

Bist du in einer narzisstischen Beziehung? Ein Selbsttest

Frage	Trifft zu	Trifft nicht zu	Weiß nicht
Ich lebe eine tiefe, innige Vertrautheit mit meinem Partner. Er ist mir gegenüber absolut loyal und wohlgesonnen.			
Wir lachen viel miteinander. Er ist ein lustiger, liebevoller Mann.			
Ich kann ihn liebevoll necken, ohne dass er mich anschließend verhöhnt oder mit strenger Schärfe verurteilt.			
Wir streiten auch hin und wieder miteinander. Aber das sind klärende Gewitter und keine Katastrophen, nach denen er tagelang nicht mehr mit mir redet und ich mich hundsmiserabel fühle.			
Ich kann ihn jederzeit kritisieren, wenn mir das wichtig erscheint.			
Ich kann mich ihm jederzeit anvertrauen, da ich weiß, dass er mir zuhört und mich ernst nimmt.			
Wenn mich seine Mutter anmotzt oder verletzt, stellt er sich vor mich und verteidigt mich.			
Ich weiß, dass ich ihm sehr wichtig bin und oberste Priorität habe.			
Er fragt mich oft, was ich brauche oder mir wünsche.			
Er unterstützt mich in meinen Vorhaben, auch wenn ich dafür viel Mut brauche. Er hilft mir, über mich hinauszuwachsen.			
Er bezieht klar Stellung und ist absolut integer.			
Er sucht stets nach Lösungen und ist entscheidungsstark.			
Ich habe ihn noch nie lamentierend oder jammernd erlebt.			
Ich habe noch nie erlebt, wie er vollkommen ausgerastet ist und seine Beherrschung verloren hat.			
Er ist immer für mich da und engagiert sich bei den Aufgaben im Haushalt und in der Familie. Zwar mache ich noch den Löwenanteil, aber ich kann ihn jederzeit bitten, etwas zu übernehmen, ohne dass er mich beschimpft und abwertet.			
Neid und Argwohn sind ihm fremd.			
Seine Familie und seine Freunde sind bis auf sehr wenige Ausnahmen durch die Bank freundliche und empathische Menschen, mit denen ich gern zusammen bin.			
In seiner Gegenwart darf ich so sein, wie ich bin - stark oder schwach, witzig oder langweilig, dick oder dünn, klug oder naiv. Ich bin immer ok.			
Er ist ein liebevoller Vater, der im Spiel mit seinen Kindern vollends aufgeht und sich toll in ihre Bedürfnisse hineinversetzen kann.			
Er liebt mich - das spüre ich jeden Tag aufs Neue. Hin und wieder sehe ich seinen liebevollen Blick auf mir ruhen.			

Je mehr „**Trifft nicht zu**“ du angekreuzt hast, umso eher ist dein Partner ein mutmaßlicher Narzisst. Oh, ich merke schon, wie skeptisch du gerade guckst! Glaubst du etwa, dass es solche Männer wie oben beschrieben nicht gibt? Nur im Film?

Kontrolltest

Frage	Trifft zu	Trifft nicht zu	Weiß nicht
Mein Partner ist oft böse auf mich, und ich habe keinen blassen Schimmer, was ich falsch gemacht habe.			
Oft streiten wir über Sachen, die ich als Kleinigkeiten betrachte, und ich bin sehr überrascht, wie solche Streitigkeiten dann von ihm aufgeblasen werden. Meistens stürmt er danach aus dem Zimmer oder verlässt die Wohnung, und ich weiß nicht, wann er wiederkommt.			
Mein Mann hasst Neuerungen und neue Ideen.			
Mein Partner ist sehr extrovertiert und charmant - im Umgang mit Anderen. Kaum fällt die Wohnungstür zu, ist er übel gelaunt oder schweigsam.			
Wenn es Probleme gibt, sind immer die Anderen schuld.			
Manchmal schaut er mich so voller Verachtung und sogar Hass an, dass ich geschockt bin.			
Meine Freunde sind mir wohlgesonnener als mein eigener Mann.			
Wenn er Witze macht, dann nur über Andere auf abfällige, zynische Art und Weise. Er kann nicht über sich selbst lachen.			
Manchmal erzählt er mir Dinge, die Andere über mich erzählt haben sollen, die meistens nicht schön sind. Für mich sind das Fausthiebe in den Bauch. Ich habe das Gefühl, er beobachtet mich dann, wie ich darauf reagiere.			
Seine Freunde und seine Familie behandeln mich manchmal mit sehr spitzer Zunge. Ich fühle mich angegriffen, aber ich kann den Finger nicht auf die Gemeinheiten legen.			
Ich trete nur noch auf Zehenspitzen auf, um keinen Streit vom Zaun zu brechen.			
Ich fühle mich schwach, dabei bin ich kein Opfertyp. Ich war früher eine starke, selbstbewusste Frau, aber jetzt bin ich nur noch ein Schatten meines Selbst.			
Er ist sehr belesen und allwissend. Er belehrt mich gerne und lacht mich aus oder führt mich vor, wenn ich etwas nicht so gut kann oder weiß wie er.			
Er ist oft wie ein strenger Richter mit mir und den Kindern und hat keine Geduld.			
Er ist immer das Opfer.			
Wenn ich mal eine Entscheidung treffe oder die Initiative ergreife, rastet er vollkommen aus und beschwert sich, dass er nicht involviert war.			
Wenn ich im Job erfolgreich bin, darf ich nicht darüber erzählen. Er lacht dann entweder darüber, wie ich es erzähle, oder er lenkt ab und kritisiert, dass ich nur über mich reden will.			
Wenn irgendwas am Haus oder ein wichtiger, großer Kauf ansteht, involviert er mich nicht in der Entscheidung. Er macht es einfach und setzt mich vor vollendete Tatsachen.			
Es ist ihm sehr wichtig, dass ich ihm ständig Bewunderung zolle. Selbst wenn er nur ein Bild aufhängt, muss ich ihn dafür loben, sonst wird der Tag oder die Woche danach zur Hölle.			
Es ist so anstrengend mit ihm! Ich habe einfach keine Energie mehr.			

