

Dr. Britta Papay

# VERKAPPT NARZISSTEN

WIE WIR SIE ENTTARNEN UND  
IHNEN DIE MACHT NEHMEN

© 2025 des Titels »Verknappte Narzissten« von Dr. Britta Papay (ISBN 978-3-68869-030-4)  
by NBT LEVEL Verlag, NBT LV GmbH, Götting. Nähere Informationen unter: [www.nbt-level-verlag.de](http://www.nbt-level-verlag.de)



<b>TEIL IV • MEINE GESCHICHTE: GEBORENE MIMOSE UND TRAUMATISIERTE NARZISSTIN.....</b>	<b>247</b>
 13 • MEIN WEG ALS BETROFFENE ZUR SYSTEMISCHEN THERAPEUTIN .....	 248
 SCHLUSSWORT: ECHTE BEZIEHUNGEN, WAHRES SELBST.....	 257
 DANKSAGUNG .....	 259
Literatur .....	261
Podcast-Empfehlungen .....	263
Anmerkungen.....	264

*Für Lea und Hannah:*

*Ihr seid mein Spiegel,  
in den ich mich nun traue,  
ohne Scham zu blicken.*

In diesem Buch steckt der Wunsch, das hochkomplexe Thema Narzissmus so vielen Menschen wie möglich anschaulich zugänglich zu machen. Dadurch durfte ich mich meiner Erfahrung und zahlreicher Beispiele aus meiner Praxis bedienen. Ich habe mich bestmöglich bemüht, die Geschichten so zu verändern und zum Teil miteinander zu verweben, dass niemand, außer möglicherweise die Klienten selbst, erkennt, um wen es sich handelt, und hoffe, damit ausreichend die Intimität und die Privatsphäre meiner Klienten gewahrt zu haben, da ich ihr Vertrauen sehr schätze und ihre Geschichten und Wege mit großem Mitgefühl begleite. Ich hoffe, dass mir dies gelungen ist und dass ich niemandem auf den Schlips getreten bin. Allerdings sind es gerade die wahren Geschichten von echten Menschen, die berühren und die auch anderen helfen können, ihre eigenen Motive, Strukturen und vielleicht sogar den eigenen tiefen Schmerz besser zu verstehen. Des Weiteren haben mich zahlreiche fantastische Experten und Autoren inspiriert. Ich habe mir große Mühe gegeben, präzise und sauber sämtliche Quellen wiederzugeben. Sollte mir an der einen oder anderen Stelle ein Fehler unterlaufen sein, so bitte ich um Verzeihung.

*»Ich habe eine Welt  
von Freunden in mir  
mit ihren eigenen Lebensläufen.  
Meine Seele ist ein  
verborgenes Orchester,  
ich weiß nicht,  
welche Instrumente,  
Geigen und Harfen,  
Pauken und Trommeln  
es in mir spielen und dröhnen lässt.  
Ich kenne mich nur als Symphonie.«*

*Fernando Pessoa*

*»In Bindung werden wir verletzt  
und in Bindung heilen wir.«*

*Unbekannt*

# Vorwort

Seit ich denken kann, fasziniert mich das Verborgene, das Unsichtbare, das Verdeckte, das schwer zu Greifende. Schon immer habe ich nach Geheimnissen gesucht, mich mit dem Obskuren und Dunklen beschäftigt. Als Kind wurde ich Mimose oder Dramaqueen genannt, als kompliziert oder schwierig bezeichnet. Schon immer liebte ich Stille und Zurückgezogenheit und mich faszinierten Bücher. Neben Astrid Lindgren, den Grimmschen Märchen, Otfried Preußler und den ganzen italienischen Kinderbüchern faszinierten mich am meisten die Erwachsenenbücher. Als mir »Das Drama des begabten Kindes« von der Psychoanalytikerin Alice Miller in die Hände fiel, verstand ich plötzlich alles. Ich bin das begabte Kind! Leider ist das recht doppeldeutig, denn mit dem begabten Kind ist das Kind gemeint, das sich den Eltern anpasst, das alles tut, um geliebt und gesehen zu werden. Egal um welchen Preis ...

