

PSYCHIATRIE HEUTE

Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

NARZISSMUS

Kurz gefasste Übersicht

Narzissmus – ein Begriff, der immer häufiger zu hören ist, meist negativ getönt. Was verbirgt sich dahinter aus psychologischer, wenn nicht gar psychiatrischer Sicht? Vor allem im Alltag, wo sich dieses belastende Phänomen immer öfter störend bemerkbar macht. Dazu in Ergänzung zu weiteren Beiträgen in dieser Serie eine kurz gefasste Übersicht zu Begriff, historischen Aspekten, Häufigkeit, Ursachen, Hintergründen, Strategien im Alltag, grenzwertigen und krankhaften Formen, zu Partnerschaft, krankhafter Mehrfachbelastung, theoretischen Konzepten und typologischen Vorschlägen sowie schließlich Möglichkeiten und Grenzen zu Vorbeugung, Behandlung und Rückfall-Vermeidung.

Erwähnte Fachbegriffe:

Narzissmus – Begriff des Narzissmus – historische Aspekte – neurosen-psychologische Hintergründe des Narzissmus – Selbstverliebtheit – „Narzissmus-Epidemie“ – narzisstisches Führungsverhalten – narzisstische Eitelkeit – narzisstisches Anspruchsdenken – Narzissmus-Ursachen – Narzissmus-Erklärungsversuche – Narzissmus und Karriere – narzisstische Verzeihungs-Unfähigkeit – narzisstische Kränkungs-Reaktion – Narzissmus als Entwicklungsstadium – Narzissmus in der Persönlichkeits-Entwicklung – Narzissmus in Kindheit, Jugend und Pubertät – narzisstische Wesensart – narzisstische Persönlichkeitsstörung – Narzissmus und Persönlichkeitsstruktur – Narzissmus und hirnorganische Ursachen – Narzissmus und genetische (Erb-)Aspekte – Narzissmus im Alltag – Narzissmus und Überlegenheits-Wunsch – Narzissmus und Selbstherrlichkeit – Narzissmus und Konkurrenz-Angst – Narzissmus und Beziehungsunfähigkeit – Narzissmus und Fürsorge-Defizit – Narzissmus und Selbst-Stabilisierung – Narzissmus und Partnerschaft – Narzissmus und Sexualität – Narzissmus und Geschlecht – Narzissmus und Alter – Narzissmus und Ko-Morbidität – Narzissmus und weitere seelische Störungen – theoretische Narzissmus-Konzepte – grandioser Narzissmus – vulnerabler Narzissmus – arroganter Narzissmus – psychopathischer Narzissmus – scheuer Narzissmus – offener Narzissmus – verdeckter Narzissmus – Narzissmus-Vorbeugung – Narzissmus-Therapie – Narzissmus-Heilungsaussichten – u. a. m.

Narzisstische Wesenszüge – sprich überhöhte Anspruchshaltung, unkritische Selbsteinschätzung, ausnützerische und egoistische Einstellung, Neid und Überheblichkeit, rücksichtslose Kaltherzigkeit etc. – nehmen offenbar zu in unserer Zeit und Gesellschaft.

Denn noch folgenschwerer wird es dann, wenn es sich nicht nur um narzisstische Persönlichkeits-Eigenschaften, sondern eine *narzisstische Persönlichkeitsstörung* handelt: eitel, selbstgefällig, dünkelhaft, aufgeblasen, wichtigtuerisch, großspurig; dabei unrealistisch überzeugt von eigenen Eigenschaften wie Erfolg, Macht, Scharfsinn, Schönheit oder gar idealer Liebe. Dazu weitere Belastungen wie Gier nach übermäßiger Bewunderung und unbegründete Erwartungen, als etwas Besonderes behandelt zu werden (vor allem wenn noch hysterische Züge dazukommen). Außerdem die Tendenz, andere auszubeuten, insbesondere was zwischenmenschliche Beziehungen (Partnerschaft, Familie), aber auch Finanzen, Position u. a. anbelangt. Gegebenenfalls sogar ein unverständlicher bis schockierender Mangel an Empathie (Einfühlungsvermögen), Mitleid, selbstloser Zuwendung und Hilfsbereitschaft, dafür aber leicht kränkbar, ggf. neidisch und manchmal sogar böartig eifersüchtig. Kurz: eine Belastung besonderer Art.

Begriff – historische Aspekte – Narzissmus heute

Der *Begriff Narzissmus* ist in aller Munde, derzeit mehr denn je. Dabei muss man allerdings die zeit-typische egoistische Selbstverliebtheit (charakteristische Überschriften: Hochkultur des Scheins, der Egoismus nimmt zu, die „Allergroßten“ u. a.) von der seelischen Krankheit *narzisstische Persönlichkeitsstörung* abgrenzen.

Narziss war in der alt-griechischen Sage ein Jüngling, der sich in sein Spiegelbild verliebt hatte, weshalb man einen in sich selbst verliebten Menschen auch heute noch einen Narzissten nennt. Narzissmus ist im Volksmund also eine Mischung aus übertriebener Selbstbezogenheit, wenn nicht gar Selbstverliebtheit oder Selbstbewunderung und damit oft auch (fast krankhaftem) Egoismus.

Die medizin-historische, insbesondere neurosen-psychologische Geschichte des Narzissmus ist allerdings ein weites Feld, beginnend mit dem so genannten Auto-Erotismus (der erwähnten Selbstverliebtheit) Ende des 19. Jahrhunderts über die sexuelle Perversion, bei der der eigene Körper so behandelt wird, als handle es sich um ein Sexualobjekt bis zum „primären“ und „sekundären“ Narzissmus vom Begründer der Psychoanalyse, Professor Dr. Sigmund Freud, der den Narzissmus als „libidinöse Besetzung des Ich“ verstanden wissen wollte (Einzelheiten siehe Fachliteratur).

Doch schon früher wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass der Narzissmus auch eine sinnvolle Entwicklungsphase sein kann (z. B. als narzisstischer Schutzmechanismus gegen bedrohliche Triebimpulse). Neuerdings wird auch wieder vermehrt die Auffassung vertreten, dass Narzissmus generell ein gesunder, normaler und notwendiger Teil der seelischen Entwicklung und des Seelenlebens darstelle, wenn auch im vertretbaren Rahmen. Die sich im Laufe der Zeit entwickelte negative Tönung dieses Begriffes solle wieder der Vergangenheit angehören, so einige Experten. Es sei eben wie überall eine Frage des Augenmaßes, wie weit man die Grenzen zur nicht mehr vertretbaren, lästigen bis anspruchlichen Selbstbewunderung überschreiten darf oder soll. Ab und zu die eigene Wichtigkeit hervorzuheben, sei weder krank noch schlecht. Im Gegenteil: Wer nicht dauernd „sein Licht unter den Scheffel stelle“ und damit auch die eigenen Bedürfnisse unterdrücke, könne nicht nur mehr, sondern auch durchaus gute Ideen realisieren und sich damit besser durchsetzen. Denn ohne Narzissmus wäre diese Welt eine andere; die meisten Rekordleistungen, ja manches große Kunstwerk und nicht wenige durchaus hilfreiche Erfindungen gäbe es nicht, wenn nicht ein gewisser Narzissmus nachgeholfen hätte (s. später).