Frage	Trifft zu	Trifft nicht zu	Weiß nicht
Er weiß nicht, was ich mir wünsche. Er fragt auch nicht nach. Ich kann davon ausgehen, dass ich zu Weihnachten oder zum Geburtstag etwas von ihm geschenkt bekomme, was weniger mir als viel mehr ihm Spaß macht. Es hat in jedem Fall wenig mit mir und meiner Person zu tun.			
Er beschimpft mich oft oder wertet mich ab.			
Er verhöhnt mich, wenn ich viel lese und gerne Bücher kaufe. Wenn ich Kurse buche und mich weiterbilde ist das fast schon wie eine Bedrohung für ihn.			
Er übernimmt keine Verantwortung.			
Er kann sich nicht wirklich in die Kinder hineinversetzen.			
Er kommt nicht zum Fest in den Kindergarten, wenn er zeitgleich noch ein Meeting hat. Nicht weil es so wichtig ist für seine Karriere, sondern weil dieser Kinderkram nichts ist, für das er argumentieren will.			
Der äußere Schein ist ihm sehr wichtig. Er beschimpft mich, wenn ich ihm nicht zur Ehre gereiche, oder die Kinder nicht hübsch sind und in der Schule erfolgreich.			
All das, was ich ihm in meinen schwächsten Stunden einmal anvertraut habe, hat er schon mal gegen mich verwendet. Voller Hohn und Hass schleudert er mir meine Sätze um die Ohren und tritt in meine Achillesferse.			
Er schwelgt oft in Selbstmitleid.			
Er ist ein rücksichtsloser Autofahrer.			
Er macht sein Ding ohne Rücksicht auf uns. Er würde, falls ich krank bin, nie seine Termine absagen. Selbst die privaten nicht.			
Er wirft mir oft Sachen vor, die ich nie so gesagt oder gemeint habe, und unterstellt mir die schlechtesten Absichten.			
Feiertage mit ihm sind äußerst anstrengend. Alles, worum ich mich bemühe oder plane, damit diese Tage schön werden, wird abgewertet als "Das ist doch gar nicht nötig!" und er kriegt schlechte Laune. Oder er bricht einen Streit vom Zaun und macht großes Theater.			
Ich fühle mich hilflos und werde oft krank.			
Ich bin oft verwirrt und fühle mich schuldig. Zum Streiten gehören doch immer zwei? Also muss ich doch meinen Teil dazu beigetragen haben?			
Er lügt mich an und gibt andere Ideen als seine eigenen aus.			
Er betrügt mich und lässt mich in dem Glauben, dass ich jederzeit austauschbar bin.			
Er kritisiert Andere für das gleiche Verhalten, das er mir gegenüber zeigt ("So ein Idiot, wie der seine arme Frau behandelt!")			
Er ist geizig. Er kontrolliert und kritisiert, wie ich mit dem Haushaltsgeld umgehe.			
Ich habe noch nie einen Gehaltszettel von ihm gesehen, geschweige denn sein Bankkonto.			
Ich soll bei allen unangenehmen Unternehmungen, die er nicht mag, dabei sein, während er niemals mit mir zum Einkaufen oder Shopping mitkommt, weil er es hasst.			

Frage	Trifft zu	Trifft nicht zu	Weiß nicht
Ich kann mich nicht mehr an den letzten, schönen, unbekümmerten Tag erinnern, den wir zusammen hatten.			
Ich bin immer auf der Hut, wenn er da ist.			
Er behauptet oft das Gegenteil von dem, was er gestern oder letzte Woche noch gesagt oder versprochen hat.			
Er ist schlecht im Bett, da er nur an sich denkt und will, dass ich es ihm besorge. Ob ich gerade Lust habe oder nicht ist ihm herzlich egal. Ich mache irgendwann gottergeben mit, weil mir der Ärger danach es nicht wert ist. Nach 5 Minuten ist eh alles vorbei, also Augen zu und durch.			
Wenn wir streiten und ich weine, wird er stinksauer, macht mir Vorwürfe, verletzt mich zutiefst und straft mich anschließend mit Anschweigen über mehrere Tage. Ich bin irgendwann so müde, dass ich mich entschuldige. Nicht, weil ich verstehen würde, was ich falsch gemacht habe. Sondern einfach, weil ich wieder Frieden haben will.			
In manchen lichten Momenten hat er reflektiert und Besserung gelobt. Aber geändert hat sich nie etwas. Unser Paartherapeut nennt ihn "beratungsresistent".			
Die Stimmung im Haus ist gedrückt und selten fröhlich.			
Ich habe keine Ahnung, wie wir in diesen Zustand gelandet sind. Er war früher doch mal mein absoluter Traummann!			
Ich bin zutiefst traurig und unglücklich und weiß nicht, wie es weitergehen soll.			

