



Katja Demming

Toxische
Beziehungen
mit dem
5-Schritte-Programm
beenden

RAUS AUS DER NARZISSTISCHEN BEZIEHUNG

Wie es dir gelingt,
dich aus deiner emotionalen
Abhängigkeit zu befreien

humboldt

Katja Demming

RAUS AUS DER NARZISSTISCHEN BEZIEHUNG

INHALT

Vorwort	6
---------	---

Das möchte ich dir mit diesem Buch mitgeben	8
---	---

Teil 1: Warum ich?

Verstehe, warum ausgerechnet dir das passiert

Was ist Narzissmus?	14
---------------------	----

Woran du narzisstische Menschen erkennst	18
Weitere Formen des Narzissmus	22
Wie narzisstische Eltern erziehen	27
Wie der narzisstische Partner dir dein Leben schwer macht	33
Warum du nicht vom Narzissten loskommst	36

Was deine Kindheit damit zu tun haben könnte	39
--	----

Wie man dich schon früh gekränkt hat	41
Warum du unbedingt dazugehören möchtest	44
Wieso du erst etwas leisten musst, bevor du geliebt wirst	47
Warum du dich wertvoll fühlst, wenn du anderen hilfst	49
Wie traumatische Erfahrungen dich geprägt haben	51

Woran du destruktive Beziehungen erkennst	53
---	----

Wieso sich deine Kindheit in deiner Partnerschaft wiederholt	56
Wie der Narzisst dich manipuliert	59
Warum der Narzisst Macht über dich haben möchte	64
Wie ein Narzisst dich gefügig macht	68
Warum du immer wieder die gleichen Männer anziehst	70

Warum du so abhängig geworden bist 73

Wie emotional Abhängige denken und fühlen	74
Die Sucht nach Liebe und Anerkennung	77
Wieso du ein falsches Selbstbild entwickelt hast	80
Wie Traumabänder dich gefangen halten	81
Warum du so große Angst davor hast, dich zu trennen	84

Teil 2: Wie du dich aus destruktiven Beziehungen befreist und heilen kannst

Herzlich willkommen zum zweiten Teil 88

Schritt 1: Wie du sicher durch die Trennung kommst 89

Welche Vorbereitungen du treffen solltest	91
Wie du dich am schnellsten von ihm löst	96
Wie du dich dem Narzissten gegenüber verhalten solltest	100
Was der Narzisst nach der Trennung versucht	104
Wie du die emotionale Ablösung schaffst	107

Schritt 2: Wie du deinen eigenen Anteil erkennst 109

Wie du falsche Denkweisen verändern kannst	112
Warum du alte Glaubenssätze loslassen solltest	116
Wieso du deinen Fokus vom Außen ins Innere verlagern solltest	120
Wie du deine innere Leere füllen kannst	124
Wieso eine Neuorientierung notwendig ist	128

Schritt 3: Wie du deine eigene Authentizität entwickelst 132

Wie du lernst, Grenzen zu setzen	134
Wieso ein gutes Selbstbewusstsein elementar ist	138
Warum du deinen eigenen Wert vertreten musst	142
Wie du mehr innere Stärke entwickelst	146
Warum Selbstliebe eine gute Beziehung garantiert	149

Schritt 4: Wie du Heilung und Frieden findest	153
Warum du deinen Eltern Verständnis entgegenbringen solltest	156
Wieso du deinem Ex-Partner vergeben solltest	160
Warum du auch dir selbst vergeben solltest	164
Wie du Ruhe in dir selbst findest	166
Welche Heilungsrituale dich vom Schmerz befreien	170
Schritt 5: Wie du dir eine neue Zukunft aufbaust	174
Wie du dir eine neue Lebensvision erschaffst	176
Welche Erwartungen du an deinen nächsten Partner stellen solltest . . .	180
Red Flags: Anzeichen für narzisstische Menschen	181
Welche Fehler du nicht mehr machen möchtest	185
Was du aus deinen vergangenen Beziehungen gelernt hast	189
Warum du dem Narzissten dankbar sein darfst	191
Danksagung	194
Literatur	196

