



## Wie ist es, einen Narzissten zu lieben?

Woran erkennen Sie, ob ein womöglich krankhafter Narzisst mit Ihnen unter einer (Bett-)Decke steckt? Sie **fühlen sich nicht gehört** und abgewertet? Sie werden grundlos angegriffen? Sie können sich nicht von ihm abgrenzen, ohne sich schuldig zu fühlen? Und es geht noch weiter

**N**arzissmus ist gesund, solange er kein bestimmtes Maß überschreitet und eben krankhaft wird. Warnhinweise und Signale, dass Sie mit einem malignen Narzissten Ihr Liebesleben teilen, gibt es viele. Hier in Auswahl einige davon. Erstens: Explosionsgefahr. Sie bewegen sich zu Hause wie auf einem Minenfeld. Und sind stets bedacht, es Ihrem Partner recht zu machen. Sie hoffen, dass die Person, wenn Sie sich noch mehr ihren Erwartungen anpassen, irgendwann so sein wird wie früher.

Zweitens: Love Bombing. Anfangs überschwemmte er Sie mit Liebe. Er las Ihnen förmlich die Wünsche von den Lippen ab, was abrupt aufhörte und in Kontaktbruch und Ghosting mündete, wenn Sie sich auch nur ansatzweise wehrten. Drittens: Endlosschleife. Sie wollen es der Person recht machen, aber Sie kommen wie Sisyphus nie ans Ziel. Sie hoffen immer weiter, dass irgendwann Harmonie eintritt, und werden dabei immer frustrierter, erschöpfter und hoffnungsloser. Viertens: ständige Unruhe. Kaum haben Sie einmal das Gefühl, es kehre Frieden im Beziehungsleben ein, zündet der narzisstische Partner die nächste Bombe und

bricht grundlos einen Streit vom Zaun. Fünftens: Zynismus und Rücksichtslosigkeit. Sie fühlen sich vor anderen Personen vorgeführt, geschulmeistert und korrigiert. Sechstens: „Flucht nach vorne“. Sie kapitulieren schon vorsorglich, um den narzisstischen Partner nicht wütend zu machen. Siebtens: Gaslighting. Sie fühlen sich angespannt und verunsichert, was so weit geht, dass Sie an Ihrer eigenen Wahrnehmung zweifeln und knapp vor dem Wahnsinn sind. Sie geben ihm immer Recht, nehmen Ihren Hausverstand und Ihre Gefühle nicht mehr ernst und beginnen, sich immer mehr aufzugeben. Achttens: Isolation. Sie entfernen sich von Familie und Freunden. Neuntens: Depression. Sie fühlen sich innerlich leer, wenn Sie Ihr Partner wieder einmal verlässt, ignoriert oder verbaler oder körperlicher Gewalt unterzieht.

Sollten nur ein paar dieser Warnzeichen sich in Ihrer Beziehung eingestellt haben, ist es an der Zeit, sich zu fragen: Warum? Was bindet Sie an einen so manipulativen Menschen? In einer Psychotherapiesitzung würde ich fragen, was Sie erlebt haben. Menschen, die in ihrer Kindheit von ihren Bezugspersonen übergangen werden, leiden unter emotionaler Vernachlässigung. Und tun sich als erwachsene Personen schwer, ja, es ist ihnen schier unmöglich, sich an Personen zu binden, die ihnen liebevoll begegnen. Sie kennen das nicht und müssen ihre Glücksfähigkeit erst „erlernen“. Sie verwechseln Glück mit einer Falle. Eher schließen sie sich Partnern an, die sie ebenso emotional vernachlässigen, wie sie es von jeher kennen. Sigmund Freud spricht vom Wiederholungszwang, wenn sich ein Mensch genau den Falschen angelt, der auf eine neurotische Art der Richtige ist: Weil er das fiese Beziehungsdesaster der Kindheit fortführt.

Haben Sie ein so schwaches Selbstwertgefühl, dass Sie insgeheim meinen, nichts Anderes verdient zu haben? Dann fragen Sie sich, wovor Sie Angst haben, dass Sie immer wieder zum narzisstischen Partner zurückkehren. Erst wenn Sie im Reinen mit sich sind – und erkennen, was Sie in die Arme eines malignen Narzissten oder einer Narzisstin treibt –, werden sie innere Ruhe haben. Und eine – zugegeben – ernüchternde Erkenntnis. Eine Erkenntnis, die alles entzaubert. Sie sind in der Beziehung mit dem Narzissten vollkommen allein – das war die schlechte Nachricht.

Und jetzt die gute: Nach dieser Erkenntnis kommt Magie ins Leben. Eine positive Veränderung Ihres lieben Lebens, die schon immer möglich gewesen wäre, wenn, ja, wenn Ihre Co-Abhängigkeit von einem narzisstischen Partner es nicht verhindert hätte. 🌀

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly**, Philosophin und Psychotherapeutin  
**Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:**  
[praxis@wogrollymonika.at](mailto:praxis@wogrollymonika.at)

