



Bärbel Mechler

VON  
**PSYCHOPATHEN**  
UMGEBEN

Wie Sie sich erfolgreich gegen schwierige  
Menschen zur Wehr setzen

**mankau**



*Bärbel Mechler*

# *Von Psychopathen umgeben*

Wie Sie sich erfolgreich gegen schwierige  
Menschen zur Wehr setzen

Haben Sie Fragen an die Autorin?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

**mankau**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bärbel Mechler

## **Von Psychopathen umgeben**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-124-2  
(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-123-5, I. Auflage 2013)

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Martin Stiefenhofer, Nürnberg  
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein  
Gestaltung Umschlag: Andrea Barth,  
Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

### Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die in diesem Buch gegebenen Ratschläge, Hinweise und Empfehlungen beruhen auf persönlichen Einschätzungen und Erfahrungen und können deshalb nur unverbindlich sein. Die praktische Umsetzung dieser Tipps muss immer auf die eigene Situation bzw. das eigene Vermögen abgestimmt sein und geschieht grundsätzlich auf eigenes Risiko. Autorin und Verlag können für keine etwaigen Konsequenzen, die aus der Befolgung der Ratschläge entstehen, in Haftung treten.

# Inhalt

Vorwort einer Betroffenen .....	7
<i>Der Psychopath in meinem Leben</i> .....	11
Widerstand will gelernt sein .....	15
Die richtige Taktik für den Erfolg .....	18
<i>So ticken Psychopathen</i> .....	21
Kein Opfer ist mir zu groß, das andere für mich bringen .....	22
Lügen – eine Königsdisziplin .....	29
Diskussion mit Psychopathen.....	40
Ehrgefühl mit Widersprüchen .....	44
Kein Platz für Gerechtigkeit.....	47
Maßlose Selbstüberschätzung.....	50
Die Gefühlswelt der Psychopathen .....	55
Selbstbild im Zerrspiegel .....	60
Weitere Merkmale der psychopathischen Struktur .....	62
Wie wird man zum Psychopathen? .....	81
<i>Psychopathen und die Liebe</i> .....	89
Verführungskunst und Manipulation .....	90
Beziehungsvarianten der besonderen Art .....	98
Was passiert, wenn der Psychopath verlassen wird? .....	103
Sexualität .....	107
<i>Eltern mit der psychopathischen Struktur</i> .....	111
Nestwärme als Mangelware .....	112
<i>Der Psychopath und ich</i> .....	123
Was geschieht bei den Opfern?.....	124
Psychopathen im Vorteil?.....	129
Warum gibt es Psychopathen? .....	131

Was ich für mich persönlich lernen kann .....	133
Die Macht der Glaubenssätze .....	137
Die Glaubenssätze der Psychopathen .....	151
Selbsttäuschung .....	154
Füreinander eintreten .....	160
<i>Wie man sich gegen Psychopathen wehrt .....</i>	<i>165</i>
Wer nicht handelt, der wird behandelt .....	166
Rette sich, wer kann .....	171
Die Angst vor der Angst .....	173
Körpersprache.....	177
Keine Macht verleihen.....	181
Schadensbegrenzung.....	185
Als Lob getarnte Kritik.....	189
Die Wahrheit sagen .....	198
Geschickte Enttarnung.....	201
Den Pfeilen ausweichen.....	204
Machtdemonstration als Schwächeindikator .....	214
In der Sackgasse .....	227
<i>Vergebung .....</i>	<i>233</i>
Warum vergeben? .....	234
Die Widersprüchlichkeit der Lebenswelt .....	238
Sich selbst vergeben .....	244
Vergebungsarbeit .....	249
Spirituelle Heilung.....	260
Ein Abendritual.....	263
<i>Ein letztes Wort.....</i>	<i>265</i>
Zur Autorin .....	268
Buchempfehlungen.....	269
Quellenangaben .....	270
Stichwortregister .....	274

