

TURID MÜLLER
Verdeckter Narzissmus in Beziehungen



Turid Müller

VERDECKTER NARZISSMUS

in Beziehungen



Das Arbeitsbuch

In 10 Schritten raus aus der
toxischen Partnerschaft


kailash

Inhalt

Vorbemerkungen	12
Vorwort	13

1. ... und wenn es doch nur Paar-Probleme sind?

Muster erkennen und brechen

Nur Paar-Probleme?	16
Beziehungsgift: Narzissmus verstehen	17
<i>Standortbestimmung</i>	17
<i>Narzissmus – darf man das sagen?</i>	21
<i>Was ist Narzissmus?</i>	23
<i>Narzisstische Eigenschaften</i>	26
<i>Narzisstische Manipulationstechniken</i>	28
Aus dem Topf springen: Merkmale und Phasen toxischer	
Beziehungen	45
<i>Die eigene Beziehungshistorie</i>	45
<i>Phasenprüfer</i>	47
Auf und ab: Konditionierung und Liebessucht	50
<i>Der Missbrauchskreislauf</i>	50
<i>Traumabindung</i>	52
<i>Emotionaler Missbrauch und seelische Gewalt</i>	55
Dein Fazit zu Kapitel 1	59

2. ... und wenn ich doch übertreibe?

Das Bauchgefühl wieder zum Kompass machen

Übertreibe ich?	62
Gaslighting: Die fremde Brille absetzen	63
<i>Wenn du dir selbst nicht mehr vertraust</i>	63
<i>Beziehungsbotschaften prüfen</i>	67
<i>Zuschreibungen korrigieren</i>	68
Selbstgaslighting: Innere Stimmen unterscheiden lernen ..	69
<i>Selbstgaslighting erkennen</i>	69
<i>Den Kompass eichen</i>	74
Körperweisheit und Intuition: Das Vertrauen in dich	
selbst zurückgewinnen	76
<i>Die innere Beobachterrolle stärken</i>	76
<i>Stress lass nach!</i>	77
<i>Mut zur Wut!</i>	82
Dein Fazit zu Kapitel 2	97

3. ... und wenn die anderen doch recht haben?

Gaslighting, Enabler und Flying Monkeys ausbremsen

Haben die anderen doch recht?	100
Das kommt in den besten Familien vor: Gaslighting durch	
Angehörige beenden	101
<i>Wie dein Umfeld dich gaslightet</i>	101
<i>Vom Zerrbild zum Spiegelbild</i>	104
Ins Netz gegangen: Wie du die Fäden durchtrennen kannst	108
<i>Fliegende Affen</i>	108
<i>Energie-Vampire und Nebenschauplätze</i>	110
Wer tut mir gut, wer nicht? Das Adressbuch ausmisten	112
<i>Frühjahrsputz in der Kontaktliste</i>	112

<i>Sich auf das Nestwerk besinnen</i>	116
Dein Fazit zu Kapitel 3	117

4. ... und wenn es doch die große Liebe ist?

Von der kognitiven Dissonanz zur Klarheit

Ist es die große Liebe?	120
Graustufen: Das Leben ist nicht schwarz-weiß	121
<i>Kognitive Dissonanz und die Schuhe, die du dir anziehst</i> ..	121
<i>Gute Zeiten, schlechte Zeiten</i>	125
<i>Das Vexierbild verstehen</i>	129
<i>Konferenz der Dissonanzen</i>	130
Nicht passend gemacht: Das Ende der Entschuldigungen ..	134
<i>Wenn sich die falsche Person entschuldigt</i>	134
<i>Das Drama-Dreieck</i>	138
Die Kunst des Nein: Deine Grenze definieren	139
<i>Alte Bindungsmuster erkennen</i>	139
<i>Ein neues Bild von Beziehungen etablieren</i>	142
<i>No-Gos definieren</i>	143
Dein Fazit zu Kapitel 4	145

5. ... und wenn es doch falsch wäre, zu gehen?

