



Leseprobe

Jackson MacKenzie

Keine Macht den Psychopathen

So befreien Sie sich von emotional traumatischen Beziehungen

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 336

Erscheinungstermin: 13. September 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Endlich frei von toxischen Menschen!

Psychopathen sind so destruktiv, weil sie Meister der Manipulation sind. Sie bringen Sie dazu, das unerhörteste Verhalten als normal anzusehen und an sich selbst zu zweifeln. In diesem internationalen Bestseller beschreibt Jackson MacKenzie auf der Basis seiner persönlichen Erfahrung die Muster emotional missbräuchlicher Beziehungen und deren toxische Wirkung. Auf ein-fühlsame und gut nachvollziehbare Weise hat er damit bereits Tausenden von Betroffenen geholfen, ihr Leiden zu verstehen und hinter sich zu lassen. Der Weg der Heilung lohnt sich: Ein glückliches und freies Leben ist auch nach dieser schmerzhaften Erfahrung immer möglich!



Autor

Jackson MacKenzie

Jackson MacKenzie ist Mitbegründer der Online-Unterstützungsgruppe PsychopathFree.com, die jeden Monat Millionen von Betroffenen erreicht. Der Autor hat selbst eine Beziehung mit einem psychopathisch veranlagten Partner durchlitten und gibt mit seinen Büchern seine Erfahrungen zum Wohl anderer Betroffener weiter. Er hat auf Facebook über 500.000 Follower. Auf seiner Website finden sich u.a. viele Beiträge zum Thema, Gesprächsforen und ein Selbsttest.

Jackson MacKenzie
KEINE MACHT
DEN PSYCHOPATHEN

Jackson MacKenzie

KEINE M CHT

den Psychopathen

*So befreien Sie sich von
emotional traumatischen
Beziehungen*

Aus dem Amerikanischen von Ursula Bischoff

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Deutsche Erstausgabe

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *psychopath free. Recovering from Emotionally Abusive Relationships with Narcissists, Sociopaths, and Other Toxic People* bei Berkley Books New York, einem Imprint von Penguin Random House LLC.

Anmerkung

In diesem Buch stehen die psychopathischen Paarbeziehungen im Vordergrund. Zu den Menschen, die an schweren Persönlichkeitsstörungen wie Psychopathie, Soziopathie, Narzissmus oder Borderline-Störungen leiden, können auch Familienangehörige, Freunde, Kollegen oder Vorgesetzte gehören. Die Anzahl der Psychopathen in Deutschland beläuft sich Schätzungen zufolge auf mindestens 500 000; die Dunkelziffer ist sehr hoch. Nicht alle fallen durch spektakuläre Straftaten auf. Etwa die Hälfte ist gut in die Gesellschaft integriert und lebt unerkannt mitten unter uns. Da Frauen einen verschwindend geringen Prozentsatz des psychopathischen Spektrums repräsentieren, wurde hier die generische maskuline Personenbezeichnung gewählt.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright der deutschen Ausgabe © 2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Copyright © 2015 Jackson McKenzie
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © CNuisin / Shutterstock.com
Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34760-5
www.koesel.de

Den Konstanten in meinem Leben gewidmet.
Danke, dass ihr meinen Glauben an das Gute im Menschen
wiederhergestellt habt.

Kein Schmerz überlebt lange ohne Hilfe, sagte sie, & dann
küsste sie mich & schickte mich wieder für den Rest meines
Lebens zum Spielen hinaus.

Brian Andreas, StoryPeople

Inhalt

Einführung	9
Wie man toxische Menschen erkennt	13
DER SEELENGEFÄHRTE NACH MASS	33
Die personalisierte Charme-Offensive	34
Identitätserosion	55
Finale mit Paukenschlag	108
DER WEG DER GENESUNG	131
Warum dauert es so lange?	132
Die Trauerphasen – 1. Teil	140
Die Trauerphasen – 2. Teil	171
FREIHEIT	217
Zurückblicken, vorwärtsgehen	218
Innenschau und Unsicherheiten	227
Selbstachtung	245
Dreißig Anzeichen der Stärke	261
Spiritualität und Liebe	270

Der Narr und die Welt	284
Das große Ganze	290
Das 15-Prozent-Problem	295

NACHWORT

Die Konstante – Wiedersehen mit einer alten Bekannten	312
Danksagung	314
Quellen	317
Anhang	322

Einführung

Ein Abenteuer

Der Verdacht, in die Fänge eines Psychopathen geraten zu sein, markiert den Beginn einer Abenteuerreise, ohne Frage. Sie öffnet uns die Augen für die wahre Natur des Menschen, für unsere gesplattene Gesellschaft und vor allem für unsere eigene seelische Befindlichkeit. Sie führt in ein Schattenreich, in dem wir immer wieder von Gefühlen wie Niedergeschlagenheit, Wut und Einsamkeit heimgesucht werden. Sie zwingt uns, dass wir uns mit unseren tief verwurzelten Unsicherheiten auseinandersetzen, und lässt eine anhaltende Leere zurück, die uns mit jedem Atemzug verfolgt.

Doch schlussendlich gelangen wir auf den Weg der Genesung.

Wenn Sie zu den Betroffenen gehören, kann ich Ihnen versichern: Sie werden stärker aus dieser Erfahrung hervorgehen, als Sie es sich jemals vorstellen konnten. Sie werden erkennen, wer Sie wirklich sind und welches Potenzial in Ihnen angelegt ist. Und Sie werden dem Schicksal dankbar sein.

Den letzten Teil glaubt mir normalerweise niemand. Zumindest am Anfang. Aber ich verspreche Ihnen, es lohnt, sich auf dieses Abenteuer einzulassen. Ein Abenteuer, das Ihr Leben ein für alle Mal verändern wird.

Wie erkennt man also Psychopathen? Oder Narzissten und Soziopathen? Es handelt sich um manipulative Menschen, denen es

vollständig an Empathie mangelt und die anderen absichtlich Schaden zufügen – ohne Reue- oder Verantwortungsgefühl. Und trotz der Unterschiede zwischen den einzelnen psychischen Störungen haben sie am Ende eins gemein: Die Partnerschaftsbeziehungen sind durch Zyklen gekennzeichnet, die vorhersehbar sind und immer wieder nach dem gleichen Muster ablaufen, so präzise wie ein Uhrwerk: idealisieren, entwerten, abservieren.

Vor einigen Jahren löste dieser Teufelskreis, in den ich geraten war, die Überzeugung in mir aus, ich könnte nie wieder glücklich werden. Mich zu verlieben hatte sich als Erfahrung erwiesen, die mein gesamtes Selbstempfinden auslöschte. Statt heiter und vertrauensvoll zu sein, wie es meiner wahren Natur entsprach, hatte ich mich in einen Menschen verwandelt, der sich im Chaos der Verunsicherung und Ängste aus den Augen verloren hatte.

