



Udo Rauchfleisch

# Narzissten sind auch nur Menschen

Wie wir mit ihnen klarkommen

**Hinweis des Verlags:**

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors/der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor/in können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Alle Rechte vorbehalten**

© 2017 Patmos Verlag, ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: CPI books GmbH, Leck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-0994-4 (Print)  
ISBN 978-3-8436-0998-2 (ebook)

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung: Warum dieses Buch? .....  | 7   |
| 1. Was ist Narzissmus? .....  | 10  |
| 2. »Wach endlich auf! Du lebst in einer Traumwelt.« .....   | 19  |
| 3. »Diese Gier nach Lob und Bestätigung ist<br>mir unerträglich.« .....   | 34  |
| 4. »Andere Menschen sind ihr nur Mittel zum Zweck.« ...   | 48  |
| 5. »Unglaublich! Einerseits empfindlich wie<br>ein rohes Ei, andererseits unberührbar und voll<br>kalter Aggression.« ..... | 67  |
| 6. »Warum hat sie das getan? Es schien ihr doch so<br>gut zu gehen.« .....  | 83  |
| 7. »Er ist ein Don Juan, wie er im Buche steht.« .....  | 96  |
| 8. »Jetzt stellt sie sich total stor und ist unnahbar<br>wie ein Eisberg.« .....  | 115 |
| 9. »Macht, Macht und nochmals Macht!« .....   | 125 |
| 10. »Sie fühlt sich wie ein Nichts.« .....  | 137 |
| 11. »Er will der Größte sein, wenn nicht im Guten,<br>dann im Bösen.« .....   | 148 |

|   |     |
|---|-----|
| 12. »Ich habe noch nie jemanden erlebt, der so schamlos ist.«                                   | 159 |
| 13. »Eigentlich genial: Selbst dem größten Misserfolg kann er noch etwas Positives abgewinnen.« | 167 |
| Das Wichtigste auf einen Blick  | 178 |
| Zitatquelle   | 183 |
| Anmerkungen   | 183 |
| Literatur   | 184 |

## Einleitung: Warum dieses Buch?

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sich in der psychologisch-psychiatrischen Fachliteratur oder im Internet umschauen, werden Sie erfahren, dass nur zwischen 0,5 und 2,5 Prozent der Bevölkerung eine klinisch diagnostizierbare narzisstische Persönlichkeitsstörung aufweisen. Macht es da Sinn, für Angehörige, Freundinnen oder Kollegen von Narzissen einen speziellen Ratgeber zu verfassen?

Als Frau Christiane Neuen vom Patmos Verlag sich mit der Bitte an mich wandte, einen solchen Ratgeber zu schreiben, habe ich aus den erwähnten Gründen zunächst gezögert. Als ich mich jedoch genauer kundig gemacht habe, stellte ich fest, dass es aus drei Gründen doch sinnvoll ist, einen Ratgeber dieser Art zu verfassen: Zum einen ist der oben genannte Anteil der narzisstischen Personen zu korrigieren. Denn die Zahl derjenigen, die landläufig als Narzissen bezeichnet werden, ist viel größer. Dazu zählen nämlich auch Menschen, die zwar nicht die Kriterien der medizinischen Diagnosekataloge erfüllen, aber mehr oder weniger starke narzisstische Persönlichkeitszüge erkennen lassen.

Zweitens besteht in der Öffentlichkeit ein sehr großes Interesse an dieser Personengruppe, sind es doch Menschen, die einerseits faszinieren und bewundert werden, andererseits aber gefürchtet und verhasst sind. Der dritte Grund besteht darin, dass Sie in der Fachliteratur und im Internet meist nur Informationen über die narzisstischen Menschen selbst finden. Sie als Mutter oder Vater, als Freundin oder Freund oder auch als Mitarbeitende oder Vorgesetzte von Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung oder narzisstischen Persönlichkeitszügen kommen dabei selten vor. Dabei tragen Sie als eine Bezugsperson einen großen Teil der Last, die Beziehungen mit Narzissen in der Regel mit sich bringen.

