

Der Narzisst und sein Puppentheater

Warum mit der „Next“ alles möglich ist...



Du befindest Dich in einer Beziehung mit einem charismatischen Menschen. Du bist verliebt... trotzdem gibt es immer wieder und leider immer öfter Momente, in denen Du total irritiert bist? Trotz einer fantastischen ersten Zeit und dem Gefühl von Seelenverwandtschaft hast Du das Gefühl, immer gegen irgendwen oder irgendwas ankämpfen zu müssen, nie einfache Harmonie zu erleben - ohne darauffolgenden Streit oder Diskussionen? Trotzdem Dir Treueschwüre und Liebesversprechen geliefert werden, fühlst Du Dich nie ganz sicher? Oder Du hast Dich getrennt - was Dir schon unmöglich erschien - und erlebst jetzt, wie ein Objekt ausgetauscht zu werden? Und kannst nicht fassen, dass Deine Nachfolge im Zweifel genau das erlebt, was Du Dir gewünscht hättest? Herzlich Willkommen im narzisstischen Marionettentheater der Sonderklasse.

Heute geben wir: Triangulation! Der Puppenspieler und seine Marionetten.

Triangulation - Methode der Inszenierung

Die Trennung von einem Narzissten ist allein schon schwierig, weil die Beziehung zu jemandem mit dieser Persönlichkeit generell sehr intensiv und aufreibend ist. Aber damit nicht genug. Denn gerade nach dem Ende der Beziehung - oder sogar erst gerade dann - kommt es zur „Triangulation“.

Die Triangulation ist ein beliebtes Mittel zur Manipulation und hilft dem Narzissten, die Kontrolle zu bewahren. Dazu dient sie ihm zusätzlich aber auch noch zur Befriedigung von Bedürfnissen, die über bloße Kontrolle hinausgehen.

Triangulation bedeutet, dass drei Positionen wie die Winkel eines Dreiecks in

Relation zueinander gesetzt werden. Der Narzisst besetzt eine davon und setzt dann den Partner mit einem dritten Faktor in Verbindung.

Das kann während der Beziehung ein Kind/ mehrere Kinder sein, die Familie des Partners, eine Affäre außerhalb der Beziehung, aber auch ein Tier, ein Hobby, Freunde oder beliebige Interessen, Ablenkungen usw.. Dabei werden Spannungen erzeugt, Verlustängste geschürt.

Die Position des Partners erscheint immer durch den dritten Faktor bedroht.

Das abrupte Ende und triangulierende Bemerkungen

Nach dem Ende der Beziehung handelt es sich fast immer um eine neue Partnerin, die sogenannte „Next“. Sie wird vom Narzissten zur Ex in Beziehung gesetzt, um höchst effektiv beide Personen zu manipulieren und zu kontrollieren.

Die meisten Narzissten haben sehr schnell nach dem Ende einer Beziehung bereits einen neuen Partner oder unterhalten zumindest beziehungsähnliche Konstrukte, die zur Bedürfnisbefriedigung dienen.

Das In-Beziehung-setzen des Ex-Partners und der neuen Begleitung gelingt

- schon über Kommentare ganz nebenbei,
- über das Erzählen (auch gern erfundener!) Geschichten über eine oder beide Personen,
- verbal geäußerte Begeisterung über Eigenschaften, die eine von beiden –aber die andere natürlich nicht (!) vorweist und
- über die Verschiebung der Verantwortung bezüglich des Verhaltens des Narzissten,
- die oft durchgehend vorhandene Projektion,
- Schuldzuweisungen usw. („ich würde mich ja gern normal mit Dir unterhalten, aber Du zickst ja leider nur 'rum...“)

Es kann allerdings auch passieren, dass der Narzisst nicht nur vermeintlich nebenbei und unmotiviert vor der alten über die neue Partnerin spricht (oder umgekehrt – je nachdem, wer nun gerade manipuliert werden soll), sondern, dass er speziell Vergleiche anstellt, um den ohnehin schon brüchigen Selbstwert der ehemaligen Energielieferantin weiter zu schädigen, bzw. den noch ungebrochenen des neuen Zielobjektes schon einmal ein bisschen zu schwächen oder sie zu mehr Aufmerksamkeit anzustacheln.

