

Was Narzissten ausmacht

Welche Folgen das Zusammensein mit einem Narzissten haben kann

Wie Sie sich im Umgang mit einem Narzissten verhalten können

Die nötige Unterstützung bekommen

Kapitel 1

Narzissmus: Das Gesamtbild

Als ich überlegte, dieses Buch zu schreiben, dachte ich an die narzisstischen Menschen, die mir im Laufe der Jahre begegnet sind. Ich bin klinische Psychologin und habe viele Menschen mit narzisstischen Zügen behandelt, darunter auch einige, bei denen eine narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS) diagnostiziert wurde. Menschen mit NPS weisen ein extrem hohes Maß an narzisstischen Eigenschaften auf. In Kapitel 2 wird der Unterschied zwischen narzisstischen Zügen und NPS erläutert.

Ich habe auch mit Partnern und Familienmitgliedern gearbeitet, die mit den traumatischen Folgen des Zusammenlebens mit einem Narzissten zu kämpfen hatten. Dieses Trauma verursachte oft dauerhafte Auswirkungen, die ihr Funktionieren in vielen Bereichen, einschließlich Arbeit, Familienbeziehungen und Freundschaften, beeinträchtigten. Die Zerstörungskraft einer einzigen toxischen Beziehung kann erstaunlich groß sein.

Ich habe auch über meine Beziehungen zu Narzissten nachgedacht. Ich erinnerte mich an den Narzissten, in den ich mich vor vielen Jahren verliebt zu haben glaubte. Dann war da noch ein narzisstischer Verwandter, der nicht nur seiner Partnerin, sondern auch der erweiterten Familie großen Schaden zufügte. Ich erinnere mich, dass ich mit Narzissten gearbeitet habe, von denen einige Kollegen oder Vorgesetzte waren. Ich hatte einen guten Freund mit narzisstischen Tendenzen und Nachbarn, bei denen der Narzissmus immer mal wieder aufblitzte. Dazu kommen die oberflächlichen Kontakte, die jeder schon einmal mit Narzissten hat, etwa mit Leuten, die sich ohne Rücksicht vordrängeln, ohne sich um die geduldig Wartenden zu kümmern, oder die aufdringlichen Verkäufer, die darauf bestehen, dass nur sie die perfekte Antwort auf die Bedürfnisse ihrer Kunden haben. Und wer könnte die unausstehlichen Politiker oder die großspurigen Berühmtheiten vergessen, die überzeugt davon sind, dass alle anderen ihre Besonderheit und Überlegenheit anerkennen.

Fazit ist, dass die meisten Menschen immer wieder mit Narzissten zu tun hatten und haben. Da Sie dieses Buch lesen, vermuten Sie wahrscheinlich, dass jemand in Ihrem Leben ein Narzisst ist, und Sie möchten mehr darüber erfahren, wie Narzissten ticken.

Da sind Sie hier richtig. Dieses Buch beantwortet Ihre Fragen zum Thema Narzissmus, von »Wie wird ein Mensch zum Narzissten?« über »Können sich Narzissten ändern?« bis hin zu »Wie gehe ich vor, wenn ich beschließe, eine Beziehung mit einem Narzissten zu beenden?« Dieses Kapitel gibt zunächst eine Einführung in den Narzissmus und wirft einen allgemeinen Blick darauf, wie sich diese Persönlichkeitsmerkmale bei narzisstischen Personen, Gruppen und Kulturen manifestieren. Es kommen einige Auswirkungen des Narzissmus auf den Einzelnen, die Familie und die Gesellschaft zur Sprache, und ich gebe Ihnen ein paar Leitlinien für den Umgang mit Narzissten an die Hand. Außerdem gebe ich einen kurzen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten. In diesem Überblickskapitel finden Sie Verweise auf spätere Kapitel in diesem Buch, in denen diese Einblicke vertieft werden.

Was ist so großartig am Narzissmus?

Narzissten halten sich in der Regel für großartig. Schließlich sind sie besonders, überlegen, einzigartig und äußerst erfolgreich. Zumindest glauben sie das. Deshalb ist es in ihren Augen auch nichts Schlimmes, sich selbst für großartig zu halten. Sie neigen dazu, egozentrisch zu sein und konstruieren in ihrem Kopf Realitäten, die ihre überaus positive Selbsteinschätzung unterstützen.