Je mehr Kreuze du unter „Trifft zu“ gemacht hast, umso wahrscheinlicher bist du in einer narzisstischen Beziehung.

Aber Vorsicht – ich bin keine Psychoanalytiker!

Vielleicht hat dein Mann auch eine ganz andere Störung, *aber das soll uns hier egal sein*. Wir haben dafür einen Namen gefunden, welcher uns hilft, das Unbeschreibliche beschreiben zu können und alles auf einen Nenner zu bekommen.

Ich will nicht IHN in den Fokus stellen, sondern DICH. Ich habe daher oben ein mögliches Verhalten beschrieben, das viele krankhafte Narzissten gemein haben (wahrscheinlich sogar alle Psychopathen).

Mir ist viel wichtiger, dass du dir klar machst, welches Leben du da führst.

Ich mag nicht sagen, dass du bei mindestens 10 Kreuzen unter „Trifft zu“ im Kontrolltest gleich die Beine in die Hand nehmen solltest, aber – mal so ganz unter uns, meine Liebe – eigentlich ist jeder einzelne Punkt schon ein Trennungsgrund für sich. Oder?

Das hast du nicht verdient! **Keine** Frau hat das verdient.

Niemand hat das Recht Dich so zu behandeln. NIEMAND!

Wenn du diese Szenen kennst, dann ist es höchste Zeit zu handeln. Das weißt du schon längst, oder? „Und die Kinder?“ höre ich Dich schon fragen.

Genau!

Gerade WEGEN den Kindern solltest Du in die Handlung kommen. Du solltest ihnen vorleben, dass diese Art von „Liebe“ falsch ist, dass Du das nicht zulässt – vor allem, weil du willst, dass sie in ihrem späteren Leben nicht eine solche Beziehung als die einzige Liebesform immer wieder suchen und wiederholen werden.

Zeig ihnen, dass Du als Mensch mehr wert bist. Dass es ein Leben mit Harmonie und Freude und Fehlern gibt, und in dem jeder so angenommen wird, wie er ist.

Ja, *da draußen* wird es schwierig, keine Frage.

Aber findest Du Dein Leben jetzt einfach?

Klar ist das Gewohnte bekannt und das Unbekannte, Neue erst einmal „gefährlich“. Und es gehört wirklich Mut dazu, den Du wahrscheinlich irgendwo tief in deinem Innern erst einmal aktivieren musst, weil er so arg verschüttet wurde durch die letzten Jahre.

Was verändert sich?

In erster Linie wird es *anders*. Die Probleme werden andere. Die zentrale Frage ist also:

Welche Probleme will ich haben?

Was z.B. definitiv wegfällt: die Abhängigkeit von seinen Launen, das Anschweigen in den eigenen vier Wänden, dieses Elendsgefühl, das ewige und zermürbende „auf der Hut sein“. Die tägliche Anspannung, das Achten auf jedes Wort, damit kein Streit losbricht. Das Vorführen, das Verhöhnern vor gemeinsamen Freunden, die Demütigung, wenn er Dich betrügt und alle wissen Bescheid. Nie wieder Sex mit ihm haben zu müssen, um ihn bei Laune zu halten.

Das ist jetzt mal das Minimum und der Effekt tritt sofort ein, wenn du durchgehalten hast und mindestens die ersten zwei, drei Jahre überstanden sind:

Das zutiefst befriedigende Gefühl, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

Es gibt auch keine Garantien im Leben. So ist das nun mal.

Eins steht aber fest: Du wirst keine Chance haben, Dein Leben zum Positiven zu wenden, wenn Du nicht den Mut zum ersten Schritt findest.

Die Verantwortung für Dein Leben hast nur Du, niemand sonst kann diese Entscheidung für Dich treffen.

Allerdings: Falls du *auch nur den leisesten Verdacht* hast, dass dein Partner Dir oder den Kindern gegenüber gewalttätig werden könnte, dann hole Dir in jedem Fall Hilfe von außen dazu! Frauennotruf, Polizei, Beratungsstellen der Diakonie oder der Caritas – es gibt eine Reihe von örtlichen Beratungsstellen, die Du ansprechen kannst – und auch solltest.

Also – welchen nächsten Schritt wirst Du machen?

Ruf mich an unter 0151-68188237 und wir verabreden einen Termin, oder du gehst über meine Homepage www.elke-westerkamp.com und schreibst mir eine Mitteilung.