



Ich bin der Größte, Du bist ein Nichts...

Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung missbrauchen ihre Partner emotional. Erfahren Sie, woran Sie Narzissten erkennen und wie man sich vor ihnen schützt.

Dieser Artikel darf zur Aufklärung über Narzissmus beitragen. Er möchte Menschen in toxischen Beziehungen Mut machen, gesunde Entscheidungen zu treffen und Grenzen zu setzen. Mir ist wichtig zu betonen, dass ich Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung nicht verurteile. Sie leiden (un-)bewusst unter ihrer Störung. Menschen, die mit ihnen in Kontakt sind, leiden allerdings auch stark – besonders, weil Narzissten kein Bewusstsein für ihre Krankheit haben und damit keine Verantwortung für ihr Handeln übernehmen.

Typische Verhaltensweisen eines Narzissten

Narzissmus zeigt sich in vielen unterschiedlichen Varianten, die entweder verdeckt oder offen gelebt werden. Die folgenden Verhaltensweisen beschränken sich auf einzelne Eigenschaften, die für Betroffene – Partner, Kinder, Eltern, Freunde, Kollegen – relevant sind, um eine vergiftete Beziehung zu erkennen. Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, wird die männliche Form gewählt, wohlwissend dass die Krankheit beide Geschlechter betreffen kann.

Ein markanter Wesenszug ist die **übertriebene Selbstbezogenheit**. Die Welt dreht sich ausschließlich und 24 Stunden am Tag um den Narzissten. Er braucht permanente Aufmerksamkeit und Anerkennung wie die Luft zum Atmen. Der Partner dient als eine Art „**Liebes-Tankstelle**“, um permanent Energie und Liebe zu bekommen. Das funktioniert so lange bis der Partner ausgesaugt, erschöpft und krank ist. Danach oder auch parallel dazu wird eine neue Energiequelle angezapft und der bisherige Partner ohne Skrupel ausgetauscht.

Der einst lebensbejahende, kontaktfreudige Mensch wird im Laufe der Zeit neben einem Narzissten zum Schatten seiner selbst. Er wird zum unsichtbaren Handlanger für die Wünsche und Bedürfnisse des Narzissten. Die auffälligen Monologe über die Großartigkeit des Narzissten gestatten keinen Platz zum Entfalten für den Partner. Bei Missachtung dieser Regel werden **wirksame Strategien** eingesetzt, um die Machtverhältnisse klarzustellen: zerstörerische Wutausbrüche, Ignoranz, Androhen der Trennung, Abwertungen der Persönlichkeit (Kleidung, Freunde, Meinung) oder auch Liebesentzug. Doch zu Beginn einer Liebesbeziehung scheint es anders – hier stellt er den Partner so lange in den Mittelpunkt bis er „angebissen“ hat und sich auf eine Beziehung ernsthaft einlässt.

“ Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung missbrauchen ihre Partner emotional. Erfahren Sie, woran Sie Narzissten erkennen und wie man sich vor ihnen schützt. ”



PLÖTZLICH IST DER PARTNER **AN AL-LEM SCHULD**. DER NARZISST VERHÄLT SICH EISKALT, SEINE AUGEN SIND HASSERFÜLLT UND SEIN TON AGGRESSIV.

Bis zu diesem Moment erstrahlt der Narzisst in **heller Rüstung** und **überhäuft** sein Gegenüber mit Charme, Geschenken und sehr schnellen sowie **übertriebenen Liebesbekundungen**. Das Wort „zu“ ist kennzeichnend: zu perfekt, zu große Worte und Liebeschwüre, zu viele Gemeinsamkeiten, zu viel Nähe zu Beginn und Kontrolle im späteren Verlauf, zu hohes Tempo beim Kennenlernen. Es wird nach 2 Dates von Heirat, Kindern und einer gemeinsamen Zukunft gesprochen. „Du bist der Mensch, nach dem ich immer gesucht habe.“, „Ich liebe Dich wie niemand zuvor.“ sind nur wenige typische Äußerungen, die vorschnell fallen. **Extreme** zeigen sich in seinem ganzen Verhalten.

