

LISA IRANI | ANNA ECKERT

IMMUN GEGEN TOXISCHE MENSCHEN

**Psychologische Tools für den Umgang mit
Narzissten und anderen Leuten, die dir nicht guttun**

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Petra Schmidt, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell



ISBN 978-3-8338-9337-7

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Shutterstock

Fotos: Shutterstock; Nail Djelosević

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9337 06_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Empfinden wir eine Beziehung als toxisch, heißt das oft, dass der andere narzisstische Züge aufweist. Addiere die Punkte in den Klammern - mehr als 10 Punkte sind ein erster Hinweis auf eine hohe Selbstzentriertheit.

Kann dein Gegenüber bei (zwischenmenschlichen) Problemen differenziert reflektieren und seine eigenen Anteile erkennen?

- ☐ *Ja (0)* ☐ *Manchmal (1)* ☐ *Nein (2)*
-

Ist die Person in der Lage, Fehler zuzugeben?

- ☐ *Ja (0)* ☐ *Manchmal (1)* ☐ *Nein (2)*
-

Weist der Lebenslauf der Person zahlreiche Umbrüche auf?

- ☐ *Ja (2)* ☐ *Teils, teils (1)* ☐ *Nein (0)*
-

Wirkt ihre Persönlichkeit über das normale Maß hinaus charismatisch?

- ☐ *Ja (2)* ☐ *Teils, teils (1)* ☐ *Nein (0)*
-

Hat dein Gegenüber langjährige Mitstreiter und Freundschaften?

- ☐ *Ja (0)* ☐ *Wenige (1)* ☐ *Nein (2)*
-

Bringt sie Dinge auch dann zu Ende, wenn sie auf Hindernisse stößt oder ihr Interesse nachläßt?

☐ *Ja (0)*

☐ *Manchmal (1)*

☐ *Nein (2)*

Kann dein Gegenüber auch die Leistungen anderer vollständig würdigen?

☐ *Ja (0)*

☐ *Manchmal (1)*

☐ *Nein (2)*

Entsteht in euren Gesprächen ein echter Dialog, bei dem beide ungefähr gleich viel zu Wort kommen?

☐ *Ja (0)*

☐ *Manchmal (1)*

☐ *Nein (2)*

Einleitung

Warum hältst du dieses Buch gerade jetzt in deinen Händen? Eventuell, weil du in deinem Leben mit toxischen Menschen konfrontiert bist und darüber nachdenkst, wie du dich endlich von ihnen lösen kannst. Oder du möchtest herausfinden, ob es überhaupt möglich ist, in einer Welt zu überleben, in der du ständig an Energiesauger gerätst. Vielleicht beschäftigt dich auch die Frage, wie du deine psychische Widerstandsfähigkeit stärken kannst, weil du in deinem toxischen Umfeld ständig an deine Grenzen gerätst. Oder könnte es sein, dass du dich manchmal als nicht gut genug, nicht schön genug oder nicht klug genug wahrnimmst? Und deshalb empfindest du dich als nicht liebenswert oder wertvoll? Vielleicht gerätst du auch schon dein Leben lang an Menschen, die dir einfach nicht guttun? Du solltest wissen, dass du mit diesen Unsicherheiten nicht allein bist. Es ist keine Seltenheit, in die Fänge toxischer Menschen zu geraten und das eigene Selbst auf der Reise des Lebens scheinbar »zu verlieren«. Toxische Beziehungen entstehen oft schleichend, man bemerkt zunächst wenig und allzu oft sagt man sich: »Es wird schon wieder.« Wir möchten dazu beitragen, dass dich niemand mehr derart emotional aussaugen oder in die Verzweiflung treiben kann – auch nicht deine engsten Bezugspersonen. Nicht deine Eltern, deine Geschwister, deine Partner, deine Vorgesetzten oder Lehrerinnen. Niemand.

In den sozialen Medien, Beratungsstellen oder psychotherapeutischen Praxen häufen sich Anfragen und Geschichten, die von großem Leidensdruck zeugen, verursacht durch zwischenmenschliche Beziehungen, die als toxisch wahrgenommen werden. Es gibt Momente im Leben, in denen uns bewusst wird, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Dann fassen wir den Entschluss, aus dem

