

Isabelle Nazare-Aga
Dies ist mein Leben

Isabelle Nazare-Aga

Dies ist *mein* Leben

So befreien
Sie sich
vom Einfluss
manipulativer
Eltern

Aus dem Französischen
von Felix Mayer



Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Deutsche Erstausgabe

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Les parents manipulateurs* bei Les Éditions de L'Homme, Montréal, Kanada

2. Auflage 2020

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2014 Les Éditions de L'Homme,

division of Groupe Sogides inc. (Montréal, Québec, Canada)

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © aarrows / Shutterstock.com

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34660-8

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Einleitung	9
Woran erkennt man manipulative Eltern?	15
Die 30 Merkmale der manipulativen Persönlichkeit	16
Ist manipulatives Verhalten pathologisch?	28
Der verstellte Blick	31
Warum wir manipulative Menschen häufig nicht erkennen	32
Der Irrglaube, die Liebe könne den anderen retten	40
Die Kunst, das zu zerstören, was glücklich macht	51
Negative Wellen	51
Familienfeste unter Hochspannung	54
Spielverderber	63
Liebende Menschen werden auf Distanz gehalten	68
Abwertung des Kindes	88
Zu früh selbstständig	114
Das pathologische Verhältnis zu Geld	117
Unerklärlicher Geiz	118
Die Unfähigkeit, zu leihen oder zu geben	132
Habgier bei Erbschaften	140

Absurde Aussagen und abwegiges Verhalten	143
Absurde Aussagen	143
Lügen, Auslassungen, Geheimniskrämerei und Gerüchte	147
Abwegiges Verhalten	156
Die angeblich schwache Gesundheit	191
Ihre Mutter zweifelt an Ihren Beschwerden	192
Ihr Vater zweifelt an Ihren Ärzten	195
Gespieltes Mitgefühl	202
Übermäßig egozentrische Eltern	215
Uninteressiertes Zuhören	216
Kein echtes Interesse am Leben der anderen	218
Manipulative Eltern bemühen sich nicht um die Familie	223
Manipulative Eltern tun nur widerwillig einen Gefallen	226
Die anderen müssen sich ihrem Willen beugen	228
Manipulierer nehmen Ihr Territorium in Besitz	232
In schwierigen Situationen bleibt Unterstützung aus	243
Manipulative Eltern schützen ihre Kinder nicht	245
Eigentlich wollte eine manipulative Mutter keine Kinder	248
Eltern mit hochgradig gestörter Persönlichkeit	261
Gibt es Auswege?	277
Schwerwiegende Folgen	277
Auswirkungen auf Kinder	279
Wenn ein Kind sich opfert	286
Wenn Flucht dringend geboten ist	292

Wenn die Familie sich gegen Sie stellt	295
Versöhnung mit einem Teil der Familie	300
Von wiederholten Trennungen bis zum endgültigen Bruch	303
Vergeben ist schwierig, Vergessen unmöglich	309
Befreiung von eingefahrenen Mustern	314
Entkommen und wieder zu sich selbst finden	316
Schlussbetrachtung	328
Danksagung	332
Anhang	334
Anmerkungen	334
Weitere Bücher von Isabelle Nazare-Aga	336



Einleitung

Im Lauf meiner beruflichen Tätigkeit habe ich bereits zwei Bücher über manipulative Persönlichkeiten veröffentlicht, die sich beide an ein breiteres Publikum richteten. Jedes Mal ist das Thema auf sehr großes Interesse gestoßen. Hunderttausende Leser haben sich auf Anhieb in den beschriebenen Beziehungsmustern wiedererkannt, die eine so zerstörerische und vergiftende Wirkung haben und sowohl in Liebesbeziehungen auftreten können wie auch innerhalb der Familie, in Freundschaften oder im beruflichen Umfeld. Seit etwa 20 Jahren untersuche ich die verschiedenen Ursachen, wegen derer so viele Menschen sich nicht aus einer Beziehung mit einer krankhaften Persönlichkeit lösen, obwohl sie dauerhaft darunter leiden. Dabei suche ich vor allem Antworten auf folgende Fragen: Weshalb ertragen wir die Beziehung mit einem manipulativen Menschen? Und wie ist es möglich, dass wir uns dessen so lange nicht bewusst sind, obwohl wir das krankhafte Verhalten des anderen Tag für Tag erleben?

Ein Manipulierer, egal ob Mann oder Frau, zeichnet sich dadurch aus, dass er sein wahres Gesicht verbirgt, solange er in Gesellschaft ist. Sein Ehepartner und seine Kinder dagegen werden täglich, oft über viele Jahre hinweg, im Stillen durch sein Verhalten traumatisiert. Die meisten von ihnen zeigen körperliche und seelische Symptome sowie Verhaltensauffälligkeiten.

ten, die anfangs nicht zu erklären sind. Darüber hinaus neigen die Betroffenen dazu, sich selbst infrage zu stellen, obwohl die Ursachen ihrer Probleme beim anderen liegen.

Alle manipulativen Persönlichkeiten vereint, dass sie mindestens 14 der 30 Merkmale aufweisen, die ich in meinem ersten Buch von 1997 definiert habe. Ihre Verhaltensweisen, Äußerungen und Haltungen fallen jedoch ganz unterschiedlich aus, je nachdem, in welchem Umfeld sie ihre Macht ausüben. In meinem Buch aus dem Jahr 2000 habe ich ihr Verhalten in Paarbeziehungen beschrieben, sei es in einer Ehe oder einer Lebensgemeinschaft, sei es mit Kindern oder ohne. Doch auch manipulative Eltern legen gegenüber ihren Kindern bestimmte wiederkehrende Verhaltensmuster an den Tag. Damit beschäftigt sich das vorliegende Buch.

Was möchte ich damit erreichen? Indem ich zahlreiche Erfahrungsberichte wiedergebe, möchte ich zum einen das Bewusstsein der Betroffenen schärfen – also von Kindern manipulativer Eltern –, damit sie endlich in der Lage sind, ihr Leiden in Worte zu fassen. Zum anderen scheint es mir wichtig, die unterschiedlichen Profile manipulativer Persönlichkeiten aus klinischer Sicht zu beschreiben. Ich glaube, dies kann vor allem für Beschäftigte im Gesundheits-, Sozial- und Rechtswesen von Bedeutung sein.

