

Der Vorlesungssaal war bereits halb gefüllt, als Lara ihren Platz einnahm. Der Geruch von Kreide und abgestandnem Kaffee hing in der Luft. Der Professor, ein Mann mit grauem Haar und ernsten Augen, räusperte sich und begann die Vorlesung.

Seine Stimme hallte durch den Saal, getragen von einer bedächtigen Ruhe.

„Manipulation,“ begann er, „ist eine Kunst, die viele Menschen unbewusst beherrschen. Sie nutzt Schuldgefühle, subtile Andeutungen und die Isolation von Beziehungen – Mechanismen, die tief in der menschlichen Psychologie verwurzelt sind. Schon Freud erkannte, dass unser Unterbewusstsein oft jene Werkzeuge verwendet, die uns am meisten schaden können, um Kontrolle zu erlangen oder zu behalten. Menschen, die manipulieren, handeln dabei oft aus einer tiefen inneren Unsicherheit heraus. Sie erschaffen eine Welt, in der sie die Regeln bestimmen – eine Welt, die ihrem Bedürfnis nach Macht oder Stabilität dient.“

Er machte eine kurze Pause und ließ seinen Blick durch den Saal schweifen. „Interessant ist, dass Manipulation nicht immer bewusst geschieht. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die manipulatives Verhalten anwenden, häufig ein starkes Bedürfnis nach sozialer Dominanz aufweisen, das jedoch durch unterbewusste Ängste und Unsicherheiten gespeist wird. Schuldgefühle sind eines der effektivsten Mittel, um Menschen zu kontrollieren. Wenn jemand das Gefühl hat, ständig etwas falsch zu machen, hinterfragt er selten die Absichten des Manipulators.“

Lara spürte ein Flimmern in ihrer Brust. Sie dachte an Stella und David. Ihre ständigen Gespräche, ihre gegensätzlichen Geschichten, ihre immer stärkere Präsenz in ihrem

Leben. Und dann schob sich ein Name durch ihre Gedanken: Jonas. Wie ein Phantom tauchte er auf und ließ sie nicht los.

Jonas war vor ein paar Jahren in ihr Leben getreten, damals, als sie sich in einem der Seminararbeitsprojekte kennengelernt hatten. Seine ruhige, analytische Art hatte sie fasziniert, und für eine Weile waren sie unzertrennlich gewesen. Doch was wie eine perfekte Partnerschaft begonnen hatte, war schnell zu einem Kampf geworden – ein ständiges Hin und Her, voller unausgesprochener Erwartungen und gegenseitiger Schuldzuweisungen. Am Ende war es Jonas gewesen, der gegangen war, mit einer Kälte, die Lara bis heute spüren konnte.

„Die mächtigsten Manipulatoren lassen ihre Opfer glauben, sie hätten die Kontrolle,“ fuhr der Professor fort. „Das Opfer handelt freiwillig – zumindest glaubt es das. Besonders in Beziehungen kann das verheerend sein.“

Seine Worte schienen direkt in Laras Seele zu sprechen. Sie griff nach ihrem Stift, doch ihre Hand zitterte, und sie brachte es nicht fertig, auch nur ein Wort zu notieren.

„Und dann gibt es die ultimative Technik: Gaslighting,“ erklärte der Professor mit einem leichten Klopfen auf das Pult. „Dieser Begriff stammt ursprünglich aus einem Theaterstück aus den 1930er Jahren, genauer gesagt aus ‚Gas Light‘ von Patrick Hamilton. In dem Stück manipuliert ein Ehemann seine Frau, indem er kleine Änderungen in ihrer Umgebung vornimmt – etwa das Dimmen der Gaslampen – und ihre Wahrnehmung bestreitet, wenn sie diese bemerkt. Durch diese wiederholten Eingriffe bringt er sie dazu, an ihrem Verstand zu zweifeln, was ihn letztlich in die Lage versetzt, sie vollständig zu kontrollieren. Dieser

Mechanismus ist auch in der psychologischen Realität äußerst wirkungsvoll. Gaslighting beschreibt die systematische Manipulation, bei der die Wahrnehmung einer Person so untergraben wird, dass sie zunehmend unsicher wird und die eigene Realität infrage stellt. Studien zeigen, dass diese Technik besonders effektiv ist, weil sie das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zerstört und das Opfer in eine Abhängigkeit vom Täter treibt. Psychologen haben Gaslighting in vielen Bereichen untersucht – von intimen Beziehungen bis hin zu politischen und sozialen Strukturen. Es ist ein schleichender Prozess, der die betroffene Person nicht nur isoliert, sondern auch in völlige Abhängigkeit stürzt. Das Opfer sucht zunehmend die Bestätigung des Täters, um überhaupt ein Gefühl von Realität zurückzugewinnen – ein Teufelskreis, der schwer zu durchbrechen ist.““

Ein Schauer lief Lara über den Rücken. Sie dachte an Jonas. Sein Blick, als er ihr damals vorwarf, sie würde alles verdrehen.

