

Psychologie: Wer seine Zufriedenheit mit sich aus der Anerkennung durch andere Menschen bezieht, macht sich abhängig und findet keinen Halt in sich selbst

Narzisstische Menschen wissen nicht, wer sie wirklich sind

Um in unserer individualistischen Gesellschaft bestehen zu können, ist ein starkes Ich von Vorteil. Aber ein überhöhtes Selbstbild geht oft mit massiven persönlichen Schwächen einher.

Gastbeitrag von
Bärbel Wardetzki

Narzissmus, das ist in meinem Verständnis primär keine Krankheit, sondern eine – oft sogar kreative – Anpassung an bestimmte Lebensumstände. Denn die narzisstischen Manöver sollen das Selbstwertgefühl vor dem Zerfall bewahren.

Die Suche und die Sucht nach Erfolg, Geld, Anerkennung, Bestätigung, Macht und danach, besonders zu sein, sind die Vehikel für das verletzte Selbst ebenso wie Selbsterhöhung und Entwertung des anderen. Ohne diese Mechanismen laufen das Selbstsystem und die Identität Gefahr, zu zerfallen. Die narzisstische Fassade hilft, die ungeliebten, mangelhaften Seiten seiner selbst zu überspielen. Sie ist eine einfallsreiche und erfolgreiche Form, um mit Selbstwertproblemen umzugehen und passt gut in die heutige Zeit. Denn sie ist mit positiv sanktionierten Idealen assoziiert wie Kreativität, Visionen, Zupacken und Kompetenz. Das Ergebnis sind Erfolg und das Gefühl, es geschafft zu haben.

Daher sind auch sehr viele narzisstisch geprägte Menschen in beruflichen Zusammenhängen so erfolgreich oder arbeiten in Führungspositionen. Die Fähigkeit, sich ins beste Licht zu setzen, Macht und

„Für Leistung und Erfolg opfern Narzissten ihre Beziehungen, ihre Zufriedenheit und Lebenslust“

Aufmerksamkeit zu erringen und bedeutungsvoll aufzutreten, ist eine hervorragende Stärkung des Selbstwertgefühls. Da narzisstische Menschen Probleme haben, ihr Selbstwertgefühl zu regulieren, retten sie sich in überhöhte Größenfantasien oder in die Verschmelzung mit einem idealisierten Anderen. Sie können auf einen nur wenig positiven Narzissmus im Sinne von Eigenliebe und Selbstwert zurückgreifen und sind daher in übersteigertem Maße auf äußere Bestätigung angewiesen, um sich wert zu fühlen.

Für Leistung und Erfolg opfern Narzissten ihre Beziehungen, ihre Zufriedenheit und Lebenslust, zu der sie oft sogar den Zugang verloren haben. Da sie glauben, sie seien nicht gut genug, müssen sie durch ihren Status der Welt zeigen, was sie draufhaben. Innerlich sind sie so unsicher, dass sie den Erfolg anderer mit Neid und Angst betrachten, weil sie befürchten, dem Vergleich nicht standzuhalten. Ihr Lebenssinn ist oft eingeeignet auf Arbeit, Status und Geld verdienen.

Entwertung der Kollegen

Narzisstische Strukturen machen den Arbeitsalltag schwer. Sie verhindern Teamworking und gegenseitige Unterstützung. Denn wer der oder die Beste sein will, kann sich nicht der Gruppe unterordnen, weil dann die eigenen Erfolge nicht mehr auffallen. Aus dieser Not führt nur die Entwertung der Kollegen heraus. Je schlechter diese dastehen, umso besser schneidet man selbst ab.



Weiblicher Narzissmus folgt eigenen Regeln, setzt auf Perfektion und geht oft mit Essstörungen einher.

BILD: THINKSTOCK

Mit so jemandem arbeiten zu müssen, macht keinen Spaß, sondern ist ein täglicher Kampf. Macht und Narzissmus hängen untrennbar miteinander zusammen, weshalb sie auch siamesische Zwillinge genannt werden. Narzisstische Bedürfnisse sind im Wesentlichen Machtbedürfnisse: wichtiger und mächtiger zu sein als die anderen. Großspürigkeit und Überheblichkeit sind die Vehikel, mit denen narzisstische Personen andere einschüchtern oder entwerten, um ihre Überlegenheit zu demonstrieren und zu erhalten.

