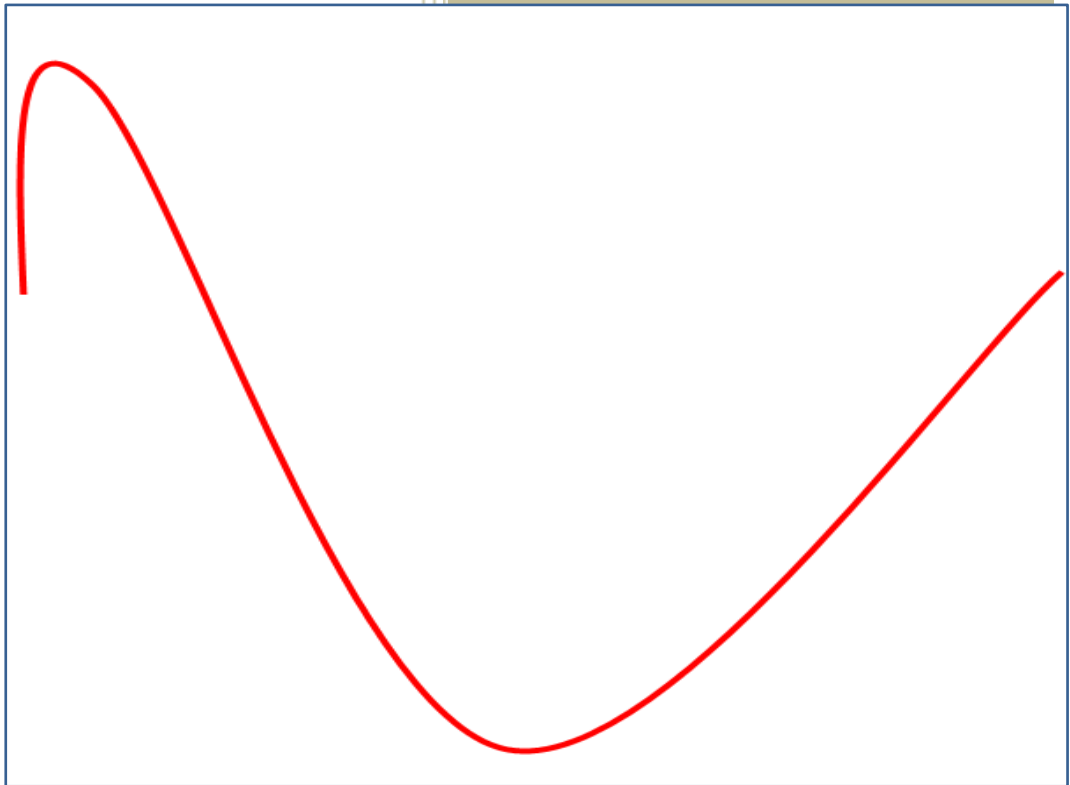


Sven Grüttefien

Umgang mit Narzissten



Die narzisstische Beziehungskurve

**Beschreibung der einzelnen
Phasen einer Beziehung mit
einem Narzissten**
mit mehreren Psychotests

© Sven Grüttefien – Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Report und dessen Inhalt dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Rechtsinhabers weder vollständig noch auszugsweise zitiert, vervielfältigt, veröffentlicht und an Dritte weitergegeben werden.

Disclaimer: Der Inhalt dieses Reports wurde mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Dennoch übernimmt der Autor keinerlei Haftung für die Aktualität und Richtigkeit der hier dargelegten Informationen. Für die Folgen der Anwendung der in diesem Report dargelegten Informationen haftet der Leser selbst. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Folgen jeglicher Handlungen, die auf der Grundlage bzw. in Zusammenhang mit diesem Report durchgeführt werden.

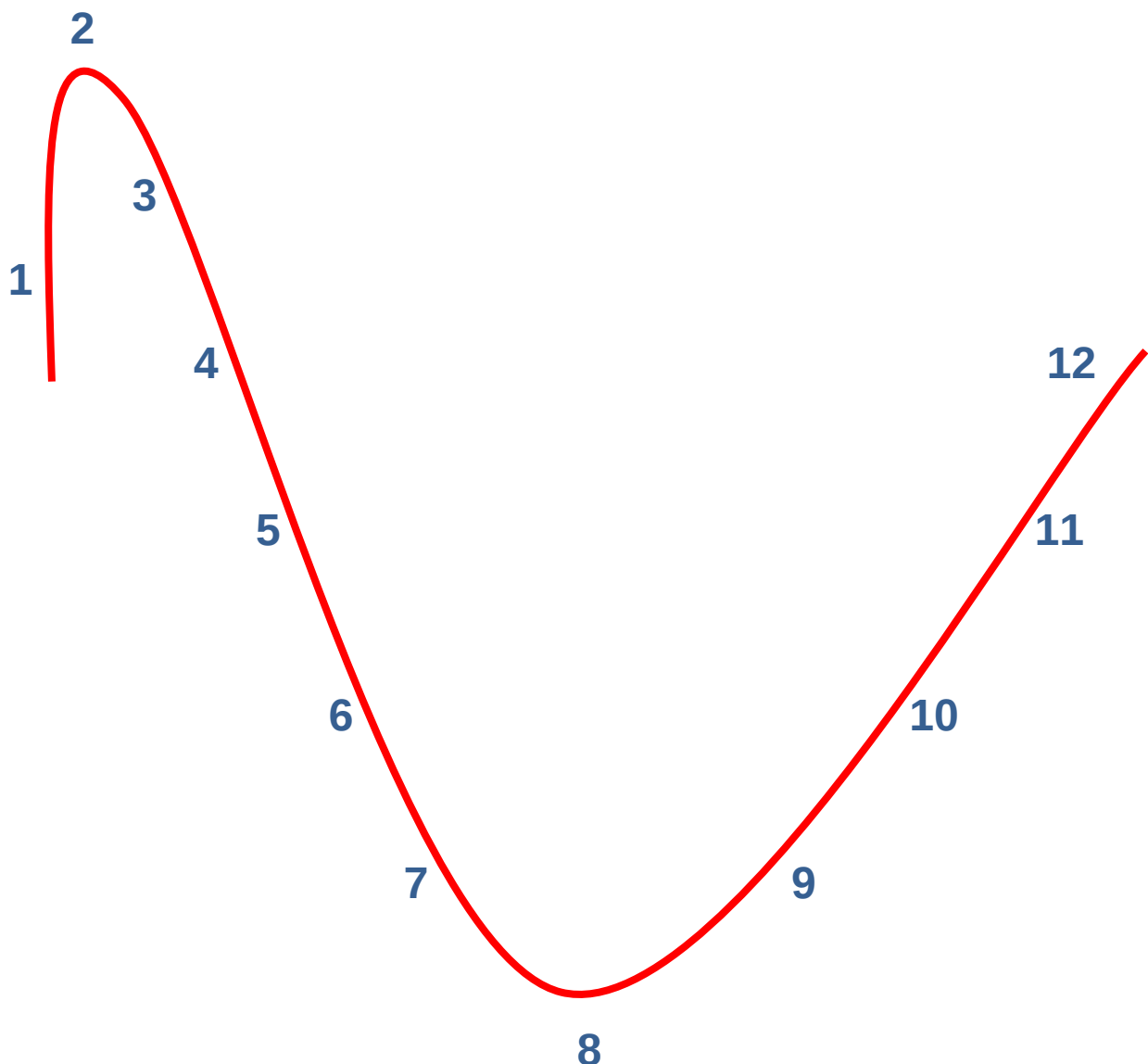
Inhaltsverzeichnis

Die narzisstische Beziehungskurve

1. Die narzisstische Beziehungskurve	4
2. Die einzelnen Phasen	5
2.1. Der Anfang	5
2.2. Der Höhepunkt	6
2.3. Alltag und Routine	6
2.4. Selbstausdehnung des Narzissten	7
2.5. Abnahme der Selbstbestimmung	8
2.6. Destabilisierung des Selbstwertgefühls	8
2.7. Seelische und körperliche Zerstörung	9
2.8. Lösung und Trennung	11
2.9. Die Trennungsphase	12
2.10. Rückbesinnung	14
2.11. Selbstfindung	15
2.12. Selbstbestimmung	16
3. Die zwischenzeitlichen „Hochs“	17
4. Die Leidensphase	19
5. Die Ausstiegsszenarien	20
6. Der lange Weg zurück	24
7. Die Beziehung zu einem Narzissten	26
8. Selbstüberprüfung	27
9. Literatur-Empfehlungen	30

1. Die narzisstische Beziehungskurve

Die Phasen einer Beziehung mit einem Narzissten verlaufen fast immer gleich: vom berauschtenden Anfang und sagenhaften Höhenflug der Gefühle über das Abgleiten in den Alltag und die schleichend beginnende Leidensphase aufgrund der destruktiven Verhaltensweisen des Narzissten bis hin zur totalen Verzweiflung und dem völligen Absturz. Nach einer schweren Trennung kommt die mühselige Rückbesinnung und Selbstfindung. Manchen gelingt es, die Eigenarten des Narzissten und den Missbrauch vorher zu erkennen und frühzeitig die Beziehung zu beenden. Dann durchlaufen sie nicht die gesamte Kurve, sondern können sich eher lösen und schneller wieder zu sich selbst finden.



2. Die einzelnen Phasen

Im Folgenden werden die einzelnen Phasen der narzisstischen Beziehungskurve genauer beschrieben:

1. Der Anfang
2. Der Höhepunkt
3. Der Alltag und die Routine
4. Ausdehnung des Narzissten
5. Abnahme der Selbstbestimmung
6. Destabilisierung des Selbstwertgefühls
7. Seelische und körperliche Zerstörung
8. Lösung und Trennung
9. Die Trennungsphase
10. Rückbesinnung
11. Selbstfindung
12. Selbstbestimmung

2.1 Der Anfang

Der Beginn einer narzisstischen Liebe gleicht immer einem gigantischen Feuerwerk mit jeder Menge erotischem Zündstoff. Die Eroberungskünste des Narzissten sind beeindruckend und unvergleichbar. Wer jemals von einem solchen Charmeur umgarnt wurde und die Verzauberungskünste eines Narzissten erleben durfte, der wird in seinem Leben nie wieder etwas anderes haben wollen.