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du dieses Buch in den Händen hältst, hast du vermutlich schon schmerzhaft Erfahrungen hinter dir. Vielleicht verstehst du immer noch nicht so ganz, was dir da passiert ist, und ganz sicher weißt du nicht, wie du dich daraus befreien sollst. Sich von einem Narzissten zu trennen und aus einer toxischen Beziehung zu befreien, ist unsagbar schwer.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben, in der Hoffnung, dass es dich findet. Es wird dir zeigen, dass mit dir alles stimmt und du absolut in Ordnung bist. Es wird dir erklären, dass du unwissentlich in diese Situation geraten und Opfer einer zerstörerischen Person geworden bist. Es wird dich zurück zu deiner inneren Stärke führen und dir den Weg aus dieser destruktiven Beziehung zeigen.

Das vielfach erfolgreich erprobte Fünf-Schritte-Programm liefert dir alle Informationen, Fähigkeiten und Kräfte, um aus deiner jetzigen Beziehung auszusteigen. Du verstehst, warum ausgerechnet dir das passiert ist und wie du dich davor schützen kannst, dass sich so eine Erfahrung in deinem Leben wiederholt.

Selbst wenn du dich gerade kraftlos, müde und außerstande siehst, diese Verbindung zu lösen, mache dir bitte bewusst, dass du nur dieses eine Leben hast und du auf dieser Welt bist, um glücklich zu sein. Es ist nicht deine Aufgabe, andere glücklich zu machen. Es ist deine Aufgabe, dich selbst glücklich zu machen.

Mit diesem Buch nehme ich dich an die Hand und führe dich heraus aus deinen schmerzvollen Erfahrungen. Lass uns gemeinsam gehen. Du hast genug gelitten. Es wird Zeit für ein glückliches und freies Leben. Du hast so viel mehr Liebe verdient, als du gerade bekommst.



Ergänzend zu diesem Buch gibt es einen Online-Kurs. Mein „Release Program“ unterstützt und begleitet dich durch die ersten drei Monate deiner Trennung. Mit 24 Inspirations- und Inputvideos, 24 Meditationen und einem PDF-Workbook mit über 100 selbst-reflektierenden Fragen bekommst du mehr Selbstbewusstsein, Stärke, Motivation, Heilung und Frieden. Du kannst dieses Programm allein, innerhalb einer Gruppe oder exklusiv mit mir erleben. Gib mir deine Hand und lass uns gehen.

Weitere Informationen dazu findest du auf meiner Website www.katjademming.com.



Katja

DAS MÖCHTE ICH DIR MIT DIESEM BUCH MITGEBEN

„Geh doch einfach! Trenn dich jetzt endlich von diesem Idioten und dann ist alles gut.“ Ich höre die Worte meiner Freundin noch heute in meinen Ohren.

„Geh doch einfach!“ Nur, so einfach war das nicht für mich. Ich war an einen toxischen Menschen geraten – einen Narzissten –, und von dem trennt man sich nicht einfach mal so. Während dieser destruktiven

Von einem Narzissten trennt man sich nicht einfach mal so.

Beziehung wurde ich so sehr manipuliert, destabilisiert und abhängig gemacht, dass mir eine Trennung trotz meines hohen Leidensdrucks völlig unmöglich erschien.

Als wir uns kennenlernten, hatte ich gerade eine gescheiterte Ehe hinter mir. Ich lebte als alleinerziehende Mama mit meinen zwei und vier Jahre alten Kindern in einer kleinen Mietwohnung. Er war bezaubernd, verständnisvoll und irgendwie seelenverwandt. Er beteuerte mir, dass er schon immer auf mich gewartet habe, weil ich die Frau seines Lebens sei. Ich fühlte mich noch nie in meinem Leben von einem Mann so geliebt wie von ihm.

