

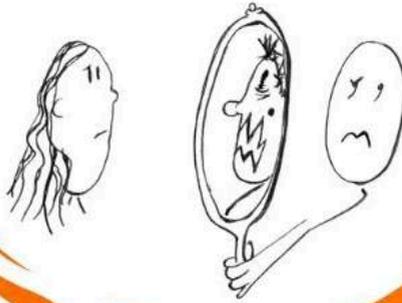
Anne Boddin

DAS NARZISSMUS- Bilderbuch

Anne Boddin



DAS
NARZISSMUS-
Bilderbuch



Toxische Beziehungen

verstehen + verarbeiten



Anne Boddin

Das Narzissmus-Bilderbuch
Toxische Beziehungen verstehen und verarbeiten



Anne Boddin

DAS
NARZISSMUS-
Bilderbuch

Toxische Beziehungen
verstehen + verarbeiten

Anne Boddin
Das Narzissmus-Bilderbuch
Toxische Beziehungen verstehen und verarbeiten

Text
Illustrationen
Layout & Satz
Umschlaggestaltung
Anne Boddin

1. Auflage -2024

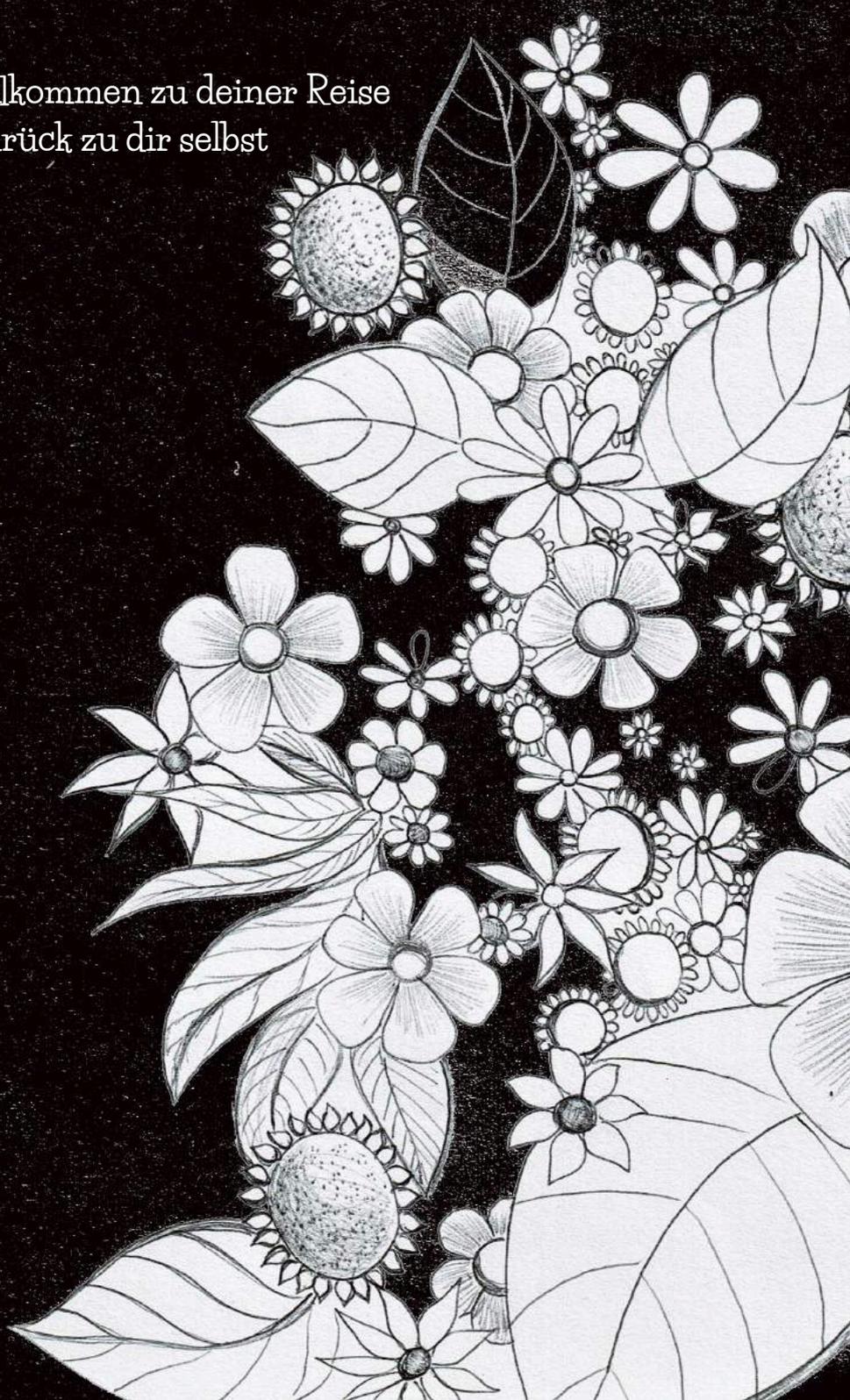
ISBN: 978-3-9826140-0-7
<https://anneboddin.de>

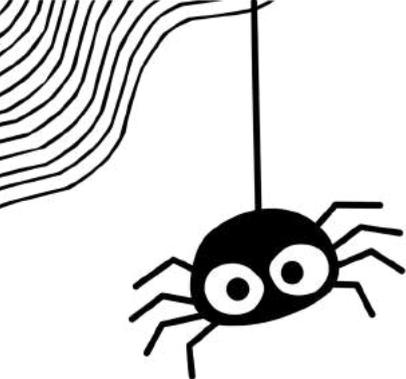


Dieses Buch wurde klimaneutral,
und auf FSC-zertifiziertem Recyclingpapier gedruckt.

Copyright © Anne Boddin
Alle Rechte vorbehalten.

Willkommen zu deiner Reise
...zurück zu dir selbst





Inhaltsverzeichnis

Hallo – Da bist du.....	12
-------------------------	----

Teil 1

Dramatischer Prolog

Teil 1 – Dramatischer Prolog.....	9
Prolog.....	12

Teil 2

Muster und Symptome

Teil 2 – Muster und Symptome.....	19
Toxische Beziehungen: Grundmuster	22
Die Abwärtsspirale	24
Das Laufen auf Glas.....	26
Bin ich verrückt?.....	27
Narzisstische Ausbeutung.....	27
Selbstzensur und Selbstkontrolle	28
Du bist unheilbar.....	29
Energie-Verlust.....	32

Teil 3

Manipulationstechniken

Teil 3 - Manipulationstechniken.....	33
Emotionale Gewalt.....	38
Gaslighting	41
Wie funktioniert Gaslighting?.....	46
Wer nutzt Gaslighting?.....	53

Das sagen Gaslighter zu dir.....	54
Der Überstülper – Die neue Identität.....	55
Selbstbild-Demontage.....	60
Abwerten.....	61
Schuld-Umkehr.....	62
Toxische Wut.....	62
Dr. Jekyll und Mr. Hyde.....	69
Toxischer Humor.....	71
Erzeugen Toxischer Schuld und Toxischer Scham	72
Toxische Schuld und Natürliche Schuld	76
Pathologisierung.....	79
Infantilisierung.....	81
Bereitschaftsdienst – Deine Freizeit gehört mir.....	82
Nur eine Kleinigkeit.....	84
Isolation und Abhängigkeit	86
Ich geb dir was zum Denken.....	87
Der gelenkte Fokus.....	90
Wortsalat.....	92
Fakten-Salat.....	94
Zu Tisch! Hier kommt ein Fakten-Salat	98
Triangulation.....	102
Beispiele für Triangulation.....	104
Geschenke.....	107
Der Gewinn an deinem Erfolg.....	115
Kopieren, Spiegeln, Verhalten kapern.....	117
Die Fratze.....	118
Passive Aggression.....	119
Quiz – Teste dein Know How!.....	120

Teil 4

Strukturen des (verdeckten) Narzissmus

Teil 4 – Strukturen des (verdeckten) Narzissmus.....	123
Narzissmus in Kürze	126

Gesunder Narzissmus.....	130
Narzisstische Zufuhr.....	132
Die Objektwelt des Narzissten.....	139
Das konstruierte Selbst.....	147
Der innere Zirkel.....	151
Narzissten im Gespräch.....	152
Narzissmus und K-PTBS.....	157
Intimität.....	162
Intimität in Beziehungen mit N: Du gehörst (zu) mir!.....	164
Kontakt in engen Beziehungen.....	168
Der Narzisstische Zufuhr-Zirkel.....	173
Love-Bombing.....	177
Idealisierung.....	182
Entwertung.....	183
Destabilisierung.....	184
Discard + Neue Zufuhrquelle.....	188
Die Schmierkampagne.....	193
Das Ziel einer Schmierkampagne.....	201
Hoover – Der Sog zurück.....	206
Flying Monkeys.....	219
Innerhalb des Systems gibt es keine Lösung.....	225

Teil 4

Raus da!

