

Silvia Christine Strauch  
*Krankhafte Narzissten enttarnen*

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
<b>1 Was ist Narzissmus überhaupt?</b>	<b>11</b>
1.1 Gesunder Narzissmus	17
1.2 Narzisstische Persönlichkeitsstörung	19
1.3 Wie erkenne ich einen Narzissten?	31
1.4 Narzissmus und Straftaten	44
1.5 Ursachen: Vererbung und Umweltfaktoren	53
<b>2 Narzissmus in der Partnerschaft</b>	<b>63</b>
2.1 Phasen der Beziehung zu einem Narzissten	75
2.2 Narzissmus und Sexualität	91
2.3 Die Beziehungsdynamik zwischen Empath und Narzisst	103
2.4 Narzisst und Paartherapie	109
2.5 Trennung von einem Narzissten	112
2.6 Wie Sie nicht auf einen Narzissten hereinkommen	126
<b>3 Narzissmus in der Familie</b>	<b>133</b>
3.1 Narzisstische Eltern	140
3.2 Narzissmus bei getrennt lebenden Paaren	150
<b>4 Narzissmus im Bekanntenkreis</b>	<b>159</b>
<b>5 Narzissmus im Berufsleben</b>	<b>167</b>
5.1 Der Narzisst als Chef	175
5.2 Der Narzisst als Kollege	179
<b>6 Co-Abhängigkeit</b>	<b>185</b>
<b>7 Therapie und Heilung für Narzissten</b>	<b>193</b>
<b>8 Wie schützt man sich vor Narzissten?</b>	<b>203</b>
<b>9 Heilung für Empathen und Hochsensible</b>	<b>219</b>
Nachwort	231
Quellenangaben	234
Literatur	236

## Vorwort

Dieses Buch bezieht sich auf die Auswirkungen eines krankhaften Narzissmus und darauf, wie man solche narzisstischen Liebes- und Energieräuber enttarnen und sich vor ihnen schützen kann. Es geht um das Leid, das die Umgebung eines krankhaften Narzissten ertragen muss, der mit viel Charme und manipulativen Handlungen agiert, ohne Gewissen und Mitgefühl für seine Mitmenschen, ohne Schuldbewusstsein oder Reuegefühl, und der dabei oftmals ein wahres Schlachtfeld hinterlässt.

Es geht darum, krankhaften Narzissmus zu erkennen, natürlich ohne eine psychiatrische Diagnose zu stellen. Für die Diagnose einer krankhaften Persönlichkeitsstörung sind ausschließlich Psychiater oder erfahrene Psychotherapeuten zuständig.

Wie äußert sich krankhafter Narzissmus innerhalb der Partnerschaft, der Familie oder im Beruf, wie kann ich damit umgehen, wie kann ich solche Situationen vermeiden? Wie kann ich mich schützen? Oder auch: Wie schaffe ich es, mich von einem krankhaften Narzissten zu trennen?

Ich werde viele Merkmale aufzählen, an denen man einen krankhaften Narzissten erkennen kann. Bei einer echten Persönlichkeitsstörung sind viele dieser Merkmale vorhanden, das heißt aber im Umkehrschluss nicht, dass jede Person, die ein

## KRANKHAFTE NARZISSTEN ENTTARNEN

paar solcher Merkmale aufweist, auch unbedingt ein krankhafter Narzisst sein muss. Im Verlauf des Buches wird es sehr klar, wann ein wirklich krankhafter Narzissmus vorliegt und wie sehr die Mitmenschen dadurch geschädigt, missbraucht werden.

Ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen ein Bewusstsein für narzisstischen Missbrauch entwickeln und diesen in ihrem Umfeld erkennen, damit den betroffenen Personen geholfen werden kann. Viele Opfer sind derartig verstrickt in die MACHENSCHAFTEN eines krankhaften Narzissten, dass sie gar nicht merken, in welcher Lage sie sich befinden und wie sie mit sich umgehen lassen. Ich möchte Wege aufzeigen, wie sich Opfer besser schützen können.

Grundsätzlich beruht dieses Werk nicht nur auf meiner privaten Lebenserfahrung – die eingeschobenen persönlichen Berichte sind alle von mir selbst erlebt, beziehungsweise habe ich sie im engsten Bekanntenkreis beobachtet –, sondern auch auf meiner jahrzehntelangen Erfahrung im Personal Coaching als Außendienst- und Regionalleiterin einer Firma für mikrobiologische Therapie zur modernen Immunmodulation sowie mehrerer Laboratorien mit ganzheitlichem Ansatz. Meine Ausbildung zur Kommunikationstrainerin, basierend vor allem auf den Grundlagen der Transaktionsanalyse nach *Eric Berne* und *Thomas A.*

*Harris* hat mich dem Verständnis von Narzissmus immer nähergebracht.