Machtverlust ist gleichbedeutend mit Gesichts- und Selbstverlust, eine Erniedrigung, die so unerträglich ist, dass es zu einem totalen Rückzug bis hin zum Selbstmord kommen kann. Narzisstische Beziehungen zeichnet ein Machtgefälle aus, ein Oben und Unten, ein Unterwerfen und Beherrschen. Mit Hilfe des „expanded self“,

des ausgedehnten Selbst, wird das Gegenüber vereinnahmt, seiner selbst beraubt und nach den eigenen Vorstellungen definiert. Der andere wird so, wie ihn der Narzisst sieht oder sehen will. Auf diese Weise können eigene Unzulänglichkeitsgefühle abgewehrt werden, indem sie auf den anderen projiziert werden, der sie dann für sich selbst übernimmt und sich dementsprechend inkompetent verhält.

Anpassung bis zur Selbstaufgabe

Meist unterwirft sich der komplementäre Partner unter die Erwartungen des dominanten Partners, gibt sich auf, um auf diese Weise die Beziehung zu erhalten. Diese Rolle übernehmen in der Regel die Partnerinnen, die zwar ebenso narzisstisch sind, aber nicht offen grandios, sondern versteckt depressiv. Bei diesem sogenannten Weiblichen Narzissmus passen sich Frauen bis zur

Selbstaufgabe an und hoffen, dadurch die Anerkennung und Liebe des Partners zu erhalten. Ihre Form der Grandiosität besteht in Perfektion, Leistung, Attraktivität und Schlankheit, weshalb er häufig im Zusammenhang mit Essstörungen auftritt.

Da, wo die Frauen sich für minderwertig und wertlos halten, machen sich die Männer groß und unangreifbar. Sie kämpfen um ihre Autonomie, die sie immer zu verlieren befürchten.

Narzisstischen Beziehungen fehlt das Wir, denn es dreht sich alles um den eigenen Vorteil. Alles steht im Dienst des eigenen Selbst: die Wahl des Menschen, auf den man sich einlässt, die Art, wie man mit ihm umgeht, die Entscheidung, was man von sich zeigt und was nicht, sowie die Erwartung, was der andere für einen erfüllen soll. Es geht weniger um den anderen Menschen an sich, als

vielmehr um die Funktion, die er für das eigene Selbsterleben hat.

Mangelnde Beziehungs- und Bindungsfähigkeit resultiert zum großen Teil aus dem Verlust von Identität. Narzisstische Menschen wissen in der Regel nicht, wer sie wirklich sind. Sie erleben sich nur durch die Bestätigung und Spiegelung durch die anderen. Nur durch sie sind sie. Sie suchen keine Bestätigung, die jeder Mensch braucht, um sich wertvoll und gut zu fühlen. Für sie ist sie eine existentielle Notwendigkeit. Ist keiner da, der sie bestätigt, anerkennt, lobt, liebt und spiegelt, kommen sie in große Not.

Erwartungen der Umwelt

Hinter der prächtigen Fassade befindet sich ein emotional verwahrlostes, verzweifelter Kind, das nach Anerkennung und Spiegelung seiner wahren Identität hungert. Die Entwicklung zu einer autonomen und selbstbewussten Persönlichkeit ist ihnen nicht zuteilgeworden. Stattdessen haben sie sich sehr früh an ein äußeres Bild angepasst, das die Umwelt von ihnen entworfen hat. Auf Kosten ihrer Individualität, ihrer ureigenen Bedürfnisse und Gefühle, erfüllen sie die Erwartungen der Umwelt, um die notwendige Anerkennung, Zuwendung und Liebe zu bekommen. Sie definieren sich ein Leben lang über die anderen, über

„Hinter der prächtigen Fassade befindet sich ein verzweifelter Kind“

deren Meinung, über Erfolge und Statussymbole. Nur die zeigen an, dass sie etwas wert sind, dass sie es richtig machen und richtig sind.

Die Folge der Identifizierung mit dem schönen Schein und dem idealen Bild ist eine Entfremdung vom eigenen Wesen, eine innere Verarmung und Entleerung. Narzisstische Menschen sind schon durch Kleinigkeiten kränkbar, wenn sie beispielsweise auf einen Fehler aufmerksam gemacht werden oder man sie bittet, das nächste Mal pünktlich zu kommen. Sie fühlen sich sofort gemaßregelt und persönlich entwertet. Es gelingt ihnen nicht, beispielsweise Kritik als Rückmeldung auf ihr Verhalten zu verstehen. Sie beziehen es sofort auf ihre Person und fühlen sich abgelehnt, schlecht beurteilt und fehlerhaft.

