

JULIA BÜLLESFELD

Narzissmus-Ninja

MÄNNLICHE NARZISSTISCHE GEWALT IN PARTNERSCHAFTEN
ERFOLGREICH ERKENNEN, ABWEHREN & ÜBERWINDEN



Julia Büllesfeld

Narzissmus-Ninja

**Männliche narzisstische Gewalt in Partnerschaften
erfolgreich erkennen, abwehren & überwinden**

*„Wer nicht tapfer eine Gefahr abwehren kann,
ist der Sklave des Angreifers.“
(Aristoteles)*

2. Auflage, Januar 2017

Copyright © Julia Büllesfeld

Foto © bart78 – shutterstock.com

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzung, wie etwa Verbreitung, Vervielfältigung, Übertragung oder
Nachdruck, darf nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin erfolgen.

Inhalt

Vorwort

Was ist Narzissmus?

1. Teil: Ein Ninja beobachtet – die rosarote Wolke durchschauen

1. Besessenheit
2. Das „Komm her-Geh weg!“-Spiel
3. Bemerkungen und Witze
4. Isolation
5. Verbale Wiederholungen
6. Absolution
7. Rollenmuster
8. Heldengeschichten
9. Kritik
10. Verhalten anderen Menschen gegenüber

2. Teil: Abwehren, Tarnen, Strategie - mitten drin, statt nur dabei

1. Manipulationen abwehren
2. Emotional distanzieren
3. Rechte nicht verhandeln
4. Grenzen setzen
5. Physische Attacken abwehren
6. Abzug planen

3. Teil: Nach dem Abzug – das bitterböse Ende, oder doch nicht?

1. Narzisst als unschuldiges Opfer
2. Stalking

3. Vermeintliche Fürsorge
4. Gas geben
5. So tun, als wäre nichts gewesen
6. Erstarrung
7. Angst vor dem Narzissten
8. Rückzug
9. Letzter Versuch Unterwerfung zu erzwingen
10. Schweres psychisches Leiden

Auf ein letztes Wort

Übersicht Erinnerungshilfen

Impressum

Vorwort

Ninja-Power! Mit Hilfe dieser Lektüre wirst du dich in einen Narzissmus-Ninja verwandeln und in der Lage sein, Narzissmus zu erkennen, abzuwehren und dich vor narzisstischer Gewalt konsequent zu schützen. Glaubst du nicht? Dann gib mir die Chance, dich zu überzeugen. Auch in dir steckt nämlich ein Narzissmus-Ninja, der nur auf seine Aktivierung wartet.

Den Ninjas im alten Japan werden eine Reihe an Aufgaben zugeschrieben. Mal treten Ninjas als Spione, Saboteure oder Mörder in Legenden und Sagen auf. Andere Male sollen sie Anhänger geheimer buddhistischer Orden gewesen sein. Die Filmindustrie zeigt uns den heroischen Ninja, der über komplexe kämpferische Techniken verfügt, um seinen Angreifer zu überwinden. Diese gezeigten Kampfkünste sind dem Ninjutsu entliehen, das offenbar die grundlegende Ausbildung eines Ninja bildete.

Wir wissen sicher, dass der aus dem Japanischen stammende Begriff *Ninja* mit *Verborgener* übersetzt wird. Und genau diese Verborgeneheit und die in ihr befindlichen Aspekte mache ich für dich im positiven Sinne nutzbar und offeriere sie dir mit dieser Lektüre.

Du steigst in eine Welt ein, die wahrhaftig existiert und tagtäglich stattfindet. Es ist die narzisstische Welt, die mit Gewalt und hinterlistigen Manipulationen einhergeht. Diese Welt existiert vielleicht noch neben dir und du bist bisher wenig bis gar nicht von ihr berührt worden - zumindest nicht wissentlich. Vielleicht steckst du aber schon mittendrin oder bist vor kurzem aus ihr ausgestiegen. In welcher Position du dich auch immer befinden magst, ich begleite dich mit Hilfe dieser Lektüre dabei, den Ninja in dir frei zu legen und dir das Rüstzeug für einen exzellenten Narzissmus-Ninja zu geben.

Die Lektüre richtet sich in erster Linie an Frauen, die mit einem männlichen Narzissten partnerschaftlich verbunden waren/sind.