Heute weiß ich, dass ich nicht nur hochsensibel bin, sondern auch ausgeprägte narzisstische Züge habe, transgenerational weitergegeben in einer Familie traumatisierter Menschen, die nie über irgend etwas gesprochen haben. Heute beschäftige ich mich als systemische Therapeutin mit der Erkundung und dem Verständnis von Narzissmus. Mit diesem Buch möchte ich den Leserinnen und Lesern Narzissmus als eine wichtige, kraftvolle Ressource und manchmal als ein geradezu geniales, strategisches Überlebenstool nahelegen.

Narzissmus hat einen schlechten Leumund. Das ist zum Teil nicht gerechtfertigt, ist Narzissmus doch ein menschenimmanentes Phänomen mit vielen guten Seiten. In jedem von uns ist etwas Narzissmus, wehe, wenn nicht! Da es sich jedoch um ein Spektrumphänomen handelt, das sich auf einer Skala bewegt, gibt es natürlich auch die Schattenseiten des Narzissmus. Das sind die, über die meist geredet wird. Kein Mensch wird freiwillig zum bösen Narzissten. Wir werden dazu gemacht, sei es durch genetische Prädisposition oder Umwelteinflüsse oder wir müssen es werden, schlichtweg um zu überleben.

Über Narzissmus ist schon viel geschrieben worden, vor allem über den grandiosen Narzissmus à la Trump, den wir fast alle kennen. Viel weniger Forschung, viel weniger Wissen und Aufmerksamkeit gibt es für andere Erscheinungsformen von Narzissmus, wie den verdeckten Narzissmus oder vulnerablen Narzissmus. Den Begriff *verkappten Narzissmus* habe ich geprägt; darunter verbergen sich verschiedene, auf den ersten Blick nicht erkennbare Narzissten. Denn es reicht manchmal nicht der erste oder zweite Blick, um ihn zu entdecken. Manchmal braucht es so etwas wie das Häuten eines Maiskolbens, das Aufpulen einer Mohnblumenkapsel oder das Aufbrechen eines Pinienzapfens, um die Pinienkerne zu ernten: Wir müssen Schichten abtragen oder Schutzhüllen entfernen, um an den verkappten Narzissmus ranzukommen. Oder den Blick schärfen, indem wir uns die Narzissmus-Brille aufsetzen.

Dieses Buch soll einen gänzlich unpathologischen Blick auf Narzissmus werfen, auch wenn ich das eine oder andere über Persönlichkeitsstörungen erzähle. Ich schreibe aus der Sicht einer verkappten Narzisstin, die sowohl grandios als auch vulnerabel narzisstisch in Personalunion ist, die sich meist im mittleren Bereich der Skala bewegt, die verstanden hat, welch ein tiefes Leid hinter Narzissmus steckt, die fasziniert davon ist, es zu entmythisieren und zu enttabuisieren, damit in unserer Gesellschaft ein besseres Verständnis für dieses menschenimmanente, zeitlose Phänomen gedeihen kann. Und natürlich möchte ich Ihnen da, wo Narzissmus schädigend und verletzend ist, Wege der Hilfestellung und der Integration zeigen, damit wir nicht als narzisstisch verletzte große Kinder mit dem Vorschlaghammer durch die Welt gehen müssen, sondern ressourcenvolle, mitfühlende und mit unserer Geschichte versöhnte Erwachsene sein können, die den Kreis der transgenerationalen Weitergabe von Narzissmus durchbrechen können. Niemand sollte mehr Narzisst werden müssen, sondern guter Narzisst sein dürfen.

