

Landkreis Waldshut
Kommunaler Suchtbeauftragter

BILDUNG SUCHT HILFE

SCHULUNGEN ZUR QUALIFIZIERUNG VON MITARBEITERINNEN

BASISWISSEN ZU SUCHTMITTELN:
KONSUM – MISSBRAUCH – ABHÄNGIGKEIT

Gundlagenseminar Sucht

2003

Schriftenreihe
des Kommunalen Suchtbeauftragten im Landkreis Waldshut
Heft 4

Autor:
Wilfried Könnecker

Grundlagenseminar Sucht

1. Einführung

Alle diejenigen, die Suchtmittel missbrauchende oder abhängige Menschen dazu motivieren wollen, ihren Konsum zu reduzieren oder zu beenden, werden immer wieder die frustrierenden Erfahrungen gemacht haben, dass diese Motivationsarbeit äußerst langwierig und schwierig und oftmals auch dauerhaft von Misserfolgen begleitet ist. Diese Erfahrungen machen gleichermaßen Ehepartner, Verwandte und Freunde aber auch professionelle Helfer, sogar MitarbeiterInnen innerhalb von Einrichtungen der Suchthilfe. Sehr schnell ist klar, dass dem „gesunden Menschenverstand“ hier Grenzen aufgezeigt werden, was spezifische Reaktionen, wie Unverständnis, Unmut, Ärger und Wut und schlimmstenfalls Resignation bei den Mitmenschen hervorruft.

Dieses Seminar soll zu einem Grundverständnis von missbrauchenden oder süchtigen Menschen beitragen. Hier geht es um die verdeckten, irrational erscheinenden Motivationen für missbräuchlichen Konsum und Sucht, ihre Entstehung und ihre Wirkung in den aktuellen Beziehungen sowie um die psychosozialen Funktionen der Suchtmittel. Dies soll anhand folgender Seminarschwerpunkte erklärt werden:

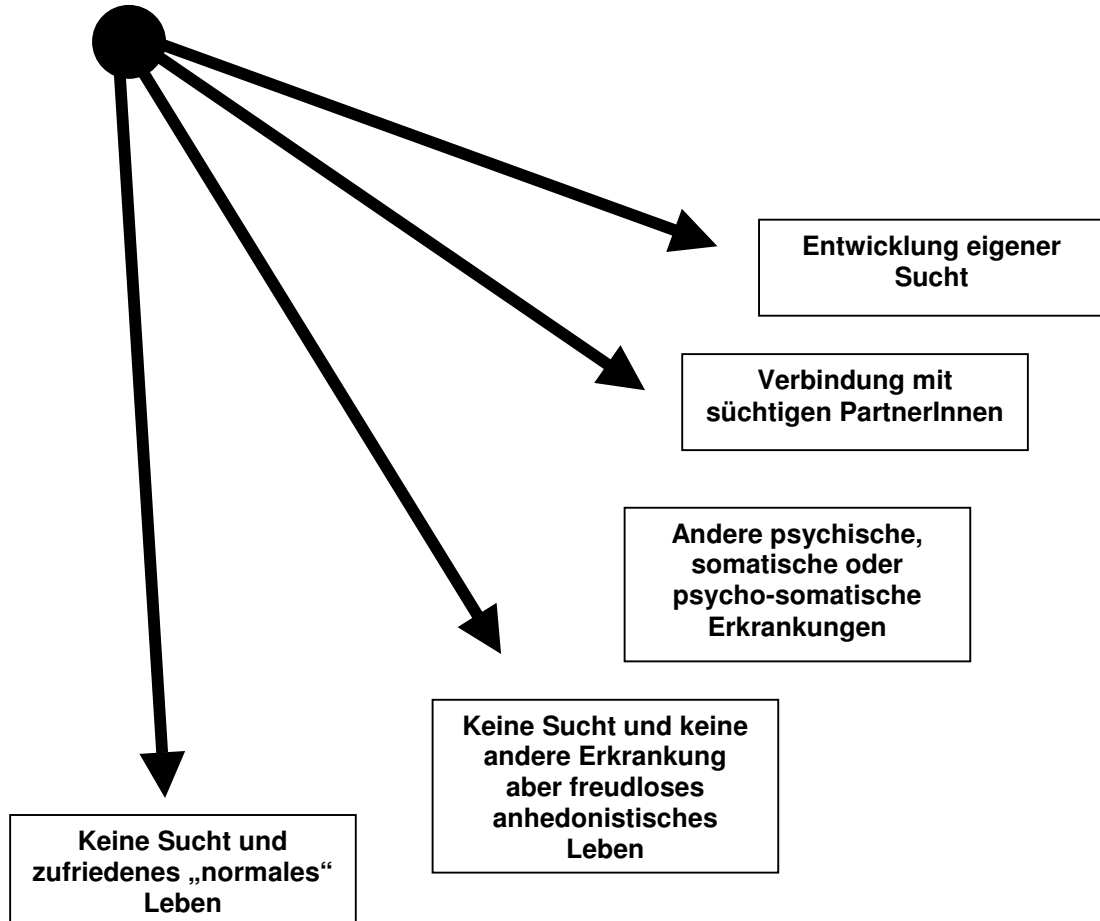
- ▶ Beschreibung abhängiger Persönlichkeitstypen
- ▶ Typische Merkmale in den aktuellen Beziehungen, Auftreten anderen gegenüber
- ▶ Typische emotionale Reaktionen der Mitmenschen und was steckt dahinter
- ▶ Die psychischen und emotionalen Funktionen von Suchtmitteln
- ▶ Entstehungsbedingungen von Missbrauch und Sucht
 - Die Beziehungen zu den frühen Bezugspersonen
 - Störungen in der psychischen, emotionalen und sozialen Entwicklung und ihre Folgen

