

CHAMÄLEON IM **SCHAFSPELZ**



Narzissen meiden, glücklich bleiben!

www.michaelrepkowsky.com





Zu diesem Ratgeber gibt es einen Online-Kongress **mit wertvollen Tipps und diversen Lösungsansätzen**. Hierfür hat der Autor verschiedene Experten interviewt, damit du dein Wissen vertiefen und dich noch besser schützen kannst. Schau dir gerne alle Videos an.

Themengebiete: Narzissmus in Beziehungen, Narzissmus in der Familie, Umgang mit Narzissten, Selbstfürsorge, Selbstliebe, Glaubenssätze, Bewusstsein, Spiritualität, Selbstbewusstsein und mehr! **Alle wichtigen Infos erfährst du hier:** www.Narzissten-Erkennen.de



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 1 |
| Kurzbeschreibung eines Chamäleons im Schafspelz..... | 9 |
| Gedicht: Chamäleon im Schafspelz | 15 |
| Vorwort | 16 |
| | |
| Das giftige Dreieck: Du bist nicht hier, um zu denken. | 18 |
| Denkaufgaben für dich – Mach mit! | 38 |
| Täter-Opfer-Umkehr | 47 |
| Gibst du ihm deine Macht, sei dir sicher, dass es kracht! | 54 |
| Kleine Entscheidungen, große Veränderung! | 68 |
| Vom Schatten ins Licht..... | 70 |
| Tabubrüche als Ausweg | 73 |
| Abgrenzen leicht gemacht – 12 weitere Tipps: | 77 |
| | |
| Emotionale Abhängigkeit – erschaffene Verlustangst | 99 |
| Gaslighting..... | 102 |
| Wird es zu viel, braucht's ein Ventil..... | 117 |
| Die Magie der Eigentherapie | 117 |
| Selbstbetrug tut selten gut | 120 |
| Gedicht: Dein Herz hat nie gelacht | 123 |
| | |
| Bist du der Narzisst?..... | 125 |
| Narzissten überall! Oder doch nicht? | 127 |
| Achtung! Was du auf keinen Fall machen solltest | 130 |
| Danke | 137 |

Einleitung

Das Narzissmus-Thema ist ein riesengroßes und die Welt wäre friedvoller, gäbe es dieses gar nicht, aber es ist heute, hier und jetzt nun einmal so, wie es ist, und darum soll auch offen darüber gesprochen werden. Letzteres vor allem deshalb, damit sich Opfer nach narzisstischem Missbrauch schützen, abgrenzen, erholen und heilen können. Vielen fällt es aufgrund ihrer Gutherzigkeit schwer, anzuerkennen, dass es Leute mit derartig toxischem Verhalten gibt. Leute, die wie ein wütender Hurrikan über die Welt der Leidtragenden hinwegfegen, großen Schaden anrichten und oft Chaos hinterlassen. Außenstehende wollen es oftmals nicht sehen. Und Opfer können es meistens nicht mehr sehen. Aufgrund der Manipulation nimmt der Leidtragende den Täter nämlich nicht mehr als solchen wahr. Häufig ist es sogar so, dass der Täter als Retter oder zumindest als selbstloser Wohltäter wahrgenommen und vehement verteidigt wird. Und hier sind wir auch schon beim Kern der Einleitung. Einem bis ins Mark manipulierten Menschen bloß mitzuteilen, dass er permanent manipuliert wird, reicht als Weckruf leider nicht aus. Es gilt, die richtigen Worte zu finden, um ihn erreichen zu können. Denn erst wenn er infolgedessen seine rosarote Brille abnimmt, kann er seine tränenden Augen sehen. Ich habe viele Jahre Erfahrung mit narzisstischem Missbrauch und einige Menschen bei ihrem Heilungsprozess begleitet. Die richtigen Worte zu finden, ist ein Drahtseilakt, da jede Aussage potenziell als Angriff auf die eigene Integrität wahrgenommen werden könnte. Diese ängstliche Antihaltung des Leidtragenden gegenüber Aussagen und Meinungen, die dem Weltbild des Narzissten widersprechen, ist ein antrainierter Reflex. Ein Symptom

des Missbrauchs, das zum Zweck hat, das Lügegebäude des Narzissten mit aller Mühe aufrechtzuerhalten und jeglichen Aufklärungsversuch zunichtezumachen. Exakt diese Abwehrreaktion bräuchte es eigentlich dem Narzissten gegenüber, damit dieser keinen Einfluss mehr auf einen nehmen kann. Sie ist zwar mehr oder weniger in uns verankert, jedoch kehrt der Narzisst diese mithilfe seiner Techniken um, sodass er nicht mehr als Eindringling erkannt wird.