Denkfehler Hoffnung. Oder: Wie du Klebstoffe zu Lösungsmitteln machst

Wäre es falsch, zu gehen?	148
Die Hoffnung stirbt zuletzt: Wieso wir ihren Tod beschleunigen sollten	149
<i>Prinzip Hoffnung</i>	149
Denkfehler: Nicht alles, was du denkst, ist wahr	151
<i>Von Mäusen und Menschen</i>	151

Leinen los! Was dich sonst noch hält – und wie du es loslassen kannst	158
<i>Werte – und wie sie benutzt werden können, um dich zu binden</i>	158
<i>Werte – und wie du eine gute Mitte für dich finden kannst ..</i>	166
Dein Fazit zu Kapitel 5	170

6. ... und wenn es doch an mir liegt? **Raus aus der Schuld-Falle!**

Liegt es an mir?	174
Täter-Opfer-Umkehr: »Du bist schuld!« und andere Märchen	175
<i>Schuld – und wie sie bei dir landet</i>	175
<i>Wenn du dich rettest, bist du die Täterperson</i>	183
<i>Scham – und wie sie verhindert, dass du tust, was nötig ist</i>	186
<i>Die kritische Stimme als Botschafterin deiner Bedürfnisse</i>	189
Projektion: Vom Leben als Leinwand	196
<i>Angehimmelt und verteufelt</i>	196
<i>Lenkendes Lob</i>	201
Reaktiver Missbrauch: Wenn es dich an deine Grenzen bringt	202
<i>Selbst schuld?</i>	202
<i>Dein Verhalten verstehen</i>	202
Dein Fazit zu Kapitel 6	206

7. ... und wenn ich nie wieder so jemanden finde?
Rechtschreibkorrektur für Glaubenssätze

Finde ich je wieder so jemanden?	210
Mentale Fesseln: Negative Glaubenssätze	211
<i>Einflüsterungen ausschalten</i>	211
<i>Gedankengift verstehen</i>	214
<i>Willst du das wirklich?</i>	216
Das Mindset ändern: Glaub doch, was du willst!	217
<i>Stärkende Annahmen formulieren</i>	217
<i>Das Was-wäre-wenn-Experiment</i>	219
Erkenne dich selbst: Die Baustellen im eigenen Garten	224
<i>Sollbruchstellen</i>	224
Dein Fazit zu Kapitel 7	228

8. ... und wenn die Umstände mich zwingen zu bleiben?
Kinder, Kapital & Co.

Zwingen mich die Umstände zum Bleiben?	232
Alternativ-Los: Wenn dein Zukunfts-Ich dir etwas	
raten könnte	233
<i>Dem Zukunfts-Ich begegnen</i>	233
<i>Positives Imaginieren</i>	234
<i>Brief an dein Gegenwarts-Ich</i>	236
Wie es gehen kann: Fragen sind keine Hindernisse,	
sondern Türen	238
<i>Stolpersteine zum Weg machen</i>	238
<i>Tipps für unterwegs</i>	240
Gemeinsam statt einsam: Ein Support-Netzwerk aufbauen ..	242
<i>Nestwerk-Pflege</i>	242
<i>Nummer sicher</i>	244
Dein Fazit zu Kapitel 8	246

9. ... und wenn es doch kein Narzissmus ist?

Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende

Ist es doch kein Narzissmus?	250
Es ist, was es ist: Es geht nicht um die Diagnose – es geht um dich!	251
<i>Narzissmus oder nicht?</i>	251
<i>Der Blick nach innen</i>	254
Den Schmerz umarmen: Die Verheißung auf der anderen Seite	256
<i>Stehenbleiben!</i>	256
<i>Die Liebesgeschichte neu erzählen</i>	258
Autsch! Der Wahrheit ins Auge sehen	260
<i>Radikale Akzeptanz</i>	261
<i>Trau dich zu trauern</i>	262
Dein Fazit zu Kapitel 9	265

10. ... und wenn es der falsche Zeitpunkt ist?

Den richtigen Moment finden und die Trennung gestalten

Ist es der falsche Zeitpunkt?	268
Jetzt: Wann es Zeit ist, zu gehen	269
<i>Was noch im Weg steht</i>	269
<i>Die letzte letzte Chance</i>	271
<i>Der richtige Augenblick</i>	274
Gut vorbereitet ist halb getan: Ein sicherer Hafen für die Zeit nach der Trennung	275
<i>Ankerplatz</i>	275
<i>Schwierigkeiten antizipieren</i>	276
<i>Sicherheitsleine</i>	279
<i>Sauberer Schnitt</i>	283

