

cpm_si

WERBUNG

cpm_m

cpm_sd

+ Beratung auf Mallorca: Narzissten blenden und untergraben das Selbstwertgefühl ihrer Mitmenschen

Narzissten sind äußerst charmant und scheinen zu leuchten, doch für ihre Mitmenschen sind sie häufig toxisch. Die MZ im Interview mit der deutschen Therapeutin Julia Zimmermann, die auf Mallorca die Opfer von Narzissten berät



Die Trauma-Therapeutin Julia Zimmermann ist auf Opfer von narzisstischem Missbrauch spezialisiert. / NELE BENDGENS / NELE BENDGENS



Alexandra Bosse

21. JUL 2025 15:56



In **Spanien** gab es 2024 fast **200.000 Anzeigen aufgrund geschlechtsspezifischer Gewalt (violencia de género)**. Die Zahlen stammen aus dem Jahresbericht zu häuslicher Gewalt des Consejo General del Poder Judicial (CGPJ), des leitenden Selbstverwaltungsorgans der spanischen Justiz. **Die Balearen verzeichnen dabei die höchste Rate mit im Schnitt 21 Anzeigen pro Tag.** Laut der Sozialpädagogin und Trauma-Therapeutin **Julia Zimmermann** haben die Täter oft narzisstische Züge. Die seit 15 Jahren auf Mallorca lebende Deutsche hat sich **auf die Beratung von Opfern von narzisstischem Missbrauch spezialisiert**. Mit der MZ sprach die 50-Jährige darüber, welche Auswirkungen das Zusammenleben mit einem Narzissten auf die eigene Psyche haben kann.

Wie erkenne ich einen Narzissten?

Narzisstische Persönlichkeitsstörung – abgekürzt NPS – ist eine psychiatrische Diagnose, die man nicht einfach so stellen kann. Aber narzisstische Züge sind sehr gut selbstständig erkennbar, wobei die toxischen Charakterzüge für den Laien oft erst im Lauf der Zeit sichtbar werden. Typische Anzeichen sind beispielsweise ein übersteigertes Selbstwertgefühl und der Mangel an Empathie, also wenig Mitgefühl für die Gefühle oder Bedürfnisse anderer. Ein Narzisst nutzt Menschen gezielt aus, um die eigenen Ziele zu erreichen, und versucht dabei, andere subtil zu kontrollieren oder zu beeinflussen. Seine Beziehungen sind meistens oberflächlich und funktional, und der Narzisst zeigt oft ein herablassendes, abwertendes Verhalten gegenüber seinen Mitmenschen. Typischerweise erzählt er im Alltag ständig von eigenen Erfolgen und Erlebnissen, hört wenig zu und lenkt Gespräche immer wieder auf sich selbst. Narzissten begegnen uns im Freundeskreis, auf der Arbeit oder in der Familie.

“

Narzissten begegnen uns im Freundeskreis, auf der Arbeit oder in der Familie.

Julia Zimmermann — Trauma-Therapeutin

Ist Narzissmus vererblich oder eine Prägung?

Da ist sich die Wissenschaft bis heute nicht ganz sicher. NPS ist jedenfalls nicht heilbar oder wirklich behandelbar. Es gibt Forschungen, die besagen, dass Narzissmus zum Teil genetisch bedingt sei. Aber wir wissen auch, dass der ganz große Teil Sozialisation ist, also das, was man vorgelebt bekommt. Oft ist nicht nur eine Person in der Familie betroffen, sondern das ganze Familiensystem. Beispielsweise ist ein Elternteil narzisstisch oder Borderline-geprägt, dann hat oft nicht nur ein Kind starke toxische Charakterzüge, sondern es sind mehrere Geschwister betroffen. Ein Kind kann nur gesund aufwachsen, wenn es mindestens einen gesunden Elternteil hat, der einfühlsam und verlässlich da ist und so dem Kind Orientierung im Chaos gibt. Für die kindliche Entwicklung ist es vor allem wichtig, eine sichere Bindung zu haben, und diese kann bei einem manipulativen Elternteil wie einem Narzissten nie entstehen, da sich alles nach ihm richten muss und