Andererseits beeinträchtigen nicht nur nach Meinung der dafür zuständigen Experten, sondern generell so manche narzisstische Störungen von Krankheitswert, und zwar folgeschwer nicht nur für andere, letztendlich auch für die Betroffenen selber. Und dies zunehmend, wenn auch mit unterschiedlicher Ausprägung und wechselndem Schwerpunkt je nach Gebiet: Wirtschaft, Börse, Medien, Sport, Kultur, Kunst, Wissenschaft, nicht zuletzt Politik etc.

Die sieben Todsünden neu konzipiert

Sind die sieben Todsünden der kirchlichen Morallehre noch zeitgemäß? Oder besteht Bedarf nach einem neuen „Sünden katalog“? Der britische Kultursender Radio 4 machte 2005 die Probe aufs Exempel und lud seine Hörer ein, eine moderne Liste der schlimmsten Sünden unserer Zeit und Gesellschaft zu erstellen.

Von den sieben historischen Todsünden:

Hochmut – Neid – Zorn – Wollust – Habgier – Trägheit – Völlerei

schaffte es nur die Trägheit (heute als Indolenz, d. h. bewusste Gleichgültigkeit bezeichnet) in das *aktuelle* (und deutlich erweiterte) Sündenregister, nämlich:

Selbstsucht – Heuchelei – Gleichgültigkeit – Intoleranz – Ignoranz (bewusste Unwissenheit) – Täuschung – Vergeudung – Grausamkeit – Zynismus.

Inzwischen dürfte sich das Sündenregister allerdings noch erweitert haben.

Gibt es eine aktuelle Narzissmus-Epidemie?

Dabei sei allerdings kurz auf eine interessante Diskussion unter Experten hingewiesen, nämlich die Frage: Gibt es wirklich eine regelrechte „Narzissmus-Epidemie“?

Nach all dem, was sich um uns herum abzeichnet, würde man dies erst einmal bejahen, neuere wissenschaftliche Erkenntnisse stellen es aber infrage. Vor allem unterscheiden sie die narzisstische Wesensart, also den narzisstischen Persönlichkeits-Typ und die narzisstische Persönlichkeitsstörung als krankhaftes Extrem (s. später).

Was nun die leichtere Form der narzisstischen Wesensart anbelangt, so ist sie zwar erfahrungsgemäß häufiger (umgekehrt wäre es noch schwerer zu ertragen), aber offenbar nicht nachweisbar im Zunehmen begriffen. Im Gegenteil: Dieses Phänomen soll sogar kontinuierlich seit den 1990er Jahren leicht zurückgehen.

Ursprünglich ging man davon aus, dass der Narzissmus in Zeiten wirtschaftlichen Wachstums zunehme, in Wirtschaftskrisen aber sinke. Das mag irritieren, hat aber auch einen interessanten wissenschaftlichen Hintergrund, der hier jedoch nicht weiter ausgeführt werden kann. Denn die bisherige Forschung betrachtet den Narzissmus gleichsam als Gesamt-Konstrukt. Neuere Erkenntnisse wollen jedoch verschiedene psychodynamische Aspekte berücksichtigt sehen. Zum Beispiel bei den dominierenden Eigenschaften Führungsverhalten („Leadership“), Eitelkeit („Vanity“) und Anspruchsdenken („Entitlement“). Weitere Einzelheiten siehe später.

Der eher verwundernde Rückgang von Narzissmus zeichnet sich offenbar in allen drei Bereichen ab, und zwar bei beiden Geschlechtern. Die Narzissmus-Komponente Eitelkeit scheint sich allerdings noch am ehesten beim männlichen Geschlecht zu halten.

Ursachen – Hintergründe – Erklärungsversuche

Als häufige, wenn natürlich auch heftig abgestrittene Ursachen gelten vor allem das Konkurrenz-, ja Bedrohungsgefühl vieler dieser Menschen. Sie sind sich ihrer selbst nicht sicher und können deshalb auch nicht offen, freundlich, aufgeschlossen, nachsichtig und selbstlos(!) hilfreich sein. Die anderen werden deshalb nicht nur als potentielle Konkurrenten, sondern auch als Bedrohung empfunden, die die eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen bloßstellen könnten. Diese seelische Labilität bahnt eine besondere Empfindlichkeit, ja Kränkbarkeit, ggf. heftige feindselige bis Rache-Impulse für eine (scheinbar) erlittene Demütigung, für die sie sich besonders schnell als Opfer empfinden.

Solche unerfreulichen Konstellationen finden sich selbstredend in allen sozialen Schichten. Sie fallen aber in leitenden oder gar Macht-Positionen eher auf, nicht zuletzt durch „mediale Entlarvung“. Hier finden sich dann tatsächlich irritierende Beispiele, wobei die Experten aber der Ansicht sind: Solche Narzissmus-Eigenschaften oder gar Persönlichkeitsstörungen sind nicht selten deshalb in diesen Positionen zu finden, weil sie Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl haben. Ohne dieses Defizit würden sie gar nicht den Ehrgeiz aufbringen, eine solche Stellung zu erkämpfen, zumal man auf dem Weg dorthin einiges an seelischer, körperlicher und sozialer Gesundheit aufs Spiel zu setzen pflegt. Und aus manchen Bemerkungen der Experten hört man auch heraus: Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl fühlen sich weniger getrieben, entsprechende „Karriere-Opfer“ zu bringen...

Hier zeigt sich dann ein weiteres emotionales Defizit, nämlich: Nicht wenige Narzissten sind auch unfähig, wirklich zu verzeihen und damit oft nachtragend (kennzeichnend der originelle, aber nicht völlig falsche Satz aus Psychotherapeuten-Kreisen: „Gott-Vater vergibt, ein Narziss nie...“).

Narzissten pochen also nicht nur unverbesserlich auf ihr Recht, sie können auch Kränkungen nur schwer verzeihen, falls sie sich unberücksichtigt, herabgesetzt, beleidigt oder gar gekränkt fühlen. Und dies – wichtig – meist unabhängig von der Bedeutung des scheinbaren „Unrechts“, selbst wenn sich der oder die „Täter“ entschuldigen sollten.

Und wenn sie verzeihen, dann nur unter der Bedingung der Wiedergutmachung: Das ihnen angetane Unrecht muss in irgendeiner Form vergolten werden. Für sie steht das eigene „Recht“ im Vordergrund. Zwischenmenschliche Kompromisse, Respekt für den anderen, Loyalität oder Fairness sind nicht ihre Sache. Sie sind nicht bereit, ihren angeblichen Neidern, Widersachern, Missgünstigen, Gegnern oder gar Feinden „ihre Schuld einfach so zu erlassen“.

