weitere Manipulationsstrategie. Sie sorgt dafür, dass sich der Zyklus der Idealisierung und Abwertung weiter fortsetzt.

4 Die Folgen narzisstischer Gewalt

Stark narzisstische Verhaltensmuster sind geprägt durch die Abwertung Anderer, um das eigene Selbst zu erhöhen. Durch diverse Manipulationstechniken, stetige Grenzüberschreitung und das Zusammenspiel von *Love Bombing* und Abwertung werden Betroffene in ein Abhängigkeitsverhältnis, ähnlich einer traumatischen Bindung, gebracht. Es wird massive psychische Gewalt ausgeübt, aus der sich Betroffene nur mühsam befreien. Die Folgen reichen von Scham, Schuldgefühlen, Selbstzweifeln und niedrigem Selbstwert bis hin zu Angstzuständen, Depressionen und im schlimmsten Fall suizidalen Gedanken.¹⁷

Um das Erlebte aufzuarbeiten, seelische Verletzungen zu heilen und Verhaltensmuster nicht in die nächste Partnerschaft zu übertragen, beziehungsweise die missbräuchliche Dynamik nicht zu wiederholen, benötigen Betroffene dringend professionelle Unterstützung. Eine therapeutische Begleitung ist auf jeden Fall zu empfehlen und im Falle einer psychischen Erkrankung oder schweren Traumata unerlässlich.

Leider scheint hier aktuell das verlässliche Auffangnetz zu fehlen. Kontaktiert man eine gängige Notrufnummer zum Thema Gewalt gegen Frauen, wird man auf die Caritas verwiesen. Wie ich aus eigener Erfahrung feststellen musste, scheint den dortigen Ansprechpartnern mitunter jegliches Fachwissen und Verständnis für die Problematik oder deren Dringlichkeit zu fehlen. Eine gängige Annahme schlägt Betroffenen entgegen: Zu einer Beziehung gehören immer zwei dazu. Sie sehen sich mit Aussagen und Fragen konfrontiert, wie "Du hast dir diese Person doch ausgesucht?", "Wieso bist du geblieben?", "Trenn dich doch einfach!" oder "Was trägst du zu der Dynamik bei?", "Ihr müsst gemeinsam an den Problemen arbeiten", "Was kannst du denn tun, damit die Beziehung besser läuft?". Und schon schlagen die Personen, die eigentlich bestärken, unterstützen und helfen sollten, in die gleiche Kerbe, die der narzisstische Missbrauch bereits tief ausgehöhlt hat. Dabei wird völlig verkannt, dass einem "Es gehören immer zwei dazu" bei gewaltvollem Verhalten jegliche Grundlage entzogen wird. Es findet eine Form der Täter-Opfer-Umkehr statt, die dem Opfer einen Teil der Verantwortung für die Geschehnisse überträgt, die sie schlicht und ergreifend nicht hat. Meiner Ansicht nach müssen Hinweise auf narzisstische Partnerschaftsgewalt einen uneingeschränkten

¹⁶ Vgl. <https://narzissmus-selbsthilfe.de/narzissmus-und-narzisstisch/>, 21.05.2024

¹⁷ Vgl.

<https://www.psychologie-heute.de/beziehung/artikel-detailansicht/42593-toxische-beziehung.html#oc-2-stimmungsumschwuenge>, 21.05.2024

Schutz sowie Unterstützung der Betroffenen im Trennungsprozess zur Folge haben. Darüber hinaus bedarf es professioneller Begleitung, um den Selbstwert wieder aufzubauen, negative Glaubenssätze aufzulösen, sowie seelische Verletzungen und Traumata zu heilen.