Es ist, als würde die Zeit und die ganze Welt stehenbleiben. Man liegt sich in den Armen, verbringt beinahe jeden Augenblick miteinander und fühlt sich wie im siebten Himmel. Der Narzisst gibt seinem Partner das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu sein und dieser fühlt sich geliebt, begehrenswert und wertvoll. Sein Selbstwertgefühl wird auf ein Maximum angehoben, noch nie hat er sich so wohl gefühlt wie in diesen Stunden. Es ist ein berauscher Tanz der Sinne, der die beiden zu unbeschreiblichen Augenblicken führt.

Dabei ist die Kreativität des Narzissten kaum zu übertreffen. Immer wieder lässt er sich etwas Neues einfallen, um seinen Partner zu begeistern. Jeden Tag verzaubert er ihn mit neuen Überraschungen, scheut keine Mühen und keine Kosten, um seiner großen Liebe zu zeigen, wie viel sie ihm bedeutet. In dieser Phase zeigt der Narzisst

eine unglaubliche Präsenz: Ständig ruft er an oder meldet sich per SMS. Er kommt überraschend vorbei, lädt zu spontanen Ausflügen ein und zeigt seinem Partner in jeder nur erdenklichen Form, wie sehr er sich nach ihm verzehrt und wie gerne er seine Zeit nur noch mit ihm verbringen möchte. Er stellt den Partner in den Mittelpunkt seines Lebens und gibt ihm dadurch das erhebende Gefühl, einmalig und unersetzbar für ihn zu sein.

Verliebt zu sein, verführt zu werden, miteinander zu verschmelzen – es ist wie eine märchenhafte Erzählung, die Geschichte von Aschenputtel und ihrem Prinzen. Starke Sehnsucht und glühende Leidenschaft bringen die beiden zusammen und scheinen das Unmögliche möglich zu machen. Eingewoben in einen noch nie erlebten Höhenrausch glauben beide daran, dass diese Liebe niemals vergeht.

2.2 Der Höhepunkt

Die Liebe hat meistens dann ihren Höhepunkt erreicht, wenn der Entschluss gefasst wird, einen weiteren Schritt in der Beziehung zu machen, der das gemeinsame Glück festigen soll: zusammenziehen, heiraten oder Kinder bekommen. Nun scheint die Liebe vollkommen zu werden und niemand kann diese Eintracht noch zerstören. Die Leidenschaft wird von einer Gewissheit getragen, die gar keinen anderen Schluss zulässt als den einer wunderbaren und erfüllten Zukunft.

In dieser Phase unterliegen die meisten dem naiven Glauben, das Festival der Sinne dauere ewig fort und kein Problem könne jemals groß genug sein, als dass es nicht zu lösen wäre. In der Gemeinschaft mit dem Partner fühlt man sich stark und ist sich sicher, dass ein nächster, bindender Schritt das Glück auch in Zukunft garantieren wird. Man möchte die Liebe sozusagen in Stein meißeln und den Partner fest an sich binden.

2.3 Der Alltag und die Routine

Doch erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt. Alltag und Routine fangen an, sich breitzumachen. Aus ist es mit dem ewigen Honeymoon und den vielen romantischen und bezaubernden Stunden zu zweit. Plötzlich gesellen sich die Arbeit, die Familie, Freunde, Nachbarn und alle möglichen Sorgen und Alltagspflichten zum gemeinsamen Leben hinzu, die vorher immer schon erledigt waren, bevor man sich traf und Zeit miteinander verbrachte.

Routine aber ist nichts für einen Narzissten. Er braucht die Abwechslung, die Herausforderung und das Abenteuer. Die lästige Beschäftigung mit Nebensächlichkeiten, immer wiederkehrende Abläufe, anspruchslose Tätigkeiten und zermürende Pflichten sind nichts für ihn. Sehr schnell muss der Partner lernen, dass der Narzisst irgendwie immer gerade dann nicht zur Stelle oder ansprechbar ist oder zornig reagiert, wenn es etwas zu regeln oder zu erledigen gibt, mit dem er nicht belästigt werden will.

Mit der Routine werden auch die gemeinsamen Stunden weniger aufregend. Der Narzisst wird mit der Eintönigkeit nicht fertig und verfällt mehr und mehr in Unzufriedenheit. Sein Ideal einer Liebe und Partnerschaft verblasst in Gegenwart der Normalität. Gibt es keine Abwechslung und Spannung in der Beziehung, dann stirbt auch die Leidenschaft des Narzissten und er kann seine Qualitäten als Verführer und Charmeur nicht mehr abrufen.

2.4 Selbstausdehnung des Narzissten

In dieser Phase beginnt der Narzisst allmählich, sich in der Beziehung breitzumachen. Er fängt an, seinen eigenen Interessen mehr Beachtung zu schenken als denen seines Partners. Noch geht er behutsam vor und versucht den Partner charmant von seinen Ansichten zu überzeugen. Außerdem konfrontiert er ihn zwar unauffällig, aber zunehmend mit Angelegenheiten, die mal eben nebenbei erledigt werden können.

Der Partner geht anfänglich gerne auf seine Wünsche und Vorstellungen ein. Schließlich will er den Narzissten glücklich machen und hofft, so zu einer harmonischen Beziehung beizutragen. Er will dem Narzissten gefallen und geht insgeheim davon aus, bei einer entsprechenden Gelegenheit Gleiches zurückzubekommen. Da sich der Narzisst in dieser Phase noch für die Gefälligkeiten bedankt und den Einsatz des Partners lobt, bekommt dieser gar nicht mit, wie der Narzisst allmählich die Dosis erhöht und ihm immer mehr Aufgaben überträgt.

Die Wünsche und Forderungen des Narzissten nehmen auf diese Art und Weise überhand und bestimmen immer mehr die gemeinsame Beziehung. Da der Partner durch diese sanfte Methode den eigenen Verzicht gar nicht mitbekommt, durchschaut er auch nicht die skrupellose Strategie, die dahintersteht. Der Partner lässt sich immer mehr einspannen und sieht sich fast nur noch Aufgaben ausgesetzt, die zwar die Bedürfnisse des Narzissten befriedigen, die eigenen Wünsche aber vernachlässigen oder völlig unberücksichtigt lassen. Manchen Partnern wird diese Stra-

tegie auch deshalb nicht bewusst, weil sie sich einreden, dass die Aufopferung für einen anderen Menschen eine besondere Tugend darstellt.

2.5 Abnahme der Selbstbestimmung

Bleibt der Widerstand des Partners aus, nehmen die Wünsche und Forderungen des Narzissten ein unkontrollierbares Ausmaß an. Der Narzisst wird immer maßloser und frecher. Er bedankt sich nun auch nicht mehr für die Gefälligkeiten und betrachtet die Aufopferung des Partners als eine Selbstverständlichkeit. Außerdem glaubt er, dass ihm der Partner gerne zu Diensten ist und Freude daran hat.

Gemeinsam verbrachte Zeit wird immer seltener und kürzer, die Ansprüche des Narzissten werden immer unverschämter, der Ton rauer und das Gefühl des Partners, nicht mehr geliebt zu werden, drängt sich immer mehr auf. In dieser Phase beginnt der Narzisst zudem noch, dem Partner Regeln zu diktieren. Zum einen will er ihn besser kontrollieren können und verhindern, dass der Partner eigenmächtig handelt, und zum anderen braucht er das Gefühl, Macht über ihn zu haben. Mit der Zeit gibt es kaum noch Angelegenheiten, die der Partner eigenständig regeln, und kaum noch Entscheidungen, die er ohne vorherige Zustimmung des Narzissten treffen darf.

Der Narzisst selbst fühlt sich jedoch nicht an die von ihm aufgestellten Regeln gebunden und legt sie für sich so aus, dass ihm maximale Freiheit aufrechterhalten bleibt. Diese Ungerechtigkeit bleibt dem Partner auf Dauer natürlich nicht verborgen, was in ihm Wut und Enttäuschung auslöst. Er spürt immer mehr, dass er seine Selbstbestimmung zugunsten des Narzissten aufgibt und kaum eine Chance erhält, seine eigenen Vorstellungen und Ideen in die Beziehung einfließen zu lassen.

2.6 Destabilisierung des Selbstwertgefühls

In dieser Phase hat der Narzisst totale Macht über seinen Partner gewonnen und fühlt sich ihm in jeglicher Hinsicht überlegen. Er bestimmt einseitig und zu seinen Gunsten, wie die Beziehung auszusehen hat, und nichts geschieht mehr, was nicht sein Einverständnis findet. Der Wille des Partners ist gebrochen. Er wird von dem Narzissten beherrscht und kontrolliert und hat sich für die Aufrechterhaltung einer unglücklichen Beziehung vollständig aufgegeben. Er ist nur noch ein Lakai.

Das Selbstwertgefühl des Partners wird durch überzogene Kritik, Beleidigungen und Erniedrigungen jeglicher Art angegriffen und in Schach gehalten. Dadurch fühlt sich

der Partner gekränkt, unsicher und minderwertig. Er wird unbewusst gezwungen, das eigene Verhalten über das normale Maß hinaus in Gegenwart des Narzissten zu kontrollieren und um jeden Preis zu gefallen, um keine Kritik zu erhalten. Der Partner fixiert sich nur noch auf den Narzissten und verliert den Kontakt zu sich selbst. Die Folge ist eine weitere Abnahme des Selbstwertgefühls und der Lebensfreude. Der Partner kümmert sich nicht mehr um die eigenen Bedürfnisse, sondern nur noch um das Wohl des Narzissten, um weiteren Aggressionen zu entgehen. Wenn es ihm gelingt, diesen zufriedenzustellen, kann er auf momentane Zuwendung und Harmonie hoffen und somit das eigene Seelenleben in Balance halten.

Der Partner glaubt, die Beziehung durch Selbstaufgabe und Gehorsam in bessere Bahnen lenken zu können. Leider gelingt dies immer nur für einen kurzen Augenblick, bis der Narzisst wieder seiner Launenhaftigkeit verfällt und überzogene Ansprüche stellt. Dann muss sich der Partner erneut unterordnen, um die Harmonie nicht zu gefährden. Es ist ein Teufelskreis, der den Partner langsam, aber stetig auslaugt.

