

**Dr. Margalis Fjelstad**

**Mach dich frei von Borderlinern und  
Narzissen!**

Texte d'exemple

[Mach dich frei von Borderlinern und Narzissten!](#)

depuis [Dr. Margalis Fjelstad](#)

éditeur: Unimedita



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

## **INHALTSVERZEICHNIS**

### **TEIL 1**

|                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| EINLEITUNG: WIE KÖNNEN SIE BEURTEILEN, OB SIE EIN BETREUER SIND ..... | 3 |
|-----------------------------------------------------------------------|---|

#### **KAPITEL 1**

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| IST MEIN PARTNER WIRKLICH EIN BORDERLINER ODER NARZISST? .....   | 7  |
| Borderline Persönlichkeitsstörung (BPS) .....                    | 10 |
| Schwierigkeiten bei der Identifizierung von BPS .....            | 17 |
| Narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS) .....                 | 18 |
| Diagnostizierung NPS .....                                       | 19 |
| Die negativen Diagnosen .....                                    | 20 |
| Wie Borderliner und Narzissten gleich und verschieden sind ..... | 21 |
| Die Persönlichkeit des Betreuers .....                           | 22 |
| Weiterer Hinweis .....                                           | 23 |

#### **KAPITEL 2**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| WARUM DER BORDERLINER/NARZISST EINEN BETREUER BRAUCHT .....    | 25 |
| Das Leben mit einem Borderliner oder Narzissten .....          | 25 |
| Wie der Borderliner/Narzisst in Beziehungen funktioniert ..... | 26 |
| Der Tanz der intimen Feindschaft .....                         | 27 |
| Wie Betreuer Beziehungen sehen .....                           | 28 |
| Warum die BP/NP einen Betreuer braucht .....                   | 29 |
| Wie der Betreuer die Familie am laufen hält .....              | 30 |
| Das Drama-Dreieck .....                                        | 31 |

### KAPITEL 3

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| WAS IST EIN BETREUER? .....                                                 | 37 |
| Die Aufgabe des Betreuers .....                                             | 37 |
| Worin sich Betreuung und Kodependenz unterscheiden .....                    | 39 |
| Wie und warum Sie gelernt haben, Betreuer zu sein .....                     | 40 |
| Wie die BP/NP Sie manipuliert, damit Sie in der Betreuerrolle bleiben ..... | 41 |
| Warum würde jemand ein Betreuer sein wollen? .....                          | 51 |
| Warum wurden Sie kein BP/NP? .....                                          | 52 |

### KAPITEL 4

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| BETEILIGUNGSEBENEN DES BETREUERS ..... | 55 |
| Selbstzerstörerisch .....              | 56 |
| Pathologischer Altruismus .....        | 58 |
| Protestierende Kollaborateure .....    | 60 |
| Selbstschützer .....                   | 62 |
| Cut-off .....                          | 63 |
| Nicht-Betreuer .....                   | 64 |

### KAPITEL 5

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| EMOTIONALE VERZERRUNGEN DER BETREUER .....  | 65 |
| Emotionale Unterreaktion .....              | 65 |
| Emotionale Minimierung .....                | 66 |
| Emotionale Überreaktion .....               | 67 |
| Furcht vor Wut .....                        | 68 |
| Ich brauche nichts .....                    | 68 |
| Emotionale statt durchdachte Reaktion ..... | 70 |
| Versagensängste .....                       | 70 |
| Das Gefühl, nicht geliebt zu werden .....   | 71 |

### KAPITEL 6

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| GEDANKLICHE VERZERRUNGEN DES BETREUERS .....          | 73 |
| Alles-oder-nichts-Denken .....                        | 73 |
| Perfektionismus .....                                 | 74 |
| Überlegen/unterlegen: wie kann ich beides sein? ..... | 75 |
| Ich bin für alles verantwortlich .....                | 76 |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| „Nein“ sagen heisst, nicht freundlich zu sein ..... | 76 |
| Ich weiss nicht, was ich will .....                 | 77 |
| Liebe heilt alle Probleme .....                     | 77 |
| Gib niemals auf .....                               | 79 |
| Die BP/NP sollte logisch sein .....                 | 79 |
| Die BP/NP und ich sind gleich .....                 | 80 |

## KAPITEL 7

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| VERHALTENSVERZERRUNGEN DER BETREUER .....                 | 83 |
| Chaos ist absolut normal: Verleugnung .....               | 83 |
| Ich verstehe das alles nicht: Mystifizierung .....        | 85 |
| Hypervigilanz .....                                       | 86 |
| Isolierung .....                                          | 87 |
| Die BP/NP entscheidet immer .....                         | 89 |
| Manipulation .....                                        | 89 |
| Ich habe keine Zeit, mich um mich selbst zu kümmern ..... | 91 |
| Warum sollte ich mich um mich selbst kümmern? .....       | 92 |
| Wir sind eins: Fehlende Grenzen .....                     | 93 |

