

MEIN VERLORENESES ICH

Narzissmus in der Beziehung
und wie Dir die Befreiung gelingt



MARIA ZANGL

— MEIN — VERLORENES ICH

Narzissmus in der Beziehung
und wie Dir die Befreiung gelingt



M A R I A Z A N G L

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlich willkommen!

Ich möchte mich bei dir bedanken, dass Du Dich entschieden hast, dieses Buch zu kaufen. Ich habe es für Frauen geschrieben, die in einer Beziehung mit einem Narzissten feststecken, die unglücklich sind, aber nicht wissen, wie sie sich aus ihrer toxischen Beziehung lösen können. Doch lass uns gleich in das Thema eintauchen.

Fühlst Du Dich in Deiner Beziehung oder Ehe wertlos, ungeliebt, ängstlich, ausgebrannt, verunsichert, von Deinem einstigen Selbstbewusstsein ist nicht einmal mehr ein Hauch vorhanden? Du willst immer alles richtig machen, doch Dein Partner hat ständig etwas an Dir auszusetzen? Er macht Dich runter, oft auch vor der Familie und vor anderen Leuten? Er will von Dir ständig bewundert werden? Er hat die Hosen an und trifft die meisten Entscheidungen alleine? Du bist emotional abhängig, weißt aber vielleicht überhaupt nicht, dass Du es mit einem Narzissten zu tun hast? Du erfährst in diesem Ratgeber, was Narzissmus bedeutet, welche verschiedenen Formen es gibt und was eine krankhafte narzisstische Persönlichkeitsstörung ist. Hauptsächlich aber geht es um Dich und Deine Rolle in einer narzisstischen Beziehung.

Das Buch soll Dir eine Hilfe sein dabei, die Verhaltensmuster und Manipulationen Deines

narzisstischen Partners zu erkennen und den Mut zu finden, Dich aus dieser ungesunden Beziehung zu befreien. Es geht nicht darum, mit dem Finger auf die ach so bösen narzisstischen Männer zeigen, **denn die leiden oft selbst unter ihren Ängsten und an mangelndem Selbstvertrauen.** Und schließlich gibt es auch narzisstische Frauen. Narzissmus kommt aber eher bei Männern vor, er hat meist mit Macht, Geld und Statussymbolen zu tun. Es geht vielmehr darum aufzuzeigen, wie sehr Frauen wie Du in einer solchen Beziehung und selbst noch nach einer vollzogenen Trennung leiden.

Bis Du erkennst, dass Du es mit einem Narzissten zu tun hast, können oft Jahre vergehen. Doch irgendwann bist Du an solch einem Tiefpunkt angekommen, dass Du weißt, jetzt wird es Zeit, etwas zu verändern. Dieses Buch soll Dir die Augen darüber öffnen, was das Leben mit einem narzisstischen Partner aus Dir gemacht hat und Dir dabei helfen zu erkennen, dass es letztlich nur eine Möglichkeit gibt, nämlich die, ihn endlich zu verlassen. Es soll Dir Mut machen, Dein unglückliches Leben endlich hinter Dir zu lassen, weg aus einer toxischen Beziehung, hin zu einem Leben, in dem Du Dich wieder frei fühlst, glücklich und unbeschwert sein kannst. Dieser Ratgeber soll Dir die Augen öffnen über Dinge, die schief gelaufen sind und Dir Klarheit darüber geben, dass nicht DU es bist, die an allem schuld ist. Du bist eine starke Frau, doch Du musst vor allem eines lernen, Dich wieder selbst zu lieben. Das ist der wichtigste Grundpfeiler für ein glücklicheres Leben. Um herauszufinden, ob Dein Partner nur egoistisch und besonders selbstbewusst ist oder tatsächlich narzisstische Neigungen hat, wollen wir anfangs über die verschiedenen Formen von Narzissmus und narzisstischen Störungen sprechen. Es gibt nicht DEN einen Narzissten, aber es gibt einige Verhaltensweisen, die typisch sind für narzisstisch

veranlagte Menschen.