Medizinisch gesehen habe ich mich mehr als 40 Jahre lang hauptsächlich mit dem Themengebiet der Komplementärmedizin beschäftigt, war aber auch in der Psychiatrie und bei niedergelassenen Fachärzten für Neurologie, bei Psychiatern und Psychologen tätig. Nicht zuletzt hat mich meine Arbeit für *Prof. D. Steinberger*, eine bekannte Humangenetikerin, bezüglich Genetik und vor allen Dingen Epigenetik geprägt.

In meinem Buch verzichte ich auf die explizit männliche und weibliche Anrede. Schreibe ich vom „Narzissten“, so ist selbstverständlich sowohl der weibliche als auch der männliche Narzisst gemeint.

Silvia Christine Strauch

Senden Sie Feedback und Anregungen gerne an:  
hochsensibel@gmx.com

# 1



---

**Was ist Narzissmus  
überhaupt?**

## 1 Was ist Narzissmus überhaupt?

*Narziss* ist in der griechischen Mythologie der schöne Sohn des Flussgottes *Kephissos* und der Wassernymphe *Leiriopé*. Aufgrund seiner Schönheit wird Narziss von Jünglingen und Mädchen gleichermaßen umworben. Aber vor lauter Stolz auf die eigene Schönheit weist er alle ab. *Narziss* wird wegen dieses Verhaltens von der Göttin *Nemesis* mit unstillbarer Selbstliebe bestraft. Als er sich eines Tages über einen Teich beugt, um daraus zu trinken, sieht er sein Spiegelbild, allerdings ohne sich darin zu erkennen. Er verliebt sich in sein eigenes Spiegelbild und ertrinkt beim Versuch, dieses Spiegelbild zu umarmen.

Umgangssprachlich wird mit Narzissmus krankhafter Narzissmus gemeint

Krankhafter Narzissmus ist ein abnormes Verhalten, eine Persönlichkeitsstörung, die eine übertriebene Selbstbezogenheit bezeichnet. Krankhafte Narzissten sind wahre Meister der Manipulation und suchen sich meist empathische Menschen aus, die das Gute im anderen sehen. Im Prinzip sind krankhafte Narzissten unsichere Menschen. Um sich selbst zu erhöhen, werten sie alles und jeden um sich herum ab. Keiner ist gut genug, keiner macht irgendetwas richtig, die ganze Welt stürzt für sie auf einen großen Abgrund zu. Krankhafte Narzissten haben kein Moralempfinden und leben in ihrer eigenen Realität, die keiner nachvollziehen

## KRANKHAFTE NARZISSTEN ENTTARNEN

kann. Menschen sind für sie nur das Mittel, um irgendetwas erreichen zu können. Dabei halten sie sich für etwas Besonderes, das heißt, ihr Auftreten ist selbstbewusst und dominant. Den Mitmenschen gegenüber sind sie rücksichtslos, und sie gehen über Leichen, um ihre Meinung durchzusetzen. Gefühle von anderen gelten für sie nichts, ihre eigenen Gefühle stehen über allem. Ein krankhafter Narzisst reagiert auf Kritik gekränkt und beleidigt, er ist auch überaus neidisch.

*Er bringt mich zum Wahnsinn, er redet mich an die Wand, weil er recht behalten möchte. Ich fühle mich ihm hilflos ausgeliefert. Egal was ich sage, wie ich argumentiere, er beweist mir immer das Gegenteil und fühlt sich immer im Recht. Auch ich werde immer lauter. Als ich mir nicht mehr zu helfen weiß, stehe ich auf, gehe hinaus und knalle das erste Mal in meinem Leben die Tür hinter mir zu und höre dabei von ihm: „Wer brüllt, hat Unrecht!“*

Der krankhafte Narzisst steht konstant unter Spannung, hat dabei eine aktive, lebendige Ausstrahlung – charismatisch eben –, hält aber andere Menschen gefühlsmäßig immer auf Distanz. Krankhafte Narzissten lügen, ohne rot zu werden, auch wenn man ihnen das Gegenteil beweisen kann. Sie schrecken nicht davor zurück, eine halbe Stunde später das Gegenteil vom vorher Gesagten zu behaupten. Der Partner wird auf jeden Fall herabgesetzt, wo es nur geht, womit sie versuchen,



## 1 Was ist Narzissmus überhaupt?

emotionale Kontrolle auszuüben. Ein krankhafter Narzisst überschreitet konstant die Grenzen seiner Mitmenschen, er vereinnahmt sie und nutzt sie aus.