Leider ist ein solches Vorgehen auch im therapeutischen Kontext nicht unbedingt voll und ganz gegeben. Die erste Hürde ist, überhaupt einen Therapieplatz zu ergattern und die lange Wartezeit bis zu Beginn der Psychotherapie zu überbrücken. In Bayern beträgt die durchschnittliche Wartezeit für einen Psychotherapieplatz rund 20 Wochen.¹⁸ Ist diese Hürde überwunden, benötigen Betroffene im besten Fall eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten, die oder der sich mit narzisstischem Missbrauch auskennt und diesen umgehend als solchen erkennt und benennt. Andernfalls kann es auch hier zu einer Art Täter-Opfer-Umkehr kommen. Laut Dr. Aline Vater (2022) gilt es im Ablösungsprozess aus einer narzisstischen Partnerschaft zu "schauen, was sind denn meine eigenen Anteile?"¹⁹. Dahinter steht die Annahme, dass Störungsbilder der Betroffenen eine missbräuchlich narzisstische Beziehung begünstigen, zum Beispiel Bindungsstörungen oder Kodependenz. Selbstverständlich ist es wichtig, derartige Störungsbilder, wenn vorhanden, aufzulösen. Allerdings muss der oder die Klient*in vorher ausreichend stabilisiert sein, um eine neue Spirale aus Scham, Schuldgefühlen und Selbstentwertung zu vermeiden.

Das folgende Kapitel zeigt zunächst auf, welche Chancen systemisches Coaching für die Begleitung Betroffener bietet. Danach werden drei konkrete Methoden und deren Anwendung in der Arbeit mit Betroffenen näher beschrieben.

5 Die Rolle von systemischem Coaching

Wie also kann systemisches Coaching Betroffenen narzisstischer Partnerschaftsgewalt helfen? Hier sehe ich drei konkrete Chancen:

1. Die Begleitung durch einen systemischen Coach kann lange Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz überbrücken:

Auch wenn ein Coaching, je nach Schwere der psychischen Verletzungen, eine Psychotherapie nicht ersetzen kann, kann es durchaus zu einer ersten Stabilisierung beitragen und gegebenenfalls eine erfolgreiche Trennung begleiten. Systemisches Coaching kann unter anderem durch Ressourcenaktivierung, Muster des Gelingens und der Arbeit mit Glaubenssätzen den Coachee dabei unterstützen, den Selbstwert wieder zu stärken und Grenzen zu setzen. Darüber hinaus kann die Anwendung des Restriktionsmodells den Ablösungsprozess unterstützen. Sobald die Betroffenen ausreichend stabilisiert sind, können Tools aus dem Emotionscoaching dabei helfen, Bilder von belastenden Emotionen zu lösen und Triggerpunkte zu desensibilisieren.

2. Ein systemisches Coaching kann eine psychotherapeutische Behandlung optimal ergänzen:

Während im Verlauf der Psychotherapie neben der Stabilisierung der Betroffenen Traumata, eigene Anteile und eventuell aufgetretene psychische Erkrankungen bearbeitet

¹⁸ Vgl. Bundes Psychotherapeuten Kammer, <https://www.bptk.de/neuigkeiten/lange-wartezeiten-auf-eine-psychotherapie-in-laendlichen-regionen-bayerns/>, 21.05.2024.

¹⁹ ARTE.de, 2023, 13:46-13:54 <https://www.youtube.com/watch?v=GUgdyUIFpK0>, 21.05.2024

werden, kann sich der Coaching Prozess auf die Bewältigung der Gegenwart und nahen Zukunft fokussieren. Durch bereits genannte Methoden wie beispielsweise Muster des Gelingens, aber auch zirkuläre Fragetechniken oder die Wunderfrage, kann der Coachee wieder zu mehr Selbstwirksamkeit und damit neuem Selbstvertrauen kommen. Ressourcen werden aktiviert und gestärkt, um den Alltag und die Therapie zu meistern. Die Betroffenen können so auf unterschiedliche Weise stabilisiert werden.

