



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

Autor: DocQuizzle - the better way of life

Volksvirus Narzissmus

- wir sind alle infiziert und krank!



© Fotolia/olly



BESCHREIBUNG

Seit ein paar Jahren nehme ich mir sehr oft den Luxus heraus die Zeit zu nehmen und einfach mal das Weltgeschehen zu beobachten. Alles was es mir mit meinen zwölf Sinnen ermöglicht in meiner Umwelt um mich herum wahrzunehmen versuche ich möglichst unbewertet, unbe- und unverurteilend in meine Erkenntnisse und Erfahrungen aufzunehmen.

Ein wesentliches Merkmal, was ich tagtäglich am Verhaltensmustern der Menschen feststellen darf, ist der Narzissmus in seiner vielfältigsten Blüte.

Vom natürlichen, menschlichen Narzissmus, der uns Menschen in die Wiege gelegt, als Polarität auf der einen Seite als überlebensnotwendig und zugleich schöpferisch tätig ist.

Und die andere Seite der Medaille, die krankhafte Persönlichkeitsstörung, mit unterschiedlichster Ausprägung, die dazu beiträgt dass sich das menschliche Individuum schlichtweg selbst und auch sein Umfeld zerstört.

Diese Dokumentenreihe soll dazu beitragen mir zu ermöglichen, das Phänomen „Narzissmus“ näher zu betrachten.

IMPRESSUM



frank **c**arl **m**aier **f**o(u)r **s**oul **c**onsciousness **m**anagement

Dokumententitel:

DocQ-18-04-22_Volksvirus_Narzissmus.odt

(**DocQ**) **u**izzle ist ein Markenzeichen von Frank Carl Maier

e-mail: fcm4scm@mailbox.org

web: www.fmd-97469.jimdo.com



INHALTSVERZEICHNIS

Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Beschreibung.....	2
Impressum.....	2
Inhaltsverzeichnis.....	3
Die Lösung zu Beginn: Umdrehen und Gehen.....	7
Symptome einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung.....	12
Ihre Erwartungen an sich selbst und andere sind völlig unrealistisch.....	13
Aufzählung der Symptome einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung.....	14
Ein Narzisst braucht unentwegt seine Zufuhr von Bewunderung.....	15
Warum Narzissten nicht wissen, dass sie Narzissten sind.....	16
Narzissmus – Sieh mich! Und sieh mich nicht.....	22
Der Narzisst / die Narzisstin.....	22
Nimm mich an und gib mich auf.....	26
Narzissmus stärkt – scheinbar!.....	28
Narzissmus schützt!.....	28
Narzissmus verdeckt!.....	28
Und nenn es nicht Narzissmus.....	29
Der Coach / Therapeut als Narzisst.....	31
Narzissmus als Chance.....	34
Sich selbst kennenlernen.....	35
Der Narzissmus kann ein hilfreicher Begleiter sein.....	36
Die Ergänzung in der Polarität suchen.....	37
Schlussfolgerungen für die eigene Persönlichkeit ziehen.....	38
Die lebenslange narzisstische Gier : Entwicklung und Folgen.....	41
Fallbeispiel: für kompensatorischen bis elitären Narzissmus.....	42



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

Was aber beeinflusst dieses Unbewusste, wie und wann werden die Weichen für späteres Beziehungsverhalten gelegt ?.....	43
Grundsätzlich Wissenwertes über den sekundären Narzissmus.....	44
Die anale Entwicklungsphase.....	46
Literaturquellen	48
Trennung von einem Narzissten.....	50
von einem Narzissten loskommen ist schwierig.....	51
die Trennung hat Vorteile.....	51
der Suchtfaktor.....	51
Nichtliebe trifft Liebe.....	52
das Opfer beendet das Leiden.....	53
die neue Next.....	54
die Suche nach sich selbst.....	55
Freunde, Bekannte, Familie kommen schnell an ihre Grenzen.....	56
Verhalten erklärbar machen.....	56
Rückfall.....	57
Familie - Hilfe oder Last.....	58
das eigene Leben.....	58
sein Erleben der Trennung.....	59
Er sagt: "Ich will mich ändern".....	60
ihr frommer Wunsch "eine andere Frau".....	61
Warum ist fast immer eine andere Frau im Spiel.....	61
Wie geht sein Leben weiter?.....	62
neue Opfer - neue Manipulationen.....	62
das "arme" Opfer.....	63
keiner hört richtig zu.....	64
NARZISSMUS.....	66



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

Die narzisstische Wesensart.....	69
Die sieben Todsünden neu konzipiert.....	69
Gott-Vater verzeiht – ein Narzisst nie.....	70
Die narzisstische Persönlichkeitsstörung.....	73
Narzissmus im Alltag.....	74
Geschlecht – Alter – Ursachen – Mehrfachbelastung.....	78
Lässt sich Narzissmus heilen?.....	80
Schlussfolgerung.....	81
Selbstverliebt oder persönlichkeitsgestört?.....	82
Wer ist der Beste, wer sind die Looser?.....	84
Ist Narzissmus menschlich oder unmenschlich?.....	84
Der offene Narzisst – Das erfolgreiche Arschloch.....	86
Der verdeckte Narzisst – das unerfolgreiche Arschloch.....	87
Der parasitäre Narzisst – der depressive Charmeurschlaucher.....	87
Der „böartige“ Narzisst – der Vernichter, Mörder, der Serienkiller.....	87
Die Endstufen des Narzissten.....	87
Selbstverliebt oder Persönlichkeitsgestört?.....	88
Ist Narzissmus menschlich oder unmenschlich?.....	90
Haupttypen des pathologischen Narzissmus.....	93
Die Endstufen des Narzissten.....	94
Rezension: Die Narzissmusfalle - Reinhard Haller.....	95
Der humorlose Geselle im Spiegel.....	98
Wardetzki: Männlicher und Weiblicher Narzissmus.....	102
Das narzisstische Spaltungsmodell:.....	104
Unterschied zum männlichen Narzissmus.....	107
Narziss und Athene.....	110
GESELLSCHAFT.....	112



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

THERAPIE.....	113
Therapeutische Beziehung.....	114
Danksagung.....	117
Zum Autor.....	118
wer bin ich, und wenn ja, wie viele?.....	120
fcm-Verlag, CH-Dornach.....	121



DIE LÖSUNG ZU BEGINN: UMDREHEN UND GEHEN

*Zu gehen und sich umzudrehen
ist die einzige Lösung sich vom Narzissten zu trennen.*

Frank Carl Maier - 2016

Übrigens ist eine 180°-Wendung hin zu sich, zu seinem inneren Wesenskern generell keine schlechte Handlungsweise, was man aus meinen weiteren literarischen Werken „**DocQuizzle – Heile deine Seele**“ und „**DocQuizzle – Die Matrix und dein höheres Selbst**“ sowie „**DocQuizzle – Die 12 Sinne des Lebens**“ sehr gut heraus lesen kann.¹

Warum sage ich das so? - Warum gehen?

Der Mensch, der in seinen Augen eine boshafte und schreckliche sowie grauenhafte Erfahrung mit einem sogenannten anderen Wesen, das offenbar eine narzisstische Persönlichkeitsstörung zu haben scheint, machte, hat im Grunde genommen überhaupt gar keine andere Wahl als sich abzuwenden, aus der Situation herauszutreten.

Ist es doch die augenscheinliche Situation selbst, die ihn zu Trauer, Wut, Angst, Scham und Schuld geführt hat. Was ich damit meine ist, dass **er selbst** (das Opfer) sich die Situation herbei geführt hat. Und zwar durch sein eigenes Denken.

Das klingt jetzt hart, nicht wahr? **Jetzt bin ich das Opfer einer Bezie-**

¹ allesamt veröffentlicht auf www.fmd-97469.jimdo.com und im epubli-Verlag



hung und dann soll ich auch noch dafür selber Schuld sein. Was ist denn das für eine Scheiße; denkt es jetzt in dir, stimmts?

Und das kann ich zu 100% nachvollziehen. Denn dein EGO, dein inneres Kind, dein Stolz, deine Liebe und deine Wertschätzung sind sehr stark verletzt und angekratzt.

In dir denkt es solche Sätze wie „mit mir kann man so etwas nicht machen“, „warum ist er nur so, dieses Arschloch“, „ich bin der ärmste, einsamste und traurigste Mensch der Welt“, usw. ...

Und dennoch, werde dir bewusst, dass ihr euch in eurer Beziehung gegenseitig so richtig schön in den Dreck, in die emotionalen Niederungen heruntergezogen habt.

Erinnerst du dich an die permanenten Stimmungsschwankungen, die gegenseitigen Vorwürfe, die Erniedrigungen, den Beleidigungen? - Erkennst du daraus, dass, falls du noch kein starkes, selbstbewusstes Wesen, voller Weisheit, Liebe und Stärke bist, du von deinem Umfeld, der Gesellschaft, den Eltern, den Partnern, den Freunden, also generell gesprochen in deinen Augen dem „**Narzissten**“ stets auf eine Ebene niederer Emotions-Schwingungen wie Ärger, Wut, Schuld, Scham, Hass, etc. gezogen wirst, das in Streit, Konflikten, Beschuldigungen, Hasstrigade eventuelle bis zum psychischen und physischen Krieg führt.

Stell dir mal vor, dass du nicht nur drei, sondern Milliarden von Wünschen frei hättest. Angenommen, jeder Wunsch, den du denkst würde wahr werden, also in Erfüllung gehen!

Noch einmal angenommen, alles was du gerne sein und fühlen möchtest entsteht zuerst in deinen Gefühlen (Freude, Liebe, Weisheit, Gesundheit), geht dann in deine Gedanken und drückt sich in Worten wie „Ich bin fröhlich“, „Ich bin ein wundervolles, schönes und gesundes We-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

sen“, „Ich gehe gut gelaunt und freudig in den Tag“ aus und manifestiert sich schließlich in deiner Stimmung und Laune.

Du hast also ein Gefühl mit einem Gedanken kombiniert und in die Wirklichkeit (Wirkung) manifestiert, du Zauberer!

(die Zauberformel ist : **G x G = W**)

Wir sind alle Zauberer, wissen es nur nicht! (**Bewusstsein!**)

Was passiert jetzt eigentlich wenn du negative Gefühle und Gedanken hast? - Überlege, wirklich nur kurz, für dich selbst!

Ich habe eine, wenngleich nur englische, Ursache dafür parat.

What you **think** is what you **get!** - auf deutsch ist das in etwa so „Alles was du jemals denkst wirst du bekommen – irgendwann!“

In meinen anderen Schriften wie z.B. „**Fakebook – we need no pope, we need no king**“ oder in den Romanen von Raphael de Bael oder gerade in den eingangs erwähnten Dokumentationen gehe ich näher auf die **Kosmischen Prinzipien**, die **Denk-** und **Handlungsweisen**, dem **Schöpfer deiner Realität**, etc. ein.

Kernpunkt allen Schicksals ist immer der Ausgangspunkt was du **denkst** und **fühlst**. Mehr dazu gibt es neben diesem Blog auf den Seiten von **Frank Carl Maier**² und **Raphael de Bael**³ (= **Templar Knights Freedom Camp**⁴)

Die größte Chance und gleichzeitig das allergrößte Geschenk dass du aus

2 www.fmd-97469.jimdo.com

3 www.rafael-de-bael.jimdo.com

4 www.tnfc.jimdo.com



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

deiner Beziehung und den Dramen mit deinem „Narzissten“ annehmen darfst ist: dich zu fragen, „**was dir dieses Wesen gespiegelt hat**“.

Schau, ich habe einige Beziehungen hinter mir, über die ich mich richtig hammerhart ausgekotzt habe. Bis ich nach einiger Zeit immer wieder feststellen durfte, dass mir diese „**Arschengel**“, wie es Robert Betz so wunderbar treffend ausdrückt, das gespiegelt haben, was mein eigenes, größtes Defizit ist: Mein eigener zauberhafter **Narzissmus**.

Wir **alle sind Narzissten**, in unterschiedlichster Gradualität. Und das kosmische Gesetz der Analogie besagt, das „wie oben, so unten – wie unten so oben“ und „wie innen so außen, wie außen so innen“ zählt für jeden von uns. Es ist das **Spiegelgesetz**.

Du kannst es mal kurz ausprobieren, indem du einfach mal aufzählst, eventuell sogar aufschreibst, was dir an den Verhaltensweisen deiner Eltern so richtig gegen den Strich geht.

Stopp! - mache bitte erst die Aufzählung bevor du weiter liest!

Stoppsschild einfügen

Hast du die Aufzählungen beieinander? - jetzt gehst du her und setzt hinter jede Aufzählung die Ergänzung „... und so bin ich!“ - was macht das mit dir?

Dieses **Prinzip** der **Analogie** (es ist das zweite der hermetischen Lehre) und das erste **Prinzip** des **Geistes** hat mein Leben komplett auf den



Kopf gestellt.