Darüber hinaus sind Narzissten oft fordernd, herrschsüchtig und voller Ansprüche an die Welt und andere Menschen. Wenn sie nicht bekommen, was sie wollen, werden sie wütend. Sie streben nach Macht und Kontrolle und können extrem manipulativ sein. Manche Narzissten sind beruflich sehr erfolgreich und in der Lage, oberflächliche Beziehungen zu anderen zu unterhalten, die ihnen die Bestätigung geben, nach der sie sich sehnen.

Einen Narzissten erkennen

Es ist nicht immer leicht, Narzissten zu erkennen. Das liegt daran, dass sie oft als sozial kompetent, charmant und freundlich daherkommen. Will ein Narzisst eine Beziehung zu Ihnen aufbauen, sollten Sie aufpassen. Zu seinem Standardrepertoire gehören übermäßige Schmeicheleien, Lobhudeleien und die Überhäufung mit Geschenken und Komplimenten. Narzissten sind oft gute Zuhörer und scheinen sehr daran interessiert zu sein, alles über Sie zu erfahren. Sobald es einem Narzissten jedoch gelungen ist, Sie in seinen Bann zu ziehen, wendet sich das Blatt.

Schon bald hat man den Eindruck, als würde der Narzisst auf einer Bühne stehen und versuchen, alle mit seiner Einzigartigkeit, Wichtigkeit und Großartigkeit zu beeindrucken. Sein ständiges Bemühen, der Welt seine Einzigartigkeit zu zeigen, wirkt schnell ermüdend. Das vermeintliche Interesse an Ihrem Leben verschwindet und sein eigenes Leben tritt in den Mittelpunkt. An die Stelle von Warmherzigkeit und Umgänglichkeit treten Feindseligkeit und Arroganz. Wenn der Narzisst Misserfolge erlebt oder sein übermäßig positives, aufgeblasenes Selbstwertgefühl bedroht wird, gibt er anderen die Schuld oder reagiert verärgert

oder gar wütend. Weitere Informationen zu den Merkmalen und verschiedenen Typen von Narzissten finden Sie in Kapitel 2.



Narzissten sind oft rasch erkennbar. Beobachter (in der Regel Studenten) wurden gebeten, sich die Seiten verschiedener Personen in den sozialen Medien anzusehen. Sie konnten Narzissmus erkennen, indem sie sich die geposteten Bilder (schmeichelhaft und oft verführerisch), Nachrichten (selbstbeweihräuchernd und auffällig) und sogar E-Mail-Adressen (selbstdarstellerisch) von Narzissten im Vergleich zu Nicht-Narzissten ansahen.

Verräterische narzisstische Züge betrachten

Ob jemand ein Narzisst ist, sollte von einem Psychologen oder Psychiater festgestellt werden. Die meisten Menschen mit narzisstischen Zügen sehen jedoch keine Notwendigkeit, einen Experten aufzusuchen. Der folgende Fragebogen ersetzt nicht die fachlich fundierte Beurteilung, aber er kann Ihnen helfen, einige typische Merkmale von Narzissten zu erkennen und zu verstehen.

Sie können sich selbst testen oder an eine möglicherweise narzisstische Person denken, um die es Ihnen geht, und so antworten, als ob Sie diese Person wären.

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit »richtig« oder »falsch«. Seien Sie ehrlich. Keine Sorge, Sie müssen das niemandem zeigen.

1. Ich halte mich selbst für einen überlegenen Menschen.
2. Viele Leute sind neidisch auf mich.
3. Ich bin ein ungewöhnlich erfolgreicher Mensch.
4. Ich bin ein geborener Anführer.
5. Ich zeige gern mein gutes Aussehen.
6. Ich vermeide es, Zeit mit Menschen zu verbringen, die für mich gesellschaftlich inakzeptabel sind.
7. Ich habe nicht gerne mit Verlierern zu tun.
8. Ich genieße es, von allem nur das Beste zu haben.
9. Ich mag Leute, die mir sagen, wie toll ich bin.
10. Wenn ich im Mittelpunkt stehe, genieße ich das.
11. Ich kann fast jeden dazu bringen, das zu tun, was ich will.
12. Die Leute hören mich wirklich gerne reden.
13. Ich liebe, was ich im Spiegel sehe.
14. Ich sollte nicht warten müssen wie gewöhnliche Leute.

15. Ich ziehe es vor, mit anderen hochgestellten Menschen zu verkehren.
16. Ich bin entscheidungsfähig und treffe gute Entscheidungen.
17. Wer mir im Weg steht, wird beiseitegeschoben.
18. Ich habe viel mehr Erfolg als die meisten Menschen.
19. Wenn es Ärger gibt, neige ich dazu, anderen die Schuld zu geben.
20. Jemand sollte ein Buch über mich schreiben.