3. Systemisches Coaching birgt weniger Gefahr, in eine Täter-Opfer-Umkehr abzurutschen:

Eine große Chance für die Begleitung Betroffener liegt meines Erachtens in den Grundthesen des systemischen Coachings. Eine davon ist die Annahme, dass in komplexen Systemen eine Wechselwirkung zwischen den Systemteilnehmern herrscht. Folglich gibt es keine Ursache-Wirkung Kausalität und somit keine Suche nach "Verursachern"²⁰. Es widerspräche also der Grundannahme der Systemtheorie, Auslöser (für das narzisstische Verhalten) und somit eine Mitschuld bei Betroffenen zu suchen. Was bedeutet diese Annahme für den Umgang mit der sich narzisstisch verhaltenden Person? Basierend auf der oben beschriebenen Ausgangslage liegt es nahe, von einem Täter oder einer Täterin und somit klarer Schuldzuweisung zu sprechen. Aus systemischer Perspektive hat die sich narzisstisch verhaltende Person ihrer Ansicht nach "gute" Gründe für ihr Verhalten. Dadurch dürfen die Auswirkungen auf die Opfer weder gerechtfertigt, noch relativiert werden. Da das Coaching mit den Betroffenen stattfindet, greifen an dieser Stelle weitere Grundprinzipien systemischen Coachings: Konstruktivismus, Insel-Modell, Innere Haltung sowie die Tatsache, dass ich als Coach keinerlei diagnostische Kompetenzen (im klinischen Sinne) habe.²¹ Konkret bedeutet das, im Coaching Prozess Betroffenen mit der Grundhaltung gegenüber zu treten, dass sie OK sind, so wie sie sind, dass ihre Verhaltensmuster für sie einmal nützlich waren oder noch sind und dass ihre Realität und ihre Emotionen eine Berechtigung haben. Dabei bleibt der Coach stets voll und ganz beim Coachee und dessen Erleben. Gewaltvolle Erfahrungen, sowie Manipulationen und deren Folgen für den Coachee werden klar benannt und dessen Leid anerkannt. Bei alledem ist es nicht notwendig den oder die (Ex-)Partner*in als Narzisst*in zu benennen. Eine derartige Diagnose kann weder über eine nicht anwesende Person erstellt werden, noch liegt sie im Kompetenzbereich eines systemischen Coaches ohne psychotherapeutische Ausbildung.

6 Drei Ideen möglicher Anwendungsmethoden

a. Selbstwert stärken durch Arbeit mit Glaubenssätzen

Um Betroffene narzisstischer Gewalt zu stabilisieren, ist es wichtig, ihren Selbstwert kontinuierlich wieder aufzubauen. Unter Umständen waren sie über Jahre wiederholter Abwertung und Erniedrigung ausgesetzt. Die Gewalterfahrungen durch ihre Partner*innen können mitunter traumatisch gewesen sein. Es handelt sich also um hoch emotionale Erlebnisse, die durch das Unterbewusstsein als überlebenswichtig eingestuft wurden.²² Aufbauend auf diesen Erlebnissen verinnerlichen Betroffene neue Überzeugungen, Glaubenssätze entstehen.

²⁰ Skript, S.22

²¹ Skript

²² Vgl. <https://traumaheilung.de/glaubenssaetze/>, 23.05.2024

Glaubenssätze sind Annahmen über das eigene Selbst und die Welt, die durch Erfahrungen entstehen oder von Bezugspersonen übernommen werden.²³ Viele Glaubenssätze rühren aus der prägenden Zeit der Kindheit und Jugend, können aber auch noch im Erwachsenenalter verinnerlicht werden. Dabei können Glaubenssätze sowohl positiv ("Ich darf stolz auf mich sein"), als auch negativ ("Ich darf keinen Erfolg haben") sein. Bei negativen Glaubenssätzen spricht man auch von limitierenden Glaubenssätzen. Sie "sind häufig absolut, verallgemeinernd und lassen wenig Spielraum für eine alternative Betrachtung."(Inkonstellation, 2024, S.144). Basierend auf diesen tief im Unterbewusstsein verankerten Annahmen wird die Umwelt interpretiert und die eigene Realität konstruiert.