Als ich Erfahrungsberichte über Manipulierer in Familien gesammelt habe, musste ich überrascht feststellen, dass Mütter fünfmal häufiger als manipulativ beschrieben werden als andere Familienmitglieder. Daraus zu schließen, es gäbe mehr manipulative Mütter als Väter, wäre jedoch übereilt (abgesehen von den »charakterlich Perversen«¹, die zu 90 Prozent Männer sind). Hier ist Vorsicht geboten: Umfrageergebnisse dürfen nicht auf das tatsächliche Vorkommen übertragen werden. Wenn Befragte verstärkt von bestimmten Ereignissen oder krankhaften Persön-

lichkeiten berichten, bedeutet das nicht automatisch, dass diese auch in der gesamten Gesellschaft vorherrschend sind.

Doch wie erklären sich die vielen Berichte über manipulative Mütter? Offenbar sind Traumagedächtnis und emotionales Erinnerungsvermögen besonders dann aktiv, wenn eine Mutter ihrem Kind nicht die bedingungslose Liebe schenkt, die es braucht. Einer manipulativen Mutter fehlt das, was man gemeinhin als mütterlichen Instinkt bezeichnet. In Fachkreisen spricht man hier von einer *narzisstischen Persönlichkeit*. Auch heute noch ist es schmerzvoll und schwierig, derlei Feststellungen zu treffen. Mangelnde Liebe aufseiten der Eltern oder gar seelischer Missbrauch sind in unserer Gesellschaft noch immer Tabuthemen. Ständig hören wir, dass alle Eltern ihre Kinder lieben, dass alle Eltern nur das Beste für ihre Kinder wollen und dergleichen mehr. Doch ob dem wirklich so ist, hängt von der Persönlichkeit der Eltern ab.

Auf den folgenden Seiten werden die Kinder solcher Väter und Mütter viele Verhaltensweisen, Äußerungen und Einstellungen beschreiben, die sie bei ihren Eltern erlebt haben, ohne zu wissen, dass sich darin eine krankhafte Persönlichkeit ausdrückt. Wenn Sie diese Erfahrungen nicht teilen, wird Sie die Darstellung derart vergifteter Beziehungen in all ihren Facetten möglicherweise irritieren.

Einige der erwachsenen Betroffenen haben darum gebeten, dass ihre Berichte entgegen den Gepflogenheiten unter ihren echten Vornamen angeführt werden. Sie erhoffen sich davon, dass die Menschen in ihrem Umfeld ihr Leiden erkennen, das so lange unausgesprochen geblieben ist. Außerdem wollen sie einen Beitrag dazu leisten, dass die Gesellschaft für das Schicksal ungeliebter Kinder, die Opfer krankhafter oder kranker Eltern sind, sensibilisiert wird. Manche haben es als Erleichterung empfunden, ihre Erlebnisse in Worte zu fassen, andere haben ihre Berichte mit einem flauen Gefühl im Magen geschrieben.

Diese Erfahrungsberichte, auf die ich meine Überlegungen stütze, weisen allesamt eine erstaunliche Genauigkeit auf, obwohl manche Ereignisse schon über 40 Jahre zurückliegen.

Das »politisch korrekte« Denken verlangt, krankhaftes Verhalten in sämtlichen gesellschaftlichen Schichten gleichermaßen zu verorten. Doch der Blick auf die Wirklichkeit zeigt, dass extrem narzisstische Persönlichkeiten, die unbedingte Macht über ihre Mitmenschen ausüben wollen, sich nicht in jedem beliebigen Milieu herausbilden. Diesen Menschen ist vor allem ihr Image wichtig – und Geld. Ihre Kinder stehen bei ihnen nicht an erster Stelle. Vielmehr benutzen sie sie, um ihr narzisstisches Selbstwertgefühl zu steigern und sich im Glauben an sich selbst zu bestärken. Wie gehen sie dabei vor? Und vor allem: Woran erkennt man sie?

Dieses Buch deckt die typischen und häufig auftretenden Anzeichen von Störungen im Familiengefüge auf, die durch den Einfluss manipulativer Eltern verursacht werden. Die elterliche Manipulation zeigt sich etwa in der wiederkehrenden Anspannung, die bei jeder Familienfeier herrscht, in der fehlenden Anteilnahme der Eltern am Glück und an der Freude ihrer Kinder sowie in ihren Bemühungen, die Kinder von Menschen fernzuhalten, die ihnen mit Liebe begegnen. Dabei halten sich diese Eltern mit herabsetzenden Äußerungen – die sie in der Öffentlichkeit nur selten von sich geben – im Familienkreis nicht zurück.

Manipulative Eltern beeinflussen gezielt das Selbstwertgefühl eines oder mehrerer ihrer Kinder. Zu diesem Zweck räumen sie ihnen Sonderrechte ein oder lassen sie im Gegenteil ihre Zurückweisung auf je unterschiedliche Weise spüren. Die Berichte, die die folgenden Analysen begleiten, stammen sowohl von jungen als auch von erwachsenen Menschen. Letzteren wird oft erst durch den zeitlichen Abstand bewusst, dass und wie sehr sie etwa

unter übertriebener Knauserigkeit oder einer abstrusen Kleinkariertheit gelitten haben, die bei manchen zum Beispiel dazu geführt haben, dass die Fortsetzung ihres Studiums gefährdet war.