Ich habe übrigens im Rahmen meiner anthroposophischen Studien das Werk „**FCM – Die Hermetische Philosophie**“ herausgebracht. Ich finde es ein fantastisches Werk falls du Interesse daran hast deine Persönlichkeitsentwicklung selbst in die Hand zu nehmen. - Es gibt meiner Überzeugung nach auch keinen anderen Weg der Heilung, Entwicklung, Gesundheit als die Selbst-Heilung, Eigen-Entwicklung, bzw. Selbst-Gesundung!

Daher zeige ich dir in meinen Büchern lediglich Möglichkeiten auf. Ob und wie du es machst liegt in deinem eigenen freien Willen. Jeder Mensch ist seines Glückes Schmied, glaube mir. ;-)

Und jetzt zu ein paar Artikeln die ich im Laufe der Jahre aus der Akasha-Chronik genommen habe. „**Lerne das Leben zu lesen!**“ - das Internet ist die digitale Akasha-Chronik des Menschen, es steht dort alles was die Menschheit denkt!

Vom dämonischen Proll bis zum gelehrtesten Philosophen und noch viel höhere Geisteswesen, geben ihre Gedankenpakete dort hinein. Entwickle ein Gespür für die Wahrheit, Wichtigkeit und Wirklichkeit der Informationen die dort zu finden sind.

Wie das funktioniert?

Wenn du das Universum verstehen willst, denke in Energie, Schwingung und Wellen! - Nicola Tesla

Ich danke allen Autoren für ihre Gedanken, Interpretationen und Ausführungen mit höchster Ehrwürdigkeit und Respekt.



SYMPTOME EINER NARZISSTISCHEN PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Ein Narzisst kann soviel leisten und Bewunderung erhalten, wie er will – er wird nie wirklich „**satt**“.

Er erreicht keine anhaltende Befriedigung.

Sobald sich ein Erfolg eingestellt hat, muss er dem nächsten Erfolg hinterherlaufen.

Daraus ergibt sich eine endlose Folge von Anstrengungen, wobei der Narzisst niemals den Zustand von innerer Zufriedenheit erreicht. Kurz vor einem Ziel hat er schon die nächste Etappe vor Augen. Da er sich nicht selbst genügen kann, wird er zu einem Gehetzten seiner selbst.

Durch seine in der Kindheit erworbenen Erfahrungen entwickelt der narzisstische Mensch Symptome einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Er unterliegt der fatalen Illusion, Bewunderung sei dasselbe wie Liebe. Er wählt somit die kräftezehrende Methode, ständig mehr zu leisten, um bewundert zu werden und auf diese Art und Weise das Gefühl von Liebe zu spüren. Dabei gerät er in einen Teufelskreis und wird so niemals wirklich frei. Die Bewunderung ist abhängig von Leistungen, Funktionen und Eigenschaften, die durch harte Arbeit erworben werden müssen, aber auch sehr schnell wieder durch einen Leistungsabfall verschwinden können.

Der narzisstische Mensch strebt nach Unabhängigkeit, **härtet** sich immer mehr **ab** und **ignoriert Gefühle**. Er tendiert mehr und mehr dazu, die Realität rein sachlich zu erfassen und spaltet Emotionen ab.

Gefühle werden verdrängt und verschwinden aus seiner Welt.

Nur so kann es ihm gelingen, seelischen Schmerz abzuwenden.



Der narzisstisch Orientierte erlebt nur das als real, was in seinem eigenen Interesse existiert, während die Erscheinungen in der Außenwelt für ihn keine Realität besitzen, sondern nur darauf erfahren werden, ob sie für ihn selbst von Nutzen oder gefährlich sind. - Erich Fromm

Die Energie solcher Menschen ist nicht selten extrem groß, und sie leisten auch häufig Beachtliches. Besonders versuchen sie, in eine bevorzugte Machtposition zu gelangen, wo sie vor Verletzungen sicher zu sein glauben.

Keiner wird sie ernsthaft kritisieren, sie geben die Richtung vor, beurteilen oder verurteilen alles und jeden oder kontrollieren jegliche Regung in ihrem Umfeld.

Der innere Antrieb ihrer enormen Arbeits- und Leistungswut und ihres Strebens nach Perfektionismus entspringt der Unfähigkeit, sich selbst zu genügen und mit dem Erreichten zufrieden zu sein.

Ihre mühevollen Bestrebungen entstammen nicht der Freude an einer Idee und innerer Überzeugung, sondern der **Absicht**, mit ihren Taten **Achtung** und **Anerkennung** zu erreichen. Ihre Handlungen kennen kein anderes Ziel und es ist mitunter erstaunlich, ja sogar tatsächlich bewundernswert, wie einfallsreich sie in diesem Streben vorgehen können.

Ihre Erwartungen an sich selbst und andere sind völlig unrealistisch

Ihre übertriebenen **Forderungen** und **Zuwendungsbedürfnisse** lassen eine Beziehung mit ihnen äußerst unangenehm werden. Werden sie aufgrund ihrer extremen Ichbezogenheit schließlich von anderen abgelehnt, führt dies nicht zu einer Verhaltenskorrektur.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion ist quasi nicht vorhanden. Narzisstische Persönlichkeiten werden immer und immer wieder versuchen – mit denselben ungeeigneten Mitteln – ihr Leben positiv zu gestalten und sich noch mehr anzustrengen.

Im Grunde sehnt sich der Narzisst lediglich danach, als Person anerkannt und geliebt zu werden. Nur leider ist er vollständig davon überzeugt, dass dies nicht möglich ist. In seinen Augen kann ein Mensch nicht um seinen willen geliebt werden. Anerkennung kann man nur bekommen, wenn man auch etwas dafür leistet. Und durch seine Leistungen und Erfolge wird der Narzisst in diesem Weltbild auch regelmäßig bestätigt. Somit bleibt er in diesem Teufelskreis stecken, in dem sich seine Sehnsucht nach wahrer Liebe niemals erfüllen wird.

Aufzählung der Symptome einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung

Ein/e Narzisst/Narzisstin zeichnet sich durch folgende Verhaltensweisen aus:

beschäftigt sich übermäßig mit Themen wie Geld, Macht, Status, körperliche Schönheit, Luxus

hält sich in der Gesellschaft von Personen auf, die seiner würdig sind und seinem Status gerecht werden

hält sich für bedeutungsvoll und für besser als andere

hat ein Bedürfnis nach übermäßiger Bestätigung und unkritischer Bewunderung

zeigt arrogante Verhaltensweisen

hat hohe Ansprüche und übertriebene Erwartungen

glaubt, Vorrechte gegenüber anderen zu genießen

kompensiert Minderwertigkeitsgefühle durch die Erhöhung des labilen Selbst

führt emotional distanzierte Beziehungen

weist eine erhöhte Verletzlichkeit und Kränkbarkeit auf



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

spürt rachsüchtige Wut als Reaktion auf Kränkungen und persönliche Verletzungen

ist unsicher und misstrauisch gegenüber anderen Menschen

ist häufig neidisch auf andere und glaubt, andere seien neidisch auf ihn

zeigt einen Mangel an Empathie und kann die Gefühle und Bedürfnisse der anderen nicht erkennen

hat Angst vor einer negativen Beurteilung durch andere

hat das Gefühl, stets im Recht zu sein und hat dabei niemals ein schlechtes Gewissen

neigt zur Besserwisserei

teilt andere in „gut“ oder „schlecht“ ein – dazwischen gibt es nichts. Ist unfähig, zu differenzieren.

verhält sich in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch und zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen

übertreibt eigene Leistungen und Talente, erwartet ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden

spürt Scham, Verlegenheit und Gefühle der Demütigung, wenn eigene Defizite durch andere festgestellt werden

wechselt zwischen Depressivität und Euphorie, was eng mit Schwankungen in der Selbstwertschätzung zusammenhängt

unfähig zu liebevoller Zuwendung und Empathie mit der Folge keine stabilen Beziehungen eingehen zu können

kann schlecht mit der Eintönigkeit des Alltags umgehen

verfügt nicht über Konsensfähigkeit

zieht Befriedigung aus Anerkennung und Lob und nicht aus einer erbrachten Leistung

Ein Narzisst braucht unentwegt seine Zufuhr von Bewunderung

Wird der Narzisst von seiner narzisstischen Zufuhr abgeschnitten, reagiert er gereizt, nervös, ungeduldig, launisch, wütend und feindselig.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Manchmal zieht er sich auch wortlos zurück und spricht tagelang mit niemandem. In diesem Zustand kann er mürrisch verharren, bis er wieder gebührend angesprochen, beachtet und in seiner Person gewürdigt wird. In der Regel wird dies bald geschehen, da niemand dieses selbst bemitleidende Schauspiel lange ertragen kann.

Ein Narzisst kann nicht den ersten Schritt machen: der andere muss dies tun. Dadurch erlebt der Narzisst wieder seine gewohnte Zufuhr und kehrt in einen für seine Verhältnisse harmonischen Zustand zurück, der aus einem Gefühl der Genugtuung und Überlegenheit besteht.

Bleibt jedoch die Zufuhr von Bewunderung über einen langen Zeitraum aus und ist auch in absehbarer Zeit nicht mit Zufuhr zu rechnen, weil der Narzisst beispielsweise seinen Arbeitsplatz, seinen Partner, sein Vermögen oder seine Gesundheit verloren hat, kann er in tiefste Depressionen verfallen und von Selbstmordgedanken gequält werden.

Das Leben erscheint ihm sinnlos, wenn er nicht mehr im Rampenlicht steht. Er verliert seine Lebensenergie. Bevor er jedoch den Suizid ernsthaft in Erwägung zieht, wird er seiner Mitwelt möglicherweise damit drohen, in der Hoffnung, wieder die ersehnte Beachtung zu bekommen.

Ein Narzisst kann jede Situation in seinen Vorteil ummünzen. Eine Ausgangslage kann gar nicht so bescheiden sein, als dass es ein Narzisst nicht verstünde, sie für sich zu nutzen. Er wird in jeder Lage die für ihn so lebensnotwendige Bewunderung erhalten. Er ist eben einseitig darauf gepolt – das ist sein eigentliches Wesen und sein wahres Talent.

WARUM NARZISSTEN NICHT WISSEN, DASS SIE NARZISSTEN SIND

Ich habe sehr lange gebraucht, um Narzissmus wirklich verstehen zu können. Konfrontiert war ich damit oft, aber einfühlen konnte ich mich



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

kaum. Es war jedoch wichtig für mich, auch diese (neurotische) Verhaltensvariante verstehen zu können, um nicht zu leicht in die Falle zu tappen. Es ist nämlich kein Zufall, immer wieder schlechte Erfahrungen mit Narzissten zu machen – irgendwie muss man sich komplementär zu ihnen verhalten, um als „Opfer“ in Frage zu kommen.

Es gibt leider nicht nur den „klassischen Narzissten“, der offen egoistisch agiert. Es gibt viele verschiedene Spielarten, von denen manche gar nicht so einfach zu erkennen sind. Deshalb ist er auch für ein aufmerksame Gegenüber oft schwierig zu erkennen. Im Gegensatz zum dominant-egoistischen Narzissten (maskuliner N.) gibt es zum Beispiel auch den devot-unterwürfigen (femininer N.) - **Achtung!**: maskulin und feminin ist reines Geschlecht es hat nichts mit Mann oder Frau zu tun. Jede Frau hat maskuline und feminine Aspekt in sich, genauso wie jeder Mann diese hat.

Auch wenn Letzterer nicht auf den ersten Blick narzisstisch erscheint, teilt er sich doch mit dem klassischen Narzissten das entscheidende Merkmal aller Narzissten:

Er kann andere Menschen nicht als „DU“ wahrnehmen. Er ist übermäßig auf sein „ICH“ fixiert. Es ist eine extreme Ausprägung der **EGO-Struktur**

Andere sind nur insofern wichtig für ihn, als sie ihn bestätigen – oder ablehnen. Er sucht permanent Anerkennung, sein Selbstwertgefühl ist äußerst brüchig, er hat keinen stabilen inneren Wesenskern. Er will andere beeindrucken, er will nicht kritisierbar sein. Ob er das durch Demonstration von Überlegenheit oder unterwürfige Liebenswürdigkeit erreicht, ist letztlich egal. Er sucht ständig nach Bestätigung seines Werts.

Narzisstes haben kein stabiles Ich-Gefühl. Es definiert sich in erster Linie über die Rückmeldung anderer. Sie müssen positives Feedback erhalten, um sich gut zu fühlen, da sie so weit entfernt von Selbstannahme sind.



Und ebenso weit entfernt sind sie von ihrem ursprünglichen Selbst. **Sie beziehen ihre Identität nur von außen.**

Auf Kritik reagieren sie entweder überempfindlich und deprimiert – oder überzogen abwehrend und aggressiv. Beides deutet auf ein im Grunde sehr schwaches Selbstwertgefühl hin.

Ihre Überlebensstrategie in der Kindheit war, durch Anpassung schmerzhafter Kritik zu entgehen. So verknüpften sie von klein auf ein gutes Seinsgefühl mit Lob für die Anpassung an die Erwartungen anderer. Dieses Muster – jahrelang gelebt und eingeschliffen – wurde zu ihrer Normalität.