Nach zahlreichen persönlichen Gesprächen mit betroffenen Frauen, die mir von ihren Erfahrungen berichtet haben, und nachdem ich selbst Betroffene war, bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass es nur einen Ausweg gibt, aus einer solchen Spirale der Demütigungen und Verletzungen herauszukommen, den Weg der endgültigen Trennung. Diese Entscheidung zu treffen und konsequent umzusetzen, erfordert viel Mut, schließlich sind die meisten Frauen von ihrem Partner emotional abhängig. Auf deinem Weg möchte ich Dich unterstützen und Dir Mut machen.

Viele Kapitel habe ich in eine fiktive Geschichte verpackt, wie Du sie vielleicht erlebt hast und wie viele andere Frauen sie erfahren haben. Ich habe die Du-form gewählt, weil ich diese Anrede für persönlicher und auch erfolgversprechender halte. Des Weiteren spreche ich generell von Beziehung, unabhängig, ob du mit einem Narzissten verheiratet bist oder nicht. Sachliche Textinhalte sind in einer anderen Schrift gehalten.

Und jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Lesen.

Maria Zangl

Wissenswertes über Narzissmus

Der Begriff Narzissmus ist erst seit dem Ende des 19. Jahrhunderts bekannt. Dass diese Charaktereigenschaft sehr vielschichtig ist, hatte schon der Arzt und Psychologe Sigmund Freud erkannt. Aber was genau ist eigentlich Narzissmus? Laut Wikipedia steht der Ausdruck Narzissmus alltagspsychologisch und umgangssprachlich im weitesten Sinne für die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen, der sich für wichtiger und wertvoller einschätzt, als urteilende Beobachter ihn charakterisieren.

Soweit die offizielle Beschreibung. Umgangssprachlich verstehen wir unter einem Narzissten einen selbstverliebten, rücksichtslosen und egoistischen Menschen, der einzig und allein auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist und sich auch gerne über andere Menschen erhebt. Nach außen zeigt er oft ein übertriebenes Selbstbewusstsein, um sein meist geringes Selbstwertgefühl zu überspielen. Ein Narzisst befasst sich hauptsächlich mit sich selbst. Andere Menschen, ihre Bedürfnisse und ihre Gefühle, interessieren ihn nicht. Er bevormundet gerne und ist extrem empfindlich gegenüber Kritik.

Das Wort Narzisst hat übrigens seinen Ursprung in der griechischen Mythologie. Narziss war ein Jüngling, der sehr stolz war auf seine Schönheit und deswegen heiß

umworben wurde. Da er alle Verehrerinnen ablehnte, insbesondere die Liebe der Nymphe Echo nicht erwiderte, brachte diese sich um, weil sie so tief getroffen war. Vor ihrem Tod rief sie jedoch noch die Götter dazu auf, Narziss zu bestrafen und ihren Tod zu rächen. Letztlich kam Narziss zu Tode, als er sich beim Blick in eine Wasserquelle in sein eigenes Spiegelbild verliebte. Bei dem Versuch, sich mit dem Spiegelbild zu vereinen, fiel er in das Wasser und ertrank. Es gibt noch einige andere Versionen dieser Sage. Seitdem gilt jedenfalls eine selbstverliebte Person als Narzisst.

Der Duden definiert Narzissmus als übersteigerte Selbstliebe. Vielleicht ist das ein Grund, dass viele Menschen denken, es ist falsch und schlecht, sich selbst zu mögen und für sich selbst einzustehen. Sie haben Probleme damit, sich selbst zu lieben. Selbstliebe ist aber absolut fundamental und wesentlich für unser Leben. Eine gesunde Selbstliebe hat deshalb nichts mit Narzissmus zu tun. Wenn jemand sich selbst liebt und wertschätzt, könnte man allenfalls von einem gesunden Narzissmus sprechen. Bei übertriebener Selbstliebe und Selbsteinschätzung hingegen sprechen wir vom ungesunden Narzissmus.