2. Suchttheorien

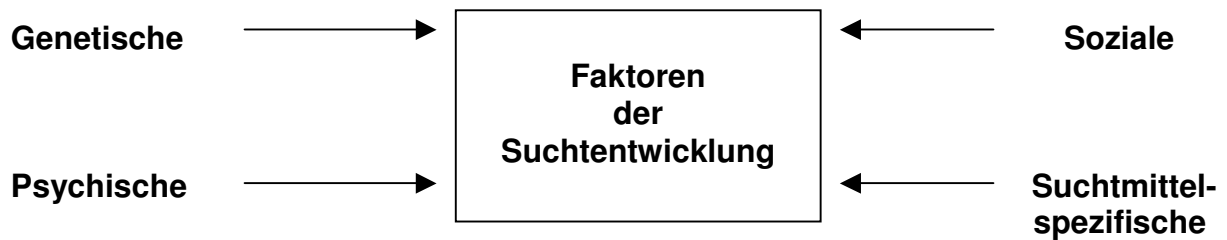
Es gibt keine einheitliche Theorie zur Sucht, vielmehr gibt es unterschiedliche Herangehensweisen aus unterschiedlichen Perspektiven und mit jeweiligen Schwerpunkten. Zwar wird z.T. in der genetischen Grundlagenforschung versucht, ein für die Sucht verantwortliches Gen zu entdecken, letztlich ist sich die Fachwelt jedoch einig, dass es weder eine genetische noch sonst eine alleinverantwortliche Ursache für die Entstehung von Sucht nicht gibt. So gibt es auch keine nachgewiesene psychische „Suchtstruktur“, die deterministisch-schicksalhaft die Suchtentstehung unvermeidlich machen würde. Suchtentwicklung ist ein komplexer Vorgang, an dem mehrere Faktoren maßgeblich beteiligt sind, die jedoch selbst bei ungünstigem Verlauf nicht zwangsläufig zur Sucht führen müssen. Untersuchungen mit Risikogruppen belegen zwar eine erhöhte Wahrscheinlichkeit zur Suchtentwicklung, gleichzeitig bleibt dies eine Disposition, und es können auch immer andere Entwicklungsverläufe nachgewiesen werden. Das folgende Beispiel des **Epigenetischen Feldes** stellt dies anschaulich dar.

Das Beispiel bezieht sich auf die Entwicklung von Kindern suchtkranker Eltern. Von einem Kumulationspunkt, in diesem Fall die gemeinsame sozialpsychologische Position, Kind suchtkranker Eltern zu sein, führen verschiedene Entwicklungswege zu unterschiedlichen Ergebnissen. Dargestellt wird das Epigenetische Feld in Form einer Verlaufslinie, die einem Berg ähnelt, die Entwicklungslinien gleichen quasi den verschiedenen Rinnen oder Tälern, die zu unterschiedlichen Orten am Fuße des Berges führen.

Lebensverläufe von Kindern suchtkranker Eltern



Sucht kann als **bio-psycho-soziales Phänomen** beschrieben werden, womit die wesentlichen beteiligten Faktoren genannt sind:



In diesem Seminar steht die psychische Perspektive im Vordergrund und zwar aus **tiefenpsychologisch-analytischer Sichtweise**. Hiernach hat die manifeste Sucht zwar durchaus einen eigenen Krankheitswert, gilt aber als **Symptom** einer zugrunde liegenden psychischen Störung. Die analytische Psychologie hat hinsichtlich der Erklärung zur Sucht ihre Theorien immer wieder modifiziert und andere Schwerpunkte gesetzt. Seit etwa 40 Jahren sind zwei Ansätze in den Vordergrund gerückt, die gegenwärtig die Grundlage der therapeutischen Vorgehensweise in der Suchtkrankenhilfe bilden und auf die methodische therapeutische und pädagogische Interventionen gründen.

Dies sind die:

Objektbeziehungstheorie

- beschreibt die Störungen in den frühen Interaktionen zu den primären Bezugspersonen

Ich-Psychologie

- beschreibt die Entwicklungen und Störungen der Ich-Struktur (als Folge früher Interaktionen)

Beide Ansätze werden in den therapeutischen Behandlungen gleichermaßen berücksichtigt, in diesem Seminar sollen die Ich-psychologischen Ansätze im Vordergrund stehen. Das „**Ich**“ gilt in der analytischen Psychologie als die innere Instanz, die unser bewußtes Erleben und Handeln ermöglicht. Die **Ich-Struktur** ist der **Komplex vieler Funktionen**, wie z.B. Überprüfung innerer Impulse und Wünsche an der Realität (Realitätsprüfung), Fähigkeit zur Abgrenzung innerer und äußerer Reize (Reizschutz), Regulation des Selbstwertsystems, Impulssteuerung, Umgang mit Frustrationen, Entwicklung der Abwehrmechanismen (z.B. Verdrängung) etc.

Die Ich-Psychologie hält den Suchtmittelkonsum für einen **Selbstheilungsversuch** zum Ausgleich fehlender oder defizitärer **Ich-Funktionen**, die bei den Betroffenen als unerträglich empfundene, ängstigende oder existenzbedrohende innere Zustände hervorrufen. Suchtmittel sollen demnach die fehlerhaften Ich-Funktionen ausgleichen und die inneren Zustände lindern.

Dargestellt werden in diesem Seminar die psychischen Strukturen, von denen man in der Begegnung mit den Menschen erst mal nichts weiß. Man kann jedoch durch **emphatisches Verstehen** versuchen, Rückschlüsse auf die dahinter liegende Ich-Struktur und die maßgeblichen Störungen zu ziehen, die diagnostische Hypothesen und angemessene Interventionen ermöglichen. Professionelle Helfern hilft dieses Verstehen, nicht allein mit ihrem bloßen „gesunden Menschenverstand“ zu reagieren, weil dies bestenfalls nichts bringt, schlimmstenfalls die Beziehung zu den KlientInnen gefährdet bis hin zum Abbruch der Beziehung durch die KlientInnen. Die realen Möglichkeiten der betroffenen Menschen können durch das Verstehen überhaupt erst oder zumindest sehr viel besser eingeschätzt werden. Meiner Einschätzung nach gehen viele Interventionen schief, weil die KlientInnen überschätzt werden in ihren Möglichkeiten, die Aufgaben des Lebens zu bewältigen.

3. Persönlichkeitstypen

Je nach der im Vordergrund stehenden Störung, können Menschen entsprechenden Persönlichkeits- oder Charaktertypen zugeordnet werden. Oft lassen sich durch die Art und Weise ihres Auftretens in der Begegnung mit anderen und aufgrund der Reaktionen, die sie damit beim Gegenüber auslösen, recht schnell Hypothesen dazu bilden.

