

JULIA MARIE SCHMOLL

The background of the cover is a solid bright yellow. In the center, there is a stylized illustration of a person with short dark hair, seen from the back and slightly to the side. They are wearing a bright pink long-sleeved shirt. Two hands, rendered in a light skin tone, are shown embracing the person from behind. One hand is on the upper back, and the other is lower down, near the waist. The overall style is minimalist and modern.

Die Maschen der Narzissten

Erkennen, verstehen,
selbstbewusst
Grenzen setzen

GU

Inhalt

Vorwort	4
Was ist Narzissmus?	7
Wie sich Narzissmus zeigt	8
Offener und verdeckter Narzissmus	12
Grundthemen des Narzissmus:	
Geringer Selbstwert und extreme Eltern	15
Die Maschen von Narzissten erkennen	19
Scheinmissverständnisse erzeugen	20
Streit – »Alles deine Schuld«	33
Ständiges Auf- und Abtauchen	47
Schräger Humor	61
Passive Aggressivität	70
Komische Stimmungen verbreiten	81
Typische Sätze als Signal	93
Maschen von Narzissten in der Liebe	102
Maschen von Narzissten in der Familie	116

Dynamiken verstehen	131
Der Wiederholungszwang	132
Das Zusammenspiel von Narzisst und Komplementärnarzisst	141
Souverän mit Narzissten umgehen	147
Selbstzweifel ablegen	148
Den eigenen Selbstwert stärken	157
Ängste überwinden	166
Maries Coaching:	
Mut zu Veränderung und eigener Stärke	175
Literaturhinweise und Internetquellen	188
Impressum	192

Vorwort

Gibt es in deinem Umfeld solche Menschen: Leute, die dich immer wieder nerven, die es regelmäßig schaffen, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, dabei schamlos Grenzen überschreiten und dich und andere schlecht dastehen lassen, indem sie unverschämte Witze machen? Unangenehme, komische Zeitgenossen, die versuchen, andere auszunutzen, und mit ihrem Verhalten immer wieder schlechte Laune verbreiten? Personen, die nicht müde werden zu betonen, wie einfühlend und sensibel sie sind, denen es aber an der behaupteten Empathie in höchstem Maß mangelt? – Dann ist es wahrscheinlich, dass du es mit Narzissten zu tun hast.

Narzissten können einem das Leben ganz schön schwer machen. Viele Menschen erfahren dies und Narzissmus wird seit einigen Jahren zunehmend in der Öffentlichkeit thematisiert. Als ich 2016 dazu Blogbeiträge schrieb und YouTube-Videos erstellte, zählten diese zu den ersten aus Deutschland. Die Ursache dafür, dass das Thema Narzissmus medial weiter in den Fokus gerückt ist, sehen einige Menschen in der Zunahme des extremen beziehungsweise krankhaften Narzissmus in unserer Gesellschaft. Ein weiterer Erklärungsansatz ist, dass sich die Gesellschaft begünstigt durch Social Media in immer ungewöhnlichere Richtungen bewegt, was eine Entwicklung zu extremen und auch narzisstischen Sichtweisen unterstützt. Zu einer belegbaren Zu- oder auch Abnahme von Narzissmus gibt es jedoch laut der American Psychological Association keine validen Daten. (Dingfelder, 2011)

»Du Narzisst« ist in den letzten Jahren fast ein gängiges Schimpfwort geworden. Dabei gibt es den typischen Narzissten

gar nicht und das erschwert es oft, Narzissmus und Narzissten in extremer Ausprägung zu erkennen. Zudem ist ein gesundes Maß an Narzissmus sogar wichtig für ein ausgeglichenes und glückliches Leben. Mangelt es an diesem, kann das negative Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden haben.

Aber wann ist dieses gesunde Maß voll? Wann auch die Grenze überschritten, dass Narzissmus das eigene Leben und das anderer negativ beeinflusst und vielleicht sogar schädlich wird? Dieses Buch gibt darauf Antworten.

