

Narzissmus: Großes kleines Ich

Christian Zehenter

Obwohl Narzissmus in seiner Reinform „nur“ wenige Prozent der Menschen betrifft, sind narzisstische Tendenzen weit verbreitet. Ihnen gemeinsam ist der Wunsch nach Größe, Überlegenheit und Bewunderung und der Versuch, diesen auf Kosten anderer zu verwirklichen. Dahinter steckt jedoch nicht Selbstliebe, sondern tiefe Unsicherheit. Wie können Betroffene und Angehörige diesen engen Raum verlassen?

Für den Aufklärungsphilosophen Jean-Jacques Rousseau (1712– 1778) war Selbstliebe ein natürlicher und unersetzlicher Impuls des Selbsterhalts und schafft, „wenn sie von der Vernunft geleitet und von Mitleid eingeschränkt wird, Tugend und Menschlichkeit“. Auch die moderne Psychologie bestätigt: Keine Liebe ohne Selbstliebe. Doch wenn diese von Angst und Bedürftigkeit geprägt ist, sabotiert sie sich selbst und wird zur Obsession. Denn dahinter stehen dann tiefe Selbstzweifel und ein nie zu stillender Erlösungswunsch. Ein überhöhtes Bild eigener Großartigkeit, der überbordende Wunsch nach Bewunderung, Aufmerksamkeit und Anerkennung sowie die Geringschätzung und Ignorierung anderer Menschen und ihrer Bedürfnisse machen die beabsichtigte Selbstliebe hierbei zu ihrer eigenen Parodie. Man spricht von Narzissmus – im Vollbild von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung.

Tragische Mythologie: Der selbstverliebte Narziss

Den mythologischen Hintergrund lieferte Ovids Buch III der Metamorphosen. Demnach war der Jüngling Narziss bezaubernd anzusehen und umschwärmt, wies aber alle Liebesangebote kalt zurück. An einer Quelle tief im Wald verliebte er sich unsterblich in sein Spiegelbild, das er im klaren Wasser erblickte. Doch fand er dieses unerreichbar und vergoss darüber bittere Tränen. Als diese ins Wasser fielen, verschwand das Bild. Ihm wurde klar: Er hatte sich selbst betrachtet, kein lebendiges Gegenüber. Aus Schmerz über seine unerfüllte Liebe verging er und wurde zu einer gelbblütigen Blume, die bis heute seinen Namen trägt: die Narzisse.

Selbstzweifel durch Lieblosigkeit oder Überfürsorge in der Kindheit

Obwohl Narzissten oft egozentrisch und überheblich erscheinen, leiden sie unter tiefer Selbstunsicherheit und sind überaus ängstlich und kränkbar. Meist fehlte es in ihrer Kindheit an Liebe, Geborgenheit und sicherer Bindung. Das Kind musste gegenüber den (ebenfalls häufig narzisstischen) Bezugspersonen darum kämpfen, wertvoll und beachtet zu sein – und setzt dies im Erwachsenenalter fort.

In anderen Fällen wurde es übertrieben umsorgt und überhöht – und so in seiner Autonomie und gesunden Selbstentwicklung beschnitten. Seine Bedürfnisse schienen im Mittelpunkt des Universums zu stehen und seine Bedeutung und Größe andere Menschen zu überstrahlen. Später übernimmt es dieses egozentrische, aber isolierende und zutiefst bedürftige Selbstkonzept.

Hinter dem vermeintlichen Größenwahn verbergen sich somit keine echte Selbstliebe, sondern meist Selbstzweifel und Sehnsucht, die auch der größte Erfolg und Liebesbeweis nicht heilen kann. Denn Betroffene verfügen nicht über ein intrinsisches Selbstwertgefühl („ich bin per Geburt wertvoll und liebenswert“), sondern verknüpfen – aus leidvoller kindlicher Erfahrung – Selbstwert mit Bewunderung und Überlegenheit. Damit schlägt die Sehnsucht nach Eigenwert und Gesehenwerden in Imponierverhalten und Geltungsdrang um.

Ständig muss dabei der Bluff aus Grandiosität und Bedeutung aufrechterhalten werden. Dies ist nicht nur kräftezehrend, sondern macht auch verletzlich, misstrauisch, unsicher, kränkbar und einsam. Nicht verwunderlich, gehen häufig weitere psychische Erkrankungen mit der narzisstischen Störung

einher, darunter Borderlinestörungen, Depressionen, körperliche Beschwerden, Ängste, Essstörungen oder Sucht.

