

An illustration on a blue background. At the top, a large, textured orange hand holds two green strings that run horizontally across the frame. From these strings, two white strings hang down to a woman in a purple dress who is suspended in the air. She is holding a pair of large scissors, with white streamers or ribbons trailing from the blades. The woman is positioned in the center of the frame, looking upwards.

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

A series of white, stylized cloud-like shapes at the bottom of the page, creating a soft, decorative border.

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.

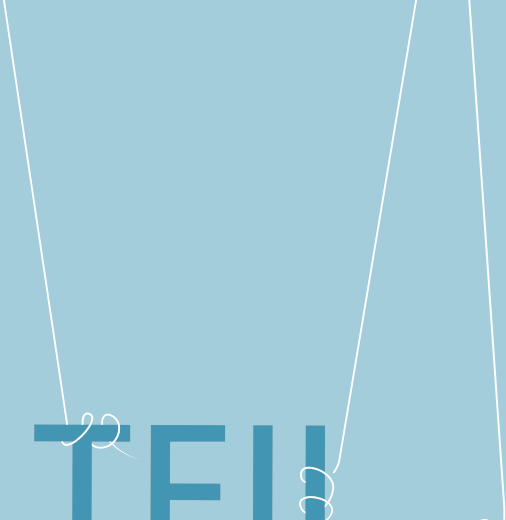
Entscheide dich dafür, dein Drama nun endlich loszulassen. Beende die Beziehung mit Männern, die gar keine Beziehung mit dir führen. Höre auf zu kämpfen um etwas, was nie wirklich gut für dich war. Mache dir deine Illusionen klar und sei gnadenlos ehrlich zu dir. Trenne dich von deinem Traum, der schon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

WORAN DU DESTRUKTIVE BEZIEHUNGEN ERKENNST

Eine gesunde Partnerschaft besteht aus einem liebevollen Verständnis füreinander. Beide Partner respektieren, achten und lieben sich. Auch Neugier für den anderen und ein Blick für seine Bedürfnisse und Gefühle gehören dazu. Mit feinem Gespür und Einfühlungsvermögen sind beide so in der Lage, sich Nähe zu geben und zu unterstützen.

Auch eine gesunde Distanz darf von beiden Seiten eingefordert werden. Man sollte sich vertrauen und gegenseitig dabei helfen, sich weiterzuentwickeln. Eine Liebesbeziehung sollte immer eine Bereicherung für das Leben sein – sonst müsste man sie doch nicht eingehen, oder?

Liebevolleres Verständnis füreinander ist die Basis einer glücklichen Beziehung.

In toxischen Beziehungen ist oftmals genau das Gegenteil zu beobachten: Hier versucht ein Partner, Macht und Kontrolle auszuüben, während der andere sich bis zur Selbstaufgabe unterwirft. Narzisstische Partner haben kein großes Interesse am Leben des anderen und zeigen stattdessen offen ihre Gleichgültigkeit. Sie sind so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie den Partner komplett ausblenden oder schlichtweg vergessen.

Nachdem in meiner Beziehung die Idealisierungsphase und die wundervolle Zeit, in der er mich vergötterte, vorbei war, stellte ich mich zunehmend infrage. Was hatte ich falsch gemacht? Warum behandelte er mich plötzlich so abwertend und verletzend?

Er ließ mich wissen, dass ich seiner Meinung nach selbst daran schuld sei: Ich war plötzlich zu besitzergreifend, zu nah, zu viel, zu fordernd. Ich dachte nächtelang darüber nach, wie er mich wohl haben wollte, wie ich sein sollte. Ich versuchte, die Dinge abzustellen, die er kritisierte, doch dann kamen plötzlich neue und andere Schuldzuweisungen. Die Angst vor seinen Reaktionen stieg ins Unermessliche, denn es kam durchaus vor, dass er tagelang untertauchte, wenn ich nicht so handelte, wie er wollte.

Das Leben mit einem Narzissten gleicht einem Tanz auf Eierschalen.

Es fühlte sich für mich an wie ein Tanz auf Eierschalen. Ich versuchte,

jede Diskussion zu vermeiden, und prüfte jede Nachricht vor dem Abschicken zigmal, damit er bloß nichts falsch verstehen würde. Am Ende konnte ich mich schon gar nicht mehr richtig auf ihn freuen, aus Angst, wieder verletzt, gedemütigt und kleingemacht zu werden. Ich stand ständig unter Strom.

Um mich ging es in dieser Beziehung schon lange nicht mehr. Ich hatte mich selbst komplett aufgegeben. Nächtelang wälzte ich mich im Bett hin und her und grübelte, bis der Morgen anbrach. Meine Selbstzweifel wuchsen Tag für Tag. Ich traute mir immer weniger zu, stimmte mein Leben komplett auf meinen narzisstischen Partner ab und unternahm kaum noch etwas. Schließlich musste und wollte ich verfügbar sein, wenn er sich meldete.

Es drehte sich alles nur noch um ihn. Ich war gedanklich permanent bei ihm – vertrauen konnte ich ihm aber schon lange nicht mehr. Wirklich sicher, dass er mich gerade nicht betrog, war ich nur, wenn er neben mir auf dem Sofa saß. Zusätzlich quälte er mich mit geplatzten Verabredungen, damit, nicht erreichbar zu sein, und mit Beschimpfungen, wenn ich nicht sofort ans Telefon ging. Fühlte ich mich psychisch nicht gut, spürte ich seine verächtliche Abwertung. Ich merkte, wie ich immer unattraktiver für ihn wurde.

Irgendwann war ich völlig am Ende. Meine Lebensfreude war verflogen und ich war nur noch ein Häufchen Elend. Ich versuchte, bei

Familie und Freunden Verständnis für meine missliche Lage zu bekommen. Er hatte mich zu einer Person gemacht, die ich nie sein wollte. Ich mutierte zu einer eifersüchtigen, vorwurfsvollen, keifenden Stalkerin, die sein Handy kontrollierte. Plötzlich tat ich all die Dinge, die ich immer aus tiefstem Herzen verabscheut hatte.

Er hatte mich zu einer Person gemacht, die ich nie sein wollte.