## KAPITEL 8

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| VERZERRUNGEN IM EIGENEN SELBSTVERSTÄNDNIS .....          | 95 |
| Das Selbstempfinden als Konfliktfeld .....               | 96 |
| Unschärfes und sich verschiebendes Selbstempfinden ..... | 97 |
| Verstecktes negatives Selbstempfinden .....              | 98 |
| Betreuer bedeutet, ein guter Mensch zu sein .....        | 99 |
| Sich kümmern, anstatt umsorgt zu werden .....            | 99 |

## KAPITEL 9

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| BEZIEHUNGSVERZERRUNGEN DES BETREUERS .....         | 103 |
| Warum bin ich der, der sich ändern muss? .....     | 103 |
| Angst vor Wut .....                                | 104 |
| Alles vertuschen .....                             | 105 |
| Der Versuch, die Vergangenheit zu reparieren ..... | 106 |
| Die Umkehr der Rollen (Erwachsene/Kinder) .....    | 108 |
| Opfer/Verfolger/Retter-Muster .....                | 108 |

## TEIL 2

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| EINLEITUNG: WIE NEHME ICH ÄNDERUNGEN VOR ..... | 113 |
|------------------------------------------------|-----|

### KAPITEL 10

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| PHASEN DER HEILUNG ..... | 115 |
| Verleugnung .....        | 115 |
| Wut .....                | 118 |
| Verhandeln .....         | 120 |
| Depression .....         | 122 |
| Akzeptanz .....          | 124 |
| Grenzen setzen .....     | 126 |
| Loslassen .....          | 127 |
| Wiederaufbau .....       | 128 |

### KAPITEL 11

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| INFRAGESTELLEN DER BP/NP-FAMILIENREGELN .....                              | 131 |
| Sie und die BP/NP sind nicht eins .....                                    | 133 |
| Die Fakten akzeptieren .....                                               | 134 |
| Sie brauchen nicht die Anerkennung der BP/NP .....                         | 136 |
| Ändern Sie Ihre Kommunikation .....                                        | 137 |
| Sie haben das Recht, „Nein“ zu sagen .....                                 | 143 |
| Sie haben das Recht, um das zu bitten, was Sie möchten .....               | 145 |
| Geben Sie keine Gründe an und erklären Sie Ihre Entscheidungen nicht ..... | 146 |
| Aktiv werden .....                                                         | 148 |
| Aus dem Drama-Dreieck ausbrechen .....                                     | 149 |
| Bleiben Sie dran und die Dinge werden sich langsam verändern .....         | 156 |
| Schaffen Sie sich ein eigenes Leben .....                                  | 158 |

### KAPITEL 12

#### DER BEGINN DER HEILUNG: NEUE ÜBERZEUGUNGEN UND VERHALTENSWEISEN

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| ANNEHMEN .....                                 | 161 |
| Was ist normal versus was ist gesund .....     | 162 |
| Dies ist alleine Ihre Reise .....              | 164 |
| Sich den Tatsachen stellen .....               | 165 |
| Sie haben nur Kontrolle über sich selbst ..... | 165 |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Sie können nur zwei Dinge verändern.....                             | 166 |
| Sie sind nicht festgefahren.....                                     | 167 |
| Jegliche Veränderung in Ihnen .....                                  | 170 |
| Gefühle sind keine Tatsachen.....                                    | 170 |
| Die Vergangenheit muss kein guter Prädiktor der Gegenwart sein ..... | 172 |
| Die Katastrophen-Vision beenden .....                                | 173 |
| Geben Sie Hoffnung, Schuldgefühle und Scham auf.....                 | 173 |
| Sie brauchen wirklich Hilfe von Anderen .....                        | 175 |

### KAPITEL 13

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ERHÖHEN SIE IHR SELBSTVERTRAUEN .....                                                     | 179 |
| Nehmen Sie nichts persönlich.....                                                         | 179 |
| Respektieren Sie sich selbst .....                                                        | 180 |
| Beginnen Sie mit positiven Selbstgesprächen und ergreifen Sie positive<br>Maßnahmen ..... | 184 |
| Halten sie das Gleichgewicht zwischen Emotionen und Gedanken.....                         | 185 |
| Kontrollieren Sie Ihre eigenen Gefühle der Einschüchterung .....                          | 188 |
| Beenden Sie Ihre Abhängigkeit von der BP/NP .....                                         | 189 |
| Lernen Sie Durchsetzungsvermögen .....                                                    | 190 |
| Vertrauen Sie Ihrer Intuition .....                                                       | 192 |
| Nehmen Sie ihr eigenes Leben in die Hand.....                                             | 193 |

### KAPITEL 14

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| SICH SELBST PFLEGEN UND UMSORGEN.....                        | 195 |
| Ihre Ängste abbauen .....                                    | 195 |
| Schaffen Sie einen Ort, um regelmässig alleine zu sein ..... | 198 |
| Tun Sie Dinge mit eigenen Freunden.....                      | 200 |
| Schaffen Sie Ihr eigenes Glück.....                          | 200 |
| Zuerst ich .....                                             | 201 |
| Meditation, Entspannung und Sport .....                      | 202 |
| Gesunde Möglichkeiten zur eigenen Fürsorge.....              | 204 |
| Medikamente könnten helfen .....                             | 204 |
| Genießen Sie es, Sie selbst zu sein.....                     | 205 |
| Suchen Sie sich ein Team von Unterstützern.....              | 206 |