Für wen ist dieses Buch? Dieses Buch ist für all die, die den Teppich hochheben wollen, die dieses komplexe Thema besser

verstehen möchten, die ihren Blick für verkappte Narzissten schärfen möchten; für die, die betroffen sind von ungesunden Beziehungen; für die, die das Gefühl haben, manipuliert und missbraucht zu werden und Opfer von Gaslighting zu sein. Dieses Buch ist aber auch für die, die den Mut haben, in den Spiegel zu blicken, und vielleicht dort einen Narzissten sehen. Die dann, anstatt sofort in Projektion und Schuldumkehr zu gehen und den Spiegel zu putzen, bereit sind, sich mitfühlend ein Tuch zu reichen, um ihr Gesicht und möglicherweise ihre Tränen abzuwischen. Was es mit Narzissten und Spiegeln auf sich hat, werden Sie später noch erfahren.

Die Vorstellung, Narzissmus sei etwas Schreckliches, von dem nur kranke Menschen betroffen sind, ist schlichtweg falsch. Dieses Bild möchte ich geraderücken. Denn wir können auch kontextabhängig narzisstisch oder unnarzisstisch, gute oder böse Narzissten sein.

Ich werde versuchen, das komplexe Phänomen Narzissmus in all seinen Facetten darzustellen. Im ersten Teil des Buches erfahren Sie, was Narzissmus ist und in welchen Gewändern er in Erscheinung tritt. Sie lernen Ursachen und Entstehung kennen und lesen, warum Narzissmus sowohl ein Struktur- als auch ein Beziehungsthema ist. Hier finden Sie auch einen sehr interessanten Narzissmus-Test und können sich mit Ihrem persönlichen Narzissmus-Grad befassen: Der Test ist deshalb so spannend, weil er sowohl den verdeckten Narzissmus als auch den gesunden sowie den grandiosen erfasst. Je nachdem, was für ein Ergebnis herauskommt, wissen Sie, was zu tun ist.

Im zweiten Teil des Buches werde ich den verkappten Narzissmus *entkappen* und erklären, welche Typologien verkappter Narzissten es gibt. Sie werden staunen! Des Weiteren zeige ich auf, wie sich Narzissten tarnen, wo die verborgenen Tücken liegen, welcher Instrumente sie sich bedienen und was die Narzissmus-Brille ist.



Im dritten Teil des Buches zeige ich Hilfestellungen und Ressourcen auf, erkläre, warum Narzissmus eine Ressource oder gar wichtige Überlebensstrategie ist, welche die wirksamsten Antidote gegen ungesunden Narzissmus sind, und welche Heilungsansätze es gibt. Hier möchte ich sowohl denen, die unter narzisstischen Beziehungen leiden, Perspektiven und Hilfestellung anbieten, als auch denen, die sich ihrer eigenen narzisstischen Anteile bewusst werden und sich nach einer Veränderung sehnen. Ich zeige Ihnen auch wirksame Interventionen und Übungen aus meiner praktischen Arbeit als Therapeutin.

Und wenn Sie möchten, können Sie am Ende noch einen ausführlichen Blick auf meine eigene Geschichte werfen, um zu verstehen, welche tiefen Motive mich dazu gebracht haben, mich so leidenschaftlich diesem Thema zu verschreiben.

Ich wünsche Ihnen ein großes Lesevergnügen, zahlreiche interessante Erkenntnisse, Antworten auf Ihre Fragen, den einen oder anderen Aha-Moment und am Ende vielleicht die Erkenntnis: »Auch ich bin Narzisst, na und?«



