

Disarming the Narcissist

by Wendy T. Behary · Language: DE

Summary by booksummaryai.com —

<https://booksummaryai.com/country/de/disarming-the-narcissist-zusammenfassung>

Summary

In 60 Sekunden

Narzissen laufen in drei Modi: der grandiose Showmaster, der flüchtende Abstumpfer und darunter ein einsames Kind. Beharys Regel ist simpel: Mit dem Kind mitfühlen, dem Showmaster Grenzen setzen, den Abstumpfer nicht bedienen. Ihr Hauptwerkzeug, die empathische Konfrontation, würdigt das Gefühl, benennt dein Bedürfnis, benennt das Muster und bietet eine Alternative. Den Narzissen kannst du nicht reparieren – aber du kannst den Tanz ändern.

Warum es sich lohnt

Wenn du jemanden liebst, mit jemandem arbeitest oder jemanden großziehst, der Überlegenheit braucht, bekommst du mit diesem Buch Skripte statt Verzweiflung. Es baut auf der Schematherapie auf, erklärt, warum du ins Netz gegangen bist, und wie du heraustreten kannst – ohne Grausamkeit, ohne Kapitulation. Am besten für Partner, erwachsene Kinder von Narzissen und Angestellte mit unmöglichen Chefs.

Die Kernideen

Der Muffin-Moment: wie Herabsetzung im echten Leben aussieht

Behary sitzt in einem Café, als sich ein Mann seiner Begleiterin zuwendet und sie rügt, weil sie einen Muffin bestellt hat: 'Das brauchst du nicht. Du bist schon fett genug.' Die Frau schrumpft in ihrem Stuhl zusammen. Behary erkennt die klassischen Anzeichen narzisstischer Herabsetzung – zwei Tische weiter.

Sobald du die Schrumpf-Reaktion an dir selbst erkennst, verwechselst du Demütigung nicht mehr mit Liebe oder Feedback.

Probier es aus: Achte diese Woche auf einen Moment, in dem dich der 'Rat' jemandes kleiner macht. Schreibe genau auf, was die Person gesagt hat und wie dein Körper reagiert hat.

Achtzehn Schemata, fünf, die am meisten zählen

Behary stützt ihren gesamten Ansatz auf die Schematherapie, ein Modell, das 18 frühe maladaptive Schemata abbildet – tiefe Muster, die in der Kindheit angelegt wurden. Für das Leben mit einem Narzissen grenzt sie das Feld auf die fünf ein, die am häufigsten getriggert werden: Fehlerhaftigkeit, emotionale Deprivation, Unterwerfung, Misstrauen und

Anspruchsdenken.

Das Anspruchsdenken des Narzissten und deine Unterwerfung oder Fehlerhaftigkeit sind beides Schemata – tiefe Muster, die in der Kindheit angelegt wurden.

Probier es aus: Wähle das Schema der fünf, das am meisten sticht, wenn du kritisiert wirst, und schreibe einen Satz darüber, wo du es zuerst gelernt hast.

Drei Modi: der Gaukler, der Fluchtkünstler, das einsame Kind

Behary zeichnet die innere Welt des Narzissten als drei rotierende Modi. Der Selbstverherrlicher paradiereniert – grandios, anspruchsvoll, allergisch gegen Kritik. Der abgekoppelte Selbstberuhiger flieht in Substanzkonsum, Arbeitssucht, Affären, alles, was die Leere betäubt. Unter beiden sitzt das Einsame Kind: der verletzbare, hohle Kern, den niemand sehen darf. Sie spaltet den Typ zudem: der zerebrale Narzissmus fühlt sich durch Intellekt und Wissen überlegen, während der somatische Narzissmus auf Aussehen, sexuelle Eroberungen oder sportliche Leistungen setzt.

Du hast es nie mit einer Persönlichkeit zu tun, sondern mit einem Umschalt-System.

Probier es aus: Wenn dein Narziss das nächste Mal ausrastet, notiere, welcher der drei Modi auftrat und was den Wechsel auslöste.

Die Einzeiler-Regel für jede Situation

Aus den drei Modi ergibt sich die zentrale Regel des Buches zum Entwaffnen: 'Empathisiere mit dem Einsamen Kind, setze Grenzen beim Selbstverherrlicher und lass dich nicht auf den abgekoppelten Selbstberuhiger ein.' Drei Modi, drei Antworten – kein Improvisieren nötig.

