

## Ein halbes Leben mit einem Narzisst

Das Schöne aus unserer Ehe sind die drei wunderbaren Kinder, die mein grosses Glück sind. Was mich jedoch schmerzt, ist die Erkenntnis, dass du mir in den vergangenen 26 Jahren die Chance genommen hast, einer echten und bedingungslose Liebe zu begegnen. Eine Liebe, die nicht von Launen oder Bedingungen abhängt. Ich habe vergessen, was eine gesunde Beziehung überhaupt ist, aber ich wünsche mir, dass ich es eines Tages wieder erfahren darf.

Seit ein paar Monaten bin ich frei und darf mein Leben ohne diese Last leben. Ich habe das fast Undenkbare geschafft und mich aus dieser Abhängigkeit gelöst. Aus dem, was ich erlebt habe, schöpfe ich nun Stärke und lerne mich selbst besser kennen, ich erkenne meinen eigenen Wert und werde nie wieder zulassen, so behandelt oder manipuliert zu werden. Ich versuche meinen eigenen Anteil zu erkennen, warum liess ich all das überhaupt zu? Ich habe meinen Wert untergraben, ich war abhängig und dachte, wenn ich nur alles richtig mache und mit aller Kraft eine Illusion aufrechterhalte, kann ich die Situation kontrollieren. Innerlich war ich nur noch am Funktionieren und ständig unter Strom. Mein Weg der Heilung wird noch lange dauern, aber ich hoffe, dass es mir eines Tages wieder richtig gut gehen wird.

Ich begreife nun langsam auch, dass ich deine Handlungen nicht verstehen muss und es auch niemals kann, doch der Nebel der Manipulation verschwindet langsam und ich sehe dein wahres Gesicht: deine narzisstische Persönlichkeitsstörung mit all den Facetten. Heute kann ich in Worte fassen, was viele Jahre nur ein diffuses Gefühl war: eine Leere im Herzen, Misstrauen und Traurigkeit, ohne dass ich die Gründe klar benennen konnte. Lange Zeit dachte ich, in meinem Leben fehle einfach etwas, ohne zu wissen, was es ist. Meine jahrelangen psychischen Probleme sollten mir zeigen, dass etwas nicht stimmte, doch ich ignorierte meine Intuition beharrlich. Heute weiss ich, woran es fehlte: echte Liebe ohne Bedingungen und emotionale Nähe, Sicherheit und Loyalität. All die Jahre zweifelte ich an mir selbst, hielt mich für wertlos und glaubte, ich könne nicht richtig lieben, sei undankbar und niemals zufrieden. Ich fragte mich oft was mit mir nicht stimmt.

Doch jetzt erkenne ich die Wahrheit und ich habe inzwischen verstanden, dass das, was du Liebe nanntest, niemals echte Liebe war auch wenn du vielleicht selbst geglaubt hast, es sei so. In Wahrheit weisst du nicht, was

Liebe bedeutet. Du gehst Beziehungen ein, solange sie dir Vorteile bringen. Auch mich hast du benutzt und ausgenutzt, um deine Bedürfnisse zu befriedigen. Ich war deine dauerhafte Option: dein sauberes und warmes Zuhause, zu dem du jederzeit zurückkehren konntest. Ein Körper, der zur Verfügung stand, eine verständnisvolle Zuhörerin, die dich aufbaute, wenn es nötig war. Nach aussen habe ich dir dein perfektes Bild vom Familievater aufrechterhalten, obwohl ich unter der ganzen Last beinahe zerbrochen wäre. Ich habe im Hintergrund dein ganzes Leben organisiert. Du mustest dich nie um Steuererklärungen, Zahlungen, Schulgespräche oder Arzttermine für die Kinder kümmern. Der Kühlschrank war gefüllt und deine Wäsche lag sauber im Schrank. Du konntest dein Leben in dem sicheren Wissen führen, dass ich alles im Griff habe. Und nach aussen konntest du mit unserem Haus, dem Garten und den drei Kindern glänzen. Dein hoher beruflicher Status passte ausserdem perfekt zu dem Bild, das du der Gesellschaft zeigen wolltest.