Heute macht mir das Leben wieder Spaß – ich genieße es in vollen Zügen, vor allem, draußen in der Badehose herumzulaufen und Pizza zu essen. Und das alles verdanke ich einer Google-Suche, die sich als Glückstreffer erwies und bei der ich auf das Thema »Psychopathologie« stieß. Dadurch wiederum fand ich Freunde, die mein Leben retteten, was zur gemeinsamen Gründung einer Online-Selbsthilfegruppe führte. Und diese erreicht nun jeden Monat Millionen Betroffene!

Unter PsychpathFree.com können wir nachverfolgen, wie sich uns jeden Tag neue Mitglieder anschließen, beinahe ausnahmslos mit einer vermeintlich hoffnungslosen und nur allzu vertrauten Geschichte. Sie fühlen sich isoliert und zerbrochen, fragen sich, ob sie jemals wieder so etwas wie Glück empfinden können.

Ein Jahr später sind sie wie verwandelt; von den emotional traumatisierten Opfern ist keine Spur mehr zu entdecken.

An ihre Stelle sind Menschen mit einer neuen, noch weitgehend unbekanntem Persönlichkeit getreten, die hoch erhobenen Haup-

tes durchs Leben gehen und anderen den Weg aus dem Reich der Schatten weisen. Unbekannte Persönlichkeiten, die stolz sind auf ihre besten Eigenschaften: Empathie, Mitgefühl und Freundlichkeit. Unbekannte Persönlichkeiten, die den Wert der Selbstachtung und der Fähigkeit kennen, Grenzen zu setzen, und denen es mithilfe der Innenschau gelungen ist, die eigenen Dämonen wirksamer zu bekämpfen.

Was ist in diesem Jahr geschehen? Nun, eine Menge Gutes. So viel, dass ich ein Buch darüber schreiben musste. Mag sein, dass ich voreingenommen bin – ich bin es tatsächlich, ehrlich gestanden –, aber ich finde, dass PsychopathFree.com einen der wirksamsten Heilungsprozesse zu bieten hat, die ich kenne. Wir glauben an Aufklärung, an einen offenen Dialog, an positive Bestätigung und an die Kraft der Selbstentdeckung. Wir haben eine einmalige, inspirierende Nutzerbasis geschaffen, eine Gemeinschaft, die sich durch unumstößliche Werte und aufrichtige Freundschaften auszeichnet.

Ja, Freundschaften. Diese Heilreise ist sehr persönlich, hat aber gleichzeitig auch viele allgemeingültige Facetten. Gleich, ob es sich um eine stürmische Romanze, einen intriganten Kollegen, ein übergriffiges Familienmitglied oder eine Affäre handelt, die das ganze Leben vereinnahmt – Beziehungen zu Menschen mit einer psychopathischen Persönlichkeitsstruktur laufen immer nach dem gleichen Schema ab. Die Gedanken der Opfer drehen sich ständig im Kreis. Sie fühlen sich wert- und orientierungslos. Sie stumpfen ab gegenüber allem, was sie früher glücklich gemacht hat.

Es steht nicht in meiner Macht, Ihre destruktive Beziehung in konstruktive Bahnen zu lenken (weil toxische Persönlichkeiten unfähig sind, sich zu ändern), aber ich möchte dazu beitragen, Ihnen einen Neustart zu erleichtern. Und ich kann Ihnen versprechen, dass Sie am Ende wieder Freude empfinden werden. Sie werden lernen, Ihrer Intuition zu vertrauen. Sie werden mit der Weisheit der »Über-

lebenden« und dem leisen Staunen von Menschen durchs Leben gehen, die noch oder wieder Idealisten sind und zu träumen wagen.

Doch zuerst gilt es, alles zu vergessen, was Sie über die menschliche Natur zu wissen glaubten. Die Grundstrukturen einer psychopathischen Persönlichkeitsstörung zu verstehen erfordert, dass Sie Ihre instinktiven emotionalen Reaktionen ausklammern. Denken Sie daran, es handelt sich um Menschen, die Ihre Bereitschaft, anderen zu verzeihen, für ihre eigenen Zwecke missbrauchen, die Mitgefühl manipulieren und die Anteilnahme aller Beteiligten schamlos ausnutzen.

Seit Anbeginn der Menschheit sind Psychopathen Meister der psychologischen Kriegsführung: Sie demütigen und erniedrigen ihre ahnungslosen Opfer, die ein solches Verhalten nie provoziert haben und den Terror oft erst dann als solchen wahrnehmen, wenn er vorüber ist. Doch das wird sich in Kürze ändern.

Also verabschieden Sie sich schon einmal von den Dreiecksbeziehungen, die gekonnt ausgespielt werden, den kryptischen Mitteilungen, den Selbstzweifeln und den gezielt hervorgerufenen Ängsten. Sie werden nie wieder verzweifelt auf eine SMS von dem Menschen warten, den Sie lieben. Sie werden nie wieder Ihre Gedanken und Gefühle einer gnadenlosen Zensur unterziehen, weil Sie befürchten, anderenfalls Ihre »perfekte« Beziehung zu verlieren. Sie werden sich nie wieder sagen lassen, dass Sie aufhören sollten, fortwährend auf einem Thema herumzureiten, das in Wirklichkeit dringend einer Analyse bedarf. Sie sind nicht länger das Faustpfand in den Psychospielchen eines Menschen mit psychopathischen Charakterzügen. Sie sind frei.

Und nun ist es an der Zeit, sich auf die Abenteuerreise zu begeben. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg.

Jackson MacKenzie

Wie man toxische Menschen erkennt

Eine starke Intuition ist das wirkungsvollste Abwehrsystem gegen manipulative Menschen. Diese Fähigkeit ist immun gegen jede Form der Ausbeutung – und sobald Sie sie beherrschen, wird sie Ihnen ein Leben lang gute Dienste leisten.

Dreißig Alarmsignale

Es gibt zahlreiche hervorragende Studien über die Persönlichkeitsmerkmale und Charaktereigenschaften von Psychopathen. Bei einer Suche im Internet werden Sie rasch fündig. Die Alarmsignale in diesem Buch stellen eine Zusammenfassung und Ergänzung dieser Quellen dar.