Bis hierhin unterscheiden sich unterwürfig und offen egoistisch agierende Narzissten nicht. Beide haben wenig Gefühl für ihre wirklichen Bedürfnisse (und damit natürlich auch für die anderer), erhielten nur durch bestimmte Verhaltensweisen und Leistungen diese an Bedingungen geknüpfte Zuneigung.

Es gibt vielfältige Gründe, warum manche vollkommen in diesem Muster stecken bleiben und andere es quasi „umkehren“. Diejenigen, die es umkehren, spüren irgendwann den Betrug.

In Wirklichkeit sind sie tatsächlich betrogen worden. Sie haben früh gelernt, dass es „Liebe“ nur unter bestimmten Bedingungen gibt. Liebe ist aber keine Liebe, wenn sie an Bedingungen geknüpft ist – im besten Fall ist sie Zufriedenheit mit dem gewünschten Verhalten, das positiv honoriert wird. Aber ein Kind, das nur „geliebt“ wird, wenn es sich wie gewünscht verhält, wird in Wahrheit überhaupt nicht geliebt.

Diejenigen, die den Betrug erkennen, entwickeln daraus die Einstellung, dass ihnen die Welt etwas schulde. Da sie sich so sehr bemüht haben, alles gut und richtig (wie gewünscht) zu machen, aber dennoch am Ende



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

nicht das bekommen haben, was ihnen dafür versprochen wurde (Liebe), ist später ihr Grundlebensgefühl des „Zu-kurz-Gekommenseins“.

Sie irren sich nicht, denn so war es auch. Sie erkennen nur nicht, dass sie einem fundamentalem Irrtum aufgesessen sind: Liebe kann man sich nicht verdienen, es ist komplett unmöglich, nur wegen seiner Leistungen geliebt zu werden. Aber sie versuchen es immer weiter.

Natürlich geht es ihnen vordergründig nicht um Liebe, denn die haben sie ja nie kennen gelernt. Es geht ihnen um Anerkennung bis hin zu Bewunderung. Im Grunde erwarten sie von anderen Menschen das, womit sie sich endlich wertvoll fühlen könnten. Das kann paradoxerweise bis zur Selbstaufgabe gehen, indem sie sich irgendwelchen „Erfolgsregeln“ unserer Gesellschaft unterwerfen, ohne auch nur im Geringsten zu hinterfragen, ob sie diese sinnvoll finden – bzw. durch permanentes „Zu-Diensten-sein“, mit dem sie sich als den perfekten Menschen darstellen.

Der Irrtum ist jedoch bei beiden der gleiche: echtes Selbstwertgefühl kann nie durch Lob entstehen, jedenfalls nicht mehr beim Erwachsenen. Und ich denke, in Wahrheit eigentlich auch nicht beim Kind. Es muss spüren, dass es auch mit seinen Fehlern und Schwächen um seiner selbst willen geliebt wird, sonst hilft alles Lob für gewünschtes Verhalten oder gute Leistungen nicht.

Sie haben keinen klaren Blick auf die Gegenwart, sie realisieren nicht, dass sie selber längst erwachsen geworden sind und ihnen keiner ihrer Mitmenschen etwas schuldet. Dass es sich dabei nur um ein inneres Manko handelt, das sie nur selbst auflösen können, indem sie sich ihm stellen, begreifen die wenigsten. Aber damit sehen sie in anderen immer wieder nur „ideale Stellvertreter“ ihrer frühen Bezugspersonen und werden schnell grausam, wenn sich diese nicht als ideal erweisen.

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass narzisstisch gepräg-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

te Menschen unglaublich wenig Gespür für sich selbst haben. Sie sehen weder ihre Stärken noch ihre Schwächen klar. Sie überhöhen sich in einigen Bereichen zu stark (ich vermute, das sind jene Bereiche, die von ihren Bezugspersonen besonders honoriert wurden) und negieren dafür andere Eigenschaften, die offensichtlich sind. Oft sogar ihre wirkliche Stärken.

Da die meisten Menschen selten tiefer unter die Oberfläche ihrer Mitmenschen dringen, können sie auf diese Art recht erfolgreich blenden. Problematisch wird es nur dann, wenn ihnen jemand tatsächlich nahe kommt und sich nicht von ihrer Fassade täuschen lässt. Doch das passiert ihnen selten, weil sie alles tun, um dies zu vermeiden.

Am ehesten ziehen die zwei Gegentypen von Narzissten sich an: der Unterwürfige den Großartigen und umgekehrt. Sie sind durch dasselbe Grundthema verbunden und passen in ihren Mustern perfekt zusammen. Keiner hat ein echtes Gespür für sich selbst oder den anderen. Derjenige, der bewundert, wird von niemand sonst so viel positive Rückmeldung bekommen wie von dem, der seine Großartigkeit bestätigt sehen will. Und dieser erfährt von niemand sonst so viel Bewunderung. Das Traurige ist nur, dass die Beziehung nicht echt ist – jeder sucht nur seinen eigenen Vorteil, auch wenn ihm das nicht bewusst ist. Zudem respektiert der Großartige in Wirklichkeit den Unterwürfigen nicht – er ist Mittel zum Zweck und sollte er sich je entwickeln und aus seinen Mustern aussteigen, würden sich quasi zwei Fremde gegenüber stehen.

Es gibt aber noch eine Konstellation, die häufig auftritt: Der Narzisst und der naive Idealist. Sie geht selten lange gut, aber eine Weile profitiert der Narzisst sehr stark von den Mustern des Naiven. Dieser neigt zum Idealisieren, weil das ein Muster von ihm ist. Er bekam echte Liebe von einer Bezugsperson, die schwach war und ihm keinen Halt bot. Er musste sie idealisieren, um das Bisschen Liebe nicht zu verlieren. Seine feinen



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Sensoren lassen diese frühe Liebesbeziehung wieder aufleben, wenn er an einen liebenswürdig auftretenden Narzissten gerät, hinter dessen Fassade er Schwäche spürt. Er tut alles, um ihn zu stärken – wie schon bei seiner frühen Bezugsperson. Um irgendwann völlig desillusioniert feststellen zu müssen, dass er bei der leisesten Forderung – sie muss nicht einmal ausgesprochen sein, es kann auch sein, dass dem Narzissten klar wird, dass da jemand eine „echte Beziehung“ haben will (egal, ob Freundschaft oder Liebesbeziehung), die mit einer gewissen Verantwortung einher geht – und damit ist er komplett überfordert.

Denn eine echte Beziehung bedeutet auch, nicht nur dem anderen, sondern auch sich selbst nahe zu kommen. Und das kann er einfach nicht, weil die Angst davor viel zu groß ist. Wenn Gefahr droht, sein überhöhtes Selbstbild zu verlieren, bleibt nur mehr sehr wenig von ihm übrig.

Natürlich gibt es einige Wenige, die es schaffen, ihre Muster aufzubrechen und sich dem zu stellen, was dahinter liegt. Aber es ist höchst unwahrscheinlich, denn normalerweise bleiben die Menschen in ihren Mustern – bis zu ihrem Tod. Sie suchen sich immer wieder Menschen, die sie aufgrund ihrer eigenen ungesunden Muster in ihren bestätigen. Es scheint, als wäre das der einfachere Weg.

Allerdings ist es nicht so. Denn es verhindert die Befreiung von schädlichen Prägungen und dem authentischen Lebensausdruck. Und nur damit können wir echte Lebensfreude empfinden. Doch in den meisten Fällen wird dies auf dem Altar des Egos geopfert. Es ist wahrscheinlich in letzter Konsequenz eine Frage des Bewusstseins, welchen Weg man wählt. Und warum manche sich der Bewusstheit zuwenden und manche nicht, kann ich auch nicht sagen. Das ist ein Rätsel, das ich bisher nicht lösen konnte.

Vermutlich hat es viel mit Leidensdruck zu tun: solange man noch halbwegs erträglich mit seinen Mustern durch kommt, hält man an ihnen



fest. Erst wenn man gar nicht mehr kann, ist man gezwungen, sie loszulassen und sich neu zu orientieren.

NARZISSMUS – SIEH MICH! UND SIEH MICH NICHT.

Der Narzissmus ist janusköpfig.

Was bedeutet das für unseren Umgang mit „narzisstischen Persönlichkeiten“? Und was bedeutet es für den Narzissten in uns?

Aus meiner Tätigkeit als Coach und meiner therapeutischen Arbeit als Gestalttherapeutin kenne ich die narzisstischen Anteile gut, die ein jeder in sich trägt, nicht zuletzt auch ich.

Sätze wie „Mir konnte noch keiner helfen!“, „Sie haben ja keine Ahnung, wie schlimm das war!“ u.ä. begegnen mir regelmäßig.

Superlative, Egozentriertheit, Kritik an der Person und Qualifikation des Gegenüber, Verachtung und Ablehnung kennzeichnen den Klienten mit narzisstischen Strukturen.

Narzisstische Merkmale zeigen sich in unterschiedlichster Ausprägung. Von leichten narzisstischen Zügen reicht die Skala bis zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung, welche die ICD-10, das in Deutschland wichtigste Diagnoseklassifikationssystem der Medizin, mit folgenden Kriterien beschreibt:

Der Narzisst / die Narzisstin

hat ein grandioses **Verständnis** der eigenen **Wichtigkeit** (übertreibt etwa seine Leistungen und Talente, erwartet, ohne entsprechende Lei-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

stungen als überlegen anerkannt zu werden)

ist stark ingenommen von **Fantasien** grenzenlosen **Erfolgs, Macht, Brillanz, Schönheit** oder idealer **Liebe**

glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder hochgestellten **Menschen** (oder Institutionen) verstanden zu werden oder mit diesen verkehren zu müssen

benötigt ständige exzessive **Bewunderung**

legt ein **Anspruchsdenken** an den Tag, d.h., er hegt übertriebene **Erwartungen** an die Außenwelt auf eine besonders günstige **Behandlung** oder automatisches **Eingehen** auf die eigenen **Erwartungen**

ist in zwischenmenschlichen **Beziehungen** ausbeuterisch, d.h., er zieht Nutzen aus anderen, um eigene Ziele zu erreichen, ohne im Gegenzug etwas zu geben

zeigt einen **Mangel** an **Empathie**, ist nicht bereit, die Gefühle oder Bedürfnisse anderer zu erkennen, anzuerkennen oder sich gar mit ihnen zu identifizieren

ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn

zeigt arrogante, hochmütige **Verhaltensweisen** oder **Ansichten**



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!



Das DSM-V, das amerikanische Pendant für seelische Krankheiten, sortiert die narzisstische Persönlichkeitsstörung in das Cluster B: „dramatisch, emotional, launisch“.

Weiter heißt es: „Personen mit dieser Cluster B Persönlichkeitsstörung haben ein extremes Verständnis davon, wie wichtig sie sind. Sie fordern und erwarten, von anderen bewundert und gelobt zu werden und können nur in beschränktem Umfang die Perspektiven anderer anerkennen.“

Doch nicht jedem Menschen mit narzisstischen Zügen ist eine narzisstische Persönlichkeitsstörung zu diagnostizieren. Meiner Erfahrung nach zeigt jeder Mensch in gewissen Kontexten narzisstische Verhaltensweisen



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

und Reaktionen, wenn ihn Situationen und Begegnungen an gerade den Wunden seines Selbst berühren, an denen ihm schon früher ein liebevoller Spiegel gefehlt hat für die Erfahrung bedingungsloser Annahme.

Jeder trägt einen Narzissten in sich, sage ich aus meiner therapeutischen Arbeit heraus. Und mit dem Narzissten im Klienten zu arbeiten, ist herausfordernd und lohnend zugleich.

Denn wer sich seinem Narzissten stellt, der kann erkennen, wie wenig er für sein wahres Selbst geliebt wurde, sondern stattdessen nur für seine Leistung und das Ausbilden einer Ersatzpersönlichkeit zum Gefallen der Bezugspersonen, die ich „Maske“ nenne.

Der kann wütend werden über Bezugspersonen, die (auch) so lieblos sein konnten. Der kann trauern darüber, dass er die bedingungslose Liebe, der er bedurfte, zu selten erfuhr. Der kann Verantwortung für sich übernehmen.

Der kann beginnen, seine Maske abzulegen und sein wahres Selbst zu erkunden, sich selbst zu lieben und anzuerkennen, so wie er ist. Auch so narzisstisch. So voller Sehnsucht nach bedingungsloser Zuwendung und gleichzeitig so beschränkt auf oberflächliche Bewunderung. So unfähig Mitgefühl zu empfinden, Liebe zu geben und echte Beziehungen einzugehen.

Als Gestalttherapeutin glaube ich: Erst wer sich so annehmen kann, wie er ist, kann mehr werden als das. Wer erkunden lernt, was er fühlt und braucht, entwickelt sich wie von selbst weiter.

Ein oft anstrengender, auch beängstigender Weg.

Menschen mit ausgeprägten narzisstischen Eigenschaften sind selten beliebt. Und doch: Unter den bedeutendsten Menschen unserer und vergangener Zeiten finden wir viele Narzissten. Von Bewunderern umgeben,



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

erreichen sie nicht selten Großes.