Teufelskreis auszubrechen – das kann die Entscheidung sein, sich vom Elternhaus zu lösen, eine Beziehung zu beenden oder die Arbeitsstelle zu wechseln. Und genau das ist das Ziel unseres Buchs: Wir möchten dir dabei helfen, aus toxischen Beziehungs-Dynamiken endgültig auszusteigen. Hast du dich jemals gefragt, warum bestimmte Menschen immer wieder in dein Leben treten und warum du dich in Situationen wiederfindest, die dich verletzen oder auslaugen? Vielleicht hast du sogar bereits im Gefühl, dass du von manipulativen Menschen umgeben bist, ohne genau zu wissen, wie du dich dagegen wehren kannst. Um dir diese komplexen psychologischen Fragen zu beantworten und dir neben konkreter Hilfestellung auch den entsprechenden wissenschaftlichen Background mit auf deinen Weg zu geben, haben wir das Buch in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil geht es ganz allgemein um toxische Beziehungen. Wir zeigen dir, wie du die Grundlagen und Muster dieser Beziehungen verstehen kannst, um deine eigenen Bindungen und Dynamiken zu durchschauen. Wir beschäftigen uns damit, wie Manipulation und Traumatisierung unser Verhalten beeinflussen und wie wir uns langfristig davon lösen können. Im zweiten Teil tauchen wir tiefer in die Welt der Psychologie und Diagnostik ein. Wir erkunden die Besonderheiten »toxischer« Menschen und Persönlichkeitsstörungen. Dabei klären wir die Frage, welches Verhalten noch als normal gilt und wann es möglicherweise Krankheitswert annimmt. Keine Sorge, wir lassen dich nicht allein in diesem Labyrinth aus menschlichen Emotionen und Verhaltensweisen. Im dritten Teil zeigen wir dir, wie du dich gegen toxische Menschen »immunisieren« und allgemein deine psychische Widerstandskraft stärken kannst – damit du auch in Zukunft gut gegen toxische Menschen geschützt bist. Wir stellen dir hilfreiche Strategien und Tools für den Alltag vor, die dir dabei helfen können, den Umgang mit schwierigen

Menschen zu meistern und deine Resilienz weiter auszubauen.

An manchen Stellen überlassen wir dir selbst die Entscheidung, wie tief du beim Lesen in die Psychologie einsteigen möchtest. Manchmal möchtest du es vielleicht genauer wissen – manchmal reicht dir für deinen Alltag auch ein Überblick über bestimmte Themen. Solche tiefergehenden Informationen, die du für einen besseren Umgang mit toxischen Menschen nicht unbedingt brauchst (die wir aber dennoch spannend finden, damit du diese Menschen besser verstehen kannst), haben wir extra für dich gekennzeichnet: Diese Infos findest du auf grau hinterlegten Seiten und in ebenfalls grau hinterlegten Abschnitten.

Schau in dich hinein und überlege ehrlich: Gibt es in deinem Umkreis Menschen, die wiederholt deine Nerven strapazieren? Personen, die ständig im Mittelpunkt stehen müssen, dabei deine Grenzen missachten, dich vor anderen bloßstellen oder für ihre eigenen Zwecke ausnutzen? Vielleicht sind es Menschen, die sich gern in endlosen Monologen verlieren und dabei betonen, wie außergewöhnlich und einfühlsam sie sind? Solche Personen können das Leben ziemlich kompliziert machen.

Wir widmen uns intensiv den verschiedensten Kommunikationsstrategien und zeigen dir, wie man mit Menschen umgehen kann, die möglicherweise von einer narzisstischen, histrionischen, emotional instabilen oder antisozialen Persönlichkeitsstörung betroffen sind. Welche Muster könnten dabei eine Rolle spielen? Vielleicht trägst auch du einen inneren Anteil in dir, der dich immer wieder dieselbe Art Mensch aussuchen lässt.

Als klinische Psychologinnen erläutern wir dir die Zusammenhänge nicht nur aus der professionellen Perspektive, sondern auch anhand von Beispielen aus unserer Beratungspraxis. Wir möchten dir konkrete Lösungsansätze bieten, die sowohl wissenschaftlich fundiert

als auch praxiserprobt sind. Selbsttests helfen dir, Bereiche zu erkennen, an denen du weiterarbeiten kannst.

Dieses Buch soll dich auf deiner Reise zu einem stärkeren Selbst begleiten und dir zeigen, wie du deine inneren Anteile erforschen kannst, verborgene Dynamiken enthüllst, dich aus Abhängigkeiten löst. Es soll dir Mut machen, etwas zu verändern. Es soll dir helfen, immun zu werden gegen toxische Menschen und ihre Manipulationstechniken. Das ist nicht immer einfach, aber es klappt. Wir wünschen dir viel Erfolg dabei.

Anna und Lisa

Teil 1

Toxische Beziehungen

**Toxische
Menschen und
Beziehungsstrukturen
erkennen**

Vergiftete Beziehungen

In den Tiefen unseres Bewusstseins, durch all unsere Erinnerungen und Erfahrungen, formt sich unser Selbst. Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen spielen dabei eine entscheidende Rolle, weil wir Menschen nun mal höchst soziale Wesen sind. Wir begegnen in unserem Leben vielen Menschen, die in den ersten Augenblicken wie leuchtende Gestirne erscheinen – sei es ein neuer Freund, eine Chefin, ein Partner oder ein Familienmitglied. Häufig erweist sich unsere erste Begeisterung als berechtigt und diese Menschen bereichern und unterstützen uns.

