

Narzisstische Persönlichkeitsstörung Partnerschaft/Toxische Beziehung

Inhalt

- Narzisstische Persönlichkeitsstörung: Partnerschaft oder Egotrip?
- Beziehungen mit offenen und verdeckten Narzissten
- Narzisstische Kollusion
- Narzissmus und Trennung
- Narzisstische Persönlichkeitsstörung: Umgang mit Narzissten
- Narzissmus und Partnerschaft
- Beziehung mit einem Narzissten: Symptome und Merkmale
- Du isolierst dich
- Du verheimlichst dein wahres Ich
- Du entwickelst eine PTBS
- Der typische Beziehungsverlauf mit einem Narzissten
- Idealisierung
- Abwertung
- Abschuss
- Zurückholen
- Wann ist eine Trennung notwendig?
- Kann sich ein Narzisst ändern?
- So trennst du dich von einem Narzissten
- Die "No-Contact"-Regel
- Die "Grey-Rock"-Methode
- Fazit
- Häufige Fragen
-
- ✓ Was ist ein Narzisst?
- ✓ Wie erkenne ich einen Narzissten?
- ✓ Ist eine Beziehung mit einem Narzissten möglich?

ICD-Codes

ICD-Codes sind international gültige Verschlüsselungen für medizinische Diagnosen. Sie finden sich z.B. in Arztbriefen oder auf Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen.

ICD-Codes für diese Krankheit:

F60

Überheblichkeit und geringe Einfühlsamkeit sind kennzeichnend für die Narzisstische Persönlichkeitsstörung. Eine Partnerschaft ist unter diesen Voraussetzungen eine große Herausforderung. Denn Narzissten sind vor allem mit sich selbst beschäftigt und kümmern sich nicht darum, was andere Menschen empfinden. Gleichzeitig sind sie schnell gekränkt. Lesen Sie hier alles Wichtige zum Thema Narzisstische Persönlichkeitsstörung und Partnerschaft.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung: Partnerschaft oder Egotrip?

Narzissmus und Partnerschaft – das birgt einen gewissen Widerspruch in sich. Personen, bei denen der Narzissmus krankhaft ausgeprägt ist, können sich kaum in andere Menschen hineinversetzen. In ihrer Welt dreht sich alles nur um sie selbst. Der Anspruch, immer im Recht und anderen Menschen überlegen zu sein, ist ebenfalls typisch für Narzissmus. Eine Beziehung zu jemandem aufzubauen, der scheinbar nur sich selbst liebt, ist nicht einfach. Umso wichtiger ist es, die Symptome der Narzisstischen Persönlichkeitsstörung zu kennen. Denn das Wissen kann dabei helfen, schwierige Verhaltensweisen besser zu verstehen und besser mit ihnen umzugehen.

Beziehungen mit offenen und verdeckten Narzissten

Experten unterscheiden zwischen dem offenen und verdeckten Narzissmus. Partnerschaft wird bei verdecktem Narzissmus vor allem durch Neid und Gekränktheit erschwert. Die Betroffenen ertragen es zudem kaum, von ihrem Partner abhängig zu sein.

Personen mit offenem Narzissmus wirken zu Beginn der Beziehung sehr verführerisch und überzeugend. Ihre extreme Selbstüberzeugtheit wirkt auf andere Menschen anfangs anziehend. Erst nach einiger Zeit merkt der Partner, dass das Verhalten des

Narzissten ausbeutenden Charakter hat. Ein Narzisst sieht den Partner nicht als ebenbürtig, sondern fühlt sich dem anderen überlegen. Der Partner ist vor allem notwendig, um den Narzissten in seiner Großartigkeit zu bestätigen und ihn zu bewundern.

Narzisstische Kollusion

Experten sprechen von einer narzisstischen Kollusion, wenn sich Partner gefunden haben, von denen einer den grandiosen und einer den unterwürfigen Pol der Narzisstischen Persönlichkeitsstörung besetzt – es ist ein Zusammenspiel aus Entwertung und Idealisierung:

"Grandiose" Narzissten suchen sich häufig einen Partner, der sich unterordnet. Auf diese Weise schützen sie ihr grandioses Selbstbild. Der Partner ist sehr angepasst und stellt seine eigenen Bedürfnisse hinter die des Narzissten.