Wir brauchen nur die Magazine aufzuschlagen und finden sie gehäuft. Laut einer Studie sind Prominente in der Unterhaltungsbranche narzisstischer als andere Menschen und haben gerade deswegen bessere Karrierechancen in den Medien.

Unangenehm im Umgang, aber man schmückt sich gerne mit ihnen. Nennen wir es nun Charakterschwäche oder Persönlichkeitsstörung. Von all den Medaillen mit deren zwei Seiten ist die des Narzissmus eine der begeisterndsten um abstoßendsten zugleich. Und die, die am meisten zu blenden vermag und deshalb so oft verkannt wird.

Nimm mich an und gib mich auf

Was bedeutet Narzissmus für den Betroffenen?

Narzissmus isoliert und bringt große Beziehungsschwierigkeiten mit sich. Das mag paradox klingen, sind doch Narzissten oft charismatische Menschen, die andere anziehen. Die mangelnde Empathie und ihre Egozentriertheit allerdings machen sie annähernd unfähig, echte emotionale Bindungen einzugehen.

Sie sind auf die Oberfläche festgelegt; Kollegen, Freunde, Partner kommen und gehen. Narzissmus verhindert das tiefste Metabedürfnis des Menschen nach **Zugehörigkeit**.

Aus einer tiefen Verletzung dieses Bedürfnisses in der frühen Kindheit heraus hat sich der Narzisst (scheinbar) immun gemacht gegen ehrliche menschliche Zuwendung und Liebe. Er hat eine Mauer um sich errichtet, um keine weitere Verletzung mehr zuzulassen und sich nach innen selbst zu genügen.

Doch ein Teil in ihm spielt da nicht mit, der hungert nach tiefer Verbun-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

denheit mit anderen Menschen. So tut der Narzisst alles ihm Mögliche für sich und im Zweifel auch gegen andere, um großartig und bewundert zu sein, und wird daran doch nicht satt.

Der Narzisst mag als Kind übrigens auch das andere Extrem erlebt haben: Überfürsorge, Überwichtigkeit, Überkontrolle. Auch dann ist er nie um seiner selbst willen geliebt worden, sondern nur für die Leistung, es seinen Bezugspersonen besonders recht gemacht zu haben. Im ständigen Fokus der Aufmerksamkeit wurde er kontrolliert, dirigiert und für enge Grenzen passfähig gemacht. Dafür erhielt er „Liebe“ im Überfluss und erwartet nun, dass dies ewig so weiterginge.

Beide **Ausgangssituationen** – ein emotional vernachlässigendes Umfeld und ein materiell überversorgendes Umfeld – können scheinbar nicht unterschiedlicher sein und sind doch so ähnlich: In beiden Umfeldern konnte der Heranwachsende sein wahres Selbst nicht oder nicht ungestört entwickeln.

Es mangelt ihm an der Erfahrung, bedingungslos um seiner selbst willen geliebt worden zu sein, mit und für seine Bedürfnisse und Gefühle, seien sie auch noch so gegenläufig zu denen des Umfeldes.

Ebenso wenig kann der Narzisst deshalb lieben. Auch nicht sich selbst. Ein Narzisst weiß, was er kann, aber nicht, wer er ist.

Narzissmus steigert nur scheinbar den Selbstwert: Emotional erstarrt und erkaltet sind Narzissten enorm leistungsfähig, ehrgeizig, stark und können kämpfen. Sie sind selbstbewusst und stehen für sich ein. Sie setzen sich durch und geben nicht nach, sie fordern ihr „Recht“ und die Befriedigung ihrer Bedürfnisse. Sie können andere verachten, zur Seite schieben und sich durchboxen.

Narzissmus kann für einen Menschen ein hervorragender Partner auf



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

dem Weg zum Erfolg sein, weil es den Narzissten vermeintlich nicht stört, wie viele Leichen seinen Weg pflastern.

Narzissmus stärkt – scheinbar!

Narzissten scheinen es zu verkraften, wenn in Artikeln geraten wird: „Falls Sie einen emotionalen Egoisten (gemeint ist der Narzisst) mit Paarungsabsicht treffen, gilt: Rennen Sie, so schnell Sie können!“

Hinter der Maske aber ist der Narzisst zutiefst verletzt und verletzlich. Mit dem Narzissten im Klienten zu arbeiten, ist herausfordernd, ja, und meiner Erfahrung nach lohnend.

Narzissmus schützt!

Die Stärke der unverletzlichen, großartigen Maske in einer Begegnung, auch in einer therapeutischen Begegnung, für etwas Ungewisses loszulassen, ist für Narzissten stark beängstigend.

Eben diese Angst vor erneuter Vernichtung des eigenen Selbst schützt die narzisstische Struktur. Unter der Verachtung für alle anderen sitzt eine tiefe Verletzung, an der ein narzisstisch verletzter Mensch nicht berührt werden will. Deshalb kann er jeden mit seinem Hochmut und seiner Verachtung (Verachtung meine ich hier im Sinne der Grundemotionen nach Paul Ekman als Signal der Hierarchieklärung, der Abwertung des anderen zur eigenen Aufwertung) konfrontieren und abschrecken. Deshalb ist der Narzisst für sich, sein Umfeld und seinen Begleiter – gleichviel ob Berater, Coach oder Therapeut – auch so herausfordernd.

Narzissmus verdeckt!

Durch die ehrliche, emotionale Begegnung mit einem anderen mit seiner alten Verletzung konfrontiert, müsste der Narzisst all die Wut und Enttäuschung über den Mangel an Liebe spüren. Dann geriete nicht nur sei-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

ne eigene Stabilität, sondern auch die seines (Herkunfts-)Systems in Gefahr. Außerdem würde er die große Sehnsucht nach wahrer Liebe spüren, und auch die schmerzt tief. Deshalb laden Narzissten – unbewusst – mit ihrer Arroganz und Egozentrik auf subtile Weise dazu ein, sie aufzugeben. So wiederholen sie ihr frühes Drama und bleiben in unangenehmen, aber vertrauten Beziehungsmustern.

Und nenn es nicht Narzissmus

Ein Beispiel aus meiner Praxis. Frau M., zunächst eine Coaching-Klientin, sucht Hilfe, weil sie es auf keiner Arbeitsstelle lange aushält. Die Vorgesetzten seien immer alle so unfair zu ihr, sie würden ihr wahres Potenzial gar nicht erkennen. Auch zwei selbstständige Tätigkeiten als Beraterin wären gescheitert, weil die Kunden sie und ihr Angebot einfach nicht richtig verstanden hätten.

Die Verachtung, die sie dabei offen zeigt, und das Betonen ihrer besonderen Fähigkeiten auch als Coach laden dazu ein, die gemeinsame Arbeit abzulehnen oder in die Konfrontation zu gehen. Schnell ist mir klar, das Coaching hier nicht angezeigt ist. Das teile ich ihr mit. Ich schildere ihr mein Bild von Veränderungsarbeit und Frau M. entscheidet sich für eine Therapie, für „den Weg in das Ungewisse“, wie sie es nennt. Die ersten Termine bestehen aus ausschweifenden Erzählungen, in denen sie sich und ihr Verhalten in den Mittelpunkt rückt. Sie möchte Bestätigung und Bewunderung. Das spiegele ich ihr zurück, woraufhin sie sofort meine Arbeitsweise mit mir diskutieren möchte – vor dem Hintergrund ihrer eigenen Weiterbildungen. Auch das spiegele ich ihr zurück – immer wieder. Eine Gratwanderung zwischen liebevollem Spiegel ihres Verhaltens und ihrer Motive und einen Machtkampf darum, wer recht hätte.

Gleichzeitig spreche ich an, wie angenehm ich andere Facetten empfinde, die ich auf der Metaebene an ihr wahrnehme. Wie mir ihre Neugier, ihre Fröhlichkeit, ihr südländisch angehauchter Charme, ihre Lust am Spiel



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

und ihr Engagement für sich gefallen. Manches von dem blitzt nur kurz auf, so, als wolle es gesehen werden und doch wieder nicht. Dieses „Gesehenwerden“ ist ihr unangenehm, und auch das reflektieren wir. Mein Fokus liegt auf ihrem „wahren Selbst“ im Sinne ihrer Bedürfnisse und emotionalen Impulse. Dieses Selbst unterscheide ich vom Ersatzselbst im Sinne der Masken und Rollen, die sie erlernt hat. Das erkläre ich ihr. Sobald auch nur ein Fünkchen des wahren Selbst aufblitzt, hebe ich es hervor, zunächst vorsichtig, um sie nicht emotional zu überfordern oder ihr zu nahe zu treten und sie in die Flucht zu schlagen. Sehr bildhaft, mit Bodenankern, Puppen, Collagen und anderen „Experimenten“ erarbeiten wir zunächst, wie sie geworden ist, welche Rollen sie ausfüllt, welche Eigenschaften sie besonders entwickeln und welche sie unterdrücken lernen musste. Niemals spreche ich dabei mit ihr von Narzissmus. Schon der Begriff kann meines Erachtens das Bild einer unveränderbaren „Störung“ assoziieren, ein Bild, das dem Prozessgedanken und der Idee der organismischen Selbstregulierung der Gestalttherapie widerspricht. Der Idee, dass ein Mensch nicht gestört ist, sondern in bestimmten Kontexten mit einer gestörten Struktur reagiert. Und dass sich aus der liebevollen Annahme der störenden Struktur auch das Andere, scheinbar Fehlende wieder entwickeln könne. Die Stigmatisierung durch einen Krankheitsbegriff wie „narzisstische Persönlichkeitsstörung“ mag im Falle des Narzissten zudem noch als Bestätigung der Besonderheit wirken.

Ich zeige Frau M. immer wieder, dass ich bleibe – dass ich sie annehme, so wie sie ist. Und mich gleichzeitig genauso ernst nehme wie sie und wenn nötig klar und liebevoll abgrenze. Auseinandersetzungen, die Kritik an meiner Arbeit, ihre Neigung, mir die Schuld zu geben, all das konnte sie schließlich überwinden, weil unsere therapeutische Beziehung trug. Die Auseinandersetzungen reflektierten wir immer wieder. Damit bot ich ihr das an, was sie in ihrer kalten, leistungsorientierten Familie lange vermisst hatte: Bedingungslose Zugehörigkeit, sichere Grenzen und liebevolles Spiegeln. Ihre Zweifel und Selbstzweifel begleiteten sie über ein



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

halbes Jahr. Immer wieder wollte sie kapitulieren und doch bleiben. Die Leere, die sie in sich fand, erschrak sie. Das Risiko war groß, dass sie auch diese wieder in eine narzisstische Extravaganz verwandelt hätte. Schließlich, als sie immer mehr sich selbst, ihre Gefühle, ihre eigenen Fähigkeiten, Wünsche, Bedürfnisse und Träume entdeckte, konnte sie auch das Alte, das Erlernte, die Überlebensstrategien als Ressourcen schätzen und integrieren. Ein Jahr lang beobachten, reflektieren, nachspüren, erkennen, ausprobieren, und wieder von vorn. In dieser Zeit ist sie nicht anders geworden, sondern mehr als bisher. Sie hat das Alte nicht abgeschnitten, sondern erweitert – wie von selbst hat sich Fehlendes ergänzt. Und eines hat Frau M. vielen anderen damit voraus: Sie hat ihre Narzissstin erkannt und integriert.

Die (laut ICD-10-GM und DSM-V) Persönlichkeitsstörungen entstehen nach dem interpersonellen Zirkel von Kiesler aus einer starken Einseitigkeit in der Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit.

Kann die Persönlichkeit sich organismisch, selbstständig vervollständigen, so sagt die Gestalttherapie, wird der narzisstische (oder schizoide, histrionische, dependente etc.) Teil einer von vielen innerhalb einer vollständigen Persönlichkeit.

Der Coach / Therapeut als Narzisst

Wie gehen wir als Coaches und Therapeuten mit dem Narzissten in uns um? Natürlich gibt es auch hier Sonnen- und Schattenseiten. Mangelnde Empathie ist keine gute Basis für wahre Begegnung, obwohl trainierter Rapport (sozusagen als Ausdruck der eigenen Brillanz) gut möglich ist.

Der übergroße Wunsch nach Bewunderung und die Überzeugung der eigenen Großartigkeit sind tolle Partner, um Bücher zu schreiben, in Inter-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

views zu brillieren, Marktanteile zu erkämpfen und potenzielle Kunden zu begeistern.

So mancher dieser Kunden mag sich dann später enttäuscht abwenden, wenn er bemerkt, dass er nicht um seiner selbst willen unterstützt wird, sondern nur, damit sein Heilungs- oder Entwicklungsweg dem anderen als Erfolg diene.

Dafür findet der narzisstische Anteil im Coach oder Berater, den Guggenbühl-Craig den „Scharlatan“-Anteil nennt (Guggenbühl-Craig spricht hier generell vom Scharlatan-Helfer, unabhängig davon, welchen Persönlichkeitsanteil er gerade im Einzelnen beschreibt), kreative Wege, z.B. in allem einen Sinn zu suchen (der vor Schmerz schützt) und Ratschläge zu erteilen (die der Kompetenz des Fachmannes Ausdruck verleihen).