## KAPITEL 15

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| ANGSTREDUZIERENDE FÄHIGKEITEN IM UMGANG MIT DER BP/NP..... | 207 |
| Die Weltsicht der BP/NP verstehen.....                     | 208 |
| Seien Sie berechenbar.....                                 | 210 |
| Gehen Sie sehr langsam Schritt für Schritt vor.....        | 211 |
| Nutzen Sie die Ablenkung.....                              | 212 |
| Reflektieren Sie die Gefühle der BP/NP.....                | 213 |
| Nicht offen widersprechen.....                             | 214 |
| Schaffen Sie regelmäßige Paaraktivitäten.....              | 215 |
| Zusammenfassung .....                                      | 215 |

## KAPITEL 16

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| VERÄNDERUNGSFÄHIGKEITEN DER BP/NP .....                                                   | 217 |
| Setzen Sie Grenzen und Schranken .....                                                    | 218 |
| Schreiten Sie zur Tat und diskutieren Sie nicht.....                                      | 220 |
| Entschlossen und beruhigend sein.....                                                     | 222 |
| Ignorieren Sie provokatives Verhalten der BP/NP.....                                      | 224 |
| Bleiben Sie ruhig und freundlich und diskutieren Sie nicht die Reaktionen der BP/NP ..... | 225 |
| Haben Sie vor der Diskussion einen Plan parat.....                                        | 226 |
| Nutzen Sie Wiederholungen.....                                                            | 227 |
| Zusammenfassung .....                                                                     | 227 |

## KAPITEL 17

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| GEHEN ODER BLEIBEN .....                                   | 229 |
| Narzistische Beziehungen.....                              | 230 |
| Borderline-Beziehungen .....                               | 236 |
| Die Entscheidung für eine Trennung.....                    | 240 |
| Reduzierter oder gar kein Kontakt .....                    | 241 |
| Der Versuch, nach der Trennung befreundet zu bleiben ..... | 244 |
| Zusammenfassung .....                                      | 244 |

## TEIL 3

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| EINLEITUNG: WIE IST ES, KEIN BETREUER ZU SEIN? ..... | 249 |
|------------------------------------------------------|-----|

### KAPITEL 18

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| AUF GESUNDE WEISE VORWÄRTSKOMMEN .....                                    | 251 |
| Das Fürsorge-Dreieck .....                                                | 251 |
| Der Umgang mit Angst, Verpflichtung und Rückfällen in Schuldgefühle ..... | 253 |
| Sich fremd in einem fremden Land fühlen .....                             | 254 |
| Schützen Sie langfristig ihre Grenzen .....                               | 256 |
| Wenn die BP/NP ein Familienmitglied ist .....                             | 258 |
| Sich entscheiden, das eigene Leben zu leben .....                         | 260 |
| Schaffung Ihres Traums .....                                              | 261 |
| Tun Sie, was Sie mit Ihrem Leben tun wollen .....                         | 262 |

### KAPITEL 19

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| AUF ANDERE MENSCHEN ZUGEHEN .....                     | 263 |
| Freunde finden .....                                  | 263 |
| Gegenseitigkeit aufbauen .....                        | 265 |
| Gesunde Menschen können ehrlich sein .....            | 266 |
| Gesunde Fähigkeiten der Freundschaft .....            | 267 |
| Grenzen gesunder Freundschaften .....                 | 268 |
| Nicht alle Freundschaften sind für die Ewigkeit ..... | 268 |
| Lernen, Spass zu haben .....                          | 269 |
| Weitere Möglichkeiten der Kontaktaufnahme .....       | 270 |
| Holen Sie sich therapeutische Unterstützung .....     | 272 |

### KAPITEL 20

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| DAS NEUE SIE. ....                                      | 275 |
| Befreien Sie sich aus der Identität des Betreuers ..... | 276 |
| Schritte zur Überwindung der Betreuerrolle .....        | 277 |
| Innen und aussen deckungsgleich sein .....              | 280 |
| Öffnen sie die Tür zu ihrem neuen Leben .....           | 281 |

## ANHANG

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| BETREUER-TEST.....        | 283 |
| AUSWERTUNG.....           | 286 |
| ÜBER DIE AUTORIN .....    | 287 |
| ANMERKUNGEN.....          | 289 |
| LITERATURVERZEICHNIS..... | 290 |
| STICHWORTVERZEICHNIS..... | 294 |

## **EINLEITUNG: WIE KÖNNEN SIE BEURTEILEN, OB SIE EIN BETREUER SIND**



Ist Ihr Magen meistens verkrampft? Haben Sie Kopf – oder Rückenschmerzen und fühlen sich in der Nähe Ihres Partners zu sehr angespannt? Und wechseln sich diese Gefühle mit einem Gefühl der totalen Glückseligkeit und Entspannung ab, wenn Ihr Partner „gut gelaunt“ ist? Haben Sie das Gefühl, mit zwei verschiedenen Menschen zu leben, einem, der liebevoll und aufmerksam ist und einem, der gemein, wütend, kritisch und zu anderen Zeiten angreifend ist? Wünschen Sie sich, dass die Person, die Sie geheiratet haben, die Person wäre, die die ganze Zeit bei Ihnen ist?