Ich erkannte mich selbst nicht mehr wieder. Meine Familie und Freunde meinten, ich hätte mich durch ihn so stark verändert. Viele hatten sich bereits abgewandt, weil sie mein ewiges Gejammer nicht mehr ertragen konnten, und konnten einfach nicht verstehen, warum ich mich nicht einfach trennte.

Doch ich konnte nicht loslassen, ich wollte es schaffen. Ich wollte nicht schon wieder scheitern und ich hatte schon zu viel investiert. Ich probierte es noch einmal. Tat alles, was ihm immer gefallen hatte, war immer zur Stelle und versuchte, nicht die Fehler zu wiederholen, die – nach seinen Erzählungen – seine Ex-Freundinnen immer gemacht hatten.

Seine Ex-Freundinnen waren in unserer Beziehung ständig präsent. Immer tauchten sie irgendwo auf, schickten Karten, Geschenke und

Ex-Partner sind ständige Begleiter in einer Beziehung mit einem Narzissten.

Nachrichten. Rückblickend glaube ich: Schluss war mit diesen Ex-Freundinnen noch lange nicht. Sprach ich ihn darauf an, erklärte er mich für verrückt, meine ständige Eifersucht nervte ihn wahnsinnig. Ich fühlte mich schäbig, voller Schuld und Scham, und maßregelte mich dafür, dass ich es angesprochen hatte.

Mein Partner hatte mir schon lange nichts mehr zu geben – er nahm nur noch. Er sah, dass ich mich quälte, aber es war ihm egal. Ich lag nachts oft weinend neben ihm, was ihn in keiner Weise berührte. Er schlief, zufrieden wie ein Baby. Ich kämpfte darum, dass er mich sah, dass er mich anerkannte, dass er mir noch einmal sagte, ich sei die Frau, auf die er schon immer gewartet habe ... Aber das passierte

nicht mehr. In dieser Beziehung begleitete mich pausenlos ein ungutes Gefühl. Ich litt und war trotzdem nicht in der Lage, mich zu trennen.

Erkennst du dich in meiner Geschichte wieder? Dann bist du ganz sicher auch Opfer einer destruktiven Beziehung geworden. Wie narzisstische Menschen dich in toxischen Beziehungen behandeln und wie sie versuchen, dich gefügig zu machen, erkläre ich dir anhand meiner Geschichte in den nächsten Kapiteln. Wichtig ist mir, dass du langsam immer mehr verstehst, dass du an einen toxischen Menschen geraten bist.

Dieses Buch ist wie ein kleines Puzzle, jedes Kapitel enthält eine neue Erkenntnis. Wenn du das Buch schließt, hast du verstanden, was dir passiert ist und warum – und vor allem, wie du wieder herauskommst aus deiner Beziehung. Du musst dafür bitte gnadenlos ehrlich zu dir sein und dich eventuell schmerzhaften Erkenntnissen stellen. Doch am Ende steht für dich die Freiheit – und das ist doch ein lohnendes Ziel, oder?

*Um unsere seelischen Wunden zu heilen,
machen wir die gleichen Fehler mitunter immer wieder.*

Wieso sich deine Kindheit in deiner Partnerschaft wiederholt

Vieles von dem, was wir in unserer Kindheit erleben, prägt uns für den Rest unseres Lebens. Manche Dinge werden einem bewusst und können verändert werden, andere Dinge verankern sich im Unterbewusstsein und man trägt sie sein Leben lang mit sich herum.

Die unerkannten und unbewussten Erfahrungen, wie nicht aufgearbeitete Traumata, werden an neue Generationen weitergegeben, ohne dass wir es bemerken – das nennt man „transgenerative

Trauma-Weiterleitung“. Diesem Prozess kann nur Einhalt geboten werden, wenn man sich seinen Kindheitserlebnissen stellt, sie aufarbeitet und heilt.

Menschen, die in ihrer Kindheit viel verletzt wurden, möchten ihre Wunden in späteren Beziehungen heilen. Unbewusst suchen sie die Bestätigung dafür, dass das ihnen zugefügte Leid unrecht war. Dafür machen sie sich auf die Suche nach einem geeigneten Partner. Aus diesem Grund hat der Narzisst es in der Lovebombing-Phase auch so leicht, uns für sich zu begeistern: Er nutzt die Tatsache aus, dass wir die Wunde, nicht geliebt zu werden, in uns tragen.

Tritt jemand in dein Leben, der dir erzählt, wie wundervoll, liebenswert und besonders du bist und dass er niemals zuvor jemanden getroffen hat, der so perfekt, so intelligent, so schön und so liebenswert ist wie du, dann glaubst du ihm das nur zu gerne. Du freust dich darüber, dass endlich jemand sieht, was für ein großartiger Mensch du bist.

Opfer von Narzissten sind häufig empathische, liebevolle, intelligente Frauen mit einer Neigung zum Perfektionismus. Sie tragen die Wunde des Ungeliebtseins in sich, ihnen fehlt es an Selbstliebe und Selbstwertgefühl. Endlich erhöht, verehrt und überschüttet jemand sie mit Liebe. Was für ein unermessliches Glück für sie. – Und so beschließen die Betroffenen, diesen Menschen nie wieder loszulassen.

Opfer von Narzissten sind häufig empathische, liebevolle, intelligente Frauen mit einer Neigung zum Perfektionismus.

Erlebnissen in der Kindheit haben unterschiedliche Muster bei der Partnersuche zur Folge: Musste man sich früher Liebe über Leistung erkämpfen, sind meist Partner attraktiv, die nicht so leicht zu haben sind, die sich nicht gerne binden oder die sogar in anderen Partnerschaften sind. Wurde man als Kind abgelehnt, nicht gesehen und missachtet, sucht man sich mit einer hohen Wahrscheinlichkeit wieder einen Menschen, der ablehnt, fremdgeht oder auf die eigenen Bedürfnisse nicht eingeht. Erfuhr man früher Wertschätzung,


weil man hilfsbereit und unterstützend war, dann findet man sich als Erwachsener in einer Beziehung wieder, in der der Partner Probleme wie Krankheiten, Geldnöte oder Süchte hat. Anziehend wirkt hier, dass der Partner Hilfe braucht.

