



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

Hochschule Neubrandenburg

University of Applied Sciences

Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung

Bachelorarbeit zum Thema:

**Narzissmus – eine nicht-therapierbare Störung der Persönlichkeit?
Wie die Soziale Arbeit Betroffenen und Geschädigten helfen kann.**

Zur Erlangung des Grades Bachelor of Arts

Vorgelegt von

Anne Jantzen

URN-Nummer: urn:nbn:de:gbv:519-thesis2022-0485-6

Fachbereich: Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung

Studiengang: Soziale Arbeit (Bachelor)

Sommersemester 2022

Erst-Prüfer: Prof. Dr. Andreas Speck

Zweit-Prüfer: Karsten Giertz

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
1. Persönlichkeit.....	6
1.1 Das Alltagsverständnis der Persönlichkeit.....	6
1.1.1 Die naive Dispositionstheorie	7
1.1.2 Die naive Prozesstheorie.....	8
1.2 Die Persönlichkeitstheorie.....	9
2. Störung der Persönlichkeit.....	11
2.1 Definition Persönlichkeitsstörung	11
2.2 Arten von Persönlichkeitsstörungen.....	14
2.2.1 Die Nähe-Störungen.....	14
2.2.2 Die Distanz-Störungen	16
3. Narzissmus	18
3.1 Bedeutung des Begriffs „Narzissmus“	18
3.2 Gesunder Narzissmus vs. pathologischer Narzissmus.....	20
3.2.1 Subtypen von Narzissmus	21
3.3 Was macht Narzisst*innen aus?	22
3.3.1 Das Verhalten.....	23
3.3.2 Die Gefühle	24
3.3.3 Charakterhaltungen	24
3.3.4 Die Beziehungsgestaltung	25
3.4 Epidemiologie und Ätiologie	27
3.5 Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Narzissmus	28
3.5.1 männlicher Narzissmus	29
3.5.2 weiblicher Narzissmus	30
4. Psychotherapeutische Ansätze von Persönlichkeitsstörungen	31
4.1 Therapeutische Beziehung	31
4.2 Stadium 1: Störungsmodell und Vermittlung der Diagnose	32
4.3 Stadium 2: Symptomorientierung	33

4.4 Stadium 3: Aufbau von Beständigkeit und Erhöhung der Lebensqualität	34
5. Umgang mit Narzisst*innen	36
5.1 Erfahrungen eines Opfers	36
5.2 Tipps zum Umgang	37
5.3 Bewältigungsstrategien für Opfer von Narzissmus	39
6. Fazit	41
7. Quellenverzeichnis	45

Einleitung

„Du bist doch krank!“ „Ständig musst du alles überdramatisieren.“ „Du bist selbst schuld daran, dass wir jetzt Streit haben.“ Dies ist nur eine kleine Sammlung von Sätzen, die Narzisst*innen gerne verwenden. Auch ich durfte mir in meiner letzten Beziehung diese oder ähnliche Sätze anhören. Ich fühlte mich schwach, missverstanden, ungeliebt und, trotz wiederholtem Zuspruch durch meine Familie und Freunde, schuldig. Wie gelingt es Menschen mit narzisstischen Eigenschaften, andere Menschen derart zu manipulieren, sodass sie nach einiger Zeit an ihrer persönlichen Wahrnehmung und ihrer eigenen Gefühlswelt zweifeln? Nach meiner Trennung begann ich, mich mit dem Thema Narzissmus näher zu beschäftigen. Ich las einige Bücher und Artikel, schaute mir Videos an und hörte Podcasts, in denen Betroffene über ihre Erfahrungen mit narzisstischen Persönlichkeiten berichteten. Langsam begann ich zu verstehen, was in dieser Beziehung und mit mir passiert war. Diese Erfahrung verhalf mir zu dem Thema meiner Bachelorarbeit, in der die Frage „Narzissmus – eine nicht-therapierbare Störung der Persönlichkeit?“ im Mittelpunkt steht. Gibt es Therapieformen, die diesen Menschen helfen können? Und falls ja, sind narzisstisch gestörte Menschen überhaupt in der Lage, sich helfen zu lassen?

Zunächst gilt es zu klären, was eine Persönlichkeit ist, wie diese entsteht und was passiert, wenn eine Störung der Persönlichkeit vorliegt. In dieser Arbeit gehe ich vor allem auf die narzisstische Persönlichkeitsstörung ein. Ich erkläre, wie Narzisst*innen fühlen, handeln, zwischenmenschliche Beziehungen führen und wie sie sich in diesen verhalten. Des Weiteren fasse ich prägnant die Unterschiede zwischen dem männlichen und dem weiblichen Narzissmus zusammen. Zum Schluss komme ich auf die Hauptfrage dieser Bachelorarbeit zu sprechen. Ich stelle eine Therapieform vor, die sich nach empirischen Befunden als effektiv bewährt hat. Nachdem ich über die Erfahrungen eines Opfers von Narzissmus berichte, gebe ich einen Überblick über verschiedene Hilfeformen, die die Opfer von narzisstisch gestörten Persönlichkeiten in Anspruch nehmen können. Mit hilfreichen Bewältigungsstrategien und Therapiemöglichkeiten, sowie einem kurzen Fazit beende ich diese Arbeit.

Ziel meiner Bachelorarbeit ist es, über die narzisstische Persönlichkeitsstörung aufzuklären und sowohl Narzisst*innen als auch den Geschädigten, den Mut zu einer Verbesserung und einer Veränderung zu geben. Mir liegt es am Herzen, gerade die Opfer von Narzissmus zu bestärken und sie zur „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu animieren. Jeder Mensch ist für sein Glück allein verantwortlich. Jedoch kann es sein, dass gerade die Menschen, die unter der Beziehung zu ihrem/ihrer narzisstischen Partner*in, Vorgesetzten, Kolleg*in etc. leiden, Hilfe benötigen, um sich davon zu lösen oder zu erlernen, mit diesen Menschen umzugehen.

Um ausreichend über das Thema „Narzissmus und narzisstische Persönlichkeitsstörung“ aufzuklären arbeite ich in dieser Bachelor-Thesis mit empirischen Befunden aus verschiedenen Studien und Artikeln. Ich beziehe mich auf wissenschaftlich anerkannte Bücher und Internetquellen, sowie Blogs.

1. Persönlichkeit

„Die Persönlichkeit eines Menschen kann durch andere Menschen so auf Null reduziert werden, dass man ihn als solchen nicht mehr erkennt!“ (Thomas S. Lutter)

*„Nicht in dem, was man besitzt, in dem, was man ist, äußert sich die Persönlichkeit.“
(Oscar Wilde, 1910)*

„Persönlichkeit vollendet Wissen im Charakter.“ (Elmar Kupke, 1992)¹

Wir alle haben sie – eine unverkennbare Persönlichkeit, die durch bestimmte individuelle Eigenschaften gekennzeichnet ist. Es ist diese eine konkrete Art zu fühlen, zu denken, sein Umfeld wahrzunehmen. Die Weise mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen, das Verhalten in Konversationen mit Freund*innen, Kolleg*innen, Vorgesetzten, das Auftreten und das Benehmen in der Begegnung mit Fremden. Die Persönlichkeit ist also die Individualität eines jeden Menschen in einem physischen Erscheinungsbild, das sich im Verhalten und Erleben von anderen Menschen gleichen Alters und gleicher Kultur differiert. Stellen wir uns nun vor, wir treffen das erste Mal auf einen anderen Menschen. Wir sind uns zuvor noch nie begegnet. Worauf achten wir zuerst? Zunächst nehmen wir erst einmal das äußere Erscheinungsbild der anderen Person wahr. Wie ist dieser Mensch gekleidet, ist er/sie groß oder klein, dick oder dünn? Durch dessen Aussehen bekommen wir automatisch in den ersten Sekunden einen Eindruck, den wir nun auf die charakteristischen Regelmäßigkeiten im Verhalten übertragen. Scheint diese Person vertrauenswürdig zu sein, ist er/sie übermäßig freundlich oder eher zurückhaltend? So entsteht sehr schnell eine erste Vorstellung über die Persönlichkeit des Gegenübers. Umso mehr wir in der nächsten Zeit diesen Menschen kennenlernen, desto feiner wird diese erste Vorstellung. Nach einigen Stunden oder Tagen bekommen wir allmählich einen Eindruck von den weniger offensichtlichen Eigenschaften, wie z.B. von den Ängsten, Wünschen, Vorurteilen oder wunden Punkten der Person. Wir versuchen hinter die Maske des Menschen zu blicken. Wir sehen nicht mehr nur die Rolle, die dieser Mensch im sozialen Leben spielt. Nach und nach erhalten wir immer mehr ein Bild der Persönlichkeit unseres Gegenübers, das durch seine individuelle Besonderheit gekennzeichnet ist.²

1.1 Das Alltagsverständnis der Persönlichkeit

Wenn wir nun von dem Alltagsverständnis der Persönlichkeit sprechen, stützen wir uns auf kulturell gewöhnliche Überzeugungen, die Menschen jeden Tag zur Beschreibung, Erklärung und Voraussage des Erlebens und Agierens von ihren Mitmenschen und sich selbst anwenden. Dieses Alltagsverständnis ist auch bekannt als die Alltagspsychologie.

¹ 1997 – 2022 Aphorismen.de 2022 (Internetquelle)

² vgl. Asendorpf 2015, S. 1f.

Der Professor für Sozialpsychologie Dr. Uwe Laucken unternahm 1974 einen Versuch die deutsche Alltagspsychologie zu erforschen. Er notierte und verglich über ein Jahr alle alltagspsychologischen Erklärungen, die er in Konversationen, Büchern und Filmen vorfand. Mit diesem Datenmaterial und seinem Wissen über sozialpsychologische Ereignisse, rekonstruierte er den Aufbau der deutschen Alltagspsychologie. Er gewann die Erkenntnis, dass diese Alltagspsychologie zum einen aus der naiven Dispositionstheorie und zum anderen aus der naiven Prozesstheorie besteht.³

1.1.1 Die naive Dispositionstheorie

Die Dispositionstheorie beschreibt Vorstellungen über Dispositionen.⁴ Das bedeutet, dass ein Mensch beständige Merkmale besitzt, nach denen er handelt und die sein Verhalten definieren. Diese Merkmale können Menschen aus ihren Wissensbeständen, Interessen oder Fähigkeiten und Fertigkeiten erlangen. Ein Beispiel für naiv-dispositionstheoretisches Verhalten ist: „Warum hat Martha die Prüfung nicht bestanden? >> Weil sie prüfungsängstlich ist.“ Diese Art der Disposition gehört zu den Gefühlsdispositionen, in denen jegliche Arten von Gefühlen verankert sind. Insgesamt gibt es sechs Dispositionsarten in der Alltagspsychologie: die Gefühlsdispositionen (Traurigkeit, Fröhlichkeit), die Normdispositionen (Ehrlichkeit, Treue), die Neigungdispositionen (Aggressivität, Gier), der Wissensvorrat (Sprachkenntnisse), Aktgestaltend (Humor, Gelassenheit) und Aktbefähigend (Intelligenz, Kraft). Aktbefähigend bezieht sich auf die sozialen, körperlichen und geistigen Fähigkeiten eines Menschen. Aktgestaltende Dispositionen hingegen beschreiben, wie eine Person Handlungen ausführt. Von diesen aktbestimmenden Dispositionen trennte Laucken (1974) die inhaltsliefernden Dispositionen ab. Zu diesen zählen die weiteren vier der insgesamt sechs Dispositionsarten. Die Alltagspsychologie meint, dass die Dispositionsrangordnung durch zwei Entwicklungen zustande kommt: durch Vererbung und durch das Lernen. Es wird dementsprechend vermutet, dass alle Dispositionen – mit Ausnahme von denen im Wissensvorrat – vererbbar sind und diese besonders änderungsresistent sind. Erlern werden Dispositionen ansonsten durch die Beschäftigung mit der Umwelt oder durch Anweisungen.⁵

³ vgl. Asendorpf 2007, S. 2

⁴ „Eine Disposition ist ein Merkmal einer Person, das eine mittelfristige zeitliche Stabilität aufweist, d. h. zumindest Wochen oder Monate überdauert. Eine Disposition disponiert die Person dazu, in bestimmten Situationen ein bestimmtes Verhalten zu zeigen. Die Dispositionen einer Person müssen streng von ihrem Verhalten unterschieden werden. Verhalten fluktuiert von Sekunde zu Sekunde und ist direkt beobachtbar. Dispositionen sind zeitlich stabiler und nicht direkt beobachtbar, sondern nur aus den beobachtbaren Verhaltensregelmäßigkeiten einer Person erschließbar. In der Alltagspsychologie werden Dispositionsbegriffe intuitiv zur Beschreibung von Verhaltensregelmäßigkeiten und zur Erklärung und Vorhersage von Verhalten verwendet.“ (Asendorpf, Jens B: Psychologie der Persönlichkeit. Heidelberg 2007. S. 3)

⁵ vgl. Asendorpf 2007, S. 3ff.

In direkter Verbindung zu der naiven Dispositionstheorie steht außerdem die naive Prozesstheorie, die die zweite Komponente der alltagspsychologischen Erklärung bildet.

1.1.2 Die naive Prozesstheorie

Eine weitere Theorie, die zu der Rekonstruktion der Alltagspsychologie gehört, ist die naive Prozesstheorie. In dieser geht es vorrangig um Vorstellungen über gegenwärtig ablaufende Geschehnisse der Informationsverarbeitung, wie z.B. emotionale Prozesse oder Wahrnehmungsprozesse. Das Beispiel aus der Dispositionstheorie ist genauso gut auf die naive Prozesstheorie anzuwenden. „Warum hat Martha die Prüfung nicht bestanden? >> Weil sie eine emotionale Blockade hatte.“ Bei diesem Beispiel wird erkannt, dass lediglich die Antwort eine andere ist. Das bedeutet, dass dieselbe Verhaltensweise alltagspsychologisch sowohl auf Prozesse als auch auf Dispositionen deduziert werden kann. Diese beiden Erklärungsmuster schließen sich reziprok nicht aus, sondern sind überdies kombinierbare Erklärungsansätze. Würde die Beispielfrage nun auf beide Theorien angewandt werden, könnte die Antwort wie folgt lauten: „Warum hat Martha die Prüfung nicht bestanden? >> Weil sie prüfungsängstlich ist und dadurch eine emotionale Blockade hatte.“ In der Alltagspsychologie wird angenommen, dass Dispositionen eine Einflussnahme auf das im Prozess ausgeübte Verhalten haben. Wird das Wort „prüfungsängstlich“ genauer betrachtet, so entsteht die Vorstellung darüber, dass damit eine Person gemeint ist, die in einer Prüfung besonders nervös ist. Diese Nervosität beeinflusst die Konzentration auf die zu lösenden Aufgaben und dies führt letztendlich zu einer Leistungsbeeinträchtigung.