Zunächst werden grundlegende Informationen über Narzissmus gegeben. Anschließend werden die Maschen von Narzissten und Sätze, die Narzissten typischerweise häufig verwenden, beschrieben sowie die Verhaltensweisen in Liebesbeziehungen und in der Familie ausführlich beleuchtet. So wird deutlich, wie sich extreme Narzissten im Alltag, in der Partnerschaft, im Job, in der Familie und in Freundschaften verhalten. Es wird zudem die Frage beantwortet, wieso es Menschen im Umfeld von Narzissten – wie vielleicht auch dir – schwerfallen kann, narzisstisches Verhalten zu erkennen und sich deutlich davon abzugrenzen. Im Weiteren schauen wir uns mögliche Dynamiken im Umgang mit Narzissten und ungesunde emotionale Abhängigkeiten an sowie deren Ursache und Entstehung. Damit ist die Basis gegeben, um selbst aktiv zu werden und sich selbst zu stärken. Mit vielen praktischen Tipps zeige ich, wie du Herausforderungen im Umgang mit Narzissten bestehen kannst und wie es dir gelingen kann, Selbstzweifel abzulegen und einen gesunden Selbstwert aufzubauen. Ich unterstütze dich zudem darin, dich auch dann weiterzuentwickeln, wenn du starke Abgrenzungsprobleme bei Narzissten hast. Du erfährst, wie du in Konfliktsituationen souverän reagieren kannst. Denn da wir nicht auf einer einsamen Insel leben, werden dir – wie uns allen – immer wieder extreme Narzissten begegnen.

Wundere dich übrigens nicht, wenn du beim Lesen plötzlich das Gefühl hast, ich kenne deine Nachbarin, Arbeitskollegen,

beste Freundin oder sogar deinen Partner und deine Mutter, deinen Vater und deine Geschwister, oder du meinst, ich müsse doch heimlich in deinem Haushalt gelebt haben. Dem ist natürlich nicht so, doch Narzissten legen nun einmal ähnliche Verhaltensweisen an den Tag. Und solltest du dich bei den Beispielen gelegentlich auf der Seite des Narzissten wiedererkennen und dich fragen, ob du womöglich selbst ein extremer Narzisst bist, dann ist es hilfreich, sich mit den eigenen Dynamiken zu befassen. Vielleicht ist da auch irgendwo die Bereitschaft, etwas am eigenen Verhalten zu ändern.

Und denk immer daran: Bei mir gibt es keine Schwarz-Weiß-Sicht. Ein Punkt macht auch noch lange kein krankhaft narzisstisches Gegenüber aus, aber es macht dann wahrscheinlich Sinn, einmal genau hinzuschauen.

Ich wünsche dir, dass du durch die Lektüre hilfreiche Erkenntnisse über andere, aber auch über dich selbst sowie Stärkung und Sicherheit im Umgang mit Narzissten gewinnst.

Hast du weitergehende Fragen, Kritik oder Wünsche und möchtest du mehr über meine Coachingangebote erfahren, so wende dich gerne an mich: www.narzissmus-verstehen.de. Schau gerne auch auf meinem YouTube-Kanal »Narzissmus verstehen« vorbei.

Noch eines: Danke, liebe Kati, und danke, liebe Catharina!

Julia Marie Schmoll

Was ist Narzissmus?

Narzissmus ist oft schwer zu erkennen, zumal es die offene und die verdeckte Form gibt und Narzissten meistens »schon immer so sind«.

Nicht minder herausfordernd ist es, für die eigenen Belange einzustehen, wenn man fürchtet, den Partner deshalb zu verlieren. Darauf komme ich im Kapitel »Souveräner Umgang mit Narzissten« zurück.

Auch Freizeit- und Urlaubsplanungen mit Narzissten führen häufig zu bösen Überraschungen, weil sie Verabredungen nicht einhalten.

Fallbeispiel Lisa und Tim

Lisa wollte den seit einem halben Jahr geplanten Kurztrip zum Klettersteig buchen – doch plötzlich meinte ihr narzisstischer Freund Tim verblüfft: »Wie, wir fahren an dem Wochenende an die Mosel? Ich fahre da zu meinen Eltern, das weißt du doch. Meine Mutter wollte, dass ich unbedingt da bin, wenn meine Schwester kommt.« – »Aber das haben wir doch vor Ewigkeiten besprochen, schau mal, das steht sogar in unserem Kalender«, sagte Lisa. – »Ich weiß nicht, wie du darauf kommst und wann du das eingetragen hast. Ich fahre zu meinen Eltern, oder willst du etwa wieder meine Eltern enttäuschen?«, entgegnete Tim. So war es oft bei den beiden: Lisa freute sich auf etwas und Tim wusste plötzlich von nichts mehr, obwohl es verabredet war und im Kalender stand. Lisa war traurig, denn das besondere Wochenende war damit gelaufen. Als bei ihr Wut und Ärger hochkamen, fühlte sie sich gleichzeitig schlecht und intolerant. Da dachte sie: Man kann es auch in den Herbst schieben und die Familie geht bei Tim nun mal vor.