Teil 5 – Raus da!.....	227
Vorbereitungen.....	230
Point Of No Return.....	232
Gewissheit schaffen.....	234
Notiere die wichtigsten Gründe für deine Entscheidung.....	237
Die No-Contact-Regel.....	242
Die No-Contact-Regel für Eltern und Familie.....	244
Hilfswerkzeuge, um bei dir zu bleiben.....	246
Tu keine Scheiße in deinen Kuchen!.....	250

Teil 5

Und nun?

Teil 6 – Und nun?	253
Die letzten Worte ignorieren!	256
Der Abschiedsbrief	256
Gefühlschaos und Gedankenkreisen	264
Wer bin ich eigentlich?	265
Inneres Wachstum: Wann bin ich endlich heile?	267

Teil 7

Erste Hilfe

Teil 7 – Erste Hilfe	271
Lass dir helfen!	274
Detoxing – Umwelt: Wegschmeißen, was geht!	276
Wegwerfen oder behalten?	278
Detoxing – Körper: Sei sanft mit dir!	279
Detoxing – Geist: Mentalen Müll entsorgen	281
Glaubenssätze und Selbstbild	282
«Ich bin wertlos» - Ist das noch aktuell?	284

Teil 8

Wie bekomme ich N aus meinem System?

Teil 8 – Wie bekomme ich N aus meinem System?	287
Ich glaube, ich bin doch verrückt!	290
Detoxing – Energie: Dein System bereinigen	291
Ausatmen und Auffüllen	293
Rosen sprengen	397
Fremdenergie aufspüren	397
Die Magnet-Rose	300
Die Staubsauger-Rose	301

Teil 9

Wie komme ich in meine Kraft?

Teil 9 – Wie komme ich in meine Kraft?.....	303
Viele Samen sind bereits gesät. Der Regen wird kommen.	306
Dein Weg – Deine Entwicklung.....	308
Was dich erwartet.....	310
Dein Ja und dein Nein als Kompass deiner Seele.....	315
Epilog.....	317
Danksagung.....	318



Hallo - Da bist du

Auf unserer gemeinsamen Reise, die hier beginnt, werden wir eine tiefere Klarheit über uns gewinnen, Neues lernen und Altes verlernen. Wir dürfen uns erlauben hinzusehen, wo wir wegschauen sollten und hinzusehen, wo wir wegschauen wollten.

Erfahrungen mit narzisstischen Personen können uns – im schlechtesten Fall – hart und unbarmherzig uns selbst gegenüber machen, und im besten Fall lernen wir fürsorglicher und klarer uns selbst gegenüber zu werden und zu handeln.

Deshalb geht es in diesem Buch – ja, natürlich um narzisstische Strukturen und really bad toxic stuff, logo! aber – auch um jenen Menschen, der du wahrhaft bist, der in dir lebt – unversehrt und heil von allem, was vielleicht geschehen ist oder dir zugetragen wurde.

Jetzt ist es Zeit, dich selbst neu kennenzulernen und die Kraft, die du abgegeben hast, wieder zu dir nach Hause zu holen.

Wo auch immer du gerade stehst, wie auch immer du dich gerade fühlst... – hallo, da bist du.

Falls du versuchst, Antworten zu finden, dich fragst, ob du manipuliert wirst, ob das, was dir da geschieht emotionale Gewalt ist oder doch nur eingebildet... Das bereits ist ein

starkes Anzeichen dafür, dass es sich um emotionale Gewalt handelt(e). Wenn alles okay wäre, würdest du nicht suchen.

Bist du vielleicht gerade in einer Beziehung, in der du dich nicht gesehen fühlst, in der Konflikte nicht angesprochen werden können, in der deine Bedürfnisse als menschliches Wesen als höchst problematisch, gar pathologisch eingestuft werden?

Zweifelst du vielleicht an dir, fällst harte Urteile über dich selbst und der Zustand, dich labil, schwach und irgendwie defekt zu fühlen, wird zu einem giftigen Lebensgefühl, das du am Ende noch für dich selbst hältst?

Versuchst du vielleicht immer wieder emotionale Fragen mit Antworten im Kopf zu lösen und beginnst deine Bedürfnisse zu rationalisieren?

Läufst du vielleicht schon lange auf Glas, versuchst dich so zurechtzubiegen, dass du Gehör findest, gesehen wirst, verstanden wirst?

Verlierst du dich dadurch irgendwie zunehmend selbst, verlierst den Kontakt zu deiner wahren Klarheit durch die Verstellung deines authentischen Ausdrucks?

Kann zwischendurch alles so sehr durcheinandergeraten, dass du gar nicht mehr weißt, was du eigentlich fühlst, wer du bist und was du wirklich brauchst?

Schwappt dir ganz diffus und mit einer konstanten Beständigkeit die Botschaft entgegen: Wärst du anders, ja dann wäre alles gut?

Emotionale Gewalt und narzisstische Ausbeutung kann es überall geben - in der Familie, dem Freundeskreis, dem Arbeitsumfeld, der Partnerschaft. Und es handelt sich um jene zwischenmenschlichen Kontakte, in denen das unbestimmte Gefühl bestärkt wird, mit dir würde irgendetwas nicht stimmen...

Und auch das große Thema Schuld gehört untrennbar verwoben in toxische Strukturen.

Wie auch immer es dir gerade geht – von A wie Alpträume bis Z wie Zweifel ist also alles normal, auch G wie Gedankenkreisen, S wie Scham oder V wie Verwirrung. Und hatten wir schon G wie Gedankenkreisen?

Alles dabei, alles normal.

Willkommen zu deiner Reise!

Du bist genau so richtig, wie du gerade bist.

Du bist richtig mit dem, wie du fühlst und mit dem was du denkst, mir dem, was du dich fragst und dem, was du brauchst.

Es wird eine abenteuerliche Reise zurück in deine eigene Klarheit, Freiheit und Lebenskraft! Mach dich bereit, dir wieder selbst zu gehören.

Auf gehts!

Am Anfang steht eigentlich immer das Chaos, wenn es darum geht, Klarheit in toxische Strukturen zu bringen, die sich doch gerade dadurch auszeichnen, dass sie unerkant bleiben sollen.

Gefühlschaos, Gedankenkreisen, Selbstzweifel und toxische Scham gehören zu den unausweichlichen Folgen emotionaler Gewalt.

Eine der brennendsten Fragen für Betroffene ist deshalb:



Nehme ich das richtig wahr?
Ist meine Wahrnehmung verlässlich?
Kann ich mir sicher sein?
Bin ich verrückt?

Der Zustand extremer Instabilität, der meist derjenige ist, in dem man beginnt nach Antworten zu suchen, ist oft begleitet von der ernsthaften Frage nach der eigenen geistigen Gesundheit.

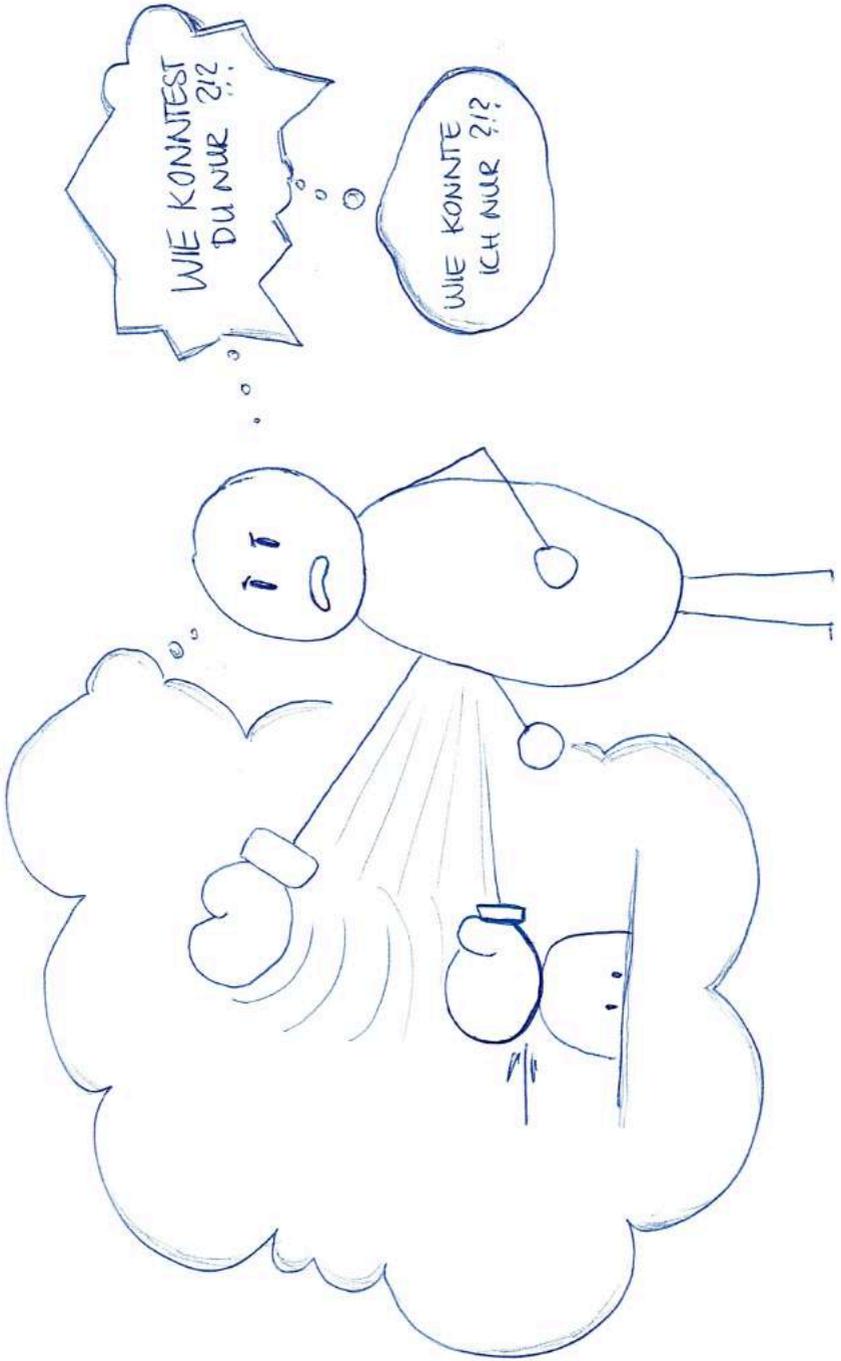
Und manchmal kann es zudem der Fall sein, dass die körperliche Unversehrtheit in Gefahr ist. Doch selbst wenn nicht, gehören Paranoia und starke Angstzustände in der Endphase zu den typischen Symptomen emotionaler Gewalt.