# *Vorwort einer Betroffenen*

Seit ich denken kann, bin ich Opfer von Menschen gewesen, die mit unglaublichem Selbstverständnis mein Leben dominiert haben. Zunächst war da mein Vater, der sich grundsätzlich für den einzig vollkommenen Menschen hielt und immer noch hält und der mir anstelle von Liebe, Geborgenheit und Selbstvertrauen das Gefühl von tiefer Unzulänglichkeit vermittelte. Ich lernte schon als Kind sehr schnell, dass Gehorsam und Unterordnung die einzigen Mittel waren, ihn milde zu stimmen und mich vor seinen erniedrigenden Zurechtweisungen zu schützen. Später heiratete ich einen Mann, der ihm, wie es sich mit der Zeit immer deutlicher zeigte, in nichts nachsteht. Und auch in meiner weiteren Familie sind diese selbstverliebten Tyrannen gut aufgestellt. Mein ganzes Leben war stets darauf ausgelegt, ihnen allen zu gefallen, alles recht zu machen, um nur keine Konflikte heraufzubeschwören. Konflikte, die für mich ohnehin nur in weiteren schmerzlichen Niederlagen enden würden. Dieses „Lebensmodell“ betrieb ich nahezu bis zur Selbstaufgabe. Aber nicht nur in der Familie, auch im Berufsleben stieß ich immer wieder auf rücksichtslose Menschen und fühlte mich ihnen von vornherein ausgeliefert. Einmal Opfer, immer Opfer. In meiner Not begann ich eine Psychotherapie. Doch die 45 Minuten in der Woche reichten nicht einmal aus, um die aktuellen Erlebnisse zu berichten, geschweige denn Lösungen zu finden. Das Ergebnis war, dass ich nach diesen Sitzungen noch aufgewühlter war als zuvor. Nach ein paar Monaten brach ich die Therapie ab.

Doch eines Tages sollte sich alles ändern. Ich kam mit einem Bekannten ins Gespräch. Er gab mir die Adresse von Bärbel Mechler und sagte: „Da bekommst du Hilfe, und zwar sofort. Diese Fieslinge einzubremsen ist ihre Spezialität.“ Als ich mich schließlich entschied, sie aufzusuchen, wusste ich weder ein noch aus und hatte das Gefühl, ohne Ausweg in meiner Lebenssituation festzustecken. Denn ich war überzeugt, mich ohnehin nur zwischen Anpassung und Ärger wie zwischen Pest und Cholera entscheiden zu können. Ich fürchtete mich damals sehr vor den Angriffen und Sanktionen, die eine Veränderung mit sich bringen würden. Aber zu meiner großen Überraschung lernte ich schnell, dass diese Ängste unbegründet waren, und meine neugewonnene Sicherheit beflügelte mich von Tag zu Tag mehr.

Heute, im Rückblick, bin ich sehr stolz auf mich, dass ich diesen Schritt gewagt und mich der Auseinandersetzung gestellt habe. Die Machtmechanismen, die solche Leute gegen ihre Mitmenschen einsetzen, erkenne ich mittlerweile auf den ersten Blick, und sie können mich daher nicht mehr erschrecken. Ich kann allenfalls noch darüber lachen.

Denn jetzt weiß ich, dass diese angeblich so starken Menschen in Wirklichkeit von unglaublicher Angst getrieben sind. Sie sind innerlich schwach, auch wenn sie selbst Angst und Schrecken verbreiten und den Eindruck vermitteln, mächtig zu sein. Sie sind Schatten, leben im Schatten und sehen auch keinen Grund, das zu ändern. Daher war es unerlässlich, mich auf den Weg zu machen, die eigenen Fesseln zu sprengen und mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ab dem Moment, da ich ihnen die Masken vom Gesicht reißen konnte, hatten sie ihre Macht über mich verloren. Und das Schöne daran ist, sie spüren es und wissen es. Ich hätte nie zu träumen gewagt, dass sie so leicht einzuschüchtern sind und so schnell einbre-



chen. Sie sind zwar innerlich verärgert über meine neue Freiheit, aber sie wagen es nicht mehr, mich herauszufordern. Sie sind eben nicht die Starken, die sie immer zu sein vorgeben.

Ich habe ein neues Leben begonnen und bin mit 42 Jahren doch noch selbstsicher, gelassen und konfliktbereit geworden. Im Lauf der Jahre habe ich auf der Suche nach Hilfe viele Bücher zu diesem Thema gelesen. Ihnen allen war gemeinsam, dass ich mich in ihnen zwar als Opfer wiedergefunden, aber nur allgemeine und keine konkreten Ratschläge erhalten habe, die etwas an meinem Problem hätten ändern können. Deshalb habe ich Bärbel Mechler gebeten, endlich ein Buch zu schreiben, das anders ist. Eines, das durch Beispiele und Anleitungen auch anderen vermeintlich Schwachen wieder Mut macht und sie aus den Klauen ihrer Peiniger befreien kann.

Nehmen auch Sie Ihr Leben selbst in die Hand, um wieder entspannt und frei durchatmen zu können. All die Quälgeister sind nur deshalb so stark, weil Sie sich vor ihnen fürchten. Ihr böses Spiel kann nur funktionieren, wenn sie einen Schwachen finden, an dem sie sich festbeißen können. Aber das wird sich ändern. Dieses Buch macht Mut mit vielen konkreten Fallbeispielen, es gibt Hilfestellungen, die sofort angewandt werden können. Es ist ein Arbeitsbuch, das man zur Not in der Handtasche mit sich tragen sollte, um im Ernstfall unmittelbar mit genialen Antworten kontern zu können. So kann sich jeder Schritt für Schritt selbst befreien.