Auch nach traumatischen Erfahrungen suchen sich Betroffene häufig Partner, die ihren Eltern ähneln. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen, die in der Kindheit geschlagen wurden, Partner wählen, die sie ebenfalls misshandeln. Für Außenstehende klingt das völlig verrückt, aber hier möchte eine Wunde geschlossen werden. Deshalb können so viele ihre Beziehung nicht loslassen und haben immer wieder das gleiche Beuteschema. Auf diese Weise können die Wunden natürlich auch nicht heilen, denn sie werden ständig erneut aufgerissen.

Ich hatte einen für meine Generation typischen, abwesenden Vater. Er kümmerte sich um seine Arbeit, brachte das Geld mit nach Hause und frönte nach Dienstschluss seinen Hobbys. Ich glaube, mein Vater hat mich nie gefragt, wie es mir geht, wie es in der Schule war oder ob mich irgendetwas bedrückt. Dafür war meine Mutter da, und die hat das auch sehr gut gemacht.

Meinem Vater bin ich heute deswegen nicht böse. Er hatte eine sehr schwere Kindheit, mit 16 Jahren wurde er Vollwaise und musste im Internat leben. Ich glaube, er hat nie gelernt, was Vater- oder Mutterliebe bedeutet, wie man in einer Familie füreinander da ist und was ein Kind braucht. Dennoch trug ich diese Wunde in mir: „Ich bin nicht wichtig. Ich bin nicht gut genug. Ich bin uninteressant.“ Das führte mich in meinem Leben zu Männern, die sich enorm wichtig nahmen, mich vernachlässigten und in deren Leben ich keine wirkliche Rolle gespielt habe.

Ich habe mir also Männer in mein Leben gezogen, die genauso waren wie mein Vater. Warum? Weil ich diese Art der Liebe gewohnt war. Das fühlte sich vertraut und richtig an. Ich ließ mich darauf ein, in der Hoffnung, dass meine Wunden sich endlich schließen würden.



TEIL 2

Wie du dich aus
destruktiven Beziehungen
befreist und
heilen kannst



HERZLICH WILLKOMMEN ZUM ZWEITEN TEIL

Du wirst feststellen, dass dieser Teil ganz anders geschrieben und aufgebaut ist als der erste. Ich habe ihn konzipiert wie ein Coaching, denn ich möchte dich mit meiner direkten Ansprache ganz persönlich abholen und gleichzeitig dein Unterbewusstsein ansprechen. Es ist enorm wichtig, das Unterbewusstsein in den Transformationsprozess mit einzubinden, denn nur so können langfristige Verbesserungen erreicht werden.

Um eine effektive Veränderung zu erreichen, ist es zudem erforderlich, mehrere Kanäle anzusprechen. Viele Informationen sollen deine kognitive Seite ansprechen. Real erlebte Beispiele helfen dir bei der emotionalen Verarbeitung: Du kommst ins Fühlen und dich werden eigene Erlebnisse triggern. In jedem Kapitel stelle ich dir selbstreflektierende Fragen, die dir Klarheit verschaffen, Erkenntnis bringen und dich wachsen lassen. Die Meditationen solltest du unbedingt machen, denn sie werden bis in dein Unterbewusstsein vordringen und Blockaden lösen. Mir ist diese ganzheitliche Arbeit sehr wichtig, weil ich der festen Überzeugung bin, dass nur so komplette Loslösung, Transformation und Heilung möglich sind.

QR-Code zu den Meditationen:



Also, lass dich darauf ein und nimm dir genügend Zeit, um die einzelnen Fragen in Ruhe zu beantworten. Vielleicht kaufst du dir dafür sogar ein Notizbuch, in das du alles einträgst. So kannst du immer verfolgen, wie weit du schon gekommen bist. Es ist dein Weg und du entscheidest, wie genau du ihn beschreiten möchtest. Lass uns also gemeinsam loslegen.

SCHRITT 1: WIE DU SICHER DURCH DIE TRENNUNG KOMMST

Während meiner Trennung beging ich so ziemlich alle Fehler, die man nur begehen konnte. Es war unsagbar schwer. Dabei hatte ich bereits zwei Trennungen hinter mir, aber das waren eben keine Narzissten. Hier sah alles ganz anders aus. Narzissten verändern sich nämlich, wenn man sie verlässt.

In meinen beiden toxischen Beziehungen konnte ich verschiedene Verhaltensweisen beobachten. Der eine drohte mir nur noch: „Ich bringe mich um“, „Ich entziehe dir die Kinder“, „Du wirst ganz allein für alles aufkommen müssen“, „Ich werde in unserem Haus mit meiner neuen Freundin leben“ ...

Ich machte damals den großen Fehler, mitzuspielen und mich zu rechtfertigen. Nie konnte ich es ihm recht machen, immer fand er neue Fehler und warf mir Anschuldigungen an den Kopf. Das brachte mich psychisch an meine Grenzen.

Er selbst hielt sich an keine Absprachen und kam und ging, wann er wollte. So holte er die Kinder beispielsweise nur, wenn es ihm passte und sie auch gesund waren. Er gab mir deutlich zu verstehen, dass kranke Kinder bei ihm nicht erwünscht waren. Rückblickend weiß ich, dass ich mich auf diese ganzen

Jeden Tag kamen neue Vorwürfe und Beschimpfungen; Machtspielen und Streitereien wurden zur Routine.

Manipulationstechniken gar nicht hätte einlassen dürfen, denn so bekam mein Ex-Partner die gewünschte Macht über uns und mich rieb das Ganze zunehmend auf.

Bei meinem anderen Ex-Partner kann ich gar nicht wirklich von einer Trennung sprechen. Wir trennten uns ständig und doch irgendwie nie. Insgesamt gab es fünf Trennungsversuche. Dieses On-off ist charakteristisch für narzisstische Beziehungen. Er kam immer wieder zurück, entschuldigte sich, war lieb, einfach wundervoll und tat alles, was ich brauchte, um mich wieder auf ihn einzulassen.