In diesem Ratgeber werde ich in 12 Kapiteln die wichtigsten Fragen und Probleme diskutieren, mit denen sich Menschen konfrontiert sehen, die in einer persönlichen Beziehung zu narzisstischen Personen stehen. Zur Veranschaulichung dienen Beispiele, die das Erleben und Verhalten realer Personen beschreiben, wobei ich aber jeweils Teile aus verschiedenen Lebensgeschichten zu einem Beispiel zusammengefügt habe, so dass die Anonymität der einzelnen Personen absolut gewährleistet ist. Die verwendeten Namen sind fiktiv.

Im ersten Kapitel werde ich genauer schildern, was wir unter Narzissmus, also unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung und narzisstischen Persönlichkeitszügen, verstehen. Dabei werde ich auch auf den antiken Narkissos-Mythos eingehen, von dem sich die Bezeichnung der Störung herleitet, und mich mit den Versuchen einiger Autoren, den Narzissmusbegriff auf gesellschaftliche Prozesse auszuweiten, auseinandersetzen. Das Ziel dieses Kapitels ist natürlich nicht, Sie zu einer Fachperson zu machen, die in der Lage wäre, mit hinreichender Sicherheit die Diagnose »narzistische Persönlichkeitsstörung« zu stellen. Es geht vielmehr darum, Ihnen nahezubringen, was im Inneren eines narzisstischen Menschen abläuft und Sie damit für all das zu sensibilisieren, was Sie als Angehöriger und Freund oder als Kollegin eines Menschen, der unter dieser Störung leidet, erleben können. Und ich möchte Ihnen dazu verhelfen, dass Sie Verständnis für die narzisstische Person entwickeln und konstruktiv, ohne selbst Schaden zu nehmen, mit ihr umzugehen lernen. Dazu möchte ich Ihnen hilfreiche Anregungen liefern – Patentrezepte gibt es selbstverständlich nicht.

Die folgenden Kapitel orientieren sich an den Hauptsymptomen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung: die Tendenz des Narzisten, sich bei Schwierigkeiten in eine Fantasiewelt zurückzuziehen (Kapitel 2); seine Gier nach Lob und Bestätigung (Kapitel 3); die Tendenz, andere Menschen als »Mittel zum Zweck« zu betrachten und entsprechend zu handeln (Kapitel 4); die einerseits extreme Empfindlichkeit und Kränkbarkeit des narzisstischen Menschen und andererseits seine kalte Aggressivität (Kapitel 5); die Fassade von Selbstsicherheit und Konfliktlosigkeit, hinter der sich Gefühle von tiefer Verzweiflung und zentralen Selbstwertzweifeln verbir-

gen (Kapitel 6); das Don-Juan-Verhalten (Kapitel 7); die gekränkttrotzige Zurückweisung von Näheangeboten anderer Menschen (Kapitel 8); das extreme Machtstreben von narzisstischen Menschen (Kapitel 9); das sie beherrschende Gefühl eines zentralen Selbstanwerts (Kapitel 10); das bohrende Bedürfnis, der »Größte« zu sein (Kapitel 11); das schamlose Verhalten, hinter dem sich extreme Schamgefühle verbergen (Kapitel 12).

In einem abschließenden Kapitel (13) zeige ich am Beispiel eines Mannes die positiven Eigenschaften von Narzissen auf. Sie haben nämlich eine bemerkenswerte Fähigkeit, selbst großen Misserfolgen noch etwas Positives abzugewinnen und dadurch in schwierigsten Situationen zu überleben. Eine Fähigkeit, der wir Respekt und Bewunderung zollen müssen.

Am Ende jedes Kapitels werden die wichtigsten Aspekte noch einmal zusammengefasst und »auf den Punkt gebracht«. Außerdem formuliere ich Hinweise für ein konstruktives Verhalten unter der Rubrik: »Was Sie tun können.« Den Abschluss dieses Ratgebers bildet eine kurze thesenartige Zusammenfassung der Hauptthemen. Ganz am Ende finden Sie Angaben zu weiterführender Literatur.