Evelyn E.



# *Der Psychopath in meinem Leben*

*„Nicht jeder, der irrt, ist menschlich.“*

Gerhard Uhlenbruck

In allen Bereichen unseres Lebens stoßen wir auf Menschen, die sich rücksichtslos und mit blinder Selbstüberschätzung über andere erheben, sie beherrschen und ihr Leben aus dem Gleichgewicht bringen. Ich spreche von Leuten, die bereit sind, alle Mittel auszuschöpfen, um Macht über andere zu gewinnen, und die ihre Überlegenheit offen demonstrieren; die ihrem eigenen Bekunden nach alles richtig machen, alles

beurteilen können und genau wissen, was andere zu tun und zu lassen haben. Solche Leute fühlen sich geradezu zum Herrschen geboren – und empfinden sich obendrein noch als vorbildlich und nachahmenswert. In diesem Wahn suchen sie sich ein breites Wirkungsfeld und machen allen, die ihnen an Kaltblütigkeit nicht gewachsen sind, das Leben zur Hölle. So haben beispielsweise viele Arbeitnehmer mittlerweile das Gefühl, morgens eher ein Schlachtfeld zu betreten als einen Arbeitsplatz.

Ich kenne fast niemanden, der nicht irgendwo in seinem Umfeld mindestens einen solchen Menschen hat, gegen den er sich nicht wehren kann und in dessen Gegenwart er sich ohnmächtig oder sogar bedroht fühlt.

Diese Menschen mit emotionalen Funktionsstörungen üben Gewalt aber nicht immer, wie man vielleicht vermuten könnte, durch offene Aggression oder verbale Attacken aus. Ganz und gar nicht. Sie beherrschen die Kunst des Manipulierens und Verstellens. Viele geben sich nach außen charmant und offen und wirken mitunter unglaublich interessant. Sie führen ein Leben auf der Überholspur und verstehen es meisterlich, andere in ihren Bann zu ziehen. Doch der Tag des Erwachens wird kommen. Denn jeder, der eine Zeit lang mit ihnen in einer Beziehung steht, der weiß, dass sie einem trojanischen Pferd gleichen, das sich zunächst als verheißungsvolles Geschenk ausgibt, aber letztendlich den sicheren Untergang beschert. Doch groteskerweise verstehen diese Menschen es trotz des Elends, das sie verbreiten, sich selbst gegenüber ihre negativen Machenschaften vollständig auszublenden.

In der Psychologie nennt man Menschen mit dieser krankhaften Ausprägung Psychopathen.

Der Kriminalpsychologe Robert Hare von der University of British Columbia in Vancouver beschäftigt sich seit 1960 intensiv mit der Psychopathie und gilt weltweit als der angesehenste Psychopathenkenner. Er geht davon aus, dass Psychopathen soziale Raubtiere sind, die sich mit Charme und Manipulation skrupellos ihren Weg durchs Leben pflügen und eine breite Schneise gebrochener Herzen, enttäuschter Erwartungen und geplündelter Brieftaschen hinter sich lassen. Ein Gewissen und Mitgefühl für andere Menschen fehlt ihnen völlig, und so nehmen sie sich selbstsüchtig, was sie begehren, und machen, was sie wollen.

Für alle, die sich nie mit dem Thema Psychopathie beschäftigt haben, ist es fast unmöglich zu begreifen, dass es Menschen gibt, die kein Gewissen haben sollen, da doch gerade diese Instanz das Menschsein ausmacht. Wenn im Tierreich eine Löwin ihre Beute schlägt, kennt sie keine Vorbehalte. Es plagen sie keine Gewissensbisse, ob ihr Opfer leidet oder ob es Jungtiere zurücklässt, die nun schutzlos dem Tod preisgegeben sind. Sie jagt, weil es in ihrer Natur liegt. Wenn aber Menschen einem ganz ähnlichen Instinkt folgen, mit der gleichen Unerschrockenheit und absolut emotionslos gegen andere vorgehen und sie ebenfalls im weitesten Sinne nur als Beute betrachten, dann sind wir aufgerufen, wachsam und wehrhaft zu sein.