Was ist an dieser Liste anders? Zum einen geht es hier vor allem um zwischenmenschliche Beziehungen. Und um Sie. Jedes der beschriebenen Warnzeichen erfordert Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung. Wenn Sie toxische Persönlichkeiten als solche entlarven wollen, sollten Sie den Blick nicht ausschließlich auf deren Verhalten richten, denn das ist nur die eine Seite der Medaille. Sie müssen sich auch die verborgenen Alarmsignale in Ihrem eigenen Herzen bewusst machen. Erst dann sind Sie gut gerüstet und zu allem bereit. Achten Sie auf folgende Alarmsignale:

1. **Gaslighting:** der Versuch, Sie durch gezieltes Untergraben Ihres Realitäts- und Selbstbewusstseins in den Wahnsinn zu treiben. Psychopathen leugnen völlig unverfroren ihr manipulatives Verhalten und ignorieren sämtliche Indizien, mit denen man sie konfrontiert. Sie reagieren abweisend und mit harscher Kritik, wenn Sie versuchen, ihre Darstellung der Realität mit Fakten zu widerlegen. Statt auf ihr eigenes unangemessenes Verhalten einzugehen, ist es immer *Ihre* Schuld, weil Sie »überempfindlich« und »verrückt« sind. Toxische Menschen reden Ihnen ein, dass nicht der emotionale Missbrauch das Problem ist, sondern Ihre Reaktion darauf.
2. **Die Unfähigkeit, sich in Sie oder andere Menschen hineinzusetzen:** Wenn Sie versuchen, Psychopathen klarzumachen, was diese selbst empfinden, wenn Sie sie auf ihre Weise behandelten, ernten Sie nur verständnislose Blicke. Folglich erkennen Sie allmählich, dass es nichts bringt, Ihre Gefühle zu kommunizieren, weil Sie damit nur Schweigen oder Verärgerung ernten.
3. **Scheinheiligkeit in höchster Vollendung:** »Tu, was ich dir sage, und nicht, was ich selbst tue.« Psychopathen haben extrem hohe Erwartungen, was Treue, Respekt und Bewunderung betrifft. Nach der Idealisierungsphase werden Sie von ihnen davon allerdings nichts mehr zu spüren bekommen. Sie betrügen, lügen, haben an allem etwas auszusetzen und manipulieren. Von Ihnen wird jedoch erwartet, dass Sie nach wie vor perfekt funktionieren, sonst werden Sie umgehend ausgetauscht und als psychisch labil eingestuft.
4. **Pathologische Lügen und Ausreden:** Menschen mit toxischer Persönlichkeitsstruktur haben immer eine Entschuldigung parat, selbst wenn es nichts zu entschuldigen gibt. Sie erfinden ihre Lügenmärchen schneller, als Sie sie hinterfragen

können. Sie wälzen die Schuld fortwährend auf andere ab – sie selbst sind ohne Fehl und Tadel. Sie verbringen mehr Zeit mit dem Versuch, ihr Verhalten rational zu erklären, als es real zu verändern. Selbst wenn sie bei einer Unwahrheit er-
tappt werden, lassen sie weder ein schlechtes Gewissen noch Schamgefühle erkennen. Oft hat es den Anschein, als hätten sie es geradezu *darauf angelegt*, erwischt zu werden.

5. Die Fokussierung auf Ihre Unzulänglichkeiten: Psychopathen sind blind für die eigenen Fehler und Versäumnisse. Wenn sie zu einer Verabredung zwei Stunden zu spät kommen, werden Sie daran erinnert, dass Sie zum ersten Date mit fünf Minuten Verspätung erschienen sind. Weisen Sie Psychopathen auf ihr unangemessenes Verhalten hin, dauert es nicht lange, bis sie den Spieß umdrehen und sich das Gespräch plötzlich um Sie dreht. Damit beginnen Sie, einen Hang zum Perfektionismus zu entwickeln, weil Ihnen bewusst ist, dass jeder Fehler und jedes Versäumnis gegen Sie verwendet werden kann und wird.
6. Die Grundelemente des zwischenmenschlichen Respekts müssen einem Erwachsenen erklärt werden: Normale Menschen verstehen Konzepte wie Aufrichtigkeit und Freundlichkeit. Psychopathen wirken oft völlig arglos und geben das Unschuldslamm. Doch lassen Sie sich nicht von dieser Maske täuschen. Erwachsene sollten wissen, welche Gefühle und Empfindungen sie in anderen auslösen.
7. Selbstsucht und ein verheerendes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit: Psychopathen sind Energievampire, die Ihnen jeden Funken Kraft rauben und Ihr Leben völlig vereinnahmen. Ihr Verlangen nach uneingeschränkter Bewunderung ist unersättlich. Sie dachten, Sie wären der einzige Mensch, der sie glücklich machen kann, doch nun haben Sie das Ge-

fühl, dass jeder, der noch unter den Lebenden weilt, diese Rolle übernehmen kann. Fakt ist jedoch: Niemand kann die Leere in der Seele eines Psychopathen füllen.

8. Gezielt hervorgerufene Gefühle werden als Waffe gegen Sie verwendet: Psychopathen halten Ihnen vor, eifersüchtig zu sein, nachdem sie unverhohlen mit der Ex geflirt haben – am liebsten in den sozialen Netzwerken, damit die ganze Welt es sieht. Sie behaupten, dass Sie emotional bedürftig sind und klammern, nachdem Sie tagelang bewusst ignoriert wurden. Sie nutzen Ihre Reaktionen, die mit viel Geschick erzeugt wurden, um Pluspunkte bei anderen zu sammeln – als Nachweis, dass Sie völlig »hysterisch« geworden sind. Früher haben Sie sich vermutlich für eine unkomplizierte Person gehalten, aber die Begegnung mit einem Psychopathen wird dieses Bild (zeitweilig) auf den Kopf stellen.
9. Das Bedürfnis, Detektiv zu spielen: So etwas ist Ihnen in keiner anderen Beziehung passiert, aber plötzlich nehmen Sie einen Menschen, dem Sie bedingungslos vertraut haben, genauer unter die Lupe. Sie begeben sich auf Spurensuche, werfen einen Blick auf jahrelange Aktivitäten im Netz, auf Posts und Fotos. Das Gleiche gilt für frühere Beziehungen. Sie suchen nach Antworten, haben einen vagen Verdacht, ein Gefühl, das Sie sich nicht erklären können.
10. Das wahre Gesicht zeigt sich nur Ihnen: Was immer Psychopathen tun oder lassen, sie haben einen Fanclub, der ihnen Beifall spendet. Sie benutzen diese Leute, um ihr Bedürfnis nach finanziellen Vorteilen, Ressourcen und Aufmerksamkeit zu befriedigen – wobei die Fangemeinde nichts bemerkt, weil sie mit Lobeshymnen strategisch abgelenkt wird. Psychopathen schaffen es, oberflächliche Freund-

schaften weit länger aufrechtzuerhalten als Beziehungen, die auf einer echten Bindung beruhen.