Je mehr Antworten Sie als richtig bestätigt haben, desto wahrscheinlicher haben Sie narzisstische Züge. Falls Sie dieses Quiz so beantworten, als wären Sie eine andere Person, dann haben Sie es möglicherweise mit einem Narzissten zu tun. Aber ich möchte es wiederholen: eine narzisstische Persönlichkeitsstörung kann nur ein Psychologe oder Psychiater diagnostizieren.

Wie bestimmte Kulturen Narzissmus begünstigen

Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche Werte. Auch wenn es innerhalb einer Kultur Unterschiede gibt, sind westliche Kulturen wie die deutsche im Allgemeinen eher auf den Einzelnen ausgerichtet. Mit anderen Worten: Westliche Kulturen betonen den Erfolg, die Freiheit und die Unabhängigkeit des Einzelnen. Östliche Kulturen sind eher kollektivistisch geprägt und stellen den Erfolg der Familie oder der Gruppe über den persönlichen Erfolg.

Wie begünstigt eine individualistisch geprägte Kultur den Narzissmus? Was macht so viele Menschen in dieser Kultur anspruchsvoller und egozentrischer? Ich möchte nicht zu sehr verallgemeinern. Die Mehrheit der Menschen in den westlichen Industrieländern ist nicht narzisstisch. Allerdings ist das Merkmal des Narzissmus hier wahrscheinlich stärker ausgeprägt als in vielen anderen Kulturen, weil die Werte in dieser Kultur eine narzisstische Neigung widerspiegeln. Hier sind einige Beispiele für kulturelle Werte, die den Narzissmus unterstützen:

- ✓ der Glaube, dass Karrieren mit hohem Status wichtiger sind als weniger glanzvolle, aber sinnvolle Arbeit
- ✓ Anhäufung von Besitztümern, um besser als andere zu erscheinen
- ✓ Besessenheit, gut auszusehen und jung zu bleiben
- ✓ das Verlangen nach sofortiger Bedürfnisbefriedigung

Nehmen wir ein Beispiel, das all diese kulturellen Werte verdeutlicht: Stellen Sie sich einen Werbespot vor, der eine 70-jährige Schauspielerin (hoher Status) zeigt, die sich an ihrem Swimmingpool räkelnd (Besitz) und ein Hautpflegeprodukt anpreist, das ihre Falten verschwinden lässt (Besessenheit von gutem und jungem Aussehen), und zwar praktisch über Nacht mit einer einzigen Anwendung (sofortige Bedürfnisbefriedigung). Es ist ziemlich einfach, sich einen Werbespot mit solchem Inhalt vorzustellen. Wahrscheinlich haben Sie sogar schon oft solche Spots gesehen.

Narzisstische Kulturen bieten dem Narzissmus des Einzelnen einen Nährboden. Was ist mit den Menschen, die nicht über die persönlichen oder finanziellen Mittel verfügen, um eine beeindruckende Karriere zu machen, viele schicke Besitztümer zu erwerben oder mithilfe von Kosmetika, teurer Kleidung oder Schönheitsoperationen möglichst lange jung zu bleiben? Einige dieser Menschen versuchen verzweifelt, Werte zu erreichen, die verdächtig nach Narzissmus aussehen. Wenn sie dazu nicht in der Lage sind, fristen sie ein Leben der Verzweiflung oder schlagen um sich. Vielleicht ist ein Teil des ständigen Wetteiferns und Stresses, den die Menschen in den westlichen Gesellschaften erleben, auf unbefriedigte narzisstische Träume zurückzuführen.

Andererseits sind Ruhm, Reichtum oder ein möglichst gutes Aussehen, das durch Kleidung, Make-up, Kosmetika oder chirurgische Eingriffe erreicht werden kann, vielen Menschen einfach egal. Für diese Leute sorgen andere Werte in ihrem Leben für Erfüllung, beispielsweise ein guter Mensch zu sein, ein stützendes soziales System zu haben, Teil einer spirituellen Gemeinschaft zu sein oder einen angemessenen Lebensunterhalt zu sichern.

Die Folgen des Narzissmus

Als ich Bücher über Angstzustände, Depressionen oder Zwangsstörungen verfasst habe, konnte ich leichter auf Daten zu den gesellschaftlichen Kosten und Folgen solcher psychischen Probleme zugreifen. Ich suchte nach Informationen der Weltgesundheitsorganisation, der Centers for Disease Control and Prevention und verschiedener anderer vertrauenswürdiger Quellen und fand dabei zahlreiche Diagramme und Grafiken, Schätzungen über Produktivitätsverluste, den Anteil der an Angstzuständen, Depressionen oder Zwangsstörungen leidenden Bevölkerung sowie Zahlen zur Entwicklungstendenz dieser Störungen.