Unterschieden werden folgende Persönlichkeiten:

<u>Persönlichkeiten</u>	<u>Störung im Vordergrund</u>
Narzisstische	Selbstwertproblematik
Schizoide	Abhängigkeit – Autonomie Nähe - Distanz
Depressive	Nahrungsaufnahme Versorgen - Versorgtwerden Aktiv - Passiv
Borderline	Spaltung in Gut und Böse Fehlende Integration
Zwanghafte	Rigidität und Kontrolle
Phobische	Angst
Hysterische	Sexualität

4. Narzisstische Persönlichkeit als exemplarisches Beispiel

Im Folgenden soll dies durch die Beschreibung der „*narzisstischen Persönlichkeit*“ dargestellt werden. Narzisstische Persönlichkeiten sind unter Missbräuchlern und Abhängigen oft anzutreffen. Die folgenden Ausführungen dazu sind sehr pointiert dargestellt, um die Besonderheiten deutlich werden zu lassen. In Wirklichkeit gibt es natürlich Abstufungen. Zu erwähnen sei noch, dass es narzisstisch strukturierte Menschen auch jenseits von Suchterkrankungen gibt, sicher hat sogar jeder Mensch narzisstische Anteile in seiner Persönlichkeit. Oftmals sind Narzissten beruflich oder gesellschaftlich sehr erfolgreich, weil sie sehr leistungsfähig und ehrgeizig sind und sie damit auch nicht „hinterm Berg halten“.

4.1. Narzisstische Persönlichkeiten im sozialen Kontakt

Am Beispiel einer Begegnung in einer stationären therapeutischen Einrichtung soll ein Eindruck über narzisstische Persönlichkeiten ermöglicht werden. In dieser Einrichtung gibt es bestimmte Angebote und Regelungen zu Ausgängen, Umgang mit Geld etc. Die Szene ist frei erfunden, könnte sich aber genauso abgespielt haben.

Herr X kommt herein, fletzt sich auf den Stuhl, sitzt dort breitbeinig, den rechten Arm auf die Lehne des Stuhls daneben gelegt und gähnt laut und anhaltend, ohne die Hand vor den Mund zu halten.

„Was gibt's denn“ fragt er in einem Ton, der Missmut darüber ausdrückt, dass er sich mit dem Therapeuten unterhalten soll.

„Ich hab eigentlich gar keine Zeit, ich muss gleich zum Arzt, der soll mir endlich mal was gegen meine Schlafstörungen geben. Hab ich schon hundert mal zu ihm gesagt, aber der hört scheinbar überhaupt nicht zu. Fragt mich ständig irgendeinen Scheiß, der gar nichts damit zu tun hat. Was ist das überhaupt für'n Arzt, ich hab gehört, den hat man aus der Klinik, in der er gearbeitet hat, rausgeworfen. Kann ich irgendwie verstehen. Jetzt ist er hier, uns kann man ja jeden vorsetzen. Ist das so'n Allgemeinmediziner oder ist der Psychiater oder was ist der überhaupt?“

Therapeut: „Haben Sie denn jetzt einen Termin beim Arzt?“

„Nee, da geh ich so hin, was soll ich mir n` Termin holen. Dann komme ich nächste Woche noch nicht dran. Ich brauch übrigens 500 Euro Bekleidungsgeld, mit den Klamotten kann ich nicht länger rumlaufen.“

Herr X sieht ordentlich gekleidet aus, Sweat-Shirt von Tommy Hilfinger, Jogginghose von Adidas, angesagte Turnschuhe.

Therapeut: „Bekleidungsgeld können Sie beantragen, aber nicht in der Höhe. Außerdem haben Sie ja noch gar keinen Ausgang und können ja gar nicht einkaufen gehen.“

„Wieviel krieg ich denn, mit viel weniger kann ich nichts anfangen. So'n billigen Mist kauf ich mir auf keinen Fall. Zum Einkaufen kann ich doch wohl raus, das ist ja eigentlich kein Ausgang. So lauf ich jedenfalls nicht länger rum. Dann müssen Sie sich mal was einfallen lassen. Herr Y durfte auch schon raus, hat Ihre Kollegin erlaubt, bei der geht das scheinbar. Ist mir sowieso schon aufgefallen hier. Haben Sie eigentlich keine klare Linie. Wahrscheinlich ist das Zufall ob man was darf oder nicht. Der eine sagt so, der andere so. Da müssen Sie sich mal einig werden.“

Vor allem in den ersten Begegnungen treten narzisstische Persönlichkeiten anderen mit großer Arroganz und scheinbarer Überlegenheit gegenüber. Daneben werten sie ihre Umwelt, ganz besonders andere Menschen, auf teilweise sehr aggressive Art und Weise ab. Sie demonstrieren, dass ihnen niemand das Wasser reichen kann und äußern sich abfällig zu allen Bemühungen anderer, weil sie ihnen nicht gut genug sind. Oftmals beschweren sie sich über die Unfähigkeit und Dummheit ihrer Mitmenschen. In Gestik und Mimik drücken sie nonverbal die gleiche verachtende Haltung aus, die sie auch verbal äußern. Auf Einwände reagieren sie aggressiv. Sie

bieten ständig Gelegenheiten, sich mit ihnen zu streiten, sich in einen Machtkampf mit ihnen zu verstricken. Sie fordern, dass man ihre Wünsche ganz besonders berücksichtigt.

4.2. Reaktionen der Mitmenschen auf Narzissten

Nach der analytischen Theorie begegnen Menschen einander, indem sie jeweils dem anderen gegenüber Zuschreibungen hinsichtlich ihrer Verhaltenserwartungen, ihrer Urteile über und Wünsche oder Forderungen an den anderen vornehmen. Diese Zuschreibungen erfolgen auf dem Boden der eigenen Persönlichkeitsstruktur und sind bedingt durch die Lebenserfahrungen, Werte und Normen, Ängste, Wünsche und Hoffnungen etc. Diese Zuschreibungen werden **Übertragung** genannt.

Der Gegenüber, auf den diese Übertragung gerichtet ist, reagiert wiederum auf sie aufgrund seiner eigenen Persönlichkeitsstruktur. Er reagiert dabei auf die Zuschreibungen, auf die Übertragung. Dieses Verhalten der anderen wird **Gegenübertragung** genannt.

In der Begegnung kann die durch die Übertragung erfolgte Zuschreibung vom Gegenüber entweder ganz oder teilweise angenommen oder eben abgelehnt werden.

Wie beschrieben, treten Narzissten mit großer Überheblichkeit und Arroganz bei gleichzeitiger Geringschätzung oder Abwertung der anderen auf. Sie übertragen kurz gesagt die Botschaft: Ich bin der Größte, du und alle anderen seid ein Nichts. Dies löst bei den anderen Menschen bestimmte emotionale Reaktionen aus.

