

# Honig im Kopf

Andrea lernt Ingo kennen, glaubt an die große Liebe und findet am Ende nur Schmerz und bittere Enttäuschung

Von unserem Redaktionsmitglied  
Tanja Rastätter

**Karlsruhe/Pforzheim.** Andrea schüttelt verständnislos den Kopf. „Dass ich an so einen Menschen geraten bin“, sagt sie und kann es immer noch nicht so richtig glauben. Wenn sie an die Beziehung mit Ingo zurückdenkt, fühle sie sich wie mit „Honig im Kopf“. Andrea, beruflich erfolgreiche Betriebswirtin, über 50 Jahre alt, kommt aus dem Enzkreis. Die Partnerschaft mit Ingo hat sie krank gemacht. Aber jetzt möchte sie darüber sprechen, auch, um anderen Betroffenen die Augen zu öffnen.

Andrea ist ein klassisches Beispiel von emotionalem oder verdecktem narzisstischem Missbrauch – so ordnet Lucia Völlinger die Geschichte ein. Völlinger führt eine Praxis für Psychotherapie und Coaching in Malsch. Warum es verdeckter Missbrauch heißt? Weil der Täter täuscht und manipuliert und das so subtil, dass das Opfer es nur sehr schwer durchschauen kann. „Dem Umfeld fällt es vermutlich eher auf, das Opfer selbst ist in diesen Beziehungen

