

# Weiblicher Narzissmus in lesbischen Beziehungen: Besonderheiten, Red Flags und was du nicht erwartet hast

Community-Dynamiken, identitätsbezogene Manipulation und konkrete Warnsignale

Autorin: Milena Isailov-Schöchlin · UNBOND

Lesedauer: 13 Minuten · Kategorie: WLW-spezifisch

## ABSTRACT

*Narzissmus in lesbischen Beziehungen hat spezifische Ausprägungen, die durch queere Community-Dynamiken, Identitätspolitik und den Mythos von der „sicheren Frau“ verstärkt werden. Dieser Beitrag beschreibt, wie sich weiblicher Narzissmus in WLW-Partnerschaften zeigt, welche Red Flags es gibt und warum Betroffene so oft nicht gesehen werden.*

„**Ich dachte, Frauen machen so etwas nicht.**“ Dieser Satz begegnet uns in nahezu jedem Gespräch mit Frauen, die eine emotional missbräuchliche Beziehung mit einer anderen Frau verlassen haben. Er enthüllt den größten blinden Fleck: die Annahme, dass Fürsorge und Empathie bei Frauen irgendwie automatisch vorhanden sind – und dass Schaden, wenn überhaupt, nur von Männern ausgeht.

Diese Annahme ist falsch. **Emotionaler Missbrauch von Frau zu Frau** existiert, er ist schmerzhaft, er hinterlässt Trauma – und er hat Besonderheiten, die ihn im lesbischen Kontext nochmals schwerer erkennbar und schwerer verlassbar machen.

## Der Mythos von der sicheren Beziehung unter Frauen

---

Viele queere Frauen kommen mit einer Geschichte der Ausgrenzung in Beziehungen. Der Wunsch, bei einer anderen Frau endlich sicher zu sein, ist verständlich und legitim. Doch narzisstische Partnerinnen wissen – bewusst oder nicht – genau, wie sie diese Sehnsucht bedienen.

**Love Bombing** in lesbischen Beziehungen sieht oft besonders intensiv aus: die tiefe emotionale Verbundenheit von Anfang an, das Gefühl, endlich wirklich gesehen zu werden. Das Phänomen des **U-Haulings** – das extrem schnelle Zusammenziehen – ist in der

WLW-Community verbreitet. In narzisstisch geprägten Beziehungen ist es eine Kontrolltaktik: Wer schnell gemeinsam wohnt, ist schnell isoliert.

#### WLW-BESONDERHEIT

*Was wie intensive lesbische Verbundenheit wirkt – das Verschmelzen, das „Endlich jemand der mich versteht“ – kann der Beginn einer narzisstisch gesteuerten Enmeshment-Dynamik sein. Der Unterschied liegt nicht in der Intensität, sondern darin, wer darin atmet – und wer nicht mehr darf.*

## Community als Kontrollwerkzeug

---

Ein wesentlicher Verstärker narzisstischer Dynamiken in lesbischen Beziehungen ist die **Kleinheit queerer Communities**. Wenn alle in derselben Szene verkehren, dieselben Freundinnen haben – dann ist soziale Kontrolle besonders effektiv. Die narzisstische Partnerin muss dich nicht einsperren. Sie muss nur sicherstellen, dass die Community auf ihrer Seite ist.

Das geschieht durch Narrativ-Kontrolle: Sie erzählt ihre Version zuerst. Sie sät Zweifel über deinen Geisteszustand – lange bevor die Trennung stattfindet. Das Ergebnis: Du verlässt nicht nur eine Beziehung. Du verlässt einen sozialen Kontext. **No Contact bei lesbischer Trennung** ist nicht bloß eine emotionale Herausforderung – es ist eine logistische.

## Identitätsbezogene Manipulation: das spezifisch Queere

---

Weiblicher Narzissmus in lesbischen Beziehungen nutzt zusätzlich ein Repertoire, das im heterosexuellen Kontext nicht existiert: die **Instrumentalisierung queerer Identität**.

### 01 „Du bist nicht queer genug“

Besonders wirksam gegen Frauen, die spät zur queeren Identität gefunden haben oder bisexuell sind. Diese Aussage ist kein politisches Statement – sie ist ein Angriff auf den Kern deiner Selbstwahrnehmung. Sie soll dich unsicher und abhängig machen.

### 02 „Du verstehst das als Femme / Bi / Newcomer nicht“

Hierarchisierung innerhalb der Community als Machtmittel. Deine Erfahrungen werden abgewertet, deine Wahrnehmung delegitimiert – nicht durch Argument, sondern durch Identitäts-Etikettierung.

03

### **Instrumentalisierung von Minderheitenstress**

Dein berechtigter Schmerz über Diskriminierung oder Ablehnung wird gezielt aktiviert, um dich in der Beziehung zu halten. „Wer außer mir versteht das schon wirklich?“ ist ein Isolationssatz, kein Liebesbeweis.

04

### **Outing als Druckmittel**

In Extremfällen wird das Outing zur Kontrolltaktik. Besonders wirksam, wenn du nicht vollständig out bist im Beruf, in der Familie oder gegenüber bestimmten Personen.

