„Malignant Self Love“ von Sam Vaknim Download free electronic books [www.narcistic-abuse.com/freebooks.html](http://www.narcistic-abuse.com/freebooks.html)

Narzisten zeichnen sich durch folgende Kriterien aus:

* Unfähigkeit sich in andere Hineinzuversetzen, keine ehrliche Empathie möglich, chronisches lügen
* Grandiositätsfantasien, die sich um die eigene idealisierte Scheinpersönlichkeit drehen wie: „ ich kann alles erreichen was ich will, ich bin besser, toller als andere, bin der einzige der Denken kann, ich weiß und kann mehr als alle anderen. Ich bin das Zentrum, die Achse dieses Universums. Wenn ich nicht da bin, bin ich das einzige Gesprächsthema für die anderen. “ Narzisten glauben sie sind die wichtigsten Personen bzw. einzigen wirklichen Personen. Alle anderen Menschen sind nur dazu da, sich nach ihnen zu richten und sie zu bewundern, ihnen zu applaudieren und anzuerkennen wie toll, einzigartig und besonders sie sind. Sie benötigen andere Menschen nur dazu, damit sie ihre eigene Vollkommenheit, Besonderheit, Erhabenheit, Brillianz, Heldenhaftigkei und Macht erleben können. Diese anderen Menschen bedeuten für den Narzisten nur insofern etwas, als sie diese zur Stabilisierung ihres künstlichen Scheinich benötigt werden. Solange die anderen dem Narzisten geben was er benötigt, dürfen die anderen, an seiner Besonderheit teilhaben. Bekommt er nicht, was ihm zusteht, lässt sich das Gegenüber nicht dominieren oder manipulieren, wird es entweder als dumm und minderwertig abgewertet und dann abgestoßen oder bekämpft und solange gedemütigt und niedergemacht, bis das Machtgefälle wieder hergestellt ist und er durch die Willkürherrschaft über andere wieder in seinem grandiosen Selbsterleben und Scheinich so gestärkt ist, dass der andere weiter in seiner Nähe sein darf.
* Sie leben in einer inneren Scheinwelt oder Kunstwelt, die dazu dient zu vermeiden, dass sie sich als klein, abhängig, minderwertig oder nicht liebenswert erleben könnten. Ablehnung ihrer Person, Kritik ihrer Person oder Versagen, Frustration, Enttäuschung wird mit allen Mitteln zu vermieden. Narzisten müssen lügen, um ihre Schwächen und Fehler auszublenden. Sie belügen sich selbst über die Wahrheit ihrer Fehler, Schwächen und ihrem Versagen und andere. Ihre Rüstung besteht aus Stolz, Arroganz, Selbstüberhebung. Mit so einer Rüstung spürt ein Narzist manchmal gar nicht, dass er überhaupt angegriffen wird. Sein Leben ist eine selbstgebaute Fantasievorstellung in der er als Held fungiert, der sowohl gefürchtet als auch bewundert wird. Narzisten denken oft magisch, wie Kleinkinder. Sie halten sich selbst für unverletzbar und können sich nicht vorstellen, dass sie die negativen Konsequenzen ihres Handelns oder Nichthandelns und ihrer Fehler selbst ausbaden müssen.
* Narzisten neigen dazu ihre Umgebung als Kulisse für ihre Selbstdarstellung zu benutzen und andere auszunutzen, zu manipulieren, zu belügen und zu missbrauchen. Ihr sadistisches Superego entstand in der frühen Kindheit. Sie sind Meister darin andere durch Schuldgefühle zu dominieren und zu manipulieren.
* Depression kann bei Narzisten eintreten, wenn er die Kontrolle verliert, er sein Umfeld nicht dominieren und manipulieren kann, dann tritt das Gefühl von Wertlosigkeit, Minderwertigkeit und Sinnlosigkeit ein. Wenn ein Kind, nicht die Liebe und Zuwendung der Eltern bekommt, die es benötigt, so wird es zuerst fürchterlich wütend, ob seiner Bedürftigkeit, Abhängigkeit und Hilflosigkeit. Das Kind kann diese Gefühle der Wut und Enttäuschung nicht auf seine Eltern richten, die es vernachlässigen, verraten, im Stich lassen und ungerecht behandeln. So wird das Kind zu seinem eigenen Elternteil und richtet seine Wut auf sich selbst. So fühlt es sich noch hilfloser, was ein weiterer Grund zur Depression ist. Die Wut auf sich selbst, nicht liebenswert genug zu sein, es nicht verdient zu haben, von den Eltern nicht zu bekommen was man braucht, nicht gut genug zu sein, es nicht wert zu sein. In der Depression wird alles, sowohl die eigene Person, als auch die Umgebung als negativ bewertet. Dies ist erlernte Hilflosigkeit, die sich selbst verstärkt und stabilisiert. Es wird jede Möglichkeit der Veränderung und Verbesserung ausgeschlossen, sodass man dauerhaft in den negativen Gedanken und Gefühlen stecken bleibt. Der Motor für die Depression ist immer das negative Denken über sich selbst, keine Erfolge, keine Ziele, keine positive Bestätigung, sondern stattdessen Leere, Langeweile, Starre, Isolation.
