



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Claas-Hinrich Lammers ■ Gunnar Eismann

Bin ich ein Narzisst?

herausgegeben von Wulf Bertram

Zum Herausgeber von »Wissen & Leben«:

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1986 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags in Stuttgart, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Im gleichen Jahr gründete er zusammen mit Thure von Uexküll und medizinischen Fachkollegen die Akademie für Integrierte Medizin, deren Vorstand er seitdem angehört. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen müsse und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Für sein Lebenswerk, seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit im Sinne des Stiftungsgedankens«, wurde Bertram 2018 der renommierte Wissenschaftspreis der Margrit-Egnér-Stiftung verliehen, deren Ziel es ist, zu einer humaneren Welt beizutragen, in welcher der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht.

Claas-Hinrich Lammers ■ Gunnar Eismann

Bin ich ein Narzisst?

Oder einfach nur sehr selbstbewusst?

Prof. Dr. med. Claas-Hinrich Lammers
Asklepios Klinik Nord – Ochsenzoll
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Langenhorner Chaussee 560
22419 Hamburg
c.lammers@asklepios.com

Dr. med. Gunnar Eismann
Asklepios Klinik Nord – Ochsenzoll
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Langenhorner Chaussee 560
22419 Hamburg
g.eismann@asklepios.com



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM40024**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

Schattauer
www.schattauer.de
© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart
unter Verwendung einer Abbildung von © Adobe Stock/Prazis Images
Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell
Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Lektorat: Dr. Stephanie Born, Stuttgart
ISBN 978-3-608-40024-3

Eine Warnung anstatt eines Vorwortes

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben sich dieses Buch gekauft, um eine Antwort auf die Frage zu erhalten, was Narzissmus ist, woran man einen Narzissten bzw. eine Narzisstin erkennt, und ob Sie selbst womöglich narzisstisch sind. Und vermutlich wollen Sie hierzu einen Fragebogen an die Hand bekommen, nach dessen Ausfüllen Sie wissen, ob Sie normal oder narzisstisch sind. Ihr Wunsch, eine verlässliche Auskunft über den Unterschied zwischen Normalität und Narzissmus zu bekommen, entscheiden zu können, was narzisstisch und was normal ist, und wie es um Ihren eigenen Narzissmus bestellt ist, dieser Wunsch ist allzu verständlich. Doch wir werden in diesem Buch einige Mühe darauf verwenden, Sie von dieser Sicht der Dinge abzubringen, um Ihnen stattdessen zu zeigen, dass dieses Schwarz-Weiß-Denken nicht der richtige Weg ist, sich mit dem Thema Narzissmus zu beschäftigen. Wir werden Ihnen vielmehr von den großen Überschneidungen eines gesunden Selbstwertgefühls bzw. eines gesunden Narzissmus einerseits und problematischen narzisstischen Persönlichkeitseigenschaften andererseits berichten. Darüber hinaus werden wir ihnen aufzeigen, dass der Übergang vom gesunden Narzissmus zum problematischen Narzissmus bis hin zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung fließend ist. Wir werden folglich narzisstische Persönlichkeitseigenschaften auch nicht als grundsätzlich schlecht darstellen, sondern Ihnen verdeutlichen, wie sehr die Bewertung dieser Eigenschaften von der jeweiligen Ausprägung und den Auswirkungen auf Ihr Verhalten und Ihre Umwelt abhängig ist. Wir werden also Ihr Bedürfnis nach Klarheit bezüglich der Unterscheidung zwischen dem, was

»noch normal«, und dem, was »schon gestört« ist, leider frustrieren müssen, denn eine solche Klarheit ist beim Thema Narzissmus nicht möglich, zumindest dann nicht, wenn man sich dem Thema ohne Polemik und ohne moralische Agenda nähert. Wenn Sie also bereit sind, sich auf eine etwas komplexere Sichtweise des Themas Narzissmus einzulassen, ohne dass wir Ihnen dabei das Lesen mit viel grauer Theorie erschweren werden, dann wird dieses Buch für Sie hoffentlich eine spannende und hilfreiche Lektüre sein.

Info

Wir werden Sie im Laufe der Lektüre immer wieder mit Fragen konfrontieren, welche Ihnen dabei helfen sollen, sich über Ihre narzisstischen Eigenschaften klar zu werden. Möglicherweise werden Sie einige dieser Fragen mit einem mehr oder weniger deutlichen Ja beantworten, andere hingegen nicht. Auf diese Weise möchten wir Sie dabei unterstützen, ein differenziertes und realistisches Bild Ihrer vermeintlich narzisstischen Merkmale zu erhalten.