Krankhafter Narzissmus ist eine Persönlichkeitsstörung

Im Allgemeinen verstehen wir unter krankhaftem Narzissmus eine ausgeprägte Selbstverliebtheit. Der krankhafte Narzisst interessiert sich nicht für andere Menschen, außer er kann sie für sein eigenes Vorhaben ausnutzen. Letztendlich ist krankhafter Narzissmus eine Maske. Gefühlswelt und Selbstbild stimmen einfach nicht überein. Der offene Narzisst präsentiert sein Selbstbild unbedarft und aufdringlich seiner Umwelt, der verdeckte Narzisst, der zwar nach außen unsicher wirkt, lebt seinen Egowahn im Inneren allerdings ebenso. Der eine wie der andere lebt seine Fantasien auf Kosten seiner Mitmenschen aus.

*Während seiner Krebserkrankung lebt sich seine narzisstische Partnerin so richtig aus. Genau in denjenigen Momenten, in denen er am dringendsten Beistand, gerade von seiner Partnerin, gebraucht hätte, lässt sie ihn ihre Geringschätzung am meisten spüren, indem sie ihn erniedrigt, wo es nur geht. Das spitzt sich so weit zu, dass er schließlich keine Berührung mehr von ihr erträgt. Als es ihm endlich gesundheitlich wieder besser geht, leitet er umgehend die Trennung ein.*

## KRANKHAFFE NARZISSTEN ENTTARNEN

Der krankhafte Narzisst hat ständig Angst, nicht mehr bewundert zu werden. Neid und Gier bestimmen das Verhältnis zu anderen. Sein Verhalten ist ausbeutend und abhängig von der Bewunderung anderer. Leere und innere Langeweile führen zu diesem ausgeprägten Hunger nach Abwechslung und Spannung. Auch zu einer Tendenz zu Verschwörungstheorien kann es kommen, da er sich somit als Auserwählten sehen kann, als einen der wenigen, die diese Sachlage erkennen.

Er kann sich nicht für den Erfolg eines anderen freuen, mag dieser auch noch so klein sein. Die Aggressivität nimmt immer mehr zu, er sieht nur noch Feinde in seiner Umwelt und versucht, sie dementsprechend abzuwerten. Er ist unfähig, Dankbarkeit zu empfinden, denn er fühlt sich derartig wertvoll, dass jegliche Dankbarkeit unangebracht wäre. Er allein ist der verkannte Kämpfer für das Gute und erwartet überall eine bevorzugte Behandlung. Der krankhafte Narzisst zwingt anderen seine Herrschaft auf, und er versucht, sie festzuhalten, und trotzdem kann man ihm nicht nahekommen, er lässt es nicht zu – er fürchtet sich geradezu davor. Er versucht, allmächtig zu sein und sein Gegenüber in Zweifel- und Schuldgefühlen gefangen zu halten.

# 1.1

## Gesunder Narzissmus

Ein gesundes Selbstbewusstsein und ein gewisses Maß an Selbstliebe sind völlig normal. Auch der Drang, besser sein zu wollen als andere, ist eine verständliche Reaktion. Deshalb ist eine gewisse Ausprägung von Narzissmus durchaus gesund und für ein zufriedenes Leben auch notwendig. Jeder Mensch sollte sich selbst positiv darstellen und sich dementsprechend einzuschätzen wissen, allerdings mit einer positiven, ausgeglichenen Harmonie.

Auch eine gesunde Selbstverwirklichung und das Streben nach Anerkennung sind völlig normal und wünschenswert und sollten nicht mit Arroganz und Egoismus, geschweige denn mit Narzissmus verwechselt werden. Ebenso sind situationsbezogene, narzisstische Reaktionen bei ansonsten normalen Menschen nicht als krankhafter Narzissmus zu bezeichnen. So ist es als völlig normal anzusehen, wenn beispielsweise ein Fußballer nach einem Torerfolg mit weit ausgebreiteten Armen jubelnd über das Spielfeld läuft.

Damit ein Mensch eine stabile Persönlichkeit entwickeln kann, ist es notwendig, dass er Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstbewusstsein

## KRANKHAFTE NARZISSTEN ENTTARNEN

aufbaut, seine eigenen Bedürfnisse empfindet und ein erfülltes Leben führen möchte. Ein Mensch mit einem gesunden Narzissmus behält sein Selbstwertgefühl auch dann, wenn er Niederlagen erleidet. Er geht mit solchen Situationen konstruktiv um und zeigt trotzdem eine weitgehend selbstbewusste Haltung, die aber keine Überheblichkeit aufweist.