Dass sie sich damit selber auf Dauer keinen geringen Schaden zufügen, zeigt die psychosomatische Stress-Forschung. Sie weist darauf hin, dass Feindseligkeit und Nicht-verzeihen-Können nicht nur anstrengend, sondern über die seelische und damit psychosomatische und schließlich organische Schiene riskant bis gefährlich werden können; dies nicht zuletzt für Herz-Kreislauf und sogar Immun-System. Verzeihen dagegen entlastet, unterstützt von den positiven (wenn auch immer seltener werdenden) schützenden Eigenschaften Zufriedenheit, Gelassenheit, Dankbarkeit, ggf. sogar Demut und Religiosität, so die Experten.

Zwar haben nicht wenige Menschen mit den einen oder anderen Wesenszügen dieser Art zu kämpfen, doch der Narziss entwickelt eben eigene bzw. ichbezogene Stabilisierungs-Strategien, die nicht nur bio-psycho-sozial für ihn selber, sondern auch für sein Umfeld zum Problem werden können – und damit in einem Teufelskreis erneut selbst-schädigend. Beispiele: partnerschaftlich,

familiär, Angehörige, Freundeskreis, Nachbarschaft, Berufsalltag u. a. Früheres Schlagwort: „Profil-Neurose mit drohender Destabilisierung des Selbstwertgefühls“.

Weitere Überlegungen, Theorien und typologische Unterscheidungen siehe später.

Nicht nur negativ...?

Nun sind die Übergänge von „normal“ bis „gestört“ meist fließend, wobei sich zwischen den beiden Extremen eher quantitative (wie ausgeprägt), weniger qualitative Unterschiede (was im Einzelnen) finden. Auch spielt die Entwicklung hier keine geringe Rolle. So sind beispielsweise – wie schon erwähnt – einige der narzisstischen Persönlichkeit zugeordneten Eigenschaften nicht selten Wesenszüge in der frühen Kindheit und später in der Pubertät, wenn die Ablösung vom Elternhaus beginnt. Dazu gehört vor allem die extreme Fixierung auf die eigene Person. Dabei kann es aber zur verstärkten Ausprägung bestimmter Persönlichkeits-Merkmale kommen, die auf einen (krankhaften) Narzissmus hinweisen. Nachfolgend deshalb einige *positive Aspekte*, die einen narzisstischen Persönlichkeitsstil im erweiterten Sinne charakterisieren können:

Dazu gehören nicht nur die im Alltag durchaus nützlichen Eigenschaften selbstsicher, überzeugend, scharfsinnig, geschäftstüchtig u. a., auch ein Sinn für das Besondere ist nicht selten zu registrieren. Beispiele: erhöhte Leistungsorientierung, gepflegte Umgangsformen, status-bewusstes Auftreten sowie elitäres Kunst-Empfinden, ggf. die Bevorzugung ausgefallener Kleidung, aber durchaus im Rahmen des Vertretbaren.

Und auf der mentalen Ebene nicht zuletzt ehrgeizige Anstrengungen im Bereich der eigenen (möglicherweise auch einseitigen oder gar begrenzten) Fähigkeiten und Kompetenzen mit dann ggf. auch überdurchschnittlicher Leistungsbereitschaft in Schule, Studium, Beruf, Sport- und Freizeitbereich. Hier mitunter aber auch überzogener Ehrgeiz ohne Rücksicht auf eigene Leistungsgrenzen.

Leider ist bei einer solchen, an sich konstruktiven Anspruchshaltung bei zusätzlicher narzisstischer Wesensart und dann doch meist begrenzten Gaben mit der erwähnten Kränkbarkeit, wenn nicht gar mit unzügelbaren Neidgefühlen zu rechnen. Dazu kommt eine starke Sensibilität für negative Affekte (Gemütsregungen), insbesondere was Depressivität (Niedergeschlagenheit, was noch nicht krankhafte Depression bedeuten muss) und Angstbereitschaft anbelangt. Das ist fast eine heimliche Grundstimmung des Narzissten, die er allerdings nach außen heftig in Abrede stellt oder sogar über-kompensatorisch bekämpft, ggf. chemisch (s. später).

Dies alles kann zwar zu einer Aktivierung aller Kräfte, aber auch zu einer kräfte-zehrenden (Negativ-)Entwicklung beitragen, besonders bei lähmender Selbstunsicherheit und vor allem in entsprechenden Belastungssituationen.

Will heißen: Auf der einen Seite die unkorrigierbare Meinung, zwischenmenschlich zu wenig Akzeptanz (Angenommen-, Eingebunden-Sein, vor allem Respekt) zu finden, auf der anderen der Versuch, die brüchige Selbstsicherheit durch erneut übersteigerte Selbstdarstellung zu festigen (Teufelskreis).

In einer solchen Entwicklung kann dann der Bereich des „Normalen“ (gesellschaftlich gesehen: des Üblichen) verlassen werden; der Betroffene droht sich der narzisstischen Störung zu nähern (s. u.). Das wird vor allem dann deutlich, wenn der Narziss im abgehobenen Maße von seiner Bedeutung überzeugt ist und die eigenen Fähigkeiten so unsensibel übertreibt, dass man spürt: Hier soll ein immer unsicherer werdendes Selbstwertgefühl stabilisiert werden. Bei ausgeprägter Kränkbarkeit drohen dann schließlich ängstlich-depressive Krisen, ja mitunter sogar eine wachsende „Lebensmüdigkeit“.

- **Die narzisstische Wesensart**

So bleibt also festzuhalten: Der ausgeprägte Wunsch nach Ruhm und Erfolg, das heftige medien-geleitete Konkurrieren auf dem Weg dorthin und der unsanfte, irritierende, ja brüskierende, schockierende, auf jeden Fall gnadenlose Umgang mit den anderen, vor allem den direkten Verlierern, kennzeichnen die narzisstischen Persönlichkeits-Eigenschaften, die derzeit scheinbar gängige „narzisstische Wesensart“, also eine Art „gemütsmäßige Negativ-Ausstattung der Natur“, wie mitunter empört zu hören ist (s. später).

Dass sind also Menschen, die in unterschiedlichem Ausprägungs- und damit Störungsgrad besonderen Wert darauf legen, von anderen als überlegen, großartig und unerreichbar dazustehen. Sie reden fast ausschließlich von sich, ihren Ideen und Erfolgen. Dagegen bringen sie dem, was andere zu berichten und zu bieten haben, wenig Interesse oder sogar offene Geringschätzung entgegen. So wirken sie meist arrogant, überheblich, eingebildet, unnahbar und kalt, es sei denn der Augenblick verlange nach strategischer Anpassung oder gar Umstellung, was je nach Begabung dann auch mehr oder weniger gelingt, wenngleich nicht ewig erfolgreich täuschend.