In einer solchen Partnerschaft treffen also zwei Extreme aufeinander, die für einige Zeit sehr harmonisch miteinander auskommen können. Sobald der unterwürfige Partner seine Position aber verlassen möchte, ist die Beziehung gefährdet. Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung dulden keine Infragestellung ihres Verhaltens. Sie leben ganz nach dem Motto "wer nicht für mich ist, ist gegen mich".

Narzissmus und Trennung

Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung sind leicht gekränkt. Vor allem bei Frauen kann schon ein einziges "Nein" bewirken, dass sie sich in ihrer gesamten Person abgelehnt fühlen. Da die Betroffenen Kritik als sehr bedrohlich empfinden, führen oft schon kleine Konflikte zu einem großen Streit. Sie haben große Schwierigkeiten, ihre Gefühle richtig einzuordnen und angemessen zu verarbeiten. Damit der Partner ihre Verletzlichkeit nicht sieht, zeigen sie Wut statt Trauer oder Enttäuschung. Fühlen sich narzisstische Menschen gekränkt, reagieren sie mit Rache. Den Partner sehen sie dann als Feind, dem sie versuchen, Schmerz zuzufügen.

Narzissmus äußert sich in der Partnerschaft vor allem darin, dass der Betroffene den Anspruch hat, der Partner müsse die eigenen Wünsche und Erwartungen erfüllen. Wenn er dies nicht tut, fühlen sich der Narzisst ungeliebt und bestraft den Partner. Für diesen ist das Ausmaß der Wut nicht nachvollziehbar, da die wahren Gefühle und Ängste hinter dem Zorn vor ihm verborgen bleiben.

Die Trennung von einem Narzissten ist ein schwieriger und schmerzhafter Prozess. Ein Narzisst fühlt sich nicht verantwortlich für Probleme in der Beziehung. Bei einer Trennung weist er/sie die Schuld dem Partner zu und setzt alles daran, um als "Sieger" aus der Trennung hervorzugehen.

Diese heftigen Reaktionen von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung zeigen nicht nur ihre mangelnde Fähigkeit, sich in andere einzufühlen (Empathieunfähigkeit), sondern auch, wie stark ihr Bedürfnis ist, geliebt zu werden. Ihre innere Sicherheit ist von der ständigen Anerkennung durch das Außen abhängig.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung: Umgang mit Narzissten

Ein Narzisst ist ständig damit beschäftigt, sich zu profilieren. Die Bedürfnisse des Partners geraten dabei in den Hintergrund. Wichtig ist hier nicht nur, dass sich der Narzisst behandeln lässt, sondern auch, dass sich der Partner Hilfe holt (etwa bei einem Therapeuten). Im besten Fall arbeiten also beide an den ungesunden Beziehungsmustern. Denn zu einer Partnerschaft gehören immer zwei.

Eine Paartherapie kann zu einer gemeinsamen positiven Entwicklung beitragen. Wenn Kinder vorhanden sind, ist eine professionelle Unterstützung besonders wichtig, damit diese möglichst wenig unter den Konflikten der Eltern leiden.

Narzissmus und Partnerschaft

Die oben beschriebenen Eigenschaften eines Narzissten nehmen einerseits starken Einfluss auf den Partner und erschweren andererseits den Aufbau einer vertrauensvollen guten Beziehung. Durch den starken Egoismus des Narzissten ist der Partner gezwungen, mehr auf den narzisstischen Partner zu achten als auf sich selbst. Der Narzisst steht im Mittelpunkt – durch permanente Stimmungsschwankungen und Empfindlichkeit ist es dem Partner beinahe unmöglich eigene Ansprüche zu äußern. Tut er dies dennoch, kann es passieren, dass der Narzisst mit schroffer Kritik und Demütigung reagiert. Häufig gestaltet sich die Beziehung so, dass der Partner des Narzissten mehr gibt als er zurückbekommt und darauf bedacht ist, den Wünschen und Vorstellungen des narzisstischen Partners zu entsprechen.