Da der Narzisst keinerlei Verantwortung für das Gelingen der Beziehung übernimmt und alle Schwierigkeiten dem Partner anlastet, plagt dieser sich ständig mit Schuldgefühlen und Selbstzweifeln herum. Das schwächt nicht nur immer mehr das eigene Selbstwertgefühl, sondern auch den körperlichen Zustand. Es stellen sich allmählich psychosomatische Beschwerden ein wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Nervosität, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Verdauungsstörungen, Herzerkrankungen und Hautkrankheiten. Hinzu kommen psychische Symptome wie Ängstlichkeit, Konzentrationsstörungen und Depression.

Aufgrund der körperlichen Schwächung und des Mangels an Selbstwertgefühl fällt es dem Partner immer schwerer, sich zu wehren und den Angriffen des Narzissten noch etwas entgegenzusetzen. Außerdem wird jeder Widerstand sofort mit weiterer Kritik und Demütigungen beantwortet. Wenn der Narzisst das Gefühl hat, dass ihm der Partner zu nah kommt, dieser zu viele Ansprüche stellt, er von ihm kritisiert wird oder sich dessen Problemen und Interessen widmen soll, versucht er automatisch, den Partner durch Beschuldigungen und Abwertungen wieder auf Distanz zu bringen.

2.7 Seelische und körperliche Zerstörung

Nachdem der Narzisst seinen Partner vollständig unterworfen hat, kann er mit ihm machen, was er will. Er beginnt mit dem Psychoterror, indem er Tatsachen zu seinen Gunsten verdreht, alle Schuld dem Partner zuweist und sich alle Rechte und Frei-

heiten herausnimmt, während er dem Partner alles verwehrt, ihn für Aufgaben missbraucht, die er selbst nicht erledigen will, und sich nach allen Regeln der Kunst bedienen und verwöhnen lässt. Jeder Fehler, jede Zuwiderhandlung und jeder Widerstand wird mit Kränkungen, Beleidigungen, Druck oder Strafen beantwortet. Der Partner leidet extrem unter dieser Behandlungsweise, kann sich aber meistens aufgrund des angeschlagenen Selbstwertgefühls und der bereits eingetretenen Verschlechterung des gesundheitlichen Zustands überhaupt nicht mehr angemessen verteidigen und harrt nur noch aus.

Der Narzisst behauptet, über die Gedanken und Gefühle des Partners besser im Bilde zu sein als dieser selbst. Er redet ihm ein, was er gesagt oder getan haben soll, und legt ihm Worte in den Mund, die dieser niemals geäußert hat. Der Narzisst stellt die Lüge als Wahrheit und die Wahrheit als Lüge dar, bezweifelt unentwegt die Wahrnehmung des Partners, kritisiert ständig dessen Ansichten und lässt nur seine Sichtweise gelten. Er macht zweideutige Bemerkungen, die der Partner nicht richtig einordnen kann, und ändert ständig seine Meinung, so dass sich der Partner nie wirklich auf ihn einstellen kann. Der Narzisst ist ein Weltmeister im Täuschen und Verdrehen von Tatsachen, so dass der Partner bald überhaupt nicht mehr weiß, was falsch und was richtig ist.

Der Narzisst beschwert sich bei seinem Partner über die Schwierigkeiten in der Beziehung und darüber, dass es keine Gemeinsamkeiten mehr gebe. Er sieht die Schuld natürlich nur bei dem anderen. Er betont, wie sehr er sich um ein gutes Miteinander bemühe, aber es sei immer wieder der Partner, der für Probleme Sorge. Der Narzisst kann seinen Anteil an der unglücklichen Situation nicht erkennen und zieht sein Verhalten noch nicht einmal ansatzweise in Zweifel. Er beschränkt sich darauf, dem Partner kluge Ratschläge zu geben, wie dieser sich zu verhalten habe, und erwartet fortan Besserung. Meistens muss der Partner dann auch noch in eine Therapie gehen, um sich zu verändern. Somit ist der Narzisst das Problem los und er lässt den Partner mit dessen Sorgen allein zurück.

Dieser wiederum versinkt förmlich in Selbstzweifeln und Ohnmachtsgefühlen. Er weiß sich nicht mehr zu helfen und gerät in eine psychische Form der Lähmung. Vielleicht erkennt er, dass er nicht an allem schuld ist, kann jedoch das mangelnde Verständnis und die Lieblosigkeit des Narzissten nicht nachvollziehen. Vielleicht ist er aber auch bereits so sehr manipuliert, dass er vollständig von den Überzeugungen des Narzissten eingenommen ist und glaubt, wirklich an allem schuld zu sein und die Verantwortung für den gesamten Ärger in der Beziehung auf seine Kappe nehmen zu müssen.

In beiden Fällen findet er keinen Ausweg aus seiner Lage. Meistens versucht er, sich noch mehr anzustrengen, um alles richtig zu machen und nur keine weiteren Fehler zu begehen. Oder er resigniert und versucht, einfach nur noch durchzuhalten und auf Kritik nicht mehr zu reagieren. In beiden Fällen nimmt der körperliche und seelische Verfall weiter zu. Oft sind die Partner kaum noch in der Lage, ihren täglichen Aufgaben und Pflichten nachzukommen. Die Konzentrationsfähigkeit leidet und sie geraten in einen chronischen Zustand der Angst und Verzweiflung. Nicht selten werden sie von Selbstmordgedanken geplagt oder simulieren Fluchtmöglichkeiten in ihrer Fantasie.

In dieser Phase gehen bereits die meisten Opfer von Narzissten regelmäßig zum Arzt, um sich Medikamente für die körperlichen Beschwerden verschreiben zu lassen, und besuchen eine Psychotherapie, in der es aber meist nicht darum geht, sich vom Narzissten zu trennen und die Erlebnisse zu verarbeiten, sondern darum, wie die Situation besser zu ertragen ist. Viele Opfer nehmen in diesem Stadium starke Medikamente wie Antidepressiva ein, um noch in der Beziehung funktionieren zu können. Da sie nicht erkennen, womit sie es wirklich zu tun haben, können sie auch keine befriedigende Lösung für sich finden.

2.8 Lösung und Trennung

Ist der Partner erst einmal am absoluten Tiefpunkt angelangt, sind es meistens äußere Umstände, die ihn dazu bewegen, die Beziehung endlich aufzugeben. Der Anstoß und die Hilfe können von außen kommen durch einen Therapeuten, die Familie, einen Freund oder einen Arbeitskollegen. Manchmal ist es aber auch der berühmte letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, wenn der Narzisst z. B. wieder einmal fremdgegangen ist, wenn er kriminell oder gewalttätig geworden ist oder sich auf eine andere Art und Weise unrühmlich verhalten hat.

An diesem Punkt stellt sich oft die Frage, warum es so weit kommen muss, bis der Partner endlich einen Schlusstrich zieht. Es wäre aber falsch, Betroffenen einen Vorwurf zu machen. Ein Narzisst kann seine Strategie sehr geschickt tarnen. Man geht ihm nur allzu leicht ins Netz und glaubt lange Zeit nicht daran, dass ein Mensch so berechnend und kaltherzig sein kann. Das passiert nicht nur naiven und gutgläubigen Menschen. Jeder, der sich ernsthaft auf eine Beziehung einlässt und Gefühle investiert, tut das, um Glück zu erfahren, und bemüht sich selbst dann noch, wenn unüberbrückbar scheinende Schwierigkeiten auftreten und sich der Partner als wenig kooperativ herausstellt. Man gibt nicht einfach auf. Erstens sind meist auch dann noch Gefühle im Spiel, wenn der Missbrauch des Narzissten nur allzu offensichtlich

ist, und zweitens bestehen neben der emotionalen Abhängigkeit häufig auch andere Verflechtungen wie z. B. gemeinsame Kinder, die eine schnelle und unkomplizierte Trennung nicht möglich machen oder gar die eigene Existenz gefährden könnten.

Doch je länger Opfer von Narzissten in dieser Situation verharren, desto tiefer stürzen sie sich in die Krise, bis sie an den Punkt kommen, an dem es einfach nicht mehr geht. Sie finden vorher nicht den Mut, sich zu trennen, oder glauben bis zum letzten Augenblick, dass sich doch noch alles zum Guten wendet. Für diese Betroffenen muss der narzisstische Missbrauch ad absurdum geführt werden, so bedauerlich das auch ist. Die narzisstischen Machenschaften müssen sich in ihrer ganzen Grausamkeit offenbaren, damit auch dem Letzten klar wird, dass eine Beziehung so nicht funktionieren kann. Den Opfern muss sich schonungslos die Sinnlosigkeit einer solchen Beziehung darstellen und die Tatsache, dass es für sie unter gar keinen Umständen so weitergehen darf. Sie müssen spüren, dass diese Beziehung niemals zu retten ist. Daher brauchen manche Opfer diesen langen Weg, um verstehen und sich dann wirklich lösen zu können.

2.9 Trennungsphase

Wenn der Partner glaubt, mit der Trennung bereits das Schlimmste hinter sich zu haben, dann wird er im Anschluss eines Besseren belehrt. Der Narzisst wird den Partner nicht so einfach in die Freiheit entlassen. Er empfindet es als Niederlage, dass sich sein Partner von ihm abwenden und nichts mehr mit ihm zu tun haben möchte. Aus seiner Sicht hat er ja alles richtig gemacht und sich stets korrekt verhalten. Der Narzisst kommt nun in Kontakt mit einem möglichen Machtverlust, was ihn in eine langanhaltende Phase der Wut treibt. Er kann nicht begreifen, dass ihm der Partner nicht mehr uneingeschränkt zur Verfügung stehen will. Dieser wird nun einem Psychoterror ausgesetzt, der alles Bisherige zu übertrumpfen scheint.