Wir haben außerdem einen Test konzipiert, mit dessen Hilfe Sie selbst einschätzen können, wie stark Ihre narzisstischen Eigenschaften ausgeprägt sind. Diesen Test und ebenso alle weiteren Arbeitsmaterialien in diesem Buch finden Sie auch als Downloadmaterial zum Ausdrucken und Ausfüllen auf www.klett-cotta.de.

Inhalt

1	Einleitung	1
	Narzissmus ist nicht gleich Narzissmus	5
	Es gibt eigentlich keinen Narzissmus	6
	Kein Mensch ist ein Narzisst!	7
	Narzisstische Eigenschaften sind nicht grundsätzlich negativ	8
2	Was sind narzisstische Persönlichkeitseigenschaften?	9
	Das gesunde Selbstwertgefühl	9
	Der Übergang vom gesunden Selbstwertgefühl zum problematischen Narzissmus	16
	Der Nähe-Distanz-Konflikt narzisstischer Menschen	22
3	Der problematische Narzissmus	26
	Bereiche des grandiosen Selbst	26
	Größenfantasien und Selbstidealisierung	26
	Selbstbezogenheit und Empathiearmut	28
	Abwertung anderer Menschen	32
	Anspruchshaltung und Erfolgsstreben	33
	Ausnutzung anderer Menschen	37
	Macht, Rivalität und Kontrolle	38
	Kränkbarkeit, Ärger, Wut und Aggressivität	41
	Nachteile für die Betroffenen	45
	Einsamkeit	46
	Erfolglosigkeit	48
	Unzufriedenheit	49
	Stress	50
	Krisen	51
	Fazit	52

4	Die narzisstische Persönlichkeitsstörung	55
5	Hinter der Maske – Die innere Welt narzisstischer Menschen	60
	Das vulnerable Selbst	63
	Schamgefühle	68
	Unzufriedenheit, innere Leere und Sinnlosigkeit	69
6	Der verdeckte Narzissmus	76
7	Beziehungen gestalten: Wie geht es der Frau an Ihrer Seite?	79
	Warum narzisstische Partner (anfänglich) attraktiv sein können	79
	Typische Beziehungsprobleme mit narzisstischen Partnern	81
	Er muss immer im Mittelpunkt stehen!	83
	Es muss immer so laufen, wie er es will!	84
	Er muss immer der Bessere sein!	85
	Er ist kritikunfähig!	86
	Ich darf ihm nicht zu nahekommen!	87
	Ich fühle mich ausgenutzt!	88
	Er ist nicht ehrlich!	89
8	Bin ich ein Narzisst?	91
	Der 1-Fragen-Test	92
	Fragebogen zur Selbsteinschätzung	95
	Anleitung zur Fremdeinschätzung	106

9	Schrittweise zur Veränderung –	
	An sich selbst arbeiten	109
	Verbesserung Ihrer Empathie	113
	Die Bedürfnisse anderer Menschen	118
	Die Arbeit an Ihrem grandiosen Ich	124
	Die Arbeit an Ihrem verletzlichen Ich (Vulnerabilität)	140
	Korrektur der Selbstabwertung	142
	Das Interesse an sich selbst wiedergewinnen	149
10	Professionelle Hilfe	154
	Narzisstische Krisen	154
	Psychotherapie	156
	Schlusswort	160
	Literaturempfehlung	162
	Literaturangaben	163

1 Einleitung

Dem Begriff des Narzissmus bzw. des Narzissten begegnet man überall, ob im Gespräch oder in den Medien, und jeder Mensch glaubt zu wissen, was gemeint ist, wenn von Narzissmus die Rede ist. In der Regel stellt man sich hierunter einen selbstverliebten, eitlen, arroganten, erfolgsbesessenen und egoistischen Menschen vor. Jede einzelne dieser Eigenschaften oder alle zusammen werden gemeinhin als narzisstisch bezeichnet.

Info

Wir wollen nicht zu viel vorwegnehmen, aber hier fängt das Problem schon an, denn ein Mensch kann sehr eitel sein, ohne dass er allein deswegen als narzisstisch zu bezeichnen wäre. Und auch das unbedingte Streben nach Erfolg reicht nicht aus, um von Narzissmus sprechen zu können.