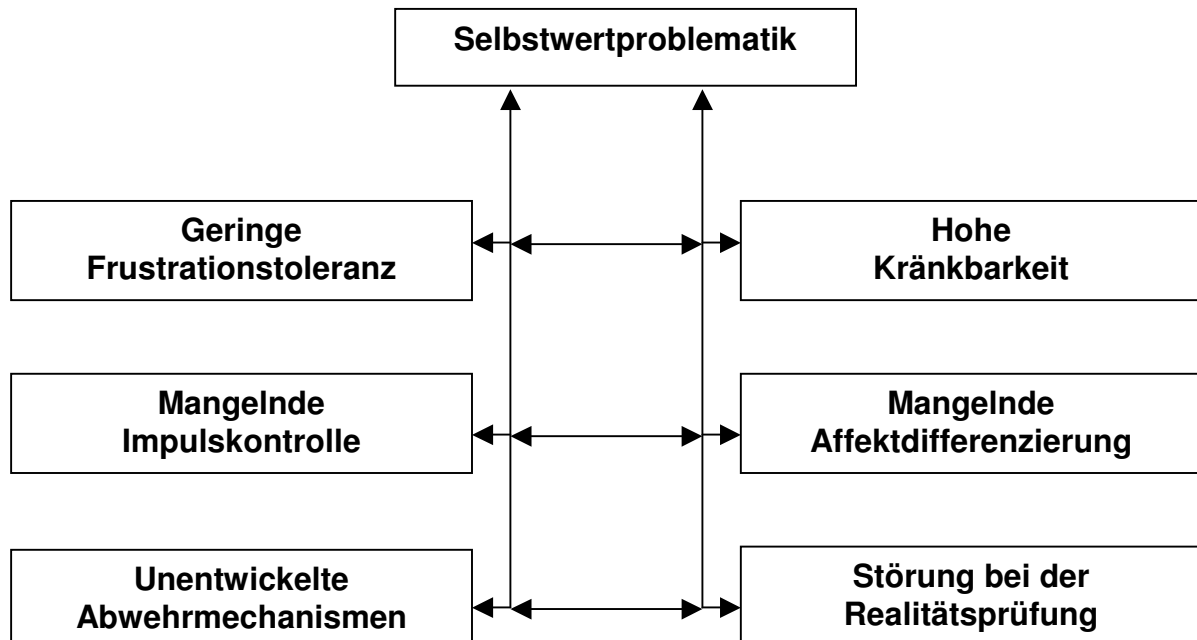
Je nachdem, wie die Persönlichkeit des Gegenüber beschaffen ist, wird diese Botschaft akzeptiert oder zurückgewiesen. Selbstunsichere Menschen neigen dabei eher dazu, diese Botschaft wenigstens teilweise anzunehmen und fühlen sich den Narzissten schnell unterlegen und werden entweder ängstlich oder bewundern den Narzissten für seine Überlegenheit. Selbstsichere Menschen empfinden dies eher als Anmaßung und wehren sich dagegen. Bei denen entstehen dann als Reaktion aggressive Gefühle wie starker Ärger oder Wut.

Narzissten fordern oftmals zu einem Machtkampf heraus, besonders diejenigen, die Kraft ihrer sozialen Position, ihrer beruflichen Stellung u.ä. eine formale Macht gegenüber dem Narzissten ausüben könnten. Für professionelle Helfer ist es wichtig, diese Machtkämpfe nicht immer anzunehmen, weil sie sonst Gefahr laufen, dass die gesamte Beziehung nur noch aus Machtkämpfen besteht und keine konstruktive Entwicklung zulässt. Außerdem besteht natürlich die Gefahr, den einen oder anderen Machtkampf zu verlieren und so ebenfalls in der Masse der „Looser“ zu landen. Dann ist ebenfalls keine konstruktive Entwicklung mehr möglich, weil der Narzisst von einem „Looser“ nichts mehr annehmen wird.

Wichtig ist, sich nicht provozieren zu lassen. Man sollte sich weder verteidigen noch selbst angreifen sondern ruhig und bestimmt bei seinen Vorhaben, Standpunkten etc bleiben. Dies sollte klar und deutlich vertreten werden. Dies ist oftmals schwierig, weil die eigenen aggressiven Impulse drängen.

4.3. Zugrunde liegende Entwicklungsstörungen

Narzissten haben eine ausgeprägte Störung im Bereich der Selbstwertregulation. Dies hat Auswirkungen auf andere Ich-Funktionen, die im Entwicklungsverlauf unterentwickelt geblieben sind und oftmals zu großen psychischen und sozialen Belastungen für den Narzissten führen. Einige wichtige dieser Ich-Funktionen sind hier dargestellt:



Selbstwertproblematik

Narzissten präsentieren ein **aufgeblähtes Größenselbst**. Sie stehen scheinbar über allem und niemand kann ihnen das Wasser reichen. Sie idealisieren sich damit selbst, d.h. sie richten nur überzogen positive Zuschreibungen auf die eigene Person. Schwächen etc. können sie sich nicht eingestehen.

Die Idealisierung erfolgt, um die **starken Minderwertigkeits- und Kleinheitsgefühle** abzuwehren. Würde das geschehen, würden sie in eine **narzisstische Krise** geraten. Sie wären dann nicht oder nur sehr schwer in der Lage, diese Krise zu überstehen und zu überwinden. Ihr Selbstwertgefühl ist schwankend und instabil, ohne angemessene Möglichkeit, es aus sich heraus wieder in eine Balance zu bringen.

Die Abwertung der anderen Menschen erfüllt den gleichen Zweck, nämlich sie als Bedrohung des eigenen Selbstwertes auszuschalten. Wer nichts wert ist, kann nicht gefährlich werden.

Da es aber auf Dauer nicht möglich ist, durch diese Selbstidealisierung und Abwertung anderer das Größenselbst immer aufrecht zu erhalten, sind diese Menschen auf **narzisstische Zufuhr**, d.h. auf Selbstwertsteigerung und Stabilisierung aus der sozialen Umwelt angewiesen. Sie leben eben nicht in einem Gefühl grundlegender Selbstsicherheit sondern in permanenter Gefahr, in schwere Selbstwertkrisen zu geraten. Daher bedürfen sie „Quellen der Selbstwertzufuhr“ von außen. Da sie aber wie beschrieben die meisten Menschen abwerten, sind diese

Quellen rar. Die zeitweise Idealisierung anderer ist der Versuch, sich diese als dauerhafte Quellen zu sichern. Diese idealisierten Menschen erfüllen dann die Funktion der Selbstwertregulation für den Narzissten.

