

Workshop Teil 1

Hallihallo, herzlich willkommen zum ersten Teil des Workshops! Der Workshop, der sich damit beschäftigt, euch dabei zu helfen, diese erste Phase - und zwar diese Phase direkt nach einer toxischen Beziehung - besser bewältigen zu können, zu verstehen, was los ist und ein paar Hilfsmittel an die Hand zu bekommen, um diese traumatische Sache, die ihr da erlebt habt, einfach schneller bewältigen zu können. Ich wäre damals irrsinnig froh gewesen, wenn ich so eine Zusammenfassung gefunden hätte. Es gibt Literatur hier und da, aber keiner beschreibt es so ganz genau, jeder schreibt irgendwie über sein eigenes Fachgebiet. Wenn man bei Wikipedia schaut, versteht man kein Wort mehr, weil es so medizinisch ist und nicht zielführend. Sorry wenn ich das jetzt so sage, aber oftmals haben dann eben auch die Psychologen oder die Therapeuten leider nicht die nötige Ahnung, wo ich nicht sagen will, dass ICH diese Ahnung habe bzw. euch retten könnte. Ich gebe euch lediglich ein paar Sachen an die Hand, mit denen ihr arbeiten könnt, mit denen ihr euch zurecht finden könnt. Also im Grunde genommen gebe ich euch das, was ICH durchlebt habe, komprimiert wieder. Ich bin aus der Nummer auch herausgekommen, und ich bin aus der Nummer stark geworden, und ich habe so extrem viel über mich und über andere gelernt - das ist im Grunde genommen unbezahlbar und gut. Wobei ich es lieber nicht erlebt hätte, was mir passiert ist. Aber gut, es geht ja hier jetzt gar nicht um mich, auch wenn ich immer wieder mal einen kleinen Einblick bringe, es geht jetzt hier erst mal um dich. Und ganz klar, das hier ist keine Doktorarbeit oder wissenschaftliche Abhandlung, das ist teilweise dramatisch gekürzt und vereinfacht gesagt, vielleicht nicht hundertprozentig richtig, aber darum geht es auch nicht. Es geht darum, dass ihr grob versteht worum es geht und, ganz klar, ihr müsst wissen, ich bin kein Therapeut, ich bin kein Berater, und ich werde euch hier nicht heilen. Ich werde euch helfen, euren Weg zu finden, Dinge zu erkennen. Und wenn ihr mehr braucht als diesen Kurs, werdet ihr auch mit großer Wahrscheinlichkeit bereit sein, diesen Weg dann auch weiter zu gehen.

Der erste Teil dient dazu, zu klären, was es für dich überhaupt bedeutet, mit einem Narzissten beziehungsweise einem anderen Typ, also einer toxischen Person, in einer Beziehung gewesen zu sein. Das ist nämlich komplett anders als mit irgendeiner anderen Beziehung, ganz besonders die Trennung von solch einer Person, die ist KOMPLETT anders. Das läuft überhaupt nicht nach Plan. Es gibt so viele Bücher darüber, und es gibt - was ich ganz witzig finde - auch Personen, die sich wirklich sehr, sehr gut damit auskennen, Kriminologen und Psychiater. Es gibt auch einen Schriftsteller, den ich sehr schätze, den Reinhard Haller. Der hat eben auch mal gesagt in einem Buch, dass es die Persönlichkeitsstörung Narzissmus laut Definition in diesem psychologischen Handbuch gar nicht mehr gibt. Die wurde tatsächlich herausgestrichen. Und das Geniale dabei ist, er hat

das schon sehr konkret angedeutet, dass es auch nicht verwunderlich ist, weshalb die dort herausgestrichen wurde. Also, auch hier sind sie zu finden, unsere lieben Narzissten. Auch hier üben sie Macht aus, und natürlich wird so etwas dann aus dem Buch herausgestrichen. Also, eigentlich ganz - nee, es ist nicht amüsan, es ist eigentlich grausam. Jedenfalls dieser Begriff „Narzissmus“, das ist so, als ob man einen Eimer voller verschiedener Verhaltensweisen psychisch kranker Personen einfach hineinkippt, ein bisschen schüttelt, bzw. man liest mal hier, mal da über Narzissmus, der ist so und so, und dann entdeckt man bei einer Person eine Sache, die damit sozusagen korrespondiert, der ist halt sehr von sich selbst überzeugt und redet die ganze Zeit, da denkt man „Voll der Narzisst!“ - das haut natürlich nicht hin. Aber, wie gesagt, ist nicht weiter schlimm, in diesem Kurs wirst du mehr darüber erfahren. Was meiner Meinung nach wichtig ist, ist: Was hat mit deinen Partnern nicht gestimmt? Also, diese Frage wirst du dir ja auch sicherlich stellen.

Ein zweiter Begriff, den du sicherlich schon oft gehört hast, ist der Begriff der Psychopathie. Diese beiden Begriffe haben ganz spezielle Bedeutung in der Psychologie und Psychiatrie. Ein etwas vereinfachter Begriff für den alltäglicheren Gebrauch wäre zum Beispiel „toxische Person“. Eine toxische Person ist für mich ein Narzisst oder ein Psychopath oder jemand, der beides zusammen ist, oder jemand, der vielleicht noch eine Störung mehr hat. Wenn ich von einem Psychopathen in der Psychologie rede, gibt es eine ganz genaue Definition, da gibt es so eine Liste, die man abhaken muss, da muss man mindestens so und so viele von diesen Punkten erfüllen, dann wird man da eingestuft. Aber meistens ist es halt schon tatsächlich so, dass da mehrere Dinge miteinander schwingen. Aber, was vielleicht noch so ein Begriff ist, den man mal gehört haben muss, wo ich euch dann auch nochmal eine kleine Hausaufgabe gebe - ja, ihr werdet Hausaufgaben bekommen, und zwar auch nicht allzu knapp, aber keine Angst, ohne Zeitdruck, die könnt ihr machen wann ihr wollt, oder wenn ihr es nicht macht, ist es auch nicht schlimm, vielleicht kennt ihr euch ja inzwischen so gut aus und seid schon Experten, aber dann wäre dieser Kurs hier sicherlich auch nicht das Richtige für euch. Es gibt in der Psychologie drei Persönlichkeitstypen, die zusammengefasst werden. Diese Bezeichnung dafür nennt man die „Dunkle Triade“ - keine Angst, ich mache nicht zu viel Theorie. Da gehört hinein der Narzissmus, der Machiavellismus - werde ich noch erklären, was das ist - und die Psychopathie.

Zuerst einmal eine ganz, ganz kurze Beschreibung dieser drei Typen. Den Narzissten würde man so beschreiben: Die anderen sind dazu da, um mich zu bewundern. Er denkt, ihm steht einfach Ruhm zu. Das ist so, „Mir steht Ruhm zu, ich bin der Größte, ich bin der Tollste“. Der Machiavellist, dort ist es so: um seine Ziele zu erreichen, gibt es für den Machiavellisten sozusagen keine Grenzen. Er ist manipulativ ohne Ende. Menschen dienen ihm ausschließlich dafür, eigene Ziele zu erreichen. Es gibt Empathie bei ihm, aber in Form von

einer Art Tunnelblick. Er kann sich in andere hineinversetzen, was der Narzisst überhaupt gar nicht kann, wenn es um eigene Ziele geht. Der Machiavellist weiß, was gesellschaftlich als gut angesehen wird, verhält sich aber nur so, wenn es ihn persönlich zum Erfolg bringt. Im Gegensatz zum Narzissten ist er realistischer über seine Person, also er kann sich besser einschätzen und ist daher vielleicht noch ein bisschen schwieriger zu entdecken. Aber ihr bekommt nachher auch tatsächlich die Aufgabe, mal nach diesen Begriffen zu googeln, ihr müsst es jetzt nicht mitschreiben, lehnt euch einfach zurück. Auf dem Arbeitsblatt, das zu diesem ersten Teil dazugehört, steht das alles drauf. Und vielleicht noch einmal eine kleine Sache, wir sind ja noch ganz am Anfang: Generell ist es so, ihr habt diesen Video-Podcast, wo der Bildschirm hier mitläuft, und wenn ich über bestimmte Dinge rede, tauchen Folien dazu auf. Als zweites bekommt ihr die reine Podcast-Spur, also eine MP3-Datei, die könnt ihr euch herunterladen. Ihr könnt das alles hier auch ganz getrost und ganz entspannt irgendwo im Bus, im Auto, im Flugzeug, beim Joggen oder sonstwo anhören - ihr müsst hier nicht auf den Bildschirm schauen, das ist nicht notwendig. Viele Begriffe, die ich verwende, alles, was wichtig ist, bekommt ihr nachher sozusagen dazu und könnt das dann in Ruhe lesen. Deshalb wähle ich auch dieses Format des Podcasts, so müsst ihr nicht auf den Bildschirm schauen. So schön bin ich jetzt auch nicht, dass ihr mich andauernd anschauen müsst. Okay, also, der Narzisst war das, und jetzt der Machiavellist, den hatten wir kurz erwähnt, und der Psychopath. Der zeichnet sich durch seine rücksichtslosen Verhaltensweisen aus. Im Unterschied zum Narzissten und Machiavellisten hat er keine Angst vor Konsequenzen, also er ist einfach ein kaltblütiger Mensch, und wenn er mit in den Untergang geht, um sein Ziel zu erreichen, oder wenn er Rache ausübt, dann ist es ihm einfach egal. Dann geht er mit unter. Er hat eine hohe Impulsivität und eine ganz, ganz geringe Empathie. Das, denke ich, sind so die Hauptbestandteile. Also, das war wirklich so ganz, ganz oberflächlich mal angerissen, nur - vielleicht kommt euch ja schon das eine oder andere bekannt vor.