So hat sich das Opfer also unwissentlich in der Ideologie des Narzissten verfangen und sich damit identifiziert. Es findet eine Selbstentfremdung statt. Gegenüber Menschen, die aufzuklären versuchen, haben Opfer narzisstischen Missbrauchs oft ein starkes Misstrauen. Während der Täter nicht als solcher erkannt, sondern verteidigt wird, wird der Aufklärer als Gefährder aufgefasst und entsprechend ignoriert oder sogar bekämpft. Diese Selbstgefährdung zu durchdringen, um den Leidtragenden aus seiner Hypnose heraus zu geleiten, ist eine schwierige, erfahrungsgemäß jedoch machbare Aufgabe. Diese in Form eines Buches anzugehen, kommt einem Spaziergang durch ein Minenfeld gleich. Wir hören nicht immer das, was gesagt wird, sondern erfahren das Gesagte oftmals unserer emotionalen Konditionierung entsprechend. Was könnte also unangenehmere Emotionen im System eines Leidtragenden auslösen als ein Buch über die narzisstischen Verhaltensweisen und deren Auswüchse? Klar, für die einen erweist sich jeder Impuls als wertvoller Baustein auf seinem Weg der Selbstheilung, der andere fühlt jedoch Todesangst, wenn er auf seine Abwärtsspirale hingewiesen wird. Letzteres ist verständlich, da die Einsicht, ein Betrogener in einer Scheinrealität zu sein, mit dem Niedergang eines falschen Weltbildes und somit mit einem emotionalen Tod einhergehen kann. Wenn sich

dir alles, was du bislang für wahr gehalten und zähneknirschend verteidigt hast, als Lug und Trug zu erkennen gibt, stirbt ein Teil in dir. Zwar verabschiedet sich das Unwahre in dir, aber gefühlt ist es anfangs dennoch schmerzhaft, da dir die Illusion bis dato als das Wahre erschien. Eine Mischung aus Kontrollverlust, Traurigkeit, Scham und Vertrauensproblemen kann einen hier ereilen. Trotz der vielen Risiken möchte ich diesen Drahtseilakt vollziehen. So schreibe ich dieses Buch, denn ich kann nicht anders. Meine Erfahrungen habe ich vielfach geteilt. Meine eigenen Erkenntnisse haben Menschen dabei geholfen, sich selbst zu helfen. Wenn du meine Bücher kennst, weißt du, dass ich heilfroh und von Freude erfüllt bin, wenn ich dir auch nur mit einem einzigen Impuls weiterhelfen kann.

Mit dieser Mischung aus Triggerwarnung und Optimismus heiße ich dich herzlich willkommen. Nichts ist wertvoller als deine Lebenszeit und es ist mir wahrlich eine Ehre, dass du meinen Worten einen Teil davon widmest. Vielen lieben Dank. Dieser Ratgeber richtet sich eher an Einsteiger. Ich möchte Anfängern einen relativ seichten Einstieg, aber gleichzeitig einen soliden Überblick verschaffen. Ich bin weder Arzt noch Therapeut oder Psychologe. Ich berichte lediglich über meine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse und jene, die ich aus etlichen Gesprächen gewonnen habe. Mir selbst gelang es nach vielen Jahren, das narzisstische Labyrinth als solches zu erkennen und es zu verlassen. Ich beziehe mich in diesem Buch auf meine Erlebnisse, welche Parallelen zu deinen aufweisen können, oder auch nicht. Ich versuche hier also jene praktischen Tipps zu formulieren, welche ich damals in dieser Deutlichkeit gebraucht hätte, um mir selbst Orientierung und Halt verschaffen zu können.