Die helle Rüstung bleibt nach außen über Jahre bestehen, so dass das Umfeld den Narzissten auch dann noch großartig findet, wenn Abwertungen und Missbrauch hinter verschlossener Tür an der Tagesordnung stehen. Dadurch geschieht es, dass den Betroffenen nicht geglaubt wird, wenn sie Hilfe bei Freunden suchen. Ein Schachzug, um die Betroffenen von ihrem Umfeld zu **isolieren** und die **Abhängigkeit** immer weiter auszubauen. Neben den genannten Monologen verläuft die **Kommunika-**

tion insgesamt ganz anders als in gesunden Beziehungen. Alltägliche Themen, die angesprochen werden, um sie gemeinsam zu lösen, enden in einem Desaster. Nur der kleinste Anflug von Kritik oder dem Ansprechen eines eigenen Bedürfnisses führt zu einem Krieg. Der Partner wird innerhalb von Sekunden zum Feind erklärt und es laufen Mechanismen ab, die zerstören sollen. Plötzlich ist der Partner **an allem schuld**. Der Narzisst verhält sich eiskalt, seine Augen sind hasserfüllt und sein Ton aggressiv. Außerdem erklärt er sich zum **Opfer**. Es folgt ein **bösartiges Drama**. Die Wahrnehmung vom Partner wird nicht akzeptiert und es wird so lange diskutiert bis der Narzisst Recht und eine Entschuldigung bekommt. Dieses Prozedere erschöpft und führt dazu, dass der Partner konditioniert wird, keine eigene Meinung mehr zu äußern. Nach dem eben genannten Szenario bleibt der Partner verstört zurück und versucht zu begreifen, was gerade passiert ist und wie es zu diesem heftigen Ausbruch kommen konnte. Die verletzenden Worte müssen verdaut werden. Parallel dazu geht der Narzisst wenige Augenblicke nach diesem Vorfall zur Tagesordnung über und hat kein Verständnis dafür, dass der Partner „sich so anstellt“. Für ihn ist nichts Dramatisches passiert und nachdem er seinen **aggressiven Wutausbruch** beim Partner **abladen** konnte, ist die Welt wieder in bester Ordnung.

Wie kommt es, dass Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung sich so verhalten?

Ein Blick auf die Kindheit zeigt, dass Narzissten in ihrer frühen Entwick-

lung **keine Liebe** und **Wertschätzung** für ihr **wahres Wesen** erfahren haben. Sie haben erlebt, dass sie nicht gut genug, nicht liebenswert sind. So haben sie die Strategie entwickelt eine **andere Identität** anzunehmen, um die überlebensnotwendige Liebe der Eltern zu empfangen. Dadurch verleugnen sie ihre wahre Persönlichkeit bis ins Erwachsenenalter und nehmen eine Scheinpersönlichkeit an. Unbewusst spüren sie die große Leere und ihren gestörten Selbstwert. Deshalb sind sie unersättlich, Aufmerksamkeit, Bestätigung und Liebe anderer Menschen zu bekommen. Der Partner wird sprichwörtlich ausgesaugt, um die Leere zu füllen. Ein Fass ohne Boden, das oft durch den Konsum von **Drogen** gestützt wird.

Die persönliche Botschaft erkennen und handeln

Befinden Sie sich in einer Beziehung mit einem Narzissten und fragen sich **„Weshalb bin ich hier hineingeraten? Was soll ich jetzt tun?“**

Grundsätzlich ist der Kontakt mit einem Narzissten immer eine Einladung zur persönlichen Weiterentwicklung. Er tritt in Ihr Leben, um beispielhaft folgende Aspekte zu beleuchten:

- 1. Selbstliebe:** Ein anderer Mensch ist mir wichtiger als ich es selbst für mich bin. Ich stelle mich und meine Bedürfnisse hinten an.
- 2. Selbstwert:** Ich definiere meinen Selbstwert darüber, außergewöhnlich viel zu geben. Ich erwarte dafür nichts oder nicht viel. Ich bin (nur dann) wertvoll, wenn ich gebe.
- 3. Leistung:** Liebe bekomme ich nur, wenn ich genügend dafür leiste.
- 4. Grenzen:** Ich kenne meine Grenzen nicht und habe sie nicht definiert. Ich

kenne meine Grenzen, schütze sie allerdings nicht. Andere Menschen sind deshalb in der Lage, sie zu überschreiten.