Fühlen Sie sich verantwortlich, Ihr gemeinsames Leben zu gestalten, indem Sie perfekt sind, immer versuchen, den Bedürfnissen Ihres Partners gerecht zu werden, und Wiedergutmachung zu leisten, auch wenn Sie nicht wissen, was Sie getan haben? Versuchen Sie, ihn aufzumuntern, aber auch wenn es richtig gut läuft, wird er depressiv? Versuchen Sie, ihn zu beruhigen, wenn er wütend ist und mitten in einem Familientreffen davonstürmt? Fühlen Sie sich sogar verantwortlich, wenn er sich selbstmordgefährdet fühlt?

Ist es für Sie selbstverständlich, dass Sie glauben, etwas falsch gemacht zu haben, wenn jemand anderes verärgert ist? Hassen Sie Konflikte? Sind Sie bei der Arbeit kompetent und effektiv und scheinen mit fast allen gut auszukommen, doch zu Hause wirft Ihnen Ihr Ehepartner vor, egoistisch, gefühllos, verletzend und gedankenlos zu sein?

Beziehen Sie diese Anschuldigungen von Ihrem Liebsten immer wieder auf sich, versuchen Sie immer mehr und mehr, alles richtig zu machen und

dann, wenn Sie schließlich frustriert sind, explodieren Sie, fühlen sich schuldig und geben sich die Schuld, dass Sie es Ihrem Partner nicht recht machen können? Als Sie aufwuchsen, hatten Sie da ein Familienmitglied, Mutter, Vater, Geschwister oder Großeltern, die sich so benommen haben, wie Ihr Partner sich am Tag verhält?

Wünschen Sie sich einfach ein friedliches, ruhiges Leben, das vorhersehbar, unterstützend, freundlich und locker ist? Fühlen Sie sich ausgeutzt, wenn Sie sich anstrengen, einen guten Job zu machen, Ihr Partner nachlässig ist und dennoch all das Lob und die Aufmerksamkeit bekommt? Haben Sie ein Gefühl von Schuld, Vorahnung und Verwirrung, wenn Sie über Ihr Leben nachdenken? Fühlen Sie sich oft müde, überfordert und allein in Ihrer Beziehung? Haben Sie mehrmals versucht, an Ihrer Beziehung mit Ihrem Partner zu arbeiten, aber es scheint sich nie etwas zu ändern?

Wenn diese Beschreibungen ein Bild Ihres Lebens sind, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie in einer „verrückt machenden“ Beziehung sind, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie eher depressiver und ängstlicher werden als die lässige, ruhige Person, die Sie vor dieser Beziehung waren, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie ein Betreuer für einen Borderliner oder eine narzisstische Person sind.

Wie sind Sie hier gelandet? Und noch wichtiger, wie kommen Sie wieder da raus? Darum geht es in diesem Buch.

Nein, Sie sind nicht verrückt. Aber Sie befinden sich in einer verrückt-machenden Beziehung. Wenn Ihr Leben ruhig und positiv erscheint und sich außerhalb dieser Beziehung vorwärtsbewegt, aber diese Beziehung sich wie oben beschrieben anfühlt, sind Sie wahrscheinlich mit einer von Borderline betroffenen oder narzisstischen Person zusammen. Dieses Buch beschreibt die Symptome der Borderline – und Narzissmus-Störungen und wie Sie sich in das Betreuer-Dasein eingeklinkt haben. Wir werden untersuchen, warum Sie in diese Beziehung eingetreten sind und weiterhin in dieser Beziehung bleiben, Ihre Rolle bei der Gestaltung der Beziehung und die Dinge betrachten, die Sie tun können, um sie zu ändern.

Seit Sie sich mit dem Borderliner/Narzissten eingelassen haben, liegt Ihr Fokus auf ihm oder ihr. Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Sie mehr über die Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Verhaltensweisen

Ihres Partners nachdenken als über Ihre eigenen. Sie haben vielleicht die falsche Vorstellung, dass dies in Beziehungen normal ist, aber das ist es nicht. Auch Ihre zunehmenden Depressionen, Ängste, Spannungen und Verwirrung sind nicht normal. Tatsächlich haben Sie vielleicht Ihren Sinn für das Normale völlig verloren.

Dieses Buch beschäftigt sich mit der Rückkehr zu einem normalen Leben, einem gesunden Leben, Ihrem Leben. Es geht darum zu lernen, sich von den Borderliner-/Narzissten-Dramen, der übertriebenen Emotionalität und den Push/Pull-, Liebe/Hass-Interaktionen zu lösen und umzukehren, um ein friedliches, angenehmes, unauffälliges Leben zu schaffen, das gesund, positiv und entspannend ist.

