

KNAUR 



Thomas Erikson

# **HILFE, PSYCHOPATHEN!**

**WIE WIR UNS GEGEN SCHWIERIGE  
MENSCHEN BEHAUPTEN**

Übersetzt von Christa Broermann

**KNAUR** 

Die schwedische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»Omgiven Av Psykopater« bei Forum Bokförlag, Stockholm.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.knaur.de](http://www.knaur.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



© 2017 Forum Bokförlaget / Thomas Erikson

Deutsche Erstausgabe Mai 2021

© Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Thomas Tilcher, München

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Rawpixel.com / shutterstock.com

Fotos im Innenteil: Liselott Wennborg Ramberg S. 79, 88;

Shutterstock.com S. 69 Kutlayev Dmitry, S. 97 Stokkete, S. 121 wavebreakmedia,

S. 126 Andrey\_Popov, S. 133 Asier Romero, S. 141 Elnur, S. 147 SvetaZi

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-21446-6

# Inhalt

Einleitung .....	7
1 Was ist eigentlich ein Psychopath? .....	27
2 Wie Sie sich gegen Psychopathen verteidigen.....	43
3 Wer sind die Leute, die es auf mich abgesehen haben? ..	55
4 Alles Idioten!? So werden Sie sie los .....	67
5 Warum täuschen wir einander? .....	107
6 Von den verschiedenen Farben manipuliert werden....	119
7 Psychopathie im wirklichen Leben – sind Rote bei Psychopathen überrepräsentiert? .....	147
8 Die gelben Manipulatoren sind die Psychopathen! .....	155
9 Können die widerstrebenden Grünen die Psychopathen sein? .....	161
10 Der blaue, kühle Perfektionist – das ist er! .....	167
11 Wie kommt man mir aufgrund meiner Farbe bei – wenn ich rot bin? .....	173
12 Wie ein Psychopath einen Gelben manipuliert. ....	185
13 Wie ein Psychopath einen Grünen manipuliert .....	195
14 Wie ein Psychopath einen Blauen manipuliert. ....	205
15 Konkrete und gut bekannte Techniken, die ein geschickter Manipulator einsetzen kann. ....	215
16 Wie gehe ich mit Manipulation durch andere um, die keine Psychopathen sind? .....	263
17 Und wenn nichts hilft? .....	289
Zum Schluss noch ein paar Worte auf den Weg .....	299
Literatur .....	303



## Einleitung

Stellen Sie sich vor, ein höchst attraktiver Mensch des von Ihnen bevorzugten Geschlechts setzt sich Ihnen gegenüber und ruft mit einem strahlenden Lächeln aus: »Sie sind der wunderbarste Mensch, der mir je begegnet ist!« Sie haben sofort das Gefühl, dass das echt ist, dass dieser Mensch das wirklich auch meint. Er stellt Ihnen Fragen, möchte einfach alles über Sie wissen. Er spricht nicht über sich selbst und verhält sich so, als wären Sie beide die Einzigen im Raum. Sie ganz allein als Person stehen im Mittelpunkt, was Ihnen ein sehr gutes Gefühl gibt – ein weit besseres, als Sie jemals hatten. Ihr Gegenüber spricht seine Bewunderung für Sie aus, sagt nur Freundliches, bringt Gefühle zum Ausdruck, nach denen Sie sich schon immer gesehnt haben, und findet Worte, die Sie schon Ihr Leben lang gerne gehört hätten. Dieser Mensch scheint genau zu verstehen, wer Sie sind, wie Sie sind, was Sie mögen und was Ihnen gegen den Strich geht. Es fühlt sich an, als hätten Sie endlich Ihren Seelenpartner oder Ihre Seelenpartnerin gefunden. Auf eine seltsame Weise berührt das alles so unmittelbar Ihr Herz, wie Sie es noch nie erlebt haben.

Können Sie das vor Ihrem inneren Auge sehen? Können Sie es tief in sich spüren? Wäre das nicht wunderbar?

Und nun die Frage: Können Sie in den Spiegel schauen und aufrichtig von sich behaupten, das würde Sie nicht beeindrucken? Sie stünden über so romantischem Geschwafel und würden sofort misstrauisch werden und erkennen, dass dieser Mensch in Wirklichkeit auf etwas ganz anderes aus ist? Wenn nicht auf Ihren Körper, dann wahrscheinlich auf Ihr Geld?

Überlegen Sie einen Augenblick, ehe Sie antworten. Denn wenn Sie noch nie in einer solchen Situation waren, werden Sie auch die Gefahr, die darin liegt, nicht erkennen. Dieser Mensch

wird Ihnen seine Geheimnisse anvertrauen und Sie dazu bringen, ihm auch die Ihren zu offenbaren. Sie werden alle seine interessierten Fragen beantworten, die nur einen einzigen Zweck haben: so viel wie möglich über Sie herauszufinden. Vor ein paar Jahren habe ich ein Buch mit dem Titel *Alles Idioten!?* *Endlich verstehen, wie andere ticken* geschrieben. In diesem Buch ging es um das kleine Einmaleins der DISA-Sprache, eine der meistverwendeten Methoden der Welt, um menschliche Kommunikation und die Unterschiede zwischen verschiedenen Verhaltensweisen zu beschreiben. Das Buch war ein großer Erfolg, womit ich nicht wirklich gerechnet hatte. Ich denke, das hat mit der Tatsache zu tun, dass sehr viele genau wie ich von menschlichem Verhalten fasziniert sind, natürlich von dem der anderen, aber vor allem auch von ihrem eigenen. Und hier kann ich auch gleich offen zugeben: *ICH bin ein interessanter Mensch!* Zumindest für mich selbst.