Kurz zusammengefasst: Alle drei sind egoistisch und erheben ihr eigenes Wohl über das der anderen. Der Unterschied liegt in der Motivation. Der Narzisst will Bewunderung, der Machiavellist will seine Ziele erreichen, und beim Psychopathen geht es einfach nur um die Handlung selbst. Es gibt jetzt noch eine weitere Differenzierung: die „Dunkle Tetrade“. Also es gibt die Triade und die Tetrade, und bei der Tetrade gehört noch zusätzlich zum Narzissmus, Machiavellismus und der Psychopathie der Sadismus dazu. Sadismus - dazu sage ich gleich noch etwas. Aber diese vier Bestandteile korrelieren sozusagen hoch miteinander und bilden zusammen eine destruktive und ausbeuterische Persönlichkeitsstrategie. Was ich damit sagen will: Es gibt ihn nicht, diesen toxischen Menschen in der Reinform. Aber dazu werde ich noch eine ganze Menge im ersten Teil jetzt sagen. Und Sadismus, kurz: Wenn ein Mensch Lust oder Befriedigung dadurch erlebt, dass er andere Menschen demütigt, sie unterdrückt oder ihnen Schmerzen zufügt, das versteht

man unter einem Sadisten. Wenn euch das mehr interessiert, dann könnt ihr nach diesen Begriffen einfach nochmal googeln. Ich stelle diese Liste zusammen über Narzissmus, Machiavellismus, Psychopathie, Sadismus, Borderline und so weiter. Die kommen dann in einer ungeordneten Form - fangt einfach an, ich gebe euch sozusagen diese Begriffe, da müsst ihr nicht danach suchen. Viele suchen eben auch nach Autismus oder denken „Was stimmt mit meinem Partner einfach nicht?“, aber diese Liste, die ich euch gebe, euch da zu vertiefen, das bringt euch dazu, dass ihr danach ungefähr wisst, was mit eurem Partner nicht gestimmt hat. Erst mal natürlich ist es schon wichtig, weil ihr diese Frage einfach beantwortet haben wollt. Was es GENAU war, kann man sowieso nicht sagen.

Wir beschäftigen uns jetzt hier mit diesen vier Persönlichkeitsstörungen ein bisschen näher, und zwar der Narzissmus, Machiavellismus, die Psychopathie - also das Antisoziale - und Borderline. Für die meisten von euch, die aus einer toxischen Beziehung kommen, ist es wie gesagt wichtig und sinnvoll, herauszubekommen, was - verdammt nochmal - war da los?! Das ist übrigens auch ein Grund, weshalb ich das hier alles mache bzw. auf die Idee mit Neu-Durchstarten gekommen bin. Ich war selbst in einer missbräuchlichen Liebesbeziehung bzw. ehrlich gesagt in dreien, und ich habe mich gefragt, warum war es nur so destruktiv, so negativ, so energieraubend? Warum - verdammt nochmal - hat es so lange gedauert, darüber hinweg zu kommen? Und warum ist es bis heute nicht weg, obwohl ich dieses ganze Wissen habe? Es wird natürlich ganz oftmals falsch interpretiert mit „Das muss ja Liebe sein“ und so ein Bullshit - nein, ist es nicht, das sage ich euch jetzt schon. Und dabei werde ich dir in diesem Kurs helfen: Erkennen, verstehen und zukünftig natürlich auch vermeiden. Ich helfe dir dabei, dass es schneller geht - wenn du dich darauf einlassen kannst und bei allen Übungen ordentlich mitmachst, dann wird es auch schneller gehen. Bei mir war es tatsächlich so, ich war mit der letzten Beziehung nur 15 oder 17 Monate zusammen, und das dauerte Jahre, um da endgültig herauszukommen. Und es gibt bis heute Nachspiele. Das ist heftig. Und da bin ich nicht der Einzige, da geht es vielen so, bis hin zu rechtlichen Sachen, Gerichtsprozesse, alles Mögliche, die volle Bandbreite. Lasst euch gesagt sein, ihr seid nicht alleine, und ja, es kann tatsächlich gut sein, dass jetzt auch noch viel auf euch zukommt, und dass es jetzt nicht erst losgeht, aber dass es jetzt auf einem anderen Level losgeht. Aber glaubt mir, wenn ihr euch sicher seid, dass ihr in solch einer missbräuchlichen Beziehung wart, mit so einem toxischen Partner, dann seid froh, dass ihr raus seid. Und alles, was jetzt kommt, ist minimal schlimm im Vergleich zu dem, was war oder was noch hätte werden können. Meine erste Mission besteht darin, dir zu erklären, warum du dich gerade so fühlst wie du dich fühlst. Du fühlst dich mit großer Wahrscheinlichkeit gerade total beschissen. Es kann gut sein, dass du dich auch gerade etwas verrückt fühlst, dass du denkst „Oh Gott, Hilfe, was stimmt mit mir nicht? Das kann doch gar nicht sein!“ Und es kann gut sein, dass du gerade auch tatsächlich nicht ganz gesund bist in deiner Psyche. Es kann sein, dass du

gerade verwirrt bist, komische Sachen machst und denkst, schlecht schläfst. Es kann sein, dass du dein Selbstwertgefühl komplett verloren hast. Und das ist auch tatsächlich nichts Außergewöhnliches, also bleib ganz ruhig. Es ist zwar schlimm, aber es ist lösbar. Dafür, für das alles, für diese Scheiße - sorry für diesen Begriff - für dieses komische, nein, für dieses Scheißgefühl ist wahrscheinlich dein Ex-Partner oder deine Ex-Partnerin verantwortlich, die eventuell zu einer der oben beschriebenen Personen oder Typen gehört. Wenn du gerade aus dieser toxischen Beziehung kommst, das ist definitiv anders als aus einer Beziehung, wo man sich auseinandergeliebt hat und sich dann hinsetzt in einem Gespräch und sagt „Schatz, es geht nicht, das siehst du ja auch ein“, und dann umarmt man sich noch einmal und geht seine Wege, und wenn man sich trifft, küsst man sich und hat eventuell auch die Chance, später mal Freunde zu werden, sich gegenseitig zu helfen, mal anrufen zu können, „Hey, kannst du mir mal...“ oder „Kann ich mir mal das ausleihen...“. Ja, das geht, auch wenn der andere einen Partner hat, man kann mit diesem Menschen. Aber das geht natürlich mit einem toxischen Ex-Partner nicht, das kannst du komplett knicken. Und falls doch, besteht ganz, ganz massiv die Gefahr, dass da wieder irgendetwas geplant wird, dass da wieder ein Missbrauch am Laufen ist, dass man ausgenutzt wird, dass man verarscht wird, hintergangen wird, ausgehorcht, irgendetwas - also, eigentlich bei allem, was aus dieser Richtung kommt: Lasst es sein! Nehmt auch keine Freundschaftsanfragen an von der besten Freundin von ihr. Macht es einfach nicht - macht zu.

Dann gehe ich jetzt aber mal davon aus, falls du tatsächlich in so einer Beziehung warst, hat es bei dir jetzt schon geklingelt. Vielleicht wirst du schon mal denken, hoffentlich kommt da nicht ganz so viel an Informationen, aber es kommt noch einiges, und du wirst dir immer sicherer sein, dass du da wahrscheinlich drin warst. Du wirst allein deshalb, weil du dir das anhörst, wahrscheinlich schon drin gewesen sein, denn das hier hört man sich ja tatsächlich nicht freiwillig an. Wer glücklich ist, wem es supergut geht in einer Beziehung, hört sich das hier nicht an, bzw. ist noch so früh im Stadium, dass er das gar nicht erkennt. Wir werden hier nicht herausfinden - ich sage mal nicht GENAU herausfinden, was dein Ex-Partner hatte. Darum geht es auch gar nicht. Das kann tatsächlich nur ein Psychologe oder in manchen Fällen sogar der Psychiater. Und da gibt es auch die krassesten Mischtypen, es kann das eine mit dem anderen zusammenhängen, und es geht nicht darum, dass du ganz klar sagen kannst, was er genau hatte, sondern ja, ich erkenne es, der gehörte irgendwie ganz klar da rein. Das reicht. Diese Erkenntnis reicht. Wenn du mehr wissen willst, hast du die Chance, mit diesen Begriffen und mit Google alles zu finden. Auf meiner Facebook-Seite, in meinem Blog, auch da gibt es Suchfunktionen - eingeben, die Begriffe, und auch da findest du schon Berichte, die ich vorgefiltert habe. Also, du wirst in den nächsten vier, fünf Tagen da ganz große Fortschritte machen, und es kann auch sein, dass du in so einen Trott kommst und hungrig danach wirst und das echt aufsaugst in dich. Lass es einfach passieren.

Aber wenn dann der nächste Part kommt, den wirst du ja per E-Mail zugestellt bekommen, den Hinweis, dass es jetzt freigeschaltet ist, dann belasse es auch dabei und konzentriere dich dann auf die nächsten Übungen. Diese Zeit muss einfach reichen. Danach bist du schon ein kleiner Experte. Wenn du es natürlich machst - wenn du es nicht machst, reichen die Informationen hier aus dem Kurs wahrscheinlich auch. Okay. Also, es hat natürlich - ich wiederhole mich - nicht den Anspruch, medizinisch hochwertig und perfekt zu sein. Ich will einfach nur, dass du schnell und komprimiert Wissen bekommst, und ich denke mal, das ist eine gute Strategie, und wenn du da ordentlich mitmachst, dann passt das.

