

# Narzissmus – Segen und Fluch einer Selbstverliebtheit

Der Begriff Narzissmus beschreibt im Allgemeinen eine Selbstverliebtheit und ein Bewunderungsbedürfnis. Während es für das Umfeld oft schwierig ist, mit den betreffenden Personen umzugehen, versuchen Narzissten über die Interaktion mit dem Umfeld ihren Selbstwert positiv zu regulieren. Was sich genau hinter dieser Persönlichkeitsform verbirgt und in welchen zwischenmenschlichen Schwierigkeiten sich Narzissmus zeigt, möchten wir im Detail erläutern.

## Jeder Mensch ist ein Narzisst

Jeder von uns ist ein Narzisst – manche mehr, andere weniger. Narzissmus bedeutet zunächst wertneutral die **Konzentration des psychologischen Interesses auf sich selbst**. Jeder Mensch ist im Lebensverlauf zahlreichen Erlebnissen ausgesetzt, welche den eigenen Selbstwert bedrohen. An genau dieser Stelle wirkt ein natürlicher narzisstischer Regulationsmechanismus: Wird der eigene Selbstwert angegriffen, dann wertet sich die betroffene Person auf und stellt die eigenen positiven Charakterzüge gedanklich – sich selbst gegenüber oder offen vor anderen – heraus. Dementsprechend hat Narzissmus positive Auswirkungen auf das eigene Selbstwertgefühl und stabilisiert dieses.

Fehlt es jedoch an Selbstwertgefühl und sind Minderwertigkeitskomplexe und Unsicherheiten stark ausgeprägt, so wird es durch ein erschaffenes Größenselbst kompensiert. **Die betroffene Person identifiziert sich nicht mit dem, was sie ist, sondern mit dem, was sie sein will**. In extremen Fällen handelt es sich um eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Bei weniger ausgeprägter, aber dauerhafter Fehlregulation des narzisstischen Systems wird von einer narzisstischen Persönlichkeitsakzentuierung gesprochen. Diese Abstufungen in der Ausprägung von Narzissmus zeigen, dass es sich bei der narzisstischen Persönlichkeitsstörung – wie bei Persönlichkeitsstörungen generell – um extreme Ausprägungen normalen menschlichen Erlebens und Verhaltens handelt.

## Symptome des pathologischen Narzissmus

Pathologischer Narzissmus wird durch **überdauerndes Größengefühl, Arroganz, hohe Ansprüche und Erfolgsphantasien** sowie ein **überhöhtes Bewunderungsbedürfnis** gekennzeichnet. Durch diese Merkmale soll die eigene Grandiosität aufrecht erhalten werden. Durchaus verfügen Narzissten über eine genaue Wahrnehmung, wie sie selbst auf andere Menschen wirken. Diese genaue Beobachtung von anderen Menschen ist jedoch nicht mit Empathie gleichzusetzen. Vielmehr versteckt sich dahinter eine ständige Alarmbereitschaft für Verletzungen des Selbstwertes. Im zwischenmenschlichen Kontakt werden narzisstische Menschen häufig als intelligent, eloquent und charmant erlebt. Dabei bleiben sie jedoch meistens oberflächlich und zeigen wenig Authentizität.

Gerne spiegeln sie die positiven Charakterzüge ihres Gegenübers, um von diesem die gewünschte Anerkennung zu erlangen. Dazu bedienen sie sich gerne manipulativer und machtvoller Mittel, um dieses Ziel zu erreichen. Schwindet der Nutzen des Gegenübers, dann wird diese Person kritisiert und abgewertet. **Ziel hinter dieser Abwertung ist die Selbstwertstabilisierung des Narzissten**. Bei geringer ausgeprägtem Narzissmus zeigen sich die genannten Merkmale nur phasenweise und weniger intensiv.

## Ursachen und Häufigkeit von pathologischem Narzissmus

Wird von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung gesprochen, so ist diese in der Bevölkerung eher selten aufzufinden. Statistiken zufolge ist **weniger als 1% der Bevölkerung** betroffen. Bei Patienten in psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlung wird der Anteil der Narzissten doppelt so hoch geschätzt. Im Vergleich zu anderen Persönlichkeitsstörungen ist der Anteil der narzisstischen Persönlichkeitsstörung damit immer noch sehr gering.

Der deutsche Psychologe Rainer Sachse erklärt in dem Modell der doppelten Handlungsregulation eine narzisstische Persönlichkeitsstörung wie folgt: Narzissten weisen in zwischenmenschlichen Beziehungen insbesondere hohe Bedürfnisse nach Anerkennung, Wichtigkeit und Solidarität auf, welche in dem Maße nicht befriedigt werden können. Das Erlebnis der fehlenden Wertschätzung ist schwer auszuhalten und führt dazu, dass der Betroffene **zwei voneinander getrennte Selbstbilder** entwickelt. Einerseits nimmt er sich als unwichtig und nicht wertschätzungswürdig wahr, was den bisherigen Erfahrungen entspricht. Andererseits gleicht er diese Erlebnisse aus, indem er sich als großartig und besonders kompetent einschätzt.