Für einen Außenstehenden könnten die folgenden Worte zu schroff klingen, das solltest du vielleicht bedenken, falls du mit jemandem darüber sprechen möchtest. Jemand, der narzisstischen Missbrauch selbst nie erlebt hat, kann sich oft nur schwer vorstellen, wie boshaft manche Leute sein können. Vielleicht hast du bereits Erfahrung damit, dass Außenstehende deinen Schmerz kaum verstehen können. Menschen, die diesen Missbrauch nicht selbst erlebt haben, können manchmal nicht anders, als die Erzählungen eines Leidtragenden als übertrieben zu interpretieren. Sie können die Schilderungen und den Schmerz darüber nicht nachvollziehen und/oder nachempfinden. Aufgrund dieser Unkenntnis werden dann nicht die Handlungen des Narzissten angeprangert, sondern derjenige, der offen darüber spricht. Von anderen nicht verstanden, in seiner Verletztheit nicht ernst genommen oder gar als Sonderling abgestempelt zu werden, kann dich erneut traumatisieren oder verletzen, daher meine ich Folgendes: Je klarer du deine Situation, dein inneres Unwohlsein und den Ausweg für dich selbst erkennen und deutlich benennen kannst, desto weniger sehnst du dich nach Verständnis von Außenstehenden, die deinen Schmerz ohnehin nicht validieren können. Erkenne, warum du fühlst, wie du fühlst. Erkenne, warum du denkst, wie du denkst. Erkenne, warum du handelst, wie du handelst. Stelle deine geistige Ordnung wieder her, damit du ein Chamäleon im Schafspelz, also einen Narzissten, früh genug erkennen und dich schützen kannst.

Hat es das Herz einmal erkannt,
und begriffen der Verstand,
so gehen der Wille und die Zuversicht
entschlossen Hand in Hand.

So negativ das ganze Thema auch behaftet zu sein scheint, sollen dich meine Ansätze schließlich inspirieren, motivieren und im besten Fall zur Selbsterforschung animieren, damit du selbstwirksam und authentisch leben kannst. Dies ist meine Absicht. Um dahin zu gelangen, muss etwas getan werden: Das, was ist, muss erkannt und eingestanden werden, damit wir folglich aktiv, bewusst und unserer Heilung entsprechend handeln können.

Wenn dein Haus in Flammen steht, meldest du der Feuerwehr doch auch genau das, um zu retten, was noch zu retten ist. Du könntest den Brand schön umschreiben, um den Menschen auf der anderen Seite der Leitung nicht zu verschrecken, aber wenn du ehrlich bist, weißt du, dass du am effektivsten zur Veränderung und zur Heilung beiträgst, wenn du das, was ist, offen und ehrlich benennst. Wenn dein Haus in Flammen steht, dann steht dein Haus in Flammen. Wenigstens dir selbst solltest du das primär eingestehen können, damit du proaktiv handeln kannst.

Vor dem ersten Kapitel möchte ich in aller Deutlichkeit klarstellen, dass es „den einen Narzissten“ zwar so nicht gibt, ich jedoch bei allem, was ich in den letzten Jahrzehnten erfahren, gehört und gelesen habe, eindeutig bestimmte Muster erkennen kann – auch unabhängig vom Geschlecht des jeweiligen. Ich schreibe im gesamten Buch von „dem Narzissten“, wohlwissend, dass es diesen so nicht gibt. Dies mache ich der Einfachheit halber und dem Lesefluss zuliebe. Wisse das bitte und versuche es beim Lesen im Hinterkopf zu behalten. Zwar sind männliche Narzissten manchmal leichter zu erkennen, da sie ihren Willen offener kommunizieren, aber wenn dir die Dynamiken und die Ziele der narzisstischen Manipulation geläufig sind, erkennst du auch narzisstische Frauen, die