# TEIL I

## Narzissmus und dessen bekannte Spielarten

# Ein Versuch, Narzissmus einfach zu erklären

## Ein menschenimmanentes Phänomen

»Wen soll der gute Mensch mehr lieben? Sich selbst oder andere?«, fragte bereits Aristoteles im Jahr 350 v. Chr. und lieferte dazu gleich die Antwort: »Der gute Mensch soll sich selbst lieben, der schlechte darf es nicht.«<sup>1</sup> Den Begriff Narzissmus gab es damals noch nicht, aber die Frage, welchen Stellenwert das Selbst als Zentrum unserer Persönlichkeit, als Summe unseres materiellen, sozialen und spirituellen Seins in unseren moralischen Werten einnehmen soll, haben sich Philosophen schon immer gestellt. Den schlechten Leumund des Begriffs Narzissmus haben wir Ovid zu verdanken und seiner Sage über den schönen Jüngling Narziss und die verschmähte Nymphe Echo, in der der zu sehr Selbstverliebte ein böses Ende nimmt. Aber »den lupenreinen Narzissten gibt es nur bei Ovid«<sup>2</sup> und damit erklären sich auch der Facettenreichtum und die Komplexität dieses so omnipräsenten, faszinierenden und zugleich polarisierenden Themas. »Die Menschheit hat sich ihren Narzissmus bewahrt, weil er offensichtlich auch evolutionär sinnvoll ist«, sagt mein geschätzter Kollege und Narzissmus-Doc Pablo Hagemeyer. Nachfolgend möchte ich einige wichtige Aspekte von Narzissmus beleuchten, der nicht nur eine vorübergehende Modeerscheinung ist, sondern eine menschenimmanente

Persönlichkeitskomponente mit vielfältigen Erscheinungsformen. Dazu gehört auch, Narzissmus zu entmythisieren, da »der Prototyp des grandiosen männlichen narzisstischen Alphaniers nur ein möglicherweise irreführender Stereotyp ist, der uns dazu bewegt, toxische Muster zu missverstehen oder anzuzweifeln«.<sup>3</sup> Es geht zum einen um den Blick auf das komplexe Phänomen Narzissmus mit der Brille einer Narzisstin, die ich ja selbst bin. Es geht um Differenzierung, zum Beispiel zwischen narzisstischen Persönlichkeitsstilen und narzisstischen Persönlichkeitsstörungen.<sup>4</sup> Es geht auch um persönliches Leid der Betroffenen sowie um dysfunktionale, ungesunde Beziehungen, in denen narzisstische Verhaltensweisen diese bestimmen. Und da es mir als systemische Therapeutin immer (jenseits des Individuums) um Systeme und Beziehungen geht und um die Auswirkung bestimmter persönlicher Merkmale und Erlebnisse, sollen hier die Folgen von Narzissmus auf eben diese aufgezeigt werden. Ich führe Sie zuerst in die faszinierende und komplexe Welt des Narzissmus, gern auch weg von der Pathologisierung, hin zu den verschiedenen Gewändern des Narzissmus, vor allem in die Welt der verkappten Narzissten.

Ist umgangssprachlich von Narzissmus die Rede, meinen wir damit meist die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen, der sich selbst als wichtiger und wertvoller einschätzt als andere. Oft ist jedoch nicht klar, was genau gemeint ist, wenn man von Narzissten spricht, zumal der Begriff äußerst inflationär und oft nicht korrekt angewendet wird und doch niemals an Aktualität und Faszination verliert. Fest steht jedoch für die meisten Folgendes: Der Narzisst erhebt sich über andere. Er ist sehr ichbezogen, schenkt seinem Umfeld geringere Beachtung als sich selbst und fällt oft ein negatives moralisches Urteil über andere. Zugleich ist Narzissmus ein Spektrumphänomen und ein Kontinuum der Persönlichkeit. Das bedeutet zum einen, dass es nicht *die Narzisstin* oder *den Narzissten*, sondern eine große Palette an narzisstischen Eigenschaften und deren Ausprägung gibt, von mild bis äußerst maligne, von der narzisstischen Persönlich-