Gern stellt er auch die großen Gefühle, die er seiner neuen Energielieferantin vorspielt, öffentlich zur Schau. Das reicht von Kurzurlauben in den ersten Wochen zu schneller Bekanntmachung der Neuen mit den Kindern/ der Familie aus der vorangegangenen Beziehung. Auch bezüglich der eigenen Kinder haben die wenigsten Narzissten nennenswerte Bedenken.

180 Grad-Wende des Narzissten - Was mit der Neuen alles möglich ist

Ein für die Ex besonders schmerzhafter Aspekt, der wieder und wieder von Betroffenen erwähnt wird, ist das Wiederholen „alter Reisen“ mit der neuen Partnerin. Der Narzisst führt die Next nicht nur zu Orten, an denen er bereits mit der Ex war und dokumentiert das ausgiebig. Er verhält sich auch oft so, dass er der Next scheinbar Dinge zukommen lässt/ ihr auch immaterielle Wünsche erfüllt, die er der Ex verweigert hat.

So wird die Next vielleicht schnell zur Verlobten, obwohl er sich bis dato angeblich nicht fest binden wollte. Wenn in der alten Beziehung Kinder ein Thema waren, wird sie sehr schnell schwanger. Wurden Haustiere abgelehnt, hat die Neue plötzlich ein vom Narzissten heißgeliebtes Kätzchen. Was auch immer für die Ex ein Thema war, man kann nahezu davon ausgehen, er wird es einer Nachfolgerin schnellstmöglich bieten und sichergehen, dass die Ex es auch erfährt.

Gleichzeitig kann er damit die Anfangsphase mit der Next gut steuern. Er vermittelt ihr, was für ein ungewöhnlicher Mann er ist, was er alles bereit ist zu tun und zu geben und dadurch auch, wie viel mehr ihm die Neue vermeintlich wert ist, als es die Ex je war.

Damit einher geht oft auch der Austausch des kompletten Umfeldes, des Arbeitsplatzes, des Wohnortes usw..

Der Macho wird plötzlich zum Schmuse-Tiger, der chaotische Musiker zum korrekten Bankfachmann, der Rocker zum Opern-Begeisterten, der Mann, der gestern noch genervt war von jedem Familienessen, kann sich plötzlich nichts schöneres vorstellen, als mit den neuen zukünftigen Schwiegereltern den Garten zu pflegen. Eine 180°-Wende ist für einen Narzissten nicht selten, auch wenn man sich als fühlender Mensch weder vorstellen kann, Menschen auszutauschen wie Schachfiguren, noch wie man seine Persönlichkeit innerhalb kürzester Zeit derart umstellen kann.

Das bindungslose Chamäleon

Der Narzisst hat keine fixe, innere Persönlichkeit, deswegen sind derlei schauspielerische Leistungen und diese Art human-ressource-management für ihn kein Problem.

Da er weder zu sich selbst noch zu anderen echte Bindungen aufbaut, hat er weder mit der Maskerade noch mit der Rochade irgendwelche ernsthaften Probleme.

Selbst die Partner von Narzissten, die schon während der Beziehung mit Betrug und Triangulation leben, werden oft total überrumpelt davon, wie schnell der Narzisst nach dem Ende der Beziehung bereits einen neuen Partner hat und wie diese neue Liaison innerhalb kürzester Zeit zu einer perfekten Romanze hoch stilisiert wird.

Wir wissen, dass der Narzisst tatsächliches Alleinsein nicht aushält. Trotzdem handelt es sich bei diesen Zeiträumen um erstaunlich kurze. Denn dabei reden wir oftmals nicht von Monaten oder Wochen sondern auch gern von Tagen.