Schenke dem Einsamen Kind Wärme und dem Selbstverherrlicher Grenzen.

Probier es aus: Präge dir die dreiteilige Regel ein und sprich sie laut aus, bevor du deine nächste schwierige Begegnung hast.

Empathische Konfrontation: vier Schritte, die funktionieren

Beharys Signature-Technik, die empathische Konfrontation, läuft in vier Schritten: Bestätige das Gefühl oder unerfüllte Bedürfnis des Narzissten, benenne dein eigenes Gefühl oder Bedürfnis, zeige das Verhaltensmuster auf, biete eine Alternative an. Ihr Musterskript: 'Ich weiß, dass du frustriert bist, wenn ich widerspreche, aber wenn du deine Stimme erhebst, verschließe ich mich. Versuchen wir, ruhig zu sprechen.'

Validierung zuerst, die Grenze danach.

Probier es aus: Entwirf dein eigenes Vier-Schritte-Skript für einen wiederkehrenden Streit und setze es diese Woche einmal ein.

Die kaputte Schallplatte: wiederholen, nicht debattieren

Für Narzissten, die jede Grenze zum Gerichtssaal-Drama machen, bietet Behary die Technik der 'kaputten Schallplatte': Wiederhole deine Grenze oder Bitte ruhig, ohne dich in ihre Argumente hineinziehen zu lassen. Immer dieselben Worte – etwa 'Ich diskutiere das nicht. Ich gehe, wenn du fortfährst.'

Wiederhole deine Grenze ruhig und wortgleich, ohne zu debattieren.

Probier es aus: Wähle eine Grenze und schreibe deinen exakten Schallplatten-Satz; benutze jedes Mal dieselben Worte, wenn sie getestet wird.

Schemata-Chemie: warum du dich in ihn verliebt hast

Behary warnt vor der 'Schemata-Chemie' – der unbewussten Anziehung zwischen einem Menschen mit Unterwerfungsschema und einem Narzissten mit Anspruchsschema. Ihr Satz: 'Deine Schemata sind die Magneten, die dich zu genau den Menschen ziehen, die sie triggern.'

Die Anziehung zwischen Unterwerfungsschema und Anspruchsschema ist kein Zufall.

Probier es aus: Liste deine letzten drei intensiven Anziehungen auf und suche nach dem gemeinsamen Merkmal, das sich vertraut anfühlte statt gut.

Die Checkliste mit 20 Merkmalen

Behary gibt den Lesern eine Checkliste mit 20 Merkmalen an die Hand, um Narzissmus aus der Nähe zu erkennen. Beispielfragen: 'Unterbricht er dich oft oder redet er dir über den Mund? Fragt sie selten nach deinem Tag? Gerät er in Wut, wenn man ihn kritisiert? Erwartet sie eine Sonderbehandlung, ohne etwas dafür zu geben?'

Die Checkliste zielt auf alltägliche Verhaltensweisen ab, um Narzissmus aus der Nähe zu erkennen.

Probier es aus: Nimm diese Woche eine einzige Beziehung und prüfe die Beispielfragen daran – und zähle die ehrlichen Ja-Antworten.

Der Chirurg Mark: 'Unsichtbar. Als hätte ich nicht existiert.'

In einer Therapiestunde arbeitet Behary mit Mark, einem erfolgreichen Chirurgen und narzisstischen Klienten. Sie fragt ihn behutsam, was er als Kind empfand, wenn sein Vater ihn ignorierte. Mark bekommen die Augen feucht, und er flüstert: 'Unsichtbar. Als hätte ich nicht existiert.' Zum ersten Mal erreicht er seinen Modus des einsamen Kindes – den verwundeten Kern unter dem weißen Kittel und der Selbstsicherheit.

Empathie, die auf das einsame Kind zielt, kann einen Menschen erreichen, den Konfrontation, die aufs Ego zielt, nie erreicht.

Probier es aus: Stelle einer schwierigen Person in deinem Leben eine einzige Frage zu ihrer Kindheit – und höre der Antwort einfach zu.