Du lernst, wie du dich im Verborgenen bewegen kannst, um deinen narzisstischen Angreifer schnell und konsequent abzuwehren. Ein Ninja lässt sich nicht attackieren, sabotieren oder sich zerstören, sondern schaltet seinen Gegner überraschend aus, bevor er ihn ausschaltet. Keine Sorge, du wirst niemanden meucheln, sondern dich nahezu elegant, leichtfüßig, geschickt und friedlich verhalten. Nicht die körperliche Stärke wird entscheidend sein, sondern Mentalpower - die Kraft deines Geistes, die Vernunft und dein Köpfchen. Diese Attribute werden dich befreien. Kein Ninjutsu-Künstler wirft seinen Gegner mittels körperlicher Stärke auf die Matte, sondern in erster Linie mit Hilfe von Beobachtung, Wahrnehmung, Körperbeherrschung und dem gezielten Nutzen physikalischer Kräfte. Wiedererweckt werden auch dein Selbstbewusstsein und der intensive Glaube an dich selbst. Du lernst weiterhin, wie du erst gar nicht in diese narzisstische Welt gelangst, die letztlich nur Zerstörung für dich bereithält. Ab sofort bewegst du dich langsam und bedächtig, deine Augen sind geschärft wie bei einem Adler und deine Ohren gespitzt wie bei einem Luchs. Dieses Training macht dich automatisch zu einem Spion in deinem Interesse und im Interesse anderer lieber Menschen. Ein Spion, der Gefahren erkennt und bannt, bevor sie ihn wie eine Lawine erfassen.

Zunächst erfährst du, was Narzissmus bedeutet und beinhaltet. Danach wartet auf dich der erste Teil, der deine Beobachtungsgabe schärft und dir die Möglichkeit bietet, einen Narzissten schon zu erkennen, bevor du in seine Fänge gerätst. Der zweite Teil beschäftigt sich mit klassischen narzisstischen Merkmalen, die dir innerhalb der Partnerschaft begegnen. Abwehr- und Tarnstrategien verhelfen dir zu einer besseren Gesundheit und einem Zeitaufschub, den du möglicherweise brauchst, um dich auf den Absprung vorbereiten zu können. Der dritte Teil richtet sich an jene von euch, die schon aus der Partnerschaft mit einem Narzissten ausgetreten sind oder die kurz vor einer Trennung stehen. Kurze Erinnerungshilfen begleiten dich zum Schluss

eines jeden Kapitels. Am Ende der Lektüre findest du alle Erinnerungshilfen noch einmal übersichtlich aufgelistet.

Begleite mich auf die Reise zu deinem innewohnenden Ninja und lege den Narzissmus-Ninja in dir frei. Stück für Stück. Pure Ninja-Power!

Was ist Narzissmus?

Nur wenn du weißt, was Narzissmus ist, verfügst du über eine wichtige Basis, auf der du aufbauen kannst. Daher will ich an dieser Stelle ein kurzes, allgemeines Bild von Narzissmus umreißen.

Vorab: Es geht nicht darum, einen anderen zu diagnostizieren. Es geht darum, das Unausprechliche dingfest zu machen, Opfern die Möglichkeit zu geben, einzuordnen, was mit ihnen geschehen ist, und Außenstehenden die Gelegenheit zu geben, hinter den Nebel zu blicken, um sich und andere zu schützen. Narzisstische Ausprägungen, die einen Mangel an Mitgefühl, die Durchführung perfider emotionaler Manipulationstechniken und die Gier nach Macht und Kontrolle (über andere) umfassen, wirken hochgradig toxisch und reichen aus, exzessiver Gewalt und Missbrauch stattzugeben und Opfer schwer zu schädigen.

