

Maria Daub

Ich habe geliebt und verloren

Die Wahrheit über Narzissmus



Maria Daub

Ich habe geliebt und verloren

Die Wahrheit über Narzissmus



Maria Daub

**Ich habe geliebt und
verloren - Die Wahrheit
über Narzissmus**

Inhaltsverzeichnis

Maria Daub

Ich habe geliebt und verloren – Die Wahrheit über Narzissmus

Vorwort

1 Die Anziehung: Liebe auf den ersten Blick

1.1 Der Charme, dem niemand widersteht

1.2 Die ersten süßen Worte der Täuschung

1.3 Unwiderstehliche Aufmerksamkeit und Schmeichelei

1.4 Die scheinbare Perfektion des Partners

1.5 Das Herz wird geblendet – der Beginn der Abhängigkeit

2 Die Idealisierung: Alles scheint perfekt

2.1 Die rosarote Brille der Liebe

2.2 "Du bist die Einzige" – die Illusion der Exklusivität

2.3 Kleine Geschenke, große Versprechen

2.4 Überwältigende Leidenschaft und Schmetterlinge

2.5 Die Falle schnappt zu – erste subtile Kontrolle

3 Erste Risse: Zweifel und kleine Verletzungen

3.1 Unmerkliche Kritik, die unter die Haut geht

3.2 Gaslighting: Ich zweifle an mir selbst

3.3 Schuldgefühle ohne Grund

3.4 Die Angst, etwas falsch zu machen

3.5 Isolation beginnt schleichend

4 Die Eskalation: Manipulation und Kontrolle

4.1 Emotionale Erpressung als Machtinstrument

4.2 Perfekte Lügen und ständige Rechtfertigungen

4.3 Verlust des eigenen Selbstwerts

4.4 Unsichtbare Fesseln – Freunde und Familie werden ausgeschlossen

4.5 Die ständige Unsicherheit – wer bin ich ohne ihn?

5 Die Opferrolle: Komplettes Aufgehen im Schmerz

5.1 Ich bin schuld – immer

5.2 Die Hoffnung, dass er sich ändert

5.3 Selbstaufgabe als Ausdruck von Liebe

5.4 Verzweiflung und innere Erschöpfung

5.5 Die tägliche Angst vor seinen Reaktionen

6 Gaslighting und Realitätsverzerrung

6.1 Wenn Erinnerungen verschwinden

6.2 Lügen so überzeugend wie die Wahrheit

6.3 Ich zweifle an meinem eigenen Verstand

6.4 Die ständige Frage: Bin ich verrückt?

6.5 Die Zerstörung der inneren Stabilität

7 Die emotionale Leere: Von Liebe zu Kälte

7.1 Plötzliche Kälte ohne Erklärung

7.2 Der Wechsel zwischen Eiszeit und Leidenschaft

7.3 Gefühle werden ignoriert oder verspottet

7.4 Verlassenheit trotz Nähe

7.5 Das unendliche Warten auf Wärme

8 Die Isolation: Allein gegen die Welt

8.1 Freundschaften zerbrechen unter unsichtbarem Druck

8.2 Familie wird als "Problem" dargestellt

8.3 Niemand versteht, was geschieht

8.4 Die Einsamkeit im eigenen Zuhause

8.5 Psychische Erschöpfung – kaum noch Widerstandskraft

9 Der Zusammenbruch: Schmerz und Erkenntnis

9.1 Selbstzweifel und ständige Angst

9.2 Körperliche und psychische Erschöpfung

9.3 Die Sehnsucht nach Freiheit und Liebe

9.4 Die Erkenntnis: Es war nie Liebe

9.5 Endlich klar: Der Narzisst ist der Täter, nicht ich

10 Der Weg hinaus: Überleben und Heilung

10.1 Die erste Entscheidung: Loslassen

10.2 Unterstützung suchen – Therapie, Freunde, Hilfe

10.3 Selbstwert wiederaufbauen

10.4 Die Lektion der narzisstischen Beziehung

10.5 Vom Opfer zur Überlebenden – Hoffnung auf ein neues Leben

Vorwort

Liebe Leserinnen,

dieses Buch ist aus Schmerz entstanden.

Aus einem Schmerz, den man nicht sieht, den man nicht messen kann und den doch so viele Frauen still ertragen.

Ich habe lange geschwiegen. Nicht, weil ich nichts zu sagen hatte, sondern weil mir eingeredet wurde, dass meine Wahrnehmung falsch sei, meine Gefühle übertrieben, meine Erinnerung unzuverlässig. Ich habe gelernt zu zweifeln – nicht an ihm, sondern an mir selbst. Und genau dort beginnt die Geschichte so vieler Frauen, die einen Narzissten lieben.

Ich habe geglaubt, Liebe müsse weh tun. Ich habe geglaubt, Geduld sei eine Tugend, Selbstaufgabe ein Beweis von Tiefe und Loyalität. Ich habe geglaubt, wenn ich nur genug gebe, genug verstehe, genug verzeihe, würde sich alles zum Guten wenden. Stattdessen habe ich Stück für Stück mich selbst verloren.

Dieses Buch ist kein psychologisches Fachwerk. Es stellt keine Diagnosen, es erklärt keine Täter. Es ist ein Spiegel. Ein Spiegel für all jene Frauen, die sich in einer Beziehung wiedergefunden haben, in der sie immer kleiner wurden, während sie gleichzeitig für alles verantwortlich gemacht wurden. Für jede Stimmung, jeden Streit, jede Distanz. Für alles – außer für die Wahrheit.