Möge dieser Ratgeber Ihnen bei der Auseinandersetzung mit dem Phänomen »Narzissmus« eine Hilfe sein, einen realistischen und konstruktiven Zugang zu den Menschen zu finden, die unter dieser Störung leiden oder zumindest ausgeprägte Persönlichkeitszüge in eine narzisstische Richtung aufweisen. Und möge er Ihnen den Weg ebnen bei der Suche nach einem Dialog mit Ihrem Angehörigen, Ihrer Freundin oder Ihrem Mitarbeiter. Es würde mich freuen, wenn es mir gelänge, mit meinen Ausführungen auch Lese- rinnen und Leser, die selbst unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leiden, aus der Einsamkeit zu befreien, in der sie oft ebenso leben wie ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde.

*Im Herbst 2017  
Udo Rauchfleisch*

# I. Was ist Narzissmus?

Wenn Sie im Internet recherchieren und sich in der psychologischen und psychiatrischen Fachliteratur zum Thema Narzissmus oder narzisstische Persönlichkeitsstörung umsehen, werden Sie eine unüberschaubare Zahl von Publikationen finden. Die verschiedenen psychologischen Schulen haben ihre je eigenen Theorien entwickelt und präsentieren Ihnen dementsprechend unterschiedliche Konzepte zum Verständnis dieser Störung. Auch bei den therapeutischen Ansätzen zur Behandlung von Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung finden Sie eine große Zahl von – einander zum Teil sogar widersprechenden – Veröffentlichungen.

Im Unterschied zu anderen psychischen Erkrankungen werden narzisstische Störungen oft auch unter soziologischen Gesichtspunkten betrachtet. Dabei wird die medizinische Diagnose, die wir eigentlich für Individuen verwenden, auf die Gesamtgesellschaft ausgeweitet.

So spricht Maaz<sup>1</sup> von einer »narzisstischen Gesellschaft«, die durch die narzisstische Störung ihrer Mitglieder geprägt sei. Aufgrund der narzisstischen Kompensationen der in ihrem Kern verunsicherten Menschen der Gegenwart bedürfe es der ständigen Ablenkung durch Konsum, Besitz, Animation und Aktion. Die Gier sei ein zentrales Merkmal der narzisstischen Bedürftigkeit der meisten Bürgerinnen und Bürger der westlichen Konsumgesellschaften und führe sie in die »Narzissmusfalle«.

Ähnlich sehen andere Autoren wie Haller<sup>2</sup> im Narzissmus die »Leitnurose« unserer Zeit, in der Selfies und Spiegel »Merkmale für den dominierenden, phasenweise gar grassierenden Narzissmus«<sup>3</sup> seien. Oft werden in solchen Diskussionen auch die Social-Media-Kanäle wie Facebook und Twitter erwähnt, und es wird darauf verwiesen, dass sie Ausdruck eines für unsere Zeit typischen, extremen Bedürfnisses nach Selbstdarstellung seien. Noch dramatischer schildern Twenge und Campbell<sup>4</sup> unsere Gesellschaft, wenn

sie vom Narzissmus als einer »Seuche« sprechen und darauf hinweisen, dass der Narzissmus sich in der Gegenwart »wie ein Virus« ausbreite, gegen den »keine Impfung in Sicht« sei.<sup>5</sup>

Solchen Erweiterungen des Narzissmusbegriffs hält Schneider<sup>6</sup> entgegen, dass die neuen medialen Möglichkeiten der Intersubjektivität wie Facebook, Flickr oder Twitter zwar unser jeweiliges Verhältnis zu uns selbst verändern. Schneider bezweifelt jedoch, ob man diese Veränderungen einfach nur als Entwicklung zu mehr pathologischem Narzissmus beschreiben kann. Derartige Zeitdiagnosen seien »meistens ein Gemisch aus kulturpessimistischer Verfallsrhetorik, anekdotischer Plausibilität sowie journalistischer Aufgeregtheit«.<sup>7</sup>

Tatsächlich sollten wir meiner Meinung nach vorsichtig sein, psychiatrische Diagnosen, die zur Beschreibung von Individuen konzipiert worden sind, auf gesamtgesellschaftliche Prozesse anzuwenden. Dennoch eignet sich das Narzissmuskonzept zweifellos auch zur Beschreibung von Zeitströmungen und zum Verständnis des Verhaltens von Personen des öffentlichen Lebens, ohne dass wir aber so weit gehen sollten, sie mit klinischen Diagnosen zu belegen.

