

Bärbel Wardetzki  
Sonja R.



UND  
DAS  
SOLL  
~~LIEBE~~  
SEIN?

Wie es gelingt, sich aus einer  
narzisstischen Beziehung zu befreien

# Sonjas Geschichte

## Vorgeschichte

*Er nannte mich immer »Mon trésor« – was auf Deutsch »mein Schatz« heißt. Das sagen viele Männer zu ihren Frauen, weshalb er die französische Variante vorzog. Frank, der Mann, der mich am Anfang wie auf Wolken schweben ließ, mir meine Gedanken raubte und sich Stück für Stück meines Lebens bemächtigte, Stück für Stück meinen Alltag bestimmte, der mich von sich abhängig machte und versuchte, mich in einen Tresor zu schließen, den nur er nach Belieben öffnen durfte. Nur für ihn sollte ich ein Schmuckstück sein, nur für ihn leben und für ihn da sein.*

*Heute weiß ich, Narzissten denken in ihrer egoistischen Selbstverliebtheit nicht an andere, sondern nur an sich selbst. Und ich weiß heute auch, dass das alles nichts mit Liebe zu tun hat. Obwohl er mir das immer beteuert hat – wie sehr er mich »liebt«, und dass ich die Erfüllung in seinem Leben sei.*

*Frank, dem ich mit 47 Jahren begegnete, war der zweite Mann in meinem Leben, mit dem ich eine lange Zeit zusammen verbrachte, fast sieben Jahre. Sieben Jahre, die ich wohl nie vergessen werde, aber vergessen will.*

## Kindheit und Jugend

*Es reicht nicht, nur auf meine Ehe mit Herbert zurückzublicken. Nein, mir wurde irgendwann bewusst, dass ich wohl sehr weit in meine Vergangenheit gehen muss, um zu verstehen, was auch mit mir los ist. Warum ein Mann so etwas mit mir machen und mich so behandeln kann, wie er es getan hat.*

*Das Leben drückte mir früh eine Verantwortung auf, die ich freiwillig nie angenommen hätte. Als ich elf Jahre alt war, wurde bei meiner Mutter, zu der ich eine sehr enge Beziehung hatte, Brustkrebs diagnostiziert. Dieser Befund brachte unser ganzes Familienleben durcheinander und meine bis dahin einigermaßen unbeschwerte Kindheit war mit einem Schlag vorbei. Ich hatte furchtbare Angst, dass meine Mutter sterben könnte. Die versuchte, sich so normal wie möglich zu verhalten, nicht zu klagen oder zu jammern und das Thema Krankheit auszugrenzen. Aber man merkte ihr an, dass ihr oft die Kraft fehlte. Mein Verhältnis zu meinem Vater war eher kühl, ich habe mich von ihm nie wirklich geliebt gefühlt. Einige Bilder aus meiner »Kleinkindzeit« sind mir bis heute haften geblieben. Wenn ich beispielsweise mit meinem Vater spazieren ging, bin ich oft in einem gewissen Abstand hinter ihm hergelaufen. Ich fühlte mich bei ihm nicht aufgehoben. Es fiel ihm schwer, Gefühle zu zeigen.*

*Meine Mutter hatte massive Schmerzen, das war irgendwann unübersehbar. Ich ließ mich immer wieder beruhigen, half, wo ich konnte, lernte kochen und den Haushalt zu führen. Als sie wieder mal ins Krankenhaus musste, sagten die Ärzte, dass sie nur noch ein Jahr zu leben habe. Der Schock saß so tief, dass ich nicht einmal weinen konnte. Ich verdrängte, schluckte meinen Schmerz runter. Ich ertrug. Mit wem hätte ich auch reden sollen? An meinen Vater kam man nicht heran, der hatte sich komplett abgeschottet, und meine Schwester Lisa war noch zu klein. Aus heutiger Sicht weiß ich, was damals am schlimmsten für mich war: Keiner traute sich, über das Schreckliche mit mir zu sprechen. Doch genau das hätte ich gebraucht. Und jemanden, der mich einfach mal in den Arm nimmt.*