Der zweite Platz ist nicht genug

Betroffene versuchen ständig, die Wirksamkeit und Bedeutung herzustellen, die ihnen einst versagt wurde, und im Mittelpunkt zu stehen. Gespräche und Planungen leiten sie rasch und trickreich auf ihre Themen, über die sie sich brillierend in Szene setzen. Weil keine Anerkennung ausreicht, fühlen sie sich schnell zurückgesetzt, verkannt, missachtet und fremdbestimmt und können in diesem Glauben andere rigoros abwerten und ausgrenzen. Der zweite Platz ist nicht genug, und die Poolposition wird eifersüchtig gehütet und verteidigt.

Narzissten sind erfüllt von Fantasien über Erfolg, Macht, Genialität, Glanz, Schönheit oder ideale Liebe, fühlen sich einzigartig und zum Kreis besonderer Personen gehörig. So suchen oder mimen sie gerne Kontakt zu Prominenten, Amtsträgern oder Autoritätspersonen. Sie wollen bevorzugt behandelt werden und ihre hohen Erwartungen verwirklicht sehen.

Empathielos, misstrauisch und ausbeuterisch gegenüber anderen

Anderen gegenüber verhalten sie sich manipulativ und ausbeuterisch und zugleich empathielos und (verdeckt) überheblich: Gefühle anderer Menschen sind nur insofern bedeutsam, als sie ihren Interessen und Zielen dienen. Narzissten können nicht wirklich lieben, anteilnehmen, wertschätzen, Einfühlsamkeit und Mitgefühl entwickeln.

So brillant und engagiert sie häufig erscheinen, interessieren sie sich doch wenig für die Bedürfnisse und Eigenheiten anderer Menschen – sofern ihnen diese nicht von Nutzen sind. Denn andere dienen ihnen eher als Statisten in ihrer One-(Wo-)Man-Show. Stärken und Besonderheiten der Mitmenschen spielen damit nur als eigener Zierrat eine Rolle („mein Mann/Kind/meine Frau/Abteilung/Firma kann/macht ...“) und werden ansonsten ignoriert oder bekämpft.

In ihrem unstillbaren Wunsch nach Größe und Anerkennung sind Betroffene niemals zufrieden oder entspannt, aber oft voller Wut oder Enttäuschung über die undankbaren oder dummen Mitmenschen. Alle dies verbergen sie allerdings meist hinter einer integren, engagierten und freundlichen Fassade.

Narzissten meiden echte Nähe und Intimität, misstrauen anderen Menschen, sehen sich mit ihnen im ständigen Wettbewerb, öffnen sich nur zum Schein und verbergen ihre echten Gefühle. Sie nehmen es mit Loyalität und Wahrheit nur bei anderen genau und betonen ihre (vermeintlichen) Leistungen, Fähigkeiten und Überlegenheit. Wirkt das bei den einen prahlerisch, so haben andere ein kluges „PR-System“ entwickelt. Dieses zeigt sie, unterlegt mit hohem Engagement für prestigeträchtige Vorhaben, im besten Licht – obwohl der tatsächliche Nutzen für die Mitmenschen in der Gesamtbilanz meist unspektakulär ausfällt.

Rezept für Vereinsamung: Rüstung aus Größe und Einzigartigkeit

In der unbewussten Überzeugung, nicht einzigartig genug zu sein, um geliebt und anerkannt zu werden, machen Betroffene die eigene Einzigartigkeit zu ihrer Obsession. Dies soll ihnen endlich die Bedeutung, Wertschätzung und Anerkennung verschaffen, die sie einst so bitter entbehrten. Doch versagen sie sich damit genau diese. Denn andere bewundern zwar durchaus Leistungen und Esprit. Doch diese Bewunderung gilt nicht der wahren, tief verunsicherten, Person, sondern dem Blendwerk der Größe und Bedeutung, mit dem sie sich gleich eine vergoldeten Rüstung umgibt.

Mitmenschen werden zu Co-Narzissten – oder fliehen

Hierdurch wird echte Begegnung, Beziehung und Bindung fast unmöglich. Ob mit oder ohne Familie, Lebenspartnerschaft, Beruf oder Freundeskreis, manövrieren sich Betroffene auf tragische Weise in die Einsamkeit – und häufig auch ihre engsten Zugehörigen. Denn diese versuchen als Co-Narzissten,

