

Julia Büllesfeld

Das ERSEFA-Prinzip

Ein Weg zur Selbstermächtigung nach
narzisstischem Missbrauch

E-ntgiften, **F**-okussieren, **A**-usbrechen

Band 2

1. Auflage, November 2017

Copyright © Julia Büllesfeld

Alle Rechte vorbehalten.

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

Inhalt

Vorwort

E-ntgiften

Was ist die Kein-Kontakt-Regel?

Was die Kein-Kontakt-Regel bedeutet

Auf die Zeit danach vorbereiten

Wichtige Umgangsstrategien

30 Kontakt-Alternativen

F-okussieren

Den Fokus auf dich richten

Selbstfürsorge, dein neuer Freund

A-usbrechen

Der Irrglaube von Betroffenen

Die (Wieder-)Erlangung deiner Selbstermächtigung

Impressum

Vorwort

Narzisstischer Missbrauch ist schwerwiegend und kann dem Betroffenen viele Probleme bereiten. Das ERSEFA-Prinzip soll ein erster Schritt sein, den Missbrauch verlassen zu können und in ein Empowerment, in die eigene Selbstermächtigung, einzutreten, das Leben in die eigene Hände zu nehmen und es letztlich so zu leben, wie du dir das wünschst.

Viele Betroffene wissen aber nicht, wo und wie sie anfangen sollen, sind mit der, besonders im Internet vorhandenen, Informationsflut schnell überfordert oder verfangen sich darin und können nicht weiter voranschreiten. Zum ERSEFA-Prinzip erhielt ich eine Menge positives Feedback von Betroffenen narzisstischen Missbrauchs, auch mit der Bitte um mehr Informationen. Diese Buchreihe soll nun Abhilfe schaffen und den Wunsch nach tiefergehenden Informationen zum ERSEFA-Prinzip erfüllen.

Das ERSEFA-Prinzip kann dich dabei unterstützen, einen Anfang zu finden und deine Reise in deine persönliche Selbstermächtigung zu beginnen. Es läutet einen Prozess ein, der sich je nach individueller Lage länger oder kürzer gestalten kann. Eine Wunderpille ist das ERSEFA-Prinzip nicht, aber es ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die beim Verlassen des Missbrauchskreislauf große Unterstützung bieten kann.

Das ERSEFA-Prinzip kann dein Einstieg in den Ausstieg sein und umfasst insgesamt sechs Schritte oder sechs Teilbereiche:

1. Erkennen
2. Realisieren
3. Selbstreflektieren
- 4. Entgiften**
- 5. Fokussieren**
- 6. Ausbrechen**

In diesem zweiten Band lernst du, mit Hilfe der Kein-Kontakt-Regel einen Prozess der Entgiftung einzuleiten. Du erfährst, wie du dich auf dich selbst fokussierst und dich somit auf Selbstfürsorge ausrichtest und was zum Ausbrechen dazu gehört, um deinen Weg der Selbstermächtigung einschlagen zu können.

Das ERSEFA-Prinzip ist letztlich eine Orientierungshilfe, ein roter Faden, der dich dabei unterstützen kann, deinen Weg zu finden. Der Fokus liegt hierbei auf Informationen und Impulsen, die die eigene Aktivität und Mitarbeit anregen, denn ohne diese wird sich nichts verändern können. Die einzelnen Schritte können parallel zueinander verlaufen oder sich miteinander vermischen. Manchmal passiert das auch ganz automatisch. Auch spielen individuelle Komponenten eine Rolle in diesem Prozess. Betrachte das ERSEFA-Prinzip somit bitte als ein Angebot, was du nach und nach annehmen, aber deren Inhalte du auch individuell für dich zuschneiden kannst.

Primär richten sich die beiden Bände der Buchreihe an Frauen, die eine Partnerschaft mit einem männlichen Narzissten führen oder geführt haben. Auf gendergerechte Sprache wird dennoch weitgehend verzichtet, um eine gute Lesbarkeit zu gewährleisten.

Das vorliegende Buch behandelt die letzten drei Schritte (**E**-ntgiften, **F**-okussieren, **A**-usbrechen) und somit Abschnitte, die wichtige Impulse liefern können. Im Regelfall wird die entsprechende Zeit benötigt, um die Schritte zu verarbeiten und darüber nachzudenken, wie im einzelnen vorgegangen werden kann. Auch das ist schon Teil der Selbstermächtigung, nämlich Informationen zu verinnerlichen und für sich selbst zu überlegen, was gebraucht wird und was nicht. Achte auf dein individuelles Tempo und halte es bitte ein, damit du dich stets in einem für dich noch durchführbaren Zustand befindest.

Du bist es wert, ein Leben zu leben, was du dir erwünschst, und nicht eines, was Narzissten dir vorgeben. Dein Empowerment wartet auf dich.

Entgiften

Was ist die Kein-Kontakt-Regel?

Die narzisstische Beziehungsfalle hat zugeschnappt. Betroffene werden illusioniert und an einen Menschen gebunden, der letztlich nicht existiert. Der narzisstische Missbrauchskreislauf hat eingesetzt und hält den Betroffenen in sich gefangen, was eine Reihe an Konsequenzen zur Folge hat.