Dass manipulative Eltern für ihre Kinder kein Mitgefühl aufbringen, ist oftmals unverständlich, da sie doch für andere Leute sehr wohl etwas zu empfinden scheinen. Menschen mit einer solchen Persönlichkeitsstruktur können in der Öffentlichkeit bestimmte Seiten ihrer selbst verbergen, während sie im privaten Kreis alle Masken fallen lassen. Ihr Umfeld erkennt weder, wie verächtlich, konfus und irrational ihre Äußerungen bisweilen sind, noch wie widersprüchlich ihr Verhalten oft ist. Einer der Gründe dafür ist, dass manipulative Menschen sehr gut lügen und Geheimniskrämerei betreiben können oder Dinge mit solcher Überzeugung behaupten, dass niemand auf die Idee kommt, Zweifel anzumelden. Typisch für manipulative Eltern ist außerdem, dass sie auf eine schwere Erkrankung ihres Kindes gleichgültig reagieren oder diese sogar anzweifeln. Im Gegenzug neigen manipulative Eltern – vor allem Mütter – dazu, bei sich selbst jedes kleine Wehwehchen zu dramatisieren und andauernd über Erschöpfung zu klagen.

Im Folgenden werde ich auch die verschiedenen Strategien vorstellen, die manipulative Eltern nutzen, um mithilfe ihrer Kinder ihre überzogenen narzisstischen Bedürfnisse zu befriedigen. Besonders schwerwiegend sind die Fälle, in denen ein Elternteil nicht nur manipulativ ist, sondern darüber hinaus auch seelischen Missbrauch betreibt. Dies kommt nicht so oft, aber immer noch häufig genug vor. Ich werde einige verstörende Berichte wiedergeben, die veranschaulichen, welche Schreckensherrschaft solche Eltern über ihre Kinder ausüben.

Schließlich werde ich den Blick auf die Opfer lenken. Welche Langzeitfolgen hat das Zusammenleben mit manipulativen Eltern? Wie können die Wunden geheilt und die Nachwirkun-

gen gemildert werden, und wie kann man sich gegen künftige Angriffe schützen? Es gibt verschiedene Wege, sich dem Zugriff manipulativer Eltern zu entziehen oder zumindest ihren Einfluss einzudämmen oder zu neutralisieren.

Um jedoch den Aussagen und dem Verhalten solcher Eltern entgegenzutreten zu können, muss man die Merkmale manipulativer Persönlichkeiten kennen und ihre innere Struktur verstehen. In diesem Buch möchte ich Methoden aufzeigen, um manipulative Eltern zu identifizieren und das persönliche Leiden zu beenden, das schon viel zu lange dauert.

Woran erkennt man manipulative Eltern?

Ist eine Mutter, die ihren Kindern vorwirft, dass sie sich nicht um sie kümmern, manipulativ? Ist ein Vater, der seinen Sohn beleidigt oder vor den Augen anderer erniedrigt, manipulativ? Nicht unbedingt. Wer Vorwürfe äußert, lügt, Tatsachen verschleiert, unaufrichtig ist, kurz gesagt, wer andere Menschen gezielt beeinflusst, ist nicht zwangsläufig eine manipulative Persönlichkeit.

Eltern, die ihre Kinder nicht nur beeinflussen, sondern manipulativ auf sie einwirken, zeichnen sich dadurch aus, dass sie ihre Kinder überdurchschnittlich häufig und mit den verschiedensten Methoden manipulieren, be- und ausnutzen und sie dabei offenkundig oder implizit herabsetzen. Manipulative Eltern üben Einfluss auf ihre Kinder aus, indem sie deren Selbstwertgefühl schwächen oder von ihnen ein Maß an Selbstständigkeit fordern, das ihrem Alter noch nicht entspricht. In allen Fällen jedoch erfahren die Kinder zu wenig emotionale Zuwendung. Des Weiteren löst das Verhalten von Eltern, die auf ihre Überlegenheit und ihr Recht pochen, bei den Kindern Verwirrung und Schuldgefühle aus. Solche Eltern herrschen wie Könige über ihr Gefolge. Ihre Stimmungen prägen unausweichlich die Atmosphäre im innersten Kreis der Familie. Dabei kann das daraus erwachsende Gefühl der Verunsicherung, selbst

wenn es alles und jeden fest im Griff hat, gänzlich unbemerkt bleiben.

Einen manipulativen Vater oder eine manipulative Mutter zu haben, ist etwas völlig anderes, als mit einem manipulativen Menschen in einer Liebesbeziehung, im Freundeskreis oder im beruflichen Umfeld konfrontiert zu sein. Für ein Kind gibt es keine Zeit »vor« oder »nach« dem manipulativen Elternteil. In Kindheit und Jugend ist das Kind Situationen ausgesetzt, in die weder Kollegen noch Nachbarn oder Freunde, ja nicht einmal Mitglieder des erweiterten Familienkreises der manipulativen Person jemals geraten. Die Beziehung zu einem manipulativen Elternteil entwickelt sich über einen langen Zeitraum hinweg und wird dabei zu einem wesentlichen Bestandteil der Identität des Opfers.

Aber natürlich sind nicht alle Menschen manipulativ. Nur jemand, der eine gewisse Anzahl bestimmter Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen zeigt, kann als manipulative Persönlichkeit gelten.

Die 30 Merkmale der manipulativen Persönlichkeit²

Mit einer manipulativen Persönlichkeit haben wir es zu tun, wenn die entsprechende Person – sei es ein Elternteil, jemand aus unserem Bekanntenkreis oder der Partner in einer Liebesbeziehung – mindestens 14 der 30 Merkmale aufweist, die ich 1997 in meinem ersten Buch beschrieben habe. Diese Merkmale sind typisch für alle manipulativen Persönlichkeiten, unabhängig von Alter und Geschlecht. Bei den meisten dieser Menschen finden sich über 20 der 30 Merkmale. Um zu veranschaulichen, wie sich diese Charakteristika bei manipulativen

Eltern konkret äußern können, nenne ich jeweils ein Beispiel aus den Erfahrungsberichten von Söhnen beziehungsweise Töchtern manipulativer Mütter beziehungsweise Väter.

1. Ein Manipulierer gibt häufig anderen die Schuld, mit Verweis auf den Zusammenhalt in der Familie, auf die Freundschaft, die Liebe, berufliches Engagement usw.

