

Podcast mit Pablo Hagemeyer

Jutta Ribbrock [00:00:09]:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Hörfunk-Redakteurin, Moderatorin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner und entspannter macht, und auch darüber, wie wir Krisen und Herausforderungen bewältigen können. Heute ist bei mir **Pablo Hagemeyer****. Er ist Psychiater und Psychotherapeut und beschäftigt sich ganz besonders mit dem Thema Narzissmus. Er sagt, er ist selber Narzisst, allerdings von der netten Sorte, wir werden wir gleich mal hören. Zwei Bücher hat er schon über Narzissmus veröffentlicht. Das erste mit dem Titel **Gestatten, ich bin ein Arschloch****. Das zweite heißt **Die perfiden Spiele der Narzissten****. Ein drittes ist in Arbeit und soll im Frühjahr erscheinen. Und was typisch ist für Narzissten, welche Ausprägungen es gibt, wie wir damit umgehen können, vor allem mit dem Typus Narzisst, der andere Menschen manipuliert, aussaugt und zerstört, darüber sprechen wir heute. Lieber Pablo.

Pablo Hagemeyer [00:01:27]:** Hallo.

Jutta Ribbrock [00:01:28]:** Herzlich willkommen. Ich habe es eben schon gesagt, du bist der nette Narzisst. So steht es auch im Untertitel von deinen Büchern, und das zeigst du ja auch humorvoll in deinem Buch **Gestatten, ich bin ein Arschloch****. Und das zweite Buch, ehrlich gesagt dachte ich, da gefriert einem manchmal das Blut in den Adern. Also das richtet sich ganz klar an Menschen, die unter diesem Typ Narzisst leiden, der, du sagst, dass der, der kapert Leute wie ein Pirat.

Pablo Hagemeyer [00:01:58]:** Den Pirat oder besetzt sie oder vergiftet sie oder benutzt sie wie so einen Puppenspieler von innen. Und das merken die gar nicht oft. Oft sind sie ja leidenschaftlich begeistert. Am Anfang, nicht wenn man sich so kennenlernt. Beide merken es nicht oft. Also doch, der sogenannte Narzisst und der sogenannte komplementäre Narzisst oder das Opfer, das, was sich unterwirft oder anpasst und mitmacht und mitspielt. Und deshalb Spiele der Narzissten, weil man ja immer sagt, spiel nicht mit den Narzissten. Und dann wollte ich mal gucken, was sind das für Spiele? Und da habe ich ja im Grunde genommen durchdekliniert über die tiefenpsychologischen oder, wenn man so will, psychoanalytischen Modelle der inneren Konflikte, die wir Menschen so haben: Schuld, Scham, Nähe, Distanz, Macht, Selbstwert, Empathie und so. Und da kommen natürlich, wir habe ich natürlich dann auch furchtbare Geschichten ausgesucht, im Sinne von verdichtet, um zu erklären, wie diese feinen, also diese Zwischentöne – das ist ja das Entscheidende. Wir wollen ja nicht diesen, also ich beschreibe nicht diesen Psychopathen, der so draufhaut oder der so sein Ding durchzieht und unsympathisch durch die Landschaft zieht, sondern es sind diese feinen Dinge, wo dieses narzisstische Momentum entsteht, und darauf mache ich aufmerksam.

Jutta Ribbrock [00:03:13]:** Das ist das Schwierige, dass das so subtil ist, dass sich das so reinschleicht. Langsam können wir noch mal erst definieren: Was ist ein Narzisst, was ist ein netter Narzisst? Wo ist die Grenze überschritten?

Pablo Hagemeyer [00:03:25]:** Zerstörerisch wird. Also wenn man aktuelle Diskussionen sieht, auch in den sozialen Medien oder überall, dann würde ich, würde ich heute fast jetzt humorvoll sagen: Ich habe keine Ahnung, was ein Narzisst ist, weil viele wissen, was ein Narzisst ist plötzlich, und jeder erkennt überall jemanden. Also wenn wir jetzt, man muss,

glaube ich, total aufpassen. Dann muss ich erst mal – es ist ein Phänomen, es ist ein Mythos. Es ist eine Story, die wir uns erzählen seit Menschengedenken von diesem Jüngling, der sich selbstverliebt im Wasser anguckt und dann reinrutscht, weil er darin die Liebe seines Lebens sieht und alle anderen ausschlägt, alle anderen Liebesavancen. Also diese rein egoistische Selbstbezogenheit, die ihn dann zu Tode und zu Fall bringt. Ich erzähle dann immer, dass griechische Narzissten offensichtlich nicht schwimmen konnten, weil der ist ja ertrunken. Also es ist aber kein, das ist ein Zufall. Es korreliert nicht mit Narzissmus, nicht schwimmen zu können, aber sich nicht bewusst darüber zu sein, wie man ist, das korreliert schon mit Narzissmus. Also das wäre vielleicht ein Merkmal, dass wir unreflektiert durch die Welt irren und einer Illusion nacheifern, die uns überhört und an die wir glauben und von der wir grundsätzlich überzeugt sind und nicht abzubringen sind, egal ob wir Stimmen wie das Echo hören, die uns erreichen will und uns nicht erreicht. Also Partner, Angehörige, Mitarbeiter, Untergebene oder Vorgesetzte, die uns nicht erreichen in dem Moment, wo wir einen Fehler machen oder wo wir nur um uns kreisen. Das wäre so ein bisschen der Mythos. Aber die faktische, ich sage mal, psychiatrische harte Realität ist da wiederum das andere Spektrum. Und es ist ganz streng und eng zu diagnostizieren. Und zwar, es ist eine ****Persönlichkeitsstörung****, also im engeren Sinne. Diagnostisch ist es eine Persönlichkeitsstörung, die müssen wir zuerst diagnostizieren. Wir können nicht sagen, das ist jetzt so ein unangenehmer Kerl, das ist sicher Narzisst. Das wäre total grundfalsch. Also wir müssen erst mal fragen oder uns fragen: Ist es eine Persönlichkeitsstörung? Eine Persönlichkeitsstörung ist so definiert und blablabla. So, muss jetzt nicht alles ausgeführt werden, aber es ist eine ****Störung der Wahrnehmung, der Gedanken, der Emotionalität, der Verarbeitung****, also des ganzen Charakters. Der ist einfach verschoben in der Selbstregulierung und in der Interaktion, vor allen Dingen mit anderen Menschen ist irgendwie daneben. Also nicht mehr normal, sondern es ist abweichend, abnormal, und es kann diese Person nicht so gut ändern. Es hat sich ergeben in dem Leben dieser Person mit psychischen Störung, dass die damit gut klarkommt bis zu einem gewissen Grad, etabliert sich bis zum sechsten Lebensjahr, hat mit Genetik zu tun, hat mit Prägung zu tun, der Familie und so weiter. Und die Störung führt zu einem wichtigen Symptom, nämlich zum ****Leiden****. Also wenn Menschen an ihrer Persönlichkeitsstörung leiden, dann haben wir eine Diagnose und haben eine Krankheit, und dann kann man die behandeln und heilen zu einem bestimmten Grad. Das ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Da gibt es mittlerweile wahnsinnig viel Forschung, wobei die aktuelle Literatur auch sagt: Wir brauchen noch viel mehr Forschung. Und da gibt es die ****grandiosen Narzissten**** und die ****Vulnerablen**** und die ****kommunalen****, die sich aufopfern und so weiter. Dann gibt es dazwischen das riesen Spielfeld von Einzelberichten, Einzelfallkasuistik von Psychotherapeuten, Psychiatern, wie ich einer bin, der dann so eine Definition in Raum wirft. Bei mir war beispielsweise der ****weibliche Narzissmus****, das ist das, oder der ****verdeckte Narzissmus**** oder der ****nette Narzissmus****, wie ich das so propagiere, so der ****gesunde Narzissmus****. Das ist dann im Spielfeld dazwischen zu sehen. Das ist nicht diagnostisch, sondern wir beschreiben darin eine ****Charaktereigenschaft****, ein ****Phänomen des Menschen****. Und das ist natürlich wahnsinnig weit, weiter verbreitet als jetzt so eine Persönlichkeitsstörung, die wahrscheinlich überhaupt gar nicht existiert, diagnostisch, also unter 0,4 % oder weniger. Diese Persönlichkeitsstörungen muss man wissen, treten nie so klar auf, sondern ist immer ein Mix aus anderen antisozialen psychopathischen Anteilen und so weiter, hysterischen Anteilen. Und insofern bewegen wir uns, wenn wir über Narzissmus sprechen, immer eher, glaube ich, populärwissenschaftlich in diesem großen großen Spielfeld, Mittelfeld zwischen diesen extremen Mythos und Diagnose.

Jutta Ribbrock [00:07:39]: Du sprichst aber durchaus auch von einem **bösartigen Narzissmus**, und das ist aber dieser eher geringere Anteil von Menschen, das, was nicht so häufig auftritt, oder?