Die narzisstische Beziehungsfalle zu verlassen, ist nicht immer leicht. Eine Menge an Faktoren spielen hierbei eine Rolle, die sowohl individueller, als auch sozialer Art sind. Jedoch ist das Aussteigen aus der Beziehungsfalle der einzige Weg, um ein gesundes Leben führen zu können.

Einigen Missbrauchsoptionen ist es nicht in vollem Umfang bewusst, wo genau sie hineingeraten sind und was das schlussendlich für sie bedeutet. Nur das vollständige Beenden der Beziehung macht es dir möglich, in die Entgiftung zu gehen. Mit der Entgiftung ist gemeint, dass du dich von den Missbrauchsstrukturen weitestgehend zunächst „reinigen“ kannst, um so den Kreislauf zu verlassen.

Der Narzisst vergiftet sein Opfer. Hierbei hält er im Wesentlichen zwei Trümpfe in der Hand – Angst und Schuld. Dir wird subtil und offen mittels diverser Mechanismen eingeflüstert, dass du nicht ohne ihn leben könntest und nicht in der Lage wärst, ein gelingendes Leben ohne ihn zu führen, oder dir wird – bei verdecktem Narzissmus – die Illusion, dass du für ihn und sein Leben verantwortlich wärst, in die vermeintliche Realität verkehrt. Du bist weder für den Narzissten verantwortlich, noch bist du unfähig, dein Leben ohne ihn zu

gestalten. Durch die Einflüsterungen entsteht allerdings bei dir eine Grundangst, die sich auch durch die „Abhängigkeit“ mittels deiner biochemischen Prozesse in deinem Körper ausdrückt und, für einige, ein enormes Hindernis darstellt, einen endgültigen Schlusstrich zu ziehen. Bitte verstehe, dass diese Ängste zum Standardwerkzeug des Narzissten zählen und bei rationaler Betrachtung nicht haltbar sind.

Der zweite Trumpf, den der Narzisst in seinen Händen hält, ist die Schuld bzw. die Schuldverdrehung, das Victimblaming, was dir suggeriert, dass du an seinem Verhalten und an seinem Missbrauch Schuld hättest. Es gibt nichts, was du tun kannst, um das Verhalten eines anderen Menschen zu kontrollieren und somit auch nicht die missbräuchlichen Vorgehensweisen eines gestörten Menschen, der schon vor dir genauso vorging und es auch nach dir weiterhin tun wird.

Den Kontakt zum Narzissten vollständig zu unterbinden ist der Weg, der es dir ermöglicht, von Angst und Schuld und die daran geknüpften missbräuchlichen Prozesse ab dem Moment verschont zu bleiben und in den Entgiftungsprozess einzutreten, der sich in vielen Fällen – bei Einhaltung der Kein-Kontakt-Regel (KKR) – automatisch ergibt.

Die Kein-Kontakt-Regel ist eine bewusst geplante und durchgeführte Maßnahme, um sich dem toxischen Menschen und somit seinem missbräuchlichen Verhalten zu entziehen, den Missbrauchskreislauf zu verlassen und in eine Position zu gelangen, die eine Basis dafür bildet, Empowerment zu ermöglichen und den Missbrauch zu überwinden.

Dem Narzissten weiterhin zu erlauben, dich zu kontaktieren, hält dich unaufhaltsam im Missbrauchskreislauf gefangen, auch dann, wenn die Beziehung offiziell beendet ist. Der Narzisst wird im Regelfall alles dafür tun, dass du ihm nicht entkommen kannst und den Kontakt dafür nutzen, dich im Kreislauf zu halten, um Ausbeutung und Missbrauch zu ermöglichen, wann immer es ihm beliebt. Leider bleiben viele Betroffene in dieser Phase stecken, indem sie weiterhin Kontakt zum Narzissten pflegen, ohne sich darüber bewusst zu sein, dass jeder auch nur minimale Kontakt das Rad des Missbrauchs am Drehen hält und den Fokus des Betroffenen andauernd auf den Narzissten ausrichtet, sodass die eigene Welt, das eigene Leben, gar keine Beachtung erhalten kann.

Die KKR ist somit ein wichtiger Meilenstein im Prozess. Ohne Zweifel hinkt jeder Vergleich, dennoch können wir an dieser Stelle eine Parallele zwischen der Abhängigkeit zum Narzissten, die letztlich biochemischer und psychologischer Natur ist, und der Abhängigkeit des Alkoholikers vom Alkohol ziehen. Der Alkoholiker wird nicht trocken, wenn er weiterhin Alkohol trinkt. Der Betroffene narzisstischen Missbrauchs kann sich nicht entgiften, solange Kontakt zum Narzissten besteht und aufrechterhalten wird. Aus diesem Grund ist die Kein-Kontakt-Regel (bei gemeinsamen Kindern gilt eine angepasste KKR) ein für einige Betroffene sehr harter und mit großen Schwierigkeiten verbundener, aber dennoch unerlässlicher Schritt.