Geringe Frustrationstoleranz

Aufgrund der geringen Möglichkeit, Selbstwertschwankungen auszugleichen, konnte auch nicht gelernt werden, mit Frustrationen auf einem angemessenen Niveau umzugehen. Frustrationen erschüttern Narzissten geradezu und bringen einen Einbruch des Selbstwertgefühls mit sich.

Hohe Kränkbarkeit

In Zusammenhang mit der mangelhaften Frustrationstoleranz steht eine enorm hohe Kränkbarkeit des Narzissten. Für Außenstehende sind die Auslöser der Kränkungen oft nicht nachvollziehbar, weil sie von anderen oft gar nicht als Kränkung erlebt werden würden. Die Anlässe erscheinen daher läppisch oder lächerlich, die Reaktionen darauf erscheinen höchstgradig unangebracht. Diese „**narzisstischen Kränkungen**“ sind für den Narzissten jedoch oft verbunden mit dem Gefühl, existenziell bedroht zu sein. Sie werfen ihn aus seiner ohnehin brüchigen und instabilen Selbstwertbalance und rufen massive Ängste, große Enttäuschung und Verzweiflung einerseits und aggressive Impulse als Reaktion darauf andererseits hervor. Diese aggressiven Impulse können auch gegen sich selbst gerichtet werden, wenn die Gefühle von Ohnmacht derartig stark sind, dass keine Möglichkeit wieder herauszukommen sichtbar erscheint.

Aggressive Impulsdurchbrüche

Die (inneren) Impulse können nicht innerlich verarbeitet werden, weil dem Narzissten dazu die psychische Struktur fehlt. Sie müssen sich insofern nach außen richten, auf andere Menschen, Gegenstände etc. oder sich selbst. Antrieb ist die durch die narzisstische Kränkung mobilisierte „**narzisstische Wut**“, die eine unkontrollierbare Macht über den Narzissten einnimmt.

Unentwickelte Abwehrmechanismen

„Normale Menschen“ sind meistens in der Lage, auch aus äußeren Anlässen entstehende Konflikte, die als affektive Spannungen erlebt werden und mit Enttäuschung, Ärger oder Wut, Verzweiflung, Angst etc. verbunden sind, zu einem „**inneren Konflikt**“ zu machen und so zu verarbeiten, dass zumindest langfristig keine größeren psychischen oder sozialen Probleme bestehen bleiben. Dieser Verarbeitungsprozess vollzieht sich u.a. mit Hilfe von Abwehrmechanismen, wie z.B. der Verdrängung. Bei der Verdrängung werden wesentliche Inhalte des Konflikt unbewusst gemacht, so dass auf der bewussten Handlungsebene ein „Überleben“ sichergestellt werden kann. Verdrängung gehört zu den entwickeltsten Formen der Abwehr und wird von vielen aufgrund vorhergehender Strukturdefizite nicht oder nur unzureichend erreicht. Wer nicht verdrängen kann, muss zwangsläufig zu anderen Abwehrformen greifen und eine davon ist das „**Ausagieren**“ der unerträglichen Spannungen und Affekte. Dies geschieht u.a. in den o.g. Impulsdurchbrüchen.

Mangelnde Realitätsprüfung

Im Grund sind Narzissten schon in der Lage, ihre Situation mit der Realität in eine gewisse Übereinstimmung zu bringen. In Belastungssituationen kann diese Fähigkeit jedoch auch versagen. Dies sind dann Situationen, in denen Außenstehende oft nicht nachvollziehen können, wie diese Menschen ihre aktuelle desolante Situation derartig

unrealistisch einschätzen können. So kommt es vor, dass Narzissten, deren Lebenssituation von Drogenabhängigkeit, Kriminalität, sozialem Elend und sozialer Isolation immer noch so zu tun scheinen, als wären sie doch die einzigen „wahren Helden“ auf der Welt. Diese unrealistische Einschätzung steht dann im Dienste der Abwehr eines **totalen narzisstischen Zusammenbruchs**. Sie ist nicht etwa aufgesetzt, sondern die Narzissten sind wirklich überzeugt von der Richtigkeit ihrer Einschätzung, sie erleben sie nicht als Widerspruch zu ihrer realen Lebenssituation.

4.4. Das Lebensgefühl der Narzissten

Wie wohl deutlich geworden ist, leben Narzissten je nach der Intensität ihrer Störung in einem permanenten Gefühl, von Selbstunsicherheit, Minderwertigkeit und Angst überwältigt zu werden. Sie stellen ihr gesamtes Leben in den Dienst der Vermeidung dieser Befürchtungen. Diese Vermeidung ist natürlich kein bewusster Plan, sondern verläuft zu wesentlichen Teilen unbewusst im Rahmen der psychischen Möglichkeiten. Sich in das emotionale grundlegende Lebensgefühl hineinversetzen zu können, soll nachfolgendes Beispiel ermöglichen:

Stellen Sie sich vor, Sie haben mit Ihrem Partner oder mit Ihrer Partnerin in einer Gastwirtschaft gegessen und möchten bezahlen. Sie halten Ausschau nach der Bedienung, um Ihren Wunsch mitzuteilen. Leider ist die Bedienung nicht zu sehen, und Sie müssen sich noch gedulden. Sie führen zunächst Ihr Gespräch mit Ihrer Begleitung fort, schauen sich aber immer wieder mal nach der Bedienung um. Als Sie sie erblicken, versuchen Sie, auf sich aufmerksam zu machen. Leider ohne Erfolg, die Bedienung nimmt Sie nicht wahr und verschwindet wieder außer Sichtweite. Sie werden leicht ungeduldig und merken, wie Unmut in Ihnen entsteht. Ihre Versuche, die Bedienung wieder zu entdecken, nehmen zu, sie können sich weniger auf das Gespräch einlassen. Die Bedienung erscheint, blickt in die Runde und sieht dennoch nicht, dass Sie den Arm heben, um sie heranzu winken. Wieder entflieht sie und Ihr Unmut wächst zum Ärger. Sie lassen schon ein paar Bemerkungen über den Service bei Ihrer Begleitung ab. Beim dritten Auftauchen der Bedienung lassen Sie sie nicht mehr aus den Augen. Sie winken und rufen, aber offensichtlich ohne Erfolg. Sie nehmen das jetzt langsam persönlich. Und dann räumt die Bedienung einige Tische in der Nachbarschaft ab, und Sie wittern die Chance, dass sie endlich auch mal in Ihre Nähe kommt. Hektik kommt bei Ihnen auf, der Ärger wächst, Sie wollen andererseits keine „Szene“ vor den anderen Gästen. Allenfalls ein paar ärgerliche Kommentare werden an Ihre Begleitung gerichtet. Die Bedienung macht Anstalten, mit dem Geschirr in der Hand wieder zu entfliehen. Sie merken das und rufen in einem Ton, der unüberhörbar Ungeduld und Ärger ausdrückt nach ihr. Sie merken selbst, dass Ihr Ton dem eigentlichen Kundtun Ihres Wunsches zu bezahlen nicht angemessen ist. Dazu fuchteln Sie mit dem Arm, in der Befürchtung, wieder nicht wahrgenommen zu werden. Eine gewisse Peinlichkeit überkommt Sie, aber auch Ärger auf die Bedienung, die Sie zu dieser Peinlichkeit verleitet hat. Immerhin werden Sie jetzt wahrgenommen und etwas später erscheint die Bedienung mit der Rechnung. Sie können nicht umhin, einen ärgerlichen Kommentar an sie zu richten. „Na endlich!“ oder „Mein Gott, Sie müssen aber auch mal Ihre Gäste beachten!“ oder „Ihre Kollegin ist aber fitter als Sie, haben Sie einen schlechten Tag!?“ Sie geben kein Trinkgeld. Bei Ihrer Begleitung kommentieren Sie nochmals die schlechte Behandlung. Sie schwören sich, nie wieder in dieses Lokal zu gehen und nehmen sich vor, Bekannten von diesem schlechten Service zu berichten. Das muss gerächt werden!

