

Roland Kachler

Am besten ganz normal

Kinder vor Narzissmus schützen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Sabine Hanel
Umschlagmotiv: © Bildnummer 500404593 (Getty Images)

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60073-9

Inhalt

Narzissten und Narzisstinnen heute überall	9
Narzissmus: Zwischen Größenwahn und Minderwertigkeit	13
Was ist Narzissmus? Zwischen normalem Narzissmus und einer Störung	15
Was ist eine narzisstische Persönlichkeitsstörung?	17
Narzisstische Superkids – heute ganz normal?	27
Narzissmus – eine normale »Kinderkrankheit«?	28
Können schon Kinder narzisstisch gestört sein?	32
Was unsere Kinder narzisstisch werden lässt – ein Überblick	34
Was Sie als Eltern konkret tun können	37
Kinder zu sehr verwöhnen? Die Nahrung des kindlichen Narzissmus	41
Was Verwöhnung bedeutet – zu viel ist zu viel!	42
Warum verwöhnen wir unsere Kinder?	44
Wie die Verwöhnung den kindlichen Narzissmus füttert	46
Schlaraffenland und die Prinzessin auf der Erbse	48
Narzisstische Unzufriedenheit und Anspruchsdenken	48
Weniger ist mehr – Verzicht lernen	50
Kinder sind nicht nur Superkids	55
Zu viel Lob und Anerkennung – ein süßes narzisstisches Gift	56
Zu viel Bewunderung – unheimliches Treibmittel der Grandiosität von Kindern	58
Zu viel Lob und Bewunderung – das falsche Selbst entsteht	61
Warum Bewunderung die elterliche Liebe niemals ersetzen kann	63
Was Sie als Eltern konkret tun können	64
Kinder ganz oben auf dem Gipfel: Müssen unsere Kinder die Besten sein?	69
Du bist der Beste oder die Beste – Erziehung zur Grandiosität	70
Dir steht nur das Beste zu – Erziehung zum narzisstischen Egoismus	73
Grandios anspruchsvolle Eltern – grandiose narzisstische Kinder?	75

Wie aus den Superkids arrogante und rücksichtslose Kinder werden – und sie dabei einsam und unglücklich sind	77
Was Sie als Eltern konkret tun können	79
»Hier bestimme ich!«: Allmächtige Kinder auf dem Familienthron	83
Das Kind im Zentrum der Familie: Alles richtet sich nach dem Kind	84
Die kleinen großen Chefs der Familie	87
Warum es kein Märchen zu kleinen Tyrannen gibt?	89
Zu viel Macht macht Kinder riesengroß	90
Wie narzisstische Macht Kinder ungenießbar macht	92
Was Sie als Eltern konkret tun können	93
Wenn Kinder gebraucht werden – sehr wichtig und dabei doch überfordert	97
Kinder als Spiegel der Eltern – Kinder für den Narzissmus der Eltern	99
Kinder als Plombe für die Eltern – Kinder als Ausgleich für einen Mangel in unserem Selbst	101
Kinder als Helfer und Retter für die Eltern: Wenn Kinder zu früh erwachsen sein müssen	104
Kinder als Verbündete: Wenn Kinder uns Stärke verleihen sollen	105
Wenn Kinder gebraucht werden: Wie der Minderwertigkeitsnarzissmus entsteht	107
Was Sie als Eltern konkret tun können	109
Selfies, Handy, Internet und Co – Blow-ups für jugendliche Superkids	113
Selfies über Selfies – der moderne Spiegel für den Narzissmus der Kinder	115
Castingshows und YouTube: Wer ist die Beste, die Schönste . . . im ganzen Land?	118
Handy, Facebook, WhatsApp und Co: Die Illusion des Geliebtheits Ego-Shooter und andere Spiele: Der Rausch der Selbsterweiterung und Allmacht	123
Machen die sozialen Medien unsere Jugendlichen narzisstisch?	124
Was Sie als Eltern konkret tun können	126

