

WAS IST NARZISSMUS?

Unsere Gesellschaft wird zunehmend narzisstisch. Die sozialen Medien befeuern den Selfie-Wahn, und sich perfekt, erfolgreich und schön zu präsentieren, gehört mittlerweile zum Alltag. Die eigene Selbstdarstellung wird immer wichtiger und es scheint, als nähme dadurch auch der Egoismus in unserer Gesellschaft zu.

Narzissten gab es aber schon in der Antike: Narziss, ein wunderschöner Jüngling, wird von Frauen und Männern gleichermaßen begehrt.

Als toxische Beziehung bezeichnet man Partnerschaften, die einem mehr Kraft rauben als Kraft geben.

Er weist sie jedoch alle ab. Selbst als sich die schöne Nymphe Echo in ihn verliebt, lässt Narziss keine Liebe zu. Echo verzehrt sich nach ihm, gibt sich und ihr Leben für ihn auf und ist nur noch ein Schatten

ihrer selbst. Diese Dynamik, das Nichtzulassen der Liebe vom Narzissten und die Selbstaufgabe der Partnerin, findet sich auch in modernen toxischen Beziehungen wieder.

Unser Selbsterhaltungstrieb bringt es mit sich, dass wir alle narzisstische Anteile in uns tragen. Abgrenzung, Selbstliebe und ein respektvoller Umgang mit der eigenen Person sind erforderlich, um die eigene Selbstregulierung im Leben aufrechtzuerhalten. Nehmen jedoch die narzisstischen Anteile überhand oder sind sie massiv ausgeprägt, spricht man nicht mehr von einem gesunden Egoismus. Entwickelt ein Betroffener dadurch ein persönliches Leiden, was sich

in Depression, Burn-out-Syndrom, Suchtverhalten oder einer hohen Wahrscheinlichkeit für Suizidalität äußern kann, liegt eine klinische Diagnose nahe.

Schauen wir uns die aktuelle Klassifikation der „American Psychiatric Association“ (DSM-5) an, dann wird Narzissmus wie folgt beschrieben:

1. Hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit (z. B. übertreibt die eigenen Leistungen und Talente; erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden).
2. Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe.
3. Glaubt von sich, besonders und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder angesehenen Personen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder nur mit diesen verkehren zu können.
4. Verlangt nach übermäßiger Bewunderung.
5. Legt ein Anspruchsdenken an den Tag (d. h. übertriebene Erwartungen an eine bevorzugte Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen).
6. Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch (d. h. zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen).
7. Zeigt einen Mangel an Empathie: Ist nicht willens, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.
8. Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn.
9. Zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen.

Laut DSM-5 müssen fünf oder mehr der genannten Kriterien erfüllt sein, um von einem klinisch diagnostizierten Narzissmus sprechen zu können.

Im Alltag erkennt man einen klassischen Narzissten ganz konkret an folgenden Verhaltensmustern: Er ist empathielos, wertet andere

Einen Narzissten erkennt man an Empathielosigkeit, Abwertung, Neid, Kritikunfähigkeit, Arroganz und Berechnung.

Menschen ab und tritt arrogant auf. Er hat Größenideen und versucht, seine Grandiosität täglich im Außen darzustellen. Er beneidet andere und glaubt, dass diese auch neidisch auf ihn sind. Innerlich fühlt

ein Narzisst eine große Leere, die in eine Depression münden kann.

Seine Angst, nicht gut genug zu sein, versucht er zu überspielen. In der Tiefe seines Herzens ist er nämlich gar nicht so selbstverliebt, wie er vorgibt, denn er trägt erhebliche Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle mit sich herum. Seine größte Angst ist es, dass jemand das erkennen und seine Maskerade so auffliegen könnte. Menschen, die das durchschaut haben, sind für einen Narzissten sehr gefährlich, da sie seine Minderwertigkeitskomplexe enttarnen und ihn so – zumindest in seinen Augen – als Versager dastehen lassen könnten.

Der Entstehung von Narzissmus liegt zum einen eine erbliche Veranlagung zugrunde, zum anderen trägt die Erziehung maßgeblich dazu bei, hohe narzisstische Anteile zu entwickeln. Kinder, die von ihren Eltern ein positives Selbstwertgefühl und eine gesunde Selbstliebe mit auf den Weg bekommen, entwickeln sich zu starken und gefestigten Persönlichkeiten. Bleibt diese Liebe in der Erziehung

Die Erziehung kann zur Entwicklung narzisstischer Züge beitragen.

jedoch aus, entsteht eine tiefe Unsicherheit. Die Konsequenzen sind innere Leere, die Scham, nichts wert zu sein, und die Angst vor Ablehnung. Um diese Defizite nicht

für alle sichtbar zu machen, flüchtet sich der Narzisst in ein grandioses Selbstbild. Keine Schwäche, keine Fehler, keine Defizite sollen an seiner Person erkennbar sein. Diese Schutzfunktion hilft ihm dabei, den tiefen Schmerz darüber, ungeliebt zu sein, nicht zu spüren. Um das sicherzustellen, bedient er sich häufig auch der Externalisierung.

