

Männlicher Narzissmus

Eine logotherapeutische Herangehensweise

Diplomarbeit

EALP

Vorgelegt von TEMPL Gabriele

Betreuerinnen Dr. Heidi Vonwald u. DDDr. Sabine Wöger

gabi.templ@gmx.at

Tel.: 06609323144

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Begriffsdefinitionen.....	2
2.1	Pseudo-Selbstbewusstsein	2
2.2	Machiavellismus	2
2.3	DSM-5-Kriterien der narzisstischen Persönlichkeitsstörung.....	2
3	Typen des Narzissmus.....	3
3.1	Primärer Narzissmus.....	3
3.2	Sekundärer Narzissmus.....	4
3.3	Grandioser- offener Narzissmus.....	8
3.4	Verdeckter Narzissmus.....	10
3.5	Vulnerabler – verletzlicher, Narzissmus.....	10
3.6	Zerebraler Narzissmus.....	11
3.7	Somatischer Narzissmus	11
3.8	Exhibitionistischer Narzissmus	11
3.9	Maligner Narzissmus	12
3.10	Positiver Narzissmus (normaler Narzissmus).....	13
4	Geschichte des Narzissmus.....	14
4.1	Griechische Mythologie.....	14
4.2	Havelock Ellis.....	15
4.3	Sigmund Freud.....	15
4.4	Entwicklungen ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts	16
4.5	Narzissmus im 21. Jahrhundert.....	17
5	Ursachen des Narzissmus	19
5.1	Genetische Faktoren.....	19
5.2	Erziehung.....	19
6	Männlicher Narzissmus	32
6.1	Rückzug des symbolischen Vaters.....	32
6.2	Die drei Fesseln.....	34
6.3	Egozentrische Liebe und Selbstliebe	35
6.4	Männlicher und weiblicher Narzissmus im Vergleich	37
7	Fallbeispiele.....	38
7.1	Fallbeispiel zum pathologischen Narzissmus	38
7.2	Fallbeispiel zum alltäglichen Narzissmus.....	39
7.3	Beratung.....	40
7.4	Methoden.....	47

8	Logotherapie und Narzissmus.....	49
8.1	Menschenbild.....	49
8.2	Chancen der Heilung.....	52
9	Lösungsansätze	52
9.1	Die Fesseln abstreifen.....	52
9.2	Narzissmus, die Demut und die Liebe	53
10	Resümee.....	54
11	Literaturverzeichnis.....	55

Danksagung

Einen besonderen Dank möchte ich Frau Dr. ⁱⁿ Heidi Vonwald und Frau DDDr. ⁱⁿ Sabine Wöger aussprechen. Ihre Begleitung während des Verfassens meiner Diplomarbeit war sehr wertvoll.

Ebenso möchte ich mich bei meiner Familie für ihre großartige Unterstützung bedanken – mir wurde der Rücken wirklich freigehalten.

Dir, liebe Naomi, gebührt ein Extradank! Trotz Prüfungen hast du dir immer wieder Zeit genommen, um Korrektur zu lesen, hast mir dein Ohr geliehen, wenn ich dich brauchte und hast mir so manchen wertvollen Tipp gegeben. Danke, liebe Naomi!

1 Einleitung

Diese wissenschaftliche Arbeit möchte sich mit der Thematik des männlichen Narzissmus und deren logotherapeutische Herangehensweise beschäftigen. Ziel dieser Auseinandersetzung ist ein anderer Blickwinkel – eine positive Sichtweise auf die scheinbar so tückische Persönlichkeitsstörung zu ermöglichen. Nur zu häufig wird der Narzisst in eine sich nicht mehr öffnende Schublade gesteckt und als Monster der Gesellschaft bezeichnet. Doch warum ist dies der Fall? Ist Egoismus und Selbstverliebtheit nicht in jedem Menschen bis zu einem gewissen Grad verankert? Was unterscheidet ihn von anderen?

Nach längeren Recherchen habe ich mich für das Thema des Narzissmus entschieden. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Einerseits liegt mein Interesse dieser Persönlichkeitsstörung schon immer im Fokus, da ich in meinem näheren Bekanntenkreis seit geraumer Zeit mit mehreren betroffenen Personen in Kontakt bin. Andererseits wird der Narzissmus oft als aussichtslose Störung vermittelt und dies hat mich veranlasst, mit Hilfe der Logotherapie das Thema neu aufzurollen. Für mich ist die Existenzanalyse und Logotherapie von Viktor Frankl so ein ganz anderer Ansatz im Gegensatz zu der Psychoanalyse, denn erstgenannte vermag es, Menschen, egal in welcher prekären Lebensphase zu einem sinnerfüllten Dasein anzuleiten.

Mit diesen Herausforderungen möchte sich meine Diplomarbeit befassen und ein besseres Verständnis für die Störung ermöglichen. Narzissten werden zu gerne auf ihre Persönlichkeitsstörung reduziert und abgestempelt, doch der holistische Mensch wird gekonnt ignoriert. Die Logotherapie nach Viktor Frankl bringt viele wertvolle Inhalte bezüglich eines störbaren, aber nicht zerstörbaren Menschenbildes. Ebenso steht im Fokus, dass der Mensch nicht von seinem Schicksal abhängig ist, sondern vielmehr dazu in der Lage ist, sich dem Leben und seinen Herausforderungen zu stellen und über sich selbst hinauszuwachsen.

2 Begriffsdefinitionen

2.1 Pseudo-Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein, welches nur auf persönlichen Erfolgen basiert, kann als Pseudo-Selbstbewusstsein definiert werden. Dieses unechte Selbstbewusstsein findet seinen Ursprung auch darin, wenn Menschen versuchen, durch Äußerlichkeiten, Begabungen, Prominenz, monetäre oder materielle Güter die Basis ihres Selbstwertgefühles zu legen (vgl. De Andrés/Andrés/Hagemann 2011, Abschnitt 8).

2.2 Machiavellismus

Dieser Begriff verweist auf eine Persönlichkeitsstörung und drückt sich darin aus, dass betroffene Personen das Ziel verfolgen, andere zu manipulieren, um nicht selber manipuliert zu werden. Weitere Erkennungsmerkmale sind Gefühlskälte, Schuldzuweisung, keine Bereitschaft zur Empathie und den Schwächeren auszunutzen. Darüber hinaus zeigt sich Machiavellismus darin, dass kaum das Gefühl der Angst aufkommt, KlientInnen sich emotional nicht binden wollen, leidenschaftlich reagiert wird, sich extravertiert verhalten und in sexueller Freizügigkeit leben. Machiavellismus, sowohl als auch Narzissmus und Psychopathie gehören zu der „dunklen Triade“ der Persönlichkeit. Narzissten und Machiavellisten haben den Hang zu Betrügereien, die Unwahrheit zu sagen, ihre Handlungen zu beschönigen oder gar zu kaschieren und sich am Hab und Gut anderer zu bereichern (vgl. Denso o.J., S. 18f.).

2.3 DSM-5-Kriterien der narzisstischen Persönlichkeitsstörung

Laut „American Psychiatric Association“ nach dem „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ aus dem Jahr 2013 zeigen sich folgende neun Diagnosepunkte zur Persönlichkeitsstörung (vgl. Bonelli 2016, S. 263):

- „Hat ein grandioses Verständnis der eigenen Wichtigkeit (übertreibt etwas Leistungen und Talente, erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden).
- Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Brillanz, Schönheit oder idealer Liebe.

- Glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder hochgestellten Menschen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder mit diesen verkehren zu müssen.
- Benötigt exzessive Bewunderung.
- Legt ein Anspruchsdenken an den Tag, das heißt, hat übertriebene Erwartungen auf eine besonders günstige Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen.
- Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch, das heißt, zieht Nutzen aus anderen, um eigene Ziele zu erreichen.
- Zeigt einen Mangel an Empathie: ist nicht bereit, die Gefühle oder Bedürfnisse anderer zu erkennen/anzuerkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.
- Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn.
- Zeigt arrogante, hochmütige Verhaltensweisen oder Ansichten.“ (Bonelli 2016, S. 263)

3 Typen des Narzissmus

3.1 Primärer Narzissmus

Sigmund Freud spricht von einem „primären Narzissmus“ beim Kleinstkind. Dieser wird durch eine positive Bindung zur Mutter, später auch zu den Eltern besiegt. Dies geschieht durch Beziehung. Interessanterweise sehen auch die Weltreligionen im Menschen von Geburt an eine natürliche Neigung zur übermäßigen Selbstliebe (vgl. Bonelli 2016, S. 74).

Sigmund Freud differenziert zwischen drei Aspekten des Narzissmus: den „zeitlichen, den „typologisch-normativen“ und den „situationsgebundenen“ oder „alltäglichen“. Er sieht eine Entfaltung vom infantilen Autoerotismus zum primären Narzissmus in Richtung Objektliebe. Gleichzeitig setzt er voraus, dass im Kind ein „primärer und normaler Narzissmus“ von Natur aus gegeben ist, der sich auch im Erwachsenenalter fortsetzt (sollte), vorausgesetzt, dass eine Ausgeglichenheit zwischen Eigenliebe und Objektliebe heranreift. Unter dem dritten Typus versteht Freud den sekundären alltäglichen Narzissmus, der weder normativ noch an einen speziellen Lebensabschnitt geknüpft ist.

Im Gegenzug zu Freud geht Michael Balint in seiner Kritik an Freuds Thesen auf den primären Narzissmus als Entwicklungsstadium ein. Drei Punkte sind ihm dabei wichtig:

- Die Existenz eines primären oder infantilen Narzissmus ist eine Hypothese ohne empirische Grundlage
- Das eigene Ich ist noch nicht herangereift
- Es kann nur eine „primäre Objektliebe“ geben, der Ausdruck findet in der frühen Interaktion von Mutter und Kind.
- Daraus schließt er, dass es keinen primären Narzissmus geben kann, sondern dass jegliche Form dem sekundären Narzissmus unterzuordnen sei (vgl. Zima 2009, S. 38f.).

3.2 Sekundärer Narzissmus

Der „sekundäre Narzissmus“ des ausgewachsenen Menschen ist das Gegenstück zum „primären Narzissmus“. Dieser ist eindeutig pathologisch und wirkt sich auf die Gesellschaft schädigend aus. Diese Persönlichkeitsstörung bedarf einer Psychotherapie.

Freud sieht in der Phase des Erwachsenwerdens doch ein Potential, in den sekundären Narzissmus, der pathologisch ist, abzudriften. Er begründet dies damit, dass die sexuelle Hingabe auf jemanden, auf ein Du, willentlich auf sich selbst rückgeführt wird. Dies hat zur Folge, dass die Liebesfähigkeit zum Nächsten verloren geht. Für Freud bedeutet dies Regression, die zu bedauern ist (vgl. Bonelli 2016, S. 74).

Der Narzisst gebraucht Mechanismen, um sich vor Niederlage, Ablehnung, Misserfolg, Verachtung, Unmut, Beklemmung, Lustlosigkeit, Bitterkeit, Ernüchterung, Kränkung, Affront, Stress, gescheiterte Hoffnung und Enttäuschung aber auch Wut zu schützen bzw. diese abzuwehren (vgl. Raymond 1989, S. 49).

Ein Narzisst kann weder zu den Extravertierten noch zu den Introvertierten zugeordnet werden, er kann sowohl als auch sein. Er kann sich entweder für neue Lebenserfahrungen öffnen oder aber auch gar nicht, er kann sorgfältig und pedantisch sein oder chaotisch, neurotisch-ängstlich oder gänzlich entspannt, nach außen hin friedlich oder ungenießbar. Das typische Verhalten eines

Narzissten ist jedoch eher kontaktfreudig und inkompatibel bzw. wenig neurotisch-ängstlich. Er kann somit nicht den „Big Five“ zugeordnet werden. (Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit, Neurotizismus). Menschen mit Persönlichkeitsstörungen können also wie jeder andere auch den vier Temperamenten unterstellt werden (vgl. Bonelli 2016, S. 28f.).

Robert Cloninger, Genetiker und Psychiater, US-Wissenschaftler von der Washington University in St. Louis, unterteilte die persönlichen Eigenschaften eines Menschen in die „drei Dimensionen des Charakters“: Selbstkontrolle (Self-Directedness), Kooperationsfähigkeit (Cooperativeness) und Selbsttranszendenz (Self-Transcendence) im Unterschied zum Temperament. Sie machen den Menschen zu dem, was er ist. Die Dimension der Selbstkontrolle unterscheidet „verlässlich“ und „sachlich“ von „beschuldigend“ und „planlos“, die Kooperationsfähigkeit kennzeichnet Eigenschaften wie „tolerant“, „hilfsbereit“, „teamfähig“ im Gegensatz zu „voreingenommen“ und „rachsüchtig“, während Selbsttranszendenz bei Cloninger „selbstvergessen“ und „spirituell“ im Kontrast zu „selbstbezüglich“, „ichhaft“ und „materialistisch“ meint.“ (Bonelli 2016, S. 30)

Ordnen wir nun Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen diesen „drei Dimensionen des Charakters“ zu, so kommen wir unweigerlich zu der Erkenntnis, dass sie viel eher in die Fremdbeschuldigung, statt selbstlos-sachlich und verlässlich zu sein, kippen (vgl. Bonelli 2016, S. 31). „In Beziehungen neigen sie außerdem dazu, rachsüchtig zu agieren und weniger teamfähig und weniger hilfsbereit zu sein. Und drittens ist Narzissmus sicherlich eher selbstbezüglich als selbstvergessen.“ (Bonelli 2016, S. 31)

Der Narzisst tut sich schwer mit Kritik und Argwohn bzw. Misstrauen an seiner Person. Er liebt es, im Mittelpunkt zu stehen bzw. gewürdigt und geschätzt zu sein. Dies erreicht er durch subkonsziante Verhaltensweisen. Gerne beleuchtet er die positiven Aspekte in seinem Leben und wenn er sich der Aufmerksamkeit anderer bewusst ist, kann er sich schon mal so verhalten, wie es von ihm erwartet wird. Er bevorzugt die Gesellschaft von höhergestellten oder materiell abgesicherten Personen, um so auch von deren Ansehen „mitnaschen“ zu können.

Nur Menschen in höheren Positionen können ihn wirklich verstehen, da er doch selbst einzigartig ist. Der Narzisst kann sehr charmant sein und sein erster Auftritt

hinterlässt oft einen gewaltigen Fußabdruck. Stabile Freundschaften zu führen, ist für ihn eine Herausforderung, der er nicht gerecht werden kann – auch PartnerIn werden des Öfteren gewechselt. Er beäugt sein Umfeld sehr kritisch, Fehler dürfen sich andere kaum leisten; mit harscher Kritik und Kommentaren spart er nicht, wenn er persönlich angegriffen wird. Auch wenn diese noch so feinfühlig artikuliert wurden. Eine logische Konsequenz daraus ist, dass es Narzissten nur schwer gelingt, eine stete, längerfristige positive Karriereleiter in ihrem Beruf zu verfolgen. Um persönliche Erfolge verzeichnen zu können, bedient man sich schon mal Menschen in seinem Umfeld, anderen vergönnt man ihn weniger.

Stimmungsschwankungen sind im Leben eines Narzissten nichts Ungewöhnliches. Sofortige Erleichterung bringt hier Wertschätzung, Ehrerbietung und Anerkennung (vgl. Denso o.J., S. 11f.).

Bonelli unterscheidet sehr deutlich zwischen Empathielosigkeit und Empathiemangel. Empathielos ist nur der Autist. Der Narzisst kann sehr wohl Emotionen oder Bedürfnisse anderer sehen und sich in den anderen hinein fühlen – das Problem ist nur, dass er dazu nicht bereit ist. Er will es nicht. Sein Denken geht dahin, dass die Emotionen und Bedürfnisse anderer nicht wichtig genug sind, dass er sich damit auseinandersetzen müsste. Es interessiert ihn schlichtweg nicht. Studien des Berliner Universitätsklinikums Charité belegen diese Tatsache deutlich. Dieser Mangel an Empathie wird sogar in einer anders gearteten Anatomie im Gehirn deutlich. Das Einfühlungsvermögen ist mit der Inselregion in der Großhirnrinde verbunden. Diese befindet sich zwischen dem Scheitel- und dem Schläfenlappen. Dieser Bereich war bei Narzissten bedeutend dünner im Vergleich zur Kontrollgruppe laut einer außergewöhnlichen Studie von Lars Schulze und anderer Wissenschaftler der Charité' Universitätsmedizin Berlin und der Freien Universität Berlin. Dies bedeutet, dass Hirnbereiche, die wenig oder gar nicht benützt werden, langsam absterben. So entsteht auf der anderen Seite bei verstärkter Inanspruchnahme gewisser Hirnbereiche auch mehr Hirnsubstanz. Dass nun die Fähigkeit, Empathie zu empfinden, sehr wohl noch gegeben ist, zeigt das Verhalten des Narzissten, diese gekonnt manipulativ und eigennützig einzusetzen. Es muss nur seinen Absichten dienen. Laut Dr. Dr. Bonelli handelt es sich hier nicht um eine „Empathieunfähigkeit“ sondern in Wahrheit um „Empathieverweigerung“. Würde sich der Narzisst bewusst dazu entscheiden,

empathisch leben zu wollen, könnte er dieses Verhalten wieder aktivieren. Es ist offensichtlich, dass es sich hier um „Selbstepathie“ handelt (vgl. Bonelli 2016, S. 141f.).