Das Diagnoseklassifikationssystem ICD-10 beschreibt die narzisstische Persönlichkeitsstörung anhand von Merkmalen und gibt uns dabei wichtige Hinweise. Hierbei müssen mindestens fünf Merkmale erfüllt werden, damit von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung (NPS) gesprochen werden kann:

- Größengefühl in Bezug auf die eigene Bedeutung (z. B.: die Betroffenen übertreiben ihre Leistungen und Talente, erwarten ohne entsprechende Leistungen als bedeutend angesehen zu werden)
- Beschäftigung mit Phantasien über unbegrenzten Erfolg, über Macht, Scharfsinn, Schönheit oder die ideale Liebe
- innere Überzeugung, »besonders« und einmalig zu sein und nur von anderen besonderen Menschen oder solchen mit einem hohen Status (oder von entsprechenden Institutionen) verstanden zu werden oder mit

diesen zusammen sein zu können

- Bedürfnis nach übermäßiger Bewunderung
- Anspruchshaltung; unbegründete Erwartung besonders günstiger Behandlung oder automatische Erfüllung der Erwartungen
- Ausnutzung von zwischenmenschlichen Beziehungen, Vorteilsnahme gegenüber anderen, um eigene Ziele zu erreichen
- Mangel an Empathie; Ablehnung, Gefühle und Bedürfnisse anderer anzuerkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren
- häufiger Neid auf andere oder Überzeugung, andere seien neidisch auf die Betroffenen
- arrogante, hochmütige Verhaltensweisen und Attitüden.

Was uns das ICD allerdings nicht verrät, ist die Komplexität, die sich im Subtilen und Verborgenen ausdrückt. Daher haben sowohl Betroffene narzisstischen Missbrauchs als auch Außenstehende nicht selten große Probleme Narzissmus tatsächlich zu erkennen und das Ausmaß der narzisstischen Gewalt und ihren inhärenten Missbrauch wahrzunehmen. Wir müssen uns also dem Narzissmus an manchen Stellen konkreter nähern, um ein verständlicheres Bild zeichnen zu können.

1. Narzisst als Manipulator

Narzissten verwenden eine Reihe an ausgeklügelten Manipulationsstrategien, die auf subtile Weise Einfluss auf das Denken und die Verhaltensweisen von Menschen nehmen. Sogar Persönlichkeitsmerkmale lassen sich auf diese Weise radikal verändern.

Manipulationen betreibt jeder von uns. Keiner kann behaupten, noch nie etwas getan oder gesagt zu haben, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Selbst kleine Kinder üben sich früh darin, andere Menschen zu ihren Gunsten zu beeinflussen.

Jedoch macht der Narzisst beständig von einer Vielzahl von Techniken Gebrauch, ohne dabei zu berücksichtigen, ob und inwiefern er seinem Gegenüber erheblich schaden könnte. Wo der Nicht-Narzisst peinlich berührt ist oder aufrichtige Reue empfindet, wenn jemand zu Schaden kommt, reagiert der Narzisst mit Wut, Ignoranz oder der Selbstdarstellung als Opfer. Der Unterschied zwischen dem von natürlichem Eigennutz beeinflussten Menschen und einem waschechten Narzissten ist somit enorm. Der Narzisst verwendet Manipulationen als Erziehungsmethode, um sein Opfer so zu formen, wie es ihm beliebt. Das endgültige Ziel besteht darin, das Opfer in vollständige Abhängigkeit zu bringen, damit es ihm willig zur Verfügung steht und seinen niemals zu stillenden Hunger an Aufmerksamkeit, Bewunderung und Kontrolle füttert. In seinen Augen verfügen andere Menschen über keine Grenzen, sodass er in übergriffiger Weise in den intimen und privaten Bereich einfällt und den anderen versucht bis zur Unkenntlichkeit seines Selbst zu entstellen. Mit Hilfe eines perfiden Wechselspiels aus Aufwertung und Abwertung, verbalen Manövern, trickreichen Verdrehungen, Auslassungen und Lügen, Projektionen seiner Schwächen auf andere und dem Vertauschen von Täter- und Opferrollen, hebt er sowohl die ethische Grundlage seines Gegenübers als auch Selbstwert und Selbstbewusstsein vehement aus. Ein williges, unterwürfiges Wesen soll geschaffen werden, was seine Aufmerksamkeit einzig und allein dem Narzissten widmet und ihm in allen Belangen dient. Macht und Kontrolle sind das oberste Ziel. Bevor es aber dazu kommen kann, durchläuft das Opfer eine emotionale Hölle, bestehend aus akuten Verwirrungszuständen und dem Verlust des Glaubens an sich selbst. Die narzisstische Manipulationsführung stürzt Menschen in akute Zustände, die im schlimmsten Fall in schweren psychischen Leidensmustern enden können.