Das bedeutet, er sucht Gründe im Außen und beschuldigt andere, wenn sein akribisch aufgebautes, makellores Bild beschädigt wird.

Auch eine Form der Überbehütung, bei der ein Kind schon sehr früh das Gefühl bekommt, etwas ganz Besonderes zu sein, kann krankhaften Narzissmus auslösen. Diese Kinder verlangen dann auch als Erwachsene eine bevorzugte Behandlung. Der Psychiater und Neurowissenschaftler Raphael Bonelli beschreibt den Narzissten daher keineswegs als unsichere Person, sondern als einen starken, von sich selbst überzeugten Menschen, der sich großartig findet und für unfehlbar hält. Er glaubt, dass er nur das Beste und Großartigste vom Leben verdient hat und sich deutlich über andere Menschen hinwegsetzen darf. Seinem Empfinden nach ist er vom Geburtsrecht her besser und schöner als andere, und er fordert von der Gesellschaft und seinem Umfeld ein, entsprechend behandelt zu werden. Als Beispiel hierfür nennt Bonelli den Fußballspieler Christiano Ronaldo.

Es gibt auch Narzissten, die sehr verletzlich, überempfindlich und dünnhäutig sind, auch „verdeckte“ oder „vulnerable“ Narzissten genannt, mehr dazu ab Seite 22.

Demnach findet man im sogenannten „offenen Narzissmus“, auch „grandioser Narzissmus“ genannt, zum einen Menschen, die ihr schwaches Selbstbild mit ihrer Grandiosität übertünchen möchten, und zum anderen solche, die sich durch ihre starke Überzeugung von sich selbst sowie ein empfundenes überhöhtes Geltungsrecht auszeichnen.

Es ist wichtig, dass Narzissmus rechtzeitig erkannt wird, denn das macht das Leben für Betroffene und Angehörige einfacher. Wer die Denk- und Handlungsweisen eines Narzissten kennt, kann besser mit den Symptomen umgehen.

Laut Statistiken liegt bei einem Prozent der Bevölkerung ein klinisch diagnostizierter Narzissmus vor. Man kann jedoch von einer höheren Dunkelziffer ausgehen, da einige Patienten unter Diagnosen wie Depression, Burn-out-Syndrom oder Suchterkrankungen zu

finden sein können. Narzissmus betrifft häufiger Männer als Frauen, weshalb ich hier von „dem Narzissten“ spreche, wohl wissend, dass es auch eine Menge Narzisstinnen gibt.

Viele Psychologen und Psychiater beschreiben Narzissmus als nicht therapier- oder heilbar. Auch wenn es nicht möglich ist, Narzissmus

**Klinisch diagnostizierter
Narzissmus ist kaum heilbar.**

zu heilen, so stellt eine Therapie zumindest eine Besserung der Symptome in Aussicht. In der Therapie lernen Narzissten, an ihrer Selbst-

wahrnehmung und einem verbesserten Mitgefühl zu arbeiten.

Da ich weder Psychologin noch Psychiaterin bin, steht es mir nicht zu, Narzissmus zu diagnostizieren. Dennoch kann ich mit Sicherheit sagen, dass ich in meinem Leben auf Menschen getroffen bin, die sehr hohe narzisstische Anteile in sich trugen. Ich bezeichne sie der Einfachheit halber im Folgenden als „Narzissten“, schließe hierbei jedoch eine bestätigte klinische Diagnose aus.

*Es kann sich nur ändern,
was wir auch sehen.*

Woran du narzisstische Menschen erkennst

Die Beziehung zu einem Narzissten kann sehr kräftezehrend und mitunter traumatisierend sein. Niemand möchte in so eine Partnerschaft geraten, deshalb gestehen sich Betroffene oft nicht ein, dass ihnen genau das widerfahren ist. In meinen Coaching-Sitzungen werde ich oft von Klienten gefragt: „Katja, woher weiß ich, ob mein Partner wirklich ein Narzisst ist?“ Die Verhaltensmuster von Narzissten und die Abläufe der Beziehungen, die sie eingehen, ähneln sich stark. Bestimmte Tendenzen lassen sich somit schnell erkennen, und dadurch