*Was mir auch sehr zu schaffen machte, war das Verhältnis zu meinem Opa, dem Vater meiner Mutter. Er wollte immer, dass ich mich auf seinen Schoß setze. Dann hat er mich irgendwann zwischen den Beinen berührt und wollte mich küssen. Einfach ekelhaft war das. Als er mir auch noch an die Brust fasste, stieß ich ihn samt seinem Stuhl um, und er knallte rückwärts auf den Boden. Danach wollte ich nicht mehr in seine Nähe, aber ich war die Böse. Ich hatte ihn verletzt. Hätte ich es meiner*

*todkranken Mutter sagen sollen? Ihr berichten, wie ihr eigener Vater drauf war? Hätte ich womöglich erfahren, dass er mit ihr früher das Gleiche gemacht hat? Nein, ich schob das weg. Und mit meinem Vater konnte ich über so etwas sowieso nicht reden. Ich schwieg und fraß alles in mich rein.*

*Am Ende des Jahres holte meine Mutter mich an ihr Sterbebett. Sie bat um ein Blatt Papier und einen Stift. Ich setzte mich zu ihr, sie streichelte mir über den Kopf und sagte mit schon sehr leiser Stimme, sie wolle jetzt ihr Testament schreiben, weil sie bald gehen müsse. Als ich anfing, fürchterlich zu weinen, erzählte sie mir von ihrem Nahtoderlebnis bei der Operation. Als sie dieses weiße Licht sah, einen Lichttunnel, und alles so leicht war. Sie habe jetzt keine Angst mehr zu sterben, weil sie wisse, wo sie hingehet. Auch ich solle keine Angst haben, sie werde immer in meiner Nähe sein und auf mich aufpassen. Dann bat sie mich, stark zu sein und Papa und Lisa aufzufangen, für sie da zu sein. Papa schaffe das alleine nicht, er müsse wieder heiraten. Sie wollte mein Versprechen, seine neue Frau zu akzeptieren und mich nicht einzumischen. Sicher gab ich ihr das, nur weiß ich mittlerweile, welche Last ab da auf meinen Schultern lag und mein weiteres Leben beeinflusste. An diesem Tag starb meine Mutter, sie ist nur 33 Jahre alt geworden. Ich hielt bis zu ihrem letzten Atemzug ihre Hand, war mit ihr alleine im Zimmer, mein Vater konnte es nicht.*

*Die nächsten zwei Jahre habe ich irgendwie überstanden. Nachts hatte ich Alpträume, sah die leeren Augen meiner Mutter, fühlte ihre kalte Haut. Doch ich blieb stark, musste es ja sein. Nach außen zumindest. Ich hatte es meiner Mutter am Sterbebett versprochen.*

*Inzwischen machte ich eine Lehre, kümmerte mich um den Haushalt, sorgte dafür, dass mein Vater und Lisa immer saubere, gebügelte Kleidung hatten. Oft endete mein Tag spät in der Nacht, eine Jugend hatte ich längst nicht mehr. Und dann kam die Frau, die meine Stiefmutter werden sollte. Roswitha war einige Jahre jünger als mein Vater, geschieden. Beim Kennenlernen zeigte sie sich von ihrer besten Seite, ihr war klar, dass Vater uns ein gewisses Mitspracherecht einräumte. Sie kam immer häufiger, und wir verstanden uns gut. Sie war nett, zu mir, zu Lisa und zu meinem Vater. Schließlich heirateten die beiden, denn mein Vater hielt in dieser Hinsicht auf Ordnung. Doch was ich in meinen schlimmsten Träumen nicht erwartet hätte: ab dem Tag der Hochzeit drehte sich Roswitha wie ein Fähnchen im Wind. Vorbei waren die Nettigkeiten, meine Stiefmutter zeigte ihr wahres Gesicht. Heute ist mir klar, dass auch sie krankhafte narzisstische Züge hatte. Sie machte mir fortan das Leben schwer, alles was ich bisher getan hatte, war nichts wert, und das, was ich jetzt tat, stellte sie als ihr gegenüber böse hin. Sie brachte es tatsächlich fertig, meinen eigenen Vater gegen mich aufzubringen. Und das tat weh, sehr weh. Vor allem, dass mein Vater ihr mehr glaubte als mir. War*