Stark bleiben: Was dich erwartet und wie du Rückfälle verhindern kannst	285
<i>Puffer für die Seele</i>	285
<i>Keine Haken bieten</i>	288
<i>Wie du dem Sog standhalten kannst</i>	297
<i>Der Weichzeichner der Vergangenheit</i>	301
<i>Sei streng mit dir!</i>	303
Das Kind im Brunnen: Wenn du rückfällig geworden bist .	307
Dein Fazit zu Kapitel 10	308
 Anhang	 310
<i>Nachwort</i>	310
<i>Kontakte</i>	312
<i>Weiterführendes</i>	313
<i>Anmerkungen</i>	316

Vorbemerkungen

Die Auswirkungen toxischer Beziehungen sind nicht zu unterschätzen:

Wenn du im Augenblick um deine seelische oder körperliche Unversehrtheit fürchten musst, sollte dein erster Schritt sein, dich in Sicherheit zu bringen.

Wenn du momentan daran denkst, dir etwas anzutun, hol dir Hilfe.

Auch kann dieses Arbeitsbuch eine Therapie nicht ersetzen.

Wenn du jetzt oder im Prozess bemerkst, dass die hier angesprochenen Themen oder dein Alltag dich überwältigen, such dir kundige Unterstützung.

Entsprechende Anlaufstellen findest du im Anhang.

Damit aus Opfern Überlebende werden können, ist Selbstfürsorge nötig.

Gib auf dich acht!

Vorwort

Moin.

Ich bin Turid. Wollen wir »du« sagen? Immerhin geht es auf den nächsten Seiten ja ganz schön ans Eingemachte ...!

Apropos: Dieses »Eingemachte« kenne ich nicht nur durch meine Brille als Psychologin – ich habe es auch selbst erlebt.

In meinem Ratgeber »Verdeckter Narzissmus in Beziehungen« gehe ich inhaltlich mehr in die Tiefe, als das hier möglich ist, und plaudere auch zu meiner eigenen Geschichte ein bisschen aus dem Nähkästchen. Hier geht es vor allem um *dich*:

Dieses Arbeitsbuch wurde für alle geschrieben, die sich fragen, ob sie in einer toxischen Beziehung stecken. Auch für Menschen, die sich bereits getrennt haben, aber nicht loslassen können und die sich nach einem endgültigen Schlussstrich sehnen, kann es eine Hilfe sein.

Dabei legt es das Augenmerk nicht nur auf klassisch narzisstische Verhaltensweisen, sondern auch auf subtile Formen wie den *verdeckten Narzissmus*.

Das Arbeitsbuch möchte dich dabei begleiten, herauszufinden, ob dir deine Partnerschaft (noch) guttut oder ob es an der Zeit ist, etwas zu verändern. Dabei wird es ganz praktisch: Neben kurzen Inputs ist vor allem Raum, um dich mit dir und deiner Beziehung auseinanderzusetzen. Dabei hangeln wir uns an zehn typischen Fragen entlang, die ich von mir selbst kenne – und von den Menschen, die ich im Coaching begleite:

1. ... und wenn es doch nur Paar-Probleme sind?
2. ... und wenn ich doch übertreibe?
3. ... und wenn die anderen doch recht haben?
4. ... und wenn es doch die große Liebe ist?
5. ... und wenn es doch falsch wäre, zu gehen?
6. ... und wenn es doch an mir liegt?
7. ... und wenn ich nie wieder so jemanden finde?
8. ... und wenn die Umstände mich zwingen, zu bleiben?
9. ... und wenn es doch kein Narzissmus ist?
10. ... und wenn es der falsche Zeitpunkt ist?

Diese und ähnliche Fragen stehen uns in toxischen Beziehungen dabei im Weg, klar, entschlosskräftig und handlungsfähig zu werden – jedenfalls dann, wenn sie *unbeantwortet* bleiben. Darum werden wir uns gemeinsam auf die Suche nach Antworten begeben – und zwar nach deinen ganz persönlichen.

Du hast noch mehr Fragen, die du partout nicht klären kannst? Notier sie:

Vielleicht wirst du dir im Laufe dieser Reise auch auf sie einen Reim machen.

Machen wir uns also auf den Weg! Natürlich kannst du unterwegs von Thema zu Thema springen – doch die »Reiseleitung« hat sich bei der Wahl der Route was gedacht.

Bon Voyage!

Deine Turid

1.

*... und wenn es doch nur
Paar-Probleme sind?*

Muster erkennen und brechen



Nur Paar-Probleme?