Robert auf der Dinnerparty: der Monolog für 2.800 Dollar

Auf einer Dinnerparty erwähnt ein Gast eine kürzliche Reise nach Italien. Elenas Mann Robert reißt sofort die Gesprächsführung an sich und hält einen 20-minütigen Monolog über seine eigene überlegene Italienreise. Er nennt den exakten Preis seiner Hotelsuite – '2.800 Dollar pro Nacht' – und lässt den Namen des Michelin-prämierten Küchenchefs fallen, der sein Essen persönlich zubereitet hat. Das Italien aller anderen übersteht diesen Vergleich nicht.

Sich gegenseitig übertrumpfen zu wollen ist die Muttersprache des Selbstverherrlichers.

Probier es aus: Wenn das nächste Mal eine Geschichte gekapert wird, benenne es leicht – 'zurück zu deiner Reise' – und schau, ob der Kaperer das Wort zurückgeben kann.

James: vier Stunden Betäubung pro Nacht

James, ein narzisstischer Klient, verbringt jede Nacht 4 Stunden mit Videospielen und Pornos, nachdem seine Frau ins Bett gegangen ist. Die Betäubung folgt auf einen beruflichen Rückschlag, der ihn sich unzulänglich fühlen ließ; über 3 Monate nimmt er 15 Pfund zu und ignoriert die Bitten seiner Frau um Nähe.

Der Modus des abgekoppelten Selbstberuhigers betäubt die Leere.

Probier es aus: Verfolge eine Woche lang dein eigenes Fluchtverhalten – Stunden, Aktivität und welches Gefühl es dir erspart.

Claire: Schmeichelei als Angelhaken

Behary gibt zu, dass sie selbst am Haken hing. Ihre Freundin Claire überschüttet sie mit Lob – 'Du bist die einsichtigste Person, die ich kenne' – und stellt dann plötzlich Forderungen nach kostenlosen Therapiestunden. Schließlich erkennt Behary, dass ihr eigenes Anerkennungsschema ausgenutzt wird.

Schmeichelei kann ein Köder sein, der dein Anerkennungsschema ausnutzt.

Probier es aus: Achte diese Woche auf ein Kompliment, das unmittelbar vor einer Bitte kam, und pausiere, bevor du Ja sagst.

David und der Chef: Konfrontation, die ankommt

David's narzisstischer Chef demütigt ihn in einer Besprechung öffentlich. Unter vier Augen fährt David mit einfühlsamer Konfrontation fort: 'Ich verstehe, dass du das Projekt perfekt haben willst. Wenn du mich vor dem Team kritisierst, fühle ich mich entmutigt, und das wirkt sich auf meine Arbeit aus. Können wir vereinbaren, dass du Feedback unter vier Augen gibst?' Der Chef sträubt sich zunächst – stimmt aber später zu.

Einfühlsame Konfrontation kann im Büro funktionieren.

Probier es aus: Schreibe Davids Drei-Sätze-Vorlage mit deiner eigenen beruflichen Situation aus und bitte um das Gespräch.

Die 10-Minuten-Regel für Monologe

Bei narzisstischen Monologen rät Behary, ein Zeitlimit zu setzen und es anzukündigen: 'Ich kann 10 Minuten zuhören, und dann muss ich zurück an die Arbeit.' Eine Klientin probiert das bei ihrer narzisstischen Mutter aus, die zunächst an der Grenze tobt. Mit der Zeit gewöhnt sich die Mutter daran – und lernt, ihre Klagen zu verdichten.

Setze ein Zeitlimit für Monologe und kündige es an.

Probier es aus: Stelle diese Woche für ein Telefonat einen echten Timer und nenne das Limit, bevor das Gespräch beginnt.

Sophie und Daniel: Begehren braucht eine Anlaufstrecke

Sophie ist mit Daniel verheiratet, der jede Nacht Sex verlangt, egal was sie fühlt. Mit den Techniken des Buchs sagt sie ihm: 'Ich weiß, dass körperliche Nähe dir wichtig ist. Ich brauche emotionale Nähe, um Lust zu empfinden. Wenn du mich den ganzen Tag ignorierst und dann Sex erwartest, fühle ich mich benutzt. Lass uns zuerst 20 Minuten miteinander reden.' Daniel schmollt zunächst, willigt aber schließlich in das Ritual ein.