11. Jede Auseinandersetzung droht die letzte zu sein: Normale Paare tauschen sich aus, um Probleme zu lösen. Psychopathen stellen klar, dass negative Diskussionen die Beziehung gefährden, vor allem, wenn ihr eigenes Verhalten darin zur Sprache kommt. Jeder Versuch Ihrerseits, die Kommunikation zu verbessern, wird mit Schweigen bestraft. Sie sind umgehend bereit, zu vergeben und zu vergessen, weil Sie wissen, Ihr Partner würde das Interesse an Ihnen verlieren.
12. Schleichend werden Ihre Grenzen aufgeweicht: Psychopathen üben ständig Kritik, mit einer verächtlichen Haltung, die oft als Scherz getarnt ist. Sie grinsen, wenn Sie sich bemühen, Ihre Gedanken und Gefühle angesichts dieser Kränkung zum Ausdruck zu bringen. Hänkeln wird zur primären Kommunikationsform in der Beziehung.
13. Aufmerksamkeitsentzug und Untergrabung Ihre Selbstachtung: Nachdem Sie anfangs fortwährend mit Aufmerksamkeit und Bewunderung überschüttet wurden, sind Psychopathen plötzlich zutiefst gelangweilt von Ihnen. Sie verschanzen sich hinter einer Mauer des Schweigens und rasten aus, wenn Sie aktiv am Erhalt der leidenschaftlichen Beziehung interessiert sind, die *von ihnen* geschaffen wurde. Sie haben allmählich das Gefühl, eine Last zu sein.
14. Die Erwartung, dass Sie Gedanken lesen können: Wenn sie die Kommunikation für mehrere Tage unterbrechen, ist es Ihre Schuld, weil Sie die Pläne nicht kennen ... die nie erwähnt wurden. Psychopathen haben immer eine Ausrede zur Hand, die darauf angelegt ist, sich selbst als Opfer zu inszenieren. Sie treffen Entscheidungen, die für die Beziehung wichtig sind, und weihen alle ein – außer Ihnen.

15. Trotz Anspannung buhlen Sie um ihre Gunst: Sie ertappen sich dabei, dass Sie die meisten ihrer fragwürdigen Verhaltensweisen als unbeabsichtigt oder unachtsam verbuchen, weil Sie ständig im Wettbewerb mit anderen stehen und um Aufmerksamkeit und Anerkennung ringen müssen. Es scheint sie nicht sonderlich zu stören, wenn Sie auf Distanz gehen – dann zapfen Psychopathen eben problemlos die nächste Energiequelle an.
16. Eine ungewöhnliche Anzahl von »Verrückten« im früheren Leben des anderen: Alle Verflorenen, die nicht zurückgekommen kamen, sind eifersüchtig, psychisch labil, alkoholabhängig oder werden mit einem anderen negativen Etikett versehen. Machen Sie sich nichts vor: Bei der nächsten Zielperson im Beuteschema der Psychopathen werden Sie genauso beschrieben.
17. Eifersucht und Rivalität werden mit der Miene des Unschuldslamms provoziert: Zu Beginn der Beziehung fixiert sich die Aufmerksamkeit ausschließlich auf Sie, sodass es besonders verwirrend ist, wenn der andere auf Abstand geht und sich auf andere Menschen konzentriert. Sie legen Verhaltensweisen an den Tag, die Sie ständig daran zweifeln lassen, ob Sie noch einen Platz in ihrem Herzen haben. Wenn sie in den sozialen Medien unterwegs sind, ködern sie die zuvor verteufelten Ex-Partner*innen mit den alten gemeinsamen Lieblingssongs, Fotos und Scherzen für Eingeweihte, verstricken Sie damit in Dreiecksbeziehungen. Sie wenden sich den Aktivitäten der »Konkurrenz« zu und ignorieren Ihre.
18. Idealisierung, Liebesbombardierung und Schmeichelei: Bei der ersten Begegnung entwickeln sich die Dinge mit extremer Geschwindigkeit. Sie bekommen zu hören, wie viel Sie gemeinsam haben, dass Sie wie geschaffen füreinander

der sind. Mit der Anpassungsfähigkeit eines Chamäleons spiegeln Psychopathen Ihre Hoffnungen, Träume und Unsicherheiten, um auf Anrieb ein Band des Vertrauens und der gespannten Erwartung zu schaffen, mit dem Sie um den Finger gewickelt werden. Sie suchen fortwährend die Kommunikation mit Ihnen und scheinen von jedem Aspekt Ihrer Persönlichkeit fasziniert zu sein. Falls Sie eine Facebook-Seite haben, wird sie mit Liebesliedern, Komplimenten, Gedichten und Scherzen nur für Eingeweihte zugeflastert.

19. Vergleich mit allen anderen wichtigen Bezugspersonen: Sie werden zum Beispiel mit Verflorenen, Freunden, Familienangehörigen und gegen Ende der Beziehung mit Ihrem Ersatz gemessen. In der Idealisierungsphase vermitteln Psychopathen Ihnen das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu sein, indem sie Ihnen erzählen, dass diese Personen Ihnen nicht das Wasser reichen können. In der Entwertungsphase greifen sie auf Vergleichskriterien zurück, um Eifersucht und Minderwertigkeitsgefühle bei Ihnen zu wecken.
20. Früher bewunderte Eigenschaften verwandeln sich urplötzlich in gravierende Mängel: Zuerst werden Ihre zutiefst verwurzelten Eitelkeiten und Verletzlichkeiten ins Visier genommen, Ihr Verhalten beobachtet und alles geliefert, von dem sie glauben, dass Sie es hören möchten. Doch sobald Sie am Haken hängen, werden diese Dinge gegen Sie verwendet. Und Sie verbringen immer mehr Zeit damit, sich zu bessern und sich derjenigen Person als würdig zu erweisen, die einst behauptet hat, Sie wären perfekt.
21. Risse in der Maske: Es gibt einige wenige flüchtige Momente, in denen die charmante, attraktive und arglose Fassade, die Menschen mit einer schweren Persönlichkeitsstörung

von sich selbst errichten, brüchig wird und den Blick auf einen völlig Fremden preisgibt. Sie sehen eine Seite von ihnen, die in der Idealisierungsphase nie aufgetaucht ist, eine Seite, die kalt, rücksichtslos und manipulativ ist. Sie merken plötzlich, dass einige Aspekte ihrer Persönlichkeit nicht in das Bild passen – dass der Mensch, in den Sie sich verliebt haben, allem Anschein nach nicht wirklich existiert.