Nicht so in Bezug auf Narzissmus. Es gibt nicht viele Informationen über die Folgen von Narzissmus in Form von Gehaltseinbußen, Psychotherapiekosten oder genauen Angaben zu den Zahlen oder Veränderungen der Zahlen im Laufe der Zeit.

Es gibt Gründe, warum diese Daten so spärlich gesät und widersprüchlich sind. Erstens werden viele Menschen mit narzisstischen Zügen nie von einem Therapeuten betreut oder von einem Forscher erfasst. Das liegt daran, dass sie glauben, sie seien etwas Besonderes, überlegen, geistig gesund und bräuchten keine Hilfe. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass sie ihre wertvolle Zeit freiwillig für eine Forschungsstudie zur Verfügung stellen. Wenn sie leiden, suchen sie die Schuld bei jemand anderem.

Ein zweiter Grund für die mangelnde Datengrundlage ist die Tatsache, dass die Definition von problematischem Narzissmus inkonsistent und unklar ist. Hinzu kommt, dass Narzissisten häufig an sich überschneidenden psychischen Störungen wie Depressionen oder histrionischen Persönlichkeitsstörungen leiden, die eine genaue Diagnose erschweren (siehe Kapitel 13). Daher ist es für Wissenschaftler schwierig oder sogar unmöglich, eine genaue Statistik über Narzissmus und seine gesellschaftlichen Folgen zu erstellen. Weitere Informationen zu den Definitionen von Narzissmus finden Sie in Kapitel 2.



Trotz des Mangels an handfesten Daten in Form von Diagrammen und Schaubildern werden Sie nach der Lektüre dieses Buches sehr wahrscheinlich Narzissten erkennen, wenn Sie ihnen begegnen, und wissen, welche Schäden sie Ihnen oder anderen zufügen. Narzissmus in seinen vielen Varianten ist in Deutschland und auf der ganzen Welt weitverbreitet und verursacht großen Schaden.

Zerstörte Beziehungen

Für diejenigen, die in einem Netz narzisstischen Missbrauchs gefangen sind, können die Auswirkungen anhaltend sein. Partner von Narzissten wissen oft nicht mehr, wer sie sind. Sie verlieren das Selbstvertrauen, ihren Alltag zu bewältigen, und haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Sie leiden unter Angstzuständen und Depressionen. Sie fühlen sich häufig ähnlich wie Menschen, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leiden, müssen ständig auf mögliche Gefahren achten und versuchen, Erinnerungen an ihre missbräuchliche Beziehung zu verdrängen.

Partner, die sich aus einer Missbrauchssituation befreien, haben hinterher Schwierigkeiten, anderen Menschen angemessene Grenzen zu setzen. Sie fühlen sich nicht in der Lage, Nein zu sagen, wenn es nötig ist, und lassen zu, dass andere sie erneut benutzen oder missbrauchen. Ihr Selbstwertgefühl ist ein emotionaler Trümmerhaufen. Sie haben das verzweifelte Bedürfnis, gemocht zu werden, und übertreiben häufig in dem verzweifelten Versuch, anderen zu gefallen. Weitere Informationen über Beziehungen zu Narzissten finden Sie in Kapitel 5.

Zerrüttete Familien

Narzisstischen schädigen nicht nur ihre Partner, sondern verstricken auch andere Familienmitglieder in ihrem missbräuchlichen Netz. Ein gängiges Instrument des Narzissten ist die Isolation. Narzissten versuchen, ihre Partner zu kontrollieren, indem sie sie davon abhalten, echte Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern aufzubauen. Dies gilt insbesondere für Familienmitglieder, die ihren Partnern nützliche Rückmeldungen über den Missbrauch geben könnten, dem sie ausgesetzt sind. Außerdem erkennen andere Familienmitglieder in der Regel die Lügen, Ausreden und anderen Manipulationen, die Narzissten nutzen, um ihre Partner an der Leine zu halten.

Oft ertappen sich Partner von Narzissten dabei, wie sie sich bei anderen Familienmitgliedern für die Unhöflichkeit, das Anspruchsdenken oder die Irreführung des Narzissten entschuldigen. So kann der Partner beispielsweise erklären, dass er krank oder zu müde von der Arbeit sei, um an Familienfesten teilzunehmen. Die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern und dem Opfer des narzisstischen Missbrauchs können in ein Gewirr von Konflikten und Chaos geraten.