Auch Koch beschreibt eines der offensichtlichsten Symptome bei Narzissmus – den Mangel an Empathie. Doch eigentlich ist es oft der mangelnde Wille zur Empathie, da die Betroffenen sehr wohl dazu fähig wären. Einfühlungsvermögen ist ein Erkennungszeichen von emotionaler Intelligenz, weitere Merkmale sind das Verstehen der eigenen Gefühle, sowie Kontrolle über seine Empfindungen und deren Beeinflussung und schlussendlich die Beziehungsfähigkeit. Einfühlungsvermögen heißt nicht, gemeinsam mit dem Nächsten zu empfinden, sondern weit mehr, nämlich wie sein Nächster zu empfinden. Diese Eigenschaft ist eine ganz und gar selbstlose. Menschen, die sich in andere hineinversetzen und mitfühlen können, sind in der Lage, die Mimik und Gestik anderer zu entziffern, zu interpretieren, um so mitzufühlen. Es ist ihnen jedoch sehr wohl bewusst, dass man Empathie dazu gebrauchen kann, andere negativ in eine gewisse Richtung zu steuern. Einfühlungsvermögen ist somit eine Eigenschaft, die sich positiv wie negativ auswirken kann. Narzissten sind fähig, empathisch zu sein, jedoch fehlt es ihnen am Willen, sich in den anderen hineinzudenken und sich dem Gegenüber wohlwollend zu verhalten, da ihnen bewusst ist, dass sie nur geben, jedoch nichts dafür erhalten würden.

Mehrere Studien konnten belegen, dass Narzissten, Soziopathen und auch Psychopathen sehr wohl empathiefähig sind, als sie aufgefordert wurden, sich in eine Person hineinzuversetzen und sie dieser Bitte nachkamen. Körperliche Reaktionen waren ebenfalls messbar. In einer Studie der Universität Surrey zeigte man 300 ProbandInnen mit ausgeprägten narzisstischen Verhaltensweisen jeweils eine Filmaufnahme, in der ein Mann Gewalt an einer Frau durch Schläge verübte. Wie in der obigen Studie wurden auch sie wieder dazu aufgefordert, sich in das Opfer hineinzuversetzen, was ihnen gelang. Ihre körperlichen Reaktionen konnten ebenfalls ihre Empathie beweisen. Davor sollten sich die ProbandInnen ohne Aufforderung in die Frau hineindenken, was ihnen aber nicht möglich war. Sowohl in den speziellen Hirnbereichen wie auch beim Herzschlag und der Atmung wurde messtechnisch kaum etwas registriert (vgl. Koch 2019, S. 29f.).

Bei Bedarf ist der Narzisst sehr wohl geneigt, zu lügen. Heißt es nicht: „Der Zweck heiligt die Mittel“? Dieser pathologische Drang zur Unehrlichkeit, der ohne Schuld- bzw. Schamgefühle vonstatten geht, ist ein klassisches Verhaltenssymptom des Narzissmus. Auf diesem Wege sichert sich der Narzisst Zuneigung, Akzeptanz, Achtung und Ansehen zu.

In den amerikanischen Kriterien über Narzissmus kommt klar zum Ausdruck, dass der Narzisst „häufig neidisch auf andere“ ist oder „glaubt, andere seien neidisch auf ihn“. (Bonelli 2016, S. 263) Dies kann soweit gehen, dass man selbst neidisch auf sein eigenes Kind ist, weil es eventuelle Ziele im Leben erreicht hat, die für den Narzissten zwar erstrebenswert waren, aber nie umgesetzt wurden. Neid zerstört Beziehungen (vgl. Bonelli 2016, S. 140f.).

Der narzisstische Vater neigt dazu, eher Anstoß an seinen Söhnen zu nehmen, wenn diese mehr erreicht haben, als mit den Töchtern. Ein Zitat von Alfred Adler besagt: „In dem Streben nach Macht und Überlegenheit gelangt der Mensch vielfach zu Charakterzügen des Neides“ (vgl. Bonelli 2016, S. 147).

Für Narzissten gelten keine Anordnungen, Gebote oder Eingrenzungen – diese gelten nur für andere. Sie zeichnen sich nicht wirklich durch Authentizität aus, jedoch als Kontrolleure ihres Umfeldes. Andere Anschauungen und Auffassungen werden nicht geduldet. Zudem besteht kein Verständnis bezüglich der Konsequenzen ihres Agierens anderen Menschen gegenüber (vgl. Denso o.J., S. 15f.).

Der Narzisst ist ein Meister der Manipulation – er hat es in der Hand, Menschen in eine gewisse Richtung zu drängen und dies gegen die eigene Überzeugung seines Gegenübers. Mittels seiner enormen Überzeugungskraft führt er bei den anderen Entscheidungen herbei, die für diesen eigentlich völlig indiskutabel waren (vgl. Bonelli 2016, S. 139).

3.3 Grandioser- offener Narzissmus

Der Narzisst besitzt ein „grandioses Verständnis seiner eigenen Wichtigkeit“ als Konsequenz seiner übertriebenen Liebe zu sich selbst. Er ist selbstverliebt. Typische Verhaltensweisen eines Verliebten sind Glorifizierung und Idealisierung der Eigenschaften, Stärken, Begabungen und Fähigkeiten sowie auch der

Wichtigkeit seiner Geliebten. Sie bedeutet für ihn der Mittelpunkt seines Lebens. Traurigerweise ist der Narzisst selbst das Objekt seiner Verliebtheit und Beweihräucherung. Die Konsequenz daraus ist Einsamkeit und Wirkungslosigkeit. Er selbst stellt sich an die Spitze seiner Werte (pyramidale Werteordnung), was Ausdruck eines innerlichen Chaos ist. Dies ist nicht ungefährlich. Der Narzisst negiert all die Bereiche, in denen er nur mittelmäßig ist, persönliche Niederlagen und Fehlschläge sind nicht existent. Dadurch tendiert er zur Therapieresistenz. Er versteht sich als überragend in der Menge. Er sticht regelrecht heraus. Seine Wertigkeit überflügelt alle anderen und mit der Zeit reift ein übertriebenes Selbstwertgefühl heran (vgl. Bonelli 2016, S. 98f.).

Übersetzt im DSM - Jargon bedeutet dies: „Er übertreibt Leistungen und Talente und erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden.“ (Bonelli 2016, S. 99)

Seine Vorstellungen entsprechen nicht mehr der Realität. Da er zu Übertreibungen seiner Qualitäten bzw. seiner Selbst neigt, begibt er sich oft in eine Traumwelt, die er anderen mit Hingabe zugänglich macht. Zudem ist er selbst absolut davon überzeugt. In Bereichen, wo er persönliche Schwächen registriert, überdeckt und beschönigt er diese mithilfe von Fantasien. Zuweilen kann er dies genial verpackt an den Mann bringen. Auffällig ist zuweilen seine außergewöhnlich gute Rhetorik (vgl. Bonelli 2016, S. 100f.).

Offene Narzissten sind grandiose Gesellschafter, Unterhalter und Showmaster. Sie bilden sich ein, Objekte der Verehrung sein zu müssen, zumindest sehen sie sich so. Niemand reicht an sie heran (vgl. Denso o.J., S. 17).

Er ist im zweiten DSM - Kriterium „stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Brillanz, Schönheit oder idealer Liebe“. Aus dem ersten DSM - Kriterium der Grandiosität folgt auch innerlich stimmig das dritte und erklärt sich von selbst: „Er glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder hochgestellten Menschen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder mit diesen verkehren zu müssen.“ (Bonelli 2016, S. 100)

Für einen offenen Narzissten muss alles nach seinen Vorstellungen ablaufen. Da die Latte deutlich über der Norm liegt, muss er die Folgen seiner Fehleinschätzung tragen. Es wird von ihm als persönliche Beleidigung angesehen – und

selbstverständlich liegt hier die Schuld bei den anderen. Wird er hinterfragt, kann es auch zu Aggressionen kommen. Denn dies ist eine Beleidigung. Narzissten können über einen langen Zeitraum von ihrer Grandiosität begeistert sein und für kurze Zeit auch eine tolle Laufbahn hinlegen, jedoch werden sie mit Sicherheit von ihrer falschen Wahrnehmung bzw. Einschätzung der jeweiligen Lage eingeholt und können dann nicht adäquat reagieren. Ihr selbst konstruiertes Weltbild verhindert eine Kursänderung. Ihr Leben ist ein einziger Selbstbetrug (vgl. Bonelli 2016, S. 103f., S. 109f.).

Er präsentiert sich gerne mit hochpreisigen Autos, Handys, teurer Markenbekleidung oder anderer Statussymbole. Ist es ihm aus finanziellen Gründen verwehrt, sich diese Dinge zu leisten, wertet er sein Hab und Gut auf, indem er die Qualität besserredet, und verurteilt andere, indem er es als „Hype“ brandmarkt und dies so gar nicht nachvollziehen könne. Natürlich erwartet er sich Beifall von seinem Umfeld. Sieht jedoch die Reaktion anders aus, kontert er mit Wut oder Scham, depressivem oder aufbrausendem Verhalten (vgl. Denso o.J., S. 14f.).

3.4 Verdeckter Narzissmus

Der verdeckte Narzisst tendiert dazu, sich in unterschiedlichen Situationen auch unterschiedlich zu geben. In der Gesellschaft gibt er sich als der perfekte Mann aus, der höflich, aufmerksam, liebevoll und sozial ist. Zuhause lässt er dann seine Maske fallen und verwandelt sich in einen Despoten, der ignorant, rücksichtslos und verletzend ist. Ein Narzisst benötigt Menschen um sich, die ihm in Augenhöhe begegnen. Seine PartnerIn, seine Kinder, sind dies mit Sicherheit nicht (vgl. Denso o.J., S. 27).

3.5 Vulnerabler – verletzlicher, Narzissmus

Im Gegensatz zum grandiosen Narzissten, der sich durch Selbstliebe und Egozentrik, Hochmut und Überheblichkeit auszeichnet, andere für seine Ziele ausnützt und ein Manko an Mitgefühl und Teilnahme am Leben des Nächsten aufweist, gibt es den verletzlichen Narzissten, der auch gerne Träumereien anhängt, sich jedoch sofort dessen schämt und schuldig fühlt, da er eigenen

Interessen nachgejagt ist. Vorherrschend ist bei ihm eine überhöhte Sensibilität bei Kritik bezüglich seiner Selbst. Die Folge kann Ausstieg aus dem sozialen Miteinander sein, Depressionen, Einsamkeit und sogar möglicher Suizid. Er tendiert zu Angstzuständen. Im Kontrast zum offenen Narzissten somatisiert sich sein Verhalten, der dazu neigt, anderen Leid zuzufügen. Angehörige von vulnerablen Narzissten suchen häufiger bei TherapeutInnen Unterstützung (vgl. Denso o.J., S. 13f.).

Sie sind hochsensibel, schüchtern und betrachten sich gerne als Opfer. Ihr Umfeld nimmt sie als Menschen mit geringem Selbstbewusstsein wahr. Sie scheuen Begegnungen mit anderen, gehen in die Isolation, da sie Probleme mit der zwischenmenschlichen Interaktion haben (vgl. Denso o.J., S. 23).

3.6 Zerebraler Narzissmus

Die „zerebralen“ Narzissten definieren sich über ihren Intelligenzquotienten bzw. ihre akademischen Grade. Dadurch stehen sie über dem weniger Gebildeten (vgl. Denso o.J., S. 23).

3.7 Somatischer Narzissmus

Die somatischen Narzissten fühlen sich aufgrund ihres äußeren Erscheinungsbildes privilegiert und empfinden deswegen Erfüllung und Genuss (vgl. Denso o.J., S. 24).

3.8 Exhibitionistischer Narzissmus

Die Exhibitionistischen Narzissten besitzen eine infantile Denkanschauung. Wenn Kinder mit den Jahren zu sozialen Wesen heranreifen, ihnen bewusst wird, nicht der Drehangelpunkt zu sein und ihr Umfeld ebenfalls Bedürfnisse hat, sind sie für das Leben vorbereitet. Bei den Narzissten ist das leider nicht der Fall. Sie sind in ihrer Entwicklung stehen geblieben. Jahre später kann ein ambivalentes Verhalten zutage treten – einerseits betonen sie ihre Besonderheit und Einzigartigkeit, andererseits fechten sie es an. Oft identifizieren sie sich mit einem berühmten

Star, kleiden sich wie dieser und ahmen ihn nach. So fühlen sie sich extraordinär. Narzissten sprechen gerne über sich selbst und ihre Errungenschaften. Wer nicht ihre Position teilt, wird diffamiert, wenn notwendig, auch vor Publikum. Ein weiteres Instrument, Menschen zu verletzen, ist das Ignorieren der Person – ein weit verbreitetes Verhalten unter Narzissten. Eine weitere Eigenschaft, die sie pflegen, ist die passiv-aggressive, die in stressigen und demoralisierenden Situationen zutage tritt. Da sie Schwierigkeiten haben, ihre negativen Emotionen in Worte zu kleiden, drücken sie diese auf subtile Art in widersprüchlichem Handeln aus. Ihr Umfeld kann nur schwer damit umgehen (vgl. Denso o.J., S. 25f.).

3.9 Maligner Narzissmus

Der Psychoanalytiker Kernberg kreierte den Begriff „böartiger Narzissmus“, der auch ein Synonym für „maligner Narzissmus“ ist. Als Vertreter dieser Gruppe steht z. B. Kaiser Nero aus dem antiken Rom (vgl. Bonelli 2016, S. 197).

Hierbei handelt es sich um eine Steigerung des Narzissmus zum Böartigen und Gemeinen. Der Bezug zur Realität ist völlig verlorengegangen. Menschen mit dieser Störung sind außerordentlich skrupellos. Sie handeln ohne Gewissensbisse bzw. Reue. Wird der Narzisst von seinem Umfeld nicht gebührend wertgeschätzt, rächt er sich gerne an ihnen. Sein Verhalten steht oft für Aggressionsbereitschaft (vgl. Sophie Krug o.J., S. 5).

„Im Gegensatz zu einer antisozialen Persönlichkeitsstörung sind diese Patienten – für die eine typische narzisstische Persönlichkeitsstörung charakteristisch ist sowie antisoziales Verhalten, ichsyntoner Sadismus oder charakterlich verankerte Aggression und eine paranoide Orientierung – imstande, Loyalität, Sorge und Schuld gegenüber anderen zu empfinden. Ihr ichsyntoner Sadismus kann sich in einer bewusst gewählten „Ideologie“ aggressiver Selbstbehauptung äußern, häufig jedoch auch in chronischen, ichsyntonischen Suizidendenzen. Diese Tendenzen treten nicht im Rahmen eines depressiven Syndroms auf, sondern eher in emotionalen Krisen oder auch völlig unvermittelt; sie beruhen auf der (bewußten oder unbewußten) Phantasie, dass die Tatsache, dass man in der Lage ist, sich das Leben zu nehmen, eine Überlegenheit und einen Triumph über die gewöhnliche Angst vor Schmerzen und Tod darstellt. Suizid zu begehen, bedeutet

in der Phantasie dieser Patienten, eine Art sadistische Kontrolle über andere auszuüben oder sich von einer Welt zu verabschieden, die als unkontrollierbar erlebt wird.“ (Kernberg 2006, S. 83)

„Einige von ihnen zeigen ein rationalisiertes antisoziales Verhalten, z.B. als Kopf sadistischer Banden oder terroristischer Gruppen. Ein idealisiertes Selbstbild, ein ich-syntoner Haß sowie eine Ideologie der Selbstvernachlässigung dienen zur Rationalisierung antisozialen Verhaltens und können neben der Fähigkeit zur Loyalität gegenüber den eigenen Kameraden bestehen bzw. mit ihr vereinbar sein.“ (Kernberg 2006, S. 83)

3.10 Positiver Narzissmus (normaler Narzissmus)

„Narzissmus bedeutet „Selbstliebe“. Jeder Mensch benötigt ein gesundes Maß an Selbstliebe. Die Fähigkeit, sich in positiver, liebevoller Weise sich selbst zuzuwenden, ist eine Voraussetzung für ein glückliches, erfülltes Leben. Der biblische Satz „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ drückt dies aus. Er wird allerdings nur zu leicht verkürzt wahrgenommen, viele Menschen hören nur: „Du sollst deinen Nächsten lieben“, der Rest – „wie dich selbst“ – geht verloren. Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstbewusstsein sind aber wesentliche Bestandteile einer stabilen Persönlichkeit. So ist es wichtig, dass echte Freude über eigene Leistungen möglich ist. Lob, Bewunderung und Anerkennung sind, wenn sie aufrichtig gemeint sind, positive Ausdrucksformen menschlichen Miteinanders, sie wollen mit Freude aufgenommen werden. Die Fähigkeit, Lob und Anerkennung anzunehmen, ist ein Hinweis auf ein stabiles Selbstwertgefühl.

Das Suchen von Aufmerksamkeit und Anerkennung gehört – in einem gewissen Ausmaß – ebenso zu einem gesunden Narzissmus und damit zur seelischen Gesundheit wie das Wohlfühlen in unserem Körper.“ (Röhr 2018, S. 9f.)