Der normal sozialisierte Mensch wird schon vom bloßen Gedanken an Kritik berührt, er macht sich Gedanken darüber, was andere Menschen von ihm halten, und ist mit mehr oder weniger großen Zweifeln an seinem Selbstwertgefühl beschäftigt. Er versucht im Normalfall, alles richtig zu machen, überlegt und wird im Allgemeinen respektvoll und ehrlich mit seiner Umgebung umgehen. Dabei hat er nicht nur sein eigenes Wohl im Sinne, sondern auch das seiner Mitmenschen.

Bei einem gesunden Narzissmus sind Geben und Nehmen ausgeglichen, auch wenn ein gewisser Durchsetzungswille vorliegt. Jemand, der einen hohen Anspruch an seine Leistung und Performance hat, ist noch lange kein krankhafter Narzisst. Ohne gesunden Narzissmus gäbe es keinen Fortschritt auf der Welt. Eine ganz normale Wertschätzung der eigenen Person drückt sich auch darin aus, dass man sich ausreichend um sich selbst kümmert, denn nur dann kann man auch für andere Menschen da sein.

## 1 Was ist Narzissmus überhaupt?

*Meine neue Bekanntschaft ist eine Quasselstrippe sondergleichen. Und zeitlich völlig unzuverlässig. Er ruft mich an, weil er unser Date versäumt hat. Ich arbeite in der Zwischenzeit als Bedienung in einem Jagdkino, nicht weit von meinem Wohnort entfernt. Er kommt dort vorbei. Nüchtern ist er nicht mehr. Er trinkt weiter und mischt sich in eine Gruppe von Jägern ein, von denen er einen zu kennen meint. Danach nimmt er sich den Chef des Kinos zur Brust und fragt ihn nach der gesamten Anlage aus und lässt sich diese von ihm zeigen. Irgendwann, als er kaum noch gerade stehen kann, drücke ich ihm meine Hausschlüssel in die Hand und schicke ihn zu mir nach Hause.*

# 1.2

## Narzisstische Persönlichkeitsstörung

Kaum ein seelisches Erscheinungsbild hat Psychiater, Psychologen und andere psychotherapeutisch Tätige, vor allem in den letzten Jahren, derartig fasziniert wie die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Je nach Ausprägung reagiert das Umfeld verärgert und empört oder auch ratlos, und es entstehen durchaus kontroverse Diskussionen.

Generell handelt es sich um eine Persönlichkeitsstörung, wenn bei Menschen ganz bestimmte

## KRANKHAFTEN NARZISSTEN ENTTARNEN

Interaktionsmuster und Wesenszüge vorliegen, die sich über Jahre hinweg nicht oder nur sehr wenig verändern. Sie wirken sich auf verschiedene Bereiche des Lebens, wie Gefühle, zwischenmenschliche Kontakte, Selbstkontrolle, Impulsivität, Wahrnehmung und Denkstrukturen, aus. Nimmt das Ausmaß an Narzissmus überhand, hat es krankhafte Züge, dann liegt eine tiefgreifende Störung der Persönlichkeit vor, und diese wird als narzisstische Persönlichkeitsstörung bezeichnet.

Einen Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung zeichnet das Gefühl der Konkurrenz aus, er empfindet ein starkes Bedrohungsgefühl. Wer sich seiner selbst sicher ist, kann seinen Mitmenschen freundlich, aufgeschlossen und hilfreich entgegentreten. Dagegen erlebt der narzisstisch gestörte Mensch sein Umfeld als potenzielle Konkurrenz, also als Bedrohung. Seine größte Furcht besteht darin, mit seinen eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen bloßgestellt zu werden. Dies führt zu einer übersteigerten Empfindung von Kränkung, einem extrem niedrigen Selbstwertgefühl und dadurch zu einer Labilität, die bei angeblich erlittenen Demütigungen zu herben Rachegefühlen führen kann. Erschwerend kommt hinzu, dass ein solcher Mensch nicht verzeihen kann, also äußerst nachtragend ist.

In der Medizin gibt es zwei unterschiedliche Klassifizierungssysteme: das amerikanische DSM-IV

## 1 Was ist Narzissmus überhaupt?

(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), ein Klassifizierungssystem für psychische Störungen, und das europäische ICD-10 (International Classification of Diseases) der Weltgesundheitsorganisation für medizinische Diagnosen.

Im DSM-IV-Cluster B ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung mit unter anderen folgenden Merkmalen aufgeführt:

- ⌘ Grandiosität, Übertreiben von eigenen Leistungen
- ⌘ Fantasien von grenzenlosem Erfolg, Macht und Schönheit
- ⌘ Überzeugung von der eigenen Einzigartigkeit
- ⌘ exzessive Bewunderung ist vonnöten
- ⌘ sehr hohes Anspruchsdenken
- ⌘ Ausbeutung zwischenmenschlicher Beziehungen
- ⌘ Mangel an Empathie
- ⌘ extreme Neidgefühle
- ⌘ gelebte Arroganz

Bezeichnend ist, dass krankhaft narzisstische Menschen keine Empathie aufweisen, sie können sich absolut nicht in andere Menschen hineinversetzen. Stattdessen zeigen sie eine extreme Selbstbewunderung und ein sehr übersteigertes Selbstbewusstsein. Dies, gepaart mit dem fehlenden Einfühlungsvermögen, macht es nahezu unmöglich, mit ihnen zusammenzuleben oder mit ihnen zu arbeiten.

## KRANKHAFTEN NARZISSTEN ENTTARNEN

Empathie bezeichnet die Fähigkeit, die Gefühle eines anderen Menschen nachempfinden zu können, das heißt, in der Lage zu sein, zu spüren, wie sich der andere fühlt.

Ob es einen Zusammenhang zwischen Narzissmus, Empathie und dem menschlichen Gehirn gibt, damit haben sich Forscher der Charité in Berlin auseinandergesetzt. Ihre These besagt, dass sich Narzissmus in denjenigen Regionen des Gehirns widerspiegeln kann, die für Empathie verantwortlich sind. Einige spezielle Hirnstrukturen, die mit der Steuerung von Empathie zu tun haben, sehen bei krankhaften Narzissten messbar anders aus. Dies scheint zu bestätigen, dass die entsprechenden Regionen bei ihnen meist unterentwickelt sind.<sup>1</sup>

*In der Zwischenzeit kommt er jeden Tag nach der Arbeit geladen nach Hause, ohne im Geringsten auf mich zu achten. Am Wochenende ist er mehr oder minder kurz bei Freunden und kommt angetrunken und aggressiv von dort zurück. Egal worüber ich mich mit ihm unterhalten möchte, es vergeht kein Tag, ohne dass er stundenlang mit mir streitet. Ich bin allmählich nervlich völlig am Ende. Er wirft mir sogar vor, dass ich fremdgehen würde. Sind wir gemeinsam unterwegs, so traue ich mich nicht einmal mehr, gute Bekannte normal zu begrüßen, ich scheue mich vor dem anschließenden Streit zu Hause. Wenn ich zu Hause bin und er kommt zur Tür herein, so gilt mein Blick als Erstes seinen Gesichtszügen, um zu erkennen, wie schlecht er gelaunt ist. Aber*



## 1 Was ist Narzissmus überhaupt?

*eigentlich ist es tagtäglich dasselbe: Er kümmert sich in keiner Weise mehr um mich oder mein Befinden.*

Im Innersten fühlt sich der Narzisst allerdings unsicher. Er bemerkt sein mangelndes Selbstwertgefühl aber nicht und reagiert typischerweise überaus empfindlich und aggressiv auf ihm entgegengebrachte Kritik. Das narzisstische Verhalten wirkt sich nicht nur in Partnerschaften aus, sondern auch im Beruf, innerhalb der Familie und bei Freunden. Kurz gesagt, ist krankhafter Narzissmus eine Bündelung von extremen Minderwertigkeitskomplexen. Steigert sich der krankhafte Narzissmus bis zum bösartigen, so handelt es sich um den sogenannten malignen Narzissmus, der als eine Kombination aus einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung und antisozialem Verhalten mit hohem Aggressionspotenzial sowie einer paranoiden Persönlichkeitsstörung bezeichnet werden kann.<sup>2</sup>

Zwischen 0,4 und 5,7 Prozent der Bevölkerung sind von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung betroffen.<sup>3</sup> 75 Prozent davon sind Männer.<sup>4</sup> Mit einer Gehirnstudie wollten die Forscher um *Emanuel Jank* Hinweise finden, die auf Narzissmus deuten. Dafür baten sie zunächst 600 Leute zu einem Narzissmustest. Mithilfe der deutschen Version des „Narcissistic Personality Inventory“ wählten die Forscher daraufhin rund 40 Personen aus, von denen die eine Hälfte starke narzisstische

## KRANKHAFTEN NARZISSTEN ENTTARNEN

Merkmale aufwies und die andere Hälfte kaum Anzeichen für Narzissmus zeigte. Ähnlich wie beim Narzissmythos drehte sich das Experiment um die Frage: Wie reagieren Narzissten auf ein Selbstporträt? „Das Erkennen des eigenen Gesichts ist mehr als nur ein visuelles Wahrnehmen. Es ist auch ein Selbstbewertungsprozess“, erklärt Jauk. Seine Annahme: Ist jemand von sich selbst überzeugt, werden beim Betrachten des Selbstporträts Gehirnregionen stimuliert, die auf Verlangen oder Genuss anspringen. Löst das Bild hingegen emotionale Konflikte oder negative Gefühle aus, zeigt sich Aktivität in anderen Hirnarealen. Diese Annahme überprüften die Forscher mittels funktioneller Magnetresonanztomografie. Bei der Auswertung der Gehirnbilder zeigten sich starke Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Der Anblick des eigenen Gesichts löste bei den männlichen Narzissten stark negative Emotionen aus, auch wenn sie sich nach außen hin selbstbewusst und -verliebt gaben. Die Narzisstinnen hingegen reagierten auf das Foto ähnlich wie die nicht narzisstischen Teilnehmerinnen. Ihre Gehirnaufnahme zeigte normale Muster der Selbsterkennung. Jauk: „Frauen besitzen eine höhere emotionale Kompetenz, bauen sich dadurch leichter ein soziales Netz zur Absicherung auf und sind stressresistenter. Die Irritation durch das Selbstbild ist damit vielleicht nicht so groß.“ Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich Narzissmus bei

## 1 Was ist Narzissmus überhaupt?

Frauen und Männern auf unterschiedliche Weise ausprägt. Ähnliches wurde auch schon bei früheren Studien festgestellt. „Zusammengefasst lässt sich sagen, dass unsere Studie die Sichtweise von Narzissmus als ‚Selbstsucht‘ nicht unterstützt, sondern auf ein zugrunde liegendes negatives Selbstbild hinweist“, so Jauk.<sup>5</sup>

Wie Wissenschaftler der Charité zeigen konnten, weisen Menschen, die in den alten Bundesländern Deutschlands aufgewachsen sind, höhere Narzissmuswerte auf als Menschen, die in den neuen Ländern sozialisiert wurden. Während zwischen 1949 und 1989 der Westen der Republik von einer eher individualistischen Kultur bestimmt war, war der Osten Deutschlands von einer kollektivistischen Ausrichtung geprägt. Das zeigt sich laut den Forschern im Selbstwertgefühl der Menschen und in der Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals Narzissmus. In der jungen Generation gleichen sich die Werte seit der deutschen Einheit an, betonen die Wissenschaftler. Was die Forscher noch herausgefunden haben: Im Osten des Landes ist das Selbstwertgefühl höher ausgeprägt als im Westen. Für ihre aktuelle Untersuchung haben die Forscher Daten aus einer anonymen Internetumfrage in der deutschen Bevölkerung herangezogen. Von den mehr als 1.000 befragten Personen stammten knapp 350 aus der ehemaligen DDR, 680 Studienteilnehmer waren in der alten Bundesrepublik aufgewachsen. Unterschieden wurde bei der

## KRANKHAFTE NARZISSTEN ENTTARNEN

Auswertung zwischen einem subklinischen, unterschwelligem Narzissmus, der zur Persönlichkeit gehört und oft als gesunder Narzissmus bezeichnet wird, und der pathologischen Selbstüberschätzung. Der Selbstwert der befragten Personen wurde mit einer in der Forschung anerkannten Selbstwertskala ermittelt.<sup>6</sup>

Soziale Netzwerke sind für Narzissten das ideale Medium, um sich zu präsentieren. Dementsprechend stark sind sie dort vertreten. Das zeigt eine neue Analyse zweier Psychologen aus Würzburg und Bamberg.<sup>7</sup>

Wenn man nun hochrechnet, wie viele Partner ein Mensch im Laufe seines Lebens hat, dann wird schnell klar, wie verbreitet der Missbrauch durch krankhaften Narzissmus sein muss. Vor allem, wenn man bedenkt, dass nicht nur der Lebenspartner der krankhafte Narzisst sein kann, sondern auch ein Elternteil, Kinder, ein Freund oder auch ein Mitarbeiter oder Chef.

Der krankhafte Narzisst hat starke Fantasien über Macht und Erfolg bis hin zur idealen Liebe – zu der er allerdings gar nicht fähig ist. Er benötigt die Bestätigung von außen, um sein eigenes Selbst zu stabilisieren. Wegen seiner fehlenden Empathie ist er andererseits nicht dazu in der Lage, stabile Beziehungen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Eine Beziehung mit ihm besteht nur so lange, wie er sich bewundert fühlt. Fühlt er sich ignoriert, so

## 1 Was ist Narzissmus überhaupt?

wird er die Beziehung abbrechen. Je nachdem wie selbstbewusst das Umfeld eines krankhaften Narzissten ist, wird er es mehr oder weniger schnell „verbraucht“ haben, denn er lässt die Menschen sofort fallen, die bei seinem Spiel nicht mitmachen und sich die rücksichtslose und verletzende Behandlung nicht gefallen lassen.

*Ich lebe auf dem Land, hier kennt jeder jeden. Allmählich weiß auch jeder, dass ich mich von meinem Mann getrennt habe. Eben musste ich mir wieder mal einiges anhören: „Sie waren doch das Traumpaar! Ach, Ihr Mann ist immer so charmant, ach, das hätten wir aber nicht gedacht, und er ist immer so freundlich und zuvorkommend und sieht auch noch gut aus ...“*

*Ja, er ist der Traum aller Schwiegermütter, wenn er in der Öffentlichkeit auftritt. Wie er sich zu Hause benimmt, welche Beleidigungen und Anfeindungen ich hinnehmen musste, wie viele Lügengeschichten und Missachtung ich erlebt habe, das sieht die Öffentlichkeit nicht.*

Zurückweisung wird vom krankhaften Narzissten als existenzielle Bedrohung wahrgenommen und kann früher oder später zu Depressionen bis hin zu Suizidgedanken führen. Dem krankhaften Narzissmus wird eine Suizidrate von 14 Prozent zugeschrieben.<sup>8</sup> Krankhafte Narzissten finden keinen Zugang zu ihrem wahren Selbst, sie orientieren sich nur nach äußerlichen Impulsen. Sie schaffen ein unantastbares Traumbild von sich, das sie mit allen Mitteln verteidigen, und sie sind unfähig zu einer Selbstreflexion. Aufgrund dieser

## KRANKHAFTE NARZISSTEN ENTTARNEN

Idealisierung spüren sie sich letztendlich nicht mehr.

Schwierig ist es, diese krankhafte narzisstische Persönlichkeitsstörung zu definieren, die Beurteilung kann selbst bei Fachleuten unterschiedlich ausfallen. Der krankhafte Narzisst leidet nicht nur unter fehlender Empathie bezüglich seiner Mitmenschen, sondern kann sich auch selbst nicht richtig wahrnehmen. Er hat keinen Zugang zu seinen Gefühlen, zu seinen Bedürfnissen, dadurch kann er sich selbst auch weder lieben noch sein Verhalten bewerten. Er ist auf Bestätigung von außen angewiesen. Während der entwickelte Mensch seine Energie aus sich selbst heraus bezieht, sucht der krankhafte Narzisst sie im Außen. Er verbraucht regelrecht seine Außenwelt, indem er sie aussaugt.

Der Übergang von der Persönlichkeitseigenschaft, also dem gesunden Narzissmus, zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung, also dem krankhaften Narzissmus, ist fließend. Kommt es zu einer Steigerung bis zum malignen Narzissmus, so sehen diese Menschen in ihrer Paranoia in ihren Mitmenschen nur noch Feinde und rächen sich schnell und im Übermaß.

Krankhafter Narzissmus kann, wie bereits angedeutet, in verdeckter und in offener Form auftreten. Die verdeckte Form geht meist einher mit Depressionen und Ängsten, die offene Form wird

## 1 Was ist Narzissmus überhaupt?

buchstäblich exhibitionistisch ausgelebt und ist unübersehbar.<sup>9</sup>

*Er beschimpft mich als Lügnerin bezüglich meines Vorlebens, über das er überhaupt nichts wissen kann. Mal davon abgesehen, dass seine Aussagen völlig unrichtig sind. Er habe recherchieren lassen und festgestellt, dass ich ihn die ganze Zeit angelogen hätte. Er bringt mich ständig dazu, mich zu rechtfertigen. Selbst was ich schwarz auf weiß belegen kann, zweifelt er einfach an und bezeichnet alles als Fake. Er hört nicht auf, er beschimpft mich stundenlang. Ich habe keine Lust mehr, mich verteidigen zu müssen. Ich bin nervlich total am Ende.*

Krankhafte Narzissten sind skrupellose Persönlichkeiten und setzen ihre selbstsüchtigen Ziele mit unbarmherziger Härte um. Sie üben Macht aus, lügen, verleugnen und verheimlichen und vieles mehr, in voller unvorstellbarer Bandbreite. Damit zeigen sie stark antisoziales Verhalten.