Eine Beziehung mit einem Borderliner/Narzissten kann berauschend, voller Spontaneität, aufregend und spannend sein. Vielleicht fühlen Sie sich von ihm oder ihr zutiefst gebraucht und super wichtig. Gleichzeitig geht es in diesem Leben nur um ihn und nicht um Sie selbst. Es kann sein, dass Sie sogar aus den Augen verloren haben, wer Sie sind und was Sie wollen und was Ihre eigenen Interessen, Gefühle und Bedürfnisse sind. Möglicherweise haben Sie sogar Freunde und Familienbindungen wegen des Borderliners/Narzissten verloren.

Eine gesunde Beziehung ist eine Beziehung, die beide Partner nährt und widerspiegelt. Sie erfüllt die Bedürfnisse beider Menschen und sie berücksichtigt die Ziele, Interessen und Wünsche beider Menschen. Sie ist nicht immer in höchster Alarmbereitschaft. Entscheidungen in gesunden Beziehungen werden in Ruhe getroffen, nachdem die Bedürfnisse und Wünsche beider Menschen besprochen wurden, und die Menschen setzen das, was sie sagen, auch um. Eine gesunde Beziehung gibt Ihnen Energie, hilft Ihnen, sich entspannt zu fühlen und gibt Ihnen das Gefühl, gewollt zu sein und sich so wohl zu fühlen, wie Sie bereits sind.

Ich überlasse es Ihnen zu entscheiden, ob dieses Buch das ist, was Sie suchen. Wenn Sie das Gefühl haben, sich selbst verloren zu haben, wenn Ihre Beziehung etwas Verrücktes hat oder wenn Sie sich langsam zu einer pessimistischen, ängstlichen und hoffnungslosen Person zermürben, dann sind Sie vielleicht ein Betreuer in einer Beziehung mit einem Borderliner/Narzissten. Beginnen Sie mit dem Betreuer-Test im Anhang und lesen Sie

dann, wie diese Beziehungen funktionieren. Wenn das für Sie passt, wenn Sie lernen wollen, liebevolle, gesunde Beziehungen zu führen, und wenn Sie Ihr Leben selbst in die Hand nehmen und das Glück schaffen wollen, das Sie sich wünschen, dann kann dieses Buch Ihnen den Weg weisen.

## KAPITEL 2

### WARUM DER BORDERLINER/NARZISST EINEN BETREUER BRAUCHT

**W**ie werden Familien von einer BP/NP dominiert und wie unterscheiden sich diese Familien von „normalen“ Familien? In einer normalen Familie sind die Bedürfnisse und Wünsche aller Mitglieder ziemlich gut ausgeglichen. Die Eltern kümmern sich um die Kinder und um einander und die Kinder lernen, je nach ihren Fähigkeiten hilfreich zu sein.<sup>7</sup> In der NP/BP-Familie jedoch dominieren die Bedürfnisse und Wünsche der BP/NP maßgeblich die Zeit, das Geld und die Energie der gesamten Familie. Der Ehepartner der BP/NP verbringt die meiste Zeit damit, sich um die BP/NP zu kümmern und von den Kindern wird erwartet, dass sie sich wie Erwachsene verhalten, indem sie sich um sich selbst kümmern und alles tun, was sie können, um die BP/NP zu besänftigen. Dies führt zu einem Rollentausch, bei dem sich die Eltern kindisch verhalten und die Kinder übermäßig verantwortlich sind. Es entstehen auch viele Lernlücken und eine Menge Fehlinformationen über Beziehungen.<sup>8</sup>

#### DAS LEBEN MIT EINEM BORDERLINER ODER NARZISSTEN

Wenn Sie mit einer BP/NP leben, wissen Sie, wie er oder sie sich „wirklich“ Tag für Tag verhält. Im familiären Umfeld spielt die BP/NP emotionale

Ängste, Kontrollbedürfnisse und die Angst vor zu großer Nähe oder zu großer Distanz aus. Als Ehepartner und/oder Kind eines Menschen mit Borderline oder Narzissmus sind Sie es, der sich allein mit diesen manipulativen, verletzenden, bizarren und ärgerlichen Verhaltensweisen konfrontiert sieht. Die BP/NP kann sich oft jahrelang zusammenreißen, um den Arbeitsalltag zu bewältigen, vielleicht lügt sie ihre Ärzte und Freunde an, um ihr kontrollierendes und emotional brisantes Verhalten zu verbergen. Zu oft kollaborieren Sie und andere Familienmitglieder bei dieser Vertuschung mit der BP/NP, selbst wenn die BP/NP illegale Verhaltensweisen wie Identitätsdiebstahl, Rezeptfälschungen, das Abräumen Ihres Bankkontos oder körperliche Misshandlungen vornimmt. Diese Absprache, um die BP/NP und die Familie normal aussehen und als Einheit funktionieren zu lassen, ist die Aufgabe des Betreuers.