Eine derartige Szene mag der eine oder andere von Ihnen vielleicht schon mal erlebt haben. Feststellbar ist dann auch, dass der Ärger mit zunehmender Distanz geringer wird und ganz verschwindet. Sie haben ausreichende Möglichkeiten, dieses Erlebnis innerlich zu verkräften. Die vorher ins Auge gefassten Maßnahmen, brauchen Sie nicht mehr wirklich durchzuführen. Eine Woche später wären Sie auch bereit, doch wieder dort Essen zu gehen.

Sie haben vor allem ein Selbstwertgefühl, dass es Ihnen erlaubt, diese Szene doch nicht wirklich persönlich zu nehmen und vielleicht sogar zu entschuldigen. Letzten Endes ist es Ihnen auch überhaupt nicht wichtig, ob die Bedienung sie angemessen beachtet. Beachtung und Respekt erleben Sie in ausreichender Form und Menge in

anderen Lebensbereichen. Das ärgerliche Erlebnis bleibt auf diese Situation beschränkt.

Anders ist es bei Menschen, mit einer Selbstwert-Störung. Für sie kann sich das gleiche Erlebnis ein paar Schritte weiter in anderer Form wiederholen. Sie sind immer auf der Hut, ihre Wahrnehmung für kränkbare Erlebnisse ist selektiv und geschärft und so erleben sie sie am laufenden Band. Es gibt kaum „Erholungsphasen“ und andere Bereiche, die zur Stärkung des Selbstwertgefühls führen könnten, sind rar oder es gibt sie überhaupt nicht. So erleben sie permanent Kränkungen, die sie nicht einfach „wegstecken können“. Dies bestimmt ihr ganzes Lebensgefühl. Der einzig gangbare Weg, um nicht ständig „um sich zu schlagen“ ist der Versuch, sich über die Dinge zu stellen. Nur so erscheinen Kränkungen ertragbar, bzw. sie sollen nicht so tief eindringen und berühren. Dies führt zu der oben beschriebenen Selbstüberhöhung und Abwertung der anderen. Diese Versuche schlagen jedoch fehl, sie sind zumindest keine dauerhafte Lösungen. Deshalb kommt es doch immer wieder zu Situationen, in denen das Selbstwertgefühl zusammenbricht.

4.5. Die Funktionen von Suchtmitteln für narzisstisch gestörte Persönlichkeiten

Wie deutlich wurde, liegt das vorherrschende Problem bei diesen Menschen im gestörten Selbstwertgefühl. Es konnte kein „**Urvertrauen**“ entwickelt werden, welches auch in Krisensituationen ermöglicht, ein grundlegendes Gefühl von Aufmerksamkeit, Respekt, Wertschätzung und Selbstachtung zu erhalten. Das Selbstwertgefühl ist oft nicht in Balance, sondern erfährt immer wieder unerträgliche Einbrüche.

Da die übermäßige und einseitige „**libidinöse Besetzung**“ also Aufblähung des Selbst keine dauerhafte Lösung ist, kommen Hilfsmitteln von Außen besondere Bedeutung zu. Dafür sind Suchtmittel, aber auch bestimmte Handlungen, wie riskante Sportarten, Bunjeesprünge, die Herstellung einer „wertvollen“ (sprich teuren) äußeren Fassade in Form von In-Marken oder Designerbekleidung, ein berufliches oder politisches „IM-Rampenlicht-Stehen“ etc. geradezu prädestiniert.

Sicherlich kann man bei einigen Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens derartige narzisstische Züge vermuten, die jedoch hier oftmals ebenfalls nicht dauerhaft gelöst wurden. Oftmals kommt es selbst nach Jahren oder Jahrzehnten eines derartigen Lebens doch zu unerträglichen Kränkungssituationen und auch hier spielen Drogen dann oft eine entscheidende Rolle. Oder es kommt sogar zu suizidalen Handlungen. Narzissten sind in unserer Gesellschaft oft sehr geschätzt, wenn sie durch ein scheinbar unerschöpfliches Reservoir an beruflichem oder gesellschaftlichem Engagement auffallen. Sie leben auf einem hohen Level bezüglich Anstrengung und Kraft und treiben oft Raubbau an sich selbst. Oder sie blähen ihr Selbst aufgrund der großen Erfolge noch weiter auf und scheitern dann an den unrealistisch hoch gesteckten Zielen. Sie können auch zu einer Art „Größenwahn“ tendieren, der sie dann in Verkennung ihrer wirklichen Macht zu Handlungen treibt, bei denen die öffentliche Meinung plötzlich ins Negative umschlägt. Dann ist eine narzisstische Krise unvermeidlich.