Sichtet man die Literatur zum Narzissmuskonzept, so stellt man fest, dass dem Begriff »Narzissmus« im Allgemeinen etwas sehr Negatives anhaftet. Im alltäglichen Sprachgebrauch wird die Eigenschaft »narzisstisch« für einen Menschen verwendet, der selbstverliebt und eitel ist. Eine solche Charakterisierung trifft zwar zum Teil zu. Sie beschreibt aber lediglich die Oberfläche, den im Verhalten eines solchen Menschen sichtbaren Teil seiner Persönlichkeit. Die dieser Persönlichkeitsstörung zugrunde liegende Selbstwertstörung wird mit der Beschreibung »selbstverliebt« und »eitel« jedoch nicht berücksichtigt.

Ohnehin ist der Begriff »Narzissmus« schwierig. Unter diesem Etikett werden in der Fachliteratur zum Teil völlig verschiedene Phänomene behandelt. Seien Sie deshalb vorsichtig mit dem Gebrauch des Wortes »narzisstisch«. Außerdem gehen verschiedene Autoren von ganz unterschiedlichen Entstehungsbedingungen einer narzisstischen Störung aus und empfehlen dementsprechend auch kein einheitliches therapeutisches Vorgehen. Deshalb spricht

Schlagmann geradezu von einer »Sprachverwirrung von babylonischem Ausmaß«.<sup>8</sup>

Wichtig ist, sich vor Augen zu halten, dass es beim Thema Narzissmus nicht von vornherein um etwas Pathologisches geht, sondern zunächst einmal um die Frage nach dem Selbstwerterleben eines Menschen. Es besteht ein Spektrum, das von einem normalen, angemessenen Narzissmus, also einem gesunden Selbstwert erleben und Selbstbewusstsein, bis hin zu schweren narzisstischen Störungen reicht. Dazwischen gibt es Menschen mit narzisstischen Zügen, die die Kriterien der narzisstischen Persönlichkeitsstörung nicht erfüllen und weniger ausgeprägte narzisstische Symptome aufweisen. Dennoch bezeichnet man diese Menschen im Alltag auch als Narzissten.

Eine Besonderheit unter den psychischen Erkrankungen stellt der Narzissmus schließlich auch insofern dar, als er auf einen antiken Mythos zurückgeht. Es besteht die Ansicht, es sei die von verschiedenen antiken Autoren in übereinstimmender Weise berichtete Geschichte des allseits umworbenen Jünglings Narkissos, der aus Stolz auf seine Schönheit alle Verehrerinnen und Verehrer zurückweist. Narkissos verliebt sich in sein eigenes Spiegelbild im Wasser einer Quelle, stürzt beim Versuch, dieses Spiegelbild zu greifen und festzuhalten, ins Wasser und ertrinkt.

Tatsächlich jedoch existieren verschiedene Überlieferungen des Narkissos-Mythos, die es sich lohnt, zu betrachten.<sup>9</sup> Es gibt nämlich unterschiedliche Versionen, wie Narkissos zu Tode gekommen ist. Darin bildet sich viel von dem ab, was für Menschen mit einer narzisstischen Störung charakteristisch ist.

Trotz etlicher Unterschiede stimmen die Darstellungen des Narkissos-Mythos in einer Hinsicht überein: nämlich darin, dass der Tod des Narkissos mit dem Schauen ins Wasser in Zusammenhang gebracht wird. Narkissos kehrt als Kind zweier Wasserwesen, des Flussgottes Kephessos und der Quellnymphe Leiriope, im Tod gleichsam zu seinem Ursprung zurück.