Plötzlich wurden gemeinsame Urlaube geplant, es wurde über das Zusammenziehen gesprochen und ich wurde immer mehr in sein Leben eingebunden. Ich durfte ihn als seine Partnerin zu offiziellen Anlässen begleiten und wurde für alle präsenter an seiner Seite. Auf einmal war er so, wie ich ihn mir immer gewünscht hatte: liebevoll, aufmerksam, verständnisvoll, zuverlässig und unterstützend. Mein Traumpartner! Doch das sollte sich nach kurzer Zeit wieder ändern, und alle negativen Verhaltensweisen, die mich zermürbten und zerstörten, begannen wieder von vorn. Ich kam einfach nicht von ihm los. Es war wie eine Sucht.

Hätte ich vorher gewusst, wie Narzissten bei einer Trennung agieren, welche Manipulationstechniken sie anwenden und wie sie einen immer wieder in ihren Bann ziehen, hätte ich konsequenter handeln können. Ich wäre auf seine Show vermutlich nicht hereingefallen.

Die Trennung ist der schwierigste Teil der ganzen Beziehung.

Heute weiß ich, dass man gut vorbereitet in eine Trennung gehen sollte. Verlässt du einen Narzissten, musst du eine Strategie haben und dich vor allem stark genug fühlen,

diesen so schweren Schritt auch wirklich zu gehen.

Um den quälenden Schmerz, die Angst vor der Einsamkeit, die emotionale Abhängigkeit und das Suchtgefühl auszuhalten, benötigst du Kraft und innerer Stärke. Darauf solltest du dich einstellen.

In einem ersten Schritt kannst du dir folgende Fragen stellen, um dich mental auf diese große Veränderung vorzubereiten:

1. Was ist mein *Warum* für die Trennung?
2. Unter welchen Ereignissen habe ich besonders gelitten?
3. Was genau ertrage ich nicht länger?
4. Wie möchte ich mich in Zukunft nicht mehr fühlen?
5. Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich bleiben würde?

*Stehe niemals hinter Menschen,
die auch nicht hinter dir stehen.*

Welche Vorbereitungen du treffen solltest

Den Traum von der großen Liebe aufzugeben, ist sehr schwer. Nach der wundervollen Lovebombing-Phase möchte man einfach weiterhin daran glauben, dass diese traumhafte Zeit zurückkommen kann. Gleichzeitig hat man Angst, schon wieder gescheitert zu sein, und Angst vor der Einsamkeit und der Bestätigung, nicht liebenswert zu sein. All das erschwert eine Trennung noch mehr.

In dieser Beziehung wirst du nicht glücklich werden. Du wirst nur weiter gedemütigt, abgewertet und

manipuliert. Aufrichtige und wahrhaftige Liebe kann dir ein Narzisst einfach nicht geben. Du wirst eine Marionette des Narzissten bleiben und er wird die Fäden in der Hand halten. Deshalb treffe jetzt ganz bewusst die Entscheidung und bereite deine Trennung so gut wie möglich vor.

Du solltest hier wirklich schlau agieren und die Planung so lange wie möglich vor ihm geheim halten. Denn laut dem Psychiater H. Duncker und der Psychologin A. Hirschelmann können einvernehmlich verein-

Die Angst vor dem Alleinsein hindert viele daran, sich zu trennen.

barte Trennungen in der Realität oftmals nicht rational und friedvoll umgesetzt werden, da im Trennungsprozess Affekte und Emotionen die Oberhand gewinnen. Das schadet beiden Partnern sowie den Kindern enorm.

Sollte der Narzisst bereits ahnen, dass du dich trennen möchtest, wird er alles daransetzen, dich vom Gegenteil zu überzeugen. Er wird alle Manipulationstechniken herauskramen und dich schwächen, verwirren oder dir das absolute Traumleben mit ihm versprechen. Dadurch wird eine Ablösung von ihm noch unvorstellbarer, als sie es ohnehin schon ist.

Oftmals gehen Betroffene völlig unvorbereitet in eine Trennung. Im Affekt eines Streits schreien sie heraus, dass sie sich trennen werden, wissen aber gar nicht, wohin sie gehen sollen. Vielleicht ist ihre Existenz auch gar nicht abgesichert. Dann bemerken sie, dass sie weiterhin mit dieser toxischen Person auf engstem Raum zusammenwohnen müssen, da sie keinerlei Fluchtmöglichkeit haben.

Meistens wird es danach nur noch schrecklicher, denn er vergisst nicht, dass du theoretisch dazu bereit bist, ihn zu verlassen. Er versucht dich nun noch mehr zu manipulieren, zu kontrollieren und kleinzuhalten. Das ist nicht lustig und das solltest du unbedingt vermeiden. Also bitte wenn möglich nichts Ungeplantes oder Unüberlegtes tun.

Das Wichtigste ist, dass du dich vor der Trennung erst einmal selbst psychisch stärkst und an Selbstvertrauen gewinnst. Du solltest genug

**Bevor du dich trennst,
baue Selbstbewusstsein und
innere Stärke auf.**

Mut, Kraft und unbändigen Willen entwickeln, diese toxische Verbindung ein für alle Mal zu lösen. Daran arbeiten wir in den folgenden Kapiteln. Jetzt geht es erst einmal

um die faktischen Vorbereitungen auf die Trennung.

Solltest du mit dem Narzisst verheiratet sein und sogar gemeinsame Kinder mit ihm haben, ist es wichtig, dass du zunächst alle wichtigen Dokumente sicherst. Fertige Kopien von den Steuererklärungen

der letzten Jahre, von den Gehaltsbescheinigungen deines Partners der letzten zwölf Monate, von eurer Heiratsurkunde und den Geburtsurkunden der Kinder an.

Mir geht es nicht darum, dass du deinen Partner hintergehen oder ausnehmen sollst. Wenn du allerdings später davon abhängig bist, dass dein narzisstischer Partner dir diese wichtigen Dokumente aushändigt, dann wirst du unter Umständen sehr lange darauf warten müssen. Es geht einzig und allein darum, gut vorbereitet zu sein, denn du benötigst genau diese Unterlagen, damit das Jugendamt die Unterhaltszahlungen für die Kinder berechnen kann.

Viele Frauen warten monatelang darauf, dass der Narzisst seine Gehaltsbescheinigungen vorlegt. In dieser Zeit sind sie quasi mittellos, was sie in den existenziellen Ruin treiben kann. Denn ohne ein festes Einkommen bekommt man beispielsweise nur schwer eine neue Wohnung.