Zusammenfassend kann man lt. DDDr. Sabine Wöger, Psychotherapeutin, den Narzissmus in den „alltäglichen“ bzw. den „pathologischen“ Narzissmus unterteilen. Viele Betroffene können dem Alltags - Narzissmus zugeordnet werden, der im Gegensatz zum Pathologischen Narzissmus eben nicht krankhaft

ist und keineswegs die Empathielosigkeit als Charakteristikum aufweist. Beim Pathologischen Narzissmus ist die Empathie zwar vorhanden, aber zutiefst verschüttet. Des Weiteren ist der pathologische Narzisst unfähig, sich selbst zu reflektieren. Um klare Symptomkriterien festlegen zu können, gilt das „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“. (siehe Begriffserklärungen)

4 Geschichte des Narzissmus

4.1 Griechische Mythologie

In der griechischen Mythologie wird von einem Narkissos (lateinisch Narcissus) berichtet, der in eine schwierige Familiensituation hineingeboren wird: Kephissos, der Flussgott, misshandelte die schöne Wassernymphe Leiriope. Da sie ihren Sohn alleine aufzog, kämpfte sie immer wieder mit Ängsten, die noch größer wurden, als ihr ein Horoskop voraussagte, dass die Lebensdauer ihres Kindes abhängig ist von der Erkenntnis des eigenen Seins. Sobald er sich selbst wahrnimmt, müsste er sterben. Daraufhin versuchte sie alles, dem Kind gerecht zu werden. Sie lobte ihr Kind über allen Maßen, verwöhnte, tätschelte und verzärtelte ihn. Der Bub reifte zu einem Schönling heran, besaß eine außerordentliche Aura und entwickelte ein übermäßiges Selbstwertgefühl. Er liebte sich selbst - und sein Umfeld empfand die gleichen Gefühle für ihn. Die jungen Frauen beteten ihn an, die jungen Männer wollten alle mit ihm befreundet sein, sogar die „Götter“ fühlten sich ihm zugewandt. Er jedoch ließ sich von diesen Annäherungen nicht berühren, ganz im Gegenteil, er reagierte hart, hielt bewusst Abstand zu ihnen und ging auf Distanz. Doch eine ließ sich nicht davon abschrecken und besuchte ihn. Es war die bezaubernde Nymphe Echo. Sie konnte nicht anders, als ihm ihre Liebe zu ihm einzugestehen. Er jedoch ließ sie kalt im Regen stehen mit den Worten: „Eher will ich sterben als dir gehören.“ Die zurückgewiesene Nymphe nahm sich diese Worte doch sehr zu Herzen – sie zog sich völlig von der Gesellschaft zurück, wurde sehr einsam, entwickelte eine gewisse Scheu vor Menschen und wollte kaum mehr Nahrung zu sich nehmen. Als sie vor Schwäche nicht mehr aufstehen konnte, verschied sie. Die Folge war, dass Narkissos verflucht wurde. Es würde ihm nun genauso ergehen – nie mehr in

seinem Leben würde er das, was er so sehr lieben würde, erhalten. Eines Tages wollte er nach der Jagd an einer Quelle im Wald seinen Durst löschen. Als er sich über das Wasser bückte, sah er plötzlich das Angesicht eines wunderschönen jungen Mannes. Ganz fasziniert blickte er immer wieder in jene traurigen Augen, erfreute sich an dessen vollem Haar, den aparten Wangen und der vornehmen Stirn. Er war verzückt und verzaubert, ganz außer sich, konnte nicht fassen, was er da sah und sich von diesem Antlitz gar nicht trennen. Er war hoffnungslos verliebt. Er versuchte nun, auf dem Boden liegend, dem Bilde ganz nahe zu sein, den Hals zu umschlingen und sich ganz eins mit dem Ebenbild zu fühlen. Voller Qual brüllte er seinen Schmerz, sein inniges Begehren und seine nicht erwiderte Liebe hinaus in den Wald. In diesem schmerzhaften Zustand der unerfüllten Liebe und Sehnsucht kam er dem Ebenbild immer näher und näher, doch er berührte es nie. Schlussendlich verlor er in seiner Unersättlichkeit die Kontrolle über sich, stürzte ins Wasser und ertrank.

In einer anderen Version der Geschichte wurde das Bild von einem herabfallenden Blatt verfälscht. Als Narkissos sich im Spiegelbild als hässlich erkannte, beging er Suizid und ertrank (vgl. Bonelli 2016, S. 15f.).

4.2 Havelock Ellis

Im Zusammenhang der Psychiatrie bedient sich im Jahr 1898 der skandalöse britische Sexualforscher Havelock Ellis des Namens des Narkissos oder Narcissus als Bezeichnung für eine autoerotische Störung. Er beschreibt die sexuelle Erregung, die sich in der Selbstbewunderung verausgabt. 1899 verwendet der gleichermaßen disputable deutsche Psychiater Paul Näcke zum ersten Mal den Begriff „Narzissmus“. (vgl. Bonelli 2016, S. 16 f) „Näcke versteht Narzissmus als erotische „Selbstverliebtheit“ und „schwerste Form des Autoerotismus. Narzissmus liegt für ihn vor, wenn jemand ausschließlich durch den Anblick des eigenen Körpers in sexuelle Erregung gelangt.“ (Bonelli 2016, S. 17)

4.3 Sigmund Freud

Sigmund Freud greift den Begriff in seiner berühmten Abhandlung über Narzissmus auf: „Der Terminus Narzissmus entstammt der klinischen Deskription

und ist von P. Näcke 1899 zur Bezeichnung jenes Verhaltens gewählt worden, bei welchem ein Individuum den eigenen Leib in ähnlicher Weise behandelt wie sonst den eines Sexualobjekts, ihn also mit sexuellem Wohlgefallen beschaut, streichelt, liebkost, bis es durch diese Vornahmen zur vollen Befriedigung gelangt.“ Da der Sexualtrieb für Freud grundlegend ist, fällt es ihm leicht, Näcke's Expertise als Übergang zur generalisierten Eigenliebe zu schlagen (vgl. Bonelli 2016, S. 17).

Der Bereich Narzissmus wird von Sigmund Freud ab 1909 in den Mittelpunkt der Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie gestellt. Zu jener Zeit kann die Systematische Psychologie „Narzissmus“ jedoch noch nicht richtig einordnen (vgl. Bonelli 2016, S. 28).

4.4 Entwicklungen ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts

Cloninger entdeckte, dass die vier Temperamente (Sanguiniker, Melancholiker, Phlegmatiker und Choleriker) die stammesgeschichtlich ältesten Hirnbereiche darstellen, genauer gesagt das „kortikostriatale und das limbische System“. Aus diesem Grund erforschte er mit seinem Team nun Eigenschaften der jüngeren Hirnbereiche, nämlich des „frontalen, temporalen und parietalen Neokortex“. Die dort ansässigen Eigenschaften bezeichnete Cloninger nicht als Dimension des Temperaments, sondern als die „drei Dimensionen des Charakters“: Selbstkontrolle (Self-Directedness), Kooperationsfähigkeit (Cooperativeness) und Selbsttranszendenz (Self-Transcendence). Diese machen den Menschen zu dem, was er ist (vgl. Bonelli 2016, S. 30).

„Die Dimension der Selbstkontrolle unterscheidet „verlässlich“ und „sachlich“ von „beschuldigend“ und „planlos“, die Kooperationsfähigkeit kennzeichnet Eigenschaften wie „tolerant“, „hilfsbereit“, „teamfähig“ im Gegensatz zu „voreingenommen“ und „rachsüchtig“, während Selbsttranszendenz bei Cloninger „selbstvergessen“ und „spirituell“ im Kontrast zu „selbstbezüglich“, „ichhaft“ und „materialistisch“ meint. Das Schlüsselwort zu diesem Konzept ist „Ordnung“. Die Selbstkontrolle entspringt einer inneren Ordnung, die Kooperationsfähigkeit ist die Ordnung in den Beziehungen, und die Selbsttranszendenz entspricht der Einordnung in ein kosmisches Ganzes. Und damit konnte Cloninger nun die Spreu vom Weizen trennen: Ganz klar konnte er mithilfe dieser Kriterien erstmals

Patienten mit einer Persönlichkeitsstörung aus einer Normalpopulation herausfiltern.“ (Bonelli 2016, S. 30)

Cloninger erwähnt nie den Begriff Narzissmus, sondern redet immer von Persönlichkeitsstörungen im Allgemeinen. Doch wird der „eitle Pfau“ den „drei Dimensionen des Charakters“ gegenübergestellt, so fällt ganz klar auf, dass der Narzisst diesen sehr wohl zuzuordnen ist. Tatsächlich tendiert er zu Fremdbeschuldigung, anstatt selbstvergessen-sachbezogen und zuverlässlich zu handeln. In Bindungen hat er den Hang, Vergeltung zu üben, kann mit Teamarbeit weniger anfangen und Hilfsbereitschaft ist nicht seine Stärke. Ebenfalls auffällig ist seine Selbstbezogenheit, sich selbst zurückzunehmen käme ihm nicht in den Sinn (vgl. Bonelli 2016, S. 30f.).

Besonders erwähnenswert an Cloningers Konzept ist das Faktum, dass „narzisstische Verhaltensweisen mit dem erworbenen „Charakter“ zusammenhängen und weniger mit dem angeborenen „Temperament“. Man wird also nicht als Narzisst geboren, sondern dazu gemacht, könnte man in Abwandlung des wohl berühmtesten Zitates von Simone de Beauvoir pointiert zusammenfassen.“ (Bonelli 2016, S. 31)

4.5 Narzissmus im 21. Jahrhundert

In der heutigen Zeit ist Narzissmus ein Ausdruck unseres Zeitgeistes geworden. Solomon Schimmel, Professor für Jüdische Erziehung und Psychologie vom US-amerikanischen Hebrew-College, geht dem Zeitgeist auf den Grund und beurteilt ihn äußerst kritisch und findet, dass sich der Hochmut in eine positive Wertvorstellung verwandelt habe. Schriftsteller wie Anton Bucher differenzieren gar zwischen einem positiven und negativen Stolz, zwischen einem positiven und negativen Egoismus, sowie einer positiven und negativen Eigenliebe und nicht zuletzt einem positiven und negativen Narzissmus.

Der US-amerikanische Historiker und Sozialkritiker Christopher Lasch erklärte bereits das Ende des 20. Jahrhunderts zum „Zeitalter des Narzissmus“. „Er postulierte provokant, dass ein neuer, dekadenter Ichkult die westlichen Industriegesellschaften lähmt.“ (Bonelli 2016, S. 163) Rückblickend bezeichnete er „Die 68-Bewegung“, die er damals selbst favorisiert hatte, als eine

„narzisstische Kulturrevolution“. Anfangs wurde die Selbstverwirklichung im positiven Sinn angestrebt, diese entwickelte sich jedoch zu einer „therapeutischen Gesellschaft“, die in Richtung Hedonismus steuerte, gekennzeichnet von Bindungsunfähigkeit und dem Gedanken der Erziehung der kommenden Generationen. Die Gründe für die narzisstische Entstellung der amerikanischen Gesellschaft sah er in der Aufhebung von familiären Bindungen und der damit verbundenen Kindheitstraumata. Sein bohrender, stets diagnosebereiter Blick geht in Richtung „Yoga-Jünger“, die sich in sich selbst verlieren, fanatische „Fitnessfreaks“, Suchende ihres eigenen Seins im Selbsterfahrungskurs, Menschen, die unter dem Deckmantel der Religion agieren und Millionen von Jugendlichen, die jeden Abend in Diskotheken selbstverliebt und „aufgemotzt“ ihr Leben „verbraten“.

Doch auch in der Politik, im Business und im Literaturbereich nimmt die Lust an narzisstischer Selbstverliebtheit – u. Beweihräucherung zu. Karrieren werden zunehmend mittels perfektionierter Imagepflege in öffentlichen Medien wie z. B. in Talkshows oder Pressekonferenzen geschmiedet – Taten zählen da weniger. TV-Kameras bringen uns die Eitelkeiten der Society regelmäßig über den Bildschirm ins Haus.

Interessanterweise wurde fast zeitgleich in Deutschland die treffende Bezeichnung „Ellbogengesellschaft“ zum Wort des Jahres gewählt. Dieser Ausdruck ist Ende des 20. Jahrhunderts kreiert worden und umschreibt eine Gesellschaft, die rücksichtslos, eigennützig, egoistisch agiert und auf Konkurrenzdenken gedrillt ist. Soziale Strukturen und Verhaltensweisen sind unterentwickelt. Anfang des 21. Jahrhunderts wurde dann die „Ego-Gesellschaft“ zum Modewort. Nun lässt sich der „Ego-Trip“ nicht mehr aufhalten. Im Jahr 2010 bezeichnet die Narzissmusexpertin Jean Twenge diese Auswüchse als Narzissmus-Epidemie und als zukünftiges „Zeitalter des Anspruchsdenkens“ – die Generation „Me“.

Hans-Joachim Maaz, Psychiater und Psychoanalytiker, fällt 2012 eine ähnliche Diagnose: die Narzisstische Gesellschaft.

Die Jugendforscher Bernhard Heinzlmaier und Philipp Ikrath beschreiben in ihrem Buch die Generation „Ego“ und die mangelnden Werte der Jugend im 21. Jahrhundert. Ganz aktuell: der Bestseller „Generation Beziehungsunfähig“ von

Michael Nast im Jahr 2016. Narzissmus dominiert die Welt (vgl. Bonelli 2016, S. 163f.).

5 Ursachen des Narzissmus

5.1 Genetische Faktoren

„Man wird also nicht als Narzisst geboren, sondern dazu gemacht.“ Simone de Beauvoir (Bonelli 2016, S. 31)

Der norwegische Psychologe Sverre Torgersen analysierte alle verfügbaren Zwillings- und Adoptionsstudien und seine Konklusion war, dass bei der narzisstischen Persönlichkeitsstörung nur ein sehr geringer Anteil vererbbar sein dürfte. In den vergangenen 25 Jahren schnellte die Kurve der Narzissten enorm in die Höhe. Doch Gene verändern sich nicht so schnell – der Einfluss der Gesellschaft jedoch um so mehr (vgl. Bonelli 2016, S. 73)

5.2 Erziehung

„Was die Kinder am nötigsten brauchen – so sagt es eine indische Spruchweisheit, ein arabisches Sprichwort, eine afrikanische Überlieferung und der deutsche Herr Goethe – sind Wurzeln und Flügel.“ Claude Lévi-Strauss (Koch 2019, S. 20)

Krankhafter Narzissmus kommt gehäuft in Familien vor und wird gerne über mehrere Generationen durch falsche Verhaltensweisen der Eltern anerzogen und weitergereicht. Die Erkrankung wird den Frühstörungen zugeordnet, da der Ausbruch in einer Zeitspanne liegt, in der die intensive Beziehung zwischen Mutter und Kind vorrangig ist. Diese Störung entwickelt sich in einem sehr frühen Alter, sodass sich betroffene Menschen später nicht an eventuelle Traumata oder Misshandlungen jeder Art zurückerinnern können oder diese stark verharmlosen. Narzissten erzählen immer wieder von einer völlig normalen Kindheit, oder dass sie sich an ihre Kindheit kaum erinnern können.

Den Frühstörungen sind vorrangig die Borderline- und die narzisstische Persönlichkeitsstörung zugeordnet. Vieles vereint sie, was die Symptome

anbelangt, doch in einem Punkt unterscheiden sie sich: Dass beiden Gruppen eines fehlt, nämlich ein stabiles Ego, genauer gesagt ein reflektiertes Bewusstsein ihrer Selbst, ist offensichtlich. Im Unterschied zum Narzissmus sind jedoch die Borderline-Patienten einem ständigen Auf und Ab in ihrem Tagesablauf unterworfen und leben täglich mit Stimmungsschwankungen, die sich in Aggressionen und falschen Verhaltensweisen ausdrücken. Bei den Menschen mit narzisstischen Verhaltensweisen dagegen scheint es zumindest nach außen hin, sich hier im Griff zu haben und ein stabiles Selbstbild abzugeben.

Wie kommt eine narzisstische Persönlichkeitsstörung zustande? Sie ist die Konsequenz einer Erziehung von nicht einfühlsamen, selbstsüchtigen Eltern, die ihrem Sprössling nur dann ihre Zeit und Beachtung geben, wenn dieser so handelt, wie es ihrem Denken und ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entspricht. Diesem Kind wird sehr wohl ausgedrückt, wie stolz Mama und Papa auf sein schönes Aussehen oder seine guten Leistungen sind, jedoch so gut wie nie, wie glücklich sie doch sind, dass es einzigartig und geliebt ist, ohne dafür etwas leisten zu müssen - dass es einfach da ist. Um trotz der Zurückweisung überleben zu können, konstruiert das Kind ein Selbst, das nicht wirklich seinem entspricht: es ist schöner, intelligenter, unempfindlich, unheimlich stark und außergewöhnlich. Das Kind, das Ablehnung wegen seiner Selbst erfahren hat, verdrängt dieses unschöne Selbstbild, es wird „abgespalten“. Was zurückbleibt, ist auf der einen Seite Schamgefühl und Leere, auf der anderen Seite ein ungestillter Hunger nach Wertschätzung, Anerkennung und Beachtung seiner Selbst. Da das zurückgewiesene Kind von der Zuneigung der Eltern abhängig ist, wird es nach einer gewissen Rückzugsphase alles dafür einsetzen, zu gefallen. Und dies auf jede erdenkliche Art und Weise, aber ganz nach den Vorstellungen der Eltern. Es wird nur mehr jene Emotionen, Interessen und Träume nach außen hinzeigen, die erlaubt sind und erwartet werden – eine echte Überlebensstrategie. Wenn es dann nur anerkannt ist. Mit der Zeit manifestiert sich im Kind ein Selbstbild, das ihm nicht gerecht wird. Es kann als falsches Selbstbild, Maske, Hülle, Fassade bezeichnet werden – ein Überbleibsel aus der Kindheit. Das Kind merkt sehr schnell, dass es für seine Anpassung an die elterlichen Erwartungen mit Würdigung und Stolz honoriert wird. Deshalb wird es sich weiterhin verstellen,

was jedoch eine Verfestigung in seinem Bewusstsein auslöst, welche ist: Die bedingungslose Liebe seitens der Eltern gibt es nicht, also verdiene ich mir durch Leistung wenigstens das, was ich „kriegen“ kann, nämlich Lob und Beachtung.

Die Folge ist, dass zwischen dem falschen angepassten Selbst und seinem wahren Ich, das einsam und verletzlich bzw. abgelehnt ist, langsam eine innerliche Mauer wächst. Eine weitere Folge ist, dass diese betroffenen Kinder später weder sich selbst noch andere ohne Bedingungen lieben können, weil sie diese Liebe in ihrem Kindsein nie verspüren durften. Eine authentische liebevolle Beziehung, echte Freundschaft um seiner selbst willen oder einen starken Familienverband, von der Familie geliebt, geachtet, erwünscht mit all seinen Facetten, dies hat dieses Kind nie kennengelernt. Wird nun ein Kind in solch einem kalten Umfeld groß, es vielleicht neben Missachtung, Desinteresse auch Missbrauch und Gewalt erlebt hat, so werden auch seine späteren Beziehungen von Missachtung, Desinteresse, eventuell auch Missbrauch oder Gewalt und Lüge gestrickt sein. Seine Vermeidungsstrategie zum Schutz vor persönlicher Verletzung sind oberflächliche Beziehungen, da er genau weiß, welche unangenehme Gefühle er sonst durchleben müsste.