Doch eigentlich mochtest du dieses Leben nicht. Es hat dich eingeengt und gelangweilt und es hat dir nicht die Bestätigung gegeben, nach der dein Ego so sehr verlangt. Du wolltest frei sein, ungebunden, immer auf der Suche nach neuem Zuspruch. Ich vermute, dass du ein Doppel Leben brauchtest, um das Familienleben überhaupt ertragen zu können. Es gab dir den Kick, den du im Alltag suchtest: ständig das Handy verstecken, niemals den Ton anlassen, keine Spur von Frau und Kindern in deiner Parallelwelt hinterlassen, kein Profilbild mit uns, keine Statusmeldungen und auf Instagram nur Bilder von dir als aktiver, unabhängiger Singlemann. Den Ehering hast du nie getragen, er engte dich wohl genauso ein wie das Leben, das wir zusammen geführt haben.

Manchmal hat dich dieses Leben wütend gemacht, so sehr, dass du aus der Haut gefahren bist und geschrien hast. In diesen Momenten hatte ich Angst vor dem Monster, das in dir zum Vorschein kam, und wünschte mir jedesmal, es würde nie wieder herauskommen.

Ich spürte die Auswirkungen deiner Launen auf die Kinder und übernahm die Rolle der Friedensstifterin, versuchte Harmonie zu wahren. Ich hatte immer die Fühler ausgestreckt, wenn es stressige Situationen gab und ich nicht wusste, ob du wieder mit Wut reagierst. Dann habe ich die Situationen übernommen und so gut wie möglich entschärft. Es ist mir leider nicht immer gelungen und dafür muss ich mich bei meinen Kindern entschuldigen. Sie mussten deinetwegen Dinge erleben, die kein Kind erleben sollte. Einen

wütenden Vater, ausser Kontrolle, manchmal auch gewalttätig. Ich hätte viele Jahre früher mit den Kindern das Weite suchen sollen, aber ich konnte es damals einfach nicht. Stattdessen ging ich all die Jahre für das Wohl meiner Kinder auf Eierschalen, um deine narzisstische Wut nicht zu entfachen und habe mich dabei komplett verloren. Immer wieder übergang ich meine Grenzen, war still, obwohl ich innerlich brannte und war mit der Last vollkommen allein. Ich lernte, wie ich mich verhalten musste und was ich sagen musste, um Frieden zu bewahren.

Es gab auch immer etwas, das dir wichtiger war als deine Familie und auch wichtiger als ich. Früher war es der Fussballverein, dann das Klettern, das Wandern, ganze Wochenenden ausser Haus, der Ausgang mit Freunden, das Oktoberfest in München, Reisen allein nach Rom oder Berlin. Den Motorrad-, und Bootsführerschein musste natürlich auch noch gemacht werden. Dein Leben drehte sich um Selbstverwirklichung und Ablenkung, bloss nichts verpassen und nicht stillstehen. Währenddessen blieb ich zurück, hielt Zuhause die Stellung und war präsent für die Kinder. Ich sorgte für Alltag, Sicherheit und Struktur und selbst wenn du da warst, warst du oft nicht wirklich anwesend. Dein Körper war da aber dein Herz nicht. Ich spürte dein Desinteresse an meinen Gedanken und daran, wer ich wirklich bin. Ich fing an zu schweigen und mich zurückzuziehen. Was du mir wiederum als Vorwurf gemacht hast, denn ich würde damit unsere Beziehung zerstören.