Viele Menschen, die sich fragen, ob ihre Partnerschaft toxisch ist oder ob Narzissmus eine Erklärung für die erlebten Schwierigkeiten sein könnte, zweifeln: Sind diese drastischen Vermutungen berechtigt? Herausforderungen gehören schließlich zum Miteinander dazu! Nicht ohne Grund heißt es ja *»in guten wie in schlechten Zeiten«*. Da kann man sich doch nicht einfach trennen, wenn es schwierig wird – oder?

Die Frage ist also: Wann wird das Zusammenleben *zu* problematisch? Und woher weiß ich, wann diese Grenze überschritten ist?

Viele Betroffene sagen:

»Ich kann nicht gehen! Denn: Was, wenn es doch nur Paar-Probleme sind?«

Kennst du diesen Gedanken von dir selbst?

Vielleicht bist du in dieser Frage auch gespalten? Dann geh bei den Impulsen auf den Grund:

Teilst du diesen Gedanken? Ist er für dich *ein Grund zum Bleiben*? Warum?

Teilst du diesen Gedanken nicht? Ist er für dich *kein Grund zum Bleiben*? Warum nicht?

Was möchtest du in diesem Kapitel für dich herausfinden?

Beziehungsgift: Narzissmus verstehen

Standortbestimmung

Menschen, die sich in toxischen Beziehungen befinden, fällt es oft schwer, genau zu benennen, was nicht stimmt. Sie merken, dass es ihnen nicht gut geht. Sie grübeln in jeder freien Sekunde, was in ihrer Partnerschaft schiefhängt und wie sie die Probleme lösen könnten. Doch die vielen kleinen, irritierenden Einzelereignisse scheinen, jeweils für sich genommen, kaum der Rede wert. Das verunsichert.

Darum möchte dir dieses Kapitel helfen, Worte für das zu finden, was du erlebst.

Fang mit dem an, was du schon weißt:

Wie geht es dir gerade? Und wie geht es dir in deiner Beziehung? Spitze ruhig zu:

1. Muster erkennen und brechen

Wenn du möchtest, kannst du auch malen, wie dir zumute ist oder wie es zwischen euch läuft. Bilder sagen mehr als tausend Worte. Dazu braucht es keine großen Zeichenkünste. Welches Bild bringt es auf den Punkt?



Wenn dieses Arbeitsbuch im Paket mit einer kleinen Fee käme – was hätte sich dann in deinem Leben verändert, wenn du irgendwann die letzte Seite umblätterst? Welche Wünsche hätte die Fee dir erfüllt?

Da diese Feen üblicherweise rar gesät sind, mal ganz praktisch gefragt: Was *genau* müsste passieren, damit die oben beschriebenen Veränderungen möglich würden? Kann ja sein, dass du den Sternenstaub doch mal wieder selbst versprühen musst ...

Menschen in narzisstischen bzw. toxischen Beziehungen zeigen häufig ähnliche »Symptome«¹. Welche Merkmale kennst du von dir? Markiere sie!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> gedanklicher Nebel, Konfusion | <input type="checkbox"/> Schmerzsymptome wie z. B. Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne |
| <input type="checkbox"/> sich hinterfragen | <input type="checkbox"/> Entscheidungsschwierigkeiten |
| <input type="checkbox"/> Scham | <input type="checkbox"/> Grübeln |
| <input type="checkbox"/> Wutausbrüche | <input type="checkbox"/> Einsamkeit |
| <input type="checkbox"/> Todessehnsucht (ohne Suizidabsicht) | |

