

## Inhalt

Vorwort .....	1
Einleitung .....	2
Mary .....	10
Die unbeschwerte Zeit .....	13
Erstkontakt .....	26
Küsse niemals deinen besten Freund .....	32
Die Beziehung.....	39
Magen, was willst du mir sagen? .....	56
Trennung die Dritte .....	64
Stop and go .....	71
Hinter den Kulissen Teil eins .....	86
Der erste Atemzug.....	100
Projekt Y .....	108
Mit einem Seelenmörder experimentiert man nicht.....	111
Das letzte Treffen .....	126
Game over.....	136
Hinter den Kulissen Teil zwei .....	140
Die Beziehung hinterließ ihre Spuren .....	148
Die übrigen Fragezeichen.....	151
Stärker als jemals zuvor.....	159
Für Betroffene .....	166
Der Narzisst – eine ebenso ferngesteuerte Marionette?.....	172
HSP'ler – dem Feind ein Dorn im Auge .....	187
Was tun, wenn man nicht vor dem Narzissten flüchten kann? .....	193
Hilfsbereite Hände .....	201
Nachwort .....	206

## Vorwort

In diesem Buch erzähle ich die Geschichte einer mir anvertrauten Freundin. Ihr Schicksal hat auch mich so tief bewegt, dass ich begann, mich intensiv mit dem Thema Narzissmus zu beschäftigen. Dieses Buch ist das Ergebnis umfassender Recherchearbeit, zahlreicher Interviews und Diskussionen. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch vielleicht auch weiteren Opfern von Narzissten die Augen öffnet und Ihnen dabei hilft, sich aus ihrem Leid zu befreien. Aus Gründen besserer Lesbarkeit und Nachvollziehbarkeit schreibe ich die Geschichte aus der „Ich-Perspektive“.

Leseprotokoll

Nun sendete mein Hirn dem Magen allerdings permanent dieses unwohle Gefühl in Andrés Gegenwart, was zu einem chronischen Stresszustand wurde.

Mit dieser Warnung von meinem Inneren: »Alarmstufe rot, Alarmstufe rot!« konnte ich nichts anfangen, da diese Benachrichtigung einfach nicht mit dem Bild eines Seelenverwandten übereinstimmte, welches ich von André hatte.

Da ich den Stress zwar spürte, aber nicht wusste, woher er rührte, konnte ich ihn auch nicht unterbrechen. Den Menschen, den ich liebte und bei dem ich mich sonst so wohl fühlte, konnte ich dafür nicht verantwortlich machen. Irgendetwas musste bei mir schief laufen und so suchte ich den Fehler bei mir, so, wie es mir auch André riet, der mich so gut kannte und dem ich vertraute.

Ich hatte im Normalfall einen sehr guten Zugang zu mir und konnte erkennen, wo meine Probleme lagen und dadurch auch gut an ihnen arbeiten. Was mich eben in dieser Situation mit André innerlich zerriss, war die Tatsache nicht zu wissen, wo genau ich an mir arbeiten sollte. Ich bekämpfte also meine Intuition. Es hätte nicht mehr viel gefehlt und ich hätte vergessen, wo vorn und hinten war, vergleichbar mit einer Katze, der man die Schnurrhaare, die notwendig zur Orientierung sind, abgeschnitten hatte.

In diesem Moment konnte ich auch keine mir nahestehenden Menschen um Rat fragen, da ich die eben formulierten Probleme zu dieser Zeit noch nicht in Worte fassen konnte.

Noch immer auf den Fliesen in seinem Bad sitzend, hörte ich plötzlich, wie er aus seiner Wasserflasche trank und

wischte mir schnell die Tränen aus dem Gesicht. Wieder bekam ich ein sehr mulmiges Gefühl in der Magengegend.

Ich versuchte mich zu beruhigen und einen Zugang zu mir zu finden. Ich sagte mir: *Okay, ganz ruhig. Was ist los mit dir? Was spürst du gerade? Ich spüre Angst. Vor was hast du Angst? Ich habe vor seinen Aggressionen Angst. Du weinst gerade – da hat er nicht aggressiv zu werden. Ich weiß, aber wieso habe ich dann die Befürchtung, dass er es doch werden könnte? Ich spinne doch nicht etwa? Oder doch?*

Ich war an einem Punkt in der Beziehung angekommen, an dem ich so labil war, wie nie zuvor in meinem Leben. Ich erinnere mich daran, dass ich ihm sogar zugetraut hätte, dass er mich schlagen könnte. Schlimmer noch war aber, dass ich mich aus Schuldgefühlen heraus, ihm mit meiner Art dermaßen zu stören, höchstwahrscheinlich gar nicht zu wehren getraut hätte. Plötzlich konnte ich mich in Frauen hineinversetzen, die sich schlagen ließen und niemandem etwas davon erzählten – weil sie sich schuldig fühlten. Genau jenes Verhalten, was ich vorher nie nachvollziehen konnte.