vielleicht subtiler, in Wirklichkeit jedoch genauso giftig agieren. Der sogenannte „versteckte Narzisst“, auch „vulnerabler Narzisst“ genannt, wird in diesem Buch nicht explizit erwähnt. Denn für den Sehenden gibt es keinen versteckten Narzissten mehr. Wer sieht, der sieht. Meiner Erfahrung nach ist der prozentuale Anteil von narzisstischen Frauen genauso hoch wie der von narzisstischen Männern. In der sogenannten Ellenbogengesellschaft keimen narzisstische Tendenzen nun einmal auf. Hierbei gilt es jedoch klar zu unterscheiden. Tendenzen zu narzisstischen Verhaltensweisen sind nicht mit narzisstischem Missbrauch gleichzusetzen. Ein starker Wind ist unangenehm, entspricht aber nicht einem Hurrikan. Nicht jeder, bei dem du Tendenzen vermutest, ist zwangsläufig ein Narzisst. Beim Lesen dieses Buches werden dir vielleicht manche Verhaltensweisen gespiegelt, was eben nicht bedeuten muss, dass du selbst ein Narzisst bist. Dazu später ein eigenes Kapitel. Es gibt „den einen Narzissten“ also nicht, aber gewisse Muster, die mir im Laufe der Jahrzehnte immer wieder aufgefallen sind. Mit diesem Buch möchte ich deinen Blick schärfen, damit du etwaige Signale in toxischen Strukturen früh genug erkennen kannst. Dir bleibt viel Destruktivität erspart, wenn du die Verhaltensweisen eines Chamäleons im Schafspelz verstehst. Den Narzissten und seine Beweggründe zu verstehen, bedeutet nicht, nicht mehr klar darüber sprechen zu dürfen. Ich erwähne das, weil Betroffene manchmal ein schlechtes Gewissen haben, sobald sie beispielsweise die Beweggründe des toxischen Partners zu erforschen beginnen. Mit dem Verständnis der Beweggründe wird manchmal auch das Mitgefühl mit dem Narzissten noch einmal verstärkt. Dieses kann in ungesundes Mitleid umschlagen, sodass die eigenen

Wunden, die es eigentlich zu heilen gilt, in Vergessenheit geraten oder bewusst ignoriert beziehungsweise die Pflege dessen aufgeschoben werden. Ja, du kannst vielleicht perfekt erklären, welcher Schmerz den Brandstifter dazu verleitet hat, dein Haus in Flammen zu setzen, aber die Wahrheit lautet, dass er dich obdachlos gemacht hat. Verstehst du? Schule dich selbst dahingehend, das, was ist, klar zu benennen, damit du dich zielstrebig ausrichten und schützen kannst. Du musst nicht rumlaufen und jedem erzählen, wie boshaft dein Partner, dein Vorgesetzter oder deine Mutter ist. Du sollst dir bloß selbst ehrlich zugestehen, dass dein Haus brennt, um es noch einmal bildlich auszudrücken. Du brauchst Klarheit. Nicht im Sinne einer Schuldzuweisung, sondern im Hinblick auf deine Selbstwirksamkeit. Die Gründe für deine Lebensumstände reinen Gewissens zu formulieren, ist der erste Schritt in deine Selbstermächtigung. Dadurch entwickelst du ein Gespür für deine Innenwelt. Du erlebst eine Vertiefung deiner Gefühle und begegnest dir selbst empathisch. Wer anerkennt, was ist, kann mit der Heilung seiner Wunden beginnen und folglich auch positiv auf das Kollektiv einwirken. Wer hingegen das, was ist, andauernd umschreibt, relativiert oder abstreitet, erzeugt damit mehr Leid, als er zu verhindern versucht. Die Lüge verlängert den Schmerz, die Wahrheit kann ihn beenden, auch wenn sie ihn kurzfristig verstärkt. Einleitend möchte ich zusätzlich in aller Deutlichkeit erwähnen, dass ich hier nicht bloß über schwierige Persönlichkeiten schreibe, sondern über die Verhaltensweisen gefühlskalter pathologischer Narzissten, die einem das Leben förmlich ruinieren können. Auf den folgenden Seiten geht es um Narzissten, die du anhand ihres Verhaltens nur schwer von Psychopathen unterscheiden kannst. Wisse das bitte, damit du aus dem Geschriebenen kein allgemeines Menschenbild ableitest,

das dir den Glauben an das Gute im Menschen raubt. Denn es ist immer noch die Liebe, die diese Welt im Innersten zusammenhält. Ohnehin wirst du Narzissten erfahrungsgemäß anders betrachten, wenn du ihre Beweggründe verstanden und deine volle Eigenverantwortung übernommen hast. Sobald du dich von toxischen Strukturen entfernt, dich erholst und gewissermaßen geheilt hast, wirst du für Narzissten wahrscheinlich ein noch viel tieferes Mitgefühl empfinden als zuvor. Aufgrund der Distanz wirst du zwar nicht mehr in Mitleid verfallen, aber du wirst sie bedauern, weil du deren Hilfsbedürftigkeit und die wahren Beweggründe für ihr Verhalten in aller Deutlichkeit erkennen wirst. Sie werden dir nicht mehr stark, charismatisch, verlockend, selbstbewusst und/oder kompetent erscheinen, sondern schwach, traurig, verängstigt, einsam und leer. Bis dahin bedarf es allerdings klarer Worte, welche ich dir nun näherbringen möchte.