2. Narzisst als Schauspieler

Im Regelfall sind Narzissten hervorragende Schauspieler, die sich gelingend verstellen können. Sie geben sich charmant, großzügig, empathisch und verständnisvoll. Sie haben für jeden ein offenes Ohr und sind hilfsbereit. Der vermeintliche Typus des nörgelnden Narzissten, der in der Öffentlichkeit von Anfang an wenige Sympathien weckt, ist eher selten.

Narzissten spielen eine Rolle, die sie sich selbst ausgesucht haben. Dabei berücksichtigen sie die allgemeinen Vorlieben, die viele Menschen zeigen. Menschen mögen Charme, Humor, gutes Benehmen und Großmut. All das weiß der Narzisst und baut diese Attribute in seine Rolle ein. Er kann als regelrechter Held auftreten und wahrgenommen werden – der Verteidiger der Armen und Schwachen.

Mit dieser positiven Maske bekleidet, gewinnt er schnell die Herzen und bindet Menschen in ebenso rasanter Geschwindigkeit an sich. Auch am Anfang einer Beziehung verfährt der narzisstische Mime nach Drehbuch, wodurch ihm seine vermeintlich Angebetete rasch erlegen wird. Doch seine Fassade wird bröckeln. Der Narzisst verfolgt ein klares Ziel, von dem er nicht ablassen kann. Nach einiger Zeit wird die neu gewonnene Partnerin an die von ihm zugewiesene Rolle herangeführt. Kein Theaterstück ohne Protagonisten. Die weibliche Hauptrolle, die nach seinen Vorstellungen beschaffen ist, wird nun übergestülpt. Die Partnerin lernt ab jetzt Stück für Stück, welche Rolle sie einzunehmen hat. Zunächst arbeitet der Narzisst mit Tricks und verdeckten Strategien, später mit offener Gewalt.

3. Narzisst lehnt Pflichten ab

In Bezug auf Pflichten zeigt sich der Narzisst widerwillig. Er kann sie offen ablehnen, delegiert sie aber lieber unauffällig. Für den Narzissten sind Pflichten mit Schuld verknüpft. Wer Pflichten nachgeht, läuft vermehrt Gefahr, Fehler zu machen. Doch Narzissten machen keine Fehler. Der Narzisst glaubt beständig

daran, ein fehlerfreier, überdurchschnittlich großartiger Mensch zu sein, dem immer und andauernd Bewunderung gebührt. Zwar kann er Fehler hier und da einräumen, doch dies dient lediglich seinem Ziel, seiner getarnten Agenda. Da ihm die Gefahr Fehler zu machen zu hoch ist, werden andere für Pflichtaufgaben herangezogen. Andere Menschen unterstehen ihm grundsätzlich, sodass sie ruhig Fehler machen können. Sie sind ohnehin schon unperfekt und mit Fehlern ausgestattet. Aus diesen Gründen ist es die Partnerin des Narzissten, die mit Pflichten geradezu überhäuft wird. Schafft sie es nicht, allen Pflichten gerecht zu werden, so diskreditiert sie sich durch Mithilfe des Narzissten selbst, verliert an Selbstwert und fühlt sich schwach. Diese Tatsache arbeitet dem Narzissten hinsichtlich seines Ziels zu.

Wo Pflichten sind, sind Rechte nicht weit. An dieser Stelle verhält es sich genau entgegengesetzt. Da der Narzisst sich als ein Mensch sieht, der ohnehin über alle Rechte der Welt verfügt, ist er auch der Einzige, der Rechte besitzt. Andere Menschen, insbesondere die Partnerin, werden zunehmend entrechtet und überpflichtet. Auf diese Weise schafft der Narzisst ein Missverhältnis, was sich als Verachtung und akute Menschenfeindlichkeit auch in Form von Sexismus ausdrückt, und die Partnerin in eine Position zwingt, in der sie weder Selbstbestimmung noch Augenhöhe und (partnerschaftliches) Glück finden kann. Dieser Prozess entsteht langsam und schleichend und daher zunächst oft unbemerkt.