In der naiven Prozesstheorie gibt es Akte, wie z.B. Fühlen, Wahrnehmen oder Entscheiden und Inhalte, an denen sich die Akte abwickeln. Zu den Inhalten können Denkinhalte, Gefühle oder Wahrnehmungssubstanzen gehören. In der Alltagspsychologie werden hierbei Dispositionen genutzt, um erklären zu können, warum ein Mensch bestimmte Akte ausführt oder woher bestimmte gegenwärtige Inhalte resultieren. Es wird dementsprechend zwischen aktbestimmenden und inhaltsliefernden Dispositionen unterschieden. Laucken (1974) thematisiert die aktbestimmenden Dispositionen nur wenig. Es heißt, dass aus beobachteten Verhaltensregelmäßigkeiten direkt auf eine aktbefähigende oder aktgestaltende Disposition geschlussfolgert wird. Bekommt eine Schülerin z.B. eine gute Note, ohne dafür viel gelernt zu haben, dann gilt sie als schlau und geschickt. Die inhaltsliefernden Dispositionen lassen sich hingegen direkt einer Prozesskategorie der naiven Prozesstheorie zuordnen. Demnach gehört Wissen zu den kognitiven Prozessen, Neigungs- und Normdispositionen zu den Vorgängen der Motivation und Gefühlsdispositionen zu der Gefühlstheorie. Der jeweilige Prozess, der momentan durchlaufen wird, steuert die Erneuerung der inhaltsliefernden Disposition. Bei einem

zielgerichtetes Handeln, wie z.B. das Schreiben eines Aufsatzes, wird auf bereits vorhandenes Wissen zurückgegriffen.⁶

1.2 Die Persönlichkeitstheorie

Laut Kluckhohn et al. (1953) ähnelt die Verhaltensweise der Menschen: (1) in vielen Blickpunkten derjenigen aller Menschen, (2) in einigen Aspekten derjenigen mancher Menschen, aber nicht aller und (3) in gewisser Hinsicht derjenigen keines Menschen. Das bedeutet, dass ein Mensch über viele Dispositionen verfügt, auf die fast alle Menschen Zugriff haben, über manche Dispositionen verfügt, die er/sie mit einigen teilt, aber nicht mit allen Menschen und einige Dispositionen besitzt, die einzigartig sind, da nur er/sie über diese verfügt. Demnach gibt es in der Alltagspsychologie zwei Arten von Dispositionen. Zunächst die universellen Dispositionen, die fast alle Menschen besitzen, wie z.B. die Fähigkeit zu reden, zu denken. Sie charakterisieren also die Natur des Menschen. Diese Dispositionen werden in der Alltagspsychologie kaum zur Charakterisierung einer Person herangezogen, denn der Persönlichkeitsbegriff bezieht sich auf individuelle Eigenarten, wie Merkmale, die nur auf einige Menschen zuzuschreiben sind oder die es nur bei einer Person zu beobachten gilt. Die Persönlichkeitsdispositionen beschreiben die zweite Art der Dispositionen in der naiven Persönlichkeitstheorie. Über Persönlichkeitsdispositionen verfügen nur einige Menschen oder diese Form von Dispositionen charakterisieren nur einen einzigen Menschen, wie z.B. eine hohe, mittlere oder niedrige Intelligenz etc. Zusammenfassend wird in der Alltagspsychologie die Persönlichkeit eines Menschen aus der Gesamtheit aller seiner Eigenschaften definiert, in denen sich dieser Mensch von anderen Menschen divergiert.

In der naiven Persönlichkeitstheorie werden persönliche Kennzeichen im Erleben und Verhalten durch das Zusammenspiel von Persönlichkeitseigenschaften mit Prozessen der Wahrnehmung, der intellektuellen, motivationalen und gefühlsbestimmten Weiterverarbeitung zu Prozessen der Verhaltensanregung erklärt. Zu diesen Prozessen kommen die Vermutungen der gegenseitigen Verbindung der Gestalteeigenschaften mit anderen Persönlichkeitseigenschaften, wie z.B. Schlanke sind sportlich. Auch die Wirkung des Aussehens auf die Umwelt spielt eine Rolle: „Kleine Menschen können sich nicht so gut durchsetzen wie große Menschen.“ Dies sind allerdings nur Spekulationen bzw. sogar Vorurteile, die weder legitim noch wissenschaftlich bewiesen sind.

Laut Asendorpf haben Persönlichkeitsdispositionen direkten Einfluss auf die Verhaltensweise eines Menschen in bestimmten Situationen. Menschen sind in der Lage ihr Verhalten bestimmten Umständen anzupassen und dieses immer wieder zu aktualisieren.

⁶ vgl. Asendorpf 2007, S. 3ff.

Deshalb sind persönliche Besonderheiten im Verhalten immer eine Aufgabe der Persönlichkeit und der jeweiligen Situation. Neben der Annahme über die Wirkung persönlicher Besonderheiten auf die Umwelt durch Verhaltensweisen und Aussehen, bezieht sich die naive Persönlichkeitstheorie noch auf die Entwicklung der Persönlichkeit. Die meisten Gestalteeigenschaften erhalten wir durch Vererbung, allerdings auch durch das Erlernen. So wird angenommen, dass Übergewicht nicht nur vererbt werden kann, sondern auch auf erlernten Essgewohnheiten beruht.

Generell beschäftigt sich die naive Persönlichkeitstheorie also mit den persönlichen Besonderheiten jedes Menschen in ihrem Verhalten und ihrem Aussehen, über ihre Aufgabe in bestimmten gegenwärtigen Situationen und ihre Entwicklung. Zu beachten ist jedoch, dass die naive Persönlichkeitstheorie keine wissenschaftlich anerkannte Theorie ist, da diese zu wenig Kriterien, wie z.B. die Prüfbarkeit erfüllt. Allerdings ist sie praktisch für Erklärungen von Verhaltensweisen im Alltag und verleiht ihren Nutzer*innen ein Gefühl von Orientierung und Sicherheit.⁷ Nun stellt sich die Frage was passiert, wenn eine Störung der Persönlichkeit vorliegt.

⁷ vgl. Asendorpf 2007, S. 5f.

2. Störung der Persönlichkeit

Leidet ein Mensch unter einer Störung der Persönlichkeit, dann werden alle psychologischen Funktionsbereiche der Person unter diesen komplexen Störungen leiden: das Denken, Handeln, Fühlen. Auch das Beziehungs- und Interaktionshandeln der Person ist stark von dieser Störung betroffen. Diese Störungen werden im Lebenslauf des Menschen erworben und entwickeln sich, je nach privatem Umfeld, zu unterschiedlichen Arten. Diese werden im Kapitel 2.2 näher beschrieben. Doch zunächst einmal eine Sammlung unterschiedlicher Definitionen einer Persönlichkeitsstörung.

2.1 Definition Persönlichkeitsstörung

Eine Spezifische Persönlichkeitsstörung (F60.-) wird im ICD-10 wie folgt definiert:

„Es handelt sich um schwere Störungen der Persönlichkeit und des Verhaltens der betroffenen Person, die nicht direkt auf eine Hirnschädigung oder -krankheit oder auf eine andere psychiatrische Störung zurückzuführen sind. Sie erfassen verschiedene Persönlichkeitsbereiche und gehen beinahe immer mit persönlichen und sozialen Beeinträchtigungen einher. Persönlichkeitsstörungen treten meist in der Kindheit oder in der Adoleszenz in Erscheinung und bestehen während des Erwachsenenalters weiter.“⁸

Laut ICD-10 müssen mindestens drei von insgesamt sechs Kriterien erfüllt sein, um von einer Persönlichkeitsstörung sprechen zu können. Zu diesen Kriterien gehören u.a.:

- (1) Unausgeglichenheit in den Denk- und Verhaltensweisen in mehreren Funktionsbereichen wie Affektivität, Motivation, Impulskontrolle, Wahrnehmen, Denken und in Kontakten zu anderen Menschen;
- (2) das unnatürliche Verhaltensmuster ist stetig und nicht auf Episoden psychischer Erkrankungen beschränkt;
- (3) das unnatürliche Verhaltensmuster ist massiv und in unzähligen individuellen und sozialen Situationen unpassend;
- (4) Die Störungen beginnen in der Kindheit oder im Jugendalter und verfestigen sich im Erwachsenenalter;
- (5) Die Störung führt zu persönlichen Beschwerden, mitunter erst im späteren Prozess und

⁸ WHO, DIMI 1994 – 2018 2022 (Internetquelle)

(6) Die Störung ist meistens mit Verminderungen der beruflichen oder sozialen Befähigung verknüpft.⁹

Die Professorin Dr. med. Sabine C. Herpertz, die Mitglied in der deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) ist, erklärt eine Persönlichkeitsstörung auf folgende Weise:

„Eine Persönlichkeitsstörung liegt vor wenn diese problematischen Persönlichkeitszüge stabil und langdauernd vorliegen und bis ins Jugend- oder frühe Erwachsenenalter zurückverfolgt werden können. Sie ist keine Folge einer anderen psychischen Störung, der Wirkung einer Substanz (z.B. Drogen, Medikamente, Gifte) oder einer anderen Erkrankung, beispielsweise einer Kopfverletzung, sondern entsteht unabhängig davon.“¹⁰

Wenn Dr. med. Herpertz von „diesen problematischen Persönlichkeitszügen“ spricht, meint sie starre, unflexible und unweckmäßige Eigenschaften der Charaktere, die das Wohlergehen der Betroffenen beträchtlich einschränken. Durch diese Eigenschaften kann der betroffene Mensch enorm leiden oder häufig in Konflikte mit seiner Umwelt geraten. Eine Persönlichkeitsstörung schränkt den Menschen durch unangepasste Verhaltensweisen, Wahrnehmungs- und Erfahrungsmuster in seiner Ausgeglichenheit und im Erreichen seiner subjektiven Ziele ein und führt oftmals zu Problemen mit anderen Menschen. Die Beschreibung „unangepasst“ meint, dass sich das Verhalten und die Emotionen des Betroffenen sichtlich von den Erwartungen der Gesellschaft unterscheiden und dadurch Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen entstehen.¹¹ Ein Beispiel: Lisa und Johannes sind in einer Beziehung und wohnen seit kurzem zusammen. Lisa geht morgens zur Arbeit und bittet Johannes darum, den Abwasch zu machen, da dieser heute einen freien Tag hat. Als Lisa um 17 Uhr nach Hause kommt, sieht sie Johannes beim Playstation spielen und bemerkt, dass der Abwasch immer noch steht. Daraufhin spricht sie Johannes mit einem ernsten, aber dennoch respektvollen Ton an und fragt, weshalb er den Abwasch nicht gemacht hat. Sie hätte ihn doch morgens darum gebeten. Johannes reagiert auf diese Frage äußerst sensibel und fühlt sich angegriffen. Er wird hysterisch und beginnt einen Streit mit Lisa. Er beschuldigt sie, immer nur zu meckern und nur das schlechte in ihm zu sehen. Lisa ist schockiert darüber und fühlt sich missverstanden. So wollte sie doch damit keinen Streit bezwecken. Sie entscheidet sich den Abwasch allein zu machen und Johannes lieber in Ruhe zu lassen, bevor die Situation noch schlimmer wird.

⁹ vgl. Asendorpf 2007, S. 165

¹⁰ vgl. Berufsverbände für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland 2022 (Internetquelle)

¹¹ vgl. ebd.

An diesem simplen Beispiel wird das sichtbar, was Dr. med. Herpertz mit „Unterscheidung der Erwartungen der Gesellschaft“ meint. Durch eine einfache Bitte und eine Frage entstehen große Probleme in Beziehungen aller Art. Die Vermutung, dass eine Person ohne eine Persönlichkeitsstörung anders reagiert hätte, liegt sehr nahe.

Der Psychologe und Begründer der Klärungsorientierten Psychotherapie Rainer Sachse hingegen meint, dass sich die Störungen einer Persönlichkeit durch folgende Punkte auszeichnen:

- (1) Die Personen sind in ihrem Handeln unflexibel;
- (2) Die Personen verhalten sich in bestimmten Situationen ungünstig und erzeugen dadurch in einem hohen Maße interaktionelle Kosten;
- (3) Die Personen sind hoch ich-synton, das bedeutet, dass die Menschen wesentliche Faktoren in ihrer Störung gar nicht als störend wahrnehmen.

Sachse et al. gehen in ihrem Konzept davon aus, dass Persönlichkeitsstörungen kein „Alles-oder-nichts-Phänomen“ wären, sondern dass eine Verteilung von einer „leichten Art“ bis hin zu einer schweren Störung vorliegt. Sie sagen, dass es keine klaren empirischen Merkmale gäbe, ab wann eine „Art“ zu einer „Störung“ wird und dass jedes Kriterium, das im ICD-10 verankert ist, willkürlich wäre. Sie sehen Persönlichkeitsstörungen eher als „Extremvarianten“ gewöhnlichen psychologischen Funktionierens an und sehen keinen Grund, Menschen mit Persönlichkeitsstörungen zu stigmatisieren bzw. denunzieren. Sachse et al. gehen in ihrem Konzept davon aus, dass die Störungen von einem leichten Stil bis zu einer schweren Störung entwickeln können. Des Weiteren meinen sie, dass es keine eindeutigen Signa dafür gibt, ab wann ein „Stil“ zu einer richtigen Störung wird und dass Persönlichkeitsstörungen eher als Beziehungs- und Interaktionsstörungen gesehen werden sollten.¹²

Bei dem Vergleich dieser drei unterschiedlichen Definitionen von Persönlichkeitsstörungen wird deutlich, dass die Meinungen und Ansichten teilweise übereinstimmen, jedoch in einigen Aspekten die Haltungen zu diesem Thema auseinandergehen. Während im ICD-10 klare Kriterien festgehalten werden, nach denen Ärzte, Psychotherapeut*innen oder Psychiater*innen handeln und diagnostizieren, definieren Rainer Sachse et al. Persönlichkeitsstörungen als Beziehungs- und Interaktionsstörungen, bei denen es keine klaren Merkmale gibt. Dr. med. Herpertz hingegen bezieht die Gesellschaft in ihre Definition mit ein und macht deutlich, dass eine Persönlichkeitsstörung nicht auf andere psychische Erkrankungen zurückführen muss und diese auch nicht die Folge von Drogen oder anderen Substanzen ist. Aus meiner nichtfachmännischen, alltäglichen Sicht kann ich jede Definition nachvollziehen und kann sagen, dass diese für jedermann gut

¹² vgl. Sachse 2020, S. 1f.

verständlich sind. Besonders beeindruckend finde ich den Standpunkt von Rainer Sachse et al., da diese eine Persönlichkeitsstörung in einen „Stil“ und eine Störung unterteilen.

Meiner Meinung nach können Persönlichkeitsstörungen in verschiedenen Ausmaßen auftreten. Jeder Mensch ist individuell und somit ist auch jede Erkrankung individuell. Dies kann z.B. bei einer normalen Erkältung beobachtet werden. Eine Erkältung weist erst einmal bei jedem Menschen eine unterschiedliche Kombination verschiedener Symptome auf. Diese können aus Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und Heiserkeit bestehen. Da jedoch nicht jeder Mensch exakt die gleichen Symptome hat und auch die Dauer der Erkältung unterschiedlich ist, ist diese subjektiv. Dieses Beispiel ist auch auf eine Persönlichkeitsstörung zu übertragen. Nicht jeder Mensch, der an einer Persönlichkeitsstörung erkrankt ist, weist exakt die gleichen Merkmale auf. Bei einigen Menschen ist diese Störung stärker ausgeprägt als bei anderen Erkrankten. Ich stimme daher Rainer Sachse et al. zu und befürworte die Ansicht, dass Erkrankte nicht stigmatisiert werden dürfen.