Ich schreibe aus der Perspektive der Betroffenen. Aus der Perspektive der Frau, die geliebt hat, während sie zerstört wurde. Die gehofft hat, während sie emotional ausgehungert wurde. Die geglaubt hat, während sie belogen wurde. Wenn dieses Buch einseitig wirkt, dann deshalb, weil sich toxische Beziehungen genau so anfühlen: einseitig, unfair, zerstörerisch.

Vielleicht erkennen Sie sich wieder. Vielleicht lesen Sie Sätze, die Sie selbst nie auszusprechen gewagt haben. Vielleicht fühlen Sie sich zum ersten Mal nicht schwach, sondern verstanden. Dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Dies ist kein Buch über Schuld. Dies ist ein Buch über Wahrheit. Und über das Überleben nach einer Liebe, die keine war.

Maria Daub

Die Anziehung: Liebe auf den ersten Blick

Der Charme, dem niemand widersteht

Es beginnt meist wie ein Märchen. Ein Blick, ein Lächeln, ein Gespräch, das sich anfühlt, als hätte man sich schon ewig gekannt. Die erste Begegnung mit einem Narzissten ist selten gewöhnlich – sie ist intensiv, aufregend und fühlt sich an wie das, worauf man sein ganzes Leben gewartet hat. Der Charme, den diese Männer versprühen, ist keine Einbildung. Er ist real, greifbar und wirkt wie ein Magnet, dem man sich kaum entziehen kann.

Dieser besondere Charme hat eine Qualität, die weit über das hinausgeht, was man von einem normalen ersten Kennenlernen erwarten würde. Es ist nicht nur Höflichkeit oder Aufmerksamkeit – es ist eine Form der Zuwendung, die einen vollständig einnimmt. Der narzisstische Mann scheint jedes Wort zu hören, jede Nuance zu verstehen, jeden Wunsch von den Lippen ablesen zu können. Er stellt Fragen, die in die Tiefe gehen, erinnert sich an Details, die man beiläufig erwähnt hat, und schafft es, dass man sich gesehen fühlt – wirklich gesehen, vielleicht zum ersten Mal im Leben.

Die Aufmerksamkeit, die er schenkt, ist absolut. In seiner Gegenwart gibt es keine Ablenkungen, keine geteilte Konzentration. Das Smartphone bleibt in der Tasche, der Blick wandert nicht durch den Raum. Alles dreht sich um die Frau vor ihm, als wäre sie die einzige Person auf der Welt, die in diesem Moment zählt. Diese ungeteilte Präsenz ist berauschend, besonders in einer Zeit, in der echte Aufmerksamkeit zur Seltenheit geworden ist.

Der narzisstische Charme zeigt sich auch in der Art und Weise, wie er spricht. Seine Worte sind gewählt, seine Komplimente kreativ und persönlich. Er sagt nicht einfach "Du siehst gut aus", sondern bemerkt das Besondere, das Einzigartige. Er lobt nicht oberflächlich, sondern scheint tief zu blicken und genau das zu erkennen, was eine Frau an sich selbst schätzt – oder schätzen möchte. Er spiegelt Qualitäten wider, die vielleicht noch nie jemand so deutlich benannt hat. Plötzlich fühlt man sich nicht nur attraktiv, sondern faszinierend, nicht nur interessant, sondern außergewöhnlich.

Diese erste Phase ist geprägt von einer Intensität, die überwältigend sein kann. Die Kommunikation ist häufig, die Nachrichten kommen schnell und sind gefüllt mit Emotionen. Er scheint nicht genug bekommen zu können, will alles über die Frau wissen, teilt Gedanken und Gefühle in einer Offenheit, die Intimität suggeriert. Die Zeit scheint stillzustehen, wenn man zusammen ist, und zu rasen, wenn man getrennt ist. Jede Nachricht löst Schmetterlinge im Bauch aus, jedes Treffen fühlt sich an wie ein kleines Abenteuer.

Der Narzisst hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, sich auf sein Gegenüber einzustellen. Er scheint intuitiv zu wissen, was eine Frau braucht, was sie sich wünscht, wonach sie sich sehnt. Wenn sie nach Stabilität sucht, präsentiert er

sich als der Fels in der Brandung. Wenn sie Abenteuer will, ist er der Mann für spontane Unternehmungen. Wenn sie intellektuelle Anregung braucht, führt er tiefgründige Gespräche. Diese Anpassungsfähigkeit ist erstaunlich und wirkt wie ein perfektes Zusammenpassen, eine schicksalhafte Fügung.

Besonders verführerisch ist die Art, wie er Gemeinsamkeiten herzustellen scheint. Plötzlich teilt man dieselben Ansichten über das Leben, dieselben Träume für die Zukunft, denselben Geschmack in Musik, Kunst oder Literatur. Er erzählt von Erfahrungen, die den eigenen verblüffend ähnlich sind, von Gedanken, die man selbst schon hundertmal gedacht hat. Dieses Gefühl der tiefen Verbundenheit, des Verstanden-Werdens auf einer fundamentalen Ebene, schafft eine Bindung, die sich anfühlt, als wäre sie vorherbestimmt.