Der nächste Schritt ist, sich eine Rechtsberatung bei einem Juristen zu organisieren, der dir deine Situation genau aufzeigt und vor allem auch berechnen kann, welche Unterhaltszahlung dir nach der Trennung monatlich zur Verfügung steht. Unterrichte das Jugendamt von deiner bevorstehenden Trennung und lass dich auch hier beraten, was genau du bezüglich der Kinder beachten solltest.

Versuche anschließend, autonom und eigenständig zu werden. Das bedeutet, du suchst dir eine Arbeit, die dich und deine Kinder absichert. Jetzt ist es auch an der Zeit, sich eine neue Wohnung zu suchen.

All diese Planungen werden den Narzissten stutzig machen und eventuell spürt er, dass sich etwas verändert. Deshalb könnte es sein, dass er schon wieder versuchen wird, Nähe und Liebe zwischen euch aufzubauen. Oder er provoziert und reizt dich, indem er auf deiner neugewonnenen Stärke herumtritt, um dich wieder zu schwächen.

Wichtig ist, sich bereits vor der Trennung um eine neue Bleibe und ein eigenes Einkommen zu kümmern.

Bitte lass dich davon nicht aus dem inneren Gleichgewicht bringen und sag ihm auf gar keinen Fall im Affekt, was du planst. Er wird es zu verhindern wissen und all deine Mühen waren umsonst. Erst wenn du dich stark genug fühlst, die neue Wohnung bezugsfertig ist und du einen festen Job hast, konfrontierst du ihn mit deiner Entscheidung. Das kannst du heimlich machen und ihn mit einer leeren Wohnung und einem Abschiedsbrief vor vollendete Tatsachen stellen. Wenn du dich stark genug fühlst, kannst du es ihm auch in einem persönlichen Gespräch mitteilen. Unmittelbar danach solltest du aber die gemeinsame Wohnung verlassen.

Für die erste Zeit nach der Trennung kann es hilfreich sein, bei deiner Familie oder guten Freunden unterzuschlüpfen. Denn ein gekränkter und verlassener Partner kann in eine narzisstische Wut verfallen und hinter dir herfahren, um dich zu bedrohen, dir zu schaden oder um dich einfach nur zurückzuholen. In einem Umfeld mit deiner Familie oder deinen Freunden traut er sich das nicht und wird sich eher ruhig verhalten. Nach zwei bis vier Wochen kannst du dann in deine neue Wohnung ziehen.

Vielleicht denkst du jetzt, dass du gar keine Freunde mehr hast und der Kontakt zu deiner Familie schon lange nicht mehr besteht. Dann ist es wichtig, dass du dir im Vorfeld neue Menschen suchst, die dich

Suche dir Menschen,
die dich unterstützen und
für dich da sind.

mögen und dich unterstützen. Weihe sie in deine Pläne ein. Es gibt viel mehr alleinerziehende Mütter und Väter, als du dir vorstellen kannst. Es werden ein paar nette Menschen

dabei sein, die für dich da sind und bei denen du dich wohlfühlst.

Scheue dich aber nicht, dich auch an alte Freunde oder an deine Familie zu wenden. Oftmals sind diese Verbindungen nur auseinandergegangen, weil du mit dem Narzissten zusammen warst. Sie werden dich herzlich gerne dabei unterstützen, dich von diesem Partner zu trennen. Deshalb habe keinen falschen Stolz und traue dich, auf diese Menschen zuzugehen.

Außerdem solltest du dir bereits vor der Trennung Gedanken darüber machen, wie ihr den gemeinsamen Hausstand auflösen möchtet und wie ihr die Besuchszeiten der Kinder regelt.

Je nachdem, wie klein deine Kinder sind, solltest du sie nicht zu früh in die Trennungspläne einweihen. Erst wenn du packst oder die gemeinsame Wohnung verlässt, sollten sie darüber informiert werden. Denn für Kinder ist das ewige Hin und Her, die Unsicherheit, ob oder ob nicht, unerträglich. Sie versuchen

Eine feinfühliges Kommunikation mit den Kindern ist besonders wichtig.

dann automatisch, die Verantwortung für die Eltern zu übernehmen, das darf nicht ihre Aufgabe werden. Sollten deine Kinder schon älter als zwölf Jahre sein, dann kannst du sie mitentscheiden lassen. Sie dürfen bestimmen, bei welchem Elternteil sie lieber leben möchten.

Je nachdem, wie ausgeprägt die narzisstischen Anteile deines Partners sind, kannst du vielleicht auch ein Gespräch suchen und alles in Ruhe klären. Anschließend sagt ihr es dann gemeinsam den Kindern. Mit meinen Partnern war das zum Glück immer möglich. Ich habe allerdings auch keine körperliche Gewalt in meinen Beziehungen erfahren.

Du darfst also immer für dich selbst entscheiden. Hast du all diese Dinge beachtet und die Vorbereitungen getroffen, kannst du gehen. Auch die Trennungsmeditation ist eine gute Übung, damit sich dein Unterbewusstsein ebenfalls lösen kann. Du findest sie unter www.katjademming.com/meditationen-buch

Deine Checkliste für die Trennung:

1. Wichtige Dokumente kopiert?
2. Wer wird wo wohnen?
3. Wie viel Geld bekomme ich/muss ich dem anderen zahlen?
4. Wo werden die Kinder leben?
5. Welche Besuchszeitenregelungen sind sinnvoll?
6. Wie wird der Hausstand aufgeteilt?

*Irgendwann lohnt es sich nicht mehr,
für etwas zu kämpfen, was schon lange verloren ist.*

Wie du dich am schnellsten von ihm löst

Nach der Trennung steht dir die schwierigste Zeit bevor. Ängste, Sorgen und Nöte ploppen in dir auf: War es die richtige Entscheidung? Habe ich sinnvoll gehandelt? Oder hätte ich noch etwas anderes versuchen sollen?

Solche ständigen Grübeleien, ebenso wie die Sehnsucht nach seiner Liebe, die Angst vor der Einsamkeit und davor, die gewohnten Konditionierungen und Manipulationen hinter sich zu lassen, quälen einen enorm. Es ist fast nicht auszuhalten, geschweige denn zu bewältigen.