22. **Schnell gelangweilt:** Psychopathen legen Wert darauf, ständig von anderen Menschen umgeben zu sein; sie brauchen schon nach kürzester Zeit den Reiz des Neuen und Lobeshymnen. Sie können es nicht ertragen, über einen längeren Zeitraum sich selbst überlassen zu sein. Sie verlieren rasch das Interesse an allem, was sie nicht direkt betrifft, ihrem Leben keine positiven Impulse oder den nächsten Kick verleiht. Anfangs fanden Sie diese Lebensweise vielleicht spannend und weltgewandt, und Sie fühlten sich minderwertig, weil Sie Vertrautheit und Stetigkeit in Ihren Beziehungen vorziehen.
23. **Triangulierung:** Psychopathen binden andere in die Paarbeziehung ein und spielen sie gegeneinander aus, gleich, ob ehemalige oder potenzielle Partner*innen und alle, die ihnen zusätzlich Aufmerksamkeit widmen. Das schließt auch diejenigen ein, die vorher herabgewürdigt wurden oder die Ihnen angeblich »nicht das Wasser reichen« konnten. Damit sorgen Psychopathen für Verwirrung und leisten der Auffassung Vorschub, sie wären immer und überall heiß begehrt.
24. **Verdeckte Gewalt:** Von Kindesbeinen an haben die meisten von uns gelernt, physische Misshandlungen und unverhohlene verbale Beleidigungen als solche zu erkennen, doch bei Psychopathen ist dieser Missbrauch nicht immer so offen-

kundig. Dass es sich um eine emotional missbräuchliche Beziehung handelte, wird vielen oft erst dann klar, wenn diese schon geraume Zeit beendet ist. Durch die unrealistische Überhöhung und subtile Entwertung ihrer Opfer sind Psychopathen in der Lage, bei *jeder* Zielperson, die sie ins Auge fassen, schleichend und hochgradig effizient einen Identitätsverlust herbeizuführen. Aus der Perspektive eines Außenstehenden hat es den Anschein, als wären die Opfer »nicht ganz dicht«, während die Täter stillschweigend ihrer Wege gehen, mit völlig unbeschadeter Reputation.

25. **Mitleidstour und Märchenstunde:** Das Fehlverhalten von Psychopathen ist stets auf eine Geschichte zurückzuführen, die auf die Tränendrüse drücken soll. Sie erklären, schuld daran seien Übergriffe einer Ex-Partnerin, eine von Gewalt geprägte Kindheit oder Intriganten. Sie behaupten, sie hätten sich nie etwas anderes gewünscht als ein bisschen Ruhe und Frieden. Sie geben vor, Beziehungsdramen zu hassen – und doch haben sich in ihrem Leben dem Vernehmen nach mehr Dramen ereignet als bei jedem anderen Menschen, den Sie kennen.
26. **Der Teufelskreis von Zuckerbrot und Peitsche:** Manchmal werden Sie mit Aufmerksamkeit überschüttet, manchmal ignoriert und manchmal hart angegangen. An einem Tag sprechen Psychopathen vielleicht von Heirat, am nächsten ist von Trennung die Rede. Sie wissen nie, woran Sie bei ihnen sind. Wie meine Morgenkaffee-Freundin Rydia schrieb: »Sie investieren so wenig Mühe wie möglich und erhöhen den Einsatz, wenn man anfängt, sich von ihnen zu lösen.«
27. **Dreh- und Angelpunkt Ihres Lebens:** Sie verbringen mehr Zeit mit dem Psychopathen und seinen Freunden als mit Ihrem eigenen unterstützenden Netzwerk. Ihre Gedanken und Ge-

sprache kreisen nur noch um sie. Sie schotten sich ab, um sicherzugehen, dass Sie stets verfügbar sind. Sie ändern Ihre Pläne, sagen Termine ab und warten in Habtachtstellung neben dem Telefon auf einen Anruf von ihnen. Aus irgendeinem unerfindlichen Grund erfordert die Beziehung viele Opfer Ihrerseits, aber nur wenige von ihnen.

28. **Arroganz:** Trotz des bescheidenen, anziehenden Bildes, das sie Ihnen in den Anfangsphasen der Beziehung geboten haben, werden Sie mehr und mehr von oben herab behandelt, als wären Sie intellektuell minderbemittelt und emotional instabil. Schamgefühle sind Psychopathen fremd, wenn sie sich nach der Trennung von Ihnen ein neues Opfer suchen, werden sie sich mit diesem in Szene setzen und dafür sorgen, dass Ihnen nicht verborgen bleibt, wie glücklich sie ohne Sie sind.
29. **Hinterhältiger Klatsch, je nach Lust und Laune:** Psychopathen loben andere in deren Beisein in den Himmel, um hinter ihrem Rücken giftige Bemerkungen fallen zu lassen. Als Opfer dieser Strategie stellen Sie fest, dass Sie Leute rundheraus ablehnen oder Anstoß an ihrem Verhalten nehmen, obwohl Sie sie noch nie gesehen haben. Irgendwie fühlen Sie sich sogar geschmeichelt, weil Sie die Person sind, bei der Dampf abgelassen wird. Doch sobald die Beziehung ihren Reiz zu verlieren beginnt, wenden sich Psychopathen denjenigen zu, über die sie vorher gelästert haben, um ihnen anzuvertrauen, dass Sie »verrückt« geworden sind.
30. **Ihre Gefühle verwandeln sich:** Ihre naturgegebene Fähigkeit, Liebe und Empathie zu empfinden, hat sich zu Panik und Angstzuständen entwickelt. Sie entschuldigen sich ständig und vergießen mehr Tränen als jemals zuvor in Ihrem Leben. Sie schlafen kaum noch, wachen jeden Morgen sorgen-

voll und verstört auf. Sie können sich nicht erklären, was aus Ihrem früheren entspannten, lebensfrohen und unkomplizierten Selbst geworden ist. Nach einem Streit mit einem Psychopathen zweifeln Sie an Ihrem gesunden Menschenverstand, fühlen sich erschöpft, ausgelaugt, geschockt und innerlich leer. Ihr gesamtes Leben droht zu Bruch zu gehen – Sie haben vielleicht zu viel Geld ausgegeben, Freundschaften beendet und suchen nun nach einer Erklärung, die sich hinter der rätselhaften Wende in Ihrer Beziehung verbirgt.

Sie werden feststellen, dass in einer normalen, liebevollen Partnerschaft keines dieser Alarmsignale auftaucht. Nach dem Ende der Beziehung zu einem Psychopathen haben die meisten Betroffenen damit zu kämpfen, dass sie hyperwachsam geworden sind und sich fragen: Wem kann ich überhaupt noch vertrauen? Der Zeiger auf Ihrem inneren Messgerät wird noch eine ganze Weile hin- und herpendeln. Sie werden sich fragen, ob Sie nun wirklich den Verstand verloren haben. Sie möchten nur das Beste von einem alten Freund oder einer neuen Flamme glauben, haben aber ein ungu-tes Gefühl, wenn Sie Zeit mit ihnen verbringen, weil Sie nur darauf warten, dass das manipulative Verhalten beginnt.

Die Entwicklung und Stärkung Ihrer Intuition ist ein persönlicher Prozess, aber eines kann ich Ihnen mit auf den Weg geben: Es gibt zahlreiche positive Menschen auf dieser Welt, und Sie wollen sich doch gewiss nicht die Chance entgehen lassen, ihnen zu begegnen, weil Sie verletzt worden sind. Nehmen Sie sich die Zeit, sich mit Ihren Gefühlen zu verbinden. Loten Sie die ganze Bandbreite der Möglichkeiten aus, bis Sie ein annehmbares Gleichgewicht zwischen Achtsamkeit und Vertrauen gefunden haben. Richten Sie Ihren Blick nach innen, und versuchen Sie zu ergründen, warum sich während der toxischen Beziehung bestimmte Gefühle und Emp-

findungen eingeschlichen haben und wie es vorher um Ihre emotionale Befindlichkeit bestellt war. Sie werden vielleicht entdecken, dass auch einige frühere Beziehungen einer genaueren Überprüfung bedürfen. Wenn Sie beginnen, die eigenen abträglichen Muster abzulegen, werden an ihrer Stelle zuträglichere auftauchen.