So sehr der narzisstische Anteil beflügeln kann, er verhindert eine echte Begegnung. Und ich bin wie Carl Rogers und viele Kollegen nach ihm der Meinung, dass der empathische, authentische und wertschätzende Kontakt das eigentliche heilsame Agens in der Zusammenarbeit von Coach, Berater oder Therapeut und Klient ist.

Wer Menschen wirklich helfen will, muss sich meiner Meinung nach in der eigenen Therapie mit seinem Narzissten auseinandergesetzt, ihn erkannt und integriert haben. Sonst schadet er dem anderen mehr, als er ihn unterstützt.

Ich kann mich nicht dagegen wehren, in den ICD-10-Kriterien gewisse Parallelen zu den zivilisierten Gesellschaften unserer Zeit zu erkennen. Neid, Arroganz, Hochmut und Mangel an Empathie sind für mein Empfinden das Kennzeichen der Leistungsgesellschaft und verantwortlich für Depressionen, Burnout, Angst- und Zwangsstörungen, Beziehungs- und Liebesunfähigkeit.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Sind Erfolg, Macht, Brillanz und ideale Liebe nicht jene Werte unserer Zeit, die uns noch jedes Hochglanzjournal und so viele Seminartitel andienen? Geht es nicht allerorts darum, die eigene Ausstrahlung so zu trainieren, dass man größtmögliche Bewunderung und Aufmerksamkeit erntet?

Wie viele Kommunikationstrainings gibt es mit dem Ziel der Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse? Lehren uns nicht charismatische Menschen für einen angemessenen Preis, wie besonders und einzigartig wir wären, wenn wir nur fest daran glaubten?

Und verspricht uns der Chirurg unseres Vertrauens nicht Schönheit – zu erschwinglichen Preisen? Ist es nicht der Mensch von heute, der fest davon überzeugt ist, dass der Homo sapiens das Ende der Evolution darstellt, die Krone der Schöpfung?

Dass eine Entwicklung, die Milliarden Jahre andauert, in einem so einzigartigen, besonderen und intelligenten Beherrscher der Welt ihr Ende finden muss? Denn schließlich: Was könnte jetzt noch kommen?

Da weigere ich mich einfach, auch nur einen einzigen Menschen mit der Diagnose „Narzisstische Persönlichkeitsstörung“ abzustempeln.



NARZISSMUS ALS CHANCE

Veröffentlicht am 16. Januar 2014 von Sven Grüttefien

Ist es möglich, dass eine Begegnung mit einem Narzissten eine tiefere Bedeutung haben kann? Könnte hinter einer Beziehung mit einem Narzissten, die gekennzeichnet ist von Kränkungen und Enttäuschungen, die kein dauerhaftes Glück verspricht und permanent von Querelen durchkreuzt wird, unter Umständen eine tiefere Botschaft stecken? Haben Sie schon einmal versucht, eine ganz andere Perspektive einzunehmen und die Beziehung zu einem Narzissten in einem neuen Zusammenhang zu sehen?

Ein Narzisst lebt in Extremen: mit dem Mittelmaß kann er sich nicht zufrieden geben. Daher kann in seiner Gegenwart keine dauerhafte Ruhe und Harmonie entstehen. Immer wieder treibt es ihn dazu, aus gewohnten Verhältnissen auszubrechen. Es mag Augenblicke der Eintracht geben, doch der Narzisst wird diesen friedvollen Zustand früher oder später wieder zerstören. Wenn alles harmonisch und gleichmäßig verläuft, spürt er sich selbst nicht mehr. Er fürchtet sich vor Eintönigkeit und seiner eigenen inneren Leere. Daher flüchtet er in extreme Reize als Ersatz für diese Leere und jagt ständig dem „ultimativen Kick“ hinterher.

Aus diesem Grund kann er auch keine beständige Liebe geben. Er ist selbst nicht erfüllt von echter Liebe und kann daher nur – ganz seiner Wesensart entsprechend – übertrieben Liebe vortäuschen. Er weiß nicht, was wahre Liebe ist und wie sie sich anfühlt. Die Hoffnung, der Narzisst könnte jemanden auf tiefe und ehrliche Weise berühren, wird ein unerfüllbarer Traum bleiben. Man überfordert einen Narzissten mit derartigen Erwartungen.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Ein Narzisst kann anderen Menschen aber auf unbewusste Weise als eine Art Leuchtturm für deren eigenes Leben dienen. Meistens leben die Partner von Narzissten nämlich in dem anderen Extrem: Sie sind bescheiden, zurückhaltend, opfern sich für andere auf und verleugnen ihre Bedürfnisse. Auch dies ist eine extreme Form der Entfernung vom eigenen Selbst, nur in eine andere Richtung – und hat ebenso wenig mit echter Liebe zu tun. Selbst wenn in diesem Extrem der Umgang herzlicher und friedvoller ist, kann man dennoch nicht von einem erfüllten Leben sprechen.

Sich selbst kennenlernen

Wahre Liebe beginnt immer bei sich selbst. Wer sich nicht selbst annehmen, achten, schätzen und für seine eigenen Überzeugungen einstehen kann, der liebt sich nicht und lehnt sich in der Folge durch seine unbewussten negativen Gedankenmuster jeden Tag selbst ab. Er möchte sich selbst gar nicht begegnen und flieht in irgendwelche Idealvorstellungen. Wer aber nicht bereit ist, sich selbst zu akzeptieren, sich selbst zu gefallen und auf sich selbst zu hören, der kann es schlecht von anderen erwarten und darf sich nicht wundern, wenn er entsprechend behandelt wird.

Wer sich selbst kennenlernen will, muss nach innen schauen und seine tiefere, unbewusste Welt ergründen. Statt sich auf das Denken und Verhalten anderer zu konzentrieren, sollten Sie beginnen, sich selbst zu verstehen. Andere Menschen werden keine Macht oder Kontrolle mehr über Sie haben, wenn Sie gelernt haben, dass Sie in jedem Augenblick selbst für ihre Reaktionen verantwortlich sind. Statt sich auf andere zu fokussieren und ihnen die Schuld an Ihrem Zustand zu geben, können Sie Ihre Gefühle als Aufforderung betrachten, etwas über sich selbst zu lernen und sich selbst zu hinterfragen



Nur die Augenblicke schenken die wahren Offenbarungen. Sie sind die einzig glaubhaften Sinnbilder der Ewigkeit. - Ernst Bertram

Liebe bedeutet, sich selbst kennenzulernen und sich selbst zu meistern. Liebe bedeutet aber auch, alles anzunehmen, was sich in jedem einzelnen Augenblick des Lebens offenbart, jeden Menschen, jede Situation, jeden Gedanken und jedes Gefühl. Stehen Sie Ihren Empfindungen nicht zynisch gegenüber und wehren Sie sich nicht dagegen. Betrachten Sie sie eher mit einer inneren Gelassenheit und beobachten Sie Ihre inneren Reaktionen. Wenn Sie sich gegen Ihre Empfindungen wehren, erhalten Sie keinen Zugang zu Ihrem innersten Wesen. Nehmen Sie alles an, was da ist. In der Haltung eines neutralen Beobachters können Sie sehr viel über sich selbst lernen.

Der Narzissmus kann ein hilfreicher Begleiter sein

Echte Liebe befindet sich weder in dem Extrem von Macht und Herrschaft auf der einen Seite noch in dem von Unterwerfung und Aufopferung auf der anderen Seite. Wahre und beständige Liebe liegt im Ausgleich der beiden Pole, im harmonischen Einklang dieser beiden Extreme. Macht- und Herrschaftsansprüche wandeln sich im Zustand der Harmonie in Solidarität, Unterwerfung und Aufopferung in Selbstbestimmung.

Das Leben besitzt eine allgegenwärtige Kraft, die ständig für Ausgleich sorgt. Es strebt nach Vollkommenheit, die nur mit der Kraft der Liebe möglich ist. Unser Verstand oder unser Ego verblendet uns meistens derart, dass wir den Weg zu einem harmonischen Zustand nicht finden können. Zu schnell lassen wir uns durch äußere Reize und Eindrücke ablenken und unterliegen den rationalen Urteilen unseres Denkens, statt auf die weise Stimme unseres Herzens zu hören.

Das Streben nach extremen Reizen in der Hoffnung, dort Halt und Erfül-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

lung zu finden, entfernt uns aber nur von uns selbst und muss früher oder später als Irrweg erkannt werden. Das alltägliche Leben hingegen hilft uns dabei, den Weg zu unserem Herzen zu finden, indem es für Umstände sorgt, die wir für gewöhnlich Zufall oder Schicksal nennen, uns aber bei genauerer Betrachtung eine tiefere Botschaft offenbaren und eine klare Richtung weisen.

Die Ergänzung in der Polarität suchen

Je stärker und langanhaltender wir uns vom innersten Selbst entfernen, umso deutlicher werden die Zeichen, die uns das Leben sendet. In der Regel aber lässt unser beschränktes, verstandesorientiertes Bewusstsein nicht zu, aus den äußeren Umständen einen Rückschluss auf uns und unser Leben zu ziehen. Wenn es uns schlecht geht, hoffen wir darauf, dass sich andere Personen oder die Umstände ändern mögen. Dass diese Situation eine Chance für unsere eigene Persönlichkeitsentwicklung darstellen könnte, auf diesen Gedanken kommen wir für gewöhnlich nicht.

„Die Existenzen fremder Menschen sind die besten Spiegel, worin wir die unsrige erkennen können.“ - Johann Wolfgang von Goethe

Der Narzisst kann seinem Partner zeigen, was es bedeutet, mehr auf sich selbst zu achten, für seine Bedürfnisse einzustehen und für seine Ideale zu kämpfen. Auf der anderen Seite kann der Partner dem Narzissten zeigen, was es bedeutet, liebevoll für andere Menschen zu sorgen, sich in andere Menschen hineinzusetzen, geduldig zu sein und nicht immer im Vordergrund stehen zu müssen. Der Narzisst kann den Partner innere Stabilität und Durchsetzungsvermögen lehren, der Partner kann dem Narzissten mehr Einfühlungsvermögen und Respekt beibringen.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Das egoistische, männliche Prinzip auf der einen und das altruistische, weibliche Prinzip auf der anderen Seite können sich ergänzen und jeder der beiden Partner kann vom anderen lernen, um so seinen Weg zur inneren Harmonie zu finden. Wir lernen nicht zufällig einen Menschen kennen, weil wir uns in ihn verliebt haben. Die Lustgefühle, die wir in der Kontaktphase erleben, sind nur Mittel zum Zweck. Das Leben schickt uns die Menschen und Situationen, die es uns ermöglichen, uns selbst zu begegnen.

Schlussfolgerungen für die eigene Persönlichkeit ziehen

Im Zustand der inneren Harmonie, in dem Sie mit sich selbst und allen anderen Menschen im Reinen sind, müssen Sie nicht täglich um Liebe kämpfen. Sie müssen auch keine Angst mehr haben, die Liebe könnte vergehen. Im Zustand der vollkommenen Harmonie ist die Liebe allgegenwärtig und immerwährend. Sie ist die Quelle, die niemals versiegt. Wenn Sie bei sich selbst bleiben, werden Sie den Kontakt zu dieser Quelle niemals verlieren.

Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit schon einmal Berührung mit Narzissmus gehabt, vielleicht begegnet Ihnen der Narzissmus schon das ganze Leben lang in der Partnerschaft, im Beruf oder in einem anderen Bereich Ihres Privatlebens. Vielleicht können Sie nun, nachdem Sie mehr über Narzissmus erfahren haben, die chronologischen Zusammenhänge in Ihrem Leben erkennen und daraus ableiten, warum Sie in eine solche Situation geraten sind.

»Wenn es keine Leiden gäbe, würde der Mensch in sich keine Schranken kennen, er würde sich selbst nicht kennen.« Lew N. Graf Tolstoi

So leidvoll eine intensive Lebensphase mit einem Narzissten auch sein



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

kann: Am Ende können und sollten Sie sich die Frage stellen, was wirklich dahintersteckt.

Glauben Sie, einfach nur an den Falschen geraten zu sein?

Glauben Sie, dass beim nächsten Mal alles besser wird?

Oder kann es sein, dass die Begegnung gar kein Zufall war, sondern die zwangsläufige Konsequenz aus einem Mangel an Selbstliebe und Selbstachtung?

War der Narzisst am Ende gar nicht die große Liebe, das Glück, das Sie gesucht und gefunden zu haben glaubten, sondern nur ein gnadenlos aufrichtiger Spiegel Ihres innersten seelischen Zustands?

Entfernen Sie sich innerlich von dem Narzissten und konzentrieren Sie sich wieder auf sich selbst, indem Sie sich Zeit nehmen und folgende Aufgaben und Fragen bearbeiten:

Schreiben Sie chronologisch alle Ihre Begegnungen mit Narzissten auf.

Notieren Sie auch, in welcher Phase Sie sich zu diesem Zeitpunkt innerlich befunden haben.

Wie haben Sie sich zu diesem Zeitpunkt gefühlt, was haben Sie über sich gedacht?

Wie haben Sie zur dieser Zeit über Ihre Mutter oder über Ihren Vater gedacht?