Leider kann sich die Trennungsphase als reines Martyrium herausstellen. Der Narzisst wird keinesfalls einsehen, dass er etwas falsch gemacht hat. Seine langjährigen destruktiven Verhaltensweisen kann er nicht in Bezug zum Leid seines Partners setzen. Er wird sich selbst als Opfer präsentieren, das sich stets um den Partner und um die Beziehung bemüht hat, alles nur Erdenkliche getan hat, um die Liebe zu retten, und nun hinterrücks verlassen wird. Er wird dem Ex-Partner bittere Vorwürfe machen und ihm unterstellen, nicht bereit zu sein, für die Liebe zu kämpfen. Noch wochen- oder monatelang wird er dem Ex-Partner nachstellen und ihn unerwartet abfangen, um ihn zurückzugewinnen. Er will die ihm zugefügte Kränkung auf

diese Weise ungeschehen machen und wieder die Kontrolle über den Partner erlangen. Außerdem wird er dem Ex-Partner Vorhaltungen machen, dass er niemals mit einem anderen Menschen glücklich werden und niemals einen anderen Menschen finden könne, der das für ihn tue, was er getan habe. Doch außer Beschuldigungen und Drohungen hat der Narzisst nichts zu bieten.

Wenn der Narzisst merkt, dass der Ex-Partner nicht mehr zurückkommt, dass die Trennung endgültig zu sein scheint, dann wird er ihm in allen Belangen, die beide noch verbinden, das Leben zur Hölle machen. Im Streit um den Vermögensausgleich, um das Besuchsrecht für die Kinder, um Unterhaltszahlungen und sonstige Verflechtungen, die aufzulösen sind oder weiterbestehen – um nur einige Beispiele zu nennen –, wird er dem Ex-Partner einen Knüppel zwischen die Beine werfen. Er wird jedes noch so sachliche und seriöse Anliegen sabotieren und sich nicht kooperativ verhalten.

Außerdem können in dieser Phase die Belagerungszustände des Narzissten zu einer echten Nervenprobe für den Ex-Partner werden. Was anfangs vielleicht nur als Belästigung empfunden wird, resultiert mehr und mehr in einer Hilflosigkeit, weil der Ex-Partner nie sicher sein kann, wann der Narzisst wieder auftaucht, um ihn in ein Gespräch zu verwickeln und zu bedrängen. Er lebt fortan in der ständigen Angst, bedroht zu werden, was sich in einer erhöhten Schreckhaftigkeit, Konzentrationsstörungen und Angstgefühlen bis hin zu Alpträumen und Panikattacken äußern kann. Ein Narzisst kann sich als wahrer Stalker entpuppen. Seine Präsenz kann dominanter und bedrohlicher sein als je zuvor. Um einer Konfrontation mit dem Narzissten zu entgehen, ziehen sich viele immer mehr aus der Öffentlichkeit zurück, verlassen das Haus nicht mehr und mögen nicht alleine sein. Die Ungewissheit, wann ihr Peiniger wieder zuschlagen wird, hält sie in einem permanenten Alarmzustand.

Auf der anderen Seite kann es auch sein, dass sich der Partner zwar physisch trennen konnte, emotional aber noch an dem Narzissten hängt. Dann kann es passieren, dass die hartnäckigen Auftritte des Narzissten dazu führen, dass der Partner schwach wird. Er lässt sich von den sanften und reuigen Worten des Narzissten wieder einfangen. Eine Rückkehr zu dem Narzissten erschwert aber nur unnötig den begonnenen Lösungsprozess und führt zum alten Leid zurück.

In dieser Phase muss unbedingt eine Kontaktminderung oder gar der vollständige Kontaktabbruch erfolgen. Der Ex-Partner muss klare Grenzen setzen und diese auch verteidigen. Er sollte sich dazu unbedingt kompetente Hilfe von außen holen. Wenn es um rechtliche Streitfragen geht, sollte unverzüglich ein Anwalt eingeschaltet werden, bei psychologischen Themen sollte man sich ebenfalls in fachmännische

Hände begeben. Auf keinen Fall sollte versucht werden, die Probleme allein zu lösen. Das dürfte in dieser Phase kaum noch möglich sein. Der Ex-Partner muss erkennen, dass er dieser Situation alleine nicht gewachsen ist.

2.10 Rückbesinnung

Ist die Trennung vollbracht und kehrt allmählich wieder etwas Ruhe und ein neuer Rhythmus in den Alltag ein, kann man beginnen, sich auf sich selbst zu besinnen und das Erlebte zu verarbeiten. Es ist sehr wichtig, die Vergangenheit und die dramatischen Folgen dieses Lebensabschnitts zu verarbeiten, auch wenn sie noch so schrecklich gewesen sein mögen.

Das beginnt damit, den Narzissmus wirklich zu verstehen und die Motive für das Handeln des Narzissten zu erkennen. Nur so kann man das Erlebte mit dem theoretischen Wissen abgleichen und verstehen, in welcher Lage man sich befunden hat. Nur über diesen Weg können die alten Gefühle noch einmal aufleben und nun in den richtigen Kontext gebracht werden.

In dieser Phase ist es auch wichtig, mit anderen Betroffenen, engen Vertrauten oder einem Therapeuten über das Erlebte zu reden. Der Erfahrungsaustausch mit anderen ist notwendig, um sich von dieser seelischen Last zu befreien. Die grausamen Erlebnisse sind ins Gedächtnis eingebrannt und erwachen plötzlich wieder aus verdrängten Bildern und Gedanken. Dies kann tagsüber geschehen in Form eines unverhofften Gefühls, eine ähnliche Situation stehe wieder bevor, oder beim Anblick von vertrauten Orten, die mit negativen Erinnerungen behaftet sind. Es kann aber auch während der Nacht auftreten, wo sich die verdrängten Bilder und Gefühle in Alpträumen zeigen.

Man sollte nicht den Fehler machen, vor diesen Gefühlen fliehen zu wollen, weil man das Ganze nicht noch einmal durchmachen will. Viele flüchten dann in Ersatzbefriedigungen wie exzessives Arbeiten, wechselnde Beziehungen, Drogen- und Alkoholkonsum oder eine Esssucht. Die Gefühle werden begraben, aber nicht verarbeitet. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen stellt aber die eigentliche Herausforderung dar und einen wesentlichen Schritt zur inneren Befreiung.

Dabei sollten die Opfer die Schuldfrage außen vor lassen. Sie dürfen die Verantwortung für das Scheitern der Beziehung nicht übernehmen, sondern sollten erkennen, dass sie einem Menschen in die Hände gefallen sind, der beziehungs-

unfähig war und nur Chaos anrichten konnte. Ihre Bemühungen mussten auf fruchtlosen Boden fallen.

2.11 Selbstfindung

Nach der Trennung von einem Narzissten und der Aufarbeitung des Erlebten sollte das eigene Selbstbild genau betrachtet werden. Nachdem man nun wieder etwas mehr Abstand und Klarheit gewonnen hat, sollte man sich intensiv mit der Frage auseinandersetzen, welchen Sinn die Beziehung mit dem Narzissten für die persönliche Weiterentwicklung gehabt haben kann. Die Aufmerksamkeit sollte nun allmählich fort vom Narzissten und hin zur eigenen Person gelenkt werden.

In dieser Phase der Neuorientierung sollten sich Betroffene ausreichend Zeit für eine gründliche Innenschau nehmen. Es ist wichtig, die tiefere und unbewusste Innenwelt zu ergründen, sich in dem Erlebten selbst wiederzufinden und ein Gefühl für die eigenen Verhaltensmuster zu bekommen. Man sollte versuchen, sich selbst anzunehmen und zu verstehen. Der eigene Anteil, der dazu geführt hat, dass die Beziehung entsprechend verlief – ohne sich dabei schuldig zu fühlen –, sollte nicht außer Acht gelassen werden.

Nachdem sich der Ex-Partner aufopferungsvoll um den Narzissten gekümmert und stets seine eigenen Interessen zurückgestellt hat, stellt sich die Frage, was ihn dazu geführt hat, sich selbst aus den Augen zu verlieren und das Heil in der ausschließlichen Hinwendung zu einem anderen Menschen zu suchen. Eine solche Liebe führt nur dazu, dass man den Kontakt zu sich selbst verliert und nicht mehr in der Lage ist, sich ausreichend anzunehmen, zu achten und zu lieben. Man lebt nicht mehr sich selbst, sondern nur noch das, was der andere von einem erwartet. Und hat man sich erst einmal selbst verloren, verliert man auch die Lebensfreude und die Lebenskraft.

In dieser Phase sollte der Betroffene wieder seine eigenen Stärken, Gefühle, Gedanken und Interessen wahrnehmen. Er sollte sich die Frage stellen, was aus ihm herausfließen möchte und was in der Vergangenheit unterdrückt wurde. Der Betroffene darf beginnen, alles an sich anzunehmen, seinem eigenen inneren Reichtum zu begegnen und daraus zu schöpfen. Indem er Zugang zu seiner inneren Quelle findet und bereit ist, alles an sich selbst akzeptieren und schätzen zu lernen – auch die negativen und weniger liebenswerten Aspekte –, findet er einen Bezug zu sich selbst und kann dadurch sein Selbstwertgefühl wieder stabilisieren.

Insofern sollte der Betroffene lernen, den Narzissten nicht länger als Feind zu sehen, sondern als einen Spiegel, der etwas sichtbar macht. Die Botschaft lautet in den meisten Fällen, mehr auf sich selbst zu achten, für die eigenen Vorstellungen einzustehen und zu kämpfen und an Bewusstheit und Autonomie zu gewinnen. Dazu sollte sich der Betroffene frei machen von äußeren Zwängen und Meinungen und der Versuchung widerstehen, sich zu verhalten, wie andere es wünschen, nur um Bestätigung und Anerkennung zu erfahren. Er sollte lernen, sich selbst treu zu bleiben und mithilfe seiner Veranlagungen und Begabungen, die er – wie jeder Mensch – mitbekommen hat, seinen Weg zu meistern und sich auch nicht durch Verlockungen davon abbringen zu lassen. Nur wer sich konsequent selbst liebt und auf sich selbst achtet, kann sich vor narzisstischem Missbrauch schützen. Wer sich hingegen davon abhängig macht, was andere von ihm denken, der passt sich an, wird beeinflussbar und verführbar und setzt seine Selbstbestimmung aufs Spiel.