Doch das sollte sich alles in nur wenigen Monaten ändern: Abwertung, Enttäuschung, Lügen, Ablehnung und Affären wurden zu ständigen Begleitern dieser Beziehung. Ich, eine selbstbewusste und starke Frau in den Dreißigern, war nicht mehr in der Lage, gut für mich zu sorgen. Ich weinte, kämpfte und hielt alles aus – und das nur, um nicht zu scheitern. Nur, um nicht wieder ungeliebt zu sein. Nur, um mir nicht noch einmal eingestehen zu müssen, dass ich mich wieder in den falschen Mann verliebt hatte.

Ich wurde immer unsicherer, stellte mich ständig infrage, versuchte so zu sein, wie er mich wollte – und machte letztendlich doch alles falsch. Ich weinte nur noch und spürte, dass ich langsam den Lebensmut verlor. Ich erkannte mich selbst nicht mehr wieder.

In destruktiven Beziehungen können sich starke, selbstbewusste Menschen in hilflose Schoßhündchen verwandeln. Sie geben sich völlig auf, versuchen, dem anderen alles recht zu machen, und brechen sämtliche sozialen Kontakte ab, um sich ganz auf den Narzissten fokussieren zu können.

Du kannst dir vorstellen, wie schwer es für mich war, auch noch diese für mich scheinbar so überlebenswichtige letzte Verbindung zu kappen. Vor allem, weil ein Narzisst nach einer Trennung zur Höchstform aufläuft. In meinem Fall versuchte er, mich mit Lügen und Intrigen zurückzugewinnen und machte mir mein Leben schlichtweg zur Hölle. Denn ich hatte seinen Selbstwert verletzt, und das konnte er nicht ungestraft zulassen.

Viele Narzissten laufen nach einer Trennung zur Höchstform auf.

Als ich nach einer Notoperation wegen eines doppelten Bandscheibenvorfalles in meinem weißen Krankenhausbett lag – mein damaliger Freund hatte es vorgezogen, in den Skiurlaub zu fahren, statt mir beizustehen –, war ich an einem Tiefpunkt angekommen und mir wurde klar, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich beschloss, mir ein neues Leben aufzubauen.

Zunächst begab ich mich in psychologische Behandlung, stärkte mein Selbstbewusstsein, holte mir Kraft und meinen unbändigen Willen zurück. Ich trennte mich, ließ alles los, was mir schadete, und zog liebevolle und unterstützende Menschen in mein Leben. Ich suchte mir einen besser bezahlten Job, baute ein Haus für mich und meine Kinder und meldete mich für ein Fernstudium zur Psychologischen Beraterin an. Denn eines war mir durch meine eigene Geschichte bewusst geworden: Aus einer narzisstischen Beziehung schafft man es allein nicht heraus. Dazu benötigt man Wissen, Motivation und Unterstützung. All das möchte ich dir mitgeben.

Mittlerweile arbeite ich seit fast zehn Jahren mit Frauen und Männern zusammen, die toxischen Beziehungen zum Opfer gefallen sind, und begleite sie durch die Trennung. Mir ist es wichtig, dich aufzuklären und dafür zu sorgen, dass du solche Menschen nicht länger anziehend findest.

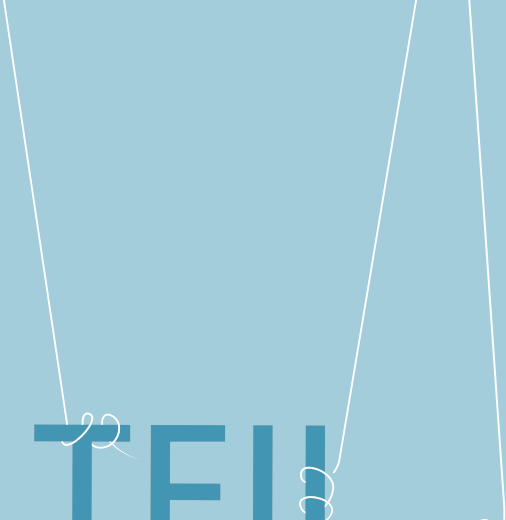
Entscheide dich dafür, dein Drama nun endlich loszulassen. Beende die Beziehung mit Männern, die gar keine Beziehung mit dir führen. Höre auf zu kämpfen um etwas, was nie wirklich gut für dich war. Mache dir deine Illusionen klar und sei gnadenlos ehrlich zu dir. Trenne dich von deinem Traum, der schon lange zum Albtraum geworden ist.