Eine gesunde Liebe zu sich selbst entwickelt sich, wenn Fehler gemacht werden dürfen. Diese sind Lerngeschenke. „Ich muss nicht perfekt sein, ich darf auch mal versagen. Und trotzdem bin ich liebenswert!“ Das ist eine klare Botschaft. Kinder entwickeln nur dann ein positives Selbstbild, wenn ihr Liebestank täglich gefüllt wird, trotz Versäumnissen. Menschen mit narzisstischen Verhaltensweisen weisen keine gesunde Persönlichkeitsentwicklung auf, jedoch eine negative Selbstwahrnehmung bzw. ein nicht stabiles Selbstwertgefühl, das es zu überdecken gilt. Sie halten sich für unliebenswert, ungenügend, minderwertig und unzureichend. Ihr Hunger nach wahrer Liebe, Beachtung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung bleibt ihnen (vgl. Koch 2019, S. 20f.).

„In ihrer Selbstliebe gestörte Menschen berichten häufig, dass ihre Herkunftsfamilie nach außen hin perfekt wirkte, die Beziehung zur Mutter aber gestört war. Die Mutter wird meist als eine egoistische, uninteressierte, kalte/distanzierte, dominante oder manipulative Frau beschrieben. Sie habe ihr Kind nicht so angenommen, wie es war, sondern versucht, es zu manipulieren oder es vernachlässigt. Die befragten Personen wurden in der Kindheit entweder

- übermäßig gelobt, auch wenn ihre Leistungen nur durchschnittlich waren
- von ihren Eltern vernachlässigt, die sich zwar gut um sich, aber schlecht um ihr Kind kümmerten
- oder sie hatten selbst Eltern, die eine überhöhte, aber unsichere Selbstachtung aufweisen und ahmten sie nach
- oder sie hatten Eltern, die sich für ihr Kind nur in Abhängigkeit von dessen Fähigkeiten interessierten, so dass das Kind, um beachtet zu werden, versuchte, ihre Aufmerksamkeit und ihr Wohlwollen auf sich zu ziehen, indem es stets *ausschließlich* seine positiven Leistungen und Vorzüge präsentierte. (Koch 2019, S. 22)

Diese Menschen werden sich als Erwachsene äußerst angepasst verhalten bzw. ihre Leistungen bringen. Doch sie werden nicht in der Lage sein, über sich zu sprechen, wie es ihnen wirklich geht und ihre wahren Wünsche äußern. Da sich ihr Selbstwert nicht entfalten konnte, durchlebten sie auch keine normale Identitätskrise in der pubertären Phase. Stattdessen entwickelte sich bei ihnen eine sogenannte Identitätsspaltung. Auf die Frage, ihre Stärken und Schwächen, ihre Träume und Zielsetzungen zu artikulieren, geben bereits narzisstisch gestörte junge Leute entweder sehr ambivalente Antworten über sich selbst oder aber einem gewissen Klischee entsprechend, das dann in etwa so lautet: „Wir sind klasse junge Leute.“ Sie können sich und andere nur schwer reflektieren. Aufgrund ihrer persönlichen Geschichte bezüglich überzogener Anpassung verdrängen sie ihre Identität, sprich eigene Überzeugungen, um den Anforderungen der Umwelt gerecht zu werden (vgl. Koch 2019, S. 22f.).

Bonelli titulierte in seinem Buch das Kapitel über Ursachen des Narzissmus: „His Majesty the Baby“. Die verschiedensten Formen des Narzissmus erleben seit den Achtzigerjahren einen Aufschwung bei Kindern, jungen Leuten und Erwachsenen, beachtensweise vorrangig in der westlichen Welt. Dies belegt eine der bedeutsamsten Studien von Jean Twenge, Psychologieprofessorin an der San Diego State University. Mit ihrem Team recherchierte sie von 1979 bis 2006, wobei sie während dieser Zeit ca. 17 000 Studenten beurteilte und befragte. Am Narcissistic Personality Inventory wurde im Jahr 2006 eine 30-prozentige Zunahme der Narzissmuswerte verzeichnet, zeitgleich erhöhten sich in derselben

Weise auch das Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Durchsetzungsvermögen und Extraversion.

Bis vor kurzem wurde noch im Dunkeln getappt, wenn es um die Ursachen des Narzissmus ging. Ist er genetisch vorprogrammiert so wie die Farbe der Augen oder der Körpergröße? Oder aber ist der Mensch in seinem Verhalten geprägt worden durch Erziehung, äußere Umstände bzw. eigener Erfolge bzw. Misserfolge? Wie bereits beschrieben, haben die vier Temperamente des Menschen keinen bis wenig Einfluss auf den Narzissmus. Das Umfeld kann nur modellieren, was uns mit den Genen mitgegeben wurde. Ein aufbrausendes Kind wird durch erzieherische Maßnahmen nie zu einem phlegmatischen werden. Auf der anderen Seite können Eltern jedoch ein melancholisches Kind durch übertriebene, von Ängsten begleitete Überwachung und Kontrolle in ein zwanghaftes Verhalten hineintreiben. Es ist auch möglich, dass Eltern ihren Kindern klare Botschaften vermitteln, aber dies in einer relaxten Art und Weise, um mit seinem Temperament in der rechten Art und Weise umzugehen. Dadurch gewinnt das Kind an persönlicher Freiheit. Es gibt hier ein breites Spektrum, wie Eltern ihre Kinder erzieherisch beeinflussen können: Eltern leiten ihr sanguinisches Kind an, etwas mehr nüchtern an die Sache heranzugehen, oder es auf der anderen Seite durch übertriebene Aufwertung in die Selbstdarstellung hineinzutreiben. Cloninger betrachtet das Temperament zum größten Teil genetisch determiniert und somit eine Invariable der menschlichen Persönlichkeit. Den Charakter hingegen beschreibt er als „what people make of themselves intentionally“. Der Mensch kann sich also nach Cloninger bewusst der Neigung zur Fremdadwertung, der Selbstimmanenz bzw. der übertriebenen Selbstaufwertung hingeben – diese werden Teil des Charakters durch bewusste willentliche Selbstprägung. Narzissmus ist also keine genetische Erbkrankheit, sondern größtenteils erworben! Die Forschung ist sich da einig (vgl. Bonelli 2016, S. 72f).

Sigmund Freud beschrieb bereits 1914 in seinem Werk „Zur Einführung des Narzissmus“ in einer brillanten Art und Weise über die „Affenliebe mancher Eltern“: (Originaltext gekürzt) „Wenn man die Einstellung zärtlicher Eltern gegen

ihre Kinder ins Auge fasst, muss man sie als Wiederaufleben des eigenen Narzissmus erkennen. Das gute Kennzeichen der Überschätzung beherrscht, wie allbekannt, diese Gefühlsbeziehung. So besteht ein Zwang, dem Kinde alle Vollkommenheiten zuzusprechen, wozu nüchterne Beobachtung keinen Anlass fände, und alle seine Mängel zu verdecken und zu vergessen. Es besteht aber auch die Neigung, alle kulturellen Erwerbungen, deren Anerkennung man seinem Narzissmus abgezwungen hat, vor dem Kinde zu suspendieren und die Ansprüche auf längst aufgegebenen Vorrechte bei ihm zu erneuern. His Majesty the Baby, wie man sich einst selbst dünkte. Es soll die unausgeführten Wunschträume der Eltern erfüllen, ein großer Mann und Held werden anstelle des Vaters, einen Prinzen zum Gemahl bekommen zur späten Entschädigung der Mutter. Der heikelste Punkt des narzisstischen Systems, die von der Realität hart bedrängte Unsterblichkeit des Ichs, hat ihre Sicherung in der Zuflucht zum Kinde gewonnen.“ (Bonelli 2016, S. 74f.)

Diese Einsicht Freuds wurde im 21. Jahrhundert wiederentdeckt, doch erst nach vielen Verirrungen. Der österreichisch-amerikanische Analytiker Otto F. Kernberg beurteilte Eltern von Narzissten als kalt, sehr strikt, bisweilen sogar als ungnädig und feindselig und bezeichnete den Narzissmus als Verteidigungsstrategie des Kindes. Viele Analytiker folgten ihm in dieser Sache. Das Kind kann sich mit seinen Eltern wegen derer Lieblosigkeit nicht identifizieren, die Vorbildwirkung fehlt und verabsäumt, gesund heranzureifen. Es wird in seiner Entwicklung alleingelassen.

Heinz Kohut wiederum, ein US-Psychoanalytiker österreichischen Ursprungs, erahnte ein Versäumnis seitens der Eltern, ihren Sprösslingen ein gesundes Maß an Frustration zuzugestehen und zuzumuten, welches dazu beitragen würde, aus der infantilen Grandiosität Schritt für Schritt zu einer realistischen Selbstdarstellung zu gelangen.

Der US-Psychologe Theodore Millon, der 2008 von der amerikanischen Psychologengemeinschaft mit dem „Gold Medal Award For Life Achievement“ ausgezeichnet wurde, meinte, dass Menschen mit narzisstischen

Verhaltensweisen von deren Eltern angeleitet bzw. angewöhnt wurden, Herrenmenschen zu sein.

Nun, die AnalytikerInnen sind sich bis heute uneinig, ob Überbehütung und Bewunderung der Eltern beim Kind narzisstische Persönlichkeitsstörungen hervorrufen kann oder auch verhindert.

Der Berliner Psychiater und Individualpsychologe Fritz Künkel, berühmtester Schüler Alfred Adlers und Zeitgenosse Freuds, bringt 1928 – heute höchst aktuell! – die Begriffe endogen und exogen bei der Charakterbildung ins Gespräch. Künkel setzt eine genetische „vitale Stärke“ oder „vitale Schwäche“ voraus, die jeweils auf eine harte oder sensible Umwelt stößt. Die „vitale Stärke“ ist den Anforderungen der Umwelt gewachsen, da sie aktiv und extravertiert agiert, während die „vitale Schwäche“ mit seiner Umwelt nicht zurecht kommt. Ihr alltägliches Interaktionsmuster ist mit passivem Handeln bzw. Introvertiertheit gekoppelt. Auf dieses Konstrukt trifft nun der Umwelteinfluss, der eine Bandbreite zwischen den Extremen „raue Umgebung“, gleichzusetzen der sehr strikten, harten, vernachlässigenden Erziehung, oder „weiche Umgebung“, diese steht für verhätschelnde und auf Händen tragende Erziehung, besitzt. Es ist wichtig, hier anzumerken, dass in diese Typenlehre nur pathologisch starre Extreme hineinpassen. Dieses pathologische Persönlichkeitskonstrukt unterteilt er in vier Individuen: „das Heimchen“, „der Star“, „Cäsar“ und der „Tölpel“. Zum „Heimchen“ wird ein Kind mit vitaler Schwäche, das sehr sensibel erzogen wurde. Das „Endprodukt“ ist ein verhätschelter mutloser Charakter, der sich nur zu schützen weiß, indem er sich selbst verwöhnt und dies durch sein Umfeld holt. Das „Heimchen“ sieht sich selbst als gering und abhängig von der Hilfe anderer an, die es gerne einfordert. Sein Motto ist: die anderen sind dazu da, mir zu dienen. Wenn sie es aber nicht tun, muss ich ein wenig nachhelfen. Es erreicht es durch Verhaltensweisen wie Einschmeicheln, Klagen, Furchtsamkeit, Mutlosigkeit, Wankelmut, Anlehnungsbedürfnis und Kränklichkeit.

Der „Tölpel“, ebenfalls von vitaler Schwäche, wird durch eine verhärtete Erziehung, die durch Lieblosigkeit gekennzeichnet ist, überrannt. Um sich zu schützen, zieht er sich von der Gesellschaft zurück und lebt wie ein EinsiedlerIn.

Sein Motto ist: Auf dieser Welt kann ich auf niemanden trauen – sie sind mir alle feindlich gesinnt. Sein Verhalten zeigt sich in Demutsgebärden, negativem Denken, Hoffnungslosigkeit, und zwei linken Händen. Er demonstriert nach außen hin Unwissenheit.

Nun kommen wir zum Typ „Cäsar“, ein Narzisst, der durch eine harte und lieblose Erziehung geprägt wurde, kontert jedoch wegen seiner vitalen Stärke mit noch mehr Härte. An erster Stelle in seinem Denken stehen der eigene Wille bzw. der Eigensinn. Ihn zeichnet Führungsqualität aus, doch in Richtung Despoten sind es nur wenige Schritte. Sein Selbstvertrauen ist überdimensional. Er agiert ohne Rücksichtnahme, denn es ist ihm versagt, Gefühle zu haben oder anderen entgegenzubringen. Dies würde ihm sein Innerstes zum Selbstschutz verbieten. Freundschaft, Dankbarkeitsgefühl, Integrität und Ehrenhaftigkeit kennt er nicht. Sein Motto ist: Wenn ich geachtet, gesehen und geehrt werden will, sage ich den anderen den Kampf an, denn sie sind mir feindlich gesinnt. Seine Verhaltensweisen sind gekennzeichnet durch Erbarmungslosigkeit, Herzlosigkeit, Schonungslosigkeit, Diktatur, Streben nach oben und Selbstsucht. „Cäsar“ zählt zu Kernbergs Narzissmustheorie.

Fritz Künkel kreiert jedoch noch einen weiteren Narzissten: Den „Star“. Dieser entfaltet sich auf Grund von Verwöhnung und unverhältnismäßiger Beachtung im Kindesalter, wenn er auf vitale Stärke stößt. Er ist ein sehr aktiver Typus, besonders dann, wenn er in seinem Handeln eingeschränkt wird. Er liebt es, angehimmelt zu werden, und nur Freunde tun dies. Seine Eitelkeit ist sehr ausgeprägt. Er lebt vom Applaus seines Umfeldes. Kritik ist nicht erwünscht, er reagiert mit Aggression darauf. Sein Motto ist: Die anderen sind dazu da, mir zu dienen. Sie müssen auch in herausfordernden Situationen an meiner Seite sein – ich habe nichts zu befürchten! Sein Verhalten ist gekennzeichnet durch Hochmut, Hoffart, Selbstsucht, Eigenliebe, Gefallsucht, Missgunst, Neid, Argwohn, Snobismus und Blasiertheit. Dieser Typus stellt das Bild des Narzissten nach Sigmund Freuds Theorie dar.

Fritz Künkels Konklusion ist, dass Narzissmus sehr wohl aus einer verzärtelnden wie auch verhärteten Erziehung produziert werden kann, solange die genetischen Voraussetzungen, sprich vitale Stärke, gegeben sind. Bei vitaler Schwäche entwickelt sich auf gar keinen Fall ein Narzisst, sollten es noch so widrige

Umstände sein. Diese beiden gegensätzlichen Hypothesen sind der Stand der Wissenschaft von heute (unabhängig von Künkel):

Einerseits konstituiert sich die „sozialkognitive Lerntheorie“, die mit Freud sagt, dass sich Narzissmus durch übermäßiges Lob des Kindes durch die Eltern entwickelt. (sprich Paul Watzlawick: „immer noch mehr desselben“) Das Kind glaubt schlussendlich selbst, dass es schon sehr besonders ist (also Künkels „Star“). Kinder adaptieren das elterliche Verhalten der Überbewertung in ihrem Leben.

Andererseits konstituierte sich parallel dazu die Hypothese des Psychoanalytikers Kernberg, die besagt, dass eine verhärtete, mit Liebesentzug arbeitende Erziehung im Kind noch mehr Selbstsucht entfacht (das ist Künkels „Cäsar“), sodass es gedanklich vermehrt um sich selbst kreist. Narzissmus ist hier die Lösung, mangelnde Wärme der Eltern aufzufangen und abzufedern, und dies ein Leben lang.

Der Psychologe Eddi Brummelman von der Universität Amsterdam entwirrte zwischen 2013 und 2016 mit Hilfe von modernster Statistik und neuester psychometrischer Technik, und nicht zuletzt mit seinem Team viele offene Fragen, die nach wie vor im Raum standen. Mithilfe eines Fragebogens versuchte er bei 73 Eltern (die Mütter waren meist im Alter von 40 Jahren) herauszufinden, ob sie ihre Kinder mehr als Teil von ihnen ansehen würden oder eher als selbständige autonome Persönlichkeiten. Für die Umfrage musste ein Teil der Gruppe eigene unerfüllte Sehnsüchte niederschreiben und deren Bedeutung in ihrem Leben darlegen. Die andere Gruppe musste über unerfüllte Sehnsüchte von Freunden berichten, nicht über die eigenen. Anschließend mussten alle ProbandInnen Beurteilungen abgeben über beispielsweise folgendes Statement: „Ich wünsche mir, dass mein Kind Ziele erreicht, die ich nicht erreicht habe.“ Eltern, die ihre Kinder als Teil ihrer Selbst wahrnahmen, äußerten den starken Wunsch, ihre Kinder würden ihre Träume verwirklichen. Diese Reaktion ergab sich nur deshalb, weil sie mit ihren eigenen unerfüllten Wünschen in Kontakt gebracht wurden, nicht mit denen ihrer Bekannten. Dagegen forderten die Eltern, die ihre Kinder als eigenständige Persönlichkeiten erzogen, jedoch auch unerfüllte Ziele im Raum stehen hatten, nicht bei ihren Kindern ein.