Der Charme des Narzissten ist auch deshalb so wirkungsvoll, weil er oft mit einem gewissen Status oder einer besonderen Ausstrahlung einhergeht. Viele narzisstische Männer präsentieren sich als erfolgreich, ambitioniert, charismatisch. Sie haben Geschichten zu erzählen, Erfolge vorzuweisen, Pläne für die Zukunft. Sie bewegen sich selbstsicher durch die Welt, scheinen zu wissen, was sie wollen, und strahlen eine Energie aus, die andere anzieht. In ihrer Nähe fühlt man sich nicht nur besonders, sondern auch Teil von etwas Größerem, etwas Aufregendem.

Dabei verstehen es Narzissten meisterhaft, eine Atmosphäre von Exklusivität zu schaffen. Die Frau, die sie umwerben, ist nicht irgendeine Frau – sie ist die Auserwählte, die Besondere, diejenige, die es geschafft hat, ihr Herz zu erobern. Diese Botschaft wird subtil, aber beständig vermittelt. Man fühlt sich privilegiert, diese

Aufmerksamkeit zu erhalten, stolz, von einem solchen Mann begehrt zu werden. Die Dynamik schafft einen Sog, dem man sich kaum entziehen kann.

Die ersten Verabredungen sind oft perfekt inszeniert. Er plant besondere Unternehmungen, wählt romantische Orte, sorgt für Überraschungen. Nichts scheint dem Zufall überlassen. Jede Geste wirkt durchdacht, jedes Detail stimmt. Diese Perfektion ist Teil des Charmes – sie vermittelt den Eindruck, dass hier jemand ist, der sich wirklich Mühe gibt, der es ernst meint, der bereit ist, zu investieren. Die Gesten sind groß, die Emotionen intensiv, und alles fühlt sich an wie der Beginn einer großen Liebesgeschichte.

Was in dieser Phase besonders verwirrend sein kann, ist die Geschwindigkeit, mit der alles voranschreitet. Innerhalb kürzester Zeit ist man nicht mehr bei oberflächlichen Gesprächen, sondern mitten in tiefen emotionalen Geständnissen. Er spricht von Zukunftsplänen, verwendet Begriffe wie "wir" und "uns", obwohl man sich erst seit Tagen oder Wochen kennt. Er erwähnt beiläufig gemeinsame Reisen, die man unternehmen könnte, Pläne für Monate im Voraus, sogar langfristige Perspektiven. Diese Zukunftsvision ist verlockend und schafft eine Realität, in die man leicht hineingleiten kann.

Der narzisstische Charme beinhaltet auch eine Form von Verletzlichkeit, die authentisch wirkt. Er erzählt von vergangenen Verletzungen, von Menschen, die ihn enttäuscht haben, von Momenten, in denen er sich unverstanden fühlte. Diese Offenheit schafft Intimität und lässt die Frau glauben, einen exklusiven Einblick in seine Seele zu erhalten. Man fühlt sich geehrt, dass er sich öffnet, und der Beschützerinstinkt wird geweckt. Gleichzeitig verstärkt diese Verletzlichkeit die Illusion einer

tiefen Verbindung – schließlich teilt man bereits die intimsten Gedanken und Gefühle.

Die physische Anziehung ist oft überwältigend. Der Narzisst versteht es, sexuelle Spannung aufzubauen, Sehnsucht zu wecken, die Grenze zwischen Zurückhaltung und Nähe geschickt zu navigieren. Die Berührungen sind elektrisierend, die Küsse leidenschaftlich, die Intimität intensiv. Auf körperlicher Ebene fühlt sich alles richtig an, was die emotionale Bindung noch verstärkt. Der Körper scheint zu bestätigen, was der Verstand längst beschlossen hat: Das ist es, das ist die Person, auf die man gewartet hat.

In dieser Anfangsphase erscheint der Narzisst oft zu gut, um wahr zu sein – und genau das ist das Problem. Die Intuition mag leise Zweifel flüstern, Freunde mögen vorsichtige Fragen stellen, aber die Überwältigung durch positive Gefühle lässt diese Warnsignale verblassen. Die Rationalität tritt in den Hintergrund, während die Emotion die Führung übernimmt. Schließlich fühlt sich alles so richtig an, so perfekt, so sehr wie das, wonach man gesucht hat.

Der Charme des Narzissten ist deshalb so wirkungsvoll, weil er auf echten Bedürfnissen aufbaut. Jede Frau sehnt sich danach, gesehen zu werden, verstanden zu werden, besonders zu sein. Die Sehnsucht nach tiefer Verbindung, nach leidenschaftlicher Liebe, nach einem Partner, der einen vollständig annimmt, ist universell und absolut legitim. Der Narzisst erkennt diese Bedürfnisse mit bemerkenswerter Präzision und scheint sie zu erfüllen – zumindest in dieser ersten Phase.

Was die Situation so komplex macht, ist die Tatsache, dass der Charme nicht vollständig unecht ist. Der Narzisst

glaubt in diesem Moment oft selbst an die Magie der Begegnung. Er ist tatsächlich fasziniert, tatsächlich begeistert, tatsächlich überzeugt, dass diese Frau etwas Besonderes ist. Die Intensität seiner Gefühle ist real – was fehlt, ist die Tiefe und Beständigkeit, die eine gesunde Beziehung ausmachen würde. Aber das wird erst später sichtbar.