Doch es gibt auch jene Menschen, deren Einfluss uns schadet und unsere mentale Gesundheit belastet. Während gesunde Beziehungen uns stärken und aufblühen lassen, können toxische Beziehungen lang anhaltende Spuren in unserer Psyche hinterlassen. Manchmal, ohne es zu bemerken, verfangen wir uns in Beziehungsdynamiken, die uns mehr abverlangen, als sie uns geben. Eine Freundschaft, eine Liebesbeziehung, die uns zunächst als Paradies erschien, entpuppt sich als Labyrinth, in dem man sich selbst verliert.

Der Einfluss toxischer Beziehungen kann verheerend sein. Unser psychisches Immunsystem (siehe [≥](#)) wird durch Psychotoxine angegriffen. Als »psychotoxisch« werden in diesem Buch metaphorisch Menschen beschrieben, die sich so verhalten, dass es sich negativ auf die Gesundheit anderer Menschen auswirken kann. »Giftige« Menschen schleichen sich leise in unser Leben und schwächen unser Wohlbefinden. Ein abwertender Kommentar hier, eine erniedrigende Geste dort – die ersten Anzeichen können leicht übersehen werden. Manchmal haben wir Menschen an unserer Seite, deren Einfluss auf unser Leben uns nachhaltig belastet und das innere Gleichgewicht stört.

Was sind toxische Beziehungen?

Toxische Beziehungen sind jene, die von Manipulation, Kontrolle, unlösbaren Konflikten, permanenter Unsicherheit oder mangelnder Unterstützung geprägt sind. Solche Beziehungen hinterlassen destruktive Spuren und bringen unsere Gefühlswelt ins Wanken. Als toxisch manifestieren sie sich durch subtile Zeichen, die manchmal erst mit der Zeit deutlicher werden. Destruktive Beziehungen können unterschiedliche Formen annehmen – sei es innerhalb von Freundschaften, romantischen Partnerschaften, am Arbeitsplatz oder sogar innerhalb von familiären Bindungen.

Diese Menschen können wie eine Art »emotionale Grippe« sein, die das psychische Immunsystem herausfordern und seine Widerstandskraft Stück für Stück schwächen. Die ständigen Konflikte und andauernden emotionalen Turbulenzen in toxischen Beziehungen hinterlassen tiefe emotionale Narben. Diese Narben können das Vertrauen in künftige Beziehungen erschüttern und auch das Selbstwertgefühl eines jeden schwächen. Es beginnt mit einem »emotionalen Schnupfen«, die langfristigen Auswirkungen kommen schleichend und schädlich, bis wir uns ausgebrannt und erschöpft fühlen.

Toxische Beziehungen zeichnen sich gehäuft durch Manipulation und dysfunktionale Verhaltensmuster aus. Oft beginnen sie, wenn Bedürfnisse und Wünsche nicht auf gesunde Weise kommuniziert werden. Ungelöste Konflikte, unterdrückte Emotionen und unausgesprochene Erwartungen legen den Grundstein für eine zunehmend angespannte Atmosphäre. Was zu Beginn wie Harmonie ausgesehen hat, wird allmählich zu einem dissonanten

Klang. Kleine Bemerkungen, als Scherz getarnt, oder scheinbar nichtige Handlungen, die das Vertrauen untergraben, setzen sich fest.

Mit dysfunktionalem Verhalten sind Verhaltensweisen gemeint, die das Wohlbefinden einer Person untergraben und sie daran hindern, ihre Ziele zu erreichen. Dazu gehören beispielsweise andauernde Grenzüberschreitungen, übermäßige Eifersucht oder emotionale Gewalt. Das dysfunktionale Verhalten der toxischen Menschen wird zur Norm und die betroffenen Partner, Freunde oder Familienmitglieder geraten in einen Strudel aus Unsicherheit und Selbstzweifeln. Ständige Kritik, emotionale Ausbeutung oder offene Feindseligkeiten sind in toxischen Beziehungen an der Tagesordnung. Der Übergang zur Giftigkeit geschieht selten von heute auf morgen. Giftige Elemente schleichen sich langsam ein, getarnt als isolierte Vorfälle oder vorübergehende Krisen.

Eine toxische Beziehung zu erkennen und womöglich zu beenden erfordert Mut. Den Mut, genau hinzuschauen, bei sich selbst ebenso wie bei anderen Menschen. Doch der Weg zur Heilung beginnt mit der Erkenntnis, dass niemand dazu verdammt ist, in einer schädlichen Bindung gefangen zu sein. Es ist nie zu spät, den Kurs zu ändern und aus dem Schatten einer toxischen Beziehung hervorzutreten. Es ist wie das Öffnen von Vorhängen, hinter denen man sich lange Zeit versteckt hat, um das grelle und blendende Licht der Wahrheit hereinzulassen.