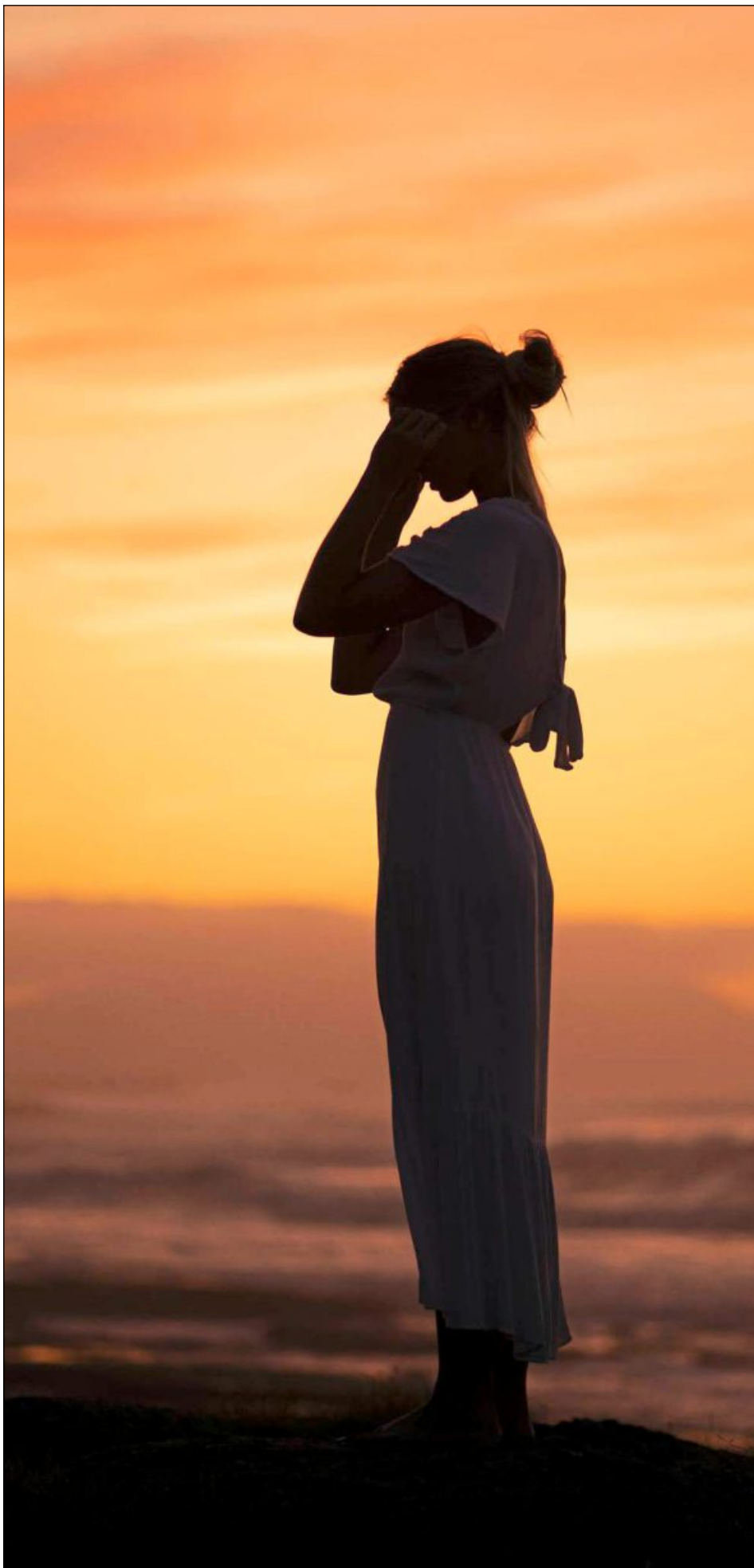
„Ich konnte ihn nicht riechen“

meistens blind,“ beschreibt es Völlinger. Ingo sei ein klassischer Narzisst. Und Andrea war sein Opfer.

Doch der Reihe nach. Andrea ist geschieden. 30 Jahre hatte sie an der Seite ihres Mannes gelebt. Danach schaltet sie eine Kontaktanzeige in der Zeitung, weil sie nicht mehr alleine sein will. Ihre Ehe war bis dahin ihre einzige Partnerschaft gewesen. Kinder hat sie nicht. Rund 200 Zuschriften erreichen Andrea – darunter auch die von Ingo. Er ist älter als sie, kommt aus dem Landkreis Emmendingen. Auch er war verheiratet und ist geschieden. Beide treffen sich zum ersten Mal in einem Museum, ungefähr in der Mitte ihrer beiden Wohnorte. Nach dem ersten Treffen will Andrea den über 60-Jährigen zunächst nicht wiedersehen. „Ich konnte ihn nicht riechen“, sagt sie. Ingo bleibt hartnäckig, meldet sich immer wieder. Nach dem zweiten Treffen verliebt sich Andrea. Seine „lustige und lebensfrohe Art“ begeistert sie dann doch.

Anfangs ist er sehr zärtlich und aufmerksam. Er schreibt ihr schon morgens Nachrichten, er ruft mittags bei der Arbeit und abends bei ihr zu Hause an. Doch schon nach einiger Zeit meldet er sich immer seltener. „Wie eine Drogenabhängige hat er mich abhängig gemacht und dann die Droge langsam reduziert“, erzählt Andrea. Lucia Völlinger kennt solche Fälle: „In der ersten Phase wird der neue Partner mit Liebesbeweisen überschüttet.“ Love-Bombing nennen das Experten. Nachrichten, Blumen, ständige Beteuerungen der Liebe. Narzissten, sagt Völlinger, gehen am Anfang einer Beziehung immer aufs Ganze. „Er gibt alles, um das Opfer von sich abhängig zu machen.“

Zum Problem wird rasch Ingos Sucht. „Er war sexsüchtig“, sagt Andrea. Er wollte oft – und von Zärtlichkeit war bald immer weniger zu spüren. Lieber hart und schnell. Sie tat so, als gefiele



EINSAM UND VERZWEIFELT: Die Sehnsucht nach einem Partner ist vor allem auch in der Weihnachtszeit groß. Wer an den Falschen gerät, zweifelt auch an sich selbst. Foto: Imago

ihr das. Höhepunkte spielte sie meist vor. Ingo habe immer wieder den Kick gesucht, erzählt Andrea. Beim Radfahren, beim Autofahren oder im Freizeitpark. Beide unternehmen viel zu-

sammen. Er arbeitet als Ingenieur, klagt aber auf Feldern Erdbeeren oder Blumen. Das Verbotene reizt ihn. Nach dem Kennenlernen ist sich Andrea schnell sicher, dass sie zusammenbleiben wür-

den. Die beiden leben in getrennten Wohnungen – er im Landkreis Emmendingen, sie im Enzkreis. Sie sehen sich vor allem an den Wochenenden oder bei Kurzurlauben. Ingo stellt sie seiner Stieftochter vor und versichert ihr: „Ich bin froh, dass wir ein Paar sind.“ Ansonsten spart er allerdings mit Komplimenten. Immer öfter verunsichert er seine Partnerin auch. Wie zum Beispiel an diesem Wochenende, einem der letzten vor der Trennung.