1. Muster erkennen und brechen

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Schlafstörungen | <input type="checkbox"/> Verzweiflung |
| <input type="checkbox"/> weniger Lebensfreude und Glücksempfinden | <input type="checkbox"/> Sorge, selbst narzisstisch zu sein |
| <input type="checkbox"/> Selbstbeschuldigungen | <input type="checkbox"/> Erstarren, Sich-Zurückziehen, Sich-Betäuben |
| <input type="checkbox"/> auf Eierschalen gehen | <input type="checkbox"/> Entzündungserkrankungen |
| <input type="checkbox"/> Interessenverlust | <input type="checkbox"/> (Komplexe) Posttraumatische Belastungsstörungen |
| <input type="checkbox"/> Panikattacken | <input type="checkbox"/> Ständige Alarmbereitschaft (Hypervigilanz) |
| <input type="checkbox"/> Stresssymptome | <input type="checkbox"/> Schreckhaftigkeit |
| <input type="checkbox"/> Selbstoptimierung | <input type="checkbox"/> Reizbarkeit |
| <input type="checkbox"/> Hilfe suchen | <input type="checkbox"/> Alpträume |
| <input type="checkbox"/> Selbstbetäubung | <input type="checkbox"/> Flashbacks |
| <input type="checkbox"/> Selbstverlust | <input type="checkbox"/> Süchte |
| <input type="checkbox"/> Depressionen | <input type="checkbox"/> (z. B. Essstörungen, Alkohol, Sex) |
| <input type="checkbox"/> psychosomatische Beschwerden | <input type="checkbox"/> sozialer Rückzug |
| <input type="checkbox"/> sich für verrückt halten | <input type="checkbox"/> Selbstvernachlässigung |
| <input type="checkbox"/> Schwanken zwischen positivem und negativem Bild der Partnerschaft | <input type="checkbox"/> Konzentrations- und Gedächtnisprobleme |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsverlust, Gewichtszunahme | <input type="checkbox"/> Suizidgedanken, Suizidalität |
| <input type="checkbox"/> sinkendes Selbstwertgefühl | <input type="checkbox"/> Flucht-oder-Kampf-Reaktionen |
| <input type="checkbox"/> chronische Erkrankungen | <input type="checkbox"/> (Adrenalinausstoß) |
| <input type="checkbox"/> Übelkeit, Erbrechen | <input type="checkbox"/> Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS) |
| <input type="checkbox"/> Schwierigkeiten, der eigenen Wahrnehmung zu trauen | <input type="checkbox"/> Verspannungen |
| <input type="checkbox"/> Überanpassung, Appeasement, dem Gegenüber alles recht machen | <input type="checkbox"/> Appetitverlust, Verstopfung |
| <input type="checkbox"/> Misstrauen | <input type="checkbox"/> müdes, graues Gesicht |
| <input type="checkbox"/> (Selbst-)Isolation | <input type="checkbox"/> Schwierigkeiten, den Alltag zu meistern |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung | |

Die meisten dieser Merkmale sind unspezifisch und können auch andere Ursachen haben. Im Zweifel solltest du sie also medizinisch oder psychologisch abklären lassen. Eine starke Häufung kann allerdings ein Indiz dafür sein, dass Körper und Seele dir signalisieren wollen, dass etwas ganz und gar nicht stimmt und deine Aufmerksamkeit braucht.

Wie deutest du selbst Art und Menge der Merkmale, bei denen du dich hier wiederfindest?

Narzissmus – darf man das sagen?

Vorab eine generelle Bemerkung über das Wort »Narzissmus«: Die wenigsten von uns dürften darin ausgebildet sein, Diagnosen zu stellen. Und selbst wenn – bei unseren Nächsten wären wir zu nah dran, um objektiv zu sein. Hinzu kommt: Narzisstische Eigenschaften können einem auch dann das Leben schwer machen, wenn sie für eine Diagnose nicht stark genug ausgeprägt sind. *In den meisten Fällen müssen wir also damit leben, dass wir keine Sicherheit bezüglich einer möglichen Narzissmus-Diagnose bekommen.*

Nichtsdestotrotz kann es hilfreich sein, die Muster zu erkennen und zu verstehen. Ob bedingt durch Narzissmus oder nicht – diese Muster sind potenziell *dysfunktional* und können die Betroffenen selbst sowie ihre Angehörigen in Mitleidenschaft ziehen.

Um benennen und somit erkennen zu können, was wir erleben, braucht es einen gesunden Mittelweg zwischen Narzissmus-Bashing und dem Entschuldigen toxischer Verhaltensweisen. Manche Menschen haben derart starke Hemmungen, Begriffe wie »narzisstisch« zu gebrauchen, dass sie sich selbst der Möglichkeit berauben, Worte für das zu finden, was ihnen widerfährt. So bleiben sie handlungsunfähig. Sie können sich selbst und andere nicht schützen.

Das Gegenteil kann ebenso die Sicht verengen: Wer alles nur noch über die vermeintliche Schlechtigkeit anderer erklärt und diese verteufelt, verpasst den Blick ins eigene Innere und hat darüber hinaus auch bei der Betrachtung anderer eine eingeschränkte Erkenntnisfähigkeit. Alle erscheinen narzisstisch und monströs statt als das, was sie sind: verletzte Menschen, die andere Menschen verletzen. Und vor denen man sich in Acht nehmen kann – und muss.