Die Fähigkeit des Narzissten, Charme zu versprühen, ist keine bewusste Manipulation im Sinne eines durchdachten Plans. Es ist vielmehr eine Kombination aus erlernten Verhaltensweisen, einem tiefen Bedürfnis nach Bewunderung und Bestätigung, und einer genuinen, wenn auch oberflächlichen, Begeisterungsfähigkeit für das Neue. Der Narzisst ist in dieser Phase wie ein Kind vor einem neuen Spielzeug – vollkommen fasziniert, vollkommen eingenommen, vollkommen präsent. Die Tragik liegt darin, dass diese Begeisterung vergänglich ist, dass sie nicht auf stabiler emotionaler Bindung basiert, sondern auf dem Reiz der Neuheit und dem Gefühl, erobern zu können.

In der Rückschau beschreiben viele Frauen diese erste Phase als die schönste und gleichzeitig verwirrendste Zeit ihres Lebens. Die Intensität der Gefühle, die Perfektion der Momente, die Tiefe der vermeintlichen Verbindung – all das fühlt sich an wie ein Traum, zu schön, um wahr zu sein. Und genau das ist der Kern des Problems: Es ist tatsächlich zu schön, um wahr zu sein, weil es auf einem fragilen Fundament steht, das nur so lange hält, wie die Illusion aufrechterhalten werden kann.

Der Charme, dem niemand widersteht, ist also kein einfacher Trick, keine durchschaubare Täuschung. Es ist eine komplexe Mischung aus echten Momenten, intensiven Emotionen, geschickter Spiegelung und dem perfekten Timing. Er spricht fundamentale menschliche Bedürfnisse

an und schafft eine Realität, die so verlockend ist, dass man nicht anders kann, als sich darauf einzulassen. Die Anfangsphase mit einem Narzissten ist deshalb so machtvoll, weil sie einem gibt, was man sich wünscht – oder zumindest die perfekte Illusion davon.

Die Erkenntnis, dass dieser Charme Teil eines Musters ist, dass die Intensität nicht von Dauer sein wird, dass die Perfektion brüchig ist, kommt meist erst viel später. In dem Moment, in dem man mittendrin ist, fühlt sich alles echt an. Die Komplimente, die Aufmerksamkeit, die Zukunftspläne, die tiefe Verbindung – nichts davon wirkt konstruiert oder falsch. Man glaubt, einem besonderen Menschen begegnet zu sein, der einen auf besondere Weise liebt. Und genau diese Überzeugung macht es später so schwer zu verstehen, was geschehen ist.

Der Charme des Narzissten ist ein Tor zu einer Welt, die man gerne betreten möchte. Eine Welt, in der man die Hauptrolle spielt, in der Liebe intensiv und kompromisslos ist, in der alles möglich scheint. Erst wenn dieses Tor hinter einem ins Schloss fällt und man sich in einer ganz anderen Realität wiederfindet, wird klar, dass der Charme nur der Anfang einer Geschichte war, die sich ganz anders entwickelt, als man es sich in den schönsten Momenten des Anfangs hätte vorstellen können.

Doch in dieser ersten Phase, wenn der Charme seine volle Wirkung entfaltet, wenn jeder Tag ein neues Versprechen bringt und jede Berührung das Gefühl verstärkt, angekommen zu sein, gibt es keinen Grund zur Vorsicht. Es gibt nur das überwältigende Gefühl, endlich die richtige Person gefunden zu haben. Und dieses Gefühl ist so mächtig, dass es alles andere überstrahlt – bis die Realität langsam, aber unaufhaltsam, eine andere Seite der Medaille offenbart.

Die ersten süßen Worte der Täuschung

Die Worte eines Narzissten in der Anfangsphase einer Beziehung haben eine besondere Qualität. Sie sind nicht einfach nur nett oder charmant - sie treffen ins Herz, berühren die Seele und scheinen genau das auszudrücken, was man immer hören wollte. Diese Worte malen eine Zukunft in leuchtenden Farben, erschaffen eine Realität, die so verlockend ist, dass man nicht anders kann, als daran zu glauben. Doch hinter der süßen Fassade verbirgt sich etwas anderes: eine Form der Täuschung, die so subtil ist, dass man sie erst erkennt, wenn es bereits zu spät ist.

Die ersten Liebesbekundungen kommen oft überraschend schnell. Schon nach wenigen Treffen fallen Worte, die normalerweise Monate oder Jahre brauchen, um sich zu entwickeln. "Ich habe noch nie jemanden wie dich getroffen", sagt er, und der Ernst in seiner Stimme lässt keinen Zweifel daran, dass er es ernst meint. "Du bist etwas ganz Besonderes", flüstert er, und in diesem Moment fühlt es sich wahr an. Diese frühen Geständnisse erscheinen wie spontane Gefühlsausbrüche, wie Emotionen, die einfach herausmüssen, weil sie zu groß sind, um sie zurückzuhalten.

Was diese Worte so wirkungsvoll macht, ist ihre Spezifität. Der Narzisst sagt nicht einfach "Du bist toll", sondern er formuliert seine Bewunderung auf eine Weise, die zeigt, dass er zugehört hat, dass er Details erfasst hat. Er lobt nicht nur das Offensichtliche, sondern findet genau die Eigenschaften, die eine Frau an sich selbst schätzt oder die sie sich wünscht, dass jemand sie sieht. "Die Art, wie du

über deine Arbeit sprichst, zeigt, wie leidenschaftlich du bist", sagt er vielleicht, oder "Deine Sensibilität ist etwas, das in dieser Welt so selten geworden ist." Diese maßgeschneiderten Komplimente schaffen das Gefühl, wirklich erkannt worden zu sein.

