

Ex an die Next oder: Danke, dass es dich gibt!

Hallo liebe Next S

Hier bin ich, die crazy Ex S.

Wie waren Deine ersten Weihnachten mit H, konntest du sie genießen? Hat er dir schon einen Heiratsantrag gemacht? Oder wurden Weihnachten von ihm schon beim ersten Mal „gecrasht“?

Das wäre dann nicht das erste Mal. Das darfst du nicht persönlich nehmen, wenn sich das Jahr für Jahr, die du mit ihm zusammen sein wirst, mehr oder weniger wiederholt. Irgendwann wird das auch an deinem Geburtstag passieren, dass er „übler Laune“ ist, aber ich möchte nichts vorwegnehmen....

Ich hatte die Zusammenkünfte mit H an solchen Tagen recht schnell stetig versucht zu vermeiden. Da hat er sich seine „fuel“-Zufuhr dann halt woanders besorgt oder ist in Depression versunken. Aber zum Glück nicht auf meine Kosten. Gesunde Grenzziehung!

Das „liebe“ meine ich übrigens ehrlich, so wie ich es schreibe, du bist ein guter Mensch. Deine Augen sind mit Leben gefüllt und nicht eiskalt und berechnend wie die von H. Hätte mich auch gewundert, Narzissten suchen sich nicht ihresgleichen als Hauptwirten!

Weißt du, du bist mir sympathisch, ich mag dich, auch wenn du mir das vielleicht nicht glauben magst. Gleichzeitig tust du mir leid, du wirst auch in den nächsten Jahren viel durchmachen müssen.

Glaubst du mir wenn ich dir sage, dass es ist gut, dass es dich gibt, nicht nur für deine Tochter, deine Familie und Freunde, auch für meine Tochter und mich?

Du hast meiner Tochter und mir das letzte Stück Freiheit wiedergegeben!

Durch unseren Wegzug aus deiner Heimat waren wir zwar frei, aber da war noch dieses

Sabine Dohrn – Psychologische Beraterin + angehende Heilpraktikerin Psychotherapie
email: sabine_dohrn@gmx.de

1 / 8

Ex an die Next oder: Danke, dass es dich gibt!

unsichtbare Band, nicht nur des gemeinsamen Kindes wegen.

Ich fühlte mich irgendwie noch ihm gegenüber „verpflichtet“, Loyalität ihm gegenüber zu zeigen und seine Baustellen zu bearbeiten und ins Reine zu bringen.

Indem du dich jetzt um alles kümmerst, was H angeht, ihm emotionale „fuel“-Tanksäule und sein ausgleichender, stabilisierender „punching ball“ bist, ihm deine Charakter-Eigenschaften „*character traits*“ zum Spiegeln „*mirroring*“, ein Dach über den Kopf, Haushaltsdienstleistungen, Sex, Freunde etc. „*residual benefits*“ gibst, habe insbesondere ich meine völlige Ruhe.

Ich konnte meine Loyalität ihm gegenüber endlich ad acta leben und wieder mein Leben und meine Ziele sowie die von meiner Tochter in Angriff nehmen.

Das ist wirklich ein Befreiungsschlag für mich gewesen! Danke dir!

Darauf hatte ich zwei Jahre hingearbeitet!

Du weißt ja, er hat mich nicht nur einmal körperlich angegangen und mir Geld geklaut, da war Schluss für mich mit ihm (klare Grenzziehung meinerseits -> Polizeieinsätze).

Da fing ich an, strategisch an meinem/unserem „Ausstieg“ aus dieser toxischen Beziehungskonstellation zu arbeiten und umzusetzen. Weil ich damals schon erahnte, dass ich nur wirklich Ruhe haben werde, wenn ich H den „Abschuss“ „*discard*“ machen lasse – Narzissten lassen dich nur gehen, wenn sie dich „abschießen“ „*discarden*“ – und er eine „*Next*“ hat.

Meiner Tochter war es niemals „geheuer“ mit ihrem Vater. Sie ermunterte mich, aus der „Beziehung“ zu ihm rauszugehen – sagte jedoch auch schon selber, dass es eigentlich keine richtige Beziehung gab zwischen ihrem Vater und ihrer Mutter.

Da war sie erst 9 Jahre und schon so reif in ihren Einsichten!

Sabine Dohrn – Psychologische Beraterin + angehende Heilpraktikerin Psychotherapie
email: sabine_dohrn@gmx.de

2 / 8

Ex an die Next oder: Danke, dass es dich gibt!

