

# Woran kannst Du erkennen, dass Deine Eltern Dich mit narzisstischen Strategien erzogen hatten?

## 15 Spätfolgen im Erwachsenenleben

Viele Erwachsene blicken auf ihre Kindheit zurück und empfinden sie als weitgehend positiv. Doch manchmal stellt sich erst später heraus, dass die Erziehung durch narzisstische Eltern tiefe Spuren hinterlassen hat. Diese Spuren zeigen sich oft in Form von unbewussten Verhaltensmustern, emotionalen Blockaden oder dem Gefühl, nicht wirklich das eigene Leben zu leben. In diesem Beitrag möchte ich auf die subtilen und oft spät erkannten Auswirkungen, die eine narzisstische Elternschaft auf das Erwachsenenleben haben kann.

Menschen, die von Eltern mit narzisstischen Strategien erzogen wurden, zeigen im Alltag häufig ambivalente Verhaltensmuster. Diese Menschen können je nach Situation und emotionalem Zustand unterschiedlich reagieren, was oft auf ihre tief sitzenden inneren Konflikte und Unsicherheiten zurückzuführen ist.

**Hier sind typische Reaktionsmöglichkeiten, die sich je nach Person oder Kontext zeigen können:**

### 1. Äußere Anpassung vs. Rebellisches Verhalten

- **Äußere Anpassung:** Viele Betroffene zeigen ein überangepasstes Verhalten, das darauf abzielt, Konflikte zu vermeiden und den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Sie streben danach, alles richtig zu machen, um nicht negativ aufzufallen und um die Anerkennung zu erhalten, die ihnen in der Kindheit oft verwehrt blieb.
- **Rebellisches Verhalten:** Alternativ können einige Betroffene das Gegenteil zeigen und rebellisch oder trotzig reagieren. Dies ist oft eine Reaktion auf das ständige Gefühl der Überkontrolle in ihrer Kindheit. Sie könnten sich bewusst gegen Autoritäten oder gesellschaftliche Erwartungen stellen, um ihre Unabhängigkeit zu beweisen und sich von den manipulativen Einflüssen ihrer Eltern abzugrenzen.

## 2. Ständiges Bedürfnis nach Bestätigung vs. Übertriebene Unabhängigkeit

- **Ständiges Bedürfnis nach Bestätigung:** Viele Betroffene suchen ständig nach externer Anerkennung, sei es im Berufsleben oder in sozialen Beziehungen. Sie haben das Gefühl, dass sie nur durch die Bestätigung anderer wertvoll sind, und streben danach, perfekt zu sein, um diese Bestätigung zu erhalten.
- **Übertriebene Unabhängigkeit:** Im Gegensatz dazu könnten einige Betroffene versuchen, sich von der Abhängigkeit nach Bestätigung vollständig zu lösen, indem sie eine übertriebene Unabhängigkeit an den Tag legen. Sie könnten darauf bestehen, alles alleine zu schaffen und vermeiden es, um Hilfe zu bitten, aus Angst, als schwach oder abhängig zu erscheinen.

## 3. Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse auszudrücken vs. Übermäßige Durchsetzungskraft

- **Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse auszudrücken:** Viele dieser Menschen haben Schwierigkeiten, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, da sie gelernt haben, dass ihre Bedürfnisse nicht wichtig sind. Sie neigen dazu, sich selbst zurückzustellen und die Wünsche anderer zu erfüllen.
- **Übermäßige Durchsetzungskraft:** Als Gegenreaktion könnten einige Betroffene versuchen, ihre eigenen Bedürfnisse übermäßig stark durchzusetzen, manchmal auf eine Weise, die als dominant oder unnachgiebig empfunden wird. Dies ist oft ein Versuch, die erlebte Ohnmacht aus der Kindheit zu kompensieren.

## 4. Überangepasstheit und Konfliktvermeidung vs. Übermäßig konfrontatives Verhalten

- **Überangepasstheit und Konfliktvermeidung:** Häufig versuchen Betroffene, jeglichen Konflikt zu vermeiden, indem sie sich übermäßig anpassen und ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken. Sie gehen Auseinandersetzungen aus dem Weg, um keine Spannungen zu verursachen.
- **Übermäßig konfrontatives Verhalten:** Auf der anderen Seite könnten sie sich auch in einem ständigen Zustand der Abwehrhaltung befinden und Konflikte regelrecht suchen, als Mittel, ihre eigene Position zu verteidigen und sich nicht erneut unterdrücken zu lassen.