In einer ersten Version des Mythos, überliefert von Pausanias (115 bis 180 n. Chr.), wird berichtet, Narkissos habe eine ihm im Aussehen gleichende Zwillingsschwester gehabt, zu der er in Liebe entbrannt sei. Als sie gestorben sei, habe er an den Quellen zwar

seinen eigenen Schatten gesehen, habe jedoch gedacht, ein Bild seiner Schwester zu erkennen. In diesem Fall geht es im Mythos darum, dass ein geliebter Mensch als der eigenen Person gleich erlebt und eine Verschmelzung mit dieser Person (im Sinne eines Selbstobjekts<sup>10</sup>) gesucht wird.

Nach einer unbekannten römischen Überlieferung hat Narkissos in der Quelle seinen Vater, den Flussgott, gesucht. Hier könnte man im Sinne unserer modernen Narzissmustheorien von der Suche nach einem Idealobjekt<sup>11</sup> sprechen.

Vibius Sequester (4./5. Jahrhundert n. Chr.) hingegen bringt den Tod des Narkissos in Zusammenhang mit seiner Suche nach der Mutter, der Quellnymphe. Auch hier kann man von der Suche nach einem Idealobjekt sprechen.

Die berühmteste Version des Mythos stammt von Ovid (43 v. Chr. bis 17 n. Chr.). Ovid beschreibt im dritten Buch der »Metamorphosen« Narkissos als außerordentlich schönen Jüngling, der die Liebe und Bewunderung aller auf sich zieht, jedoch niemals erwidert. So weist er die Bergnymphe Echo ebenso zurück wie den Bewerber Ameinias. Letzterer nimmt sich vor der Tür des Narkissos das Leben, nachdem er die Götter angefleht hat, seinen Tod zu rächen. Nemesis erhört diese Bitte und straft Narkissos mit unstillbarer Selbstliebe. Narkissos verliebt sich daraufhin in sein Spiegelbild im Wasser einer Quelle und greift verzweifelt nach dem eigenen Bild, das er festhalten möchte. Doch muss er erkennen, dass dies nicht gelingt und seine Selbstliebe unerfüllbar ist. Narkissos stirbt, und zurück bleibt die aus seinem Blut hervorgegangene Narzisse, die in der Antike als Blume der Unterwelt, der Toten, galt. Die Ovid'sche Version des Narkissos-Mythos beinhaltet im Sinne unserer modernen Narzissmustheorien die verhängnisvolle Situation eines Menschen, der die Erfüllung seiner Liebeswünsche in der Konzentration auf sich selbst sucht.

Andere Versionen des Mythos thematisieren vor allem die Konflikte, die aus der gleichgeschlechtlichen Liebe zweier Männer zu Narkissos resultieren. Neben dem bereits erwähnten Ameinias (in der Überlieferung von Konon, 444 v. Chr. – 390 v. Chr.) gab es noch den um Narkissos werbenden und von ihm verschmähten Ellops (in der Version von Probus, 1. Jahrhundert n. Chr.). Im ers-

ten Fall nimmt sich Narkissos das Leben, weil er die unerfüllte Sehnsucht nach dem eigenen Spiegelbild nicht erträgt. In der Elllops-Variante heißt es in der Überlieferung von Probus, Narkissos sei von Ellops wegen der verschmähten Liebe getötet worden. Aus dem Blut des Narkissos seien die Blumen hervorgegangen, die seinen Namen tragen. Im Zentrum dieser beiden Versionen des Mythos stehen, ähnlich wie in der Geschichte der von Narkissos verschmähten Nymphe Echo, die Zurückweisung der Liebeswünsche anderer Menschen.

Die in den verschiedenen Versionen des Mythos thematisierten Motive finden sich in einer oder anderen Weise auch in den modernen psychologischen Narzissmustheorien. Im Zentrum steht die Unfähigkeit der narzisstischen Person, die Liebe anderer Menschen anzunehmen und darauf mit eigenen Liebesgefühlen zu antworten. Ich werde in den verschiedenen Kapiteln dieses Ratgebers Menschen schildern, bei denen wir diese Persönlichkeitszüge finden.