### **WIE DER BORDERLINER/NARZISST IN BEZIEHUNGEN FUNKTIONIERT**

Die BP/NP reagiert viel intensiver auf alle ihre Gefühle als normale Individuen. Diese negativen Gefühle sind so beängstigend, dass sie versuchen, sie wegzuschieben, indem sie diese auf jemand anderen projiziert, besonders auf jemanden, der ihnen emotional und intim nahesteht, wie z. B. ein Kind oder einen Ehepartner. Die BP/NP hat ein verzweifelteres Bedürfnis, jemanden in ihrem Leben zu haben, der diese überwältigenden negativen Gefühle trägt, jemanden, den man beschuldigt, den inneren Schmerz zu verursachen, jemanden, den man hasst, um nicht das Selbst zu hassen. Dieser innere Selbsthass ist die wahre Quelle des Schmerzes und der Qualen der BP/NP. BP/NP brauchen auch jemanden, der sie vor diesen überwältigenden Gefühlen rettet, ihre Ängste lindert und beruhigt und dafür sorgt, dass sich das Leben sicher und weniger überwältigend anfühlt. Von den Betreuern in der Familie wird erwartet, dass sie sich um diese Gefühle für die BP/NP kümmern.

Die BP/NP hat sehr viele Ängste. Die BP/NP hat tiefe Angst davor, allein zu sein, verlassen zu werden, bedürftig zu sein, unsichtbar zu sein

## EINLEITUNG: WIE NEHME ICH ÄNDERUNGEN VOR



**W**ie ändern Sie die Verzerrungen, die Sie verwendet haben? Wie ändern Sie die Muster der Zusammenarbeit mit der BP/NP, die Sie dazu gebracht hat, Ihre eigenen Überzeugungen, Ziele und Wünsche für Ihr Leben aufzugeben? Wie verändern Sie den Antagonismus, die Ohnmacht und die Wut, die Sie im Umgang mit der BP/NP empfinden, in ein Gefühl des Selbstvertrauens und der Macht über Ihr eigenes Leben? Wie können Sie aufhören, die BP/NP zu betreuen und ein eigenes Leben führen?

Es werden von Ihnen große Veränderungen in Ihrem Denken, Ihrer Sprache und Ihrer grundlegenden Vorgehensweise verlangt. Es ist sowohl schwieriger, als Sie sich vorstellen können, als auch leichter, als Sie glauben können. Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie sich wütend, erleichtert, unglaublich, überglücklich und verängstigt fühlen, wenn Sie sich auf diesen neuen Lebensänderungsprozess einlassen.

Hier ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Genesung vom Betreuer-Dasein nicht allein erfolgen kann. Es ist kein „sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen“-Plan. Wenn Sie mit einem nahen BP/NP-Familienmitglied aufgewachsen sind, haben Sie möglicherweise sehr langfristige, dysfunktionale Beziehungsmuster, die sich in Stresssituationen automatisch ergeben, insbesondere mit anderen BP/NP. Die Änderung der grundlegenden Kernüberzeugungen, die in früheren Kapiteln beschrieben wurden, ist extrem schwierig oder unmöglich, wenn man sie allein bewältigen will.

Es ist wirklich wichtig, Hilfe von anderen zu bekommen. Um zu lernen, wie gesunde Beziehungen funktionieren, braucht man Vorbilder und Anleitungen. Es ist auch wunderbar, gesunde Menschen um sich zu haben, die einem helfen, neue Verhaltensweisen zu üben und die einen ermutigen und unterstützen. Suchen Sie die gesunden Menschen und Beziehungen in Ihrem Leben, die Sie bereits haben, wie zum Beispiel Kollegen, andere Familienmitglieder und Freunde. Darüber hinaus sollten Sie sich vielleicht nach einem sachkundigen Therapeuten umsehen, der Erfahrung in der Arbeit mit Borderlinern und narzisstischen Persönlichkeitsstörungen hat. Sowohl Einzel – als auch Gruppentherapien, die sich speziell auf die Genesung des Betreuers konzentrieren, können Ihnen helfen, Ihre Ziele schneller zu erreichen.

## **EINLEITUNG: WIE IST ES, KEIN BETREUER ZU SEIN?**



**E**s mag schwer vorstellbar sein, kein Betreuer mehr zu sein, insbesondere, wenn Sie als Betreuer eines Elternteils aufgewachsen sind. Es fühlt sich vielleicht zunächst merkwürdig an, wenn man die Techniken anwendet, die in diesem Buch beschrieben werden. Regeln zu brechen, die man jahrelang eingehalten hat und sich Ängsten vor möglichen Folgen zu stellen, kann sich extrem unangenehm anfühlen und zunächst große Angst auslösen. Es wird einige Zeit und echte Konzentration erfordern, die Meinung vom Retter, Verfolger und Opfer des Drama-Dreiecks zu ändern, um zu den Maßnahmen der Selbstbehauptung, der Wahl und der Selbstverantwortung zu gelangen.