Unser Zuhause war schön, liebevoll eingerichtet, gepflegt und ein Ort zum Ankommen. Doch echtes Interesse daran hattest du nie. Die Gestaltung hast du mir überlassen, mit den Worten: „Das kannst das so gut, ich vertraue dir.“ Damals empfand ich das als Kompliment. Heute erkenne ich, dass es in Wahrheit Gleichgültigkeit war. Du warst ein Gast in deinem eigenen Zuhause. Ein Zufluchtsort, den ich für dich geschaffen habe, ohne dass du abgesehen vom finanziellen Beitrag viel dafür tun musstet.

Dein Egoismus war stets präsent, er überschattete alles. Du kamst für dich immer an erster Stelle. Verantwortung hast du wenig übernommen und irgendwann hörte ich auf nach Hilfe zu fragen und erledigte es einfach selbst, denn ich wollte nicht immer wieder enttäuscht und verrostet werden. Ich fühlte mich als lästig oder anstrengend, wenn ich dich um etwas gebeten habe. Du hast mir signalisiert, dass meine Wünsche nicht wichtig waren und hast bemängelt, dass ich immer alles so schnell erledigt haben wolle. Ich erwartete irgendwann nicht mehr viel von dir und ich freute mich über das Minimum, was du gegeben hast und staunte, wenn du doch mal deine Rolle

als Vater und Partner wahrgenommen hast. Du verstehst nicht, was der Unterschied von einem Partner ist, der mitdenkt, der mit jemanden sein Leben tatsächlich lebt und dem Verhalten, was du gezeigt hast. Im Grunde warst du ein weiteres Kind für mich. Für alle noch so kleinen Tätigkeiten sollte ich dich am besten loben und sei es nur den Müll rausstellen oder die Hecke zu schneiden. Alles, was du getan hast, war in deinen Augen für mich statt für dein Zuhause.

Und dann war sie doch da, deine freundliche und zugewandte Seite und ich erkenne, auch das war Manipulation, mit der du mich an dich gebunden hast, ein unerträgliches heiss-kalt Spiel. Ich fragte mich all die Jahre, wie kann man jemanden den man laut eigener Aussage an einem Tag liebt, am nächsten Tag in seiner Wut beschimpfen und beleidigen, nur um dann ohne Entschuldigung und Selbstreflektion zu erwarten, dass diese Wunden beim gegenüber von selbst verheilen und dass der andere vergisst. Tatsächlich habe ich all die Jahre aus Eigenschutz vieles verdrängt, damit es nicht so sehr schmerzt und ich weitermachen kann. Damit ich funktionieren konnte und meinen Kindern nicht das Zuhause und die Familie nehmen würde. Ich hatte mir meine Illusion aufgebaut und dachte, ich habe alles und war trotzdem unglücklich.

In einem Moment war ich für dich perfekt, überschüttet mit Komplimenten, und im nächsten fühlte ich mich unsichtbar, unwichtig, nicht der Rede wert und unwichtiger als alles andere, vor allem unwichtiger als dein Handy. Zu zweit einsam zu sein, fühlt sich schrecklich an. Wenn ich dir erklären wollte, wie einsam ich mich fühle, hast du mich als unzufrieden bezeichnet. Du meintest, ich solle mein Verhalten überdenken und damit aufhören, denn schliesslich seist du ja jetzt da. Ich glaube wirklich, dass du es nicht verstanden hast und vielleicht auch gar nicht verstehen wolltest. Du hast dich hinter deiner Arbeit versteckt. Du sagtest, du arbeitest so viel für uns und ob das nicht genug sei. Meine Tränen haben dich nicht berührt, sie waren in deinen Augen eher lästig und schwach.