Lebhafte Beispiele finden sich in der wachsenden medialen Arena der Talkshows, bei der die wirklichen Experten oft gar nicht ausreichend zu Wort kommen, während die narzisstisch gefärbten (eigentlich gefährdeten) Gäste eher der bekannten Klage entsprechen: „Zu allem eine Meinung, aber von nichts eine Ahnung“. Dass die sozialen Medien hier eine besondere (unsoziale?) Plattform liefern, sei nur nebenbei bemerkt.

Am heftigsten reagieren narzisstisch Gestörte aller Varianten auf andere (echte oder vermeintliche) Narzissten. Da pflegen dann „die Wogen besonders hoch zu gehen“.

Übrigens gehen diese Ausführungen am Narzissten in eigener Sache völlig vorbei. Ihm fallen höchsten „eine Menge Leute ein, auf die das alles genau zutrifft“. Sie selber können meist keine Verbindung zur eigenen Wesensart und ihren Alltags-Strategien herstellen.

Wie steht es aber nun um die krankhafte Form narzisstischen Erlebens und Handelns? Dazu eine kurze psychopathologische Übersicht:

- **Die narzisstische Persönlichkeitsstörung**

Unter einer *Persönlichkeitsstörung* versteht man ein tief eingewurzelttes Fehlverhalten mit entsprechenden zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Konflikten (frühere bedeutungsgleiche oder -ähnliche Begriffe: abnorme Persönlichkeit, Psychopathie, Charakterneurose, dissoziale Persönlichkeit, Soziopathie u. a.). Nach Ursache und Verlauf dominieren erbliche, psychologisch verstehbare und sogar hirnorganische Faktoren (meist mehrschichtige Entstehungsweise). Die genetischen (Erb-)Aspekte pflegen nicht selten den größeren Teil einzunehmen, was die (Psycho-)Therapie dann auch so schwer macht und den Behandlungserfolg oft begrenzt.

Die diagnostischen Kriterien für eine *narzisstische Persönlichkeitsstörung* konzentrieren sich aber dann doch auf einen Symptom-Kern wie folgt, je nach tonangebender Institution (APA, WHO, OPD - Einzelheiten siehe Fachliteratur):

Tiefgreifendes Muster von Großartigkeit in Phantasie oder Verhalten; Bedürfnis nach Bewunderung und Mangel an Empathie (Einfühlungsvermögen). Konkret sollen dabei mindestens fünf der folgenden Kriterien erfüllt sein:

- Größengefühl in Bezug auf die eigene Bedeutung und Wichtigkeit (überreibt beispielsweise eigene Leistungen und Talente, erwartet als bedeutend angesehen zu werden - ohne entsprechende Bemühungen).
- Beschäftigt sich dauernd mit Phantasien über unbegrenzten Erfolg, Macht, Scharfsinn, Schönheit oder ideale Liebe.
- Ist überzeugt, etwas Besonderes und Einmaliges zu sein und deshalb nur von anderen besonderen Menschen oder solchen mit hohem Status verstanden zu werden oder mit diesen verkehren zu können.
- Bedürfnis nach übermäßiger Bewunderung.

- Anspruchshaltung und unbegründete, vor allem übertriebene Erwartung an eine besonders günstige Behandlung oder die automatische Erfüllung dieser überzogenen Erwartungen.
- Ausnutzung von zwischenmenschlichen Beziehungen; Vorteilsnahme gegenüber anderen, um eigene Ziele zu erreichen.
- Mangel an Empathie (s. o.); Ablehnung, Gefühl und Bedürfnisse anderer anzuerkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.
- Häufig Neid auf andere oder die Überzeugung, andere seien neidisch auf einen selber.
- Arrogante (hochmütige) Verhaltensweisen, Einstellungen, Attitüden (innere Haltung).

Ein spezielles Problem ist die Neigung zur Selbstbeschädigung (durch Alkohol, Drogen, Tabak, Medikamente, gesundheitsschädigendes Verhalten in sportlicher oder sonstiger Hinsicht) bis hin zu ernsteren Selbsttötungs-Impulsen. Dies vor allem bei ausgeprägter Kränkbarkeit.

Durch ihre Art viel zu fordern und wenig zu geben sind narzisstische Persönlichkeiten und vor allem Persönlichkeitsstörungen in ihrer Umgebung wenig beliebt, was dann auch einen verhängnisvollen Teufelskreis anheizt. Das kann allerdings lange dauern; „Narzissten kommt man im Allgemeinen recht spät auf die Schliche“.

Narzissmus im Alltag

Die durchaus komplizierte Wesensart oder gar krankhafte Persönlichkeitsstruktur ist nicht einfach zu schildern und damit zu verstehen. Nachfolgend deshalb noch eine alltags-orientierte Übersicht von narzisstischen Wesenszügen bis zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung:

- Neigung, vor anderen als besonders überlegen, großartig und unerreichbar dazustehen, fast ausschließlich über sich und von sich zu reden. Den Problemen, Sorgen, Kümernissen, Nöten und Aufgaben anderer gegenüber wenig Interesse oder sogar offene Geringschätzung.
- Halten sich für etwas Besseres, was sie andere auch gerne spüren lassen - bewusst oder unbewusst. Gelten deshalb häufig als (Zitate): eitel, geziert, eingebildet, dünkelhaft, selbstherrlich, überheblich, selbstgefällig, anmaßend, arrogant, hochmütig, selbst-verblendet, wichtigtuerisch, prahlerisch, großschnäuzig, aufgeblasen, blasiert, von der Affekt-Hascherei bis zum „Größenwahn“ u. a. (besonders wenn noch hysterische Wesenszüge hinzukommen).

