



Narzisstischer Missbrauch

Selbsthilfegruppe für Frauen

Ständig kreisen Deine Gedanken um ihn, obwohl er Dich gedemütigt und entwertet hat. Du kannst selbst nicht glauben, dass Du Dir die Beschimpfungen, Beleidigungen und Verletzungen so lange hast gefallen lassen. Zuckerbrot und Peitsche prägten Eure Beziehung von Beginn an und immer wieder drohte Dein Partner damit, die Beziehung zu beenden und gab Dir für alles die Schuld. Dann tat er wieder so, als wäre nichts passiert und vergeblich wartetest Du auf Aussprachen auf Augenhöhe. Schleichend wurdest Du manipuliert und verunsichert und durch gezieltes Gaslighting wusstest Du irgendwann selbst nicht mehr, wer Du bist, was Du kannst und wem Du vertrauen darfst. Du fühlst Dich klein und missbraucht und nicht selten kommt es zum totalen Zusammenbruch. Narzisstischer Missbrauch ist eine besonders perfide Art der psychischen Gewalt und für Aussenstehende kaum sichtbar. Sie unterscheidet sich deutlich von klassischen «Paarproblemen». Charakteristische Verhaltensweisen eines Narzissten sind: Installieren von Abhängigkeits- und Besitzverhältnissen, Wunsch den anderen zu beherrschen, Destabilisierung des Opfers, Ungewissheit aufbauen, gezielte Manipulation und subtile Kontrolle, die geistige und seelische Beherrschung des anderen. Die Trennung und Befreiung von einer Person mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung kann Jahre dauern und braucht Kraft und Mut. Schwieriger wird es noch, wenn gemeinsame Kinder im Spiel sind und einen «No-contact» zum Täter verunmöglichen.

Fühlst du dich angesprochen und möchtest dich in einem sicheren Umfeld über deine Missbrauchserfahrung austauschen? Dann melde dich gerne beim:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

044 941 71 00, info@selbsthilfzentrum-zo.ch