Um Narzissmus zu benennen, braucht es also einen *klaren Blick für ungesunde Muster*. Wird der übertrieben, artet es aus in *inflationäres Narzissmus-Bashing*. Damit das nicht passiert, braucht es *Differenziertheit, Selbstreflexion und Umsicht*. Allerdings sollte man es auch damit nicht übertreiben. Denn sonst folgt daraus, dass man *toxisches Verhalten entschuldigt*.

Erkennst du dich in einer (oder in mehreren) dieser Positionen wieder?

In welcher / in welchen?

War das schon immer so? Oder hat sich deine Haltung verändert – und wenn ja: wodurch?

Zu welchem neuen Gleichgewicht würdest du mit deiner Haltung gern finden?

Was brauchst du dazu?

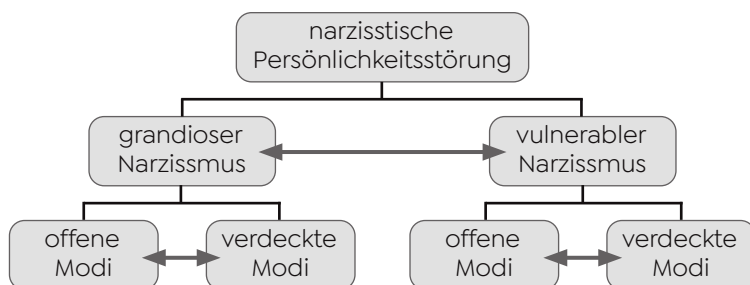
Was ist Narzissmus?

Narzisstische Menschen haben seit ihrer Kindheit gewissermaßen ein »Loch in der Seele« – eine Metapher für die unzureichende Liebe der ersten Bezugspersonen. Durch das Defizit an bedingungsloser elterlicher Liebe haben narzisstische Menschen Probleme, ihr Selbstwertgefühl zu regulieren, was sie zum Beispiel durch *Grandiosität gegenüber vermeintlich weniger wertvollen anderen* oder durch *Verschmelzung mit idealisierten anderen* zu kompensieren versuchen. Im einen wie im anderen Fall dienen andere Menschen als Mittel zum Zweck². Je nachdem, welche der beiden möglichen Strategien zur Stabilisierung des eigenen Selbstwertes gewählt wird, entwickelt sich eine andere Facette von Narzissmus.

Aber fangen wir von vorne an: Der Narzissmus-Begriff ist komplex. Schon bei der Frage, was *gesunder* und was *pathologischer Narzissmus* ist, scheiden sich die Geister. Aaron Pincus, ein Wissenschaftler, der viel zum Thema forscht, legt nahe, dass gesunde Selbstbehauptung und pathologischer Narzissmus zwei Paar Schuhe sind.³ Die Grenze ist allerdings nicht genau zu setzen.⁴

Der pathologische Narzissmus verläuft auf einem Spektrum von einem bestimmten *Persönlichkeits- oder Kommunikationsstil* bis hin zur schweren Persönlichkeitsstörung.⁵ Am äußersten Ende dieses Spektrums steht die *Psychopathie*.⁶ Gerade die weniger ausgeprägten Formen von Narzissmus sind nicht immer leicht zu identifizieren.

Facetten der narzisstischen Persönlichkeitsstörung (NPS) nach Pincus et al.⁷



Unterscheidung narzisstischer Typen

Ich möchte im Folgenden gern zwischen zwei Haupttypen von Narzissmus unterscheiden: dem *grandiosen Narzissmus* und dem *vulnerablen Narzissmus*.⁸ Da es kaum Daten gibt, die zwischen allen vier Facetten unterscheiden, vermische ich hier jeweils die beiden typischerweise gemeinsam erwähnten, und zwar in Anlehnung an den Therapeuten Jochen Peichl⁹.