Wie haben Sie zu diesem Zeitpunkt über andere Menschen gedacht?

Was haben Sie an sich selbst geliebt und was haben Sie an sich abgelehnt?

Was haben Sie an anderen Menschen geliebt und abgelehnt?



Welche Wünsche und Sehnsüchte hatten Sie zu dieser Zeit?

Bedenken Sie, dass Sie nach den geistigen Gesetzen das, was Sie an sich oder an anderen besonders ablehnen oder hassen, in Ihr Leben ziehen.

Dadurch sollen Sie lernen, alles im Leben anzunehmen und zu lieben, auch die Dinge, die Sie momentan noch verabscheuen.

Unter dieser Betrachtungsweise werden Sie erkennen, dass der Narzissmus, dem Sie begegnen, als Chance zu begreifen ist. Offenbar gibt es ein paar Risse in Ihrem eigenen Seelenleben, die dringend einer „Reparatur“ bedürfen.

Betrachten Sie die Begegnung als gütige Hilfe „von oben“ und seien Sie sich bewusst, dass es gerade die Auswirkungen des Narzissmus sind, durch die Sie sich selbst kennenlernen können.

(das sind die weisesten Zeilen die ich in den vergangenen Jahren zum Thema Narzissmus und Selbstheilung gelesen habe!) - sofern dein „Narzisst“ weise ist, lernt er es ebenfalls, zu verzeihen, um Verzeigung zu bitten und dich – im Nachhinein, vielleicht auch nur in Gedanken für sich, wertzuschätzen und zu respektieren. Du würdest es spüren, wenn es so weit ist. Allerdings bist du nur für dich verantwortlich und was jemand anderes macht kann dir letztendlich Scheißegal sein!



DIE LEBENSLANGE NARZISSTISCHE GIER : ENTWICKLUNG UND FOLGEN.

Quelle: [Blog-Link](#), weiter Quellen siehe unten

Vielleicht sollte ich diesen Blog ungewöhnlicherweise damit beginnen, eine Lanze für den „gesunden“ Narzissmus zu brechen, jenem Phänomen, welches wissenschaftlich durchaus kontrovers diskutiert wird und eben nicht nur als Persönlichkeitsstörung auftritt. Ein normal narzisstischer Mensch erscheint kompetitiv (= sich dem Wettkampf bzw. der Konkurrenz stellend), vorallem selbstsicher und erfolgreich. (Vgl.Theorie und Literaturhinweis : Theodore Millon und Roger Davis 1996, Quelle Nr.2 am Ende des Blogs).

Im oberen Management von Unternehmen sind so z.B. produktive Formen von Narzissmus beobachtbar und untersucht worden, die von Initiative und Visionen geprägt sind und deren Kehrseite, das somit mögliche Destruktive, offensichtlich schwierig zu definieren ist, weil darüber eher geschwiegen wird. Vgl. Website unter Einzeltherapie -Biografieanalyse und Coaching

In der Organisationsforschung und in Managementtheorien wird Narzissmus inzwischen sogar als kollektives „Erfolgs-Konzept“ gesehen und es ist nachvollziehbar, dass ganze Gruppen bzw. Organisationen hiervon getragen werden und eben nicht nur bei Politikern und Stars individuelles, narzisstisch- antreibendes Potential bemerkbar ist.

Im Prinzip sind Marketingstrategien wie : „Geiz ist geil“ auch Ausdruck einer allgemeinen geforderten Gier, die auch den Durchschnittsbürger und Verbraucher erfasst, nach dem immer mehr, immer besser, immer neuer , immer billiger und trotzdem immer unzufriedener. Die **Gier** ist eines der **Hauptmerkmale** von Narzissmus und so sind wir im Prinzip fast



alle „verdächtig“, narzisstische Züge zu haben.

Nach Millon (a.a.O.Quelle 2, Bloganhang) existiert der sogenannte „**charakterlose Narzisst**“, der betrügerisches, ausnutzendes und skrupelloses Verhalten zeigen soll und sogar kriminell werden kann. Des weiteren wird der „**amouröse Narzisst**“ aufgezählt, der verführerisch bis exhibitionistisch auftritt. Enge und stabile Beziehungen sind mit diesem Typus natürlich nicht möglich.

Dann erläutert Th. Millon den „**kompensatorischen Narzissten**“, der jenem i.d.R. männlichen, sich grandios gebenden und an niedrigem Selbstwertgefühl leidenden Narzissten, den ich bereits an anderer Stelle beschrieben habe, entspricht. (vgl. Blog 19.12.2013: männlicher..).

Schliesslich stellt Millon noch den „**elitären Narzissten**“ vor. Dieser Typus legt übersteigertes Selbstwertgefühl an den Tag, soll angeberisch selbstbezogen und gierig auf jeglichen Erfolg sein und ist geradezu süchtig nach Bewunderung.

Fallbeispiel: für kompensatorischen bis elitären Narzissmus

So erzählte eine Klientin, dass sich ein Kollege im Büro in der Kantine immer wieder damit brüstete pro Tag mit mindestens 25 Kunden reden zu können. Ihm sei damit der Titel „Mitarbeiter des Jahres“ natürlich so gut wie sicher. Von einem anderen Kollegen darauf angesprochen, ob ihm denn bekannt sei, dass sich einige dieser Kunden wohl über ihn beschwert hätten, blockt dieser narzisstische Kollege die berechtigte Kritik ab und meint nur, dass sicher da viele Neider wären, die sowas erzählten, um ihn um seinen Erfolg zu bringen.



Der fünfte pathologische Typus wird in der Theorie Millons als „**fanatischer Narzisst**“ bezeichnet. Auch hier wieder das typische Bestreben, das sehr niedrige Selbstwertgefühl und die eigene Bedeutungslosigkeit zu überdecken, und zwar durch geradezu wahnhaftes Omnipotenzdenken und Verhalten. Paranoide Züge sind hier nicht selten.

Aber natürlich ist Narzissmus letztlich auch eine notwendige Entwicklungsstufe im menschlichen Leben und überhaupt ein wichtiges Element der **Persönlichkeit**, um das Selbst zu stabilisieren. In meiner Spezifikation u.a. als Paar- Sexual- EMDR-Trauma -und individualpsychologische Therapeutin, interessiert mich Narzissmus vor allem bezüglich seiner Wirkungen in und auf Beziehungen.

Ich beschrieb bereits in Vorblogs, dass eine enge Paarbindung unsere frühen elementaren Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit, Schutz und Umsorgung nachempfindet, denn all dies suchen wir beim Partner bzw. projizieren unbewusst auf ihn bzw. sie.

Was aber beeinflusst dieses Unbewusste, wie und wann werden die Weichen für späteres Beziehungsverhalten gelegt ?

Hier komme ich am klassischen psychoanalytischen und entwicklungspsychologischen Erklärungsansatz und dem Klassiker : den oralen, analen und ödiphal-phallischen Reifephasen des Menschen vom 1.-7. Lebensjahr erläuternd nicht vorbei.

Denn genau hier entwickeln sich die Blaupausen unseres späteren Beziehungsverhaltens. Und ebenso wichtig ist es, die beiden grundlegenden Narzissmus-Formen zu erläutern: den primär-progressiven (vgl. Vorblog vom 22.07.14) und aktuell den sekundären und eher regressiven Narzissmus.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Zur Erinnerung : die orale Phase ist gekennzeichnet durch das Überleben und Versorgtseinmüssen, ermöglicht durch nahen Kontakt mit der Bezugsperson. Ist zwischen Bezugsperson und Kind im extrem frühen Alter (ca. bis 1 Jahr) eine latente, angespannte, emotional kühle bis uninteressierte und funktionale Atmosphäre, entwickelt sich ein primärer und hier vor allem der „**schizoide Narzissmus**“, den ich phänomenologisch erläutern möchte:

Schizoide Narzissten gelten (J. Willi vgl. "die Zweierbeziehung", S.69-70) als sozial gehemmt, introvertiert und schüchtern. Sie können gut zuhören und verfügen über eine außergewöhnliche Einfühlungsgabe. Der jeweilige Partner rätselt dagegen oft herum, was im schizoiden Partner vorgehen mag, weil dieser über sich selten bis nichts berichtet. Alles wird nur angedeutet.

Der meist regressivere und emotionalere Partner eines schizoiden Menschen baut sich daher nicht selten ein Idealbild, denn man wähnt sich in einer Liebe des symbiotischen „EINSSEINS“ (J.Willi, a.a.O. S.65), bleibt aber lebenslänglich nicht gewertschätzt und nur eine Verlängerung des schizoiden Partner- Selbsts. Der instrumentalisierte Partner wird niemals als eigenständiger Mensch gesehen.

Und so entsteht eine sehr zerbrechliche Partnerschaft, in der vom Partner weder Erwartungen noch Ansprüche gestellt werden dürfen. Der schizoide Narzisst pflegt sein (nach Adler, vgl. Quelle 8, Blogende) Überlegenheitsprinzip und seine Autonomie als erste Priorität und findet unbewusst meist jenen Partner, der sich hier nahtlos unterwerfend und damit regressiv durch die Priorität „Bequemlichkeit“ einfügt.

Grundsätzlich Wissenwertes über den sekundären Narzissmus.

Der sekundäre Narzissmus entsteht ebenso wie der primäre aufgrund früher und oft extremer Erfahrungen des Alleingelassens, Verlassenwer-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

dens oder auch Ungeliebtfühlers. Bei dieser Form des Narzissmus liegt eine Art Selbstorientierung vor, die als Reaktion auf eine grundsätzliche gefährliche und feindliche Umwelt verstanden werden kann und die ständig auf Selbstbestätigung durch andere angewiesen ist.

Das Kind hat - im Gegensatz zur primären Form - seine Liebe zur Bezugsperson bereits „etabliert“, es war sich ihrer phasenweise also sicher.

Das kindliche Grundvertrauen wurden dann jedoch gestört, weil sich entweder die Bezugsperson ablehnend verhielt oder das Kind fühlte sich nicht im genügenden Maße beantwortet. Die Folge ist, dass der spätere Erwachsene, fixiert auf die orale Phase seines Lebens und mit seiner sekundär-narzisstischen, regressiven Ausrichtung, einen überproportionalen, emotionalen Nachholbedarf hat, den er in allen späteren Beziehungen weiterlebt.

Ein ständig emotional immer hungriges Kind , dass bei einer selbst narzisstischen Mutter oft erfolglos Geborgenheit und Nähe einforderte, sind bekannte spätere Störfaktoren in Beziehungen.

Dem gegenüber, als andere Möglichkeit, zeigt sich manchmal auch ein Überversorgt-Werden durch die Mutter, die damit ihre narzisstischen, negativen Gefühle gegenüber dem Kind kompensiert.

Sie wiegt das Kind damit aber nur in scheinbarer Sicherheit. Es weiß nie so genau Bescheid, was es wann erwartet oder später, was von ihm erwartet wird. Diese doppeldeutigen mütterlichen Botschaften verursachen emotionale und soziale Instabilität.

(vgl. Blogs zu Borderline auch als narzisstische Störung vom 1.2.2010, 31.3.2010, 5.5.2010 und 26.5.2010 unter www.mycoaching.de)

Grundsätzlich ist die Über- oder Unterforderung und Entmutigung (vgl. dazu Quelle 10, Th. Schoenacker) des Kindes bei wenig Empathie und



Anerkennung der Eltern sehr pathologisch wirksam. Hier kann aber auch, hervorgerufen durch eine narzisstische Mutter bzw. Bezugsperson, ein kindliches Anspruchsdenken anerzogen werden, dass sich in erwachsenen Jahre ebenfalls als Charakterpriorität der Bequemlichkeit zeigen kann : Das bedeutet : Gier nach ... (Süchte).

Die Devise: „Wenig Aufwand mit maximalem Erfolg“ ist Leitmotiv, aber auch mittels Somatisierungen psychischer Probleme - als unbewussten langfristigen „ Ausweg“ - oder auch mittels Depressionen, zeigt sich diese Priorität mit hochgradig regressiven Zügen .

Zurück zum entwicklungspsychologischen Erkläransatz menschlicher Reifung:

Die anale Entwicklungsphase

Die sogenannte anal-sadistische Phase umfasst nach Freud das 2.-4-Lebensjahr und folgt der oralen. Sicherlich wirkt diese Bezeichnung auf den ersten Blick befremdlich. Erklärt sich der von Freud so bezeichnete Sadismus jedoch mehr als „Macht-und gewissermaßen wachsendem Kompetenz-und Erfahrungsgewinn“ des Kindes, ist er etwas verständlicher.

Denn das Kind vermag mittlerweile die Welt und die Bezugsperson u.a. vor allem durch die Sprache, sein aufrechtes Gehen besser zu beeinflussen, kann auf sich aufmerksam machen, daher auch emotional „manipulieren“ und notfalls wegrennen, und kann alles neugierig erforschen, wenn die Mutter es zulässt.