Doch bei Narzissten bleibt es nicht bei einem Missverständnis. Die Probleme wiederholen sich ständig, insbesondere wenn der betroffene Partner zu zurückhaltend ist und Angst hat, sich durchzusetzen, weil das vielleicht die Beziehung gefährden würde.

Bösartige Scheinmissverständnisse: Gaslighting

Es gibt eine extreme Art der Manipulation, die über das Alltägliche und Harmlose weit hinausgeht: Beim Gaslighting werden die Manipulierten absichtlich verwirrt und als psychisch instabil dargestellt, sodass sie zutiefst verunsichert werden können.

Wissen: Gaslighting

Beim Gaslighting werden die Manipulierten auf bösartige Weise absichtlich, wiederholt und über einen längeren Zeitraum verwirrt. Durch diese Art der psychischen Gewalt werden Menschen gezielt verunsichert und in ihrem Realitäts- und Selbstbewusstsein geschädigt.

Gaslighting bedeutet wörtlich »Gasbeleuchtung«. Der Begriff geht auf das Theaterstück *Gas Light* des britischen Autors Patrick Hamilton aus dem Jahr 1938 zurück, das mehrfach verfilmt wurde und erstmals diese Art der Manipulation thematisierte.

Ziel des Gaslighting ist es also, dass das Gegenüber zunehmend seine eigene Wahrnehmung infrage stellt. Das passiert durch Irreführung, Widerspruch, Lügen und Leugnen. So wird dem Betroffenen das Gefühl gegeben, dass er unzurechnungsfähig sei. Die Identität, der Selbstwert und das Selbstvertrauen der manipulierten Person sinken im schlimmsten Fall so weit, dass sie beginnt, an der eigenen psychischen Stabilität zu zweifeln.

Gaslighting ist häufig ein schleichender Prozess, bei dem für den Betroffenen nur schwer erkennbar ist, dass er einer Gehirnwäsche unterzogen wird. Oft wird er beim Versuch, die Dinge klarzustellen, der Lüge bezichtigt. Oder der Narzisst schaltet

andere Personen ein, die die falsche Realität, also das Gaslighting unterstützen.

Der Narzisst will dadurch Macht über eine Person bekommen, ihr gezielt Schaden zufügen und sie emotional, körperlich oder finanziell kontrollieren. Gaslighting kann in Liebesbeziehungen genauso wie in Freundschaften und im Job vorkommen. Auch im Internet nutzen Trolle, die Menschen provozieren wollen, Onlinegurus oder Sektenführer das Gaslighting.

Erfolgreich ist Gaslighting insbesondere bei Menschen mit geringem Selbstwert, die leicht an ihrer Wahrnehmung zweifeln. Setzt jemand gleich Grenzen, stellt Tatsachen klar und bleibt fest bei sich und seiner Wahrnehmung, kommt das Gaslighting nicht zur Zündung. Diese Haltung zu stärken und sich nicht verunsichern zu lassen ist der Ausweg (mehr dazu ab Seite 157).

Typisches Verhalten von Narzissten bei Missverständnissen

Spricht man Narzissten auf das Missverständnis an und möchte es klären, was ja der erwachsene und gesunde Weg ist, kann man mit folgenden Reaktionen rechnen:

- ◇ Sie reflektieren ihr Handeln nicht.
- ◇ Sie gestehen keine Schuld ein und zeigen keine Einsicht.
- ◇ Sie übernehmen keine Verantwortung.
- ◇ Sie beharren auf ihrem Standpunkt.
- ◇ Sie ziehen das Gegenüber ins Lächerliche.
- ◇ Sie führen absurde Ausreden an.

Typische Entgegnungen sind:

- ◇ »Da musst du dich geirrt haben.«
- ◇ »Hast du wieder geträumt.«
- ◇ »Du mit deiner ständigen Fantasterei.«

- ◇ »Das habe ich nie gesagt.«
- ◇ »Du siehst nur dich.«
- ◇ »Aber ich hatte doch gar keine andere Wahl!«
- ◇ »Hast du wieder schlechte Laune, oder warum bist du so unentspannt bei dem schönen Wetter heute?«

Menschen mit geringem Selbstwertgefühl lassen sich davon schnell verunsichern und geben lieber keine Antwort – was Narzissten leider in die Hände spielt.

Die Wirkung von Scheinmissverständnissen auf Betroffene

Betroffene ärgert an dem Verhalten des Narzissten bei Missverständnissen, dass er keine Verantwortung für das Geschehen übernimmt, sondern diese auf das Gegenüber übertragen will. Dazu kommt häufig ein Gefühl der »Machtlosigkeit«. Susanne aus dem Beispiel oben bestreitet beispielsweise, zu spät gekommen zu sein – trotz des WhatsApp-Beweises.