In Beziehungskonflikten dient der Begriff oft als schlagkräftiges Argument, um den Partner als Ursache für Schwierigkeiten in der Beziehung dingfest zu machen: *»Du bist so eingebildet und arrogant! Immer geht es nur um dich! Du hältst dich wohl für den Mittelpunkt der Welt! Du bist echt ein richtiger Narzisst!«* Über private Beziehungskonflikte hinaus wird dieser Begriff oftmals leichtfertig zur Charakterisierung von Menschen verwendet, die sich selbstbewusst und selbstdarstellerisch verhalten. So wird über den unliebsamen Vorgesetzten hinter vorgehaltener Hand genauso geurteilt, er sei ein Narzisst, wie über den ehrgeizigen Kollegen, den man nicht mag. Und natürlich gelten Menschen als Narzissten, die im Licht der Öffentlichkeit stehen und für die man wenige Sympathien empfindet (zum Beispiel manche Politiker, Filmschauspieler oder Künstler).

Sehr beliebt ist heutzutage auch die pauschale Charakterisierung der modernen westlichen Gesellschaften als narzisstisch, da deren Selbstbezogenheit, Individualismus und Egoismus kaum noch Platz für Gemeinschaft und Zusammenhalt lasse (worüber man sicherlich trefflich diskutieren könnte, denn so einfach ist es leider nicht). Sinnbildlich für diese Kritik stehen hier insbesondere die modernen Medien wie Facebook, Instagram und Snapshot, die nur noch der Selbstdarstellung zu dienen scheinen.

Info

Die Meinung, dass es überwiegend narzisstische Menschen sind, die Facebook und Co. nutzen, oder dass diese sozialen Medien zu einer deutlichen Zunahme des Narzissmus führen, leuchtet zwar unmittelbar ein, ist jedoch durch wissenschaftliche Studien nicht belegt. Und auch für die Meinung, dass die Gesellschaft allgemein immer narzisstischer geworden sei, konnten wissenschaftliche Studien bislang keinen zwingenden Beleg finden.

Führt man sich die eben genannten Beispiele des Gebrauchs bzw. Missbrauchs des Begriffs Narzissmus vor Augen und denkt man daran, in welchem Rahmen und Tonfall dieser verwendet wird, dann scheint Narzissmus etwas durch und durch Negatives zu sein, eine denkbar schlechte Charaktereigenschaft, die es zu kritisieren und zu bekämpfen gilt. Oder haben Sie schon einmal gehört, wie jemand über einen anderen Menschen bewundernd gesagt hat: »*Der ist aber wirklich sehr narzisstisch!*«, so wie man sagt: »*Der ist aber wirklich sehr strebsam/kreativ/mutig!*«?

Info

Wir sprechen in diesem Buch und in unseren Beispielen immer wieder von Männern, da diese häufiger narzisstische Eigenschaften aufweisen als Frauen. Dennoch können auch Frauen deut-

liche und durchaus problematische narzisstische Persönlichkeitseigenschaften aufweisen. Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit verwenden wir aber durchgehend die männliche Form.

So weit, so gut. Um diese Meinung bestätigt zu bekommen, hätten Sie sich dieses Buch aber nicht kaufen müssen, denn dass Narzissmus zu den weniger vorteilhaften Eigenschaften mancher Menschen gehört, werden Sie sicherlich schon oft gelesen und gehört haben. Warum also halten Sie dieses Buch in der Hand? Nun, vielleicht sehen Sie sich mit dem Vorwurf Ihrer Partnerin konfrontiert, dass Ihre Beziehungskonflikte auf Ihren angeblichen Narzissmus zurückzuführen sind? Oder Sie haben Schwierigkeiten im Beruf, etwa Streitigkeiten mit Vorgesetzten und Mitarbeitern, die Ihnen zu verstehen geben, dass Sie nicht teamfähig, arrogant und eben ein Narzisst sind? Vorstellbar wäre auch, dass Sie Auseinandersetzungen mit Ihren Freunden haben, weil Sie immer im Mittelpunkt stehen wollen, weil alles sich immer nur um Sie drehen muss. Wie auch immer, für Sie steht der Begriff des Narzissmus im Raum und zwar in Bezug auf Ihre Person. Und Sie haben beschlossen, der Sache endlich auf den Grund zu gehen, denn wer will schon diesen Vorwurf auf sich sitzen lassen (vielleicht gibt es solche Menschen, aber die hätten sich dieses Buch bestimmt nicht gekauft!).