Über alle unterschiedlichen Theorien hinweg lassen sich im Sinne des psychiatrischen Diagnosesystems DSM bestimmte Phänomene benennen, die charakteristisch für narzisstische Persönlichkeitsstörungen sind. Laut DSM-5 ist die narzisstische Störung eine Persönlichkeitsstörung. Dies sind länger anhaltende Zustandsbilder und Verhaltensmuster, die sich im Lebensstil und im Verhältnis zur eigenen Person und zu anderen Menschen zeigen. Die Abweichungen gegenüber anderen Menschen im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und in den Beziehungen sind so ausgeprägt, dass das daraus resultierende Verhalten in vielen persönlichen und sozialen Situationen deutlich wird. Dabei ist für Persönlichkeitsstörungen bezeichnend, dass sie zumeist in der Kindheit oder Adoleszenz beginnen und sich im Laufe der Zeit starre Reaktionsmuster entwickeln, die die betreffenden Menschen unflexibel machen und zu einem sozial unangepassten oder auf andere Art unzweckmäßigen Verhalten führen. Häufig gehen diese Erkrankungen mit persönlichem Leiden und einer gestörten sozialen Funktionsfähigkeit einher.

Unter den Persönlichkeitsstörungen stellt die narzisstische Persönlichkeitsstörung zwar eine relativ selten gestellte Diagnose dar

(nach Schätzungen beträgt der Anteil in der Gesamtbevölkerung zwischen 0,5 und 2,5 Prozent). Wie bereits erwähnt, soll es in diesem Buch aber auch um Menschen gehen, die »nur« mehr oder weniger starke narzisstische Persönlichkeitszüge erkennen lassen.

Die wichtigsten Merkmale der narzisstischen Persönlichkeitsstörung sind die folgenden:

### Diagnostische Kriterien der narzisstischen Persönlichkeitsstörung nach DSM-5

Ein tiefgreifendes Muster von Großartigkeit (in Fantasie oder Verhalten), Bedürfnis nach Bewunderung und Mangel an Empathie.

Der Beginn liegt im frühen Erwachsenenalter, und das Muster zeigt sich in verschiedenen Situationen. Mindestens fünf der folgenden Kriterien müssen erfüllt sein:

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

9. Zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen.

Millon<sup>12</sup> unterscheidet verschiedene Typen von narzisstischen Menschen, auf die ich in den verschiedenen Kapiteln dieses Ratgebers eingehen werde:

- *Normaler narzisstischer Mensch*: Er erscheint kompetitiv, selbstsicher und erfolgreich.
- *Charakterloser Narzisst*: Er ist betrügerisch, ausnutzend und skrupellos, hat häufig damit Erfolg, wird aber auch unter Umständen straffällig.
- *Amouröser Narzisst*: Er präsentiert sich verführerisch und exhibitionistisch und kann sich nicht auf tiefe Beziehungen einlassen.
- *Kompensatorischer Narzisst*: Er führt ein grandioses Selbst vor, dem jedoch massive Selbstzweifel, Minderwertigkeits- und Schamgefühle zugrunde liegen.
- *Elitärer Narzisst*: Er legt ein überhöhtes Selbstwertgefühl an den Tag, ist angeberisch und selbstbezogen, begierig auf sozialen Erfolg und süchtig nach Bewunderung.
- *Fanatischer Narzisst*: Er kompensiert sein niedriges Selbstwertgefühl und die reale Bedeutungslosigkeit durch Omnipotenzwahn. Sein Verhalten hat paranoide Züge.