Als Coach sollten wir davon ausgehen, dass eine narzisstisch geprägte Beziehung negative Glaubenssätze bei unserem Coachee hinterlassen hat. Typische Beispiele können sein: "Ich bin nicht gut genug", "Ich bin nicht liebenswert", "Ich muss mich schämen", "Ich bin ein schlechter Mensch", "Ich kann meinem Urteil nicht trauen". Da die Glaubenssätze unterbewusst verankert sind und als Wahrheit kategorisiert werden, gilt es zunächst, diese herauszuarbeiten. Hier können verschiedene Methoden angewandt werden. Meiner Ansicht nach bietet sich der Narrative Ansatz in diesem Zusammenhang an. Auf diese Weise kann der Coach die Geschichte der Beziehung und deren transportierte Bedeutungsmuster kennenlernen. Der Coach kann Fragen stellen und gleichzeitig dem Coachee viel Raum für die Erlebnisse geben. So können innerhalb des Narrativen Ansatzes Verletzungen anerkannt und gleichzeitig eigene Überzeugungen aufgedeckt werden.

Sind die negativen Glaubenssätze eruiert, gilt es diese brüchig zu machen. Dafür kann nach Ausnahmen gesucht werden ("Wann war das schon mal anders?", "Muss es wirklich immer so sein, oder gibt es auch Situationen, in denen Ausnahmen gemacht werden?"). Daraufhin kann man wieder darauf zurückkommen, wo der negative Glaubenssatz herrührt, beziehungsweise von wem er übernommen wurde und ihn der entsprechenden Person zurückgeben. Der Glaubenssatz soll externalisiert werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, mit Hilfe des Entwicklungsquadrats positive und negative Elemente herauszuarbeiten. Das kann eine gute Hilfestellung bieten, um danach einen neuen positiven Glaubenssatz zu formulieren. Ist der positive Glaubenssatz formuliert, muss dieser eingeübt werden, um den negativen zu überschreiben. Dabei ist es wichtig, so viele Gehirnareale wie möglich zu aktivieren. Der Satz sollte also laut ausgesprochen, nicht nur gedacht werden. Zusätzlich können Anker, wie eine bestimmte Bewegung oder ein spezieller Geruch, helfen, die Verinnerlichung zu verstärken. Darüber hinaus sollte der Coachee darin bestärkt werden, das Feedback der Umwelt bewusst wahrzunehmen und positive Rückmeldungen anzunehmen.²⁴ Es handelt sich dabei um einen langen Prozess, in dem der Coachee idealerweise begleitet und bestärkt wird. Damit dieser Prozess erfolgreich ist, ist es wichtig, die entsprechende emotionale Arbeit zu bewältigen und nicht zu schnell in eine positive Umformulierung zu rutschen, die dann als Affirmation vorgesagt wird.

²³ Vgl. Inkonstellation (2024), S.144

²⁴ Vgl. https://traumaheilung.de/glaubenssaetze_und_ueberzeugungen/, 23.05.2024

b. Grenzen setzen mit Hilfe von Fragetechniken

Ist der Selbstwert des Coachee wieder aufgebaut, bietet es sich an, daran zu arbeiten, effektiv Grenzen zu setzen. Diese Kompetenz wird durch narzisstische Gewalt massiv untergraben, da derartige Paarbeziehungen durch wiederkehrende Grenzüberschreitungen geprägt sind. Durch *Gaslighting* verlieren Betroffene Vertrauen in sich selbst und in ihre Wahrnehmung und werden zunehmend verunsichert. Im Coaching Prozess gilt es also, im ersten Schritt die Grenzen des Coachees wieder auszutarieren. Dabei hilft ein Blick in die Vergangenheit. Gemeinsam mit dem Coachee werden vergangene Erfahrungen untersucht, die Gefühle von Wut, Unwohlsein, Verärgerung oder Frustration ausgelöst haben. Folgende Fragen können dabei helfen: "Wann hattest du das letzte Mal das Gefühl, dich verteidigen zu müssen?", "In welcher Situation hast du 'Ja' gesagt, obwohl du 'Nein' sagen wolltest?", "Warum glaubst du, 'Ja' gesagt zu haben".

