

Ernst Johann Vogel

# Drei Generationen, eine Krankheit: Narzissmus

**Gefangen im Netz gestörter  
Familiensysteme**

**Autobiographischer Ratgeber**

## Impressum

© 2024 Ernst Johann Vogel

service@narzissmus.eu | www.narzissmus.eu

Illustration: DALL·E 2 (<https://openai.com/dall-e-2>)

Umschlaggestaltung: [www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors: Buchschmiede von Dataform  
Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99165-290-8 (Paperback)

978-3-99165-289-2 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle und zuverlässige und vollständige Informationen zu liefern. Die Leser erkennen an, dass keine rechtlichen, finanziellen, medizinischen oder professionellen Ratschläge erteilt werden. Durch das Lesen dieses Dokuments stimmt der Leser zu, dass der Herausgeber unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

„Es zählt nicht,  
wer Du warst, als Du  
hingefallen bist. Es zählt,  
wer Du wurdest, als du  
wieder aufgestanden  
bist“ ...

- Unbekannt -

### Gender Hinweis

In diesem Buch wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden im gesamten Umfang dabei ausdrücklich mitgemeint, auch wenn in der Ausführung generell auf das Gendern verzichtet wird.

# Inhalt

Einleitung .....	7
Fakten zu Narzissmus .....	14
1.1 Was ist Narzissmus?.....	14
1.2 Abgrenzung zu anderen Störungsmustern .....	17
1.3 Arten von Narzissmus .....	21
1.4 Typische Eigenschaften und Verhaltensweisen.....	25
1.5 Entstehung, Behandlung & Therapie.....	32
Ein Narzisst kommt in mein Leben .....	39
2.1 Die Kennenlernphase.....	39
2.2 Typischer Aufbau einer narzisistischen Familie .....	48
2.3 Partner von Narzissten .....	57
2.4 Auswirkungen von narzisistischem Missbrauch .....	67
Zusammenleben mit einem Narzissten .....	79
3.1 Wie Sie manipuliert werden .....	79
3.2 Einfluss auf das unmittelbare Umfeld .....	123
3.3 Narzissten und ihre Kindererziehung.....	138
3.4 Narzisistische Großeltern.....	154
Trennung von einem Narzissten.....	166
4.1 Alles hat ein Ende.....	166
4.2 Worauf Sie sich gefasst machen sollten .....	186
4.3 Maßnahmen und Ratschläge .....	209
4.4 Eine neue Generation wächst heran .....	226
Fazit.....	234
Danksagung .....	238
Literaturverzeichnis .....	240



# Einleitung

*Zirka* neunzehn Jahre lang war ich offiziell mit meiner damaligen Partnerin und indirekt mit ihrem Vater zusammen, ehe sie mir nahelegte, doch bitte aus unserem gemeinsamen Haus und dem unserer vier Kinder auszuziehen.

„Zirka“ darum, weil sie, wie sich erst später herausstellte bereits mehrere Jahre lang ein Verhältnis mit ihrem mehr als 20 Jahre älteren Geschäftspartner unterhielt und ich bis heute nicht genau sagen kann, bis zu welchem Zeitpunkt wir eigentlich eine Beziehung hatten.

„Vier“ deshalb, da ich damals noch dachte, dass ich der leibliche Vater von drei Söhnen und einer Tochter bin, was sich jedoch im Nachhinein als falsch herausstellte.

„Und indirekt mit ihrem Vater“, weil ich, wie ich erst nachträglich entdeckte, seit Jahren in einer verdeckten, narzisstischen Dreiecksbeziehung mit meiner Partnerin und ihrem Vater lebte, ohne es zu bemerken.

Dieses Buch reflektiert einen bedeutenden Abschnitt meines Lebens und fasst einen Großteil meiner Erkenntnisse dieser Zeit zusammen. Die Gründe, welche mich letztendlich dazu bewegt haben, alles schriftlich festzuhalten sind vielfältig. Es gibt derer jedoch zumindest fünf, welche ich kurz erläutern möchte.

A) Ich wollte immer schon ein Buch schreiben.