Kurzbeschreibung eines Chamäleons im Schafspelz

Verkürzt würde ich ein Chamäleon im Schafspelz, also einen skrupellosen Narzissten, wie folgt beschreiben. Meiner Erfahrung nach manipuliert er Menschen, um sie für seine Zwecke zu steuern. Er hindert seine Opfer an deren Entwicklung, indem er sie auf verschiedene Weise von ihm abhängig macht und somit in sein giftiges Geistesgebäude verwickelt. Er verwechselt seine Mitmenschen mit seinem eigenen Schatten, weil er sich selbst nicht ausreichend reflektieren kann, und verachtet zeitgleich das Spiegeln seiner Taten. Immer wieder kritisiert er andere, während er selbst nicht kritikfähig ist. Er will wüten dürfen, ohne Konsequenzen erfahren oder sich in irgendeiner Form rechtfertigen zu müssen. Er will Schaden anrichten können, ohne dafür Verantwortung übernehmen zu müssen. Schaden, den er selbst nicht als solchen bezeichnen würde. Und wenn doch, dann war jemand anderer dafür verantwortlich. Wird er ertappt, so behauptet er, bloß falsch verstanden, absichtlich missinterpretiert, oder zur jeweiligen Handlung genötigt worden, also selbst das eigentliche Opfer zu sein. Seiner Wahrnehmung nach ist er immer unschuldig. Auf Reue, Einsicht und aufrechte Entschuldigungen wartet man vergebens. Wenn es doch zu einer vermeintlichen Bitte um Verzeihung kommt, dann weil er sich dadurch einen weiteren Vorteil erspielen möchte. Im Falle eines reumütigen Rückzuges wird meistens lediglich Anlauf genommen, um bei beruhigter Lage wieder unscheinbar auftreten und die Kontrollsucht stillen zu können. Wie ein Chamäleon, ist er anpassungsfähig. Man könnte ihn als

Meister der zweckmäßigen Anpassung an die jeweilige Lage bezeichnen, da er über diverse Masken und Kostüme verfügt. Man soll denken, er sei das, was er präsentiert, obwohl er in Wirklichkeit das ist, was er die ganze Zeit verbirgt. Er befindet sich emotional ständig im Brauchmodus. Ihn scheint die Kompensation seiner tiefsitzenden Selbstunsicherheit anzutreiben. Sein Mangel an Empathie beziehungsweise der „falsche Einsatz“ davon, gepaart mit seinem Defizit an Selbstreflexion und seiner begrenzten Sozialkompetenz, sorgen für verletzendes Verhalten. Auch hierfür soll ihm Raum geboten werden. Niemand soll sein Verhalten offen hinterfragen oder anprangern. Wer es hingegen tut, wird mit den üblichen Straftaktiken wie Schweigen, Ignoranz, Liebesentzug, Mobbing, Diffamierung und/oder körperlichen Angriffen konfrontiert. Über seine Verantwortung will der selbstgefällige Narzisst nicht nachdenken müssen, also schiebt er sie routiniert von sich. Dies gelingt ihm unter anderem durch die Anwendung der Täter-Opfer-Rhetorik. Alles wird solange gedreht und gewendet, bis er im guten Lichte steht. Dies hat auch zur Folge, dass er oft als charismatisch und selbstbewusst oder zumindest als jemand mit weißer Weste wahrgenommen wird. So hinterlässt er einen grandiosen Eindruck, der ihm oftmals einen Sonderstatus verleiht. Einen solchen hat man ihm ohnehin gefälligst zuzuteilen. Geschieht dies nicht von selbst, fordert er diesen ein, sei es mit direkten Worten oder beispielsweise subtil mit Geschenken, Komplimenten und/oder sonstigen vermeintlich kostenlosen Dienstleistungen. Er tendiert zu Selbsterhöhung, idealisiert sich also selbst derartig, dass er von seinem Glanz geblendet wird. Hochmut und gespielte Demut sind seine Begleiter. Anstatt sich mit seinen Schuld- und Schamgefühlen, Ängsten und seiner Unsicherheit