Wir sprechen tatsächlich von einer missbräuchlichen Person, von einem dunklen und angsteinflößenden Charakter bei dieser Person. Diese Person, die du mal geliebt hast, ja, von dieser Person rede ich. Auch wenn du denkst, nee, nee - bleib am Ball! Macht auch mal eine Pause, wenn es euch zu viel wird, aber ich denke mal, bis jetzt geht es ja noch. Diese Person macht alles nur, damit sie sich gut fühlt. Das ist eine ganz wichtige Information. Auch wenn sich das anders anfühlt, das ist inszeniert. Eine toxische Person macht das alles nur, damit sie sich gut fühlt, egal was. Später, wenn du darüber hinweg bist, wenn du da raus bist, wirst du immer mehr Punkte sehen und denken „Oh Gott, ja genau, da hat Mauro recht“, und dann wird man auch langsam irgendwann froh und sagt sich „Ja, super, gut, dass das vorbei ist“. Also, diese Person fügt absichtlich anderen Schaden zu, damit sie sich gut fühlen kann. Das ist echt krass, Leute! Und daraus zieht sie die narzisstische Versorgung, also wenn wir jetzt von einem Narzissten reden. Und zwar, das ist der Fachbegriff dafür, für dieses Gefühl, das ein Narzisst zum Überleben braucht. Er fühlt sich dadurch besser und hat die Kontrolle über andere. Also, wenn sich diese On-Off-Geschichten - On-Off-Beziehungen sind nicht mehr als der trennt sich, um das Leiden des Partners zu sehen, weil er sich daran sozusagen ergötzt und seine narzisstische Versorgung herauszieht, und dann lässt er sie wiederkommen, und dann wieder weg, so lange, bis der Akku halt leergebrannt ist. Dazu werde ich gleich noch einmal meinen Podcast empfehlen. Es ist aber alles im Arbeitsblatt zu finden. Was wichtig ist: Du musst verstehen, dass es wirklich hart ist. Jemand nimmt die Liebe und die Verwundbarkeit eines anderen Menschen und verwendet diese gegen die Person, zerstört das Leben dieser Person, das Leben von einem Partner, der diese Person vollkommen geliebt hat, sich komplett geöffnet hat. Und Achtung, jetzt wird es pervers: Sie genießt deinen Schmerz und dein Leiden. Ja, nur um sich mächtig zu fühlen. Wie ein kleines Kind, das die Sandburg von einem anderen kleinen Kind flachtritt. Es ist hart! Aber es ist leider so. Nur geht es hier nicht um eine Sandburg, sondern es geht um existenzielle Themen, es geht um dein Leben, es geht um deine Gesundheit, es geht um deine Ehre, um deine Würde, dein Selbstwertgefühl, dein Alles - dein Vertrauen ins Leben. Es ist einfach nur grausam. Und das ist dir wahrscheinlich alles passiert. Du musst es aber verstehen und akzeptieren, dass dieser Mensch - dein Ex, deine Ex - krank ist. Wenn du sie hier

wiederfindest. Wenn du das erkennst, dann ist diese Person krank. Um das alles eben ein bisschen zu vertiefen, bitte ich dich - nicht jetzt, sondern wenn du es vertiefen willst - meinen Podcast „Die drei Stufen einer narzisstischen Beziehung“ anzuhören. Dieser beschreibt das auch noch einmal alles sehr viel genauer. Das MUSST du nicht machen, ich empfehle es einfach, ich setze den Link da mit rein. Aber bitte erst, wenn du mit dem ersten Teil hier fertig bist. So, die Worte, die du irgendwann über die Lippen bringen musst, die sind ganz klar: „Ja, er/sie ist krank und ich kann nichts für ihn/sie machen.“ Okay? Sagen kannst du das bestimmt, du musst es aber auch so meinen, du musst erkennen, dass es nicht geht. Das ist ganz wichtig. Mit dir ist alles okay! Nicht alles, da gibt es irgendetwas in dir, dass es diesen toxischen Menschen ermöglicht hat, dich auszunutzen, zu missbrauchen und emotional auszusaugen. Darüber sprechen wir dann aber im zweiten Teil ausführlicher. Jetzt musst du es einfach erst mal verstehen, dass diese Menschen WIRKLICH existieren. Es gibt Hunderttausende davon auf diesem Planeten. Dennoch ist das Wissen darüber im öffentlichen Bereich extrem eingeschränkt. Die sind so raffiniert, sie schaffen es, sie sind so manipulativ, also sie erschleichen sich Dinge, sie nutzen einfach aus, sie drücken Trigger bei vielen Menschen, das ist eine große Scheiße, was unsere Psyche uns da antut. Man sieht es ja jetzt auch, selbst wichtige politische Personen, die sitzen da auch ganz oben, begünstigt dadurch, dass die Gesellschaft immer narzisstischer wird, wir das als gut empfinden, so zu sein, und heben die dann nach oben. Und dann sind diese Monster an der Macht. Jeder weiß, was ein Serienmörder ist, der zufällig aus Lust eine bestimmte Sorte Mensch tötet, einen nach dem anderen. Das kennt man aus Filmen und Büchern, Gangster sind ein Begriff für alle. Gangster sind aber nur ein ganz kleiner Anteil der Population, ein ganz, ganz kleiner Anteil. Und Serienkiller, da hat man natürlich schon viele coole Krimis gesehen und Psychothriller und so, diese Anzahl ist noch, noch viel kleiner. Dennoch weiß jeder, was das ist, grob, also sicherlich weiß man nicht bis ins Detail, was das ist, aber man kennt das schon. Narzissten, Machiavellisten, Psychopathen und Sadisten sind im Vergleich dazu, also zu diesen beiden Typen, die ich gerade gesagt habe, also zu Gangstern und zu Serienkillern und so weiter, sehr, sehr viel häufiger, extrem viel häufiger, also es geht langsam in Richtung eine Milliarde auf diesem Planeten, die diese Persönlichkeitsstörung haben. Irgendwo bei 800 Millionen sind wir gerade, glaube ich jedenfalls. Kann auch sein, dass es nicht ganz stimmt, aber es sind halt so viele, dass es schon Sinn macht, sich da Gedanken drüber zu machen. Und wenn man so jemandem einmal in die Fänge gekommen ist, dann passiert es eventuell oder mit großer Wahrscheinlichkeit eben wieder, weil ihr es diesen kranken Persönlichkeiten erlaubt, bei euch anzudocken. So. Wenn du aber hier am Ball bleibst, dann wirst du ganz sicher etwas ruhiger und selbstbewusster sein. Keine Angst, das heißt jetzt nicht, dass dich sofort jetzt wieder einer schnappen wird. Du solltest jetzt eh erst einmal ein bisschen zur Ruhe kommen. Ich weiß, wie du dich gerade fühlst, und ich will dir definitiv

keine zusätzliche Angst machen. Du brauchst dieses Wissen, damit du es schneller verarbeiten kannst und dich zukünftig schützen kannst. Wie gesagt, leider trägt halt unsere Kultur gerade enorm dazu bei, dass die immer narzisstischer wird. Das ist übrigens auch der Grund, weshalb der Begriff einfach so falsch benutzt wird und auch tatsächlich - also Narzissmus meine ich jetzt zum Beispiel - oder früher war es der Psychopath, da hat man zu jedem gesagt „Hey, du Psycho!“, das kenne ich auch von meiner Tochter, „Der ist voll der Psycho!“ Das sind Begriffe, die sind schon fast gesellschaftsfähig, aber das ist natürlich nicht gut, denn wenn wir hier von einem krankhaften, malignen Narzissten reden, dann ist das etwas sehr, sehr Ernstes, und man kann nicht einfach sagen, „Hey, dieser Narzisst...“. Das ist eher so ein Schimpfwort geworden, aber wir reden hier natürlich tatsächlich von dieser Persönlichkeitsstörung. Und klar, die Ellbogengesellschaft, andere auszubeuten, auszutricksen, die ganzen Kriege und so weiter, das ist irgendwie würde ich mal sagen so ein Virus der Gesellschaft. So, aber jetzt machen wir mal weiter, die Zeit rennt uns davon.

Zu einer Frage, die du dir sicherlich stellst: Warum ist sie/er so? Hm. Natürlich weiß ich das nicht, ich kann es dir natürlich nicht sagen. Ich stell dir mal ein paar Fragen: War die Person, mit der du in einer Beziehung warst, von einer Meinung über sich selber sozusagen besessen? Also einer Meinung, die eigentlich totaler Bullshit war, wo du jetzt so im Nachhinein sagst „Die hat so viel erzählt, die hat da sich so dargestellt und was sie alles gemacht hat, und das ist voll der Bullshit, das kann gar nicht sein und haut alles gar nicht hin!“ Hat sie sich als jemand dargestellt, der sie nicht war? Zweite Frage: Hat sie dieses Image verteidigt, und zwar übertrieben verteidigt? Ist sie ausgerastet, wenn man dieses Image angegriffen oder angezweifelt hat? Ich meine, also richtig überproportional ausgerastet, wo du dachtest „Oh, wow, sorry, was habe ich getan?“ - dann hast du es wahrscheinlich mit einem Narzissten zu tun gehabt. Man nennt das dann eine narzisstische Verletzung. Der Narzisst lässt es nicht zu, kritisiert oder verletzt zu werden. Es geht ihm nur darum, sein falsches Ich zu bewahren. Die Maske darf nicht fallen - das wäre sozusagen der Tod des Narzissten. Sie gehen über Leichen und ziehen alle Register, damit sie nicht erkannt werden. Das klingt immer wieder, wenn ich das so sage, einfach schrecklich. Hat die Person, mit der du zusammen warst, immer hinter dem Rücken anderer gelästert? Kennst du das? Über andere wurde schlecht geredet, wenn die dann aber da sind, dann „Huhu, hallo, haha!“, selbst über die besten Freunde, über alles, über das Hochzeitskleid, darüber wie die was sagt, der Dialekt, wo die hingezogen ist und was die für einen Mann hat, und wenn die dann da ist „Oh, meine tolle beste Freundin, du verstehst das nicht, wir Frauen, wir halten so gut zusammen!“ Genauso bei Männern, die hier so und hinten herum genau anders sind. War diese Person in Bezug auf eure Beziehung impulsiv und instabil? Gab es große Stimmungsschwankungen? Hm. Kann mit großer Wahrscheinlichkeit sein. Diese letzten Punkte sind weniger dem Narzissmus zuzuordnen, es sind eher Anzeichen für eine

Borderline-Störung zum Beispiel. Oder es ist ein Anzeichen für die histrionische Persönlichkeitsstörung, die ist gekennzeichnet von total übertriebenen Gefühlen, die die hin und her switchen können, so klack, klack, klack, klack, gut, schlecht, zack, zack, völlig übertrieben und theatralisch.