In meiner Jugend war ich sehr rebellisch. Ich habe viel mit meiner Mutter diskutiert und gestritten, aber jedes Mal klein beigegeben, sobald sie bei mir Schuldgefühle ausgelöst hat, etwa durch Aussagen wie: »Einverstanden, ich gebe nach, du darfst ausgehen, aber du musst dir darüber im Klaren sein, dass ich die ganze Nacht nicht schlafen werde und es deine Schuld ist, wenn ich morgen müde bin.«

2. Er schiebt anderen die Verantwortung zu oder entzieht sich seiner Verantwortung.

Meine Mutter hat mir für vieles die Schuld zugeschoben. Folgende Geschichte etwa hat mich sehr geprägt: Meine Mutter besaß ein Haus auf dem Land, das sie von ihren Eltern geerbt hatte. Als Kind war ich gerne dort und habe im Garten geholfen. Aber irgendwann wollte ich mehr Zeit mit meinen Freundinnen verbringen oder in den Ferien verreisen. Mein Bruder war so gut wie nie in dem Haus. Als mein Vater auf die 70 zuzuging, meinte meine Mutter, dass die Gartenarbeit zu mühsam für ihn wäre, obwohl er noch immer große Freude daran hatte. Daraufhin erpresste sie mich: »Wenn du uns nicht öfter hilfst, muss ich das Haus verkaufen.« Indem sie mir die Verantwortung für die Pflege ihres Gartens zuschob, appellierte sie an mein Schuldgefühl, denn ich wusste, dass die Aussicht auf einen Verkauf meinen Vater unglücklich machen würde.

3. Er bringt seine Forderungen, Bedürfnisse, Gefühle und Meinungen nicht deutlich zum Ausdruck.
»Seltsam, dass er ihr keinen Heiratsantrag macht, wo sie doch schon so lange zusammen sind, nicht wahr? Man fragt sich, ob er sie überhaupt liebt ...«
4. Er antwortet meist ausweichend.
Wenn ich meine Mutter anrufe und ihr vorschlage, sie zu besuchen, antwortet sie: »Wegen mir brauchst du nicht zu kommen. Aber mach ganz, wie du willst.«
5. Er ändert seine Meinungen, sein Verhalten und seine Gefühle, je nachdem, in wessen Gesellschaft und in welcher Situation er sich befindet.
Meine Mutter hat mir oft ihre Ansichten dargelegt, und wenn ich sie später darauf angesprochen habe, hat sie alles abgestritten: »Das habe ich nie gesagt! Das ist doch Unsinn!«
6. Er verbirgt seine Forderungen hinter rationalen Argumenten.
Meine Mutter bittet mich ständig um einen Gefallen. Zum Beispiel so: »Wenn du mich mit in dein Ferienhäuschen nehmen würdest, könnte ich mich weiter darum kümmern, den Efeu von der Hauswand zu entfernen; du weißt schon, an der Stelle, wo deine Pflanzen wachsen. Sonst siehst du sie eines Tages nicht mehr ... Aber nur, wenn es dir keine Umstände macht. Ich kann ja genauso gut in den Park gehen und mit den Nachbarn ein Schwätzchen halten.«
7. Er bringt die anderen dazu, zu glauben, sie müssten perfekt sein, dürften niemals ihre Meinung ändern, müssten alles wissen und auf Forderungen und Nachfragen unverzüglich reagieren.

Selbst als ich noch ein Kind war, hat meine Mutter mich schon häufig zu sich zitiert. Ich musste auf der Stelle zu ihr kommen und mit ihr sprechen. Ich musste auf ihre Fragen antworten und Erklärungen abgeben. Noch heute verlangt sie oft von mir, dass ich etwas sage, auch wenn ich noch nicht so weit bin. Ich schaffe es nicht, mich ihr gegenüber so klar auszudrücken, dass sie mich richtig versteht.

8. Er stellt die Stärken und Fähigkeiten der anderen sowie ihre ganze Person infrage. Er kritisiert auf unterschwellige Weise, wertet ab und urteilt.

»Wenn du nicht endlich einsiehst, wie anstrengend du bist, wie intolerant und launisch, dann wird der Graben zwischen uns immer tiefer werden. Dann können wir nicht zusammen alt werden.«

9. Er benutzt andere Menschen als Boten, sagt Dinge am Telefon statt im persönlichen Gespräch oder hinterlässt schriftliche Nachrichten.

»Sag deinem Bruder, wenn er zum Essen kommt, braucht er seine neue Freundin gar nicht erst mitzubringen!«

10. Er sät Zwietracht, schafft ein Klima des Misstrauens, teilt, um zu herrschen, und kann erreichen, dass ein Paar sich trennt.

Wenn wir mit ihm im Urlaub waren, haben mein Mann und ich uns jedes Mal gestritten, manchmal sogar ziemlich heftig. Dabei haben wir die wahre Ursache nie erkannt: Es war der allgegenwärtige schädliche Einfluss seines manipulativen Charakters.

11. Er stellt sich als Opfer dar, um bemitleidet zu werden (er klagt über eine Krankheit, die ihm sehr zu schaffen macht, »Probleme« mit Menschen in seinem Umfeld, Arbeitsüberlastung usw.).
»Ich muss mich schützen. Meine Gesundheit steht auf dem Spiel. Im Moment ist das für mich das Wichtigste. Ich bin allein. Ganz einfach. Ich habe meinen Freund verloren und jetzt ist niemand mehr da, der mir Beistand leistet.«
12. Er ignoriert die Bitten seiner Mitmenschen (auch wenn er behauptet, sich darum zu kümmern).
Ich habe meine Mutter gebeten, mir meine Scheidungs-urkunde zu schicken, die ich ihr anvertraut hatte. Sie war inzwischen nach England gezogen und konnte die Urkunde wie durch einen dummen Zufall nicht mehr finden. Also musste ich mir von meiner Anwältin ein Ersatzdokument ausstellen lassen, was mich 50 Euro gekostet hat. Herzlichen Dank, Mutter! Sie hatte die Urkunde überhaupt nicht gesucht und hat sie später irgendwann dann doch gefunden ...
13. Er beruft sich auf die Moralvorstellungen der anderen, um seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen (Menschlichkeit, Barmherzigkeit, rassistisches Gedankengut, Vorstellungen von der »guten« oder der »bösen« Mutter usw.).
Obwohl mein Vater sich mir gegenüber nie rücksichtsvoll verhält, fordert er von mir immer wieder, dass ich Rücksicht auf ihn nehme. Dadurch bringt er mich dazu, dass ich meine Interessen zurückstelle und mich um ihn kümmere, ihm helfe, ihm Gesellschaft leiste oder dass ich nichts mehr sage, wenn unser Gespräch ihm auf die Nerven geht.