Suchtmittel erfüllen für narzisstisch gestörte Menschen Funktionen, die sie nicht aus sich selbst heraus entwickeln können. Dies können im Einzelnen sein:

Selbstwertregulation

- die Funktion, das Größenselbst aufrecht zu erhalten
einerseits durch leistungssteigernde Suchtmittel:

Kokain

Amphetamine

Aufputschende Medikamente

Alkohol

besonders „exotische“ Suchtmittel wie Pilze und andere pflanzliche Stoffe – hier steht weniger die Wirkung der Drogen als vielmehr ihre „Exotik“ oder Besonderheit im Vordergrund

andererseits durch Abwehr von Bedrohungen des Selbstwertes oder zum Ertragen einer narzisstischen Krise:

Cannabis

Heroin

Benzodiazepine (Valium) und andere sedierende Medikamente

Alkohol

zur Verbesserung der Frustrations- und Kränkungstoleranz:

„dichtmachende“ Mittel wie

Heroin

Cannabis

Benzodiazepine

Alkohol

zur Steuerung von Affektimpulsen und –handlungen:

entweder beruhigende Mittel:

Heroin

Cannabis

Benzodiazepine u.ä.

oder enthemmende Mittel, um das Ausagieren der Impulse leichter zu ermöglichen:

Alkohol

Kokain

Das „klassische Suchtmittel“ der Narzissten ist Kokain. Es befriedigt am ehesten das herausstechendste Bedürfnis, sich immer großartig und bewundert zu fühlen. Der Griff zu beruhigenderen Stoffen ist eher zweite Wahl, weil sie diese Wirkung nicht entstehen lassen. Alkohol kann sowohl leistungssteigernde als auch beruhigende Wirkung haben und wird deshalb ebenfalls gern konsumiert.

4.6. Der Prozess der Beziehungsgestaltung

In der Beziehungsgestaltung ist es wichtig, die eigenen Impulse als Reaktion auf die Art und Weise, wie narzisstische Menschen einem begegnen, zu kontrollieren und zu selektieren.

Faustregel: Je ärgerlicher oder wütender man auf diese Menschen wird, desto mehr Anstrengung steckt auf deren Seite dahinter, die Selbstwertbalance aufrecht zu erhalten und Kränkungen zu vermeiden. Die Befürchtung, diese Balance zu verlieren, erscheint in diesen Situationen für diese Menschen besonders akut und ausgeprägt. Sie fühlen sich wie mit dem Rücken zur Wand.

Gelingt es einem in den ersten Begegnungen, klar und bestimmt zu bleiben, besteht die Möglichkeit, dass die narzisstisch strukturierten KlientInnen einen idealisieren. Sie übertragen dann plötzlich nur noch sehr positive Erwartungen, beurteilen einen im Grunde besser als man wirklich ist. Eine **Idealisierung** ist also eine **verzerrte Vorstellung vom anderen**. Sie kann von daher nicht das Ziel der Beziehungsentwicklung sein. Sie bietet aber zunächst die Chance, ein tragfähiges Arbeitsbündnis mit den KlientInnen herzustellen. Dabei ergeben sich die Gelegenheiten, Einfluss auf die KlientInnen zu nehmen.

In der anfänglichen Zeit der Idealisierung ist man noch relativ umfassend **funktionalisiert**, d.h. die KlientInnen haben keine **personale Beziehung** sondern eine funktionale Beziehung zu den HelferInnen. Die ganze Person der HelferInnen interessiert den Klienten nicht sondern nur die für ihn brauchbaren Anteile. In diesem Fall übernimmt man, ähnlich wie Stoffe oder Handlungen, die Funktion der Selbstwertregulation für sie. Die KlientInnen können aber gar nicht anders reagieren, weil er sonst in eine Selbstwertkrise geraten würde oder dies zumindest befürchtet.

Es ist wichtig dies zu berücksichtigen, da man sich sonst leicht bewusst ausgenutzt fühlen würde!

Es ist hilfreich, diese Funktionalisierung erst mal anzunehmen, weil sie, wie oben bereits angedeutet, die Beziehung festigt und für weitere Planungen hilfreich ist. Hier können auch oft für die KlientInnen unangenehme Dinge angesprochen werden, man kann sie auch mit abgewehrten Inhalten konfrontieren. Die Art und Weise sollte jedoch unter Berücksichtigung der hohen Kränkbarkeit des Narzissten erfolgen.

Im Laufe der Zeit wird es notwendig, die Idealisierung stückchenweit aufzulösen. Dies ist dann der Prozess der **„Ent-Idealisierung“**. Das verzerrte Bild, welches der Narzisst von einem hat, sollte realistischer werden. Damit gewinnen die Anteile der HelferInnen an Bedeutung, die für die Narzissten unangenehm sind. Es ist die Zeit, Forderungen zu stellen, die eigenen Grenzen enger zu stecken, die Funktionalität zu relativieren. Die Phase der Ent-Idealisierung sollte beginnen, wenn die Beziehung einigermaßen stabil geworden ist.

Achtung: Die Idealisierung durch den Narzissten ist oft ganz angenehm und schmeichelhaft, weil sie nur unsere „guten“ Anteile zur Kenntnis nimmt. Sie spricht unsere eigenen narzisstischen Anteile, unser Bedürfnis nach Bewunderung an. HelferInnen dürfen auf keinen Fall glauben, dass sie wirklich so sind, wie die Narzissten sie sehen. Kein Mensch ist nur gut! Man muss der Versuchung widerstehen, für immer idealisiert zu werden und den Mut aufbringen, sich ent-idealisieren zu lassen!

Die Ent-Idealisierung ist oft unangenehm und anstrengend, weil die KlientInnen sich ihr widersetzen und entgegensteuern. Es kommt vor, dass mit aggressiver Abwertung reagiert wird. Für den Narzissten droht quasi eine Welt zusammen zu brechen. Die Beziehung gerät in eine Krise und es kommt vor, dass sie hier abgebrochen wird. Oft suchen sich Narzissten in dieser Situation einen anderen Menschen, den sie idealisieren können und der die Funktion der Selbstwertregulation erfüllt. Plötzlich werden neue Partnerschaften angefangen oder auch andere HelferInnen anderer Einrichtungen aufgesucht, die dann endlich diejenigen sind, die wirklich verstehen und gute Arbeit leisten. Der vorherige Helfer wird dann fallengelassen. Arbeiten „alte und neue idealisierte“ HelferInnen in einem Team, kann dies besprochen und darauf angemessen reagiert und entgegen gesteuert werden. Haben beide keine Verbindung untereinander, werden sie oft ausgespielt.