Ingo sucht im Badezimmer einen Schwamm und findet ihn nicht. Er fragt Andrea, wo er sei, so, als habe sie ihn genommen. „Er sagte es in einem Ton, der aussagen sollte, ich hätte den Schwamm gestohlen“, erinnert sich Andrea. Für Expertin Völlinger sind das typische Merkmale. Der Partner lasse bewusst Dinge verschwinden, bis der Betroffene daran verzweifeln. Bei diesem sogenannten „Gaslighting“ handelt es sich um eine Form der emotionalen Manipulation, eine Art Gehirnwäsche, so die Therapeutin. „Das Opfer wird regelrecht konditioniert und durch gezielte Äußerungen und Handlungen dazu gebracht, an sich selbst zu zweifeln und zunehmend sein Selbstbewusstsein oder sogar seine Identität zu verlieren.“

Auch das Bloßstellen in der Öffentlichkeit, das Lustigmachen über den Partner sei bei Narzissten immer wieder zu entdecken. Einmal kauft sie ihm ein Waffeleisen, weil er Waffeln so gerne isst. „Was hast du denn da für einen Scheiß gekauft“, fährt er sie an. „Du musst meine Wohnung nicht einrichten.“ Auch das Blumenklauen sei durchaus typisch, berichtet Völlinger. „Dieses rebellische Verhalten kann bei vielen Narzissten beobachtet werden.“ Der Narzisst sehe immer nur sich, sagt die Psychotherapeutin. Sie selbst könnten Narzissten nicht lieben. „In ihnen herrscht eine innere Leere. Ihren Selbstwert beziehen sie durch die Personen im Umfeld.“ Der Partner solle ihn ständig bewundern, sonst wird er mit Psycho-Spielen bestraft. Einer wie Ingo sauge das Opfer regelrecht aus.

Schon zu Beginn habe Ingo viel gelogen, erzählt Andrea. Als die beiden an einem Wochenende bei ihr sind, klingelt am Sonntagmittag sein Handy. Ingo geht nicht ran. Dann kommt eine Nachricht. Andrea fragt nicht weiter nach. Später behauptet er, es sei ein Arbeitskollege gewesen. Doch der Anruf kommt auf sein Privathandy, nicht auf das Geschäftshandy. Andrea kommt das merkwürdig vor, aber sie sagt nichts.

Die Trennung verläuft dann emotionslos. Es war im März diesen Jahres. Er liegt hinter ihr im Bett und sagt ihr gegen den Hinterkopf, dass jetzt Schluss sei. Den Anfang wie das Ende der Beziehung erklärt er mit seiner ehemaligen Partnerin. Für Völlinger ist auch das alles andere als ein Einzelfall. Die Opfergeschichte, etwa der Tod der „Seelen-Partnerin“, sei ein bekanntes Muster. Das können herzzerreißende Geschichten aus der Kindheit oder aus gescheiterten Beziehungen sein. „Das weckt im neuen Partner den Wunsch, ihn aus seiner Traurigkeit herauszuholen und ihm jetzt endlich ein

besseres Leben zu geben“, erklärt Völlinger. Der Narzisst missbrauche schamlos die Empathie des neuen Partners.

Ingo sagt beim Schlussmachen, dass er mit seiner ehemaligen Partnerin glücklich gewesen sei – mit Andrea hingegen nur „zufrieden“. „Für mich brach eine Welt zusammen“, blickt Andrea zurück. Sie überkommt damals ein Gefühl, als sei sie auf den Müll geworfen worden. Sie fühlt sich benutzt. Es folgen Schmerzen am ganzen Körper ohne erkennbare Ursache. Auch das kennt Völlinger, der Körper reagiere auf psychosomatischen Stress. „Die Seele drückt ihr Leid in einer Erkrankung aus“, sagt die Expertin.