Pablo Hagemeyer [00:07:49]: Ja, wie gesagt, der **maligne Narzissmus** durch diese Definition geht auf **Otto Kernberg** zurück, der mittlerweile ein Urgestein der Psychoanalyse ist und in New York Psychiater ist und immer noch lebt. Es ist im Grunde genommen aufgewachsen mit den Urgesteinen der Selbstpsychologie, Kohut und Konsorten. Wer die Namen kennt: Wiener Psychiater. Kernberg ist ausgewandert nach Chile, nach Amerika usw. und hat diese Idee, dass Narzissmus auch strukturell gestörter Menschen, also schwer gestörter Menschen auf einem sogenannten **Borderline-Niveau**, das heißt extreme innere Zerrissenheit. Und daraus entsteht dann diese **Bösartigkeit**, dass man also sadistisch wird, abfällig wird mit sich selbst, aber auch mit anderen, vor allen Dingen **empathielos** ist, psychopathisch unsympathisch ist. Und dieser böartige Narzissmus, klar, den kann man natürlich auf eine Persönlichkeitsstörung reduzieren oder fixieren oder zuschreiben. Aber wenn wir in die Welt gucken, sehen wir durchaus Menschen, die wahrscheinlich keine Persönlichkeitsstörung haben, aber sich trotzdem böartig und narzisstisch verhalten, also maligne narzisstisch verhalten und scheinbar ihre egoistischen Ziele verfolgen, ohne Rücksicht, ohne Reue, ohne Bereitschaft, sich zu entschuldigen oder eine Bereitschaft, offen zu kommunizieren und so weiter. Also da sehen wir natürlich plötzlich viel mehr Menschen, angefangen von irgendwelchen Politikern, die die Staatenlenker, oder der Nachbar. So erkennt plötzlich sehr viele Menschen, die vielleicht so sind.

Jutta Ribbrock [00:09:33]: Ich weiß schon, von wem du sprichst. Das war ein ehemaliger Staatenlenker in den USA.

Pablo Hagemeyer [00:09:36]: So zum Beispiel, wobei der nicht immer so maligne war, der war eher so **grandios schillernd** und psychopathisch sicher auch.

Jutta Ribbrock [00:09:41]: Aber Donald Trump, sage ich dazu.

Pablo Hagemeyer [00:09:44]: Und so. Also das ist das. Da müssen wir aufpassen, dass das Mittelfeld sozusagen das Mittelfeld.

Jutta Ribbrock [00:09:49]: Okay, dann sprechen wir jetzt mal von den richtig Hardcore-Typen. Du hast in deinem Buch viele Geschichten von Patientinnen und du stellst da eine Reihe von Zitaten voran. Und das hier ist eins, was mich auch umhaut: "Bevor ich ihn kennengelernt habe, war ich eine starke, selbstständige und temperamentvolle Frau. Er hat mich von sich abhängig gemacht. Am Ende hatte er mich so weit, dass ich überzeugt davon war, ich sei ein Nichts ohne ihn." Das ist echt wie ein Psychothriller. Man fragt sich wirklich so von außen: So, echt jetzt? Wie, wie kann einem das passieren?

Pablo Hagemeyer [00:10:25]: Das passiert vor allen Dingen **starken Frauen** oder wie das in dem Zitat, das Originalzitat, ausgedrückt ist. Das passiert starken, selbstbewussten Frauen, die natürlich auch ein bisschen narzisstisch insofern sind – dieser positive Anteil in uns, uns selbst zu behaupten und zu glauben, Ziele zu haben und so. Und dann trifft diese Person natürlich auf einen Menschen, auf einen Mann. Da haben wir auch noch eine sexuelle Ebene natürlich, die attraktiv ist, die einen anzieht, weil diese andere Person das auch kann oder noch viel besser kann. Und dadurch ist es anziehend, denn das **Gleichheitsprinzip** oder ähnliches Prinzip in der Psychologie sagt: Wir nähern uns immer denen an, die ähnlich wie wir sind. Es kommt zu diesen **Spiegelphänomenen**

und ****Übertragungsphänomenen****. Wenn wir ins Museum gehen, freuen wir uns immer darüber, dass wir das Bild, wenn wir ein Bild sehen, dass wir es wiedererkennen. Also wir laufen alle nach Paris, weil wir die Mona Lisa sehen wollen und nicht, weil wir die ganzen 500 Monets endlich sehen wollen. Also wir erinnern uns an uns und suchen das Gleiche auf. Und diese Menschen, diese Frauen vor allen Dingen, vergessen dann, über sich selbst nachzudenken, weil sie irgendwie implizit Erziehung oder so, diesen ****Selbstzweifel**** haben, dass sie vielleicht doch nicht gut genug sind. Und da verhaspelt sich das dann, und das nutzt dann dieser Mächtigere, Stärkere, dem ja auch diese Macht zugeschrieben wird durch die Frau. Äh, nutzt dann dieser stärkere, dominante männliche Narzisst seine, wenn man so will, ****Deutungshoheit**** und fängt an, Vorschläge zu machen, also im besten Sinne ****hypnotisch**** zu wirken, zu suggerieren. Und dann sagt er vielleicht so beiläufig – wir hatten es im Vorgespräch –: Deine Knöpfe sind auch nicht so ganz passend und deine Strickjacke ist ja auch nicht so ganz passend. So am Rande bemerkt. Oder es gibt auch andere Phänomene, dass man irgendwie anfängt, die Wahrnehmung der anderen Person zu korrigieren. Vielleicht nett gemeint? Oder täuschst du dich, aber dass du spinnst. So was sagt man schon so beiläufig. Und das sind so kleine manipulative Mechanismen. Wir können das unter dem großen Überschrift ****Gaslight-Effekte**** nennen. Aber es passiert ja ständig. Also wenn man genau mal guckt, wie so ein Alltag passiert, in kritischen oder in so merkwürdigen Paarbeziehungen oder auch in so narzisstisch-narzisstischen Beziehungen, ist man immer irgendwie dem anderen so ein bisschen andeuten und am Erklären und am Klarstellen, was jetzt eigentlich wirklich die Wahrheit ist. Und deshalb passiert es diesen starken Frauen, dass die dann irgendwann auch an sich selbst zweifeln, weil sie ja dem anderen mehr glauben als sich selbst in dem Moment. Und wenn man das so, ich sage immer so, und es gibt ja diese Werbung, diese ****Pril-Werbung**** glaube ich, heißt das, "Sie baden gerade ihre Hände darin"? Wer das kennt aus den Siebzigern.

****Jutta Ribbrock [00:13:00]****: Schon ein paar Tage her.

****Pablo Hagemeyer [00:13:02]****: Das heißt also, da wirkt es so ganz langsam, subliminal, unbewusst wirken diese Vorschläge. Und irgendwann glaubt man, dass tatsächlich die Knöpfe an der Strickjacke kacke sind, und man wird diese Strickjacke nie wieder anziehen.

****Jutta Ribbrock [00:13:12]****: Das, was sich da so langsam einschleicht. Gehen wir einen Schritt zurück vorher, wo er so superduper charmant ist, dieses ****Love Bombing****, das kommt ja zuvor. Also erst mal reißt er mich um mit Charme, Sex.

****Pablo Hagemeyer [00:13:25]****: Genau. Und das ist auch wirklich gut daran. Also da muss man jetzt nicht irgendwie sagen, das ist jetzt alles Pillepalle und oberflächlicher Blödsinn, sondern das ist wirklich geil. Also es macht wirklich Spaß, so, und deswegen funktioniert es ja auch, und das passiert auch wahrscheinlich diesen Männern auch zum Teil automatisch, oder ich sage mal unbewusst, weil sie es halt auch drauf haben. Dieses narzisstische Verhalten ist ja ****hoch automatisiert****. Das macht man ja schon, seitdem sie 16, 17, 18, 19 sind, weil sie merken, damit sind sie erfolgreich, und deshalb passiert das automatisch. Und man darf den diesen narzisstischen Männern oder wenn man so ein Verhaltensmuster nicht das vorwerfen, zumindest nicht sofort, sondern man muss das auch ein bisschen davon ausgehen, dass ****netter Narzissmus**** – man muss ein bisschen gnädiger mit ihnen umgehen und sagen: Hey, ich glaube, da geht es jetzt gerade wieder über eine Grenze. Das ist meine Wahrnehmung. Die Knöpfe gefallen mir, das sind meine, mein Lieblingsstück, was zählt. So, und da muss auffallen, dass es auch was sagt, nicht was sind Sie für ein Quatsch, dass man sich sozusagen gegen das leitet, sondern dass

man sagt oder den anderen wieder angreift und abwertet, oder dass man sagt: Hey, danke für deine Information, ich werde darüber nachdenken, aber ich glaube, das ist meine Lieblingsstrickjacke und die Knöpfchen gefallen mir. Und vielen Dank für die Information. Lass uns über was anderes reden. Ich mag dich.

****Jutta Ribbrock [00:14:38]****: Okay, dann haben wir also diesen super attraktiven Super Lover am Anfang. Dann kommt diese, kommen diese kleinen Bemerkungen.

****Pablo Hagemeyer [00:14:46]****: Die auch am Anfang häufig.

****Jutta Ribbrock [00:14:48]****: Die kommen gleich schon mit parallel dazu. Okay, also das bisschen so: Bist du sicher, dass du das anziehen willst?