Im sozialen Kontakt bemühen sich Narzissten darum, um jeden Preis Anerkennung zu erlangen und Abwertung zu vermeiden. Dazu setzen sie auch manipulative Strategien ein, um die Kontrolle über die zwischenmenschliche Beziehung zu bewahren. Da die narzisstischen Merkmale infolge ungünstiger zwischenmenschlicher Erfahrungen entstehen und sich in sozialen Kontakten äußern, handelt es sich um eine Störung der Beziehungsgestaltung. **Wichtig ist, dass nicht jedes narzisstische Merkmal zwangsläufig auf eine Persönlichkeitsstörung hindeutet**. Prinzipiell kann jeder Mensch, der zu wenig Wertschätzung für die eigene Persönlichkeit und Fähigkeiten erhält, dauerhaft narzisstische Merkmale ausbilden, ohne zwangsläufig eine

narzisstische Persönlichkeitsstörung aufzuweisen.

## Umgang mit Narzissten

Da Narzissten viel Aufmerksamkeit und Bestätigung fordern, gestaltet sich eine Kommunikation mit ihnen dauerhaft schwierig. Um den eigenen Selbstwert relativ zu bestätigen, wechseln sie gerne zwischen charmanten Gesprächen und abwertenden Äußerungen. Im Umgang mit Narzissten ist es dementsprechend leichter, selbst ruhig zu bleiben und **Bestätigung zu geben**. Dies bedeutet jedoch nicht sich dem anderen zu fügen. Haben Sie beispielsweise einen narzisstischen Vorgesetzten, so können Sie seinen Bestätigungswunsch für sich nutzen. Sprechen Sie ihm beispielsweise ein Lob für seine besonderen Fähigkeiten in der Bearbeitung einer bestimmten Aufgabe aus, so wird er diese Chance nutzen, die entsprechende Aufgabe selbst zu bearbeiten in der Hoffnung auf weitere Anerkennung.

## Beziehung mit einem Narzissten

Nicht nur im Berufsleben kommen Menschen in Kontakt mit Narzissten. Aufgrund ihres vordergründig charmanten und eloquenten Auftretens, können sie auch auf partnerschaftlicher Ebene imponieren. Die Beziehung mit einem Narzissten wird dabei als widersprüchlich erlebt. Häufig wechselt seine Haltung dem Partner gegenüber zwischen überschwänglichen Komplimenten und starken Abwertungen. Hinter diesem Verhalten verbirgt sich eine Person, die ein Bedürfnis nach Liebe und Bewunderung, gleichzeitig Kontrolle und Macht bewahren möchte.

Führen Narzissten eine längerfristige Beziehung, dann ist der entsprechende Partner häufig **Komplementärnarzisst**. Ein solcher Partner zeichnet sich durch Bescheidenheit, Anpassung und einen geringeren Selbstwert aus. Er lebt für die Beziehung und gibt dem narzisstischen Partner besonders viel Anerkennung und bedingungslose Liebe, die er braucht. Die Bewunderung ist essenziell für das Fortbestehen der Partnerschaft. Je mehr der Komplementärnarzisst sich jedoch aufopfert, desto mehr wird der Narzisst an sein eigenes Defizit erinnert: Begehren kann er einem anderen Menschen gegenüber signalisieren, ist jedoch zu tiefgehender und bedingungsloser Liebe nicht fähig, zumal er sie selbst unzureichend erfahren hat.

Daher bildet der Narzisst vermehrt **Schuldgefühle** aus. Mit diesen kann er nicht umgehen und **wandelt sie in Aggression, Kritik und Demütigung des komplementärnarzisstischen Partners um**. Begibt dieser sich noch weiter in die Opferrolle, wachsen die Schuldgefühle und die Aggression steigert sich. Weiterhin kann eine solche Beziehung dauerhaft nicht standhalten, wenn sich einer der beiden Partner weiterentwickelt. Eine solche Entwicklung kann jeden der beiden Partner treffen: So begibt sich der Narzisst beispielsweise auf die Suche nach jemandem, der ihn noch mehr bewundert. Oder im Komplementärnarzissten wächst der Wunsch heran, selbstständiger zu werden und beginnt sich gegen die Kontrolle durch den narzisstischen Partner zu wehren.

Aufgrund der zahlreichen Probleme, die eine Partnerschaften für Narzissten mit sich bringen, bevorzugt ein Narzisst häufig **kurzzeitige Affären** oder **langfristige Nebenbeziehungen**. Er kann bei Enttäuschung sofort die Flucht ergreifen, ohne dass sein Gefühl, begehrt und geliebt zu werden, beschädigt wird. Vor allem männliche Narzissten fühlen sich durch die Eroberung einer attraktiven Frau euphorisiert, da das Begehren seitens einer solchen Frau den eigenen Selbstwert insbesondere steigert. Zudem bleibt in losen Beziehungsformen das Kontrollerleben bestehen. **Erlebt der Narzisst nicht mehr ausreichend Aufmerksamkeit und Anerkennung, dann verliert diese Person ihren Nutzen und der Kontakt wird unterbunden**. Dieser Mechanismus tritt in jeder zwischenmenschlichen Beziehungsform mit einem Narzissten auf und ist nicht nur auf Partnerschaften beschränkt.

*Autor: Miriam Jähne (Impulsdialog)*