Jeder Gedanke gilt dem Narzissten: Was macht er? Geht es ihm gut? Warum meldet er sich nicht? War ich ihm so egal? Soll ich ihn anrufen? Ich drehe durch! Hat er schon eine andere? Wie sehen seine Freunde und seine Familie unsere Trennung? Stehe ich noch gut vor ihnen da? Verbreitet er Lügen über mich? Ist er online? Mit wem schreibt er? Gibt es neue Fotos in den sozialen Medien? Sieht er glücklich aus?

Die Zeit direkt nach der Trennung gleicht einer Tortur.

Dieses Gedankenkarussell lässt sich nicht stoppen. Keine Minute vergeht, in der du nicht an ihn denkst und darauf hoffst, dass er sich meldet. Immer wieder zweifelst du an dir und deiner Entscheidung. Ständig hinterfragst du die Situation und deinen Entschluss. Eine Tortur, die kaum auszuhalten ist. Es ist daher enorm wichtig, dass du dir die ganze Trennung nicht noch zusätzlich erschwerst, weshalb ich dir hier einige Verhaltensmaßnahmen mit auf den Weg geben möchte.

Das oberste Gebot, um ein Ablösen überhaupt zu schaffen, ist, keinerlei Kontakt zu ihm zu haben! Warum ist das so wichtig? Wie du bereits in dem Kapitel „Wie Traumabänder dich gefangen halten“

gelernt hast, entsteht durch die ständigen Wechsel von Liebe und Distanz eine hormonelle Veränderung in deinem Körper, die immer wieder das Suchtgefühl in dir auslöst. Diese gilt es zu unterbrechen.

Immer wenn wir unseren Ex-Partner stalken, anrufen, treffen oder uns nur gedanklich mit ihm beschäftigen, findet der hormonelle Austausch von Adrenalin und Dopamin weiterhin in uns statt. Somit kommst du nie zur Ruhe und dein Hormonhaushalt findet nicht in eine normale und gesunde Regulation zurück. Du siehst, nur eine strenge Kontaktvermeidung lässt dich gesunden und deine Sucht überwinden.

Aus diesem Grund solltest du sämtliche Nummern von ihm blockieren und dir selbst eine neue Handynummer zulegen. Lösche ihn auf allen sozialen Medien, sodass du keine Bilder, Statements oder Ereignisse seines Lebens mehr mitbekommst. Er sollte dich auf keinen Fall mehr erreichen können.

Versuche deinem Ex-Partner so wenig wie möglich zu begegnen.

Nimm einen anderen Weg zur Arbeit, ändere deine Trainingszeiten im Fitnessstudio und alle anderen Gewohnheiten, die er kennt und bei denen er dir auflauern könnte.

Solltet ihr keine gemeinsamen Kinder haben, dann gib deinem Ex-Partner bitte niemals deine neue Adresse bekannt. Informiere auch gemeinsame Freunde und Verwandte darüber, dass sie deinen neuen Wohnsitz nicht an den Narzissten weitergeben. Überhaupt sollten gemeinsame Bekannte nichts von dir weitererzählen und du solltest sie zudem bitten, dass sie dir auch keine Informationen über deinen Ex-Partner geben, denn das reißt deine Wunden immer wieder auf.

Habt ihr gemeinsame Kinder, erlaube ihm den Kontakt zu dir nur noch über E-Mail. Somit hast du alle seine Aussagen schriftlich und kannst sie direkt abspeichern, falls man sie später vor Gericht benötigen sollte. Bedenke beim Schreiben, dass er diese Mails auch gegen dich verwenden kann.

Macht zudem die Übergabe nie in deinem neuen Zuhause, sondern verabredet euch an einem neutralen Ort. Ein Supermarktparkplatz, eine Tankstelle oder andere öffentliche Plätze eignen sich hierfür sehr gut. Am Anfang kann es sinnvoll sein, die Übergabe der Kinder mittels einer dritten Person wie den Großeltern, Paten oder Freunden durchzuführen. So kommt es vor den Kindern nicht zu Streitereien oder Respektlosigkeiten. Gleichzeitig begegnest du deinem narzisstischen Ex-Partner nicht und kommst so leichter von ihm los.

Lass dich zudem niemals provozieren. Er wird versuchen, sich auf ganz verschiedenen Wegen seine narzisstische Zufuhr zu holen. Einer meiner Ex-Partner hat mich immer extrem provoziert, insbesondere damit, dass er mir vorwarf, nicht gut genug für unsere Kinder zu sorgen. Damit hat er mich an meinem wundesten Punkt getroffen, denn mir war es immer sehr wichtig, mich wie eine Löwin um meine Kinder zu kümmern und sie so unbeschadet wie möglich durch die Scheidung zu bringen.

Mir war nicht klar, dass ihm diese Streitereien guttaten, er erfreute sich daran, dass ich Qualen litt. Ihm ging es gut, wenn es mir schlecht ging. Dafür tat er alles und gab mir weit über unsere Trennung hinaus für alles die Schuld. Lass du dich daher nach Möglichkeit auf keinen Streit und keine Provokationen ein.

Lass dich auf keinen Fall provozieren!

Die Trauma-Therapeutin Shannon Thomas empfiehlt dafür die sogenannte „Grey Rock Methode“.

Damit ist gemeint, dass du dich immer, wenn der Narzisst dich kontaktiert, wie ein grauer Stein verhalten solltest. Biete ihm keine Reaktionen, keine Gefühle und keine Rechtfertigungen, denn das macht dich nur wieder angreifbar und verletztbar. Begegnest du all seinem Tun mit Nichtbeachtung, spürt er schnell, dass er von dir keine narzisstische Zufuhr mehr bekommt, und erst dann lässt er dich in Ruhe. Nur durch eine klare Abgrenzung von ihm kann wahre Ablösung erfolgen.

Ich weiß, dass diese Maßnahmen zunächst sehr schwer einzuhalten sind. Zu sehr sehnst du dich danach, dass er die Wunden in dir stillt

und dir sagt, dass er dich noch liebt, du die beste Partnerin in seinem Leben warst und er dich so sehr vermisst. Denn paradoxerweise wollen wir immer unsere Wunden von den Menschen geheilt bekommen, die sie uns zugefügt haben.