****Pablo Hagemeyer [00:14:53]****: Oder warst du beim Friseur? Bist du drangekommen? So.

****Jutta Ribbrock [00:14:57]****: Okay, und dann kommt dieses ****Abwertende****. Ja.

****Pablo Hagemeyer [00:15:02]****: Genau. Also wenn, wenn, dann langsam, sozusagen. Dieses man muss es wie so ein Gegenstand – wie soll man sagen, ein Psychologe: ****Objekt****. Das heißt aber nicht, dass es klingt so entmenschlichend, aber wenn also die andere Person langsam ****nutzbar**** wird, so also ****brauchbar**** wird, die Aufmerksamkeit schenkt, Lob und Anerkennung gibt, Liebe, Bestätigung gibt, aber auch nutzbar ist, das heißt, kann sich derjenige damit schmücken oder sehen lassen oder kann er damit auftrumpfen? Mein Haus, mein Auto, mein Boot, meine Frau, mein Hund und so. Dann wird das benutzt. Dann ist das noch ganz gut. Und dann fängt man an, typischerweise dieses Objekt, also diese diese Person, so ein bisschen zu ****optimieren****. Also die Optimierungsidee sozusagen aus narzisstischer Perspektive ist dann zu sagen: Geh doch mal zum Friseur, mach dich doch mal hübsch. Es sich aber nicht an oberflächliche Dinge, Sex, Status und Sachen – das sind die drei S, die Narzissten sehr, sehr spannend finden. Und daran gestalten sie dann und vermutlich tun sie das, weil sie zu wenig Fantasie haben, also zu wenig Raum haben für diese Emotionalität, diese emotionale Tiefe und halten sich dann so an diesen ****sichtbaren Dingen**** fest, weil darin kann man dann Erfolg und Anerkennung und Aufsteigen und Bestätigung und so weiter messen, also an so emotionalen Dingen, wie dem Mann auf dem Sofa sitzt und irgendwas gucken, da können sie Erfolg nicht messen.

****Jutta Ribbrock [00:16:31]****: Stimmt.

****Pablo Hagemeyer [00:16:33]****: Tja.

****Jutta Ribbrock [00:16:34]****: Und ein Alarmzeichen ist dann auch, wenn ich mit so einem Menschen zusammen bin, dass er ganz geschickt mich von meinen Freunden ****isoliert****.

****Pablo Hagemeyer [00:16:44]****: Ja. Genau. Also sobald diese Nutzbarmachung weiter Raum nimmt, ist natürlich immer die Frage, wofür kann ich diese Person benutzen? Und wird man insofern gefährlich oder bedrohlich, wenn sie mit anderen Gedanken gefüttert wird oder mit anderen Ideen kommt als die meinigen? Ich bespreche sie immer aus meiner Perspektive. Also ich nehme jetzt die Rolle des Narzissten ein, und diese meine Sicht der Dinge darf natürlich nicht ****kontaminiert**** werden von Fremdmaterial, und dadurch isoliere ich die und diese Quellen, diese kritischen Stimmen, die vielleicht auch sagen, das ist ja ein eingebildeter Fatzke, da hat er keine Ahnung, der legt nur Wert auf

Oberflächliches oder der glaubt ja selbst der klügste, beste Blabla zu sein, hat immer Recht und so. Und dann isoliert das, um noch mehr **Macht** zu haben. Und das geht auch langsam. Man kann einfach sagen: Mensch, deine Eltern so, war doch schon ein bisschen schwierig, oder? Komische Typen oder nur ein bisschen einfach oder die sind vom Dorf oder so. Und dann, ja, das stimmt ja auch, die sind ja auch vom Dorf, die glaube ich einfach so, aber was dabei zerstört wird, ist halt das Liebliche, das das Heimatgefühl, was man damit vielleicht verbindet, ist die Bindung, die man hat. Also diese Bindung wird zu Hause, genau. Die Bindung wird dann eben gekappt und langsam, so ein bisschen langsam aufgedröselte. Und dann passiert das Phänomen, wird Stress ausgesetzt gemacht und dann kommt es zu **Bindungsverhalten im Opfer**. Quasi, dass die Person, die jetzt sozusagen wenig Kontakt zu ihrer Herkunftsfamilie drin hat oder zu ihrem Freundeskreis, wird dann unter Stress gesetzt, indem man eben wieder sagt: Dann die Knöpfe an deiner Strickjacke, hast jemand nicht wehgetan, mein Gott, kauft euch mal eine anständige Jacke. So, und dann entsteht folgendes Phänomen: Das scheinen die auch intuitiv zu wissen. Aber jetzt sage ich mal, das ist das Bindungsverhalten unter Stress nimmt Bindungsverhalten im Menschen zu. Also wir greifen zu Mama, wenn wir gestresst sind. Logisch. Also wenn wir Hilfe, Nähe brauchen, alleine sind, Angst haben, dann brauchen wir jemand, wo wir uns dran halten. Das ist das Bindungsverhalten. Das heißt, wir gehen aufeinander zu und halten uns im Zweifel und im schlimmsten Falle **am Täter fest**. Deshalb gehen die Frauen ja immer zurück. Wieso machen die das doof? Isoliert und haben keinen, wo sich dran halten kann, und gehen dann wieder zurück zu ihrem Täter. Also ein Fall wäre relativ aktuell. Die Frau, junge Frau, 30, wird im Park wach, hat einen Schlüpfen an und ein T-Shirt und fragt sich, was sie, was was ist hier passiert? Und ihr wird so langsam klar, dämmert so, dass ihr Freund sie wahrscheinlich da ausgesetzt hat, weil sie gesoffen hat oder sich gestritten haben oder was auch immer. Und was macht sie? Sie geht zurück zu ihrem Freund, weil sie sonst niemanden hat, wo sie hin soll, aus dem Park, halbnackt bekleidet.

Jutta Ribbrock [00:19:31]: Wow.

Pablo Hagemeyer [00:19:31]: So, und das ist das Verrückte. Anstatt dass die Personen begreifen, nicht zurückzugehen zu diesem Menschen, der ihn immer so bearbeitet, gehen sie wieder hin.

Jutta Ribbrock [00:19:43]: Ein großer Faktor ist ja auch die Sehnsucht, das wieder zu bekommen, was so ganz am Anfang war mit diesem Love Bombing.

Pablo Hagemeyer [00:19:49]: Genau, das ist die Möhre.

Jutta Ribbrock [00:19:50]: Das war doch mal so schön, und das muss doch irgendwie gehen, dass wir wieder dahin zurückfinden, oder?

Pablo Hagemeyer [00:19:54]: Ja, das scheint auch eine Strategie oder eine implizite, unbewusste Mechanik zu sein, dass man das diese Illusion zeichnet, dass dieses **Paradies** auch wirklich auch gelebt hat. Da war, das war auch wirklich toll. Soll man auch genießen. Also wenn man jemals in so eine Situation, kleiner Tipp am Rande, in so eine Situation kommt, dann nimmt das mit, macht es mit, weil es geil ist. Und dann aber sobald ihr merkt, der fängt an, euch zu bearbeiten und euch abzuwerten, sagt ihr: Ja, ganz schnell. Und dann lernt er auch seine Lektion.

Jutta Ribbrock [00:20:21]: Okay, also Champagner, Sportwagen, alles mitnehmen. Und dann bye bye.

Pablo Hagemeyer [00:20:25]: Und dann tschau, war nett. So, nicht: Danke.

Jutta Ribbrock [00:20:30]: Wobei du ja sogar, du gehörst nicht zu denen, die sagen, in jedem Fall verlasse einen Narzissten, sondern versuch auch, vielleicht doch an der Beziehung zu arbeiten, wenn dir etwas an diesem Menschen liegt. Genau. Das heißt, du siehst **Heilungschancen**, **Entwicklungschancen**?

Pablo Hagemeyer [00:20:50]: Absolut.

Jutta Ribbrock [00:20:51]: Ich finde, man muss da aber schon ganz schön doll wollen. Also was du beschreibst und in deinem Buch ist so daneben, sage ich jetzt mal ganz vorsichtig, dass ich mich gefragt habe: Ja, echt jetzt? Und welche Gründe sollte ich noch haben, bei so einem Menschen bleiben zu wollen? Also wenn ich eine gesunde Beziehung haben möchte zu einem menschlichen Mann sozusagen. Ist das tatsächlich erreichbar, wenn zwei Leute gut aneinander arbeiten? Also wenn wir jetzt über so einen extremen Narzissmus reden. Also du bist ja der Nette, und da kannst du uns nachher noch mal erzählen, wie du das mit deiner Frau hingekriegt hast. Aber wenn das schon mehr so Hardcore ist, dass...