Du hast so viel mehr verdient in deinem Leben als das, was du gerade durchmachen musst. Du bist es wert, aus ganzem Herzen geliebt zu werden.

Wahre Liebe ist leicht – von Anfang an. Sie schenkt dir Kraft und Lebensfreude. Sie lässt dich über dich hinauswachsen und bereichert dein Leben. Mit diesem Buch möchte ich für dich erreichen, dass du deine toxische Liebe loslassen kannst, um irgendwann diese wahre Liebe zu finden.

Es wäre schön, wenn du dieses Buch nicht einfach Seite für Seite lesen und es dann in dein Bücherregal stellen würdest. Dieses Buch dient deiner Selbsterkenntnis, deshalb nimm dir Zeit, beantworte ganz in Ruhe die Fragen und lass die dabei hochkommenden Gefühle auf dich wirken. Es ist aufgebaut wie ein Coaching: Du kannst beim Lesen an dir arbeiten, Erkenntnisse und innere Stärke gewinnen sowie Heilung erfahren.

Bist du bereit? Dann lass uns starten!

Three white ropes hang from the top of the page, framing the text.

TEIL 7



Warum ich?

Verstehe,
warum ausgerechnet dir
das passiert

WAS IST NARZISSMUS?

Unsere Gesellschaft wird zunehmend narzisstisch. Die sozialen Medien befeuern den Selfie-Wahn, und sich perfekt, erfolgreich und schön zu präsentieren, gehört mittlerweile zum Alltag. Die eigene Selbstdarstellung wird immer wichtiger und es scheint, als nähme dadurch auch der Egoismus in unserer Gesellschaft zu.

Narzissten gab es aber schon in der Antike: Narziss, ein wunderschöner Jüngling, wird von Frauen und Männern gleichermaßen begehrt.

Als toxische Beziehung bezeichnet man Partnerschaften, die einem mehr Kraft rauben als Kraft geben.

Er weist sie jedoch alle ab. Selbst als sich die schöne Nymphe Echo in ihn verliebt, lässt Narziss keine Liebe zu. Echo verzehrt sich nach ihm, gibt sich und ihr Leben für ihn auf und ist nur noch ein Schatten

ihrer selbst. Diese Dynamik, das Nichtzulassen der Liebe vom Narzissten und die Selbstaufgabe der Partnerin, findet sich auch in modernen toxischen Beziehungen wieder.

Unser Selbsterhaltungstrieb bringt es mit sich, dass wir alle narzisstische Anteile in uns tragen. Abgrenzung, Selbstliebe und ein respektvoller Umgang mit der eigenen Person sind erforderlich, um die eigene Selbstregulierung im Leben aufrechtzuerhalten. Nehmen jedoch die narzisstischen Anteile überhand oder sind sie massiv ausgeprägt, spricht man nicht mehr von einem gesunden Egoismus. Entwickelt ein Betroffener dadurch ein persönliches Leiden, was sich

in Depression, Burn-out-Syndrom, Suchtverhalten oder einer hohen Wahrscheinlichkeit für Suizidalität äußern kann, liegt eine klinische Diagnose nahe.