Die Sprache, die er verwendet, ist oft poetisch, manchmal fast übertrieben romantisch. Er spricht von Schicksal und Bestimmung, von einem Gefühl, das er so noch nie erlebt hat, von der Verbindung, die vom ersten Moment an da war. "Es ist, als hätte ich mein ganzes Leben auf dich gewartet", sind keine leeren Phrasen in seinem Mund – sie klingen aufrichtig, bewegt, tief empfunden. Er scheut sich nicht vor großen Worten, vor überschwänglichen Gefühlsbekundungen, vor Versprechen, die weit in die Zukunft reichen.

Besonders charakteristisch sind die Zukunftsprojektionen, die er verbal erschafft. Schon in den ersten Wochen spricht er davon, wie das Leben in einem Jahr aussehen könnte, welche Reisen man gemeinsam unternehmen wird, wie schön es wäre, zusammenzuleben. Er malt Bilder von gemeinsamen Abenden, von Urlauben an exotischen Orten, von einem Leben, das man Seite an Seite aufbauen wird. Diese Zukunftsvisionen sind detailliert und lebendig, sie fühlen sich an wie Versprechen, wie ein Vertrag, den man gerade gemeinsam unterschreibt.

Der Narzisst hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, emotionale Intimität durch Worte herzustellen. Er teilt vermeintlich tiefe Geheimnisse, erzählt von Verletzungen aus der Vergangenheit, von Enttäuschungen, die ihn geprägt haben, von der Sehnsucht nach echter Verbindung, die er so lange unterdrückt hat. "Mit dir kann ich endlich ich selbst sein", sagt er, und diese Worte schaffen eine Atmosphäre von Vertrauen und Nähe. Die Frau fühlt sich

geehrt, diese Einblicke zu erhalten, und öffnet sich im Gegenzug ebenfalls – was die Bindung weiter vertieft.

Die Täuschung liegt nicht unbedingt darin, dass jedes einzelne Wort gelogen ist. Oft glaubt der Narzisst in dem Moment, in dem er spricht, tatsächlich an das, was er sagt. Die Täuschung liegt vielmehr in der Vergänglichkeit dieser Gefühle, in der Oberflächlichkeit der Bindung, die durch diese Worte suggeriert wird. Was wie eine tiefe emotionale Verbindung klingt, ist oft nur die Begeisterung für etwas Neues, die Faszination für die Eroberung, das Hochgefühl, das entsteht, wenn man jemanden für sich gewinnt.

Ein weiteres Merkmal der süßen Worte der Täuschung ist ihre Exklusivität. Der Narzisst betont immer wieder, wie besonders diese Beziehung ist, wie anders sie ist als alles, was er vorher erlebt hat. "So habe ich mich noch nie gefühlt", versichert er, und "Du bist die Einzige, die mich wirklich versteht." Diese Worte heben die Beziehung auf ein Podest, machen sie zu etwas Einzigartigem, zu etwas, das geschützt und gehütet werden muss. Die Frau fühlt sich privilegiert, auserwählt, besonders – genau so, wie er es beabsichtigt.

Die Kommunikation in dieser Phase ist intensiv und konstant. Die Nachrichten, die er schreibt, sind gefüllt mit Emotionen, mit Sehnsucht, mit dem Ausdruck dessen, wie sehr er die gemeinsame Zeit vermisst. "Ich kann nicht aufhören, an dich zu denken", schreibt er mitten am Tag, oder "Jede Minute ohne dich fühlt sich zu lang an." Diese ständige Versicherung seiner Gefühle schafft eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit. Die Worte fließen reichlich und regelmäßig, als gäbe es nichts Wichtigeres in seinem Leben als diese Verbindung.

Dabei versteht es der Narzisst meisterhaft, Worte mit Taten zu verknüpfen. Er spricht nicht nur von großen Gefühlen, sondern untermauert sie mit Gesten – allerdings solchen, die ebenfalls oft mehr Schein als Sein sind. Die aufwendige Überraschung, das teure Geschenk, die spontane Fahrt zu einem besonderen Ort – all das wird von Worten begleitet, die die Bedeutung dieser Gesten unterstreichen. "Ich wollte dir zeigen, wie viel du mir bedeutetest", sagt er, und in diesem Moment scheint alles perfekt zusammenzupassen.

Die Täuschung zeigt sich auch in der Art und Weise, wie er über vergangene Beziehungen spricht. Er positioniert sich als das Opfer, als derjenige, der verletzt wurde, der nicht verstanden wurde, der endlich jemanden gefunden hat, der anders ist. "Meine Ex hat mich nie so unterstützt wie du", erzählt er vielleicht, oder "Ich hatte nie gedacht, dass es eine Frau gibt, die mich so akzeptiert, wie ich bin." Diese Narrative machen die aktuelle Beziehung noch wertvoller, noch bedeutsamer – und sie säen gleichzeitig die Saat für spätere Vergleiche, die nicht mehr so schmeichelhaft ausfallen werden.

