



Ein herzliches Dankeschön der Ramona, der Beate, der Claudia und der Suse, die mir ihre Tobi-Geschichten erzählt haben und die mich sehr unterstützt haben, mein Trauma-Bonding zu verarbeiten. Danke!

# **Mein Name ist Tobi**

Teil 2 - Es war einmal ....

Genre: Ratgeber

## Impressum

© 2023 Hariette Herrmas

Umschlag, Illustration: Hariette Herrmas

hariatteh@freenet.de

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,  
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
1. Schmetterlinge im Bauch.....	14
1.1 Wieso fühlen wir sie?.....	15
1.2. Kann etwas so Schönes schlecht sein?.....	15
2. Der Eignungstest.....	17
3. Beziehung mit unserem Tobi.....	18
3.1. Zukunftspotenzial.....	20
3.2. Das Beziehungskonstrukt.....	22
4. Love Bombing.....	25
4.1. Wie erkenne ich Love Bombing.....	26
4.2. Wann endet das Love Bombing?.....	27
5. Stonewalling.....	28
5.1. Was ist Stonewalling.....	28
5.2. Das Gemeine am Stonewalling.....	29
6. Blame-shifting.....	30
6.1. Drei Beispiele für Blame-Shifting.....	31
6.2. Blame-Shifting - was tun?.....	33
7. Gaslighting.....	34
7.1. Wie funktioniert Gaslighting?.....	35
7.2. Gaslighting, was tun?.....	38
7.3. Quintessenz von Gaslighting.....	39
8. Coping Mechanismen.....	39
9. Pseudologia Phantastica.....	40
9.1. Warum lügen sie?.....	40
9.2. Chronisches Lügen.....	42
10. Ghosting.....	44
10.1. Warum Ghosting?.....	45
11. Benching.....	45
11.1. Wie funktioniert Benching?.....	47

11.2. Benching bzw. Friendzone.....	48
12. Firedoorring.....	49
12.1. Einseitige Beziehung.....	50
13. Hoovering.....	51
13.1. Warum Hoovering?.....	52
13.2. Vorgehensweise beim Hoovering:.....	53
14. Viktimisierung.....	56
14.1. Warum tut er so etwas?.....	56
14.2. Warum verharrt er in der Opferrolle?.....	57
15. Futur faking.....	58
15.1. Warum bleiben wir.....	59
16. Eggshell-Walking.....	61
17. Fast Forwarding.....	62
17.1. Warum tut er das?.....	64
18. Double Bind - Botschaften.....	66
19. Mikromanipulation.....	68
20. Finanzieller Missbrauch.....	70
20.1. Sein Weg zum Geld.....	71
21. Das Problem mit Nähe und Distanz.....	73
22. Alkoholsucht.....	75
23. Das "Alles-wird-gut-Gefühl".....	76
24. Essen und Trinken.....	78
25. Selbstmitleid.....	80
25.1. Emotionale Erpressung.....	80
26. Bindungsphobie.....	81
26.1. Merkmale der Bindungsphobie.....	81
26.2. Typisches Verhalten .....	82
26.3. Tobis Logik.....	84
26.2. Schwarz und weiß.....	85
27. On-Off-Beziehung.....	87
27.1. Beziehung mit Verfallsdatum.....	88
27.2. Er ist nicht der Richtige.....	89

28. Meine Rolle.....	91
28.1. Spiel mit der Ungewissheit.....	91
28.2. Die apokalyptischen Reiter.....	93
28.3. Die selbsterfüllende Prophezeiung.....	94
28.4. Nutzt Tobi uns aus?.....	95
29. Wer ist Tobi?.....	96
30. Tobi und ich.....	100
30.1. Meine Sucht.....	102
30.2. Warum macht Frau so etwas?.....	103
31. Sexualität.....	106
31.1. Macht und Kontrolle.....	108
31.2. Teil der Abwertungsphase.....	109
31.3. Er hat eine Neue.....	110
32. Verständnis für diese Tobis?.....	111
32.1. Verständnis / Mitleid?.....	112
32.2. Warum also Verständnis?.....	113
33. Vermisst er uns?.....	114
33.1. Er vermisst uns .....	114
33.2. Er vermisst uns nicht.....	115
33.3. Fehlen einer ganzheitlichen Objektbeziehung.....	116
33.4. Mangel an Objektkonstanz.....	117
33.5. Push & Pull Prinzip.....	118
34. Brief von einem Tobi.....	119
Abschied.....	126

# Vorwort

265 Tage Tobi / 1186 mal - ich liebe Dich.

Es fing an wie ein Märchen, einfach zu schön, um wahr zu sein und urplötzlich, nachdem er gemerkt hatte, dass es bei mir nichts mehr zu holen gab, dass ich nicht mehr bereit war, sein Leben zu finanzieren, ist er aus meinem Leben verschwunden. Kein Love Bombing mehr, keine Liebesbeteuerungen, kein Essen mehr .....