Die Unterschiede, die ich in jenem ersten Buch geschildert habe und mit denen ich auch in diesem Buch weiterarbeite, beruhen auf der Forschung von William Moulton Marston. Er bildete vier Hauptkategorien, die er als Gedächtnisstütze mit Farben verband: Es gibt rotes, gelbes, grünes und blaues Verhalten. Rot steht für Dominanz, Gelb für Inspiration, Grün für Stabilität und Blau für Analysefähigkeit. Einen Überblick darüber, was die Farben in der Praxis bedeuten, finden Sie in den nächsten Kapiteln. Mithilfe dieses Werkzeugs kann man Antworten auf viele Fragen dazu finden, wie Menschen funktionieren, aber es beantwortet natürlich nicht sämtliche Fragen.

Menschen sind viel zu komplex, als dass man sie vollständig beschreiben könnte, aber je mehr man versteht, desto einfacher ist es, die Unterschiede zu erkennen, die man findet. Diese Methode erfasst etwa 80 Prozent des gesamten Puzzles. Das ist viel, aber eben längst nicht alles. Weitere Faktoren müssen berücksichtigt werden. Geschlecht, Alter, kulturelle Unterschiede, treibende Kräfte, Intelligenz, Interessen, Erfahrungen aller Art, ob



jemand neu im Job ist oder ein alter Hase, die Stellung in der Geschwisterreihe sowie viele weitere Punkte. Der Einfachheit halber wollen wir sagen, dass das Puzzle sehr viele Teile hat.

### **Und jetzt zum Problem**

Nach einiger Zeit stellte sich heraus, dass es Menschen gibt, die sich dieses Wissen auf völlig falsche Weise zunutze machen. Und das ist ganz und gar nicht in meinem Sinne. Deshalb möchte ich Sie jetzt auf solche Menschen aufmerksam machen. Eine Frage, die mir im Zusammenhang mit *Alles Idioten!?* oft gestellt wurde, lautet, ob jemand *alle* Farben haben könne. In zahlreichen E-Mails schrieben mir Leser: »Ich habe ein bisschen etwas von allen Farben.« Und es kann sich gewiss auch so anfühlen. Manchmal verhalte ich mich rot, oft gelb und grün, aber bei anderen Gelegenheiten bin ich zweifellos blau. Die Antwort auf diese Frage ist ganz einfach: Wir haben alle die Fähigkeit, jegliches Verhalten zu nutzen, das wir wollen, weil wir intelligente Wesen sind, die selbstständig denken können. Wenn die Selbstwahrnehmung eines Menschen mit gelbem Verhalten wächst, dann weiß er, wann es Zeit ist, den Mund zuzuklappen und die Ohren aufzumachen. Und jemand mit grünem Verhalten kann lernen, auch dann für seine innerste Überzeugung einzutreten, wenn das zu einem Konflikt führen könnte. Aber unter dem Strich ist es so, dass normalerweise zwei Farben das Verhalten dominieren.

### **Ein unangenehmes Erlebnis**

Etwa ein Jahr nach der Veröffentlichung von *Alles Idioten!?* ereignete sich ein merkwürdiger und unangenehmer Vorfall. Nach einem Vortrag, den ich an einer Universität gehalten hatte, kam ein junger Mann zu mir. Er stellte sich dicht vor mich hin, wobei er andere, die mich ebenfalls ansprechen und etwas fragen wollten, praktisch beiseiteschob, blickte mich durchdringend an und sagte, er erkenne sich selbst in *keiner* der Farben wieder. Ich

erkundigte mich, was er damit meine, und er erklärte, nichts, was ich beschrieben hätte, passe zu ihm. Er denke, er sei die fünfte Farbe. Außerdem wollte er mehr darüber wissen, was man tun müsse, um sich wirklich auf die anderen Farben einzustellen. Er wollte herausfinden, wie er das anstellen könne, und seine Wortwahl dabei war interessant: Er fragte, *wie er dieses Wissen auf die beste Weise nutzen könne*.

Okay.

Ich gab ihm eine Standardantwort, da ich nicht die Möglichkeit hatte, ihn auf der Stelle zu analysieren, und als er erkannte, dass er mit seinen Ausführungen nichts erreichte, trat er zur Seite. Aber er ging nicht weg, sondern blieb ein paar Meter weiter stehen und beobachtete mich die ganze Zeit, bis ich meine Sachen zusammenpackte.

Wobei »beobachtete« nicht ganz das richtige Wort ist. Fakt ist, dass er mich vielleicht zehn Minuten lang in beinahe unverschämter Weise anstarrte. Ich sah, dass Leute zu ihm hingingen, ihn grüßten und lächelten. Er lächelte auch jedes Mal zurück. Aber eigentlich lächelte er überhaupt nicht. Er *tat so*, als lächle er. Sein Gesicht verzog sich zu einer eigentümlichen, schiefen Grimasse, einer Art Nachahmung eines Lächelns. Manche der so Angelächelten reagierten und warfen ihm einen fragenden Blick zu, während anderen anscheinend nichts Ungewöhnliches auffiel. Und nach jedem »Lächeln« wurde seine Miene wieder ernst, und er starrte mich weiter konzentriert an. Es war ausgesprochen unangenehm.

Und was hatte er eigentlich gemeint, als er fragte, wie er dieses Wissen auf die beste Weise nutzen könne?

Mir wurde klar, dass der junge Mann in einem Punkt recht hatte – die DISA-Sprache gilt tatsächlich nicht für alle. Einen Teil der Bevölkerung kann man nicht in diese Kategorien einteilen. Und zwar die ziemlich unangenehmen Typen, vor denen wir uns sehr in Acht nehmen sollten. Wir haben alle schon Geschichten über Meister der Manipulation, Schwindler und Hochstapler ge-

hört. »Wie konnte er mich derart hereinlegen?«, fragen die Opfer dann oft. »Warum habe ich nicht gesehen, dass er ein Betrüger ist?«

Ja, warum? Weil diese Leute es verstehen, Ihr eigenes Verhalten gegen Sie zu wenden. Sie haben ein instinktives Gespür dafür, wie sie einen Menschen so manipulieren können, dass er praktisch alles macht. Und sie können so gut wie jeden betrügen, indem sie das nutzen, *was sie über die jeweilige Person erfahren haben*. Und ihr Ziel ist immer dasselbe: zu bekommen, was sie haben wollen. Sie hinterlassen eine Spur des Chaos und der Verwüstung.