Als Ingo seine Sachen holt, sieht er, wie schlecht es Andrea geht. Kurz nach der Trennung überlegt sie sogar, sich umzubringen. Andreas Ex-Mann steht ihr in der schweren Zeit bei. Sie denkt noch oft daran zurück, an Ingo und an so vieles, das ihr hätte auffallen müssen. Dass sich seine Freunde untereinander nicht kannten, etwa. Oder die Sache mit den anderen Frauen. Einmal findet sie sogar eine Notiz mit einer Internet-

„Narzissten saugen ihre Opfer aus wie Vampire“

adresse zu Sexkontakten. Als sie ihn darauf anspricht, sagte er, die Notiz gehöre einem Freund. Sie

glaubt ihm. Aber es kostet Kraft. Nach jedem Wochenende sei sie völlig kaputt gewesen, erinnert sich Andrea, weil er ihr jedes Mal viel Energie geraubt hätte.

„Narzissten saugen ihre Opfer aus wie Vampire“, sagt Völlinger. „Ist bei dem Opfer nichts mehr zu holen, wird es fallen gelassen.“ Andrea hatte die Warnsignale durchaus gespürt. Während der anderthalb Jahre dauernden Beziehung sei sie zwei-, dreimal kurz davor gewesen, die Sache zu beenden. „Doch er hat mich jedes Mal beruhigt und mich als eifersüchtig oder misstrauisch hingestellt.“ Am Ende habe er sie immer wieder in die Beziehung zurückgezogen. „Hoovern“, heißt das in Fachkreisen. Wie ein Staubsauger. Ingo gelang es sogar, dass Andrea auf eine Freundin eifersüchtig wurde. Auch das sei ein Vorgehen, auf das man in solchen Fällen immer wieder stoße, so Völlinger. Der Mann greift die sozialen Kontakte der Frau an, intrigiert und stiftet Unruhe.

Heute fragt sich Andrea, wie ein Mensch nur so grausam sein kann. Und warum sie das alles nicht früher gemerkt hat. Eine Therapeutin und eine Selbsthilfegruppe halfen ihr, dass es ihr inzwischen wieder relativ gut geht.

Derzeit hat Andrea keinen Partner. Sie würde jedoch wieder eine Kontaktanzeige schalten. Sie möchte erneut einen Mann kennen lernen – vielleicht auch auf Flohmärkten oder im Fitnessstudio, wo sie gerne ihre Freizeit verbringt. „Wenn ich Menschen nur noch misstrauete, hätte Ingo sein Ziel erreicht“, sagt sie. „Ich will Menschen wieder vertrauen und mein Wesen nicht verändern.“ Andrea will künftig mehr auf ihr Bauchgefühl hören. „Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, dann ist es auch nicht gut.“ Das habe sie auch bei Ingo gespürt. Aber sie wollte es nicht wahrhaben. Weil der Honig ihr das Gehirn verklebte.

Die Namen von Andrea und Ingo wurden von der Redaktion geändert.

## Widerspenstige Gallier?

In Frankreich haben Massenproteste gegen soziale Reformen Tradition

**Paris.** Es weht ein Hauch von Revolution über Frankreich. Die Eisenbahner streiken, die Lehrer bleiben zu Hause und die Gewerkschafter demonstrieren. Die Bilder der Proteste gegen die Rentenreform gleichen denen im Dezember 1995. Auch damals gingen Hunderttausende auf die Straße. Anlass waren erste Pläne für eine Vereinheitlichung des Rentensystems, die die Regierung schließlich zurückziehen musste. Emmanuel Macron war damals erst 18 Jahre alt, doch der Präsident scheint seine Lehren aus den Ereignissen gezogen zu haben. „Frankreich ist kein reformierbares Land“, sagte der Staatschef schon bei einer seiner ersten Auslandsreisen. Später bezeichnete er seine Landsleute als „widerspenstige Gallier“.