Muss ich mir jetzt Sorgen um den verlorenen Stern machen?  
Sicherlich nicht!

Mein Tobi hat ein ganzes Netzwerk von Frauen, sammelt sie wie andere Muscheln am Strand, die ihm nacheinander, nebeneinander oder übereinander, das ist mir nicht so klar, sein Leben finanzieren.

Diese uns (ich rede hier nicht nur von mir, sondern von all den Frauen, die diesen Tobis in die Falle getappt sind) überlegene Situation - wir haben kein Männer-Netzwerk - gibt diesen Tobis einen enormen Verhaltensspielraum. Ist die eine Frau nicht mehr gewillt, dem Prinzen das Baby-Ego zu sitzen, hüpfte er zur nächsten, die genauso wie ich, ganz scharf darauf ist,



dem so vom Schicksal geschlagenen Tobi ein liebevolles, warmes Nest zu bauen.

Und jetzt sitzt das Vögelchen oder das Katerchen in einem neuen Nest. Fühlt sich auch gleich sauwohl, wenn das ganze Drumherum, sprich die Versorgung mit seinem täglichen Taschengeld gesichert ist. Wie ich schon in meinem Buch: "Mein Name ist Tobi", geschrieben habe, gibt es diese Tobis nicht zum Nulltarif.

Narzisst, Psychopath, Pseudologe, Paranoid, Schizoid, Parasit, verkrachte Existenz, Wolf im Schafspelz, verängstigtes Kind - ich weiß es nicht. Ich nenne dieses Exemplar von Mann einfach: Tobi.

Und hier möchte ich beschreiben, wie dieses ganze Tobi-Prinzip funktioniert, wie dieser Mann es immer wieder schafft, dass wir uns lieber totschlagen lassen, als von seiner Seite zu weichen.

Diese Tobis sind charmant, liebevoll und aufmerksam. Das lassen sie uns zumindest glauben, aber Vorsicht, dies alles ist eine ganz böse Falle und, auch wenn man es nicht glauben will, eine gut angepasste Fassade mit 1000-fach bewährten, einstudierten Sprüchen.

Ich habe keinen Groll und auch keine Rachegeanken

gegenüber diesem Mann. Ich habe sein Spiel freiwillig gespielt und so absurd es klingt, ich mag ihn sogar auf meine Art noch immer. Ich möchte diese Zeit mit diesem Mann nicht missen. Ich möchte nur, dass keine Frau mehr in diese Situation kommt, diesen Mann zu lieben und letztendlich nur ein gebrochenes Herz und ein geplündertes Konto zurückbleibt.

Mehr haben diese Tobis leider nicht zu bieten, denn hinter der schönen Fassade verbirgt sich ein liebloser, arbeitsscheuer, egoistischer, höchst parasitärer Mann, der nur und ich möchte hier betonen, wirklich nur, darauf bedacht ist, seine eigene Versorgung und sein eigenes Wohlergehen sicher zu stellen. Diesen Tobis ist es im wahrsten Sinne des Wortes - Scheiß egal - wie viele Herzen er bricht und wie viele Konten er plündert.

In der Phase, wo sie uns einfangen, wie halt die böse Hexe das letzte Einhorn, ungezwungen und mit einer sehr aufdringlichen Art, sind sie die absoluten Weltmeister in der Vermittlung der Botschaft:

You are the one and only.

Es war schön und ich hatte tatsächlich das Gefühl, selbst im Kartoffelsack einen Schönheitswettbewerb zu gewinnen. Diese Art von Mann weiß wahrlich, wie sie das Tierchen in

sein Netz lockt und die Emotionen von uns Frauen sind das, was der Tobi instrumentalisiert, um das zu bekommen, was er haben will.

