

Urlaub bei Oma

Ich flog für zwei Wochen zu meiner Oma nach Griechenland. Ich hatte fest vor, meinen Mund zu halten – so, wie es Gott mir einst auftrug. Ich spielte noch nicht einmal mit dem Gedanken, meiner Oma zu berichten, was wirklich abging. Dann aber sprach sie mich an. Sie wollte zuerst wissen, was das Problem zwischen Shelley und mir war und dann, was das Problem zwischen Amanda und mir war. Sie hatte mich das vor einiger Zeit zwar schon einmal gefragt, aber jetzt hatten wir mehr Zeit. Ich schloss meine Augen und fragte Gott in Gedanken, ob ich sprechen sollte. Ich bekam den starken Eindruck, sprechen zu sollen. Es verwunderte mich, denn als ich damals Matthew und Zoey aufklären wollte, erhielt ich ein Nein. Ich legte gehorsam los, obwohl ich nicht verstand weshalb ich auf einmal doch erzählen sollte. Es war unheimlich schwer zu erklären, was mein Problem mit den beiden war. Denn ich hatte kein Problem mit ihnen, sondern ihre Störung war das Problem. Ich versuchte so gut es ging das Ganze zu erklären und erwähnte auch jedes kleinste Detail, wo mein Anteil bei dem Ganzen liegen könnte. Zum Beispiel, dass ich nicht immer für Amanda in meinem Leben da sein konnte.

»Es ist gut, dass ich das alles mal von deiner Seite höre, weil ich dich jetzt verstehen kann. Und du solltest es alle anderen auch wissen lassen, denn sonst hört man immer nur Shelleys Aussagen und nimmt

sich ihrer an. Denn du hast ja berechtigte Gründe, nicht mehr nach Hause zu kommen. Dass es dir zum Beispiel schlecht geht, wenn du zu Hause warst. Und dass du in Shelleys Wohnung kein Gefühl mehr für Hunger hast und dich vor Nervosität wund kratzt. Matthew und Zoey sagen übrigens auch, dass sie sofort wieder in ihren alten Rollen sind, sobald sie mit Shelley zusammen sind.«

»Ja, ich benehme mich daheim wie ferngesteuert, habe Angst und bin wochenlang danach noch ein psychisches Wrack.«

Als wir beim Thema Amanda ankamen, sagte sie: »Ich habe ja auch nicht so einen guten Draht zu ihr. Erst wo das mit dir war, hat sie mich kontaktiert und gesagt, wie schlecht es ihr deinetwegen geht und dass sie sich von ihrer ganzen Familie im Stich gelassen fühlt, weil keiner der Mary mal sagen würde, dass es so nicht geht.«

»Ja na klar kontaktiert sie dich da. Aber nicht, weil sie aus sich heraus Kontakt zu ihrer Oma haben möchte, sondern weil sie dich gegen mich aufhetzen will.«

»Ahja, das sag ich ihr aber das nächste Mal, wenn sie mich kontaktiert. Warum sie es nur macht, wenn sie über dich schlecht redet und sonst nicht. Sie hat nämlich dann lange nichts mehr von sich hören lassen, erst wieder in der Woche bevor du mich besuchen kamst. Da hat sie mir gesagt, wie sehr sie unter dir leidet. Das andere Mal war nach dem Polterabend von Matthew, da ging es ihr ja sehr schlecht.«

»Bitte? Ich war diejenige, die nach Matthews Polterabend tagelang durchgeweint hat.«

»Ja das glaube ich, weil du so sensibel bist.«

»Sensibel sein ist nicht nur verletzlich sein. Sensibel sein bedeutet viel mehr, deutlich zu spüren was um einen herum passiert. So spürte ich genau, wie Amanda auf der Tanzfläche die Umgebung scannte und mich mit Ignoranz strafte.«

Ich erzählte ihr meine Version von Matthews Polterabend.