Dabei zeigt ein Blick auf die vergangenen Jahrzehnte, dass Reformen in Frankreich durchaus gelingen können. Valéry Giscard d'Estaing legalisierte die Abtreibung, François Hollande führte die Homo-Ehe ein. Es gab zwar Demonstrationen, doch die gesellschaftlichen Veränderungen gelangen. Deutlich schwieriger wurde es, sobald die Präsidenten den Sozialstaat ins Visier nahmen. Hier greifen noch immer die alten Protestreflexe. Vor allem, wenn es um die Rente geht, die zentrale Säule des Sozialsystems. „Die Franzosen hängen am Sozialstaat, weil sie ihn als etwas ansehen, das sie gegen Widerstände erobert haben“, sagt die Historikerin Danielle Tartakowsky.

Noch immer lebt die Erinnerungen an große Streikbewegungen wie 1936 weiter, als die 40-Stunden-Woche und der bezahlte Urlaub eingeführt wurden. Oder an 1968, als der größte Streik der Geschichte mit gewerkschaftlicher Mitbestimmung und einer Erhöhung des Mindestlohns um 35 Prozent endete. Soziale Errungenschaften, die die Franzosen als Teil ihrer Identität sehen, gingen aus großen Arbeitskämpfen hervor.

„Die soziale Konfrontation ist Teil des Ablaufs der Reformen in Frankreich“, bemerkt Julie Hamann von der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik. Rein statistisch ist Frankreich das Land, in dem in Europa am meisten gestreikt wird: 118 Streiktage fielen zwischen 2008 und 2017 im Jahresdurchschnitt pro 1000 Arbeitnehmer an. Auch der Ausstand gegen die Rentenreform wird von einer Mehrheit der Bevölkerung unterstützt. Gleichzeitig sind 58 Prozent dafür, dass das System aus 42 Rentenkassen vereinheitlicht wird. Ein Paradox? „Die Franzosen wollen Reformen, aber sie wollen keine Nachteile für eine Mehrheit der Bevölkerung“, sagt Hamann. Die Altersgrenze von 64, die Macron für die volle

Rente einführt, ist ein solcher Nachteil. Selbst für die gemäßigten Gewerkschaften ist sie ein rotes Tuch. „Eine ungerechte Maßnahme, die vor allem jene bestraft, die früh angefangen haben zu arbeiten“, heißt es in einer Erklärung. Also all jene, die kein Stu-

dium haben und ohnehin schon wenig verdienen. Die Gewerkschaften blasen deshalb zum Protest. Vergessen scheinen die vergangenen Jahre, in denen sie kaum noch mobilisieren konnten. Ihren letzten großen Erfolg erlebten die Arbeitnehmerorganisationen 2006



MARTIALISCHER AUFTRITT: Ein Demonstrant in Marseille protestiert gegen die Rentenreform, eines der zentralen Projekte der Regierung von Macron. Foto: dpa

im Kampf gegen den Erstanstellungsvertrag, der für Berufsanfänger den Kündigungsschutz lockern sollte. Die Regierung gab nach – doch es sollte das letzte Mal sein. 2010 führte Nicolas Sarkozy trotz massiver Streiks und Proteste die Rente mit 62 ein. François Hollande setzte erste Lockerungen des Arbeitsrechts und eine längere Lebensarbeitszeit durch. Macron legte mit einer breiten Reform des Arbeitsrechts sowie massiven Änderungen bei der Arbeitslosenversicherung und der Staatsbahn nach. „Die Vergangenheit hat bewiesen, dass Reformen umgesetzt werden können“, resümiert Hamann.

Doch warum hat jeder Eingriff ins Sozialsystem automatisch Streiks und Proteste zur Folge? Eine Tradition des sozialen Dialogs wie in Deutschland existiert in Frankreich nicht. Forderungen werden auf die Straße getragen, nicht zuerst am Verhandlungstisch ausdiskutiert. „Sie hören uns zu, weil wir auf die Straße gehen und Sie Angst vor der Straße haben“, sagte eine Lehrerin diese Woche Premierminister Edouard Philippe ins Gesicht. Macron kann sich ein Scheitern nicht leisten. Er muss an seinem Projekt festhalten, wenn er nicht seinen Ruf als Reformverlierer will. Ohne Abstriche wird er seine Pläne allerdings nicht durchsetzen können. Entscheidend ist für ihn zu zeigen, dass es überhaupt möglich ist, Frankreich zu reformieren. Und dass seine eigene Aussage vom nicht reformierbaren Land nicht stimmt. Christine Longin