Es gibt eine große Anzahl an Verhaltensweisen und Einstellungen, die Sie bei sich selbst ändern müssen, wenn Sie die Betreuerrolle verlassen. In dieser Wiederherstellungsphase wird es wichtig sein, sich ein Unterstützernetzwerk aufzubauen, das aus Familienmitgliedern, Freunden und einem Therapeuten oder einer Unterstützerguppe bestehen kann. Dieses Netzwerk kann Ihnen helfen, nach vorne zu schauen. Diese Personen können Ihr Resonanzboden sein, um Ihnen ein objektiveres Feedback darüber zu geben, wer Sie sind und welche Fähigkeiten und Fertigkeiten Sie haben, und um Ihre persönlichen Eigenschaften und Charakterzüge zu reflektieren und zu bestätigen. Sie müssen sorgfältig ausgewählt werden aufgrund ihrer Fähigkeit, die Realität zu sehen, ihrer Bereitschaft, Ihnen ihre Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, und ihrer Einsicht und ihres Verständnisses für die verrückte Beziehung, in die Sie involviert sind.

Denken Sie sorgfältig über die hier skizzierten Schritte zur Überwindung der Betreuerrolle nach und beurteilen Sie, wo Sie sich selbst sehen. Dies wird Ihnen helfen, die Fähigkeiten und Maßnahmen, die Sie bereits ergriffen haben, zu validieren und zu erkennen, was Sie noch lernen und üben müssen. Das neue Sie ist das *wahre* Sie. Wenn Sie sich nicht um das Leben eines anderen Menschen kümmern, sind Sie frei, das zu sein, was Sie wirklich sind, Ihr Potenzial auszuschöpfen und einen echten Beitrag zu Ihrem eigenen Leben und zum Leben anderer zu leisten.

## STICHWORTVERZEICHNIS

■ ■ ■

### A

Ablehnung 16, 19-20, 30, 42, 116,  
148, 169, 185, 271  
Akzeptanz 50, 75, 124-125, 129-  
130, 210, 253, 269  
Alles-oder-nichts-Denken 14, 73-  
74  
Altruismus 58-59, 288  
Angst 10-12, 14-15, 18-22, 26-27,  
29-30, 35, 38, 40-43, 45, 49-50,  
63, 65, 68, 70-71, 80, 85, 91,  
94, 98, 100, 103, 105, 108, 116,  
128, 136-137, 146, 148, 155-  
156, 168, 171, 173, 175, 177,  
188, 190, 192, 198, 200-202,  
206-211, 214, 221, 251, 255,  
257-259, 264  
Ärger 31, 53, 59, 75-76, 103-105,  
121, 124-125, 155, 204, 207,  
287

### B

Bedürfnisse 4-5, 12, 21, 25, 27-30,  
37-38, 40, 43-44, 46-47, 49-51,  
55-56, 58, 60, 62, 67-71, 76-77,

81, 85, 88, 91-93, 97, 104, 106,  
116-117, 126-127, 134, 141,  
143, 151, 153, 170, 182-184,  
191, 194-195, 197, 199, 206,  
210, 215-216, 224, 233, 235,  
240, 254, 259, 263, 287

Bedürftigkeit 13, 68-69, 269

Bestätigung 28, 71, 79, 137, 159,  
178, 261

Betreuer-Dreieck 155-156

BP/NP-dominierten Familie 37

### C

Chaos 15, 44, 83-85, 116, 197,  
229, 245

### D

Depression 12, 18, 29, 57, 68, 99,  
122-123, 128-129, 205-206

Diagnose 17, 19, 23

Diagnostic and Statistical Manual  
of Mental Disorders 10

Dissoziation 53

Domino-Effekt 1

Drama-Dreieck 31-36, 52, 63, 149,  
151, 156, 253, 255  
dysfunktional 35, 71, 162, 165

## E

Egoismus 137, 203  
egoistisch 3, 69, 95-96, 118, 145,  
181, 195, 203, 223, 262  
Emotionalität 5, 53, 65-66, 187  
Emotionen 11-14, 23, 28, 64-66,  
68-69, 71, 103, 107, 109, 117,  
132, 171, 175, 182, 187-190,  
195, 198-199, 211, 217-218,  
238, 241, 255  
Entwicklung 8-9, 53, 168, 203,  
211, 242, 260

## F

Familienregeln 46, 108, 131  
fehlende Grenzen 93  
Freunde 5, 26, 57, 60, 87-88, 95,  
114, 116, 122, 157-158, 176,  
178, 183, 192, 202, 205, 208,  
246, 261, 265-269, 271-272,  
275, 285  
Freundschaft 246, 265-267, 269-  
271  
Fürsorge-Dreieck 253-255

## G

Grenzen setzen 125, 185, 220-  
221, 270

## H

heilen 37, 78, 108, 116, 123, 125,  
128, 153, 164, 174, 270  
Heilung 128, 164-165, 174, 176,  
178, 189, 245  
Hypervigilanz 86, 198, 205