- Eigenartiges, d. h. schwer objektivierbares Konkurrenz-, ja Bedrohungs-Gefühl vieler Narzissten; daher auch die Selbstunsicherheit und fassadenhafte Überheblichkeit. Und die Unfähigkeit, seinen Mitmenschen (wirklich!) freundlich, aufgeschlossen, nachsichtig oder hilfreich zu begegnen. Narzissten erleben die anderen schnell als potentielle Konkurrenten, als gefährliche „Niedermacher“, kurz: als Bedrohung ihrer scheinbaren Selbstherrlichkeit. Ihre größte Furcht sind ihre eigenen (auch vermeintlichen) Unzulänglichkeiten und Schwächen, die ggf. bloßgestellt werden könnten. Diese versteckten Minderwertigkeitsgefühle führen zu ausgeprägter Empfindlichkeit, ja Kränkbarkeit, wenn nicht gar zu heftigen feindseligen bis Rache-Impulsen über eine (scheinbar) erlittene Demütigung.
- Narzissten sind - wie erwähnt - oft unfähig, wirklich zu verzeihen – und damit nachtragend. Statt Großzügigkeit, Nachsicht, und Toleranz fordern sie - wenn auch uneingestanden und selbstverständlich nicht nach außen formuliert -, „Vergeltung für das ihnen (subjektiv) angetane Unrecht“. Sie sind nicht bereit, den „Tätern“ ihre Schuld „einfach so zu erlassen“ (Wiedergutmachung um jeden Preis).
- Deshalb der hartnäckige Versuch, „nie mehr der Kleinste, am besten der Allergrößte zu sein – und vor allem zu bleiben“. Konsequenz: „Profil-Neurose“, d. h. sich ständig hervortun, aus der Masse herausragen, ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit aufzublasen, seine eigenen Leistungen und Talente immer wieder hervorzuheben, in Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe eingesponnen zu sein, übermäßige Bewunderung zu erwarten und naives Anspruchsdenken zu pflegen.
- Und wenn sich eine Niederlage abzeichnet, dann diese einfach positiv umwerten. Beispiel: Misserfolg ist die Unfähigkeit der anderen, die eigene Größe zu erkennen. Oder noch verblendeter: „Die sind ja nur neidisch, eifersüchtig, gehässig“ etc.
- Auch in Freundeskreis und sogar Partnerschaft die gleichen Probleme: immer und überall auf den eigenen Vorteil bedacht, selbst „im Kleinen“. Narzissten schaffen es meist mehr zu bekommen, als sie geben. So lassen sie andere ständig um ihre eigenen Probleme kreisen. Wenden sich diese schließlich genervt ab, kann es der Narziss überhaupt nicht begreifen, dass man nicht ständig ein offenes Ohr für ihn hat. Sein Mangel an Gefühl, Zuwendung und Herzenswärme verbaut ihm die grundsätzlichen Erkenntnisse im Sinne von „Geben und Nehmen muss ein ausgeglichenes Verhältnis haben“.
- Interessant auch die alte Erfahrung, dass Narzissten gerade das wollen, was sie selbst am wenigsten zu bieten haben (reichlich Beispiele aus dem Alltag). Im erotischen Bereich beispielsweise nicht selten eine rasche und

meist unbegründete Eifersucht – und damit entsprechende Szenen. Und dies selbst dort, wo es ganz offensichtlich nur um Eroberung ohne tiefere Gefühle ging.

- Beziehungsstörung bzw. gar Beziehungsunfähigkeit. Beispiele: Dem Partner ständig signalisieren, wie viele des anderen Geschlechts sich permanent und bewundernd um ihn scharen; oder noch eindeutiger: er sei nur ein Partner auf Abruf, sobald sich etwas Besseres findet...; nach dem Bruch bei nächster Gelegenheit mitteilen, dass man jetzt die „Beziehung seines Lebens gefunden habe“; gegenüber Kranken mit der eigenen Gesundheit prahlen, bei wirtschaftlichen Niedergang die eigene Absicherung rühmen; bei befürchteter Alterung ständig mit Lobeshymnen zur eigenen Person nerven.

Und wenn auf die Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle des anderen halbwegs eingegangen wird, dann häufig gelangweilt, ungnädig, missbilligend, abwertend, verächtlich, geringschätzig, respektlos, wenn nicht gar vernichtend, z. B. als Vorwurf von Schwäche, Niedergang, Hilflosigkeit, Labilität, Verletzlichkeit, Krankheitsanfälligkeit, mangelhafter Begabung u. a.

Oder kurz: Von narzisstisch Gestörten geht nicht selten eine gefühlsmäßige Kälte und ein allseits irritierender Mangel an fürsorglichem Interesse oder zumindest Verständnis für die Bedürfnisse anderer aus. Das wird allerdings in vielen Fällen erst relativ spät deutlich. Das Umfeld der Narzissen und insbesondere die Partner merken lange nicht, was sich hier abspielt - zu ihren Lasten.

- Neigung, sich zur Selbst-Stabilisierung besonders privilegierten Gruppen anzuschließen. Diese anderen „Allergrößten“ werden dann nicht bekämpft, sondern akzeptiert, aber nicht um ihrer Position oder Leistung willen, sondern als Ausweis eigener Größe.
- Zuletzt kleine „narzisstische Alltags-Charakteristika“ (Beispiel-Auswahl): nur von „Spitzen-Experten“ beraten, betreut, behandelt und bedient werden („für mich ist das Beste gerade gut genug“); ständig auf Komplimente aus sein; erwarten, dass man ihnen grundsätzlich entgegenkommt und erstaut bis erobert sein, wenn dies nicht automatisch geschieht (Warteschlange, Sicherheitsempfehlungen, bevorzugte Behandlung u. a.); nicht nur Erwartung, auch konkrete Manipulationen, um bestimmte Privilegien oder Mittel an sich zu reißen, die der Narziss verdient zu haben glaubt, gleichgültig, was das für Konsequenzen für andere hat; oberflächliche alltägliche Konversation, die letztlich nur der eigenen Selbst-Darstellung dient (oder Informationen von anderen, um sich damit in eine vorteilhafte Position zu bringen); Neigung, ihre eigenen Angelegenheiten unangemessen detailliert, langwierig und nur auf Verständnis, Anerkennung und Lob ausgerichtet zu besprechen (und nicht etwa zu diskutieren, das könnte ja Kritik

enthalten). Und die Probleme anderer kaum wahrzunehmen, geschweige denn zu erörtern u.a.m.

- Anhang: Selbst Ärzte (und andere Gesundheitsberufe) müssen ihre Erfahrung in Klinik, Praxis, Ambulanz, Beratung u. a. machen. Beispiele: Eigener Termin-Vorschlag des ja Rat- und Hilfesuchenden, und zwar ohne Not und unflexibel; kritischer Blick in die Ausstattung der Praxisräume mit ggf. entsprechenden Bemerkungen; verdeckte (Beurteilungs-)Fragen nach der Aus- und Weiterbildung des Therapeuten; ständig misstrauisch abwägend, was ggf. auch nur andeutungsweise als despektierlich interpretiert werden kann; unzuverlässig, was Vorschläge zur Mitarbeit, Korrekturversuchen, empfohlene Anpassung u. a. anbelangt; angesichts mangelnder Therapie-Erfolge durch eigenes Wunschdenken vorzeitiger Behandlungs-Abbruch oder gar negative Kommentare, was die therapeutische Seite anbelangt etc.

Narzissmus und Partnerschaft

Das *partnerschaftliche Beziehungsgefüge* ist natürlich ungleich vielschichtiger als alles, was sich sonst im Alltag abspielt. Das gilt auch für die Belastung durch eine narzisstische Wesensart, ganz zu schweigen von einer entsprechenden Persönlichkeitsstörung.

Es hat sich aber gesellschaftlich in letzter Zeit etwas Wesentliches geändert: Es herrscht für partnerschaftliche und vor allem sexuelle Aspekte nicht mehr die bisherige Zurückhaltung, wenn nicht gar das psychisch kummervolle und folgenschwere Schweigen der benachteiligten Seite, es beginnt eine neue Zeit, Klärung, Auseinandersetzung, ja mediale und juristische Strafverfolgung wie sie sich besonders in der derzeitigen #MeToo-Debatte abzeichnet. Was hat das mit Narzissmus zu tun?