Pablo Hagemeyer [00:21:33]: Ich sage das nochmal. Genau, ich sage das natürlich auch aus einer didaktischen oder ärztlichen Haltung, weil wir dürfen nicht der **Pathologisierung**, der **Stigmatisierung** auf den Leim gehen, wenn wir überall Narzissten sehen. So. Das bedeutet, wenn ihr meint oder wenn man meint, das ist jetzt ein Narzisst, den muss ich jetzt verlassen, dann kann ich auch einen Fehler machen. Also man ist ja gar kein Narzisst. Überträgt man sogar eigene narzisstische Anteile, die man bei sich nicht mag, auf den anderen. Und wenn man dann das eigene Instagram Account mal guckt und nur Selfies von sich hat, dann kann man sich auch überlegen, wie narzisstisch ist man selbst? So. Also da will ich vorbeugend sein. Deshalb sage ich: Wartet, nicht sofort urteilen, guckt euch die Beziehung an, arbeitet daran! Ist es wirklich so **toxisch**, **narzisstisch** oder **zerstörerisch**? Und dann passiert nämlich folgendes: Dass die Leute wirklich anfangen, darüber nachzudenken, dass auch die sogenannten Arschlöcher anfangen zu weinen und empathisch zu werden mit sich und alte Geschichten endlich mal aussprechen von **Vernachlässigung**, von **Kränkungserfahrungen** oder von tatsächlich auch **Traumatisierung**, die sie nicht anders gelernt haben, zu kompensieren durch so eine übergroße narzisstische Gegenmaßnahme. Und dann entsteht **Empathie** für so eine Paarbeziehung. Und dann fangen die plötzlich an, sich gegenseitig noch mal ganz anders wahrzunehmen und **emotional miteinander zu connecten**. Was aus Scham, Angst, falsch Annahmen, Nimbus, der Macker sei, der starke Typ und so unterdrückt wird oder nicht realisiert wird. Und dann passiert das unter der Therapie. Paartherapie weniger Termine. Also nicht verlängert sind. Therapie, Termine in der Paartherapie, da macht man etwas falsch. Okay, also kurz und knackig, **Veränderungsimpulse** aufnehmen und dann das umsetzen. Und dann kann man wirklich eine Veränderung erreichen. Klammer auf: Die psychopathischen, narzisstischen, nicht erreichbaren **Teflon-Typen**, die wirklich die auch nichts von Psychotherapie und auch nichts von Verhaltensänderung und Veränderungsprozessen halten, die sind generell nicht zu erreichen. Also das ist, das ist das Thema und das ist auch das das Tragische, dass viele Frauen versuchen natürlich, ihren Partner dann irgendwie zu erreichen und zu retten und machen dann alles Mögliche, reißen sich alle Beine aus und Arme und schaffen es nicht. Und da ist natürlich die Frage: Wie machen Sie es erst mal? Ist das so passend und nicht übertrieben angemessen? Und dann, wenn Sie es so gut wie möglich nicht hinkriegen, dann ist tatsächlich, ja, dann ist der **Abstand** wahrscheinlich

die beste Variante. Wiederum eine Klammer: Wenn man gemeinsame Kinder hat und ein gemeinsames Haus hat.

****Jutta Ribbrock [00:24:03]****: Genau, was ich gerade drauf zu sprechen komme. Das ist ja auch so, wenn ich selber sage: Okay, ich löse mich da raus, unter Schmerzen, unter Tränen, wie auch immer, weil ich dachte mal, das wäre echt ein super Kerl. Aber sobald Kinder da sind. Das eine ist, ich möchte meine Kinder schützen. Ich möchte vielleicht auch, dass sie doch eine stabile Familie haben und bleibe deshalb vielleicht. Das wäre erst mal Stufe eins, wo ich gern mit dir drüber sprechen möchte. Und dann, wenn es doch zur Trennung kommt, und dieser ganze schlimme ****Krieg vor Gericht und Sorgerecht**** und diese ganzen Sachen, da hast du auch Beispiele in deinem Buch, das ist wirklich zum Heulen. Aber erst mal diese diese erste Geschichte, wenn ich die Motivation habe, doch noch meinen Kindern das zu bieten, Familie. Wenn ich in der Situation bin, was, was, was mache ich genau?

****Pablo Hagemeyer [00:24:54]****: Also wir wollen ja Familie als bürgerliches Ideal aufrechterhalten, solange es geht. Sicherlich in so einer Beziehung. Wir haben ja auch eigene Wünsche und Träume und Erwartungen. Die muss man natürlich auch ein bisschen auf den Prüfstand stellen, ob das immer noch realistisch ist, so zu leben, gerade heute. Aber wenn wir an diesen Idealen festhalten wollen und diesen Werten, also ****wertebasiert**** unser unser Leben führen wollen mit Routinen, mit Gemeinsamem, mit Mahlzeiten – was ja auch immer schwieriger wird mit der modernen Zeit, was auch die Bindungsfähigkeit innerhalb solcher Familien auch zerstört, wenn man zusammen nicht mehr Abend oder Mittag ist oder Frühstück. So. Also wenn dieses ganze Modell daran scheitert, dass jetzt ein Arschloch in dem System drin ist, dann, dann muss man das auf den Tisch bringen. Und ich bin ein großer, großer Fan von ****Offenheit, Transparenz, Aussprache****. Ich nenne das ****Familienkonferenz****, dass man setzt sich an Tisch, aber einmal die Woche: Tee, Kaffee, Kuchen, alle zusammen, alle Kinder. Also wenn jetzt nicht komplett unruhige Minderjährige sind, dann natürlich nicht. Aber die, die erreichbar sind. Und wir äußern unsere ****Wünsche****, nur Wünsche äußern, nicht darauf Antworten. Ich wünsche mir, dass du mir mehr hilfst beim Küche machen, beim Abwasch machen, beim Haushalt. Der Ehemann, der Partner sagt dann: Ich wünsche mir, dass du mich nicht sofort anquatscht, sobald ich über die Türschwelle trete und nicht mit irgendwelchen Sachen zutextest, die, die ich gerade nicht verarbeiten kann. So, und dann wartet man eine Woche darauf. Nicht antworten und nicht sagen: Ja, aber du, aber du. Nee, das nicht. Sondern man wartet. Eine Woche später dann wieder Wünsche geäußert, und es ist ja ****selbstregulierend****, wenn diese Wünsche dann irgendwann nicht mehr geäußert werden, dass sich wahrscheinlich der andere in seinem Verhalten angepasst hat. Das ist eine positive Orientierung, also eine Verbesserung, Verhaltensänderung. Und diesen Weg kann man wirklich gehen. Das ist hochwirksam und das haben wir auch, weil ich da schon fragte, ob ich das eigentlich bei mir hinkrieg. Wir streiten uns immer noch so ein bisschen an der Spülmaschine, aber wir haben es geschafft, dass wir sagen: Kinder, also auch die Kinder sind eingebunden. Ihr seid verantwortlich für das, was ihr in der Hand habt. Und sobald ihr das in der Hand habt, seid ihr von Anfang bis Ende verantwortlich für diesen Gegenstand. Das heißt, wenn ihr dann irgendwo ablegt, wird es eine Person nach euch geben, die diesen Gegenstand in die Hand nehmen muss. Also seid nicht so egoistisch und geht den ganzen Weg mit diesem Gegenstand. Wenn ihr also eine Tasse habt, dann stellt sie gleich in die Spülmaschine. Sollte die Spülmaschine aber sauber sein, ja, dann habt ihr das Los gezogen, sie auszuräumen.

****Jutta Ribbrock [00:27:27]****: Das habe ich auch immer gesagt: Wenn ihr eine Spülmaschine mit sauberem Geschirr begegnet. Das ist ja okay.

Pablo Hagemeyer [00:27:36]: Also sehr konkret, sehr realitäts- oder praxisnah, sehr **haptisch**. Also dieses Anfassen, konkret Bewusstsein. Weil wir, wenn wir egoistisch, narzisstisch auf irgendwelchen Wolken unterwegs sind, vergessen wir die Realität. Und dann stapeln sich plötzlich die Tassen und irgendeiner rastet dann aus. Das bin dann manchmal ich. Bei uns in der Familie sehr, sehr selten. Aber dann wirksam. Und es gibt Strategien. Wir können Sachen aus dem Weg gehen, nicht das Schweigen und so, aber genau das würde ich empfehlen, wenn man in so einer Beziehung ist, die, die von **Egoismen** so ein bisschen, ich sage mal überhäufig, kontaminiert ist.

Jutta Ribbrock [00:28:20]: Okay, aber dieser erste Schritt, der muss ja schon mal funktionieren, dass auch alle bereit sind zu diesem: Wir setzen uns an einen Tisch und machen Familienkonferenzen. Es gibt ja auch Menschen, die schon von vornherein so einer Art von Gespräch und Kommunikation **verweigern** oder sich da entziehen.