Okay, kurze Pause - warum erzähle ich das jetzt eigentlich alles hier? Ich will dich einfach nur darauf aufmerksam machen, dass der Begriff Narzissmus zu sehr verallgemeinert wird. Viele suchen beim missbräuchlichen Ex nur nach Narzissmus, weil es eben so bekannt ist und inflationär verwendet wird zur Zeit. Der ist oder die ist ein Narzisst. Du solltest aber nicht genau herausbekommen wollen, was sie oder er hatte, das ist definitiv nicht deine Aufgabe. Also, deine Aufgabe ist es nicht, und die Person, diese ex-toxic-partners, werden es mit großer Wahrscheinlichkeit auch nicht machen. Denn erstens erkennen sie nicht, zweitens können sie nicht, drittens ist die Wahrscheinlichkeit so gering, daher ist es vollkommen egal, aber je nachdem, wie genau du bei deiner Hausaufgabe vorgehen wirst, wirst du genau oder weniger genau erkennen, woran er oder sie gelitten hat. Die kann ich dir nicht geben, diese Antwort, dafür müsste man zusammen sitzen und das gemeinsam lange erzählen, was war alles und so weiter und so fort, das kannst du im Rahmen einer Therapie machen, aber hier jetzt - ich kann es dir natürlich nicht sagen, das wäre Quatsch, wenn ich sage, der hatte das. Aber wenn du genau hinschauen wirst, wirst du bemerken, dass die Person, die dich emotional missbraucht und ausgebeutet hat, in mehrere Modelle ganz gut reinpasst. Und das ist nämlich meistens so. Zum Beispiel ist Narzissmus oftmals komorbid mit Borderline. Komorbid bedeutet, dass eine Krankheit mit einer anderen Krankheit gemeinsam auftaucht bzw. durch die eine Krankheit wird eine weitere Krankheit hervorgerufen, und dann schwingen die so ineinander in der Psyche. Aber so etwas gibt es auch bei Darmerkrankungen, da hast du eine Dickdarmentzündung und musst irgendwelche Medikamente nehmen, und dadurch wieder kriegst du Gicht oder so etwas. Das ist dann so eine Komorbidität. Aber hier macht es tatsächlich Sinn, mal etwas genauer hinzuschauen. Googelt nach diesem Video einfach mal tatsächlich nach den Begriffen, die ich euch auf das Arbeitsblatt schreibe. Aber Achtung: nicht übertreiben, okay?

Also, bei meiner Recherche, die ich gemacht habe damals, als ich in eurer Situation war und dachte „Shit, was ist das nur?“ Ich wollte damals natürlich auch noch retten. Ich hatte tatsächlich die Hoffnung, dass ich sie retten kann. Ich habe sie wirklich geliebt und habe auch die guten Teile an ihr wirklich geschätzt. Und bei mir war es auch so, tatsächlich, aber definitiv war das ein Mischmasch aus den verschiedensten Dingen und auch familiär bedingt und so weiter. Ich weiß da inzwischen sehr viel, ich habe da auch mit meiner Therapeutin lange drüber geredet und habe das so ganz gut hinbekommen, habe mich natürlich auch selber therapiert - klar muss ich mich therapieren, wenn ich euch hier irgendwelches Zeug

erzähle, muss ich erst mal auch selber mir im Klaren sein, dass ich sozusagen noch alle Tassen im Schrank habe. Also, da könnt ihr erst mal beruhigt sein, ich bin jetzt hier nicht der Narzisst, der euch hier irgendwas erzählt. Da bin ich mir auf jeden Fall relativ sicher. Und dann im Rahmen dessen, als ich da über Borderline ein bisschen geforscht habe, bin ich auch auf den Narzissmus damals gestoßen, habe mich aber da nicht so reinvertieft und ja, Psychopathie war auch so eine Sache. Aber Borderline, und das weiß ich jetzt halt heute durch die Recherche bedingt, Borderline und Narzissmus, die tauchen sehr, sehr oft gemeinsam auf. Wenn man Bücher über Bindungsangst liest, kommt man auch immer wieder mal auf Borderline und Narzissmus und so weiter. Aber ich habe irgendwie bemerkt, bei der letzten Ex zum Beispiel, die passte da irgendwie in beide Schienen rein. Und irgendwann habe ich dann was gefunden, ich habe halt weitergesucht und habe dann einen Begriff gefunden in der Psychologie, der das ganz genau erklärt, wo ich dachte „Wow, krass, das ist es jetzt!“. Aber das muss nicht unbedingt bei euch passieren. Ich bin auch auf Berichte gestoßen über Hochsensibilität, über Asperger - Asperger ist so aus dem autistischen Spektrum - aber irgendwann stand dieser Begriff da: „Symbiotische Bindung“. Symbiotische Bindung ist sozusagen eine Bindung zwischen einem Kind und einem Elternteil, auch im Erwachsenenalter, es hat nie die Loslösung stattgefunden von dem Elternteil, also dieser Erwachsene befindet sich sozusagen noch in der Kindheit. Aber das heißt nicht, dass die dann bei Papa oder Mama wohnen, das gibt es zwar auch, die wohnen dann da, aber anders gibt es das auch, die hauen sofort ab und sind dann irgendwo anders, aber im Endeffekt wird nichts ohne die Eltern gemacht, es wird jeden Tag angerufen, mehrmals, und im Grund genommen entscheiden auch die Eltern. Oftmals ist es eben eine symbiotische Bindung zwischen Tochter und Vater, und das hört man auch schon, die Tochter redet dann nur noch über den Vater und sagt „Mein Vater kann das viel besser“ oder „Mein Vater macht das schon“ oder „Da muss ich erst meinen Vater fragen“. Es ist unglaublich, man denkt erst mal „Okay, hm, sie hält halt viel von ihrem Vater“, aber irgendwann kam dann diese Abwertung, dieses Runtersauen, die Beziehung komplett zunichtemachen, innerhalb kürzester Zeit alles zu zerhackstücken, und da wurde sie so zum krassesten Narzissen, wie es im Bilderbuch steht, das war so heftig, die Kränkbarkeit war so enorm! Die war eh schon die ganze Zeit enorm, auch während der Zeit - Stimmungsschwankungen, also On-Off, hat sich anscheinend auch von mir getrennt, ohne dass ich etwas davon wusste, da habe ich irgendwann einmal Post bekommen vom Anwalt und vom Gericht, und da waren ihre Unterlagen drin, wo sie gesagt hat, sie hat sich ja eh schon öfter von mir getrennt, wovon ich gar nichts wusste. Völliger Wahnsinn! Irgendwann war ich halt auf dieser Seite, und da stand das gibt es: Diese symbiotische Beziehung funktioniert so lange gut, solange der Partner nicht zu eng eingedrungen ist in die Familie, in dieses Familienkonstrukt. Und wenn es dann zu eng wird oder zu konkret - jetzt ziehen wir

zusammen in unser neues Haus - dann werden die sozusagen vom Verhalten zu Borderlinern, sind aber keine Borderliner, und dann wird die Verbindung getrennt, weil die Verbindung zwischen der Tochter und dem Partner kann die Beziehung zwischen, oder wird zwangsläufig die Beziehung zwischen der Tochter und dem Vater zerstören, denn ich kann nicht in einer Beziehung leben, wenn ich mich nicht von meinen Eltern getrennt habe. Und diese Trennung schafft diese kranke, symbiotisch gebundene Person einfach nicht. Und damit war es für mich „Oh wow, okay, ich habe es gefunden“, und ich muss sagen, das hat mir zwar gut getan, aber klar, im Endeffekt genützt hat es natürlich nichts, weil dadurch sind wir auch nicht wieder zusammen gekommen. Ganz im Gegenteil, je mehr ich an Informationen dann mal hingeschickt habe oder meine Erkenntnisse, umso schlimmer, umso schrecklicher war ich, bis hin zu Stalking-Vorwürfen und Amtsgericht, eine einstweilige Verfügung wurde versucht zu bekommen und so weiter. Es war echt heftig! Wo ich denke „Shit, was ist da nur passiert?“ Also, ja, in der Situation seid ihr gerade. Gut, jetzt weiß ich es und bin natürlich auch gewappnet, dass mir so etwas nicht wieder passiert. Und ich weiß auch, dass ich dieser Person einfach nicht helfen kann. Das ist unmöglich. Und wenn man sich dann eben alles so erklären kann und die Informationen hat, dann auch einen Einblick in die Familie hatte, das so vergleicht, wie war das mit vergangenen Freunden, war das da auch so bei eurem Partner, hat der sich vielleicht schon öfter abrupt von jemandem getrennt und so weiter, und je mehr Dinge da dann eben passen, umso genauer wisst ihr, was es war.

So. Ob die Diagnose dann wirklich richtig ist oder nicht, ist eigentlich auch erst mal egal, nur ihr werdet schon merken „Oh wow, das stimmt aber schon, und da stimmt schon wieder was, und das kenn ich auch“, oder vielleicht auch nicht, ihr werdet merken „Nee, das passt hier bei mir gar nicht“, aber ich glaube dann habt ihr jetzt schon längst auf Stopp gedrückt. Wahrscheinlich wäre die Erkenntnis, wenn da ein Profi reinschaut, noch viel extremer, noch viel schlimmer. Wahrscheinlich würden da noch ganz andere Dinge ans Tageslicht kommen. Aber es ist unwahrscheinlich, dass das passieren wird, denn die gehen einfach nicht in die Behandlung.

Ich war in drei toxischen Beziehungen hintereinander. Und das war ganz sicherlich nicht normal. Ich habe diese Tatsache irgendwann natürlich sehr, sehr ernst genommen und habe gesagt „Das kann nicht sein!“, und ich bin ihr auf den Grund gegangen. Und darüber sprechen wir dann im zweiten Teil, welcher auch viel wichtiger ist als dieser Teil. Darum investiert jetzt nicht zu viel Zeit in die Suche, außer es fasziniert euch, dann dürft ihr das natürlich gerne machen. Aber wichtiger ist: Warum habt ihr das mit euch machen lassen? Checkt einfach erst einmal die beiden Begriffe Narzissmus und Borderline, und eine Person, die diese beiden Merkmale vorweist in Kombination, scheint als Ziel zu haben, ihren Partner

auf eine Zombiehülle ihrer eigenen Person zu reduzieren. Das war so eine Beschreibung, die ich gefunden habe. Ihr solltet euch jetzt einfach mal fragen, hat sich deine Persönlichkeit seit Beginn der Beziehung verändert? Bist du weniger zuversichtlich als früher, vor der Beziehung? Haben dir Freunde eventuell gesagt, dass du dich verändert hast? Wenn dem so ist, kann es gut sein, dass du es mit solch einer Person zu tun hattest, die narzisstisch war und/oder Borderliner. Das sind so die Aspekte, also wenn auch deine Freunde sagen „Mann, du hast echt nicht mehr alle Tassen im Schrank!“ oder „Was ist denn mit dir nur los?“ und so weiter, das sind alles Anzeichen, dass man sich verändert hat. Und man verändert sich, weil - das machen die Partner. Die wollen das so, die verändern euch so, wie sie euch haben wollen. Und „Zombiehülle“ finde ich echt irgendwie den passenden Begriff. Das ist natürlich schon ein harter Mix, wenn du einen Narzissten und einen Borderliner auf einmal vor dir stehen hast. Natürlich ist es auch schlimm, wahrscheinlich noch viel schlimmer für die betroffene Person, wobei - die merkt meistens gar nichts davon so richtig. Die Borderliner schon, die wollen gerne anders, aber sobald man ihnen dann Hilfe anbietet, greifen sie einen an, dann machen sie einen runter, dann geht es voll zur Sache. Aber sie haben also schon im Bewusstsein, dass da was nicht stimmt. Bei den Narzissten - tja, dem ist das scheißegal. Also sorry, aber anders kann ich es gar nicht erklären. Das merke ich auch an den Bemerkungen, hin und wieder verirrt sich auch mal der ein oder andere Narzisst oder Narzisstin auf meine Seite, und dann merkt man sofort, das ist sofort BÄHM! - da ist wieder einer. Die kapierten das nicht. Die sehen es nicht. Die verteidigen das.