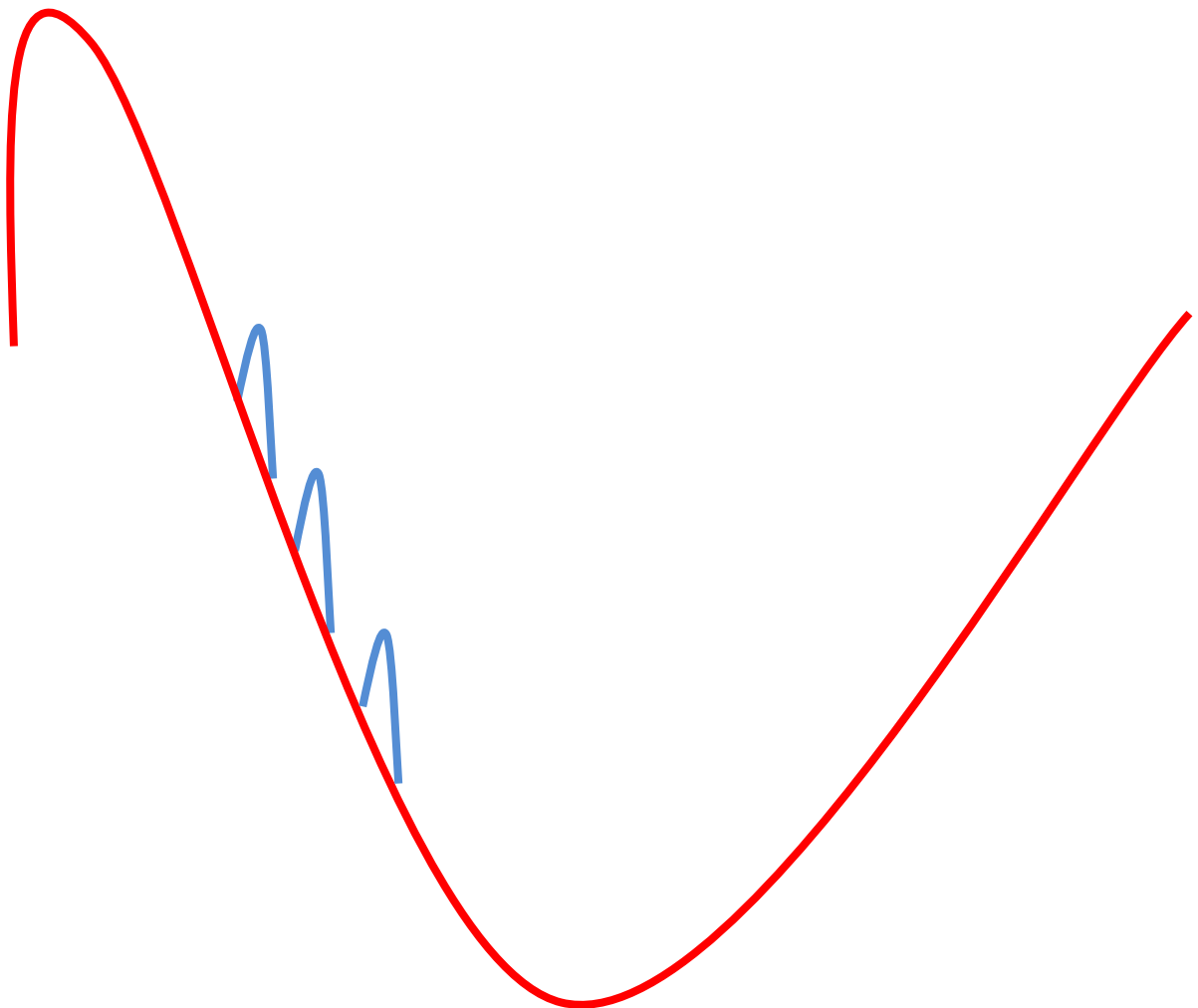
2.12 Selbstbestimmung

In der letzten Phase geht es darum, die eigenen Stärken und Schwächen, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wieder zu entdecken und schätzen zu lernen. Man sollte sich nach dem Prozess der Aufarbeitung selbst verstanden und die Konsequenzen aus den Erfahrungen gezogen haben. Hat man erneut den Zugang zu sich gefunden, fühlt man sich wieder lebendig und spürt den Drang, das eigene Leben selbst in die Hand nehmen und eigene Entscheidungen treffen zu wollen, dann sollte man damit beginnen, zielgerichtete Pläne für die Zukunft zu machen, die auf die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnitten sind. Man darf wieder hoffen und an sich glauben sowie den eigenen Gefühlen und der eigenen Intuition vertrauen. Man darf wieder träumen und an der Umsetzung der eigenen Vorstellungen arbeiten. Kurzum: Man darf wieder leben!

Der Betroffene sollte sich mit der Frage beschäftigen, was er wirklich will: Wie soll sein zukünftiger Partner sein, was erwartet er von einer Beziehung, was möchte er beruflich machen und erreichen, wie soll der Freundeskreis aussehen, welchen Stellenwert hat die Familie und wie sollen andere Menschen mit ihm umgehen dürfen? Diese und viele weitere Fragen, die das eigene Leben betreffen, sollte er für sich beantworten. Der Betroffene sollte sich seiner Talente, Wünsche und Ziele, aber auch seiner Schwächen und Grenzen bewusst sein.

3. Die zwischenzeitlichen „Hochs“

Manchmal flackern in der Beziehung mit einem Narzissten die Erinnerungen an alte Zeiten wieder auf. In Augenblicken, in denen sich der Narzisst höflich und aufmerksam zeigt, in denen er seine charmante und großzügige Seite wieder zum Vorschein bringt, hat man plötzlich ein Déjà-vu-Erlebnis und seine negativen Eigenschaften sind schnell verziehen und vergessen. Wenn sich der Narzisst von seiner besten Seite zeigt, also so, wie man ihn kennengelernt hat – als er seinen Partner noch auf Händen trug –, dann entfacht auch sofort wieder die alte Leidenschaft. Da er nun sein altes, vertrautes Gesicht zeigt, fühlt man sich sicher, beachtet und angenommen und hat die Hoffnung, dass es wieder bergauf geht.



In solchen Momenten neigt der Partner dazu, das Fehlverhalten des Narzissten als kurzzeitige „Aussetzer“ abzutun, die dieser nun einsieht und bereut. Man freut sich, dass man seinen „alten“ Partner wiederhat, und genießt es, von ihm verwöhnt zu werden. Vergessen sind seine weniger erfreulichen Worte und Taten, verziehen sind seine Grobheiten, sein egoistisches Verhalten und seine Launen. Man freut sich so sehr über diese „Wiederauferstehung“, dass man sich gar nicht vorstellen kann, dass es jemals wieder zu einem Rückschlag kommen könnte.

Doch dieses Glück ist eben nur für den Augenblick. Der Narzisst hat seine Qualitäten nur deshalb aufflackern lassen, um seinen Partner wieder zu verführen, seine eigene Lust zu befriedigen und seine narzisstische Zufuhr zu erhalten. Aber wenig später stimmt er wieder das alte Lied an und der Narzisst verfällt in seine bekannten Launen. Und erneut kommen beim Partner Zweifel darüber auf, ob er von dem Narzissten überhaupt geliebt wird, ob er für ihn gut genug ist oder was er falsch gemacht haben könnte. Er grübelt über das egoistische und schamlose Verhalten des Narzissten und überlegt, wie er die Beziehung retten kann, während sich der Narzisst darüber überhaupt nicht den Kopf zerbricht.

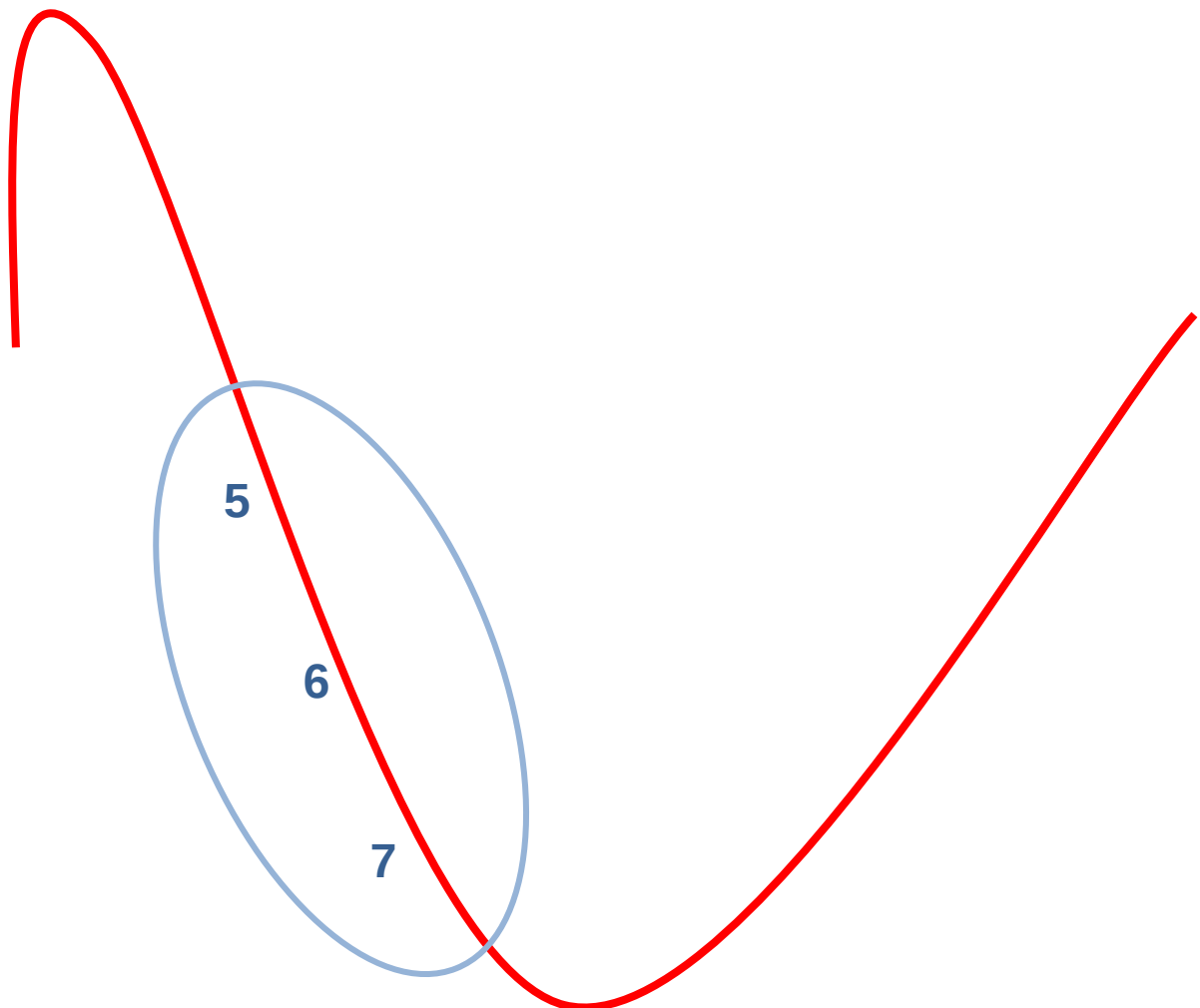
Der Narzisst wird erst dann unruhig, wenn er merkt, dass er bei seinem Partner ernsthaft in Ungnade fällt und dass er dessen Aufmerksamkeit und Bewunderung verlieren könnte. Dann beginnt er, den Partner wieder zu hofieren, bittet um Verzeihung, gelobt Besserung und verspricht, sich zu ändern. Auch wenn er seine Versprechen nicht halten wird, so konnte er zumindest vorübergehend den Partner besänftigen und so die Beziehung aufrechterhalten.