Dabei ist die Frage: Wenn jemand keine echte eigene Persönlichkeit hat, sondern immer denjenigen spiegelt, der gerade vor ihm steht – wer ist dieser Mensch dann? Er ist nicht rot, nicht gelb und definitiv nicht grün oder blau. Hat er alle Farben? Eine fünfte Farbe? Die Antwort lautet – nichts von alledem. Solche Leute sind etwas viel Schlimmeres, das man nicht auf dieselbe Art und Weise kategorisieren kann wie normale Menschen. Sie haben keine eigene Persönlichkeit, sondern imitieren einfach das, was sie sehen, zu ihrem eigenen Nutzen. Sie verhalten sich wie ein Chamäleon und haben verborgene Motive, die nur sie selbst kennen. Und wir können ganz sicher sein, dass diese Motive nur ihnen selbst Gewinn bringen.

Ich würde am liebsten sagen: Sie haben überhaupt keine Farbe. Denn jemand, der eigentlich überhaupt keine Persönlichkeit hat, der immer eine Rolle spielt, ist keine echte Person. Er ist mehr wie ein Schatten, ein Abbild der Wirklichkeit, aber nicht im eigentlichen Sinne wirklich. Er ist eine Art wandelnde Täuschung auf zwei Beinen. Wenn Ihnen eine solche Person schon begegnet ist, wissen Sie, wovon ich rede.

Aber wer *sind* diese Leute, die ich hier meine? Was sind das für Leute, die das nachzuahmen versuchen, was andere Menschen tun? Und welches Ziel können sie haben?

### **So tun, als sei man wie alle anderen**

Im Klartext: Raubtiere in Menschengestalt. Klingt das dramatisch? Das hat einen ganz einfachen Grund: Es *ist* dramatisch. Diese Leute fügen am Ende fast allen Menschen Schaden zu, mit denen sie in Kontakt kommen, und oft wissen die Opfer noch nicht einmal, wer für das Durcheinander verantwortlich ist.

Das, liebe Leser, richten Psychopathen an.

### **Zum Glück sitzen sie allesamt hinter Gittern**

Psychopathen sind ebenso in der Gesellschaft verteilt wie alle anderen auch. Sie infiltrieren Unternehmen und Organisationen, sie bewältigen verhältnismäßig wenig Arbeit und leisten nur in Ausnahmefällen überhaupt irgendeinen Beitrag zum Allgemeinwohl. Sie bieten selten an, in einem Restaurant die Rechnung zu übernehmen, und sie haben nie Geld, wenn es darum geht, sich an den Kosten der Haushaltsführung zu beteiligen. Sie sind häufig untreu, manipulativ und doppelzüngig. Sie sind notorische Lügner; die meisten lügen sogar dann, wenn es keinerlei Veranlassung dafür gibt. Sie können jeden dazu bringen, ihnen zu glauben, und sie wenden alles, was man sagt, gegen einen. Aber sehr oft sind sie äußerst beliebt. Viele Menschen mögen sie, stellen sie auf einen Sockel und respektieren sie sogar.

»Wie kann das sein?«, mögen Sie sich fragen. Gute Frage. Warum finden wir einen Menschen nett, der so doppelzüngig ist? »Das könnte mir nicht passieren«, denken Sie sicher jetzt gerade, »ich würde ihn von Anfang an schrecklich finden.« Stimmt. Wenn Sie sein wahres Selbst kennen würden. Aber das kennen Sie nicht. Weil er es nicht zeigt. Mit ein bisschen Glück entdecken Sie es vielleicht mit der Zeit. Im besten Fall schon, bevor Sie kurz vor der Pleite sind, Ihren Job verloren haben und von allen Menschen isoliert sind, die Sie einmal Ihre Freunde genannt haben.

»Aber Moment mal«, denken Sie jetzt vielleicht. »Psychopathen sind Serienmörder und Gewaltverbrecher. Die meisten von diesen Irren sitzen doch im Gefängnis.«

Wenn dem nur so wäre. Es stimmt zwar, dass viele von ihnen hinter Gittern sitzen, weil sie nicht in der Lage waren, ihre Impulse zu kontrollieren. Sie sind gewalttätig und manchmal auch verrückt, um es klar zu sagen. Wenn sie etwas sehen, was sie wollen, nehmen sie es sich einfach – oft mit Gewalt, was sie schnell verrät. Aber die Mehrheit der Psychopathen sitzt keineswegs hinter Gittern. Die intelligenten Psychopathen und diejenigen, die nicht in erster Linie Gewaltverbrechen begehen, bewegen sich mitten unter uns, wie alle anderen auch. Sie sind Menschen, die vor nichts zurückschrecken, um das zu bekommen, was sie wollen. Und Sie sind garantiert auch schon einigen begegnet.

### **Sind wir wirklich von Psychopathen umgeben?**

Der zweifellos alarmistische Titel *Hilfe, Psychopathen!* wurde mit Überlegung gewählt, weil ich meine, dass es weitaus mehr Psychopathen gibt, als den meisten Menschen klar ist. Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie einen Meister der Manipulation erkennen können, und ich hoffe, Sie gewinnen Erkenntnisse, wie Sie sich schützen können, wenn Ihnen einer begegnen sollte.