Beleidigt und anklagend

Im Grunde schämen sie sich dafür, etwas nicht richtig gemacht zu haben, würden das aber nie zugeben. Stattdessen sind sie beleidigt und anklagend, wie man ihnen so etwas zumuten kann. Ihre starken Kränkungsreaktionen sind in der Regel überzogen und für Außenstehende schwer nachvollziehbar. Oft strafen Gekränkte den anderen mit tagelangem Schweigen oder sind nur kurz angebunden. Manchmal reagieren sie auch schnippisch oder verpacken ihre Entwertung in Ironie. Sie rächen sich an ihrem Gegenüber, indem sie ihn spüren lassen, dass er etwas ganz Schlimmes getan hat. Weder sinnvolle Zusammenarbeit noch eine Klärung des Konflikts sind unter diesen Umständen möglich.

Der Umgang mit narzisstisch gekränkten Menschen bedeutet eine Herausforderung an uns selbst und eine Konfrontation mit eigenen narzisstischen Anteilen. Was müssen wir in uns erlösen, um mit narzisstischen Menschen zu Recht zu kommen und unser positives Selbstbild aufrecht zu erhalten? Welche inneren Kräfte müssen wir mobilisieren, um den narzisstischen Entwertungen standzuhalten oder den Mut zu haben, eine solche Beziehung zu beenden – ob sie nun beruflich oder privat ist.

(Gekürzte Version eines Vortrags im Deutsch-Amerikanischen Institut Heidelberg)

ZUM THEMA

Vorzüge und Grenzen der Selbstliebe

Das Thema Narzissmus prägt auch die beiden jüngsten Ausgaben der im Beltz-Verlag Weinheim erscheinenden Zeitschrift „Psychologie heute“.

„Ich finde mich prima“ lautete der Text von Thomas Saum-Aldehoff in der Mai-Ausgabe dieser Monatszeitschrift. Auf der Grundlage des Buchs „Rethinking Narcissism“ (in etwa: Narzissmus neu betrachtet) von Craig Malkin, einem Dozenten an der Harvard Medical School in Cambridge, erläutert Saum-Aldehoff die positiven Seiten von Narzissmus: hohes Selbstwertgefühl, Selbstdisziplin, Optimismus, sinnerfülltes Selbstverständnis – und die Fähigkeit, Nähe und Unterstützung zuzulassen und zu geben. Also schlicht ein gut ausgeprägtes gesellschaftsfähiges Selbstbewusstsein.

Störung der Persönlichkeit

In der Juni-Ausgabe wendet sich die Zeitschrift den Nachteilen des Narzissmus zu und warnt vor einem überzogenen, zur Schau gestellten Selbstbild.

Der Beitrag darin, „Ich XXL“ von Michael Kraska, nennt als Ursache einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung ein geringes Selbstwertgefühl und als Elemente die Überhöhung der eigenen Bedeutung, mangelndes Einfühlungsvermögen und Hang zur Manipulation.

Übrigens ist auch Gastautorin Bärbel Wardetzki im Juni-Heft von „Psychologie heute“ vertreten – sie spricht darin über den Umgang mit Kränkungen. *malo*

Bärbel Wardetzki

■ Bärbel Wardetzki (Bild) ist promovierte Diplom-Psychologin sowie Pädagogin und arbeitet als **Psychotherapeutin**, Supervisorin, Coachin und Autorin in eigener Praxis in München.

■ Sie ist ausgebildete Gestalt-, Familien- und Verhaltenstherapeutin und setzt sich intensiv mit **Selbstwert- und Beziehungsproblemen von Frauen** auseinander.

■ Weitere Arbeitsschwerpunkte sind **Kränkungen, Narzissmus und Essstörungen** – speziell Bulimie.

■ Sie ist Autorin zahlreicher Artikel und Bücher zu diesen Themen, hält **Vorträge und Seminare** im In- und Ausland, sowohl für Fachleute als auch für Laien.

■ Ihre wichtigsten Bücher: „Weiblicher Narzissmus“ (1991), „**Ohrfeige für die Seele**“ (2000), „Eitle Liebe“ (2010), „Nimm bitte nicht persönlich“ (2012), „Kränkung am Arbeitsplatz“ (2012), „Souverän und selbstbewusst“ (2014), „Blender im Job“ (2015). (BILD: DPA)

www.baerbel-wardetzki.de

! IHRE MEINUNG ZÄHLT

Schreiben Sie uns!

Liebe Leserinnen und Leser dieser Zeitung, was halten Sie von diesem Beitrag? Schreiben Sie uns Ihre Meinung!
An: „Mannheimer Morgen“, Leserforum, Postfach 10 21 64, 68 021 Mannheim.
E-Mail: leserbriefe@mamo.de
(Bitte vermerken Sie ausdrücklich, wenn Sie mit einer Veröffentlichung als Leserbrief nicht einverstanden sein sollten)