Schauen wir uns die aktuelle Klassifikation der „American Psychiatric Association“ (DSM-5) an, dann wird Narzissmus wie folgt beschrieben:

1. Hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit (z. B. übertreibt die eigenen Leistungen und Talente; erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden).
2. Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe.
3. Glaubt von sich, besonders und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder angesehenen Personen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder nur mit diesen verkehren zu können.
4. Verlangt nach übermäßiger Bewunderung.
5. Legt ein Anspruchsdenken an den Tag (d. h. übertriebene Erwartungen an eine bevorzugte Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen).
6. Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch (d. h. zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen).
7. Zeigt einen Mangel an Empathie: Ist nicht willens, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.
8. Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn.
9. Zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen.

Laut DSM-5 müssen fünf oder mehr der genannten Kriterien erfüllt sein, um von einem klinisch diagnostizierten Narzissmus sprechen zu können.

Im Alltag erkennt man einen klassischen Narzissten ganz konkret an folgenden Verhaltensmustern: Er ist empathielos, wertet andere Menschen ab und tritt arrogant auf. Er hat Größenideen und versucht, seine Grandiosität täglich im Außen darzustellen. Er beneidet andere und glaubt, dass diese auch neidisch auf ihn sind. Innerlich fühlt ein Narzisst eine große Leere, die in eine Depression münden kann.

Einen Narzissten erkennt man an Empathielosigkeit, Abwertung, Neid, Kritikunfähigkeit, Arroganz und Berechnung.

Seine Angst, nicht gut genug zu sein, versucht er zu überspielen. In der Tiefe seines Herzens ist er nämlich gar nicht so selbstverliebt, wie er vorgibt, denn er trägt erhebliche Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle mit sich herum. Seine größte Angst ist es, dass jemand das erkennen und seine Maskerade so auffliegen könnte. Menschen, die das durchschaut haben, sind für einen Narzissten sehr gefährlich, da sie seine Minderwertigkeitskomplexe enttarnen und ihn so – zumindest in seinen Augen – als Versager dastehen lassen könnten.

Der Entstehung von Narzissmus liegt zum einen eine erbliche Veranlagung zugrunde, zum anderen trägt die Erziehung maßgeblich dazu bei, hohe narzisstische Anteile zu entwickeln. Kinder, die von ihren Eltern ein positives Selbstwertgefühl und eine gesunde Selbstliebe mit auf den Weg bekommen, entwickeln sich zu starken und gefestigten Persönlichkeiten. Bleibt diese Liebe in der Erziehung

Die Erziehung kann zur Entwicklung narzisstischer Züge beitragen.

jedoch aus, entsteht eine tiefe Unsicherheit. Die Konsequenzen sind innere Leere, die Scham, nichts wert zu sein, und die Angst vor Ablehnung. Um diese Defizite nicht

für alle sichtbar zu machen, flüchtet sich der Narzisst in ein grandioses Selbstbild. Keine Schwäche, keine Fehler, keine Defizite sollen an seiner Person erkennbar sein. Diese Schutzfunktion hilft ihm dabei, den tiefen Schmerz darüber, ungeliebt zu sein, nicht zu spüren. Um das sicherzustellen, bedient er sich häufig auch der Externalisierung.

Das bedeutet, er sucht Gründe im Außen und beschuldigt andere, wenn sein akribisch aufgebautes, makellooses Bild beschädigt wird.

Auch eine Form der Überbehütung, bei der ein Kind schon sehr früh das Gefühl bekommt, etwas ganz Besonderes zu sein, kann krankhaften Narzissmus auslösen. Diese Kinder verlangen dann auch als Erwachsene eine bevorzugte Behandlung. Der Psychiater und Neurowissenschaftler Raphael Bonelli beschreibt den Narzissten daher keineswegs als unsichere Person, sondern als einen starken, von sich selbst überzeugten Menschen, der sich großartig findet und für unfehlbar hält. Er glaubt, dass er nur das Beste und Großartigste vom Leben verdient hat und sich deutlich über andere Menschen hinwegsetzen darf. Seinem Empfinden nach ist er vom Geburtsrecht her besser und schöner als andere, und er fordert von der Gesellschaft und seinem Umfeld ein, entsprechend behandelt zu werden. Als Beispiel hierfür nennt Bonelli den Fußballspieler Christiano Ronaldo.