Unterstützt wird Brummelman vom Kinderpsychiater und Psychoanalytiker Michael Winterhoff. Seine Hypothese ist, dass das Kind in der Familienhierarchie einen zu bedeutenden Platz einnimmt. Das ist schädigend! Winterhoff spricht von drei Auswüchsen in der heutigen Gesellschaft:

- Das Kind wird oft als erwachsener Mensch behandelt (Kind als PartnerIn)
- Der Erwachsene möchte vom Kind geliebt sein (Projektion)
- Das Kind wird zum Teil des Erwachsenen - dies geschieht durch psychische Fusion (Symbiose)

Das Kind kann nicht mehr Kind sein, es wird ihm eine gesunde Entwicklung verbaut. Da es zu einer Machtumkehr kommt, wird ein kleiner Tyrann herangezogen. Winterhoff sieht in dem sogenannten „partnerschaftlichen Umgang“ einen emotionalen Missbrauch und hinterfragt die kulturelle Existenz unserer Gesellschaft. Aufgrund der Versäumnisse der Eltern hat das Kind nicht gelernt, sich in eine menschliche Gesellschaft wie Familie einzufügen oder sich Autoritätspersonen wie den Eltern unterzuordnen. Grund dieser Überbewertung ist nicht selten eine narzisstische „Liebe“ der Eltern zu ihrem Sprössling, wobei die Erziehung des Kindes auf der Strecke bleibt. Winterhoff sieht im Besonderen Einzelkinder wie auch Scheidungskinder in dieser Richtung gefährdet. Die Folge von Scheidungen ist oft, dass die Elternteile um die Liebe ihrer Kinder im Wettstreit liegen. Auch die Berufstätigkeit beider Eltern vermindert nicht gerade den Stress. Einerseits haben sie ein schlechtes Gewissen, da sie weniger Zeit für ihre Kinder haben, und andererseits der starke Wunsch da ist, dass es ihren Kindern materiell besser geht als ihnen damals, werden sie mit Geschenken nur so überschüttet. Die Konsequenz daraus ist jedoch, dass die Kinder immer weniger bereit sind, sich für etwas einzusetzen. Auch ihre Lernwilligkeit und Leistungsbereitschaft lässt zu wünschen übrig. Immer weniger können sie ihre eigenen Wünsche hinten anstellen – oder wie Freud es ausdrücken würde: Triebverzicht zu leisten. Dies ist aber das Um und Auf der Zivilisation (Bonelli 2016, S. 75f.).

„101 Arten, ein Kind zu loben“ – dieses Poster ist in den USA sehr bekannt. Brummelman meinte in einem Interview im Neuseeländer TV-Sender 3news, dass dieser Hype in den Achtzigern auftauchte, da aufgrund der sozialen Missstände vermutet wurde, dass die Ursache dafür ein niedriges Selbstwertgefühl sei. Aus

diesem Grund glaubten die Menschen, dass der Selbstwert angehoben werden müsste. So begannen sie zu loben, und sie lobten und lobten.

Tatsächlich loben Eltern in diesen Tagen ihre Kinder sehr oft, und zwar für die selbstverständlichsten Dinge. Brummelman sieht hier zwei Problematiken, die mithilfe seiner empirisch-analytischen Methode diesbezüglich aufgetreten sind: Erstens die Übertreibung im Loben. Er benutzte dafür einen Ausdruck – „inflating praise“ – übermäßiges, aufgeblasenes Loben. Zweitens betrifft es das „personal praise“ – das personenzentrierte Lob, wie z. B.: „Du bist so gutaussehend.“ Das Bestürzende an dieser Studie ist: Die bereits unsicheren Kinder werden durch dieses unqualifizierte Loben in ihrer Entwicklung gestört, wenn nicht sogar gestoppt. Sie sind mutlos geworden, da sie Angst haben, der erhöhten Einschätzung der Eltern nicht gerecht werden zu können. Sie rutschen ins Vermeidungsverhalten. Aus der Sicht der Psychodynamik ist dies auch gänzlich nachvollziehbar, denn das Kind sensibilisiert das Geheuchelte, das Unwahre, die sogenannte Pädagogik dahinter, die Lüge in diesem übertriebenen Loben und ist davon abgestoßen, wenn nicht sogar angeekelt.

Brummelmans Studien belegen ganz klar, dass besonders die unsicheren Kinder von ihren Eltern mit dem „personal praise“ überhäuft werden. Diese Kinder empfinden Scham, wenn etwas missglückt ist und würden eine authentische, ehrliche und echte Reflektion viel mehr schätzen.

Die selbstsicheren Kinder dagegen werden durch „inflating praise“ und „personal praise“ in ihrer Pseudo-Grandiosität noch unterstützt und bestärkt. Dem natürlichen Kind ist Selbstsicherheit nicht zueigen, „denn es ist ein lernendes, kein lehrendes, ein bewunderndes, kein bewundertes.“ Auch dieser Kinder brauchen für ihre Entwicklung eine Erdung in der Wirklichkeit und keinen aufgesetzten, pseudopädagogischen Umgang.

Brummelmans praxisbezogener Vorschlag ist, anstelle von: „Toll gemacht!“ zu sagen: „Na, da hast du dich aber ordentlich ins Zeug gelegt!“ Dies steigert die Resilienz und ist dem Kind behilflich, eigenständig nach Lösungen zu suchen, denn es entspricht der Tatsachen. Psychische Salutogenese entspringt einem realen Selbstbild. Es ist das Lob, das den Kindern suggeriert, sie seien besser als andere – und dies kann zum Narzissmus hinführen. Der Komparativ, der häufige Vergleich mit anderen, der ständige Wettstreit – das ist das Problem. Eine

wahrheitsgetreue Einschätzung seiner Selbst ist eine der wichtigsten Faktoren für ein erfülltes Leben. Paul Vitz, Psychologe von der New York University, bringt es in seinem Buch „Der Kult ums eigene Ich“ auf den Punkt, in dem er den Hype ums eigene Ich als einen Tanz ums Goldene Kalb darstellt. Eine Psychologie, die nur auf guten Gefühlen basiert, verhindert, die Wirklichkeit richtig einzuordnen. Dieses „gute Gefühl“ löst unter Umständen ein übermäßiges Selbstvertrauen aus, das unwiederbringlich in den Narzissmus führt. Die Folge ist, dass der Mensch nicht mehr zu anspruchsvoller, mühseliger Arbeit fähig ist. Weiters wird durch exorbitantes Loben eine fortwährende Weiterbildung unterbunden.

Alfred Adler beleuchtete bereits 1904 den Erziehungsstil der „Verwöhnung“ und „Verzärtelung“ und deren Konsequenzen in Familien. Das Kind wird „an eine imaginäre Welt gewöhnt, die nicht die unsere ist, in der alles von anderen für das verwöhnte Kind getan wird. Eine verhältnismäßig kurze Zeitstrecke genügt, um das Kind zu verleiten, sich immer im Mittelpunkt des Geschehens zu sehen und alle anderen Situationen und Menschen als feindlich zu empfinden.“ Adler sieht erstens die Gefahr, dass das Kind die beste Hilfestellung seines „geistigen Wachstums“ und zweitens das Gemeinschaftsgefühl auf Kosten des eigenen Strebens nach Prestige verliere. Nur durch Erkenntnis und Übung lässt sich Gemeinschaftsgefühl erwerben, verinnerlichen und vertiefen. Ein Mensch, der nicht an sich arbeitet, wird vom Geltungsstreben dominiert.

Der dänische Familientherapeut und Bestsellerautor Jesper Juul bekräftigt hundert Jahre später Adlers Beobachtungen und kreiert den humorigen Ausdruck „Curling-Kinder“ – denn wie bei dieser Wintersportart werden auch den Kindern von übereifrigen Eltern alle Stolpersteine aus dem Weg geräumt. Sie gleiten auf der spiegelglatten Oberfläche des Lebens ohne Widerstand dahin. Solche verzärtelten Kinder (bei Künkel das Heimchen) verstehen andere Menschen nicht und schon gar nicht sich selbst. Sie wissen nicht, was es bedeutet, betrübt oder frustriert zu sein und können somit kein Einfühlungsvermögen und keine Empathie aufbringen. Die Ursache von Verhätschelung und Überbehütung sind nach Juul Übereltern mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung: Sie wünschten sich eine unbeschwerte Kindheit und eine von Erfolg gekrönte Zukunft für ihre Kinder, um selbst kompetent dastehen zu können.

Was geht in Eltern vor, die ihre Kinder in solch problematische Denkmuster hineinmanövrieren? In der Analyse tun sich drei Problematiken auf, die alle in die Überschätzung der Eltern und somit in den kindlichen Narzissmus überleiten.

Der erste Stolperstein, über den Eltern leicht fallen können, befindet sich im Kopf: Es geht um falsche Denkmuster der Eltern. Zum einen, dass man ein Kind nie genug loben kann, jedoch mit fatalen Auswirkungen. Zum anderen die falsche Überzeugung, dass ein junger Mensch mit überhöhtem Selbstwertgefühl automatisch aufmerksam, fürsorglich und rücksichtsvoll mit seinem Nächsten umgeht. Diese Fehleinschätzung hat eine Vielzahl von Narzissten produziert. Problematisch bei Grundannahmen ist, dass hier nicht genau hingesehen bzw. kritisch hinterfragt wird, sondern diese unreflektiert und spontan realisiert werden, sogar dann noch, wenn das megalomane, dreiste und ignorante Kind einem schon längst auf der Nase herumtanzt.

Der zweite Stolperstein befindet sich im Bauch: Es geht um die Angst der Eltern. Angst ist der Antrieb des Perfektionisten. Sie haben Angst vor dem Versagen, ihre Kinder könnten nicht aus der Menge herausstechen. Sie wollen die Erziehung ihrer Kinder besonders gut hinbekommen, doch drehen sie sich dabei ständig um sich selbst aus Angst, etwas falsch machen zu können. Sie werden zu „Helikoptereltern“, die alles und jedes unter Kontrolle haben müssen und ständig auf der Hut sein müssen. Oder aber sie werden zu „Curling-Eltern“, die jegliche Hindernisse für ihre Kinder aus dem Weg räumen müssen. Sie fördern ihre Kinder in jeglicher Hinsicht, sodass deren übervolle Stundenpläne ihnen kaum noch Luft zum Atmen lassen. Für perfektionistische Eltern ist es ganz wichtig, dass ihre Kinder perfekt sind, denn nur dann haben sie alles richtig gemacht. Nur das ist ihre Intention.

Der dritte Stolperstein ist im Herzen zu finden: Es geht hier um die narzisstische Persönlichkeitsstörung der Eltern. Im Gegensatz zu perfektionistischen Eltern ticken Narzissten wesentlich vereinfacht. Ihre Kinder sind außergewöhnlich, weil diese privilegiert sind, ihre Kinder zu sein. Punkt.

Diese Denkmuster werden von den Kindern übernommen und ausgelebt.

Gesunde Erziehung heißt, sich selbst zu reflektieren und zu kontrollieren – sich selbst und sein Kind so zu betrachten, wie es der Realität entspricht. Das heißt,

das Selbstbewusstsein des Kindes nicht künstlich aufzubauschen, es nicht über den Klee zu loben, sondern am Boden zu bleiben und ihnen einen gesunden Sinn für die Realität zu lehren bzw. vorzuleben. Selbstwertgefühl ohne Inhalte ist ohne Wert.

Gesunde Erziehung lebt von der Kooperationsfähigkeit: Dies heißt nichts anderes, als die wahre Liebe vorzuleben und diese das Kind spüren zu lassen – Beziehung leben.

Gesunde Erziehung meint aber auch die Selbsttranszendenz: Gute Werte zu vermitteln, nach denen sich das Kind ausrichten kann. Dies wird dem Kind Stabilität im Leben geben und es erfüllt sein lassen (vgl. Bonelli 2016, S. 75f.).

6 Männlicher Narzissmus

6.1 Rückzug des symbolischen Vaters

Mit dem nun erhaltenen Wissen über die Ursachen des Narzissmus möchte das folgende Kapitel den männlichen Narzissmus genauer unter die Lupe nehmen. Die Familie, die kleinste Zelle der Gesellschaft, ist die kleinste Wertegemeinschaft, in der Eltern als Vorbilder der zu erziehenden Kinder fungieren. Lt. Lacans Theorie ist der Vater dafür verantwortlich, dass sein Sohn in das "soziale Gefüge der Sprache und der Sprechenden" eingliedert wird. Lacan wird noch konkreter, indem er die eigentliche Bestimmtheit des Vaters darin sieht, in seinem Sohn den Hang zum Gesetz zu vertiefen. Was aber sind die Folgen, wenn das Gesetz konturlos und nebulös wird wie im Roman „Der Prozess“ von Kafka, weil das Wertegefüge, das doch dem Gesetz entspringt, auseinanderbröckelt? In einem derartigen Konstrukt verliert der Vater seine Autorität, sein Idealbild bleibt auf der Strecke und er lässt nicht selten seine Familie im Stich, um sich der „Selbstverwirklichung“ hinzugeben. Christopher Lasch induziert, dass viele den fehlenden Vater für den deutlichsten Aspekt der kontemporären Familie sehen. Nicht nur der Verfall des Wertesystems in unserer Gesellschaft destabilisiert die Stellung des Vaters in der Familie, sondern auch die Modernisierungen in der Arbeitswelt wie Konzernbildungen und der damit verbundenen intensiven Arbeitsteilung und Diversifikation der Arbeit, maschinelle Massenproduktionen

und der Transition vom selbstständigen Produzenten in den Stand des Arbeiters und Angestellten. Siegfried Zepf, der den Untergang der väterlichen Autorität um die Jahrtausendwende feststellt, sieht aufgrund eines vermehrt anonymer werdenden gesellschaftlichen Produktions- und Reproduktionsablaufs immer mehr den hilflosen Vater, kaum unterscheidbar vom hilflosen Kind. Dies weist unweigerlich auf Entmündigung, Destabilisierung und Bevormundung des Vaters hin. Anstatt sich seinen erzieherischen Pflichten zu widmen, zieht es ihn in die Welt der Spaßgesellschaft. Die Trennung von der Familie kann eine räumliche sein, die mit einer neuen Beziehung einhergehen kann, von der sich der Narzisst Spritzigkeit und Runderneuerung für sich selbst erwartet; es kann aber auch ein innerlicher Exodus innerhalb der Familie sein, der dahin führt, dass sich der Vater nur mehr spärlich um die Kinder kümmert bzw. sie der Mutter überlässt und sich kaum mehr verantwortlich für sie fühlt. Probleme in der Familie vermeidet er tunlichst durch Abstinenz.

Diese Abkehr von der idealen Vaterfigur hin zu einem „Idealich“ des Narzissten kann nicht nur soziale Vereinsamung, sondern auch einen Niedergang der sozialen Kommunikation herbeiführen. Wer nicht in der Lage ist, eine durch Werte in der Gesellschaft bestimmende kommunizierende Beziehung zu führen, wird schlussendlich die Tendenz haben, auch das eigene Kind als Behinderung oder Ausrede zu sehen. Die Folgen sind egozentrische Verhaltensweisen und kindliche Regression, aber auch Gewalt. Dem Kind fehlt so die Identifikation mit dem Vater, der die „Ichideale“ gegen ein „Idealich“, nämlich einem kindlichen Größenselbst, vertauscht hat. Das Resultat ist ein Familiensystem, in das ein vom „Idealich“ genährter Narzissmus „hineinwuchert“ (vgl. Zima 2009, S. 131f.).

Der männliche Narzisst ist selbstverliebt, seine Gedanken kreisen ständig um sich selbst, er ist sich absolut bewusst, dass er etwas Besonderes, Außerordentliches ist und er folglich von anderen angehimmelt, bewundert, geliebt und wertgeschätzt wird. Mit Ängsten hat er kein Problem, jedoch ein größeres mit der wahren, selbstlosen Liebe. Dieses Verhalten steht so ganz im Gegensatz zum Perfektionisten, der ständig mit sich selbst beschäftigt ist, was andere über ihn denken und sagen könnten, befürchtet, nicht gesehen, geliebt oder angenommen bzw. geachtet zu werden (vgl. Bonelli 2016, s. 11).

6.2 Die drei Fesseln

Der Narzisst ist durch drei Fesseln an sich selbst gekettet: „Selbstidealisation“, „Fremdabwertung“ und „Selbstimmanenz“.

Die erste Fessel umfasst die ersten drei DSM-Kriterien – sprich Grandiosität, grenzenlose Größenfantasien und illusorische Einzigartigkeit. Die Selbstidealisation ist gleichzusetzen mit einer „pfaunenartigen“ Selbstverherrlichung bzw. -erhöhung, die aus einer verstärkten Liebe zu sich selbst resultiert. Für das Umfeld wird dieses Verhalten in einem überdimensionierten Selbstwertgefühl wahrnehmbar. Die erste Fessel beschreibt ein Manko an Selbstbeherrschung und an innerer „Ordnung“.

Der Narzisst ist selbstverliebt. Verliebtheit drückt sich in einer Überbewertung des Geliebten aus, was Wesensmerkmale, Vorteile, Gaben, Leistungen und persönliche Signifikanz anbetrifft. Diese Einschätzung entspricht nicht der Realität. Verliebtheit führt in die Idealisierung, in diesem Fall in die Selbstidealisation im Gegensatz zur wahren, gereiften Liebe, die sich in der Hingabe seiner Selbst an den Nächsten ausdrückt. Seine innere Unordnung führt zur Positionierung seiner Person an die Spitze in der Rangordnung der Wertigkeiten.

Da der Narzisst so sehr überzeugt ist von seiner eigenen Grandiosität, seiner Wichtigkeit, führt dies unweigerlich zu einer überhöhten Selbstliebe. Daraus folgt, dass er für seine Schwächen blind ist – er übersieht alles „Nichtgrandiose“ in seinem Leben, alles, was dem Durchschnitt entspricht, weil dies einfach nicht sein darf. Es impliziert auch persönliche Misserfolge, eigene Unzulänglichkeiten, Defizite und Schuld. Er ist unvergleichlich, so auch seine Leistungen.

