

5 Säulen für die erfolgreiche Trennung von einer narzisstischen Person

Wenn du diesen Text liest, weißt du eines bereits:

Etwas in dir sagt, dass es so nicht weitergehen kann. Nicht laut, nicht dramatisch – aber klar.

Dieser Leitfaden ist kein Trostpflaster. Er ist eine Anleitung für einen sicheren, realistischen Ausstieg.

1. Bereite die Trennung geheim vor.

Nicht aus Hinterlist, sondern aus Selbstschutz. Narzisstische Menschen reagieren auf Kontrollverlust unberechenbar. Deine Sicherheit steht an erster Stelle.

2. Sorge für finanzielle Unabhängigkeit.

Ohne eigenes Geld bleibt jede Trennung fragil. Organisiere Einkommen oder Rücklagen, bevor du gehst.

3. Schaffe dir einen eigenen Wohnraum.

Bei Freunden unterzukommen funktioniert kurz – selten länger als drei Wochen. Danach kehren viele zurück. Eine eigene Wohnung gibt dir Halt.

4. Baue dir ein tragfähiges Netzwerk.

Freunde, Selbsthilfegruppe, therapeutische Begleitung. Du brauchst Menschen, die dich halten, wenn Zweifel kommen.

5. Zieh es durch – auch wenn es innerlich laut wird.

Nach der Trennung folgt der Kontaktabbruch. Wenn Kinder im Spiel sind, bleibt ein Kanal offen: E-Mail. Ausschließlich für Organisatorisches. Alles andere wird nicht beantwortet.

Du verlässt diese Beziehung nicht, weil du zu schwach warst zu bleiben – sondern weil du stark genug bist, dich selbst zu schützen.