Von außen mag es aussehen, als habe der Narzisst zufällig und plötzlich die „Liebe seines Lebens“, seine „Seelen-Verwandte“ getroffen (das exzessive love bombing gegenüber der neuen Person kann hier imaginiert werden!).

In Wirklichkeit hat der Narzisst - auch wenn er nicht zwangsläufig schon während der bestehenden Beziehung körperlich betrogen hat - häufig mehrere Eisen im Feuer, um im Falle des Falles eben nicht alleine sein zu müssen und um mit der Erfahrung des Scheiterns einer Beziehung nicht konfrontiert werden zu müssen.

Gegen den Kontroll-Verlust: Zur-Show-stellen und Hoovering

Der Narzisst tut sich sehr schwer tut, die Kontrolle über einen Partner abzugeben, selbst wenn sich dieser als inzwischen für ihn unbrauchbarer Energielieferant erwiesen hat. Er versucht deshalb durch die Triangulation des alten und des neuen Gefährten die Kontrolle auch über das Beziehungsende hinaus zu behalten.

Deswegen kommt es oft dazu, wie oben erwähnt, dass die Ex-Partner nicht nur zufällig erfahren, was der Narzisst alles mit der Next unternimmt oder ihr zu Liebe tut, sondern es wird speziell das getan und weitest möglich zur Schau gestellt, was die ehemalige Partnerin sich von ihm gewünscht hätte, ihr aber verwehrt blieb oder für nicht möglich erklärt wurde.

Triangulation als Masterplan

Mit der Triangulation - selbst in schwächster Form - schlägt der Narzisst für sich mehrere Fliegen mit einer Klappe:

- zuallererst ist der Narzisst nicht alleine - was das allerwichtigste ist. Es darf kein Energieloch entstehen, in dem er eventuell mit sich selbst konfrontiert wäre oder er zum Nachdenken käme.
- die Ex wird total überrumpelt und leidet Höllenqualen (seines Erachtens zurecht, wie konnte sie es wagen, keine Energie mehr zu liefern!), die Neue wird durch die Alte in jedem Fall in Schach gehalten (ob er nun schlecht redet und sie dadurch animiert, ihn zu bemuttern und zu „heilen“ oder sie anstachelt, indem er seiner angeblich schuldlos „verlorenen Liebe“ nachweint, macht an der Stelle keinen Unterschied!)
- die Ex, von der plötzlich neuen heißen Liebe vollkommen ausgehebelt, die sich durch den rasanten Austausch wie ausradiert und sich im Nachhinein für null und nichtig erklärt sieht, zweifelt nicht nur rückwirkend die Gefühle des Narzissten an, sondern vor allem sich selbst: der ultimative Sieg für den Narzissten.
- schäbigste Variante: der Narzisst tut mit der Neuen all das, was er der Ex verweigert oder nur in Aussicht gestellt hat: die effektivste „Bestrafung“ der Ex: „Sieh', was Du hättest haben können, hättest Du Dich nur genug angestrengt/ mir mehr geboten!“ Die Ehemalige sieht sich in allen Selbstzweifeln bestätigt und geht dann verzweifelt auf jedes hoovering des Narzissten ein, um diese massive

Verletzung vermeintlich zu heilen oder auch, um eine Art Abschluss zu finden, Antworten zu bekommen, die nie erfolgen!

Die narzisstische Triangulierung entfaltet sich also erst recht in einer besonderen Variante noch nach der Trennung, um eigentlich das kommende ‚Hoovering‘ schon vorzubereiten.

Das große Spiel der Macht und Kontrolle

Man muss sich immer wieder klar machen, wie widerlich dieses Verhalten eigentlich ist:

Derjenige benutzt alle Menschen lediglich als **Schachfiguren in seinem perversen Spiel**, zu dessen Regelwerk nur er Zugang hat, es aber auch ganz nach Belieben verändert.

