

Begrifflichkeiten

Kognitive Dissonanz...

... ist typisch für Missbrauchs-Beziehungen - auch für narzisstischen Missbrauch. Die Opfer sind verwirrt, weil das Gegenüber zwischen (scheinbar) liebevollen Handlungen und Missbrauch hin- und her pendelt. Im eigenen Kopf entsteht ein Spannungszustand zwischen den konkurrierenden Wahrheiten „Ich werde geliebt!“ und „Mir wird hier geschadet!“ Um die Spannung zu beenden, rechtfertigen die Opfer das Verhalten der Täterperson: „Sie/Er war gestresst, müde, durch mich gereizt...“ So kann das positive Bild des Gegenübers gehalten werden. Die Spannung löst sich auf. Doch leider auch die Möglichkeit, klar zu sehen und sich aus der krankmachenden Bindung zu befreien. Kognitive Dissonanz ist (selbst noch nach der Trennung) eine der stärksten Hürden dabei.

Beispiele für charakteristische narzisstische Verhaltensweisen

Manipulationsstrategie	Prinzip	Beispiel	Wirkung
<i>Gaslighting (Gaslicht)</i>	Die eigene Perspektive wird die allein gültige; das Opfer wird verwirrt.	„Das habe ich nie gesagt!“ Oder in Form von Handlung, z.B. Verstecken wichtiger Unterlagen vor einer Prüfung oder Präsentation.	Das Opfer verliert das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, Einschätzung oder sogar Zurechnungsfähigkeit.
<i>Stonewalling (Mauern)</i>	Themen dürfen nicht angesprochen oder geklärt werden.	„Sprich das nie wieder an!“	Probleme bleiben ungelöst, Fehlverhalten kann nicht adressiert werden.
<i>Silent Treatment (Stillebehandlung)</i>	Bestrafung durch Schweigen und Liebesentzug.	Mitten im Gespräch aus dem Raum gehen; Entfreunden; Blockieren; Nachrichten nicht beantworten.	Das Opfer versucht, die Harmonie wieder herzustellen, und ist eher bereit, sich zu entschuldigen, und die Schuld auf sich zu nehmen.
<i>Rage</i>	Wutausbrüche und Trotzverhalten, z.B. wenn etwas nach Kritik klingt.	„Ich will, dass du mich respektierst!“	Verbale Attacken können sich anfühlen wie physisch geschlagen zu werden; das Opfer wird zusammengefaltet und überlegt sich beim nächsten mal, ob es problematisches Verhalten noch mal anspricht.

<i>Entwertung & Kritik</i>	Kleinmachen des Gegenübers – kann auch subtil passieren.	„Bist du sicher, dass du dir das zutrauen kannst?“	Selbstbild und Selbstvertrauen des Opfers leiden.
<i>Triangulierung</i>	Herstellen einer (ggf. auch fiktiven) Dreieckskonstellation, welche die Machtverhältnisse in der Beziehung zugunsten des narzisstischen Parts verschiebt.	„Unsere Dozentin findet auch, dass du in diesem Fach falsch bist!“ Oder in Form von Handlung, z.B. Ehebruch.	Je nach Variante kann die Wirkung unterschiedlich sein. Im Beispiel mit der Dozentin wird das Opfer gegaslightet, und glaubt der (vermutlich erfundenen) Beurteilung der Dozentin; dadurch wird das Selbstvertrauen leiden und die Beziehung zur Dozentin gestört, das Opfer dadurch isoliert werden. Die Bindung an das narzisstische Gegenüber wird dadurch gestärkt.
<i>Projektion</i>	Idealisierung oder Abwertung, indem die eigenen Größenfantasien oder die eigene Mickrigkeit im Gegenüber gesehen werden. Dadurch werfen narzisstische Menschen ihren Opfern häufig narzisstische Eigenschaften vor.	„Du bist total egoistisch!“	Das Opfer fängt an, sich zu fragen, ob es wirklich so egoistisch (oder was auch immer) ist, und geht unter Umständen über die eigene Grenze, um sich und dem Gegenüber das Gegenteil zu beweisen.

ABC der (nicht-selbsterklärenden) Manipulationsstrategien

Amnesie, narzisstische:

Eben schlecht behandelt - jetzt wird zur Tagesordnung übergegangen als wäre nichts gewesen.

Baiting:

Provokationen, die uns zum Ausrasten bringen sollen.

Blame shifting (Schuld-Verschiebung):

„Alle haben Schuld - nur ich nicht!“ Verantwortung wird nicht übernommen.

Enabler:

Menschen, die zulassen, dass narzisstische Menschen Macht ausüben; zuweilen selbst narzisstisch.

Flying Monkeys:

Leute, die wissentlich oder unwissentlich als verlängerter Arm narzisstischer Menschen benutzt werden. Zum Beispiel können sie das Opfer stellvertretend gaslighten oder abwerten.

Focus shifting:

Vom-Thema-Ablenken; vor allem, wenn sie ertappt werden.

Gaslighting:

Realität und Wahrnehmung in Frage stellen, Gefühle klein machen.

Projektion:

Das eigene Innere unbewusst im Gegenüber sehen.

Oft wird in toxischen Beziehungen erst die eigene Großartigkeit projiziert (Idealisierung), und dann die tiefe Scham (Entwertung).

Silent Treatment (Stille-Behandlung):

Form des Stonewallings.

