

Liebenauer Gesundheits-Info

Psychiatrisch-neurologische Informationen der Stiftung Liebenau

NARZISSMUS

Narzisstische Wesenszüge – narzisstische Persönlichkeitsstörung – Narzissmus im Alltag – psychologische Ursachen – psychosoziale Konsequenzen – Behandlungsversuche

Narzisstische Wesenszüge, d. h. überhöhte Anspruchshaltung, unkritische Selbsteinschätzung, egoistische bis ausnützerische Einstellung, Neid und Überheblichkeit nehmen offenbar zu in unserer Zeit und Gesellschaft. Und deshalb ist auch der Begriff *Narzissmus* 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 „Allergrößten“ u. a.) von der seelischen Krankheit *narzisstische Persönlichkeitsstörung* abgrenzen. Im Einzelnen:

DIE NARZISSTISCHE WESENSART

Der ausgeprägte Wunsch nach Ruhm und Erfolg in unserer Zeit und Gesellschaft, das heftige medien-geleitete Konkurrieren auf den Weg dorthin und der unsanfte Umgang mit den anderen, vor allem den Verlierern kennzeichnen die derzeit gängige „narzisstische Wesensart“, so die Kritiker – mit Recht.

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 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 in das aktuelle (und deutlich erweiterte) Sündenregister. Heute gilt offenbar eher: *Selbstsucht – Heuchelei – Gleichgültigkeit – Intoleranz – Ignoranz (bewusste Unwissenheit) – Täuschung – Vergeudung – Grausamkeit – Zynismus.*

Narzissten, das sind Menschen, die besonderen Wert darauf legen vor anderen als überlegen, großartig und unerreichbar dazustehen. Sie reden fast ausschließlich von sich selber, ihren Ideen und Erfolgen. Dagegen bringen sie dem, was andere zu berichten haben, wenig Interesse oder sogar offene Geringschätzung entgegen. So wirken sie meist „arrogant, überheblich oder eingebildet“.

Meist psychologische Ursachen

Als wichtige psychologische Ursachen gelten das Konkurrenz-, ja Bedrohungsgefühl vieler dieser Menschen. Sie sind sich ihrer selbst nicht sicher und können deshalb auch nicht offen, freundlich, aufgeschlossen, nachsichtig und hilfreich sein. Die anderen werden 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 („was noch nicht ist, könnte ja noch kommen...“).

Außerdem sind viele Narzissten unfähig, wirklich zu verzeihen und damit oft nachtragend (kennzeichnend der originelle, aber nicht falsche Satz: „Gott Vater vergibt, ein Narzisst nie...“).

Zwar haben nicht wenige Menschen mit solchen Wesenszügen zu kämpfen, doch der Narzisst entwickelt aktive Stabilisierungs-Strategien, die zum zusätzlichen (umfeld-bedingten) Problem werden: partnerschaftlich, familiär, Angehörige, Freundeskreis, Nachbarschaft, Berufsalltag u. a.

Nicht nur negativ...

Nun sind die Übergänge von „normal“ zu „gestört“, meist fließend. Außerdem gibt es durchaus auch positive Aspekte, die den narzisistischen Persönlichkeitsstil charakterisieren. Beispiele:

Sinn für das Besondere (z. B. durch erhöhte Leistungsorientierung, Bevorzugung ausgefallener Kleidung, elitäres Kunst-Empfinden, gepflegte Umgangsformen und status-bewusstes Auftreten). Zudem ehrgeizige Anstrengungen im Bereich der eigenen (möglicherweise auch einseitigen oder gar begrenzten) Fähigkeiten und Kompetenzen mit erhöhter Leistung in Schule/Studium, im Beruf, Sport- und Freizeitbereich. Narzissten wirken deshalb nicht umsonst oft selbstsicher, klug, scharfsinnig, clever-geschäftstüchtig. Bei glücklicher Kombination entscheidender Charakter-Merkmale auch führungsstark und charismatisch.

Allerdings ist die selbstlose Weitergabe solcher, besonders alltags-relevanter Fähigkeiten nicht ihre Stärke. So wird narzisistischen Führungs-Persönlichkeiten zwar ein hohes Maß an Autorität und Durchsetzungskraft zugeschrieben, doch

geben sie nur wenig von diesem Wissens-Vorsprung weiter, nicht einmal an ihr engeres Umfeld. Ein Defizit, das ihnen dann selber wieder zum Schaden gereichen kann.