Beziehung mit einem Narzissten: Symptome und Merkmale

Wenn du eine Beziehung mit einem Narzissten eingehst und selbst den unterwürfigen Pol besetzt, dann entsteht ein sich immer

wiederholender Kreislauf aus Entwertung und Idealisierung.

Und das funktioniert so: Meistens suchen sich narzisstische Persönlichkeiten einen Partner, der sich ihnen unterordnet, um ihr eigenes grandioses Selbstbild zu schützen. In einer Beziehung mit einem Narzissten stellt der untergeordnete Partner seine Wünsche, Bedürfnisse und persönliche Grenzen hinter die des Narzissten. In einer gesunden Beziehung ist es hingegen völlig normal, Grenzen zu setzen – und zu respektieren.

Anfangs scheint die Beziehung mit einem Narzissten sehr schön und harmonisch zu sein. Sollte der unterwürfige Partner im Beziehungsverlauf mit dem Narzissten seine untergeordnete Position aber verlassen wollen, reagiert der Narzisst darauf mit starker Wut. Durch extrem manipulatives Verhalten und Gaslighting versucht der Narzisst, seinen Partner wieder in die unterwürfige Position zu zwingen.

Wenn du mit einer derartigen Flut an Negativität konfrontiert wirst und täglich extremen Manipulationen ausgesetzt bist, kann dein eigenes Selbstwertgefühl stark darunter leiden. Schütze dich davor und sieh dir dazu unbedingt meinen Beitrag

zu Energieräubern an: Mit negativen Menschen umgehen.

Mit der Zeit wirst du Symptome an dir selbst feststellen, von denen ich dir die wichtigsten nun beschreibe:

Du isolierst dich

Im Beziehungsverlauf mit einem Narzissten fängt dieser an, deinen Familien- und Freundeskreis subtil, aber beständig zu kritisieren. Er kritisiert den Kleidungsstil deiner Freunde, beschwert sich über die Essgewohnheiten deiner Geschwister oder kann mit den Gesprächen deiner Eltern nichts anfangen.

Du hast die angeblich unpassenden Verhaltensweisen deiner Freunde oder deiner Familienmitglieder bisher so noch nicht beobachtet. In einer ersten Phase tust du die Ansichten des Narzissten noch als seine persönliche Meinung ab und denkst nicht weiter darüber nach. Mit der Zeit wird die Kritik des Narzissten an deinem Umfeld aber immer direkter. Er wirkt regelrecht angewidert und schärft deine Wahrnehmung auf die Unvollkommenheit deines Umfeldes.

Mit der Zeit fängst du an, dich innerhalb der Beziehung mit dem Narzissten für deine Freunde und deine Familie zu schämen. Du vermeidest es, den Narzissten zu deinen Freunden oder deiner Familie mitzunehmen. Bald hast du selbst keine Lust mehr, dich mit deinen Freunden oder deiner Familie zu treffen.

Du isolierst dich zunehmend. Deine Einsamkeit spielt dem Narzissten in die Karten. Sein Ziel ist es, dich ausschließlich für sich zu haben, um dich zu seinen Gunsten zu manipulieren – damit er deine ungeteilte Aufmerksamkeit genießen kann. Sei achtsam, dass dein Alleinsein nicht „chronisch“ wird. Mehr Informationen zu diesem Thema findest du in meinem Beitrag „Was tun gegen Einsamkeit?“.

Du verheimlichst dein wahres Ich

Nicht nur an deinen Freunden oder deiner Familie findet der Narzisst einiges an Kritik. Auch du wirst im Beziehungsverlauf mit einem Narzissten ins Kreuzfeuer geraten. Dein Kleidungsstil sei zu langweilig oder zu sexy, du könntest dich mal mehr oder mal weniger schminken und die Art, wie du denkst, sei sowieso komplett falsch und meist sehr übertrieben.

Wenn du mit Wünschen, Bedürfnissen oder Grenzen auf den Narzissten zukommst, wertet er dich als kontrollierend, eifersüchtig oder unselbstständig ab – oder macht dich anders schlecht. In solchen Situationen reagieren Narzissten nicht selten mit unkontrollierbaren Wutanfällen.

All das bewirkt, dass du eine riesengroße Angst davor entwickelst, dein wahres und authentisches Selbst innerhalb der Beziehung mit einem Narzissten zu zeigen. Du hast Angst, mit deinen Wünschen, Bedürfnissen oder Grenzen die narzisstische Wut zu provozieren.