Falls du Existenzängste hast... – das ist ganz verständlich.

Falls du verzweifelt bist... – auch das gehört dazu.

Falls du Rachedgedanken hast – auch das ist «normal.»

Alles normal. Für toxische Beziehungen.





Gedankenkreisen, Selbstzweifel und toxische Scham gehören zu den unausweichlichen Folgen emotionaler Gewalt. Du wirst von der Lebendigkeit, die dich ausmacht, wie abgeschnitten.

Wenn du nicht mehr wunschgemäß <funktioniert> hast, hast du bestimmt schon mal einen Satz wie diesen hier gehört:

«Du bist ein Narzisst / Egoist»
«Du bist unheilbar» /
«Du willst dich gar nicht ändern»
«Ich habe alles für dich getan!»

Besonders der Satz „Du bist unheilbar“ ist eine internationale(!) Standardfloskel. Übersetzt lautet er:

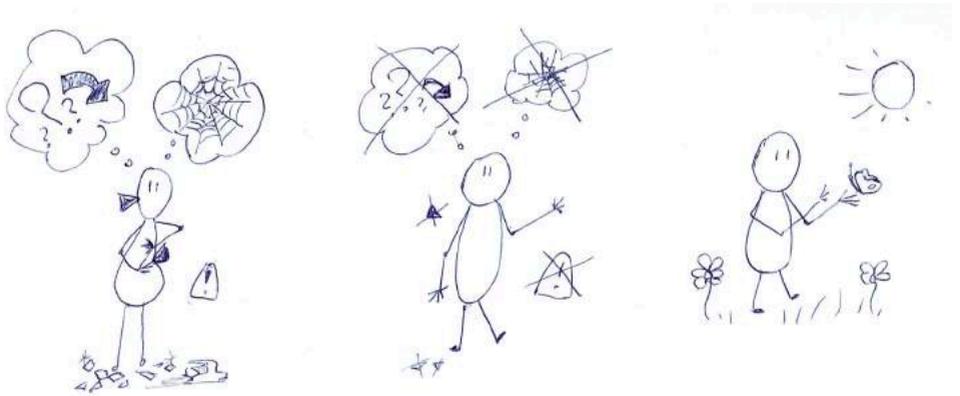
«Du funktionierst nicht so, wie ich es will.
Und du wirst es auch nicht (mehr).»

Das Perfide ist, dass Betroffene solange es möglich ist, versuchen, so zu funktionieren, wie der/die narzisstische Partner:in es will. Durch die toxischen Strukturen verausgabt sich eine Partei völlig für das Aufrechterhalten einer «Beziehung», die nie eine war.

Falls du dir nicht sicher bist, ob die Beziehung, in der du dich befindest, toxisch (für dich) ist, lies einfach weiter. Wir schauen uns gleich zu Beginn die gängigsten Muster und Symptome an, die Betroffene emotionaler Gewalt an sich selbst beobachten können.

Außerdem lernst du die klassischen Manipulationswerkzeuge kennen und kannst für dich überprüfen, ob sie an dir „angewendet“ werden.

Dieses Buch ist ein Werkzeug, um dich deiner eigenen Wahrnehmung zu vergewissern und zurück in deine eigene Kraft zu finden.



Der Weg zurück in deine Kraft ist simpel, wenn auch nicht immer leicht:

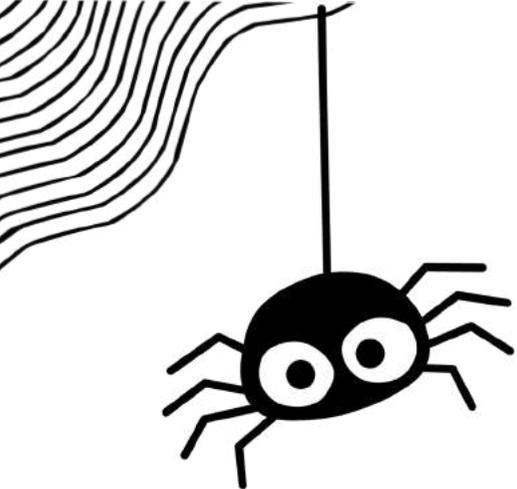
- 1) Erkenne, was du dir aufgebürdet hast und in welchen Mustern du verstrickt bist.
- 2) Genau diese Fremdeinflüsse gilt es zu verabschieden.
- 3) Fühle, was dir entspricht und wer du wirklich bist.

Es werden die wichtigsten Merkmale, Muster und Techniken besprochen, die für alle Arten von toxischen Strukturen und narzisstischer Ausbeutung kennzeichnend sind.

Wir konzentrieren uns in diesem Buch also auf die Grundmechanismen, auf denen basierend sich jedes individuelle Drama vollzieht.

Los geht's

...starten wir mit einem individuellen Drama

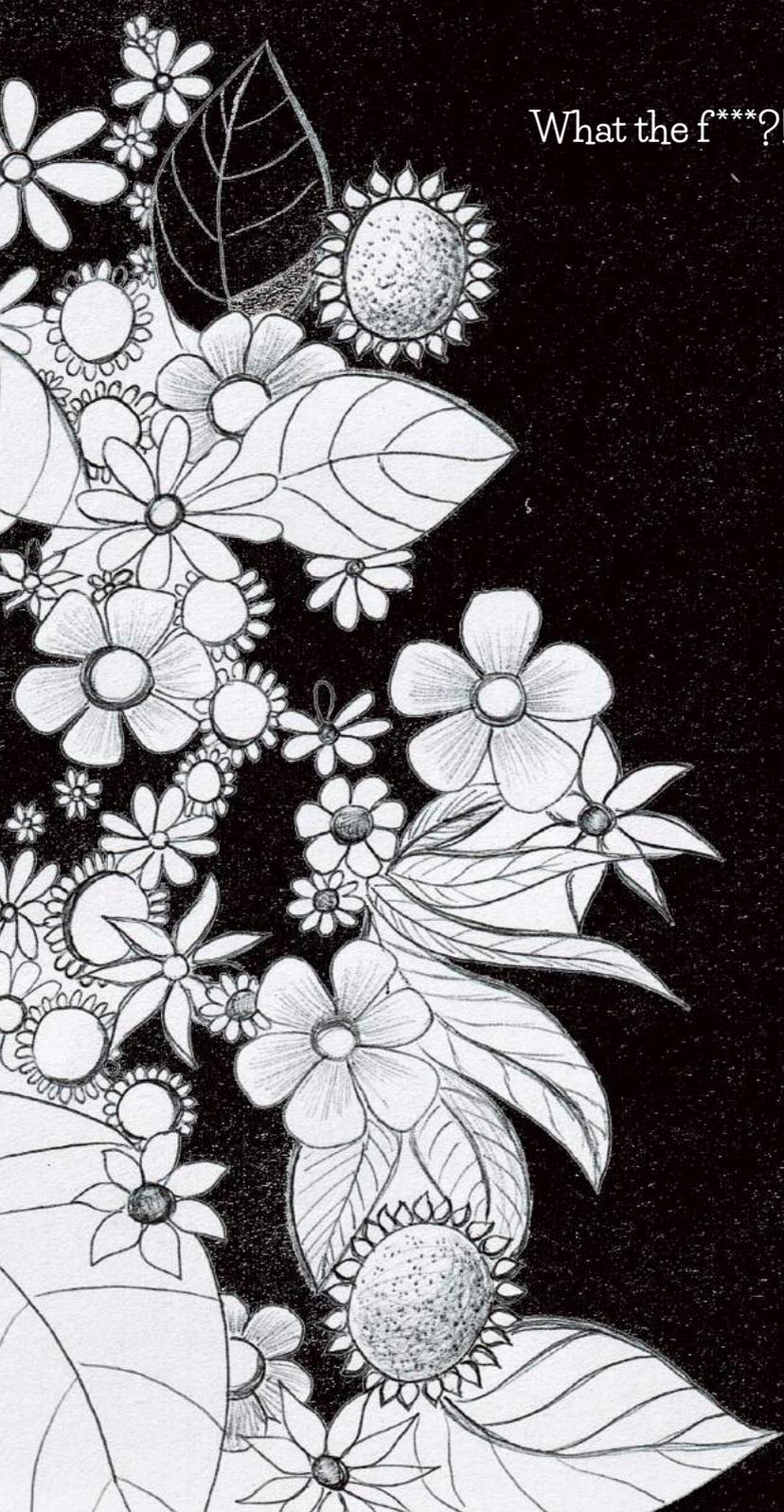


Teil 1

**DRAMATISCHER
PROLOG**



What the f***?!?