Auch Kinder mit einem oder zwei narzisstischen Elternteilen kommen selten unbeschadet davon. Ihre Welt ist von emotionaler Unsicherheit und seelischer Unruhe geprägt. An einem Tag sind sie vielleicht das Goldkind, das nichts falsch machen kann. Am nächsten Tag werden sie zum Sündenbock erklärt und für alle Probleme der Familie verantwortlich gemacht. Wenn sie jedoch das Glück haben, ein starkes Vorbild oder einen Elternteil zu haben, der sie beschützt und ihnen bedingungslose Liebe gibt, können sie sich als erstaunlich widerstandsfähig und ausgeglichen erweisen. Weitere Informationen finden Sie in Kapitel 6.

Konflikte am Arbeitsplatz und in der Nachbarschaft

Egal, ob Sie mit einem oder mehreren narzisstischen Kollegen zusammenarbeiten oder das Pech haben, einem narzisstischen Vorgesetzten unterstellt zu sein, die Folgen können von Unannehmlichkeiten bis hin zum plötzlichen Karriereende reichen. Narzisstische Kollegen können zum Beispiel die Anerkennung für Ihre Ideen und Leistungen für sich beanspruchen. Eine eifersüchtige, narzisstische Chefin, die sich durch Ihr Talent bedroht fühlt, könnte Ihre Aufstiegschancen sabotieren.

Die gleiche Dynamik findet sich auch in anderen Bereichen, zum Beispiel in Nachbarschaften und Nachbarschaftsorganisationen. Zwischen Narzissten und ihren Opfern kann es zu Konflikten kommen. Streitigkeiten über Pflanzen, die über den Zaun wachsen, über Parkplätze oder sogar über die Farbe eines Hauses bieten Narzissten reichlich Stoff für Beschwerden. In Kapitel 7 finden Sie weitere Informationen zu Konfrontationen mit Narzissten im näheren Lebensumfeld und wie Sie besser mit ihnen zurechtkommen können.

Soziale Spannungen in Gruppen

Wenn sich eine Gruppe von Menschen – sei es eine Sportmannschaft, eine Studentenvereinigung, eine Religionsgemeinschaft, eine Bruderschaft, eine Nation, eine Rasse, eine politische Partei oder Studenten an einer bestimmten Hochschule oder Universität – überlegen, auserkoren, anspruchsberechtigt und außergewöhnlich fühlt, kann sie an Narzissmus leiden oder auch nicht. Es ist völlig natürlich, als Mitglied einer bestimmten Gruppe Stolz zu empfinden. Viele Menschen verbinden die Zugehörigkeit zu einer Gruppe mit positiven Gefühlen.

Wenn dieser Stolz jedoch mit der Überzeugung einhergeht, dass die eigene Gruppe von anderen Gruppen nicht ausreichend als überlegen gewürdigt wird, dann beginnt der kollektive Narzissmus sein hässliches Haupt zu erheben. Zum kollektiven Narzissmus gehört der Gedanke, dass die überlegenen Qualitäten der eigenen Gruppe von anderen nicht anerkannt werden und dass andere Gruppen darauf aus sind, die Macht der eigenen Gruppe zu untergraben. Soziale Spannungen entstehen, wenn Menschen, die mit etwas unzufrieden sind, die reguläre soziale Ordnung zum Nachteil anderer stören. Das kann gewaltsame oder gewaltlose Formen annehmen.

Kollektiver Narzissmus wird in Verbindung gebracht mit:

- | | |
|---------------|-------------------------|
| ✓ Rassismus | ✓ Gewalt |
| ✓ Sexismus | ✓ Nationalismus |
| ✓ Homophobie | ✓ Religiösem Fanatismus |
| ✓ Vorurteilen | ✓ Verschwörungstheorien |
| ✓ Faschismus | ✓ Terrorismus |
| ✓ Aggression | ✓ Krieg |

Die Mitglieder einer Gruppe, die von kollektivem Narzissmus geprägt ist, fühlen sich durch die wahrgenommene Bedrohung durch eine andere Gruppe extrem angegriffen. Weiße Rassist*innen glauben zum Beispiel, dass bestimmte Einwanderergruppen es auf ihre Arbeitsplätze abgesehen hätten. Menschen mit diesen Überzeugungen reagieren auf solche vermeintlichen Bedrohungen möglicherweise mit Vergeltung, einschließlich Mobbing, oder mit Versuchen, die anderen Gruppenmitglieder einzuschüchtern. Weitere Informationen über kollektiven Narzissmus finden Sie in Kapitel 3.