Und nein: da – also was ich oben schrieb mit der körperlichen Gewalt und dem Diebstahl – hatte er „nicht mal nur einfach schlechte Laune oder war sauer auf mich“ und das war auch nicht sein Geld!!!

Meiner Tochter zu schreiben, dass „dein Papa nur sauer auf Mama war“ wenn er dies und das machte oder sagte zu mir und „sowas nicht mehr vorkäme“ und „du aufpassen würdest, dass er lieb ist“, finde ich ehrlich gesagt daneben und völlig unpassend. Da frage ich mich, wie du dich verhalten würdest, wenn H „mal nicht so lieb“ wäre gegenüber dir und/oder meiner Tochter. Wahrscheinlich würdest du nach dem ersten Entsetzen ihren Vater weiter in Schutz nehmen und meiner Tochter zusammen mit ihm das Gefühl geben, sie sei Schuld an seinen Ausrastern.

Diese irrationale Schuldverschiebung „*blame shifting*“, die Ablehnung, Verantwortung für die eigenen Taten zu übernehmen sowie das projizieren „*projection*“ der ganzen schlechten Eigenschaften auf andere ist typisch für Narzissten und auch sehr ausgeprägt bei H.

Das waren klare Grenzüberschreitungen! Nicht nur „Ausrutscher“!

Und die kommen bei H auch immer wieder vor, wenn auch seltener in körperlicher Form, dafür aber „*passiv-agressiv*“, wenn H austickt „*fury*“ „*rage*“.

Sowohl meine Tochter als auch ich haben den Eindruck gewonnen, dass du im Sinne von H agierst, sozusagen einer seiner „*flying monkeys*“ bist.

Wir möchten in diese ganzen Dysfunktionalitäten, die sich bei H und in seinem Umfeld immer finden, nicht mehr involviert sein.

Deswegen sind wir auch mit dir jetzt „*no contact*“.

Aber ich bin abgeschwiffen vom Thema....

...Zwei Jahre hat es gedauert, bis H dich gefunden hat, mir endlich den gewünschten Abschuss „*discard*“ gab und ich aufatmen konnte.

Sabine Dohrn – Psychologische Beraterin + angehende Heilpraktikerin Psychotherapie
email: sabine_dohrn@gmx.de

3 / 8

Ex an die Next oder: Danke, dass es dich gibt!

Seine Schmierkampagnen „*smear campaign*“ kannte ich ja schon von früher, das hatte ich als „durchstehbar“ einkalkuliert: „crazy Ex“, die sein Leben sabotieren wolle eine Rabenmutter sei, die ihr Kind in Pflegefamilien abschieben würde, ihn nur ausgenutzt hätte blablabla.....sogar seine Tochter schmiert er schon: sie ihn nur kontaktiere, wenn sie Geld von ihm wolle.....

Ich kenne das schon, seine projizierenden Qualitäten „*projection*“ seiner ganzen vielen schlechten Eigenschaften und Fehl-Verhalten auf mich. Es kümmert mich nicht (mehr), was er, du, seine Mutter oder wer auch immer in seinem Umfeld über mich denken. Meine Tochter und ich sind „out of the loop“

Deine – von H nur gespiegelte – elterliche Fürsorge zahlt sich jetzt für meine Tochter aus, die weiterhin Unterhaltszahlungen erhält – erstmal.

Da hatte seine frühere Next nicht so eine Vorbildfunktion, wohl deswegen, weil sie ein Monat nach „Beziehungsbeginn“ schon versuchte, neuen Nachwuchs mit H zu „produzieren“.

Wie einfach das oft geht bei den Narzissten, Hauptwirte auszutauschen, in komplett neue Rollen zu schlüpfen und versucht wird, neues Leben in die Welt zu setzen, und das erst Neugeborene „ad acta“ gelegt wird.

H war da mal gerade Vater meiner Tochter geworden und kümmerte sich daraufhin über Jahre nicht um seine Tochter noch zahlte er für sie.....da wundert es dich oder ihn, dass seine Tochter keinen Bezug zu ihm hat? Nur weil er ihr „Vater“ ist? Erzeuger trifft es wohl besser. Da gibt es auch nichts zu erklären und nichts zu entschuldigen und die Verantwortung lag und liegt weiterhin voll bei H, egal wie er das alles „*blame shiftet*“ auf mich und wen auch immer....

Dass meine Tochter – und auch seine große Tochter von Mama C – mit ihrem Vater H nichts zu tun haben wollen, hat ganz klare Gründe, die in seinem früheren/jetzigen Verhalten begründet liegen und nirgendwo anders.