Es gibt sehr viele verschiedene Formen und Facetten dieser Persönlichkeitsstörung. Ist jemand, der gerne Selfies auf Facebook oder Instagram postet, bereits ein Narzisst, oder verfügt er nur über ein gesundes Selbstvertrauen? Diese übertriebene Selbstliebe kann eine leichte bis harmlose Form von Narzissmus in Zusammenhang mit Egoismus sein.

Der offene Narzisst ist besonders kontaktfreudig, er kann laut, prahlerisch, selbstsicher oder auch dominant auftreten. Kontrolle und Macht zeichnen ihn aus, er ist somit leicht als Narzisst erkennbar.

Der verdeckte Narzisst ist eher nach innen gekehrt und verletzlich, nach außen tritt er eher leise auf. Diese Art Narzisst ist auf den ersten Blick nicht als solcher zu erkennen, da er eher freundlich wirkt. Er trägt eine Maske und ist meist gefährlicher als der offene Narzisst.

Innerhalb dieser beiden Formen von Narzissmus gibt es wiederum verschiedene Typen, auch Mischtypen, die beide Eigenschaften miteinander kombinieren.

Des Weiteren ist zu unterscheiden zwischen einem gesunden und einem ungesunden Narzissmus. Ein Mensch mit einem gesunden Narzissmus besitzt ein gesundes Selbstvertrauen, ist meist ehrgeizig und tritt selbstsicher auf. Dabei ist er aber nicht stolz und überheblich, sondern zeigt Verständnis und Mitgefühl für andere. Jeder Mensch strebt nach Anerkennung und Selbstverwirklichung, aber schnell wird jemand als arrogant abgestempelt, nur weil er Durchsetzungsvermögen besitzt, energisch auftritt und stolz ist über das, was er erreicht hat.

Charakteristisch für Menschen mit ungesundem Narzissmus sind hingegen Eigenschaften wie Selbstüberschätzung, Arroganz, Neid, Streit und Eifersucht. Diese Menschen empfinden kein Mitgefühl gegenüber anderen, da sie nur auf sich bezogen sind.

Berühmte Narzissten waren bzw. sind zum Beispiel Stalin, Kaiser Wilhelm II., der italienische Politiker Silvio Berlusconi, der Schriftsteller Thomas Mann, die Designerin Coco Chanel und nicht zuletzt derzeitiger Präsident der USA, Donald Trump.

Narzissmus ist eine Persönlichkeitsstörung, die noch nicht besonders erforscht ist. Es ist deshalb nicht immer einfach, einen leichten von einem extremen Narzissmus zu

unterscheiden. Eine echte narzisstische Persönlichkeitsstörung dagegen kann von einem Arzt klar nach bestimmten Kriterien diagnostiziert werden. Über diese schwere Form von Narzissmus wollen wir im folgenden Kapitel eingehen.

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung

Die echte narzisstische Persönlichkeitsstörung ist eine psychische Erkrankung, die oft mit anderen Beschwerden einhergeht, z.B. einer Depression, einer Borderline-Persönlichkeitsstörung, Burnout oder einem Suchtproblem.

Während es für den Narzissmus keine genauen Definitionen gibt, da er in vielfältiger Form auftreten kann, kann die narzisstische Persönlichkeitsstörung klar bestimmt werden. Nach dem „Diagnostischen und statistischen Leitfaden psychischer Störungen (DSM-5)“ gibt es insgesamt neun Kriterien, um eine narzisstische Persönlichkeitsstörung diagnostisch feststellen zu können:

Ein übertriebenes, unbegründetes Gefühl der eigenen Bedeutung und Talente (Grandiosität)

Die Beschäftigung mit Phantasien von unbegrenzten Erfolgen, Einfluss, Macht, Intelligenz, Schönheit oder der vollkommenen Liebe

Der Glaube, dass sie speziell und einzigartig sind und sich nur mit den Menschen auf höchstem Niveau verbinden sollten

Der Wunsch, bedingungslos bewundert zu werden

Ein Gefühl des Anspruchs