Um Phoenix, ein langjähriges Mitglied unserer Community, zu zitieren, werden Sie dann nicht mehr fragen, ob jemand Sie mag, sondern vielmehr, ob Sie jemanden mögen.

Was ist normal?

Wenn Ihr Seelengefährte im Bruchteil von Sekunden von fasziniert auf gelangweilt umschwenken konnte, ist das nicht normal. Wenn Sie von jemandem, der Sie aktiv betrogen hat, als eifersüchtig und verrückt abgestempelt wurden, ist das nicht normal. Wenn Sie sich ständig in Reichweite Ihres Handys aufgehalten und verzweifelt auf eine SMS gewartet haben, die früher im Minutentakt eintrudelten, ist das nicht normal. Wenn alle Verflorenen »psychisch labil« oder unfähig waren loszulassen, weil sie ihn »wahnsinnig geliebt haben«, ist das nicht normal. Psychopathen pflegen einen parasitären Lebensstil, sind emotional verkrüppelt und unfähig, sich zu ändern. Sobald er aus Ihrem Leben verschwunden ist, werden Sie feststellen, dass alles langsam, aber sicher Sinn zu machen beginnt. Das Chaos der Gedanken löst sich auf, der gesunde Menschenverstand gewinnt die Oberhand. Die Situation normalisiert sich wieder.

Achtung, Aasgeier!

Sie haben die ersten Schritte auf dem Weg der Genesung von einer toxischen Beziehung zu einem Psychopathen eingeleitet. Hut ab! Die Arbeit, die vor Ihnen liegt, wird Sie nicht nur aus den Fängen Ihres Peinigers befreien, sondern Sie in die Lage versetzen, wieder zu sich selbst zu finden – zu dem Selbst, auf dem herumgetrampelt wurde, das niedergeknüppelt und in eine leere Hülle des Menschen verwandelt wurde, der Sie einmal waren. Ich weiß, dass es schwierig ist, einigen unbequemen Wahrheiten ins Gesicht zu sehen, aber unsere Abenteuerreise trägt auch dazu bei, Ihr Potenzial besser zu nutzen, denn Sie werden erkennen, wie groß Ihr Überlebenswille ist und wie stark Sie wirklich sind.

Zu Beginn der Arbeit, die vor Ihnen liegt, möchte ich Ihnen dringend nahelegen, sich professionelle Hilfe oder eine Selbsthilfegruppe zu suchen. Sie werden die Unterstützung und hin und wieder eine Ermutigung brauchen, die Sie daran erinnert, dass Sie sich auf dem richtigen Weg befinden.

Noch eine eindringliche Warnung an alle, die mit dem Prozess der Genesung nicht vertraut sind: Nach einem psychopathischen Missbrauch sind die Opfer extrem empfindlich und verletzlich. Während Sie damit beginnen, die Puzzlesteine zusammenzufügen, werden Sie sich am Boden zerstört, elend und von Wut erfüllt fühlen. Emotionen, die überwältigend sind. Vermutlich haben Sie sich angewöhnt, Ihre Gefühle zu unterdrücken und Probleme mit sich selbst auszumachen. Sie fühlen sich abhängig wie ein neugeborenes Kind, haben das Bedürfnis, sich jemandem anzuvertrauen – gleich wem –, der versteht, was Sie durchgemacht haben.

Im Allgemeinen ist es wichtig, offen mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Doch in den Augenblicken Ihrer größten Verunsicherung öffnen Sie sich vielleicht für weitere Übergriffe.

Es ist kein Geheimnis, dass die von emotionalem Missbrauch Betroffenen Gefahr laufen, weitere toxische Persönlichkeiten anzuziehen, sodass sich die Erfahrung zu wiederholen droht. In dem Bemühen, Ihre Version der Geschichte zu teilen und sie aufzuarbeiten, offenbaren Sie sich eventuell einer Person, die bereit scheint, Ihnen Gehör zu schenken, und die vorgibt, Sie zu verstehen. Das Problem ist, dass solche Leute nicht immer Ihr Bestes im Sinn haben und aufrichtig zu Ihrer Heilung beitragen möchten. Viele von ihnen sind vielmehr »Aasgeier«.

Aasgeier scheinen oft außerordentlich zugewandt und warmherzig zu sein, zumindest am Anfang. Sie möchten alles in ihrer Macht Stehende tun, um Ihnen zu helfen und Sie bei der Lösung Ihrer Probleme zu unterstützen. Doch früher oder später stellen Sie fest, dass Sie in einen weiteren Albtraum geraten sind. Aasgeier überschütten Sie mit ungebetenen Ratschlägen. Sie fordern ständig Lob und Aufmerksamkeit ein. Dramen sind ihr Lebenselixier, und sie leiden unter einem unstillbaren Verlangen nach Anerkennung.

Sie werden feststellen, dass diese Leute auf Konfrontationskurs gehen, sobald Sie sich sichtlich besser fühlen. Denn Ihre Fortschritte stellen eine Bedrohung für die Kontrolle dar, die sie über Sie ausüben. Sie haben es darauf angelegt, Sie in einem fortwährenden Zustand der Abhängigkeit zu halten. Sie wollen nicht, dass Sie Hilfe bei irgendjemand anderem suchen.

Ungeachtet dessen, ob das Verhalten dieser vermeintlichen Unterstützer pathologisch ist oder nicht: Nach allem, was Sie durchgemacht haben, können Sie auf solchen Müll verzichten. Ich lege allen Betroffenen deshalb dringend nahe, sich zumindest ein paar Monate zurückzuhalten, bevor sie neue Freundschaften und Partnerschaften eingehen. Sie sollten an den Punkt gelangt sein, an dem sie nicht mehr das Bedürfnis – oder den Wunsch – haben, über ihren Peiniger zu sprechen.

Wenn Sie Hilfe brauchen, ziehen Sie lieber eine professionelle Therapie oder Selbsthilfegruppen in Betracht. Diese Leute wissen, wie es um Sie bestellt ist, und sind bereit, Beistand zu leisten, ohne Bedingungen damit zu verknüpfen.

Ich kann verstehen, wie groß die Versuchung ist, wieder auf andere zuzugehen und neue Kontakte zu knüpfen. Sie halten nach Möglichkeiten Ausschau, Ihr Leben wiederaufzubauen. Sie möchten sich künftig mit Menschen umgeben, die liebenswerter und authentischer sind.

Und das werden Sie auch.