Nun gibt es eine Flut von populären Büchern, welche sich mit dem Thema Narzissmus beschäftigen. Jedoch sind diese Bücher nicht für möglicherweise Betroffene geschrieben, sondern eher für Partnerinnen und Angehörige narzisstischer Menschen, weshalb sie dieses Thema verständlicherweise eher in einer negativen und verurteilenden Art und Weise behandeln. Populäre Bücher zu diesem Thema

haben gewöhnlich Titel wie »Hilfe, mein Partner ist ein Narzisst«, »Wie schleichendes Gift: Narzisstischen Missbrauch in Beziehungen überleben und heilen« oder »Wie befreie ich mich von einem Narzissten?«.

Info

Das Problem an Büchern, die sich kritisch mit dem Zusammenleben mit einem narzisstischen Partner auseinandersetzen, ist nicht, dass man diesen Darstellungen keinen Glauben schenken dürfe. Im Gegenteil, wenn der Partner wirklich starke narzisstische Eigenschaften hat, dann ist das Zusammenleben mit ihm bestenfalls enttäuschend und schlimmstenfalls einfach nur furchtbar. Nein, das Problem liegt darin, dass die Leser und Leserinnen nach dem Lesen eines solchen Buches ihre eigene Beziehungsproblematik viel zu rasch im vermeintlichen Narzissmus ihres Partners bzw. ihrer Partnerin begründet sehen: »*Wir haben Probleme, weil Du ein Narzisst bist!*« Doch diese Ansicht ist eine allzu vereinfachte und häufig nicht hilfreiche Lösung für partnerschaftliche Probleme.

Doch diese Bücher sind nicht gerade hilfreich, wenn man selbst vielleicht ein narzisstischer Mensch ist, denn konfrontiert mit den Inhalten dieser Bücher würden die meisten über die ersten Seiten kaum hinauskommen. Diese Lücke, das Fehlen eines Buches für Betroffene, wollen wir schließen, weshalb wir auch nicht einseitig in das Horn der Narzissmuskritik stoßen werden. Es ist ein Ratgeber für (vermeintlich) narzisstische Menschen, die sich mit der Frage auseinandersetzen wollen, welche ihrer Eigenschaften als narzisstisch zu betrachten sind und welche Probleme hieraus für sie und die Menschen in ihrer Umgebung entstehen. Dass Menschen durchaus solche narzisstischen Eigenschaften haben können, die für ihre Umwelt eine Qual sind (und letzten Endes auch für die Betroffenen selbst), setzen wir dabei als selbstverständlich voraus.

Sie wollen also verstehen, was Narzissmus eigentlich ist, und ob Sie ein Narzisst sind. Mit dieser Einstellung sind Sie schon einen wesentlichen Schritt weiter als viele andere Menschen mit allzu offensichtlichen narzisstischen Eigenschaften, welche jedoch diese Tatsache weit von sich weisen würden. Hochgradig narzisstische Menschen haben nämlich leider häufig kein Interesse, sich selbstkritisch zu hinterfragen, geschweige denn an ihren problematischen Verhaltensweisen zu arbeiten. Außerdem beherrschen sie die Kunst, Probleme jeglicher Art nicht bei sich, sondern bei anderen Menschen zu sehen, und sind davon überzeugt, selbst ihr bester Ratgeber zu sein.

Bevor wir jedoch beginnen, Sie durch das Labyrinth des Narzissmus zu führen, möchten wir Ihnen vorab einige wichtige und grundsätzliche Informationen als roten Faden an die Hand geben, die wir im weiteren Verlauf dieses Buches natürlich noch ausführlicher diskutieren werden.

Narzissmus ist nicht gleich Narzissmus

Das Problem mit dem Begriff des Narzissmus fängt schon mit seiner unterschiedlichen Verwendung in der Wissenschaft an. Zum einen wird in der Psychiatrie und der klinischen Psychologie von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung gesprochen. Dabei handelt es sich um Patienten, deren narzisstische Eigenschaften man als Ausdruck einer Störung bzw. als krankhaft begreift. Zum anderen wird der Begriff aber von der Persönlichkeitspsychologie verwendet, welche sich mit der Beschreibung und Erforschung der Persönlichkeitseigenschaften von gesunden Menschen beschäftigt, sodass Narzissmus hier nichts mit einer Störung bzw. Krankheit zu tun hat. Vielmehr werden hierun-

ter bestimmte Eigenschaften zusammengefasst, welche dem Streben nach Selbstwert dienen (was in einem bestimmten Ausmaß normal und gesund ist). Also ist Narzissmus zum einen ein Krankheitsbegriff und zum anderen ein Begriff zur Beschreibung weit verbreiteter und normaler Persönlichkeitseigenschaften. Wir bitten Sie, sich diesen Unterschied bewusst zu machen, da er entscheidend für die weiteren Inhalte dieses Buches ist!