Wie bereits erwähnt, gibt es unterschiedliche Arten von Persönlichkeitsstörungen, die polymorphe Merkmale besitzen. Im nächsten Abschnitt folgt eine kurze Übersicht einiger Arten von Persönlichkeitsstörungen mit deren Charakteristiken.

2.2 Arten von Persönlichkeitsstörungen

Zunächst werden Persönlichkeitsstörungen in Nähe- und Distanz-Störungen unterteilt. Klient*innen, die unter einer Nähe-Störung leiden, bauen einen schnell engen Kontakt zu ihren Interaktionspartner*innen, wie z.B. Therapeut*innen oder bislang fremden Menschen auf und lassen sich auf eine Beziehung zu diesen ein. Klient*innen mit einer Distanz-Störung hingegen gelten als höchst misstrauisch, distanzieren sich gegenüber Interaktionspartner*innen und neigen dazu, Beziehungen zu anderen Menschen kontrollieren zu wollen.¹³

2.2.1 Die Nähe-Störungen

Histrionische Persönlichkeitsstörung

Menschen, die von dieser Persönlichkeitsstörung betroffen sind, sehnen sich danach im Mittelpunkt zu stehen. Das kontinuierliche Streben nach Aufmerksamkeit und übermäßige Gefühle stehen bei dieser Störung im Vordergrund. Betroffene nutzen vor allem ihr Äußeres, um aufzufallen, zu provozieren und die gesamte Aufmerksamkeit anderer Menschen auf sich zu lenken. Sie verwenden beachtlich viel Zeit auf den äußerlichen

¹³ vgl. Sachse 2020, S.2f

Anblick und fühlen sich unwohl, wenn sie nicht attraktiv wirken. Am Sprachstil können Außenstehende diese Form der Persönlichkeitsstörung erkennen. Dieser ist überaus impressionistisch und im Gesagten fehlen echte Fakten. Übertriebene emotionale Reaktionen, wie z.B. Wutausbrüche, „Weinkrämpfe“ oder sogar Suizidandrohungen zeichnen diese Störung aus. Betroffene sind meist unsicher in ihrer eigenen Meinung und schließen sich lieber derer anderer Menschen an, anstatt ihre Ansicht zu vertreten. Des Weiteren nehmen sie Beziehungen zu anderen Personen meist enger wahr, als sie es sind. Sie denken zu fast allen Menschen, die ihnen begegnen, einen engen Kontakt hergestellt zu haben. Das kann zur Folge haben, dass sie z.B. ihre/ihren Therapeut*in nach mehreren Terminen mit dem Vornamen ansprechen.¹⁴

Abhängige Persönlichkeitsstörung

Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung sehnen sich danach, von ihren Mitmenschen versorgt zu werden. Sie sind, ohne Ratschläge und Bestätigung von anderen Menschen, meist nicht in der Lage, Entscheidungen selbstständig zu treffen. Dieses Bedürfnis nach Versorgung durch Andere führt zu einem unterwürfigen und klammernden Verhalten und zu evidenten Trennungsängsten. Sie machen sich meist von einer einzigen Person abhängig und richten die gesamte Planung ihres Alltags oder andere Lebensbereiche nach dieser Person aus. Durch diese Abhängigkeit empfinden Betroffene eine enorme Angst, die Unterstützung und den Beistand zu verlieren. Ohne den Menschen, von dem sie sich abhängig gemacht haben, fühlen sie sich schwach, ohnmächtig und nahezu lebensunfähig. Daher tun sie alles, was in ihrer Macht steht, um die Zuwendung anderer möglichst zu behalten und widersprechen anderen Menschen kaum. Des Weiteren haben Betroffene einen tiefsitzenden Selbstzweifel. Aufgaben, die es zu erledigen gilt, werden oft abgebrochen oder gar nicht erst begonnen, wenn ihnen keiner dabei hilft. Die Überzeugung, dass sie ohne eine enge Verbindung nicht lebensfähig sind, ermöglicht es ihnen, schnell eine neue Beziehung einzugehen, wenn eine andere endet. Menschen, die unter dieser Persönlichkeitsstörung leiden, haben ständig Angst davor, von ihren Mitmenschen allein gelassen zu werden, auch wenn es keinen offensichtlichen Grund dafür gibt.¹⁵

Narzisstische Persönlichkeitsstörung

„Großartigkeit, Macht, Brillanz“ sind nur einige Wörter, die die Fantasien und das Verhalten von Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung beschreiben. Das Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung ist enorm. Betroffene sind von ihren eigenen Leistungen derart überzeugt und prahlen damit, auch wenn diese nicht

¹⁴ vgl. MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG 2022 (Internetquelle)

¹⁵ vgl. ebd.

außergewöhnlich gut sind. Sie sehnen sich nach der Bewunderung ihrer Mitmenschen und wählen sorgfältig aus, welche Menschen es wert sind, mit ihnen Zeit zu verbringen. Sie wollen meist nur mit Personen Kontakt haben, die sie als ebenfalls besonders oder einzigartig wahrnehmen oder die eine hohe Position in der Gesellschaft haben. Insbesondere in Beziehungen zu ihren Mitmenschen kommt ihr arrogantes und überhebliches Verhalten zum Ausdruck. Diesen Menschen fehlt es an Sensibilität. Sie können sich mit den Gefühlen und Wünschen anderer nicht auseinandersetzen und verstehen daher ihre Mitmenschen nicht. Betroffene nutzen zwischenmenschliche Beziehungen für ihren eigenen Vorteil, um ihre eigenen Wünsche, Ziele oder Interessen zu realisieren.¹⁶

2.2.2 Die Distanz-Störungen

Paranoide Persönlichkeitsstörung

Kennzeichnend für die paranoide Persönlichkeitsstörung ist vor allem das Misstrauen und die Skepsis gegenüber anderen Menschen, da deren Absichten grundsätzlich als hämisch wahrgenommen werden. Betroffene verdächtigen ihre soziale Umwelt, sie auszunutzen, täuschen oder beeinträchtigen zu wollen, obwohl es nicht einmal einen hinreichenden Grund für diesen Verdacht gibt. Selbst in langjährigen Freundschaften und Beziehungen bestehen diese ungerechtfertigten Zweifel bezüglich der Loyalität. Menschen mit einer paranoiden Persönlichkeitsstörung fällt es schwer, sich anderen Personen anzuvertrauen und Beziehungen aufzubauen, da das Misstrauen anderen gegenüber zu groß scheint. Betroffene fühlen sich in ihrem Wesen und ihrem Charakter ständig missachtet bzw. angegriffen und reagieren häufig mit Wut oder sogar einem Gegenangriff. Sie können Kränkungen, Verletzungen oder Demütigungen nur schwer verzeihen und vergessen, das zur Folge hat, dass sie sehr nachtragend sind. Das Misstrauen ist so groß, dass sich sogar eine pathologische Eifersucht gegenüber dem/der Ehe- oder Sexualpartner*in entwickeln kann. Dadurch kann die Lebensqualität sowohl des Betroffenen als auch des/der Partner*in enorm beeinträchtigt werden, da ein ständiger Verdacht besteht, betrogen zu werden.¹⁷

Schizoide Persönlichkeitsstörung

Bei dieser Form der Persönlichkeitsstörung ist es für Betroffene so gut wie unmöglich engere Kontakte, wie z.B. Freundschaften oder Beziehungen herzustellen. Die schizoide Persönlichkeitsstörung ist gekennzeichnet durch Gleichgültigkeit und Isolation. Der Wunsch nach Intimität und Zugehörigkeit fehlt. Betroffene empfinden an gemeinsamen Gruppenaktivitäten keine Freude und bevorzugen es, lieber für sich allein zu sein.

¹⁶ MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG 2022 (Internetquelle)

¹⁷ vgl. ebd.

Aktivitäten, die keine Interaktion mit anderen Personen beinhalten, sowie mechanische oder abstrakte Beschäftigungen werden präferiert. Selbst gegenüber Lob oder Kritik anderer Menschen, scheint die Gleichgültigkeit unbesiegbar. Die schizoide Persönlichkeitsstörung lässt die betroffenen Menschen emotional kalt, unnahbar, herzlos und oberflächlich wirken.¹⁸

Dies ist nur ein kleiner Einblick in die verschiedenen Arten von Persönlichkeitsstörungen. Natürlich gibt es noch viele weitere, wie z.B. die zwanghafte Persönlichkeitsstörung, die ängstlich-vermeidende oder die schizotypische Persönlichkeitsstörung. Aus persönlicher Motivation möchte ich mich näher mit der narzisstischen Persönlichkeitsstörung auseinandersetzen. Dazu möchte ich zunächst einmal folgende Fragen klären: Was ist eine narzisstische Persönlichkeitsstörung und wie äußert sich diese? Welche Verhaltensweisen sind typisch für Betroffene? Ist es grundsätzlich möglich, eine gesunde Beziehung zu Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung zu führen? Nachfolgend werde ich diese und noch weitere Fragen beantworten und mich auf mögliche Ansätze zur Interaktion und zum Umgang mit den Betroffenen beziehen.

¹⁸ MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG 2022 (Internetquelle)

3. Narzissmus

Erich Fromm, ein deutsch-US-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe, sagte einst über den Narzissmus: „Der Narzissmus trägt viele Masken: Heiligkeit, Pflichtbewusstheit, Freundlichkeit und Liebe, Bescheidenheit und Stolz. Er reicht damit von der Haltung eines hochmütigen und arroganten Menschen bis zu der einer bescheidenen und unaufdringlichen Person.“¹⁹

Narzisstische Personen sind überaus facettenreiche Menschen. Die Frage, welcher Mensch tatsächlich hinter der aufgesetzten Maske steckt, bleibt beständig. Meint dieser Mensch seine Entschuldigung tatsächlich ernst oder manipuliert er/sie mich nur, damit ich ihm/ihr verzeihe und die Welt wieder in Ordnung sein kann? Habe ich tatsächlich einen Fehler gemacht oder möchte er/sie nur die Schuld auf mich schieben, damit ich mich schlecht fühle und mich entschuldige? Die Kunst narzisstischer Menschen liegt in ihrem ausbeuterischen Verhalten, das durch ihr charismatisches Auftreten verhüllt wird. Ihr Wesen wirkt auf ihre Mitmenschen anziehend und zunächst liebenswert, wodurch es ihnen leichtfällt, andere Personen in ihrem Bann zu ziehen. Doch was ist es, dass diese Menschen derart sympathisch und herzlich wirken lässt?

3.1 Bedeutung des Begriffs „Narzissmus“

Der Begriff Narzissmus wird in zweierlei Hinsicht betrachtet. Es handelt sich auf der einen Seite um die Persönlichkeit eines gesunden Menschen und auf der anderen Seite um die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Bei dem Narzissmus stehen antagonistische Verhaltensweisen im Mittelpunkt, wie z.B. Arroganz, die Abwertung anderer Menschen, Empathie-Armut oder Überlegenheit. Die diagnostischen Grundlagen für den Leitgedanken der narzisstischen Persönlichkeitsstörung in dem Diagnostisch-Statistischen Handbuch für Psychische Störungen schufen Heinz Kohut und Otto Kernberg. Wird der Narzissmus nun als eine Persönlichkeitsstörung und/oder -eigenschaft betrachtet, kann festgestellt werden, dass es sich vordergründig um Menschen handelt, die eine Verknüpfung aus selbstidealisierenden und antagonistischen Verhaltensweisen sowie ein Defizit an Empathie besitzen. Nach dem DSM-V müssen mindestens fünf der folgenden Kriterien erfüllt sein, um eine narzisstische Persönlichkeitsstörung diagnostizieren zu können:

¹⁹ Erich Fromm zit. nach Barbara u. Andreas Schlemmer 2022 (Internetquelle)

- (1) Die Person hat ein eindrucksvolles Gefühl der eigenen Wichtigkeit;
- (2) Die Person hat Fantasien grenzenloser Macht, Glanz, Schönheit, idealer Liebe oder Erfolges;
- (3) Die Person glaubt von sich einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen Menschen verstanden zu werden;
- (4) Die Person verlangt nach exzessiver Bewunderung;
- (5) Die Person hat übertriebene Ansprüche;
- (6) Die Person beutet seine/ihre Mitmenschen aus;
- (7) Die Person zeigt ein Defizit an Empathie: hat kein Interesse daran, sich mit den Gefühlen anderer auseinanderzusetzen und auf deren Bedürfnisse einzugehen;
- (8) Die Person ist oft neidisch auf andere Menschen oder glaubt, dass andere auf ihn/sie neidisch wären;
- (9) Die Person zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen.²⁰

Jedoch hat nicht jeder Mensch, der eine hohe Selbstwertschätzung hat und wenig empathisch ist, sofort eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Bei dem Narzissmus handelt es sich um eine Hierarchie, die von gesunden Menschen mit adaptiven narzisstischen Verhaltensweisen über Menschen mit ersichtlichen und stärker ausgeprägten narzisstischen Merkmalen bis hin zu Patient*innen mit einer klinisch diagnostizierten narzisstischen Persönlichkeitsstörung reicht. Personen, die eine hohe Selbstwertschätzung haben, sind in der Lage, selbstbezogene Informationen derartig zu verzerren, dass diese zu ihrem Vorteil genutzt werden können. Dabei ist zu unterscheiden, ob es sich um einen Menschen handelt, der eine starke Ausprägung narzisstischer Persönlichkeitsmerkmalen besitzt oder lediglich um einen gewissen Grad in einer anpassungsfähigen Art und Weise. Eine starke Ausprägung narzisstischer Persönlichkeitseigenschaften kann sich negativ auf die betroffene Person auswirken, wenn sie sich z.B. zu sehr auf sich selbst und ihre eigenen Vorteile fokussiert und dadurch Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen oder der Kommunikation entstehen. Bei der anpassungsfähigen Art und Weise dagegen können selbstbezogene Informationen selbstwertdienlich für die Person sein. Das Motiv der Selbstwerterhöhung könnte hier zur Folge haben, dass die Person den Mut für Entscheidungen aufbringt, schwierige Aufgaben zu meistern versucht oder eine erfolgreiche Erwartungshaltung an den Tag legt.²¹

Narzissmus ist demzufolge nicht immer gleich eine Form der Persönlichkeitsstörung. Es gibt viele verschiedene Arten, die es zu unterscheiden und zu charakterisieren gilt.

²⁰ vgl. Lammers 2017, S. 51

²¹ vgl. Schneck 2018, S. 14f.