So ist die Beziehung geprägt von einem ständigen Wechselspiel zwischen Verehrung und Erniedrigung. Es ist die Dressur mit Zuckerbrot und Peitsche, um den Partner zu erziehen. Daher kann sich gar keine dauerhafte Harmonie einstellen; immer wieder bricht der Narzisst durch einseitiges unangebrachtes und dominantes Verhalten aus der Rolle, sucht seinen Freiraum, verschließt sich vor seinem Partner oder wertet diesen ab und bringt ihn damit zur Verzweiflung.

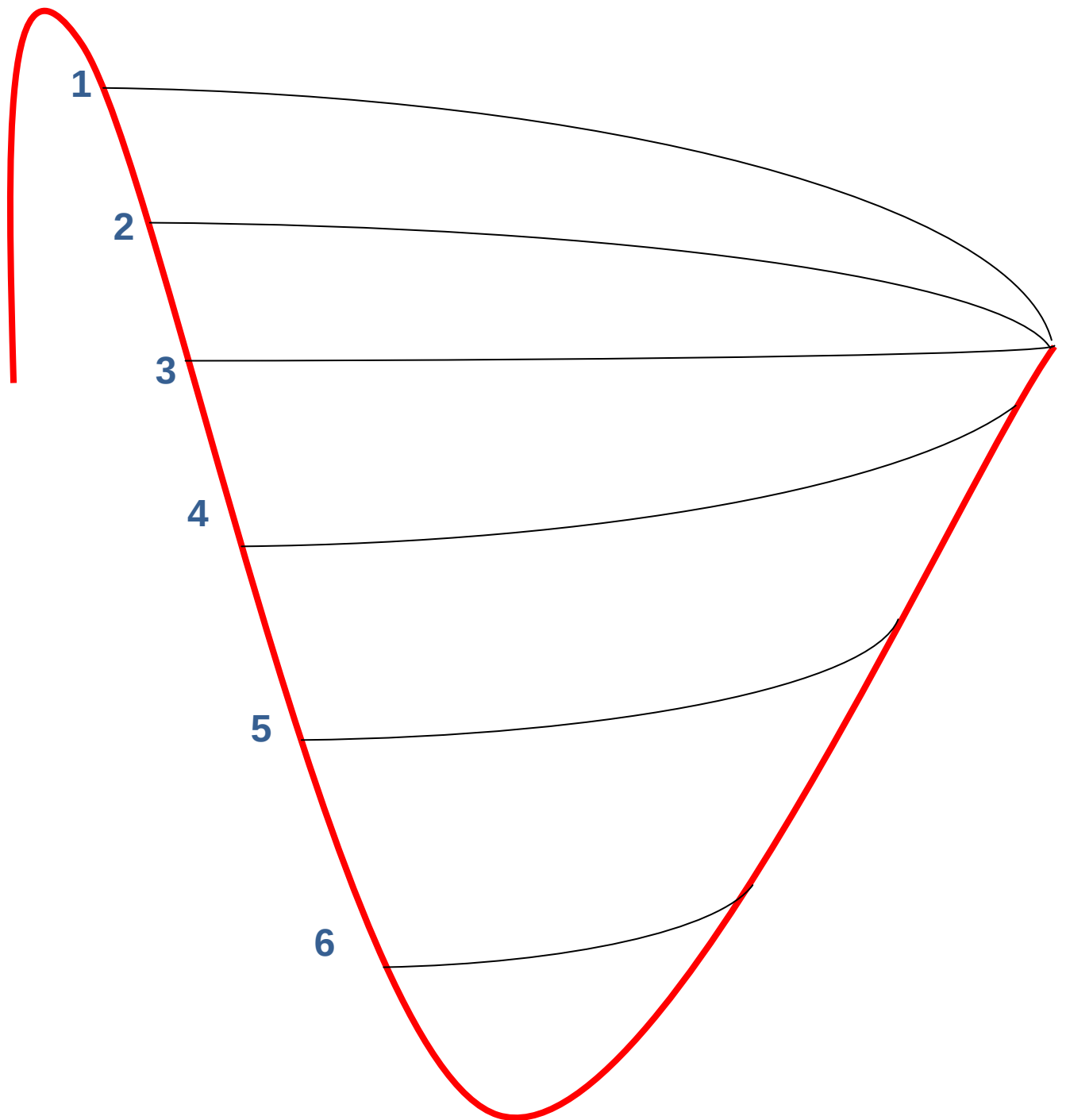
Dieser wiederum wünscht sich nichts sehnlicher, als dass sich der Narzisst endlich für ihn entscheidet und ihm uneingeschränkt zur Seite steht. Jeden Tag hofft er aufs Neue, dass sich die Beziehung nun endlich zum Guten wendet und der Narzisst für immer so sein wird, wie er ihn kennengelernt hat. Manchmal gehen die Lichter für einen Augenblick an und machen Hoffnung – und dann erlöschen sie wieder. Es ist eine Beziehung im Wechsel zwischen Hell und Dunkel, wobei es auf Dauer immer düsterer wird.

4. Die Leidensphase

In der Leidensphase laufen die Partner dem Idealzustand nur noch hinterher und kämpfen gegen immer größer werdende Windmühlen. Die Phasen 5 bis 8 bilden die eigentliche Leidensphase, verbunden mit einer zunehmenden Schwächung des Selbstwertgefühls und des emotionalen sowie gesundheitlichen Zustands. Es will sich einfach kein dauerhaftes Glück einstellen. Die Beziehung wird von Manipulationen, Kränkungen, Isolation, Kontrolle, Schuldzuweisungen, Bestrafungen, Missachtung und Ausbeutung beherrscht. Es gibt nur wenige Augenblicke der Harmonie und Leidenschaft, die für die Partner in der Regel aufbauender wirken als für den Narzissten, weil für sie damit die Hoffnung einhergeht, dass sich nun alles ändern möge. Doch je eher der Partner den Qualitätsabfall der Beziehung sieht und erkennt, dass auf Dauer keine Besserung erfolgen wird, umso schneller kann er sich lösen und dem Leiden ein Ende setzen.



5. Ausstiegsszenarien



Anhand der simplen Kurve, die den Verlauf einer Beziehung mit einem Narzissten veranschaulicht, dürfte sehr deutlich zu erkennen sein, dass es nach dem anfänglichen Hoch keine wirkliche aufsteigende Phase mehr gibt. Vielleicht gibt es Momente der Eintracht, aber anhaltende Harmonie und Leidenschaft kommt nicht zurück.

Der Narzisst zögert den Ausstieg des Partners durch kleine Inszenierungen in Form von Besserungsgelöbnissen und Verführungen hinaus. Damit gibt er der Beziehung aber keine bessere Qualität, sondern stellt nur sicher, über den Partner auch in Zukunft verfügen zu können. Das Leiden wird nicht aufgelöst, sondern letztlich nur verlängert.

4.1 Sofortiger Ausstieg

Wie heißt es doch so schön: Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist. Doch wer trifft schon immer diesen einen genialen Augenblick! Und selbst wenn man sich dessen bewusst ist, dass die Beziehung nie wieder so schön werden wird wie in dieser Phase, dann will man doch nicht glauben, dass es von nun an nur noch abwärtsgeht.

Wer aber seinerseits den Narzissten missbraucht, um lediglich den traumhaften Anfang der Beziehung mitzunehmen, und dann aussteigt, wenn es am schönsten ist, der dürfte wohl unversehrt aus dieser Beziehung hervorgehen und keinen Schaden erleiden. Daher kann nur immer wieder betont werden, wie wichtig es ist, den krankhaften Narzissmus möglichst frühzeitig zu erkennen und der drohenden Gefahr bereits am Anfang zu entgehen.

Leider ist es aber so, dass gerade in der Phase des Höhepunkts bindende Schritte eingeleitet wurden, wie z. B. ein Eheversprechen, ein gemeinsames Kind, eine gemeinsame Wohnung oder Ähnliches, was ein Zurückrudern nicht mehr so einfach möglich macht. Durch die weitere Festigung der Beziehung ist in der Regel in den frühen Phasen (1–3) mit keinem Ausstieg zu rechnen. Außerdem zeigt sich der Narzissmus zu diesem Zeitpunkt noch nicht in seiner ganzen Abgründigkeit und wird daher noch allzu leicht entschuldigt, falsch interpretiert oder übersehen.