Es gibt eigentlich keinen Narzissmus

Der Begriff des Narzissmus ist irreführend, da er eine klare Unterscheidung zwischen »Normalität« und »Narzissmus« und damit zwischen »Richtig« und »Falsch«, zwischen »Gut« und »Schlecht« nahelegt. Auch wenn wir uns alle gerne klare und eindeutige Antworten auf unsere Fragen und ebensolche Lösungen für unsere Probleme wünschen, so ist dieser Wunsch beim Thema Narzissmus leider nicht zu erfüllen. Jeder Mensch hat nämlich Persönlichkeitseigenschaften, die man als narzisstisch bezeichnen kann, der eine mehr und der andere weniger. Und bis zu einer bestimmten Ausprägung gehören diese zum Bereich des Normalen, denn sie sind der Ausdruck eines gesunden Strebens nach Selbstwert. So haben wir zum Beispiel alle das Bedürfnis, von anderen Menschen beachtet und geschätzt zu werden, wir wollen von anderen Menschen als interessant und kompetent gesehen werden, und wir wollen immer wieder einmal im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. All das gehört zu unseren normalen Erlebnis- und Verhaltensweisen, die in einer gewissen Ausprägung für uns und unser Selbstwertgefühl von Vorteil sind.

Info

Wir verwenden in diesem Buch selten den Begriff des Narzissmus, denn dieser suggeriert etwas Krankhaftes. Vielmehr werden wir, wo immer es geht, von narzisstischen Eigenschaften sprechen, welche sowohl gesund als auch problematisch sein können. Das macht das Lesen dieses Buches etwas schwieriger, dient aber der Sache.

So wichtig und gesund normale narzisstische Persönlichkeitseigenschaften sind, so können diese aber ab einer gewissen Ausprägung sowohl für den betreffenden Menschen als auch für dessen Umwelt problematisch und belastend werden (in der Regel zunächst eher für die Umwelt). Aber auch diese Ausprägung muss häufig noch als normal betrachtet werden, gleichwohl sie Probleme verursacht. Nur in ihrer Extremausprägung darf man von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung sprechen. Unterhalb dieses Störungsbereiches haben die betreffenden Menschen bzw. deren Umwelt einfach nur ein Problem mit und durch ihre Persönlichkeitseigenschaften, so wie ein ausgeprägt schüchtern Mensch auch nicht krank ist, obgleich seine Schüchternheit für ihn und vielleicht auch seine Umwelt mit Problemen einhergeht.

Kein Mensch ist ein Narzisst!

Nicht nur im Alltagsgebrauch, sondern auch in der Fachliteratur wird immer wieder von dem »Narzissen« gesprochen. Wir haben diesen Begriff zwar für den Titel dieses Buches übernommen (natürlich um Ihr Interesse zu wecken...), doch wollen wir ihn im Folgenden nicht weiter verwenden. Kein Mensch »ist« nämlich ein Narzisst, sondern ein Mensch hat mehr oder weniger narzisstische Eigenschaften, weshalb der Begriff als Charakterisierung

für einen Menschen und seine gesamte Person schlichtweg falsch ist. Der Ausruf »*Das ist ein Narzisst!*« reduziert einen Menschen darüber hinaus auf einige wenige negative Eigenschaften und bedeutet im Umkehrschluss, dass dieser Mensch zum Beispiel nicht liebevoll, fürsorglich oder ein guter Freund sein kann, denn er ist ja ein »Narzisst«. Wir werden in diesem Buch deshalb nicht von dem »Narzissen« sprechen, sondern von problematischen narzisstischen Eigenschaften. Sie sollten sich deswegen nicht die Frage stellen: »*Bin ich ein Narzisst?*«, sondern sich vielmehr Folgendes fragen: »*Wie stark ausgeprägt und wie problematisch sind meine narzisstischen Eigenschaften?*«