Pubertäre narzisstische Jugendliche – Macho-Jungs und Model-Mädchen?	131
Pubertäre Großartigkeit, Größenwahnsinn und Überheblichkeit – Abwehr der eigenen Minderwertigkeit	132
An Grenzen gehen und Grenzen austesten – das eigene Selbst spüren wollen	133
Zwischen Schönheits-OPs und Muckibude: Der Körper als narzisstischer Spiegel und Schaufenster des Selbst	136
Zwischen Macho und Model: Sexualität als narzisstische Macht	139
Was Sie als Eltern konkret tun können	142
Keine kleinen Narzissten – sondern starke und freundliche Kinder	147
Nicht narzisstisch, sondern freundlich	149

Narzissten und Narzisstinnen heute überall

Der Begriff »narzisstisch« ist in aller Munde. Spätestens seit der Wahl Donald Trumps zum 45. Präsidenten der USA. Auch wenn sich für Psychologen Ferndiagnosen verbieten, so fallen sogar Laien die ausgeprägten narzisstischen Züge in der Persönlichkeit des Präsidenten auf. Man kann sie gar nicht übersehen. Nicht wenige Psychologen attestieren diesem Präsidenten deshalb nicht nur einen ausgeprägten Hang zum Narzissmus, sondern eine ausgewachsene narzisstische Persönlichkeitsstörung. Er inszeniert sich ganz wie der bekannte Comicheld als »Superman«. Auch viele andere populistische Staatslenker scheinen Narzissten zu sein, und unter unseren eigenen aktiven oder ehemaligen Politikern finden sich ebenfalls genügend Narzissten. Nicht umsonst ist der eine oder andere Politiker zum vierten oder fünften Mal verheiratet, nicht umsonst scheinen die eigene Karriere und der eigene Vorteil an oberster Stelle zu stehen.

Aber auch Frauen erliegen dem Reiz des Narzissmus. So sonnen sich weibliche Filmstars und Filmsternchen, Modells und Dschungelcampqueens im Glanz der Bewunderung und dem Blitzlichtgewitter der Fotografen. Ihr Körper ist designed auf Wirkung, ihre Gesichter sind nicht selten das Produkt von chirurgischen Eingriffen. Jede scheint im Spiegel der Eitelkeiten die Schönste im ganzen Land zu sein. Auf dem Laufsteg einer Heidi Klum werden die nächsten Modells und ihr Körper zur Schau gestellt. Die im Fernsehen zuschauenden jungen Mädchen sehen schon früh, wie

toll es scheinbar ist, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und der begierigen Augen der anderen zu stehen. Wundert es da, dass sie selbst zu Supergirls werden wollen?

Aber nicht nur die VIPs in den Medien, in der Politik und im Schönheitssalon, sondern wir selbst sind alle in den vergangenen 20 Jahren selbstbezogener geworden. Auch wir müssen uns in ein gutes Licht rücken, auch wir müssen uns gut darstellen, auch wir müssen uns gut verkaufen. Wir wollen und müssen mindestens gut, besser noch super sein. Unter »super« ist gar nichts mehr gut, nicht der letzte Urlaub, nicht das letzte Event und zuletzt auch wir selbst nicht. Wir selbst und damit unsere ganze Gesellschaft ist narzisstischer geworden. Dafür gibt es viele Hinweise und Untersuchungen. Gerade unter den heute 30-Jährigen sowie unter den heutigen Jugendlichen ist der Narzissmus zur zentralen Persönlichkeitseigenschaft geworden. Forscher in den USA bezeichnen diese Generationen deshalb als die *generation me*.

Nun stellt sich die beunruhigende Frage, woher diese Entwicklung kommt. Oder noch schärfer gefragt: Woher kommen die vielen Narzissten und Narzisstinnen? Vom Himmel werden sie nicht fallen, und allein die neuen Medien können auch nicht der Grund sein. Es wäre schlicht zu einfach, würden wir nur die narzisstisch gewordene Gesellschaft dafür verantwortlich machen.

Also müssen wir uns der Erziehung zuwenden, ja: der Erziehung unserer eigenen Kinder. Machen wir Eltern oder unsere eigene Erziehung unsere Kinder zu Narzissten? Wollen wir – vielleicht ganz unbewusst – Kinder, die toll, super und stark sind? Wollen wir – aber auch die Kinder selbst – Superkids, die einfach zu handhaben sind und die es im Leben selbst nur gut, also super haben sollen? Wollen wir selbst Supereltern sein?

