



## **Bis in die kleinste Zelle – körperliche Reaktionen bei narzisstischem Missbrauch**

*Eine Beziehung mit einem Narzissten bedeutet Dauerstress und traumatisierende Erlebnisse. Ein gefährlicher Cocktail, der sich nicht selten verheerend auf die Psyche des Betroffenen auswirkt, aber auch eine Kettenreaktion in deren Körper auslöst. Die Intensität dieser Verletzungen kann man als Außenstehender vielleicht besser verstehen, wenn man weiß, dass psychischer Missbrauch bei dem Betroffenen buchstäblich in „Fleisch und Blut“ übergeht.*

### **Die Stressachse**

Die Wissenschaft hat noch nicht im Detail erkundet, auf welcher Weise sich narzisstischer Missbrauch auch körperlich so verheerend manifestiert. Eine schlüssige Erklärung finden viele Betroffene in der für posttraumatische Belastungsstörungen gut erforschten Stressachse. Dauerstress, den die Betroffenen in ihrer Beziehung oft ununterbrochen empfinden, ist eine schwere Belastung und Ursache für viele Erkrankungen. Dabei ist Stress eigentlich eine durchaus nützliche Anpassungsreaktion des Organismus an eine gefährliche Situation. Man kann es sich gut vorstellen: Ein gefährliches Tier, dessen Weg man in der Savanne kreuzt, ein unheimliches Geräusch im Unterholz .... fliehen, stoppen oder vorwärtsstürmen, „Fight or Flight“, „Flucht oder Kampf“ sind die Optionen, die innerhalb von Sekunden gewählt werden müssen, um der Gefahr am besten zu begegnen oder zu erkennen, dass eine vermeintliche Gefahr gar keine ist.

Eine wichtige Rolle spielt dabei das Zwischenhirn (Hypothalamus). Als Steuerzentrum des vegetativen Nervensystems reguliert es unter anderem die Körpertemperatur und den Blutdruck, Hunger und Durst, das Schlaf- und Sexualverhalten. Es reagiert aber auch auf körperliche oder psychische Stressfaktoren, beispielsweise in Prüfungs- oder Wettkampfsituationen.

Diese „Stressoren“ werden von jedem subjektiv empfunden und für manche ist die Spinne im Waschbecken ein genauso starker Stressor wie einst der Säbelzahn tiger für unsere Vorfahren in der Eiszeit. Psychische Stressoren sind beispielsweise Meinungsverschiedenheiten und schwelende Konflikte, Angst, Isolation, psychischer Druck, Intrigen oder ein Gefühl der Minderwertigkeit oder Hilflosigkeit – das große manipulative Arsenal der Narzissten.

Wenn ein Stressor das Zwischenhirn aktiviert, kommt es zu einer Ausschüttung von sogenannten Peptiden. Dies sind organische Verbindungen, die man sich als kleine Eiweißketten oder Eiweißringe vorstellen kann.

# Den Stein ins Rollen bringen

Die Jahresgruppe für Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstheit



Vom Zwischenhirn gelangen sie in die Hirnanhangdrüse oder Hypophyse, die im Körper den Hormonhaushalt reguliert. Von den Peptiden angeregt, veranlasst die Hypophyse, dass das Nebennierenmark das kreislaufaktive Hormon Adrenalin ausschüttet und die Nebennierenrinde kurz darauf das Stresshormon Cortisol produziert. Dieser Vorgang wird „Stressachse“ genannt.