Narzisstische Eigenschaften sind nicht grundsätzlich negativ

Auch wenn die Begriffe Narzissmus bzw. narzisstische Eigenschaften in unseren Ohren negativ klingen, so sind die entsprechenden Eigenschaften bis zu einer gewissen Ausprägung positiv, denn sie helfen uns psychisch stabil, erfolgreich und auch beziehungsfähig zu sein. Man kann auch von einem gesunden Selbstbewusstsein bzw. Selbstwertgefühl sprechen. Sich durchsetzen zu können, gegenüber anderen Menschen die eigenen Stärken und Erfolge zu zeigen, ehrgeizig zu sein, auch mal im Mittelpunkt stehen zu wollen und vieles mehr ist häufig von Vorteil für einen Menschen. Und solange dies nicht auf Kosten anderer Menschen geschieht, ist diese Art, seinen Selbstwert zu steigern, kaum zu kritisieren. Man kann aus diesem Grund also durchaus von einem *gesunden Narzissmus* sprechen.

2 Was sind narzisstische Persönlichkeitseigenschaften?

In diesem Kapitel wollen wir Ihnen erklären, was sich hinter dem Begriff des Narzissmus bzw. den narzisstischen Persönlichkeitseigenschaften verbirgt. Wie Sie sehen werden, kann man hierunter verschieden stark ausgeprägte gesunde, aber auch problematische oder gar krankhafte Formen des Strebens nach Selbstwert verstehen. Lassen Sie uns mit dem gesunden Streben nach Selbstwert beginnen.

Das gesunde Selbstwertgefühl

Das Streben nach Selbstwert, das in einem gesunden Selbstbewusstsein mündet, ist ein elementares Bedürfnis aller Menschen, denn wir alle wollen uns als kompetent, wichtig, besonders und liebenswert erleben können. Ein Weg (nicht der einzige!), sein Selbstwertgefühl zu stärken, besteht darin, von anderen Menschen Beachtung, Zustimmung, Respekt, Anerkennung und Lob zu bekommen. Sich diese Reaktion seiner Mitmenschen zu wünschen und auch Dinge zu tun, um diese Reaktionen zu erhalten (zum Beispiel durch Erfolg, besondere Interessen und Eigenschaften), ist normal und gesund. Die Persönlichkeitspsychologie spricht diesbezüglich von narzisstischen Persönlichkeitseigenschaften, welche Ausdruck eines gesunden Strebens nach Selbstwert sind. Man kann dies auch als gesunden Narzissmus bezeichnen. Wir wissen, wie kompliziert das klingen mag, aber genau hierin liegt die Verwirrung über die Bedeutung des Begriffs des Narzissmus begründet, der – irrtümlicherweise – ausschließlich mit einer Störung

gleichgesetzt wird. Merken Sie sich also: Ein gesundes Streben nach Selbstwert kann auch als gesunder Narzissmus bezeichnet werden.

Info

Sie können sich das Problem mit den gesunden und den problematischen narzisstischen Eigenschaften beispielhaft anhand des Begriffs der Schüchternheit verdeutlichen. Dieser Begriff kann einen eher ruhigen und introvertierten Menschen beschreiben, der sich nicht in den Vordergrund drängt und lieber anderen Menschen zuhört. Dabei fehlt es ihm nicht an Selbstbewusstsein, um seinen Bedürfnissen Ausdruck zu geben und seine Interessen zu verfolgen, doch tut er dies auf eine eher zurückhaltende Art. Allerdings kann eine Schüchternheit so stark ausgeprägt und mit einer so großen Ängstlichkeit verknüpft sein, dass die Betroffenen sich zurückziehen, sich wenig zutrauen, sich als minderwertig erleben und unter ihrer Schüchternheit leiden.

Lassen Sie uns an dieser Stelle die normalen bzw. gesunden narzisstischen, d.h. selbstbewussten Persönlichkeitseigenschaften näher anschauen. Hierzu gehört u. a.

- sich seiner Fähigkeiten, Stärken und Erfolge bewusst zu sein und diese auch anderen Menschen zu zeigen,
- über einen gesunden Egoismus bzw. Durchsetzungsfähigkeit zu verfügen, was sich darin ausdrückt, dass man sich um seine eigenen Bedürfnisse angemessen kümmert, ohne dabei andere Menschen zu vernachlässigen oder auszunutzen,
- eine angemessene Anspruchshaltung an das eigene Leben sowie gegenüber anderen Menschen zu entwickeln,
- überwiegend positive Gefühle in Bezug auf die eigene Person zu haben, d.h. sich selbst grundsätzlich zu akzeptieren und zu mögen,
- sich als etwas Besonderes zu fühlen (in dem Sinn, dass jeder Mensch etwas Besonderes und Einzigartiges ist).