Seit über fünfzehn Jahren schon spielte ich immer wieder mit dem Gedanken, ein Buch zu schreiben. Den genauen Zeitpunkt dafür kenne ich nicht mehr, jedoch begann dieses Verlangen in etwa zu jener Zeit, als ich mich intensiver mit Astronomie zu beschäftigen begann. Ich las damals das Buch „Eine kurze Geschichte von fast allem“ von Bill Bryson, bis heute mein Lieblingsbuch. Ich

war davon unglaublich fasziniert und verschlang es in fast einem Zug. Es folgten noch viele andere, wie beispielsweise auch „Das Universum in der Nusschale“ oder „Eine kurze Geschichte der Zeit“ von Stephen Hawking. Immer mehr begann ich mich für die Materie zu interessieren, bis schließlich der Wunsch in mir aufkam, ebenfalls irgendwann einmal ein Buch schreiben zu wollen. Ich startete dabei sogar selbst einen Versuch zu diesem Thema, dieser scheiterte jedoch bereits nach kurzer Zeit kläglich. Ich kam schnell zu der Erkenntnis, dass man nicht über etwas schreiben kann, über das man eigentlich keine Ahnung hat. Auch meine zweite Idee, ein Buch über Informationstechnologie (dem Bereich in welchem ich arbeite) zu verfassen, verlief nach kürzester Zeit im Sand. Wer will schon monatelang an etwas arbeiten, das einen sonst bereits den ganzen Tag lang beschäftigt. Darum ließ ich das Projekt einige Zeit lang ruhen, wohl wissend, dass ich erst ein geeignetes Thema finden musste. Als jedoch kurz nach der oben erwähnten Trennung von meiner Partnerin der Groschen bei mir gefallen ist und ich erstmals verstand, was all die Jahre um mich herum passiert war, wurde mir schnell klar, worüber ich schreiben konnte. Das perfekte Thema war gefunden und (un)glücklicherweise hatte ich davon plötzlich mehr Ahnung, als mir eigentlich lieb war.

## B) Die Aufarbeitung des Erlebten

Natürlich spielt auch die Aufarbeitung des von mir Erlebten eine Rolle und ist mit ein Grund für die Verfassung dieses Buches. Zwar kann ich meines Erachtens, nach knapp vier Jahren nun endlich fast alles verstehen und richtig einordnen. Trotzdem ist es mir wichtig, diese Erkenntnis auch so gut wie möglich schriftlich festzuhalten. Schließlich vergisst man mit der Zeit, die Erinnerungen verblassen und irgendwann ist man sich vielleicht nicht mehr sicher, ob das alles überhaupt wirklich so passiert ist. Wie Sie später in diesem Buch noch erfahren werden, läuft man gerade als Opfer von Narzissten Gefahr, vieles zu vergessen oder zu verdrängen. Doch dazu an anderer Stelle mehr. Außerdem geht es nicht nur um die eigene Aufarbeitung. Denn nicht nur ich



persönlich war von den Ereignissen der letzten beiden Jahrzehnte betroffen, sondern auch meine Kinder, Eltern, Verwandte und Freunde. Auch ihnen möchte ich mit diesem Buch die Möglichkeit geben, gemeinsam mit mir die Vorkommnisse noch einmal zu rekapitulieren und dann ein für alle Mal abzuschließen. Dies bringt mich wiederum zum nächsten Punkt.

### C) Als Erklärung für Außenstehende

Gerade Außenstehende, die nur selten oder nie direkt mit Narzissten zu tun haben, verstehen viele der Hintergründe nicht genau. Das können sie auch gar nicht, so viel schon einmal vorweg. Man muss es schließlich einmal selbst am eigenen Leib erlebt haben (was ich definitiv nicht empfehle), ansonsten errahnt man kaum, was einem diese Menschen mit ihren Spielchen alles antun können. Dies ist umso niederschlagender, da man als Betroffener anfangs oft versucht, sich bei Angehörigen oder Dritten Hilfe zu suchen bzw. probiert, sich ihnen anzuvertrauen oder bei ihnen auszusprechen. Meiner Erfahrung nach ist dies jedoch häufig mit einer Enttäuschung verbunden und bringt einen selten entscheidend weiter. Man muss sich stattdessen Gleichgesinnte suchen. Ein Gespräch mit diesen ist oft sehr befreiend und weitaus zielführender. Obwohl mir, wie gerade beschrieben, klar ist, dass es schwierig bis unmöglich wird, diese Erfahrungen nur ansatzweise realistisch zu vermitteln, so will ich es zumindest versuchen. Vielleicht kann man sich nach meiner sehr praktischen, beinahe schon autobiographischen Darstellung der Erlebnisse und Techniken in diesem Buch ja doch ein grobes Bild davonmachen, was es bedeutet, in den Fängen von Narzissten zu sein. Ich werde mich in jedem Fall bemühen, da mir dieser Punkt sehr wichtig ist.