Das Adrenalin versetzt den menschlichen Körper in Hochspannung, indem es unter anderem die Herzfrequenz und den Blutdruck steigert und für eine effizientere Atmung die Bronchiolen erweiter. Es wird schnell wieder abgebaut. Das lebenswichtige Cortisol reguliert, kurz gesagt, die körperliche Leistungskraft und wird in Stresssituationen vermehrt gebildet, um einerseits den Körper vor einer zu langen Hochaktivierung durch Adrenalin zu schützen und andererseits die erhöhte Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Die Ausschüttung von Cortisol ist also die optimale Reaktion auf einen zeitlich begrenzten Stress. „Stresskreislauf“ nennen Experten die drei Phasen einer solchen Alarmreaktion. Er umfasst die Vorphase, in der Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden und sich der Körper darauf vorbereitet, Energie zu mobilisieren, sowie die eigentliche Alarmphase und die Erholungsphase, in welcher der Körper den Erregungszustand wieder abbaut.

## **Dauerstress macht krank, abhängig – und dumm**

Bei Dauerstress, den unsere Vorfahren in Savanne und Urwald nicht kannten, verliert Cortisol jedoch seine positive Wirkung. Denn tatsächlich ist unser Körper nicht auf eine solche Dauerbelastung eingestellt. Ein ständig erhöhter Cortisolspiegel führt unter anderem zu Schlafstörungen, gefährlichen Bluthochdruck, Störungen im Blutzuckerstoffwechsel, Abbau von Muskelmasse und Knochen sowie einer Verschlechterung des Immunsystems. Darüber hinaus kann er Konzentrations- und Gedächtnisstörungen verursachen. Eine Betroffene erzählte: „Ich konnte plötzlich keine noch so trivialen Texte mehr lesen, geschweige denn, mich an den Inhalt erinnern. Ich war irgendwie verblödet. Es dauerte zwei Jahre, bis ich mich wieder konzentrieren konnte“.

Dauerstress hat aber auch eine weitere Nebenwirkung: Er macht körperlich abhängig. Wer beispielsweise in einer Beziehung mit einem Narzissten ständigem Stress ausgesetzt ist, dessen Körper ist unablässig auf Überlebensmodus gepolt und somit stets in Alarmbereitschaft. Er vergisst mit der Zeit, wie man ein ruhiges, „normales“ Leben führt. Er wird gleichermaßen süchtig nach dem Stresskreislauf, obwohl er weiß, dass ihm diese ständige Anspannung schadet.

# Den Stein ins Rollen bringen

Die Jahresgruppe für Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstheit

---



Der Entzug von dieser Stresssucht ist, wie Betroffene bezeugen, nicht nur wegen der körperlichen Reaktionen teuflisch. Er ist auch so schrecklich, weil man, zurück in der Normalität, mit sich selbst konfrontiert ist und das Leben ohne diese ständig von außen eindringende Stimuli oder Reize langweilig findet. Kurz und prägnant beschreibt eine Betroffene ihren Zustand während der Beziehung zu einem Narzissten: „Ich wurde regelrecht zu einem Adrenalinjunkie.“ Und der Narzisst wusste genau, wie er diese Sucht ausnutzen konnte.

Auch dies erklärt, warum es narzisstisch Missbrauchten so schwer fällt, sich von ihrem Partner zu lösen. Auch nach einer erwünschten oder ersehnten Trennung führt der Narzisst bei jeder Kontaktaufnahme die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol und somit den Stresskreislauf wieder herbei, und der Missbrauchte erlebt erneut eine „High“-Situation.

Oft kehren Opfer wiederholt zu ihrem narzisstischen Partner zurück, weil der Stresskreislauf ein Hochgefühl in ihnen auslöst. Sie hegen die unrealistische Hoffnung, dass dieses Mal alles klappen wird und sie sich fortan nicht mehr mit sich selbst, mit ihren alten Verwundungen und inneren Überzeugungen beschäftigen müssen. Eine Flucht vor sich selbst, die niemals zum Ziel führt. Häufig wird das „High“ des Stresskreislauf jedoch als schrecklich empfunden, löst (Todes-)Ängste aus und führt zu einem körperlichen und/oder psychischen Zusammenbruch. In dieser Phase sind die Betroffenen oft stark suizidgefährdet.

*aus Christine Merzeder „Wie schleichendes Gift“*