Ein erster Schritt zur Heilung liegt darin, sich selbst einzugestehen, dass nicht jede Verbindung gesund ist, die wir zu einem anderen Menschen eingehen. Dann ist es an der Zeit, einen Ausweg aus der Beziehungsdynamik zu suchen, um wieder durchatmen zu können. Das Loslassen von toxischen Menschen oder Beziehungen bedeutet nicht nur Selbstschutz, sondern auch Selbstentfaltung. Es ist ein Akt der Selbstliebe, der neuen Raum für positive Energie schafft. Manchmal ist es notwendig, sich von Menschen,

Beziehungen oder Arbeitsstellen zu lösen, um Platz für solche zu machen, die uns dabei unterstützen, aufzublühen und uns zu entfalten. In diesem Prozess des Loslassens und Neuanfangs blüht auch die eigene Resilienz (siehe ab [≥](#)) auf.

Der Weg aus einer toxischen Beziehung kann sehr herausfordernd sein, führt aber zu einem Ort, der von Freiheit, Selbstachtung und authentischen Verbindungen geprägt ist. Selbstreflexion, klare Grenzen und die Bereitschaft, sich von schädlichen Einflüssen zu lösen, können den Weg zu einer erfüllenden Beziehung zu sich selbst und zu anderen ebnen. Im eigenen Handeln liegt die Kraft.

Indikatoren für dysfunktionales Verhalten

»Ich kann nicht fassen, dass ich schon wieder auf denselben Typ Mensch reingefallen bin.« »Irgendwie werde ich immer von allen enttäuscht.« »Egal, was ich tue, irgendwann entpuppt sich mein Chef immer als Narzisst.« »Am besten bleibe ich für immer allein, ich habe einfach kein gutes Händchen für Menschen.« »Es ist, als würde ich toxische Menschen magisch anziehen.«

Kannst du dich in einer dieser Aussagen wiedererkennen und fragst dich, ob es reiner Zufall oder einfach nur Pech ist? »Toxisch« ist zwar ein chemischer, biologischer oder medizinischer Begriff, bezeichnet aber auch eine ungesunde soziale Beziehung zwischen Menschen. Solche Beziehungen zeichnen sich häufig durch extrem narzisstische Verhaltensweisen aus, eine Kommunikation auf Augenhöhe ist häufig unmöglich. Toxische Beziehungen und dysfunktionales Verhalten gibt es nicht nur zwischen zwei Menschen in ihren Liebesbeziehungen, sondern sie spielen auch immer wieder in Eltern-Kind-Beziehungen,

Freundschaften, generationsübergreifenden Konflikten, an Arbeitsplätzen, in der Schule oder im Studium eine Rolle. Diese Beziehungsmuster entstehen nicht aus dem Nichts. Nach einer schmerzhaften Kindheit, einem belastenden Elternhaus, einer Trennung oder gewalttätigen Beziehung sind wir häufig unbewusst dazu bereit, uns von Menschen in den Bann ziehen zu lassen, die (zumindest anfänglich) offen und freundlich zu uns sind. In der Regel gibt es einen empathischen, verständnisvollen und unterwürfigen Part, der auf einen dominanten und häufig narzisstisch getönten Part trifft. In psychotoxischen Konstellationen gibt es häufig abrupte Wechsel zwischen harmonischen Momenten und plötzlich aggressiven und heftigen Episoden. Warum verharren wir dennoch in diesen Beziehungen? Weil wir die dysfunktionalen und manipulativen Verhaltensweisen häufig bereits aus der Kindheit kennen und sie schnell zur Gewohnheit werden. Immer wiederkehrende Streitereien, Konflikte und gewaltvolle Auseinandersetzungen lassen uns mit der Zeit abstumpfen. Je häufiger wir uns als einsam und hilflos erleben, desto weniger trauen wir uns, nach Lösungen für diese Situation zu suchen. Wir bleiben gefangen und wiederholen immer wieder dieselbe leidvolle Erfahrung.

Zu dem Zeitpunkt, an dem eine Flucht noch möglich wäre, merken wir es meist selber nicht. Viele Menschen erkennen lange Zeit nicht, dass sie in ihrer selbst geschaffenen Falle gefangen sind, und können sich daher nur unter Mühen befreien. Die psychotoxischen Personen wenden so geschickt ihre Manipulationstaktiken an, dass ihr Gegenüber sich schnell in ihrem Geflecht verliert.

Hoffst auch du darauf, dass »dein« toxischer Mensch sich ändern wird und eure Beziehung sich verbessert, weil sie auch zu Beginn so wundervoll war? Oder sind es die Angst und die Gewohnheit, die dich daran hindern, dir selbst zu helfen? Der Unterschied zwischen »toxischem« und »normalem« Verhalten liegt darin, dass

Auseinandersetzungen entweder destruktiv das Wachstum beider Beteiligten behindern oder konstruktiv fördern. Frage dich also:

- Wie gehen wir beide mit Konflikten um?
- Kann ein Streit produktiv sein?
- Können wir Kompromisse finden oder muss einer immer nachgeben?
- Haben wir beide gute Strategien, die wir kennen und anwenden können?

Mit diesen Fragen kannst du all deine Beziehungen untersuchen, bei denen du manchmal oder oft kein gutes Gefühl hast.