Du wirst es richten wollen für ihn, weil du es nicht nachvollziehen kannst und auch nicht stehen lassen kannst so. Du bist eine empathische Person, die versucht, Lösungen zu

Sabine Dohrn – Psychologische Beraterin + angehende Heilpraktikerin Psychotherapie
email: sabine_dohrn@gmx.de

4 / 8

Ex an die Next oder: Danke, dass es dich gibt!

finden. Nur leider findet man mit Narzissten keine einvernehmlichen Lösungen, das wirst du auch noch lernen (müssen).

Meine Tochter wäre mit ihren bald 12 Jahren sicherlich ein passender „Ersatz“ für deine ausgezogene Tochter, du würdest es ihr „schön machen“ in eurem neu gemieteten Haus mit großem Garten mit Platz für mindestens 3 Trampoline, deinem neuen Wuschel-Welpen und deiner Familie, die auch Pferde „im Angebot“ haben, damit meine Tochter ihrem hobby weiter bei euch nachgehen könnte.

Das glaube ich dir auch voll und ganz!

Daraus wird jedoch nichts.

Meine Tochter kennt die „Grundlagen“ über Narzissmus etc.. Das hat nichts mit „Schlechtreden“ ihres Vaters oder der Persönlichkeitsstörung zu tun, es sind Fakten, die Erklärungen bieten.

Aber weißt du, schon die ganzen Jahre vorher, wenn sie denn mal direkten Kontakt zu ihrem Vater hatte, meinte sie, dass er „komisch“ und oft „sehr launisch“ sei und sie keinen emotionalen Kontakt zu ihm hätte.

Als er zu ihrem Geburtstag oben war Ende März, war diese komische Stimmungslage wieder eindeutig zu spüren.

Schauen wir jetzt mal, wie lange er seine „väterliche Fürsorge“-Maske aufbehält.

Bitte Sorge weiterhin dafür, meine Tochter wird es dir danken!

Übrigens hat H viele, ganz unterschiedliche Masken, einen ganzen Schrank voll, je nachdem, wen er gerade beeindrucken, kontrollieren und spiegeln will/muss.

Bist du schon mal über eine gestolpert?

Wo du dachtest: „Mmh, was ist das denn hier, die passt doch eigentlich gar nicht zu ihm, aber sie liegt hier in seinem Schrank, versteckt hinter den ganzen „schönen“ Masken“?

Mir gegenüber hatte (und hat weiterhin) H ganz oft viele seiner „schlechten“ Masken

Sabine Dohrn – Psychologische Beraterin + angehende Heilpraktikerin Psychotherapie
email: sabine_dohrn@gmx.de

5 / 8

Ex an die Next oder: Danke, dass es dich gibt!

aufgehabt, er konnte mich sonst nicht kontrollieren. Bei dir mag es wiederum etwas anders laufen, wenn er dich mit „einfacheren“ Manipulations-Tools und „geschönten“ Spiegel-Masken „in Schach“ halten und kontrollieren kann. Dann braucht es für ihn auch nicht die Anwendung körperlicher Gewalt, wenn die anderen Mechanismen ihn zum Erfolg bringen. Mit wahrer Liebe hat es bei H jedoch rein gar nicht zu tun, egal wie oft er dir seine Liebe schwört. Alle Menschen sind für Narzissten Objekte und Erweiterungen ihrer Selbst, nicht mehr und nicht weniger. In solchen Konstellationen findet sich keine wahre Liebe. Oder würdest du sagen, du liebst dein Auto? H schon.

Ich kenne deine Vergangenheit, deine Baustellen, Deine Schwächen, Deine Empfindlichkeiten.

H wird sie auch schon sehr gut kennen und (gegen) dich einsetzen, wenn er „launisch“ ist, nicht?

Nein, versuche es nicht erneut: Frage nicht nach Namen, ich werde sie dir weiterhin nicht nennen, das gibt nur Stress und das wollen weder diese P noch ich.

Diese deine Vergangenheit führt sich fort in deiner jetzigen Partnerwahl, du bist weiterhin in einer (neuen) Missbrauchsbeziehung.

Ich weiß, du wirst mir (jetzt noch oder nie) nicht glauben (wollen), Narzissmus, narzisstischer Kreislauf etc., davon willst du nichts wissen, „es gibt wichtigere Dinge im Leben“, sagst du.

Dabei geht es um DEIN Leben, um DEINE Zukunft, um DEINE Gesundheit! Und auch das deiner Tochter!

Jeder muss seine eigenen Erfahrungen und sein eigenes Leid sammeln – und das ist bei vielen nicht in ein paar Monaten getan, viele bleiben Jahre oder Jahrzehnte gefangen in dem „Narzisstens-Bunker“.