die egozentrischen Größenvorstellungen des Betroffenen zu bedienen, um dann endlich von ihm wertgeschätzt und geliebt zu werden. Die Hörigkeit in Familien reicht dabei mitunter bis zum Stockholm-Syndrom, unter dem man eigentlich die Solidarisierung von Geiseln mit dem Täter versteht. Und tatsächlich handelt es sich häufig um „Beute“kinder, -partner oder -zugehörige, die nicht selten ständigem (emotionalen) Missbrauch und Ausbeutung ausgesetzt sind und gelernt haben, in Gegenwart des Betroffenen auf Zehenspitzen zu gehen und selbst auf Taschenformat zu schrumpfen. Doch ihr Hoffen auf Erlösung bleibt vergebens, im Gegenteil: Ihre Unsicherheit, Abhängigkeit, Verletzung und Einsamkeit sind die Nervennahrung des Narzissten, der sich nur dann sicher fühlt, wenn sich andere unsicher fühlen. In seinem Wunsch nach Bewunderung, Alleinstellung und Aufmerksamkeit lässt er seine Mitmenschen neben sich verblassen und als Hofschranzen erscheinen.

Tragisch für Kinder: Narzissten lieben nicht

So wachsen Kinder narzisstischer Eltern, weitgehend ohne Geborgenheit, Wärme, sichere Bindung, bedingungslose Liebe, Mitgefühl, Anerkennung und Wertschätzung auf. Denn Kinder, Partner, betreute Menschen und auch Haus- und Nutztiere dienen als erweitertes Selbst und Erfüllungsgehilfen. Auch wenn sie intensiv und scheinbar aufopferungsvoll umsorgt werden, steht dies nur im Dienst eigener Bedürfnisse (z. B. nach Gebrauchtwerden und Gebundensein) und der Selbstdarstellung. Sie sind nicht frei, sie selbst zu sein, sich abzunabeln oder ihrer Wege zu gehen.

Angst vor selbstbewussten Menschen als „Gefährdern“

Folgerichtig sind ihnen wirklich selbstbewusste, freie, interessante und kreative Menschen ein Graus, ebenso wie zufriedene, sozial eingebundene, erfolgreiche, attraktive oder lebendige Personen. Denn sie triggern die Selbstzweifel und gefährden die Imagination der eigenen Größe – und sind somit oft Ziel von Misstrauen, Abwehr und heimlichem Neid. Letzterer wird allerdings vornehmlich den Mitmenschen unterstellt, die vermeintlich die eigene Brillanz kaum ertragen. Beginnen Kinder, Freunde, Kollegen oder Partner, sich zu ihrem eigenen Wohl abzunabeln oder zu emanzipieren, kommt es zu heftigen Eskalationen.

Kritik, Widerspruch oder Ablehnung als „Blasphemie“

Misserfolge oder das Offenbarwerden von Fehlern sind undenkbar und werden mit größter Anstrengung vermieden oder kaschiert. Kritik, Widerspruch, Zuwiderhandeln, Desinteresse und Konkurrenz gelten als „Majestätsbeleidigung“ – und werden mit harter Abwehr oder kaltem Rückzug beantwortet. Wird der Betroffene, z. B. weil er verlassen oder gekündigt wurde, direkt mit Ablehnung konfrontiert, reagiert er oder sie mit heftigen Gefühlen bis hin zu Depression, Realitätsverweigerung, Sucht, Rache(-plänen) und Suizidalität.

Klassischerweise ziehen sich narzisstische und abhängige Persönlichkeiten partnerschaftlich an, da einer das jeweilige Muster des anderen bedient. Finden jedoch zwei Narzissten zueinander, entsteht oft eine hohe, evtl. toxische Dynamik mit intensiver und wechselnder Anziehung und Abstoßung.

Doch trotz meist eindeutiger Muster bleiben die narzisstisch-destruktiven Tendenzen den Betroffenen und ihrem Umfeld häufig verborgen, zeigen sie sich doch oft faszinierend, engagiert, interessiert, originell, unterhaltsam, sozial und charismatisch. Besonders unsichere oder abhängige Persönlichkeiten fühlen sich von diesen Eigenschaften geradezu magisch angezogen.

Vulnerabler Typ: Unsicherheit und Scheu im Vordergrund

Viele Betroffene entwickeln eine hohe biografische Ambivalenz und Dynamik, z. B. wechselnde Beziehungen/Affären, Arbeits- und Wohnverhältnisse, Rechtsstreitigkeiten, Konflikte mit Behörden, Vermieter, Arbeitgeber und dem Gesetz. Im privaten Umfeld zeigen sie häufig unsicher-autoritäre oder vermeidende Muster. Dies kann von tyrannischer oder verdeckter Dominanz über Manipulation und Aggression bis zu Gefühlskälte, Rückzug, Ambivalenz und Suchtverhalten reichen.