So erklärt sich die anal-sadistische Phase auch nicht automatisch nur über die Libido, sondern auch über das Thema mütterlicher Sanktionen und damit Kontrolle gegenüber kindlichen Bedürfnissen von 2-4jährigen, die zum eigenen Schutz begrenzt sein müssen.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Diese anale Phase hat also etwas mit zunehmender Beherrschung und nach Adler mit der hier entstehenden Charakterpriorität der Kontrolle zu tun. Selbst die Körperfunktionen können nun vom Kind kontrolliert werden wie Blase und Anus und diese Kontrolle erfährt es gleichsam auch lustvoll, weil es etwas möglichst alleine kann, also ohne Hilfe.

Wenn sich das Kind einerseits kooperativ und dann wieder trotzig zeigt, kann unbewusst ein beginnendes Machtspiel vorliegen, welches lustvoll erfolgreich oder schmerzlich einschränkend erfahren wird.

Das Kind erlebt zunehmend diese eigene innere Ambivalenz : einerseits wird es gerne für seine tollen neuen Fertigkeiten gelobt, vielleicht schon auf den Erwachsenenklo mit Aufsatz gehen zu können, andererseits bemerkt es dabei, das sein erstes eigenes kindliche Produkt: Urin oder vor allem das große Geschäft, irgendwie auch als eklig gilt.

Im Prinzip wird hier das menschliche Leistungsbewusstsein mit dem tatsächlich ersten menschlichen Produkt ins Leben gerufen, während in der oralen Phase das menschliche Besitzstreben wurzelt, weil sich das Kind die „nährende Mutter“ symbolisch oder real beim Stillen beispielsweise oder mit dem Fläschchen „einverleibt“.

Durch die innere Ambivalenz dieser Zeit, zwischen 2-4 Jahren, kann sich, (vgl. hierzu Adler, ab Quellennr. 7 am Blogende), eine irrtümliche lebenslang gültige Fiktion bzw. unbewusste Meinung über das eigene Selbstbild festsetzen, dass nicht nur das Produkt, also die Leistung, sondern es selbst vielleicht schlecht und damit „Scheisse ist“ ...

Das heisst : der typische zwanghafte Selbstzweifel wird hier geboren und eine Fixierung auf diese Phase kann sich zeigen, wenn sich dieser Mensch in der unablässigen Kontrolle über sich selbst, die anderen und Situationen zwanghaft und einengend bewegt bzw. verharrt. Ebenfalls begleiten diesen zwanghaften Menschen oft ständig Gefühle, vielleicht



doch nichts wert zu sein, es immer beweisen zu müssen. .

In einer Paarbindung mit einem anal-sadistischen Beziehungsthema geht es immer um das Thema der Nähe und Distanz und wie weit man den anderen erlaubt, in die eigene Autonomie einzugreifen.

Oft liegt auch große Selbstabwertung vor und manchmal zeigt er sowohl Unterwerfung (Masochismus)- als auch Dominanzverhalten (Sadismus) unter die angeblich Mächtigeren bzw. unter Systeme und Partner.

Im schlimmsten Fall kann eine schwere narzisstische Störung im Selbstmord enden („Niemand sieht mich, liebt mich, niemand versteht mich ... jetzt werde ich es ihnen zeigen!“).

Nicht wenige schlimmste Gewaltverbrechen gehen auf das Konto einer narzisstischen Kränkung. („Wenn ich sie / ihn nicht haben kann, soll er / sie niemand haben.“)

Häufig kann der ständige narzisstische „Kampf gegen die Welt“ sogar Symptome einer echten Depression entwickeln.

Mit der ödipal-phallischen Phase (4. - 7.Lebensjahr) geht es u.a. im Folgeblog weiter. Für interessierte Leser, die das Thema der Blogserie vertiefen möchten, habe ich eine Literaturliste angehängt.

Literaturquellen

zur Vertiefung der Blogthemen-Serie: Narzissmus

1. Heinz Kohut: „Narzissmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzisstischer Persönlichkeitsstörungen“, Suhrkamp 2007. Bemerkung zur Quelle : empfehlenswert , da Kohut die auch positive Bewertung des Begriffes : Narzissmus einführte, und nicht nur die krankhafte Ich-Bezogenheit beleuchtete, sondern als Neubewertung Narzissmus



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

auch als Ausdruck eines gesunden Selbstwertes beschrieb.

2. "Personality Disorders in Modern Life" von Theodore Millon. Nur aktuell in Englisch

3. Kernberg Otto: Narzissmus. „Grundlagen-Störungsbilder-Therapie“, Schattauer-Verlag 2005,

4. Neumann E.H.W.Bierhoff: „Ichbezogenheit versus Liebe in Paarbeziehungen“, nachzulesen in der Zeitschrift für Sozialpsychologie 1 (2004) 33).

5. Erich Fromm: „Sigmund Freuds Psychoanalyse“, dtv 184, 3. Auflage Kap. Der Narzissmus S.48-58. Bemerkung zur Quelle : In „die Kunst des Liebens“(1956 orig., 2001 Hayne-Verlag) ist empfehlenswert,denn Fromm als Neofreudianer entfernt sich wohltuend vom puristischen Modell und stellt Selbstliebe als produktive Form des Narzissmus der Selbstsucht als destruktive Form gegenüber. Laut Fromm ist ein selbstsüchtiger Narzisst unfähig Freude an sich selbst und an seiner Kreativität zu empfinden, er betrachte „die Welt nur als Gelegenheit egoistischer Vorteilsnahme und eigensüchtiger Ausbeutung. „(entnommen aus „Kunst des Liebens“, Kap.: Selbstliebe,S.71-77).

5. Bemerkung zur Quelle : Gut verständlich auch für Laien : " Narzissmus. Das innere Gefängnis", Walter-Verlag (u.a.) 2005 von Röhr Heinz-Peter.

6. „Das Zeitalter des Narzissmus“, Hoffmann und Campe, 1995, Lasch,C.

7. „Narzissten,Egomanen, Psychopathen in der Führungsetage. Fallbeispiele und Lösungswege für ein wirksames Management“, Haupt-Verlag, 2007 : Dammann, G.

8. „ Der Sinn des Lebens" - Alfred Adler, u.a. Werke, Psychologie Fischer



Zu Adler: (1870 - 1937) ist Begründer der Individualpsychologie (individuelle=unteilbar), ist einer der drei Urväter der modernen Tiefenpsychologie. Er betrachtet den Menschen als soziales, zielgerichtetes und unteilbares Wesen, (er lehnt ICH, ES und Überich als Überbau Freuds ab).

9 ."Grundbegriffe der Individualpsychologie", Klett-Cotta, Rudolf Dreikurs (1897 – 1972): Prof. Dr. Rudolf Dreikurs, einer der prominentesten Schüler Adlers, führte sein Werk fort und engagierte sich besonders für die Erziehung von Kindern und Jugendlichen und leistete wichtige Beiträge zur "Psychologie im Klassenzimmer".

10. Theo Schoenaker, Schüler von Dreikurs, bereicherte die Individualpsychologie durch praktikable Übungen und Methoden, besonders auf dem Gebiet der Partnerschaft und Ehe. "Mut tut gut" Theo Schoenaker, RDI Verlag. Zur Quelle : empfehlenswert : Theo Schoenacker betrachtet Ermutigung als die wichtigste Aufgabe der Individualpsychologischen Therapie und Beratung.

11. Wardetzki, B.: Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung, Kösel Verlag, München 2009 : Empfehlenswert für den interessierten Laien

TRENNUNG VON EINEM NARZISSTEN

Dieser Beitrag ermöglicht eine andere Betrachtungsweise auf die psychische, emotionale und vielleicht auch körperliche Gewalt. Betroffene, aber auch Angehörige, die den Weg aus einer destruktiven Beziehung liebevoll begleiten möchten, können sich hier informieren.



von einem Narzissten loskommen ist schwierig

Nach dem Ende einer solchen Beziehung beginnt die gesamte Aufarbeitung dieser Partnerschaft. Viele denken es könnte jetzt ein Schlußstrich gezogen werden, aber dem ist ganz und gar nicht so. Die Seele der Betroffenen ist am Ende. Die Leidenschaft hat Dimensionen erreicht, die sich kaum ein anderer vorstellen kann. Mit einem normalem Liebeskummer hat das nichts zu tun. Die betroffene Frau, zutiefst traumatisiert, emotional gelöscht und ausradiert, hat "sich" selbst verloren in einem Nebel von Manipulationen und Isolierung, die sie in eine Art Selbstkasteiung getrieben hat.

die Trennung hat Vorteile

- Frisch getrennt kann sich jetzt vieles zum Guten wenden
- die Seele kann aufatmen!
- das Warten auf die nächste Entgleisung des Partners entfällt!
- den Verletzungen muss nicht mehr stand gehalten werden!
- der Körper kann sich erholen!
- das Leben wird ruhiger und ausgeglichener!
- das "alte" Selbst kommt wieder zum Vorschein

der Suchtfaktor

Es wird vieles besser, aber es wird nicht alles leichter. Es ist schwierig, die Trennung durchzuhalten. Getrennt zu bleiben, ist genau so schwer wie aus der Beziehung herauszukommen.



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

Die Opfer versuchen sich zu trennen und stellen immer wieder fest, dass sie alleine aus dieser Beziehung nicht aussteigen können.

Wer "immer wieder" zurückgeht, stellt allerdings auch immer wieder fest, dass sich am Verhalten des Partners auf lange Sicht nichts ändert wird. Eine Zeitlang geht alles gut und dann beginnt alles von vorne. Natürlich wäre es schön, wenn sich wirklich etwas tun würde, aber das, - was in Aussicht gestellt wird, trifft nie ein. Alles kann noch schlimmer werden, auch wenn das kaum vorstellbar ist.

Eine erneute Trennung kostet nur wieder mehr Kraft, die das Opfer zusätzlich wiederum schwächt. Während es der Partnerin schlecht geht mit diesen Trennungen, zieht der Aggressor seinen Nutzen aus dieser Situation und ist mit sich und der Beziehung vollkommen im Reinen, so scheint es.

Nichtliebe trifft Liebe

In der Beziehung hat er das - was er von seiner Partnerin möchte. Eine destruktive Beziehung zu einer Frau, aus der er sich selbst nicht lösen will, weil er aus ihr heraus seine Macht und Kontrolle über die Partnerin prächtig ausleben kann. In seinen Augen "die perfekte Beziehung".

Dafür liebt er seine Partnerin. In seinen Augen ist das "Liebe".

Die Partnerin merkt zwar deutlich, dass sie irgendwie nicht richtig angenommen wird, bleibt aber, weil er das auch tut. Sie spürt diese seltsame Art der Liebe und verwechselt das nur allzuoft mit ihren eigenen Gefühlen. Sie setzt in ihm voraus, was sie bei sich selbst fühlt. Ein ganz normaler Vorgang.

Vieles was sie als negativ erlebt relativiert sie, und interpretiert das als



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

seine Art ihr seine Liebe zu zeigen. Sie liebt ihren Partner und hofft unbewusst auf Besserung und dass er sehen möge, was er an ihr hat. Das sie eines Tages seine ganze Liebe bekommen wird. Das stellt er ihr immer wieder in Aussicht. Wenn erst dies, und das, und jenes ...

Aus freien Stücken wird er die Partnerin also nicht gehen lassen, selbst wenn er kein richtiges Interesse mehr an ihr hat. Es sei denn, er hat bereits etwas Besseres gefunden, oder das Opfer lässt sich nicht mehr ausnutzen und wird so wertlos für ihn.

das Opfer beendet das Leiden

Nach einer Trennung wird es die Arbeit der Frau sein, den Aggressor auf Abstand zu halten. Es spielt auch keine Rolle, wer die Trennung ausspricht. In den besten Fällen beendet er die Beziehung, aber das ist eher selten. Je nachdem wie Beziehung definiert wird. Er hat darüber ganz eigene Ansichten.

Wenn der Aggressor geht, wird er trotzdem versuchen eine gewisse Kontrolle über sein Opfer zu behalten. Kinder sind ein gutes Mittel für ihn, weiter Macht auszuüben. Wer die Trennung letztendlich auf den Weg gebracht hat ist ihm egal. Selbst wenn er eine neue Partnerin hat, gibt er seine Aktionen und Manipulationen nicht auf. Hat er die Beziehung mit einer anderen Beziehung kompensiert, wird der Ex vorgeführt was sie alles verloren hat und wie glücklich er nun ist.

Das ist natürlich nur möglich, wenn die ehemalige Partnerin den Kontakt nicht einstellt und sich statt dessen weiter Hoffnungen macht. Damit verlängert sie jedoch nur ihr Leiden.



die neue Next

Ist er mit seiner neuen Next zufrieden und ist sich ihrer sicher, lässt er die aktuelle Beziehung eiskalt fallen. Wenn er etwas an seiner aktuellen Partnerin ausmacht das ihm so richtig gegen den Strich geht, passiert das in einem rasanten Tempo.

Die Ex-Partnerin wird von ihm jetzt nur noch abgewertet. Unmerklich und subtil, aber greifbar und schmerzhaft für das Opfer. Sein Schwerpunkt liegt auf der Next, mit der er in den Honeymoon startet. Seine Destruktivität lässt er bei der Person, die er nun nicht mehr braucht.