Ein besonders perfides Element der süßen Worte ist ihre Fähigkeit, Grenzen zu verschieben. Der Narzisst spricht so selbstverständlich von Zukunftsplänen, von tiefer Verbundenheit, von absoluter Intimität, dass es schwerfällt, einen Schritt zurückzutreten und zu fragen, ob diese Intensität zu diesem frühen Zeitpunkt angemessen ist. Die Worte schaffen eine Realität, in der es völlig normal erscheint, nach zwei Wochen von Liebe zu sprechen, nach einem Monat über Zusammenziehen nachzudenken, nach sechs Wochen über eine gemeinsame Zukunft zu fantasieren.

Die Sprache, die er verwendet, ist oft auch subtil besitzergreifend. Kleine Formulierungen wie "meine

Schöne", "meine Einzige" oder "mein Ein und Alles" klingen romantisch und liebevoll, etablieren aber gleichzeitig ein Besitzverhältnis. Diese possessiven Ausdrücke werden so charmant verpackt, dass sie sich wie Kosenamen anfühlen, wie Ausdruck besonderer Zuneigung – und nicht wie das, was sie tatsächlich sind: frühe Marker einer Dynamik, die später problematisch werden wird.

Der Narzisst ist auch ein Meister der emotionalen Spiegelung durch Worte. Er formuliert Gefühle und Gedanken, die die Frau selbst hat oder haben könnte, und schafft dadurch die Illusion einer tiefen Seelenverwandtschaft. "Ich habe auch immer gedacht, dass...", beginnt er einen Satz, und plötzlich teilt man nicht nur Gefühle, sondern auch Weltanschauungen, Werte, Träume. Diese verbale Spiegelung ist so präzise, dass es sich anfühlt, als hätte man endlich jemanden gefunden, der einen auf einer fundamentalen Ebene versteht.

Die Täuschung liegt auch darin, dass diese Worte eine emotionale Schuld erschaffen. Wenn jemand so viel gibt – so viel Aufmerksamkeit, so viele schöne Worte, so viele Versprechen – dann fühlt man sich verpflichtet, ähnlich zu reagieren. Man möchte die Gefühle erwidern, möchte zeigen, dass man die Besonderheit dieser Verbindung ebenfalls spürt, möchte nicht undankbar oder zurückhaltend erscheinen. Diese unbewusste Verpflichtung beschleunigt die emotionale Bindung und macht es schwerer, kritische Distanz zu wahren.

Ein weiteres Charakteristikum ist die Art, wie der Narzisst mit Worten Abhängigkeit erschafft. Er formuliert seine Gefühle so, dass sie existenziell klingen. "Du gibst meinem Leben einen Sinn", sagt er vielleicht, oder "Ohne dich fühlt sich alles leer an." Diese Worte sind zunächst schmeichelhaft – sie vermitteln, wie wichtig man für ihn ist.

Doch gleichzeitig etablieren sie eine Dynamik, in der die Frau sich verantwortlich fühlt für sein emotionales Wohlbefinden, in der sie zur Quelle seiner Zufriedenheit wird – eine Rolle, die später zur Belastung werden wird.

Die süßen Worte der Täuschung beinhalten auch oft Elemente von "uns gegen die Welt". Er spricht davon, wie besonders diese Verbindung ist, wie wenige Menschen sie verstehen würden, wie wichtig es ist, dass sie beide sich gegenseitig haben in einer Welt, die so hart und oberflächlich sein kann. Diese Narrative schaffen eine Blase, in der nur sie beide existieren, in der externe Stimmen – vielleicht besorgte Freunde oder Familie – als unwissend oder störend abgetan werden können.

Die Worte in dieser Phase sind auch geprägt von einer gewissen Dringlichkeit. Er spricht nicht davon, dass man sich Zeit lassen sollte, um einander kennenzulernen, sondern betont immer wieder, wie stark die Gefühle sind, wie klar die Verbindung ist, wie sicher er sich ist. "Ich weiß, dass das schnell geht, aber ich habe noch nie etwas so deutlich gespürt", sagt er, und diese Dringlichkeit überträgt sich. Plötzlich erscheint Vorsicht wie Feigheit, Zurückhaltung wie mangelndes Vertrauen, Abwarten wie verpasste Chance.

Der Narzisst verwendet auch Worte, um gemeinsame Erinnerungen zu erschaffen und zu romantisieren. Schon nach kurzer Zeit spricht er von "ihrer" Geschichte, von besonderen Momenten, die bereits "legendär" sind, von Insider-Witzen und gemeinsamen Erlebnissen, die mit einer Bedeutung aufgeladen werden, die weit über das tatsächliche Ereignis hinausgeht. "Weißt du noch, wie wir...", beginnt er Sätze, und durch diese konstante Wiederholung und Aufwertung wird eine gemeinsame Geschichte konstruiert, die die Beziehung realer und

wichtiger erscheinen lässt, als sie zu diesem Zeitpunkt tatsächlich ist.

Die Täuschung ist auch deshalb so wirkungsvoll, weil die Worte des Narzissten oft genau das ansprechen, was in früheren Beziehungen gefehlt hat. Wenn eine Frau sich in vergangenen Partnerschaften nicht wertgeschätzt gefühlt hat, überschüttet er sie mit Anerkennung. Wenn sie sich nach Abenteuer geseht hat, spricht er von aufregenden Plänen. Wenn sie Stabilität gesucht hat, vermittelt er Sicherheit. Er findet die Lücke und füllt sie mit Worten – zumindest vorübergehend.