Die Fähigkeit dich in andere zu versetzen besitzt du wohl kaum und wenn es zu sehr um Gefühle geht oder zu kompliziert wird, flüchtest du oder wirst wütend, kehrst die Situation um und suchst Gründe, um den Fokus auf mich zu lenken. Am Ende bin ich schuld an einem Konflikt, der nicht entstanden wäre, wenn ich einfach ruhig geblieben wäre und meine Gefühle für mich behalten hätte. Wenn ich mich nicht beklage, ist es also einfacher. Das war ebenfalls deine Strategie, ob bewusst oder nicht, den Problemen aus dem

Weg zu gehen. Du denkst, wenn es nichts zu bereden gibt, gibt es keine Probleme. Mich hat das krank gemacht: Depressionen, Medikamente und Traurigkeit. Meine Psyche wollte mir damit mitteilen, dass dies alles ungesund für mich ist. Ich danke meinem Körper, der mich schlussendlich mit eindeutigen Signalen gezwungen hat, endlich etwas zu verändern. Zum Ende löste deine Anwesenheit nur noch Herzrasen, Engegefühl im Hals und Zittern aus, auch aus Angst vor einer erneuten Beschimpfung oder Wut. Nach der Trennung fühlte ich mich in den beiden Monaten im Haus so unwohl wie noch nie im Leben. Mein Körper war in ständiger Alarmbereitschaft. Ein Mensch, der das in mir auslöst, kann nur Gift für mich sein.

Als ich im Oktober 2024 zufälligerweise die Liste mit den 31 Frauennamen und die Fotos mit dieser Frau gefunden habe, begann das Kartenhaus langsam einzustürzen. Du glaubtest, deine fadenscheinigen Ausreden würden mich überzeugen. Vielleicht taten sie das für einen Moment, doch in Wirklichkeit war mein Vertrauen längst erschüttert. Ich habe dieses Erlebnis aus Selbstschutz zunächst verdrängt, aber innerlich hatte ich mich bereits entfernt. Nur äusserlich hielt ich noch ein paar Monate durch, bis das Fass endgültig voll war. Am Ende war es mein Körper, der mir ein letztes, klares Zeichen gegeben hat. Ich habe versucht, dir mitzuteilen, wie unglücklich und einsam ich mich fühle. Ich sagte, dass ich auch allein leben könnte, da ich mich ständig einsam fühlen würde aber deine Reaktion war verletzend. Statt Verständnis kam nur Kränkung und Wut. Du hast mich klein gemacht und wurdest abwertend und böse, wie so oft zuvor. Du meintest, du brauchst mich sowieso nicht, dir sei unsere Ehe egal. Du glaubtest, dass deine Worte auch diesmal keine Konsequenz hätten, so wie all die Male zuvor doch in diesem Moment traf ich meine Entscheidung zu gehen. Am nächsten Tag hast du deine Worte als Fehler betitelt, mich gefragt, ob ich denn nie Fehler mache und Tage später hast du sogar behauptet, dass du diese Worte gar nie ausgesprochen hast. Doch ich blieb bei meiner Entscheidung.

Deine Versuche in den darauffolgenden Tagen, mich umzustimmen, waren im Rückblick nie darauf ausgerichtet, mich wirklich zu verstehen oder um mich zu kämpfen. Sie dienten allein dazu, dich selbst zu verteidigen, mir Schuldgefühle einzureden, mich zu manipulieren und mich zum Bleiben zu bewegen. Es ging dir darum, nicht deine „Dienstleisterin“ zu verlieren, dein äusseres Bild aufrechtzuerhalten und auch deinen sicheren Hafen für das Alter zu bewahren, jetzt wo es mit zunehmendem Alter immer schwieriger

wird, Anerkennung und Bewunderung von aussen zu bekommen. Um meine Person, um meine Gefühle und Sorgen, ging es dir nicht. Meine jungen Jahre habe ich dir schon geschenkt, ich war dir immer treu und eine verlässliche Quelle und nun soll ich dir auch noch meinen zweiten Lebenshälften geben? Du erwartest, dass ich mich aufgebe, deine Haushälterin bin und dich ich in schweren Momenten aufbaue und unterstütze während du im Alltag weiterhin dein eigenes Leben für dich lebst? Ein paar Mail im Jahr in die Ferien soll reichen, dass ich zufrieden bin?