Finden sich entsprechend suggestible oder abhängige Mitmenschen – insbesondere Partner und Kinder, im Beruf auch ganze Abteilungen, Einrichtungen oder Unternehmen – entsteht häufig eine Art „Hofstaat“. Aufgabe der „Vasallen“ ist es, das Bedürfnis des „Sonnenkönigs oder der Sonnenkönigin“ nach Bedeutung und Großartigkeit zu bedienen und jede Erniedrigung, Ablehnung und Fremdbestimmung stillschweigend zu ertragen.

Können die narzisstischen Muster nicht ausgelebt werden, treten häufig Schüchternheit, Einsamkeit, Menschenscheu, Hilflosigkeit, Angepasstheit, Ängste, Scham- und Minderwertigkeitsgefühle auf. Erlangen Betroffene Einfluss über Menschen (z. B. durch Eltern- oder Partnerschaft) oder Tiere, zeigen sich jedoch die narzisstischen Ansprüche. Man spricht von vulnerablem oder verdecktem Narzissmus – im Gegensatz zu der grandiosen, augenfälligen Form.

Politik, Überwachung und Führung: für Narzissten wie geschaffen

Aktionsfelder wie Politik, Repräsentation, Lehre, Medien, Autoritäts- und Führungspositionen, aber auch soziales Engagement und Überwachung bieten narzisstischen Größenfantasien eine ideale Bühne. So beschäftigt sich mittlerweile eine ganze Branche mit neuen gesellschaftlichen Werten, Wahrheiten, Überwachungs- und Kontrollinstrumenten, Ge- und Verboten für das tägliche Leben der Menschen.

Viele pädagogische, politische und leitende Positionen und Ämter werden (teilweise) narzisstisch geführt, auch Elternschaft wird häufig in diesem Sinne verstanden: Kraft eigener Größe, Genialität und Brillanz erklärt man anderen die Welt, nutzt sie als Selbstwertstimulans und zwingt sie möglichst auch gleich in das eigene Wert- und Normensystem. Dies beginnt bereits in Sachen Nachbarschaft: Hier können sich um Parkplätze, Gartenpflanzen, Hausordnung, Schließzeiten, vor oder im Haus abgestellte Fahrräder oder Kinderwägen wahre Kriege entwickeln, ebenso wie um vermeintlich unmoralische Verhaltens- oder Sichtweisen anderer Menschen.

Doch was vermeintlich höheren Zielen dient, bietet tatsächlich narzisstischen Mustern eine Spielwiese: Wer Regeln und Normen für andere aufstellt oder kontrolliert, steigt vom gewöhnlichen Menschen zum Wächter der Tugend, Verkünder der Wahrheit und Blockwart des Guten auf. Doch: „Das Gute“ war immer schon eine Projektion eigener Bedürfnisse und, sofern es erzwungen werden soll, auch ein Vehikel für Machtmissbrauch und Narzissmus.

„Narzisstische Persönlichkeitsstörung“ – Auslaufmodell der Diagnostik

Allerdings gibt es „Narzissen“ nur umgangssprachlich. In der Psychologie spricht man von narzisstischer Persönlichkeitsstörung, bei der sich narzisstische Tendenzen zu einem krankhaften Syndrom verdichten. Laut Schätzungen sind 0,4–5,7 % der Bevölkerung betroffen, Männer etwas häufiger als Frauen. Doch die Diagnose ist ein Auslaufmodell. Denn führte sie der bis dato gültige Diagnoseschlüssel ICD-10 bereits nur noch unter „Sonstige spezifische Persönlichkeitsstörungen“ (F 60.8) ohne weitere Erklärung auf, so ist sie im Nachfolgewerk ICD-11 – wie viele weitere gebräuchliche Diagnosen – gänzlich verschwunden.

Therapie: Bei Erkenntnis und Änderungswillen aussichtsreich

Narzissmus ist bei Mitwirkung der Betroffenen durchaus psychotherapeutisch gut behandelbar, z. B. durch kognitive Verhaltenstherapie. Sie müssen jedoch aus freien Stücken eine Kursänderung wünschen und – als Ausgangspunkt aller weiteren Schritte – bekennen: „Ich bin ein Narzisst, habe anderen Menschen dadurch schwer geschadet und möchte achtsamer werden.“ Meist gehen dieser Erkenntnis Zerwürfnisse, Lebens- und Beziehungskrisen, körperliche oder psychische Einbrüche voraus. Der Leidensdruck wird somit zu einem wertvollen Motor des Wandels. Nicht Psychopharmaka ändern hierbei die Problematik – diese bekämpfen Folgen statt Ursachen und chronifizieren damit eher das Geschehen –, sondern eine grundlegende Änderung der eigenen Reaktionsmuster, Sichten und Konzepte. Ein ängstlich-egozentrisches darf einem empathisch-kreativen Konzept weichen: über Gefühl, Selbstvertrauen und Selbstliebe hin zu Mitgefühl, Vertrauen

und Liebe. Durch Selbstannahme darf hierbei das Ich zum Wir, der Tauschhandel zur Großzügigkeit und die Nabelschau zum Miteinander werden.