Der Narzisst liebt weder die ehemalige, noch die derzeitige, noch die zukünftige Dame auf seinem Schachbrett.

Er entzieht sich nicht und straft uns nicht, weil er „arm“ ist oder „verzweifelt“, oder gar, weil er selbst „so verletzt“ ist. Er entzieht sich ausschließlich, um sich selbst ein Gefühl der Macht zu verschaffen und immer noch die Kontrolle zu haben, ohne direkt einer Person gegenüber in irgendeiner Beziehung stehen zu müssen.

Auch die Neue wird nicht geliebt. Es spielt weder eine Rolle, wie sie konkret aussieht, noch was sie nun genau tut oder wie sich ihre Persönlichkeit gestaltet.

Sie dient zu einem Zweck und der lautet:

Bedürfnisbefriedigung (die Lieferung von Energie in jeder Form!), wie alle anderen vor und nach ihr.

Dem zuliebe passt sich der Narzisst jedem neuen Menschen und seinem Umfeld ungeniert und problemlos an, wie oben schon beschrieben.

Der Narzisst ist nie ganz er selbst, weil er sich selbst für absolut nicht liebenswert hält. Populär ist die Erklärung, Narzissmus sei übertriebene Selbstliebe, dabei ist im Grunde das Gegenteil der Fall.

Der Narzisst im Zyklus

Der Narzisst braucht Spiegel von außen, weil er kein inneres Bild von sich hat und demnach auch keine Beziehung zu sich selbst manifestieren kann, aus der sich Haltungen und Vorlieben, die ganze Persönlichkeit speist. Weswegen gesunde Menschen eben nicht von heute auf morgen ihre Persönlichkeit passend zum Erscheinungsbild der aktuellen Dame verändern können, auch wenn das in akuter Verliebtheit manchmal so wirkt.

Ein Mensch, der einem Chamäleon gleich in steter Anpassungsbereitschaft und Kontrollsucht sein Dasein fristet, kann zwar manipulieren und triangulieren, aber weder kann er selbst lieben, noch um seiner selbst willen geliebt werden.

Wir fallen also nicht nur dem Schauspiel seine Persönlichkeit betreffend zu Beginn der Beziehung zum Opfer („Love Bombing“), und nicht nur der Manipulation („Gaslighting“), wir selbst seien am Versagen der Beziehung schuld und nicht gut genug („Discard“), sondern auch der Gesamtdarstellung seiner Person.

Da er nicht real vorhanden ist, keine konsistente Persönlichkeit in sich trägt, können wir auch nicht mehr lieben als das, was er uns spiegelt und vorspielt.

Das Spiel durchschauen

Auch wenn das wenig Befriedigung oder Abschluss bedeutet, ist es doch gut zu wissen, dass wir lieben können und vor allem heilen können von diesem narzisstischen Missbrauch.

Wir können uns klar machen, wie übel uns letztendlich mitgespielt wurde (ggf. mit therapeutischer Hilfe herausfinden, warum wir glauben, nicht mehr verdient zu haben, als einen manipulativen Blender!) und uns davon befreien.

Das kann ein Narzisst nicht. Er rennt und rennt ein Leben lang von einer Ablenkung zur nächsten, von einer Energiequelle zur nächsten, um nur nie in den Abgrund seiner Seele blicken zu müssen und kommt doch nie an.

Anstatt sich dem zu stellen, endlich real zu werden, zu riskieren, sich zu offenbaren und ein verletzlicher Mensch zu sein, aber eben auch echte Gefühle und echte Liebe zu erfahren, dreht er das Rad aus Angst vor der Kränkung und der Möglichkeit eben doch nicht so toll zu sein und doch nicht geliebt zu werden, sein Leben lang weiter.

Wie ein Mühlrad in einem Fluss ohne Wasser.