Grundsätzliches zum Umgang mit Narzissten

Unabhängig davon, ob Sie mit einem narzisstischen Freund, Kollegen, Elternteil oder Liebespartner zu tun haben, helfen Ihnen ein paar Strategien im Umgang mit dem für Narzissten charakteristischen egozentrischen Verhalten. Ich stelle hier einige Strategien vor und erkläre sie dann im weiteren Verlauf des Buches genauer.

Überlegt agieren, statt nur zu reagieren

Wenn Sie Begegnungen mit Narzissten einigermaßen gut überstehen wollen, müssen Sie sich vor allen Dingen bemühen, sich Ihrer eigenen Reaktionen bewusst zu werden. Wenn Sie einen Trigger erleben, etwa wenn Sie schlecht behandelt werden, atmen Sie tief durch, treten Sie innerlich einen Schritt zurück und machen Sie sich bewusst, was Sie fühlen. Atmen Sie schnell, haben Sie ein Engegefühl in der Brust, ein flaes Gefühl im Magen, sind Sie traurig oder wütend? Wenn ja, dann überlegen Sie, was an der Situation diese Gefühle ausgelöst haben könnte.

Sich Ihrer Reaktionen und des auslösenden Ereignisses bei einer Begegnung mit einem Narzissten bewusst zu werden, ist der erste Schritt, um zu verstehen, wie Sie überlegt agieren können, anstatt einfach zu reagieren. In Teil II finden Sie weitere Informationen über den zwischenmenschlichen Umgang mit Narzissten.

Grenzen setzen

Es kann schwierig sein, Narzissten gegenüber Grenzen zu setzen. Narzissten haben viele Jahre damit verbracht, sich in der Kunst der Manipulation zu üben, und sind besonders gut darin, ahnungslose Menschen in ihre Kontrolltaktiken zu verstricken. Hier sind einige kurze Tipps, wie Sie für sich selbst eintreten können; im Verlauf dieses Buches biete ich viele weitere Ideen an.

- ✓ **Hören Sie auf, Entschuldigungen für das Verhalten des Narzissten zu finden.** Familienmitglieder und Partner von Narzissten versuchen oft, unhöfliches oder feindseliges Verhalten zu entschuldigen oder Ausreden dafür zu finden. Narzissten zeigen ihre zahlreichen Wutausbrüche, wann immer es ihnen passt. Allzu oft müssen sie keine angemessenen Konsequenzen für ihr schlechtes Verhalten tragen.

- ✓ **Erwarten Sie nicht, dass sich ein Narzisst ändert.** Narzissten ändern sich nur selten; wenn sie es doch tun, dann in der Regel nach einem schweren Verlust. Allerdings haben Sie keine Kontrolle über diese Veränderung. Drohungen, Bitten und Schmeicheleien funktionieren nicht. Sie können einen Narzissten nicht ändern, egal wie sehr Sie es versuchen.
- ✓ **Verlangen Sie Respekt.** Was tun Sie normalerweise, wenn jemand Sie nicht respektiert? Tolerieren Sie es? Wenn ja, waren Sie vielleicht schon so lange in einer von Missbrauch geprägten Situation, dass es zur Gewohnheit geworden ist. Treten Sie innerlich einen Schritt zurück und überlegen Sie, wie andere darauf reagieren würden. Vielleicht ist es für Sie an der Zeit, Respektlosigkeit nicht länger zu tolerieren.
- ✓ **Haben Sie keine Angst, Nein zu sagen.** Narzissten stellen oft unverhältnismäßige Forderungen an Familienmitglieder, Freunde und Kollegen. Nein zu sagen, führt manchmal zu unerwünschten Konfrontationen. Wenn Sie jedoch nicht Nein sagen, wird dies mit Sicherheit dazu führen, dass noch mehr unangemessene Forderungen gestellt werden.

Gaslighting erkennen

Gaslighting ist eine Form des emotionalen Missbrauchs, die das Opfer dazu bringen kann, den eigenen Verstand infrage zu stellen. Die Opfer werden zunehmend verwirrt und fragen sich manchmal, ob sie ihr Gedächtnis, ihren gesunden Menschenverstand oder ihre emotionale Stabilität verlieren. Narzissten werden häufig zu Gaslighting-Experten. Der Missbrauch beginnt in der Regel ganz langsam, mit kleinen, unbedeutenden Andeutungen, die zu regelrechten Verzerrungen der Realität führen können.