Betroffene stellen sich oft selbst infrage und lassen sich die Verantwortung zuschieben.

Eine betroffene Person stellt sich – insbesondere wenn sie konfliktscheu und zu reflektiert ist und vielleicht auch über einen geringen Selbstwert verfügt – oft selbst oder ihre eigene Wahrnehmung infrage, kommt vielleicht sogar zu dem Ergebnis, dass sie selbst etwas falsch gemacht haben muss. Das Gegenüber fängt also an, sich Verantwortung vom Narzissten übertragen zu lassen – was das Gegenüber nicht muss und nicht sollte. Die Dynamiken, die dahinterstehen, erläutere ich ab Seite 131 in dem Kapitel »Dynamiken verstehen«.

In besonderer Weise problematisch wird es, wenn man eine narzisstische Person nicht so oft sieht: Man vergisst solche Vor-

fälle zu schnell und folgt lieber dem Motto »Schwamm drüber«, was dem Narzissten nur recht ist. Man neigt bei seltenen Begegnungen auch noch mehr als ohnehin dazu, »um des lieben Friedens willen« über solche Situationen hinwegzusehen oder sie wegzulächeln. Wütend ist man trotzdem: Wohin mit der Wut, dem Ärger und der Enttäuschung? All das geht auf eigene Kosten und schadet der Gesundheit.

Betroffene hegen häufig auch die Hoffnung, dass es sich bessert, wenn man nur genauer hinhört und entspannter reagiert.

Doch sogar wenn der Narzisst Besserung gelobt, wird es mit der Zeit häufig eher schlimmer als besser. Gerade dann, wenn

Je beharrlicher man ein Thema verfolgt, desto mehr wird der Narzisst Missverständnisse in dem Kontext erfinden.

man Themen schon mehrfach angesprochen hat, kann alles noch problematischer werden. Einladungen werden im Extremfall gar nicht beantwortet und Verabredungen nicht mal mehr

abgesagt. »Habe nichts bekommen«, »Du musst mich wohl vergessen haben« oder »Ich kann mich daran überhaupt nicht erinnern«, heißt es dann. Zusätzlich negativ wirkt es sich aus, wenn

Scheinmissverständnisse schaden anderen, nicht den Narzissten.

man bereits oft mit Konsequenzen gedroht hat, diese aber aus Ängsten vor Konflikten nicht gezogen hat.

Missverständnisse, die von Narzissten initiiert werden, schaden anderen, nicht ihnen selbst. Das ist auf Dauer wahnsinnig anstrengend für das Umfeld und geht auf deren Kosten. Denn wo einer ständig zu viel Aufmerksamkeit möchte, muss ein anderer sich übermäßig zurücknehmen. Dann ist es keine Beziehung auf Augenhöhe mehr. Zudem verletzt ein solch abwertendes Verhalten das Gegenüber, führt zu schlechter Stimmung und kann, wenn eine Person über einen längeren Zeitraum einem Narzissten ausgesetzt ist, äußerst belastend sein.

In Kürze: Verunsicherung durch Scheinmissverständnisse

Narzissten wenden häufig die Masche an, Scheinmissverständnisse zu initiieren, um für sich einen Vorteil zu erzielen. Die Missverständnisse verunsichern das Gegenüber, der Narzisst macht die betroffene Person, die eine Klärung versucht, häufig zusätzlich lächerlich. Im Extremfall wendet der bösartige Narzisst die Manipulationsmethode »Gaslighting« an, um Macht und Kontrolle über die andere Person zu erlangen und zu sichern.

Typische Themen, bei denen Narzissten Scheinmissverständnisse herbeiführen, sind der Umgang mit der Zeit anderer Menschen, Geld, Geschäfte, Lebensplanung und alltägliche Verabredungen.

Der Narzisst torpediert in der Regel Versuche, Missverständnisse und damit verbundene Konflikte erwachsen zu klären. Oft liegt es in seinem Interesse, dass Situationen ungeklärt bleiben. Das Gegenüber macht sich dann oft noch länger Gedanken und der Narzisst hat somit einen Vorteil für sich generiert und kann seinen Selbstwert zumindest für eine gewisse Zeit wieder stabilisieren.