Du warst dir sehr sicher, dass ich niemals gehen würde. Am Anfang hast du mich sogar ausgelacht. Je länger meine Entschlossenheit jedoch anhielt, umso boshafter und verzweifelter wurdest du. Du hast versucht, freundlich zu sein und dann hast du mich angebrüllt und bedroht. Daraufhin hast du das Opfer gespielt und am Ende mit den Worten «du bist jetzt für mich gestorben» innerhalb weniger Tage aus deinem Leben gelöscht. Ich wurde entsorgt und mit mir auch gleich dein jüngstes Kind. Danach warst du nicht mehr greifbar, du bist in die Ferien geflogen ohne etwas zu sagen und hast mir damit deutlich signalisiert, dass es immer nur um dein Ego ging, welches nun massiv gekränkt wurde. denn wie kann man es wagen, eine Person wie dich tatsächlich zu verlassen? Zurück bleibt eine Schuld, die du komplett auf mich abgewälzt hast. Ich bin gegangen, also bin ich diejenige, die alles zerstört hat. Was du getan oder gesagt hast und dass du dich geweigert hast, das Haus zu verlassen sind dir unwichtig, solange du nicht die Verantwortung übernehmen musst und sie an mich abschieben kannst.

Was nach meinem Auszug folgte, war ebenso beängstigend wie erbärmlich. Du hattest nun noch zwei Druckmittel, die dir geblieben sind: das Haus und das Geld. Deswegen hast du mir 3 Tage nach dem Auszug den Zugang zum Haus mit Keilen unter der Türe und Kameras im Haus verwehrt. Du hast deine jüngste Tochter aus deinem Sichtfeld geräumt aus Stolz, weil sie sich negativ zu dir geäussert hat. Begreifst du nicht, dass jede Sekunde ohne deine Kinder verloren ist und nie wieder zurückkommt? Du hast es nicht anders gelernt von deinem Vater, warum machst du es nicht besser? Auch die anderen Kinder entfernen sich von dir, die Mittlere war immer deine Prinzessin, so herrlich manipulierbar mit ihrer Beeinträchtigung. Da konntest du den hingebungsvollen Vater spielen in der Öffentlichkeit. Doch jetzt überlässt du mir die ganze Verantwortung an den Wochenenden, wenn sie nach Hause kommt. So wie schon all die Jahre zuvor. Sie wäre dir lästig, sie würde dich in deiner Freiheit einschränken und es wäre gewiss auch zu anstrengend, wenn

du nun keine andere Person mehr hast, der du die Verantwortung abschieben kannst. Ich bin über diese Entscheidung unfassbar enttäuscht, aber gleichzeitig beruhigter, denn wenn sie bei mir ist, geht es ihr gut.

Ich denke, dass du eigentlich ein kleiner Junge bist, gefangen in einem Männerkörper und dir selbst immer wieder beweisen musst, wie grossartig du bist. Deine Ego lässt dich nicht über den Tellerrand blicken und es wird dir so auf Dauer nicht gelingen, glücklich zu werden und erst recht wirst du so keine gesunde Beziehung führen können. Solange du dich ablenken kannst und dich noch mächtig fühlst, wird es für dich aufgehen aber das Blatt wird sich wenden.

Ich bin durch viele unvergleichbare Tiefen gegangen in den letzten Wochen, Monaten und Jahren und es wird auch noch eine Weile so weitergehen aber zum ersten Mal stehe ich nun für mich ein und lebe wieder ein unabhängiges Leben. Es ist es noch sehr schmerhaft und wird mich noch lange begleiten, trotzdem bin ich stolz auf mich und danke meinem Körper, der mich mit seinen eindeutigen Signalen zur Handlung gezwungen hat.

Natürlich hätte ich es auch nicht geschafft ohne die Menschen an meiner Seite, meine lieben Freunde und meine Familie stehen hinter mir!

Nochmals eine Beweis, dass es das Richtige war!