„Du machst das immer, Lara. Du bringst mich dazu, an mir selbst zu zweifeln.“

Damals hatte sie ihn ausgelacht, seine Worte abgetan. Doch nun fraßen sich diese Erinnerungen in ihr fest.

Später saß Lara in ihrem Wohnzimmer und starrte auf ihr Handy. Jonas' Name leuchtete auf dem Display, und ihre Finger schwebten über der Tastatur. Schließlich tippte sie:

„Hi, Jonas. Ich weiß, das kommt überraschend, aber ich würde gern mit dir reden. Hast du Zeit?“

Die Antwort kam unerwartet schnell.

„Okay. Wann und wo?“

Jonas hatte sie damals zurückgelassen, aber seine Worte

waren geblieben. "Lara, du kannst so kalt sein, wenn du willst. Du merkst es gar nicht, aber du bringst Menschen dazu, an sich selbst zu zweifeln." Damals hatte sie es als Übertreibung abgetan, doch jetzt fragte sie sich, ob er vielleicht recht hatte.

Eine Stunde später saß sie in einem kleinen Café, das sie früher oft mit ihm besucht hatte. Der Geruch von frisch gebrühtem Kaffee und warmer Schokolade hing in der Luft.

Jonas saß ihr gegenüber, die Arme verschränkt, die Augen wartend auf sie gerichtet. Sie war erleichtert und doch seltsam unruhig.

„Wie geht es dir?“ begann sie vorsichtig und umklammerte ihre Tasse, als wäre sie ein Schutzschild.

„Gut,“ antwortete er knapp und sah aus dem Fenster.
„Dir?“

„Auch gut,“ log sie.

Die Stille, die folgte, war schwer und unerträglich. Ein Kellner kam heran, um die leere Tasse auf Jonas' Seite des Tisches wegzuräumen. Doch bevor er sie erreichte, schnappte Lara aufgebracht:

„Wie unhöflich sind Sie denn?“

Ihre Stimme zitterte, war aber fest genug, um den Kellner zurückzucken zu lassen.

„Entschuldigung,“ murmelte er, nahm die leere Tasse aber trotzdem mit einem fragenden Blick mit.

Jonas hob eine Augenbraue, sagte aber nichts. Stattdessen starrte er sie an.

„Warum bist du so angespannt?“ fragte sie schließlich, um die unangenehme Stille zu durchbrechen.

„Du warst schon immer gut darin, Dinge so zu drehen, dass sie dir passen,“ antwortete er trocken.

Die Worte trafen sie wie ein Schlag.

„Das stimmt nicht,“ protestierte sie, doch ihre Stimme klang schwach.

„Oh, bitte,“ entgegnete Jonas. „Du hast mich manipuliert, Lara. Du hast mich immer dazu gebracht, mich schuldig zu fühlen, nur damit du deinen Willen bekommst. Das ist, was du tust. Das war schon immer so.“

Lara spürte, wie ihr Herz raste. Sie suchte verzweifelt nach einer Erwiderung, doch die Erinnerungen ließen ihr keine Luft zum Atmen. Er hatte oft für Dinge die Schuld auf sich genommen, die nicht seine waren. Hatte sie das wirklich gewollt? Oder war es einfach so passiert?

Jonas schüttelte den Kopf, stand abrupt auf und zog seine Jacke an.

„Weißt du was? Es war ein Fehler, dich zu treffen.“

„Warte!“ rief Lara, doch er war schon auf dem Weg zur Tür.

Da war es wieder- das Glas Milch in ihren Händen zitterte, während ihre Mutter mit verschränkten Armen vor ihr stand.

„Du bist so berechnend, Lara,“ sagte sie kalt. „Du willst immer die Kontrolle. Glaubst du, ich merke das nicht?“

„Aber ich wollte doch nur helfen,“ flüsterte Lara, ihre Stimme kaum hörbar.

