

Keine Lust auf Nein

Ralph meint es gut mit Lea. Vielleicht nur zu gut, denn er gibt ihr das Gefühl, nichts richtig zu machen. Duldet keine Grenzen und kein Nein. Warum lassen sich gerade auch beruflich durchsetzungsfähige Menschen privat einen Partner gefallen, der ihnen die Welt erklärt?

Schon morgens geht es los, berichtet sie in ihrer Psychotherapie, die sie im Grunde nur aufsucht, um das noch irgendwie auszuhalten. Denn gerade erfolgsverwöhnte Menschen wie Lea gehören nicht zu der Sorte, die kneift. Sie will auch privat eisern durchhalten. Egal, wie oft sie die Lawine seiner Kritik unter sich begräbt. „Warum stehst du schon auf?“, fragt er zynisch, wenn sie einmal früher aus dem Bett steigt. „Muss ich mir Sorgen machen? Hast du die präsenile Bettflucht?“ Und nachts, wenn sie einmal ins Bad geht, reagiert er genervt, was denn nun schon wieder los sei. Er wirft ihr vor, dass sie zu sehr in ihre Arbeit verbissen sei, auf ihn keine Rücksicht nehme und deshalb an Schlafstörungen leide. Lea schüttelt in ihrer Therapiesitzung den Kopf. Ralph verdrehe die Tatsachen: Er könne oft nicht schlafen und wälze das auf sie ab. Und hier Leas innerer Konflikt: Sie zeigt grenzenlos Verständnis, obwohl sie ihm längst klarmachen will, dass es so nicht weitergehe. Womit wir am entscheidenden Punkt sind: Die Engelsgeduld mit stark narzisstisch agierenden Partnerinnen oder Partnern lohnt nicht. Im Gegenteil. Der letzte Rest Respekt geht flöten. Ralph merkt ja gar nicht mehr, dass und inwieweit er Leas Grenzen überschreitet. Auch das Liebesleben leidet.

Was können Betroffene tun, um sich von ihrer Co-Abhängigkeit von narzisstischen Partnern zu befreien? Und warum lässt man sich das so lang gefallen? Zuerst schauen wir uns an, was Lea zur Selbstaufgabe motiviert

• Grenzenlose Belastbarkeit und Opferbereitschaft

Ein typischer Glaubenssatz von beruflichen Verantwortungsträgerinnen wie Lea ist, niemals aufgeben zu dürfen. Je kniffliger – und leider auch zerstörerischer – eine Beziehung, desto weniger können von Glaubenssätzen wie „Geht nicht gibt's nicht“ gesteuerte, ja davon besessene Personen Betroffene loslassen. Sie sagen nicht



Nein, machen alles mit und verdrängen, wenn sie darunter leiden. In meinem Buch „Die Beziehungsformel“ als Opfermensch bezeichnete Betroffene suchen immer den Fehler bei sich und akribisch nach einer Lösung. Sie verbiegen sich fast zur Selbstaufgabe, leider erfolglos.


• Verdeckte Minderwertigkeitskomplexe

Selbstzweifel erhöhen das Gegenüber zu einer Person, die den besseren Durchblick hat. Und wider besseren Wissens redet sich Lea ein, im Grunde wolle Ralph ja nur ihr Bestes und wolle ihr nur helfen – paradoxerweise selbst dann, wenn er sie beleidigt oder es sich um Leas Fachwissen handelt.

Wege aus dieser toxischen Verstrickung gibt es zwei. Den Weg der Selbstwertschätzung: Lea holt sich in einer Psychotherapie die Werte Respekt, Fairness und Wertschätzung zurück. Sie muss Lust darauf entwickeln, Nein zu sagen und Stopp und im Job auch privat auf ihr eigenes Empfinden mehr geben als auf Ralphs Verbalattacken auf ihr Selbstwertgefühl. Schließlich kann Lea die Wertschätzung der Therapeutin in Selbstwertschätzung transformieren.

Und den Weg der gesunden Grenze: Von Co-Abhängigkeit zu einem narzisstischen Partner Betroffene dürfen wieder

lernen, die Grenzen der Belastbarkeit zu spüren und rechtzeitig zu zeigen, indem sie schlicht und einfach gehen, da ein Stopp den narzisstisch agierenden Partner meist nicht aufhält.

Toxische Beziehungsmuster töten nicht nur das Liebesleben ab, sondern gewöhnen einem auch die Fähigkeit ab, sich die Menschenwürde zu bewahren. Doch genau das steht allen Menschen zu. Daher nehmen Sie schon heute der Person, der Sie sich verpflichtet fühlen, mit einem klaren Nein das Werkzeug, Sie noch weiter zu verletzen und erniedrigen. Und jetzt die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, aus einem toxischen Beziehungsmuster zu erwachen. 

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly,
Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?

Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrollymonika.at

