



Narzissmus Selbsthilfeprogramm Modul 6

Wie kann ich Narzissten Loslassen?

Herzlich Willkommen zu diesem Teil unserer Schulung. Ich möchte Dir hier mein Ampel-Modell vorstellen, das Dir helfen soll, das Loslassen leichter zu erleben. Dabei unterteile ich in rote, gelbe und grüne Gefühle. Wie Du Dir vielleicht denken kannst, sind rote Gefühle hinderlich, gelbe schon etwas weicher (aber ambivalent) und grüne hilfreich. Das Ampel-Modell gibt Dir Orientierung in der emotionalen Achterbahn, die den Prozess des Loslassens am besten beschreibt. Loslassen bedeutet auch, ein eigenes Leben OHNE den Narzisten zu beginnen!



1. Gefühle, Muster und Gedanken, die Dein Loslassen blockieren = Rot

Kampf:

Ärger, Groll, Anklage, Kampf, Rechthaben Wollen, Überzeugen (Versteh mich doch!) Hier wurzelt auch der Glaubenssatz, dass man „um Liebe kämpfen“ muss, was zu viel Leid in Beziehungen führt. Kampf um Zugehörigkeit (Steh doch zu mir als Tochter, Sohn, Mann, Frau...)

Verhandeln:

Betteln, Anpassen, Ich gebe Dir... Du gibst mir..., Taktik, Strategien, um mit Narzissten zusammen zu leben.



Depression, Unterwerfung:

Schamgefühle, sich selbst nicht mehr vertrauen, keine Kraft mehr haben, Selbsthass, **erlernte Hilflosigkeit** „es hat doch eh alles keinen Zweck“...

Angst:

Angst vor der Wahrheit, Angst vor Stalking, Angst vor Gewalt oder vor sozialer Ächtung, Angst, dass das Umfeld den Lügen des Narzissten mehr glaubt als Dir, Angst vor völligem Kontaktabbruch, Angst vor Enterbung, Angst vor finanziellen Verlusten, Festhalten an vermeintlichen Sicherheiten, Angst vor Kündigung (im Job), Angst verrückt zu werden

Schuldgefühle:

Schuldgefühle, den anderen „im Stich zu lassen“ bei einer Trennung oder Kontaktabbruch. Vorwürfe, Du würdest die „ganze Familie zerstören“. Schuldgefühle aus der irrationalen Vorstellung, Du würdest die Ursache für alle Probleme in der Familie sein.

Existenzschuld:

Diese entsteht, wenn Eltern ihren Kindern einreden, dass sie wegen ihnen (den Kindern) ihr Leben ruiniert haben, finanzielle Nöte erlitten haben oder wenn offen gesagt wird, dass dieses Kind nicht gewollt war, nie hätte geboren werden sollen. Dann hat das Kind das Gefühl, noch als Erwachsener die **vermeintliche Existenzschuld abarbeiten zu müssen** durch gutes Verhalten, Konformität, Schweigen, den Missbrauch weiter erdulden, den narzisstischen Eltern (oder Exmann / der Exfrau) zu dienen, sie finanziell oder emotional zu unterstützen.

Damit eng verbunden ist das Gefühl von Scham:

„Was sollen die Verwandten denken, wenn ich nicht zur Beerdigung meiner Mutter gehe?“

„Was sollen die Nachbarn denken, wenn ich den Kontakt zu meiner Mutter abbreche?“

„Was, wenn ich Schande über die Familie bringe?“

Posttraumatische Belastungsstörungen:

Viele Angehörige von Narzissten zeigen im Laufe ihres Lebens ernsthafte Symptome von posttraumatischen Belastungsstörungen, die zu Panikattacken, Schlafstörungen und Depressionen & Burnout führen können. Dies führt zu dermaßen starken psychischen und körperlichen Schäden, die wiederum zu emotionalen und wirtschaftlichen Abhängigkeiten führen und den Missbrauchskreislauf aufrechterhalten. (Hier hilft nur eine professionelle Psychotherapie / Traumatherapie, um da rauszukommen.)

Folgen von Gaslighting:

Erstmals gezeigt im Film „Das Haus der Lady Alquist“ von 1940, wenn der Narzist durch gezielte Manipulation den Partner in den Wahnsinn treibt und mit Lügen und Manipulation psychisch erschüttert. (Stasiwort: „Zersetzung“)



Realitätsverlust, irrationale Ängste, der eigenen Wahrnehmung nicht mehr vertrauen, Angst für verrückt erklärt zu werden, Angst ohne den narzisstischen Partner / Elternteil nicht überleben zu können.