Doch nicht nur Psychopathen sind skrupellos, sondern auch Menschen mit der psychopathischen Charakterstruktur und solche, die bereit sind, ihre selbstsüchtigen Ziele gnadenlos durchzusetzen, also hohe Übereinstimmungsmerkmale mit diesen Charakteren aufweisen. Sie alle bilden den erweiterten Kreis des antisozialen Kontrollsystems. Diejenigen, die mit solchen Leuten zu tun haben, empfinden deren Angriffe oft als seelische Verletzung und fühlen sich hilflos und ausge-

liefert. Und ein großer Teil von ihnen gibt jede Hoffnung auf, dass es ein Entrinnen aus diesen schmerzlichen Situationen geben kann. Meistens wissen sie nicht einmal, warum es ihnen so schwerfällt, etwas zu verändern, wo sie doch so große Sorgen und Nöte erleiden.

## *Widerstand will gelernt sein*

---

Ich bin schon so etlichen Menschen begegnet, die glauben, dass jede noch so kleine Veränderung ihre ganze Existenz bedrohen könnte. Manche wagen es nicht, einem Vorgesetzten zu widersprechen, weil sie befürchten, dadurch ihren Arbeitsplatz oder ihre Position zu gefährden. Andere sorgen sich, dass der Ehepartner schnell sein Interesse an ihnen verlieren und sie verlassen könnte, wenn sie nicht nach seiner Vorstellung funktionieren. Und wieder andere sehen sich in der Gefahr, ausgegrenzt zu werden, wenn sie sich nicht der Meinung von Arbeitskollegen, Familienangehörigen oder wem auch immer uneingeschränkt anschließen. All diese Menschen leugnen aus Furcht vor Repressalien ihre eigenen Vorstellungen und akzeptieren ein Leben in einer permanenten Krisensituation.

Woher kommt das? Zum Teil liegt das daran, dass viele von frühester Kindheit an gelernt haben, sich zu verleugnen, die eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken, sich klein und möglichst unauffällig zu verhalten. Sie haben erfahren, dass eigene Vorstellungen unmaßgeblich oder sogar schlecht sind und eigene Anschauungen oft kurzerhand als Ungehorsam abgetan und sogar bestraft wurden. So waren sie irgendwann unbewusst bereit, ihre tiefsten Sehnsüchte und Gefühle zu verraten, um sich an ein Leben anzupassen, das sie nicht erfüllt und das anderen Möglichkeiten einräumt, Macht über sie auszuüben. Nicht umsonst leben wir mittlerweile in einer Welt der Schwachen, in der sich die Menschen vor ihrer eigenen Zivilcourage zu fürchten scheinen. Es wird nur noch stillgehalten und durchgehalten in der Hoffnung, dass irgendwann von irgendwo Erlösung kommt. Deshalb ist es nötig,

unsere althergebrachten Überzeugungen zu revidieren, die ursprüngliche Konditionierung durch ein neues Verständnis abzulösen und Verhaltensweisen zu ändern.

Vielleicht haben auch Sie schon zu lange oder sogar Ihr ganzes Leben lang immer nur funktioniert, sich angepasst und gelernt zu erdulden. Möglicherweise haben auch Sie sich mit Ihrer Opferrolle abgefunden und fühlen sich als wehrlose Zielscheibe für allerlei Gemeinheiten. Wenn das so ist, dann warten Sie besser nicht darauf, dass sich Ihre Probleme durch ein Wunder lösen. Nicht, dass ich nicht an Wunder glaube, aber ich bin mir sicher, dass das Leben uns solche Aufgaben gerade deshalb stellt, damit wir zu unserer eigenen Stärke finden und uns nicht von jedem dahergelaufenen Möchtegern demütigen und herumstoßen lassen. Deshalb lautet mein Lebensmotto:

*Der Mensch, auf den ich warte, dass er mich erlöst,  
bin ich selbst.*

Wenn Sie sich mit diesem Gedanken anfreunden können, ist das schon ein großer Schritt in Richtung Erlösung, denn dann überlassen Sie Ihr Glück nicht dem Zufall, und schon gar nicht den Psychopathen. Wenn Sie verinnerlichen, dass Sie ein Recht auf ein gesundes und friedvolles Leben haben, dann werden Sie auch die Kraft finden, schmerzhaft Situationen zu durchbrechen und für die Aufrechterhaltung der eigenen Würde einzustehen.

Ich habe viele Klienten, die große seelische Schmerzen durch einen engen Kontakt mit solchen skrupellosen Menschen erlitten haben. Ihre verzweifelten Schilderungen erinnern mich oft an das Bild eines Schiffbrüchigen, der erschöpft auf hoher See treibt und von einem Hai umkreist sein grausames Ende erwartet.