### **Was sind die Folgen?**

Der junge Mann bei dem Vortrag ging mir nicht aus dem Kopf – sein merkwürdiges Benehmen verfolgte mich monatelang. Diese Augen, die mich derart anstarrten, das gekünstelte Lächeln. Das war alles so eigenartig. Was war mit ihm los? Vor gar nicht langer Zeit bekam ich die Antwort. Aus verschiedenen Gründen kehrte ich kürzlich noch einmal an dieselbe Universität zurück. Ich suchte den Leiter des Fachbereichs auf, für den ich damals den Vortrag gehalten hatte, und erkundigte mich nach dem jungen Mann. Wer war das? Was konnte der Institutsleiter mir über ihn sagen? Die Antwort, die ich bekam, war erschreckend.

Der junge Mann war bei der Veruntreuung von Mitteln erwischt worden und hatte bereits rund eine halbe Million Kronen (etwa 50 000 Euro) unterschlagen, ehe der Institutsleiter es merk-

te und ihn anzeigte. Inzwischen hatte er auch zwei Frauen im Fachbereich geschwängert. Er brachte es fertig, dass eine von ihnen wegen sexueller Belästigung entlassen wurde (*sie sollte ihn belästigt haben!*), und die andere Frau unternahm einen Selbstmordversuch, nachdem die Affäre aufgefliegen war (sie war seit vielen Jahren verheiratet gewesen). Zwei Mitarbeiter waren wegen Burn-out krankgeschrieben, nachdem der junge Mann in ihrer Arbeitsgruppe Intrigen angezettelt und Verwirrung gestiftet hatte. Der Leiter der Gruppe war zurückgetreten, und es herrschte allgemeines Chaos. Niemand wusste, was zu tun war, die eigentlichen Arbeitsziele waren längst in Vergessenheit geraten, und die Gruppe zerfiel.

Aber der junge Mann hatte gelernt, zu lächeln. Er hatte gelernt, wie er den Eindruck erwecken konnte, ein netter Kerl zu sein, den alle mochten. Er kam zwei Jahre lang mit seinem Verhalten durch, ehe er rausgeworfen wurde. Niemand hegte einen Verdacht gegen ihn. Er hatte eine Erklärung für alles. Und immer war jemand anders schuld.

Mit zitternder Stimme sagte mir der Institutsleiter, der junge Mann sei wieder freigelassen worden, nachdem er sowohl die Polizei als auch den Staatsanwalt hatte überzeugen können, er hätte das Geld *auf Veranlassung des Institutsleiters* unterschlagen. Und der Institutsleiter – der seit 38 Jahren an dieser Universität arbeitete – war beinahe selbst vor Gericht gelandet. Das Geld war natürlich verloren, und die Beweislage war so dünn, dass nichts gegen den wahren Betrüger unternommen werden konnte. Ich fragte, was aus dem jungen Mann geworden sei. Der Institutsleiter berichtete mir, er habe gerade eine neue Stelle bei einer IT-Firma bekommen. Er sei jetzt für ein Projekt verantwortlich, bei dem es um eine große Investition gehe, und er wolle die Firma zu neuen Höhen führen.

So stellte sich heraus, dass der junge Mann durchaus gelernt hatte, *wie er dieses Wissen auf die für ihn beste Weise nutzen konnte*.

Als der Institutsleiter seine Geschichte zu Ende erzählt hatte, liefen ihm Tränen über die Wangen. Es war ein schrecklicher Anblick.

Wenn ich die Möglichkeit gehabt hätte, hätte ich eine Analyse des jungen Mannes gemacht. Was wäre dabei herausgekommen? Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht.

Das wirklich Beängstigende daran ist jedoch, dass er noch immer frei herumläuft. Und wenn Sie auf ihn stoßen, ist es das Beste, Sie wissen, wie Sie reagieren müssen. Denn wenn er Ihre Schwächen herausfindet, wird er sämtliche Knöpfe in seiner Reichweite drücken, um Sie zu zerstören. Nicht, weil er Sie hasst oder weil an seinem Handeln überhaupt irgendetwas Persönliches ist, sondern weil Psychopathen genau das tun. Sie holen sich von Ihnen das, was sie wollen. Unter Einsatz aller verfügbarer Mittel. Die Folgen interessieren sie nicht.

Sie verführen und täuschen. Sie lügen und manipulieren, sie sind Diebe und Parasiten. Und sie beziehen ihre Energie aus der Zerstörung anderer Menschen. Das ist ihr vorrangiger Treibstoff.

Übertrieben? Kein bisschen. Wenn Sie dieses Buch lesen, fällt es Ihnen vielleicht bald schwer, nachts ruhig zu schlafen. Für diesen Fall entschuldige ich mich schon jetzt im Voraus bei Ihnen.

Ich werde Ihnen erklären, woran Sie einen Psychopathen erkennen und woran Sie einen Menschen mit psychopathischen Persönlichkeitszügen erkennen. Und ich werde Ihnen zeigen, wie Sie sich zur Wehr setzen können.

### **Noch ein Buch über Psychopathen?**

Nachdem mein Buch *Alles Idioten!?* *Endlich verstehen, wie andere ticken* erschienen war, habe ich in ganz Europa Vorträge über das Thema gehalten. Das Buch richtete den Scheinwerfer auf bestimmte Dinge, die ich persönlich immer für selbstverständlich gehalten hatte. Die Menschen sind verschieden. Gut. Das wussten wir schon. Aber wie und in welcher Weise? Und vor allem – was fangen wir damit an?

Das System mit den Farben, die DISA-Sprache, deren Fundamente William Moulton Marston gelegt hat, gibt natürlich schon viele Hinweise darauf, wie Menschen funktionieren. Aber wie schon gesagt, erklärt es eben nicht alles. Marston war der erste große Psychologe, der über gesunde Menschen forschte. Sowohl Jung als auch Freud widmeten sich hauptsächlich seelisch Kranken.