auseinanderzusetzen, lenkt er davon ab, indem er andere abwertet. Er schaut sich seine Defizite nicht ehrlich an, um diese zu transformieren oder in seinen Alltag zu integrieren, sondern verschweigt sie oder projiziert sie ständig auf andere, je nachdem, wer dafür zur Verfügung steht. Im übertragenen Sinne blickt er in den Spiegel und sieht, dass er einen Fleck in seinem Gesicht hat, versucht diesen jedoch nicht an sich wegzuwischen, sondern an der Spiegeloberfläche. Die ständige Projektion ist eines der deutlichsten Merkmale eines Narzissten. Sie dient als Abwehr und wird absichtlich oder aufgrund der nicht vorhandenen Selbstreflexion tatsächlich nicht wissentlich angewendet. Dabei kommt es nicht selten zu Streit, Aggression, Wut und Ärger. Er verfällt eher in einen Selbstverherrlichungswahn und agiert herablassend, als sich einzugestehen, dass er für die jeweiligen Umstände mitverantwortlich ist. Die Integrität anderer ist ihm ein Dorn im Auge, da diese ihm seine Doppelmoral aufzeigt. Integre Menschen bleiben ihren Wertvorstellungen nämlich weitgehend treu. Das Gesagte – also die Werte und die Prinzipien – stimmt mit den tatsächlichen Handlungen überein, und diese Kongruenz ist für einen Narzissten schwer auszuhalten. Moralisch integre Menschen können ihm sein widersprüchliches Verhalten allein durch ihre Anwesenheit aufzeigen. Es fällt ihm schwer, Menschen in seinem Umfeld auszuhalten, die sich nichts oder zumindest deutlich weniger als er zu Schulden kommen lassen. Das kann auch der Anlass dafür sein, dass er diese Menschen dann runterzieht, provoziert, beleidigt, sie also aus der Reserve lockt, damit sie sich augenscheinlich wehren. Diese Reaktion betrachtet er als Beweis für die Unvollkommenheit des anderen. Wenn er eben nicht der Einzige ist, der Grenzen überschreitet, braucht er sein Verhalten gar nicht erst zu hinterfragen

oder sich dafür zu rechtfertigen, so seine Wahrnehmung. Er handle eben so, wie jeder andere auch. Es ist ihm nicht möglich, zwischen der normalen Abwehrreaktion seines Opfers und der von ihm selbst ausgehenden Willkür zu unterscheiden. Die Ursache spielt in seinem Kopf keine Rolle. Aufgrund seiner geringen Reflexionsfähigkeit ist ihm die Anwesenheit eines integren Menschen zwar unangenehm, aber er kann meist nicht verstehen, dass er nur so empfindet, weil ihm seine eigene Heuchelei gespiegelt wird. So wird der integre Mensch nicht als Licht für seinen Schatten erkannt, sondern als suspekt oder schlicht als unsympathisch wahrgenommen.

Ob im beruflichen Kontext, beim Sport, in Beziehungen, in Debatten et cetera, er muss stets den Eindruck haben, überlegen zu sein. Er beansprucht, immer recht zu haben. Scheint er einmal nachzugeben, so revidiert oder relativiert er seine Zustimmung Stunden, Tage oder Wochen später wieder, um letztlich doch recht zu behalten. Seine Ansichten nimmt er fälschlicherweise als unumstößlich wahr, daher erscheint er auch nach außen hin kompetent. Man könnte auch sagen, er spielt den Überlegenen nicht, sondern stellt bloß dar, was er tatsächlich zu sein glaubt. Oder anders formuliert: Da er selbst nicht weiß, dass er nicht weiß, wirkt er auch auf andere, als würde er wissen. Und diese fehlgegläubte Überlegenheit verleiht ihm in seinen Kreisen auch die Deutungshoheit, mit der er seine Kontrollsucht befriedigt. Um die Kontrolle über Menschen behalten zu können, definiert er moralische Standards, an die man sich in seiner Nähe zu halten hat. Diese sind nichts anderes als Benimmregeln, um den freien Willen der Menschen zu brechen und sie zu selbstlosen Dienern zu erziehen. Je mehr Menschen in seinem Umfeld im Gleichschritt marschieren, desto eher behält der Narzisst den Überblick und somit die Kontrolle. In Wirklichkeit hält