*das die Dankbarkeit für all das, was ich die ganzen Jahre geleistet hatte? Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich benutzt beziehungsweise ausgenutzt und ungeliebt. Sobald ich mit 18 meine Ausbildung zur Kosmetikerin abgeschlossen hatte, verließ ich mein Elternhaus. Möglichst weit weg von zu Hause hatte ich eine Stelle angenommen. Glücklicherweise war ich darüber nicht, aber ich sah keine andere Möglichkeit. Mir blieb erneut nichts anderes, als stark zu sein, ich war ja auf mich alleine gestellt. Zu der Zeit trat der eine oder andere Mann in mein Leben, doch ich suchte mir immer wieder eher schwierige Typen aus, hatte wohl ein Helfersyndrom. Ob das Jürgen war, der sich nicht von seiner Mutter lösen konnte, oder Roman, der dem Alkohol zugeneigt war und mich irgendwann mit seiner Eifersucht erdrückte. Die Trennung von Roman, mit dem ich einige Zeit zusammenlebte, war nur in einer Nacht- und Nebelaktion möglich, weil er mich bedrohte. Das ging sogar so weit, dass ich zuletzt mit einem Messer unterm Kopfkissen schlief, aus Angst, er könnte mir etwas antun. Doch auch das habe ich letztlich überstanden.*

## **Bindungstraumata in der Kindheit**

Die Kindheit und Jugend von Sonja folgt dem klassischen Aschenputtel-Muster. Die Zeit ist geprägt von einer liebevollen Beziehung zur Mutter, die aber sehr früh durch deren Tod endet. Auf den Vater ist kein Verlass und die Stiefmutter erfüllt alle negativen Kriterien, die man landläufig Stiefmüttern unterstellt. Statt Achtung erfährt das Mädchen Entwertung und Ablehnung. Ihr Bedürfnis nach Liebe und Trost versteckt sie hinter Leistung und Anpassung, sie reißt sich zusammen. Auf ihre Wünsche und Gefühle nimmt keiner Rücksicht, sie ist nur dafür gut, um zu dienen. Diese Erfahrung nach dem Verlust der geliebten Mutter ist umso schlimmer, da ihr nun auch deren Zuspruch fehlt, der einzige, den sie je erlebte. Und sie bekommt keine Würdigung für ihre Aufopferung und Unterstützung von Vater und Schwester, was sie als schwere Kränkung erlebt.

Der Mutterverlust ist ein traumatisches Erlebnis, besonders in einem Alter, in dem die Tochter die mütterliche Unterstützung braucht, um sich einerseits zur Frau zu entwickeln, andererseits ihre kindlichen Wünsche nach Zuwendung zu stillen. Da sie weder vom Vater noch von der Schwester Trost erfährt, bleibt Sonja mit ihrer seelischen Verletzung alleine und hat keine Chance, den Tod der Mutter zu verarbeiten. Wir wissen aus der Traumatherapie, dass Stresssituationen, wie ein Todesfall, für den Organismus eine enorme Belastung darstellen, vor allem, wenn der Mensch keine Möglichkeit hat, diesen Stress beispielsweise durch Trauerarbeit abzubauen. Dann bleibt im Nervensystem ein hohes Stressniveau erhalten, das auch im Erwachsenenalter in Belastungssituationen massive Angst- und Bedrohungsgefühle auslösen kann. Die Seele bleibt quasi in dem Schrecken stecken und