

empathische (aber unwirksame) Muster zurückfallen.

Unser Leben als Thriver ist der pure Gegensatz zu dem Leben der meisten anderen, die in Beziehungen mit cleveren narzisstischen Menschen – meisterhaften Manipulierern, die einem das Fell über die Ohren ziehen – stecken, einschließlich der Therapeuten, bei denen die Opfer Hilfe suchen. Unsere Gesellschaft beginnt erst sehr langsam zu verstehen, dass Persönlichkeitsstörungen, die meist auch Narzissmus beinhalten, ein enormes, bislang nicht erkanntes Problem – epidemischen Ausmaßes – für das Gesundheitswesen darstellen. Erst seit Kurzem hat der Berufsstand der Psychologen überhaupt erkannt, dass eine konventionelle Gesprächstherapie bei narzisstischen Menschen ganz und gar nicht hilft. Ebenso wenig wie »Wut-Management«. Tatsächlich

werden sie durch konventionelle Therapie sogar noch schlimmer. Warum? Weil sie das, was sie in der »Therapie« lernen, nutzen, um das Leiden ihrer Partner und Partnerinnen oder Familienmitglieder noch zu verstärken. Narzisstische Menschen bewerben sich für die Opferrolle. Und sie spielen sie, egal, was passiert, auf einem oscarreifen schauspielerischen Niveau. Ihre Opfer unternehmen im Gegenzug alles, was in ihrer Macht steht, um den Narzisstinnen und Narzissten zu helfen, ohne zu verstehen, dass diese Energievampire nicht wie Menschen mit normaler Empathie denken und handeln. Sie besitzen keine Empathie. Für viele ist das einfach schwer zu glauben. Wir sind in der irrigen Überzeugung aufgewachsen, dass unsere Liebe und Energie alles und jeden heilen kann. Und in den meisten Bereichen unseres Lebens stimmt das auch. Doch in

Bezug auf Narzisstinnen und Narzissten ist diese Überzeugung schlicht gefährlich.

Sandra Brown, die Autorin von *Women Who Love Psychopaths (Frauen, die Psychopathen lieben)*, sagt, dass »die Welt scheinbar auf merkwürdige Weise zu ihrem Vorteil gepolt ist«. Ein anderer Kollege – ein klinischer Psychologe mit über dreißigjähriger Erfahrung in der Behandlung von Männern, die von Priestern sexuell missbraucht wurden – erzählte mir, dass diese Menschen Chamäleons sind, die einen voll und ganz um den Finger wickeln können. »Selbst nach all den Jahren, die ich in diesem Bereich arbeite«, sagte er, »ist mir klar, dass ich noch immer von einem Narzissten verschaukelt werden kann, solange er oder sie ausreichend charmant und gut aussehend ist.« Ernüchternd, oder?

Ich schrieb *Vom Schatten ins Licht: Wie Sie Energieräuber erkennen und sich von ihnen*

*befreien können*, weil mir nach 35 Jahren an vorderster Front geleisteter Arbeit für Frauengesundheit klar wurde, dass die große Mehrheit der Frauen, die unter sogenannten Autoimmun- oder rätselhaften Krankheiten wie chronisches Müdigkeitssyndrom, adrenale Erschöpfung, Fibromyalgie, rheumatische Arthritis, Hashimoto-Thyreoiditis oder Lupus litten, mit einem Energievampir zusammenlebte. Solche Betroffenen können nur gesunden, wenn sie endlich verstehen, mit wem sie es zu tun haben, und sich befreien. Als Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit musste ich in Bezug auf dieses Phänomen Alarm schlagen, um Menschen zu helfen, sich aus dieser Toxizität zu befreien, bevor sie ihr Leben ruinierte. Und natürlich habe auch ich wie Melanie meine persönlichen Erfahrungen mit solchen Persönlichkeiten gemacht. Ich weiß, wie schwer es ist, sich vor ihnen zu

retten. Und ich glaube fest daran, dass wir jetzt an einem Punkt der Geschichte angelangt sind, an dem unsere Gesellschaft langsam den durch Narzisstinnen und Narzissten verursachten Schaden zu sehen beginnt. Fraglos hat die durch den Harvey-Weinstein-Skandal ins Rollen gekommene #MeToo-Bewegung dazu beigetragen. Damit ist ein Schritt auf einer langen Reise getan.

Melanie Tonia Evans kennt die persönliche Hölle narzisstischen Missbrauchs hautnah und aus eigener Erfahrung. Viel wichtiger noch, hat sie einen Weg aus diesem Fegefeuer entdeckt: die in diesem Buch vorgestellte Heilmethode *Quanta Freedom Healing*. Nachdem ich ihren Online-Kurs absolviert habe, kann ich die Wirksamkeit ihrer Behandlung bestätigen. Es reicht nicht, Narzissmus mit dem Verstand zu durchdringen – auch wenn dies ein Anfang ist. Letztendlich muss jeder von uns seine Wunden