Pablo Hagemeyer [00:28:36]: Das ist tragisch, das ist wirklich dumm. Also all diese Menschen lehnen eben diesen **Veränderungsprozess** ab. Da kann man sich drüber streiten, warum sie das tun. Es gibt viele Menschen, die das nicht als, also ich rede jetzt nicht irgendwelche Intelligenz hatten oder radikalen Menschen, sondern das sind wirklich Anwälte, Ingenieure, gestandene Menschen, die keinen Wert drauf legen, auf Ärzte, auf Psychologen, auf Methoden, warum auch immer. Das müssen wir dann ergründen. Aber diese Pauschalierung, Veränderungsprozesse generell für sich zu bestreiten oder abzulehnen, ist **hochgradig schädlich**. Also natürlich haben die Angst, sich mit ihren eigenen Affekten, mit ihren eigenen Schattenseiten zu konfrontieren. Ich meine, das liegt auf der Hand. Aber den Mut zu haben, sich dem zu stellen, das ist auch **männlich**. Also, liebe Männer, wenn die Eier groß genug sind, dann stellt euch diesen Themen. Ihr werdet nicht zugrunde gehen daran. Ihr werdet stärker werden. Und so? Und sie will nicht gemocht werden.

Jutta Ribbrock [00:29:49]: Das ist ja auch das. Und das ist ja auch das Ziel eigentlich des Narzissten.

Pablo Hagemeyer [00:29:56]: Ich meine, das ist so trivial, aber mit **Erickson**, der neue Begründer der Hypnotherapie, hat ja gerade auch den Narzissmus als Aufhänger genutzt, um therapeutisch erfolgreich zu sein mit seinen Klienten. Das heißt, er hat das angesprochen, gesagt: Du bist so eine tolle Frau, du wirst doch toll sein, du willst doch erfolgreich sein, willst sexy sein, oder du bist du, oder bei Männern: Du willst doch dein Geschäft voranbringen, du willst doch stark sein, oder? Keine Ahnung. So, und solche Themen, solche Vignetten erzählt er immer. Und da greift man sozusagen an dem **Ur-Narzissmus** an in uns, denn das ist ja ein **Selbstwert-Maschinchchen**, was wir da haben, und das müssen wir benutzen und nicht immer uns abwerten und uns fertig machen und uns klein machen, sondern es benutzen. Wir wollen ja gesehen werden. In der Übertragung wollen wir von unserer Mama noch mal zeigen: Guck mal, was ich kann. Ich kann das alles. Wie toll, ich bin hier. Ich habe Brüste. Oder ich habe einen Arsch. Oder ich habe tolle Haare. So süß, oberflächliche. Oder ich habe Muskeln, ich kann ganz schnell rennen, ich kann Fahrrad fahren. So. Das sind diese kindlichen Schemata, die wir in uns haben, die dann erwachsen werden. Und übertragen auf ein Erwachsensein heißt natürlich: Wir wollen unseren Mann stehen oder unsere Frau oder unser Gender jederzeit. Wir wollen also unsere Rolle finden, unsere Identität. Und wir wollen sie zeigen. Wir wollen Identität sein, wir wollen **einzigartig** sein. Und das ist narzisstisch, aber nicht schlimm. Also es ist auch richtig, aber wir dürfen den anderen nicht auf den Sack gehen dabei. Also das ist das Wichtige.

****Jutta Ribbrock [00:31:31]**:** Hier sind wir jetzt in der Kategorie, da ist Hopfen und Malz noch nicht verloren, es ist noch was zu tun. Gucken wir uns jetzt mal eins, zwei vielleicht an, was du auch beschreibst, eine Frau, die um das Sorgerecht kämpft und eigentlich durch ihren Ehemann noch mal durch den Dreck gezogen wird. Bei anderen sozusagen angeschwärzt. Auch Jugendamtsmitarbeiterin, die im Grunde dem Ehemann auf den Leim geht und mit ihm zusammen auf die Frau guckt. So nach dem Motto: Ja, stimmt, die ist irgendwie gestört und psychisch labil. Da können wir das mit dem Sorgerecht nicht mehr unterstützen. Erzähl das bitte mal.

****Pablo Hagemeyer [00:32:08]**:** Ich habe eine so eine Geschichte in ****Die perfiden Spiele der Narzissten****. Das ist drin. Ich werde so eine ähnliche Geschichte auch wieder aufgreifen im neuen Buch, weil es offensichtlich – und das geht auch an die Adresse der Anwälte und Richter – es gibt da offensichtlich eine ****Masche****. Also irgendwo liegt ein Handbuch rum: Wie mache ich meine Frau fertig, damit ich die Kinder kriege und meinen Unterhalt spar? Also das scheint irgendwo ein Drehbuch zu geben dafür. Ich habe es so nicht gesehen, aber ich gehe stark davon aus, dass es da irgendwelche Interessen gibt, Lobby oder keine Ahnung. Oder es hat sich so entwickelt im kollektiven Unbewussten dieser dieser Männer, die dreister nicht sein können, als dass sie sich selbst wie eine offene Hose benehmen und völlig unangenehme Menschen sind und vor Gericht ein Theaterstück aufziehen, dass sie das ****Opfer**** sind und scheinheilig da dem Richter und den Gutachtern ein Süßholzstück raspeln. Jetzt kommt das Schlimme an der ganzen Nummer: Die anderen, die anderen, die fallen drauf rein. Also die hören sich das an. Bestimmt hinterfragen das auch nicht mehr im Ansatz. Ich lese Gutachten, wo wirklich die die Frau auf dem heißen Stuhl sitzt und hinterfragt wird und so, und der Mann, also der narzisstische Mann in dem Fall, nicht auf den heißen Stuhl kommt. Also das sind keine Hinterfragungen und diese Story, die er erzählt. Und ich glaube, diese ****Metaebene**** in solchen Gerichtsstreitigkeiten, gerade im Familienrecht, wo ja nichts ist ja völlig blank, was jetzt sage ich mal, kriminalpsychologische Methoden betrifft, da da tapen sie von einem Fettnäpfchen und von einer Falle in die nächste. Und die Familienanwälte, jetzt noch mehr die Familie, weil ja auch von krimineller Psychologie keine Ahnung haben und von Verhörtechniken und von, die fallen natürlich auf diese doppelten Strategien dieser Männer komplett rein und sind auch ****hilflos****. Also ich kenne Fälle, wo wo die Anwälte ausgetauscht werden wie ein Unterhemd, weil die jedes Mal sich zurückziehen und sagen: Oh, das ist jetzt zu heiß für mich. Also Familienanwälte sind nicht geschult, psychologisch oder verfahrenstechnisch, was man alles noch zu tun hat, wenn es Gutachten gibt oder so in strittigen Fällen. Wir sprechen jetzt nur wirklich über die Fälle.

****Jutta Ribbrock [00:34:20]**:** Darf ich da kurz einhaken? Dieses Kriminaltechnischen, das heißt wirklich so, dass Sie auf eine Weise eine Befragung auch vor Gericht machen, dass der Mann, ich sage mal so was, was man aus dem Fernsehen kennt, so ****Kreuzverhör**** mäßig, dass ihm immer auf den Zahn gefühlt wird und dass er dann vielleicht auch sich möglicherweise in Widersprüche verwickelt oder diese Rolle nicht durchziehen kann.

****Pablo Hagemeyer [00:34:43]**:** Und es geht damit los, dass zum Beispiel die ganzen Begutachtungen oder auch die Befragungen ****nicht aufgezeichnet**** werden. Also die wird vielleicht mit einem Ton aufgezeichnet, vielleicht so, also es ist so eine Option, aber nicht mit Video so. Aber wir wissen ja, dass ****verbal und nonverbal**** kommuniziert wird, und gerade auch vor Gericht. Wenn da jemand auftritt, ist natürlich die nonverbale Kommunikation auch auch mitentscheidend. Warum können wir gleich noch besprechen. Und die die die Erhebung der Fakten. Nicht ordentlich. Bis 2020. Erst mal auf der Zunge zergehen lassen. Gibt es eine Arbeitsgruppe in Hamburg, die sich damit beschäftigt,

Gutachten kritisch zu prüfen? Als Angebot für Frauen, die tendenziell begutachtet werden. Die ****unwissenschaftlich**** begutachtet werden. Seit 2022 ist, also wir sind mittendrin in einer Zeit, wo wir das Familiengericht auf einen heißen Stuhl kommt. Also das muss ich sprechen, wie gesagt, von diesen Sonderfällen. Aber die haben oft keinen Bock drauf. Die Richter nicht, die Anwälte nicht. Die wollen alle keine schmutzige Wäsche waschen. Und es nutzt dem manipulativ psychopathischen Täter, der das natürlich weiß, der alle verklagt, also der auch Nebenklage macht und den Verfahrensbeistand, der verklagt, wenn die ihm nicht passen, oder irgendwelche Leute vom Jugendamt. So geballert mit E-Mails, dass die irgendwann einknicken und so oder auch durch Falschaussagen oder ungeprüfte Aussagen Kinder in Gewahrsam nehmen. Also solche Sachen gibt es. Gibt eine Studie 2020 meine ich, ****Familienrecht in Deutschland****. Wer das liest, denkt er lebt in einem Land, das er nicht kennt. Und das Verrückte ist, dass wenn man, wenn man diese Geschichten dann den Verfahrensbeistand oder den den Anwälten zeigt, und dann sagen sie: Naja, das ist ja keine richtige wissenschaftliche Studie, das ist ja aha, nur so. Dann wird es sofort wieder abgewehrt, und ein Fehler wird weiter begangen, nach dem Motto: Das machen wir immer schon so, können wir auch weiter so machen.