»Und Amanda hat uns allen erzählt, dass du sie den ganzen Abend ignoriert hättest.«

Zuerst überlegte ich, wo sie sich ignoriert gefühlt haben könnte. Doch ich kam sehr schnell auf die Erkenntnis, dass Amanda die Situation umdrehte. Denn ich rannte ihr den ganzen Abend hinterher und sie ging stets von mir weg. So heftig das für mich war und so ungern ich die Bestätigung haben wollte, dass meine Schwester die narzisstische Persönlichkeitsstörung hatte, war diese Erkenntnis unheimlich wichtig, um mich vollständig von ihr zu lösen. Ich erzählte meiner Oma, dass Elena mir sagte, dass jeder den sie kennt, der Narzissten in der Familie hat, früher oder später den Kontakt zu seiner Familie einstellen musste, weil der Psychoterror nicht auszuhalten ist und dass sie nun Bescheid wüsste, wenn ich eines Tages den Kontakt zur kompletten Familie abbreche.

Ich war froh, dass Oma Vicky wirklich zu verstehen schien. Sie war empört als sie verstand, dass ich immer versucht hatte Kontakt zu Amanda und Mutter

aufzunehmen während die beiden darauf nie eingingen und stattdessen nur schlecht über mich redeten und sich als die Opfer darstellten. Sie ermutigte mich, ein Video von mir aufzunehmen und dieses allen zuzusenden, außer Amanda und Shelley: »Wenn du wirklich eines Tages den Kontakt zur Familie abbrechen musst, dann musst du dich wenigstens einmal erklärt haben. Danach hören wir sonst nur noch ihre Aussagen. Ich würde aber nicht so viel von Narzissmus sprechen, sondern mehr von dem, was passiert ist und wie du dich fühlst.«

An einem Morgen wachte ich aus einem Albtraum von meiner Mutter auf. Meine Oma war bereits wach und sah mich im Bett liegen. Sie fragte mich, ob es mir gut ginge und ich antwortete ihr, dass ich einen Albtraum von meiner Mutter gehabt hatte. Und dass ich es leider gewohnt war, belastende Träume von meiner Mutter und von Amanda zu haben.

»Und Shelley hat mich neulich angerufen und sich darüber beschwert, dass die Amanda von dir Alpträume hätte.«, erwiderte sie.

»Und wenn wir beide gemeinsam mit deiner Mutter reden?«, fragte sie mich.

»Es ist ja kein Problem zwischen meiner Mutter und mir, sondern sie hat diese Störung, das hat nichts mit mir zu tun. Ich habe sogar geträumt, dass ich es geschafft hätte, dass du mir glaubst, dass sie eine Narzisstin ist und daraufhin hat sie eine Scherbe genommen und sich die Pulsadern aufgeschlitzt.«

Meine Oma hörte mir gespannt zu und ich fuhr fort:
»Es ist schlimm, wenn du zwei Personen, die du liebst, verlierst und ihnen aus dem Weg gehen musst, weil sie gestört sind. Du leidest, während sie dich schlecht reden.«

»Sie reden dich insofern schlecht, als deine Mutter sagt, dass die ganze Familie deinetwegen auseinanderbricht.«, entgegnete sie.

Einmal, als ich meiner Oma das Verhalten meiner Mutter aufzeigte und die narzisstische Persönlichkeitsstörung festmachte, sagte sie: »Oh Gott hör auf, mir wird ganz schlecht.«

Die Reaktion der Übelkeit machte ihre Bereitschaft deutlich, mir in meinen Erzählungen zum Einen wirklich folgen zu wollen und zum Anderen, es auch zu können. Sie hatte eine hohe emotionale Intelligenz.

Sie erzählte mir dann auch noch, dass sie, Zoey und Matthew planten, einen Brief an die ganze Familie zu schreiben, in welchem Regeln für ein besseres Miteinander enthalten sein sollten. Beispielsweise die Regelung, dass man zukünftig nur noch mit der Person, mit der man Streit hat, redet und nicht mehr über Dritte. Gratulation für diese Erkenntnis! Irgendwann sprach ich einen Gedanken aus, den ich die ganze Zeit nicht wegbekam:

»Oma, ich habe Sorge, dass Du, Matthew und Zoey jetzt einen separaten Chat habt, in welchem du den neuesten Stand der Dinge über mich reinstellst.«

»Ich habe den Chat erstellt, um mich mit deinen Stiefgeschwistern zu beraten, wie wir am besten mit

der Situation umgehen können und wie wir helfen können.«

Warum musste ich eigentlich immer recht mit meinen Vermutungen behalten?