keitsakzentuierung bis hin zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Zum anderen bedeutet es, dass es sich um Persönlichkeitsmerkmale handelt, die nicht wie die Symptome einer Krankheit einfach behandelt werden können und die sich meist in Kindheit und Jugend entwickeln und sich wie ein roter Faden durchs Leben ziehen.<sup>5</sup> Jeder Mensch hat eine eigene Persönlichkeit und damit ist die Summe der Eigenschaften gemeint, die eine Person hat bzw. im Laufe des Lebens entwickelt, in Bezug auf Offenheit für neue Erfahrungen, auf soziales Verhalten und Kontakt mit Mitmenschen und auf Belastbarkeit und Umgang mit Stress. Die Merkmale einer Persönlichkeit werden im Laufe des Lebens angelegt, bleiben über lange Zeit hinweg stabil und beeinflussen, wie eine Person denkt, fühlt und handelt.<sup>6</sup> Jeder Mensch entwickelt sogenannte Persönlichkeitsstile, das heißt verschiedene Ausprägungen von Persönlichkeit, wie beispielsweise narzisstischer, histrionischer, selbstunsicherer, abhängiger, zwanghafter Stil, und weist mindestens einen, manchmal sogar mehrere gleichzeitig auf, teilweise auch situativ bedingt. Es gibt Menschen, die etwa einen narzisstischen Persönlichkeitsstil nur im beruflichen Kontext aufweisen und im Privaten eher einen zwanghaften oder dependenten Stil zeigen. Auch sind narzisstische Menschen meist ich-synton (Gedanken, Impulse und Reaktionen werden als zum Selbst gehörig, im Einklang mit dem Selbst empfunden).<sup>7</sup> Dies bedeutet, dass sie sich selbst prima finden und keinerlei Leidensdruck spüren. Anders zum Beispiel als bei einer Depression oder einem dependenten Persönlichkeitsstil, wo der Mensch sich als ich-dyston (Gedanken, Impulse und Reaktionen werden als fremd und nicht dem Selbst zugehörig empfunden) erlebt und einen Leidensdruck und somit den Wunsch nach Veränderung bzw. Heilung verspürt.

Später werde ich noch darauf eingehen, dass verdeckter Narzissmus häufig als Depression oder ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstörung diagnostiziert wird. Hier gibt es sehr wohl eine Ich-Dystonie, also einen Leidensdruck. Im ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)

und im DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), den internationalen Katalogen der psychischen Störungen, ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung (PST) klar definiert. Es bedarf einer medizinischen Diagnostik, um einschätzen zu können, wo sich jemand auf dem Narzissmus-Spektrum befindet. Wenn eine narzisstische Persönlichkeitsstörung überhaupt diagnostiziert werden kann, wird sie oft lediglich im Rahmen einer Zusatzdiagnostik erfasst.<sup>8</sup> Das kann beispielsweise dann der Fall sein, wenn Menschen noch eine andere Persönlichkeitsstörung oder eine andere psychische Erkrankung oder ein Suchtproblem haben, die mit persönlichem Leidensdruck verbunden sind, sowie wenn sie straffällig geworden sind. Wir sprechen dann von Co-Morbidität. Jedoch kommt es eher selten vor, dass jemand zum Psychiater geht und um die Diagnose (narzisstische) Persönlichkeitsstörung bittet. Aufgrund der oben erwähnten Ich-Syntonie und des mangelnden Leidensdrucks besteht dazu aus Sicht des Narzissten ja kein Anlass. Entsprechend gibt es eine enorm hohe Dunkelziffer, wobei angenommen wird, dass ungefähr 1 bis 2 Prozent der Bevölkerung eine narzisstische Persönlichkeitsstörung haben. Die Zahlen gelten jedoch als schwer belegbar. Zum Vergleich: 15 bis 20 Prozent der Menschheit sind hochsensibel, worüber es mittlerweile gut gesicherte Forschung gibt.<sup>9</sup> Allerdings ist die Zahl der Menschen, die narzisstische Persönlichkeitsstile aufweisen, deutlich höher als die mit einer diagnostizierten narzisstischen Persönlichkeitsstörung in meiner Praxis, circa 20 bis 30 Prozent, wobei hier sowohl die grandiosen narzisstischen als auch die vulnerablen narzisstischen Merkmale, auf die wir noch zu sprechen kommen werden, gemeint sind. Das deckt sich in etwa auch mit der Erfahrung von Pablo Hagemeyer<sup>10</sup>, der als Psychiater ein noch breiteres Spektrum an psychischen Störungsbildern zu sehen bekommt, da wie gesagt die Co-Morbidität bei Narzissmus hoch ist. Und natürlich kommen zu Therapeuten mit Narzissmus-Expertise vermutlich mehr Menschen mit diesen Merkmalen.