****Jutta Ribbrock [00:36:59]****: Und du hast da eine klare Forderung: Alle, die mit solchen Geschichten zu tun haben...

****Pablo Hagemeyer [00:37:03]****: Müssen sich ****fortbilden****, müssen wissen: Was ist Psychopathie, was ist überhaupt Narzissmus oder was überhaupt diese? Was sind überhaupt diese Phänomene? Dass das Menschen in verschiedenen Rollen schlüpfen, und darüber, das wissen ja die Gutachter eigentlich schon, dass sich jeder von seiner Schokoladenseite zeigt. Aber dass, dass man dann diesen Tendenzen und vor allen Dingen auch den Suggestionen, Theater, was da aufgeführt wird in diesen kritischen Fällen, dass man denen auf den Leim geht, da muss ****Ausbildung**** her damit, da muss ****Klarheit**** her, da muss auch dieses kriminalistische logische Wissen her, dass Aussagen aus der Psychologie, dass man kann eine Aussage nicht ernst nehmen von jemandem, der zu tief bearbeitet wird. So, aber es wird was passiert vor Gericht, und man glaubt den Storys, die, die im Raum stehen, dass die Frau ****psychisch krank**** ist, weil sie eine Angststörung hat beispielsweise. Und der Ehemann haut darauf rum, der Ex- oder noch Ehemann und sagt: Die hat eine Angststörung, deshalb kann sie das Kind nicht haben, weil das Kind wird ja dann dadurch krank. So, und in diesem Satz sind schon mal fünf Fehlannahmen drin und Lügen und perfide tatsächliche Tendenzen. Denn erstens: Eine Angststörung macht kein Kind krank, es gibt es nicht. Also ich meine, wir haben 15 % der Menschen in Deutschland mit Angststörung. Schlechte Eltern. Zweitens: Zu behaupten, dass jemand eine Angststörung hat, ohne den Beweis zu liefern, wie in diesem Fall, ist auch noch mal das nächste. Das ist nämlich der Fall. Sie hat nämlich ****keine Angststörung**** mehr, die aktiv ist. Sie hat die überwunden. Sie hat jetzt im Gegenteil Angst davor, das Kind dem Vater zu überlassen. Das wird eben nicht in diesem Gutachten, was ich gerade habe, nicht thematisiert. Dass diese Person tatsächlich Sorge hat, dass das Kind beim Vater nicht versorgt wird, und der Vater selbst ein Leben in Saus und Braus führt und nicht wahnsinnig kinderlieb war. Bis zu dem Moment, wo das Kind geboren wurde, auch noch ein sehr verächtliches Verhalten zeigte, weswegen die Mutter mit dem Kind abgehauen ist. Und dieses Abhauen, sich zu entfernen, auch so kurios. Das wird auch auch so kolportiert: Das ist ein ****unangemeldeter, unangemeldeter Auszug****. Das fällt dann der Mutter zu und wird dann der Mutter vorgehalten. Und da muss sich also vorher offensichtlich abmelden.

****Jutta Ribbrock [00:39:15]****: Bei wem bitte? Entschuldigung.

Pablo Hagemeyer [00:39:19]:** Ja, und dann ist also diese dieser Duktus, diese Tendenz, diese Suggestion, dieses sublime Finale. Zu behaupten, dass die Frau schuld ist an etwas, ist so perfide in diesen Familienrechtsstreitigkeiten drin, dass da alle auf den Leim gehen. Dass die Frau aber in aller Not dieses diesen Haushalt verlassen hat, weil sie um Gesundheit und psychische Gesundheit vor allen Dingen fürchtete, dass die Kinder nicht schlafen können, während das Kind, dass sie selbst nicht mehr schlafen kann als Mutter im dritten Monat mit dem drei Monate alten Kind. Klar, natürlich hat man vielleicht postnatale Depression. Der Mann ist vielleicht durcheinander, man hat geboren, man braucht jetzt Schutz und Ruhe und Frieden. Und dann geht man natürlich. Wohin geht man dann? Geht man zu Mama, vielleicht zur eigenen Mutter oder zur Schwester oder zum Auto. Und dann wohnt die vielleicht 100 Kilometer weiter weg. Oder 200? Was steht im Gutachten? Sie hat sich **20 Kilometer weit entfernt, unangemeldet abgehauen**. Und aufgrund dieser Distanz ist ein Kontakt zum Kindsvater nicht möglich. Das heißt, der Vater kann sein Recht, das Kind zu sehen, nicht wahrnehmen, auch gelogen. Es gibt keine Rechtsgrundlage, dass Väter ein **Recht auf ihr Kind** haben, steht nirgendwo geschrieben. Aber es wird kolportiert, dass Väter ein Recht haben. Keiner. Und es gibt nur das **Kindeswohl** als geregelte Geschichte im Gesetz, aber nicht Vater, Richter und auch Herr Mutter.

Jutta Ribbrock [00:40:43]:** Gibt es nicht das **Umgangsrecht**? Habe ich so als Begriff.

Pablo Hagemeyer [00:40:47]:** Es gibt und natürlich, es gibt es Umgangsregelungen. Die Regelungen, die innerhalb dieses dieser ganzen Streitigkeit natürlich auftauchen, aber im Vordergrund ist das **Kindeswohl**. Das ist kindgerecht gesetzlich geregelt. Man möge mich korrigieren, meine Frau sammelt, ich quatsch mit der dauernd irgendwelche Sachen über Familienrecht am Tisch. Da bin ich nicht so, so firm. Aber für das, für das Buch habe ich das ein bisschen recherchiert. Und die die Sachen sind so krass, dass das dann auch Anwälte im laufenden Verfahren sagen: Ich kann nichts für sie tun. Und die Mutter wieder alleine ist. Anstatt dass der Anwalt sagt: So, jetzt mit Pauken und Trompeten hier rein, jetzt machen wir eine innovative Strategie. Aber dann werden die auch irgendwie fantasielos, die Anwälte, und kriegen Angst, oder? Keine Ahnung. Ja, und dann ist die Mutter wieder allein. Und das ist dieses Inszenierenden ausgeliefert sein, ohnmächtig sein, hilflos sein ist Realität in Deutschland. Und wir brauchen irgendeine Struktur, Modell, irgendein Irgendwas, wo sich diese Mütter auch darin retten und helfen können, weil die Wahrheit, die sie erleben, sagen wir, sie ist übertrieben in der Reaktion aus Angst, alles okay. Aber sagen wir mal, ein 3/4 oder 2/3 ist nicht übertrieben, ist angemessen. Was ist mit den Müttern so? Die sind ja auch allein und hilflos dazu.

Jutta Ribbrock [00:42:11]:** Also das Suggestive und dies Alleingelassen sein. Rätst du auch dazu: Such dir so viel wie möglich **Zeugen**. Ich führe auch Gespräche in Gegenwart von Freundinnen, von anderen Menschen, weil dieser Gaslicht-Effekt, also der heißt ja, der Partner redet mir irgendwas ein, oder was ich was falsch verstanden habe oder falsch wahrgenommen habe, oder das war doch gar nicht so, in dem ich **dokumentiere** und Zeugen habe, dass das schon mal hilfreich ist.

Pablo Hagemeyer [00:42:37]:** Genau, die auch witzigerweise, also traurigerweise in Familiengerichtsverhandlungen, weil wir gerade da sind, nicht zugelassen werden oder nicht eingeladen werden. Familiengerichtsverfahren werden **ohne Zeugen** durchgezogen. Also man kann Zeugenbeweise sammeln. Man kann aktenweise Notizen machen, die im Zweifel nicht gesehen und nicht gehört werden vor Gericht. Das nur am Rande. Aber man soll tatsächlich sich wirklich, wirklich um sich selbst wegen, um die eigenen Seelenheil sich Beweise, Zeugen, Freunde pflegen und und sammeln, dass man

nicht selber völlig wahnsinnig ist, weil das das Ergebnis ist. Das Lichtreflexe Zweifel ist so erheblich an der eigenen Wahrnehmung der Realität, dass man in große Verzweiflung kommt und auch **traumatisiert** wird dadurch.

Jutta Ribbrock [00:43:27]: Wir haben jetzt lauter Beispiele besprochen, wo Frauen unter einem Narzissten leiden. Was kannst du über **Narzisstin** sagen?

Pablo Hagemeyer [00:43:36]: Also das ist wahrscheinlich ist es genauso ungleich verteilt wie über psychische Gewalt. Körperliche Gewalt ist auch ähnlich verteilt unter Männern und Frauen. Man sieht halt die weibliche Gewalt nicht so, weil sie nicht so aktenkundig wird durch die Straftaten. Wenn man zuschlägt, dann ist die Braut eher tot. Wenn die Frau zuschlägt, dann passiert da nicht viel. Aber bei **psychischer Gewalt** ist es so, und dazu zählt natürlich auch emotionale Gewalt oder das narzisstische Verhalten, das Gas, das Abwerten, das Manipulieren, das sich über den anderen stellen, den anderen abwerten und so. Da muss man tatsächlich eine klare, ich sage mal, **Hackordnung** erklären. Also dass Männer eben Gewalt gegenüber Frauen und gegenüber Kinder. Frauen üben Gewalt gegenüber Kinder aus und...