An dieser Stelle ist es mir wichtig darauf hinzuweisen, dass eine Eskalationsstufe narzisstischer Gewalt sexualisierte Gewalt sein kann. Je nachdem, ob und wenn ja, wie massiv Betroffene dieser ausgesetzt waren, kann es sein, dass eine therapeutische Begleitung unerlässlich ist. Deshalb ist es enorm wichtig, sensibel auf den oder die Klient*in einzugehen und die Vorgehensweise verantwortungsbewusst abzuwägen.

Durch Aufschreiben der vergangenen Erfahrungen, aber auch neu auftretender Situationen im Alltag, kann der Coachee die Wahrnehmung der eigenen Grenzen wieder schärfen.

Sind die persönlichen Grenzen wieder definiert, geht es darum zu üben, wie diese gehalten werden können. Hierzu können zunächst gemeinsam Optionen entwickelt werden. Dabei können ein einfaches Brainstorming am Whiteboard, zirkuläre Fragen oder auch die Wunderfrage helfen. Hilfreiche Fragen könnten zum Beispiel lauten: "Stell dir vor, das Problem gäbe es nicht, was wäre anders?", "Was würdest du tun, wenn du keine negativen Konsequenzen zu befürchten hättest?", "Wenn deine beste Freundin mit deinem Problem zu dir kommen würde, was würdest du ihr raten?", "Welche Schritte sind sinnvoll?", "Was noch?". Ein weiterer sinnvoller Schritt ist zu erforschen, ob es in der Vergangenheit bereits anders war (und die Kompetenz durch den narzisstischen Missbrauch verlernt wurde) oder ob es Ausnahmen gibt, zum Beispiel im beruflichen Kontext. Die Erkenntnisse können den Coachee in der neuen Umsetzung bestärken.

Idealerweise werden nun konkrete Schritte umgesetzt und Grenzen setzen geübt. Das kann in unverfänglichen Alltagssituationen stattfinden (z.Bsp. verneinen, wenn der oder die Kassierer*in nach Kleingeld fragt) oder in dem geschützten Rahmen einer engen Freundschaft oder einer stabilen familiären Beziehung. Dabei ist es enorm hilfreich, vertraute Personen einzuweihen und um Hilfe zu bitten. Es können passende Anker gesetzt werden, um Betroffenen zu helfen, in entsprechenden Situationen den Mut zu fassen, ihre Grenze zu setzen und/oder zu halten. In einer fortlaufenden Coaching Begleitung können Erfolgserlebnisse gefeiert, festgehalten und verankert und negative Reaktionen und damit einhergehende Gefühle des Coachee bearbeitet werden. Ähnlich der Arbeit an Glaubenssätzen, ist Grenzen zu setzen und zu halten ein Lernprozess, der Zeit und Übung benötigt.

Eine essenzielle Erkenntnis in diesem Prozess ist die Tatsache, dass Partner*innen die sich gewaltvoll narzisstisch verhalten, Grenzen absichtlich überschreiten und nicht akzeptieren wollen. Durch Manipulation, Vorwürfe, Schuldzuweisung oder emotionalen Druck werden sie versuchen, Grenzen aufzubrechen. Deshalb ist es ratsam, den Kontakt zu der entsprechenden Person abzubrechen. Die sogenannte *No-Contact-Regel* soll Betroffene narzisstischer Gewalt davor bewahren, durch *Hoovering* wieder in den