3.2 Gesunder Narzissmus vs. pathologischer Narzissmus

Narzissmus befindet sich in einer breit angelegten Vielfalt, die über Formen von klinisch unauffällig bis hin zu Bereichen des Krankhaften verfügt. Dr. Craig Malkin, ein klinischer Psychologe, Dozent an der Harvard Medical School und Autor, vertritt die Haltung, dass Narzissmus in Stufen von 1 bis 10 unterteilt werden müsste. Die Zahl 10 gilt dabei als das höchste Bedürfnis, sich als etwas Überragendes zu fühlen. Die Diskussionen, ob die Diagnose „Narzissmus“ aus dem DSM genommen wird, stehen zur Debatte, da narzisstisches Benehmen als eine bestmögliche Anpassung an die gesellschaftlichen Strukturen verstanden werden kann. Die Vielfalt des Narzissmus reicht von gesunden über einen pathologischen bis hin zu einem malignen Narzissmus. Dieser maligne Narzissmus kann dann in eine psychopathische und antisoziale Persönlichkeitsstörung übergehen.²²

Der gesunde Narzissmus

Nach Mertens gilt ein Mensch als gesund narzisstisch, wenn dieser ein selbstbewusstes und zudem selbstsicheres Auftreten hat. Ein Mensch, der es liebt, im Mittelpunkt zu stehen, die Aufmerksamkeit seiner Mitmenschen genießt und keine Angst davor hat, von sich selbst zu reden. Es gelingt diesem Menschen andere in seiner Umgebung mitzureißen, ohne diese auszubeuten oder dass diese sich übergangen fühlen. Das Realisieren von Ideen und Projekten fällt dieser Person besonders leicht, da sie von ihren Zielen und Visionen überaus überzeugt ist. Bei einem gesunden Narzissmus steht nicht die Bewunderung durch andere Menschen im Vordergrund. Im Gegensatz: der gesunden narzisstischen Persönlichkeit ist die zwischenmenschliche Beziehung äußerst wichtig. Ihre Mitmenschen sollen sich in ihrer Nähe wohl fühlen und ebenfalls ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln können. Der Psychoanalytiker Hans-Jürgen Wirth meint, dass gesunde narzisstische Menschen bei Schwankungen des Selbstwertgefühls zwischen den Polen der Selbstkritik und den der Selbsterfüllung pendeln können. Das bedeutet, dass diese Menschen nicht sofort in das Extrem der Selbsterniedrigung oder in das der Selbstüberhöhung fallen, anders als bei Menschen mit einer diagnostizierten narzisstischen Persönlichkeitsstörung. „Die narzisstisch gesunde Persönlichkeit kann sich selbst kritisieren und auch Kritik anderer ertragen, ohne ihr Selbstwertgefühl grundsätzlich infrage stellen zu müssen.“²³ Olesen vertritt hingegen die Meinung, dass sich der Begriff Narzissmus eigentlich auf die Liebe bezieht, die sich auf den wahren Kern des Ichs

²² vgl. Schneck 2018, S. 22

²³ Wirth, zit. nach Schneck 2018, S. 22

richtet. Somit ist der Begriff Narzissmus für die gesunde Liebe des eigenen Ichs nicht gut gewählt. Sie zweifelt sogar an, dass es einen gesunden Narzissmus geben kann.²⁴

Der pathologische Narzissmus

Während ein gewisses Maß an Selbstliebe und Selbstwertschätzung als gesund und erstrebenswert gilt, liegt bei dem pathologischen Narzissmus eine Überhöhung dessen vor. Psychiater*innen haben einige Persönlichkeitsmerkmale festgestellt, die auf einen pathologischen Narzissmus hinweisen. Dazu gehören unter anderem: Unhöflichkeit, Eigennützigkeit, Empathielosigkeit, Missachtung der Gefühle und Wünsche anderer, übermäßige Selbstbedeutung und viele mehr. Wahre Narzisst*innen haben in der Regel nur wenige Freunde und stehen ihren Familien nicht sehr nahe. Es ist für sie eine echte Herausforderung zwischenmenschliche Beziehungen oder gar romantische Beziehungen zu führen und diese zu halten. Durch die fehlenden sozialen Kontakte, den ständigen Druck, den sie sich selbst machen (sei es im Beruf oder bei Freizeitaktivitäten), kommt es nicht selten zu weiteren Problemen, wie z.B. Depressionen, Drogenmissbräuche oder Angstzuständen. Menschen, die von dem pathologischen Narzissmus betroffen sind, erkennen ihr eigenes gestörtes Verhalten so gut wie nie. Narzisst*innen missbrauchen im Allgemeinen gerne andere Menschen, sodass kaum enge Beziehung entstehen und sie niemand auf ihre Probleme hinweisen kann bzw. möchte.²⁵

Kommt zu diesen narzisstischen Merkmalen eine stärkere Über-Ich-Pathologie hinzu, handelt es sich um einen malignen Narzissmus. Bei diesem spielen Aggressionen und die Manipulation anderer Menschen eine große Rolle. Die Meinungen anderer Menschen werden kaum ertragen: „Wer nicht für mich ist, ist gegen mich.“ Für diese Menschen gibt es nur schwarz-weiß, entweder, oder. Eine weitere Steigerung und damit die letzte Form des Narzissmus ist die psychopathische Persönlichkeit. Hierbei liegt massiver Über-Ich-Schaden vor. Diese Menschen haben keine Angst vor Risiken, auch wenn sie sich selbst damit in Gefahr bringen könnten.²⁶

3.2.1 Subtypen von Narzissmus

Nach einer empirischen Studie von Kollegen und Russ (2008) kann Narzissmus in drei Subtypen segmentiert werden. Unterschieden wird zwischen dem exhibitionistischen, dem grandios-maligen und dem vulnerabel-fragilen Narzissmus. Der exhibitionistische Typus zeichnet sich dadurch aus, dass er seine Großartigkeit öffentlich zur Schau stellt. Diese Menschen haben ein sehr selbstbewusstes Auftreten, weshalb sie in einem

²⁴ vgl. Schneck 2018, S. 22

²⁵ vgl. ebd. S. 22f.

²⁶ vgl. ebd. S. 22ff.

wettbewerbsorientierten Milieu äußerst erfolgreich sein können. Gegenüber ihren Mitmenschen verhalten sie sich oft arrogant und kühl. Diese Art des Narzissmus ist auch als offener Narzissmus bekannt.

Wie bereits erwähnt geht der Maligne Narzissmus mit einer Kombination aus Narzissmus, Paranoia, Aggressionen und antisozialen Verhaltensweisen einher. Der grandios-maligne Typus ist zudem von seiner eignen Großartigkeit überzeugt und fühlt sich meistens von den Mitmenschen nicht angemessen wertgeschätzt. Bei Ablehnung durch andere Personen rächen Betroffene sich ohne Schuldbewusstsein. Das geschieht selbst dann, wenn diese Ablehnung nicht real ist und nur von ihnen als Zurückweisung wahrgenommen wurde.

Der vulnerable-fragile Typus, auch verdeckter Narzissmus genannt, äußert sich durch fehlende Empathie und Fixierung auf die eigene Person. Der Unterschied liegt allerdings darin, dass diese Menschen durch ihre extrem verletzliche, schüchterne und hypersensible Art nicht so offensichtlich als Narzisst*innen erkannt werden. Werden diese Menschen von anderen kritisiert oder gar zurückgewiesen, werden in ihnen meist schwere Krisen ausgelöst, die sogar zu Suizidversuchen reichen können.²⁷

3.3 Was macht Narzisst*innen aus?

Die meisten Menschen würden auf die Frage, ob sie schon einmal einem/einer Narzisst*in begegnet sind, mit einem mehr oder weniger deutlichem „Ja“ antworten. Oft können wir Menschen nicht einschätzen, ob es sich wirklich um eine narzisstische Persönlichkeit handelt oder diese Person nur Züge dieser hat. Narzisst*innen sind Persönlichkeiten voller Widersprüche. Sie sind selbstverliebt, aber auch sehr empfindlich gegenüber Äußerungen und Bemerkungen von außen. Sie versprühen eine gewisse Leichtigkeit und fangen andere mit ihrem Charme ein, handeln wiederum jedoch gefühllos, wenn es um die Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle ihrer Mitmenschen geht. Fühlen wir uns doch anfangs äußerst hingezogen zu diesen Persönlichkeiten, folgt nicht selten das Gefühl der Abneigung. Dieses Gefühl entsteht, wenn wir erst einmal bemerken, dass diese Persönlichkeiten stets nach Bewunderung und Aufmerksamkeit streben und diese von uns einfordern.

Wolfgang Mertens, ein Psychoanalytiker und pensionierter Professor für klinische Psychologie und Tiefenpsychologie, betont die Vielfalt narzisstischer Modifikationen und den großen Umfang narzisstischer Erlebensweisen und Charakterzügen. Laut Mertens ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung vergleichbar mit Selbstwertbeeinträchtigungen und -störungen. Selbst lebenswürdige und schüchtern wirkende Menschen, die nach

²⁷ vgl. therapie.de von Pro Psychotherapie e.V. 2022 (Internetquelle)

ihrer Existenzberechtigung durch Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit streben, stuft er als selbstwertgestörte Personen ein. Das Problem der vorschnellen diagnostischen Verurteilung ist für ihn eine präsente Angelegenheit. Er akzentuiert, dass „eine genaue Kenntnis einer Person erforderlich ist, um einigermaßen einschätzen zu können, ob seine auf den ersten Blick als narzisstisch imponierenden Verhaltensweisen und Einstellungen eher situativ, vielleicht sogar etwas mit dem jeweiligen Gegenüber zu tun haben [...]“²⁸ Es wäre jedoch auch möglich, dass diese Einstellungen und das Verhalten der Person fortdauernd und somit gewohnheitsmäßig sind. Dies gilt es herauszufinden und dann zu unterscheiden. Mertens u. a. unterscheiden zwischen den Aspekten Verhalten, Gefühle, Beziehungen, Charakterhaltungen und Fantasien, um das Phänomen Narzissmus zu beschreiben.²⁹

3.3.1 Das Verhalten

Narzisstisch gestörte Menschen verhalten sich, nach Mertens, meist egozentrisch, manipulierend und arrogant. Sie weisen eine große Ungeduld auf, wenn es um die Belange anderer Menschen geht und sie selbst nicht im Mittelpunkt stehen. Wollen narzisstisch veranlagte Menschen etwas bestimmtes erreichen, neigen sie dazu mit ihrem Charme ihre Gegenüber zu täuschen und zu manipulieren. In Beziehungen zu narzisstischen Persönlichkeiten fühlen sich die Menschen oft missverstanden und nicht richtig wahrgenommen. Trotz dessen sind es die Narzisst*innen, die als uneinsichtig und voller Selbstmitleid charakterisiert werden und ihre Mitmenschen anklagen, nicht verstanden und gesehen zu werden. Durch ihren Glauben an ihre moralische Makellosigkeit, ihre Überlegenheit und den gleichzeitigen Mangel an echtem Selbstbewusstsein bzw. Selbstsicherheit, ist es unmöglich ihre eigenen Fehler einzugestehen. In ihrer Wirklichkeit sind es immer die anderen, die Fehler machen.

Andererseits können narzisstisch gestörte Personen, nach Mertens Beobachtungen, durchaus sozial gut angepasst sein und nehmen in unserer Gesellschaft oft Führungspositionen ein. Meist sind zwischenmenschliche Beziehungen für diese Menschen nur Mittel zum Zweck, um erfolgreich zu sein oder neue Wege einschlagen zu können. Im Arbeits- und Berufsleben zeigen narzisstische Persönlichkeiten ein übersteigertes Anspruchsdenken. Sie wünschen sich, dass ihre Leistungen von anderen anerkannt und diese als überaus beeindruckend wahrgenommen werden – selbst, wenn sie dafür nicht viel Einsatz gebracht haben. Echte große Leistungen können Narzisst*innen kaum erbringen, da ihnen die hingebungsvolle Leidenschaft und die praktische Motivation meist fehlt. Dagegen gibt es aber auch narzisstisch veranlagte Menschen, die unter ihrem

²⁸ Schneck 2018, S. 14

²⁹ vgl. Schneck 2018, S. 14f.

eigenen perfektionistischen Druck derart leiden, sodass ihnen Teamarbeit sehr schwerfällt. Durch gewisse Hierarchien in ihrem Beruf haben sie die Möglichkeit, sich ihren Kolleg*innen überlegen zu fühlen.³⁰

3.3.2 Die Gefühle

Narzisstisch gestörte Menschen haben häufig Angst vor dem Alleinsein und neutralisieren diese Befürchtungen durch ein stetiges Beschäftigt-Sein. Es fehlt ihnen weitestgehend an Emotionen wie z.B. Wertschätzung, Verbundenheit, Freude, Sehnsucht oder Traurigkeit. Daher wirken sie auf ihre Mitmenschen meist kühl und leidenschaftslos. Ihnen fällt es schwer, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Sollte dies doch einmal gelingen, ist es nahezu unmöglich, diese aufrechtzuerhalten. „Es mangelt ihnen zudem an wirklicher Lebensfreude, wodurch sie einen starken Neid auf andere empfinden.“³¹ Dieser Neid hemmt sie daran, ein menschliches Miteinander entstehen zu lassen, da sie sich ständig mit anderen Menschen vergleichen und diese entwerten. Narzisst*innen wirken auf den ersten Blick oberflächlich, doch hinter dieser Fassade verstecken sich ihre Gefühle, die vor allem von intensiven, langwierigen Neidgefühlen, starker Wut, Minderwertigkeits- und Schamgefühlen sowie von Gefühlen der Leere und Langeweile geprägt sind.³²

3.3.3 Charakterhaltungen

Schon Freud beschrieb die Charakterhaltung narzisstisch gestörter Menschen mit einem narzisstischen Anspruchsdenken. Dieses Anspruchsdenken räumt diesen Menschen bestimmte Rechte und Vorränge, sowie ein Habitus von Besserwisserei und Rechthaberei ein. Narzisst*innen meinen immer im Recht zu sein, selbst wenn sie ganz offensichtlich falsch liegen. Die Meinung anderer wird daher kaum oder sogar gar nicht akzeptiert. Diese Haltung nennen Psychoanalytiker „narzisstische Informationsverarbeitung“. Das bedeutet, dass Narzisst*innen anderen Menschen überwiegend negative Merkmale zuschreiben und ihr eigenes Selbst durch positive Eigenschaften aufwerten, um ihr eigenes zerbrechliches Selbstbild zu schützen. Dadurch wird die Realität verzerrt und eine falsche Wirklichkeit entsteht.

Narzisstisch gestörte Menschen haben außerdem oft Fantasien von Omnipotenz.³³ Frühe Unterbrechungen kindlicher Wichtigkeit und Selbstvertrauen spielen dabei eine entscheidende Rolle. „Je gravierender die Auswirkungen kindlicher Traumatisierungen

³⁰ vgl. Schneck 2018, S. 15

³¹ Schneck 2018, S. 15

³² vgl. Schneck 2018, S. 15f.

³³ Bedeutung: 1. göttliche Allmacht; 2. absolute Macht(stellung)

waren, desto intensiver hat sich das Kind in kompensierende Größenphantasien geflüchtet, [...]“³⁴ Diese Größenfantasien werden im späteren Leben zur Stützung des eigenen Selbstbewusstseins benötigt. Allerdings kann dies auch zu einem belastenden Perfektionsanspruch führen.³⁵

3.3.4 Die Beziehungsgestaltung

Wird nun ein Blick auf die Gestaltung von Beziehungen bei narzisstisch gestörten Personen geworfen, so wird schnell erkannt, dass diese hauptsächlich genutzt werden, um einen eigenen Vorteil zu erlangen. Narzisst*innen haben nur wenig Interesse an den Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen anderer Menschen. Dieses fehlende Interesse kann sich von einem Mangel an echter Anteilnahme bis hin zur offensichtlichen Ausbeutung anderer Personen strecken.