## **Die Red Flags – und warum du sie vielleicht nicht siehst**

---

Die folgende Liste ist kein Checklisten-System. Keine einzelne dieser Red Flags ist per se ein Beweis für Narzissmus. Was zählt, ist das Muster: die Wiederholung, die Konstanz, das Fehlen von aufrichtiger Veränderung.

- Übermäßige Intensität und Exklusivität am Anfang (Love Bombing) – du wirst zur einzigen Person in ihrem Leben erklärt, und das sehr schnell
- Sie hat mit allen Ex-Partnerinnen Streit gehabt – in ihren Erzählungen ist sie nie Teil des Problems
- Deine Bedürfnisse tauchen in Gesprächen immer wieder als Einstieg auf – und landen kurz danach bei ihnen
- Wenn du Grenzen setzt, reagiert sie mit Tränen, Rückzug oder dem Vorwurf, dich nicht genug zu kümmern
- Du hörst dich öfter entschuldigen, obwohl du verletzt wurdest
- Du bereitest harmlose Gespräche innerlich vor wie eine Gerichtsverhandlung
- Deine Freundinnen und Familie erkennen dich nicht mehr – sie machen sich Sorgen
- Dein Selbstwert hat in dieser Beziehung abgenommen – nicht zugenommen
- Love-Bombing-Phasen folgen auf Entwertungs- oder Rückzugsphasen – dieses Muster wiederholt sich
- Sie benutzt dein Coming-out, deine Verletzlichkeiten oder deine Geschichte gegen dich
- Du weißt nie genau, ob ihr gerade gut seid – und das hält dich in ständiger Alarmbereitschaft

## **Die Intermittierende Verstärkung: Warum du nicht loskommst**

---

Eines der stärksten psychologischen Bindungsmuster in narzisstisch geprägten Beziehungen ist die **intermittierende Verstärkung**: das unvorhersehbare Wechseln zwischen Zuneigung und Entwertung, Nähe und Rückzug, Wärme und Kälte. Das menschliche Gehirn reagiert auf

dieses Muster wie auf Spielautomaten: Die Unvorhersehbarkeit macht das Belohnungssystem aktiver, nicht ruhiger.

Das Ergebnis ist **Trauma Bonding** – eine biochemische und emotionale Bindung, die nicht auf Liebe basiert, sondern auf dem Stresssystem. Du bist nicht schwach, weil du nicht loskommst. Du bist in einem neurobiologischen Muster gefangen. **Trauma Bonding lösen** ist kein Willensakt – es ist ein Prozess.

*„Ich wusste, dass es toxisch war. Ich wollte gehen. Aber wenn sie gut war, dachte ich immer: Vielleicht ist das die echte Version von ihr. Und dann war es wieder schlimm.“*

— Aus unserer Community

## Das Besondere zusammengefasst

---

Weiblicher Narzissmus in lesbischen Beziehungen hat mehrere Verstärker, die im heterosexuellen Kontext so nicht existieren:

- ◆ **Der Mythos der sicheren Frau** verzögert die Wahrnehmung von Schaden
- ◆ **Die kleine Community** macht Distanz, No Contact und Neustart strukturell schwieriger
- ◆ **Identitätsbezogene Hebel** greifen tiefer – weil queere Identität oft erst mühsam erarbeitet wurde
- ◆ **Außenstehende glauben dir weniger** – weil das Bild der liebenden Frau kollektiv stark ist
- ◆ **Minderheitenstress** ist ein vorhandenes Einfallstor für Realitätsmanipulation
- ◆ **Community-Reputation** kann systematisch gegen dich eingesetzt werden

Du schämst dich vielleicht. Weil du dachtest, bei einer Frau sicher zu sein. Weil du nicht erwartet hast, dass es so kommt. Weil du dir lange nicht sicher warst, ob es wirklich zählt. **Es zählt. Was du erlebt hast, hat einen Namen. Und du bist nicht die Einzige.**

**Lesbische Trennung verarbeiten** nach narzisstischer Beziehungsdynamik braucht Zeit, Struktur und – wenn möglich – professionelle Begleitung. Es ist kein gewöhnlicher Liebeskummer. Es ist die Entwöhnung von einem Muster, das sich in dein Nervensystem eingeschrieben hat.

Das UNBOND-Programm wurde entwickelt von Frauen, die das kennen – für Frauen, die raus wollen. In 10 Schritten, ohne Urteile, mit echten Werkzeugen.

→ [www.unbond.de/programm](http://www.unbond.de/programm)

---

*Dieser Artikel dient der psychoedukativen Einordnung und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder juristische Beratung im Einzelfall.*

*Keywords: narzisstin erkennen lesbische beziehung · toxische beziehung lesbisch erkennen · emotionaler missbrauch frau zu frau · trauma bonding lesbisch · intermittierende verstärkung beziehung · love bombing erkennen lesbisch · lesbische trennung verarbeiten · no contact lesbische community*