Suche niemals Heilung bei dem, der dich verletzt hat.

Aber ganz ehrlich? Für dich und dein Leben wäre es am leichtesten, wenn du ihn einfach nie wiedersehen und nichts mehr von ihm hören würdest. Unvorstellbar, oder? Viele, mich eingeschlossen, halten das nicht aus. Es zerfrisst einen und man wird wahnsinnig. Nichts wünscht man sich mehr, als ihn nur noch einmal wiederzusehen, mit ihm zu sprechen und ihm nah zu sein.

Unser Gehirn gibt uns plötzlich tausend Gründe, warum es gerade unbedingt notwendig ist, ihn zu kontaktieren: „Wir müssen noch besprechen, auf welche Schule die Kinder gehen sollen“, „Ich glaube, ich habe mein Lieblingskleid bei ihm vergessen“ usw. Diese Sehnsucht nach ihm macht dich förmlich süchtig. Du kannst dir den Schritt in ein neues Leben deshalb wie einen Entzug vorstellen: Das Gehirn verführt dich immer wieder, etwas von der Droge zu nehmen, doch meistens betrügen und sabotieren wir uns da nur selbst.

Das Allerwichtigste ist also, keinen Kontakt mehr zu ihm zu haben. Gibst du nach, wird alles wieder von vorne beginnen und deine Sucht neu entfachen. Es würde dir also nur schaden. Der Narzisst wiederum würde es genießen, dich leiden zu sehen und zu spüren, dass du ihn immer noch bewunderst und nicht von ihm loskommst. Also würdest du immer nur etwas für ihn und nichts für dich tun, wenn du der Sucht nachgibst.

Lass dich auch niemals auf das letzte Klärungsgespräch ein, das er noch unbedingt führen möchte. Aus deiner Beziehung weißt du, dass jegliche Kommunikation mit ihm ins Leere läuft und ohne Ergebnis bleibt. Warum sollte sich das nach der Trennung ändern? Es gab so viele Gründe für diese Trennung, die lassen sich im Nachhinein nicht einfach mittels eines Gespräches beseitigen.

Diese Fragen solltest du dir stellen, wenn du schwach wirst und Kontakt zu ihm aufnehmen möchtest:

1. Ist es wirklich dringend erforderlich, ihn zu kontaktieren, oder könnte ich die Sache auch anders lösen?
2. Was passiert mit meinem Hormonhaushalt, wenn ich ihn jetzt kontaktiere?
3. Was kann ich bewusst verändern, damit ich nicht mehr auf den Narzissten angewiesen bin?
4. Welche Regelungen und Vorkehrungen kann ich treffen, damit ich keinen Kontakt mehr zu ihm haben muss?
5. Was möchte ich in der Zukunft endlich wieder machen, was mit dem Narzissten unmöglich war?

*Du kannst niemanden retten,
der nicht gerettet werden will.*

Wie du dich dem Narzissten gegenüber verhalten solltest

Mit der Trennung sind toxische Beziehungen lange noch nicht beendet. Es entsteht ein riesengroßer Gefühlscocktail, der auf dich einströmt: Hass, Neid, Wut, Kränkung, Verletzung, Ablehnung, Einsamkeit, Macht- und Hilfslosigkeit sind typische Empfindungen, die sich blitzschnell abwechseln können.

Spürst du diese Gefühle später aus irgendwelchen Gründen wieder, wirst du sofort an deinen Ex-Partner erinnert und unverarbeitete Verletzungen quälen dich erneut. Diese Gefühle verbinden euch also immer noch und sind deshalb so schwer auszuhalten. Daher ist es besonders wichtig, dass du versuchst, sie so wenig wie möglich in dir hochkommen zu lassen.

Packe alle Gegenstände, Kleidungsstücke und Fotos, die dich an deinen Ex-Partner erinnern könnten, so weit weg wie möglich. Denn jede Erinnerung an die gemeinsame Zeit reißt die alten Wunden wieder auf. Versuche deine Wohnung umzuräumen, streiche die Wände neu, nimm gemeinsame Fotos ab und packe all seine Geschenke weg. Kaufe dir neue Kleidung, neue Bettwäsche und verändere dein Aussehen.

Viel zu oft quält man sich mit Gedanken an die Vergangenheit, statt sich eine neue Zukunft aufzubauen. Viel zu lange möchte man den Ex-Partner festhalten, kontrolliert ihn, stalkt ihn und beschäftigt sich kontinuierlich mit ihm. Selbst wenn der Narzisst dich schon lange losgelassen hat und womöglich neu liiert ist, hoffst du immer noch darauf, dass er sich besinnt und zu dir zurückkommt. Paradox, oder?

Du stellst dein ganzes Leben weiterhin auf deinen Ex-Partner ein und versuchst, keine Informationen im Internet oder im richtigen Leben zu verpassen. Ein typisches Verhalten nach einer Trennung aus einer toxischen Beziehung ist, dass man mehr in der Vergangenheit lebt als in der Gegenwart oder Zukunft. Daher frage dich selbst jetzt bitte ganz kritisch: Welche Energie in dir ist gerade größer? Die Bindungsenergie oder die Trennungsenergie?

Welche Energie ist gerade größer bei dir? Die Trennungs- oder die Bindungsenergie?

Ich weiß, wie sehr du dir wünschst, dass er die Wunde, die er dir zugefügt hat, schließt. Aus eigener Erfahrung kann ich dir sagen, dass dir das nichts bringen wird. Beide narzisstischen Ex-Partner haben sich inzwischen für das, was sie mir angetan haben, entschuldigt und mir bestätigt, dass ich eine gute Partnerin und Mutter bin. Soll ich dir verraten, was das mit mir gemacht hat? Nichts! Immer dachte ich, dass ich nur diese Sätze hören muss, damit ich loslassen und mich besser fühlen kann. Doch die Besserung trat nicht ein. Es prallte an

Du hast dein Glück selbst in der Hand!

mir ab. Dadurch wurde mir bewusst, dass nur ich selbst mir dieses Gefühl geben kann und auch nur ich meine Wunden schließen kann. Was für eine wundervolle Erkenntnis! Du bist nicht länger auf die Erhöhung deines Ex-Partners angewiesen, also lass los und gib dir selbst, was du am meisten benötigst.