»Wir sind bereit dazu, uns mit dir und Shelley zusammenzusetzen. Dann kann sie dich nicht angreifen, weil wir dabei sind.«, fuhr sie fort. Ich spürte, dass das keine gute Idee war, aber mir fehlten die Worte, um diesen Eindruck zu begründen.

An einem der Abende redete Omas Nachbarin auf mich ein, was meine Mutter betraf. Auch diese hatte meine Mutter bereits während ihrer Aufenthalte in Griechenland gegen mich aufgehetzt. Was ich mir da an einem Abend alles anhören musste, würde hier mehrere Seiten füllen. Allmählich verstand ich immer mehr, was Tante Lola meinte mit: »Du musst deine Familie loslassen, wenn du nicht kaputt gehen möchtest.«

Die Zeit mit meiner Oma war trotzdem wunderschön. Der Urlaub ging zu Ende und ich flog zurück nach Liftstadt. Ich betete viel, weil ich unsicher war, ob ich dieses Video von mir für meine Familienmitglieder aufzeichnen sollte oder nicht. Immerhin hatte Gott zu mir gesagt: »Wen brauchst du hinter dir, wenn du mich hinter dir hast?« Zu Hause angekommen öffnete ich den Briefkasten und fand darin einen Brief von David. Er schrieb, dass ihn die Situation zwischen mir und Amanda sehr belasten würde. Er schüttete sein Herz aus und drückte seine Liebe für Amanda und mich aus. Er schrieb, dass er mir und Amanda

diesen Brief schrieb und er hofft, dass sie und ich für ein gemeinsames Gespräch mit ihm bereit wären. Noch nie erhielt ich einen Brief von David – maximal an meinem Geburtstag einen Zweizeiler. Ich brach zu Boden und kam aus dem Schluchzen nicht mehr heraus. Vorher noch unschlüssig, begann ich in diesem Moment das Projekt „DVD – meine Stellungnahme“ in den Angriff zu nehmen: *Jetzt musst du sehen, was das mit mir macht*, dachte ich und schaltete die Kamera ein. Ich filmte meinen Zustand und sagte ihm unter Tränen, dass ich nicht diejenige war, die sich gegen eine Versöhnung auflehnte. Wenn schon ein Video, in welchem ich meine Situation zeigen sollte, dann richtig. Das Video, in welchem ich auf seinen Brief reagierte, brannte ich aber nur auf seine DVD. In den Tagen danach machte ich einige Notizen und nahm dann ein zweistündiges Video auf, welches für meine Stiefgeschwister, Onkel David und meine Oma gedacht war. Ich versuchte darin so gut es ging zu erklären, was abging. Ich erwähnte, so wie Oma Vicky es mir empfahl, die Wörter „Narzisstin“ oder „narzisstische Persönlichkeitsstörung“ so wenig wie möglich. Maximal an einer oder an zwei Stellen. Ansonsten bemühte ich mich, das Ganze in Liebe und Respekt meiner Mutter und Schwester gegenüber zu erklären. Ich erklärte lang und breit was mir einfiel, was ich falsch gemacht haben könnte, dass die Situation war wie sie war. In etwa so, wie ich es Elena auch für dieses Buch mitteilte. Es war das erste Mal, dass ich Stellung bezog. Ich wurde ja nie um meine

Sicht der Dinge gefragt. Höchstwahrscheinlich deshalb, weil Shelley und Amanda keinen Zweifel an ihrer Realität ließen. Ich brannte die Aufnahmen auf eine DVD, sodass jeder den gleichen Inhalt bekam (außer David, der bekam noch die Videoantwort auf seinen Brief mit auf seine DVD). Danach legte ich sie auf die Seite und schickte sie erstmal noch nicht ab, da ich mir noch nicht sicher war dies zu tun.

Reflexion der Geschehnisse

Elena: »Zu Matthews Polterabend: Deine Mutter hat Angela deshalb mit dem Tod ihres Opas konfrontiert, weil das ein Weg für sie war, wie sie heftige Gefühle in ihr wecken konnte und sie sich im Anschluss als Trösterin gebraucht fühlen konnte. Es ging ihr nicht um Angela, sondern nur um sich selbst – um die narzisstische Zufuhr, die sie dadurch bekommt.