Es gibt auch Narzissten, die sehr verletzlich, überempfindlich und dünnhäutig sind, auch „verdeckte“ oder „vulnerable“ Narzissten genannt, mehr dazu ab Seite 22.

Demnach findet man im sogenannten „offenen Narzissmus“, auch „grandioser Narzissmus“ genannt, zum einen Menschen, die ihr schwaches Selbstbild mit ihrer Grandiosität übertünchen möchten, und zum anderen solche, die sich durch ihre starke Überzeugung von sich selbst sowie ein empfundenes überhöhtes Geltungsrecht auszeichnen.

Es ist wichtig, dass Narzissmus rechtzeitig erkannt wird, denn das macht das Leben für Betroffene und Angehörige einfacher. Wer die Denk- und Handlungsweisen eines Narzissten kennt, kann besser mit den Symptomen umgehen.

Laut Statistiken liegt bei einem Prozent der Bevölkerung ein klinisch diagnostizierter Narzissmus vor. Man kann jedoch von einer höheren Dunkelziffer ausgehen, da einige Patienten unter Diagnosen wie Depression, Burn-out-Syndrom oder Suchterkrankungen zu

finden sein können. Narzissmus betrifft häufiger Männer als Frauen, weshalb ich hier von „dem Narzissten“ spreche, wohl wissend, dass es auch eine Menge Narzisstinnen gibt.

Viele Psychologen und Psychiater beschreiben Narzissmus als nicht therapier- oder heilbar. Auch wenn es nicht möglich ist, Narzissmus

**Klinisch diagnostizierter
Narzissmus ist kaum heilbar.**

zu heilen, so stellt eine Therapie zumindest eine Besserung der Symptome in Aussicht. In der Therapie lernen Narzissten, an ihrer Selbst-

wahrnehmung und einem verbesserten Mitgefühl zu arbeiten.

Da ich weder Psychologin noch Psychiaterin bin, steht es mir nicht zu, Narzissmus zu diagnostizieren. Dennoch kann ich mit Sicherheit sagen, dass ich in meinem Leben auf Menschen getroffen bin, die sehr hohe narzisstische Anteile in sich trugen. Ich bezeichne sie der Einfachheit halber im Folgenden als „Narzissten“, schließe hierbei jedoch eine bestätigte klinische Diagnose aus.

*Es kann sich nur ändern,
was wir auch sehen.*

Woran du narzisstische Menschen erkennst

Die Beziehung zu einem Narzissten kann sehr kräftezehrend und mitunter traumatisierend sein. Niemand möchte in so eine Partnerschaft geraten, deshalb gestehen sich Betroffene oft nicht ein, dass ihnen genau das widerfahren ist. In meinen Coaching-Sitzungen werde ich oft von Klienten gefragt: „Katja, woher weiß ich, ob mein Partner wirklich ein Narzisst ist?“ Die Verhaltensmuster von Narzissten und die Abläufe der Beziehungen, die sie eingehen, ähneln sich stark. Bestimmte Tendenzen lassen sich somit schnell erkennen, und dadurch

sind Rückschlüsse auf erhöhte narzisstische Anteile einer Person möglich.

Am Anfang ist es sehr schwer, einen narzisstischen Partner zu entlarven, da er sein „Opfer“ mit Liebe und Aufmerksamkeit überschüttet. Der Narzisst zeigt sich nur von seiner besten Seite und stellt viele Gemeinsamkeiten her, um den neuen Partner an sich zu binden. Du bist fasziniert von seinem selbstsicheren Auftreten, seiner Intelligenz und seinem Charme. In deinem ganzen Leben hast du dich wahrscheinlich noch nie so geliebt

Die erste Phase mit einem Narzissten ist fast zu schön, um wahr zu sein.

gefühlt wie in den ersten Monaten mit diesem Partner. Er gaukelt dir eine absolute Seelenverwandtschaft vor und erzeugt in dir die Illusion, genau der Richtige für dich zu sein.