Hier ist ein Beispiel für eine recht häufige, leichtere Form des Gaslighting:



Leo (der Narzisst) fragt seinen Partner Oskar: »Hast du die Sachen aus der Reinigung abgeholt?«

Oskar antwortet: »Nein, du hast mich nicht darum gebeten. Ich wusste nicht, dass die Wäsche fertig ist.«

»Wir haben gestern Abend darüber gesprochen. Du hast mir versprochen, dass du sie auf dem Heimweg abholen würdest«, antwortet Leo.

»Ich kann mich nicht erinnern, dass wir darüber gesprochen haben. Bist du dir sicher?« erkundigt sich Oskar.

»Ist mit dir alles in Ordnung? Hast du gestern Abend etwas getrunken? Du erinnerst dich wirklich nicht mehr? Wir haben definitiv darüber gesprochen, dass du die Sachen abholst. Du erinnerst dich wirklich nicht?« entgegnet Leo.

»Okay, tut mir leid, normalerweise vergesse ich solche Dinge nicht. Du weißt, dass ich ganz sicher nichts getrunken habe! Ich hole die Sachen jetzt gleich ab.«

»Dafür ist es zu spät. Die Reinigung hat jetzt zu, und ich brauche ein sauberes Hemd für die Arbeit morgen. Ich komme schon zurecht«, sagt Leo eisig und geht weg.

Oskar fühlt sich unbehaglich und unsicher. Er durchforstet sein Gehirn und geht die Ereignisse der vergangenen Nacht noch einmal durch, kann sich aber nicht an sein Versprechen erinnern. *Oskar kann sich nicht an das Gespräch erinnern, weil es nicht stattgefunden hat.* Dieses einfache Täuschungsmanöver von Leo ist der Beginn weiterer subtiler, aber schwerwiegenderer Angriffe.

Narzisstische Gaslighter lügen frei drauflos, sie erfinden einfach Dinge. Später ändern sie dann die Geschichte, leugnen die ursprüngliche Lüge oder schieben sie über drei Ecken auf jemand anderen. Das kann für die Menschen in ihrem Umfeld besonders frustrierend sein.

Kleine Fälle von Gaslighting lassen empfindliche Menschen an sich selbst zweifeln. Mit der Zeit wird der Narzisst immer mächtiger und das Opfer immer schwächer. In diesem Buch finden Sie viele weitere Beispiele für Gaslighting und wie Sie darauf reagieren können, indem Sie Gaslighting erkennen und sich darauf konzentrieren, Ihren eigenen Gefühlen und Erinnerungen zu vertrauen.

Sein Selbstwertgefühl aufrechterhalten

Wenn man in einer wie auch immer gearteten Beziehung mit einem Narzissten lebt, kann das Gefühl für die eigene Person aus dem Gleichgewicht geraten. Denken Sie daran, was Sie als Person auszeichnet, und gehen Sie mitfühlend mit sich um. Sie haben es mit einer Stresssituation zu tun, aber Sie sind immer noch derselbe wertvolle Mensch, der Sie waren, bevor Sie dem Narzissten in Ihrem Leben begegneten.

Ein Trick des Narzissten besteht darin, Sie von anderen zu isolieren und Ihren Verstand mit seinen egoistischen, narzisstischen Realitäten zu verwirren. In solchen Situationen ist es wichtig, andere Informationsquellen zu finden. Gespräche mit anderen können Sie davor bewahren, in die Falle zu tappen und die narzisstische Realität anzunehmen. Ziehen Sie in Erwägung, mit einem Psychologen zu sprechen, der Ihnen bei der Problemlösung und der Bewältigung dieser Art von zermürbender Beziehung hilft. Weitere Informationen über die Bewältigung von narzisstischem Missbrauch finden Sie in den Kapiteln 5 und 6.

Bleiben Sie oberflächlich und machen Sie sich rar

Narzisstinnen stehen nur allzu gerne im Zentrum der Aufmerksamkeit. Sie genießen die Bewunderung des Publikums und biegen jedes Gespräch in einen Vortrag um, wenn man sie lässt. Wenn Sie einen Narzissten erst einmal richtig kennengelernt haben, wollen Sie seine Show vielleicht nicht mehr miterleben. Wenn der Narzisst jedoch mit Ihnen zusammenarbeitet oder zusammenlebt oder ein Expartner, ein Elternteil, ein Nachbar oder der Verkäufer im Supermarkt ist, können Sie sich wahrscheinlich nicht so leicht entziehen.