## 5. Emotionale Abhängigkeit vs. Emotionaler Rückzug

- **Emotionale Abhängigkeit:** In Beziehungen könnten Betroffene eine starke emotionale Abhängigkeit entwickeln und sich stark an ihren Partner klammern. Sie suchen ständige Bestätigung und haben Angst, verlassen zu werden.
- **Emotionaler Rückzug:** Alternativ könnten sie sich emotional komplett zurückziehen und es vermeiden, enge Bindungen einzugehen. Sie haben Angst vor Verletzungen und könnten deshalb Schwierigkeiten haben, sich anderen emotional zu öffnen.

## 6. Tief sitzende Scham vs. Übermäßiger Stolz

- **Tief sitzende Scham:** Viele Betroffene kämpfen mit tief sitzenden Schamgefühlen und haben ein geringes Selbstwertgefühl. Sie empfinden sich oft als ungenügend und verstecken diese Gefühle hinter einer Fassade der Normalität.
- **Übermäßiger Stolz:** Einige reagieren jedoch mit übermäßigem Stolz und einer Betonung ihrer Erfolge und Fähigkeiten, um ihre Unsicherheit zu überdecken. Dieser Stolz dient als Schutzmechanismus, um die tiefe Scham nicht zeigen zu müssen.

## 7. Übermäßiges Verantwortungsgefühl vs. Flucht vor Verantwortung

- **Übermäßiges Verantwortungsgefühl:** Viele Betroffene übernehmen ein übermäßiges Maß an Verantwortung, insbesondere für das Wohl ihrer Eltern. Sie fühlen sich verpflichtet, die Erwartungen anderer zu erfüllen, selbst wenn es zu ihrer eigenen Belastung ist.
- **Flucht vor Verantwortung:** Andere könnten im Gegensatz dazu Verantwortung meiden, besonders wenn sie das Gefühl haben, dass diese ihnen von außen auferlegt wird. Sie könnten sich zurückziehen oder Verpflichtungen verweigern, um sich nicht erneut in eine Rolle gedrängt zu fühlen, die sie bereits in ihrer Kindheit als belastend empfanden.

## 8. Perfektionismus vs. Prokrastination

- **Perfektionismus:** Viele Betroffene entwickeln einen starken Drang nach Perfektionismus, weil sie die unbewusste Überzeugung haben, nur durch absolute Fehlerlosigkeit Anerkennung und Liebe zu verdienen. Sie setzen sich selbst enorm unter Druck, in allem, was sie tun, perfekt zu sein, um den kritischen Stimmen ihrer Eltern zu entgehen.
- **Prokrastination:** Auf der anderen Seite können manche Betroffene Aufgaben und Entscheidungen endlos aufschieben (Prokrastination), weil sie Angst davor haben, zu versagen oder kritisiert zu werden. Diese Unsicherheit kann dazu führen, dass sie Schwierigkeiten haben, Projekte zu beginnen oder abzuschließen.

## 9. Energie in die Pflege sozialer Beziehungen vs. Soziale Isolation

- **Energie in die Pflege sozialer Beziehungen:** Manche Betroffene investieren enorm viel Energie in die Pflege sozialer Beziehungen, da sie Angst haben, abgelehnt oder verlassen zu werden. Sie könnten ständig versuchen, ihren sozialen Kreis zu vergrößern und aufrechtzuerhalten, um sich geliebt und akzeptiert zu fühlen.
- **Soziale Isolation:** Andere Betroffene ziehen sich hingegen sozial zurück, weil sie tiefe Zweifel an ihrer sozialen Kompetenz haben oder Angst davor, erneut verletzt oder enttäuscht zu werden. Diese Isolation kann zu einem Gefühl der Einsamkeit und Entfremdung führen, auch wenn sie eigentlich den Wunsch nach Verbindung verspüren.

## 10. Starkes Bedürfnis nach Kontrolle vs. Gefühl der Hilflosigkeit

- **Starkes Bedürfnis nach Kontrolle:** Einige Betroffene entwickeln ein starkes Bedürfnis, alles in ihrem Leben kontrollieren zu wollen, weil sie in ihrer Kindheit das Gefühl hatten, keine Kontrolle zu haben. Sie könnten dazu neigen, nicht nur ihr eigenes Leben, sondern auch die Entscheidungen und Verhaltensweisen ihrer Mitmenschen kontrollieren zu wollen, um sich sicher zu fühlen.
- **Gefühl der Hilflosigkeit:** Im Gegensatz dazu könnte bei anderen Betroffenen ein tiefes Gefühl der Hilflosigkeit vorherrschen. Sie fühlen sich unfähig, ihr Leben zu gestalten oder Entscheidungen zu treffen, weil sie gelernt haben, dass ihre Versuche, Einfluss zu nehmen, in der Vergangenheit oft durch ihre Eltern unterdrückt oder entwertet wurden.