Themen wie Geld, Luxus, Macht, Status und körperliche Schönheit sind ihm enorm wichtig. Dadurch fällt es ihm leichter, angeberisch und überlegen aufzutreten. Er umgibt sich gerne mit wichtigen Menschen wie Akademikern oder mit Persönlichkeiten, die wichtige Ämter besetzen und eine gewisse Position in der Gesellschaft einnehmen. Neben den Vorteilen, die höhergestellte Menschen ihm verschaffen könnten, nutzt der Narzisst diese Kontakte aus, um sein eigenes Ansehen zu erhöhen. Denn wenn er sich mit besonderen Leuten umgibt, muss er selbst ja auch etwas Besonderes sein.

Dieses Verhalten lässt bereits erkennen, wie berechnend der Narzisst agiert und wie er andere gezielt ausnutzt. Manch einer verwechselt dieses Verhalten mit echter Freundschaft und merkt erst nach einiger Zeit, dass er nur benutzt wurde. Denn Menschen, die ein Narzisst nicht mehr braucht, werden kurzerhand ausgetauscht bzw. fallen gelassen. Ein Narzisst hat einmal zu mir gesagt, dass er seine Frauen wie Accessoires sieht und sich jeden Tag neu entscheidet, welche und wie er sie benutzt.

Er wertet gerne andere Menschen ab, erniedrigt sie und weiß vieles besser. Er weist andere auf Fehler hin, denunziert Kollegen beim Chef

und zeigt seinem Partner vermeintliche Unzulänglichkeiten auf. Es ist fast unmöglich, sich auf dieses Verhalten einzustellen, denn man bekommt immer wieder das Gefühl, nicht gut genug zu sein – damit projiziert der Narzisst sein eigenes Minderwertigkeitsgefühl auf sein

Narzissten projizieren ihr eigenes Minderwertigkeitsgefühl auf ihr Gegenüber.

Gegenüber. Projektion gehört zum festen Repertoire eines Narzissten, denn alles, was er an sich selbst ablehnt, versucht er abzuspalten und auf andere zu übertragen. Da-

durch steht seiner eigenen Grandiosität nichts mehr im Weg. Sollte es jedoch jemand wagen, ihn zu kritisieren, dann bricht für ihn eine Welt zusammen. Er ist tief gekränkt und verletzt. Häufig reagiert er wütend auf die Anschuldigungen und versucht, die Schuld direkt an den Kritiker oder an einen Dritten weiterzugeben. Sind andere Menschen erfolgreicher, stellen sich bei ihm schnell Gefühle wie Neid, Missgunst, Hass und Rache ein. Um Überlegenheit zurückzugewinnen, versucht er mit allen Mitteln, den Kontrahenten zu übervorteilen.

In einer Partnerschaft ist das fehlende Mitgefühl des Narzissten meist am schwersten zu ertragen. Denn egal wie sehr du auch versuchst, ihm deine Gefühle und Bedürfnisse zu erklären: Er kann sie nicht nachvollziehen, geschweige denn sich in dich hineinversetzen. Sein mangelndes Einfühlungsvermögen macht es fast unmöglich, eine liebevolle Partnerschaft zu führen. Wie soll ein Mensch, der sich selbst nicht liebt, auch jemand anderen lieben können?

Vielleicht denkst du jetzt, dass dein Partner zu Beginn der Beziehung doch sehr einfühlsam und mitfühlend war. Das mag stimmen, war vermutlich aber nur vorgespielt, um dich für ihn einzuneh-

On-off-Beziehungen sind typisch für toxische Relationen.

men. Dieses Verhalten kann er jederzeit wieder abrufen, wenn er darin einen Vorteil für sich sieht. Gerade in On-off-Beziehungen verhält sich der Narzisst erneut liebevoll und empathisch, sobald er seine