Meistgelesen Neu

1. Sexueller Übergriff im Bordell in der Schinkenstraße? 18-jähriger Deutscher zeigt Prostituierte und Türsteher an
2. Ruft einen Krankenwagen und bringt mich ins Gefängnis!: FahrerIn nach tödlichem Unfall in Manacor tief betroffen
3. Für 15 Millionen Euro aus der Touristensteuer: Balearen-Regierung will alte Hotels kaufen, um sie abzureißen
4. Deutscher Urlauber läuft randalierend über die Playa de Palma und bricht tot zusammen
5. Saftige Strafen drohen: Fünf Nachtclubs an der Playa wegen sexistischer Werbung angezeigt
6. Unmenschliche Bedingungen am Flughafen Mallorca: Gewerkschaft droht damit, den Airport lahmzulegen
7. Mutaßliche Gruppenvergewaltigung: Deutsche Anwältin verzweifeln an Justiz auf Mallorca
8. Fünfjähriger Junge vor dem Ertrinken im Hotelpool an der Playa de Palma gerettet

Beratung auf Mallorca: Narzissten blenden und untergraben das Selbstwertgefühl ihrer Mitmenschen
15:56



Mallorca auf Instagram: Wie viel Geld kann man mit der Insel verdienen?
15:54



Alcúdia setzt auf fliegende Lebensretter: Am Strand kommen Rettungsdrohnen zum Einsatz
15:49



Die neue Rettungsdrohne in Port d'Alcúdia
13:41



Zwei Festnahmen nach Messerstecherei bei Fest im Urlaubsort Cala Pi
13:38



Mann bei Sturz aus einem Wohnhaus in Palma schwer verletzt
13:03



Ortspolizei warnt Ballermann-Urlauber: Kaufen Sie auf keinen Fall Cocktails am Strand
12:25



Mutaßlicher Mafia-Pate Bashkim Osmani: Warum die Ermittlungen einen mallorquinischen Künstler in die Bredouille bringen
12:08



ständig alles anders ist.

Wie verhalte ich mich am besten, wenn ich unter einem Narzissten leide?

Das Fatale ist, dass jemand mit narzisstischen Tendenzen sehr charmant und überzeugend wirken kann – vor allem zu Beginn einer Beziehung. Es ist unglaublich leicht, auf einen grandiosen Narzissten hereinzufallen, denn das ist jemand mit einer total anziehenden Aura um sich herum, und man fühlt sich eigentlich fast ein bisschen geehrt dadurch, dass man in dessen Nähe sein darf. Erst später, im Laufe der Beziehung, stellt sich heraus, dass man irgendwie nicht die Wahrheit erfährt, sich emotional manipuliert fühlt oder sogar erpresst wird. Man sollte sich unbedingt Hilfe suchen und mit jemandem darüber reden, denn sehr oft versuchen die Narzissten, ihre Partner auch von der Außenwelt mehr und mehr zu isolieren, um sie noch besser kontrollieren zu können. Nach dem Motto: „Musst du schon wieder mit deiner besten Freundin telefonieren?“ Oder: „Es wäre viel schöner, wenn du zu Hause bleiben und nicht weggehen würdest.“ Weil man Konflikt vermeiden möchte, verliert man so mit der Zeit sein vorheriges Leben, seine Hobbys, und der Kontakt zum Freundeskreis und zur eigenen Familie wird weniger. Dadurch hat man irgendwann kein soziales Unterstützungsnetzwerk mehr und ist vollständig abhängig. Außerdem gibt es natürlich viele Frauen, die finanziell abhängig sind und sich deshalb nicht trennen können. In Abhängigkeit ist es leichter, ein Opfer von häuslicher Gewalt zu werden.

“

Erst später, im Laufe der Beziehung, stellt sich heraus, dass man irgendwie nicht die Wahrheit erfährt, sich emotional manipuliert fühlt oder sogar erpresst wird.

Julia Zimmermann — Auf Opfer von Narzissten spezialisierte Therapeutin

Sind Narzissten vor allem männlich?

Narzissmus ist eher männlich, Borderline wird oft der „weibliche Narzissmus“ genannt. In meiner Praxis habe ich bisher tatsächlich nur Frauen gehabt, die in einer Beziehung mit einem Narzissten waren, und noch keine Männer. Die Frauen rufen mich oft an, weil sie denken, sie hätten selbst ein Problem. Erst im Laufe der Beratung stellt sich dann heraus, dass sie mit einem Partner mit stark ausgeprägten narzisstischen Tendenzen zusammenleben. Ein Narzisst würde nicht ernsthaft und aus eigenem Antrieb selbst zu einer Therapie gehen. Er ist überzeugt, jedem überlegen zu sein und würde höchstens den Schein wahren. Die diagnostizierten Fälle tauchen meistens auf, weil die Person wegen Süchten, Depressionen oder Burn-out zum Psychiater muss. Ganz oft sind Narzissten beruflich außerordentlich erfolgreiche Menschen.

Gibt es so etwas wie ein Schema bei den Frauen, die auf Narzissten reinfallen?