Was die Überraschungsaktion von Amanda betrifft: Ich gehe so weit zu behaupten, dass ihr prioritäres Ziel nicht war, Matthew eine Freude mit ihrem Besuch zu machen, sondern Aufmerksamkeit auf der Party zu bekommen. Narzissten sind süchtig danach und tun anderen in der Regel nichts Gutes ohne Hintergedanken. Und du hast recht: Sie wollte dich mit ihrem überraschenden Auftauchen schockieren. Narzissten lieben es, ihre Opfer zu überraschen, indem sie „zufällig“ genau da auftauchen, wo sich ihre Opfer gerade befinden.«

Mary: »Ich war total davon überzeugt, dass Amanda wenigstens keinen Grund finden würde, nach dem Polterabend schlecht über mich zu reden. Aber selbst dann, wenn ich nichts tue und ihren bösen Umgang mit mir über mich ergehen lasse, werde ich im Anschluss als das Monster dargestellt. Und dann auch noch genau mit jenen Dingen, die sie mir angetan hat! Das gibt's doch nicht!«

Elena: »Ein Narzisst stiehlt bei Auseinandersetzungen deine Situation und verkauft sie als die Seinige. Das ist eine seiner Methoden, durch die er dich in einen Verwirrtheitszustand versetzt. Die daraufhin folgende Ohnmachtszeit nutzt der Narzisst dann, um zu allen möglichen Menschen zu gehen und sich mit der gestohlenen Situation als das Opfer darzustellen. Wenn Klarheit in deinen Kopf zurückkehrt, gibt es für dich jedoch keine Möglichkeit mehr dich zu erklären, weil der Narzisst deine Situation schon glaubhaft und mit Tränen und Lügen geschmückt vorweggegriffen hat. Eine Aussprache mit dem Narzissten ist ebenso unmöglich, weil er glaubt, was er erzählt.«

Mary: »Dass Narzissten die Situationen herumdrehen, kenne ich von André. Was mir aber wirklich neu ist und mich absolut schockiert, ist, dass dieses Verdrehen so weit geht, dass Amanda sogar Albträume von mir bekommt, während ich welche von ihr habe! Das ist so verwirrend, dass ich aufpassen muss nicht verrückt zu werden.«

Elena: »Ja, das ist eine echte Herausforderung die du da zu meistern hast. Das Schlimme ist, dass du es gleich mit zwei Narzissten zu tun hast. Treffen Narzissten mit dem gleichen Opfer im Visier aufeinander, dann bestätigen sie sich gegenseitig in ihren gestörten Sichtweisen und hetzen im doppelten Tempo das gesamte Umfeld gegen es auf, um die Verantwortung von sich zu schieben, ihr Bild von sich selbst nach

außen hin zu wahren und um das Opfer zu tyrannisieren.«

Mary: »Du hast mich übrigens dazu ermutigt, meine Mutter weiterhin in Frage zu stellen statt mich selbst. Ich schrieb also meinen Stiefgeschwistern und fragte sie, ob ihnen jemals von Mutter ins Gesicht geschlagen wurde. Weder Zoey, noch Matthew hatten es jemals erlebt. Von Amanda wusste ich bereits, dass sie nie geschlagen wurde.«

Elena: »Wenn Narzissten mehrere Kinder haben, dann suchen sie sich eines, an welchem sie ihre destruktive Art ausleben und können sich dann bei den anderen, nachdem sie ihre Gefühle reguliert haben, als liebevolle Mutter zeigen. Auch haben sie ein Kind, welches sie als Königskind behandeln. In eurer Familie ist es Amanda.«

Mary: »Das erklärt, warum niemand mit dem ich aufwuchs meine Eindrücke mit mir teilt. Weil Shelley es nur mit mir tat. Je mehr ich verstehe, dass meine Mutter nicht normal ist und sie hinterfrage, desto mehr Erlebnisse ploppen in meinem Kopf auf. Eines zum Beispiel ist, als sich meine Eltern mal wieder schlimm stritten. Plötzlich hörte mein Vater auf zu streiten und hielt ihr Gesicht fest und sagte panisch: „Shelley, was ist los mit dir? Was ist los mit dir?“ und die Augen meiner Mutter bewegten sich ganz schnell von rechts nach links. Ich sah das damals alles vom Türrahmen aus, in welchem ich stand.«