Laut Willi kommt es in weniger narzisstisch gestörten Beziehungen zu einer unbewussten Verbindung zwischen beiden Partner*innen. Dabei nimmt ein/eine Partner*in den progressiven und der/die andere Partner*in den regressiven Part ein. Diese Verbindung wird von Willi als „narzisstische Kollusion“ bezeichnet, die beide Positionen von Narzisst*in und Komplementärnarzisst*in beschreibt. In dieser narzisstischen Kollusion zeichnet sich die Gestalt des/der progressiven Narzisst*in dadurch aus, dass dieser eine übersteigerte, oberflächliche Selbstsicherheit hervorruft, um seine Minderwertigkeitsgefühle auszugleichen. Der/Die Komplementärnarzisst*in hingegen leidet unter den evidenten Minderwertigkeitsgefühlen, hinter denen sich versteckte Größenfantasien verbergen. Die narzisstische Kollusion zeigt, dass narzisstische Menschen versuchen sowohl sich selbst zu regulieren als auch die Beziehung zurechtzubiegen, um ein inneres und äußeres Gleichgewicht herzustellen.

Frank Petermann erweiterte die vorliegenden psychoanalytischen Konzepte über narzisstische Störungen und ergänzt das Konzept der „narzisstischen Kollusion“ von Willi. Petermann zielt auf den Begriff des „expanded self“ ab und baut darauf eine Erkennungskategorie zur Selbst- und Fremddiagnose narzisstisch geprägter Beziehungsarten auf. Für ihn ist das „expanded self“ ein wesentlicher Bestandteil narzisstischer Persönlichkeiten.³⁶

Ein Mensch, der ein „expanded self“ herstellt, ist grundsätzlich sehr vereinnahmend seiner Umwelt gegenüber. Das heißt, dass dieser Mensch nur schwer akzeptieren kann, wenn der Gegenüber andere Impulse, Bedürfnisse, Weltansichten etc. als er selbst hat. Die Handlungen anderer Menschen werden vom „expanded self“ so erlebt, als seien sie

³⁴ Schneck 2018, S. 21

³⁵ vgl. Schneck 2018, S. 21

³⁶ vgl. Schneck 2018, S. 16ff.

die Folge der Absichten des betreffenden Narzissten. Es wird durch das „expanded self“ eine spezielle, widersprüchliche Form von Verbundenheit hergestellt.³⁷ „Es ist die Erweiterung des Selbst auf die Art und Weise, dass die Welt – insbesondere andere Menschen – einerseits bewusst außerhalb vom Selbst erlebt werden, jedoch andererseits unbewusst als Teil des Selbst gesehen werden.“³⁸

Petermann vergleicht das „expanded self“ mit einem Schachbrett des/der Narzisst*in. Auf diesem Schachbrett sind alle Menschen aus seiner Umwelt als Figuren dargestellt, mit denen er Kontakt hat und über die er „herrscht“. Die Funktion des „expanded self“ ist dementsprechend das Selbstwertgefühl des Betroffenen vor dem Erleben schwerer Einbrüche zu schützen. Wenn es dem narzisstisch gestörten Menschen gelingt, seine Mitmenschen zu halten, gewinnt dieser an Macht und wird in seinem subjektiven Empfinden größer. Der Gegenüber hingegen wird im gleichen Maße kleiner, da sein Antrieb ständig durch fremde Bestimmungen überlagert wird und dieser so das Gefühl für sich selbst verliert. Petermann weist darauf hin, dass der Mensch, der ständig die Welt für sich und seine Mitmenschen definieren muss, viele Kontakte hat, aber menschlich ungerührt und einsam ist, da er sich nur innerhalb seiner eigenen Bestimmung beeindrucken lässt.³⁹

Wie gelingt es uns Menschen aber festzustellen, ob wir uns im „expanded self“ einer anderen Person befinden? Um dies herauszufinden, nennt Petermann eine Reihe von Kriterien, durch die ein „expanded self“ erkannt werden kann. Die folgenden Aspekte vermitteln erst in ihrer Abundanz das Ambiente einer narzisstischen Beziehungsstruktur.

Woran können wir erkennen, dass wir uns im „expanded self“ eines anderen befinden?

1. Unser Selbstwertgefühl sinkt. Wir wollen uns nicht mit anderen Menschen vergleichen, tun es jedoch automatisch. Wir nehmen unseren Gegenüber als größer, besser, fähiger, großzügiger wahr.
2. Wir bemerken, wie unsere Spontanität verloren geht. Das bedeutet, dass die unmittelbaren Anregungen, die wir in anderen Beziehungen leicht ausleben können, in dieser Beziehung kaum noch spürbar sind.
3. Wir verhalten uns zunehmend neurotisch. Wir werden unseren Möglichkeiten nicht mehr gerecht und tun Dinge, die wir eigentlich nicht wollen. Das Verhaltenspotenzial wird eingeschränkt und die Reaktionsbildungen nehmen zu.
4. Wir sind nicht mehr zufrieden mit unserem Selbstbild. Wir verkörpern das Bild, das unser Gegenüber auf uns projiziert.

³⁷ vgl. Schneck 2018, S. 18

³⁸ Petermann, zit. nach Schneck 2018, S. 18

³⁹ vgl. Schneck 2018, S. 18f.

5. Verhält sich der andere uns gegenüber unverschämt oder macht ausfallende Bemerkungen, dann lassen wir uns das gefallen und betrachten diese Äußerungen sogar rational.
6. Wir können somatische Erscheinungen, wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder anderen Stresserscheinungen durch die narzisstische Beziehungsstruktur bekommen.
7. Wir bemerken offensichtlich, wie wir beeinflusst werden, ohne unseren Gegenüber durch unsere Impulse beeinflussen zu können.
8. Wir verhalten uns anders, als wir es gewohnt sind und fühlen uns in diesem Kontakt angestrengt.⁴⁰

Bemerken wir nun in der Beziehung zu einer anderen Person, dass mehrere dieser acht Punkte übereinander stimmen, können wir uns ziemlich sicher sein, dass wir uns im „expanded self“ einer anderen Person befinden. Zu den Umgangsformen mit narzisstisch gestörten Persönlichkeiten, komme ich im Kapitel 5. zu sprechen.

3.4 Epidemiologie und Ätiologie

Autor*innen der Studie „revalence of personality disorders in the general adult population in Western countries: systematic review and meta-analysis“ fanden heraus, dass Persönlichkeitsstörungen eine höhere Prävalenz der Allgemeinbevölkerung aufweisen als Erkrankungen, wie bspw. Depressionen, Angststörungen oder Diabetes mellitus.⁴¹ Demnach liegt die Prävalenzrate der narzisstischen Persönlichkeitsstörung bei etwa 1%. Wird die Prävalenzrate in Männer und Frauen aufgeteilt, so wird festgestellt, dass die Prävalenz bei Männern bei 1,2% und bei Frauen bei 0,7% liegt. Es wird allerdings vermutet, dass Frauen häufiger der vulnerablen Gestalt des Narzissmus entsprechen. Sie sind wahrscheinlich in den empirischen Studien unterrepräsentiert.⁴²

In den letzten 50 Jahren wurden die psychoanalytischen und tiefenpsychologischen Entwicklungstheorien mit Grundgedanken aus der Bildungsforschung, der humanistischen Psychotherapie und der Gehirnforschung ergänzt. Zu den angesehensten Repräsentant*innen gehören die Trieb- und Strukturtheorie (Freud), die Ich-Psychologie (Hartmann), die Objektbeziehungstheorie (Kernberg) und die Selbstpsychologie (Kohut). Nach einiger Zeit – hervorgerufen durch die Öffnung der Psychoanalyse zu ihren Nachbarfachgebieten, wie z.B. die Säuglingsforschung, die Sozialpsychologie oder die System- und Kommunikationstheorie – entstanden weitere Entwicklungstheorien. Altmeyer hat versucht insbesondere die Säuglingsforschung in seinem Modell zu integrieren. Für ihn ist Narzissmus nicht nur die Selbstliebe. Sein Vorschlag ist, dass der Narzissmus als

⁴⁰ vgl. Schneck 2018, S. 19

⁴¹ vgl. Wiegand 2019, S. 16

⁴² vgl. Lammers 2017, S. 53

ein über das Objekt, wie z.B. die Mutter oder eine andere Bezugsperson, dargelegter Blick auf das Selbst verstanden werden. Laut Altmeyer ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung ein Bewältigungsversuch. Bei diesem Bewältigungsversuch handelt es sich um das Gefühl der fehlenden intersubjektiven Bestätigung, z.B. durch fehlende emotionale Akzeptanz im Kindesalter, das durch unbewusste Fantasien ausgeglichen wird und zu kompensatorischen Verhaltensweisen führt. Für einen Menschen, der unter dieser Störung leidet, haben die Merkmale des Narzissmus eine heilbare Funktion und dienen dazu, von anderen Menschen wahrgenommen und geachtet zu werden. „Die narzisstische Störung zeichnet sich durch ein irritiertes oder fehlendes Grundgefühl intersubjektiver Anerkennung aus.“⁴³

Altmeyer beschreibt, dass ein Säugling zunächst abhängig von Pflege und Versorgung ist. Es besteht darauf, Rückmeldungen für seine Lebensäußerungen, sowie auf seine Existenzbedürfnisse, wie Nahrung, Sicherheit als auch auf seine Aktivitäten zu bekommen. Es benötigt Reaktionen der Bezugsperson im Sinne von einer Bestätigung oder einer Spiegelung. Das Bedürfnis nach Reflektion im Anderen bleibt ein Leben lang erhalten.

Des Weiteren wünscht sich jedes Subjekt Anerkennung durch andere Menschen. Sowohl ein überfürsorgliches Umfeld (grandioser Narzissmus) als auch ein Umfeld, in dem das Kind durch die Bezugsperson kaum beachtet wird (depressiver Narzissmus), beeinflussen das Kind. In beiden Situationen erfährt das Kind keine echte emotionale Anerkennung auf sein wahres Selbst. Dadurch kann sich der Heranwachsende nicht ungestört entwickeln. Die Aufmerksamkeit der Bezugsperson war meistens an Bedingungen geknüpft. Narzisst*innen haben das Problem, dass sie durch Anpassung an ihr Umfeld versuchen, die Anerkennung und Spiegelung zu bekommen, die ihnen verwehrt blieb. Sie sollten versuchen, sich diesem Problem und der Selbstentfremdung bewusst zu werden und Zugang zu ihrem authentischen und wirklichen Selbst zu erlangen. Sie benötigen eine neue Beziehungserfahrung, in der sie die fehlende Aufmerksamkeit, Spiegelung und emotionale Resonanz erfahren.⁴⁴

3.5 Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Narzissmus

Narzissmus-Phänomene können in verschiedene Phasen eingeteilt werden. Phase A-Aspekte betreffen dabei die zwischenmenschlichen Beziehungen, die häufig als verzerrt und großartig wahrgenommen werden können, als sie es tatsächlich sind. Zur Phase B gehört die finanzielle Versorgung. Phase C beschreibt das äußere Erscheinungsbild, die eigene Makellosigkeit, Reinheit oder Ehre, die häufiger bei Frauen eine Rolle spielen.

⁴³ Altmeyer, zit. nach Schneck 2018, S. 25

⁴⁴ vgl. Schneck 2018, S. 24f.

Bei Männern hingegen spielen Phase D-Qualitäten, wie Größe, Macht, das eigene Ich und die subjektive Grandiosität eine bedeutende Rolle. Die letzte Phase, nämlich Phase E, geht mit eigener Kraft, Stärke und der Eroberungsfähigkeit einher. Wie äußern sich diese Phasen bei Männern und wo genau liegt der Unterschied zu weiblichen Narzisstinnen?⁴⁵

3.5.1 männlicher Narzissmus

Männliche Narzissten lassen häufig in Phase A, den Kontakterlebnissen bzw. den zwischenmenschlichen Beziehungen, nach einiger Zeit ihre Beziehungen zu anderen Menschen durch ihre fehlende Kommunikations- und Erlebnisfähigkeit, verkümmern. Sie werden wortkarg, gefühlsarm oder in einigen Fällen sogar gefühlkalt und sind lediglich auf ihr Wohlergehen bedacht. Sie bevorzugen es, sich von ihren Kontakten zu lösen, anstatt sich mit ihren Partner*innen zu verbinden.

In Phase B verhalten sich Narzissten meist eigennützig. Sie sorgen sich nicht um ihre Mitmenschen. Die Ausnahme sind hierbei die eigenen Angehörigen, die zumeist jedoch als eigener Besitz betrachtet werden. In der Phase der Sorgsamkeit nehmen Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung lieber als zu geben.

Wenn es um Verantwortung und Gewissen geht, wie Phase C beschreibt, dann verhalten sich männliche Narzissten meist diskriminierend, selbstgerecht und gewissenlos gegenüber anderen Menschen. Sie haben kein quälendes Gewissen, wenn sie andere verbal verletzen und tragen keinerlei Verantwortung für ihre Taten. Hinzu kommt, dass sie sehr schnell beleidigt sind, wenn andere gegenüber ihnen Kritik äußern, da sie ein übersteigertes Ehrgefühl haben.

Das Selbstbewusstsein ist bei Narzisst*innen bekanntlich sehr groß. Männliche Narzissten äußern dieses durch ihre Dominanz in jeglichen Beziehungen. Sie werden als machthungrig beschrieben und erkämpfen sich gerne ihre Machtposition, selbst wenn sie keine entsprechenden Kompetenzen vorweisen können. Durch ihren Egoismus und ihre Selbstherrlichkeit wird ihre Beziehungsfähigkeit stark beeinträchtigt.

In Phase E, der persönlichen Entfaltung, zeigen sich männliche Narzissten oft als gewalttätig. Sie wollen ihre Stärke zeigen, um jeden ihre Manneskraft zu beweisen und werden oft rücksichtslos gegenüber ihren Mitmenschen. Ihr Drang zur Selbstverwirklichung unterdrückt ihre Anpassung an ihr Umfeld und ihre Lust. Daraus resultiert, dass die Qualität EA, die durch Lust, Platz- und Zeitbedarf gekennzeichnet ist, stark reduziert wird. Hier wird besonders ersichtlich, dass der Selbstwert und die eigene Leistung

⁴⁵ vgl. Badelt 2008, S. 291f.

lustvoller besetzt sind als die Sexualität. Narzissten benötigen viel Platz und Zeit für sich selbst, weshalb sie eine große Distanz zu anderen Menschen halten.⁴⁶

3.5.2 weiblicher Narzissmus

Weibliche Narzisstinnen hingegen zeigen weitgehende Unterschiede in den verschiedenen Phasen. In Phase A, den zwischenmenschlichen Beziehungen, erlebt man Narzisstinnen als Beziehungsfanatikerinnen. Sie möchten Beziehungen zu anderen Menschen um jeden Preis knüpfen. Sie weisen eine gesteigerte Kommunikationsfähigkeit und eine verstärkte Emotionalität auf. Im Vordergrund steht, sich mit ihren Mitmenschen zu verbinden, anstatt auf sich allein fixiert zu sein.

In Phase B geben sie lieber als zu nehmen. Das bedeutet, dass sie gern Pflege- und Versorgungsaufgaben übernehmen, da sie ein großes Verantwortungsgefühl haben. Sie verwöhnen gern, aber lassen sich dafür auch einmal gern verwöhnen.