Das hier ist zwar jetzt alles nur ein kurzer Ausflug, dennoch müssen noch einmal ganz kurz diese beiden Begriffe geklärt werden. Also, ein Narzisst, der machiavellistisch ist, der hat sein Ziel und wird dieses Ziel erreichen, egal was es kostet. Also, der plant nicht so Schritt für Schritt - also klar, man hat schon ein Ziel, aber er sagt, das ist das Ziel und ich erreiche es, es ist vollkommen egal, wie. Er ist arrogant, stolz, muss andere beherrschen, sich gut fühlen, indem er andere abwertet. Und der Borderliner ist extrem verletztlich, was Narzissten zwar auch sind, aber noch mehr. Er ist passiv-aggressiv - passive Aggressivität, darüber habe ich schon sehr viel geschrieben, habe ich schon große Beiträge geschrieben, also nicht große von großartig, sondern lange Beiträge meine ich. Und bei Facebook und in meinem Blog findet ihr dazu garantiert etwas bzw. das ist auch ein Wort oder ein Begriff, den ihr gogeln solltet. Der steht auf dem Arbeitsblatt. Der Borderliner versucht auch, andere runterzuziehen, mit der Intention, sich nicht ganz so schlecht zu fühlen. Also nicht mit der Intention, sich grandios zu fühlen, sondern sich nicht ganz so schlecht zu fühlen, das ist ein ganz gravierender Unterschied. Und oftmals sind diese Personen selber Opfer von Missbrauch, nicht unbedingt sexuell, aber oftmals eben schon sexueller Missbrauch. Und oftmals schwingt da auch eine histrionische Persönlichkeitsstörung mit, das war dieses dramatische, theatralische, völlig übertriebene, wie ich es ja gerade schon beschrieben

habe. Borderline ist auch dadurch gekennzeichnet, dass die Beziehung bzw. die Person extrem sexuell veranlagt ist. Alles ist sexuell. Die Gespräche sind sexuell, das Verhalten ist sexuell, das ist schon ganz schön aufreizend, mit so einer Person zusammen zu sein. Es wird immer wieder der Bogen zum Sex gefunden, und der Sex an sich ist auch sehr extrem und sehr umfangreich und oft und außergewöhnlich und dramatisch. Und sie weisen auch immer wieder darauf hin, wie attraktiv sie selber sind. Also, da ist wieder diese Komorbidität mit Narzissmus, ich bin der Größte und Tollste. Wenn man mit so einer Persönlichkeit zusammen ist, das hat nichts mit Liebe zu tun, wenn man oft Sex hat. Da kann man sich nicht sagen „Ja, aber wir haben doch andauernd Sex gehabt“. Das ist schwierig. Aber als letzter Punkt noch, der Psychopath: Psychopath ist eine sehr missbräuchliche Persönlichkeit, eine sehr leichtsinnige Person, der sozusagen alle Konsequenzen egal sind. Ich wiederhole mich zwar gerade, aber ich sage es einfach nochmal. Im Gegensatz zu Narzissten sind die Psychopathen eher die, die erwischt werden, eher als der Narzisst. Der Narzisst wird nicht erwischt, wenn er etwas anstellt. Also, sicherlich auch, aber meistens eben - im Verhältnis - nicht. Und die Gefängnisse sind nicht voll mit Narzissten, sondern mit Psychopathen, das ist auch ein Zeichen dafür. Ein ganz kurzes Profil dieser Persönlichkeit, also des Psychopathen. Es kann auch gut sein, dass ihr es mit einem Psychopathen zu tun hattet. Ich werde hier auch noch einmal eine - da mache ich mir gleich mal einen Vermerk - Verlinkung zu einem Beitrag in das Arbeitsblatt setzen, wo diese Begriffe noch einmal ganz einfach, kurz, aber sehr, sehr gut beschrieben sind; also dieser Unterschied Psychopath, Soziopath, Narzisst und so weiter. So. Es fehlt ihnen komplett - also, es fehlt an Empathie nicht komplett, aber es fehlt an Empathie und sozialer Verantwortung. Das Gewissen fehlt, meistens sind die sehr charmant, können oberflächlich Beziehungen herstellen - ja, das können sie. Sie sind manipulativ, um ihre Ziele zu erreichen, aber manipulativ ist natürlich auch der Narzisst, also, ihr seht, das ist alles sehr, sehr schwammig. Und ja, Psychopathie geht mit antisozialen Verhaltensweisen einher, sodass oft dann die Diagnose dissoziale antisoziale Persönlichkeitsstörung gestellt wird. Egal, das ist so ein Begriff, aber wenn ihr diesen Begriff hört, dann ist damit Psychopath gemeint. Sie sind eben oftmals eher die Kleinkriminellen, was man da im Kino vermittelt bekommt, das stimmt gar nicht so ganz. Man kennt American Psycho, das war so ein ganz großer Banker oder Investment-Typ glaube ich, oder Hannibal Lector, so ein Gehirnochirurg, auch eine ganz große Familie, ein wichtiger Mann. Aber in der wahren Welt sind die Psychopathen eher diese kleinen Fische, die Autos knacken oder mal eine Kasse mitnehmen, irgendwie so. Und da ist jetzt - ja, warum sage ich das - überleg mal ganz kurz, hatte dein Ex-Partner vielleicht eine kriminelle Historie bzw. eine kleine kriminelle Ader? Hat er regelmäßig gegen das Gesetz verstoßen oder moralfrei andere einfach ausgenutzt? Damit meine ich auch so die kleinen Gesetze wie Verkehrsdelikte, immer ohne Parkschein parken und alles, was man so als normal betrachtet, was wir einfach machen,

weil es einfach die Gesellschaft so will, es „sich so gehört“, das beachten die einfach nicht. Das missachten die, das ist alles völlig egal. Daran erkennt man den Psychopathen auch. Und am rasanten Fahrstil eventuell. Also, jetzt natürlich nicht wenn jemand rasant fährt, ist er kein Psychopath. Also bitte gut aufpassen! Das ist auch kein Narzisst. Oder vielleicht doch. Aber da hängen so viele Sachen dran, also bitte nicht zu sehr ins Detail oder zu oberflächlich sich da jetzt einzelne Dinge herauspicken, aber je mehr ihr erkennt, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese Person toxisch war. Ich hatte mal ein Erlebnis mit einer Ex, die hat ihren Sohn tatsächlich dazu angestiftet, zu klauen. Sie hat ihn benutzt, um zum Beispiel an so Selbstscan-Kassen den Jungen da vorzuschicken und zu sagen, tu mal so als ob du scannst, und wenn du dann halt etwas falsch gescannt hast sagen wir einfach nachher „Oh, das hat mein Sohn gemacht, der hat da wohl was falsch gemacht“. Die hat also ihren Sohn da vorgeschoben, um die kriminelle Tat zu vollbringen. Also, bei dieser Person weiß ich inzwischen, dass es natürlich nicht nur Psychopathie war, da ist die volle Bandbreite dabei gewesen, aber daran kann man schon erkennen, dass etwas mit seinem Partner nicht stimmt, wenn er solche Sachen macht. Oder wenn es ganz klar ist, dass man seinen Partner einfach betrügt und sie das so erzählt „Na, den habe ich ganz schön abgezockt“, oder Schwarzgeld kassieren im Geschäft und einstecken und seinem Partner davon nichts abgeben, wobei es einerseits natürlich schon mal ein Steuervergehen ist, andererseits der Partner bestohlen wird - scheißegal, interessiert mich nicht, ist mir wurscht, es geht nur um mich, ich, ich. Einfach nur Anzeichen, Leute, wenn ihr so etwas bemerkt, werdet vorsichtig, da stimmt etwas nicht. Oder wenn derjenige schon öfter mal im Knast war oder überhaupt schon mal im Knast war. Ja, klar gibt man jedem noch einmal eine zweite Chance und so weiter, aber auch hier in meinem Freundeskreis hat es halt dann doch nach der Heirat ein zweites Mal gekracht, und jetzt sitzt derjenige wieder im Knast. Also, das hätte ihr auch erspart bleiben können. Aber okay. Es reicht halt nicht, wenn man es anderen sagt, sie müssen es einfach auch selber realisieren, akzeptieren, und vor allen Dingen auch an sich arbeiten und merken, ja stimmt, ich bin so eine Person, die so etwas anzieht.