Prolog

»Ich will das nicht tun« sage ich entschuldigend. Ich habe stark mit mir gerungen, aber das kann ich wirklich nicht tun, es verstößt gegen meine tiefsten Überzeugungen!

»Das ist die einzige Möglichkeit, die ich habe, verdammt!! Wenn du das nicht tust, bist du schuld, dass ich meinen Firmensitz verliere! Dabei brauchst du nichts zu tun als so eine beschissene SMS zu schreiben und stellst dich so an!«

Seine Stimme ist beißend und scharf. Sie zerfleischt mich. Ich fühle mich wie ein kleines, böses Kind und will einfach nur, dass der Druck aufhört. Der Druck soll aufhören!

Bis zu dieser Diskussion war es ein ganz schöner Tag gewesen: Wochenende, milde Herbstluft, die Sonne schien sanft in mein Wohnzimmer.

Er will, dass ich einer Frau, die ich nicht kenne (nennen wir sie Person A) eine SMS schreibe, um die Telefonnummer einer anderen Frau, die ich ebenfalls nicht kenne (Person B) herauszufinden, deren Mutter er einen »Denkzettel« verpassen will.

Denn ihm droht der Absprung jener Mutter als Geschäftspartnerin. Diese hat sich plötzlich gegen den endgültigen Verkauf eines Firmengebäudes entschieden und möchte Eigenbedarf anmelden.

Diesen persönlichen Affront will er ihr heimzahlen und sie durch Körpergewalt an ihrer Tochter (B) doch noch zum Verkauf bewegen.

Er will ihrer Tochter Schläger schicken. Sie sollen ihr die Nase brechen.

Damit die Sache nicht auffliegt und sich auf ihn zurückverfolgen lässt, solle ich für ihn die Nummer besorgen. Und das sei doch nicht der Rede wert! Ich solle einfach schreiben, hey, ich bin Anne und habe mein Handy verloren und mein Adressbuch. Könntest du (Person A, die ich nicht kenne) mir bitte die Nummer von Person B (die ich auch nicht kenne) geben, damit ich ihre Nummer wieder habe? Danke.

Mir klopft das Herz bis zum Hals. Im Lügen war ich noch nie gut – ganz im Gegensatz zu ihm, wie ich immer mehr verstehen werde.

»Hör zu, ich kann das nicht, ich kann mein Leben nicht mehr ruhig schlafen, wenn ich an so etwas mit beteiligt bin. Sorry, du musst einen anderen Weg finden, an die Nummer zu kommen.«

»Ich will doch niemanden verletzen!! Doch nicht wirklich... Das hast du total falsch verstanden! Ich will einfach nur, dass sie sich ein bisschen erschreckt, aber es kommt niemand zu Schaden, versprochen!« Er spricht jetzt ganz beschwichtigend und verständnisvoll. »Du tust mir damit wirklich einen großen Gefallen! Das ist wichtig für mich – komm schon, bitte hilf mir! Es gibt keine andere Lösung.«

Ich bräuchte doch nur eine SMS schreiben, betont er verständnislos. Und das, wo er doch schon so viel für mich getan habe. Mit dieser kleinen Geste, die die einzige Lösung für

ihn sei, könne ich das Blatt wenden, nur ich allein. Es gäbe keinen anderen Ausweg.

»Hier, ich habe dir sogar schon eine Vorlage geschrieben, die du einfach nur noch an diese Nummer senden brauchst. Ein Kinderspiel, du brauchst nicht mal selbst einen Text zu schreiben. Zwei Minuten, fertig. Mehr will ich doch gar nicht. Zwei kleine Minuten!«

Er schickt mir den fremden Kontakt und einen Text:

»Hey ho, Vanessa-Liebes, ich bin Anne und habe bei einer voll krassen Computercrash-Aktion meine ganzen Daten geloost, echt schlimm... Du kennst mich vielleicht von...«

Einmal mehr wird mir klar, wie wenig er mich kennt und dass er noch weniger von mir hält. Doch diese kleinen Momente der Klarheit werden so schnell überlagert von dem großen Stress, der ständig fühlbar ist, sobald er in der Nähe ist oder sich in mein Leben einmischt. Es gibt niemals Ruhe und eigentlich ist das irgendwann alles, was ich noch möchte – Ruhe vor diesem Menschen!

Ich tue also das, was mit Abstand die schlechteste und dabei auch die verbreitetste Reaktion in meiner Lage ist: Ich gebe nach, ich knicke ein, ich will es nur noch hinter mich bringen. Der Druck soll aufhören!

Also formuliere ich die SMS um und bastele über eine Stunde an einer neuen SMS, um die darin enthaltene Lüge (die in meinem Namen versendet wird) zu verdecken. Ich sende sie ihm nochmal zum Gegenlesen, weil ich alles richtig machen will

in diesem Szenario, in dem sich für mich alles falsch anfühlt. So sei es gut, meint er und ich solle sie nun auch endlich absenden.

Mit Herzklopfen verschicke ich also die SMS und bekomme schon kurz darauf die Rückmeldung, dass Person A – die ich nicht kenne – mit mir sprechen möchte (völlig zu Recht!), bevor sie mir die private Nummer von Person B weitergibt. Heute Abend? Ob mir das passen würde.

Wieder steigt die Panik in mir auf und ich melde mich bei ihm. Denn ich bin völlig verunsichert. Was soll ich tun? Ich weiß es nicht! Das hier ist nicht meine Sache, eigentlich will ich nur hier raus.

Er spricht jetzt zu mir, als sei ich ein dummes Kind. Es sei doch völlig klar, dass sie sich melde, wieder solle ich mich nicht so anstellen und kein Drama machen.

Doch wie zum Lohn spricht er nun auch mit etwas weicherer Stimme; immerhin sei ich endlich zur Vernunft gekommen und hätte die SMS verschickt (Ich fühle mich wie ein dummes Kind).

Ich solle mich einfach nicht mehr melden und abwarten, und wenn sie heute Abend trotzdem anriefe, dann solle ich sie auf später vertrösten – unter KEINEN Umständen(!) solle ich mit ihr sprechen! »Ist das klar?!« Hier ist seine Stimme wieder sehr eindringlich, denn die Sache soll auf keinen Fall aufliegen, sondern unbedingt verdeckt bleiben...

(Verdeckt: ein wichtiges Wort, das wir uns schon mal merken!)

Letztlich verbringe ich den restlichen Nachmittag in bangender Anspannung. Person A ruft wie angekündigt um 18 Uhr an. Ich nehme nicht ab. «Gut so», meint er daraufhin. Ich solle ihr schreiben, dass ich im Moment viel zu tun hätte. Das kostet mich in der Formulierung etwa wieder eine halbe Stunde.

Die Nacht über schlafe ich schlecht.

Ich bin in Hab-Acht-Haltung und weiß nicht, was als Nächstes kommt. Am Nachmittag erhalte ich eine kurze Whatsapp-Nachricht von ihm, dass er die Nummer nicht mehr bräuchte, er habe einen anderen Weg gefunden. Das ist alles. Kein Danke, keine Entschuldigung, das ist alles.

Ich habe zu diesem Zeitpunkt bereits brav gelernt, dass ich selbst dafür verantwortlich war, den ganzen vorherigen Tag mit Sorgen und Unsicherheit verplempert zu haben – daran trägt er keine Schuld, wie auch sonst niemals an irgendwas. Warum fühlt sich <es richtig zu machen> immer nur so falsch an?

Mit großer Erleichterung schreibe ich Person A, dass alles ein großes Missverständnis gewesen sei und sie die Sache einfach vergessen könne. Sie antwortet direkt «Ah, das kam mir gleich so seltsam vor, deshalb wollte ich auch mit dir telefonieren». Mir fällt ein riesiger Stein vom Herzen.

What the fuck!?
Wie konnte so etwas passieren?

Um das zu verstehen, ist vorab die Beantwortung der Frage «Wann konnte so etwas passieren?» hilfreich.