Hat Narzissmus auch Vorteile?

Auch wenn das Vollbild der narzisstischen Persönlichkeitsstörung nur wenige Prozent der Menschen betrifft und das Leben dann schwer belastet, sind narzisstische Tendenzen und Gewohnheiten als Persönlichkeitsstil weit verbreitet und oft unauffällig. Diese bringen nicht nur Nachteile. So können narzisstische Muster für hohe Kreativität, Effektivität, Leistungs- und Führungsbereitschaft sorgen – allerdings zum emotionalen Nachteil der direkt betroffenen Mitmenschen.

Wunden durch Narzissmus: Was tun als Angehöriger?

An die Vernunft, Moral oder Empathie zu appellieren oder auf plötzliche Einsicht oder Entspannung zu hoffen, ist wenig aussichtsreich. Wenn daher deutlich narzisstische Tendenzen vorliegen, helfen nur eine klare Aussprache und in der Regel die Beendigung des Kontakts. Ausnahme: Wenn der Betroffene angesichts des (bevorstehenden) Verlustes (Familie, Partnerschaft, Arbeitsplatz etc.) bereit ist, sich dem Problem zu stellen, seinen Kurs grundlegend zu ändern, sich helfen zu lassen und soweit möglich Wiedergutmachung zu leisten, kann ein Versuch auf Bewährung gestartet werden. Bei einem Rückfall muss dieser jedoch abgebrochen werden.

Partner, Kinder und andere Anvertraute von Narzissten tragen meist Wunden durch Manipulation, Liebesentzug und Empathielosigkeit auf ihrer Seele. Narzisstische Eltern oder andere erste Bezugspersonen verursachen bei Kindern häufig ein komplexes (serielles) Trauma, das in eine Posttraumatische Belastungsstörung, Depression, Burnout, Hilflosigkeit, Sucht oder krankhaften Ehrgeiz münden kann. Meist besteht eine tiefe Selbstunsicherheit. Häufig suchen sich Opfer von Narzissten als Erwachsene wieder narzisstische Partner. Daher sollten sich Angehörige schützen und bei Bedarf – auch im späteren Leben – therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Mittlerweile bieten auch Selbsthilfegruppen für Angehörige narzisstischer Personen Rat und Hilfe an.

Dennoch führt kein Weg an einer inneren Versöhnung mit Betroffenen vorbei. Dies bedeutet nicht, zu ihnen zurückzukehren oder ihre Handlungen gutzuheißen. Doch erst wenn die Verletzungen erkannt und integriert sind und der Schock darüber in Wut, Trauer und schließlich Versöhnung übergeht, endet die Macht der Taten und Täter über das Opfer, und Entspannung und Befreiung können einsetzen. Jeder Täter ist auch ein Opfer – und gibt Muster und Verletzungen weiter, die er oder sie selbst einst erfahren hat. Diese Kette setzt sich fort, bis sie aktiv durchbrochen wird. Versöhnung bedeutet hierbei auch immer: Versöhnung mit sich selbst.

Zusammengefasst

Wichtige Hinweise auf Narzissmus

Narzissten sind überzeugt von eigener ...

... Kompetenz, Bedeutung, Unersetzlichkeit, Grandiosität, Überlegenheit, Leistungsfähigkeit, Führungsqualität, Alleinstellung, Attraktivität, (bevorstehender) Erfolgsgeschichte, Bewunderungswürdigkeit, Macht- und Kontrollbefugnis.

Sie sind kaum fähig zu ...

... Liebe, Empathie, Vertrauen, Entspannung, Alleinsein, Konflikten, Annahme von Kritik, Hingabe, Versöhnung, echter Heiterkeit, Kontrolle abgeben, sich einfügen, loben, bitten, loslassen, nachgeben, echter Bindung, Gefühle zeigen, Einfühlungsvermögen, sich hinter andere einreihen, über sich selbst lachen, Fehler und Schwächen zeigen.