Bereiten Sie sich vor. Halten Sie Ihre Begegnungen so kurz wie möglich. Stellen Sie sicher, dass Sie eine Verpflichtung als Entschuldigung für Ihren Abgang parat haben (mehr dazu in Teil II). Behalten Sie außerdem Ihre Gefühle so weit wie möglich für sich, wenn Sie narzisstischen Missbrauch erleiden. Narzissten wittern Unbehagen oder Bedrängnis und werden diese Gefühle nutzen, um Situationen entsprechend zu manipulieren.

Verletzende Beziehungen abbrechen

Manchmal besteht die einzige sichere Alternative für die eigene körperliche und geistige Gesundheit darin, eine Beziehung mit einem Narzissten zu beenden. Handelt es sich um den örtlichen Lebensmittelhändler, ist das wahrscheinlich ziemlich einfach, aber wenn Sie in einer Kleinstadt leben, dürfte es schwieriger sein. Komplizierter ist es, wenn es sich dabei um Freunde handelt, aber manchmal ist eine Trennung unvermeidlich. Mit Chefs oder Kollegen müssen Sie wahrscheinlich ein professionelles Verhältnis pflegen, um Ihren Verpflichtungen nachkommen zu können (weitere Ideen finden Sie in Kapitel 7).

Es ist schon schwer genug, Beziehungen zu Geschäftspartnern, Nachbarn und Freunden abzubreaken. Noch härter wird es, wenn Sie den Kontakt zu Familienmitgliedern abbrechen müssen. Das machen mehr Menschen, als Ihnen vielleicht bewusst ist.

Untersuchungen über die familiären Beziehungen in den Vereinigten Staaten legen nahe, dass weit mehr als ein Drittel der Bevölkerung sich von einem oder mehreren Familienmitgliedern über einen längeren Zeitraum entfremdet hat. Entfremdung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern ist keine Seltenheit. Einige Strategien für den Umgang mit diesen schwierigen Entscheidungen finden Sie in Kapitel 6.

Die Trennung von einem Intimpartner mag für manche am schwierigsten sein, für andere ist sie einfach eine Erleichterung. Der Abbruch der Beziehung zu einem narzisstischen Partner ist jedoch in der Regel der konfliktreichste, gefährlichste und kräftezehrendste Prozess von allen. In den Kapiteln 5 und 9 finden Sie Hilfe bei der Bewältigung und Umsetzung dieser schwierigen Entscheidung.



Seien Sie bereit, sich in aller Ruhe aus einer toxischen Beziehung zu verabschieden. Wenn ein Kampf nicht zu gewinnen ist, erweist es sich manchmal als das Beste, den Ring zu verlassen. Das ist keine Kapitulation. Es ist eine weitere Möglichkeit, angemessene Grenzen zu setzen.

Hilfe annehmen: Behandlungsmöglichkeiten erwägen

Es hat sich gezeigt, dass einige Behandlungen, wie zum Beispiel eine Psychotherapie (siehe Teil V), die Alltagskompetenz von Narzissten verbessern können. Narzissten suchen jedoch nur selten Hilfe, es sei denn, sie sind einer äußeren Bedrohung ausgesetzt, etwa einer bevorstehenden Scheidung, dem Verlust des Arbeitsplatzes oder rechtlichen Problemen. Wenn sie sich in Behandlung begeben, neigen sie dazu, die Behandlung vorzeitig abzubrechen oder die Bemühungen der Therapeuten zu sabotieren.

In den meisten Fällen ist es unwahrscheinlich, dass Narzissten eine Psychotherapie in Anspruch nehmen und davon profitieren. Das lässt aber ihre Partner, Familien und andere Betroffene im Unklaren darüber, was sie tun können, um ihr eigenes Elend zu lindern.

Bei einem Notfall in einem Flugzeug ist es wichtig, sich selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen, bevor man Mitreisenden hilft. Das Gleiche gilt für eine narzisstische Beziehung. Wenn

Sie sich im Umgang mit einer schwierigen Person unglücklich oder sogar in Gefahr befinden, setzen Sie zuerst Ihre eigene Sauerstoffmaske auf.

Bringen Sie sich in einen besseren Seelenzustand. Ziehen Sie eine Beratung für sich selbst in Betracht, bevor Sie versuchen, einem Narzissten zu helfen oder die Beziehung zu beenden. Eine Therapie kann Ihnen die nötige Kraft und Perspektive geben, um die richtigen Lebensentscheidungen zu treffen.



Der Umgang mit einem Narzissten kann anfangs wunderbar sein, aber häufiger letztendlich schrecklich. Langfristig kann Ihr Selbstwertgefühl beträchtlichen Schaden erleiden. Es ist wichtig, sich selbst zu schützen.