Ein Bild, das meines Erachtens auf sehr prägnante Weise veranschaulicht, wie Narzissten sich selbst und ihr Gegenüber wahrnehmen, ist Folgendes: Wenn das Gesicht des Narzissten schmutzig ist und man ihm einen Spiegel und ein Tuch reicht, beginnt der Narzisst, den Spiegel zu putzen. Diese Metapher fasst zusammen, wie narzisstische Menschen sich selbst wahrnehmen (nämlich frei von Fehlern und Verantwortung) und wie sie ihr Gegenüber wahrnehmen (nämlich als vollständig verantwortlich für sämtliche Störgefühle des Narzissten). Ich werde auf den nächsten Seiten versuchen, das komplexe und facettenreiche Phänomen Narzissmus und die aus meiner Sicht wichtigsten Aspekte zu beleuchten.



© 2025 des Iwerks-Metaphere Narzissten von Dr. Britta Payr (ISBN 978-3-69899-030-4)  
by NEXT LEVEL Verlag, NLT UG GmbH, Götting. Nähere Informationen unter: [www.next-level-verlag.de](http://www.next-level-verlag.de)

## Gesunder Narzissmus – Was soll das denn sein?

Kennen Sie jemanden, der von sich sagt: »Ich bin Narzisst und das ist gut so?« Nein? Hier bin ich. Ich bin bekennde Narzisstin. Eine gute natürlich, was auch der Test hier im Buch bestätigt (Gott sei Dank!). Aber wie kann denn Narzissmus gut sein, wenn es Menschen sind, die sich über andere erheben, diese geringer schätzen als sich selbst, andere abwerten und noch weitere scheußliche Verhaltensweisen an den Tag legen?



Jeder Mensch verspürt das tiefe Bedürfnis, etwas Besonderes zu sein. Einzigartig und einmalig. Was ja sogar stimmt, denn jeder Mensch ist einzigartig und einmalig. Kleine Kinder gehen mit offenen Augen und offenen Armen in die Welt – mit dem Gefühl, die tollsten Wesen auf Erden zu sein, unbesiegbar, unschlagbar und unfehlbar. Und das ist auch gut so, denn das bewegt sie zu lernen, das motiviert sie, Neues auszuprobieren und zu wagen, und es hilft ihnen über Schwierigkeiten und Hürden hinweg wie Hinfallen, Stolpern, sich Verletzen. Was machen kleine Kinder? Sie stehen wieder auf und laufen weiter im festen Glauben, alles zu schaffen, weil sie so besonders sind. Das ist die erste narzisstische Phase im Leben. Sie ist gesund und notwendig (darauf werde ich später noch eingehen). Das ist normaler, gesunder Narzissmus.<sup>11</sup>

Gute Narzissten verfügen über ein hohes Maß an stabilem Selbstwertgefühl, das sich unter anderem in folgenden Eigenschaften ausdrückt: Konfliktfähigkeit und -bereitschaft, Partnerschafts-, Beziehungs- und Bindungsfähigkeit, Resilienz und Selbstwirksamkeit.<sup>12</sup> Deshalb haben sie es auch nicht nötig, andere zu missbrauchen, zu benutzen oder abzuwerten. Stattdessen übernehmen gute Narzissten die Verantwortung für ihr Handeln und sind in der Lage, sich selbst zu reflektieren. Gesunde Narzissten unterscheiden sich jedoch von Menschen, die einfach ein gesundes Selbstwertgefühl mitbringen, durch ihren narzisstischen Persönlichkeitsstil, der immer mit einer gewissen Selbstverliebtheit einhergeht. Ein Narzisst, auch ein guter, ist immer versucht, sich in bestimmten Situationen ein bisschen toller zu finden als die anderen. Er betrachtet sich selbst letztendlich doch als besser als andere. Die guten Narzissten tragen also in sich eine Kombination aus gesundem Selbstwertgefühl, gepaart mit ein paar klassischen narzisstischen Merkmalen, wie der Neigung, sich für etwas Besseres zu halten. Was sie jedoch von *schlechten* Narzissten unterscheidet, ist, dass sie ambitioniert sind, aber nicht auf Kosten von Beziehungen, und dass sie