Wenn du möchtest, kannst du in der Tabelle markieren, welche Eigenschaften dir von deiner Partnerin/deinem Partner bekannt vorkommen. Das können durchaus Merkmale aus beiden Spalten sein:

Grandioser Narzissmus (eher offen)	Vulnerabler Narzissmus (eher verdeckt)
Was man typischerweise unter Narzissmus versteht / was die gängigen Diagnoseschlüssel da- runter verstehen	Nicht auf den ersten Blick nar- zisstisch
Größenfantasien, Demonstration von Überlegenheit, Arroganz, An- spruchshaltung	Eher schüchtern, schamhaft, zu- rückhaltend, gehemmt, ängstlich, depressiv, Opferrolle
Selbsterhöhung ist offen beob- achtbar	Selbsterhöhung im Verborgenen
Negatives Selbstbild wird durch Größenfantasien kompensiert	Schwankender Selbstwert / Nega- tives Selbstbild tritt offen zutage
Eher extrovertiert	Eher introvertiert
Neigung, Ansprüche durchzu- setzen	Altruistische Fassade / Betonte Bescheidenheit / Beschämtes Leugnen zwischenmenschlicher Bedürfnisse
Arrogante Überheblichkeit	Unterwürfigkeit
Ausbruch bei Kränkung	Hohe Sensitivität für Misserfolg führt zur Vermeidung von Kon- takten / Versuch, durch Einstim- mung und Empathie Kritik ande- rer zu vermeiden

Grandioser Narzissmus (eher offen)	Vulnerabler Narzissmus (eher verdeckt)
Selbstzweifel werden auf andere projiziert	Selbstzweifel werden gespürt
Selbstdarstellerisch	Im Zentrum zu stehen, wird vermieden
Zwanghafter Kampf um Autonomie – bis zur Kontaktvermeidung	Versuch, durch Anpassung Anerkennung zu bekommen, klammern
Hinter dem Größenwahn lauert die Depression	Hinter der Depression verbirgt sich die Grandiosität
»Ich bin der Größte und die anderen sind nichts.«	»Ich bin nichts und die anderen sind alles.«
Idealisiert sich, wertet andere ab	Idealisiert andere, wertet sich selbst ab
Egoismus, Rücksichtslosigkeit	Hohe Sensitivität gegenüber den Bedürfnissen und Reaktionen anderer / Suche nach Zustimmung und Zugehörigkeit
»Man-selbst-Sein« ist wichtiger als Bindung an andere	Bindung an andere ist wichtiger als »Man-selbst-Sein«
Scham wird versteckt und verdrängt	Scham gehört zum Charakter
Aggressiv	Passiv-aggressiv / aggressiv gegen sich selbst

Peichl¹⁰ beschreibt diese beiden Typen bildlich folgendermaßen:

Superman	Mutter Teresa
Grandioser, offener, männlicher, dickhäutiger, kalter Narzissmus	Vulnerabler, verdeckter, weiblicher, dünnhäutiger, warmer Narzissmus oder Komplementär-Narzissmus, also Narzissmus unter umgekehrten Vorzeichen: Wo beispielsweise der Narzisst im Mittelpunkt stehen will, möchte der Komplementär-Narzisst sich für den anderen ganz und gar zurücknehmen.

Menschen aller Geschlechter können beide Arten von Narzissmus aufweisen. Bezeichnungen wie *weiblicher Narzissmus* sind daher irreführend. Zwar prägen die überlieferten Geschlechterrollen, wie sich der Narzissmus bei Menschen äußert, doch ändert sich dies zunehmend mit dem Aufweichen dieser Rollen.

Superman oder Mutter Teresa? Kommst du einer dieser beiden Charaktere bekannt vor? Oder steckst du im Wechsel mit beiden in einer Beziehung?

Beschreibe je ein typisches Beispiel:



Superman/Superwoman



Mutter Teresa/Vater Teresa

Narzisstische Eigenschaften

Das Klischee besagt, dass narzisstische Menschen nach Macht streben und daher potenziell unter den besonders Erfolgreichen anzutreffen sind – auch wenn das natürlich nicht immer der Fall ist. In der Literatur werden narzisstische Menschen zuweilen nach Erfolg unterschieden.¹¹

Erkennst du etwas wieder? – Markier es und notier ein Beispiel!