Bei der zweiten Fessel geht es um die Fremdabwertung. Diskreditiert wird jeder, insbesondere aber jener, der an der Grandiosität zweifeln könnte. Der Narzisst sieht sich auf gar keinen Fall als gleichwertig an mit seinem Gegenüber. Für ihn ist es ganz natürlich und selbstverständlich, dass ihm rückhaltlose Liebe entgegengebracht wird. Im Gegenzug diese Liebe weiterzugeben, steht nicht in seinem Repertoire.

Die dritte Fessel beschreibt die Ungleichmäßigkeit zwischen dem eigenen Ich und dem Du, das eigentliche Erkennungszeichen des Narzissisten, das

Selbsttranszendenz ausschließt. Bonelli kreierte hierfür den Begriff „Selbstimmanenz“, der besagt, dass der Narzisst ständig um sich kreist, in sich bleibt und sich eben nicht übersteigt, sich nicht für den anderen interessiert und nicht „das Schöne, Wahre und Gute“ registriert. Entweder will er es nicht oder aber er ist unfähig dazu.

Diese „narzisstische Trias“ – Selbstidealisierung, Fremdadwertung und Selbstimmanenz schließt eine Weiterentwicklung im Leben eines Menschen aus (vgl. Bonelli 2016, S. 33).

6.3 Egozentrische Liebe und Selbstliebe

Der sich selbstverherrlichende, glorifizierende Narzisst besitzt nur eine unzureichende Beziehungsfähigkeit. Je mehr er mit sich selbst beschäftigt ist, umso weniger hat ein anderer Platz in seinem Herzen. Eine innige Beziehung ist daher beim Narzissten kaum zu finden. Für ihn ist die ihm geschenkte vorbehaltlose Liebe des Ehepartners, seiner Kinder und Freunde eine Selbstverständlichkeit und absolut gerechtfertigt – es besteht also keine Notwendigkeit, die Liebe zu erwidern. Die weiteren sechs Kriterien nach DSM-5 wie die Gier nach Beweihräucherung, seine Erwartungshaltung, Ausnützung seines Gegenübers, sein Mangel an Einfühlungsvermögen, Neid und Hochmütigkeit haben in einer echten Beziehung natürlich keinen Platz. Dem Ehepartner kann und will er auch gar nicht auf Augenhöhe begegnen. Seine Frau, die ihre anfängliche Bewunderung aufgegeben hat, wird von ihm verachtet und gefühlsmäßig an den Rand geschoben (vgl. Bonelli 2016, S. 117f., S. 121).

Der Pfau – es geht hier um das Männchen! – ist ein treffendes Bild für einen narzisstischen Werber um eine Frau. Der Pfau ist mit einem außergewöhnlichen Federkleid ausgestattet. Fällt ihm eine Pfauendame ins Auge, schlägt er gekonnt sein eindrucksvolles Rad und stolziert vor ihr, indem er sich immer wieder um sich selbst dreht. Er raschelt heftig erotisierend mit seinem Fächer, blickt der Dame tief in die Augen, bis diese äußerst beeindruckt ist und ihr ganz schwindelig wird. Nähert sich das Weibchen, nun heiß entflammt, ihrem Werber, lässt dieser sie eiskalt im Regen stehen. Dies wiederholt er solange, bis sie sich ihm komplett ergibt. Er lässt Gnade walten und begattet sie daraufhin. Der Pfau bevorzugt die

Vielweiberei. Im Gegensatz zum Menschen kommt Narzissmus in der Tierwelt nicht vor (vgl. Bonelli 2016, S. 22f.).

Solange sich der Mensch über die Habenseite definiert im Gegensatz zur Seinsqualität, wird die geistige Person des Partners gar nicht beachtet. Die „Einzigartigkeit“ und „Einmaligkeit“ des Gegenübers wird nicht gesehen, da sie nicht gesehen werden will. Die mittelmäßig gelebte Erotik flieht vor der Relevanz der wahren Liebe, vor der emotionalen innigen Verbindung mit dem Partner und nicht zuletzt vor der Verantwortung, die eine solche Verbindung impliziert. Es wird folglich keine auserlesene Person ausgewählt, sondern nur ein gewisser Typus. Angestrebt wird die „unpersönliche“ Frau, zu der keine innige Verbindung gelebt werden muss, denn sie ist austauschbar. Sie ist zu „haben“, muss sie aber nicht „liebhaben“. Sie ist ein Besitztum, ohne persönlichen Wert. Echte Liebe kann es zu einer „Unperson“ nicht geben – so ist auch Treue nicht erforderlich. Die Redensart: „Diese Frau habe ich gehabt“ lässt doch einen tiefen Einblick in diese Form der Liebesbezeugung, nur in der Erotik ausgedrückt, geben. „Was man hat, kann man tauschen, was man besitzt, kann man wechseln.“ (Frankl 2005, S. 192) Jedes Eigentum kann ausgetauscht werden. Die wahre Liebe ist am Sein des Gegenübers interessiert – und nur aus diesem Grund führt sie zur Monogamie (vgl. Frankl 2005, S. 191f.).

Narzissmus lässt die Agape – die Hingabe seiner Selbst an den geliebten PartnerIn, an Gott, nicht zu. Denn Agape stellt keine Bedingungen, sie gibt sich hin, ohne zu erwarten. Sie geht auf in der Selbsttranszendenz, im Du (vgl. Bonelli 2016, S. 182). Um Begriffe wie „Egozentrische Liebe“ oder Selbstliebe definieren zu können, dient es oft zu einem besseren Verständnis, das Gegenstück dazu zu beschreiben: „Die Liebe ist geduldig und freundlich. Sie ist nicht neidisch oder überheblich, stolz oder anstößig. Die Liebe ist nicht selbstsüchtig. Sie lässt sich nicht reizen, und wenn man ihr Böses tut, trägt sie es nicht nach. Sie freut sich niemals über Ungerechtigkeit, sondern sie freut sich immer an der Wahrheit. Die Liebe erträgt alles, verliert nie den Glauben, bewahrt stets die Hoffnung und bleibt bestehen, was auch geschieht. Die Liebe wird niemals aufhören.“ (Bibel Neues Leben, 2012, 1. Kor. 13, 4-8 Beginn)

6.4 Männlicher und weiblicher Narzissmus im Vergleich

Um das gesamte Bild der Persönlichkeitsstörung bezüglich der Geschlechter aufzuzeigen, möchte dieses Kapitel den männlichen und weiblichen Narzissmus in einen Vergleich stellen.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Männer weniger mitfühlend sind, eher zu aggressivem Verhalten neigen, mehr Durchsetzungsvermögen haben, eine schlechtere Gefühlswahrnehmung bzw. eine niedrigere soziale Einfühlsamkeit und Feinsinnigkeit besitzen. Auf der anderen Seite sind sie agierender, konkurrierender im Verhalten, selbstsicherer, begehen aber auch mehr kriminelle Handlungen als Frauen. Aufgrund dieser Eigenschaften ist es nicht verwunderlich, dass wesentlich häufiger Männer wie Frauen dem Narzissmus zugehörig sind. Dies wurde 2015 von Emily Grijalva und ihrem Team von der University of Buffalo belegt, als sie in einer Metaanalyse die 355 vorliegenden Narzissmus-Studien mit insgesamt 470.846 Probanden analysierte. Frauen hingegen haben lt. Axel Meyer von der Universität Konstanz ein umfassenderes Vokabularium, sind rhetorisch sehr begabt, haben mehr Einfühlungsvermögen, ein schnelleres Auffassungsvermögen, eine bessere Imagination, eine höhere Gefühlswahrnehmung und soziale Sensibilität bzw. bessere Feinmotorik. Bei Frauen führt die übertriebene Selbstliebe laut der Psychologin Bärbel Wardetzki zu einem „Hunger nach Anerkennung“, der sie vielfach in eine Essstörung, vor allem in die Bulimie, kippen lässt (vgl. Bonelli 2016, S. 23f.).

Um die theoretischen Inputs nun noch verständlicher zu machen, möchte das folgende Kapitel zwei Fallbeispiele aufzeigen. Die Fallbeispiele wurden mir von einer Therapeutin bereitgestellt, die beide dieser PatientInnen bei sich in der Therapie hatte.

7 Fallbeispiele

7.1 Fallbeispiel zum pathologischen Narzissmus

Der Anlass, dass Tobias (Pseudoname), ca. 47 Jahre alt, verheiratet, 2 Söhne (Jugendliche), in die Praxis kam, waren massive Probleme: der zweite Sohn hatte zum Vater den Kontakt abgebrochen, zum anderen waren da gravierende Eheprobleme, begleitend entwickelte sich eine starke Depression – Klient war suizidal.

Im Zuge der Therapie verlor er dann auch noch seinen Arbeitsplatz. Es stellte sich sehr schnell heraus, dass Tobias eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hatte. Dies wurde besonders spürbar durch seine Erklärungsversuche über seine Söhne: „Ich brauche sie nicht. Sie sind meiner nicht würdig.“ Die übersteigerte Idealisierung seiner Selbst in den Erzählungen war unüberhörbar.

Was eventuell für die Entwicklung des Tobias im jugendlichen Alter mitunter beeinflussend gewesen sein könnte, war die große Erwartung seines Großvaters an ihn, er könne einmal all das verwirklichen, was der Kriegsgeneration nicht möglich war. Er hatte wiederholt zu ihm gesagt: „Du machst das gut, was die Nazis an uns verbockt haben!“ Die Beziehung zwischen den beiden war eine sehr innige. Jede Therapiestunde eröffnete Tobias mit dem Satz: „Na, dann legen wir mal los mit dieser Gefühlsdusche!“ Sein Zynismus war sehr stark ausgeprägt, und die Therapeutin bekam die volle Schlagseite ab. Verbale Gewalt war nicht selten. Tobias versuchte sich mit allen möglichen Erklärungsmustern und Theoriegebilden, aber ohne jegliche Einsicht.

In der Zwischenzeit hatten sich dann beide Söhne von ihm abgewandt. Kurz darauf verlor er dann auch noch seinen Arbeitsplatz. Nicht genug damit, kam nun das Ehepaar in eine existenzielle Not, worauf seine Frau die Scheidung einreichte. = Existenzielles Vakuum.

Tobias' Auftrag war die Wiederaufnahme des Kontaktes mit seinen Söhnen, seine Ehe und der Arbeitsplatz. Alle Säulen seines Lebens waren weggebrochen – ein massives existenzielles Vakuum. Das Traurige war, dass er selbst keinen Weg finden konnte, dem zu entgehen, da er noch immer in seiner Anhaftung war: „Ich bin im Recht!“ Und diese Einstellung hatte sein Leben beinahe zerstört. Solange

sich die Familie an ihn anpasste, konnte er sich seiner Fehlinterpretation nicht bewusst werden. Seine Söhne sind inzwischen erwachsen geworden, sind gereift und konnten sich professionelle Hilfe holen. Dies bedeutete für sie ein sehr intensiver Prozess in ihrem Leben. So war es ihnen möglich, dem Vater entgegenzutreten und ihm zu vermitteln: „So nicht mehr!“ Da wurde Tobias dann klar, „da stimmt etwas nicht mit mir“. Denn Freunde hatten sich schon längst von ihm abgewandt, ebenfalls seine Kollegen; er war in seiner Firma verhasst, weswegen er damals sogar stolz war. So hatte er mehr Macht über sie, denn sie waren ja nicht auf Augenhöhe mit ihm.

7.2 Fallbeispiel zum alltäglichen Narzissmus

Sven (Pseudoname), 24 Jahre alt, Student, hat eine ganz besondere Geschichte. Als er sieben Jahre alt war, bekam er noch eine Schwester, sie war jedoch schwer behindert. Er wollte nun ein bisschen gut machen, was die ersehnte Tochter den Eltern nicht geben konnte. Sven unterstützte seine Mutter, so gut er konnte und übernahm im jugendlichen Alter sehr viel Verantwortung für seine Schwester. Seine Mutter lobte ihn ständig über den Klee, auch der Vater war mit Lob nicht sparsam. Er wurde also für seine Taten sehr stark gewürdigt. So wuchs die Glorifizierung seiner Person mehr und mehr. Speziell zur Mutter hatte er eine sehr innige Bindung.

Sven kommt in die Beratung, weil ihn niemand versteht. Er hat den Rektor seiner Universität um Kürzung von vier Semestern gebeten - er bräuchte die Mindeststudiendauer nicht, denn er hätte schon längst die Quintessenz des Studiums der Sozialwissenschaften erkannt. Eigentlich könne er selbst schon die Vorlesungen halten.

Er lebt noch zuhause; seine Mutter wäscht, bügelt, putzt sein Zimmer und kocht für ihn. Er sieht jedoch in keiner Weise ein, zuhause einen Beitrag zu leisten, weil er doch sehr intelligent sei und niemand das Recht habe, ihn in seiner Genialität zu stören. Außerdem sei dies doch Aufgabe der Mutter – sie ist bitte Hausfrau – und verwirkliche sich in ihrer Tätigkeit.

Dass Menschen sich ehrenamtlich betätigen, könne er überhaupt nicht nachvollziehen. Die Gesellschaft würde dadurch nur zur Undankbarkeit, zur Bequemlichkeit erzogen werden.

Was Sven kaum wegstecken könne, sei, wenn andere eine bessere Note bekämen – dies käme so gut wie nie vor. Da könne sich eigentlich nur der Professor geirrt haben. Er würde sich dann auch sofort nach dem Notenpunkteschlüssel erkundigen, denn hier könne dem Professor nur ein Fehler unterlaufen sein. Das gäbe es einfach nicht!

Hier besteht eine ganz massive Selbstüberschätzung bzw. ein massiv fehlgeleitetes Bild seiner Selbst. Und doch geht Sven im Alltag immer wieder einmal jemandem zur Hand oder unterstützt andere bei einer Tätigkeit (trotz Ablehnung des Ehrenamts). Auch hört man in seinen Erzählungen gute Motive heraus. Im *sokratischen Dialog* und auf der Metaebene entdeckt er doch Werte, für die es sich lohnt, von seinen Konzepten ein wenig abzurücken. Durch sein Studium der Soziologie angeregt, ringt er darum, einen anderen Zugang zum Leben zu bekommen.

Der Klient habe auch einmal eine Freundin gehabt, aber es sei alles nur über die Gefühlsebene gelaufen – diese „Gefühlsduschelei“. Die Beziehung sei dann auch in die Brüche gegangen.

7.3 Beratung

Zu Fall 1 – Pathologischer Narzissmus

Eine Beratung im Sinne einer Beratschlagung hinsichtlich eines pathologischen Narzissten geht ins Leere. Der/die BeraterIn würde ihn in den ersten zehn Minuten verlieren. Dies ist eindeutig eine Therapiesituation, da es sich um eine pathologische Persönlichkeitsstörung handelt. Der/die Lebens- u. SozialberaterIn kann den Klienten jedoch in Zusammenarbeit und Absprache mit dem Therapeuten in der Unterstützung der Lebensführung begleiten. Der therapeutische rote Faden muss jedoch gegeben sein.

Die erste Herausforderung für die Therapeutin ist der *Beziehungsaufbau* – bei diesem Punkt steht oder fällt die Therapie. Denn Tobias hat es verlernt, eine Beziehung mit jemandem anderen einzugehen. Daher ist es äußerst wichtig für ihn, die Erfahrung zu machen, dass ihm wirklich zugehört wird, dass ehrliches, authentisches Interesse vorhanden ist – dass sein Gegenüber ganz „bei ihm“ ist. Sobald er etwas erzählt, fragt die Therapeutin in der Ich-Form nach: „Habe ich das richtig verstanden?“ oder „Nehme ich das richtig wahr, dass Sie das wütend gemacht hat?“ Anschließend paraphrasiert er das Gesagte noch einmal.

Anfangs ist die Kommunikation mit Tobias sehr schwierig, da er ständig prüft: „Ist die Therapeutin meiner überhaupt würdig!“ Außerdem kommt er mit einer sehr großen Erwartungshaltung – da ist die Therapeutin schon ordentlich gefordert. Verbale Gewalt kommt bei ihm häufig vor. Da ist dann seitens der Therapeutin *Haltungsarbeit* gefragt wie *Aushalten* bzw. „*Therapeutische Abstinenz*“. Er sollte seinen Blick auf das *Psychiatrische Credo* und auf den *heilen, aber verschütteten Kern gerichtet haben*. Natürlich sollte Tobias *nicht* auf seine narzisstischen Anteile *reduziert werden*, denn er ist viel mehr!

Tobias ist in seiner narzisstischen Persönlichkeitsstörung nicht zur Reflexion fähig! Die Bereitschaft dazu muss erst einmal hart erarbeitet werden. Das Gleiche gilt auch für seine Empathiebereitschaft – es braucht sehr lange, bis er sich wieder in andere einfühlen kann. (siehe Methoden)

Der/die Lebens- und SozialberaterIn kann die Therapeutin effektiv unterstützen, indem er/sie Tobias z. B. in seiner Einsamkeit begleitet. Es ist wichtig, ihm das Gefühl zu vermitteln, dass er ein bedeutsamer Mensch ist, aber eben ein Mensch, der Gefühle hat, auch wenn es gerade nicht gefühlt wird. Manchmal wird die Therapeutin oder auch der/die BeraterIn zum *Stellvertreter des Tragens von Gefühlen* für ihn. Er/sie beschreibt ihm dann, dass sich dies ungefähr in der Art und Weise angefühlt haben muss. Die Therapeutin bietet ihm diese Möglichkeit an – eine Gefühlsqualität.

Wichtig ist, mit ihm auf die Suche nach *Heilen Bereichen* zu gehen. Seine *Biografie* trägt dazu bei, wie auch *Erlebniserichte*, *Hobbies*, alles, was er früher gerne gemacht hat. Der Klient soll sich kennenlernen – „wer bin ich eigentlich?“. Auch wenn es anfangs nur ein „Hauch von einem Hauch“ ist.