## I

Identität 51, 93-94, 109, 127, 134,  
153, 185, 192  
Impulsivität 10-11  
Instabilität 10, 13-15, 27  
Interaktionen 5, 23, 30, 53, 62,  
64, 86, 97, 105, 107, 133, 137,  
150-151, 153, 155-156, 176,  
178, 185, 210, 212, 219, 221,  
229-230, 242, 244-245, 253,  
255-256, 258-260, 263, 266-  
267, 269-270  
Intimität 49-50, 52  
Intuition 181, 194-195, 257  
Isolation 88, 272, 275

## K

Kommunikation 86, 138, 244,  
264, 292  
Kontrolle 14, 17, 21, 23, 35, 67,  
76, 88, 106, 142, 148, 154, 162,  
165-166, 170, 182, 188, 191,  
198, 200, 210, 218, 222, 226,  
229, 232, 255, 258, 260

## L

liebe 47, 144, 157, 224-225, 291  
Logik 12, 14, 61, 73, 82, 222, 288

**M**

Manipulation 63, 66, 89-91, 124,  
148, 168, 172  
Meditation 199, 201, 225  
Mystifizierung 48, 85-86, 116

**N**

Narzissmus 4, 18, 26  
narzisstische  
    Persönlichkeitsstörung 8, 125  
Netzwerk 251

**O**

Opfer 31-35, 39, 51-52, 108, 131,  
151-152, 251, 253, 255, 261

**P**

Perfektionismus 22, 73-74  
Persönlichkeit 7-8, 15, 20, 27, 29,  
40, 135, 233, 291  
Persönlichkeitsstörung 7-10, 22,  
53, 125, 157, 232, 239, 241,  
290-291  
Projektion 21, 182

**R**

Retter 27, 32-36, 52, 68, 70, 108,  
131, 153, 155, 251, 253-254,  
261  
Rollentausch 25  
Rückversicherung 107

**S**

Scham 65, 67, 175-176, 206  
Schuldgefühlen 29, 40, 144, 155,  
174  
Schuldzuweisung 21, 136, 182  
Selbstachtung 21, 181-185, 209,  
231, 235  
Selbstbewusstsein 7, 51, 62, 65,  
103, 109, 127-128, 170, 192,  
209, 240, 272  
Selbstbild 11  
Selbstempfinden 95-99  
Selbstfürsorge 127, 178, 275  
Selbstgefühl 11, 19-20, 127, 129,  
186  
Selbsthilfe 126-127, 161  
Selbstverantwortung 251, 254-255  
Selbstverleugnung 68  
Selbstverständnis 51, 62, 95, 137,  
275, 290  
Selbstvertrauen 181, 187, 189,  
195  
Selbstwertgefühl 22, 28-29, 46, 60,  
76, 82, 93, 97-98, 104, 125, 137,  
181-182, 184, 194, 210, 219  
Setzen von Grenzen 127, 260  
Störung 17-18, 89, 118, 147, 169,  
291  
Stress 8, 17-18, 53, 75, 178, 199,  
206

**T**

Trennung 120, 191, 205, 232, 242-  
243, 245-246, 261

**U**

Überreaktion 67, 172  
 Unabhängigkeit 13, 185, 202  
 unberechenbar 41, 162, 210, 212

**V**

Verfolger 31-36, 52, 108, 131, 227,  
 251, 253, 261  
 Verhaltensverzerrungen 83  
 Verhaltensweisen 4, 7-8, 10-11,  
 13, 15-19, 21-23, 26, 30, 38-39,  
 41, 43, 46, 48-49, 52, 64-66, 84,  
 90, 93, 103, 114, 121, 124, 132,  
 151, 155, 163, 166-171, 178,  
 183-184, 187, 190, 210, 212,  
 220, 222, 226, 251, 256-258,  
 268, 274, 285-286

**V**

Verlassenheit 8, 11  
 verlassen zu werden 26, 29  
 Verleugnung 21, 45, 83, 115-118,  
 120-121, 123, 129, 148

Verpflichtung 40-41, 43, 45, 155,  
 255  
 Versagen 71, 98, 122, 182  
 Verstrickung 93-94, 133, 145, 195  
 Verwirrung 4-5, 17, 29, 41, 45, 75,  
 84-85, 89, 116-118, 135, 153,  
 241  
 Verzerrung 21, 45, 70, 97, 134  
 Verzerrungen 54, 62, 65, 71, 73,  
 77, 95-96, 100, 103, 109, 113,  
 123, 275, 288  
 Verzweiflung 12-13, 69  
 Vorhersehbarkeit 44

**W**

Wut 11-13, 18, 20, 22, 36, 40-42,  
 65-66, 68-69, 71, 74, 76, 90, 94,  
 104-105, 113, 118-121, 123-  
 124, 129, 134-137, 156, 166,  
 171, 174, 188, 190, 198, 205-  
 206, 209, 214, 220, 239, 245,  
 260, 291

Dr. Margalis Fjelstad

## Mach dich frei von Borderlinern und Narzissten!

Beende das Drama und gestalte deine Zukunft selbst

264 pages, kart.  
semble 2020

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)