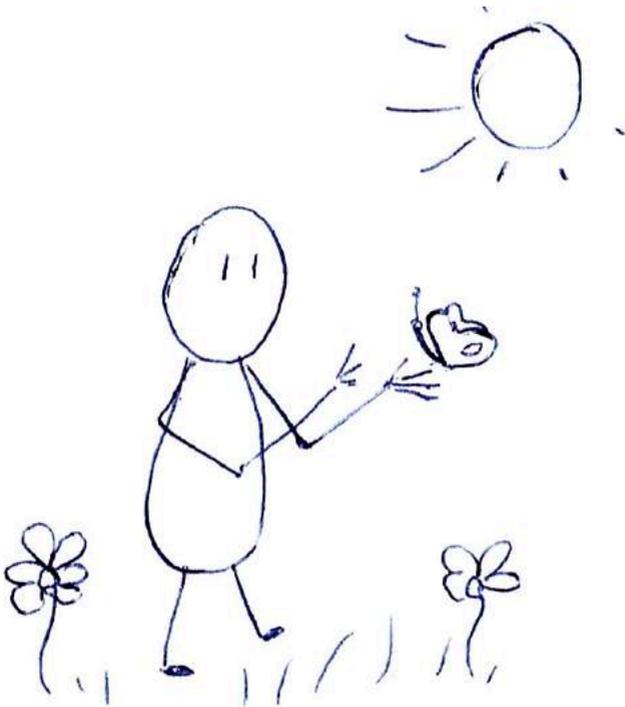
Solche Situationen spielen sich nicht am Anfang toxischer Einflussnahme und emotionaler Gewalt ab, sondern sind erst nach einer langen Einwirkung konstanter Manipulation möglich, in der die eigenen Abwehrmechanismen und das Selbstbild zersetzt wurden.

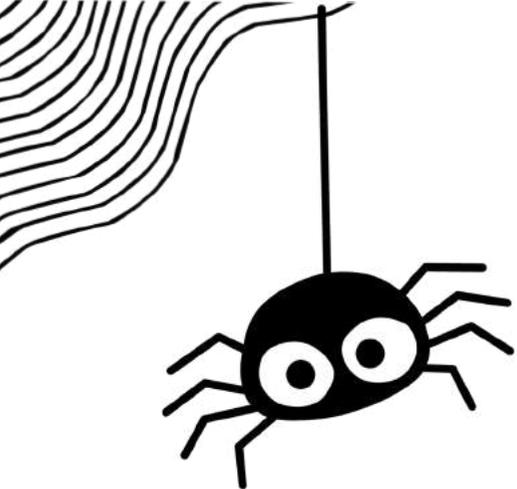
In toxischen Beziehungen mit narzisstischen Persönlichkeiten, sei es der Partner, Freund oder Chef, sind solche Kontrollstrukturen das Wesentliche jeder (Ver)Bindung.

Die Schwächung des Gegenübers ist fest integrierter Bestandteil.

Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit generieren konsequent dieselben (ausbeuterischen) Strukturen in ihrem Umfeld. Daraus ergeben sich konstante Muster. Und um genau diese geht es in diesem Buch.

Finde in deine Kraft
zurück!





Teil 2

MUSTER UND SYMPTOME



Du bist schuld
und außerdem
unheilbar!



Toxische Beziehungen: Grundmuster

First things first: Woran erkennst du, ob eine Beziehung oder ein Umfeld toxisch, also giftig, für dich ist?

Dein Zustand verschlechtert sich.

Du verlierst Kraft, Ressourcen und Energie, obwohl dein Konto vielleicht voller und deine Wohnung größer ist.

Dein Zustand verschlechtert sich.

Du kontrollierst dein Handeln, Denken und Fühlen, bist nicht mehr du selbst, hältst immer weniger von dir selbst, verausgabst dich für Ziele, die nicht deine sind, bist in Alarmbereitschaft und gefasst auf das nächste Drama, das hereinbrechen wird...

Aber vielleicht bildest du dir auch alles nur ein? Vielleicht übertreibst du einfach, weil mit dir wirklich etwas nicht stimmt? Vielleicht kannst du das alles gar nicht so sagen! Immerhin geht es dir doch gut... – und du stellst dich einfach nur an!

Alleine könntest du wahrscheinlich gar nichts (mehr) hinbekommen! Zum Glück hast du deine:n Partner:in, deine:n Freund:in, deine:n Chef:in, deine:n Kollege:in, deinen Vater, deine Mutter... einfach jenen Menschen, bei dem dir dieses diffuse, nicht greifbare Gefühl im Nacken sitzt... – und der dir sagt, was in deinem Leben Bedeutung hat, was du ändern

solltest, worauf du achten solltest und was an dir irgendwie nicht stimmt... Was für ein Glück, einen solchen Menschen an deiner Seite zu haben! So hilfreich wie ein Sack Katzenstreu in deinem Nacken... – ein diffuser Sack Katzenstreu, im toten Winkel deiner Wahrnehmung.

Toxische Beziehungen basieren auf Ausbeutung, Ungleichheit, Unterdrückung und Kontrolle. Eine Seite versucht sich an der anderen zu bereichern, statt mit ihr in einen Austausch zu gehen.

Bindung durch Abhängigkeit statt Verbindung auf Augenhöhe

Durch dieses Gefälle entsteht ein ständiger Ausbeutungsmechanismus. N¹ bekommt immer mehr Gewicht durch die Kraft, die ihm durch dich zufließt. Selbst wenn du in den Himmel gehoben wirst, immer hängst du in einem von N errichteten Konstrukt, in dem deine Bewegungsfreiheit auf eine Bewegung reduziert wird: Narzisstische Zufuhr² für N zu liefern, wann immer es gerade Bedarf danach gibt. Deine Energie, deine Zeit, deine Ressourcen, deine Lebenskraft für N.

¹ Sofern möglich, verwende ich in diesem Buch die neutrale Formulierung <N> für (verdeckte:r) Narzisst:in.. Im sprachlichen Einzelfall gebrauche ich die männliche Form (er/ ihn/ sein/ ein Narzisst), weil das Muster sich überproportional häufig bei Männern zeigt. (Natürlich können auch Frauen toxische Partnerinnen, Kolleginnen und Familienmitglieder sein, was auch die zahlreichen Bücher über narzisstische Mütter belegen.)

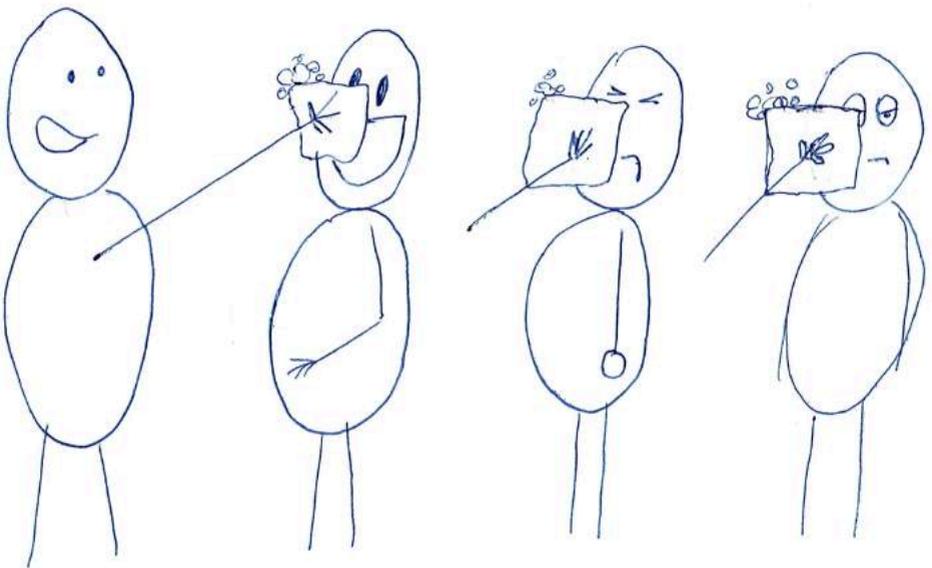
² Narzisstische Zufuhr ist die von außen auf N gerichtete Aufmerksamkeit – in Form von Bestätigung, aber auch Angst, Trauer, Wut etc. Mehr dazu im gleichnamigen Kapitel.