Kann man mit dem DISA-System alle Menschen erfassen? Nein, das geht nicht. Es funktioniert nur bei seelisch gesunden Menschen. Wenn eine Krankheit wie eine Borderlinestörung, schwerer Autismus, Schizophrenie oder Ähnliches vorliegt, greift das System nicht. Bei Psychopathie auch nicht.

### **Wie viele Psychopathen gibt es eigentlich?**

»Halt«, sagen Sie vielleicht jetzt, »Psychopathen sind so selten, dass es sich kaum lohnt, sich mit ihnen zu befassen. Sie können nicht mehr als ein paar Promille der Bevölkerung ausmachen.« Ich kann verstehen, dass Sie so denken. Aber es gibt mehr Psychopathen, als Sie glauben. Nach den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen machen sie zwischen zwei und vier Prozent der Bevölkerung aus. Zum Vergleich kann ich Ihnen sagen, dass das schon ein Vielfaches mehr ist, als es Menschen mit rein rotem Verhalten gibt. Sie machen nur etwa ein halbes Prozent der Bevölkerung aus, dennoch habe ich ihnen in meinem letzten Buch viele Seiten gewidmet.

Überlegen Sie sich doch einmal: Wenn Sie Schafzüchter wären und hätten eine Herde mit 1000 Schafen und Sie würden erfahren, dass sich zwei Wölfe in Ihrer Gegend herumtreiben – worüber würden Sie dann mehr wissen wollen? Über die Schafe ... oder die Wölfe? Natürlich würden Sie den Wölfen auf der Spur bleiben wollen. Selbst wenn es nicht so viele sind und selbst wenn sie nicht sämtliche Schafe reißen, die ihnen in den Weg kommen, ist es eine gute Idee, zu verstehen, wie Wölfe sich verhalten. Denn wenn ein Wolf sich erst einmal entschlossen hat, anzugreifen, ist es schon zu spät. Dann wird er sich holen, was immer er will.



Im Falle von Psychopathen geht es genauso um die Wirkungen, die sie auf ihre Umgebung haben. Eine enorme Anzahl von Menschen ist von ihrem Verhalten betroffen, weil die Auswirkungen ihrer Methode selten auf den Umkreis der Übeltäter selbst beschränkt bleiben. Der Schaden, den sie anrichten, hat weitreichende Konsequenzen. Sie ziehen immer viele Menschen mit hinein.

Dieses Buch handelt davon, wie Sie sich gegen derartiges Verhalten schützen können. Als Ausgangspunkt werde ich Marstons Vier-Farben-System nutzen, um zu zeigen, wie die Stärken und Schwächen unterschiedlicher Persönlichkeitstypen einem böswilligen Psychopathen in die Hände spielen können. Er wird diese Schwächen gegen Sie verwenden. Das ist einer der Gründe dafür, dass Therapie bei Psychopathen nichts ausrichtet. Sie sind unheilbar.

In diesem Buch werde ich einen Teil der wissenschaftlichen Grundlagen hinter dem Vier-Farben-System wiederholen. Das mache ich, damit Menschen, die *Alles Idioten!?* nicht gelesen haben, die hier verwendete Terminologie besser verstehen und auch begreifen können, warum bestimmte Beispiele so und nicht anders aussehen. Wenn Sie *Alles Idioten!?* gelesen haben und glauben, Sie hätten das System schon hundertprozentig intus, dann haben Sie bitte etwas Geduld. Erinnern Sie sich daran, dass Wiederholung die Mutter des Wissens ist.

### **Ein Beispiel für Psychopathie**

Mein erstes Beispiel für Psychopathie im Alltag habe ich selbst erlebt. Ich habe schon mehrere Bücher geschrieben, und nachdem mein erster Thriller erschienen war, kontaktierte mich eine junge Frau, die Schriftstellerin werden wollte, per E-Mail. Sie hatte mein Buch gelesen, es fantastisch gefunden und fragte mich, ob ich ihr helfen könne, sich weiterzuentwickeln. Meine Vorstellung vom Umgang mit meinen Lesern ist einfach. Ich weiß den Kontakt mit denen, die meine Bücher gelesen haben,

wirklich zu schätzen, und ich lade Sie ein, sich mit mir in Verbindung zu setzen und Ihre Meinung zu beispielsweise diesem Buch zu äußern. Aber normalerweise antworte ich nicht mehr als einmal. Ich habe nicht die Möglichkeit, lange Dialoge zu führen, weil ich ganz einfach sechs Tage in der Woche arbeite. Ich schickte der jungen Frau eine Art Standardantwort und dachte nicht mehr weiter an sie. Aber diese Frau schickte mir eine E-Mail nach der anderen, und ihr Ton wurde umso aggressiver, je länger ich nicht antwortete.

Einige Zeit später bekam meine damalige Lebensgefährtin eine E-Mail, in der es hieß, die junge Frau – die jetzt unter einem anderen Namen schrieb – hätte eine Beziehung mit mir, und wir würden demnächst heiraten. Meine Partnerin und ich waren völlig entgeistert, zumal die E-Mail noch eine ganze Liste von schwerwiegenden Vorwürfen gegen mich enthielt. So zum Beispiel, dass ich Affären mit beinahe 100 Frauen gehabt und mindestens 20 von ihnen geschwängert hätte. All das geschah innerhalb weniger Monate. (Das führte schließlich dazu, dass ich zur Polizei ging und sie anzeigte. Dort war man überrascht, dass mir überhaupt noch Zeit zum Arbeiten blieb.) Es gab noch viel mehr solche verrückten Anschuldigungen, aber ich kann nicht alles schildern. Alles in allem erhielt meine Partnerin rund 50 E-Mails mit unterschiedlichem Inhalt, aber durchweg zum gleichen Thema.