5. Missbrauch: Ich wurde in meiner Kindheit missbraucht und habe mich von den Empfindungen abgespalten. Ich unterdrücke meine Gefühle und ignoriere meine Intuition. Erkennen Sie sich in einem der Aspekte wieder? Vielleicht gibt es bei Ihnen einen anderen Hintergrund. Der Narzisst erspürt perfekt Ihre Wunde und nutzt sie zu seinen Gunsten aus. Eine Folge solch einer toxischen

Beziehung ist, dass viele Menschen ihrer Intuition und Wahrnehmung nicht mehr vertrauen. Ebenso auffällig ist, dass die eigene Meinung nicht mehr geäußert wird, da sie kein Gehör bekommt und nie anerkannt wird. Aus meiner Erfahrung ist es wichtig, an diesen Punkten anzusetzen. Um sich der eigenen Gefühle und Bedürfnisse wieder bewusst zu werden, empfehle ich die Übung für das **Bewusstsein der eigenen Wahrnehmung**. Gehen Sie dabei liebevoll mit sich um. Je nachdem wie lange Sie bereits im Kontakt mit einem Narzissten sind,

DIESE FRÜHKINDLICH GESTÖRTE ENTWICKLUNG ERKLÄRT AUCH, WESHALB EMPATHIE FÜR ANDERE MENSCHEN UNMÖGLICH IST. DAS OBERSTE ZIEL BESTEHT DARIN, DAS EIGENE ÜBERLEBEN ABZUSICHERN.



Was soll?

ICH, JETZT

“ Die persönliche Botschaft erkennen und handeln... ”

darf der Zugang zu Ihrer Gefühlswelt sanft reaktiviert werden. Die Gefühle, die Sie spüren, sind nicht immer angenehm, doch sie gehören auf dem Weg zu einem gesunden Leben dazu.

Wie schütze ich mich?

Meine Empfehlung ist, sich nicht voreilig zu trennen – vorausgesetzt, es besteht keine akute Gefahr für Ihr Leben. Die emotionalen und mentalen Mechanismen, die Menschen an einen Narzissten binden, sind sehr kraftvoll. Auch die Strategien eines Narzissten, wenn Sie sich trennen (wollen), zielen auf Ihre Sehnsüchte und Verletzungen ab. Sehr oft schaffen es Betroffene genau deshalb nicht, sich endgültig zu trennen. Der Narzisst berührt all Ihre sensiblen Punkte und lässt bewusst alle Wunden aufbrechen, um Ihnen die Kraft für einen Neuanfang zu nehmen. Es ist ebenso wichtig zu verstehen, was Sie nach einer Trennung erleben werden. Da eine toxische Beziehung zu einer psychischen Abhängigkeit führt, können sich Entzugserscheinungen zeigen. Darauf sollten Sie vorbereitet sein. Informieren Sie sich über die Strategien und Wirkungswei-

sen bei Narzissmus – „Gestatten, ich bin ein Arschloch.“ von Dr. med. Pablo Hagemeyer und „Wie schleichendes Gift“ von Christine Merzeder geben hilfreiche Einblicke. Finden Sie Ihre Verletzung, die Sie anfällig für eine toxische Beziehung macht und arbeiten an der Heilung dieses Themas. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen offen über das, was Ihnen passiert. Es ist an der Zeit, das Schweigen zu brechen. Die Kombination aus all dem wird Sie stärken und den Weg heraus aus toxischen Beziehungen zeigen. Fangen Sie noch heute an, den ersten Schritt zu gehen.

Übung für das Bewusstsein der eigenen Wahrnehmung

Diese Übung unterstützt Sie dabei, in Kontakt mit den eigenen Gefühlen zu sein: Schließen Sie Ihre Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße, die fest auf dem Boden stehen. Stellen Sie sich vor, wie goldene Wurzeln aus Ihren Fußsohlen in die Erde wachsen. Es werden immer mehr Wurzeln, sie wachsen immer tiefer in die Erde, verästeln sich untereinander. Ganz automatisch verankern sie sich am Erdmittelpunkt und geben Ihnen stabilen Halt. Nun legen Sie beide Hände auf das Herzzentrum. Es befindet sich im

vorderen Brustkorb. Lenken Sie den Atem bewusst in das Herzzentrum. Mit jedem Einatmen erlauben Sie goldenem Licht, Ihr Herz zu erfüllen. Mit jedem Ausatmen fließt das goldene Licht nach vorne aus dem Herzen heraus. Nach circa zehn Atemzügen fragen Sie Ihr Herz: „Wie geht es Dir? Was fühlst Du? Welches Bedürfnis hast Du? Wie kann ich besser mit Dir in Kontakt sein?“ Seien Sie achtsam. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und folgen dem Rat Ihres Herzens.



Tina Wahren arbeitet als Coach für Stressmanagement und Heilpraktiker für Psychotherapie. Sie begleitet Menschen aus ungesunden Beziehungen und hilft, Verantwortung für ein selbstbestimmtes Leben zu übernehmen.

+49 151 68138767

ideen@tina-wahren.de

Im Schloß Bauschlott

Am Anger 70, 75245 Neulingen

www.tina-wahren-narzissmus-hilfe.de

TUN?