Tobias in seiner Trauer zu begleiten, ist ein ganz wichtiger Aspekt. Es geht um die *Trauer verlorengegangener Werte*. Wenn er von einer Melancholie überrollt wird und eine enorme Traurigkeit sich seiner bemächtigt (= „zuständliches“ Gefühl), wird sein wahrer Zustand von einem anderen Zustand überdeckt. Hier auf den verlorenen Wert einzugehen, den Verlust mit ihm zu betrauern, ist essentiell. „Mir kann keiner einen Wert stehlen!“, und somit ist er in der „Seins – Qualität“ bzw. mit der *geistigen Dimension* verbunden. Es ist das Wissen um das Kostbare, und so kann der Schmerz über das Verlorene mit der Werthaftigkeit verbunden werden. Es gilt, die verschütteten Werte wieder „wachzuküssen“. Werte bedeuten Ressourcen, die es zu nutzen gilt!

Die Therapeutin und der/die BeraterIn müssen sehr sensibel vorgehen, da Tobias mit Kritik kaum umgehen kann. Das benötigt aus sprachlicher Sicht einen Feinsinn, denn so abgebrüht Narzissten manchmal wirken, so gekränkt sind sie dann auch wiederum. Diese prallt nicht so ohne weiteres an ihnen ab. Im Grunde genommen sind sie nicht kritikfähig. Wichtig ist, Tobias *Wertschätzung* und *Annahme* zu geben, nicht im Übermaß, sonst wird der Narzisst in ihm genährt. Auf der anderen Seite muss ihm vermittelt werden, dass es auch in ihm eine Brüchigkeit gibt wie in jedem anderen auch.

Die Schwerpunkte in der Therapie von Tobias sind *Empathieübungen*, die Stärkung der *Beziehung*, das Miteinbeziehen seiner Frau und *Einsichtsförderung* (= die Folge von Empathieschulung). Doch rückblickend muss gesagt werden, dass die Härte anfangs in der Beziehungsarbeit lag, denn erst nach einem Jahr waren erste Veränderungsschritte möglich! Besonders herausfordernd war sein neurotisches Klagen – hier musste er immer wieder herausgeholt werden. Beziehungsarbeit heißt *Zuhören*, ganz genau hinhören. Die Therapeutin bietet Tobias immer wieder Gedankenanstöße dazu an, denn seine Intention ist, dass er endlich ankommen kann, sich angenommen und sicher fühlen kann. Wobei er in keiner Weise idealisiert wird.

Wie komme ich zur Intentionalität? Indem Tobias gefragt wird, wo in seinem Leben schon einmal ohne sein Zutun etwas Positives geschehen ist. So kann sein *Urvertrauen gestärkt* werden. Da er durch sein Mangelbewusstsein einen defizitären Blick hat, führt dieser in die Gier. Doch damit kommt er nicht in die Fülle. Deshalb sind *Dankbarkeitsübungen* und *Wahrnehmungstraining* von großer

Bedeutung. Er muss lernen, das Gewöhnliche zu achten, nicht immer das Übertriebene. So wird die „Seins - Qualität“ gegenüber der „Habenorientierung“ erarbeitet. Dies impliziert auch, dass er eben nicht über dem gegenüber stehen muss, was einen großen Mangel zeigt und auch nicht in die Rivalität gehen muss. „Was hat mir das Leben gegeben?“ war vielleicht einst die Frage, doch wenn ich sie am Ende mit „Wer bin ich dadurch geworden!“ beantworten kann, ist das Ziel erreicht.

Lassen wir die Therapeutin zu Wort kommen: „*Haltungsarbeit* ist stets gefordert: Nämlich, *dass ich unermüdlich an diese Person dahinter glaube*. Und diese spreche ich unermüdlich an. Unermüdlich! Diese Haltung zu etablieren ist ganz wichtig, weil sonst verliert man den Klienten. Sonst spricht man ihn auf die Bösarbeiten an, auf die mangelnde Empathie, aber nicht als die Person, die er wieder werden könnte. Er fühlt diese Person ja selbst nicht einmal. Daher bedeutet es ein hartes Stück Therapiearbeit, *stellvertretend für ihn den Glauben daran zu tragen*. Und dann ändert sich etwas! Aber diese Arbeit fällt einem Therapeuten nicht in den Schoß. Es ist wichtig, darauf zu achten, wie viele solcher Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen ich in Therapie nehme. Diese Klienten benötigen eine engere Frequenz von Therapien, besonders in den ersten zwei Jahren – und ich brauche auch eine gewisse zeitliche Flexibilität. Wenn der Klient nämlich auf ein Beziehungsangebot einsteigt, kann ich ihm doch nicht sagen, dass nun die fünfzig Minuten vorüber sind – es tut mir leid, der Nächste wartet schon. Deshalb kann ich einen Narzissten nie in meinen Terminkalender eintragen, wenn ich nachfolgende Termine habe. Ihn plane ich ganz bewusst ein, sodass ich viel Zeit für ihn habe. Was mir noch wichtig erscheint, ist *Verlässlichkeit*, sodass er nicht aus der therapeutischen Beziehung fällt. Verbunden damit sind *ganz klare Grenzen*, die ich ihm stecken muss. Diese werden ständig auf eine sehr anstrengende Art und Weise ausgelotet. Diese Muster spielen sich immer wieder ab. Man wird mitunter massiv abwertend behandelt. Und das ist der Punkt, wo viele Therapeuten die Therapie beenden – Man könne ihm nicht helfen. Dies macht den Unterschied zu professionellen Therapeuten aus, die sich ständig weiterbilden. Natürlich kann ich nicht helfen, wenn ich bei seinen kritischen Punkten, die ja sein Problem ausmachen, abbreche. Der Narzisst kann mir am

Anfang nicht entgegenkommen. Er kann es einfach nicht – er muss es lernen. Ich sehe ihn als eine Person, der aus einer völlig anderen Kultur, von einem anderen Stern kommt. Und ich helfe ihm dabei, auf dieser Welt leben zu lernen.“ (Interview mit Fr. DDDr. Sabine Wöger, 2019)

Es gelang nun, die *Ehefrau in die Therapie* miteinzubeziehen. Parallel liefen *Einzeltherapien* mit Tobias, dann auch wieder mit der Frau, und schließlich ein paar Stunden *Paartherapie*. Sie entschied sich später zu einer psychiatrischen Reha. All diese Maßnahmen führten schlussendlich dazu, dass die Ehe gerettet wurde, Tobias in der Therapie seit drei Jahren gehalten wurde und dies in eine *Lebensbegleitung* überging. Die Depression wurde medikamentös behandelt, die suizidale Einengung gehört der Vergangenheit an.

Beratung zu Fall 2 – Alltäglicher Narzissmus

Lebens- und SozialberaterInnen können Menschen mit alltäglichen narzisstischen Verhaltensweisen beraten, da sie nicht pathologisch sind.

Das Wichtigste ist anfangs, eine *Beziehung zu Sven aufzubauen*, sodass er sich ernst und angenommen fühlen kann.

Im Sinne von „*Sokratischem Dialog*“ erzählt Sven, dass es seiner Mutter gerade gut gehe, obwohl sie sonst sehr depressiv sei. „Was hat sich verändert?“ Er habe sein Zimmer selbst aufgeräumt, weil er gerade Zeit gehabt habe. Obwohl - es seien seine vier Wände, und er könne da drinnen tun und lassen, was er wolle. Diese Tat sollte nicht überbewertet werden – sie sollte *gewürdigt werden, aber nicht übermäßig*. So ganz nebenbei wurde ihm ein Dank ausgedrückt für diesen so liebevollen Umgang mit seiner Mutter.

Der Weg der Beratung ist: Wie kann Sven ein gelungenes Scheitern zulassen, sodass es ihn selbst nicht in Frage stellt oder auch nicht in der Fremdwertung endet? Scheitern kann auch eine Größe in sich implizieren. Etwas einmal nicht zu erreichen, mal nicht der Beste zu sein, mal keine Bewunderung zu bekommen, oder auch eine Beziehung einzugehen ohne über den Weg der Glorifizierung.

Da Narzissten sehr neugierig sind, fragt ihn die Beraterin: „Was würden Sie denn gerne fühlen, worauf sind Sie neugierig?“ Z. B. auf Zärtlichkeit? Lebenswärme?

Geborgenheit? (Ist es nicht so? - Frauen werden doch erobert, um eigener Besitz zu sein! – Habenseite).

Die Neugierde ist ein starkes Merkmal des Narzissten – diese wird genützt, obwohl sie eigentlich in der Übermäßigkeit im Sinne von: „Was haben Sie noch nicht erlebt, was kennen Sie denn noch nicht?“ pathologisch ist.

Um Sven langsam in die Welt der Gefühle einzuweisen, benützt die Beraterin ihre Hündin, die sie aus der Tötungsmaschinerie gerettet hat. Diese bellt gerne bei Besuch. Sie bittet Sven bei seinem Eintreffen beiläufig, einfach bei ihr zu sein, sie ein wenig zu streicheln, denn das würde sie beruhigen. In der Zwischenzeit lässt sich die Beraterin viel Zeit beim Kaffeekochen. Er streichelt die Hündin, die vor Furcht am ganzen Körper zittert. Dass er diese Reaktion sieht und spürt, ist wichtig für ihn. Über diese Hündin bekommt er eine Qualität und merkt es gar nicht! Sobald sie ruhiger ist, meint die Beraterin so ganz nebenbei: „Wie Sie auf meine Hündin gut wirken!“ Sven nimmt dies sehr wohl auf!

Was die Beraterin so sehr auszeichnet, ist ihre Einstellung: *An die Person dahinter glauben, unerbittlich!* Bei Sven kommt immer mehr zu Tage – da kommt ganz viel Feines in seinem Wesen zum Ausdruck. *Geduld, einen langen Atem, in seiner Haltung bleiben und Aushalten, das ist hier wichtig!*

Die Beraterin erzählt ihm manchmal am Beginn der Stunde, was sie an diesem Tag so sehr berührt hat. Wie z. B. von einem Mann, der eine ganze Stunde um seine Frau geweint hat, die an Früh-Alzheimer erkrankt war. Er brachte nicht einmal ein Wort heraus. Das habe sie sehr traurig gemacht. „Ja, das hat mich heute einfach so berührt. Wir haben beide keine Worte gefunden.“ Sven ist darauf eingegangen, hat sich zwar nur über die Erkrankung genauer erkundigt, aber das ist nun mal sein Zugang, und das ist auch ganz in Ordnung. Auch er erzählt von seiner Kindheit. Die Erinnerungen an damals sind noch da. Er war damals zum Partnerersatz für seine Mutter geworden in dieser schwierigen Situation. Sie besprach alles mit ihm. Er reifte daher sehr bald in eine Erwachsenenrolle hinein. Wie fühlte eigentlich damals die Mutter, als seine Schwester auf die Welt kam? Dies war wie eine Zensur in seinem Leben und plötzlich hatte er die unendliche Trauer seiner Mutter vor Augen. Und diese Trauer hat er gefühlt! Nun war der Kreis geschlossen – zuerst die Geschichte mit der frühdementen Frau und der Trauer des Ehemannes, und nun war die Verbindung hergestellt zur Trauer der Mutter und auch der seinen.

(Paul Ekman, und die 7 *Basisemotionen*) Dies ist ein gemeinsames Erzählen, mehr die Narration, und die Beraterin paraphrasiert, fasst zusammen. Wichtig ist, die Essenz dieser Gespräche in die aktuelle Lebenssituation einzuordnen.

Sie erzählt ihm auch über ihr Erleben in ihrer Arbeit, weil diese Menschen ein Gegenüber brauchen, an dem sie lernen können. Genau dies hat ihm in seiner Kindheit gefehlt. Immer mehr wird er mit Gefühlen anderer konfrontiert.

Ressourcen, die durch seine Erzählungen offensichtlich werden, wie z. B. sein Studium, bieten sich natürlich zu Gesprächen an. So werden z. B. Studien aus der Soziologie herangezogen, um diese mit Sven zu diskutieren, durchzudenken und dann eine Brücke in sein Alltagsleben zu schlagen. Eine Studie hat sich z. B. mit dem Wert der unerbetenen Hilfe befasst. Wie wirkt sich das auf Beziehungen aus, wenn ungefragt ein Unterstützungsangebot offeriert würde?

Geschichten mit Metaphern verwendet sie auch gerne, wie z. B. Wandlungsgeschichten. Sie hat mit ihm gemeinsam die Entpuppung einer Libelle am Teich gefilmt, oder die Magnolienblüte wie auch den chinesischen Bambus beobachtet, der jahrelang seine Wurzeln unter der Erde ausbildet – man glaubt schon, er würde nie wachsen – und plötzlich schießt er aus der Erde! Die Deutung dieser Geschichten bleibt beim Klienten. Sie deutet nur an: „Interessant, diese Wandlung!“ Mit der Zeit reift auch in ihm der Gedanke, auch er ist wandlungsfähig – er ist mit der *geistigen Dimension* verbunden.

Das Ziel in der Beratung ist, dass der Klient seine eigenen Qualitäten selbst anerkennt (das ist ein Grundbedürfnis, jedoch alles in Maßen), ohne aber einen anderen abwerten zu müssen. Aus diesem Grund ist es wichtig, die gesunden *Anteile, das Heile, zu würdigen*. Das Übermaß an Bewunderung, das der Narzisst von anderen erwartet, kann er sich selbst maßvoll durch Anerkennung geben. Das macht ihn frei. Frei auch, zu geben.

Sven kommt nun schon seit zweieinhalb Jahren in die Beratung. Es hat sich viel bei ihm geändert. Er gibt z. B. ehrenamtlich Nachhilfe unter den Studenten, führt sogar eine Studentenrunde und zieht an der Uni alle Semester durch. Die Beraterin würdigt es nicht ausdrücklich, sondern fragt interessiert nach: „Wie ist es denn dazu gekommen? Wie erleben Sie es dort?“ Zuerst kommuniziert sie immer über die Fachebene, dann erst schweift sie in die Erlebnisebene ab. „Ich kann mir gut vorstellen, dass Sie für Ihre Mitstudenten eine große Hilfe sind.“ Zuerst spricht sie

die möglichen Gefühle der anderen an. Irgendwann kommt dann auch so eine Bemerkung wie: „Mir hat es auch was gegeben.“ Wenn so ein Satz kommt, bleibt die Beraterin eine Zeitlang darauf sitzen: „Wie haben Sie sich gefreut? Echt, Sie haben sich gefreut?“ Lachen, in seiner Leichtigkeit. Das tut ihm gut. Es fällt ihm leichter, darüber zu reden, wenn er es beschreiben kann: Freuen wie... z. B. ein Clown. Es ist für ihn anfangs leichter, über die Gefühle anderer zu reden.

Einmal ist er zu spät in die Beratung gekommen. Das war für ihn ein großes Problem, denn er rastete immer aus, wenn andere nicht pünktlich erschienen. = Ein wunderbares Lerngeschenk! Als er fragte, ob sie ihm diese Zeit nicht auch verrechnen, antwortete sie: „Nein. Soll ich es Ihnen ehrlich sagen? Ich habe mich richtig darüber gefreut, dass Sie zu spät gekommen sind.“ Ihm wurde bewusst, das, was er einfordert, kann er selber nicht immer einhalten. Auch er ist fehlerhaft.“ Er durfte spüren, dass er trotz seiner Fehlerhaftigkeit und Brüchigkeit geachtet ist.

Abschließend möchte ich die Wichtigkeit des sich Hineindenkens in den Klienten anmerken, ihn verstehen zu lernen, wie er tickt. Ansonsten wird er schnell als „Unheilbar“ abgestempelt und ihm, ohne dass man es will, auch ohne Worte dies suggeriert. Dies verstößt jedoch gegen das Menschenbild von Viktor Frankl über die geistige Dimension:

„Für Frankl bedeutete *Geistigkeit Humanität* schlechthin: Entscheidungsfreiheit, Verantwortlichkeit, Wertesensibilität, Liebesfähigkeit, personale Würde.“ (Lukas 2011, S. 15)

Im nachfolgenden Kapitel berichte ich über angewandte Methoden bezüglich Narzissmus, speziell in den Fallbeispielen von Tobias und Sven:

7.4 Methoden

Der „*Sokratische Dialog*“ ist eine Methode, in der durch kluge Fragestellung beim Klienten gewisse Einsichten gefördert werden.

Die „*Sesseltechnik*“ im Falle von Tobias: Auf einem Sessel wurde der nicht anwesende Sohn, der sich von Tobias abgewandt hatte, platziert, auf dem anderen der Vater. Der Sohn (Tobias) beschrieb nun dessen Erfahrungen mit seinem Vater. Dies konnte er noch relativ gut. Schwieriger wurde es bei der Frage an den Vater: „Was hat Ihr Sohn dabei gefühlt?“ - eine echte Herausforderung für ihn! Dann schilderte er eine Situation, in der er seinen Sohn niedergebrüllt hatte. Sein

Kommentar dazu war: „Das hat er gebraucht für seine Entwicklung!“ Tobias war also vernunftsorientiert ausgerichtet. Außerdem war es seine Intention, dass sein Sohn seinen Beruf übernehmen sollte, zumindest ein Akademiker musste er schon werden. Das wäre das Mindeste! Aber er konnte nach wie vor nicht nachempfinden, was dies für seinen Sohn gefühlsmäßig bedeuten musste – Druck, ein Übergehen seiner Begabungen und Talente, seiner Bedürfnisse. Der Therapeut fragte ihn daraufhin: „Könnten Sie sich vorstellen, dass Ihr Sohn Trauer erlebt hat?“ - ein kleiner Vorstoß. „Wo haben Sie denn schon einmal selbst Trauer empfunden?“ Gedanklich führt er ihn weit zurück in die Gefühlswelt von damals. Oft jedoch ist gar keine Erinnerung mehr vorhanden. Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung waren auch einmal fühlende, haben es dann aber aus gewissen Gründen verloren. Dies ist auch die Ursache für ihre Einsamkeit. Wichtig ist, nicht lange in der Vergangenheit zu weilen!