Ich selbst bekam parallel dazu penetrante Liebesmails von derselben jungen Frau. Sie vermisse mich so sehr. Sie sehne sich danach, mich wiederzusehen. Sollten wir uns nicht endlich ein Appartement im Zentrum von Stockholm anschauen? Über mein Facebook-Profil, das damals völlig offen war, hatte sie jede Menge Informationen über mich und mein Privatleben gesammelt, was bedeutete, dass manches, was sie schrieb, recht glaubwürdig klang. (Hier eine Warnung: Sie wissen nicht, wer Ihre Aktivitäten im Internet verfolgt und wofür sie genutzt werden.)

Das ging etwa sechs Monate so, ehe die Polizei es abstellen

konnte. Es handelte sich um einen Fall von schwerwiegendem Stalking. Mithilfe von sozialen Medien gelang es der jungen Frau, mir eine Menge Probleme zu bereiten, nicht zuletzt bei zahlreichen Schriftstellerkollegen. Für mich war das alles äußerst peinlich und ganz schrecklich – anfangs wusste ich nicht einmal, wer die Frau war.

»Eine Verrückte«, denken Sie jetzt. »Eine ganz gewöhnliche Irre. Von denen gibt es jede Menge.«

Vielleicht. Aber es war ein Muster erkennbar. Die Nachforschungen der Polizei ergaben, dass die Frau dasselbe schon mindestens einmal zuvor gemacht hatte. Auch dabei ging es um einen Mann, der wesentlich älter war als sie, ebenfalls ein Schriftsteller und weitaus etablierter als ich. Es kann gut sein, dass Sie schon von ihm gehört haben. Er nahm das so schwer, dass er aus seinem Beruf ausschied. Ich sprach mehrmals mit ihm, um die Sache besser zu verstehen, aber keiner von uns begriff, was die Frau eigentlich erreichen wollte. Mal abgesehen von einer Art Rache, weil ich ihr nicht geholfen hatte, ihre angeblichen Träume vom Schreiben zu verwirklichen.

Die Autoren Lisbet Duvringe und Mike Florette haben sich eingehend mit dem Phänomen befasst. In ihrem Buch über Psychopathinnen (*Kvinnliga psykopater*) schreiben sie: »Rache ist süß, und Psychopathen zerstören mit Wonne, sie haben Freude daran. Besonders Psychopathinnen scheinen geradezu entzückt auf emotionale Rache und soziale Aggression zu sinnen, und zwar oft in Form von Gerüchten, die zu manipulativen, unsicheren und bedrohlichen Beziehungen führen. Das ist eine Art von destruktiver Rache, die nicht so sichtbar ist wie physische Gewalt und daher schwerer zu identifizieren.«

Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, Zielscheibe eines solchen Verhaltens zu sein. Die Polizei lud die junge Frau zu einer Vernehmung vor, und danach hörten die Nachstellungen wie durch Zauberhand plötzlich auf. Erstaunlich, nicht wahr? Dabei hatte sie übrigens auch darauf hingewiesen, dass andere die Missetäter

sein könnten. Das untermauert meine Überzeugung, dass sie nicht psychisch krank war. Hätte sie irgendeine diagnostizierbare Störung gehabt, hätte sie nicht so schnell aufhören können. Doch sie war sich die ganze Zeit über voll dessen bewusst, was sie tat. Die Sache wurde ihr zu heiß, und vermutlich zog sie weiter in neue Jagdgründe, wo sie ihr perverses Verhalten ungestört fortsetzen konnte.

Die Polizisten berichteten, sie hätten noch nie eine so überzeugende Lügnerin gesehen. Die Frau schien selbst zu glauben, was sie sagte. Trotz der Tatsache, dass die Polizei technische Beweise dafür vorlegen konnte, dass sie hinter der Nachstellung steckte (man hatte die Daten auf ihrem Computer analysiert und alles gefunden, was nötig war), stritt sie alles ab. Und das war noch nicht alles. Sie drehte den Spieß um und wollte mich wegen angeblicher Bedrohung anzeigen. *Ich* hätte demnach *sie* schikaniert. Sie behauptete, ich hätte gedroht, sie umzubringen, ich hätte professionelle Schläger angeheuert, mit denen ich aus irgendeinem bizarren Grund Kontakt haben sollte. Schwerwiegende Anschuldigungen, um es milde auszudrücken. Das Einzige, das mich vor der Behauptung rettete, es gebe eine Verbindung zwischen dieser Person und mir, war der eindeutige Nachweis, dass ich nicht an den diversen Orten gewesen war, an denen unsere Treffen angeblich stattgefunden hatten.

Das *Muster* stimmte. Es war die Methode dieser Psychopatin, mein Leben und meine Karriere als Schriftsteller zu zerstören. Ich schätze, das war ihre Rache für meine Weigerung, mit ihr über ihre eigenen Ambitionen in dieser Richtung zu kommunizieren. Diesmal hatte sie damit keinen Erfolg. Was sie aber zerstören konnte, war die Beziehung, in der ich damals lebte. Sie wurde von der ganzen Geschichte so schwer in Mitleidschaft gezogen, dass sich unsere Wege am Ende trennten. Zu diesem Zeitpunkt hatte meine damalige Partnerin ausgesprochen paranoide Züge entwickelt. Sie saß jeden Tag stundenlang da und befasste sich mit sozialen Medien, um nach

den Aktivitäten dieser Frau zu suchen. Nichts, was ich sagte, konnte sie davon abbringen.