Toxische Menschen und ihre Manipulationstechniken

In den verschiedenen Formen zwischenmenschlicher Beziehungen können psychotoxische Menschen durch ihre manipulativen Fähigkeiten eine giftige Dynamik schaffen. Die Psychologie hinter ihrem Verhalten ist komplex: Psychotoxische Menschen zeigen oft Merkmale wie geringe Empathie, ein hohes Maß an Egozentrik und einen Mangel an Verantwortungsbewusstsein. Mithilfe ihrer manipulativen Verhaltensweisen und subtilen Taktiken, die oft auf der Ausnutzung der Schwächen anderer basieren, gelingt es ihnen, andere zu beeinflussen oder zu kontrollieren, um ihre eigenen Ziele zu erreichen. Die Psychologie der Manipulation umfasst verschiedene Techniken wie Gaslighting, Schuldzuweisung, soziale Isolation oder das Schaffen von Abhängigkeiten. Wenn psychotoxische Menschen diese Methoden geschickt einsetzen, können sie ihre Opfer dazu bringen, an ihrer eigenen Realität zu zweifeln und sich zunehmend machtlos zu fühlen.

Die süße Täuschung der Liebe - Love Bombing

In alten Märchen wie »Schneewittchen« begegnen wir oft Symbolen, die versteckte Botschaften über zwischenmenschliche Beziehungen vermitteln. Denken wir an den vergifteten Apfel, den die böse Königin Schneewittchen anbietet. Diese scheinbar altruistische Geste birgt eine gefährliche Täuschung. Ein ähnliches Prinzip findet sich in Beziehungen, vor allem romantischer Natur, wenn wir über »Love Bombing« sprechen. Es gleicht dem nach außen strahlend schönen, aber vergifteten Apfel, der uns von jemandem angeboten wird, der vorgibt, uns bedingungslos zu lieben und zu schätzen. Im Kern besteht Love Bombing darin, einer Person überwältigende Zuneigung, Aufmerksamkeit und zum Teil auch Liebe zukommen zu lassen. Der psychotoxische Partner fegt förmlich wie ein Sturm der Leidenschaft durch das Leben seines Opfers und überhäuft es mit Komplimenten, Geschenken und scheinbar bedingungsloser Hingabe. Das Objekt der Begierde soll sich geschmeichelt, begehrt und einzigartig fühlen – das kann jedoch zu einer tiefen emotionalen Abhängigkeit führen.

Die Enthüllung von Love-Bombing gestaltet sich schwierig, denn auch zu Beginn einer gesunden Liebesbeziehung gibt es die rosarote Verliebtheitsphase, in der sich beide Partner gegenseitig mit Aufmerksamkeit überschütten, viel Zeit miteinander verbringen und eine tiefe emotionale Verbindung miteinander eingehen. Wer würde nicht gerne von jemandem umworben werden, der einem das Gefühl gibt, der wichtigste und begehrenswerteste Mensch auf der Welt zu sein? Wer träumt nicht von einem Partner, der einen auf Händen trägt, die Wünsche von den Lippen abliest und immer an seiner Seite steht? Jemand, der einen bedingungslos liebt und den man nie wieder loslassen möchte. In seiner Gegenwart fühlen wir uns gewollt und attraktiv und das stärkt unser Selbstwertgefühl. Die Sehnsucht nach einem solchen Partner ist tief in einem jeden von uns verwurzelt und die Hoffnung auf die große

Liebe bleibt bestehen. Das ist verständlich, denn als Menschen brauchen wir Nähe und Verbundenheit zu anderen. Doch leider ist die Vorstellung der Liebe häufig von Illusionen geprägt, die der Realität nicht standhalten können. Manche Wünsche lassen sich einfach nicht erfüllen. Unter dem zauberhaften Deckmäntelchen des Love Bombing lauert die Dunkelheit der Manipulation. Das Love Bombing durch psychotoxische Menschen kann sowohl bewusst als auch unbewusst zum Einsatz kommen und hat dabei mehrere Funktionen. Zunächst soll es den Partner emotional abhängig machen. Zudem wird es dazu verwendet, die in der Zukunft folgenden problematischen Verhaltensweisen und bevorstehenden Manipulationsversuche der psychotoxischen Person zu bagatellisieren. Wer uns so mit Zuneigung überschüttet hat, muss uns schließlich wohlgesonnen sein. Das mit der Manipulation ist bloße Einbildung, oder? Zeitgleich erzeugt es bei den Betroffenen das Gefühl, in der Schuld der manipulierenden Person zu stehen. Die Love-Bombing-Opfer werden also sowohl im Hinblick auf die wahre Natur ihres Partners als auch auf ihre Beziehung systematisch verwirrt. Das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit und auch die Selbstsicherheit der Betroffenen werden dadurch zunehmend untergraben. Wenn psychotoxische Menschen erst einmal die Emotionen ihrer Opfer kontrollieren können, gewinnen sie nach und nach Macht und Kontrolle über die gesamte Beziehung und können diese dominieren.