## 11. Übermäßiges Bemühen um Harmonie vs. Unnachgiebigkeit in Konflikten

- **Übermäßiges Bemühen um Harmonie:** Viele Betroffene legen großen Wert darauf, Harmonie aufrechtzuerhalten, auch wenn dies bedeutet, ihre eigenen Bedürfnisse und Meinungen zurückzustellen. Sie haben Angst vor Spannungen und tun alles, um diese zu vermeiden, was sie dazu bringt, eigene Interessen zugunsten des Friedens zu opfern.
- **Unnachgiebigkeit in Konflikten:** Andere könnten genau das Gegenteil zeigen und in Konflikten unnachgiebig oder stur reagieren. Dies ist oft eine Reaktion auf das Gefühl, in ihrer Kindheit nicht gehört oder respektiert worden zu sein. Sie könnten nun Schwierigkeiten haben, Kompromisse einzugehen, und bestehen vehement auf ihrem Standpunkt, um sich nicht erneut unterdrückt zu fühlen.

## 12. Bedürfnis nach Zugehörigkeit vs. Angst vor Nähe

- **Bedürfnis nach Zugehörigkeit:** Betroffene haben häufig ein starkes Bedürfnis nach Zugehörigkeit und sozialer Anerkennung. Sie suchen aktiv nach Gemeinschaften oder Gruppen, in denen sie sich aufgenommen und akzeptiert fühlen können, um die emotionale Kälte ihrer Kindheit zu kompensieren.
- **Angst vor Nähe:** Andererseits gibt es auch Betroffene, die aus Angst vor emotionaler Verletzung bewusst Distanz zu anderen Menschen halten. Sie haben Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen, weil sie befürchten, dass Nähe automatisch zu Schmerz oder Enttäuschung führen wird.

## 13. Starker Wunsch nach Anerkennung vs. Angst vor Sichtbarkeit

- **Starker Wunsch nach Anerkennung:** Betroffene haben oft einen starken Drang nach Anerkennung und Lob, weil sie in ihrer Kindheit kaum positive Bestätigung erhalten haben. Sie suchen aktiv nach Anerkennung in ihrem beruflichen und sozialen Umfeld, um sich wertvoll zu fühlen.
- **Angst vor Sichtbarkeit:** Gleichzeitig haben sie Angst, im Rampenlicht zu stehen, weil sie befürchten, Fehler zu machen und dadurch kritisiert zu werden. Diese Angst kann dazu führen, dass sie sich zurückziehen oder ihre Leistungen herunterspielen, um negative Aufmerksamkeit zu vermeiden.

## 14. Idealistische Erwartungen an Beziehungen vs. Enttäuschung und Rückzug

- **Idealistische Erwartungen an Beziehungen:** Betroffene hegen oft idealistische Erwartungen an Beziehungen, in der Hoffnung, das emotionale Defizit ihrer Kindheit ausgleichen zu können. Sie suchen nach perfekter Liebe und absoluter Harmonie, was jedoch oft unerfüllbar ist.
- **Enttäuschung und Rückzug:** Wenn diese hohen Erwartungen nicht erfüllt werden, reagieren sie häufig mit tiefer Enttäuschung und ziehen sich emotional zurück. Diese Enttäuschung kann dazu führen, dass sie die Beziehung abbrechen oder sich emotional distanzieren, um sich vor weiterem Schmerz zu schützen.

## 15. Übermäßige Empathie vs. Emotionale Abstumpfung

- **Übermäßige Empathie:** Einige Betroffene zeigen eine übermäßige Empathie für andere, oft weil sie gelernt haben, die Stimmungen und Bedürfnisse ihrer narzisstischen Eltern genau wahrzunehmen, um Konflikte zu vermeiden.
- **Emotionale Abstumpfung:** Andere könnten im Gegensatz dazu emotionale Abstumpfung entwickeln, da sie gelernt haben, ihre eigenen Gefühle abzuschalten, um nicht von den manipulativen oder kritischen Reaktionen ihrer Eltern verletzt zu werden. Dies führt dazu, dass sie Schwierigkeiten haben, echte emotionale Verbindungen zu anderen aufzubauen.

Diese unterschiedlichen Reaktionsmuster verdeutlichen, wie tief verwurzelte, gegensätzliche Verhaltensweisen bei Betroffenen zum Ausdruck kommen können. Die Ambivalenz zwischen Anpassung und Rebellion, zwischen Nähe und Distanz, sowie zwischen Kontrolle und Hilflosigkeit, spiegelt die komplexe innere Welt dieser Menschen wider, die von den widersprüchlichen Botschaften und Erwartungen ihrer narzisstischen Eltern geprägt wurde. Im Alltag kann dies dazu führen, dass sie oft zwischen diesen Polen hin- und hergerissen sind, was ihre Beziehungen und ihr Wohlbefinden stark beeinflusst.