Aus diesem Grund hörst du irgendwann auf, innerhalb der Beziehung mit einem Narzissten du selbst zu sein. Harmonie und Frieden erscheinen dir wichtiger, als deine Beziehungsstandards zu formulieren und einzufordern. Diese destruktive Selbstsabotage funktioniert jedoch nicht auf Dauer.

Du entwickelst eine PTBS

Emotionaler Missbrauch stellt für Menschen eine traumatische Erfahrung dar und dein Nervensystem kennt viele Wege, um dich davor zu schützen. In missbräuchlichen Momenten lässt dich dein Nervensystem erstarren oder bringt dich dazu, irrational zu handeln.

In narzisstischen Beziehungen, in denen Abwertungen, Beleidigungen, Beschimpfungen und viele andere manipulative Taktiken so gut wie an der Tagesordnung stehen, entwickelt dein Körper mit der Zeit eine posttraumatische Belastungsstörung.

Opfer nehmen den emotionalen Missbrauch in den jeweiligen Situationen oft selbst nicht bewusst als solchen wahr, sondern spüren die körperlichen Auswirkungen.

Ab dem dritten Monat mit folgenden Symptomen spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung:

Wiedererleben des Traumas: Flashbacks sowie intensive Tag- und Nachtträume

Vermeidung der Verarbeitung: Emotionale Abstumpfung, Gleichgültigkeit, Drogensucht, Alkoholabhängigkeit, Schuldempfinden, nur teilweise Erinnerungen an das Erlebte

Vegetative Überreizung: Schlafmangel oder extremes Bedürfnis nach Schlaf, Appetitlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, extreme Schreckhaftigkeit, Hochsensibilität, Angststörungen, Panikanfälle, Herzrasen und körperliche Schmerzen ohne organische Ursachen

Der typische Beziehungsverlauf mit einem Narzissten

Selbst wenn Beziehungen an sich sehr individuell sind, folgt die Beziehung mit einem Narzissten einem immer wiederkehrenden Muster aus Idealisierung, Abwertung, Wegwerfen und Zurückholen.

Idealisierung

In dieser Kennenlernphase fängt dich der Narzisst mit seinem Charme ein. Er ist zuvorkommend, führt dich zu romantischen Dates aus und scheint sich auch wirklich für das, was du sagst, zu interessieren. Das Verhalten entspricht häufig dem sogenannten Love Bombing. Alles fühlt sich an wie im Rausch: Ihr scheint dieselben Wertvorstellungen zu haben, habt sehr ähnliche Interessen und Hobbys und irgendwie entwickelt sich schnell das Gefühl, im jeweils anderen den Seelenpartner gefunden zu haben.

Während der Idealisierungsphase schwebt ihr auf Wolke 7. Alles scheint perfekt zu sein und ihr denkt, endlich den oder die Eine gefunden zu haben.

Abwertung

Nach dem anfänglichen High der Idealisierungsphase folgt der harte Aufprall auf den Boden der Realität. Manchmal schleichend, oft aber auch von einem auf den anderen Tag, ändert der Narzisst sein komplettes Verhalten.

Während er vor allen anderen vielleicht noch so tut, als wärt ihr das perfekte Paar und wie bestimmt füreinander, erlebst du hinter verschlossenen Türen sein wahres Ich. Die Beziehung mit einem Narzissten wird jetzt zu deinem persönlichen Albtraum.

Du wirst permanent kritisiert, beleidigt, beschimpft oder ignoriert. Der Narzisst spielt gezielt mit deiner Eifersucht, indem er die Ex plötzlich wieder erwähnt oder andere potenzielle romantische Partner thematisiert und fokussiert.

Im Beziehungsverlauf mit einem Narzissten fängst du an, langsam aber sicher an deinem eigenen Wert und deinen persönlichen Lebenseinstellungen zu zweifeln. Die permanenten Zurückweisungen und Ablehnungen vonseiten des Narzissten lassen dich denken, du seist nicht gut genug. Vielleicht denkst du sogar irgendwann, dass du das Problem bist und stellst dir die Frage: „Bin ich überhaupt beziehungsfähig,?“

Abschluss

Solltest du keine Nerven aus Stahl haben, wirst du in der Beziehung mit einem Narzissten früher oder später “untergehen”. Im Zuge des Beziehungsverlaufs kannst du ernsthaften emotionalen Schaden nehmen – es gibt für dich unendlich viele Nachteile.