„Helfen?“ Die Stimme ihrer Mutter wurde schärfer. „Du denkst nur an dich. Irgendwann wirst du allein sein. Ganz allein. Niemand liebt so etwas wie dich.“

Lara fühlte, wie das Glas in ihren Händen kälter wurde, obwohl ihre Finger feucht vor Angst waren. Es zitterte gefährlich, bis es schließlich aus ihren Händen glitt und mit einem dumpfen Geräusch zerbrach. Genau in diesem

Moment ließ die ältere Dame am Nebentisch ihre Schlüssel fallen, das metallische Klirren durchbrach die Stille des Cafés und holte Lara abrupt zurück.

Der Stuhl, auf dem Jonas gegessen hatte, war leer. Die Münzen, die er für seinen Kaffee hinterlassen hatte, lagen ordentlich neben dem Teller. Sie starrte auf die leeren Tassen, fühlte, wie die Realität erneut zu flimmern begann. Er hatte doch gar keinen Kaffee? Oder doch?

Der Kellner kam mit einem besorgten Blick zurück. „Entschuldigung, möchten Sie noch etwas bestellen?“

„Nein,“ flüsterte sie, während sie sich langsam erhob. „Ich... ich muss gehen.“

Draußen begann es zu regnen, und die Tropfen liefen wie kalte Tränen die Fensterscheiben hinunter. Jonas war verschwunden, als hätte er nie existiert. Und vielleicht, dachte Lara, hatte er das auch nicht.

Co-Abhängigkeit und Narzissmus sind wie zwei Magnetpole, die einander anziehen und gleichzeitig zerstören. Der Narzisst thront auf einem Podest aus Selbstdarstellung und Kontrolle, während der Co-Abhängige sich darunter duckt, den Sockel stützt und glaubt, nur im Schatten des anderen existieren zu können. Es ist kein Zufall, dass sie sich finden – beide sind auf ihre Art verloren, und doch knüpfen sie ein unsichtbares Band, das sie in endlose Kreise führt.

Ein Narzisst braucht Bewunderung, ein Spiegelbild, das seine Illusion von Macht und Perfektion bestätigt. Und der Co-Abhängige? Der Co-Abhängige braucht die Illusion, gebraucht zu werden. Es ist ein perfider Tanz: der eine gibt, bis er nichts mehr hat, der andere nimmt, ohne je satt zu werden.

Aber das wahre Drama liegt nicht in der Dynamik selbst,

sondern in dem, was darunter verborgen ist: Angst. Angst vor Einsamkeit. Angst, bedeutungslos zu sein. Angst, sich selbst zu begegnen, wenn die Bühne dunkel wird und der Vorhang fällt. Und so klammern sie sich aneinander, beide unfähig, den anderen loszulassen – beide Gefangene ihrer eigenen Sehnsüchte.

Vielleicht ist das der Grund, warum solche Beziehungen so oft in sich zusammenbrechen: nicht, weil die Beteiligten einander zerstören wollen, sondern weil sie nicht wissen, wie sie ohne den anderen existieren sollen. Co-Abhängigkeit ist kein Akt der Liebe. Es ist ein Überlebensmechanismus, eine Flucht vor der Stille, die unausweichlich erscheint. Doch wie jeder Tanz, der zu lange dauert, endet auch dieser – irgendwann in Erschöpfung.

Kapitel 9

Lara hatte seit Tagen nicht mehr richtig geschlafen. Ihre Gedanken wogten wie ein Sturm, chaotisch und überwältigend, ohne Aussicht auf Klarheit. Jonas' Worte hatten sich in ihrem Innersten eingenistet, während die vertrauten Schatten ihrer Mutter lebendiger wirkten als je zuvor. Es fühlte sich an, als würde die Welt um sie herum ihren Halt verlieren. Doch Stella schien das zu spüren. Immer häufiger suchte sie Lara auf, als könnte sie die Wunden sehen, die Lara zu verbergen versuchte.

Es war später Abend, als es an der Tür klopfte. Das Geräusch war weich, aber bestimmend, als hätte Stella gewusst, dass Lara sich nicht von selbst melden würde. Zögernd öffnete Lara die Tür und fand Stella dort stehen. In ihrem dunkelblauen Pullover wirkte sie zerbrechlicher als sonst. In ihrer Hand hielt sie eine Flasche Wein.

„Ich hoffe, ich störe nicht,“ sagte Stella leise. „Ich dachte, ein Glas Wein könnte uns beiden guttun.“

Lara wollte erst ablehnen, doch etwas in Stellas Haltung hielt sie davon ab. Es war nicht nur die Flasche oder das Lächeln – es war das Gefühl, dass Stella heute noch mehr Schutz brauchte als sie selbst. „Klar,“ sagte sie schließlich und trat zur Seite.