er sich selbst nicht an die festgelegten Regeln. Sie sind nur ein Werkzeug zur Steuerung seiner Spielfiguren. Er ist die personifizierte Doppelmoral, aber erzählt ununterbrochen das Gegenteil. Schließlich ist es bloß der Glaube der einzelnen Menschen, der ihm die Kontrolle überlässt. Schwindet der Glaube des Unterdrückten, so fallen der Schafspelz und die Masken des Chamäleons, und seine wahren Absichten werden sichtbar.

Und genau das soll dieses Buch bewirken. Du musst Narzissten erkennen, um dich schützen zu können. Verstehst du deren Verhaltensmuster, schwindet dein Glaube an deren Scheinrealität. Es ist seine psychologische Verhaltenskontrolle, die du vor allem geistig, folglich aber auch physisch durchbrechen musst, um dich heilen zu können. Du musst seine Denkschule verlassen, diese Art der Ausbildung abbrechen. Erkennst du die Manipulationstechniken, bist du weniger anfällig für ihre Lockangebote. Narzissten fürchten sich ununterbrochen davor, enttarnt zu werden. Wenn du sie also durchschaust, dann strahlst du dieses Wissen auch aus, sodass du für Narzissten unattraktiv wirst. So wirst du also auch von deren Seite bereits verschont, ohne selbst vieles Weitere tun zu müssen. Die einfachste und effektivste Methode für den Beginn der Heilung nach narzisstischem Missbrauch ist der Kontaktabbruch. Damit wäre alles gesagt und in vielen Fällen mehr getan, als das Lesen eines Buches bewirken könnte. Aber da ein Kontaktabbruch, aufgrund der durch die Manipulation entstandenen emotionalen und strukturellen Abhängigkeiten, viel leichter gesagt ist als getan, möchte ich Impulse mitgeben, welche dir das Leben hier und da erleichtern können. Sicherlich gibt es auch Methoden, mit denen man Narzissten die Stirn bieten kann. Techniken, die einem einen gewissen Bewegungsspielraum und Luft zum Atmen innerhalb des

toxischen Systems verschaffen können. Darüber konntest du in meinem allerersten Buch über sogenannte Energievampire lesen. Aber diese sollten meiner Meinung nach bloß als Überbrückung bis zum Ausstieg angewendet werden. Klar, die Methoden des Narzissten sind wie scharfe Waffen, gegen die man sich kaum mit Wattestäbchen wehren kann. Ein gewisser Schutzschild ist anzuraten, aber das Ziel sollte immer darin bestehen, das mentale Schlachtfeld des Narzissten gänzlich zu verlassen. Ich habe mich selbst mancher Taktiken bedient, um dem Sog des Narzissten entkommen zu können. Das hat zwar funktioniert, aber sie haben mir stets Lebenskraft und somit wertvolle Lebenszeit gekostet. Erst der Abstand hat mir die Möglichkeit zur Heilung eröffnet. Außerdem wurde mir das Ausmaß meiner Wunden erst durch die Ruhe, also durch die Abwesenheit des Giftes klar. Kurzum: Ja, ein Kontaktabbruch würde deiner ganzheitlichen Gesundheit am besten tun. Ja, es gibt Methoden, mit denen du bei einem Narzissten bleiben und deinen kompletten Zusammenbruch hinauszögern kannst.

Mein Ziel besteht jedoch darin, dir die Täuschung, die du noch nicht siehst, aber intuitiv spürst, aufzuzeigen. Nach dieser Lektüre sollst du das, worauf dich dein Herz bereits hinzuweisen versucht, in aller Deutlichkeit benennen können. Du sollst die Strategien des Narzissten verstehen, damit du dich diesen entziehen kannst. Du musst das von ihm erbaute Gedankengebäude verlassen und es von außen betrachten. Denn von außen sind die Missstände offensichtlich. Dein altes Normal wird dir als Absurdität offenbart, sobald du deinen Standort gewechselt und den narzisstischen Schleier gelüftet hast. In diesem Sinne versuche ich dich also im positiven Sinne zu enttäuschen.