Menschen mit narzisstischer Wesensart, ganz zu schweigen von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung, pflegen nicht selten ihre Selbstwertprobleme auch in sexueller Hinsicht zu kompensieren – oder versuchen es. Ihnen geht es nicht (nur) um lustvolle Befriedigung, ihnen geht es (auch oder vor allem) um die Stabilisierung ihres labilen Selbstwertgefühls. Das überschattet zwar alle Bereiche zwischenmenschlicher Aspekte, gewinnt aber in sexueller Hinsicht einen besonderen Stellenwert, wie die sexualwissenschaftlich engagierten Psychotherapeuten immer wieder betonen. In ihrer Paar-Beratung und Sexualtherapie wiederholen sich dabei die gleichen Phänomene, früher generell unter einem Mantel leidenden Schweigens verborgen, heute immer häufiger öffentlich, ja offiziell ausgetragen. Warum dies alles?

Die sexuellen Wünsche des Narzissten, vor allem wenn sie übergreifend in die Tat umgesetzt werden (sollen), haben wenig mit normaler Sexualität zu tun. Das ist eher Ausdruck eines bedürftigen, wenn nicht gar gestörten Selbstwertgefühls, wobei das Sexuelle sogar zweitrangig werden kann. Entscheidend ist

das „in Besitz nehmen“ einer anderen Person, gleichgültig, ob es sich um mehr oder weniger erzwungene Beziehungen handelt. Narzissten, so dominant sie auch auftreten mögen, haben ja stets das unterschwellig peinigende Gefühl, dass sie nicht so sind, wie es ihr überzogenes Geltungsbedürfnis zu erzwingen sucht. Deshalb drängen sie sich so rücksichtslos (bisweilen schon optisch sichtbar) an die Spitze, weil sie nur in dieser Position ihr Selbstwert-Defizit kompensieren können. So wie sie im ständigen „Alltags-Kampf“ nicht nur ehrgeizig, sondern mit bewundernswerter Ausdauer, wenn nicht gar rücksichtsloser Durchschlagskraft auftreten können, so auch in sexueller Hinsicht. Hier geht es deshalb nicht um die Befriedigung normaler Grundbedürfnisse, hier geht es um den egoistischen (in Wirklichkeit verzweifelten) Versuch, ernstgenommen, wahrgenommen, kurz: angenommen zu werden - bis hin zur körperlichen Nähe (wobei der zwischenmenschliche Aspekt gleichsam übersprungen wird und damit keine wesentliche Rolle spielt).

Deshalb irritiert auch immer wieder das Phänomen, dass diese Menschen zwar keine Sexual-Täter im herkömmlichen Sinne sind, die hilflose Opfer mittels körperlicher und seelischer Gewalt gefügig machen, sondern durchaus differenzierte, ja sympathisch wirkende „Partner“ sein können, die aber Sexualität vor allem als Mittel zum Zweck sehen, nämlich um die erwähnte Stabilisierung des labilen Selbstwertgefühls sicher zu stellen.

Geschlecht – Alter – Ursachen – Mehrfachbelastung

Die bisher vorliegenden Erkenntnisse und Vorschläge zu Definition, Klassifikation, Häufigkeit, Geschlecht, Ursachen u. a. sind zwar teilweise noch wissenschaftlich umstritten, lassen aber zumindest einige charakteristische Erkenntnisse zu:

Männer sind (bisher) häufiger betroffen als *Frauen*, Letztere holen auf. Konkrete Zahlen liegen nicht vor: je nach Studie breit streuend zwischen wenigen Prozent in der Allgemeinbevölkerung und fast einem Drittel(?) in einzelnen (vor allem beruflichen) Bereichen.

Altersmäßig dominieren die mittleren Lebensjahre. Es beginnt bei Heranwachsenden (seltener schon in Kindheit und Jugend, dort wird es in der Regel noch nicht hingenommen und kann sich deshalb auch nicht voll entfalten) und hat offensichtlich seinen Gipfel in den erwähnten mittleren Lebensjahren. Im Rückbildungsalter (d. h. nach den Wechseljahren, die ja auch den Mann treffen können) scheint es etwas zurückzugehen, wenn auch nicht immer.

Denn es gibt gerade im „dritten Lebensalter“ besonders irritierende Narzissmus-Beispiele. Dort kann es dann allerdings die allseits erkennbaren „alterstypischen egoistischen Züge“ annehmen, nicht zuletzt in einer fast lächerlich klagsamen Form. Wer sich diese Wesensart allerdings von seiner Position her (partnerschaftlich, familiär, wirtschaftlich, finanziell, beruflich, kulturell, politisch

u. a.) leisten kann, wird dann auch im höheren Alter ein schwer ertragbares Problem bleiben.

Die *Ursachen* sind ähnlich wie bei den meisten anderen Persönlichkeitsstörungen. Neben den schon erwähnten erblichen und entwicklungs-psychologischen Aspekten werden immer häufiger neurohormonelle und hirnrnorganische Ursachen diskutiert, gestützt durch moderne Diagnoseverfahren. Beispiele: In neurophysiologischer Hinsicht das Stresshormon Cortisol und neuroanatomisch die so genannte Inselregion im Gehirn (Einzelheiten siehe Fachliteratur).

Die *psychosozialen Folgen* sind ggf. folgenschwer, vor allem im zwischenmenschlichen Bereich. Die Konsequenzen für Partnerschaft, Familie, Nachbarschaft, Arbeitsplatz u. a. mitunter sehr herb. Denn das Leidensbild neigt zu chronischem Verlauf.

Interessantes Phänomen: die *Ko-Morbidität* (d. h. wenn eine Krankheit zur anderen kommt, sprich Mehrfachbelastung). Hier fallen nicht selten narzisstische Persönlichkeitsstörungen mit hysterischen zusammen. Noch dramatischer ist die Kombination aus Narzissmus und Borderline-Persönlichkeitsstörung (Selbstverletzungen!), wenn nicht gar antisozialer Persönlichkeitsstörung. Seltenere sind Kombinationen mit paranoiden (wahnhaften) Persönlichkeitsstörungen, mit affektiven (Gemüts-)Störungen wie Depression oder manischer Hochstimmung, mit Ess-Störungen, Medikamenten- und/oder Rauschdrogenabhängigkeit, Alkoholismus, Spiel- und Kaufsucht. Dahinter steht sowohl eine ausgeprägte Belohnungs-Orientierung als auch ein fehlendes Interesse für die Belange anderer. Auch eine erhöhte Impulsivität erklärt so manches. Offenbar zunehmend die gleichzeitige Belastung von narzisstischer Persönlichkeitsstörung und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS/ADS), vor allem im Erwachsenenalter und entsprechender Position.