Jutta Ribbrock [00:44:23]: Wenig gegenüber Männern.

Pablo Hagemeyer [00:44:24]: Weniger auch gegenüber Männer, aber eher gegenüber **Kindern**. Das heißt, es geht in der Hackordnung geht es dann eher auf die Kinder. Okay. Und das bedeutet, wenn wir narzisstisch über Frauen sprechen, dann, dann geht es. Eigentlich müssen wir eher die Kinder ein bisschen mehr im Blick haben. Jüngst bin ich in der Stadt vorbeigelaufen, da saß eine, eine Mutter auf dem Trottoir. Das Kind schrie, vielleicht vier Jahre oder fünf Jahre alt, und dann sagte die Mutter: "Du musst dich jetzt entscheiden. Willst du **Zigeuner** sein oder willst du **Prinzessin** sein?" Ah ja, so. Also das narzisstische Ideal dieser Mutter war wahrscheinlich, eine Prinzessin aus ihrer Tochter zu machen. Und dass sie rassistisch und abfällig war in dem Moment hat, war sozusagen Teil. Das ist Teil ihrer Weltanschauung. Und da ist die Gefahr, dass wir also über **Erziehung**, über **Mütter**, die narzisstischen Idealen nacheifern und sie den Kindern erziehen und anerziehen, dass da eher ein Problem ist, dass wir, dass wir uns, dass wir sie **benutzen** für unsere eigenen Zwecke, die wir nie erreichen können. Also es ist, glaube ich, eher die Gefahr, die **narzisstische Mutter** und...

Jutta Ribbrock [00:45:47]: Dann kommen wir in so ein **Generationenlernen**. Also das, was in den Generationen weitergegeben wird. Damit beschäftigst du dich, glaube ich, auch gerade, dass man so **Ketten** vielleicht unterbrechen...

Pablo Hagemeyer [00:45:59]: Ja, genau, das ist das. Das ist das Motiv des aktuellen Buches, dass die, dass wir lernen müssen, diese Ketten zu unterbrechen oder zu erkennen, **Bewusstheit** darüber zu erlangen, wo wir quasi immer falsch abbiegen und den anderen dann kleinmachen und kleinreden, benutzen, missbrauchen und selber über uns nicht lernen, sondern immer nur narzisstischer werden. In unseren Reaktionen immer **selbstbezogen**, immer **größenwahnsinniger** und eigentlich in eine **Dystopie** rennen. Wir in eine Welt rennen, in eine Zeit, wo wir unsympathischer denn je werden, wo wir abfällig lachen über Leute, die, die auf die Fresse fallen oder die Schaden nehmen, anstatt umzudrehen und empathisch zu werden. Und wir sehen es jetzt, werde ich mal mäßig und global. Also wir sehen es ja auch in der in der Welt, dass wir uns immer wieder fragen, gerade in der globalisierten: Wo gehen wir hin als Gesellschaft? Und das ist ja dieser narzisstische, egoistische Wahnsinn, dass wir diesen **Turbokapitalismus**, ich will das nicht kritisieren in dem Sinne, dass es davon leben wir ja alle und das ist auch

sinnvoll. Aber wir müssen zusätzlich noch irgendwie was hinkriegen, dass wir, dass wir als **Kollektiv** oder als **Gruppe quer** quasi, also diagonal miteinander kommunizieren.

Jutta Ribbrock [00:47:13]: Danke für die kleine Unterscheidung.

Pablo Hagemeyer [00:47:17]: Um eben nicht unseren eigenen Narzissmus. Wir werden darin **absaufen** wie der Mythos. Wir werden selbstverliebt und selbstbezogen zugrunde gehen. Und das müssen wir ändern.

Jutta Ribbrock [00:47:30]: Das ist ja ganz viel mit diesen neuen Medien. Es wird ja so viel geschimpft über die Medien. Ich bin selber Teil der Medien, aber ich arbeite faktenbasiert. Aber alles, was in Social Media ist, das hast du schon erwähnt, die ganzen Selfies und Selbstdarstellungen, Geschichten. Und das andere ist dieses sich verstecken hinter der **Anonymität**. **Fake News**, lästern, andere Menschen beschimpfen, bedrohen und so weiter. Das ist ja alles möglich geworden dadurch, ohne dass du vor jemand stehst und mit deinem Gesicht zu sehen bist, mit deiner Gestik und dann jemanden bedroht oder beschimpft. Man kann sich da nicht verstecken. Und da ist so ein insgesamt, das finde ich auch persönlich total erschreckend, was für einen Diskurs entstanden ist in den einzelnen Gesellschaften und weltweit, was da an Abfälligem und an **Gewalt** kolportiert wird.

Pablo Hagemeyer [00:48:27]: Also wenn man weiß, dass allein der Versuch einer Gewalttat oder einer Straftat, einer Nötigung oder so, allein der schon strafbar ist, dann würde man sich, glaube ich, eher zurückhalten, in den öffentlichen Räumen abzulassen oder rumzuhacken. Häufig ist dieses Hassen nur eine **Reaktion**. Es trifft, dann geht ja gar nicht mehr um den Adressaten des Hasses, sondern es geht eigentlich um die Reaktion der **eigenen Affekte**.

Jutta Ribbrock [00:48:57]: Und macht sich Kritik vielleicht auch daran fest, dass du sagst, ein Opfer eines Narzissten bringt auch **Anteile** mit, wodurch das verstärkt wird? Ja, dass das überhaupt erst passieren kann, wenn ich so und so bin, dass ich dann einem Narzissten auf den Leim gehe.

Pablo Hagemeyer [00:49:16]: Genau. Wir müssen tatsächlich unterscheiden. Wir, wenn wir jetzt von diesen Phänomenen sprechen, die mit Narzissmus zu tun haben, dass wir nicht uns selbst dabei ausblenden. Wir selbst gehen ja den Phänomenen auch auf den Leim. Wir sprechen ja auch von Zwischentönen, von diesen Freien. Wir sprechen nicht von dem Psychopathen, der uns aussucht und uns dann. Es gibt ja so viele Schicksale, dass das Opfer ist nicht beteiligt. Das ist ganz wichtig, dass echte Opfer es niemals beteiligt an einer alleine an einem an einer Straftat, die es erleidet, weil der Täter aus freien Stücken oder was was auch immer für Motiven entscheidet, dann die Vergewaltigung und den Missbrauch oder oder den versuchten Totschlag oder was auch immer durchzuführen. Das ist ja ganz klar so, aber in dem feinen Zwischentönen, um die es mir geht, sind wir ja in einer **Dynamik** drin, wo wir auch Dinge zulassen, erlauben, leugnen, uns täuschen lassen oder uns auch aktiv beteiligen, mitzumachen, weil wir denken: Wow, das ist ja vielleicht geil und so, um dann zu merken: Oh, das geht doch auf meine Kosten, um dann zu merken: Mist, jetzt sind meine **Grenzen verletzt** worden, und zwar meine. Und jetzt komme ich aus der Nummer nicht mehr raus. Und in diese Dynamik, das interessiert mich. Und da sage ich natürlich: Hätten wir vielleicht gewusst, dass es das Phänomen Narzissmus gibt mit einem expansiven Selbst, mit einem Verdrängen des Anderen, mit einem Machtübernehmen und einem Machtabgeben, einem Unterwerfen, sadistisch-masochistische Phänomene, und zwar nur, damit einer strahlt und

glänzt. Wenn es. Wenn ich das gewusst hätte, das sind ja die Sachen, die ich dann höre, hätte ich das gar nicht mitgemacht. Und darum, darum geht es mir in so einem Diskurs zu sagen: Okay, jetzt erzähl ein bisschen was, so ein von den ****Schattenseiten**** der Menschen und wie man aus Versehen oder unachtsam da rein rutschen, rein stolpern.

****Jutta Ribbrock [00:51:06]****: Dann lass uns doch mal auf das Konstruktive gucken. Also außer Spülmaschine ausräumen und Familie und Konferenz. Was gibt es noch aus deinem Hause an Tipps, wie man das ganz gut angeht?

****Pablo Hagemeyer [00:51:17]****: Also ganz wichtig ist es, den Menschen in ****Ruhe**** zu lassen, den anderen, also dem anderen seinen Raum sein, sein Biotop, seine Ökologie zu lassen, die er braucht, um selbst sich zu regulieren. So ein ****Rückzugsort**** ist total wichtig, und wir haben Verfolger und Verfolgte in so schwierigen Beziehungen. Das ist der eine jagt immer hinterher und sagt: Du musst noch die Spülmaschine ausräumen oder was ist mit dem Antrag? Oder wer und die Kinder usw. Dann lasst die Leute in Ruhe. Männer erzählen immer, Frauen kotzen mich zu Tode, und Frauen erzählen immer, der Mann ist so raumgreifend, liegen seine Socken rum. Also wir müssen dem anderen seinen Raum lassen. Was ist wichtiger? Tipp Kaninchen. Und andere wichtige Tipps: ****Lieb miteinander umgehen****, sich ****loben****, gegenseitig ****sich zuhören****. Dem anderen auch mal zehn Minuten Zeit schenken zum Zuhören und nicht es besser zu wissen. Weil das ist auch eine ****Dienstleistung an der Beziehung****. Wir arbeiten in der Beziehung miteinander, wenn wir mal dem anderen zuhören, selbst wenn wir im Kopf woanders sind. Einfach mal nett sein. Lächeln. Ja, stimmt. Du bist die Beste. Du bist toll. Ich finde dich super.