Die beiden saßen wenig später auf Laras abgewetzter Couch. Der rubinrote Wein in ihren Gläsern schimmerte dunkel im schummrigen Licht des Zimmers. Stella drehte ihr Glas langsam in der Hand, ihre Bewegungen ruhig und bedacht.

„Ich war nie gut darin, über meine Gefühle zu sprechen,“ begann Stella. „Aber mit dir fühlt es sich... anders an. Du verstehst mich, Lara.“

Lara spürte, wie ihre Wangen heiß wurden. Sie wollte

widersprechen, doch die Worte blieben in ihrem Hals stecken. Schließlich sagte sie nur: „Das glaube ich nicht. Ich bin nicht besonders gut darin, Menschen zu verstehen.“

Stella sah sie an. „Doch, das bist du. Vielleicht mehr, als dir bewusst ist. Vielleicht, weil du selbst so viel durchgemacht hast.“

Diese Worte trafen Lara tief. Sie fühlte sich entblößt, als hätte Stella etwas gesehen, das sie selbst nicht verstehen konnte. „Ich meine,“ fuhr Stella fort, „wir beide tragen dieselben Narben. Keine Liebe. Keine Mutter, die da war, wenn wir sie brauchten. Das hinterlässt Spuren.“

Stella sprach weiter, ihre Stimme von roher Ehrlichkeit durchzogen. Sie erzählte von ihrer Kindheit, von ihrer Mutter, die wie ein Schatten war – immer da, aber nie wirklich bei ihr. Von der Leere, die geblieben war, und den täglichen Versuchen, sie zu füllen. Lara hörte zu, schweigend, doch innerlich tobte etwas, ein Echo ihrer eigenen Erinnerungen.

Plötzlich fühlte sie sich wieder wie das Kind in der grell erleuchteten Küche. Ihre Mutter lehnte am Türrahmen, die Arme verschränkt, der Blick voller Vorwürfe. „Du bist zu Hause nie glücklich, Lara,“ hatte sie damals gesagt. „Immer bist du nur für andere da. Aber hier, in deinen eigenen vier Wänden, kannst du nicht einmal du selbst sein.“

„Aber ich tue doch mein Bestes,“ hatte sie geflüstert.

Doch das bitterkalte Lachen ihrer Mutter war geblieben. „Dein Bestes reicht nicht. Es wird niemals genug sein. Irgendwann wirst du allein sein.“

Zurück auf der Couch spürte Lara plötzlich Stellas Hand, die sanft ihre berührte. „Lara? Geht es dir gut?“ fragte Stella.

Lara sah sie an, unfähig, sofort zu antworten. Ihre

Gedanken waren noch bei ihrer Mutter, bei den Worten, die sie nie vergessen konnte. Doch in Stellas Blick lag etwas anderes – keine Anklage, sondern eine seltsame Form von Verständnis.

„Ich denke manchmal, dass wir alle die gleichen Käfige in uns tragen,“ sagte Lara schließlich, ihre Stimme leise. „Nur die Gitterstäbe sehen unterschiedlich aus.“

Stella nickte, ihre Augen glänzten. „Manchmal fühlen sie sich so vertraut an, dass man gar nicht merkt, dass man gefangen ist.“

Die Worte hingen schwer im Raum, doch in ihrer Schwere lag auch etwas Beruhigendes. Lara nahm einen tiefen Atemzug. Sie konnte die Kälte in ihrer Brust spüren, die Hitze ihrer Wangen, die Fragen in ihrem Kopf. Doch zum ersten Mal seit Tagen schien der Sturm in ihrem Inneren ein wenig nachzulassen.

Es war kein Moment der Erlösung, kein dramatischer Wendepunkt. Doch es war ein Moment der Stille, ein Moment, der ihr zeigte, dass selbst im Chaos Platz für einen Funken Verständnis sein konnte.

Manchmal, dachte Lara, heilt uns nicht die Abwesenheit von Schmerz, sondern die Präsenz von jemandem, der ihn mit uns teilt.

Vielleicht ist Schmerz nicht das Ende, sondern ein Anfang. Er fragt uns, wer wir sind, wenn die Masken fallen, wenn die alten Muster verblassen. Schmerz zwingt uns, die Dunkelheit zu betreten, aber in dieser Dunkelheit finden wir manchmal das Licht. Nicht, um den Schmerz loszuwerden, sondern um mit ihm zu leben – und in ihm die Kraft zu finden, weiterzugehen.