Sabine Dohrn – Psychologische Beraterin + angehende Heilpraktikerin Psychotherapie
email: sabine_dohrn@gmx.de

6 / 8

Ex an die Next oder: Danke, dass es dich gibt!

Doch du hättest schon jetzt die Möglichkeit, dich schlau zu machen! Hätte ich das vor 10 Jahren gehabt und all diese youtuber und writer zum Thema narzisstischer Missbrauch schon aktiv, ich wäre dankbar und wissbegierig gewesen.

Jetzt bist du sicherlich schon zu 99% mit den Themen und Problematiken von H vollgepackt – du wirst sehen, da gibt es immer was zu regeln und Karren aus dem Dreck zu ziehen!

Ich habe sein Leben bis in seine Windelzeiten recherchiert.

Das ist kein Stalken oder eine „Obsession“ gewesen, es diente der Wahrheitsfindung. Ich ahnte damals nicht, welche Dimensionen die „Wahrheit“ einnehmen würde.

Als ich anfang, in den morastigen Teich vor mir zu stochern, wusste ich nicht, welche Tiefe und welche Gestalten sich da alles finden....du wirst sie vielleicht nur im Ansatz erkennen mit der Zeit, wenn genau hinschaust, weil dafür müsstest auch du ganz tief in dich selbst gehen und dich selber neu definieren im Abgleich mit den Gestalten, die dir bei der Recherche über den Weg laufen.

Das habe ich getan: Mich „neu“ definiert, aus der Erfahrung neue Stärke gewonnen, mich weiterentwickelt in vielen Richtungen, auch in meiner Mutter“rolle“.

Ich bin dankbar dafür, dass mir H diese Weiterentwicklung ermöglicht hat durch die Erfahrung mit ihm, auch wenn es sicherlich nicht so seine Zielsetzung war.

H ist immer noch der Gleiche und wird es immer bleiben. Es finden sich immer noch die gleichen Gestalten und noch ein paar mehr Masken, seitdem er nicht mehr trinkt und trocken ist.

Nein, vergiss es, er hat sich nicht geändert, noch nicht mal im Ansatz, auch nicht wo er trocken ist. Er ist nur noch besser geworden im Manipulieren, weil ihm der Alkohol nicht mehr den Verstand verrauscht.

Alkohol und Kokain sind oft mit der NPS (narzisstischer Persönlichkeitsstörung) und DPS

Sabine Dohrn – Psychologische Beraterin + angehende Heilpraktikerin Psychotherapie
email: sabine_dohrn@gmx.de

7 / 8

**Ex an die Next oder:
Danke, dass es dich gibt!**

(dissoziale Persönlichkeitsstörung) vergesellschaftet „Komorbidität“.

Als ich merkte, dass ich kurz vor „Abschuss“ stand – du von ihm als wertvolle neue Hauptwirtin auserkoren warst – fragte ich H, ob er sich mit mir verloben wolle und was macht er? Sagte ja. Die Ringe ließ ich ihn natürlich kaufen, bin doch nicht blöd noch deppert.

Später – kurz bevor er zu dir zog – sagte H, dass ICH mich MIT IHM verlobt hätte und nicht er mit mir...ich musste im Nachhinein echt lachen, weil ich das so völlig wahnwitzig fand.

Jetzt bist auch du verlobt mit ihm, wie viele Ex´s vor dir und Next´s nach dir...

H fragte mich vor drei Jahren, ob ich ihn heiraten wollte. Da sagte ich ganz klar nein. Danach ging der Stress los mit nachfolgenden Polizeieinsätzen.

H heiratet nur, wenn er einen klaren – objektivierbaren – Nutzen für sich darin sieht. Das hat mit Liebe, wie du und ich sie verstehen, nichts zu tun. Frage ihn mal, warum er sein Ex-Frau C geheiratet hatte....da war er doch auch mal ehrlich zu mir, die wenigen Male...

Ich wünsche dir viel Stärke und Kraft – und höre auf dein intuitives Bauchgefühl!
Und auf deine Tochter!

Du bist eine tolle Person!

Wenn du irgendwann Unterstützung brauchst im „Ausstieg“, bin ich da für dich.

Liebe Grüße

Sabine

BE FREE AGAIN!

→ **GOSO (Get Out, Stay Out) und NO CONTACT.**

Sabine Dohrn – Psychologische Beraterin + angehende Heilpraktikerin Psychotherapie
email: sabine_dohrn@gmx.de

8 / 8