Einfühlsame Konfrontation kann aus einer Forderung ein Ritual machen.

Probier es aus: Schlage ein kleines Ritual vor – 20 Minuten ungestörtes Gespräch vor jeder Bitte – und teste es eine Woche lang.

Mia und Lydia: der Kommentar zum Kuchen

Bei einem Familientreffen trifft Mias 45-jährige Fassung auf Lydias Lieblingswaffe. Lydia verkündet vor allen: 'Mia, du hast mindestens 10 Pfund zugenommen. Willst du wirklich diesen Kuchen essen?' Mia antwortet mit empathischer Konfrontation: 'Mama, ich weiß, dass dir Äußeres wichtig ist. Wenn du dich über meinen Körper äußerst, fühle ich mich verletzt und mache mich von dir fort. Bitte hör auf.' Lydia ist fassungslos und schweigt.

Empathische Konfrontation kann ein jahrzehntealtes Drehbuch durchbrechen.

Probier es aus: Bereite einen ruhigen Satz für den vorhersehbarsten Kommentar des Familienkritikers vor und sprich ihn ohne Entschuldigung.

Toms Zeitstempel: Dokumentieren gegen Ideenklau

Tom arbeitet für einen narzisstischen Chef, der sich die Lorbeeren für seine Ideen einsteckt. Tom beginnt, seine Beiträge per E-Mail zu dokumentieren und das Team in Kopie zu setzen. Als der Chef in einer Besprechung Toms Marketingstrategie als seine eigene ausgibt, sagt Tom gelassen: 'Ich freue mich, dass du den Plan unterstützt, den ich vergangenen Dienstag gemailt habe.' Der Chef wirft einen giftigen Blick – aber der mit Zeitstempel versehene Beleg ist

unanfechtbar.

Dokumentation kann die Urheberschaft vor Zeugen belegen.

Probier es aus: Schicke heute eine Zusammenfassungs-E-Mail, die deinen Beitrag samt Datum aktenkundig macht, mit einer Kollegin oder einem Kollegen in Kopie.

Rachel und Amanda: die Mauer um 22 Uhr

Rachels Freundin Amanda ruft um 23 Uhr an und redet zwei Stunden lang über ihre eigenen Probleme, ohne je nach Rachels Leben zu fragen. Rachel zieht eine Grenze: 'Ich kann bis 22 Uhr telefonieren, danach muss ich schlafen.' Amanda testet es – mit einem Anruf um 22:05 Uhr. Rachel geht nicht ran. Amanda ist wütend, aber irgendwann hören die nächtlichen Anrufe auf.

Narzissen testen Grenzen an ihren Rändern.

Probier es aus: Wähle einen wiederkehrenden Übergriff, benenne seine neue Grenze einmal und lass den ersten Testanruf unbeantwortet.

Radikale Akzeptanz: bleiben mit offenen Augen

Eine Klientin entscheidet sich, bei ihrem narzisstischen Mann zu bleiben, und erklärt warum: 'Ich weiß, dass er nie der emotional verfügbare Partner sein wird, von dem ich geträumt habe. Aber ich habe ein erfülltes Leben mit eigenen Freunden, meiner Arbeit und meinen Interessen aufgebaut. Ich erwarte nicht mehr, dass er all meine Bedürfnisse erfüllt.' Behary nennt diese Haltung 'radikale Akzeptanz'.

Radikale Akzeptanz heißt: bleiben mit offenen Augen.

Probier es aus: Schreibe drei Bedürfnisse auf, die dein schwieriger Mensch nie erfüllen wird, und benenne für jedes eine Quelle, an der du es stattdessen bekommst.

Karen: 22 Jahre, eine Partie Golf

Karen verlässt ihren narzisstischen Mann nach 22 Jahren Ehe. Die Entscheidung kristallisiert sich, als er die College-Abschlussfeier ihrer Tochter vergisst, um Golf zu spielen. Konfrontiert, zuckt er mit den Schultern: 'Sie macht ja noch ihren Master. Das ist doch keine große Sache.' Dieser Satz ist es. Karen reicht innerhalb eines Monats die Scheidung ein.

Manchmal enthüllt die kleinste Abfuhr das ganze Muster.