Du wurdest emotional und mental so fertiggemacht, dass du nun unter einem extremen Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstwert leidest.

Du ziehst dich immer mehr zurück, bist verängstigt, depressiv – und hast vielleicht sogar Panikattacken entwickelt, die es dir nicht mehr erlauben, das Haus oder die Wohnung zu verlassen.

Heute bist du nicht mehr die strahlende, schöne Person, die du am Anfang der Beziehung mit einem Narzissten warst. Genau aus diesem Grund bist du auch nicht mehr interessant für einen Narzissten.

Es wäre typisch, dass dich ein Narzisst in dieser Phase verlässt, da er sich nach einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner umsieht. Er wird dir das Gefühl geben, dass er keine Beziehung mit dir will.

Zurückholen

Irgendwann erkennt der Narzisst, dass ihm die narzisistische Zufuhr, die du ihm gegeben hast, stark vermisst. Narzisistische Zufuhr könnte man auch als Ego-Nahrung übersetzen. Darunter versteht man die permanente Aufmerksamkeit, Bewunderung, Bestätigung und Zuwendung, die ein Narzisst unbedingt von anderen Menschen braucht. In dieser Phase wird der Narzisst in vielen Fällen versuchen, die Beziehung zu retten.

Er leidet am meisten, wenn er keine Aufmerksamkeit von dir oder anderen Menschen bekommt. Dabei ist es egal, ob es sich um positive oder negative Aufmerksamkeit handelt. Sofern der Narzisst keine neue Quelle für die narzisistische Zufuhr findet, versucht er womöglich, dich wieder in seinen Bann zu ziehen.

Nun beginnt das Spiel von vorne: Du wirst idealisiert und auf ein Podest gestellt. Der Narzisst lässt dich so gut fühlen, dass du denkst, wieder mit ihm glücklich werden zu können.

Leider wird genau das nie passieren. Nach dieser weiteren Idealisierungsphase beginnt der Zyklus von vorne und die Abwertung beginnt. Früher oder später wirst du in der Beziehung mit dem Narzissten wieder fallen gelassen, nur damit er dich anschließend erneut zurückerobert.

Achte bitte auch auf diese weiteren Red Flags in Beziehungen, die Chris in dieser Podcast-Folge erläutert:

Oder die Folge [hier herunterladen](#)

Wann ist eine Trennung notwendig?

Die Beziehung mit einem Narzissten wird nie einfach sein und dich vor große Herausforderungen stellen.

Das Anspruchsdenken sowie der pure Egoismus sind in zwischenmenschlichen Beziehungen genauso frustrierend wie die Unfähigkeit, für andere Menschen Empathie aufzubringen.

Wenn du sehr selbstsicher bist, Selbstliebe gelernt hast, deine Grenzen glasklar kennst und diese gegenüber des Narzissten auch wahrst, ist eine Beziehung zu ihm prinzipiell möglich. Echte und tiefe Liebe wirst du von ihm allerdings nie erfahren.

Solltest du während einer Beziehung mit einem Narzissten Zeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung an dir erkennen, deine Lebensfreude verlieren oder dich immer mehr von Freunden und Familienmitgliedern distanzieren, ist eine Trennung ratsam. Erinnere dich immer daran, dass dein Leben mindestens genauso wichtig ist wie das des Narzissten. Dein Glück, deine Zufriedenheit und dein wahres Ich stehen in deinem Leben an erster Stelle! Keine Beziehung der Welt ist es wert, dich in deinem Sein klein zu halten. Frage dich selbst, was für dich eine gute Beziehung ausmacht und welcher Beziehungstyp du bist. Und glaub mir: Wenn du an dir selbst arbeitest und weißt, wie du dich selbst lieben kannst, wirst du über die Beziehung hinwegkommen, um letztlich noch viel glücklicher zu werden. Wenn du dich fragst, ob du eine Partnerschaft loslassen solltest, höre dir bitte diese Podcast-Folge zum Thema an (oder lies meinen Beitrag zum Thema loslassen lernen): Oder Folge hier herunterladen

Kann sich ein Narzisst ändern?