Erhebliche Probleme kann der so genannte „maligne (böartige) Narzissmus“ auslösen, besonders in der Kombination: narzisstische und antisoziale Persönlichkeitsstörung. Hier nicht zuletzt im Bereich sexueller Gewalt. Manche Experten sind der Meinung, dass die Mehrzahl der Sexualtäter narzisstische und psychopathische Charakterzüge aufweise. Auch wird immer deutlicher, dass die offenbar zunehmende Amok-Gefahr auf verschiedenen seelischen, psychosozialen oder politischen Ebenen einiges mit narzisstischer Kränkbarkeit zu tun hat, sei es im persönlichen Bereich, sei es als politischer Fanatismus. Dabei ist auch die erhöhte Selbsttötungsgefahr zu erwähnen, die sogar in einen so genannten „Sensations-Suizid“ münden kann (Zitat: „Wenn, dann aber richtig und zwar mehrere“).

Theoretische Konzepte zum krankhaften Narzissmus

Angesichts dieser kurzen Übersicht verwundert es nicht, dass der Narzissmus, vor allem in seiner folgenschweren „böartigen“ Form, schon früh zu (kontro-

versen) wissenschaftlichen Diskussionen und theoretischen Konzepten Anlass gab. Dazu einige Beispiele:

Am bekanntesten wurde die Unterteilung in grandiosen und vulnerablen Subtyp. Im Einzelnen:

- Der *grandiose Subtyp* der narzisstischen Persönlichkeitsstörung irritiert u. a. durch arrogantes, anspruchliches, überhebliches, wenn nicht gar aggressives oder antisoziales und hier vor allem ausbeuterisches Verhalten, auf jeden Fall unkritisches Anspruchsdenken und fehlende Empathie (Mitgefühl).
- Beim *vulnerablen (seelisch verwundbaren) Subtyp* stehen mangelnde Selbstwahrnehmung, Hemmungen, chronische Gefühle von Scham und Demütigung und ein – übrigens nach außen verleugnetes – geringes Selbstwertgefühl mit übersteigter Reaktion auf Kritik im Vordergrund, wobei sich hinter allem auch unkritische Größenphantasien verbergen können.

Diese Unterscheidung findet sich bereits in einigen psychoanalytischen Theorien der 1970er Jahre. Dabei ging es vor allem um den so genannten konzeptualisierten Narzissmus als einen notwendigen Entwicklungsschritt im Rahmen des Erwachsen-Werdens. Denn praktisch jeder habe normale narzisstische Bedürfnisse, die schließlich auf eine alters-adäquate Art und Weise befriedigt werden müssen, um nicht jene psychologischen Eigenschaften und Funktionen zu gefährden, die eine Voraussetzung für realistische Selbstwerteinschätzung sind. Bei einer entsprechenden Störung oder mangelhaften Entwicklung drohe eine so genannte defizitäre Selbstwert-Regulation, wie es die Experten nennen. Jetzt spricht man von pathologischem (krankhaftem) Narzissmus. Der Betroffene benötige dann die narzisstische Abwehr, um sich nicht inadäquat, d. h. unpassend, unangemessen, wenn nicht gar unwert u. ä. zu fühlen.

- Die erwähnte *Grandiosität* funktioniere dabei ähnlich wie der bekannte seelische Verdrängungs-Mechanismus (unbewusst ungeschehen-machen), da die nicht erfüllten narzisstischen Bedürfnisse vom Bewusstsein fern gehalten werden. So kann sich die Person grandios geben, während fehlende Gefühle von Scham und geringem Selbstwert verneint werden.
- Bei der erwähnten *Vulnerabilität* dagegen arbeitet der Betroffene mit der Verleugnung von Bedürfnissen. Im Bewusstsein wechseln sich hier Allmachtsgefühle mit Gefühlen von Verwundbarkeit und Hilflosigkeit ab.

Der Schweregrad des Narzissmus hängt nach dieser Theorie nicht zuletzt vom Ausprägungs-Grad aggressiver Regulationen ab. Je höher das innerseelische Aggressions-Niveau, desto eher spricht man von malignem Narzissmus bzw. bei einem noch höheren Aggressions-Level von einer antisozialen Persönlichkeitsstörung oder Psychopathie.

Weitere Typologien des Narzissmus

In der Fachliteratur finden sich noch weitere Versuche, zwischen verschiedenen Typen von Narzissten zu unterscheiden. Nachfolgend einige Beispiele:

- Einige Experten differenzieren zwischen drei verschiedenen Subtypen der narzisstischen Persönlichkeit:
 - *Arrogante Narzissten* fallen durch Grandiosität auf. Sie reagieren auf ihre Selbstwert-Dysregulation (gestörte Steuerung aller bewussten und unbewussten Anteile der Seele) mit übertriebenen Gefühlen von Überlegenheit und Einzigartigkeit sowie Größenphantasien. Außerdem zeigen sie überzogenes Anspruchsdenken, ausbeuterisches Verhalten und Empathiemangel. Aufgrund ihrer Gemüts-Dysregulation empfinden sie starken Neid auf andere und sind aggressiv.
 - *Psychopathische Narzissten* fallen zwar ebenfalls durch ihre Grandiosität auf, reagieren allerdings auf ihre Selbstwert-Dysregulation mit antisozialem Verhalten, um ihr aufgeblähtes Selbstbild zu bewahren. Wenn sie Gewaltdelikte begehen, dann um von anderen dafür bewundert zu werden. Auf Kritik reagieren sie mit extremen Rache-Gefühlen. Gegenüber Mitmenschen verhalten sie sich sadistisch, ohne Reue oder Empathie.
 - *Scheue Narzissten* fallen durch Vulnerabilität auf. Sie reagieren auf ihre Selbstwert-Dysregulation mit Flucht in Größenphantasien, empfinden aber währenddessen trotzdem intensive Scham. Gemütsmäßig stehe bei ihnen die Scham anstelle des Neids und der Aggressionen. Zwischenmenschliche Beziehungen vermeiden sie aufgrund ihrer Überempfindlichkeit gegenüber Zurückweisung und Kritik.
- Aus einer anderen wissenschaftlichen Perspektive differenziert man zwischen dem offenen und verdeckten Narzissmus:
 - *Offene Narzissten* haben eine aufgeblähte, grandiose Selbstwahrnehmung und gehen davon aus, dass ihre Grandiosität von anderen gespiegelt (im Grunde bejahend, akzeptierend reflektiert) wird. Menschen, die sie nicht bewundern, werten sie einfach ab.
 - Der *verdeckte Narziss* hat eine ernüchterte, inadäquate Selbstwahrnehmung und erlebt ein chronisches Gefühl der Erniedrigung und Zurückweisung. Die Verwundbarkeit steht im Vordergrund.
- Eine weitere Typologie beschreibt zwei Faktoren: Vulnerabilität/Sensitivität, was dem verdeckten Narzissmus entspricht. Ferner Grandiosität/Exhi-

bitionismus, was zum offenen Narzissmus gehört. Hierzu zählen auch bestimmte Skalen zur Diagnose und Einordnung des Narzissmus. Beispiele:

- *Willfulness* korreliert mit Selbstsicherheit, Aufsässigkeit und Angeberei, den Merkmalen von grandiosem und offenem Narzissmus.
- *Hypersensitivity* korreliert mit Depression, Introvertiertheit (vor allem nach innen gewandt), Aufsässigkeit und Feindseligkeit, den Merkmalen von vulnerablen und verdecktem Narzissmus. Diese Form wird als die wohl krankhafteste interpretiert.
- *Autonomy* korrelieren mit Kreativität, Empathie, Leistungsorientierung und Individualismus. Das wird als die gesunde Form des Narzissmus interpretiert, d. h. mit positiven, am Gemeinwohl orientierten Lebensläufen. Auch das gibt es offensichtlich.
- Am häufigsten diskutiert man aber in Fachkreisen die schon mehrfach erwähnte Unterteilung in
 - *vulnerable Narzissten*, die sich in zwischenmenschlichen Alltag vor allem gestresst erleben. Deshalb treten die Betroffenen tyrannisch, rachsüchtig und kalt auf und vermeiden schon generell lieber den Kontakt zu anderen. Dem liegt ein negatives Selbstbild zugrunde. Diagnostisch erhalten sie am häufigsten die Diagnose der ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung.
 - Die *grandiosen Narzissten* verhielten sich gegenüber anderen zwar ebenfalls tyrannisch und rachsüchtig, erlebten deswegen im zwischenmenschlichen Bereich aber laut eigener Aussage keinen Stress. Deshalb vermeiden sie den Kontakt zu anderen auch nicht, weil ihrem Verhalten offenbar ein positives Selbstbild zugrunde liegt.

Lässt sich Narzissmus behandeln?

Eine fachlich adäquate (psychotherapeutische) Behandlung narzisstischer Wesenszüge kann manches lindern helfen. Eine völlige „Normalisierung der Wesensart“, sprich halbwegs durchgängige Anpassung an die gesellschaftlichen und humanen Bedingungen der Allgemeinheit, scheint jedoch nach allgemeiner Erfahrung eher selten.

Beim Narzissmus als Persönlichkeits-Typ, also einer nicht krankhaften narzisstischen Wesensart, empfehlen neuere Untersuchungen vor allem ein frühes korrigierendes Eingreifen. Wie schon erwähnt, sind einige der narzisstischen Persönlichkeit zugeordnete Eigenschaften normale Entwicklungszüge in der frühen Kindheit und später in der Pubertät (Stichwort: Fixierung auf die eigene Person). Bei rechtzeitiger Diagnose könnten also selbst bei grenzwerti-

ger Entwicklung frühe Interventionen durchaus hilfreich sein, bevor sich das narzisstische Vollbild beim Erwachsenen entwickelt – mit allen Konsequenzen. Das könnten vor allem Aspekte sein, die den erfolgreich neutralisierenden Umgang mit Frustrationen und negativen Äußerungen Dritter ermöglichen, um ein stabiles Selbstbild ohne Narzissmus-Risiko zu entwickeln.

Problematischer wird es allerdings bei den narzisstischen Persönlichkeitsstörungen. Sie brauchen für den Therapeuten nicht nur spezifische Kenntnisse, sondern auch viel Verständnis, Nachsicht und Geduld (auf Deutsch: „ein dickes Fell“) und können – selbst nach abgeschlossener Psychotherapie – eine Lebensaufgabe bleiben. Dann allerdings nicht nur für das belastete Umfeld, auch für den Betroffenen selber. „Die Gesellschaft ist nicht wehrlos“; das bekommt auch irgendwann der hartnäckigste Narziss zu spüren (und dann geht das klagsame Selbstmitleid los).

Denn nicht nur die seelische Stabilität und psychosoziale Stellung, auch die körperliche Gesundheit vieler narzisstischer Persönlichkeitsstörungen (auch bei „nur“ narzisstischer Wesensart) ist – wie erwähnt – brüchig; und dies insbesondere über die psychosomatische Schiene (fachliches Stichwort: Psycho-Neuro-Immunologie).

Das heißt konkret: Wenn die Reserven aufgebraucht und die Kräfte erschöpft sind („auch der gnadenloseste Narziss ist und bleibt letztlich ein Mensch mit seinen Grenzen“) geht es erst einmal an die individuellen Schwachpunkte, teils seelisch, teils zwischenmenschlich, teils körperlich und nicht zuletzt psychosozial im weitesten Sinne. Und davon gibt es mehr, als der Betreffende bisher ahnte.

Der Schwerpunkt liegt in der Regel auf psychosomatischem Gebiet, d. h. unverarbeitungseelische Probleme äußern sich körperlich, wenn auch ohne krankhaften organischen Befund. Beispiele: Kopf(schmerzen), Herz-Kreislauf, Magen-Darm, Wirbelsäule und Gelenke und nicht zuletzt die körpereigene Abwehr (das Immunsystem), das geschwächt dann für eine Vielzahl von ständigen („unerklärlichen“) Infekten verantwortlich ist.

In einer solch desolaten End-Situation belastet dann noch ein weiterer Faktor, wie schon erwähnt: Gemeint sind verzweifelte Selbstbehandlungs-Versuche mit Alkohol, Rauschdrogen, Medikamenten aus eigenen und fremden Bezugs-Quellen, schließlich eine Mehrfach-Abhängigkeit – mit allen Konsequenzen. Suchtgefahr und Narzissmus sollen sich psychostrukturell ähneln und damit wechselseitig verstärken.

In der medikamentösen Behandlung sollte man deshalb eher zurückhaltend sein. Bei schließlich ängstlich-deprimierter Dauerverstimmung werden ggf. Antidepressiva, in (mitunter inszenierten) Krisensituationen Benzodiazepin-Tranquilizer empfohlen (kurzfristig und in Tropfenform). Die Experten sind hier jedoch unterschiedlicher Meinung.

Die langfristigen Heilungsaussichten aber sind und bleiben meist unklar. Narzissten sind eine Belastung, zuerst für andere, später auch und vor allem für sich selber – oft ein Leben lang.

Schlussfolgerung

Nicht alle Narzissten sind „gnadenlose Psychopathen“ im Sinne einer extremen narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Die schicksalhafte Bandbreite des narzisstischen Alltags erstreckt sich von leicht gestört (und damit noch schwerer erkennbar, zumindest erstaunlich lange) über mittelgradig belastet bis zu jenen Extremen, die dann ggf. mit einer konsequenten Ausgrenzung durch ihr gepeinigtes Umfeld rechnen müssen. Und zwar spätestens dann wenn sich irgendwann einmal die persönlichen, beruflichen oder gesundheitlichen (Macht-)Verhältnisse zu Lasten des Narzissten verschieben.

Eines aber fällt immer wieder auf, auch im dezenten und lange schwer durchschaubaren Rahmen:

Narzisstischen haben ein Defizit, was den respektvollen, einfühlsamen und hilfsbereiten Umgang mit anderen Menschen anbelangt. Das ist zuerst das harte Los der Mit-Betroffenen – und schließlich ihr eigenes.