...aber mit Folgen

Leider ist bei einer solchen Anspruchshaltung und narzisstischen Wesensart mit verstärkter Kränkbarkeit, wenn nicht gar mit Neidgefühlen gegenüber anderen 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 (s. o.).

Dies wiederum führt – besonders bei lähmender Selbstunsicherheit und vor allem in entsprechenden Belastungssituationen – zwar zu einer Aktivierung aller Kräfte, damit aber auch zu einer fast spiralförmigen (Negativ-) Entwicklung: Auf der einen Seite die Meinung, zwischenmenschlich zu wenig Akzeptanz (Angenommen-, Eingebunden-Sein, letztlich eigentlich Respekt) zu finden, auf der anderen der Versuch, die brüchige Selbstsicherheit durch erneute Übersteigerung und 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 unübersehbar, wenn der Narzisst 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“. Im Extremfall das, was die Experten einen „Sensations-Suizid“ nennen, der andere mit in die Verantwortung ziehen kann.

Am heftigsten pflegen übrigens narzisstisch Gestörte auf andere (echte oder vermeintliche) Narzissten zu reagieren.

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, Soziopathie u. a.). Nach Ursache und Verlauf dominieren erbliche, psychologisch verstehbare und sogar hirnorganische Faktoren (meist mehrschichtige Entstehungsweise); auch genetische (Erb-)Aspekte sind oft nicht zu übersehen.

Die diagnostischen Kriterien für eine *narzisstische Persönlichkeitsstörung*, wie sie beispielsweise die Amerikanische Psychiatrische Vereinigung (APA) vorgibt, lauten (modifiziert nach Arbeitskreis OPD):

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 (übertreibt beispielsweise die eigenen Leistungen und Talente, erwartet als bedeutend angesehen zu werden - ohne entsprechende Leistungen). – 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, Gefühle und Bedürfnisse anderer anzuerkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren. – Häufig Neid auf andere oder die Überzeugung, andere seien neidisch auf ihn selber. – Arrogante, hochmütige Verhaltensweisen, Einstellungen, Attitüden (innere Haltung).

Ein spezielles Problem ist mitunter die Neigung zur Selbstbeschädigung (auch durch Alkohol, Tabak, Medikamente, gesundheitsschädigendes Verhalten in sportlicher oder sonstiger Hinsicht) bis hin zu ernsteren Selbsttötungs-Impulsen (s. o.). 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. „Narzissen kommt man im Allgemeinen recht spät auf die Schliche“ (Zitat).

Deshalb eine Auswahl von narzisstischen Wesenszügen bis zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung, gleichsam eine Übersicht zum Thema

NARZISSMUS IM ALLTAG

– 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. Gelten deshalb auch häufig als (Zitate): eitel, geziert, eingebildet, dünkelhaft, selbstherrlich, überheblich, selbstgefällig, anmaßend, arrogant, hochmütig, selbst-verblendet, wichtigtuersich, prahlerisch, großschnäuzig, aufgeblasen, blasiert, von der Affekt-Hascherei bis zum „Größenwahn“ u. a. (besonders wenn noch hysterische Wesenszüge hinzukommen).

– Eigenartiges Konkurrenz-, ja Bedrohungs-Gefühl vieler Narzissten; daher auch die Selbstunsicherheit und fassadenhafte Überheblichkeit. Und die Unfähigkeit, seinen Mitmenschen wahrhaftig 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, ggf. zu heftigen feindseligen bis Rache-Impulsen über eine (scheinbar) erlittene Demütigung.

– Narzissten sind oft unfähig, wirklich zu verzeihen – und damit nachtragend. Statt Großzügigkeit, Nachsicht und Verzeihung fordern sie – wenn auch uneingestanden und selbstverständlich nicht nach außen formuliert –, „Vergeltung für das ihnen 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“. Konsequenz: „Profil-Neurose“, sich ständig hervortun, aus der Masse herausragen, ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit aufzublasen, seine eigenen Leistungen und Talente ständig hervorzuheben, in Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe (s. o.) eingesponnen zu sein, übermäßige Bewunderung zu erwarten und naives Anspruchsdenken zu pflegen.