Narzisst können mithilfe eines Therapeuten oder einer Therapeutin lernen, mit ihrer Krankheit bestmöglich umzugehen – eine Heilung im klassischen Sinne ist nicht möglich.

Sie können lernen, ihre ungesunden Verhaltensmuster zu durchschauen und aktiv dagegen anzukämpfen, um ihr Umfeld nicht mehr zu verletzen. Darüber hinaus nimmt der Narzissmus mit zunehmendem Alter in manchen Fällen ab, wie Studien zeigen.

Da es dem Krankheitsbild eines Narzissten allerdings entspricht, sich in allem, was er tut, großartig zu fühlen, wird er leider nur in seltenen Fällen einen Therapeuten aufsuchen. Er sieht keinen Bedarf, irgendetwas am Verhalten zu ändern.

Eines sollte dir klar sein: Es liegt nicht in deiner Macht, einen Narzissten zu retten oder zu ändern. Er muss seine ungesunden Verhaltenszüge selbst erkennen und die klare Entscheidung treffen, etwas daran ändern zu wollen.

So trennst du dich von einem Narzissten

Die Trennung von einem Narzissten ist oft problematisch. Geht die Trennung von dir aus, verletzt das den Narzissten am meisten. Womöglich kommt er mit dem Verlust seiner Kontrolle über dich nicht klar. Es fällt ihm schwer, die Trennung zu akzeptieren. Das wiederum macht es dir unter Umständen schwerer, wirklich loszulassen und die Trennung zu verarbeiten.

Wenn du beschließt, die Beziehung mit einem Narzissten zu beenden, wird der Narzisst Wege finden, in deiner Nähe zu bleiben. Er wird versuchen, durch sein Verhalten emotionale Reaktionen von dir zu provozieren. Diese braucht er, um sich gut zu fühlen.

Da Narzissten keinen Sinn für Empathie haben, werden sie die Schuld am Scheitern der Beziehung immer bei dir suchen.

Schuldgeständnisse werden nur gemacht, wenn sie ihnen selbst dienen oder sie dich damit wieder in irgendeine Art Beziehung ziehen können.

So schwierig die Beziehung mit einem Narzissten ist: Eine Trennung oder Scheidung von ihm ist noch viel schwieriger. Die Folge einer Beziehung mit einem Narzissten ist oft ein jahrelanger Kampf mit vielen Anwälten und Therapeuten.

Gibt es gemeinsame Kinder, sind diese am Ende die Hauptleidtragenden. Der ewige Kampf zwischen den Eltern wirkt sich negativ auf ihre emotionale, mentale und psychische Entwicklung aus.

Nicht selten werden sie später als Erwachsene selbst zu Narzissten oder co-Abhängigen. Das Verhalten der Eltern gilt deshalb als einer der wichtigsten Faktoren um vorherzusagen, ob ein Kind mit hoher Wahrscheinlichkeit eine narzisstische Störung entwickelt.

Die “No-Contact”-Regel

Die “No-Contact”-Regel bedeutet, sämtlichen Kontakt zum Narzissten einzustellen. Das beinhaltet sowohl direkten als auch indirekten Kontakt.

Direkten Kontakt zum Narzissten hast du, wenn du ihm noch Nachrichten schickst oder ihn anrufst. Direkten Kontakt hast du auch, wenn er dir Nachrichten schickt, dich anruft und du diese Kontaktversuche annimmst. Natürlich fallen auch persönliche Treffen unter direkten Kontakt.

Unter indirektem Kontakt versteht man das Suchen von Informationen über den Narzissten. Wenn du dich beispielsweise auf Facebook, Instagram oder anderen Social-Media-Plattformen darüber informierst, was der Narzisst gerade ohne dich macht. Stelle dieses Verhalten sofort ab und richte den Fokus ausschließlich auf dich. Wenn du eine Beziehung mit einem Narzissten verlassen möchtest, ist Ghosting in diesem Fall ausdrücklich erwünscht.