Wenn es um Verantwortung und Gewissen geht, kann beobachtet werden, dass sich Narzisstinnen häufiger Selbstvorwürfe machen, da sie fremde Verantwortung übernehmen, obwohl es nicht ihre Aufgabe wäre. Ihr Ehrgefühl ist sehr groß. Sie achten übermäßig auf ihr äußeres Erscheinungsbild und betrügen sich selbst, indem sie den Schein wahren wollen.

Die Phase des Selbstbewusstseins ist geprägt von Abhängigkeit, fehlendem Selbstvertrauen und Minderwertigkeitsgefühlen. Narzisstinnen nehmen ihren Selbstwert primär aus ihren Beziehungen bzw. von dem/der Partner*in. Die Beziehungsgefühle, die sie gegenüber ihren Mitmenschen empfinden werden durch das fehlende Selbstwertgefühl gehemmt.

Außerdem können sich weibliche Narzisstinnen nicht ausreichend persönlich entfalten, da sie entweder zu schwach oder zu bequem sind. Es kann durchaus sein, dass sie ihre Schwäche nur vorspielen, um von ihrem Gegenpart erobert zu werden. Ihre ständige Anpassung an die Umwelt unterdrückt ihre Selbstverwirklichung. Daraus resultiert eine hohe Sexualität. Diese und die Versorgung ist besonders lustbesetzt. Sie benötigen wenig Platz, da sie die Nähe zu ihren Mitmenschen benötigen. Allerdings benötigen sie viel Zeit, da sie mit ihren Aufgaben länger beschäftigt sind als andere Menschen.⁴⁷

Bei dieser Gegenüberstellung gilt es zu betonen, dass in allen Menschen männliche und weibliche Momente zu beobachten sind, die den psychosozialen Reifeprozess eines jeden Menschen lokalisieren.⁴⁸

⁴⁶ vgl. Badelt 2008, S. 295

⁴⁷ vgl. ebd., S. 295

⁴⁸ vgl. Badelt 2008, S. 296

4. Psychotherapeutische Ansätze von Persönlichkeitsstörungen

Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung tun sich meist schwer damit, sich Hilfe von außen zu holen, da sie ihre Probleme und Defizite selbst nicht erkennen können oder diese ihrem Umfeld zuschreiben. Erst durch unüberwindbare Krisen, Beziehungsabbrüche, Suchterkrankungen, Suizidversuche oder Depressionen sind sie bereit, sich Hilfe bei einem/einer Therapeut*in zu suchen. Die Psychotherapie ist dabei die effizienteste Behandlung.⁴⁹ Therapeutische Strategien für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen können aus dem Modell der doppelten Handlungsregulation abgeleitet werden. Die Klärungsorientierte Psychotherapie wird in fünf Phasen unterteilt. Diese werden folgend beschrieben.

4.1 Therapeutische Beziehung

Menschen, die unter einer Persönlichkeitsstörung leiden, haben den Wunsch, dass sich der/die Therapeut*in ihren Vorstellungen nach entspricht. „Sie wollen, dass sich Therapeuten in bestimmter Weise verhalten, ihnen in bestimmter Weise entgegenkommen, sie „in bestimmter Weise abholen“.“⁵⁰ Dieses Bedürfnis ist zunächst primär, alle anderen Intentionen sekundär. Gelingt es dem/der Klient*in und dem/der Therapeut*in eine wechselseitige Beziehung herzustellen, dann schaffen sie es einen Vertrauensvorsprung zu erzeugen. Klient*innen gehen davon aus, dass ihr/ihre Therapeut*in ihnen nichts „böses“ will und dieser/diese ihnen unterstützend zur Seite steht. Dies ist erst einmal die Voraussetzung für jegliche Arten von Therapien. Nur wenn Klient*innen den Therapeut*innen vertrauen, können diese ihre therapeutischen Strategien einsetzen und Veränderungsprozesse einleiten. Klient*innen müssen sich sicher sein, dass der/die Therapeut*in ihnen gegenüber loyal ist, dass er/sie nichts tun wird, um ihnen zu schaden oder sie abzuwerten bzw. zu bewerten. Außerdem benötigen sie das Gefühl, ernst genommen und respektiert zu werden. Der/die Therapeut*in darf seine Klient*innen nicht bevormunden oder die Grenzen derer missachten. Eine gelungene Beziehung entsteht durch Empathie, Respekt und Akzeptanz. Allerdings können die Überzeugungen der Klient*innen auch durch eine komplementäre Beziehungsgestaltung realisiert werden. Bei dieser befragt der/die Therapeut*in seinen/seine Klient*in welches der sechs Beziehungsmotive, bestehend aus Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität, Autonomie und Grenzen, weit oben in seiner Motivhierarchie steht. Damit bewirken Therapeut*innen, dem/der Klient*in die Achtung des Motives bewusst zu

⁴⁹ vgl. Sachse 2020, S. 8

⁵⁰ Sachse 2020, S. 8

machen und dieses zu realisieren. Der/die Klient*in soll die Erfahrung machen, dass sein/ihr Motiv durch den/die Therapeut*in befriedigt wird.⁵¹

4.2 Stadium 1: Störungsmodell und Vermittlung der Diagnose

Keine Komplementarität zur Vorstellungsebene bzw. Interpretationsebene

Das dysfunktionale System der Klient*innen wird bestärkt, sobald der/die Klient*in seinen/ihren kompensatorischen Zielen folgt und damit das kompensatorische Benehmen erhärtet wird. Therapeut*innen sollten in diesem Stadium nichts dafür tun, dass das dysfunktionale System des/der Klient*in stabilisiert. Aus dieser Erkenntnis folgt die These, dass sich Therapeut*innen nicht komplementär zur Vorstellungs- bzw. Interpretationsebene des/der Klient*in verhalten sollten. In einigen Fällen kann es jedoch wichtig sein, dass sich ein/eine Therapeut*in komplementär verhält. Diese Wechselseitigkeit sollte nur unter folgenden Bedingungen angewendet werden:

- im Moment gibt es keine kompetente Alternative
- der/die Therapeut*in entscheidet sich bewusst und taktisch dazu
- der/die Therapeut*in handelt nur so weit kompensatorisch, wie dies nötig ist
- der/die Therapeut*in verhält sich nur kurz komplementär
- Die Komplementarität sabotiert keine therapeutischen Ziele und hält sich an die therapeutischen Regeln.⁵²

Steuern und verinnerlichen

Schon ab dem Beginn der Therapie ist es von hoher Bedeutung, dass der/die Therapeut*in versucht, die Bearbeitungsprozesse des/der Klient*in zu steuern. Das bedeutet, dass Interventionen auf der Bearbeitungsebene stattfinden müssen. Der/die Therapeut*in hat die Aufgabe seinem/seiner Klient*in zu verdeutlichen, welche Schritte im Therapieprozess als nächstes zu realisieren sind. Dabei macht der/die Therapeut*in die Bearbeitungsangebote, wobei dieser zunächst davon ausgeht, dass diese von dem/der Klient*in nicht angenommen werden. Therapeut*innen wiederholen ihre realisierten, steuernden Interventionen immer wieder, bis sie ihren Klient*innen deutlich machen können, was sie im Therapieprozess tun könnten bzw. wie sie weiterarbeiten könnten und was sie nach therapeutischer Ansicht tun sollten. Es wird davon ausgegangen, dass Klient*innen den Angeboten nicht folgen werden, sondern dass die Angebote oft gemacht werden müssen bevor Klient*innen bemerken, dass:

- der/die Therapeut*in die Angebote ernst meint

⁵¹ vgl. Sachse 2020, S. 8f.

⁵² vgl. ebd. S. 9

- die Angebote äußerst wichtig sind
- sie diesen Angeboten folgen könnten
- sie sich letztendlich dazu entscheiden, diese Angebote anzunehmen.

Konstruktive Bearbeitungsangebote können wie folgt aussehen:

Der/die Therapeut*in bittet seinen/seine Klient*in darum, die problematischen Situationen zu erläutern.

Er/sie bittet darum, die Situationen eindeutig zu schildern.

Bei zu langen Schilderungen darf der/die Therapeut*in unterbrechen und die Einzelaspekte vertiefen.

Der/die Therapeut*in bringt seinen/seine Klient*in dazu, zu verdeutlichen, welche Aspekte für ihn/sie besonders relevant sind, was genau ihn/sie stört, etc.

Therapeut*innen sollten diesen Prozess deutlich steuern. Ein bedeutsamer Aspekt der Steuerung ist die Internalisierung. Bei dieser regt der/die Therapeut*in den/die Klient*in dazu an, die momentane Perspektive auf seine Emotionen, Gedanken, Wünsche zu lenken. Dies geschieht durch Fragen, wie z.B. „Was löst die momentane Situation in Ihnen aus?“, „Was hätten Sie in Situation XY gerne getan?“. Mit diesen oder ähnlichen Fragen regt der/die Therapeut*in Internalisierungen als Angebote an. Dies geschieht so lange, bis der/die Klient*in darauf eingeht und der/die Therapeut*in den Klärungsprozess einleiten kann.⁵³

Absolvieren von Tests

Klient*innen, die eine Therapie beginnen wollen, testen meist ihren/ihre Therapeut*in. Es gehört zu den Aufgaben von Therapeut*innen, diese Tests zu bestehen, indem sie selbst bei Provokationen, freundlich, zuverlässig und zugewandt bleiben. Der/die Therapeut*in sollte sich bewusst sein, dass diese Tests nicht persönlich gemeint sind. Der/die Klient*in möchte lediglich herausfinden, ob der/die Therapeut*in dennoch eine gute Beziehung anbietet und dieser/diese ihm/ihr weiterhin vertrauen kann.⁵⁴

4.3 Stadium 2: Symptomorientierung

Erarbeitung eines Arbeitsauftrags

Da Persönlichkeitsstörungen als ich-syntone Störungen verstanden werden, sehen die Betroffenen ihre Probleme meist nicht von selbst. Das bedeutet, dass die Störungen, die eine Person hat, sie nicht stören und daher von der Person selbst nicht als problematisch aufgefasst werden. Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung sind somit wenig bereit,

⁵³ vgl. Sachse 2020, S. 9f.

⁵⁴ vgl. ebd. S. 11

etwas an ihren Einstellungen zu ändern. Daraus folgt, dass sie in einer Therapie keinen Arbeitsauftrag sehen. Allerdings kann ein/eine Therapeut*in ohne einen Arbeitsauftrag nicht an einer Veränderung der Störung arbeiten. Die Klient*innen müssen eine Änderungsmotivation angesichts der Merkmale der Persönlichkeitsstörung aufbauen. Dies gelingt ihnen, wenn sie erkennen, dass sie z.B. massive Probleme durch ihr eigenes Handeln, ihren Zielen oder Annahmen selbst erzeugen und diese Probleme durch die Hilfe und Strategien des/der Therapeut*in senken können. Da Menschen mit Persönlichkeitsstörungen diese Probleme von allein nicht erkennen, benötigen sie die Hilfe von Therapeut*innen, die ihnen diese Erkenntnis vermitteln können. Mittels Interventionen muss der/die Klient*in eine Änderungsmotivation aufbauen und einen Arbeitsauftrag entwickeln. Es ist die Aufgabe von Therapeut*innen den Klient*innen zu vermitteln, dass sie Probleme haben, diese nicht möchten und durch bestimmte Einstellungen, Verhaltensweisen selbst erzeugen. Es muss deutlich gemacht werden, dass sie diese Probleme reduzieren können, wenn sie ihre Schemata ändern und dies gemeinsam mit dem/der Therapeut*in angehen.

Das Aufmerksam-machen von den eigenen Problemen kann durchaus zu Auseinandersetzungen führen, da sie nicht dafür verantwortlich gemacht werden wollen, dass diese Probleme durch ihr eigenes manipulatives Handeln entstehen.⁵⁵

4.4 Stadium 3: Aufbau von Beständigkeit und Erhöhung der Lebensqualität

Klären von Verhaltensweisen

Nun folgt die Klärung von problemrelevanten, unzweckmäßigen Verhaltensweisen, die der/die Therapeut*in gemeinsam mit dem/der Klient*in erarbeitet. Die Enthüllung der Schemata und Motiven ist der dritte bedeutende Aspekt in der Therapie bei Menschen mit Persönlichkeitsstörungen. Bei der klärungsorientierten Psychotherapie wird systematisch herausgearbeitet, welche Verarbeitungsprozesse, wie z.B. Emotionen, Wünsche oder Handlungsimpulse, der/die Klient*in in problematischen Situationen durchführt. Anhand dieser Substanz werden die zugrunde liegenden Verhaltensweisen rekonstruiert.⁵⁶

Bearbeiten von Verhaltensweisen

Nachdem die Verhaltensweisen kognitiv dargestellt wurden, kann ein systematischer Ablauf zur Schemabearbeitung erfolgen. Es folgt die Hinterfragung und Widerlegung der

⁵⁵ vgl. Sachse 2020, S. 11f.

⁵⁶ vgl. ebd. S. 12

problemrelevanten Verhaltensweisen. Beide Parteien erarbeiten gemeinsam alternative Affekte und Verhaltensweisen in bestimmten Situationen.