– Und wenn sich eine Niederlage abzeichnet, dann diese wie selbstverständlich positiv umwerten. Beispiel: Misserfolg ist einfach die Unfähigkeit der anderen, die eigene Größe zu erkennen. Oder noch lächerlicher: „Die sind ja nur neidisch“.

– Auch in Freundeskreis und sogar Partnerschaft die gleichen Probleme: immer und überall auf den eigenen Vorteil bedacht sein, 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 Narzisst überhaupt nicht begreifen, dass man nicht ständig ein offenes Ohr für ihn hat. Sein Mangel an Gefühl, Zuwendung und Herzenswärme verbaut ihm die primitivsten Erkenntnis-

se im Sinne von „Geben und Nehmen muss ein ausgeglichenes Verhältnis haben“. Dieses charakterliche Defizit vermag der Narzisst aber oft erstaunlich erfolgreich und lange zu verbergen.

- Interessant auch die alte Erkenntnis, dass Narzissten gerade das wollen, was sie selbst am wenigsten zu bieten haben (viele Beispiele aus dem Alltag).
- Im zwischenmenschlichen Bereich übrigens auch oft eine rasche und meist unbegründete Eifersucht - und damit entsprechende Szenen.
- 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 verunsichern.
- Und wenn auf die Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle des anderen halbwegs eingegangen wird, dann häufig ungnädig, missbilligend, abwertend, verächtlich, geringschätzig, respektlos, wenn nicht gar vernichtend, z. B. als Zeichen von deren Schwäche, Niedergang, Hilflosigkeit, Verletzlichkeit, Krankheitsanfälligkeit, mangelhafter Begabung u.a. Oder umso gezielter wieder auf die eigene Großartigkeit zurückzukommen.
- Auch geht von narzisstisch Gestörten 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 Narzissten und insbesondere die Partner merken lange nicht, was sich hier abspielt - zu ihren Lasten. Manchmal hat man den Eindruck, als lockten Narzissten Menschen mit immer den gleichen Wesenszügen in ihre „partnerschaftliche Falle“ (Zitat).

- 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 („wir“!).
- Zuletzt eine Reihe kleiner „narzisstischer 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 erstaunt bis erbost 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 Narzisst 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 eigene 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.

– Die größten Probleme ergeben sich aus der Charakter-Kombination von narzisstischen und hysterischen (histrionischen) Wesenszügen, wenn nicht gar Persönlichkeitsstörungen. Hier können dann gelegentlich „alle Sicherungen durchschlagen“ (Zitat) – zuerst zu Lasten des Umfelds, dann aber auch des Betroffenen selber (s. u.). Denn

Narzisst 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.

DIE BEHANDLUNG DES NARZISSMUS...

...gehört zum schwierigsten, was sich die dafür zuständigen psycho- und soziotherapeutisch tätigen Fachbereiche vornehmen können. Denn das setzt ein Mindestmaß an Therapiewilligkeit voraus, d. h. der Patient (der sich in diesem Fall vielleicht gar nicht als solcher empfindet – bzw. lange nicht) muss mit der Behandlung einverstanden, ja, er muss kooperativ sein und aktiv mitarbeiten. Dies wird in aller Regel nur dann möglich sein, wenn sein Leidensdruck groß genug (geworden) ist.

Dabei spielen nicht zuletzt die psychosozialen Aspekte eine große Rolle, d. h. Partner, Familie, Freunde, Mitarbeiter, Vorgesetzte u. a. Einzelheiten dazu siehe die entsprechende Fachliteratur, bei der dann nicht selten – direkt oder indirekt – ein Satz bzw. eine Grunderkenntnis der dafür zuständigen Psychiater und Psychotherapeuten „durchschimmert“, die da lautet:

Narzisstisch Gestörte können eine Lebensaufgabe bleiben, selbst nach abgeschlossener Psychotherapie...

Deshalb ein anderer Rat, weniger fachlich, mehr „bodenständig-erdverbunden“, was den Alltag und die Reaktion des genervten Umfelds anbelangt:

„Bei Narzisst kann man sich sein tägliches Quantum an Geringschätzung, Missachtung oder gar Demütigung abholen. Deshalb sollte man sie ins Leere laufen lassen. Sie dürfen es nur nicht merken...“

LITERATUR

- Ausführliche Darstellung mit Literatur-Hinweisen in:
www.psychosoziale-gesundheit.net in der Sparte „Psychiatrie heute“.