Soziale Isolation:

Narzissten verstehen es, Dich sozial zu isolieren: In der Firma, in der Familie und in Freundschaften. Durch Intrigen, Lügen narzisstische Manipulation verlierst Du immer mehr Kontakte zu gesunden sozialen Beziehungen. Auf diese Weise übt der Narzisst noch mehr Macht über sein Opfer aus. Die Freunde und Partner von Angehörigen von Narzissten werden häufig verunglimpft, sie sind ohnehin „alle doof“ und nicht „würdig“. Die abfälligen Bemerkungen über Deine Freunde und gezielte Konflikte führen dazu, dass sich kritische Menschen und fürsorgliche Freunde nach und nach abwenden bzw. nicht mehr im Haus gern gesehen werden! Jeder Geburtstag oder jede Feier wird zum Desaster!

Wenn Du Dich in sozialer Isolation vorfindest, ist es höchste Zeit, aus dem Gefängnis auszubrechen und wieder Freundschaften und positive Kontakte zu pflegen.

Reflexionsfragen:

Welche und wie viele von diesen Punkten treffen auf Dich zu, wenn Du Dir die roten, blockierenden Faktoren anschaust?

Was kannst Du aktiv tun, um diese Blockadepunkte zu reduzieren?



Welche Glaubenssätze stecken möglicherweise dahinter, die Du ändern solltest?

Bist Du bereit, Deine Komfortzone zu verlassen, um diese alten Angewohnheiten und eingefahrenen Muster zu verändern?

Brauchst Du noch weitere Hilfe dafür in Form von Therapie oder Coaching?

Was wären die nächsten Entwicklungsziele für Dich? Wer kann Dich unterstützen?

Weitere Gedanken und Notizen:



2. Ambivalente Gefühle, Muster und Gedanken, die Dein Loslassen sabotieren können = Gelb

Hoffnung:

Hoffnung ist in Bezug auf die Ablösung von Narzissten Gift! Wann immer Du Hoffnung hegst, dass in Zukunft alles wieder gut wird, bist Du im Beziehungskarussell immer noch drin. Viele Angehörige von Narzissten haben die kindliche Naivität, zu glauben, alles wird wieder gut, wenn...

- der Streit endlich aufhört
- er / sie endlich in Rente geht
- die Kinder groß sind
- weniger Stress auf der Arbeit ist
- alles so wird wie am Anfang der Beziehung

Hoffnung bedeutet, dass Du möglicherweise noch nicht anerkannt hast, dass Dein Gegenüber ein Narzisst ist. In diesem Fall verharmlost Du möglicherweise die Situation und versuchst mit alltagspsychologischen Erklärungen die Irritationen und Frustrationen in der Beziehung zu entschuldigen.

Hoffnung hält Dich mit einem Bein in der Beziehung drin.

Der Wunsch, es endlich aufzuklären / ein Konfliktgespräch führen zu wollen:

In dem Wunsch, endlich alles in einem Gespräch klären zu wollen, steckt noch viel Hoffnung und die eigentlich gute Bereitschaft, sich auf ein Konfliktgespräch einzulassen, wo beide ihre Wahrheit aussprechen. Bei gesunden Beziehungen funktioniert das auch, aber bei Narzissten führen solche offenen Gespräche nur zu weiteren Verletzungen. Alles, was Du sagst, wird später gegen Dich verwendet oder führt beim Narzisten zu weiterem Gekränkt-Sein oder Beleidigt-Sein. Am Ende entschuldigst Du Dich wohlmöglich und bist wieder in der Falle der Schuldgefühle drin oder total frustriert & hilflos.

Nicht allein sein können:

Beim Loslassen werden wir unweigerlich mit dem Thema Alleinsein konfrontiert. Wenn Du Narzissten loslässt, keinen Kontakt mehr hast, kannst Du wirklich durch Phasen von Einsamkeit und Isolation gehen. Die Angst vor dem Alleinsein hindert viele Angehörige, den letzten Schlussstrich zu ziehen, doch das ist das Nadelöhr, durch das wir durchmüssen, bevor wir neue, gesunde Kontakte und Beziehungen aufbauen können.

Ich liebe Dich / ich hasse Dich!

Narzissten lösen die gesamte Palette von Gefühlen in uns aus. Wir sind dann verwirrt über dieses große Gefühlsspektrum und vertrauen unserer Wahrnehmung nicht mehr oder lassen die negativen Erinnerungen zugunsten der positiven verblassen.



Reflexionsfragen:

Welche ambivalenten Gefühle halten Dich davon ab, den Narzissten / die Narzissten endgültig loszulassen?

Welche Gefühls- und Gedankenschlaufen lassen Dich immer wieder an die alte Beziehung anknüpfen?

Welches Gefühl verbindet Dich (noch) am meisten mit den Narzissten?

Gibt es irgendetwas, was Du beweisen möchtest, zeigen möchtest, was Dich in der Beziehung drinbleiben lässt und ein Loslassen verhindert?