Nun soll hier nicht wieder eine Elternbeschimpfung gestartet werden. Auch deshalb, weil wir Eltern keine nar-

zisistischen Kinder wollen. Wir wollen liebevolle, aber eben auch selbstbewusste Kinder. Dennoch entwickeln sich dann wohl ungewollt und unbewusst Kinder und Jugendliche mit narzisstischen Zügen, die wir so nicht wollten und die uns auch nicht gefallen. Es muss also starke unbewusste Prozesse in unserer Erziehung und in unserer Einstellung geben, die unsere Kinder narzisstisch werden lassen.

Deshalb sollten wir als Eltern uns und unsere Erziehung selbstkritisch prüfen. Wir sollten als Eltern verstehen, wie unsere Kinder und Jugendliche zu kleineren und größeren narzisstischen Egos werden können. Und vor allem: Wir sollten auch verstehen, wie aus unseren Kindern selbstbewusste, aber einfühlsame Menschen werden können.

Narzissmus: Zwischen Größenwahn und Minderwertigkeit

Kennen Sie einen narzisstischen Menschen? Auf diese Frage hin wird Ihnen vermutlich kaum ein Mensch in Ihrem Umfeld einfallen, den Sie eindeutig als narzisstisch bezeichnen würden. Das überrascht vielleicht, wenn die Diagnose stimmen sollte, dass es heute in unserer Gesellschaft viele narzisstische Menschen gibt. Doch bei genauerem Überlegen gibt es dafür verschiedene Erklärungen. Sie verkehren vermutlich nicht unter den Celebrities von Film und Mode, genauso wenig wie in den obersten Führungsetagen großer multinationaler Unternehmen oder in den Parteivorständen der wichtigen Parteien.

Bei allen anderen Menschen, übrigens natürlich auch bei uns selbst, sind narzisstische Tendenzen in aller Regel nicht so massiv ausgeprägt, sodass sie nicht sofort ins Auge fallen. Man braucht also schon einen geschulten Blick für narzisstische Persönlichkeitszüge anderer Menschen, aber natürlich auch für eigene narzisstische Tendenzen. Schon nach der Lektüre dieses ersten Kapitels werden Sie rascher narzisstische Menschen erkennen und vielleicht – auch wenn das ein wenig unangenehm ist – Ihre eigenen narzisstischen Anteile sehen können. Doch das ist gerade für Sie als Eltern wichtig, damit Sie diese eigenen Anteile bei der Erziehung Ihrer Kinder kontrollieren oder zurücknehmen können.

Es gibt noch andere Gründe, warum der Narzissmus anderer nicht sofort ins Auge fällt. Unter anderem deshalb, weil wir heute genau wissen, dass ein zu massiv gezeigtes narzisstisches Verhalten inzwischen nicht mehr gut an-

kommt. Gerade narzisstische Menschen sind sozial intelligent genug, um ihre narzisstischen Züge zu verbergen oder sie klug für sich einzusetzen, ohne dass dies zu sehr auffällt oder andere abstößt. Gerade in unserer heutigen Gesellschaft braucht man tatsächlich auch narzisstische Fähigkeiten, wie sich zum Beispiel ins rechte Licht zu rücken, sich charmant in den Vordergrund zu spielen oder sich bewundern zu lassen.

Wir haben es also mit vielen erfolgreichen Narzissten zu tun, die nicht negativ auffallen. Deshalb gibt es im Übrigen kaum Menschen, die eine psychotherapeutische Behandlung wegen ihrer narzisstischen Persönlichkeit brauchen. Nur wenn narzisstische Menschen zum Beispiel in ihrer Partnerschaft scheitern und sie in der Not einsehen können, dass ihr eigener Narzissmus am Scheitern beteiligt war, begeben sie sich – oft mit viel Widerstand – in eine Psychotherapie.

Schließlich zeigen sich narzisstische Züge sehr häufig erst in längeren Arbeits- oder Liebesbeziehungen. Vielleicht haben Sie erst nach einiger Zeit begriffen, dass sich eine Kollegin immer wieder in den Mittelpunkt stellt oder massiv nach Komplimenten fischt. Vielleicht haben Sie erst allmählich verstanden, dass hinter dem zunächst bewunderten Chef doch ein machtgieriger, auf sich bezogener Mensch steht. Narzisstische Züge von Menschen enthüllen sich oft erst allmählich. Dann aber sehr massiv – und sie können für die anderen mit großen Nachteilen und erheblichem Leiden verbunden sein.