Pauline, eine alleinstehende Frau in ihren späten Dreißigern, hat schon eine Reihe von enttäuschenden Beziehungen hinter sich. Sie sehnt sich nach Liebe und Geborgenheit, als sie eines Tages in einem Café Alex kennenlernt. Alex ist charismatisch, attraktiv und scheint genau auf einer Wellenlänge mit Pauline zu sein. Von Beginn an haben beide die perfekte Verbindung zueinander und Alex überschüttet

sie mit Komplimenten und Aufmerksamkeiten. Er überrascht Pauline auf der Arbeit, kauft ihr gigantische Blumensträuße, schreibt liebevolle Nachrichten und verbringt jede seiner freien Minuten mit ihr.

Pauline fühlt sich wie im siebten Himmel und kann ihr eigenes Glück kaum fassen. Vorher ist sie immer an Männer geraten, die sie nach dem Treffen geghostet, sich nicht mehr gemeldet haben oder die noch an ihren Exfreundinnen hingen. Endlich scheint sie jemanden gefunden zu haben, der sie respektiert und auf Händen trägt, ganz ohne Vorbehalte und Zweifel. Sie erzählt ihren Freundinnen von Alex und verbringt zunehmend mehr Zeit mit ihm. Alex erfüllt bis dato alle ihre Bedürfnisse und Pauline kann nicht anders, als sich Hals über Kopf in ihn zu verlieben. Das erste Mal in ihrem Leben fühlt sie sich vollständig geliebt und angenommen. Seine intensive Zuneigung gibt ihr das Gefühl, etwas Besonderes zu sein, und verstärkt ihre Gefühle und emotionale Abhängigkeit gegenüber Alex. Durch die übermäßigen Liebesbekundungen und Geschenke hat Pauline das Gefühl, Alex nicht dasselbe zurückgeben zu können, was er ihr gibt, und sie fühlt sich schuldig. Mit der Zeit zeigen sich jedoch subtile Veränderungen in Alex' Verhalten. Seine Besuche bei der Arbeit haben nicht mehr nur einen romantischen, sondern zunehmend auch einen kontrollierenden Charakter. Er beginnt damit, Paulines Zeit einzuschränken, und äußert Unmut, wenn sie sich ohne ihn mit ihren Freundinnen trifft. Doch Pauline, von den intensiven Liebesbekundungen («Du bist meine Seelenverwandte», »Ich würde mein Leben für dich geben«, »Nichts und niemand wird uns jemals trennen können«) geblendet, bemerkt diese Veränderungen zunächst nicht. Alex nutzt Paulines bedürftige Situation und die durch seine Manipulation erzeugten Schuldgefühle aus, um Macht über sie zu gewinnen. Je tiefer Pauline in ihre Paarbeziehung verstrickt ist, desto schwieriger wird es für sie, die

zunehmende Kontrolle und die Manipulation von Alex zu erkennen.

Alex spielt das Love-Bombing-Spiel geschickt, indem er sofort Paulines Sehnsüchte und Bedürfnisse erkennt. Die Kunst seiner manipulativen Verführung bildet den Kern ihrer Beziehung. Love Bombing ist dabei nicht nur ein Mittel, um Nähe zwischen ihnen zu schaffen und Pauline für sich allein zu gewinnen, sondern auch ein Instrument, um Macht über sie auszuüben, Abhängigkeit zu schaffen und gleichzeitig selbst autonom zu bleiben. Alex schenkt Pauline Träume, die ihr Bedeutung verleihen, ihren Selbstwert steigern und ihr Selbstbild aufpolieren. Sie kann der Faszination ihres Märchenprinzen oder einer romantischen Sommerliebe im Sonnenuntergang nicht widerstehen. In ihrer Überzeugung glaubt sie, dass Alex alles aufrichtig meint. Endlich jemand, der sie versteht, schätzt und sich wirklich für sie interessiert.

Die rosige Zukunft - Future Pacing

Future Pacing (zu Deutsch etwa »Vorwegnehmen der Zukunft«) beschreibt den Manipulationsversuch einer psychotoxischen Person, durch gezielte Handlungen, Worte oder Versprechungen eine rosarote Zukunftsvision zu skizzieren. Auch dabei liegt eine der zentralen Facetten in der Kunst der Illusion. Häufig werden gezielt besonders positive Zukunftsbilder eingesetzt, um eine scheinbare Harmonie innerhalb der zwischenmenschlichen Beziehung vorzugaukeln. Dadurch wird das Opfer im Verlauf der Beziehung in einem schier endlosen Kreislauf aus Hoffnung und Enttäuschung gefangen gehalten. Future Pacing greift tief in die emotionale Dynamik der Beziehung ein, indem es die Erwartungshaltung des Partners geschickt manipuliert. Dies geschieht durch Versprechen, die den Anschein von Veränderung, Engagement oder Verbesserung erwecken.