14. Er spricht versteckte Drohungen aus oder erpresst andere Menschen ganz offen.

Unsere Mutter ist immer wieder tränenüberströmt aus dem Haus gelaufen und hat dabei verkündet, sie würde sich in den Fluss stürzen. Jedes Mal habe ich die ganze Zeit, die sie weg war, fieberhaft darauf gewartet, dass sie zurückkommt. Ich war die Älteste und fühlte mich verantwortlich für meine jüngeren Geschwister.

15. Er wechselt im Gespräch abrupt das Thema.

Sobald ich etwas anspreche, worüber er nicht reden will, schlägt mein Vater einen anderen Ton an und wirft mir Fehler und Schwächen vor, die überhaupt nichts mit dem ursprünglichen Thema zu tun haben. Und das innerhalb von 30 Sekunden!

16. Er vermeidet Unterhaltungen und Besprechungen oder entzieht sich ihnen.

Als mein Vater mir sagte, er verstehe nicht, warum meine Mutter ihn verlassen habe, habe ich ihn ganz vorsichtig daran erinnert, dass sie miteinander nicht gut auskamen und er oft den ganzen Tag nicht mit ihr redete, während sie das Gespräch mit ihm suchte. Er bestritt das. Ich war anderer Ansicht und wollte (in aller Ruhe) fortfahren, doch er wischte meine Einwände beiseite und sagte: »Wenn du das anders siehst, brauchen wir gar nicht weiter darüber zu sprechen!«

17. Er kalkuliert mit der Unwissenheit der anderen und gibt sich überlegen.

Mein Vater hat immer meine Hausaufgaben kontrolliert. Dabei hat er so getan, als könnte er alle Aufgaben lösen, in Physik, Chemie, Mathematik, Englisch, Deutsch und vielen

anderen Fächern. Später habe ich herausgefunden, dass er von vielen Dingen gar keine Ahnung hatte.

18. Er lügt.

Mein Vater lügt sogar bei ganz banalen Dingen, etwa wenn es darum geht, um welche Uhrzeit wir das Schiff nehmen wollten. Dann schreit er mich an und behauptet, ich hätte unrecht, dabei hat er unrecht ... Wenn ich nicht nachgebe und bei der Wahrheit bleibe, schreit er noch lauter oder ist beleidigt und schmolzt tagelang.

19. Er streut Unwahrheiten, um die Wahrheit zu erfahren, und verdreht und interpretiert die Wahrheit.

Meine Mutter, die im selben Haus wie ich wohnt, versucht laufend, etwas über mein Leben zu erfahren: »Hast du dich am Wochenende gut erholt? Verdient hättest du es jedenfalls.« Ich war zwei Tage verreist, ohne es ihr zu sagen. Sie ahnte das und wollte wissen, wo ich gewesen war. Ich war gebräunt zurückgekommen, also hätte sich mich – wäre sie keine Manipuliererin – einfach fragen können, wo ich das Wochenende verbracht hatte.

Eines Vormittags redete meine Mutter auf einmal über etwas, was sie »das Unausgesprochene« nannte. In Wahrheit warf sie mir vor, ich hätte zu meinen Kindern schreckliche Dinge gesagt. Sie gab meine Worte verdreht und völlig sinnentstellt wieder. Dieses Thema ließ ihr keine Ruhe und sie bohrte immer wieder nach.

20. Er ist egozentrisch.

Mein Vater führte ein Doppelleben. Ich entdeckte das, als ich 15 war, aber meine Mutter wusste nichts davon (oder wollte nichts davon wissen ...). Mein Vater war oft beruflich auf Reisen

und gab viel Geld zu seinem eigenen Vergnügen aus: in Restaurants, für Unternehmungen am Abend, Freizeitaktivitäten, Motorräder usw. Meine Eltern hatten getrennte Konten und meine Mutter musste mit dem Geld haushalten, damit die Familie über die Runden kam. Sie waren immer in den Miesen und meine Mutter musste an allen Ecken und Enden sparen.

21. Er neigt zu Eifersucht und Neid, auch gegenüber Verwandten und dem Ehepartner.

Mein Vater war neidisch auf das, was meine junge Frau und ich besaßen (Auto, Wohnung usw.). Wir hatten damals unser Studium noch nicht abgeschlossen und waren noch nicht berufstätig. Mein Vater sagte geradeheraus: »Als wir in eurem Alter waren, haben wir schon gearbeitet und noch nicht so viel besessen.«

22. Er erträgt keine Kritik und leugnet offenkundige Tatsachen.

Meine Mutter hat von ein Uhr bis etwa halb fünf auf meinen Sohn aufgepasst. Um eins hatte ich ihn gestillt. Ich hatte Getreideflocken und laktosefreie Milch mitgebracht sowie Obst, falls er Durst bekommen würde. Mein Sohn ist laktoseintolerant. Trotzdem hat sie ihm, wie sie mir danach gestanden hat, Vollmilch gegeben (mit 3,25 Prozent Fett). Sie wollte mir auf Teufel komm raus beweisen, dass er darauf nicht allergisch reagiert. Natürlich hat er von halb sieben bis halb zehn Koliken bekommen ... Meine Mutter hat das nicht mehr mitgekriegt. Als ich ihr davon erzählt habe, hat sie entgegnet: »Wenn ich es dir nicht gesagt hätte, wüsstest du es gar nicht!« Dann hat sie noch hinzugefügt: »Hör auf, dich schuldig zu fühlen.« Dabei fühle ich mich überhaupt nicht schuld an der Unverträglichkeit meines Sohnes. Sie leugnet die Wirklichkeit einfach und glaubt sogar, sie kann sie ändern!