Die Abwärtsspirale

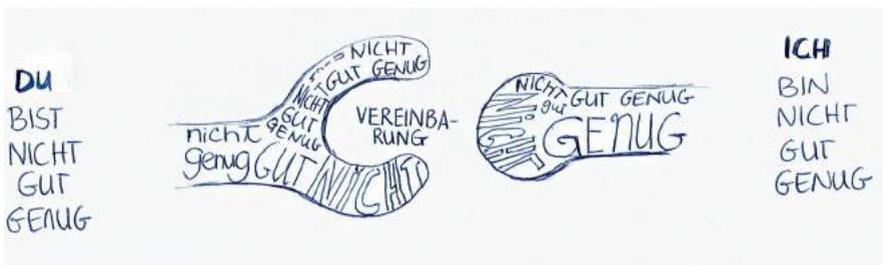
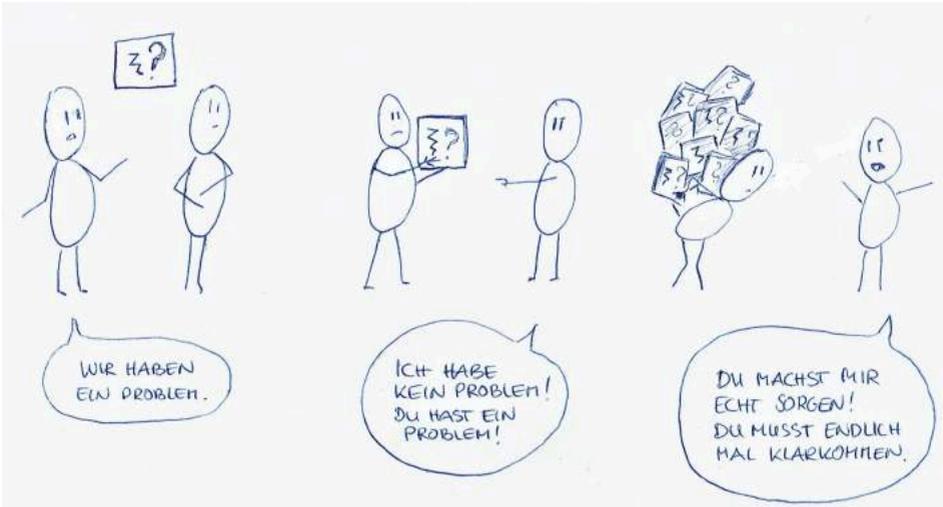
Toxische Beziehungen sind deshalb geprägt durch eine kontinuierliche Abwärtsbewegung.

N führt jede Beziehung, um für sich selbst Narzisstische Zufuhr in Form von Aufmerksamkeit, Ressourcen, Energie zu bekommen (von dir.). Und das funktioniert am besten, wie wir sehen werden, durch Destabilisierung: N will dich ständig <verbessern> – so bezeichnet er die Destabilisierung.

Und kontinuierlich und mit System destabilisiert zu werden, das führt nun einmal in eine Abwärtsspirale. Klaro!



Hier ein paar Beispiele für toxische Abwärtsspiralen:



Das Laufen auf Glas

Es ist dir vielleicht schon aufgefallen, dass du vorsichtiger geworden bist, hier und da. In bestimmten Situationen automatisch (nicht mehr) reagierst, in Konflikten den Mund hältst oder wenn du ihn mal aufmachst, um Himmels Willen richtig verstanden werden möchtest! Du verbiegst dich, schleichst, ja kriechst sogar. Manchmal scheint das irgendwie nötig.

Nichts ist gut genug. Ständig kann irgendwas passieren, ein Drama losgetreten werden, eine neue Aufgabe anstehen. Latenter Stress hat hier zahlreiche Ursachen und bleibt unterschwellig beständig bestehen.

Einer der wesentlichsten Stressfaktoren ist die emotionale Gewalt, die als Grundatmosphäre herrscht. Vorsicht ist geboten! Wenn auch nicht immer, so doch immer dann, wenn N es fordert! Dann wird deine Stimme anders, deine Körperhaltung, deine Reaktionen.

Selbstkontrolle



Bin ich verrückt?

Diese Frage zeugt von ausgezeichneter Gesundheit! Wer sich das nach Jahren toxischer Beziehung nicht fragt, hat völlig einen an der Waffel!

Diese Frage gehört mit zum Gesamt-Paket. All inclusive! Gerade am Ende, wenn der Discard (deine Abschiebung, Ausgrenzung, dein Ersatz) organisiert wird und die Fäden einer Schmierkampagne ineinanderlaufen. Wenn ein Psychothriller direkt vor deiner Nase spielt. Nämlich in deinem Hirn!

Dann kann man sich schon mal fragen, ob man verrückt wird. Alles normal. Alles inklusive!

Narzisstische Ausbeutung

Und dieses All-In-Paket verdanken wir der Narzisstischen Ausbeutung. Gepriesen sei sie, die nimmersatte Schlucht, in die wir unser Herzblut, unsere Kraft und unsere Selbstachtung kippen dürfen. Danke!

Und die uns selbstlos und helfend mit Tipps für ein besseres Leben versorgt. Dadurch und dafür brauchen wir nichts weiter zu tun, als Narzisstische Zufuhr zu generieren.

Narzisstische Ausbeutung fordert
Narzisstische Zufuhr ein.

Für N ist Narzisstische Zufuhr überlebensnotwendig für die psychische Stabilität. Deshalb kommt es immer auch zu Narzisstischer Ausbeutung. Wo es geht, so viel es geht, so oft es geht. Und damit das geht, ist es hilfreich, zu destabilisieren, zu kontrollieren und zu isolieren. So wird Narzisstische Zufuhr mittel- und langfristig gesichert.

Und um diese Sicherheit geht es doch...

Du selbst hingegen wirst immer unsicherer.

Selbstzensur und Selbstkontrolle

«Ist das jetzt <richtig> so, wie ich das sehe?»

«Kann man das so sagen?»



«Ich stelle mich schon wieder total an!»

«Ich sollte mich nicht so anstellen!»

«Das sollte mich nicht so treffen.»

«Ich bin selbst dran schuld, das hätte ich mir doch denken können!»

«Das war bestimmt nicht so gemeint.»

«Wenn ich das anspreche, bin ich am Ende der/die Dumme.»

«Ist das Grund genug?»



«Ist das überhaupt so gewesen?»

In der Selbstzensur gibt es ganz viele <ich sollte> und Analysen über ausreichende Begründungen, die mit den infiltrierten Fremdbildern in Einklang gebracht werden <sollten>. Es ist eine Art innerer Dialog, bei dem man normalerweise den Kürzeren

zieht, weil alle Gesprächsregeln und Themen von N kontrolliert werden. (Viele davon auch im eigenen Kopf.)

Zudem gilt in Gesprächssituationen, die heikel werden könnten (weil man beispielsweise etwas kritisch anzumerken hat), natürlich das Gebot emotionaler Gewalt, klar.

Deshalb sind Selbstzensur und Selbstkontrolle irgendwann ganz automatischer Bestandteil in der Kommunikation mit N.

Du bist unheilbar

Dir wird kontinuierlich rückgemeldet, du hättest echt Probleme, seist krank und mit dir stimme etwas nicht. Der Versuch, permanent das Gegenteil zu beweisen, schafft schön Zufuhr für N ran – doch irgendwann bist du einfach leer und ausgelutscht. Oder du hast beim Frühjahrsputz unterm Sofa einen Rest deiner Selbstachtung wieder gefunden und begonnen, dich emotional zu distanzieren.

Ob völlig am Boden oder seit langem erstmals wieder auf eigenen (wenn auch noch wackeligen) Beinen, du hörst auf, für N zu funktionieren. So richtig. Da hilft kein Drücken, Pieken und Bohren mehr, es kommt nichts mehr rum.



Das klassische Lösungsangebot in toxischen Strukturen für alle Arten von Konflikten: Der Fehler liegt bei dir, bring das wieder in Ordnung! ..
..mittels Selbstbeschneidung, Selbstverleumdung, Selbstaufgabe.

Und an diesem Punkt der Funktionslosigkeit, der Unreparierbarkeit, der Nicht-Weiter-Nutzbarkeit kommt ein Satz in der Art:

- «Du bist unheilbar.»
- «Dir kann man einfach nicht helfen.»
- «Du willst dich gar nicht ändern.»
- «Du willst, dass sich alles nur um dich dreht.»
- «Du bist ein Narzisst!»

Wir werden später noch sehen, dass N seine eigenen toxischen Anteile in anderen platziert und auch wenn du es an dieser Stelle noch nicht ganz glauben kannst: Alle Vorwürfe, der Schmutz und die Lügen über dich, die in dir gelagert³ sind, sind ausgelagerte Anteile von N selbst.

Der Moment, wenn das emotional durchsickert und man es ganz verstanden hat, ist sehr heilsam:

Alle Anschuldigungen von N gegen dich
sind Anteile von N selbst.

N ist unheilbar.

N kann man einfach nicht helfen.

N will sich gar nicht ändern.

N will, dass sich alles nur um ihn/ sie dreht.

N ist ein Narzisst.