4.2 Früher Ausstieg

Der Alltag gesellt sich zu der Beziehung und stellt die erste Herausforderung dar. Der Narzisst verwandelt sich in einen echten Muffel und zeigt sich immer mehr von seiner langweiligen Seite. Die meisten glauben in diesem Moment noch daran, die Beziehung durch entgegenwirkende Strategien wiederbeleben zu können, und kämpfen für mehr Nähe und Gemeinsamkeiten. Zwar entspricht das im Umgang mit einem Nar-

zissten einer echten Herkulesaufgabe, weil der Narzisst sich in der Distanz wohler fühlt und zu viel Nähe nicht ertragen kann, doch scheint das für die meisten noch kein echter Grund zu sein, aus der Beziehung auszusteigen. Die Partner kämpfen weiter, nachdem doch alles so hoffnungsfroh und vielversprechend begonnen hat. Nur wenige erkennen den Narzissmus und lösen sich. Da in dieser Phase ihr Selbstwertgefühl noch nicht allzu sehr leidet, könnten die Partner jetzt unbeschadet diese Ära beenden.

4.3 Bester Ausstieg

Der Narzisst macht sich breit, wird egoistischer und vereinnahmender, der Partner muss mehr für seine Rechte kämpfen, seine Kräfte, Nerven und das Selbstwertgefühl werden angegriffen. Jetzt gäbe es wenigstens erste offensichtliche Gründe, um aus der Beziehung auszusteigen und die hoffnungslosen Bemühungen konsequent aufzugeben. Aber viele haben in dieser Phase noch das Gefühl, mehr in die Beziehung investieren zu müssen und nicht gleich aufgeben zu dürfen.

Doch wer jetzt geht, bewahrt sich seine Selbstbestimmung und vor allem seine Selbstachtung. Nach der Trennung kann man direkt ohne Umwege zur Selbstbestimmung zurückgelangen und das eigene Leben weiterführen. Man kann die kurze Episode mit dem Narzissten reflektieren, aber im Grunde hat man sich selbst durch den rechtzeitigen Ausstieg bewiesen, dass man nicht bereit ist, sich für einen anderen völlig aufzugeben und auf die eigene Individualität zu verzichten. Wer in dieser Phase die richtigen Schlüsse ziehen kann, der hat in der Regel ein gesundes Selbstwertgefühl. Er kann mit den ewigen Selbstinszenierungen des Narzissten und seinem egoistischen und selbstherrlichen Verhalten nichts anfangen und erkennt, dass seine Bedürfnisse nicht genügend Raum und Akzeptanz in der Beziehung finden. Und da er nicht sich selbst verlassen will, verlässt er den anderen.

4.4 Rechtzeitiger Ausstieg

Zu diesem Zeitpunkt wird das hochnäsige und rücksichtslose Verhalten des Narzissten immer deutlicher. Der Partner wird unterdrückt und hat kein Recht auf Mitbestimmung. Er macht sich immer mehr Gedanken über die Beziehung und das unangemessene Verhalten des Narzissten. Der Partner kann nicht mehr ausreichend entspannen und steckt in seinen ständigen Grübeleien fest. Somit wird er zunehmend unruhiger, nervöser und gereizter, was den Konflikt mit dem Narzissten nur noch anheizt. Die Regenerationszeiten reichen nicht mehr aus, um sich zu erholen, was psychosomatische Symptome und schleichende Krankheiten begünstigt.

Diese Phase, in der das destruktive Verhalten des Narzissten deutlich seine Auswirkungen zeigt, sollte im Grunde auch schon der Zeitpunkt für den spätesten Ausstieg sein. Noch kann man sich in einer überschaubaren Zeit körperlich und seelisch erholen und zur Selbstbestimmung zurückfinden. Wer über diesen Punkt hinausgeht, wird einen langen Weg zurück zu sich selbst gehen müssen.

4.5 Später Ausstieg

Der Narzisst hat das Selbstwertgefühl seines Partners bereits massiv verletzt. Der Partner sieht sich mehr und mehr in einer hoffnungslosen Lage, in der er nur noch für den Narzissten da sein muss und vollständig beherrscht wird. Der gesundheitliche Zustand leidet, Arztbesuche und die Einnahme von Medikamenten werden nun zur Gewohnheit. Erholungsphasen sind auf ein Minimum beschränkt, nervliche Belastungen nur noch schwer zu bewältigen, die psychischen Probleme nehmen zu und die Lebensfreude ist verflogen. Der Gesamtzustand ist bedenklich, aber die Partner harren oftmals aus.

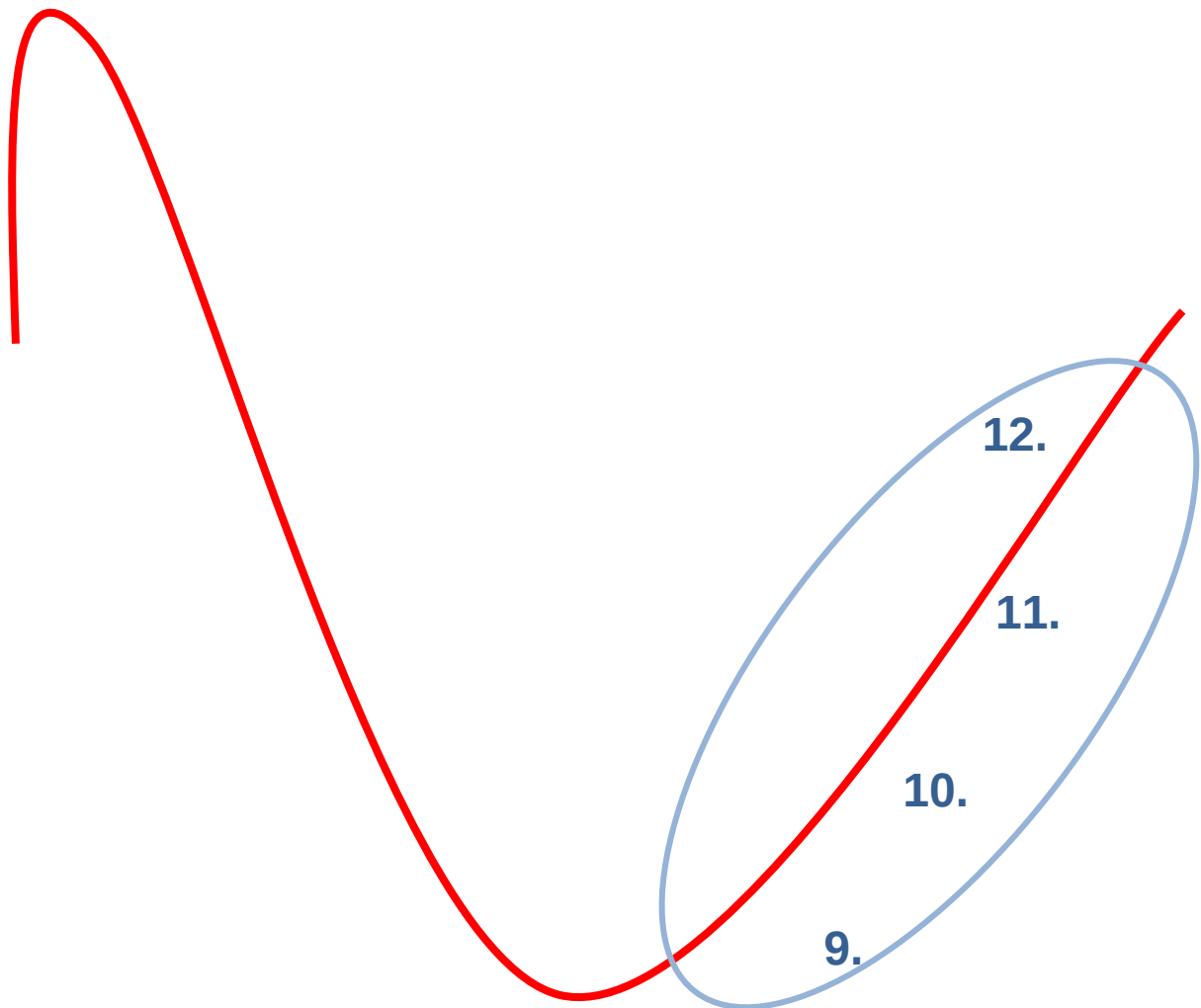
In dieser Phase sehen zwar viele die Sinnlosigkeit der Beziehung und machen sich nur noch bedingt Hoffnungen, sind aber durch eine emotionale oder materielle Abhängigkeit an den Narzissten gebunden und können sich nicht lösen. Sie opfern sich in den meisten Fällen weiter auf und verpassen den Zeitpunkt, der ihnen den Weg zurück zur Selbstbestimmung verkürzen könnte.

4.6 Schlechtester Ausstieg

Der Partner ist seelisch gelähmt, körperlich am Ende, hat keinen Mut und keine Kraft zur Auflehnung, macht sich keine Hoffnung auf Besserung, schwebt apathisch im Zustand der inneren Leere und fühlt sich der Situation hilflos ausgeliefert. Oft ist er bereits von Medikamenten abhängig geworden oder dem Alkohol verfallen. Der seelische und körperliche Zerfall schreitet unaufhaltsam voran. In dieser Phase schafft es der Partner oft nicht mehr, sich alleine aus dieser Beziehung zu lösen, und braucht dringend Unterstützung von außen.

Der Weg zurück zur Gesundheit, zu einer Gelassenheit, einer unabhängigen Lebensführung, zur Selbstachtung und Selbstbestimmung ist ein langer und mühevoller. Der Partner muss erkennen, dass er sich einer falschen Sache geopfert hat und nun vor einem Scherbenhaufen steht. Er braucht dringend psychologische Betreuung und die Unterstützung von Freunden oder der Familie.

5. Der lange Weg zurück



Es ist sehr schwer einzuschätzen, wie lange ein physischer und emotionaler Befreiungsprozess für ein Opfer dauert und wie er verlaufen wird. Er ist individuell immer sehr verschieden und hängt von der Resilienz, der Einsicht und dem Willen des Betroffenen sowie der kompetenten Unterstützung von Helfern ab.

Zur Auflösung des Erlebten müssen alle vier Phasen durchlaufen werden – nur so kann man wirklich von einer äußeren und inneren Trennung von dem Narzissten sprechen. Manche belassen es aber bei der physischen Trennung, bearbeiten nicht

ihre aufgestauten Gefühle und gewinnen daher für sich aus den Erfahrungen keine Erkenntnisse. Wird dieser Prozess der inneren Befreiung nicht weiterverfolgt, werden die Betroffenen von dem Erlebten innerlich weiter gequält und sie werden nie wirklich frei werden. Je tiefer sie in der Beziehung gesunken sind und je weniger seelische und körperliche Kraft noch vorhanden ist, desto wichtiger ist es, sich schnell professionelle Hilfe zu suchen. Das kann den Weg aus dem emotionalen Chaos wesentlich verkürzen.