Doch an dem Tag, an dem sie bereit sind, sich nicht mehr an ihrer Opferrolle festzuklammern, ändert sich alles. Es ist wirklich nie zu spät für einen Neubeginn, und es gibt viele unterschiedliche Wege, sich aus dieser ausweglos erscheinenden Situation zu befreien. Wer sich über den Wert seines Lebens und die Kostbarkeit seiner Gesundheit bewusst geworden ist, wird nicht mehr bereit sein, sich für die Machtbefriedigung kranker Menschen zur Verfügung zu stellen. Und er wird erfahren, dass er alles andere als ohnmächtig ist, wenn er sich nicht mehr als das hilflose Opfer sieht und die perfiden Regeln durchschaut hat, die diese Tyrannen anwenden.

## *Die richtige Taktik für den Erfolg*

---

Um sich vor Psychopathen schützen zu können ist es wichtig, über ihre Verhaltensweisen, Gedankengänge und ihre Defizite Bescheid zu wissen. Wie wurden diese Menschen so, wie sie sind, welche charakteristischen Verhaltensmerkmale weisen sie auf? Wer das weiß, wer ihre Verhaltensweisen und Denkschemata kennt, kann passende Strategien wählen und sich schützen; er wird die Situation beherrschen und das Ruder sicher in der Hand halten können.

Zur Verdeutlichung der Muster und Handlungen dieser Menschen werde ich ehemalige Opfer zu Wort kommen lassen und von ihren Erlebnissen berichten. Sie haben sich, obwohl es schwer war, ihren Aufgaben gestellt und sind wieder zu selbstbewussten und lebensfrohen Menschen geworden. Mehr noch: Sie wurden natürlich auch sicherer und waren nicht mehr so leicht einzuschüchtern. Diese Beispiele sollen Zuversicht schenken und Mut machen, es ihnen gleichzutun. Zum Schutz ihrer Identität habe ich den Berichtenden andere Namen gegeben. Doch möchte ich betonen, dass Sinn und Zweck dieser Erfahrungsberichte nicht ist, über andere von oben herab ein Urteil zu fällen, sondern beispielhaft zu zeigen, welche Leidensgeschichten und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt. Sicher werden Sie hier Ihrer eigenen Problematik auf die eine oder andere Weise immer wieder begegnen. Das wird Ihnen helfen und Zuversicht schenken, denn es zeigt, dass diese Angriffe nichts mit Ihrer Person zu tun haben, sondern einzig in der Struktur des Aggressors begründet sind. Es wird sich ebenfalls zeigen, dass dieser Menschentypus nicht nur in seinem Angriffsverhalten sehr berechenbar ist, sondern auch in seinen gut getarnten Defiziten und Ängsten. Diese Menschen, die anderen das

Leben so schwer machen, sind also gar nicht so einzigartig, unberechenbar, kreativ und spontan, sondern sie folgen sehr zuverlässig ihrer Veranlagung.

In diesem Buch habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, vielerlei unterschiedliche Verhaltensweisen und Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um die Menschen, die andere verletzen, wirkungsvoll in die Schranken zu verweisen. Damit dies zuverlässig gelingen kann, erläutere ich in den ersten Kapiteln zunächst ausführlich die prägnanten Eigenschaften der Psychopathen sowie der Menschen mit der psychopathischen Struktur in ihrer extremen und ihrer abgemilderten Form und den vielen Zwischentönen. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass nicht alle, die ihre Mitmenschen quälen, Psychopathen im psychiatrischen Sinne oder in der psychopathischen Charakterstruktur Verhaftete sind.

Ich kann und möchte mir in all den Beispielen und Erläuterungen deshalb keine Diagnose im medizinischen Sinne erlauben, sondern ich verwende die Bezeichnung „Psychopath“ bzw. „psychopathische Charakterstruktur“ ausschließlich umgangssprachlich als Überbegriff für jene Menschen, die ein starkes antisoziales Verhalten zeigen und diese typischen Merkmale ausleben, wenn manchmal auch nur in einer abgeschwächten Version. Diese ist aber immer noch stark genug, das Leben anderer zu vergiften und ihre Gesundheit zu gefährden.

### *Die zweite Seite der Medaille*

Aber selbstverständlich möchte ich mich nicht darauf beschränken, nur über gefühlskalte Menschen, deren Wirken und geeignete Abwehrmechanismen zu sprechen. Die großen entscheidenden Fragen lauten auch: Warum bin gerade ich

solch einem Menschen begegnet? Was macht diese Begegnung mit mir? Warum bin ich so kampflös bereit, die Opferrolle anzunehmen und darin bis zum bitteren Ende auszuhalten? Was kann ich aus der Situation lernen? Ich bin immer wieder erstaunt darüber, dass die meisten Menschen über Jahrzehnte hinweg die gleichen Verhaltensweisen an den Tag legen. Obwohl sie sich eingestehen müssen, dass sie damit nicht glücklich geworden sind, folgen sie unerschütterlich dem eingeschlagenen Weg.