Die “Grey-Rock”-Methode

Die “Grey-Rock”-Methode ist sehr wirkungsvoll, um für einen Narzissten innerhalb kürzester Zeit sehr unattraktiv zu werden.

Bei der “Grey-Rock”-Methode stellst du dir während des Gesprächs mit dem Narzissten vor, ein grauer Felsen zu sein. Das bewirkt in dir, dass jede Äußerung von dir emotionslos geschieht.

Da Narzissten deine Emotionen brauchen, um selbst emotional überleben zu können, werden sie bald von dir ablassen. Du bist dann sehr langweilig für den Narzissten und sie suchen sich jemanden Neues, der emotional auf sie reagiert.

Aber Vorsicht: Wenn du anfängst, die “Grey-Rock”-Methode anzuwenden, kann es passieren, dass der Narzisst zuerst furchtbar wütend wird. Immerhin ist er dein emotionsloses Verhalten nicht gewöhnt. Er wird jetzt viele Tricks anwenden, um dich wieder zu deinem alten Ich zu machen, das auf seine Provokationen emotional reagiert.

Bleib stark und dem Narzissten gegenüber weiterhin emotionslos. Wenn er merkt, dass er an deinem emotionslosen Verhalten nichts mehr ändern kann, wird er sich von dir abwenden – und du bist frei.

Mein Tipp für die Zeit nach der Beziehung mit einem Narzissten: Nimm für dich und deine Kinder professionelle Unterstützung in Anspruch. Ein Psychologe oder eine Psychologin kann dir und deinen Kindern helfen, diese schwierige Erfahrung möglichst gut zu verarbeiten.

Fazit

Das Thema Narzissmus ist sehr komplex und nichts, was in einem Blogbeitrag erschöpfend abgehandelt werden kann.

Wichtig ist zu verstehen, dass es sich bei Narzissmus um eine Persönlichkeitsstörung handelt. Diese Persönlichkeitsstörung prägt ein enormes Anspruchsdenken, Egoismus und den Mangel an Empathie.

Es gibt verschiedene Arten von Narzissmus. Umgangssprachlich wird zwischen dem offenen und dem verdeckten Narzissten unterschieden. Während der offene Narzisst ein grandioses Auftreten hat, wirkt der verdeckte Narzisst sehr zerbrechlich und depressiv.

Es ist gut möglich, dass du aufgrund der Beziehung mit einem Narzissten eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelst. Symptome dafür sind unter anderem Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Schreckhaftigkeit oder Appetitlosigkeit.

Eine Beziehung mit einem Narzissten zu beenden, ist mindestens genauso schwierig wie die Beziehung mit ihm. Narzissten fällt es schwer, loszulassen, da sie emotional abhängig von der narzisstischen Zufuhr sind, die du ihnen gibst. Die "No-Contact"-Regel sowie die "Grey-Rock"-Methode helfen dir dabei, wieder in ein selbstbestimmtes Leben zu finden. Damit du den richtigen Partner finden kannst, mit dem eine gute Beziehung möglich ist.

Häufige Fragen

Was ist ein Narzisst?

Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung streben – ohne Rücksicht – nach Aufmerksamkeit, Macht und Anerkennung. Hinter ihrem arroganten und selbstverliebten Auftreten verbergen sich tiefe innere Wunden, Schmerz und Leid. Verletzungen, welche sie aber nicht sehen, nicht fühlen – und deshalb auch nicht heilen wollen.

Wie erkenne ich einen Narzissten?

Neben dem Alltagsbegriff existiert auch die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Nach DSM-5 (diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen) gibt es 9 Kriterien, von denen 5 erfüllt sein müssen, um eine narzisstische Persönlichkeit zu diagnostizieren.

Ist eine Beziehung mit einem Narzissten möglich?

Die Beziehung mit einem Narzissten wird nie einfach sein und dich vor große Herausforderungen stellen. Wenn du sehr selbstsicher bist, Selbstliebe gelernt hast, deine Grenzen glasklar kennst und diese gegenüber dem Narzissten auch wahrst, ist eine Beziehung zu ihm prinzipiell möglich. Echte und tiefe Liebe wirst du von ihm allerdings nie erfahren.