### D) Um anderen helfen zu können

Eine Hauptzielgruppe dieses Buches sind unzweifelhaft andere Opfer, welche in Kontakt mit narzisstischen Personen stehen oder auch standen. Ihnen sollen meine Beschreibungen als Bestätigung dafür dienen, nicht immer bei sich

selbst nach den Gründen für Probleme in ihren emotional stark belastenden Beziehungen zu suchen. Vielleicht hegen Sie gerade erste Zweifel an Ihrem Gegenüber oder beginnen erst anfänglich damit, sich mit Narzissmus zu beschäftigen. Ihnen könnte mein Buch als Gewissheit dafür dienen, dass etwas nicht stimmt. Vielleicht erkennen Sie einige der beschriebenen Muster wieder und ersparen sich dadurch im besten Falle viele Monate oder auch Jahre an Leid. Möglicherweise sind genau diese Zeilen die letzten Tropfen, die das Fass zum sprichwörtlichen Überlaufen bringen. Andererseits soll das Buch natürlich auch jenen Hilfe leisten, die die Trennung mit einem Narzissten bereits vollzogen haben oder von diesen in die sprichwörtliche Wüste geschickt wurden. Ihnen sollen meine Zeilen helfen, sich zu erinnern, sich aufzurichten und nach vorne, in eine bessere Zukunft zu blicken. Denn diese liegt unbestreitbar vor Ihnen, Sie glauben nur noch nicht daran. Und zuletzt der mit Abstand wichtigste Grund für mich.

#### E) Als Erklärung für meine Kinder

Meine drei (bzw. vier) Kinder waren zum Zeitpunkt der Trennung neun, sieben und fünf Jahre (bzw. knapp ein Jahr) alt. Bis zum heutigen Tag hatten sie keine Möglichkeit zu begreifen, was denn überhaupt genau um sie herum passiert ist. Stattdessen stecken sie nach wie vor in einem narzisstisch beeinflussten Familiengefüge, in welchem sie nach Belieben manipuliert und beeinflusst werden, nämlich von ihrer Mutter (bewusst und unbewusst), lange Zeit aber auch massiv von ihren Großeltern mütterlicherseits und dabei ganz speziell von ihrem Großvater. Leider kann ich als Vater und Hintergangener diese Situation gar nicht oder nur sehr schwer bekämpfen. Warum dem so ist, werde ich an späterer Stelle noch genau erläutern. In jedem Fall ist durch den schadhaften Einfluss der Täter sehr großer emotionaler Schaden zwischen mir und meinen Kindern entstanden. Dies kann nicht wegdiskutiert oder schon gar nicht wiedergutmacht werden. Teilweise ist die Beeinträch-

tigung so groß, dass ich nicht genau weiß, ob unser Verhältnis zukünftig überhaupt noch einmal vollständig repariert werden kann. Natürlich hoffe ich auf das Beste. Umso wichtiger ist es mir, in diesem Buch die vorgefallenen Zwischenfälle und krankhaften Muster so genau wie möglich zu beschreiben. Dies geschieht auch in der Hoffnung, dass meine Kinder zumindest theoretisch irgendwann die Möglichkeit haben werden nachzulesen, was sich zugezogen hat und sich daraus ihre eigene Meinung bilden können. Damit wären sie wenigstens nicht auf die Lügen anderer angewiesen, und hätten irgendwann ihrerseits alle Voraussetzung dafür, eine Verarbeitung und Selbstheilung antreten zu können. Darüber hinaus kann das Buch möglicherweise auch dabei helfen, bei ihnen meine eigene Glaubwürdigkeit wiederherzustellen.

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass mit diesem Buch keine der erwähnten Personen schlechtgemacht oder diffamiert werden sollen. Ganz und gar nicht! Ich versichere stattdessen, dass alle im Buch erwähnten Vorfälle so genau wie möglich wiedergegeben wurden und sich auch tatsächlich so zugetragen haben bzw. immer noch zutragen. Dies kann im Zweifel auch jederzeit durch Dritte bezeugt werden. Zum Schutz der involvierten Personen wurden zudem sowohl alle Namen, als auch Orte verfremdet. Außerdem bitte ich Sie, mir aufgrund des Erlebten, an der ein oder anderen Stelle Spitzzüngigkeit oder auch leichte Anflüge von Sarkasmus nachzusehen.

Nun noch zwei wichtige Informationen für Sie als Leser.