****Jutta Ribbrock [00:52:26]****: Und so klingt so simpel.

****Pablo Hagemeyer [00:52:30]****: Macht keine Sau. Offensichtlich. Ja, ich hoffe schon.

****Jutta Ribbrock [00:52:32]****: Oder? Ja, vielleicht tatsächlich zu wenig. Zu sehen, dass im Alltag aneinander vorbeireden, passiert einem ja so. Ja, also das sich richtig bewusst mal wieder vornehmen. Es gibt ja auch die schöne Idee, finde ich, dass man auch, gerade wenn man viel aneinander vorbeiläuft, sagt: Wir nehmen uns richtig einmal in der Woche oder einmal in zwei Wochen, je nachdem, eine Stunde und machen so ein Zwiegespräch, wie so eine Sprechzeit hat.

****Pablo Hagemeyer [00:53:01]****: Genau. Wobei ****Zwiegespräch**** finde ich, also bei mir unbewusst löst das immer ein bisschen Widerstand aus, weil es wie zwei Spaltung. Aber ich würde genau, ich würde also jeden Abend vielleicht, aber ich finde auch, wir müssen nicht nur, wir sind ja vielleicht in Deutschland sehr verkopfte Typen. Also wir sprechen gern, oder wir meinen, dass wir sprechen sollten, so wie wir es jetzt mal reden. Aber ich glaube, wir müssen uns auch mal ****fühlen**** und auch mal ****anfassen****. So. Und ich glaube, das morgendliche Bussi und das abendliche Bussi und sich umarmen oder mal die Hand auf die Schulter oder mal streicheln im Vorbeigehen. Diese kleinen ****nonverbalen**** und ****paraverbalen**** Geschichten ****nähren unsere Seele****, und das ist total wichtig. Und das ersetzt wahnsinnig viele Wörter, weil dafür gibt es gar keine eigentlich. Also diese Dinge sind viel zu komplex, dass wir sie in Worte fassen können.

****Jutta Ribbrock [00:53:58]****: Das finde ich auch. Und tatsächlich erlebe ich das zu Hause, dass ich manchmal denke: Komm, so viel Zeit muss sein, jetzt eine Umarmung. Da ist ganz viel, was holprig war. Spielt keine Rolle.

****Pablo Hagemeyer [00:54:12]****: Spielt keine Rolle, ist weg. Wir wissen alle, dass wir Fehler haben. Wir wissen alle, dass wir Verletzte sind, dass wir Themen haben, die wir nicht aussprechen können, dass wir uns schämen, dass wir müde sind, dass wir noch viel mehr machen wollen, als wir müssen. Und so, und das ist traurig ist, dass wir zu langsam sind, zu dick sind, zu hässlich, zu alt. So. Alles narzisstische Kränkungen, die mit dem wir leben müssen und so. Und dass wir uns in dem, in dieser Verletztheit begegnen, ist, glaube ich, das Größte, was wir uns schenken können als Menschen. Und das ist total narzisstisch. Also es ist genau das Gegenteil.

****Jutta Ribbrock [00:54:54]****: Gibt es so eins, was du sagen kannst, nachdem du mit deiner Frau eine lange Strecke gegangen bist, auch um dieses narzisstische, dass ihr das sozusagen in Zusammenarbeit aufgelöst habt für euch so.

****Pablo Hagemeyer [00:55:08]****: Die beste aus, dass Tipp Ding, das ich: Ich feiere mich selbst auch als kindlichen, naiven Blödel. Ich darf. Ich glaube, gefühlt einmal die Woche darf ich ein bisschen rum auspacken. Also das erlaubt sie mir. Sie sagt dann zwar immer wieder: Jetzt bist du wieder so ein bisschen Kind. Und ich so: Ja, bin ich. Also umgekehrt darf sie auch ihren, ihren, ich sage Quatsch machen oder eben Blödsinn machen. Und wie ich meinen blödsinnigen Quatsch mache. Da ja auch dem anderen die Freiheit lassen, selbst mal so ein bisschen bisschen rum zu spinnen und Quatsch zu machen. Das ist, glaube ich, ****Humor****. Und Humor ist ja, das schwingt da mit drin. Am besten, es gibt so eine Studie, dass das die glücklichsten Paare die sind, die denselben Humor haben und die sich gegenseitig genauso aufziehen und foppen und sticheln und fertigmachen, wie sie sich fühlen. Wie sie sich selbst dann fertig machen. Also gegenseitig. Ja. Also ich glaube, das ist das Ding mit Humor. Humorvolle Menschen können fast nicht böse miteinander sein. Also der Witz, der zerstörerische, verächtliche Witz ist ja nicht Humor. Humor ist, wenn man ****über sich selbst grinsen und schmunzeln**** kann. So nach dem Motto: Hopser, so ist mir das ja schon wieder passiert. Ich Dummerchen. So. Das ist eigentlich das Schöne. Ja, und man könnte fast ein bisschen was über ****Liebe**** sagen. Das ist, dass man sagt, man begegnet dem anderen ****liebevoll**** und sich selbst auch liebevoll gewidmet, mit viel ****Geduld und Güte und Nachsicht****, aber auch mit einer gewissen ****Anspruchslosigkeit****, die natürlich auch narzisstisch sein kann, dass man sagt: Ich will eigentlich gut aussehen, ich will keinen Bierbauch haben, ich gehe jetzt wieder ein bisschen trainieren, oder oder ist nicht so viel oder. Oder ich versuche mich besser zu zu im Griff zu haben, ohne dass das sadistisch tyrannisch wird. Ich glaube, da muss man irgendwie immer so ein, man muss es irgendwie so, irgendwie ist aber das Wort irgendwie, irgendwie hinkriegen in diesem Raum sich zu verhalten. Nicht zu viel, nicht zu wenig, dass es passt und machbar ist miteinander. So. Und das was ist das Geheimnis, was wir haben? Also man muss natürlich dazu sagen, dass das Thema Narzissmus kam durch das Buch aufs Tablett seit ungefähr drei Jahren bei uns in der Ehe. Vorher war es eigentlich nie so bewusst da. Und ich glaube auch, dass wir vielleicht sind wir gar nicht so das Paradebeispiel für eine narzisstische Beziehung. Mit Sicherheit nicht. Es gibt schlimmere, aber wir reflektieren natürlich diesen Anteil an etwas schwierigeren, egoistischen Seiten. Und wir reflektieren natürlich auch den Anteil an an Möglichkeiten der ****Entwicklung des Individuums****. Also es ist so eine Mischung, also zusammen zu sein. ****Ubuntu**** ist die südafrikanische Philosophie, der Mut, die emotionale Philosophie, das heißt: Das ****Gemeinsame**** ermöglicht erst das ****Individuelle****. Das ist eine schöne Art. Das heißt, wir sind zusammen, wir sind eine Basis, wir wir können miteinander, wir garantieren uns Sicherheit und Schutz und Kohle und Essen und und Familie und so, aber darin entsteht dann das Individuum, und das kann natürlich dann auch sein Ding durchziehen. Das ist dann möglich.

****Jutta Ribbrock [00:58:18]****: Klingt gut.

****Pablo Hagemeyer [00:58:19]****: Ja.

****Jutta Ribbrock [00:58:21]****: Pablo, ich habe immer am Schluss eine Frage an mich stellen: Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Pablo Hagemeyer [00:58:29]****: Glück ist die ****Absicht****. Ich habe das gelernt von einem befreundeten Biohacker, der mir noch mal das Konzept des ****Flows**** nahegebracht hat. Und wir Gehirne sind ja Problemlösungsmaschinen, die auf gewisse Ziele und Illusionen hinsteuern, die wir uns denken im Konstruktivismus. Das heißt, wir denken uns unsere Realität, die aber noch gar nicht da ist und auf die wir zusteuern. Und auf das gedachte Ziel ****zuzusteuern****, ist das größte Vergnügen, was ich habe. Und das macht glücklich.

****Jutta Ribbrock [00:59:08]****: Sehr schön. Ich danke dir von Herzen.

****Pablo Hagemeyer [00:59:10]****: Danke auch.

****Jutta Ribbrock [00:59:18]****: Wenn du mehr über Pablo erfahren möchtest, gern in die ****Shownotes**** zu dieser Folge. Da findest du auch Links zu seinen Büchern. Und wir würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine ****Bewertung**** schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Und bitte ganz gern ****weilersagen****, dass es den Podcast Einfach ganz Leben gibt. Mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude, noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf ****einfachganzleben.de**** und noch mehr tolle Podcasts auf ****podcast.argon-verlag.de****. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.