Wahre Freunde sind aber nicht darauf bedacht, die Rolle eines Therapeuten zu übernehmen, und sie prahlen definitiv nicht mit ihrer Empathiefähigkeit und Fürsorglichkeit. Sie reden nicht lange, sie handeln: Taten sprechen bekanntlich lauter als Worte.

Es dauert seine Zeit, bis Sie beginnen können, den Aufbau von Beziehungen in Angriff zu nehmen, die Ihrer Gesundheit zuträglicher sind. Das erfordert den Bruch mit alten und die Entwicklung neuer positiver Gewohnheiten, die Stärkung Ihrer Intuition und schließlich die Erkenntnis, was Sie sich vom Leben wirklich wünschen.

Also seien Sie auf der Hut vor Aasgeiern. In der Literatur gibt es ein Prinzip »Show, don't tell« (»Zeigen, nicht erzählen«). Diese Regel gilt auch für Menschen aus Fleisch und Blut. Wenn Sie Leuten begegnen, die Ihnen ständig erzählen, wer oder was sie sind, wie gern sie Ihnen helfen oder dafür sorgen würden, dass bei Ihnen alles wieder ins Lot kommt, sollten Sie einen Schritt zurücktreten und einen Blick auf ihr Verhalten werfen. Manipulative Menschen »erzählen« gern, weil sie nichts haben, was sich zu zeigen lohnt. Sie legen nur ein Lippenbekenntnis ab: Ihre Taten sind unangemessen oder unaufrichtig, reichen nie an ihre vielversprechenden Worte heran und lösen damit eine überwältigende Spannung zwiespältiger Eindrücke (kognitive Dissonanz) bei denjenigen aus, die ihnen vertrauen.

Sie werden feststellen, dass Menschen, die anständig und bescheiden sind, Ihnen nicht einzuhämmern versuchen, wer oder was sie sind und was sie für Sie tun können. Sie zeigen es Ihnen durch ihre beständige Liebe und Zuwendung. Sie müssen ihre Beweggründe nie infrage stellen, denn sie haben stets lautere Absichten. Im Gegensatz dazu handeln Aasgeier aus reinem Selbstinteresse; sie zielen darauf ab, Lob und Bewunderung einzuheimsen. Sollten Sie in Streit geraten, werden diese »Phrasendrescher« Sie wiederholt darauf hinweisen, was Sie ihnen zu verdanken haben, selbst wenn Sie unverblümt von ihnen verletzt werden. »Tatkräftige« Menschen beschränken sich darauf, ihren Standpunkt darzulegen, ohne die Unterhaltung in eine Richtung zu lenken, die ihnen einen Vorteil verschafft. Gehen Sie Menschen aus dem Weg, die Ihnen erzählen, wie nett, wie großzügig, wie erfolgreich, wie ehrlich und wie wichtig sie sind. Halten Sie stattdessen nach den Stillen Ausschau, deren Charaktereigenschaften sich jeden Tag in ihrem Handeln offenbaren.

Die Konstante

Sie wissen, was es mit Psychopathen auf sich hat. Sie kennen die Warnsignale. Und nun die alles entscheidende Frage: Sind Sie tatsächlich in die Fänge eines Psychopathen geraten?

Trotz aller wichtigen wissenschaftlichen Fortschritte können Sie nicht wirklich in Erfahrung bringen, ob jemand ein Gewissen hat. Ich persönlich glaube, dass es keine hundertprozentig sichere Methode gibt, einen Psychopathen zu erkennen.

Zum Glück gibt es eine andere Möglichkeit, sich vor ihnen zu schützen. Und sie setzt voraus, dass Sie Ihren Blick nach innen richten. Diese Form der Selbstbeobachtung führt bei jedem Menschen,

überall und zu jeder Zeit, zum Erfolg. Sie besteht aus nur einer Frage – und vielen Antworten.

Die Frage lautet: »Wie fühlen Sie sich heute?«

Das frage ich Sie jetzt, ganz im Ernst. Die meisten Menschen antworten mit einem vagen »Gut« und einer angelegentlichen Bemerkung über ihr Wochenende, eine Beförderung am Arbeitsplatz oder ihre Lieblingssendung im Fernsehen.

Aber was ist mit Ihnen? Fühlen Sie sich innerlich leer? Zerbrochen? Ohne einen Funken Hoffnung? Vielleicht sind Sie morgens wieder einmal mit Kummer im Herzen aufgewacht, der an Ihrer Seele zehrt wie ein Krebsgeschwür. Den ganzen Tag über versuchen Sie, die schmerzlichen Themen aus Ihrem Kopf zu verbannen – nur um festzustellen, dass Ihre Gedanken jedes Mal unaufhaltsam darauf zusteuern. Erinnerungen, die Ihnen früher große Freude bereitet haben, lösen nun Ekel und Widerwillen bei Ihnen aus. Sie schwanken zwischen Wut und Niedergeschlagenheit hin und her, unfähig zu entscheiden, welches Gefühl weniger schmerzt.

Das sind die Antworten.

Wenn Sie sich nach einer Beziehung in diesem Gemütszustand befinden, stellt sich die Frage, ob es wirklich wichtig ist, ob Ihr Ex ein Psychopath, Soziopath, Narzisst oder ein Gestörter gleich welchen Zuschnitts ist. Die Kategorie, in die Sie jemanden einordnen, verleiht Ihren Gefühlen nicht mehr oder weniger Gültigkeit. Ihre Gefühle sind absolute Größen. Sie werden noch eine Weile andauern, egal, für welchen Begriff Sie sich am Ende entscheiden.

Eines wissen Sie in Bezug auf Ihre Gefühle: Jemand hat Ihr Leben aus den Angeln gehoben, hat Ängste einer ganz neuen Art geschürt, die Sie bisher nicht kannten. Dieser Jemand hat eine Reihe grauenvoller Empfindungen in Ihnen hervorgerufen, die jeden Tag zu einer schier unerträglichen Qual machten. Während der Beziehung waren Sie hochgradig angespannt und verunsichert, vol-

ler Sorge, dass irgendein Fehler Ihrerseits das Ende Ihres Traums zur Folge haben könnte. Vielleicht haben Sie sich in Ihrer Verzweiflung mit anderen verglichen und sich bemüht, Ihren angestammten Platz an der Seite Ihres Partners zurückzugewinnen.

Deshalb frage ich Sie noch einmal: Spielt es wirklich eine Rolle, ob Ihr Gegenüber der klassischen Definition eines Psychopaten entspricht?

Sie verfügen bereits über alle Informationen, die Sie brauchen – bereitgestellt von Ihren eigenen Gefühlen und Empfindungen. Sie haben sich in der Gegenwart dieses Menschen alles andere als gut gefühlt, richtig? Warum hat das während der Beziehung nicht als Bestätigung ausgereicht, dass Sie ihm keinen Platz mehr in Ihrem Leben einräumen wollten?