Wer aber bereit ist, diese Sackgasse zu verlassen und sich den Herausforderungen zu stellen, der wird seine persönlichen Grenzen erweitern, sich neu definieren und sich von destruktiven Einflüssen befreien. Vielleicht wird er das Gefühl haben, sich zum ersten Mal in seinem Leben zu wahrer Stärke aufschwingen zu können. Grund zur Vorfriede gibt es jedenfalls genug, denn noch jedem, der sich aus der Opferrolle befreien konnte, sind wahrlich Flügel gewachsen.

Machen wir uns also an die Arbeit. Am Ende werden Sie die Erkenntnisse, die Sie für sich gewonnen haben, wie eine Landkarte benutzen können, die es Ihnen ermöglicht, einen sicheren und erfolgreichen Weg aus dem Chaos von Macht, Aggression und Manipulation zu finden. Empfehlen Sie getrost den Psychopathen in Ihrem Umfeld schon jetzt im Stillen, sich warm anzuziehen. Doch nur mit einem Augenzwinkern, denn es geht ja nicht darum, in einen Kampf zu ziehen, sondern darum, auf sich aufzupassen, Grenzen zu setzen, den Alltag wieder lebenswert zu gestalten und große Entwicklungsschritte für sich selbst zu machen.

# *So ticken Psychopathen*

Wann immer ich mit Opfern psychopathischer Angriffe spreche, kann ich deutlich spüren, wie ihre tiefe Verzweiflung nach und nach einer sichtbaren Erleichterung weicht.

Das liegt daran, dass es sehr befreiend ist, wenn sie plötzlich das markante und vorhersehbare Muster im Verhalten ihrer Angreifer entdecken, und diese ihre scheinbar unantastbare Überlegenheit verlieren.

Die nachfolgenden Erlebnisse von Betroffenen werden Ihnen deshalb sehr wertvolle Dienste erweisen, und es wird gewiss nicht lange dauern, bis Sie den roten Faden darin erkennen.

## *Kein Opfer ist mir zu groß, das andere für mich bringen*

---

*„Undankbarkeit ist schlimmer als Diebstahl.“*

Talmud

Menschen mit stark ausgeprägten psychopathischen Elementen haben die Vorstellung, dass es geradezu natürlich und richtig ist, dass andere für sie nicht nur ihr Bestes, sondern ganz selbstverständlich alles geben – und zwar ohne dafür Dankbarkeit oder eine nennenswerte Gegenleistung zu erhalten. Besonders gefährdet, Opfer solcher Leute zu werden, sind gutgläubige und vertrauensvolle Menschen, die sich leicht begeistern lassen und deshalb erst viel zu spät erkennen, dass sie lediglich zu ausbeuterischen Zwecken missbraucht wurden.

Dies musste Andrea schmerzlich erfahren. Sie arbeitete als Angestellte in einem kleinen, „familiären“ Betrieb mit sechs Mitarbeiterinnen plus Chef in einer Kleinstadt. Ihre Kolleginnen und sie wurden nicht nur rücksichtslos ausgenutzt, sondern auch ihrer Würde beraubt. Gegen diese Machenschaften konnte sich Andrea nicht einmal ansatzweise zur Wehr setzen.

„Als ich mich um diesen Arbeitsplatz bewarb, glaubte ich, in meinem zukünftigen Chef dem nettesten und liebenswürdigsten Menschen dieser Welt begegnet zu sein. Ja, das glaubte ich, aber das sollte sich schnell ändern.“

Schon am ersten Tag kam die Ernüchterung. Wenige Minuten vor Feierabend übergab er uns einen Stapel dringender Arbeiten, den er wohl

den ganzen Tag für uns angesammelt hatte. Und so kam es täglich. Wenn wir Glück hatten, mussten wir nur ein oder zwei Stunden länger bleiben. Oft genug war es aber auch 21 Uhr, bis wir das Büro verlassen durften. Doch selbst dann konnten wir nicht einfach gehen. Wir mussten zuvor einer nach dem anderen bei ihm vorsprechen und fragen: ‚Darf ich mich von Ihnen verabschieden, oder haben Sie noch eine Aufgabe für mich?‘ Alles andere sei egoistisch, erklärte er, da wir schließlich ein Team seien. Und in einem Team kann es nicht sein, dass einer noch arbeitet, während es sich die anderen zu Hause auf dem Sofa schon gemütlich machen. Dass die Überstunden nicht vergütet wurden, ist selbstredend. Nicht einmal ein kleines Dankeschön war ihm die Sache wert.