Diese Eigenschaften sind von Vorteil, denn ein selbstbewusster Mensch kann u. a.

- selbstsicher auftreten,
- sich anspruchsvolle Aufgaben zutrauen,
- mit seinen Schwächen oder Rückschlägen gut umgehen,
- angemessene Kritik ertragen und unangemessene Kritik zurückweisen,
- Stärken anderer Menschen anerkennen, ohne Neid zu empfinden oder sich schwach zu fühlen,
- seine Wünsche offen äußern,
- zu Wünschen oder Anforderungen anderer Menschen gegebenenfalls Nein sagen,
- sich durchsetzen (ohne dabei andere Menschen zu verletzen oder zu demütigen),
- sich auf Bindungen und Beziehungen einlassen (denn ein selbstbewusster Mensch hat keine tiefgreifende Angst vor Enttäuschungen, wie beispielsweise die Angst, verlassen zu werden, die ihn daran hindert, Bindungen einzugehen).

Info

Die Normalität eines Strebens nach Selbstwert kann man insbesondere an zwei Kriterien messen. Zum einen befindet sich ein selbstbewusster Mensch im Einklang mit der Realität, er gibt also nicht vor, etwas zu sein oder zu haben, was nicht der Fall ist. Auf ihn trifft der Satz »Mehr Schein als Sein« nicht zu, was bei Menschen mit stark ausgeprägten narzisstischen Eigenschaften leider häufig der Fall ist.

Ein anderes Kriterium, das sehr praktisch anwendbar ist, ist die Fähigkeit eines selbstbewussten Menschen, anderen genau das zu geben, was er auch für seinen eigenen Selbstwert braucht: Aufmerksamkeit, Interesse, Wertschätzung, Anerkennung und Lob. Solange man anderen Menschen ihre Wichtigkeit nicht abspricht, darf man sich selbst ruhig wichtig nehmen, ohne deswegen im problematischen Sinn narzisstisch zu sein.

Ein hohes und stabiles Selbstwertgefühl, das sich durch ein gesundes Selbstbewusstsein zeigt, ist also entscheidend für ein stabiles und sinnerfülltes Leben in all seinen Facetten (sei es im Beruf, bei Freundschaften oder in der Liebe). Ob man hierüber verfügt, zeigt sich insbesondere dann, wenn man Frustrationen, etwa Enttäuschungen in der Liebe oder Misserfolge im Beruf erlebt oder ein persönliches Ziel nicht erreicht. In solchen schwierigen Situationen ist das Selbstwertgefühl ein Puffer zwischen einer frustrierenden Realität und der eigenen Person, der vor allzu tiefen und quälenden Selbstzweifeln schützt.

Eine deutliche Ausprägung selbstbewusster Eigenschaften geht aber noch mit anderen Vorteilen einher. Selbstbewusste Menschen sind häufig interessante, kreative, mutige, besondere und unterhaltsame Charaktere. Sie scheuen sich nicht, in einer Gesellschaft im Mittelpunkt zu stehen und alle Anwesenden zu unterhalten (denn hierdurch bekommen sie Aufmerksamkeit), sie sind die Ersten, die sich für eine schwierige Aufgabe melden (denn dort können sie ihr Können beweisen), sie übernehmen gerne Führungsverantwortung (denn hier können sie Erfolge und Ansehen erringen), sie haben kreative Ideen, mit denen sie andere Menschen begeistern können, und vieles mehr. Es gibt viele Berufe und Aufgaben, für welche eine große Portion an gesundem Narzissmus unentbehrlich ist. Hierzu gehören alle Berufe, zu deren Erfüllung man die Beachtung vieler Menschen auf sich zieht oder gar im Fokus der Öffentlichkeit steht. So müssen Politiker in der Regel deutliche selbstbewusste Eigenschaften haben, um ihre Aufgaben erfüllen zu können. Denken Sie alleine an die Unmenge an Kritik, mit der sie sich jeden Tag konfrontiert sehen. Man muss schon ein großes Selbstbewusstsein haben, um diese Kritik einstecken zu können, ohne daran Schaden zu nehmen.