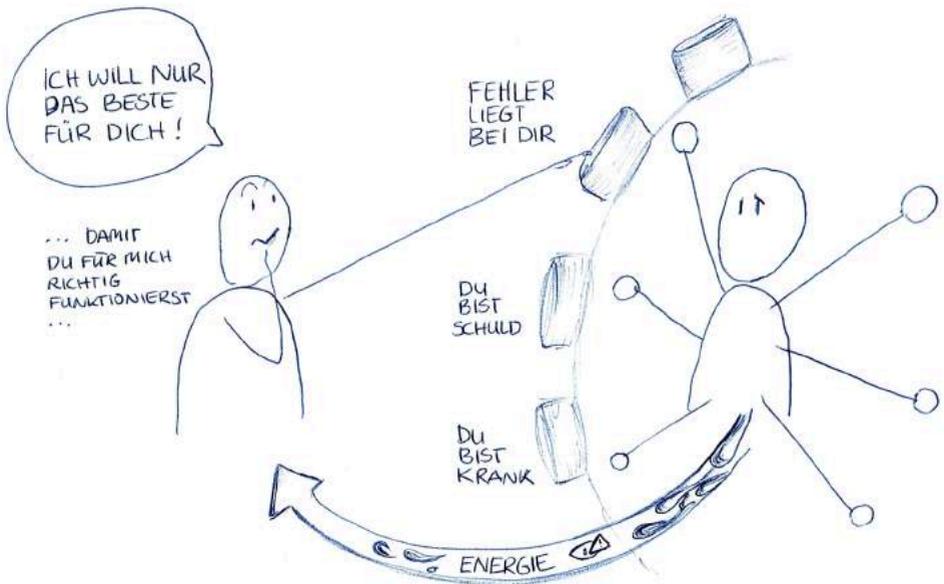
³ Es handelt sich ganz wörtlich um eine «Einlagerung», die über die bloße Projektion von Anteilen hinausgeht. Die Schutz- und Abwehrmechanismen einer Zufuhrquelle werden dafür so sehr zersetzt, dass diese ihr Handeln als Akteur des eigenen Lebens aufgibt. Weitere Infos dazu findest du im Kapitel «Gaslighting».

Energie-Verlust

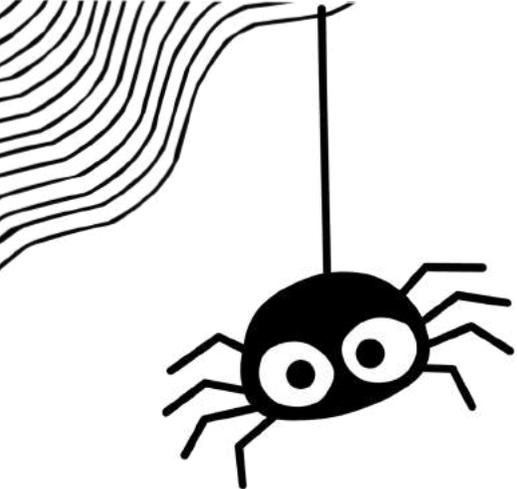
Zum Energie-Verlust brauchen wir eigentlich nicht viel sagen: Natürlich führt es zum Verlust von Energie, wenn dich jemand nach Belieben anzapft.

Die Ausbeute soll ja N bekommen und deine Energie, deine Aufmerksamkeit und deine Zeit sind ein wesentlicher Teil der Ausbeute.

Es gehört mit zu den gängigen Begleiterscheinungen, sich irgendwann antriebslos und ziellos zu fühlen und gleichzeitig völlig verausgabt zu sein.



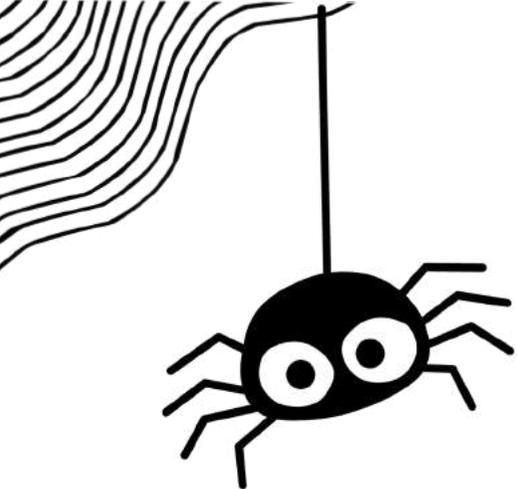
...wie kann es zu alldem kommen?
Schauen wir es uns an!



Teil 3

MaANIBULATIONS TECHNIKEN



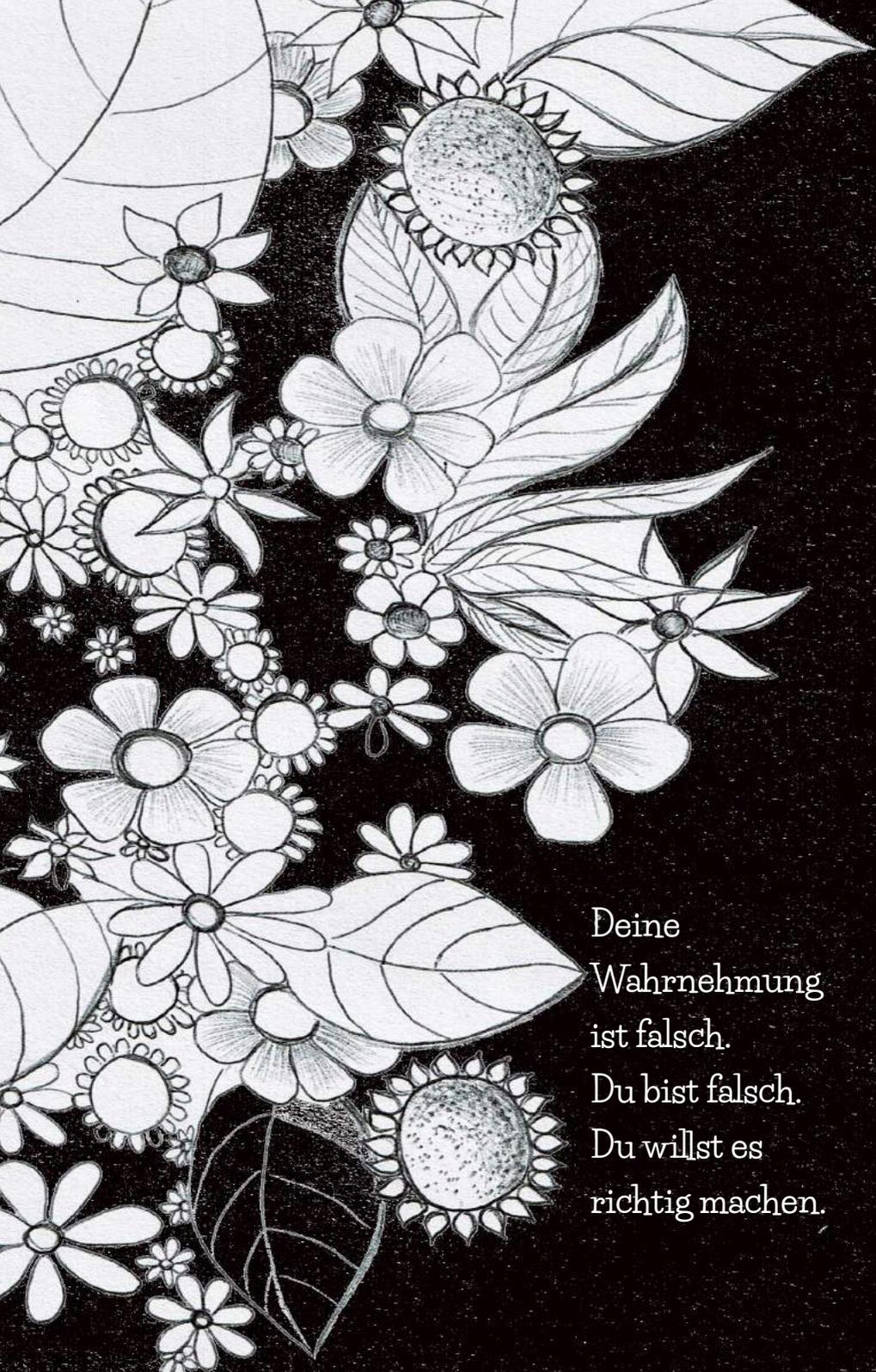


Teil 3

MANIPULATIONS TECHNIKEN

... das habe ich niemals anders geschrieben! Das stand hier schon die ganze Zeit so! Warum hätte ich den MaAnibulation schreiben sollen?! Willst du jetzt etwa allen Ernstes zurückblättern?! Deine Wahrnehmung ist ja total gestört... Und du hast echt ein Problem mit Vertrauen! Wirklich, du solltest mal so einiges an dir ändern... Zum Glück bin ich da... Ich helfe dir...





Deine
Wahrnehmung
ist falsch.
Du bist falsch.
Du willst es
richtig machen.

Emotionale Gewalt

Beginnen wir mit emotionaler Gewalt, der große Stoff, in den alles eingewebt wird... Die toxische Suppe, die ausgelöffelt werden soll.

Emotionale Gewalt ist die logische Folge des Kontrollbestrebens über Menschen-Objekte.

Emotionale Gewalt macht Brainwashing und die Aushöhlung der Abwehr im anderen System erst möglich.

Denn sie ist nicht sichtbar.
Sie ist (nur) fühlbar.

Ob wir körperliche Gewalt oder psychische Gewalt erfahren, für unser Gehirn macht das keinen Unterschied, Wir haben da nur ein einziges Schmerzareal. Da kommt alles hin, was wehtut. Emotionale Gewalt bereitet unserem Gehirn und uns selbst gleichermaßen Schmerzen wie körperliche Gewalt. Und das ist super praktisch!