Narzissten sind dann leicht erfolgreich mit ihrer Masche, Scheinmissverständnisse zu erzeugen, wenn ihr Gegenüber ein geringes Selbstwertgefühl hat und Strukturen nicht klar geregelt sind. Diese Masche als solche zu erkennen ist wesentlich, damit Betroffene dem Narzissten nicht auf den Leim gehen.

Reality-Check: Wie ist das bei mir?

- ◇ Treten die Missverständnisse mit dieser Person häufiger als bei anderen Menschen auf oder gibt es sie nur bei ihr?
- ◇ Bist du ein Mensch, der klar kommuniziert, oder hast du Angst vor der Reaktion des Gegenübers?
- ◇ In welchen Situationen kommt es zu Missverständnissen und bei welchen Themen?
- ◇ Fragst du dich häufig, ob du zu sensibel bist, und hinterfragst du dich oft?
- ◇ Entschuldigst du dich häufig, weil du glaubst, etwas falsch gemacht oder missverstanden zu haben?
- ◇ Passieren Missverständnisse vorrangig dann, wenn es um deine Belange geht, und führt es zu einem immateriellen oder materiellen Schaden beziehungsweise stellt das Verhalten der bestimmten Person dich bloß?
- ◇ Wie reagiert die Person, mit der Missverständnisse geschehen, auf ein Feedback?
- ◇ Gibt es eine wirkliche Entschuldigung und Bereitschaft, sich zu ändern, und geschieht dies auch? Oder ist der andere beleidigt, schweigt oder überträgt dir die Verantwortung?

Maries Tipps

- ◇ Bleib innerlich bei dir und lass dich nicht verunsichern.
 - ◇ Handle nach dem Motto »Klare Menschen haben klare Strukturen« und verlange klare Strukturen, wo diese notwendig sind: bei Geschäften jeglicher Art, im Beruf, ebenso privat, beispielsweise hinsichtlich Kinderbetreuung.
 - ◇ Handle immer konsequent.
 - ◇ Wenn Verabredungen nicht eingehalten werden, drohe nicht nur Konsequenzen an, sondern setze diese auch um.
-

Streit – »Alles deine Schuld«

Streiten ist mit Narzissten besonders schlimm. Augen auf, dann kannst du dich auf die typischen Streitsituationen und Streitmuster einstellen.

Wie aus dem Nichts brechen Narzissten plötzlich Streit vom Zaun, wegen Kleinigkeiten beginnen endlose Diskussionen und verlaufen oft unverhältnismäßig dramatisch. Der Streit endet für den Streitbeteiligten in einer »Fragezeichenwolke«, man steht fassungslos da: »Was war das denn, was ist denn da gerade passiert?« Man kann nicht begreifen, dass die andere Person sich so abwertend und grenzüberschreitend verhalten konnte. »Was habe ich nur wieder getan, dass wir nun in so einem riesigen Konflikt stecken?« Schuldgefühle treiben einen um, man grübelt über das Vorgefallene, kann nicht schlafen, arbeitet den Streit gedanklich immer wieder durch. Man bekommt es einfach nicht auf den Punkt, worum es eigentlich ging. Und der Narzisst versucht den Grund für die Auseinandersetzung vage zu halten.

So geht es vielen, die mit Narzissten zu tun haben. Denn auch beim Thema Streit gibt es in Beziehungen mit Narzissten typische Situationen und Muster. Im Folgenden erzähle ich anhand verschiedener Beispiele, worauf du vorbereitet sein solltest.

Typische Streitsituationen

Andere haben sich schlecht verhalten

Ein Streit mit Narzissten beginnt häufig damit, dass das Gegenüber sich aus Sicht des Narzissten nicht richtig – also nicht gemäß seinen Vorstellungen – verhalten hat. Dabei hat er häufig

Narzissen gelassen begegnen

Es gibt typische Maschen, die Narzissten immer wieder an den Tag legen. Sie sind oft subtil: Narzissten verbreiten »komische« Stimmungen, sind passiv-aggressiv oder neigen zu destruktiven Aktionen. Die Auswirkungen können verstörend sein. Julia Marie Schmoll ist Expertin auf diesem Gebiet und betreibt den erfolgreichen Blog und YouTube-Kanal »***narzissmus verstehen***«. Sie zeigt, wie man typisches Verhalten schnell erkennt und lernt, dem gelassen, selbstbewusst und mit innerer Stärke entgegenzutreten.

Mit vielen Fallbeispielen, Reality-Checks
und Coaching-Tipps.

Autorin des bekannten Blogs

「**narzissmus-
verstehen.de**
by Marie」



WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-7745-2



www.gu.de

€ 17,99 | D |