Bestrafung durch Schweigen - auch in Form von Einsilbigkeit, indirekter Kommunikation oder Ähnlichem.

Sob story:

Traurige Geschichten, die benutzt werden, um die eigenen Verfehlungen zu rechtfertigen: Schlechte Kindheit, schlimmer Tag usw.

Stonewalling:

Bestrafung durch Unnahbarkeit: Aus dem Zimmer gehen, nicht zurückrufen usw.

Täter-Opfer-Umkehr:

„Ich schreie nur, weil Du so gemein zu mir bist!“

Triangulieren / Triangulation:

Schaffung von Dreiecken zwecks Machtgewinn. Klassiker: Fremdgehen oder Eifersüchtig-machen.

Withholding:

Zurückhalten von Lob, Zärtlichkeit, Zuneigung, Sex usw.

Word-Salad (Wortsalat):

Unverständliches und verwirrendes Gesprächsverhalten.

Zufuhr, narzisstische (=Supply):

Versorgung mit Selbstvertrauen aus dem Außen durch Bewundertwerden, andere klein machen, die Macht zu emotionale Ausbrüchen reizen zu können o.ä.

Einige Manipulationstechniken im Video erklärt:

[5 narzisstische Manipulationstechniken und was Du dagegen tun kannst | Turid Müller - YouTube](#)

Manipulationen & Verhaltensweisen narzisstischer Eltern

Verhalten	Bsp.
Überbewerten	„Mein Kind ist was Besonderes!“
Verquickt	„Meine Tochter ist genau wie ich! Wir gehen immer im Mutter-Tochter-Look raus!“
Triangulieren	„Ein gutes Kind würde sich anders verhalten!“ „Nimm dir ein Beispiel an deinem Bruder!“
Eifersucht (in beide Richtungen)	„Papa ist MEIN Märchenprinz!“
Abwertung/Kleinmachen	„Den Rock habe ich dir gekauft, damit man auf der Bühne deine dicken Beine nicht sieht!“
Überbehüten / Helikopter / Kontrolle (Gaslighting)	„Bist du sicher, dass du das schaffst?“
Angeben (Verlängerung des eigenen Selbsts)	„Meine Tochter hat beim Wettbewerb den 1. Platz gemacht!“
Schuldgefühle / Märtyrer-Rolle	„Lass deine alte Mutter ruhig allein und geh dich amüsieren!“
(emotional) Erpressen / Drohen	„Ich fahr mich in den Tod, wenn du...!“ Nonverbal: Im Bad einschließen, verschwinden...

Weiterführendes

Erste Hilfe bei Triggern

Bei Scham- vom inneren Kritiker

(z.B. im Rahmen einer Komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung (CPTSD / KPTBS):

Selbstberuhigung bei emotionalen Flashbacks:

[Pete Walker, M.A. Psychotherapy \(pete-walker.com\)](https://www.pete-walker.com)

Das Buch des selben Autors, in dem die Anleitung auf Deutsch steht:

Pete Walker: „Posttraumatische Belastungsstörung – Vom Überleben zu neuem Leben.“

Wer das Buch nicht kaufen mag, findet die 13 Schritte zur Selbstberuhigung auch in diesem Artikel:

[Die Gezeichneten – HINTER DEN SCHLAGZEILEN \(hinter-den-schlagzeilen.de\)](https://www.hinter-den-schlagzeilen.de)

Links

YouTube-Channel von Dr. Ramani:

<https://youtube.com/c/DoctorRamani>

Ihre Serie „How to build a narcissist“, z.B.:

https://youtu.be/f_TzPjKEI_E

Narzissmus in der Familie:

[Narzissmus in der Familie - UMGANG mit NARZISSTEN \(umgang-mit-narzissen.de\)](https://www.umgang-mit-narzissen.de)

Facetten von Narzissmus:

https://www.researchgate.net/publication/40679663_Pathological_Narcissism_and_Narcissistic_Personality_Disorder/figures?lo=1&utm_source=google&utm_medium=organic

Literatur

Debbie Mirza: The Covert Passive-Aggressive Narcissist

Jackson MacKenzie: Keine Macht den Psychopathen

Jackson MacKenzie: Ganz ich!

Judith Orloff: Wenn Dir alles unter die Haut geht. Das Überlebenshandbuch für Empathen und Hochsensible

Mein Onlinekurs zur Lösung aus toxischen Beziehungen

[Turid Müller: Online-Kurs „Beim nächsten Mal Liebe“ | sinnsucher.de](https://www.sinnsucher.de)

Kostenlose Leseprobe von meinem Buch

<https://www.penguinrandomhouse.de/Buch/Verdeckter-Narzissmus-in-Beziehungen/Turid-Mueller/Kailash/e597264.rhd>



Hilfe

Narzissmus-Selbsthilfe:

www.narzissmus-selbsthilfe.de

Therapieplatz-Suche:

116 117

www.patientenberatung.de

www.therapie.de/therapeutensuche/

Hilfe gegen Suizidgedanken:

[Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.V. \(suizidprophylaxe.de\)](http://Deutsche.Gesellschaft.für.Suizidprävention.e.V.(suizidprophylaxe.de))

Hilfe gegen häusliche Gewalt:

www.frauenhauskoordinierung.de

[Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 116 016](tel:0800116016)

[Hilfetelefon „Gewalt gegen Männer“: 0800 1239900](tel:08001239900)