Alles fühlte sich so „großartig“ an, „nichts kann uns trennen“, „wir schaffen alles, wenn wir nur zusammen halten“!

Kurzum: man befindet sich Anfangs in einem nicht endend wollenden Märchen. Die Erfahrungen mit diesen Tobis stellen alles bisher Erlebte in den Schatten und entsprechend verklärt reagiert Frau. Ein Leben ohne diesen Tobi scheint ganz schnell nicht mehr denkbar.

Immer mehr war ich auf diesen Tobi fokussiert und somit blieb mir wenig Zeit für das, was vorher mein eigenständiges Leben aus machte. Nach kürzester Zeit war ich blind für Vernunft, Faktencheck und Gegenargumente. Ignorierte mein ungutes Bauchgefühl. Dieser Mann war es und dieser Mann konnte all meine Sehnsüchte und Bedürfnisse befriedigen.

Dieser Tobi beschäftigte mich: 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche - selbst wenn er nicht anwesend war, kreisten meine Gedanken ständig um ihn.

Ich, die sich nie groß mit ihrem Handy beschäftigte, wurde eines Besseren belehrt. Das Handy wurde zu meinem ständigen Begleiter. Es war sehr wichtig für ihn, einen

ununterbrochenen Kontakt zu mir zu halten und ich genoss es, dass er mich rund um die Uhr mit unzähligen Whatsapp Nachrichten bombardierte. Es hat sich noch nie jemand so sehr um mich bemüht.

Ganz still und heimlich schlichen sich fiese kleine Ratten in unsere Idylle ein, erst waren es nur Halbwahrheiten, erste Lügen und dann blähen sie sich zu einem niederträchtigen Lügenkonstrukt auf. Zu diesem Zeitpunkt, war ich schon so sehr diesem Tobi verfallen, dass ich diese Ungereimtheiten eher verdutzt zur Seite geschoben habe oder er erfand gute Gründe, wie seine zahlreichen Todesfälle oder seine angebliche Erkrankungen, u. a. auch Krebs, die er mir auftischte, um mein Mitleid für ihn am Leben zu erhalten und nicht zu viele Fragen zu stellen, da er einerseits in Trauer war und sich andererseits betreffs seiner Erkrankung nicht aufregen durfte.

Im Verlauf unserer Beziehung wurde mein Leidensdruck, trotz seiner permanenten Aufmerksamkeit, immer größer, die Lügen wurden immer mehr und der Traummann hatte ein massives Problem mit Nähe und Distanz. Diskussionen endeten im "Wir drehen uns im Kreis", weil er 1. Null kritikfähig war und 2. weil er die Diskussionen schnellstens in eine Richtung lenkte, die gar nichts mit der Thematik zu tun hatte.

Diskutieren mit meinem Tobi war wie eine Einbahnstraße.

Irgendwann begann ich, an mir und meiner gesunden Wahrnehmung zu zweifeln. Angst, etwas falsch zu machen, Angst, ihn zu verlieren, machte sich breit wie eine klebrige Tünche und überzog mein ganzes Denken.

Langsam aber sicher fraß sich die Erkenntnis, dass diese Beziehung nicht viel mit Liebe zu tun hat, dass hier etwas ganz bestialisch am stinken war, in mein Bewusstsein. Langsam aber sicher wurde mir klar: Ich wohne in einer betreuten Wohngemeinschaft!

Mein Tobi war der Pfleger, der sich um meinen Tagesablauf, mein leibliches Wohl, meine Gedanken und das rasante Schrumpfen meiner finanziellen Mittel kümmerte. Ich war de facto entmündigt. Durfte arbeiten gehen, um den Lebensunterhalt zu verdienen, aber ansonsten gab mein Tobi die Marschrichtung an und ich marschierte ihm brav hinterher.

Herzlichen Glückwunsch!

Ich war die perfekte Co-abhängige..

Jetzt wollen wir uns einmal anschauen, wie eine intelligente Frau wie ich, sich diesem Tobi förmlich zum Fraß vorwarf.

# 1. Schmetterlinge im Bauch

Ein heimlicher Blick, eine zufällige Berührung und schon sind sie wieder da: 1000 Schmetterlinge im Bauch. Verliebtheit ist wohl das schönste Gefühl der Welt und das ist am Anfang einer Beziehung ganz normal und auch ganz wichtig, denn ohne diese Anziehungskraft entsteht keine Partnerschaft.