Erfolgreich	Erfolglos	Beispiel
Kompensation der Selbstzweifel durch Leistung	Keine Bemühungen, die Selbstzweifel zu kompensieren, daher keine Erfolge	
Trotz Erfolg Selbstzweifel & Unzufriedenheit	Illusionäres positives Selbstbild: z. B. <i>»Wenn ich wollte, könnte ich alles erreichen«</i>	

Hier findest du einige typische Eigenschaften und Verhaltensweisen. Welche erkennst du wieder? – Kreise sie ein!

innere Leere	hohe Kränkbarkeit	unterbricht andere
Langeweile	nicht kritikfähig	redet viel
weicht Blick aus	keine Selbstreflexion	redet nur von sich
charismatisch, gutaussehend, redegewandt, begabt oder auf andere Weise begeisternd	wenig Empathie oder kein emotionales Mitfühlen oder nur, wenn es nützlich ist	feindliches »Dagegen«-Sein / oppositionelles Trotz- und Verweigerungsverhalten
wenig Resonanz	von sich überzeugt	ist eifersüchtig
zeigt wenig echtes Interesse	psychopathisches Starren	schuld sind die anderen
kaum enge Beziehungen	verantwortungslos/sorglos	wenig kompromissbereit
hat einen »Fanclub«	lügt	braucht Bestätigung
Opferrolle	kritisiert gern	wirkt jung/unreif
fast nie Single	passiv-aggressiv	legt Wert auf Status
flache Gefühle (abgesehen von Scham und/oder Rage)	verspätet, vergesslich oder ungeschickt als passiv-aggressive Strategie	füllt die innere Leere mit Ablenkung, Thrill, Beschäftigung
ist neidisch	macht andere eifersüchtig, betrügt	hat ein Suchtproblem

Narzisstische Manipulationstechniken

Narzisstische Menschen verwenden – mal mehr, mal weniger bewusst – *Manipulationstechniken*, weil sie keine konstruktiven Strategien gelernt haben, um ein *positives Selbstbild* und ihr *Selbstwertgefühl* aufrechtzuerhalten. Sie brauchen ihr Umfeld, um *narzisstische Zufuhr* zu kriegen: einen Booster fürs Ego. Bewundert werden oder jemanden runterputzen – beides würde diesen Zweck erfüllen: sich wertvoll und wichtig fühlen.

Welche der folgenden Manipulationsstrategien narzisstischer Menschen kommen dir aus deiner Partnerschaft bekannt vor?

Vielleicht möchtest du beispielhaft je eine typische Situation von euch beschreiben und analysieren, um beim nächsten Mal gleich zu merken, dass du manipuliert wirst? Außerdem gibt es hier etwas Raum, um dir *Selfcare-Strategien* für das nächste Mal bereitzulegen.

Kleingedrucktes: Die meisten Menschen haben in ihren schlechten Momenten schon mal beleidigt geschwiegen, abfällig über andere geredet, fremdgeflirtet oder im Versuch, zu beruhigen, ein Erlebnis heruntergespielt. Dazu muss man nicht narzisstisch sein. Die *Häufung* ist das, was uns stutzig machen sollte.

Manipulationsstrategien

Gaslighting

Beispiel: Als ich ansprach, dass er mich mit der Aussage »Du bist nicht mehr attraktiv!« verletzt hatte, behauptete er, das nie gesagt zu haben, und ließ mich damit an meiner Wahrnehmung zweifeln.

Dein Beispiel:

Bei Gaslighting kann *Validation* deiner Perspektive durch den Blick einer Vertrauensperson helfen. Kennst du jemanden, der dir dabei helfen kann, deiner Wahrnehmung wieder zu vertrauen?

Deine Selfcare-Strategie:

Silent Treatment / Stillebehandlung / Bestrafung durch Schweigen

Beispiel: Als ich angesprochen habe, dass sein Alkoholkonsum mir Sorgen macht, hat er eine Woche lang nicht mit mir geredet.

Dein Beispiel:

Silent Treatment kann uns sehr wehtun, weil Ausschluss aus der Gemeinschaft für uns soziale Wesen sehr schmerzhaft ist. Mach deutlich, dass du gesprächsbereit bist, und dann lass los! Es ist nicht deine Verantwortung, die Harmonie wieder herzustellen. Grenzdich so gut wie möglich ab: Geh an einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und an dem dich das strafende Schweigen nicht erreicht. Lenk dich ab und lass es dir gut gehen! Wie könnte das konkret aussehen?

Deine Selfcare-Strategie:

Stonewalling / Mauern / Themen abblocken & aus dem Kontakt gehen

Beispiel: Als wir uns gestritten haben, wollte ich das klären, aber sie ging einfach aus dem Zimmer und es war klar, dass ich das Thema nicht mehr ansprechen sollte.