Ein weiteres Element ist die Art, wie er Komplimente mit subtiler Abwertung anderer verbindet. "Du bist so anders als die anderen Frauen", sagt er, und während das als Kompliment gemeint ist, impliziert es auch, dass andere Frauen weniger wert sind, dass man in eine besondere Kategorie gehört. Diese Exklusivität ist schmeichelhaft, etabliert aber gleichzeitig ein Weltbild, in dem Menschen in Kategorien eingeteilt werden – eine Denkweise, die später auch gegen die Frau selbst gerichtet werden kann.

Die süßen Worte enthalten oft auch Versprechen von Heilung. Wenn der Narzisst von vergangenen Verletzungen erfährt, versichert er, dass er anders ist, dass er niemals so handeln würde, dass diese Beziehung ein sicherer Hafen sein wird. "Ich werde dich niemals so behandeln", schwört er, oder "Mit mir bist du sicher." Diese Versicherungen sind beruhigend und schaffen Vertrauen – ein Vertrauen, das später erschüttert werden wird, wenn genau das geschieht, was er versprochen hat, niemals zu tun.

Die Kommunikation ist auch deshalb so intensiv, weil der Narzisst keine emotionale Zurückhaltung zeigt. Er scheut sich nicht, große Gefühle zu äußern, Verletzlichkeit zu

zeigen, Sehnsucht auszudrücken. Diese emotionale Offenheit ist erfrischend in einer Welt, in der viele Menschen sich schwertun, ihre Gefühle zu artikulieren. Sie wirkt mutig und authentisch – und genau deshalb ist sie so verführerisch.

Doch hinter all diesen Worten, so schön und überzeugend sie auch sein mögen, liegt eine fundamentale Leere. Die Täuschung besteht nicht darin, dass der Narzisst bewusst lügt – oft glaubt er selbst an das, was er sagt, zumindest in dem Moment, in dem er es ausspricht. Die Täuschung liegt vielmehr darin, dass diese Worte kein stabiles Fundament haben, dass sie auf der Oberfläche schwimmen wie Öl auf Wasser, schön anzusehen, aber ohne Tiefe, ohne Substanz, ohne die Fähigkeit, Bestand zu haben, wenn die ersten Wellen kommen.

Die ersten süßen Worte der Täuschung sind deshalb so gefährlich, weil sie eine Realität erschaffen, die sich vollständig echt anfühlt. In dem Moment, in dem man sie hört, gibt es keinen Grund, an ihrer Aufrichtigkeit zu zweifeln. Erst später, wenn die Worte nicht mehr zu den Taten passen, wenn die Versprechen nicht gehalten werden, wenn die Intensität nachlässt und durch etwas ganz anderes ersetzt wird, wird deutlich, dass die süßen Worte der Anfang nicht Wahrheit waren, sondern der Beginn einer Illusion, die so kunstvoll konstruiert war, dass man nicht anders konnte, als sie für real zu halten.

Unwiderstehliche Aufmerksamkeit und Schmeichelei

Hoffnung ist vielleicht das wichtigste Element im Leben einer Überlebenden. Nicht die blinde Hoffnung, die einen in die Beziehung geführt hat. Nicht die verzweifelte Hoffnung, dass er sich ändern würde. Sondern eine realistische, geerdete Hoffnung. Die Hoffnung darauf, dass das Leben besser werden kann. Dass Heilung möglich ist. Dass Liebe existiert, gesunde Liebe. Dass man glücklich sein kann, wirklich glücklich, nicht nur in kurzen Momenten zwischen den Stürmen.

Diese Hoffnung basiert nicht auf Wunschdenken, sondern auf Erfahrung. Denn eine Überlebende hat bereits gesehen, wie weit sie gekommen ist. Sie erinnert sich, wo sie war vor einem Jahr, vor sechs Monaten, vor einem Monat. Und sie sieht, wie viel sich verändert hat. Vielleicht sind es kleine Veränderungen. Vielleicht schläft sie besser. Vielleicht denkt sie weniger an ihn. Vielleicht hat sie wieder angefangen zu lachen. Vielleicht hat sie neue Freundschaften geschlossen. Vielleicht hat sie eine neue Arbeit begonnen, ist umgezogen, hat ein Hobby wiederentdeckt.

Diese Veränderungen sind Beweis dafür, dass Fortschritt möglich ist. Und wenn Fortschritt möglich ist, dann ist auch mehr Fortschritt möglich. Dann ist ein neues Leben möglich. Ein Leben, das nicht von der Vergangenheit definiert wird, sondern von der Gegenwart und der Zukunft.

Dieses neue Leben sieht für jede Frau anders aus. Für manche bedeutet es, wieder in den Beruf einzusteigen oder eine Karriere aufzubauen, die in der Beziehung auf Eis gelegt wurde. Für andere bedeutet es, zu reisen, die Welt zu sehen, Erfahrungen zu sammeln, die der Partner nie erlaubt hätte. Für wieder andere bedeutet es, kreativ zu

werden, zu schreiben, zu malen, zu musizieren, sich auszudrücken auf Warten, die lange verschlossen waren.

Für viele bedeutet es auch, irgendwann wieder eine Beziehung einzugehen. Dieser Gedanke kann am Anfang unvorstellbar sein. Die Vorstellung, sich wieder zu öffnen, sich wieder verletzlich zu machen, wieder jemandem zu vertrauen – es erscheint wie ein Sprung in einen Abgrund. Und tatsächlich sollte man sich nicht hetzen. Es gibt keine Zeitvorgabe für Heilung. Manche Frauen brauchen Jahre, bevor sie bereit sind. Andere fühlen sich früher bereit.