Aber das war noch lange nicht alles, was dieser Tyrann auf Lager hatte. Als ich beispielsweise zu meiner ersten Mittagspause aufbrechen wollte, wurde ich in sein Zimmer zitiert. Dort teilte er mir mit, dass er es nicht dulde, wenn wir Angestellten unsere freie Stunde in der Stadt verbringen. Das würde uns nur erschöpfen und unsere Arbeitskraft mindern. Außerdem sei es Usus, dass in seiner Firma alle zusammen das Mittagessen einnehmen, um gemeinsam zu entspannen und das Gruppengefühl zu festigen. Von meinen Kolleginnen erfuhr ich dann, was es damit auf sich hatte:

Er wollte jeden Tag ein warmes Essen, das wir in unserer Pause für ihn zubereiten muss-

ten. Und da es ihm keine Freude bereitete, alleine zu speisen, mussten alle mitessen – ob es uns passte oder nicht. Der Speisezettel wurde von ihm diktiert, und die Zutaten mussten am Vortag von uns nach Feierabend eingekauft werden. Die Kosten wurden von allen getragen. Das muss man sich einmal vorstellen. Wir waren sechs erwachsene Frauen und wurden wie Kindergartenkinder behandelt. Aber es ging noch weiter: Wir mussten in unserer Freizeit auch seine privaten Einkäufe tätigen, Botengänge übernehmen, die Küche putzen, das Büro reinigen, Blumen gießen, Geschenke einpacken usw. Selbst am 23. Dezember teilte er uns um 19 Uhr noch mit, dass wir alle noch nicht nach Hause gehen könnten, da er noch Lichterketten und seinen Weihnachtsbaum besorgen müsse, den wir für ihn schmücken sollten. Schließlich habe auch er das Recht auf ein gemütliches Fest.

Nach sechs Monaten Bevormundung und Knechtschaft stand ich, ebenso wie meine Kolleginnen, kurz vor einem Nervenzusammenbruch und einer kaputten Beziehung. Ich schrieb Bewerbungen und erzählte das einem Geschäftspartner am Telefon. Dieses Gespräch hatte er belauscht. Am nächsten Morgen erhielt ich meine fristlose Kündigung mit den Worten: ‚Sie werden uns verlassen, weil Sie das goldene Paradies mit Füßen getreten haben.‘ Wie weit gehen doch die Vorstellungen von Himmel und Hölle auseinander.“



Die fristlose Kündigung war genau betrachtet ein Segen, denn Andrea hatte damals keine Ahnung, wie sie sich aus dieser Situation befreien könnte. Im Nachhinein kann sie deutlich sehen, dass ihre Ängste und Ohnmachtsgefühle in dieser Dynamik eine wesentliche Rolle gespielt haben. Nie wieder möchte sie deshalb ihre Würde und Selbstachtung kranken und asozialen Menschen überlassen, und daran arbeitet sie erfolgreich. Lassen auch Sie sich nie davon überzeugen, dass Anpassung an ein krankes System Lebensqualität oder gesunde Dinge hervorbringen kann. Das Gegenteil ist der Fall.

Auch Johanna, Lehrerin an einer Privatschule, gehörte mit ihren Kollegen zu den Opfern eines Menschen mit maßlos übersteigerter Selbstverliebtheit. Der Unterricht mit den Kindern selbst hätte ihr sehr viel Freude bereitet, wäre da nicht ihre Rektorin gewesen, die sie bis zur Erschöpfung quälte.

„Meine Rektorin ist eine alleinstehende Frau ohne Familie und Freundeskreis, weshalb sie ersatzweise von uns Lehrkräften ungeteilte Aufmerksamkeit einfordert. Sie nervt uns mit ständigen Telefonaten bis in den späten Abend hinein, oder überrascht uns mit unangemeldeten Hausbesuchen. Auch an Wochenenden und Feiertagen sind wir vor ihr nicht sicher.

Nicht einmal im Krankheitsfall können wir uns vor ihren Belästigungen und Besuchen schützen. Selbst dann steht sie unangemeldet vor der Haustür und erkundigt sich nach dem Befinden. Anscheinend sind wir für sie einerseits ein Familienersatz und andererseits bestens dazu geeignet, an uns ihren krankhaften Größenwahn auszuleben.“

Johanna entschied sich für die Flucht nach vorn. Sie verkaufte ihre Wohnung und wechselte die Schule, um einen endgültigen Zusammenbruch zu verhindern. Und siehe da: Seit der Kündigung verhielt sich die Rektorin hilfsbereit und zuvorkommend. Sie war schlau genug zu ahnen, dass ihre Zuwendung wohl doch nicht auf so fruchtbaren Boden gefallen war, wie sie es gerne gesehen hätte. Und auf keinen Fall wollte sie die Kündigung mit ihrer Person in Zusammenhang gebracht sehen. Schließlich reichte ihr schlechter Ruf schon weit über die Schule hinaus. Wie man hier gut sehen kann, hörte die Schikane in dem Moment auf, da sie um eigene Nachteile fürchten musste.