Lass den Narzissten spüren, dass du nicht sein emotionaler Müll-eimer bist. Beide Ex-Partner von mir haben mich noch lange als Ratgeber ausgenutzt und ich habe mich benutzen lassen. So saß einer meiner Ex-Partner sechs Wochen nach unserer Trennung in meiner Küche und fragte mich gequält, was er machen solle, denn seine jetzige Partnerin wolle unbedingt ein Kind von ihm. „Katja, soll ich ihr ein Kind schenken oder nicht?“, waren seine Worte.

Ich brach fast zusammen und fragte ihn, ob es keine andere Menschenseele auf dieser Welt gäbe, der er diese Frage stellen könne und warum er das ausgerechnet mit mir diskutieren müsse. Mein Ex-Partner merkte gar nicht, wie sehr sich immer alles nur um ihn und seine Probleme drehte und wie sehr er mich damit verletzte.

Damals hätte ich die Reißleine ziehen und besser für mich sorgen müssen. Deshalb rate ich dir noch mal, dich nicht als emotionalen Müll-eimer missbrauchen zu lassen. Das wird dir aber ganz besonders schwerfallen, wenn deine kindliche Schutzstrategie – wie bei mir – das Helfersyndrom ist. Es schwingt ständig das Gefühl mit, dass man noch etwas für den Narzissten tun und ihn aus seinen Defiziten herausholen muss.

Gleichzeitig bist du wahrscheinlich der festen Überzeugung, dass nur du ihn retten kannst, da ihn keiner so gut kennt und so sehr liebt wie du. Aber das ist ein Trugschluss. Du kannst niemanden retten, der nicht gerettet werden will. Außerdem ist in diesem Handeln deine Bindungsenergie abermals größer als deine Trennungsbereitschaft. Die Liebesenergie, die du für ihn aufwendest, solltest du lieber dir selbst schenken.

Verbinden dich gemeinsame Kinder mit dem Ex-Partner, ist es wichtig, dass du ihm gegenüber ganz klare Regeln aufstellst und konsequent dafür sorgst, dass diese eingehalten werden.

Hält er sich nicht daran, dann sollte er die Konsequenzen seines Handelns direkt zu spüren bekommen. Hierbei geht es nicht um Rache, sondern darum, dass er sich – auch und vor allem zum Kindeswohl – an Verabredungen hält. Wie oft kam der Vater meiner Kinder zu spät oder gar nicht. Damit hinterlässt er bei den Kindern das

Sei dem Narzissten gegenüber konsequent, setze Grenzen und lass dich nicht auf seine Manipulationen ein.

Gefühl, dass sie ihm nicht wichtig sind und er keine Lust hat, seine Zeit mit ihnen zu verbringen. Mit dieser großen Kindheitsverletzung müssen sie sich dann in ihrem späteren Leben und ihren Beziehungen immer wieder auseinandersetzen.

Also versuche deinem Narzissten deinen eigenen Wert zu zeigen. Lass dich nicht einschüchtern, abwerten und bevormunden. Ebenso darf der Narzisst sich dir gegenüber nicht länger gewalttätig verhalten. Setze Grenzen und positioniere dich klar, wenn dein Ex-Partner versucht, dir Schuldgefühle einzureden.

Es kann passieren, dass der Narzisst dir vor den Kindern die ganze Schuld am Zerschlagen der Ehe gibt, um selbst mit reiner Weste dazustehen. Das kann dazu führen, dass die Kinder sich mit dem Narzissten solidarisieren, ihn als armes Opfer wahrnehmen und dir gegenüber Ablehnung empfinden.

Mehr Gelassenheit in einer lauten Welt



- Für alle, die durch Stille zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit finden wollen
- Ruheinseln im Alltag schaffen und mehr Gelassenheit finden
- Mit 11 einfachen und effektiven Anregungen, um nach einem stressigen Tag zur Ruhe zu kommen

Dr. Christoph Augner

In der Ruhe liegt deine Kraft

172 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-3040-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Erste Hilfe, wenn es kracht!



- Top-Autorin: Silke Weinig arbeitet erfolgreich als Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement
- Mit konkreten Lösungsvorschlägen, um schwierige Situationen zu entschärfen und Konflikte zu vermeiden
- Für ein gutes Selbstmanagement und einen gelassenen Umgang mit schwierigen Menschen

Silke Weinig

Mit schwierigen Menschen klarkommen

184 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-86910-111-8

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4235-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-4236-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4237-9 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Meike Key, KeyTextwork, Rueil-Malmaison

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: shutterstock/retrorocket, mamaruru

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Wenn aus Liebe Unglück wird

Bist du gerade in einer narzisstischen Beziehung und möchtest sie beenden und verarbeiten? Katja Demming hat selbst Erfahrung mit toxischen Beziehungen gemacht und ist heute Expertin für den Ausstieg aus narzisstischen Partnerschaften. In diesem Ratgeber erklärt sie dir, wie Menschen in eine destruktive Beziehung geraten und was sie benötigen, um diese zu verlassen. Mit ihrem 5-Schritte-Programm gelingt es dir, dich und dein Leben zu verändern, seelische Verletzungen und emotionale Wunden zu heilen sowie Selbstliebe und innere Stärke zu entwickeln. So kannst du dich von deinem narzisstischen Partner trennen und die wahre Liebe finden.



Raus aus der narzisstischen Partnerschaft – zurück in deine Stärke!



KATJA DEMMING ist Psychologische Beraterin und Mentorin für innere Stärke in eigener Coaching-Praxis. Mit ihrem Podcast *Endlich ich!* erreicht sie weit über hunderttausend Hörerinnen und Hörer. Als Expertin für narzisstische Beziehungen hält sie Vorträge, Seminare und Workshops, um Menschen aus ihrem toxischen Umfeld zu befreien und sie auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, freies und glückliches Leben zu unterstützen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-4235-5



9 783842 642355 19,99 EUR (D)