*Traue ich ihm wirklich zu, handgreiflich gegen mich zu werden? Niemals, ich spinne wahrscheinlich tatsächlich – so, wie er es sagt,* dachte ich mir und kehrte dennoch mit einem mulmigen Gefühl ins Bett zurück.

Er gab mir einen Kuss und fügte hinzu:

»Und jetzt schlaf.«

André drehte sich von mir weg und anhand seiner Ganzkörperzuckung, die nach kurzer Zeit folgte, konnte ich erkennen, dass er gleich „weg“ war.

## Die übrigen Fragezeichen

### **Wie konnte er, wo er doch so gut wie kein Empathie vermögen besaß, dennoch welches zeigen?**

Irgendwo realisierte ich doch die Situationen, in denen er nicht wie ein normaler Mensch reagierte. Sonst hätte ich mich nicht an sie zurückerinnern können, als ich die Informationen über das Krankheitsbild erhielt. Ich verwarf meine Beobachtungen allerdings, weil ich sein Verhalten schlichtweg nicht für möglich hielt und sie absolut nicht zu den völlig gegenteiligen Erlebnissen passte (wie zum Beispiel die Reaktion auf meine Schwangerschaftsverkündung oder das „Umarmen wollen“ als ich weinte).

Doch woher wissen Narzissten, wie man sich empathisch/menschlich verhält? Sie studieren das menschliche Verhalten und imitieren es über ihre genaue Beobachtungsgabe. Dabei können sie überzeugender wirken als ein nicht-narzisstischer Mensch.

Aber in Wirklichkeit ist es so, dass sie das Leiden anderer Menschen nicht fühlen.<sup>42</sup>

### **Weshalb gelang eine Freundschaft, aber keine Beziehung?**

Innerhalb der Freundschaft bekam ich seelische Angriffe nur in verharmloster Form zu spüren, die ich entschuldigen konnte. Ich kritisierte ihn derweil nicht, da ich es nicht für nötig empfand. Er war ja derzeit auch noch nicht mein fester Freund und hatte mich

---

<sup>42</sup> vgl. Grundmann 05.05.2016 um 11:00 Uhr,  
<http://beziehung-in-balance.de/?p=324>

auch noch nicht so sehr im Griff. Ich kann mich dennoch an Gedankengänge wie *Zum Glück ist das nicht mein Freund!* in Momenten erinnern, wenn meine Seele kleine Attacken von ihm erfuhr.

Er leistete die ganze Zeit über exzellente Vorarbeit und als ich Single war, schlug er zu. Narzissten können, wenn sie ein Opfer auf dem Gewissen haben, ihre Kränkungslust über einen sehr langen Zeitraum unterdrückt halten.<sup>43</sup> Er begann erst damit, als ich nah genug an ihm dran war.

Die Beziehung scheiterte, weil er sich in mich verliebte. Ist man verliebt, dann fühlt man sich oft von demjenigen überwältigt – was dem anderen auch eine gewisse Macht einräumt. Als André in mich verliebt war, empfand er diese Gefühle als Bedrohung für sich<sup>44</sup>, da ich nun in solch einer Machtposition war. So versuchte er sich von ihnen zu distanzieren, in dem er mich bekämpfte. Je mehr er für mich empfand, desto mehr Angriffe folgten.<sup>45</sup> Das könnte auch der Grund

---

<sup>43</sup> vgl. Tiasela, am 05.05.2016 um 11:00 Uhr,  
<http://www.energievampire.com/>

<sup>44</sup> vgl. Telfener 2009, S. 285f: „[...]“, dann aber wird der Narzisst kritisch ... sehr kritisch, vor allem wenn er sich verliebt. [...]Wenn er verliebt ist, fühlt er sich dem anderen gegenüber schwach. [...] Da er jedoch der Partnerin nicht wehtun kann, wird sie einfach zum Feind umgedeutet. Der Narzisst unterstellt ihr Böswilligkeit – und dass sie ihn zum Gefangenen in der Beziehung machen will. Und schon fängt er an, den »Feind« zu bekämpfen, um seine Freiheit wiederzuerlangen. Er zieht eine klare Grenze zwischen Gut und Böse, und was immer der andere tut, erlebt er als Angriff.“

<sup>45</sup> vgl. Telfener 2009, S. 132: „»Ich hasse dich, weil ich dich liebe. Ich habe das Gefühl, du überwältigst mich.« Die Freude,