Das Prickeln, das im Bauch beginnt und sich wie eine Welle im ganzen Körper ausbreitet, ist einfach nur schön.

Verliebtheit ist eine unglaubliche Mischung aus Aufregung und Euphorie, die unsere Gedanken immer wieder um die gleiche Person kreisen lässt. Ein so intensives Gefühl, das in uns pulsiert und uns von allem Farblosen ablenkt. Es steigt in uns auf, wenn wir jemanden kennenlernen, den wir viel mehr als interessant finden. Gepaart mit dem Neuen und Ungewissen lässt es uns die sagenumwobenen Schmetterlinge im Bauch spüren.

Das ist am Anfang einer Beziehung ganz normal und sogar wichtig, denn sonst würde der andere nicht auf uns abfahren. Es ist ein Hoch, das man am liebsten ewig festhalten würde. Wir tun alles, um bei dem anderen gut anzukommen. Wir präsentieren uns besonders attraktiv, hinterfragen unsere Aktivitäten, was wir sagen, und validieren jede Nachricht, die wir schreiben. Wir überinterpretieren Situationen, bemerken

die Unstimmigkeiten nicht. Es macht uns alles nicht aus, was dieser Ritter auf dem weißen Pferd macht, ist richtig und gut, denn wir reiten auf einer Welle der Ekstase der Sinne, sind optimistischer und fröhlicher. Die Welt ist nur noch bunt und wir übersehen dabei die Kehrseite der Medaille - die rosarote Brille auf der rosaroten Wolke macht uns blind.

## 1.1 Wieso fühlen wir sie?

Warum fühlen wir diese Schmetterlinge im Bauch? Ganz unromantisch gesagt, sind es viele chemische Reaktionen in unserem Körper. Es ist ein Gefühls-Cocktail aus Hormonen, Nervenbahnen und Reizen unseres Nervensystems. Die Produktion der Aufputschhormone, Dopamin und Adrenalin steigt. Herzklopfen, Unrast und auch Panik, wenn wir ihm zufällig über den Weg laufen, ist das Ergebnis. Es entsteht ein ungewisses Chaos in unserem Körper und wir sind in einer Art Ausnahmezustand.

## 1.2. Kann etwas so Schönes schlecht sein?

Ja, dieses beflügelnde Kribbeln kann auch schlecht sein. Dieses Kribbeln kann uns zum Verhängnis werden. Schmetterlinge im Bauch sind auch Warnsignale.

Selbst wenn man am Anfang Schmetterlinge im Bauch hat, wird es irgendwann Zeit, sie in die Freiheit zu entlassen und das behagliche Gefühl in uns zu genießen, dass die Person, die Du für Deinen Liebsten hältst, Dir innere Ruhe und Entspannung schenkt. Du Dich sicher und beschützt fühlst.

Dieses Kribbeln im Bauch kann aber auch zum Verhängnis werden, wenn die Schmetterlinge vergiftet sind. Wenn du permanent in einem Gedankenkarussell fest hängst, dich immer und immer wieder fragst, was er macht, wo er ist, wenn er datet. Dieses Kribbeln bedeutet, dass Du nervös und unsicher bist. Dass Du Dir nicht sicher bist, ob er Dich mag oder ob er Dich nicht mag.

Du beginnst an ihm und an Dir zu zweifeln. Du lebst ständig mit diesem beklemmenden Gefühl in der Brust. Bist abhängig von der Droge, zurück gemocht zu werden. Dein Herz wird schwer, Deine Gedanken düster. Du schaut permanent auf Dein Handy, siehst auf dem Display, dass er online ist und Dir nicht antwortet.

Deine Gedanken kreisen ununterbrochen um die Handlungen eines anderen, die Du nicht beeinflussen kannst. So geht der Fokus auf dich selbst verloren. Du bist abhängig von diesen Tobis. In einer normal funktionierenden Beziehung, solltest Du Dir irgendwann keine Sorgen mehr machen, ob Du geliebt wirst,



brauchst keine Bestätigung mehr. Du solltest es wissen, es fühlen, ohne dass er es Dir ständig schreibt oder sagt.