Aber wie gesagt, jeder ist für sich selber verantwortlich. Fehlende Empathie, keine Barmherzigkeit, und ich habe es auch schon mal erlebt, wie ein Mensch einen anderen Menschen dazu benutzt hat, seine Ziele zu erreichen. Und dieser Mensch, der da benutzt wurde, war sozusagen die Tochter dieses Menschen. Also, er hat seine Tochter benutzt, um seine Ziele zu erreichen, und dazu eine andere Person völlig - naja, im Grunde genommen emotional misshandelt, finanziell ausgeraubt, ausgebeutet, alles von Anfang an durchgeplant, geschaut, dass das auch ja hinhaut, dass am Ende das Ziel war, seine Tochter zurück nach Hause zu holen, und dazu hat er den Partner dieser Tochter benutzt und ausgenutzt und danach sozusagen die Tochter auch wieder im Endeffekt dazu gebracht, sich von ihrem Partner zu trennen. Wir reden hier von der symbiotischen Geschichte. Also,

da kann man schon einen Psychothriller draus machen. Aber so etwas passiert andauernd da draußen, andauernd, und es sind mir auch schon viele Geschichten eingereicht worden, wo genau dieses Ding, diese symbiotische Bindung, wo die Eltern das erwachsene, über 40 Jahre alte Kind komplett im Griff haben, steuern, entscheiden, wie früher, was es zu tun, was es zu sagen, was es zu lieben, was es zu kaufen und so weiter hat. Und das Schlimme daran ist, das ist halt nicht weg, wenn die Eltern verstorben sind. Das ist eine psychische Störung, die nicht weg geht einfach so. Die muss behandelt werden. Es ist extremst aufwendig, sie zu behandeln. Die meisten Psychologen wissen und kennen das gar nicht, glaube ich, die behandeln das dann auch falsch. Aber gut. Das sind schon mal Punkte, da könnte ja eventuell bei euch das eine oder andere durchaus mal auffallen. Was könnte es da in eurem Leben geben, also jetzt nicht nur in der letzten Beziehung, sondern allgemein, mit wem hattet ihr denn schon so mal Kontakt? In anderen Beziehungen, sehe ich das bei Freunden von mir, wo so etwas passiert? Es kann schon sein, dass da die eine oder andere kleinkriminelle Ader irgendwo vorhanden ist oder war. Das ist übrigens so interessant, finde ich jedenfalls, da machen wir eine kleine Aufgabe draus. Und zwar: Schreibt einfach mal auf - nicht jetzt, sondern wenn ihr euer Arbeitsblatt bearbeitet - scannt mal alle eure Beziehungen, alle eure Freunde, Freundeskreis, alles durch, ob euch da irgendsowas bekannt ist, und schreibt das einfach mal auf. Und jetzt noch eine Warnung, und zwar zum Thema Borderline. Das ist jetzt tatsächlich eine Warnung, die betrifft eure Gesundheit. Die markantesten Kennzeichen bei Borderline sind unter anderem gerne viel trinken, alles immer ein bisschen extrem auch, oder extrem viel essen, Drogen konsumieren, dann aber eben auch diese Sucht nach Sex, ein schnelles Auto fahren. Aber jetzt, klar, schnelles Auto fahren, gefährlich, wenn ihr mit dem mitfahrt, aber was tatsächlich noch wahrscheinlich viel gefährlicher ist, ist dieses Problem, weil sie alles, was sie machen, im übertriebenen Maß machen. Das geht darum, die inneren Turbulenzen, die sie in sich haben, zu kontrollieren. So eine Art, aus dem Körper zu flüchten, oder aber sich intensiv zu spüren. Und sie verlieren auch mal den Kontakt zu sich, oder sie verlieren auch den Kontakt zum Partner, sind auf einmal weg, auch die Liebe ist auf einmal weg, dieses Gefühl der Liebe, das hat auch mit Beziehungsängsten und allem Möglichen zu tun, das sind alles so Dinge. Was sie halt machen, ist, sie haben teilweise auch mehrere Beziehungen gleichzeitig und führen hemmungslosen Sex aus, vor allem auch ungeschützten Sex. Um eine Geschlechtskrankheit zu bekommen bzw. AIDS zu bekommen, da ist solch eine Persönlichkeit die perfekte Quelle dafür. Daher schaut, wenn jemand gleich sofort sagt „Verhütung, so einen Scheiß, brauchen wir nicht, machen wir nicht“ - Alarmglocke! Das ist nicht gut. Und ja, sie haben andere Partner parallel. Und sie können das perfekt vertuschen. Sie leben in ihren Blasen und lügen euch was vor und vögeln quer durch die Weltgeschichte, also nicht nur Borderliner, das machen auch anders Gestörte. Aber dort ist es sehr auffällig mit diesen

Dreiecksbeziehungen und, keine Ahnung, vielleicht auch Fünfecksbeziehungen. Und daher: bitte Achtung!

Dann kommen wir zum nächsten Punkt. Obwohl, ich habe hier noch einen Begriff vergessen, den ich tatsächlich gefunden habe, als ich auf meiner Recherche war. Der hat da jetzt eigentlich nichts mit zu tun, also das nicht so eine toxische Persönlichkeitsstörung - den Begriff habe ich gerade erfunden, den gibt es nicht, „toxische Persönlichkeitsstörung“, aber ihr wisst was ich meine - sondern es geht um die Zwangsstörung. Menschen mit Zwangsstörungen haben oftmals Verhaltensweisen, die sehr, sehr nahe am Narzissmus- oder am Borderline-Verhalten dran sind, wenn jemand zum Beispiel am Fernseher immer nur die gerade Zahl einstellen kann von der Lautstärke her, oder sich permanent die Hände wäscht oder irgendwas. Bei diesen Personen sollte man auch noch einmal genauer nachschauen. Oder ist euch aufgefallen, dass eventuell euer Partner so etwas hat oder eure Partnerin? Dann googelt auch nach diesem Begriff. Der kommt auf jeden Fall mit auf die Liste. Ja, also Achtung bei all dem, wenn ihr das macht. Es geht - wie gesagt, ich kann mich nur wiederholen - es geht nicht genau darum, herauszubekommen, was es GENAU war, es geht darum, für euch zu erkennen, dieser Mensch, mit dem ich in einer Beziehung war, ist krank. Und zwar richtig krank. Und ich kann ihm nicht bei der Genesung helfen. Das müsst ihr erst mal verstehen, weil dann kommt so ein bisschen Ruhe rein, und dann könnt ihr euch auch stärker auf euch konzentrieren. Weil, ich kenne dieses Gefühl, dieses „Oh, jetzt habe ich doch alles begriffen, er muss es doch auch verstehen, ich werde es ihm sagen!“ - ja, geht mal zu einem Narzissten hin und sagt ihm „Hey, du bist gestört!“ Und selbst wenn ihr es noch so liebevoll sagt, es in einen Riesenliebesbrief schreibt und euch die extremste Mühe macht, es klappt nicht. Ich schwöre es, es klappt nicht. Es wird als Kränkung aufgenommen. Selbst nur ein Hinweis bei einem Narzissten wie „Da könnte man aber eventuell etwas Besseres machen“ ist sofort eine Kränkung. Oder bei einer symbiotisch gebundenen Person „Naja, das was dein Vater da sagt, das ist ja eher so Stand aus den Siebzigern“ oder so, da ist sofort alles dicht, Riesenblockade, ein Gegenfeuerwerk - ja, daran erkennt man, das ist doch nicht normal. Aber wenn man da drin ist, komischerweise bemerkt man es nicht so richtig. Aber gut, ihr seid ja jetzt raus oder gerade dabei, rauszukommen, daher - ja, sie sind krank. Und ganz wichtig, wenn überhaupt, kann sich diese kranke Person nur selber helfen, sie sich selber, und das auch nur, wenn sie es freiwillig macht. Dann kommt auch noch dazu, dass ein Psychopath oder so, der nimmt sich die Hilfe und geht zwar hin, aber selbst die besten Therapeuten können von Narzissten und Psychopathen komplett verarscht werden, ohne dass sie es merken. Und danach müssen die dann teilweise selber in Behandlung. Also, einen Borderliner zu behandeln ist unheimlich energieraubend, unheimlich anstrengend. Wenn man permanent diese Spiegelungen - darüber haben wir noch gar nicht geredet, aber das kommt ja noch, Spiegelungen, ja, das machen wir vielleicht auch nochmal

als Begriff, das ist nämlich ganz wichtig bei toxischen Beziehungen, dieses Spiegeln und Projizieren, ich schreibe es mal auf, da gehe ich jetzt aber nicht rein in das Thema, aber vielleicht kennt ihr es, auf einmal wird das, was der toxische Partner andauernd falsch macht, was euch stört, euch vorgeworfen. Das ist das. Und wem das bekannt vorkommt - sofort Alarmglocke. Ich werde da auch noch den einen oder anderen Artikel verlinken, da habe ich auch schon drüber geschrieben, da habe ich auch einen sehr, sehr guten Beitrag, deswegen muss ich das jetzt hier gar nicht großartig erklären. Ihr habt es da mit einer Person zu tun, die krank ist, die dir nicht gut tut und die dich selber krank macht.

Eine weitere Frage, die du dir sicherlich stellst, ist: Warum sind die so, oder warum ist der so, oder warum war sie so? Ganz ehrlich, das ist im Grunde genommen vollkommen egal. Aber, was wichtig ist: DU musst dein Leben wieder in den Griff bekommen und nach vorne schauen. Aber ich weiß, die Frage wird dich eh beschäftigen, also lass uns mal ganz kurz nachschauen, woran das liegen könnte. Betrachten wir Borderline und Narzissmus, die häufig in Kombination vorkommen, und ganz oft noch zu anderen Störungen Verbindungen haben. Euer Ex war eventuell ein ganzes Konglomerat aus verschiedensten Störungen, und sicherlich habt ihr während der Beziehung einiges aus der Vergangenheit eures Ex mitbekommen. Gab es da eventuell eine Person der Eltern, die sehr missbräuchlich war, und eine, die sehr freundlich und hilfsbereit war? Missbräuchlich bedeutet nicht nur körperlich, es gibt auch das Beispiel, wenn man keine Zeit für das Kind hat oder wenig Zeit, immer nur kurz angebunden ist, keine Zärtlichkeiten austauscht, wenig bis kein Interesse hat, auf Dinge nicht eingeht, ständig Mikrokränkungen verteilt - also, auch ich habe Mikrokränkungen von dem Elternteil einer toxischen Partnerin von mir abbekommen, nur mal als Beispiel: Ich habe den Ofen angezündet, so einen Kachelofen, und ich mache schon seit meiner Kindheit Lagerfeuer und ich bin international geprüfter Jagd- und Wildnisführer, ich habe schon in diversen Wohnungen gewohnt mit offenem Kamin, und ich grille für mein Leben gerne, und dann bin ich da und mache das Streichholz an, dann kommt einfach so „Na, könnt ihr das da bei euch eigentlich in Potsdam, wisst ihr überhaupt, wie man mit so Streichhölzern umgeht?“ Ja, haha, mag wahrscheinlich witzig sein, aber wenn man so etwas permanent die ganze Zeit abbekommt - also, ich rede jetzt nicht von mir, sondern ich rede von der Kindheit, wenn ein Elternteil permanent alles kritisiert, was man macht, immer nur bimm bimm bimm und immer nur schlecht, und selbst wenn man die allerbeste Leistung erbracht hat von allen, kommt kein Lob, sondern wird gefragt „Warum fehlt dir da noch ein halber Punkt? Warum hast du nicht die volle Punktzahl?“ statt zu sagen „Super, Schatz! Geil gemacht!“, in den Arm nehmen, Kuss, „Hammer!“ Und wenn dann noch eine überfürsorgliche Mutter im Spiel ist - es kann natürlich auch umgekehrt sein, es kann auch der Vater sein - die sich um alles kümmert, die alles bestimmt, die Kleidung, was man anzuziehen hat, im Grunde genommen auch alles verbietet, man darf keinen Gefahren ausgesetzt werden, so eine Helikoptermutter.