Lassen Sie uns nun den Narzissmus und die Menschen, die ihn in sich tragen, genauer verstehen. Das ist wichtig, um die Gefahren einer narzisstischen Entwicklung unserer Kinder zu erkennen und ihnen rechtzeitig entgegenzusteuern.

Was ist Narzissmus? Zwischen normalem Narzissmus und einer Störung

Die Begriffe »narzisstisch« und »Narzissmus« werden unterschiedlich, manchmal in sehr verwirrender Weise gebraucht. Ich will versuchen, Klarheit in das Durcheinander der Begriffe zu bringen:

- ▶ Der Begriff »narzisstisch« beschreibt zunächst einen wichtigen Aspekt unserer ganz normalen Entwicklung, die jeder von uns durchlebt. Jede und jeder von uns muss ein eigenes Selbst entwickeln und sich zu sich selbst verhalten. »Narzisstisch« beschreibt deshalb zunächst die ganz normale und wichtige Fähigkeit, uns als Selbst zu fühlen, uns auf uns selbst zu beziehen, uns selbst freundlich zu sehen und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Diese narzisstische Entwicklung beginnt schon beim Säugling und geht dann über verschiedene Phasen bis zum jungen Erwachsenen. Sie werden hier in diesem Buch die aufeinanderfolgenden Phasen und Themen in der Selbstentwicklung kennenlernen.
- ▶ Der Begriff »narzisstisch« beschreibt eine wichtige Persönlichkeitseigenschaft. Jede und jeder von uns besitzt diese narzisstische Seite. Jeder von uns muss sich seiner selbst bewusst sein und muss sich selbst lieben lernen – also eine ganz normale Selbstliebe entwickeln. Wenn diese Persönlichkeitseigenschaft im Rahmen bleibt, fällt sie nicht auf, ist aber für unser Selbstwertgefühl sehr wichtig. Sie kann allerdings so ausgeprägt sein, dass sie einen Menschen ganz beherrscht. Das bezeichnen wir dann umgangssprachlich als narzisstisch, oder wir nennen diesen Menschen einen Narzissten.
- ▶ Der Begriff »narzisstisch« wird auch zur Beschreibung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung benutzt. Die narzisstischen Seiten dieses Menschen sind dann so massiv, dass sie

sein Denken und Fühlen beherrschen und den Blick auf sich selbst einschränken. Wir können hier von einem krankhaften oder pathologischen Narzissmus sprechen.

Das Problem liegt darin, dass zunächst nur die anderen Menschen, wie die Partner oder die Angestellten eines Chefs, unter dem Narzissmus dieser Menschen leiden. Die narzisstisch gestörten Menschen können mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung lange Zeit scheinbar gut leben.

Sie wissen sicherlich, woher der Begriff Narzissmus kommt: Sigmund Freud und andere vor ihm haben die griechische Sage von Narziss aufgegriffen, um die Entstehung des Narzissmus, also der übermäßigen Selbstliebe, zu beschreiben und zu verstehen.

Narziss – der Junge, der im eigenen Spiegelbild ertrinkt

Narziss wird von der Wassernymphe Leiriope geboren. Der Seher Teiresias weissagt, dass Narziss nur alt werde, wenn er sich nicht selbst erkennen würde. Narziss wächst heran und wird von anderen Jünglingen und Mädchen umworben. In seinem Stolz lehnt er jede Annäherung ab, auch die der Bergnymphe Echo. Echo wird darüber tief traurig und zu einem fernen Echo ihrer selbst. Dafür wird Narziss von der Rachegöttin Nemesis mit einer unstillbaren Selbstliebe bestraft. Als Narziss später an einem klaren Teich seinen Durst stillen will, beugt er sich über das Wasser und sieht darin das Bild eines schönen jungen Mannes. Er ist von diesem Anblick bezaubert, kann aber nicht erkennen, dass der Teich ihn selbst spiegelt. So verliebt sich Narziss in sein eigenes Bild. Er will diesem Jüngling im Spiegel des Teiches nahekommen und beugt sich deshalb voller Liebesehnsucht über das Wasser, bis er in den Teich stürzt und ertrinkt.