

Umgangssprachlich verstehen wir unter einem Narzissten einen selbstverliebten, rücksichtslosen und egoistischen Menschen, der einzig und allein auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist und sich auch gerne über andere Menschen erhebt. Nach außen zeigt er oft ein übertriebenes Selbstbewusstsein, um sein meist geringes Selbstwertgefühl zu überspielen. Ein Narzisst befasst sich hauptsächlich mit sich selbst. Andere Menschen, ihre Bedürfnisse und ihre Gefühle, interessieren ihn nicht. Er bevormundet gerne und ist extrem empfindlich gegenüber Kritik.

Das Wort Narzisst hat übrigens seinen Ursprung in der griechischen Mythologie. Narziss war ein Jüngling, der sehr stolz war auf seine Schönheit und deswegen heiß umworben wurde. Da er alle Verehrerinnen ablehnte, insbesondere die Liebe der

Nymphe Echo nicht erwiderte, brachte diese sich um, weil sie so tief getroffen war. Vor ihrem Tod rief sie jedoch noch die Götter dazu auf, Narziss zu bestrafen und ihren Tod zu rächen. Letztlich kam Narziss zu Tode, als er sich beim Blick in eine Wasserquelle in sein eigenes Spiegelbild verliebte. Bei dem Versuch, sich mit dem Spiegelbild zu vereinen, fiel er in das Wasser und ertrank. Es gibt noch einige andere Versionen dieser Sage. Seitdem gilt jedenfalls eine selbstverliebte Person als Narzisst.

*Der Duden definiert Narzissmus als übersteigerte Selbstliebe. Vielleicht ist das ein Grund, dass viele Menschen denken, es ist falsch und schlecht, sich selbst zu mögen und für sich selbst einzustehen. Sie haben Probleme damit, sich selbst zu lieben. Selbstliebe ist aber absolut*

*fundamental und wesentlich für unser Leben. Eine gesunde Selbstliebe hat deshalb nichts mit Narzissmus zu tun. Wenn jemand sich selbst liebt und wertschätzt, könnte man allenfalls von einem gesunden Narzissmus sprechen. Bei übertriebener Selbstliebe und Selbsteinschätzung hingegen sprechen wir vom ungesunden Narzissmus.*

*Es gibt sehr viele verschiedene Formen und Facetten dieser Persönlichkeitsstörung. Ist jemand, der gerne Selfies auf Facebook oder Instagram postet, bereits ein Narzisst, oder verfügt er nur über ein gesundes Selbstvertrauen? Diese übertriebene Selbstliebe kann eine leichte bis harmlose Form von Narzissmus in Zusammenhang mit Egoismus sein.*

*Der offene Narzisst ist besonders*

*kontaktfreudig, er kann laut, prahlerisch, selbstsicher oder auch dominant auftreten. Kontrolle und Macht zeichnen ihn aus, er ist somit leicht als Narzisst erkennbar.*

*Der verdeckte Narzisst ist eher nach innen gekehrt und verletzlich, nach außen tritt er eher leise auf. Diese Art Narzisst ist auf den ersten Blick nicht als solcher zu erkennen, da er eher freundlich wirkt. Er trägt eine Maske und ist meist gefährlicher als der offene Narzisst.*

Innerhalb dieser beiden Formen von Narzissmus gibt es wiederum verschiedene Typen, auch Mischtypen, die beide Eigenschaften miteinander kombinieren.

Des Weiteren ist zu unterscheiden zwischen einem gesunden und einem ungesunden Narzissmus. Ein Mensch mit

einem gesunden Narzissmus besitzt ein gesundes Selbstvertrauen, ist meist ehrgeizig und tritt selbstsicher auf. Dabei ist er aber nicht stolz und überheblich, sondern zeigt Verständnis und Mitgefühl für andere. Jeder Mensch strebt nach Anerkennung und Selbstverwirklichung, aber schnell wird jemand als arrogant abgestempelt, nur weil er Durchsetzungsvermögen besitzt, energisch auftritt und stolz ist über das, was er erreicht hat.

Charakteristisch für Menschen mit ungesundem Narzissmus sind hingegen Eigenschaften wie Selbstüberschätzung, Arroganz, Neid, Streit und Eifersucht. Diese Menschen empfinden kein Mitgefühl gegenüber anderen, da sie nur auf sich bezogen sind.

*Berühmte Narzissten waren bzw. sind zum*