23. Er missachtet die Rechte, die Bedürfnisse und die Wünsche der anderen.

Erst hat meine Mutter mir versichert, dass sie das Geld, das noch auf den gesperrten Festgeldkonten meines verstorbenen Vaters lag und das sie selbst nicht in vollem Umfang brauchte, zu gleichen Teilen unter uns vieren (sie, ich und meine Geschwister) aufteilen würde, sobald sie darüber verfügen könnte. Zwei Tage später sprach sie plötzlich von Renovierungsarbeiten, die »zwar nicht dringend, aber teuer« seien und die sie noch mit unserem Vater geplant habe und so schnell wie möglich in Angriff nehmen müsse. Keine Rede mehr davon, dass sie irgendetwas mit ihren Kindern teilen wollte ...

24. Er wartet sehr oft bis zum letzten Moment, bevor er um etwas bittet, in Auftrag gibt oder jemanden zum Handeln ermutigt.

Wenn mein Vater mir versprochen hatte, etwas mit mir zu unternehmen, hat er jedes Mal eine glaubwürdige Ausrede gefunden, mit der er sich eine Stunde oder auch eine Minute, bevor wir aufbrechen wollten, entzogen hat.

25. Seine Äußerungen wirken vernünftig und strukturiert, doch seine Handlungen, sein Verhalten und seine Lebensweise stehen dazu im Widerspruch.

Die Großmutter erzählt überall herum, wie sehr sie ihre Enkel vermisst, doch wenn sie bei ihr sind (was nur selten vorkommt, denn sie ruft sie niemals an oder besucht sie), beschäftigt sie sich gerade einmal zehn Minuten mit ihnen, überlässt sie dann ihrem Mann oder jemand anderem und verschwindet in der Küche oder fängt an, das Haus zu putzen, ohne sich je wieder um sie zu kümmern.

26. Er schmeichelt anderen, um ihr Wohlwollen zu gewinnen, macht Geschenke oder erweist auf einmal kleine Gefälligkeiten.

Bis zu unserer Jugendzeit hat unser Vater sich kaum für uns interessiert, doch seit der Scheidung von unserer Mutter schenkt er uns immer wieder teure elektronische Geräte.

27. Er löst bei anderen Unwohlsein oder ein Gefühl von Unfreiheit oder Gefangensein aus.

Als ich mit Anfang 20 meiner Mutter einen kleinen ungefilterten Einblick in meine Gefühlswelt und mein Sexualleben gewährt habe (im Hinblick auf sexuelle Erfahrungen und die enttäuschte Hoffnung auf Liebe), sind ihr die Tränen gekommen. Dabei hatte ich ihr gar nichts Weltbewegendes erzählt ... Für mich konnte das nur heißen: Erzähl ihr nie wieder etwas von dir.

28. Er erreicht die eigenen Ziele oft auf Kosten anderer.

Ich bin Arzt. Über Jahre hinweg hat meine Mutter mich immer wieder um unterschriebene Blankorezepte gebeten und ich bin dieser Bitte nachgekommen. So hat sie sich selbst die Medikamente verschrieben, die sie wollte (selbstverständlich kennt sie sich in der Medizin überhaupt besser aus als ich und widerspricht mir im Kreis der Familie, wenn es um medizinische Fragen geht). Diese Rezepte haben ihr Macht verliehen, und mit ihrer Hilfe überlistete sie die Apotheker, die sich zwar nicht täuschen ließen, aber in große Verlegenheit gerieten. Denn wenn ein Apotheker auf einem Rezept eine Unregelmäßigkeit feststellt, die Missbrauch vermuten lässt, darf er das entsprechende Medikament nicht aushändigen. Meine Mutter hatte ihre Freude daran, wie die Apotheker sich in ihrem Dilemma zu rechtfertigen versuchten, da sie ja weder ihre Kundin vor den Kopf stoßen noch ihre Pflichten verletzen wollten.

Wie konnte es passieren, dass ich mich zu so etwas habe hinreißen lassen, wo ich doch sonst stets darauf achte, keinesfalls gegen Gesetze oder Vorschriften zu verstoßen? Hätte man mich gefragt, ob ich bereit wäre, Blankorezepte zu unterschreiben, hätte ich entschieden verneint. Aber meine Mutter ist subtiler vorgegangen. Erst hat sie mich um ein Rezept für ein Medikament gebeten, und ich habe es ihr bereitwillig ausgestellt. Dann hat sie mich gefragt: »Ich habe das Aspirin vergessen. Kannst du das noch dazuschreiben?« Als Nächstes hieß es: »Ich will dich nicht jedes Mal belästigen. Kannst du mir nicht ein Blankorezept dalassen? Wenn mir dann im Nachhinein noch etwas einfällt, sind es nicht zwei verschiedene Schriften.« Schließlich waren es jeweils mehrere Blankorezepte, und so hat sie es geschafft, dass ich mit der Zeit immer sorgloser wurde.

29. Er bringt andere Menschen dazu, Dinge zu tun, die sie aus eigenem Antrieb nicht tun würden.

Jedes Jahr habe ich mich eine oder zwei Wochen lang erst um meine Eltern und dann um meine Schwiegereltern gekümmert. Es war ein Unterschied wie Tag und Nacht. Meine Eltern mussten bei allem, was wir unternommen haben, dabei sein. Vor fünf Jahren haben wir sogar einen Siebensitzer gekauft, um diese Ausflüge machen zu können!

30. Die Menschen, die ihn kennen, sprechen andauernd über ihn, auch wenn er nicht anwesend ist.

Eines Tages stellten meine Schwestern und ich fest, dass wir pausenlos über unsere Eltern sprachen, was manchmal die Stimmung bei unseren ohnehin nur kurzen Treffen komplett vergiftete. Unsere Eltern hatten immer wieder der einen von uns dies erzählt und der anderen das. Nachdem wir das

erkannt hatten, bedurfte es allerdings noch endloser Diskussionen, bis wir verstanden, was sie damit bezweckten.