* Tief im eigenen Inneren hasst der Narzist sich selbst, lehnt sich ab, bezweifelt seinen Wert, verurteilt sich und sein Handeln gnadenlos, ist wütend auf sich selbst. Das tiefe Minderwertigkeitsgefühl und Unwertgefühl, die Selbstverurteilung, Wut auf sich selbst, im inneren des Narzisten ist es, wogegen er mit seiner ganzen Selbstverherrlichung ankämpft. Da er sich in seinem Inneren nicht annehmen kann, so wie er ist, sollen dies als Ausgleich wenigstens andere tun, ihm ständig bestätigen, dass er liebenswert und wichtig ist. (Täter, Opfer, Retter-Dramadreieck). Durch sadistisches Verhalten wie Demütigen, Herabwürdigen und Kleinmachen von anderen, erlebt der Narzist sich stärker, omnipotent und das Gefühl von Macht über andere, das Gefühl andere zu kontrollieren stärkt sein Selbstwertgefühl. Durch häusliche Gewalt und Demütigung, psychische Quälerei, Drohung und körperliche und seelische Verletzungen, Missbrauch und Vergewaltigung erzwingt der Täter eine Form von Nähe und Intimität und isoliert das Opfer völlig von allem, sodass sein Machterleben maximal ist und das Ohnmachtserleben des Opfers ebenso. Die Bindung, die so entsteht, ist stärker als jede andere positive Verbindung für das Opfer. Obwohl der Täter mir dies antut, hängt mein Sein, mein Überleben von seiner völligen Willkür ab. Dies ist nicht zu verkraften, so halluziniert das Opfer Schuld, da die erlebte zufällige Willkürherrschaft für unsere Erfahrung bedeutet**: „Ab jetzt kann mir das immer wieder passieren!“ Das ist nicht aushaltbar.** Mit dieser Daueroption lässt sich nicht weiterleben, da das Nervensystem sonst nicht mehr aussteigen kann, aus der Situation. Was passiert automatisch und unwillkürlich? Wir halluzinieren Schuld, wir halluzinieren, wir hätten das vielleicht verhindern können, hätten wir uns anders verhalten, hier und da Kleinigkeiten anders gemacht. Dies geschieht automatisch und unwillkürlich! Die Schuld gibt uns die Illusion wir könnten uns in Zukunft davor schützen, das so etwas noch einmal unkontrolliert über uns hereinbricht. Die Schuld gibt uns eine Scheinsicherheit, das Gefühl wir haben doch einen Einfluss, **da keinen Einfluss im Angesicht des Unaussprechlichen zu haben, bedeuten würde, immer dort bleiben zu müssen, da es niemals mehr Sicherheit geben kann**. Scham und Schuld helfen dem Opfer der extremen Hilflosigkeit und Ohnmacht, einen Rahmen zu geben, einen Platz durch scheinrationale Ursachenzuschreibung, die mich selbst als Ursache und Grund des Geschehens halluzinieren. Kurzfristig bietet das Gehirn so einen Ausstieg an. Wenn diese Zuschreibungen nicht reflektiert und bearbeitet werden, so entsteht chronische Selbstabwertung und eine dauerhafte Halluzination von Verantwortung und Macht, die sich der Täter zur weiteren Manipulation, Knechtung und Versklavung seiner Opfer zunutze macht. Du bist schuld, du bist schlecht, du hast es nicht anders verdient. Und so ist das Opfer willig und gefügig und sieht das Täterverhalten aus seinen Augen als nicht nur gerechtfertigt, sondern auch notwendig an, da man ja so schlecht ist und es nicht besser verdient hat. Das Opfer halluziniert eigene Fehler, die es niemals begangen hat. Der Sinn und Grund diese zu halluzinieren, bestand ausschließlich darin, der nichtaushaltbaren erlebten völligen Ohnmacht ein Ende zu setzen. Dieser Mechanismus sichert dem Täter das sein verzerrtes und krankes lügenhaftes Selbt- und Weltbild vom Opfer unreflektiert direkt aus der Not als einzige Wirklichkeit übernommen wird. Indem das Opfer die Sicht des Täters einnimmt, beginnt es seinen Standpunkt gegen sich selbst einzunehmen.
* Gerade im Bereich häuslicher Gewalt in der es kein Entkommen gibt, wo der Tatort der einzig bisher „sichere Ort“ das eigene zu Hause ist, und der Täter als Partner oder Elternteil ständig präsent ist, geschieht diese Form von Übernahme der inneren verzerrten lügnerischen und negativ abwertenden Selbstverurteilung besonders schnell und intensiv. Ich kann hier am Ort meines zu Hauses diese Form von Kontrollverlust und Ohnmacht, die sonst jederzeit wieder über mich hereinbrechen kann, nicht aushalten. Deshalb findet hier die Übernahme von eingebildeter Schuld und Fehlern, die das Verhalten des Täters rechtfertigen besonders schnell, dauerhaft und tiefgreifend sowohl für die erwachsenen als auch die kindlichen Opfer statt.