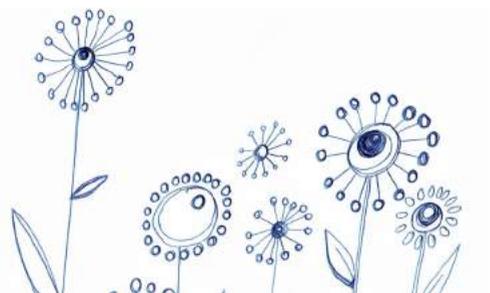
So lässt sich viel leichter behaupten, es sei nie passiert und du stehst da, mit fühlbaren Schmerzen, ohne sichtbare Verletzung. Mega! Jetzt fragst du dich irgendwann selbst, ob du dir die Schmerzen doch nur einbildest. Spricht ja vieles dafür... (was N so sagt).

Emotionale Gewalt ist wie jede Gewalt:
eine bewusst zugefügte Verletzung.

Sie ist nicht verstehbar, nicht sichtbar, nicht beweisbar.

Emotionale Gewalt ist fühlbar.

Deshalb
ist es so wichtig, deiner eigenen Wahrnehmung (wieder) zu
vertrauen!



Die Gabel im Bein
macht Löcher rein
Kannst du sie sehen?
Das ist geschehen

Die Gabel im Herzen
die macht mir Schmerzen
Im Meer aus Gewalt
verlier ich den Halt

Ich kann doch noch stehn,
kann rennen und gehn
Das bild ich mir ein!
Das kann doch nicht sein...



Gaslighting

Gaslighting ist die Kunst, dich falsch zu spiegeln...

Gaslighting ist eine Manipulationstechnik, durch die deine Selbstwahrnehmung, deine Wahrnehmung der Außenwelt, sowie deine eigenen Handlungsimpulse durch Verwirrung, Verzerrung und Lügen zersetzt werden, sodass du dich am Ende selbst völlig in Frage stellst.

Gaslighting kann dazu führen, dass du glaubst, verrückt und völlig gestört zu sein.

In einem solchen Netz aus inszenierter Verunsicherung und Destabilisierung wirst du zunehmend durchlässiger und empfänglich für (schädliche!) Fremdeinflüsse, die dir Halt versprechen. Du greifst nach jedem Strohalm, um <es> richtig zu machen und dich irgendwie sicher zu fühlen, weil die eigene Wahrnehmung deiner Innen- und Außenwelt nicht mehr verlässlich scheint.

Das erste Mal von Gaslighting zu hören, ist für Betroffene Erleichterung und Schock zugleich. Plötzlich ergibt alles irgendwie Sinn und gleichzeitig kann man es nicht glauben. Man glaubt eher daran, dass man selbst abgrundtief böse ist, weil man überhaupt in Erwägung zieht, dass N es vielleicht nicht wirklich gut mit einem meint...

Mit Gaslighting wird ein Rollengefüge/
Machtgefälle fest etabliert:

N macht sich zum Arzt und dich zum Kranken
N macht sich zum Heiligen und dich zum Ausgestoßenen
N macht sich zum Retter und dich zum Bedürftigen
N macht sich stark und dich schwach
Kurz: N positioniert sich als dein **Vormund**

«Ich weiß, was gut für dich ist.»

(du weißt es nicht)

«Ich kümmere mich darum.»

(du kannst das nicht)

«Meine Sicht der Dinge ist richtig.»

(deine Sicht ist falsch)

Ziel dieses Machtgefälles ist die Übernahme deiner Wahrnehmung: deines Fühlens, Denkens und Handelns...
und dann
schüttet N seine eigenen toxischen Inhalte in dein System.

Klingt spooky, oder?

und das ist es auch!

Der Begriff Gaslighting stammt von einem Film aus den 50er Jahren (Gaslight, 1940), der davon handelt, wie ein Mann seine Frau durch psychischen Terror in den Wahnsinn treibt.
So weit so gut. Wie hat er das gemacht?

Um diese Technik zu verstehen, schauen wir uns einleitend an, wie Prof. Dr. Joachim Bauer Gaslighting beschreibt, denn er beschreibt es sehr gut:

«Die Gewalt besteht darin, dass der betroffenen Person vom Täter ständig zurückgemeldet wird, ihre Wahrnehmungen seien falsch. Dinge hätten sich anders zugetragen, als vom Opfer erinnert. Auch den auf den gegenwärtigen Moment bezogenen Wahrnehmungen des Opfers wird vom Täter systematisch widersprochen.

Derartige Erfahrungen seelischer Folter, die in Partnerschaften, aber auch am Arbeitsplatz vorkommen können, haben zur Folge, dass das Selbst einer Person seiner Rolle als Akteur beraubt wird, und führen zu einer massiven Verunsicherung und psychischen Lähmung. Wenn es dem Opfer nicht gelingt, sich aus der Situation – zum Beispiel durch Trennung – zu retten, dann führt der Dauerbeschuss mit Botschaften, die das Wahrnehmungs-system des Opfers systematisch in Frage stellen, dazu, dass das Selbst seine Rolle als Selbstkonstrukteur irgendwann aufgibt und dem Täter überlässt.

Das Selbst des Opfers wird durch den Täter auch hier gleichsam gekapert.

Der Täter hat die Selbstschutzhülle des Opfers beseitigt und kann eigene toxische Selbst-Fragmente ungehindert im Opfer platzieren, das seinerseits nun dazu übergeht, den eigenen Wahrnehmungen nicht mehr zu trauen und die des Täters zu übernehmen.»⁴

Gaslighting hält die Beziehung mit einem verdeckten Narzissten am Laufen.

⁴ Bauer, Joachim: Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. Blessing, (2019), S 166-167.

Du zweifelst an deiner Meinung, deinem Wert, deiner geistigen Gesundheit und deiner eigenen Kraft und Selbstwirksamkeit. Zwischenzeitlich fragst du dich, ob du den Verstand verlierst. Denn so etwas in der Art geschieht auch.

Ein Gaslighter etabliert sich als dein Vormund, der es besser weiß, mehr Ahnung hat, die Dinge überblickt, über Fachwissen verfügt, das schon mal gemacht hat und weiß, wie der Hase läuft, die Ruhe bewahren kann, alles im Griff hat, der dir einfach mal total überlegen ist...

während du ganz offensichtlich immer mehr zusammenbrichst und zunehmend nach Halt suchst. Und: Tadaa! Der Gaslighter weiß Rat! Er kennt die Lösung. Und böse, wer hier Böses denkt...

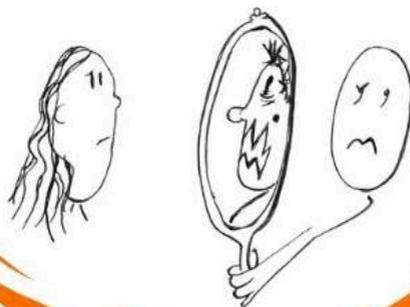
Das Narzissmus-Bilderbuch
Toxische Beziehungen
verstehen und verarbeiten

Überall erhältlich, wo es Bücher gibt

Anne Boddin



DAS
NARZISSMUS-
Bilderbuch



Toxische Beziehungen

verstehen + verarbeiten





**Willkommen in der
bebilderten Welt
toxischer
Beziehungen!**

Erfahre alles über Manipulationstechniken und narzisstische Ausbeutung – fundiert, klar und mit einer ordentlichen Prise frecher Leichtigkeit, die dir die Spinnennetze aus dem Kopf pustet!

Woran erkennst du, ob eine Beziehung toxisch für dich ist? Wie kannst du wissen, ob du dir vielleicht alles nur einbildest und völlig übertreibst? Vielleicht bist du ja auch selbst der Narzisst? Schon mal daran gedacht? Klar!

Diese und viele weitere, spannende Fragen, mit denen sich Betroffene emotionaler Gewalt beschäftigen, sind die Grundlage dieses Buches. Wir ergründen die Muster und Symptome ausbeuterischer Beziehungen und Wege aus der systematischen Verstrickung und Verwirrung. Es wird eine abenteuerliche Reise zurück in deine eigene Klarheit, Freiheit und Lebenskraft! Und ein Manipulationstechniken-Quiz gibt es auch!

Mit über 100 Illustrationen auf 333 Seiten. ▾



9 783982 614007

Anne Boddin

arbeitet als Schriftstellerin, freischaffende Künstlerin und energetische Heilerin in eigener Praxis.

In ihrer traumasensiblen Arbeit verbindet sie Kunst und Spiel mit den Techniken des Intuitionstrainings und belebender Körperarbeit.

So unterstützt sie Menschen dabei, ihren individuellen Weg ganzheitlicher Heilung zu gehen.

Nähere Infos: anneboddin.de



IN DER ENTSTEHUNG...

Dass wir toxische Menschen und Beziehungen in unseren Leben dulden oder gar immer wieder neu anziehen, liegt maßgeblich an den Strukturen, die wir in uns tragen.

Das K-PTBS Bilderbuch
Kindheitstraumata liebevoll integrieren

Die Anpassungsleistung, die wir als Kinder in Bezug auf ein schädliches Umfeld erbracht haben, kann uns als Erwachsene stark beeinträchtigen. Im kommenden Bilderbuch geht es um die Integration von Kindheitstraumata und die Transformation von Traumafolgen in der Gegenwart.