„Im *Dialog* mit dem Gegenüber erkenne ich, wer ich bin.“ (Martin Buber, Seminarunterlagen Dr.Vonwald) (Selbstdistanzierung)

Sehr sinnvoll sind *Erzählungen*, die an die *sieben Basisemotionen* anknüpfen (siehe Paul Ekman), wie: Trauer, Angst, Freude, Wut, Verachtung, Überraschung und Ekel. Eine dieser Emotionen sollte stets in ihnen vorkommen. Sollte z.B. auf Trauer eine Resonanz erfolgen, ist anzuraten, diesem Thema noch ein paar Stunden treu zu bleiben, um den Klienten nicht zu überfordern. Besonders darauf zu achten ist, dass das Pendel zwischen der Prägungsgeschichte und der Gegenwart nicht in der Vergangenheit verharrt. Es sollte sofort eine Brücke zum Gegenwartsbezug geschlagen werden!

Die *Kopernikanische Wende*

Vom Opfer der Umstände zum Gestalter des Lebens (vgl. Graf 2005, S. 179 zit. n. Frankl) Der Mensch hat sehr wohl die Freiheit, Stellung zu gewissen Bedingungen zu beziehen und diese in einen Triumph zu verwandeln.

Die *Drei-Briefe-Methode* zur Steigerung der Liebesfähigkeit nach Fr. Dr. Vonwald:
 Den ersten Brief schreibe ich als Gekränkter an mein Gegenüber.
 Den zweiten schreibt mein Gegenüber an mich.
 Den dritten Brief schreibe ich wieder an mein Gegenüber, meist fällt dieser
 versöhnlich aus. (die Briefe werden nicht versandt)

Metapher-Videos zusammen mit dem/der KlientInnen machen. (z. B. Entpuppung
 einer Libelle) – Wandlung ist auch bei dir möglich.

Empathieübung: Bei alltäglichen Narzissten darf auch nach einer gewissen Zeit mit
Humor gearbeitet werden: Es wird Mikado gespielt. Der/die BeraterIn gibt die
 Regeln vor, er hält sich aber absichtlich nicht an sie, fordert diese jedoch mit
 Selbstverständlichkeit beim anderen ein. Der/die KlientIn wird auf so eine
 Situation nicht vorbereitet sein. Der/die BeraterIn besteht aber weiterhin auf
 seine Spieltaktik und gewinnt natürlich das Spiel.

Natürlich darf dem/der KlientIn nicht offen gezeigt werden, wie machtvoll seine
 Position gerade noch war und löst es sofort auf, indem er ihm seine Intention
 aufzeigt: „Ich wollte nur, dass Sie hier etwas erkennen. Hätten Sie mir das jetzt
 wirklich zugetraut?“ = Eine *Empathieübung auf paradoxe Art*. Die Beziehung
 zueinander muss jedoch schon eine Qualität besitzen.

Wahrnehmungsübungen: Der/die KlientIn soll mit Hilfe seiner Sinne seine Umwelt
 erforschen und bewusst wahrnehmen. Dafür eignen sich verschiedenste Übungen.

Dankbarkeitsübungen: Der/die KlientIn schreibt jeden Tag fünf Dinge in sein
 Tagebuch, wofür er dankbar ist. Jeden Tag werden fünf neue Dinge aufgezeichnet.

8 Logotherapie und Narzissmus

8.1 Menschenbild

Diese Arbeit legt besonderen Wert darauf, auch die logotherapeutische Sichtweise
 auf Narzissmus zu thematisieren. Frankl präsentierte ein revolutionäres

Menschenbild, welches auch der Persönlichkeitsstörung des Narzissmus Hoffnung schenkt.

„Die Existenzanalyse als anthropologische Grundlage der Logotherapie begreift den Menschen als Einheit und Ganzheit in drei unterschiedlichen Seinsdimensionen. Die Person des Menschen konstituiert sich in der somatischen (körperlichen) und psychischen (seelischen) Dimension einerseits, andererseits in der den Menschen letztlich auszeichnenden noetischen (geistigen) Dimension.“ (Biller 2017, S. 11f.) „Der Begriff steht für das spezifisch Humane, das in der geistigen Person durch die sinnorientierte Entscheidung für die Erfüllung von Aufgaben, die Verwirklichung von Werten oder allgemein zur Verbesserung der Mit- und Umwelt zum Ausdruck kommt.“ (Biller 2017, S. 12)

Die noetische Dimension kann sich mit dem Psychophysikum auseinandersetzen und wenn erforderlich, sich ihm auch entgegensetzen. Frankl nennt dies den „Noopsychischen Antagonismus. Auch mit Hilfe der „Trotzmacht des Geistes“ muss sich der Mensch nicht alles von sich selbst gefallen lassen (vgl. Raskob, S. 136) Die noetische Dimension ist störfähig, aber nicht unzerstörbar (vgl. Biller 2017, S. 13). Die geistige Person besteht also auch noch hinter der vordergründigen Symptomatik psychotischer Erkrankungen, als „Psychiatrisches Credo“ bekannt (vgl. Frankl 1972, S. 110).

Im Unterschied zu Freuds „Wille zur Lust“ und Adlers „Wille zur Macht“ betrachtete Frankl den Menschen als ein Individuum, das sein Leben unter dem Aspekt der Sinnerfüllung gestalten will. Er wird vom „Wille zum Sinn“ (Liebesfähigkeit) gezogen, welche die zweite Säule der Logotherapie darstellt. Die erste fundamentale Säule ist die „Freiheit des Willens“, die besagt, dass jeder Mensch potentiell einen freien Willen hat. Diese Freiheit kann durch gewisse Komponenten wie Erkrankung, Kleingeistigkeit und Altersschwäche beeinträchtigt oder gar außer Kraft gesetzt sein, obwohl diese grundsätzlich vorhanden ist. Die dritte Säule ist der Sinn im Leben, den jeder Mensch von sich aus sucht – er ist frei, auch in determinierten, offensichtlich aussichtslosen Situationen noch einen Sinn leben zu können (Leidensfähigkeit). Der Sinn ist also nicht abhängig von gewissen Umständen (vgl. Lukas 2014, S. 12, 14ff.)

„Freiheit bedeutet nicht nur frei sein von etwas oder jemandem, sondern vor allem frei sein für jemanden und zu etwas.“ (Biller 2017, S. 12) Dies würde bedeuten,

dass der Mensch Stellung beziehen kann und somit Verantwortung für sein Handeln übernimmt. Für Frankl ist der Mensch in keiner Weise determiniert, denn er hat immer den Freiraum, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, über sich selbst hinauszuwachsen und Dinge zu verändern und sei es durch die Einstellungsmodulation. Er ist somit nicht Opfer von Gegebenheiten, sondern Gestalter seines Lebens (vgl. Graf 2005, S. 76).

Da jeder Mensch ein Bedürfnis nach Orientierung hat, spielen Werte eine große Rolle in einem sinnerfüllten Leben – sie stellen Ressourcen dar, die in jeder Lebenslage realisierbar sind und dem Menschen Halt geben. Sinn und Werte werden über das „Sinn-Organ“ Gewissen erspürt. Das Gewissen gehört zur geistigen Dimension des Menschen, wie auch die Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz sowie die „Trotzmacht des Geistes“. Darin liegen die Potenziale des Menschen zu Selbstgestaltung, Lebensgestaltung und Weltgestaltung.“ (Biller 2017, S. 12f.)

Um ein sinnerfülltes Leben leben zu können, bedarf es der Selbsttranszendenz. Hier soll Viktor Frankl selbst zu Wort kommen: „Darunter verstehe ich den grundlegenden anthropologischen Tatbestand, daß Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist, auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst; im Dienst an einer Sache- oder in der Liebe zu einer anderen Person!“ (Frankl 2005, S. 213). Um dieses direkte Zitat von Viktor Frankl genauer zu verstehen, würde dies bedeuten, dass das Individuum nur dann ein Individuum ist, wenn es sich einer sinnvollen Tätigkeit oder einem Gegenüber komplett hingibt. Dies wiederum soll zum Ausdruck bringen, dass der Mensch sich dabei selbst übersieht, denn er geht im Du auf. Frankl macht das an einem Beispiel deutlich: das Auge ist nicht in der Lage, sich selbst zu sehen, außer im Spiegel. Vielmehr ist es die Aufgabe des Auges, sein Gegenüber zu betrachten (vgl. Frankl 2005, S. 213f.).

Wie sich die logotherapeutische Beratung nun mit dem alltäglichen bzw. pathologischen Narzissmus auseinandersetzt, wird im folgenden Kapitel behandelt.

8.2 Chancen der Heilung

“Ich denke an einen Patienten, der mittlerweile ganze sieben Jahre in Therapie kommt. Er hat sich in seiner gesamten Persönlichkeitsstruktur sehr positiv verändert. Ein anderer Klient betätigt sich jetzt nach nur zweieinhalb Jahren Beratung ehrenamtlich – das, was er eigentlich immer verabscheut hat! Ja, es gibt Heilung!“ (DDDr. Sabine Wöger, 2019)

Narzissen tun sich schwer, in Therapie bzw. Beratung zu kommen – es sind eher die Angehörigen, die einsehen, dass sie Hilfe brauchen. Es ist also ein großer Schritt in die richtige Richtung, wenn sie anklopfen. Meist braucht es dazu herbe persönliche Rückschläge. Doch der erste Schritt führt zum zweiten, wenn etwas anders werden soll, dann müssen sie auch etwas anders machen. Dass dies kein einfacher Weg sein wird, liegt auf der Hand. Es benötigt viele kleine Schritte. aber diese führen zum Ziel!

9 Lösungsansätze

9.1 Die Fesseln abstreifen

Wolfram von Eschenbach erzählt vor mehr als 800 Jahren die legendäre Geschichte vom hübschen Jüngling Parzival. Eschenbach zeichnet die Entwicklung des verwöhnten Egomane Parzival von seiner Selbstbezogenheit zur Empathiebereitschaft, von der Lustmaximierung zur Tugend. Die Ritterlichkeit – also die kultivierte Männlichkeit – besteht im Mittelalter aus folgenden zwölf Tugenden. Die sechs ersten mit einem persönlichen Schwerpunkt zum Zerreißen der ersten Fessel der Selbstidealisierung: Hochgemutheit, Würde, Beständigkeit (Festigkeit), Ehre (also ritterliches Ansehen), Zucht (also Erziehung nach festen Regeln, Anstand) und Maß. Die sechs weiteren mit sozialem Schwerpunkt zum Abstreifen der zweiten Fessel der Fremdadwertung: Mannhaftigkeit (das heißt Tapferkeit), Milde (das heißt Freigebigkeit, Großzügigkeit), Treue, Demut (ein realistisches Selbstbild), Güte und Höflichkeit (also stilvolle Höflichkeit).

Die männlichen, ritterlichen Tugenden stehen dem Narzissten zum Korrektiv zur Verfügung. Natürlich muss er sie mit vollem Herzen wollen und annehmen. Danach folgt das verstandesmäßige Durchdringen mit dem Kopf. Dann kann es zum bewussten, immer wieder schmerzhaft wiederholten Antrainieren kommen, das dem Bauchgefühl am Anfang so gar keinen Spaß macht. Aber steter Tropfen höhlt den Stein, und so entsteht eine innere Haltung – ein Habitus, der sich letztendlich auch in den Bauchgefühlen verfestigt. Die Tugend ist zuletzt die Leichtigkeit im Tun des Guten. Wenn der Narzisst schließlich zum Ritter wird, hat er die drei Fesseln abgestreift und ist frei. (Bonelli 2016, S. 214ff.)

Für Bonelli bedeutet das Ablegen der ersten Fessel: auf überzogene Selbsteinschätzung verzichten, das Auflösen der zweiten Fessel: den andern anerkennen und achten und für die dritte Fessel: Selbsttranszendenz (im Du oder in einer sinnvollen Tätigkeit aufgehen) (vgl. Bonelli 2016, S. 230, S. 238, S. 250).

9.2 Narzissmus, die Demut und die Liebe

Im Christentum wird die Demut besonders hervorgehoben, vor dem Stolz jedoch gewarnt. Jesus, Gottes Sohn, ist hier ein großes Vorbild, denn er sagt: „Lernet von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ (Matth. 11, 29) Diese Tugenden sind also erlernbar und versprechen persönlichen Frieden. Ein anderer Vers besagt: „Wer mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst.“ (Matth. 16, 24) Auch hier geht es ganz klar um eine Entscheidung. Er sagt aber auch: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ (Röm. 13, 9 /2. Teil) Um andere lieben zu können, benötigt es auch ein gewisses Maß an Selbstliebe.

„So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verlorengelange, sondern ewiges Leben hat.“ (Joh. 3,16) Jesu Liebe zu den Menschen war so groß, dass er sich selbst opferte und am Kreuz für uns starb. Sein Leben auf dieser Erde war geprägt von Selbstlosigkeit, Demut und dem Dienen am Nächsten.

Das Christentum gibt Menschen mit narzisstischen Verhaltensweisen Hoffnung: sie müssen nicht so bleiben, wie sie sind - sie können von Jesus lernen und ein

Leben in Demut und Liebe wählen. Ihr Leben wird ein erfülltes sein (vgl. Bonelli 2016, S. 158, ff.).

10 Resümee

Diese Auseinandersetzung mit dem Thema des männlichen Narzissmus hat mir deutlich gezeigt, dass ein Mensch mit dieser Persönlichkeitsstörung in keinerlei Weise abzuschreiben ist. Vielmehr benötigt es Geduld und außerordentliche Haltungsarbeit von Seiten des/der TherapeutIn und des/der BeraterIn. Auch wenn sich die Therapieeinheiten über Jahre hinwegziehen, und die Beziehungsarbeit eine große Herausforderung darstellen wird, lohnt es sich auf jeden Fall durchzuhalten. Der holistische Mensch sollte zu jeder Zeit im Fokus der Therapie seinen Platz finden. Wesentlich steht der unermüdliche Blick des/der TherapeutIn auf die Person, die sich hinter den abnormen Verhaltensweisen zum Schutz seiner Selbst versteckt.

Es sollte niemals davon ausgegangen werden, dass der Narzisst keinerlei Empathie besitzt. Vielmehr ist diese Fähigkeit zutiefst verschüttet, doch vorhanden und kann durch gezielte Methodik herausgekitzelt werden. Dass dies nicht von heute auf morgen geschehen kann, liegt auf der Hand.

Sich mit dem weiblichen Narzissmus auseinanderzusetzen, hätte den Rahmen dieser Diplomarbeit gesprengt. Diese Thematik jedoch genauer unter die Lupe zu nehmen und in den Vergleich mit dem männlichen Narzissmus zu stellen, wäre ein spannender und lohnenswerter Ausblick.

Die präzise Recherche hat mir Hoffnung und Zuversicht geschenkt. Die genannten Fallbeispiele zeigen auf eine deutliche Art und Weise, dass Heilung möglich ist.

11 Literaturverzeichnis

Battegay, Raymond mit Beiträgen von Gaetano Benedetti, Erich Franzke, Fritz Meerwein, Max Rosenbaum, Pierre-Bernard Schneider und Raoul Schindler (1989): Narzißmus beim Einzelnen und in der Gruppe. 1. Auflage. Hans Huber Verlag.

Bibel, Begegnung fürs Leben (2012): Die Studienbibel für jeden Tag. 4. Auflage. SCM-Verlag.

Biller, Karlheinz, **Stiegeler**, Maria de Lourdes (2017): Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl. Sachbegriffe, Metaphern, Fremdwörter. 1. Auflage. Tarsoly Verlag.

Bonelli, Raphael M. (2016): Männlicher Narzissmus. Das Drama der Liebe, die um sich selbst kreist. 1. Auflage. Kösel-Verlag. München.

De Andrés/Andrés/Hagemann (2011): Absolutes Vertrauen: Die Kraft, das Leben glücklich zu gestalten. 1. Auflage. Kailash. Onlineverlag.

Denso, Jeremy (o.J.): Narzissten erkennen. Lernen Sie die Symptome eines Narzissten kennen und beugen Sie narzisistische Persönlichkeitsstörungen vor. 1. Auflage. Amazon Fulfillment. Polen.

Frankl, Viktor E. (2005): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Zehn Thesen über die Person. 11. Auflage. Deuticke im Paul Zsolnay Verlag. Wien.

Frankl, Viktor E. (1972): Der Wille zum Sinn.

Graf, Helmut (2005): Mit Sinn und Werten führen: Was Viktor E. Frankl Managern zu sagen hat. Zum 100. Geburtstag von V. E. Frankl. 1. Auflage. LIT.

Kernberg, Otto F. (2006 deutsche Ausgabe): Narzissmus, Aggression und Selbstzerstörung. Fortschritte in der Diagnose und Behandlung schwerer Persönlichkeitsstörungen. J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659.

Koch, Sabine L. (2019): Narzissmus verstehen – Narzisstischen Missbrauch erkennen. 4. Auflage. BoD – Books on Demand, Norderstedt Verlag

Krug, Sophie (o.J.): Narzissmus in der Partnerschaft. Erkenne die narzisstische Persönlichkeitsstörung und befreie dich von narzisstischem Missbrauch in der Beziehung.

Lukas, Elisabeth (2011): Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben. Die Höhenpsychologie Viktor E. Frankls. Kösel Verlag.

Lukas, Elisabeth (2014): Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden. 4. Auflage. Profil Verlag.

Raskob, Hedwig: Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls: Systematisch und kritisch. Springer-Verlag

Röhr, Heinz – Peter (2018): Narzissmus. Dem inneren Gefängnis entfliehen. 7. Auflage. Patmos Verlag.

Schlachter Bibel. (2000). Genfer Bibelgesellschaft.

Zima, Peter V. (2009): Narzissmus und Ichideal. Psyche – Gesellschaft – Kultur. 1. Auflage. Francke Verlag.