3. Loslassen fördernde Gefühle und Gedanken: Grün

Neutralität:

Wenn Du alle Erwartungen losgelassen hast und weder mit Hass, noch mit Trauer, Wut oder Hoffnung zum Narzissten schaust, bist Du in der Neutralität angekommen.

Vergebung:

Tiefe Vergebung ohne Hoffnung auf Versöhnung oder Verständnis für Dich kann Dich aus dem Hamsterrad befreien. Du verstehst die Hintergründe von Narzissmus, ohne weiterhin alles zu entschuldigen. Du machst Dein Herz frei von Kummer oder Anklage.

Realismus & Akzeptanz:

Du erkennst an, dass es Narzissmus wirklich gibt und dass dieses Phänomen in Deinem unmittelbaren Umfeld vorhanden ist, ohne Wenn und Aber. Du siehst der Situation realistisch ins Auge, ohne zu beschönigen. Du akzeptierst die Begrenztheit / Behinderung Deines Gegenübers und hörst auf, um Liebe und Verständnis zu kämpfen.

Trauer:

Loslassen bedeutet, tiefe Trauer zu fühlen. Tränen des Verlustes zu weinen und die Unwiderruflichkeit des Verlustes zu akzeptieren. Du akzeptierst auch, dass das, was Du verloren / nie bekommen hast, nicht nachgeholt werden kann. (z.B. die schöne Kindheit, die unbeschwerte Mutter-Kind-Beziehung). Es ist der tiefste Schmerz, der jedoch in die Befreiung führt, wenn wir aufhören, zu kämpfen!

Bereitschaft für einen Neuanfang:

Das Loslassen öffnet uns Türen für eine neue Zukunft. Sobald wir die Vergangenheit loslassen, können wir die Gegenwart viel objektiver betrachten und neue Möglichkeiten für die Zukunft in Betracht ziehen. Wir werden mutiger in unseren Entscheidungen und öffnen uns für neue Erfahrungen und Kontakte. Dazu ist ein geöffnetes Herz wichtig.

Vertrauen in die eigene Wahrnehmung stärken:

Durch die Verbindung mit Dir selbst, hörst Du auf, die Beziehung aus dem Blickwinkel des Narzissten zu sehen. Du kommst in Kontakt mit Dir selbst, mit Deinem Wesenskern und Deinen wahren Bedürfnissen. Du bist endlich ehrlich zu Dir selbst und anderen und gehst keine unnötigen Kompromisse mehr ein. Du hörst auf, vage in Bezug auf Deine Wünsche zu sein und wirst mutiger, auch wenn Du damit andere enttäuschst.



Co-Abhängigkeit beenden:

In der Aufarbeitung von narzisstischem Missbrauch gehört es auch dazu, die eigenen, überangepassten Verhaltensweisen und emotionalen Abhängigkeiten zu erkennen und durch selbstliebende Gewohnheiten zu verändern. Deine Bereitschaft, Dich zu verstecken, Dich zu unterwerfen, zu schweigen oder immer nett zu lächeln, auch wenn Dir gerade nicht danach zumute ist, wird weniger. Du bist dadurch nicht mehr berechenbar und nicht mehr so manipulierbar. Sobald Du aufhörst, um Liebe zu betteln oder alles zu tolerieren, weil Du Verlustängste hattest, bist Du nicht mehr so emotional erpressbar.

Deine Bereitschaft, eigenes Co-abhängiges Verhalten zu reduzieren, lässt Dich aus der Beziehung befreit hervorgehen.

Selbstliebe:

Selbstliebe ist die beste Heilung, um narzisstischen Missbrauch zu beenden. Du nimmst Dich endlich selbst ernst, wichtig und stehst für Dich ein. Du verbindest Dich mit Deinem inneren Kind und stärkst den inneren Erwachsenen gleichermaßen, um nicht wieder übermäßig abhängig zu werden. Mein Buch „**Die Kraft der Selbstliebe**“ und mein Online-Kurs „**Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe**“ können dazu der nächste Schritt sein.

Deine Entwicklung sehen:

Narzisstischen Missbrauch zu beenden, bedeutet, in Deine eigene persönliche Entwicklung Zeit, Aufmerksamkeit und ggf. Geld zu investieren. Du veränderst Dich und wirst reifer. Der Missbrauch ist dann der Aufruf zu dieser Entwicklung und lässt endgültig Deine Opferrolle oder das Gefühl, ein Opfer zu sein, los.

Reflexions-Fragen:

Welche Punkte, die das Loslassen fördern, hast Du schon gut entwickeln können?

Was kannst Du noch stärker in den Fokus nehmen, um Loslassen zu erleichtern?



Welche Bereiche in der Psychologie und Spiritualität helfen Dir noch, um besser loszulassen?

Welche kreativen Ausdrucksmöglichkeiten unterstützen Dein neues Ich?

Welche Fragen hast Du noch zum Loslassen?

Notizen:
