

Narzissmus

Wenn wir über Narzissmus reden, kommen wir um die griechische Mythologie nicht herum. Narziss Geschichte wird in den Metamorphosen von Ovid erzählt. Er ist ein junger Mann, der die Liebe zu anderen ablehnt. Niemand ist ihm gut genug. Eines Tages wandert er durch die Natur und kommt zu einem stillen Teich. Er blickt hinein und erblickt sich selbst. Er ist so entzückt von seiner Reflektion im Wasser, dass er sich in sie verliebt. Schließlich vergeht an der unerwiderten Liebe in sein Selbstbildnis. Und als er zu weinen beginnt, verschwindet sein Spiegelbild und er wird zu einer Blume, einer Narzisse.

Narzissmus, wie wir es heute in der Psychologie kennen, wird als sogenannte Persönlichkeitsstörung verstanden. Persönlichkeitsstörungen sind dadurch gekennzeichnet, dass die psychische Erkrankung sehr früh in der Kindheit oder nach einem sehr heftigen Ereignis entstanden ist und sie so sehr mit der Persönlichkeit der Betroffenen verschmolzen ist, dass diese ihre eigene Störung meistens nicht ohne fremde Hilfe erkennen. Die meisten Menschen mit narzisstischer Störung kommen in Therapie, weil sie eine andere Erkrankung wie Depressionen, Ängste oder körperliche Beschwerden verspüren.

Aber eines ist wichtig: Wir alle haben einen narzisstischen Persönlichkeitsanteil in uns. Und das ist gut so. Er hilft uns dabei, uns durchzusetzen, unsere Bedürfnisse zu befriedigen und unsere Unversehrtheit zu verteidigen. Er ist von Person zu Person mehr oder minder stark ausgeprägt. Bei 1-2% der Bevölkerung allerdings ist die Ausprägung so groß, dass wir von einer Persönlichkeitsstörung sprechen. Aber was bedeutet das? Hier ist es uns wichtig, nah an der wissenschaftlichen Forschung zu bleiben, weswegen wir hier die offiziellen Kriterien des Handbuchs für die Diagnostik mentaler Erkrankungen (DSM-5) aus dem US hinschreiben:

Vom Vorliegen einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung wird dem DSM-5 nach ausgegangen, wenn mindestens fünf der folgenden Kriterien erfüllt sind:

Ein überbordendes Gefühl von Selbstherrlichkeit und Wichtigkeit (übertreibt z. B. eigene Leistungen und Talente und erwartet Bewunderung von anderen Menschen, ohne dafür etwas geleistet zu haben)

Übermäßige Beschäftigung mit Fantasien von unbegrenztem Erfolg, Macht, Genialität, Schönheit oder idealer Liebe.

Der Glaube daran, besonders oder einzigartig zu sein und dass nur andere besondere oder herausstehende Persönlichkeiten einen verstehen können oder man nur mit solchen umgehen sollte.

Ein starkes Bedürfnis danach, von anderen bewundert zu werden.

Ein starkes Anspruchsdenken.

Ein ausbeuterisches, manipulatives Verhalten im Umgang mit anderen Menschen.

Ein Mangel an Empathie.

Häufiger Neid auf andere oder der Glaube daran, dass andere neidisch auf einen selbst sind.

Häufiges Zeigen von arroganten und hochmütigen Verhaltensweisen oder Einstellungen.

Quelle: DSM-5

Hand aufs Herz. Wer kennt es nicht von sich, sich manchmal wichtig zu nehmen, von Erfolg oder Schönheit zu träumen oder gerne bewundert zu werden. Das ist menschlich. Aber pausenlose Anerkennung von anderen ist nicht möglich. Pausenloses Aufsteigen im Job ist sehr anstrengend und pausenlos geniale Leistungen zu erbringen, ist schlicht nicht möglich.

Problematisch wird es, wenn wir diesen Anteil in uns nicht erkennen und unbewusst nach Anerkennung streben. Denn es ist wichtig zu erwähnen, dass die meisten Menschen mit narzisstischer Struktur sich dessen nicht oder nur in geringem Maße bewusst sind.

Aber warum streben Menschen mit stark ausgeprägtem Narzissmus nach dieser Anerkennung und dieses makellose Spiegelbild?

Die Wissenschaft hat noch einige Fragezeichen zu beantworten. Die Theorie geht aber davon aus, dass eine Vernachlässigung in der Kindheit, ein Nicht-gesehen werden – meist durch die Eltern – dazu führt, dass der Erwachsene später im Leben diesen oft als „inneres schwarzes Loch“ beschriebenen, seelischen Mangel auszugleichen versucht. Dabei sind diese Menschen im ersten Moment durchaus charmant, freundlich, witzig und höflich. Sie wirken fast „zu perfekt“, aber am Anfang fangen sie uns damit ein. Alles, um gut auf andere zu wirken.

Dennoch, dieses innere schwarze Loch verschlingt wie ein hungriger Geist alle Anerkennung und lässt die Betroffenen weiter hungrig zurück. Diesem Hunger nach Anerkennung folgen immer aggressivere Versuche zu einem „idealen“ Leben zu kommen. PartnerInnen werden manipuliert, es wird gelogen und betrogen und es werden andere Menschen dabei verletzt. Denn der Wert von anderen wird meist nur im Hinblick auf die eigenen Bedürfnisse gesehen. Das führt dann entweder dazu, dass der Mensch mit narzisstischer Störung viel Leid im Umfeld auslöst, aber weiterhin „erfolgreich ist“ oder es kommt zu Konflikten im Umfeld und dem Gefühl von innerer Leere, Neid oder großer Enttäuschung. Wer jetzt denkt, dass diese Menschen böse sind, vergisst, dass in vielen Fällen sie selbst stark unter ihren unbewussten Handlungen leiden.

Menschen mit stark ausgeprägtem Narzissmus fehlt es nämlich an einer Portion Empathie (das sich in andere und vor allem auch in sich selbst hineinfühlen). Sie erkennen kaum das Menschliche in sich und anderen. Nämlich, dass wir Menschen sowohl positive als auch negative Eigenschaften haben, dass Rückschläge dazu gehören, dass wir per Geburt schon etwas Wert sind und nicht erst, wenn wir große Leistungen vollbringen. Dass unser Glück und unser Unglück meistens von der Qualität unserer engsten Beziehungen und unserem fürsorglichen Umgang mit uns selbst und anderen abhängt und nicht von dem Geld auf unserem Konto (ab einer gewissen Summe zumindest nicht mehr).

Bis vor einigen Jahren dachte die Wissenschaft, dass Menschen mit narzisstischen Strukturen keine Empathie erlernen können. Das ist aber widerlegt worden und so gibt es Hoffnung. Die Psychotherapie dieser Erkrankung ist für alle Beteiligten, aber insbesondere den Betroffenen, oft extrem schmerzhaft. Narzissten müssen das soziale Leben praktisch komplett neu lernen und gleichzeitig sich von ihrem Spiegelbild, von ihrer idealen Reflektion verabschieden.

Wer mehr darüber erfahren möchte, dem sei das Hörspiel von Dr. Hagemeyer „Gestatten, ich bin ein Arschloch“ zu empfehlen. Dort erzählt ein Psychiater über seine eigene narzisstische Seite. Und es ist wichtig zu erwähnen, dass es auch eine andere Seite gibt, eine freundliche, charmante und abenteuerlustige Seite, die es spannend im Leben macht.

Aber wie immer gilt: Die Dosis macht das Gift. Und für das Umfeld bleibt nur eins, gut auf sich selbst aufpassen...