Der Rausch des Adrenalins ist am Anfang schön und wichtig, und sollten sich die Schmetterlinge der Anfangsphase zu anhaltender Liebe entwickeln, hast Du alles richtig gemacht. Bleibt aber eine Beziehung, in diesen anfangs aufregenden hin und her stecken, ist sie schlecht für unsere Selbstwahrnehmung. Schaden wir uns langfristig mit dieser langanhaltenden Achterbahnfahrt der Gefühle. Deswegen ist bei diesen flattrigen Insekten Vorsicht geboten. Denn während der Phase der ersten Verliebtheit sind wir nicht Herr unserer Sinne und Taten. Auch meine Kinder wollten mich mehrmals als "unzurechnungsfähig" erklären lassen, weil ich all das nicht sehen konnte, weil ich blind vor Liebe war.

## 2. Der Eignungstest

Schnell hatte mich der Tobi eingefangen. Ich saß wie eine Maus in der Falle und nun musste er erst mal abchecken, ob ich für seine allumfassende Bedürfnisbefriedigung geeignet war. Die Kriterien waren:

- kann ich tun und lassen, was ich will,
- bin ich finanziell abgesichert,
- habe ich meine Ruhe bei ihr,

- ist der Rest der Familie nicht zu stressig.
- Ist sie verliebt genug, um sie manipulieren zu können?

Ich bin eine Frau mit diesem verfluchten Mutter-Theresa-Komplex, bin uneigennützig und fühle mich für die Menschen in meiner näheren Umgebung verantwortlich. Es soll ihnen schlicht und einfach gut gehen.

Schnell hat mein Tobi realisiert, dass ich wahrscheinlich die dümmste Kandidatin auf seiner Liste war, dass es sich für ihn lohnt, mir seine Aufmerksamkeit zu schenken. Ich habe diesen Eignungstest mit Bravour bestanden und jetzt drehte er erst richtig auf - Love Bombing war die geeignete Methode, mich noch mehr in seinem Netz zappeln zu lassen, die er jetzt mit ganzem Herzen aus dem großen Arsenal seiner Manipulationswaffen zum Einsatz brachte.

### 3. Beziehung mit unserem Tobi

Wir haben den Eignungstest bestanden und sind nun in einer Beziehung mit unserem Tobi.

Alles gut?

Sicher nicht!

Denn unsere Tobis lieben kurzlebige Eroberungen. Sie halten

diese aber gern mit falschen Zukunft Versprechungen (Future Faking) in der Warteschleife, um bei Durststrecken auf sie zurückgreifen zu können (Hoovering)

Diese Kurzzeitbeziehungen werden häufig mit der Erklärung: "es liegt nicht an Dir, es liegt an mir, ich muss erst mal den Kopf frei kriegen, ich laufe vor mir selber weg, usw." beendet. Diese zugegeben nette Art der Ablehnung soll unseren Tobis Dramen ersparen, denn sie wollen nicht mit den Gefühlen anderer konfrontiert werden (lack of empathy, lack of responsibility), sondern unbelästigt weiter jagen können (lack of object constancy).

Für unseren Tobi ist das Einsammeln von Frauen, auch wenn er in einer angeblichen Beziehung ist, ein Ego-Spiel. Da er keine Objektpermanenz (lack of whole object constancy) oder Objektbeziehung (lack of object relation) hat, fällt es ihm leicht, von einer Frau zur nächsten zu wechseln (no bonding, no attachment).

Unsere Tobis können auch längere Beziehungen führen, wenn Frau die Störung unseres Tobis durch die vielen zusammenhängenden Mechanismen wie:

- Gaslighting,
- Ghosting,

- Blame shifting,
- Benching,
- Word salad,
- Double bind,
- Futur faking,
- Fast Forwarding,
- Grooming,
- kalte Empathie,

nicht erkennt.

Für Außenstehende sind stabile Beziehungen mit unserem Tobi für sein fragiles Images insofern vorteilhaft, indem sie ihre Andersartigkeit hinter der gespielten "Normalität" verstecken können (Image control).

### 3.1. Zukunftspotenzial

Zukunftspotenzial sieht unser Tobi nur mit einer Auserwählten, die über Karriere, Status, Geld, Kontakte usw. verfügt, also alles, was unserem Tobi von Nutzen sein könnte.

Unser Tobi wünscht sich, wenn er eine Beziehung eingeht, eine Partnerin, die ihm halbwegs ebenbürtig ist, die ihn retten kann und ihm die Liebe und konstante Bewunderung, die er sich wünscht und braucht, entgegenbringt. In der Fantasiewelt