### **Gliederung und Herangehensweise**

Ich habe versucht, die Kapitel so logisch wie möglich zu gliedern und aufeinander aufzubauen. Sollten Sie jedoch das Verlangen haben, einzelne Bereiche zu überspringen, dann nur zu. Mein Hauptanliegen ist es, dass Sie den größtmöglichen Nutzen für sich generieren. Zu Beginn des Buches werde ich ein paar allgemeinere Kapitel mit Fakten zu Narzissmus behandeln. Diese

wurden jedoch bewusst kurzgehalten. Einerseits natürlich darum, weil ich nicht die entsprechende Ausbildung dafür besitze. Ich bin schließlich kein klinischer Psychologe. Sprich, die von mir beschriebenen Informationen sind mir keinesfalls selbst eingefallen, sondern ich zitiere zum überwiegenden Teil bestehende Literatur zum Thema. Meine Leistung besteht hierbei lediglich in der Zusammenfassung. Natürlich habe ich dabei die von mir entsprechenden genutzten Quellen am Ende des Buches aufgelistet, wortwörtliche Zitate wurden mit einer Fußnote versehen. Andererseits will ich Sie damit als Leser auch nicht überstrapazieren, denn es gibt bereits tausende Bücher zum Narzissmus, welche Sie bei näherem Interesse gerne ausgiebig studieren können. In Abschnitt zwei werde ich dann näher auf das von mir erlebte Umfeld und die kennengelernten Personen eingehen und diese entsprechend vorstellen, also wie diese in mein Leben getreten sind, welche Rolle sie spielten und wie das familiäre Konstrukt im täglichen Zusammenleben ausgesehen hat. Dies ist meiner Meinung nach außerordentlich wichtig, da es Ihnen theoretisch die Möglichkeit gibt, ähnliche Seilschaften in Ihrem persönlichen Umfeld frühzeitig erkennen zu können. Somit bleibt Ihnen vielleicht zukünftig ein vergleichbares Schicksal wie das meine erspart. Im dritten Abschnitt beschreibe ich dann in groben Zügen meine langjährige Beziehung mit meiner Ex-Partnerin (und ihrem Vater), wobei der Fokus auf die von ihnen verwendeten Manipulationstechniken gerichtet ist. Dabei ist es mir besonders wichtig, konkrete und sprechende Beispiele zu bringen, ein, wie ich meine, Alleinstellungsmerkmal im Vergleich zu anderen Ratgebern mit dieser Thematik. Dies liegt mir besonders am Herzen, da an dieser Stelle genau beschrieben wird, wie die Täter vorgehen, um Sie nachhaltig zu beeinflussen. Auch hiermit hoffe ich, einige von Ihnen frühzeitig wachrütteln zu können. Vielleicht erkennen Sie an jener Stelle Ihre eigene Situation wieder. Zusätzlich widme ich narzisstischen Müttern und deren Kindeserziehung sowie narzisstischen Großeltern jeweils ein eigenes Kapitel. Im vierten und letzten Abschnitt geht es dann einerseits um die Phase der Trennung, mit klaren Empfehlungen, was Sie tun oder besser nicht tun sollten. Andererseits schreibe ich, rückblickend betrachtet, über meine persönlichen Lehren und

die möglichen Auswirkungen auf die neue heranwachsende Generation. Abgeschlossen wird das Buch schließlich mit einem Fazit sowie einem Ausblick in die Zukunft.

### **Der Mehrwert für Sie als Leser**

Wie gerade vorhin erwähnt, gibt es bereits sehr viele Bücher zum Thema Narzissmus. Ein großer Teil beschäftigt sich jedoch „nur“ mit den medizinischen Fakten. Und jene Bücher, welche in die Richtung eines Ratgebers gehen, erklären zwar mitunter kurz die Techniken, sparen aber oft mit konkreten Fallbeispielen und machen es dadurch schwierig zu erkennen, ob das eigene Umfeld vielleicht selbst betroffen ist. Genau an dieser Stelle möchte ich mit meinem Wissen ansetzen. Profitieren Sie von meiner nun fast fünfundzwanzigjährigen Erfahrung im Umgang mit Narzissten, deren Verhalten und Techniken. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, aus erster Hand von einem Betroffenen zu erfahren, was es heißt, mittendrin statt nur dabei zu sein. Nutzen Sie das Beschriebene entweder als Trost oder aber besser als Anlass und Ansporn, um sich das gleiche Schicksal zu ersparen und frühzeitig einen Schlusstrich unter Ihre eigene vergiftete Beziehung zu ziehen. Trotz der hoffentlich mannigfaltigen und nützlichen Informationen vergessen Sie bitte nicht: es handelt sich letztlich um das Buch eines Laien, geschrieben für Laien.

In diesem Sinne, viel Kraft beim Lesen!

Innsbruck, 2024