Ich arbeite gerade an einem Buch zu diesem Thema, und genau das ist mein Hauptpunkt: Sich von einem Narzissten täuschen zu lassen, ist einfach, weil der so unglaublich charismatisch ist – das kann uns allen passieren. Die Frage ist, wer bei einem Narzissten bleibt. Das ist auch das Thema, das ich mit meinen Klienten reflektiere. Welche Bedürfnisse sind in der Person nicht gestillt, dass sie in der toxischen Beziehung mit dem Narzissten bleibt? Da gibt es Muster. Es sind normalerweise Menschen, die selbst keine sichere Bindung in ihrer Kindheit erfahren haben. Beispielsweise durch eine Mutter, die emotional oder geistig abwesend war, sowie durch Alkoholiker oder Workaholics in der Familie. Es sind viele, die unglaubliche Angst vor Konflikten haben, denn sie haben gelernt, dass ein Konflikt mit Beziehungsbruch und Verlust einhergeht. Ich erlebe aber auch – und das ist ein Paradox –, dass es gleichzeitig unglaublich starke Menschen sind.

“

Sich von einem Narzissten täuschen zu lassen, ist einfach, weil der so unglaublich charismatisch ist – das kann uns allen passieren.

Julia Zimmermann — Sozialpädagogin

Das müssen Sie jetzt erklären ...

Um narzisstischen Missbrauch überhaupt durchzustehen und nicht daran kaputtzugehen, muss man unglaublich stark sein. Ich sehe in meiner Praxis, dass für viele Opfer ein Punkt kommt, beispielsweise wenn der Partner untreu ist, ein Kind geboren wird oder Geld verschwindet, an dem sie endgültig genug haben und sich aus diesem toxischen Kreislauf befreien. Diese Menschen haben immer noch genug Resilienz und gesunde Anteile in sich, um – mit Unterstützung – diesen harten Weg zu gehen. Ein Weg zurück in ein selbstbestimmtes, freies Leben, der sich lohnt. Es ist sehr wichtig, dass die Bevölkerung mehr über dieses Thema erfährt. Viele Frauen kommen erst zu mir, nachdem sie etwas über Narzissten gelesen haben und dabei ihre eigene Beziehung wiedererkennen. Wir können es uns als Gesellschaft nicht leisten, wegzuschauen und narzisstischen Missbrauch nicht zu erkennen. Diese Gewalt ist nicht nur physisch, sondern auch emotional, durch Manipulation und Kontrolle. So ist es auch in der spanischen Gesetzgebung gegen geschlechtsspezifische Gewalt verankert.

Kontakt

Julia Zimmermann

Camí des Comtès, 22
Calonge
Sprechzeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr
Tel.: +34 650-73 70 32
E-Mail: julia@traumainanutshell.com;
Website: www.traumainanutshell.com

THEMEN FRAUEN MENSCHEN GEWALT MISSBRAUCH PSYCHOLOGIE PSYCHIATRIE GESELLSCHAFT

AKTUELLES MEINUNG SPORT KULTUR BOULEVARD SERVICE

MallorcaZeitung

Redaktion Kontakt Anzeigen-Tarife Branded Content Canal de denuncias

Verlag Editorial Paneurope S.A.

Werbung 

Andere Websites von Prensa Ibérica Media:

Presse

Diari de Girona
Diario Córdoba
Diario de Ibiza
Diario de Mallorca
El Correo de Andalucía
El Correo Gallego
El Día
El Periódico de Aragón
El Periódico
El Periódico de España
El Periódico Extremadura
El Periódico Mediterráneo
Empordà
Faro de Vigo
INFORMACIÓN
La Crónica de Badajoz

La Nueva España
La Opinión A Coruña
La Opinión de Málaga
La Opinión de Murcia
La Opinión - El Correo de Zamora
La Provincia - Diario de Las Palmas
Levante - El Mercantil Valenciano
Mallorca Zeitung
Regió 7
Sport
Superdeporte
Radio und Fernsehen
Información TV
Levante TV
MediTV
Zeitschriften

Cuore
Stilo
Viajar
Woman Madame Figaro
Themenkanäle
Casa Gourmet
Coches de ocasión
Código Nuevo
Compramejor
Fórmula 1
Iberempleos
Lotería de Navidad
Neomotor
Tu casa
Buscando respuestas
Living Ibiza

Verlag Editorial Paneurope S.A.
Alle Rechte vorbehalten

Rechtlicher Hinweis | Datenschutz- und Cookie-Richtlinien | Beschwerdekana | Datenschutzeinstellungen | Ethischer Kodex |