In der Literatur wird im Zusammenhang mit narzisstischen Störungen oft auch von einer »dunklen Triade« gesprochen<sup>13</sup>. Sie umfasst drei Persönlichkeitstypen, die alle durch Narzissmus geprägt sind:

- der *Narzisst*, gekennzeichnet durch die Vorstellung »die anderen sind dazu da, um mich zu bewundern«; er hält sich für etwas Besseres und zeichnet sich durch Selbstüberhöhung aus.
- der *Machiavellist*, der für sich das Lebensmotto »der Zweck heiligt die Mittel« in Anspruch nimmt; er legt ein manipulatives Verhalten an den Tag und verfolgt seine persönlichen Ziele ohne Rücksicht auf andere.
- der *Psychopath*, für den andere Menschen »Objekte« sind, deren er sich bedient; er ist kaltblütig und impulsiv und fürchtet keine Konsequenzen seines Verhaltens.

Das Problem bei den Diagnosekriterien und bei Beschreibungen, wie Millon und Paulhus sie geben, ist, dass sie äußerst negativ klingen und den Narzissten als einen unangenehmen Menschen erscheinen lassen, den man möglichst meiden sollte. Eine solche Einschätzung wird Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung indes nicht gerecht. Zum einen werden in solchen Charakterisierungen jeweils nur die Störungsmerkmale aufgelistet, nicht aber die Fähigkeiten und die kompensatorisch wirkenden Stärken des betreffenden Menschen. Dies sind beispielsweise seine Intelligenz, seine Vitalität, die Qualität seines Erfahrungsschatzes, seine über die Jahre hin erworbene Kompetenz in stabilisierenden Verhaltensweisen und sein soziales Umfeld.

Zum anderen zeigen Menschen mit einer narzisstischen Störung zwar die erwähnten negativen Verhaltensweisen. Diese stellen aber lediglich die Oberfläche dar. Darunter erkennt man einen empfindsamen, sensiblen und in seinem Selbstwert verletzten Menschen, der hinter der Fassade der genannten Symptome Schutz sucht. Auf diese Zusammenhänge werde ich in den verschiedenen Kapiteln dieses Ratgebers noch ausführlicher eingehen.

Schließlich ist noch zu berücksichtigen, dass längst nicht alle Menschen mit narzisstischen Störungen eine negative Wirkung auf ihre Umgebung ausüben. Zum Teil sind sie wichtige Exponenten in Wirtschaft, Politik, Kunst und allgemein im öffentlichen Leben. Wie ich im letzten Kapitel dieses Buches darstellen werde, nötigen sie uns mitunter Hochachtung und Bewunderung ab, dass sie mit Hilfe ihrer spezifischen Persönlichkeitszüge in einer Welt von Widrigkeiten und Verletzungen überleben können und fähig sind, selbst großen Misserfolgen und schwerwiegenden Einbußen in ihrem Leben immer noch etwas Positives abzugewinnen.

Was die Ursachen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung angeht, bestehen unterschiedliche Theorien. Neben biologischen Determinanten (zum Beispiel eine erhöhte Verletzlichkeit, eine Tendenz zur Feindseligkeit und ein erhöhtes Misstrauen) werden als Ursachen spezielle Bedingungen der Kindheit genannt. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung ist nach Ansicht des Psychoanalytikers Kernberg<sup>14</sup> die Folge einer Erziehung durch Eltern, die dem Kind mit Ablehnung begegnet sind und ihm keine bedingungslose

Akzeptanz entgegenbringen konnten. Daraus resultiere eine zentrale Selbstwertstörung, die das Kind und der spätere Erwachsene durch ein grandioses Selbstkonzept zu kompensieren versuche.

Demgegenüber schildert Kohut<sup>15</sup>, der Begründer der Selbst-Psychologie, die narzisstische Persönlichkeitsstörung als eine fehlgeschlagene Wendung innerhalb einer normalen Entwicklung. Der narzisstische Mensch bleibe quasi auf einem kindlichen Entwicklungsniveau stehen, weil das Kind die ablehnenden, es nicht bedingungslos akzeptierenden Eltern nicht ausreichend idealisieren und infolgedessen keine ausreichende, reife Fähigkeit der Selbstregulierung erlangen konnte. Stattdessen muss sich ein solcher Mensch für die Aufrechterhaltung seines Selbstbewusstseins permanent anderer Menschen bedienen, die ihm zugewandt sind und ihm empathische Aufmerksamkeit entgegenbringen.