narzisstischen Kreislauf gezogen zu werden. Darüber hinaus ist sie zumindest zeitweise unabdingbar, um beispielsweise eine Kodependenz zu bearbeiten, oder eben Grenzen setzen zu lernen und zu üben.²⁵

c. Trigger desensibilisieren durch Integriertes Emotionscoaching

Sind Betroffene ausreichend stabilisiert sowie innere und äußere Sicherheit gewährleistet, können im Rahmen eines systemischen Coachings stark belastende Situationen der Beziehung angeschaut und neu bewertet werden. Mit Hilfe von Emotionscoaching werden sogenannte *Trigger* desensibilisiert. Ganz allgemein versteht man unter *Trigger* einen Vorgang auslösenden Impuls. In der Psychologie beschreibt der Begriff einen Effekt, bei dem durch verschiedene Sinneseindrücke meist traumatische Erinnerungen oder Gefühle wieder auftreten. Solche Sinneseindrücke können zum Beispiel Geräusche, Gerüche oder Bilder sein. Betroffene narzisstischer Gewalt sind starkem emotionalen Stress ausgesetzt und tragen nicht selten Traumata davon. Ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Coachee etabliert, der Coachee ausreichend stabilisiert und die entsprechende Kompetenz beim Coach gegeben, bieten Methoden des Emotionscoachings eine vielversprechende Möglichkeit, Trigger zu desensibilisieren.

Der verkürzte Emotionscoaching-Prozess (ISS-EMO) lässt sich bei starker emotionaler Belastung des Coachee problemlos in den systemischen Coaching Prozess integrieren.²⁶ Dafür wird der Coachee zunächst über Ablauf und Wirkweise des Emotionscoachings aufgeklärt. Das Handmodell des Gehirns nach Siegel bietet sich hier als Hilfestellung an, um zu vermitteln wie Unterbewusstsein (Amygdala) und Bewusstsein (Präfrontaler Cortex) interagieren und das Bewusstsein und damit rationales Handeln durch starken Stress ausgeschaltet werden. Die Emotion kann nun nicht mehr reguliert werden und bestimmt alle Handlungen.²⁷ Im ISS-EMO nutzen wir die Tatsache, dass Bewusstsein und Unterbewusstsein um dieselben Energieressourcen konkurrieren: Der Coachee wird in einen emotional aktivierten Zustand versetzt, indem er die Situation genau schildert und der Coach die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Gefühls im Körper lenkt. Daraufhin folgt die Intervention, bei der bewusst das Bewusstsein aktiviert wird. Die Energieressourcen werden verteilt und die Emotionen runterreguliert. Als Folge wird das Problem mit einer geringeren emotionalen Aktivierung abgespeichert und eingeordnet. Die Intervention kann in Form von Tappen (EFT), Augenbewegungen (EMDR) oder Blickfixation (Brainspotting) stattfinden.²⁸

Mit Hilfe des Myostatik-Test, sowie der Emo-Skala wird die emotionale Belastung im Prozessverlauf immer wieder getestet und eingestuft. Sobald sowohl der Myostatik-Test, als auch das subjektive Gefühl des Coachee positiv sind, kann das positive Körpergefühl durch Embodiment und Verstärkung integriert werden. Der *Trigger* ist desensibilisiert.

²⁵ Vgl. <https://narzissmus-selbsthilfe.de/narzissmus-und-narzisstisch/>, 23.05.2024