Wie bereits erwähnt, spricht man von einer *manipulativen Persönlichkeit*, wenn jemand *mindestens 14* dieser Merkmale aufweist.

Diese Liste mit den 30 wichtigsten Merkmalen manipulativer Persönlichkeiten gilt gleichermaßen für Kinder (ja, auch für Kinder) und Erwachsene, für Männer und Frauen. Natürlich ließe sie sich leicht verlängern. Etliche Charakteristika manipulativen Verhaltens treten allerdings nur in bestimmten Zusammenhängen auf. In einer Paarbeziehung etwa kann ein Partner versuchen, den anderen zu isolieren und ihn so von den Menschen fernzuhalten, die er liebt, um den eigenen Einfluss zu stärken. Meiner Einschätzung nach geschieht dies in acht von zehn Beziehungen. In einem anderen sozialen oder beruflichen Kontext hat dieses Verhalten keinen Sinn, auch wenn in der Arbeitswelt manchmal Mitarbeiter auf bedeutungslose Posten abgeschoben werden. In diesen Fällen isoliert man den Betroffenen nicht, um ihn an sich zu binden oder die eigene emotionale Macht über ihn zu stärken, sondern um ihn im Gegenteil loszuwerden. In ähnlicher Weise benutzen manipulative Eltern Geld, um ihre erwachsenen Kinder zu belohnen oder zu bestrafen, je nachdem, welche Gefühle diese ihnen entgegenbringen. In einem anderen Zusammenhang, etwa im Umgang mit den Nachbarn, setzen sie dieses Mittel nicht ein. In jedem Fall aber dürfte klar sein, dass ein Verhalten, das von diesen Merkmalen geprägt ist, weder als normal noch als reif angesehen werden kann und auch nicht für einen ausgeglichenen Charakter spricht.

Die erwähnten typischen Merkmale finden sich bei manipulativen Elternteilen beiderlei Geschlechts. Manchmal wenden

manipulative Väter und Mütter unterschiedliche Strategien an, wie im Verlauf dieses Buches noch deutlich werden wird. Bedauerlicherweise hinterlassen die Machenschaften der Eltern schon sehr früh ihre Spuren. Bei den meisten Betroffenen gehen die Erinnerungen bis ins fünfte Lebensjahr zurück.

Ist manipulatives Verhalten pathologisch?

Ist echtes manipulatives Verhalten (das mehr ist als der gelegentliche Versuch, andere zu beeinflussen) als pathologisch anzusehen? Meiner Ansicht nach: ja.

Schon seit Langem kennt die Psychiatrie eine spezifische Bezeichnung für dieses Krankheitsbild. Wie in der Einleitung schon erwähnt, spricht man hier von einer *narzisstischen Persönlichkeit*. Narzissmus ist eine Persönlichkeitsstörung, also etwas grundlegend anderes als eine neurotische Störung wie etwa Angst. Angststörungen oder Sozialphobie können behandelt werden. Die Betroffenen leiden nicht an Bewusstseinsstörungen im engeren Sinn. Meist sind sie unsicher im Umgang mit anderen und leiden unter mangelndem Selbstwertgefühl. Sie sind sich ihrer Probleme bewusst und leugnen sie nicht. Sobald sie erfahren, dass diese Störungen behandelt werden können (etwa durch Verhaltenstherapie oder kognitive Therapie), suchen sie Hilfe, um ihre Schwierigkeiten zu überwinden.

Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstruktur sind dagegen vollkommen blind für ihre psychische Störung. Auch wenn man ihre Aussagen und ihr Verhalten schriftlich oder mittels Audio- oder Videoaufnahmen dokumentiert, streiten sie alles ab und beschweren sich vielmehr darüber, dass sie beobachtet werden, und zwar *ohne ihre Einwilligung*. Sie erreichen, dass andere, die aufmerksam beobachten und sachlich und über-

legt handeln, sich schuldig fühlen. Kritisches Urteilsvermögen ist ihnen ein Dorn im Auge. Wenn man sich der eigenen Wahrnehmung nicht absolut sicher ist oder nicht über ausreichend Selbstvertrauen verfügt, fangen sie sofort an, einen »komplett zu verwirren«. Davon sprechen Betroffene häufig, wenn sie ihre Erfahrungen beschreiben. Ein Narzisst macht die Argumentation seines Gesprächspartners zunichte, um diesen dazu zu bringen, unwahre, abwegige oder widersinnige Äußerungen zu treffen.

Innerhalb des Kreises, den eine narzisstische Person um sich zieht, sind sein pathologisches Denken, die Art, wie er die Wirklichkeit verdreht, seine Äußerungen und seine Entscheidungen tonangebend. Dieser Kreis ist die Familie, doch auch in anderen Bereichen scharf er Gruppen um sich: am Arbeitsplatz, im Freundeskreis, in der Freizeit usw. Dabei ist natürlich er derjenige, der die Entscheidungen der Gruppe lenkt, sei es unterschwellig oder ganz offen durch entsprechendes Verhalten.

Im *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-5), einem Standardwerk zur Klassifikation psychischer Erkrankungen, wird die narzisstische Persönlichkeitsstörung folgendermaßen beschrieben:

»Ein tief greifendes Muster von Großartigkeit (in Fantasie oder Verhalten), Bedürfnis nach Bewunderung und Mangel an Empathie. Der Beginn liegt im frühen Erwachsenenalter, und das Muster zeigt sich in verschiedenen Situationen. Mindestens fünf der folgenden Kriterien müssen erfüllt sein:

1. Hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit (z. B. übertreibt die eigenen Leistungen und Talente; erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden).

2. Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe.
3. Glaubt von sich, »besonders« und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder angesehenen Personen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder nur mit diesen verkehren zu können.
4. Verlangt nach übermäßiger Bewunderung.
5. Legt ein Anspruchsdenken an den Tag (d. h. übertriebene Erwartungen an eine besonders bevorzugte Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen).
6. Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch (d. h. zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen).
7. Zeigt einen Mangel an Empathie: Ist nicht willens, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.
8. Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn/sie.
9. Zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen.«

Wenn jemand diese Merkmale aufweist, spricht die Psychiatrie von einer narzisstischen Persönlichkeit. In meinen Augen ist jedoch der Ausdruck »manipulative Persönlichkeit« verständlicher. Er ist ebenfalls weithin anerkannt und bezeichnet dasselbe: Menschen mit pathologischem Verhalten, die in ihrem Umfeld großen Schaden anrichten und sich gleichzeitig als Unschuldslämmer geben.

Der verstellte Blick

Die meisten Opfer manipulativer Persönlichkeiten, die ich durch meine Arbeit kennenlerne, oder andere, die mir schreiben, machen sich Vorwürfe, dass sie ihre Situation nicht schon viel früher erkannt und verstanden haben.

Ob Männer oder Frauen, die meisten dieser Betroffenen haben sich in vielen Lebensbereichen als intelligent, gewissenhaft und willensstark erwiesen. Viele haben einen Hochschulabschluss, üben angesehene Berufe aus oder sind in herausgehobenen Positionen tätig. Dies gilt auch für die Betroffenen, die in diesem Buch zu Wort kommen. Sie alle vereint, dass die Lektüre meiner beiden ersten Bücher ihnen die Augen geöffnet hat, wie es etwa bei Sabrina der Fall war:

»Ein Freund hatte mir gegenüber einmal zufällig von manipulativen Persönlichkeiten gesprochen, und als ich ein Buch zu diesem Thema suchte, stieß ich auf Ihre Arbeiten. Als ich dort die Beschreibung einer Frau las, in der ich bis ins Detail meine Mutter wiedererkannte, war das wie ein Schock. Mir ging dabei wirklich ein Licht auf. Endlich verstand ich, zumindest in Teilen, was in meiner Familiengeschichte passiert war. Der pathologische Charakter meiner Mutter war der Grund für unsere belastete Beziehung. Diese Erkenntnis hat mich dazu veranlasst, mein Seelenleben durch eine Psychotherapie wieder in Ordnung zu bringen. Das hat mir bei der Heilung meiner Wunden spürbar geholfen. Heute, mit 32 Jahren, lese ich weiterhin Bücher über Psychologie und bemühe mich jeden Tag, mal mehr, mal weniger erfolgreich, die Nachwirkungen meiner Kindheitserlebnisse abzumildern, um nicht wieder dieselben Fehler zu begehen.«

Endlich hatte sie Worte für das gefunden, was in ihr vorging, Worte, die das Unaussprechliche benannten. Ein Schleier hob sich: »Unfassbar! Weshalb ist mir das nie aufgefallen? Nicht ich bin krank, sondern der andere!«

Die Puzzleteile lagen auf dem Tisch und mussten nur noch zusammengefügt werden. Es war doch alles so einfach, so offensichtlich!

Nun, ganz so einfach ist es leider nicht. Wäre es wirklich so offensichtlich und leicht zu erkennen, dass all diese Verhaltensweisen, diese widersprüchlichen, abwegigen und irritierenden Äußerungen, die Schuldzuweisungen und Verschleierungen Einzelteile eines Puzzles sind, dann wüssten wir auch, dass sie im Ganzen ein Bild ergeben müssen – ein klar umrissenes, präzises und stimmiges Bild. Selbst betroffene Ärzte, die von Berufs wegen darin geübt sind, Diagnosen zu stellen, erkennen oft nicht, dass manche Details auf ein größeres Ganzes hinweisen und man somit nach den anderen Einzelteilen suchen muss.

Warum wir manipulative Menschen häufig nicht erkennen

Auf diese Frage gibt es mehrere Antworten. Im Folgenden möchte ich die Gründe nennen, die mir während meiner 20-jährigen beruflichen Tätigkeit am häufigsten begegnet sind.

Wir wissen nichts von ihrer Existenz

Kannten Sie die Beschreibung einer narzisstischen Persönlichkeit, wie sie im DSM-5 steht, die Liste der 30 Merkmale einer manipulativen Persönlichkeit oder eine Charakterisierung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung? Oder kannten Sie dieses Phänomen, waren mit ihm vertraut und haben es wieder verdrängt?

Viele meiner Klienten haben beruflich mit psychischen Erkrankungen zu tun: Sie sind Psychologen, Ärzte, Psychiater, Pfleger, Krankenschwestern oder Therapeuten. Doch keiner von ihnen war wirklich gut informiert über narzisstische Persönlichkeiten. Auch ich habe in meiner Ausbildung nichts darüber erfahren. Während des Studiums wurden wir nicht darauf vorbereitet, dass Patienten zu uns kommen würden, deren Leben wesentlich durch den täglichen Kontakt mit einer narzisstischen Person bestimmt wird. Auch heute noch fehlt Ärzten, Psychologen, Therapeuten und Psychiatern das nötige Wissen auf diesem Gebiet. Dieses Thema kommt in ihrer Ausbildung nicht vor.³ Leider bilden sich nur wenige von ihnen fort und lesen die Bücher und Aufsätze ihrer Kollegen, in denen diese ihre Erkenntnisse und Überlegungen veröffentlichen. Und die Patienten wissen nicht, dass sich nicht alle in Heilberufen Tätige hinsichtlich der jüngsten Forschung immer auf dem Laufenden halten.

Manipulierer wirken völlig normal

Dass wir bei einem Menschen, von dem wir glauben, er liebe uns, pathologisches Verhalten nicht als solches erkennen, liegt oftmals in genau diesem Verhalten begründet. So gibt sich etwa jemand mit einer manipulativen Persönlichkeit oft völlig normal. Ein Betroffener berichtet:

»Meine Mutter verhält sich nicht immer manipulativ. An manchen Tagen ist sie völlig natürlich und normal, und dann frage ich mich, ob ich mir nicht etwas einbilde. Mein Widerstand erscheint mir auf einmal unangemessen. Wenn ich zu ihr komme, bin ich misstrauisch, und wenn ich wieder gehe, zweifle ich an meinen Empfindungen. Manchmal tut sie mir sogar leid ...«