Die manipulative Person schafft eine verzerrte Form der Realität (»positive Illusion«), um die Kontrolle über die Beziehung zu behalten und die Stricken zu ziehen. Das funktioniert, weil fundamentale menschliche Bedürfnisse ausgenutzt werden, denn fast jedes Individuum sehnt sich nach Sicherheit, Liebe und Stabilität innerhalb seiner engen Beziehungen. Was ist schöner als eine gemeinsame Zukunft mit der Person, die man über alles liebt?

Paul arbeitet seit zwei Jahren in einem kleinen Unternehmen und ist ein engagierter Mitarbeiter. Sein Chef, Herr Anton, lockt ihn immer wieder mit der Aussicht auf eine Beförderung oder Gehaltserhöhung, um ihn zu motivieren. Herr Anton gibt sich gerne als »Kumpeltyp«, lacht viel und gibt Paul das Gefühl, ein wichtiger Teil des Teams zu sein. Doch jedes Mal, wenn Paul nachfragt, wann die Gehaltserhöhung kommt, gibt es eine Ausrede oder Verschiebung der Frist. Trotzdem setzt Paul sich weiterhin jeden Tag voll ein, macht Überstunden und bringt Höchstleistungen, in der Hoffnung, dass sein Einsatz endlich gesehen und belohnt wird. Doch die Beförderung bleibt aus. Paul ignoriert sein ungutes Bauchgefühl und traut sich nicht, seinen Chef zur Rede zu stellen. Einerseits möchte er seine Zukunft in dem Unternehmen nicht gefährden, andererseits fürchtet er, die freundschaftliche Beziehung zu seinem Chef zu verlieren.

Herr Anton ist wiederum sehr zufrieden, denn er kann weiterhin seine Karriere verfolgen, hat engagierte Mitarbeiter und setzt seine persönlichen Bedürfnisse durch. Damit ihm das dauerhaft gelingen kann, nutzt er immer wieder Future Pacing und malt Paul eine positive Zukunft in seinem Unternehmen, wodurch er die finanzielle und emotionale Abhängigkeit von Paul verstärkt. Er gibt ihm die Hoffnung auf eine »bessere Zukunft«, die jedoch nur durch Pauls stetiges Bemühen erreicht werden kann. Paul beginnt, sich zunehmend mehr und mehr auf die Arbeit und seine

Leistungen im Unternehmen zu konzentrieren und dabei seine Bedürfnisse zurückzustellen. Das Future Pacing erweist sich für Herrn Anton als wertvolles Instrument, um die Kontrolle über die Arbeitsbeziehung, seine Wünsche und Vorstellungen zu behalten. Er kreiert die Vorstellung eines idealen Arbeitsplatzes, der aber in der Zukunft liegt und nichts mit dem aktuellen realen Arbeitsalltag der beiden zu tun hat (der immer häufiger von Ausbeutung, Dominanz und unterschiedlichen Vorstellungen in Sachen Autonomie überschattet wird). Es entsteht eine emotionale Abhängigkeit. Die Situation belastet Paul zunehmend, aber er findet keinen Weg, sich aus diesem Teufelskreis zu befreien. Er fragt sich, wie lange er noch auf die leeren Versprechungen seines Chefs hereinfallen soll und ob es überhaupt eine Möglichkeit gibt, seine berufliche Zukunft zu sichern, ohne dabei die Beziehung zu seinem Chef zu gefährden. Er ist bereit, gegenwärtiges Leid zu ertragen, um die verheißungsvolle Zukunft am Arbeitsplatz erleben zu können.

Das Future Pacing hilft Herrn Anton dabei, seine Verantwortung für die gegenwärtigen Schwierigkeiten am Arbeitsplatz zu verschleiern, und sorgt zugleich dafür, dass Paul sich seine Arbeitsbeziehung schönredet. Diese Form der Manipulation ist nicht nur auf berufliche Verhältnisse beschränkt, sondern kann in verschiedenen Umgebungen wie Freundschaften, romantischen oder familiären Beziehungen auftreten. Die Unstimmigkeit zwischen den Versprechungen der rosigen Zukunft und der Realität führt häufig zu einem Zustand der Verunsicherung und zur emotionalen Erschöpfung der Betroffenen.

Im Nebel der Manipulation - Gaslighting

Anastasia bemerkt nach und nach, dass sie sich zu Hause in einem Strudel aus Verwirrung und Selbstzweifeln

Literatur- und Quellenverzeichnis

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment. A psychological study of the Strange Situation. Hillsdale: Erlbaum.
- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th edn. (DSMIV-TR) American Psychiatric Association, Washington DC.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Antonovsky, A. & Kats, R. (1970). The model dental patient: A empirical study of preventive health behavior. *Social Science & Medicine*, 4(4), 367–380.
- Apt, C. & Hurlbert, D.F. (1994). The sexual attitudes, behavior, and relationships of women with histrionic personality disorder. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 20(2), 125–133.
- Bessel van der Kolk, T. K. (2015). *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren im Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*. Lichtenau: G. P. Probst.
- Bessel van der Kolk, T. K. (2023). *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren im Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*. Originaltitel: »The body keeps the score«. 8. Auflage. Berlin: Ullstein.
- Blashfield, R. K. & Davis, R. T. (1993). Dependent and histrionic personality disorders. In P. B. Sutker & H. E. Adams (Eds.), *Comprehensive handbook of psychopathology*, 395–409. New York: Plenum Press.
- Bornstein, R. F. (1999). Histrionic personality disorder, physical attractiveness, and social adjustment. *Journal of*