Das Beispiel, das ich zum Schluss dieses Kapitels noch nennen möchte, ist so extrem, dass es beinahe nicht glaubhaft klingt. Und auch bei dieser abstrusen Geschichte gilt wieder, dass niemand, der den Beschriebenen nur oberflächlich kennt, glauben könnte, dass sich hinter seiner unglaublich charmanten Fassade, seinen feinen Manieren und seinem perfekten Auftritt solch eine eisige Seelenkälte verbergen sollte.

Da mein Mann früher in der Versicherungsbranche tätig war, wurde ich von diesem Menschen hin und wieder in versicherungsrechtlichen Belangen um Rat gefragt. Eines Tages bat er mich um allergrößte Verschwiegenheit. Er besaß ein altes mehrstöckiges Mietshaus mit Gastronomiebetrieben im Stadtzentrum von Frankfurt. Da er einer jener Vermieter war, die einen maximalen Ertrag mit minimalen Investitionen wollen, war das Objekt schwer vernachlässigt. Deshalb dachte er in puncto Sanierung über eine kostenfreie Versicherungslösung nach. Genauer gesagt: eine Gasexplosion. Er fragte mich:

„Wenn man eine Gasexplosion so steuern könnte, dass das Eckhaus genau in der Mitte auseinanderbrechen würde, so wäre es nicht mehr zu sanieren. Dann müsste doch die Versicherung den Abriss und den Wiederaufbau komplett übernehmen. Stimmt das so, Frau Mechler?“

Auf meine Einwände, dass dies einerseits Versicherungsbruch im ganz großen Stil wäre und andererseits sehr auffällig sei, wenn gerade zum Zeitpunkt der Explosion zufällig alle Mieter der zehn Parteien des Hauses sowie alle Gäste und Mitarbeiter der im Hause ansässigen Gastronomiebetriebe, zusätzlich alle Menschen der umliegenden Häuser und ebenso alle Fußgänger und Autos auf der Straße evakuiert wären, sah er mich ganz irritiert an und sagte:

„Jetzt enttäuschen Sie mich aber. Ich dachte immer, Sie wären so klug. Ich kann doch keinen glaubhaften Versicherungsbetrug konstruieren und gleichzeitig die Menschen informieren. Denen wird schon nicht so viel passieren. Außerdem kann man auch im Straßenverkehr umkommen. Und schließlich entscheidet ja immer noch Gott über Leben und Tod und nicht ich.“

Bei diesem unglaublich abstoßenden, skrupellosen und kaltblütigen Plan fiel mir ein Zitat von Khalil Gibran aus seinem Buch „Der Prophet“ ein, es lautet: „Viele von euch sind noch Mensch. Und viele von euch sind noch nicht Mensch.“

Für diesen Mann steht nur sein eigenes Wohl im Vordergrund. Durch sein fehlendes Schuldbewusstsein und der absoluten Unfähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und

sich von ihrem Leid berühren zu lassen, hat ihm der Gedanke, dass seine eigenen Mieter, deren Nachbarn und fremde Menschen und Kinder durch ihn zu Tode kommen, schwer verletzt und traumatisiert werden oder im besten Falle „nur“ ihr Zuhause und ihren ganzen Besitz verlieren würden, keinerlei Probleme bereitet.

Die Abwesenheit jeder menschlichen Regung und jedes empathischen Empfindens offenbart eine deutliche Missachtung sämtlicher sozialer Normen, was ein vernunftgemäßes Handeln unmöglich macht. Der Kampf ums Überleben wird zum Wahn. Besonders grotesk ist in diesem Fall, dass dieser Mann vermögend ist und so viel besitzt, dass er eigentlich anderen viel davon abgeben könnte.

Manche Menschen lassen sich aber offensichtlich von ihrer unstillbaren Gier das Gehirn auffressen. Denn allein dadurch, dass er sich mir mitgeteilt hatte, war sein Plan doch schon vereitelt. Nun ja, glücklicherweise reicht Kaltblütigkeit allein nicht immer aus, um sich rücksichtslos auf Kosten anderer zu bereichern.