Die betreffende junge Frau setzte ihr Leben fort und vergnügte sich unbeschwert mit einem Mann auf einer Jacht. Das war auf Facebook zu sehen, wie ich feststellte. Sie schien in keiner Weise zu leiden, während meine Partnerin krankhaft eifersüchtig geworden war und mich von allem und allen isolierte – sogar von meinen Kindern –, damit so etwas nicht noch einmal vorkam. Als ich nicht einmal mehr die Verkäuferinnen in einem Schuhgeschäft begrüßen oder ein paar Worte mit der Bedienung wechseln konnte, wenn wir in einem Restaurant zu Abend aßen, ohne einem regelrechten Kreuzverhör unterzogen zu werden, wurde mir klar, dass alles verloren war. Und dabei hatte ich die junge Frau im echten Leben kein einziges Mal gesehen.

### **Wie viele sind betroffen?**

Wie vielen Menschen konnte diese Psychopathin Probleme bereiten? Zählen wir einmal nach. Meinen beiden Kindern. Meiner Lebensgefährtin. Ihren drei Kindern. Meinem Vater und meiner gesundheitlich angeschlagenen Mutter. Meiner Schwester und ihrer ganzen Familie. Meinen Arbeitskollegen in der Firma, in der ich damals arbeitete. Allen Menschen, die ich zu meinen Freunden zählte.

Eine Psychopathin – rund fünfzig Opfer. Eins zu fünfzig. Zwei Prozent. Da haben wir es.

Ich habe Ihnen diese Geschichte nicht erzählt, um Ihr Mitleid zu erregen. Inzwischen habe ich die Sache hinter mir gelassen. Vielmehr möchte ich zeigen, dass *jeder* betroffen sein kann. Niemand von uns ist gegen diese Art von Verhalten gefeit, und heute bin ich natürlich wesentlich misstrauischer gegenüber Menschen, die ich neu kennenlerne. Ich hoffe, das ist nicht allzu deutlich spürbar, aber ich weiß einfach, dass von 100 Personen zwei bis vier Psychopathen sind. Heute achte ich daher viel stärker auf merkwürdiges Verhalten.

Doch so übel diese Geschichte für mich und die mir nahestehenden Menschen auch war, so ist sie immer noch gar nichts im Vergleich zu vielem anderen, das in der Welt vor sich geht, weil Psychopathen in ihrem Machtstreben oft sehr weit gehen.

Vielleicht interessiert es Sie, wie die Eskimos mit ihren Psychopathen umgingen? Wenn die Männer auf lange Jagdzüge gingen, kam es gelegentlich vor, dass sich jemand krank oder verletzt stellte. Dann brauchte er nicht mitzufahren und konnte an Land bleiben. Wenn die Jäger drei Monate später wieder zurückkamen, war das Dorf niedergebrannt, und alle Frauen waren schwanger.

Was taten die Eskimos dann mit dem Schuldigen? Sie setzten ihn auf eine Eisscholle.

### **Das viel schlimmere Beispiel ...**

Wenn ich Adolf Hitler nenne – was sagen Sie dann?

Hitler steckte die Welt in Brand, und das kostete am Ende rund 60 Millionen Menschen das Leben. Zusätzlich zu all dem übrigen Leid, das Hunderte von Millionen Menschen auf der ganzen Erde erfuhren. Die materiellen Kosten sind wahrscheinlich unmöglich zu beziffern. Stellen Sie sich einmal vor, diese unzähligen Milliarden wären stattdessen für etwas Gutes ausgegeben worden!

Wenn ich behaupten würde, Hitler sei durch und durch ein Psychopath gewesen, würden Sie dann protestieren? Wahrscheinlich nicht. Rein instinktiv haben wir bis in die Knochen hinein das Gefühl, dass er verrückt gewesen sein muss. Und Sie werden sicherlich schon einmal dasselbe gedacht haben wie ich: Warum hat niemand gesehen, was für ein Irrer er war? Warum wurde er nicht rechtzeitig gestoppt? Wie konnte ganz Deutschland ihm erlauben, das zu tun, was er tat? Warum hat ihm niemand Einhalt geboten?

Das sind alles gute Fragen. Und die Antwort lautet, dass Psychopathen sehr geschickt darin sind, die Menschen in ihrer Umgebung zu täuschen.

Aber woher *wissen* wir – rein wissenschaftlich gesehen –, dass Hitler ein Psychopath war? Der britische Psychologe Kevin Dutton, Autor des Buches *Der gute Psychopath in dir. Entdecke deine verborgenen Stärken!*, benutzte einen Persönlichkeitstest, um Psychopathie bei Erwachsenen zu diagnostizieren. Der Test heißt PPI-R (Psychopathic Personality Inventory-Revised) und wurde ursprünglich von Scott Lilienfeld und Brian Andrews entwickelt, um bestimmte Charakterzüge bei nichtkriminellen Populationen zu evaluieren.

Die Absicht dabei war, psychopathische Merkmale umfassend aufzulisten, ohne antisozialem oder kriminellem Verhalten besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Der Test enthält auch Methoden, um abweichendes Verhalten bei Führungspersonen oder ganz allgemein verantwortungslose Reaktionen zu entdecken.

Im PPI-R-Test werden acht spezifische Faktoren erfasst:

- **Machiavellistischer Egoismus:** der Mangel an Empathie sowie Distanziertheit von anderen, damit man seine eigenen Ziele erreichen kann.
- **Sozialer Einfluss:** die Fähigkeit, andere mit Charme zu bezaubern und zu täuschen.
- **Kaltherzigkeit:** der ausgeprägte Mangel an Emotionen, Schuldgefühlen und Rücksicht auf die Gefühle anderer.
- **Sorglose Planlosigkeit:** die Schwierigkeit, voranzuplanen und die Folgen seiner Handlungen zu bedenken.
- **Furchtlosigkeit:** das Verlangen nach risikoreichen Verhaltensweisen sowie das Fehlen der Furcht, die normalerweise mit diesen verbunden ist.
- **Schuldexternalisierung:** die Unfähigkeit, Verantwortung für seine Handlungen zu übernehmen, stattdessen werden andere beschuldigt, oder das eigene abweichende Verhalten wird rationalisiert.
- **Rebellische Risikofreude:** die Missachtung sozialer Normen und sozial akzeptabler Verhaltensweisen.