Krankhafter Narzissmus zeigt sich in einem vielfältigen Erscheinungsbild

Leider sind die Auswirkungen eines Missbrauchs durch krankhafte Narzissten nicht ausreichend dokumentiert. Die meisten Studien beziehen sich auf den Narzissten selbst, nicht aber darauf, welche negative Wirkung dieser auf seine Opfer haben kann. Narzisstischer Missbrauch kann beim Opfer

## KRANKHAFTHE NARZISSTEN ENTTARNEN

zu erheblichen gesundheitlichen und auch mentalen Problemen führen, die noch Jahre nach der Beziehung anhalten können. Nicht selten kommt es sogar zu einer posttraumatischen Belastungsstörung.

*Er beschwert sich mal wieder über die Handynutzung seiner Umgebung, besser gesagt, der ganzen Menschheit. Er schimpft und tobt und schiebt alles Elend dieser Welt auf die Nutzung des Handys. Ob alt oder jung – denn selbst ältere Jahrgänge vergreifen sich in der Zwischenzeit an Handys –, die Menschheit verblöde durch diese Errungenschaft und eigentlich gehöre die Nutzung strikt verboten! Dazu kommt der Spruch, dass er sowieso lieber vor 10.000 Jahren gelebt hätte, damals war die Welt viel besser, und sie hätte auf dem damaligen Stand stehen bleiben sollen. Wie schade, dass er nicht damals gelebt hat, dann wäre die heutige Gesellschaft von ihm verschont geblieben. Er hört nicht zu, er geht auf keine Anmerkung ein, er will keine andere Meinung hören. Jegliche Diskussion ist zwecklos.*

Narzissmus in seiner negativen Form der narzisstischen Persönlichkeitsstörung gehört zu den wissenschaftlich interessantesten, allerdings im zwischenmenschlichen Bereich auch zu den problematischsten Auffälligkeiten, sowohl für den Betroffenen als auch für sein Umfeld.

Wenn im weiteren Verlauf des Buches vom Narzissten die Rede ist, so ist immer ein Mensch mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung gemeint.



# 1.3

## Wie erkenne ich einen Narzissten?

Es gibt diverse Persönlichkeitsstörungen. Man kann davon ausgehen, dass jeder zehnte Mensch unter irgendeiner Störung seiner Persönlichkeit leidet. Somit liegt es nahe, Narzissmus mit anderen Störungen zu verwechseln, da zum Teil gleiche Merkmale vorliegen.<sup>10</sup>

Ein Narzisst, insbesondere ein verdeckter Narzisst, wird leicht depressiv, meist im Wechsel mit wütend, wenn er seine Meinung nicht durchsetzen kann. Auch ein an Depression erkrankter Mensch zeigt dieses Erscheinungsbild, besonders derjenige mit einer bipolaren Störung, die auch manisch-depressiv genannt wird. Bei ihr wechseln sich manische Phasen mit depressiven ab. Während der manischen Phase ist der Mensch voller Energie und übertrieben glücklich, als wolle er die Welt aus den Angeln heben. Viele bekannte Künstler beispielsweise schufen in ihrer manischen Phase große Kunstwerke. Auf diese Phasen folgen stark depressive Stimmungen.

Auch Soziopathen, also Menschen mit einer dissozialen oder soziopathischen Persönlichkeitsstörung, zeigen ähnliche Verhaltensweisen wie Narzissten. Man vermutet bei ihnen, dass sie aufgrund

## KRANKHAFTHE NARZISSTEN ENTTARNEN

einer veränderten Arbeitsweise des Frontallappens im Gehirn die Folgen ihres Handelns nicht abzuwägen wissen. Sie reagieren impulsiv und aggressiv, was bei Narzissten seltener vorkommt. Schwierigkeiten mit dem empathischen Einfühlungsvermögen haben beide.<sup>11</sup>

Auch bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung kommt es zu einer ganzen Reihe von ähnlichen Verhaltensmustern wie beim Narzissmus. Instabile zwischenmenschliche Beziehungen, eine gestörte Selbstwahrnehmung und Stimmungswechsel sind bei beiden Formen zu beobachten. Ein Borderliner zeigt allerdings ein aggressiveres Verhalten als der Narzisst, andererseits bereut er anschließend seine Vorgehensweise. Ein Narzisst kontrolliert den anderen, zeigt aber keine Reue.<sup>12</sup>

Nicht jede Person, die sich im landläufigen Sinn narzisstisch benimmt, ist auch ein Narzisst

Narzissten glauben in einer einzigartigen Weise an sich und keinen anderen und fühlen sich außerordentlich wichtig. Um diese Wichtigkeit anderen Menschen zu vermitteln, übertreiben sie im Übermaß ihr Tun und ihre Talente und erwarten vom anderen, in entsprechender Weise anerkannt zu werden. Aber sie sind chronisch unzufrieden mit sich und ihrem Leben. Sie versuchen, allen zu beweisen, dass die Welt schlecht ist und sie gut sind.