Verschiedene Studien haben belegt, dass die Klärungsorientierte Psychotherapie bei Menschen mit Persönlichkeitsstörungen eine effektive Wirkung zeigt.⁵⁷

⁵⁷ vgl. Sachse 2020, S. 12

5. Umgang mit Narzisst*innen

5.1 Erfahrungen eines Opfers

Die Journalistin und Autorin Melina Seiler wurde in ihrer Beziehung selbst Opfer eines Narzissten. In ihrem Blog „Emotionaler Missbrauch ist keine Liebe: Was ich durch die Beziehung mit einem Narzissten gelernt habe“ berichtet sie über ihre teils schmerzhaften Erfahrungen und ihrem langen Weg bis zu der Lösung von dem Narzissten. Melina Seiler vergleicht die Beziehung mit einem Drogenrausch. Narzisst*innen nutzen das sogenannte „Love-Bombing“, um ihren/ihre Partner*in für sich zu gewinnen, selbst wenn sie einen Fehler gemacht haben. In der Phase des Love-Bombing sind Narzisst*innen gegenüber ihrem/ihrer Partner*in bzw. allgemein gegenüber ihren Mitmenschen sehr charmant, fürsorglich und hilfsbereit. Sie schaffen es, ihren Mitmenschen denken zu lassen, sie hätten ihren Seelenverwandten gefunden. „Ich erinnere mich daran, dass mein Ex-Partner mich mit Liebesbotschaften überschüttete. Ich weiß nicht, wie, aber er schaffte es immer noch, sich weiter zu steigern.“⁵⁸ Durch dieses Verhalten, so Seiler, bekommen die Opfer den Eindruck, dass der/die Narzisst*in es gut mit ihnen meint. Es kommen keine Zweifel an der Aufrichtigkeit und den guten Absichten auf. Den Opfern fällt es schwer, zu erkennen, was in der Beziehung normal und was pathologisch ist, da die Übergänge meist verschwommen sind. Narzisst*innen schaffen es, ihre Mitmenschen in ihren eigenen Gefühlen zu verunsichern, da sie sich stets in ein gutes Licht stellen und das Gesagte des Opfers in gänzlich anderen Worten wiedergeben. Das kann so weit gehen, dass die Opfer von Narzissmus beginnen, an sich selbst, ihren Gefühlen und ihrer Wahrnehmung zu zweifeln. Viele Leidtragende möchten sich aus der Beziehung mit dem/der Narzisst*in befreien, jedoch gelingt ihnen das nur schwer, da sie durch die Worte und Taten des/der Narzisst*in immer wieder in den Sog zurückgezogen werden. „Narzissen manipulieren gezielt damit, indem sie mit Verlustangst der Partner*in des Partners spielen. Sie haben in Vorfeld genau austariert, wie weit sie gehen können und was sie tun müssen, damit der* die Partner*in wieder einknickt.“⁵⁹ Seiler berichtet, dass sie sich nach der Trennung ihres Ex-Partners ein halbes Jahr in eine Art Schockzustand befand, da sie nicht verstehen konnte, was in der Beziehung und mit ihr passiert war. Erst nachdem sie einige Bücher über Narzissmus gelesen hatte, konnte ihr Verstand erfassen, was sie erlebt hatte. Der psychologische Berater Sven Grüttefien meint in seinem Buch „Wie befreie ich mich von einem Narzissten?“, dass sich Menschen mit dieser Persönlichkeit niemals ändern werden. Sie werden versuchen ihren/ihre Ex-Partner*in zurückzugewinnen, in dem sie vortäuschen, sich ändern und alles besser machen zu

⁵⁸ Seiler 2022 (Internetquelle)

⁵⁹ ebd.

wollen. In dieser Phase ist es von hoher Bedeutung, dass die Leidtragenden stark bleiben und verstehen, dass das Spiel des/der Narzisst*in fortgesetzt wird, sobald sie zu ihm/ihr zurückkehren. Seiler betont, dass es wichtig sei, sich Zeit zu nehmen, die Geschehnisse nicht zu leugnen und vor allem, sich selbst zu verzeihen. Es bedarf einer Menge Kraft, sein Selbstwertgefühl wieder aufzubauen und dem/der Narzisst*in gegenüber standhaft zu bleiben. Es scheint zunächst unmöglich, jedoch können sich die Opfer Hilfe von außen holen und einige Tipps zum Umgang mit einem/einer Narzisst*in umsetzen.⁶⁰

5.2 Tipps zum Umgang

„Seelischer Missbrauch ist Missbrauch und keine Liebe.“⁶¹ Viele Menschen, die in einer Beziehung mit einem/einer Narzisst*in sind, können sich nur schwer lösen und finden unter Umständen nie den Absprung. Um den Leidtragenden ihre Beziehung mit einem/einer Narzisst*in zu erleichtern bzw. sie erträglicher zu machen, hat Sven Grüttefien einige Regeln zum Umgang mit einem/einer Narzisst*in für unter anderem eine Liebesbeziehung herausgearbeitet.⁶²

Den eigenen Freiraum bewahren

In einer Beziehung mit einem/einer Narzisst*in sollten sich die Leidtragenden einen Freiraum schaffen, der nur ihm/ihr gehört. Das bedeutet, dass sich die Opfer Zeit für sich selbst nehmen und das tun sollten, worauf sie gerade Lust haben. In dieser Zeit können die Partner*innen von Narzisst*innen ihren positiven Gedanken nachgehen, eine Ruhepause einlegen und sich von ihrem/ihrer narzisstischen Partner*in bewusst abgrenzen.⁶³

Den eigenen Wert erkennen

Wichtig für die Opfer eines seelischen Missbrauchs ist es, die eigene Leistung und den eigenen Weg nicht aus den Augen zu verlieren. Sie sollten sich deutlich machen, wie einzigartig sie sind und wo ihre Stärken liegen. Dabei dürfen sie nicht auf die Meinung des/der narzisstischen Partner*in verharren, sondern müssen auf ihr eigenes Herz hören.⁶⁴

⁶⁰ vgl. Seiler 2022 (Internetquelle)

⁶¹ vgl. Grüttefien 2022 (Internetquelle)

⁶² vgl. ebd.

⁶³ vgl. ebd.

⁶⁴ vgl. ebd.

Den/Die Narzisst*in nicht verfluchen

Gerade bei Auseinandersetzungen kann es schwerfallen, seinen/seine narzisstische Partner*in nicht zu verfluchen. Die Betroffenen sollten sich bewusst machen, dass auch der/die Narzisst*in Konflikte in sich trägt, die er/sie noch nicht gelöst hat. Leidtragende sollten ihren/ihre Partner*in trotz allem nicht zum Feind machen oder ihn/sie gar vor Freunden, Bekannten oder der Familie schlechtmachen. Opfer sollten sich vor Augen führen, dass in dem/der Narzisst*in ein verletztes Kind steckt und dies sein/ihre Strategie ist, um mit diesen Verletzungen umzugehen.⁶⁵

Die Vorschläge des/der Narzisst*in nicht zu ernst nehmen

Narzisst*innen sind hervorragend darin, die unglaublichsten Pläne zu machen. Sie sind derart überzeugend, dass ihre Mitmenschen das Gefühl bekommen, diese Pläne gemeinsam in die Tat umzusetzen. Allerdings haben narzisstische Persönlichkeiten oft schon nach ein paar Tagen ganz andere Ideen, sodass sie ihre vorherigen Einfälle verwerfen oder sogar abstreiten, jemals von diesen oder jenen Plan gesprochen zu haben. Opfer von narzisstischen Menschen sollten dies berücksichtigen und nicht allzu enttäuscht sein, wenn die Pläne wieder verworfen werden. Narzisst*innen sind launische Persönlichkeiten. Während in einem Moment alles wunderbar erscheint, kann die Welt für ihn/sie im nächsten Moment nur noch schwarz-weiß aussehen. Den Leidtragenden sollte bewusst werden, dass dieser Stimmungswechsel nichts mit ihnen zu tun hat und sie nichts falsch gemacht haben.⁶⁶

Das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit beschränken

Narzisst*innen können Nähe zum/zur Partner*in nur schwer auf Dauer ertragen. Er/Sie möchte nur die Nähe, wenn er/sie diese gerade braucht. Das Problem ist, dass narzisstische Menschen die Nähe zum/zur Partner*in zwar wollen, aber gleichzeitig Angst haben, ihre Freiheiten aufzugeben. Narzisst*innen werden auf die Bedürfnisse ihres/ihrer Partner*in keine Rücksicht nehmen, selbst wenn diese ihn anflehen sollten, in den Arm genommen zu werden. Opfer von Narzissmus sollten lernen, damit umzugehen und nicht zu viel von ihrem/ihrer Partner*in zu erwarten, um sich selbst zu schützen.⁶⁷

Dem/Der Narzisst*in Bestätigung schenken

Partner*innen von Narzisst*innen sollten versuchen, ihrem narzisstischen Gegenpart das Gefühl von Unentbehrlichkeit zu geben. Narzisst*innen mögen es, bewundert zu

⁶⁵ vgl. Grüttefien 2022 (Internetquelle)

⁶⁶ vgl. ebd.

⁶⁷ vgl. ebd.

werden. Möchten die Opfer von Narzissmus einen positiven Einfluss auf ihren/ihre Partner*in nehmen, dann sollten ihm/ihr schmeicheln, jedoch sollten die Komplimente ehrlich gemeint sein.⁶⁸

Narzisst*innen wünschen sich einen/eine selbstbewusste/n Partner*in

Narzisstische Persönlichkeiten möchten mit ihrem/ihrer Partner*in angeben und sich mit ihm/ihr stolz zeigen können, ohne sich dabei unterlegen zu fühlen. Der/die Partner*in darf intelligent und attraktiv sein, aber sollte trotzdem im Schatten des/der Narzisst*in stehen. Daher ist es wichtig, dass die Partner*innen narzisstischer Persönlichkeiten an ihren beruflichen Zielen arbeiten und sich so zusätzlichen Freiraum schaffen. Sie sollten jedoch darauf achten, den/die Narzisst*in nicht überbieten zu wollen.⁶⁹

Aufmerksamkeit schenken

Sollten Narzisst*innen einmal nach Nähe suchen, sollten sich die Partner*innen um ihn/sie kümmern und ihn/sie in den Arm nehmen. Partner*innen sollten darauf achten, ihn/sie nicht bemuttern zu wollen, denn dadurch würde sich der/die Narzisst*in provoziert fühlen. Die Beziehung zu einem/einer Narzisst*in ist immer ein Balanceakt. Partner*innen sollten weder zu viel noch zu wenig für die Beziehung geben, sondern ein Mittelmaß finden.⁷⁰

5.3 Bewältigungsstrategien für Opfer von Narzissmus

Suchen Opfer von Narzissmus nach Hilfe im Internet, finden sie zunächst eine Vielzahl von verschiedenen Bewältigungsstrategien, Coaching- und Therapieangeboten und Selbsthilfegruppen. Es werden des Weiteren Entspannungstechniken, wie z.B. Yoga oder Qigong, sowie Meditation und Hypnosetherapien empfohlen. Opfer von Narzissmus haben die Möglichkeit auf einige Therapie- und Beratungsformen zurückzugreifen, wie bspw. die kognitive Verhaltenstherapie, die systemische Beratung, Gesprächstherapien oder Hypnose.⁷¹

Die Gesprächstherapie

Die Gesprächstherapie geht davon aus, dass Menschen sich immerfort weiterentwickeln wollen. Diese Therapieform konzentriert sich auf das Entwicklungspotenzial der Klient*innen und nicht auf deren Probleme. Die Betroffenen, die diese Therapieform aufsuchen, haben eine verzerrte Wahrnehmung von ihrem Selbst. Sie haben Probleme damit,

⁶⁸ vgl. Grüttefien 2022 (Internetquelle)

⁶⁹ vgl. ebd.

⁷⁰ vgl. ebd.

⁷¹ vgl. ebd.

sich selbst zu akzeptieren und sich wertzuschätzen. Aus diesen eigenen verzerrten Ansichten entsteht eine Inkongruenz, die Angst und Schmerz bei den Klient*innen erzeugt. Die Therapeut*innen haben die Aufgabe, die Klient*innen zu ihren inneren Vorgängen hinzuleiten, die Leid bei ihnen erzeugen. Die Klient*innen lernen, ihre Urteile, wie z.B. „Ich mache nur Fehler.“ genau zu überprüfen und eine realistischere Sichtweise zu erlangen. Die Gesprächstherapie hat das Ziel, dass die Betroffenen lernen, sich selbst so zu akzeptieren und lieben, wie sie sind. Am Ende dieser Therapieform sollten die Patient*innen kongruent sein. Das heißt, dass das Selbstbild mit den Erfahrungen der Klient*innen übereinstimmen sollte.⁷²

Die systemische Beratung

Im Mittelpunkt der systemischen Beratung steht die Formel „Intervenieren durch Fragen“. Es wird versucht, neue Informationen in die problembehaftete Situation einzuführen. Dies geschieht durch Methoden des Reframing (Umdeutung) und durch zirkuläre Fragen. Berater*innen stellen durch ihre Fragen einen neuen Bezugsrahmen für die Beschreibung des Problemverhaltens her. Im Hinblick auf die Probleme werden neue Unterschiedsbildungen, z.B. durch einen Schwerpunktwechsel angestoßen. Der Fokus wird von den Problembeschreibungen hin zu den Lösungsideen gelenkt, um nützlichere Wirklichkeitskonstruktionen herbeizuführen. Laut Fritz B. Simon geht es in der systemischen Beratung viel mehr um „Helfen durch Nicht-Helfen“. Damit meint er, dass das Helfen lediglich darin besteht, die Bereitschaft der Klient*innen anzustoßen, sich selbst zu helfen. Die praktische Durchführung einer systemischen Haltung wird wie folgt beschrieben: „Kontextbezogenheit anstelle von bestimmender Gewissheit, (...) soziale Empfindsamkeit, Ressourcen- und Lösungsorientiertheit anstelle von pathologisierender Resignation, Ko-inspiration und Kooperation anstelle von einseitiger Behandlung sowie Kundenorientierung anstelle von patronisierender Fürsorge.“⁷³ Nach der Benennung des Problems spielt die Erkundung nach den Wünschen und Erwartungen der Klient*innen eine bedeutende Rolle, die dann letztendlich zu den Auftrag (worum es in der Beratung gehen soll) führt. Ziel der systemischen Beratung ist die Auflösung von zuvor kommunikativ und kognitiv angelegten Problemen.⁷⁴

⁷² vgl. Dobmeier 2022 (Internetquelle)

⁷³ Ludewig, zit. nach Haselmann 2007, S. 166

⁷⁴ vgl. Haselmann 2007, S. 165ff.

6. Fazit

Jeder Mensch hat eine individuelle Persönlichkeit, die durch bestimmte Merkmale gekennzeichnet ist. Diese Merkmale entstehen durch Dispositionen, die wir Menschen schon als Kind erlernen. Auf der einen Seite gibt es die universellen Dispositionen, die so gut wie alle Menschen besitzen. Diese definieren die Fähigkeit, zu denken, zu fühlen, zu reden etc. Auf der anderen Seite stehen die Persönlichkeitsdispositionen, die zur näheren Beschreibung einer Person herangezogen werden. Durch diese Dispositionen können wir ausdrücken, um welche Art von Menschen es sich handelt, wie deren Charakter ist und diese durch bestimmte Zuschreibungen von Merkmalen einzigartig machen. Oft erlauben wir Menschen uns, die Gestalteeigenschaften einer Person mit Persönlichkeitseigenschaften zu verknüpfen. Ein Beispiel: „Die Frau in der Bluse trägt eine Brille. Sie ist bestimmt sehr schlau.“ Wenn wir von dem Aussehen einer Person direkt auf deren Persönlichkeit schließen, dann können wir nur von Spekulationen oder sogar Vorurteilen sprechen. Unsere Persönlichkeit beeinflusst sogar unser Verhalten in den verschiedensten Situationen. Stellen wir uns folgende Situation vor: Wir gehen spazieren und bemerken zwei Personen, die sich auf dem Gehweg anschreien und streiten. Beide werden immer lauter und die Situation droht zu eskalieren. Nun haben wir die Möglichkeit, in diesen Streit einzugreifen oder daran vorbeizugehen, weil wir diese fremden Menschen sowieso nicht kennen. Während sich der eine dazu entscheiden würde, den Streit zu schlichten oder sogar die Polizei zu rufen, geht der andere dieser Situation lieber aus dem Weg, weil er sich nicht einmischen möchte. Bei diesen Entscheidungen kommt es auf unseren eigenen Einstellungen und Werten an. Diese meisten Eigenschaften erhalten wir durch Vererbung, allerdings gibt es einige, die wir im Laufe unseres Lebens erlernen. Generell können wir sagen, dass unsere Persönlichkeit durch unsere Kindheit geprägt ist, sich aber durch Erfahrungen und Lebensweisheiten verändern bzw. weiterentwickeln kann. Außerdem beeinflusst sie unser Denken und Handeln in bestimmten - unter anderem auch problematischen - Situationen. Durch unsere individuellen Eigenschaften bewältigen wir kritische, problembehaftete Situationen unterschiedlich.