- **Stressimmunität:** der Mangel an typischen, ausgeprägten Reaktionen auf traumatische oder anderweitig Stress erzeugende Ereignisse.

Wissenschaftler haben diese Faktoren in Untergruppen aufgeteilt und sie auf eine spezielle Weise gebündelt, um ein interpretationsfähiges Modell zu erhalten. Dabei werden zwei Kategorien unterschieden: *Furchtlose Dominanz* und *Selbstzentrierte oder Egozentrische Impulsivität*. Nachdem Dutton das umfangreiche historische Material über Hitler gesichtet hatte, das uns inzwischen vorliegt, konnte er ihn auf der Liste der Personen mit ausgeprägten psychopathischen Zügen sehr weit oben einordnen – was wohl nicht weiter überraschend ist. Allerdings stand Hitler nicht so weit oben wie Saddam Hussein oder Idi Amin. Und er reichte auch nicht an den englischen König Heinrich VIII. heran. Die gesamte Untersuchung *What Psychopaths and Politicians Have in Common* (Was Psychopathen und Politiker gemeinsam haben) können Sie in der September/Oktober-Ausgabe der Zeitschrift *American Scientific Mind* des Jahres 2016 nachlesen.

### **Also nur Diktatoren und Tyrannen?**

Richtig interessant wird es jedoch, wenn Kevin Dutton dasselbe Instrument auf andere bekannte Führungspersönlichkeiten der Geschichte anwendet und untersucht, wie sie ihre Entscheidungen fällten, und zwar im vollen Bewusstsein dessen, was diese Entscheidungen für andere Menschen bedeuteten. Dutton entdeckte, so merkwürdig das erscheinen mag, dass fast ebenso weit oben auf der Liste wie Hitler der Mann stand, der ihm zum Verhängnis wurde: Winston Churchill. Und beinahe genauso hoch ordnet Dutton die beiden Kandidaten für die Präsidentschaftswahl in Amerika im Jahr 2016 ein: Donald Trump *und* Hillary Clinton.

Wenn wir gerade beim Thema »amerikanische Präsidenten« sind (und dieses Amt hat natürlich einen erheblichen Einfluss



auf den Rest der Welt): Es gibt sogar eine Liste, die aufführt, welche Präsidenten die meisten psychopathischen Züge aufwiesen. Dutton hat dafür Fachleute interviewt, die sich als Experten für einen bestimmten Präsidenten ansehen, beispielsweise Historiker und andere Wissenschaftler, und außerdem eine Reihe von Personen, die unmittelbar mit ehemaligen, noch lebenden Präsidenten zusammengearbeitet haben. Ohne allzu tief in die theoretischen Grundlagen einzusteigen, kann man sagen, dass danach gefragt wird, wie die jeweiligen Präsidenten innerhalb der beiden Kategorien *Furchtlose Dominanz* und *Selbstzentrierte oder Egozentrische Impulsivität* abschneiden.

### **Die Sieger sind ... die charmantesten Burschen**

Ganz oben auf Duttons Liste finden wir ... John F. Kennedy. Nummer zwei ist ... Bill Clinton. Beide haben sich einen Namen als sympathische, empathische und gewinnende Persönlichkeiten gemacht; sie waren gewandte Redner, die außerdem geschickt das Vertrauen der Menschen zu gewinnen wussten. Nette Jungs, muss man sagen, aber beide hatten nebenbei eine Menge Dinge laufen, die sie für sich behielten. Gut dokumentierte Promiskuität, um nur einen Punkt zu nennen. Ein paar Plätze weiter unten finden wir bei Dutton Roosevelt, George W. Bush, Nixon und Lyndon B. Johnson. Beispiele für Präsidenten ohne jegliche psychopathische Züge sind Jimmy Carter, George Washington, Abraham Lincoln, Harry S. Truman und praktisch auch die allermeisten übrigen.

Es mag Ihnen befremdlich erscheinen, dass beliebte und erfolgreiche Präsidenten in einer so soliden Studie so weit oben stehen können, aber wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, werden Sie verstehen, wie sie dorthin gekommen sind.

### **Warum sollten Sie dieses Buch lesen?**

Mit diesem Buch bezwecke ich nicht, Ihnen Angst zu machen oder Ihnen Misstrauen gegen andere Menschen einzuflößen –

ganz im Gegenteil. Ich möchte vielmehr, dass Sie erkennen, welchen Menschen Sie vertrauen können und welche vielleicht von ganz anderen Motiven angetrieben werden, als sie Ihnen sagen. Ob Sie ein Geschäftsführer sind, der einen neuen Stellvertreter sucht, oder eine Frau, die das Gefühl hat, endlich den richtigen Mann getroffen zu haben, oder ein erwachsener Mensch, der noch immer nicht versteht, warum er Magenschmerzen bekommt, sooft er seiner Mutter begegnet – mithilfe dieses Buches werden Sie herausfinden können, wer authentisch ist und wer nicht. Eine gesunde Skepsis im Umgang mit den Menschen um Sie herum ist besser als eine Haltung, die zu einer Katastrophe führen kann – für Ihre Beziehung, Ihre Gefühle, Ihr Selbstbewusstsein oder Ihre Finanzen. Viele, die Opfer eines Psychopaten oder einer Psychopathin geworden sind, verlieren den Lebenswillen. Sie geben auf und verkümmern innerlich, falls sie nicht einfach Selbstmord begehen.

Schauen wir uns an, worum es dabei geht.

Bleiben Sie dran, es geht los!