Und vielleicht auch bedingt dadurch, weil sie sieht, mein Mann hat keine Zeit für mein Kind, also muss ich meinem Kind jetzt noch mehr Liebe geben, sozusagen das Fehlverhalten des anderen muss kompensiert werden durch die Mutter, dann passiert Folgendes: Narzissmus entsteht entweder durch zu viel oder zu wenig Zuneigung in der Kindheit. Das ist so die Grundformel. Da gibt es auch noch andere Aspekte, und es kommt auch drauf an, wann das alles war, aber das Krasse ist jetzt, dass man das nie wieder gut machen kann. Das ist vorbei. Beim Narzissten sowie beim Borderliner kann man im Gehirn Veränderungen sehen, die auf eine Fehlentwicklung im Kindesalter zurückzuführen sind. Eine Fehlentwicklung des Gehirns, wo bestimmte Neuronen eigentlich gebildet werden in einem bestimmten Alter, keine Ahnung, bei drei Monaten wachsen diese Neuronen, und sie wachsen nur, wenn das Kind genug Zuneigung hat und Liebe und Wärme. Wenn die Mutter dieses Kind in der Zeit - wir reden hier gerade von Borderline - das Kind sozusagen alleine lässt und es hat Ängste, Existenz-, Überlebensängste, dann wachsen diese Neuronen nicht, und das wirkt sich später auf das Leben aus als Fehlverhalten, und das ist irreversibel. Genauso beim Narzissten, diese Gehirnveränderungen, das ist kaputt. Die wachsen nicht nach. So, ich will jetzt hier gar nicht mehr drauf eingehen, da gibt es auch sehr viel gute Literatur darüber, ich habe auf Facebook viel geschrieben, in meinem Blog viel geschrieben, es gibt auch den ein oder anderen Podcast, wo du darüber fündig wirst, und die Quellen und Links gebe ich alle im Arbeitsblatt an, damit du nicht so viel suchen musst.

Und jetzt noch eine wichtige Frage, die mir andauernd gestellt wird: Kann sich mein Partner, der an einer dieser Persönlichkeitsstörungen - egal welcher - leidet, verändern und wir somit glücklich gemeinsam leben? Das wird wirklich immer wieder gefragt. Und ich weiß, ihr wollt das wirklich. Ich wollte das auch. Ich habe Vollgas gegeben, ich habe da wirklich dran geglaubt, und das was mir versprochen wurde, das war auch echt gigantisch und das war toll. Wenn man jetzt natürlich weiß, warum und woran das lag, dann - es ist schrecklich. Dennoch: ich weiß, wie euch zumute ist oder zumute sein kann. Ich sage mal ganz spontan, die Antwort darauf ist: Nein. Ein Narzisst oder ein Borderliner, die wehren sich gegen Therapie, die wollen das nicht, die wollen nicht, dass das aufgedeckt wird, und schon gar nicht der Narzisst. Beim Narzissten, wenn da aufgedeckt wird, dass er kein Selbstwertgefühl hat, dass es alles daran liegt, dass er psychisch krank und kaputt ist, der kann in eine Neurose fallen. Das kann man sich gar nicht vorstellen, die haben panische Angst davor! Das ist genauso wie wenn ein Bindungsphobiker - also jemand der Angst hat vor Bindung - auf einmal Panik bekommt, existenzielle Panik, Herzrasen, Herzklopfen und nicht mehr schlafen kann, weil diese - also Todesängste wegen dieser Bindung, wegen dieser Beziehung - und dann denkt „Scheiße, diese Beziehung ist schlecht, der muss schlecht für mich sein, da trenne ich mich mal lieber! Wer so ein scheiß Gefühl in mir hervorruft, der ist nicht gut für mich.“ Dabei wäre gerade genau diese Person gut, weil das jemand ist, der

dieser Person helfen könnte, weil er diese Person wirklich liebt, aber es ist - nein, ich denke nein. Also, es geht nicht. Sie sehen es einfach nicht. Sie schützen sich. Und wenn überhaupt, dann extremst, extremst langfristig. Also wir reden hier von vielen, vielen Jahren, und dann immer noch mit einer gigantisch großen Wahrscheinlichkeit, dass es nicht klappt. Narzissmus übrigens gilt als unheilbar, nur noch so viel dazu. Man kann alles therapieren, aber heilbar ist es nicht. Und - ist es euch das wert? Okay, ich hoffe mal nicht. Es gibt so viele andere Menschen da draußen, die nicht gestört sind und mit denen ihr glücklich sein könnt, die zu euch halten und mit denen ihr euch ein tolles Leben aufbauen könnt. Ihr könnt dazu beitragen, dass eine Beziehung dann durch die Decke geht. Diese kranken Persönlichkeiten können es eben nicht. Sie wollen es zwar, und sie wollen damit auch angeben, „Schau mal was ich für einen tollen Partner habe!“ oder dann eben merken, oh, der ist ja doch nicht so toll und sind wieder weg. Nein, ihr seid Gegenstände für diese Personen, ihr seid nicht ein Objekt der Begierde, der Liebe, eine Person, mit der man sein Leben teilen will, auch wenn sie das sagen und erzählen, aber das ist alles einfach nur Show. In meinem Podcast, diese drei Phasen, da erkläre ich das ganz genau. Bitte anhören - müsst ihr aber natürlich nicht.

So, dann, klar, Therapie oder Coaching funktioniert natürlich nur, wenn sich die Person öffnet und verwundbar wird. Und genau das ist es, was weder der Narzisst noch der Borderliner kann. Der Borderliner will zwar, kann aber nicht. Und der Narzisst, der kann nicht. Also, der kann gar nicht. Der will auch nicht. Der kennt es gar nicht. Streich dir einfach diese Hoffnung aus dem Kopf, vor allem: schau nach vorne, ohne deinen kranken Ex, auch wenn du so gerne helfen würdest. Ich kenne das wirklich nur zu gut. Kümmere dich jetzt erst mal um dich, denn du darfst so jemandem nie wieder in die Fänge geraten. Du musst dich um dich kümmern, du musst dich um deine Gesundheit, um dein Wohl kümmern, und dann, wenn du das alles erkundet und herausbekommen hast, was bei dir eben auch nicht stimmt, was dazu beigetragen hat, dass das passiert ist, dann wirst du auch nicht mehr an solche Leute geraten. Dann wirst du früh bemerken „Oh no, danke, da ist die Tür, tschüß!“

Und noch eine ganz große Frage: Soll ich ihm oder ihr vergeben? „Ja, Mauro, du sagst ja, der ist krank oder die ist krank und kann ja nichts dafür, also sag ich, ist nicht so schlimm, macht nichts.“ Das ist natürlich eine philosophische Frage. Ich werde dir in diesem Kurs diese Frage auch nicht beantworten können, weil die muss sich jeder selber für sich beantworten. Ich kann dir nur sagen, nur weil jemand mal missbraucht wurde, wie auch immer, also ich meine der Narzisst und Borderliner und die anderen psychischen Störungen entstehen ja auch durch einen Prozess, wofür die tatsächlich nichts können, weil das im Kindesalter passiert ist bzw. vielleicht durch ein dramatisches Ereignis oder was auch immer. Aber es ist natürlich keine Freifahrkarte, andere zu missbrauchen und auszubeuten, das

Leben anderer zu zerstören. Sie sind genauso wie jede andere Person für ihr Handeln selber verantwortlich. Nochmal: Da hat jemand deine Liebe missbraucht und gegen dich verwendet und Profit für sich herausgezogen. Also, man kann nicht extremer ausgesaugt, ausgebeutet, ausgequetscht, verarscht, missachtet werden als durch solch eine toxische Person. Daher, meine Antwort ist ganz klar - nein, da verzeihe ich einfach nicht.

Der letzte Punkt. Erinnerung dich: Diese Personen sind krank. Dann, erinnere dich: Du bist nicht verrückt, aber du warst in Kontakt mit einer verrückten oder vielleicht sogar mit mehreren verrückten Personen, wenn du in eine narzisstische Familie hineingeraten bist, und diese Person oder diese Personen waren mental krank und emotional krank und sind es auch immer noch. Sie waren nicht deinetwegen so krank, sondern die waren es die ganze Zeit schon, ihr ganzes Leben. Und diese Personen leben bildlich gesprochen in einer Hülle, die ihr wahres Ich erst mal versteckt hält. Diese Personen schämen sich für ihr wahres Ich und verstecken es. Auch wenn das vielleicht gar nicht bewusst passiert. Aber die können diese Hülle eben auch ablegen, von einer Sekunde auf die andere. So wie du deine Socken wechselst, können sie die Person wechseln. Und diese Verwandlungskunst dient beim Narzissten einzig und allein dazu, narzisstische Versorgung zu ergaunern. Die sind genau so, wie ihr Gegenüber sie braucht. Also wenn ich erzähle, da und da hat mir in der letzten Beziehung etwas gefehlt, dann erfüllen sie genau das. Schauspieler, es sind Schauspieler. Und hier möchte ich nochmals an meinen Podcast erinnern, die drei Stufen in einer narzisstischen Beziehung. Ich glaube, der passt hier tatsächlich ganz gut rein. Das war gar nicht so geplant, dass ich den überhaupt erwähne, aber ich merke gerade, vielleicht solltet ihr euch den tatsächlich auch mal anhören.