- Psychopathology and Behavioral Assessment, 21(1), 79–94.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1970). Disruption of affectional bonds and its effects on behavior. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 2(2), 75–86.
- Bowlby, J. (1995). Bindung: Historische Wurzeln, theoretische Konzepte und klinische Relevanz. In G. Spangler & P. Zimmermann (Hrsg.), *Die Bindungstheorie. Grundlagen, Forschung und Anwendung* (S. 17–26). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dilling, H. & Freyberger, H. J. (2019). »ICD-1«. 9. aktualisierte Auflage. Bern: Hogrefe.
- Enste, Dominik H., Eyerund, Theresa, Suling, Lena and Tschörner, Anna-Carina. Glück durch soziale Beziehungen. In: *Glück für Alle? Eine interdisziplinäre Bilanz zur Lebenszufriedenheit*. De Gruyter Oldenbourg, Berlin, Boston, 2019, 92–115.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Freud, S. (1914). On Narcissism. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914–1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works*, 67–102.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2022). *Resilienz*. 6. Auflage. Stuttgart: UTB.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and attachment styles. European Journal of Personality*, 18, 103–113.
- Johnson, J. G., Bornstein, R. F., Sherman, M. F. (1996). A modified scoring algorithm for the PDQ-R: Psychiatric symptomatology and substance use in adolescents with

- personality disorders. Educational and Psychological Measurement, 56, 76–89.
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. Transactional Analysis Bulletin, 7(26), 39–43.
- Kirkpatrick, L. A. & David, K. E. (1994) Attachment style, gender and relationship stability: A longitudinal analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 66(3), 502–512.
- Krisch, Renate/Rass-Hubinek, Gabriele (Hg.): Paardynamik. Methodenspezifische und methodenübergreifende Beiträge zur Psychotherapie im Paar- und Einzelsetting. Wien: Facultas, S. 255–257.
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move of the level of representation. Growing points of attachment theory and research, 59, 66–104.
- Morf, C. C. & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic selfregulatory processing model. Psychological Inquiry, 12, 177–196.
- Nestadt, G., Romanowski, A.J., Chalel, R. & Merchant, A. (1990). An epidemiological study of histrionic personality disorder. Psychological Medicine, 20, 413–422.
- Cohen, P. & Cohen, J. (1996). Life values and adolescent mental health. Mahaw, NJ: Erlbaum.
- Neumann, E. (2002). Von der Eltern-Kind-Bindung zur Paarbindung Erwachsener. Bochum: Ruhr-Universität.
- Röhr, Heinz-Peter (2010). Die Angst vor Zurückweisung. Was Hysterie wirklich ist und wie man mit ihr umgeht. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Sachse, R. (2002). Histrionische und narzisstische Persönlichkeitsstörung. Göttingen: Hogrefe.
- Schmoll, J. M. (2021). Die Maschen der Narzissten. Erkennen, verstehen, selbstbewusst Grenzen setzen. München: Gräfe und Unzer.
- Schnarch, David (2018): Die Psychologie sexueller Leidenschaft. 3. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

- Stern, J., Murphy, M. & Bass, C. (1993). Personality disorders in patients with somatization disorder. *British Journal of Psychiatry*, 163, 785–789.
- Teml, S. & Wall, M. (2023). Ent-Eltert euch! Wie wir die emotionale Abhängigkeit von unseren Eltern überwinden und endlich uns selbst leben. München: Gräfe und Unzer.
- Süllwold, F. (1990). Zur Struktur der hypochondrischen und der hysteroiden Persönlichkeit. *Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie*, 37(4), 642–659.
- Wardetzki, B. (2018). Und das soll Liebe sein? Wie es gelingt, sich aus einer narzisstischen Beziehung zu befreien. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Wardetzki, Bärbel (2018): Narzissmus und Paardynamik – Wo die Liebe fehlt. In: Hutterer-Krisch, R., /Rass-Hubinek, G. (Hg.): Paardynamik. Methodenspezifische und methodenübergreifende Beiträge zur Psychotherapie im Paar- und Einzelsetting. Wien: Facultas, 255–257.
- Werner, E. (1982). *Vulnerable, but Invincible*. New York: Adams, Bannister and Cox.
- Willi, Jürg (2019): *Die Zweierbeziehung*. 4. Auflage. Reinbek: Rowohlt, 80.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 590–597.
- Zimmermann, M. & Coryell, W. (1989). DSM-III personality disorder diagnoses in a nonpatient sample. *Archives of general Psychiatry*, 46, 682–689.