Wenn man für sich aus den ganzen Erlebnissen einen Gewinn ziehen und zu echter Selbstbestimmung zurückfinden möchte, dann muss man bereit sein, sehr intensiv an seiner Vergangenheit zu arbeiten. Das wird nicht immer ohne Schmerzen und Tränen gehen; aber es wird besser werden.

Die narzisstische Beziehung hat ihre eigene, ganz spezielle Dramaturgie, wenn man sie vom Anfang bis zum Ende durchläuft. Sie wird ein Lebensabschnitt bleiben, den man nie wieder vergessen wird. Auf der anderen Seite kann sie auch zu ganz neuen Erkenntnissen über sich und das Leben führen. Für viele Betroffene war es daher hilfreich, diese Episode mit all ihren Auswirkungen erlebt zu haben und dann gestärkt daraus hervorzugehen, weil sie dadurch zu einem neuen Bewusstsein und zu echter Selbstbestimmung gelangt sind. Nur dann hat die Zeit mit dem Narzissten auch einen Nutzen gehabt.

Viele, die schon auf diesem Weg sind, vermeiden es aber, diesen Weg auch bis zum Ende zu gehen. Sie bleiben vorher stehen und haben den Narzissten dann zwar verlassen und sind ihn losgeworden, bearbeiten allerdings die Ursache hinter den Erlebnissen nicht und geraten prompt an den nächsten Narzissten. Eine persönliche Weiterentwicklung kann aber nur erfolgen, wenn man bereit ist, sich nach der Beziehung selbst zu betrachten, dabei verborgene Anteile erkennt und aktiviert und zu einem selbständigen, friedvollen und eigenbestimmten Leben kommt. Wer diese Chance nicht wahrnimmt, geht leer aus, bleibt in der Wut verhaftet und spürt noch nach Jahren den Schmerz, wenn er an den Narzissten und an die Beziehung denkt.

6. Die Beziehung mit einem Narzissten

Vielleicht haben Sie in Ihrer Beziehung bereits erste Erfahrungen mit den Schattenseiten eines Narzissten gemacht und fragen sich, was bei ihm eigentlich nicht stimmt. Vielleicht befinden Sie sich aber auch schon längere Zeit an der Seite eines Narzissten und ärgern sich immer wieder über seine eigenartigen Ansichten und sein egoistisches und rücksichtsloses Verhalten. Oder Ihre Nerven und Kräfte sind schon so sehr angegriffen, dass Sie überhaupt nicht mehr wissen, was Sie noch tun können oder sollen.

Das Erkennen des Narzissmus kann zu einer wahren Erlösung führen. Wenn Sie in Ihrem Partner zweifelsfrei einen Narzissten erkennen, dann sollten Sie sich nun bewusst fragen, ob Sie eine solche Beziehung wirklich wollen. Gehen Sie bitte davon aus, dass sich der Narzisst nicht ändern wird und dass auch Sie ihn nicht ändern werden. Wenn Sie ihn auf sein gestörtes Verhalten ansprechen oder ihm gar eine narzisstische Persönlichkeitsstörung unterstellen, wird er alles abstreiten und Sie werden noch frustrierter sein. Aber versuchen Sie es einmal, falls Sie unsicher sind. Legen Sie ihm das Gewehr auf die Brust und sagen Sie ihm, er hätte eine psychische Störung und gehöre dringend in Behandlung. Das Ergebnis dieser Unterredung kann Ihnen bestätigen, ob Sie es mit einem Narzissten zu tun haben oder nicht.

Sollten Sie sich entscheiden, die Beziehung fortzusetzen, obwohl Sie wissen, dass es sich bei Ihrem Partner um einen Narzissten handelt, dann prüfen Sie ehrlich und objektiv, ob Sie dieser Beziehung auf Dauer gewachsen sind. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Ich will Ihnen nicht grundsätzlich eine Beziehung mit einem Narzissten ausreden. Wenn es Ihnen nicht an Selbstbewusstsein mangelt, Sie dem Narzissten klare Grenzen aufzeigen können und sich in irgendeiner Form den eigenen Freiraum und eigene Entfaltungsmöglichkeiten erhalten können, dann können Sie es durchaus versuchen.

Haben Sie hingegen nicht die Kraft, sich gegenüber dem Narzissten angemessen zu verteidigen, und neigt er dazu, Sie immer mehr zu vereinnahmen, dann werden Sie mit der Zeit nur noch versuchen, irgendwie auszuhalten und zu funktionieren. Ein eigenbestimmtes Leben werden Sie jedenfalls nicht führen können – und auf eine Besserung brauchen Sie auch nicht zu hoffen. Wenn Ihnen aber ein selbstbestimmtes Leben wichtig ist, dann sollten Sie für sich eine klare Entscheidung treffen und sich trennen.

8. Selbstüberprüfung

In welcher Phase der narzisstischen Beziehungskurve befinden Sie sich gerade und wie geht es Ihnen dabei? Erkennen Sie den Verlauf Ihrer Beziehung in den Beschreibungen wieder? Mithilfe der folgenden weiterführenden Informationen und psychologischen Tests können Sie feststellen, ob Sie es in Ihrer Beziehung mit einem Narzissten zu tun haben und ob Sie von diesem ausgenutzt und missbraucht werden. Des Weiteren können Sie Ihre derzeitige Vitalität und Widerstandsfähigkeit überprüfen und feststellen, inwieweit Ihre Energie ausreicht und Sie in der Lage sind, sich gegen den Narzissten abzugrenzen und trotz aller Schwierigkeiten in der Beziehung zu behaupten.

Ich möchte hier noch einmal ausdrücklich darauf hinweisen, dass im Umgang mit einem Narzissten keine friedliche und harmonische Beziehung zu erwarten ist. Wer sich dafür entscheidet, mit einem Narzissten zusammenzuleben, muss wissen, dass er um seine Rechte und Interessen mehr kämpfen muss als in jeder anderen Beziehung. Manchmal wird es ihm gelingen, seine Vorstellungen durchzusetzen, wenn er hartnäckig und standfest bleibt. Oft wird er aber den Kürzeren ziehen und muss dann die richtige Einstellung dazu finden.

Setzen Sie sich mit den folgenden Fragen und Themen auseinander:

1. Haben Sie es in Ihrer Beziehung mit einem Narzissten zu tun?

Informieren Sie sich über die Eigenschaften und Verhaltensweisen eines Narzissten in diesen Beiträgen:

[Was ist Narzissmus?](#)

[Eigenschaften eines Narzissten](#)

Hier können Sie einen Test machen, um festzustellen, ob Ihr Partner Merkmale eines Narzissten aufweist:

[Narzissmus -Test](#)

2. Sind Sie von narzisstischem Missbrauch betroffen?

Informieren Sie sich über die Merkmale von narzisstischem Missbrauch in diesem Beitrag:

[Narzisstischer Missbrauch und seine Merkmale](#)

Hier können Sie einen Test machen, um festzustellen, ob Sie in Ihrer Beziehung narzisstischen Missbrauch erleben:

[Narzisstischer Missbrauch Test](#)

3. Wie ist es um Ihre derzeitige Lebensenergie und Widerstandsfähigkeit bestellt, mithilfe derer Sie in der Beziehung mit dem Narzissten bestehen können?

Informieren Sie sich in diesem Beitrag, wie Sie sich gegen den Narzissten abgrenzen können:

[Grenzen Sie sich von dem Narzissten ab](#)

Hier können Sie verschiedene Tests machen, um herauszufinden, wie es um Ihre derzeitige Leistungsfähigkeit bestellt ist, um die Schwierigkeiten und Konflikte in der Beziehung mit dem Narzissten bewältigen zu können.

[Testen Sie Ihr Selbstwertgefühl](#)

[Testen Sie Ihre Stressbelastung](#)

[Testen Sie Ihre Vitalität](#)

4. Kommt eine Trennung für Sie in Betracht?

Falls Sie nach der Auswertung aller Tests zu dem Ergebnis kommen, dass es wahrscheinlich besser für Sie ist, sich aus der Beziehung zu lösen und von dem Narzissten zu trennen, dann informieren Sie sich darüber, wie Sie sich auf eine Trennung vorbereiten können:

[Wie können Betroffene die Trennung vorbereiten?](#)

5. Wollen Sie die Beziehung weiterführen?

Wenn Sie nach der Auswertung aller Tests zu dem Ergebnis kommen, die Beziehung mit dem Narzissten weiterführen zu wollen, dann informieren Sie sich darüber, wie Sie sich gegenüber einem Narzissten am besten verhalten und wie ein Zusammenleben mit einem Narzissten funktionieren kann:

[Tipps zum Umgang mit Narzissten](#)

10.9. Literatur-Empfehlungen

Zur weiteren Vertiefung des Themas werden folgende Ratgeber empfohlen:



Wie erkenne ich einen Narzissten?

Lernen Sie alle Eigenschaften von Narzissten kennen!

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissen.de/verkauf-wie-erkenne-ich-narzissen/>



Wie lebe ich mit einem Narzissten?

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissen.de/wie-lebe-ich-mit-einem-Narzissen>



Das On-Off-Beziehungs-drama

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissten.de/das-on-off-beziehungs-drama/>



Wie trenne ich mich von einem Narzissten?

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissten.de/verkauf-wie-trenne-ich-mich-von-narzissten/>



Wie befreie ich mich von einem Narzissten?

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissen.de/wie-befreie-ich-mich-von-einem-narzissen/>



Gemeinsame Kinder mit einem Narzissten

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissen.de/gemeinsame-kinder-mit-einem-narzissen/>



Die narzisstische Mutter

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissen.de/die-narzisstische-mutter/>



Der narzisstische Vater

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissen.de/der-narzisstische-vater/>



Unorthodoxe Tricks und Strategien

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissen.de/unorthodoxe-tricks-und-strategien/>



Wie kann ich einem Betroffenen helfen?

Weitere Informationen unter:

<https://umgang-mit-narzissen.de/wie-kann-ich-einem-Betroffenen-helfen/>