So. Die narzisstische Versorgung, das ist sozusagen die Fähigkeit, besser als andere zu sein und deren Aufmerksamkeit und Liebe zu erhalten. Die borderline'sche Versorgung ist, schwach vor anderen Menschen zu sein und dadurch deren Sympathie und Empathie zu erhalten. Es geht dabei nur darum, Reaktionen einzusammeln. Das ist keine ehrliche Kommunikation oder kein ehrliches Verhalten. Das ist krank. Das ist richtig krank.

Und jetzt - sorry, das war zwar schon der letzte Punkt, jetzt kommt der aller-, allerletzte Punkt: Warum fühlst du dich gerade so, wie du dich fühlst? Du fühlst dich gerade aus zwei Gründen so beschissen. Einmal wegen der Trennung, das ist ganz normal, eine Trennung ist immer nicht gut, da fühlt man sich nicht gut. So. Zweiter Punkt: Du wurdest retraumatisiert. Es gibt mit enorm großer Wahrscheinlichkeit - ich lehne mich jetzt hier zwar weit aus dem Fenster raus, wobei, ich bin mir da relativ sicher - emotionale Wunden in dir, die aktiviert worden sind, die sind getriggert worden. Und du bist nicht ohne Grund bei solch einem Menschen gelandet. Das hat ganz sicher mit deiner Vergangenheit zu tun. Eine psychisch „gesunde“ Person, die würde das alles nicht mit sich machen lassen. Die würde sagen

„Stopp, hau ab! Ich will nicht mehr! Tschüss, geh weg!“ Aber da muss irgendetwas in dir drin sein, was das alles begünstigt hat. Darum geht es dann auch im zweiten Teil des Workshops. Du siehst, wir kommen tatsächlich langsam zum Ende dieser Aufzeichnung. Deine emotionale Verantwortung, also die Verantwortung für dich selber, für deine Gefühle, die jetzt gerade nach diesem traumatischen Erlebnis unproportional ist zu dem, was geschehen ist, das haut gerade alles gar nicht mehr hin. Und das hat alles mit der Krankheit deines Ex-Partners zu tun. Überleg doch mal, du hast ein Jahr, zwei Jahre, keine Ahnung, fünfzehn Jahre mit einer psychisch kranken Person, also mit einer verrückten - kann man ja auch sagen - zusammengelebt. Und es ist normal, dass man dabei selber etwas verrückt, verwirrt und durcheinander wird. Das ist vollkommen normal. Das passt schon. Und du bist ja jetzt auch hier, du bist raus, ansonsten würdest du dir das hier ja nicht anhören. Du wurdest permanent mit Lügen konfrontiert, dir wurde Liebe vorgespielt, es gab diese On-Off-Beziehungen, immer wieder diese Trennungen, dann wieder dieses Zusammenkommen, immer wieder das Gefühl „Ach ja, jetzt schaffen wir es!“, und immer wieder dieses Vorgespieler, dieses Vorgeplänkel, dieses unehrliche Zeug. Und die Lügen hintenrum Geschichten über dich, was du jetzt wahrscheinlich dann irgendwann einmal erfahren wirst, was diese Person über dich erzählt. Es ist grausam. Ein Mensch, der nicht weiß, was die Wirklichkeit ist, ist das. Also, dein toxischer Partner, der weiß nicht, was die Wirklichkeit ist, und der hat dich „matschepampe“ im Kopf gemacht! Anders kann man es gar nicht sagen. Und das hat der einfach nur gemacht, um in dir Reaktionen auszulösen, die diese gestörte Person gebraucht hat. Du warst echt einfach nur wie ein Computer, wo ich eine Eingabe mache, und dann will ich, dass der mir etwas auswirft: Druck aus! Und ab und zu muss ich halt da noch ein bisschen Strom geben, sonst ist der Akku leer, dann funktioniert es nicht mehr. Ja, das ist jetzt echt schon ein bisschen hart, aber das ist alles eben so raffiniert, und das Schlimme ist, die müssen da gar nicht groß drüber nachdenken, es ist einfach so: So haben sie das ihr ganzes Leben lang gelernt, so hat es funktioniert, so werden ihre Bedürfnisse, die vollkommen anders sind als unsere, befriedigt. Und natürlich hat man am Anfang auch Fehler gemacht, hat vielleicht auch mal Schaden angerichtet und selber irgendwie Geld verloren, wenn man sich ständig getrennt hat von irgendwelchen Partnern, aber dann irgendwann weiß man „Aha, okay, nicht dass das schon wieder so ein schlimmer Partner ist und ich mich von dem trennen muss, also regle ich das gleich von Anfang an, dass am Ende alles mir gehört“. So kommen die dann eben auch richtig durch's Leben. Das kenne ich aus eigener Erfahrung. Also nicht, dass ich das so mache, sondern es wurde mit mir so gemacht. Ich wurde wirklich komplett benutzt, und ich habe es bemerkt, ich habe es auch im Bauchgefühl gemerkt, aber ich habe gedacht das schaffen wir schon, und wenn wir dann erst mal richtig ein Paar sind und da diese Beziehung zu den Eltern auch ein bisschen nachlässt, dann werden wir schon eine Familie. Wir werden es schaffen. Aber nein. Im

Gründe sind es eher Trickbetrüger, die da zusammenarbeiten. Aber natürlich so eine Art Psycho-Trickbetrüger.

Also, da solltest du dir einfach noch einmal Gedanken drüber machen. Du warst ein Mittel zum Zweck. Und wenn ihr Sex hattet, dann wahrscheinlich, weil die Person, dein Partner, das gerade gebraucht hat. Da war wahrscheinlich tatsächlich keine Liebe im Spiel. Wenn das teilweise so von denen empfunden wird oder so, aber - was soll das? Bei wem bricht von einer Sekunde auf die andere einfach die Liebe weg? Komplett, das gesamte Gefühl, man ist gefühllos, man ist vollkommen leer. Das ist krank!

Den Begriff „Gaslighting“ habe ich komplett vergessen zu erwähnen. Ihr wurdet wahrscheinlich „ge-gaslightet“. Ich kenne den deutschen Begriff gar nicht. Das kommt auch auf das Arbeitsblatt. Googelt mal den Begriff, den erkläre ich euch jetzt mal nicht. Schaut mal nach. Das kommt euch doch wahrscheinlich bekannt vor.

Also, ich hoffe, dass sich das alles gerade so ein bisschen dir erschließt. Auch wenn du es nicht wahrhaben willst, es ist passiert, du kannst nichts daran ändern, du kannst nur dafür sorgen, dass das nie wieder passiert. Dazu musst du aber an dir arbeiten. Es ist vollkommen normal und ein Zeichen dafür, dass du gesund bist, wenn du gerade an dir zweifelst. Das ist normal! Es ist normal, zu überlegen, ob es eventuell an dir lag. Eine angemessen gesunde Person zweifelt auch an dem, was sie tut und sagt. Der Narzisst oder Borderliner und wie sie auch alle heißen, die können das nicht. Selbst wenn ein Narzisst eine Lüge ausspricht, obwohl er am Tag davor das Gegenteil behauptet hat bzw. alles wirklich komplett anders abgesprochen war und es vielleicht sogar schriftlich irgendwo fixiert ist, der kann das nicht anzweifeln, dass diese Aussage, die er da gerade sagt, richtig ist. Diese Menschen sind einfach extrem krank. Und es ist irrsinnig müßig auch, die als Geschäftspartner zu haben oder als Teammitglieder. Die kleinste Kleinigkeit - da wird ganz offensichtlich ein Fehler gemacht, und dann sagt man „Hey, du hast einen Fehler gemacht.“, und dann wird sofort auf Konfrontation gegangen, dagegenhalten und irgendwie versucht, zu erklären, dass man selber keinen Fehler gemacht hat, und dann auch noch, obwohl es so offensichtlich ist, dass man einen Fehler gemacht hat, zu sagen, ich habe das perfekt gemacht. Ich habe keinen Fehler gemacht, und bitte sag nie wieder, ich würde Fehler machen, weil das drückt meine Arbeitsmoral enorm. Habe ich erleben dürfen. Den Mitarbeiter gibt es natürlich nicht mehr, der ist rausgeflogen. Sowas braucht man nicht im Team, das wirkt sich auch auf die anderen aus. Aber gut, du bist nicht verrückt, lass dir das gesagt sein. Du bist auch nicht krank. Du bist einfach nur psychisch angeschlagen. Im zweiten Teil sprechen wir über die Wurzeln in dir, die es dem toxischen Ex ermöglicht haben, dein Partner zu werden, der dich misshandelt und ausgenutzt hat. Darüber werden wir sprechen.

So, dann vielen Dank für deine Zeit, für deine Aufmerksamkeit. Ich denke, du hast jetzt auch dann mit dem Arbeitsblatt genug zu tun, dich damit zu beschäftigen. Mach es einfach. Hör dir von mir aus dieses Podcast hier auch nochmal an. Arbeite dich durch das Arbeitsblatt, und in den nächsten Tagen folgt dann der zweite Teil. Du wirst auch eine E-Mail bekommen. Ja, und leider bleibt es dir nicht erspart: Du musst jetzt aktiv mitarbeiten, es reicht nicht aus, einfach nur zuzuhören. Aber glaube mir, es wird in einer gewissen Art und Weise auch Spaß machen, und ich bin mir ganz sicher, die nächsten Tage, da wirst du dich sowieso wie ein kleiner Spezialist fühlen und die Dinge einfach besser verstehen. Und was ganz wichtig ist: wieder mehr Sicherheit und Zuversicht haben, und das ist auch die Grundlage dafür, dass dein Selbstwertgefühl zurückkommt. Und wenn es noch da ist, umso besser. Dann trotzdem, google mal ein bisschen rum, switch mal ein bisschen in meinen Artikeln umher, die ich dir alle geben werde, und dann hören wir uns in ein paar Tagen wieder.

Tschüß, bis dann! Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!