Probier es aus: Frage dich, welche kleine kürzliche Abfuhr du wegzueklären pflegst, und schreibe auf, was sie verrät.

Bens Imagination: stehen zwischen dem Jungen und dem Vater

Behary führt Klienten durch eine Imagination zur Neubearbeitung. Ben stellt sich sein Kindheits-Ich vor, wie es von seinem narzisstischen Vater herabgewürdigt wird. In der Imagination tritt der erwachsene Ben in die Szene, stellt sich zwischen sein jüngeres Ich und den

Vater und sagt: 'Du wirst nicht so mit ihm sprechen. Er verdient Respekt.' Nach 6 Sitzungen dieser Übung berichtet Ben von einer deutlichen Abnahme der Scham.

Imaginationsarbeit kann Scham verringern.

Probier es aus: Schließe heute Abend die Augen, kehre zu einer erniedrigenden Erinnerung zurück und stelle dir vor, wie dein erwachsenes Ich mit einem schützenden Satz dazwischentritt.

Das Schematagebuch: Rückfall auf Papier erwischen

Behary warnt, dass alte Muster zurückkehren, und verschreibt ein 'Schematagebuch', um sie zu erwischen. Ihr Beispieleintrag: 'Auslöser: Mein Partner kritisierte mein Essen. Gefühl: Scham (Schema der Defektivität). Automatischer Gedanke: Ich bin inkompetent. Gesunde Antwort: Fehler zu machen ist okay. Ein verbranntes Huhn definiert mich nicht.' Auslöser, Gefühl, Gedanke, Antwort – vier Zeilen, die aus einer Spirale einen Protokolleintrag machen.

Ein Schematagebuch erwischt alte Muster auf Papier.

Probier es aus: Schreibe heute Abend einen Eintrag mit den vier Zeilen für das, was dich heute gestochen hat.

Den Tanz ändern, die Musik verschieben

Behary schließt mit ihrem letzten Satz an die Leser: 'Du kannst den Narzissten nicht ändern, aber du kannst den Tanz ändern. Und manchmal, wenn du deine Schritte änderst, beginnt die Musik selbst, sich zu verschieben.'

Du kannst den Narzissten nicht ändern, aber du kannst den Tanz ändern.

Probier es aus: Wähle die eine Tanzbewegung, die du diese Woche ausmustern wirst – das Über-Erklären, die Sofort-Entschuldigung – und mustere sie aus.

Die besten Zitate

- "Du brauchst das nicht. Du bist schon fett genug." - der Mann im Café, der seine Begleiterin herunterputzt
- "Unsichtbar. Als hätte ich nicht existiert." - Mark, der Chirurg, über seine Kindheit
- "Deine Schemata sind die Magneten, die dich genau zu den Menschen ziehen, die sie auslösen werden." - Wendy T. Behary
- "Du kannst den Narzissten nicht ändern, aber du kannst den Tanz ändern. Und manchmal, wenn du deine Schritte änderst, beginnt auch die Musik sich zu verschieben." - Wendy T. Behary

Kritik

Die Skripte setzen einen Narzissten voraus, der sich irgendwann beugen kann – Sophies Daniel und Rachels Amanda passen sich an, aber Lesern mit wirklich missbrauchenden oder

unberechenbaren Partnern können die Techniken riskanter erscheinen, als das Buch zugibt. Die Klientenvignetten sind glatt gebügelt: Schmollen, das sich legt, Chefs, die einlenken – das kann verschleiern, wie lang und wenig dankbar diese Arbeit oft ist. Und das Konzept stützt sich auf den Wortschatz der Schematherapie, dessen Aneignung Engagement verlangt. Es ist ein Strategiebuch, keine Gefährdungseinschätzung.

In einem Satz

Du kannst den Narzissten nicht ändern, aber du kannst aufhören, den Tanz zu tanzen, der ihn an der Macht hält.

Für wen sich das Buch eignet

Wenn du jemanden liebst, mit jemandem arbeitest oder jemanden großziehst, der jedes Gespräch um sich selbst kreisen lässt, dann wurde dieses Buch für dich geschrieben. Es ist auch für Leserinnen und Leser, die in ihren Beziehungen immer kleiner werden und verstehen wollen, warum sie ausgerechnet diese Person gewählt haben.