Weil Sie nach allen Regeln der Kunst umworben und idealisiert wurden. Sie wurden gezielt umgarnt, um Liebe in Ihnen zu wecken – die stärkste aller menschlichen Bindungen – und Ihre Gefühle dadurch leichter manipulieren zu können. Toxische Menschen konditionieren uns darauf, unsere Intuition zu ignorieren, und wir müssen lernen, ihr wieder zu vertrauen. Statt Entscheidungen auf der Grundlage von äußeren Hinweisen zu treffen, sollten wir den Blick nach innen richten. Wenn wir wieder beginnen, Kontakt zu unseren Gefühlen aufzunehmen, ist der erste Schritt auf dem Weg der Genesung getan. Und wenn Sie so sind wie ich, können wir uns vielleicht auf eine einfache Wahrheit verständigen: Gute Menschen lösen gute Gefühle aus und schlechte Menschen lösen schlechte Gefühle aus. Wenn wir zu dieser Erkenntnis gelangt sind, ergibt plötzlich alles einen Sinn.

Hören Sie nicht auf die Leute, die Ihnen einreden wollen, dass Ihre Gefühle und Empfindungen völlig losgelöst vom Rest der Welt sein sollten. Wenn Sie ein offenes Herz haben, ist das unmöglich. Wir Menschen zeichnen uns durch eine einzigartige Gabe aus: die Fähigkeit, anderen Menschen ein wunderbares Gefühl zu vermit-

teln. Mit einem einzigen Wort, einer Geste oder einem stillen Lächeln. Genau das macht unsere Welt so einzigartig. Einige würden diese magische Kraft »Liebe« nennen.

Doch Sie haben Erfahrungen mit jemandem gemacht, der diese Gabe manipuliert hat, um Kummer und Leid zu verursachen. Und nun möchten Sie wissen, wie Sie solche toxischen Menschen in Zukunft meiden können, damit Ihnen so etwas nie wieder passiert. Sie fürchten, hyperwachsam zu werden – künftig jedem Menschen und jeder Situation mit Misstrauen zu begegnen. Sie haben das Gefühl, dass Sie mehr Orientierungshilfen brauchen. Etwas, was über Ihre Intuition hinausgeht.

Und an dieser Stelle möchte ich Sie mit dem Konzept der Konstanten bekannt machen. Ihre persönliche Konstante wird Sie nicht nur bis zum Ende des Buches, sondern Ihr ganzes Leben lang begleiten, Sie trösten und schützen.

Denken Sie an jemanden, den Sie heiß und innig lieben. An einen Menschen, der Sie stets inspiriert und niemals enttäuscht. Beispielsweise Ihre Mutter, eine enge Freundin, Ihre Kinder, eine verstorbene Verwandte, aber auch Ihre Katze. Gleich, wer oder was. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass es in Ihrem Leben keine Konstante gibt. Doch das ist ein Trugschluss: Sie haben eine, selbst wenn sie nur in Ihrer Vorstellung existiert. Stellen Sie sich eine höhere Macht vor, die Ihr Herz mit Frieden erfüllt. Facettenreich, ein Licht in der Dunkelheit, dem Leben zugewandt. Sie verkörpert alle Eigenschaften, die Sie am meisten bewundern: Empathie, Mitgefühl, Güte. Ein guter Geist, der Sie auf Schritt und Tritt begleitet und vor Schaden bewahrt. Und siehe da, Sie haben eine Konstante.

Wenn Sie Ihre Konstante entdeckt haben (greifbar oder in Ihrer Vorstellung), sollten Sie sich Folgendes fragen. Weckt Ihre Konstante in Ihnen das Gefühl, verunsichert zu sein? Löst sie Ängste aus? Eifersucht? Schlägt Ihnen das Herz bis zum Hals, weil sie nicht auf

Augenhöhe, sondern von oben herab mit Ihnen spricht? Und neigen Sie in Abwesenheit Ihrer Konstanten dazu, ihr Verhalten zu analysieren und sich Verteidigungsstrategien gegen hypothetische Anschuldigungen zurechtzulegen?

Natürlich nicht.

Warum ist das so? Und warum kann ein einziger destruktiver Mensch Sie dazu bringen, alles Gute in Ihrem Leben in Zweifel zu ziehen? Was unterscheidet Ihre Konstante von den Menschen, die in Ihnen das Gefühl hervorrufen, nichts wert zu sein?

Sie stehen nicht allein da, wenn Sie diese Fragen noch nicht schlüssig beantworten können. Und genau das ist das Gute daran. Sie müssen nicht verstehen, warum Sie sich in der Gesellschaft eines bestimmten Menschen unwohl fühlen. Sie haben eine Konstante in Ihrem Leben, etwas von unveränderbarem Wert; das ist alles, was Sie wissen müssen. Die Entwicklung Ihres Selbstwertgefühls kommt später.

Ihre Konstante ist eine ganz persönliche Erinnerungshilfe, dass Sie nicht verrückt sind, selbst wenn es sich so anfühlt, als müssten Sie die Last der ganzen Welt auf Ihren Schultern tragen. Im Laufe der Zeit werden Sie mit ihrer Hilfe beginnen, die Leute herauszufiltern, die Ihnen ein schlechtes Gefühl vermitteln. Sie werden erkennen, dass Sie sich ihrem negativen Einfluss nicht aussetzen müssen, weil es eine Konstante in Ihrem Leben gibt, die das Beste in Ihnen zum Vorschein bringt.

Sobald Sie mit diesem Konzept vertraut sind, werden Sie bereit sein, die wichtigste Frage von allen zu stellen: Sollte ich diesen Seelenfrieden nicht bei jedem finden, der einen Platz in meinem Leben einnimmt?

Absolut. Das Abenteuer wartet, machen wir uns also auf den Weg.

Die personalisierte Charme-Offensive

Psychopathen zielen darauf ab, sich perfekte Partner heranzuziehen. Innerhalb weniger Wochen übernehmen sie die Kontrolle über Ihr ganzes Leben, vereinnahmen mit dem größten Vergnügen Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Schlussendlich sollen Sie ja zur aktuellen Quelle endloser Bewunderung und Lobgesänge werden – doch dieses Vorhaben ist nur dann von Erfolg gekrönt, wenn Sie sich unsterblich verlieben. Dann ist Ihr Herz für jeden Vorschlag offen, der von ihnen kommt. In diesem Prozess, der darauf angelegt ist, Ihr Herz zu gewinnen, gibt es drei Schlüsselkomponenten: Idealisierung, indirekte Gehirnwäsche und Sondieren des Terrains.

Idealisierung

Die Idealisierungsphase in einer psychopathischen Beziehung verläuft völlig anders als alles, was Sie bisher erlebt haben. Sie verlieren dabei die Bodenhaftung, verirren sich in einer glühenden Fantasievorstellung von jemandem, der Sie auf jeder Ebene fesselt – emotional, spirituell und sexuell. Ihm gilt Ihr erster Gedanke morgens