Trotz der Schwierigkeiten und Gefahren ist der Prozess der Ent-Idealisierung notwendig. Ansonsten bliebe man dauerhaft für den Narzissten da, es würde langfristig eine abhängige Beziehung entstehen und es käme zu keinerlei Entwicklung von Unabhängigkeit. Daneben kann nur die Ent-Idealisierung dem Narzissten ermöglichen, eine wirklich **personale Beziehungserfahrung** zu machen. In dem Maße, in dem es ihm gelingt, die Beziehung zum Gegenüber trotz dessen „schlechten und bösen Anteilen“ und Schwächen aufrecht zu erhalten, kann er seine eigenen „negativen“ Anteile, seine eigenen Schwächen akzeptieren. Im Erleben, dass die Beziehung zu ihm auch als „Versager“, „Schwächling“ etc, kurz als zu ihm als einen Menschen mit Stärken und Schwächen Bestand hat, dass man sich nicht abwendet und ihn entwertet, kann er die Idealisierung seiner selbst ein Stückchen weit aufgeben und sich realistischer in seiner Lebenswelt betrachten, ohne in eine narzisstische Krise zu geraten. Dadurch entstehen dann oft realistischere und „gesündere“ Möglichkeiten der Lebensbewältigung.

4.7. Die Entwicklung der psychischen Strukturen

In der frühen Entwicklung kam es nicht zu solchen Interaktionen zwischen dem Kind und der oder den **primären Bezugspersonen**, die es dem Kind ermöglicht hätten, auf seine Bedürfnisäußerungen eine „**passende Antwort**“ zu bekommen. Dies kann sich auch auf den Bereich der materiellen Versorgung beziehen, in erster Linie ist jedoch der Bereich der psychischen und emotionalen Bedürfnisse gemeint.

Der Säugling ist nicht in der Lage, sich selbst eine Antwort auf ein undifferenziertes Unlust-, Angst- oder Schmerzempfinden zu geben, es kann es sich nicht selbst „erklären“. Diese Antworten und Erklärungen sind jedoch zur Entwicklung des Selbst unerlässlich. Sie erfolgen im Normalfall durch nonverbale Reaktionen, wie Füttern, Streicheln, umarmen, trösten etc, und durch begleitende verbale Reaktionen, indem den Empfindungen und Gefühlen Begriffe zugeordnet werden, z.B. bist du hungrig, ist dir kalt, hast du Schmerzen etc.

Die Begriffe werden in der Phase, in der das Kind sein Sprachvermögen entwickelt, bedeutsamer. So lernt das Kind, seine Bedürfnisse und Gefühle zu differenzieren, ihnen Namen zu geben, sie zu bezeichnen. Erst durch nonverbale und verbale Reaktionen der primären Bezugspersonen kann es dann auch eine bestimmte passende Antwort damit verbinden, also Bedürfnisse und entsprechende Befriedigungen oder Erleichterungen verknüpfen. Auch kann so eine Verknüpfung zur Quelle der Erleichterung und Befriedigung (nämlich zu den Bezugspersonen) hergestellt werden. Auf diese Weise entsteht das Vertrauen in eine Bedürfnis-

befriedigung durch die Bezugspersonen und damit die Möglichkeit, das Bedürfnis aufzuschieben, eben im Vertrauen darauf, dass es schon erfüllt werden wird. In diesem Zusammenhang spricht man auch von der Entwicklung des **Urvertrauens**. Das Urvertrauen ermöglicht in späteren Krisensituationen den Glauben an sich selbst und das Gefühl, im Grunde doch von anderen respektiert, geachtet und wertgeschätzt zu werden.

Kommt es zu Störungen in den frühen Beziehungserfahrungen und können keine passenden Antworten gefunden werden, so bleibt die psychische Entwicklung gestört, bleibt das Kind auf sich gestellt und mit seinen Unlustempfindungen allein. Es weiß dabei noch nicht einmal, was diese Unlust ausmacht, sie bleibt undifferenziert und es kann nicht darauf gebaut werden, dass ihr von außen angemessen begegnet werden wird. Eine Verknüpfung zu einer angemessenen Bedürfnisbefriedigung kann nicht hergestellt werden.

Teilweise kann das Kind auch „**falsche Antworten**“ bekommen. So z.B. wenn es gefüttert wird, aber eigentlich aus irgendeinem Grund Angst hat. Oder wenn es einen Schnuller bekommt, wenn es vor Hunger schreit. Da diese „falschen Antworten“ aber die einzigen bleiben und das Kind existentiell von ihnen abhängig ist, nimmt es sie sozusagen als „richtige Antworten“ und versucht sich mit ihnen zu arrangieren. Es können sich dabei Anfänge einer **fehlgeliteten Bedürfnisbefriedigung** entwickeln, so dass das Kind und später der Erwachsene z.B. auf inneren Stress immer mit Essen reagiert und auch in derartigen Situationen nach Essen verlangt, obwohl eher Beruhigung und Schutz angemessen wäre. Das Essen selbst soll dann zum Schutz vor innerem oder äußerem Reiz werden. Dies ist jedoch ein unangemessener Schutz und er bleibt immer mit Frustrationen verbunden, da das eigentliche Bedürfnis ein anderes ist, welches unbefriedigt bleibt. Das eigentliche Bedürfnis kann aber wiederum nicht entdeckt werden, weil dafür die Voraussetzungen fehlen. Das Kind kann nicht auf ein passendes Interaktionsmuster zurückgreifen und das Bedürfnis nicht differenzieren sowie die passende Befriedigung nicht kennen. So werden Schnuller, Essen etc zu **Ersatzobjekten**, die oftmals **ambivalent besetzt** sind. D.h. auf sie sind **sowohl liebevolle (libidinöse) als auch aggressive Anteile** gerichtet. Liebevolle, weil sie erst mal zur Befriedigung zur Verfügung stehen, aggressive, weil sie nicht halten, was sie versprechen und letzten Endes frustrieren.

Süchtiges Verlangen ist also Ausdruck einer Suche nach etwas Unbekanntem, das, eben weil es unbekannt bleibt, nicht zielgerichtet angestrebt und nicht gefunden werden kann. Diese Suche ist die Suche nach einer Beziehung zu einer Person, die gute und böse Züge trägt, geliebt und kritisiert werden kann und mit der angstfreier Umgang möglich ist.

Werden die Enttäuschungen aus der Beziehung zu den primären Bezugspersonen nicht anderweitig ausgeglichen oder aufgefangen, z.B. durch Großeltern, andere Verwandte oder Bekannte, so können dauerhafte Schäden bleiben.

Es wächst dann eine psychische Struktur, die unausgebildet und undifferenziert bleibt. Diese Menschen bleiben ihren Unlustgefühlen und Affekten hilflos ausgeliefert. Es kommt dabei zu Reizüberflutungen aus innerer oder äußerer Quelle, weil Reizschutz und Regulierungssysteme fehlerhaft bleiben.