Kommt nun eine Störung der Persönlichkeit ins Spiel, kann es umso schwerer fallen problematische Situationen aus eigener Initiative zu erkennen und zu lösen. Menschen mit Persönlichkeitsstörungen weisen, laut Rainer Sachse, eine Inflexibilität in ihrem Handeln und Verhaltens- sowie Denkmustern auf. Sie agieren in bestimmten Situationen unvorteilhaft und erzeugen so interaktionelle Kosten. Die meisten Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung bemerken nicht, dass sie selbst die Probleme erzeugen, sondern machen ihre Umwelt für die Komplikationen verantwortlich. Es fehlt ihnen oft an einer Selbstreflexion und der objektiven Wahrnehmung des bestehenden Konflikts. Trotz dieser Störung, die einige Menschen aufweisen, dürfen diese nicht stigmatisiert werden.

Sache et al. beschreiben Formen der Persönlichkeitsstörung als „Extremvarianten“ gewöhnlichen psychologischen Funktionierens. Das bedeutet, dass sie in einigen Situationen genauso reagieren wie ein „gewöhnlicher“ Mensch, nur in gewisser Weise drastischer handeln können.

Bei den Arten von Persönlichkeitsstörungen ist vor allem zwischen den Nähe-Störungen und den Distanz-Störungen zu unterscheiden. Die Nähe-Störungen definieren sich durch einen schnellen engen Kontakt zu ihren Interaktionspartner*innen. Diese Menschen können sofortiges Vertrauen aufbauen und sehnen sich nach Verbundenheit zu anderen Menschen. Anders ist es bei den Distanz-Störungen. Die Personen, die unter einer Distanz-Störungen leiden, lassen nur selten andere Menschen an sich heran. Sie gehen lieber auf Abstand und vertrauen meist nur sich selbst. Sie gelten als höchst misstrauisch, kontrollsüchtig und sind am liebsten für sich allein. Die Persönlichkeitsstörung, die mich am meisten fasziniert, ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Mit ihrem Verlangen nach Macht, Bewunderung und Anerkennung, gehört diese Persönlichkeitsstörung zu den Nähe-Störungen.

Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung weisen, laut DSM-V, meist ein überhöhtes Gefühl der eigenen Wichtigkeit auf. Sie haben große Vorstellungen grenzenloser Macht, Schönheit, Glanz und idealer Liebe. Diese Menschen meinen, einzigartig zu sein und wollen von anderen stets bewundert werden. Außerdem haben sie übertriebene Ansprüche an sich selbst, denen sie meist nicht gerecht werden können. Sie beuten vor allem durch Manipulation ihre Mitmenschen aus und empfinden dabei keinerlei Schuldgefühle. Es fehlt ihnen schlicht und einfach an Empathie. Ihre arroganten und überheblichen Verhaltensweisen stehen oft im Vordergrund und so glauben sie, dass ihre gesamte Umwelt neidisch auf sie wäre. Doch nicht jeder Mensch, der eine hohe Selbstwertschätzung aufweist, leidet gleich unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Narzissmus ist ein weitreichender Begriff, der von einem gesunden Menschen mit adaptiven narzisstischen Verhaltensweisen über Menschen mit erkennbaren und stärker ausgeprägten narzisstischen Merkmalen bis hin zu Klient*innen mit einer klinisch diagnostizierten narzisstischen Persönlichkeitsstörung reichen kann. Bevor wir also einen Menschen, der narzisstische Persönlichkeitszüge aufweist, direkt als Narzisst*in bezeichnen, sollten wir auf die Diagnose eines Arztes oder Psychotherapeut*in warten. Die Prävalenzrate der narzisstischen Persönlichkeitsstörung liegt momentan bei etwa 1% der Allgemeinbevölkerung. Es liegt also nahe, dass viele Menschen eher einen gesunden Narzissmus aufweisen als einen pathologischen.

Personen, die unter einem pathologischen Narzissmus leiden, haben ihr Verhalten in ihrer frühen Kindheit erlernt. Altmeyer beschreibt die narzisstische Persönlichkeitsstörung sogar als einen Bewältigungsversuch. Dabei handelt es sich um das Gefühl der

fehlenden intersubjektiven Bestätigung, etwa durch die Bezugsperson im Kindesalter. Es fehlte dem Kind unter Umständen an emotionaler Akzeptanz oder an Reflexion und Reaktionen der Bezugsperson. Ein überfürsorgliches Umfeld im Kindesalter führt zu einem grandiosen Narzissmus. Ein Umfeld, in dem das Kind hingegen kaum beachtet wurde, zu einem depressiven Narzissmus. Das Subjekt wünscht sich daher ein Leben lang die Anerkennung durch andere Menschen. Narzisst*innen bemühen sich darum, die Aufmerksamkeit und Spiegelung durch Anpassung an ihr Umfeld zu erlangen, die ihnen als Kind verwehrt blieben. Um diese Aufmerksamkeit zu erhalten, kann eine ganz neue Beziehungserfahrung helfen, in der sie das Gefühl von Geborgenheit, emotionale Resonanz und Spiegelung bekommen.

Narzisst*innen sind wahre Künstler*innen darin, ihre Mitmenschen so zu manipulieren und die Wahrheit derart zu verdrehen, sodass die Opfer an ihrer eigenen Wahrnehmung zweifeln. Narzisstische Persönlichkeiten wollen dem anderen stets überlegen sein und in einem guten Licht stehen. Sie schreiben anderen Menschen überwiegend schlechte Eigenschaften zu, um sich selbst und ihr eigenes Bild durch positive Eigenschaften aufzuwerten. Damit schützen sie allerdings nur ihr eigenes zerbrechliches Selbstbild und es kommt zu einer Verzerrung der Realität. Es entsteht eine falsche Wirklichkeit. Narzisstische Persönlichkeiten haben vor allem Angst vor dem Alleinsein. Sie suchen sich ständig Beschäftigung, um das Gefühl der Leere und Einsamkeit zu neutralisieren. Ihre Gefühlswelt gleicht dabei einem dunklen leeren Raum. Sie empfinden Emotionen wie Wertschätzung, Freude, Sehnsucht oder Traurigkeit so gut wie nie. Oft sind sie deshalb neidisch auf ihre Mitmenschen, die diese Emotionen empfinden können. Dieser Neid hemmt sie jedoch an der Entstehung echter zwischenmenschlicher Beziehungen. Die Gefühlswelt von Narzisst*innen ist geprägt von Wut, Minderwertigkeits- und Schamgefühlen sowie von Gefühlen der Leere und Langeweile. Diese Gefühle überspielen sie jedoch mit ihrem arroganten Verhalten. Sie zeigen sich selbstbewusst und haben ein selbstsicheres Auftreten, auch wenn es im inneren des/der Narzisst*in ganz anders aussieht. Durch die Manipulation ihrer Mitmenschen – sei es im beruflichen oder privaten Leben – bekommen sie oft das, was sie sich gewünscht haben. Die Partner*innen, Kolleg*innen, Bekannten oder Familienmitglieder fühlen sich in der Beziehung zu einem/einer Narzisst*in oft missverstanden und schuldig. Nicht selten führt dies zu Angst- und/oder Panikstörungen, psychischen oder physischen Beschwerden. Gerade in Liebesbeziehungen haben die Opfer mit den Konfrontationen, Manipulationen und der fehlenden Wertschätzung zu kämpfen. Sie fühlen oft allein und schuldig, können nicht auf ihren/ihre Partner*in vertrauen und machen sich durch die Vorwürfe des/der Narzisst*in psychisch kaputt. Um Streitigkeiten mit Narzisst*innen vorzubeugen, entwickelte Sven Grüttefien, der sich auf diesem Gebiet spezialisiert hat, einige Tipps zum Umgang mit

narzisstischen Menschen. Er legt den Opfern nahe, sich genügend Freiraum für die eigene mentale Gesundheit zu nehmen, sich den eigenen Wert zu verdeutlichen und trotz jeglicher Meinungsverschiedenheiten fair gegenüber dem/der Narzisst*in zu bleiben. Auf die Pläne und Fantasien sollen die Leidtragenden nicht zu sehr beharren, da diese von dem/der narzisstischen Partner*in schnell wieder verworfen werden. Des Weiteren sollen die Opfer ihr Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit auf ein Minimum reduzieren, dafür den/der narzisstischen Partner*in häufiger ernst gemeinte Komplimente machen und ihnen viel Aufmerksamkeit schenken.

Diese Tipps von Grüttefien können den Partner*innen von narzisstischen Menschen wahrscheinlich helfen und Streitigkeiten in der Beziehung verringern, jedoch bin ich persönlich der Meinung, dass die Partner*innen durch diese Regeln nicht glücklich werden können. In einer Beziehung geht es, meiner Meinung nach, nicht darum, seinem/seiner Partner*in immer alles recht zu machen, sich zu beugen und auf alles Rücksicht zu nehmen. Es geht vielmehr um Anerkennung, gegenseitige Wertschätzung und das gemeinsame Wachsen. Beide Parteien können nicht immer einer Meinung sein und dieselbe Sichtweise vertreten. Bei Meinungsverschiedenheiten und Diskussionen kommt es darauf an, dass beide respektvoll miteinander kommunizieren und gemeinsame Lösungen erarbeiten. In einer Beziehung mit einer narzisstischen Person, ist dieses respektvolle Miteinander nicht gegeben. Läuft es einmal nicht so, wie die narzisstische Person es haben möchte, droht für den/die Partner*in eine Bestrafung in Form von Liebesentzug, Ignoranz oder Beleidigungen. Um aus einer Beziehung dieser Art herauszukommen, bedarf es viel Mut und Kraft. Narzisst*innen unterdrücken ihre Partner*innen, sodass diese sich am Ende klein und wertlos fühlen. Sie benötigen in einigen Fällen professionelle Hilfe in Form von Beratungsgesprächen oder verschiedenen Therapieangeboten, um sich endgültig von ihrem/ihrer narzisstischen Partner*in zu lösen und ihr Selbstwertgefühl zurückzuerlangen.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass Narzissmus eine anerkannte Persönlichkeitsstörung ist, die das Leben der Betroffenen, aber vor allem die Gefühlswelt der Mitmenschen stark beeinflusst. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung ist therapierbar, allerdings fehlt oft die Bereitschaft der Betroffenen, professionelle Hilfe aufzusuchen, da diese Menschen die Probleme nicht bei sich selbst sehen. Ein Netzwerk aus Sozialarbeiter*innen, Therapeut*innen, Psycholog*innen und Ärzt*innen kann sowohl den Betroffenen als auch Opfern helfen und die mentale Gesundheit stabilisieren. Bei jeglichen Therapieformen und Bewältigungsstrategien steht der Leitsatz der Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund, denn nur wenn Menschen bereit für eine Veränderung sind, kann ihnen geholfen werden.

7. Quellenverzeichnis

1997 – 2022 Aphorismen.de: 114 Zitate und Gedichte über Persönlichkeit. URL: https://www.aphorismen.de/suche?f_thema=Pers%C3%B6nlichkeit&seite=3 [Stand: 21.03.2022]

Asendorpf, Jens B.: Psychologie der Persönlichkeit. 4. Aufl. Heidelberg 2007.

Asendorpf, Jens B.: Persönlichkeit in Alltag, Wissenschaft und Praxis. Heidelberg 2015.

Badelt, Felix: Psychosomatische Vorsorgemedizin. Seelische Balance durch polares Denken und altchinesische Phasenwandlungslehre. Wien 2008.

Barbara u. Andreas Schlemmer: Narzissmus. URL: <https://www.psychotherapie-schlemmer.de/infoandmore/sprichw%C3%B6rter/zitate/narzissmus/>

Berufsverbände für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland: Was sind Persönlichkeitsstörungen? URL: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/persoendlichkeitsstoerungen/>

Dobmeier, Julia: Gesprächstherapie. URL: <https://www.netdokter.de/therapien/psychotherapie/gespraechstherapie/>

Grüttefien, Sven: Therapie-Möglichkeiten bei Narzissmus. URL: <https://umgang-mit-narzisstten.de/therapieformen-bei-narzissmus/>

Grüttefien, Sven: Tipps zum Umgang mit Narzissten. URL: <https://umgang-mit-narzisstten.de/verhaltensregeln/>

Haselmann, Sigrid: Systemische Beratung und der systemische Ansatz in der Sozialen Arbeit. In: Michel-Schwartz (Hrsg.): Methodenbuch Soziale Arbeit. Basiswissen für die Praxis. Wiesbaden 2007, 153-204.

Lammers, Claas-Hinrich: Die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Selbstverliebtheit, Anspruchshaltung und mangelnde Empathie. In: InFo Neurologie & Psychiatrie. Nr. 19. 2017, S. 50 – 56.

MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG: Anhänglicher Persönlichkeitsstil und abhängige Persönlichkeitsstörung. URL: <https://www.median-kliniken.de/de/behandlungsgebiete/psychosomatik/persoendlichkeitsstoerungen/formen/abhaengige-persoendlichkeitsstoerung/>

MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG: Dramatischer Persönlichkeitsstil und histrionische Persönlichkeitsstörung. URL: <https://www.median-kliniken.de/de/behandlungsgebiete/psychosomatik/persoendlichkeitsstoerungen/formen/histrionische-persoendlichkeitsstoerung/>

MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG: Selbstbewusster Persönlichkeitsstil und narzisstische Persönlichkeitsstörung. URL: <https://www.median-kliniken.de/de/behandlungsgebiete/psychosomatik/persoendlichkeitsstoerungen/formen/narzisstische-persoendlichkeitsstoerung/>

MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG: Ungeselliger Persönlichkeitsstil und schizoide Persönlichkeitsstörung. URL: <https://www.median-kliniken.de/de/behandlungsgebiete/psychosomatik/persoenlichkeitsstoerungen/formen/schizoide-persoenlichkeitsstoerung/>

MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG: Wachsender Persönlichkeitsstil und paranoide Persönlichkeitsstörung. URL: <https://www.median-kliniken.de/de/behandlungsgebiete/psychosomatik/persoenlichkeitsstoerungen/formen/paranoide-persoenlichkeitsstoerung/>

Sachse, Rainer: Persönlichkeitsstörungen. In: Schnell, T., Schnell, K. (Hrsg.): Handbuch Klinische Psychologie. Bochum 2020, S 1-16.

Schneck, Christof: Coaching und Narzissmus. Psychologische Grundlagen und Praxishinweise für Management-Coaches und Berater. München 2018.

Seiler, Melina: Emotionaler Missbrauch ist keine Liebe: Was ich durch die Beziehung mit einem Narzissten gelernt habe. URL: <https://melinaseiler.de/emotionaler-missbrauch-ist-keine-liebe-was-ich-durch-die-beziehung-mit-einem-narzissten-gelernt-habe/>

therapie.de von Pro Psychotherapie e.V.: Offener, verdeckter und maligner Narzissmus. URL: <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/narzissmus/die-drei-typen/>

WHO, DIMDI 1994 – 2018: Kapitel V. Psychische und Verhaltensstörungen (F00-F99). URL: <https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2018/block-f60-f69.htm>

Wiegand, Hauke Felix: Hohe Prävalenz von Persönlichkeitsstörungen in der Allgemeinbevölkerung. Häufiger als sogenannte Volkskrankheiten. In: InFo Neurologie + Psychiatrie. Nr. 21. 2019, S. 16.