²⁶ Vgl. Inkonstellation (2024), S.140

²⁷ Vgl. Inkonstellation (2024), S.137-139

²⁸ Vgl. Inkonstellation (2024), S.140

Fazit

Narzissmus ist ein breitgefächertes Begriff, hinter dem sich sowohl eine komplexe Persönlichkeitsstörung, als auch populäre Annahmen und Vorurteile verbergen können. Gewaltvoll narzisstische Paardynamiken folgen hingegen typischen Mustern, die sich als solche klar benennen lassen. Betroffene werden manipuliert, erniedrigt und abgewertet und können neben psychischer, auch physische, finanzielle, soziale oder sexualisierte Gewalt erfahren. Diese Erfahrungen haben gravierende psychische Folgen für die Betroffenen. Gleichzeitig fehlt es nicht nur gesellschaftlich, sondern vor allem auch institutionell noch immer an Verständnis und Fachwissen. Hier bietet systemisches Coaching große Chancen, die Betroffenen effektiv zu begleiten, ohne dabei in *Victim-blaming* abzurutschen. Durch eine Vielzahl von Methoden kann der Selbstwert der Betroffenen wieder aufgebaut, negative Glaubenssätze aufgedeckt und umformuliert sowie Trigger desensibilisiert werden.

Literaturverzeichnis:

ARTE.de (2023). *Ich, das Größte. Narzissmus* | Psycho | ARTE. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=GUgdyUIFpK0> (abgerufen am 23.05.2024).

Bundes Psychotherapeuten Kammer (2023). *Lange Wartezeiten auf eine Psychotherapie in ländlichen Regionen Bayerns*.
<https://www.bptk.de/neuigkeiten/lange-wartezeiten-auf-eine-psychotherapie-in-laendlichen-regionen-bayerns/> (abgerufen am 23.05.2024).

Charf, Dami (2017). *Die Auswirkungen unserer Glaubenssätze*.
<https://traumaheilung.de/glaubenssaetze/> (abgerufen am 23.05.2024).

Charf, Dami (2022). *Negative Glaubenssätze auflösen: Wenn Gedanken zum Gefängnis werden...* https://traumaheilung.de/glaubenssaetze_und_ueberzeugungen/ (abgerufen am 23.05.2024).

Deutschlandfunk Kultur (2014). *Jede dritte Frau wurde Opfer von Gewalt*.
<https://www.deutschlandfunkkultur.de/eu-studie-jede-dritte-frau-wurde-opfer-von-gewalt-100.html> (abgerufen am 23.05.2024).

Diamantis, Christina: *Ich bin die dritte Frau - Toxische Beziehungen und Narzissmus*. (Podcast) Spotify.
<https://open.spotify.com/show/7ktU48Rlrr6OswVejBmIVF?si=a2267e96306b48ea&nd=1&dlsi=ad20182a96494afc> (abgerufen am 23.05.2024).

Hubert, Martin (2023). *Neustart für die Diagnosen der Psychiatrie*.
<https://www.deutschlandfunk.de/psychiatrie-diagnosen-icd-100.html>, (abgerufen am 23.05.2024).

Inkonstellation (2024). *Skript: Systemische Coachinausbildung*.

Kernberg, Otto & Hartmann, Hans-Peter (2006). *Narzissmus: Grundlagen - Störungsbilder - Therapie*. Stuttgart: Schattauer GmbH.

Luerweg, Frank (2023). *Toxische Beziehung*.

<https://www.psychologie-heute.de/beziehung/artikel-detailansicht/42593-toxische-beziehung.html#toc-2-stimmungsumschwung> (abgerufen am 23.05.2024).

Narzissmus Selbsthilfe. *Narzisstisch, toxisch oder traumatisiert?*

<https://narzissmus-selbsthilfe.de/narzissmus-und-narzisstisch/> (abgerufen am 23.05.2024).

Sonnenmoser, Marion (2014). *Narzisstische Persönlichkeitsstörung: Erkrankung mit vielen Facetten*.

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/165552/Narzisstische-Persoenlichkeitsstoerung-Erkrankung-mit-vielen-Facetten> (abgerufen am 23.05.2024).

Weltgesundheitsorganisation (2019). *ICD-10-GM Version 2019. Systematisches Verzeichnis. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme - 10. Revision, German Modification*. Deutscher Ärzte-Verlag.