Wichtig ist, dass man nicht in eine neue Beziehung geht, um die Leere zu füllen oder um zu beweisen, dass man es kann. Eine neue Beziehung sollte aus einem Ort der Ganzheit kommen, nicht der Bedürftigkeit. Man sollte sich nicht in den Armen eines anderen suchen, sondern sich bereits gefunden haben. Dann kann eine neue Beziehung eine Bereicherung sein, keine Notwendigkeit.

Und wenn man bereit ist, dann wird man merken, dass man anders in Beziehungen geht. Mit mehr Bewusstsein, mehr Klarheit, mehr Selbstachtung. Man erkennt rote Fahnen früher. Man setzt Grenzen klarer. Man kommuniziert direkter. Man lässt nicht mehr alles mit sich machen. Man geht beim ersten ernsthaften Warnsignal, nicht beim hundertsten. Man hat gelernt, was man verdient. Und man akzeptiert nichts weniger.

Das neue Leben einer Überlebenden ist nicht perfekt. Es gibt immer noch schwere Tage. Es gibt immer noch Momente, in denen die Vergangenheit zurückkommt. Es gibt immer noch Trigger, die unerwartet auftauchen und alte Wunden aufreißen. Aber diese Momente definieren einen nicht mehr. Sie sind Besuche aus der Vergangenheit, keine dauerhaften Bewohner der Gegenwart.

Eine Überlebende hat auch Werkzeuge entwickelt, um mit diesen schwierigen Momenten umzugehen. Sie weiß, wen sie anrufen kann. Sie weiß, welche Techniken ihr helfen: Atmen, bewegen, schreiben, reden. Sie weiß, dass diese Momente vorübergehen. Sie hat Vertrauen in ihre Fähigkeit, sie zu überstehen. Sie ist nicht mehr hilflos.

Viele Überlebende finden auch einen Sinn darin, anderen zu helfen. Sie werden Mentorinnen in Selbsthilfegruppen. Sie teilen ihre Geschichten, um anderen Hoffnung zu geben. Sie engagieren sich in Organisationen, die Frauen unterstützen. Sie verwandeln ihren Schmerz in Zweck. Das ist nicht für jede der richtige Weg, und es sollte auch keine Pflicht sein. Aber für viele ist es heilsam, aus der eigenen Erfahrung etwas Gutes entstehen zu lassen.

Das neue Leben ist auch ein Leben, in dem man wieder träumen darf. In der narzisstischen Beziehung wurden Träume klein gemacht, verspottet oder sabotiert. Man lernte, nicht mehr zu träumen, um die Enttäuschung zu vermeiden. Jetzt darf man wieder träumen. Große Träume, kleine Träume, realistische Träume, wilde Träume. Man darf sich vorstellen, wie das Leben aussehen könnte. Und dann darf man beginnen, diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

Manche dieser Träume werden sich erfüllen. Andere nicht. Aber das ist Teil des Lebens. Als Überlebende hat man gelernt, dass nicht alles kontrollierbar ist, dass nicht alles nach Plan läuft. Aber man hat auch gelernt, dass man mit Enttäuschungen umgehen kann. Dass Rückschläge einen nicht zerstören. Dass man aufstehen kann, wieder und wieder.

Das neue Leben ist auch ein Leben der Dankbarkeit. Nicht Dankbarkeit für den Missbrauch – das wäre absurd. Aber

Dankbarkeit für die kleinen Dinge, die man vorher als selbstverständlich angesehen hat. Für einen ruhigen Morgen ohne Streit. Für die Freiheit, Entscheidungen zu treffen, ohne Angst haben zu müssen. Für Freunde, die da sind. Für das eigene Zuhause, in dem man sicher ist. Für die Möglichkeit, zu heilen. Für jeden neuen Tag, der eine Chance ist.

Diese Dankbarkeit ist nicht toxische Positivität. Man muss nicht ständig dankbar sein oder glücklich oder optimistisch. Man darf auch wütend sein, traurig, erschöpft. Aber in den guten Momenten, wenn man innehält und zurückblickt, dann ist da diese Dankbarkeit. Dankbarkeit dafür, überlebt zu haben. Dankbarkeit dafür, am Leben zu sein. Dankbarkeit für die Möglichkeit eines Neuanfangs.

Am Ende ist der Übergang von Opfer zu Überlebende nicht ein Ziel, das man erreicht und dann abhakt. Es ist eine fortwährende Praxis, eine tägliche Entscheidung. Die Entscheidung, nicht in der Vergangenheit zu leben. Die Entscheidung, sich nicht von dem definieren zu lassen, was einem angetan wurde. Die Entscheidung, das Leben zu leben, das man verdient.

Und dieses Leben wartet. Es wartet auf der anderen Seite des Schmerzes, der Arbeit, der Tränen. Es wartet mit offenen Armen, mit Möglichkeiten, mit Hoffnung. Es ist ein Leben, in dem man nicht nur überlebt. Ein Leben, in dem man lebt. Wirklich lebt. Frei, ganz, authentisch. Es ist das Leben einer Überlebenden. Und es ist möglich. Für jede, die bereit ist, den Weg zu gehen.

Impressum:
Maria Daub