Seine Ziele: weitere Aufmerksamkeit und Bewunderung, Anteilnahme und emotionalen Input. In dieses Ziel inverstiert er noch bei der vergangenen Beziehung, die er gerade eiskalt fallen gelassen hat.

Das Opfer wird nach aussen immer mehr abgewertet und als mangelhaft dargestellt. Damit wäscht er sich rein und alle Schuld liegt in ihrem Verhalten. Hätte sie vieles anders gemacht, hätte er nicht gehen müssen. Das Opfer wittert noch eine Chance und bleibt ihm so erhalten.

Um mit einem reinen Gewissen in sein nächstes Abenteuer zu starten, manipuliert er sogar die Umwelt seines Ex-Opfers. Sie kämpft um die Beziehung und das gefällt ihm natürlich. Die daraus entstehenden Aktionen bringen ihm Vorteile. Der Betroffenen dagegen gelingt es kaum den Manipulationen des Aggressors, die jetzt offensichtlich werden, zu entkommen.

Zu Gehen und sich nicht mehr umzudrehen ist die einzige Lösung, die hier wirklich greift. Keinen Kontakt mehr aufnehmen. Keinen Anruf mehr zu beantworten. Auf keine SMS zu reagieren. Kein Facebook. Kein Messenger. Kein Whatsapp. Nichts. Keine gemeinsamen Bekannte. Nichts. Verschwinde aus seinem Leben und nach Möglichkeit aus seinem Blickfeld. Alles wird sonst gegen das Opfer ausgelegt.



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

Der Aggressor hat schon in der Beziehung den Grundstein gelegt, das man dem Opfer nach der Trennung keinen Glauben schenken wird. Er ist das Opfer und "das" hat er vorher schon klar gestellt. Er kennt seine Partnerin und weiß wie sie reagieren wird. Kommt jetzt die Betroffene und zeichnet ein ganz anderes Bild von ihrer Beziehung, steht sie auf verlorenem Posten. Sie ist die verlassene Ehefrau / Geliebte / Freundin, die mit der Trennung nicht fertig wird. Selbst wenn die Trennung vom Opfer angeschoben wird, geht er so vor. Unglaublich.

die Suche nach sich selbst

Das Gefühlsleben in der ersten Zeit nach der Trennung ist sehr wechselhaft. Wut kommt hoch. Trauer macht sich breit. Den weiteren Angriffen muss stand gehalten werden. Die Ungerechtigkeit muss verarbeitet werden. Das alles betrifft die eigene Person und das Verhalten anderen Menschen gegenüber - ganz massiv.

Freunde, Bekannte, Familie geben der Frau eine bestimmte Zeitspanne um alles zu bewältigen und werden dann ungeduldig, wenn die Betroffene sich nicht schnell genug erholt.

Das ist unter diesen Umständen aber leider auch gar nicht anders möglich. Mit dem normalen Trennungsschmerz nach einem Beziehungsende hat das nichts mehr zu tun. Die Betroffene muss erst wieder alle Anteile ihrer Persönlichkeit zusammensuchen und neu zusammensetzen. Ihre Persönlichkeit wurde vom Partner demontiert und zerstört. Sich wieder zu fangen und neu anzufangen, das braucht eben seine Zeit.

Die Betroffene kommt aus ihrer verletzten und verschobenen Gefühlswelt für eine lange Zeit nicht mehr heraus. Die Schilderung der Lebensumstände des Opfers während der Beziehung wird manchen Zuhörern nach



vollzogener Trennung oft zuviel und den massiven Schmerz nach der Trennung, können viele nicht nachvollziehen. Da die Bewältigung des Traumas jetzt aber erst einsetzt, kommt dementsprechend alles neu und unverarbeitet an die Oberfläche und sucht sich Raum. Alles was bisher verdrängt wurde, kommt jetzt an die Oberfläche. Die eigene Persönlichkeit muss einen neuen Platz in dem jetzt ungewohnten Leben finden. Das ist Schwerarbeit und für Aussenstehende kaum zu begreifen.

Freunde, Bekannte, Familie kommen schnell an ihre Grenzen

Die Gedanken des Opfers kreisen nur noch um die Beziehung und um die Bewältigung der vielen ungelösten Fragen. Das Wutpotential ist enorm und das Opfer fragt sich, wie es sich anderen Menschen gegenüber verhalten soll. Das Mißtrauen gegen andere Menschen, welches gesät worden ist in den Jahren der Beziehung, kann nicht von heute auf morgen abgelegt werden. Die Umwelt, die bisweilen mit Unverständnis reagiert, wird Prüfungen unterzogen. Jedes Verhalten, das Ablehnung, Wut und Manipulation ausdrückt kann selten, bis gar nicht mehr ausgehalten werden. Das ist wiederum für die umstehenden Personen neu und fühlt sich undankbar an.

Verhalten erklärbar machen

Die Betroffene kann nach der Trennung nicht einfach wieder zur Tagesordnung übergehen. Sie wurde verbal, emotional und/oder körperlich angegriffen. Die Seele hat gelitten. Die Seele wurde vergewaltigt und ob nicht tatsächlich eine körperliche Vergewaltigung, mit Zustimmung des Opfers, statt gefunden hat, muss auch noch geklärt werden. Die erfahrene Gewalt muss als solches akzeptiert und als Gewalterfahrung verarbeitet



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

tet werden. In der Beziehung hat das Opfer vieles verdrängt und zur Seite geschoben. Das funktioniert jetzt nicht mehr. Das daraus entstehende Verhalten kann auf andere sehr aggressiv wirken, oder es kommt zu anderen Symptomen.

Erst wenn Betroffene aus dieser Beziehung aussteigen, macht sich der ganze Umfang des Missbrauchs bemerkbar. Vielfach wird der Umgebung jetzt auch klar, wieso eine Wesensveränderung in dem Zeitraum der Beziehung stattgefunden hat. Erklärungen des Opfers über die momentanen Lebensumstände können helfen, für sich selbst Verständnis und Unterstützung zu finden.

Rückfall

Oft gehen Betroffene auch wieder in die Beziehung zurück. Die ausgeübte Kontrolle nach der Beziehung, auch gern Freundschaftsangebot genannt (Sarkasmus), zeigt dann Wirkung. Der Aggressor stellt mit Zerknirschung und Lockangeboten eine bessere Zukunft in den Raum und das Opfer geht dann gar zu gerne darauf ein. So kann die Betroffene erst einmal ihre nun entstehende Not lindern.

Die Umgebung, die jetzt das ganze Ausmaß der Misshandlung und die Folgen für das Opfer begriffen hat, reagiert darauf teilweise nur noch mit Unverständnis. Viele trennen sich öfter und gehen doch immer wieder zurück. Das hat zur Folge, das Hilfsangebote von Freunden, Familie und Bekannten immer weniger werden. Die Betroffene isoliert sich dann lieber und erhält dann gar keinen Rückhalt mehr. Sie schämt sich. Die Umgebung ist hier vielfach nur noch ratlos. Manchmal gelingt in dieser Situation gar kein Absprung mehr.

Der beste Rat ist jedoch, nicht aufzugeben.



Sich selbst nicht aufzugeben.

Therapie, Ärzte, Psychosomatische Kuren, Selbsthilfegruppen, Gleichgesinnte geben Halt und Energie die Trennung durchzuhalten. Selbst wenn mehrere Anläufe nötig sind, ist das besser, als sich aufzugeben und in der Beziehung zu bleiben.

Familie - Hilfe oder Last

Die Betroffene braucht nach der Trennung Zeit, Bestätigung und keine Vorwürfe. Aussagen wie "warum bist du nicht früher gegangen", helfen da wenig und belasten mehr, als sie Hilfe bieten. Sollte das soziale Umfeld hier unfreundlich reagieren und tatsächlich nicht verstehen "wollen", ist es besser eine kleine Auszeit von einzelnen Personen zu nehmen.

das eigene Leben

Die Frage, warum bin ich in so etwas hineingeraten und warum bin ich geblieben, muss auch irgendwie verarbeitet werden. Im ersten Trennungsschmerz ist das aber gar nicht möglich. Der Schmerz ist einfach zu groß und drängt sich in den Vordergrund. In dieser Zeit belastet diese Frage mehr, als sie gut tut. Erst einmal muss jetzt jeder einzelne Tag für sich bewältigt und gelebt werden.

Die eigene Person sollte jetzt das Wichtigste sein. Ihr das zu geben was sie braucht, ist das Ziel an jedem neuen Tag. (Damit ist nicht gemeint, den Partner herbeizuwünschen, damit der Terror wieder von vorne beginnt).



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Sich um sich selbst zu kümmern ist kein Egoismus. Egoismus wäre es, wenn das auf Kosten anderer Menschen geschieht. Sich seiner eigenen Interessen bewusst werden und alte, abgelegte, lieb gewonnene Tätigkeiten wieder aufnehmen sind gute Möglichkeiten den Tag zu überstehen.

Es wird vieles besser werden, aber das geht nicht von Heute auf Morgen. Zeit und Geduld mit sich selbst, helfen die Zeit zu überbrücken.

Bald sieht auch das Herz die Vorteile, wenn es sich nicht immer mit dem Kopf streiten muss, wie das alles weiter gehen soll. Der Beziehungsterror hat ein Ende.

Was ein Glück.

sein Erleben der Trennung

Wirklicher und wahrhaftiger Trennungsschmerz beim Partner / Aggressor? Na, ich weiß nicht! Der Gute (Sarkasmus) wird auch nach der Trennung noch versuchen dem Opfer, falls es am Ball bleibt, einzureden, das nichts seine Schuld ist. Das er wegen der Fehlerhaftigkeit des Opfers so handeln musste und das sich der andere egoistisch und verletzend verhält, indem er geht und ihm Vorwürfe macht. Das sich das Opfer nur hätte ändern brauchen und alles wäre gut gegangen. Wenn er selbst geht, hat auch das Opfer dazu beigetragen und alles ist nicht seine Schuld.

Das ist keine Überlegung wert. Er möchte sich damit sein Opfer erhalten, das sich nun ständig fragt, was es eigentlich falsch gemacht hat. Er versucht mit allen Mitteln die Schuld von sich schieben. So kann er fröhlich wieder auf die verstörte Partnerin zurückgreifen, wenn es in seinem neuen Leben nicht so laufen sollte, wie er sich das vorstellt. Oder wird sich im Zweifel - mit einer reinen weißen Weste verabschieden.



Er sagt: "Ich will mich ändern"

Nein, will er nicht. Er wird versprechen sich zu ändern, denn nun ist auch das möglich und er braucht nur noch eine erste, zweite, dritte, vierte Chance. Hat er noch keinen Ersatz gefunden, möchte er sein Opfer nicht verlieren. So einfach ist das.

Das ist der wirkliche Grund. Jemand - an dem er sein Kontroll- und Machtverhalten ausüben kann, ist nicht so leicht ersetzbar. Mit Liebe hat das leider gar nichts zu tun. Mag er das auch noch so oft sagen, gemeint ist etwas anderes.

Das sollte keine Frau vergessen, die sich da gerade einredet, dass er sie ja doch noch liebt und das alles gut werden wird. Und ob er tatsächlich die neugewonnene Freiheit mit seiner Next aufgeben wird, ist mehr als fraglich.

Hat er sich bisher niemals entschuldigt, wird er es jetzt natürlich tun. Wenn das auch nichts bringt, wird er seiner Partnerin einreden, das die Schuld bei ihr liegt und dass er sie ja "trotzdem" noch liebt.

Er lügt.

Er sagt: "Ich gehe",

Hat sich schon ein anderes Opfer gefunden, ist die Trennung einfacher zu gestalten. Diese Perspektive ist zwar sehr schmerzhaft für das Opfer, aber eigentlich das Beste was der Frau passieren kann. Die Gefühle der Wertlosigkeit und der Ausnutzung machen allerdings sehr zu schaffen und sollten nicht unterschätzt werden.



ihr frommer Wunsch "eine andere Frau"

Das klappt wunderbar in der Gedankenwelt. Ist diese Tatsache Realität, sieht das ganz anders aus. Viele Opfer wünschen sich, dass er eine andere Frau findet und die Beziehung sich dann so beendet. Das ist aber oft ein Trugschluss.

Wenn diese Tatsache tatsächlich von ihm geschaffen wurde, beginnt eine sehr schmerzvolle Zeit. Eifersucht. Die erste Zeit der Beziehung, wo alles in rosa Farben leuchtete ist noch präsent. Das alles vermutet sie jetzt bei der Next. Sie bekommt das, was sie sich insgeheim auch wieder zurück gewünscht hat. Die Frage, ob es am Opfer gelegen hat und er mit der neuen Beziehung jetzt viel glücklicher wird, - nimmt viel größeren Raum ein als das Gefühl der Erleichterung.

Dieser Schuss geht nach hinten los. Garantiert. Therapeutische Hilfe anzunehmen ist ein sehr guter Weg das Erlebte verarbeiten zu können und diese Gedanken richtig einzuordnen.

Besser wäre es vorher zu gehen und selbst einen Schluss zu finden. Nach hinten weg, lebt es sich damit besser. Oft stellt sich auch heraus, das es diese Affäre schon lange vorher gegeben hat. Wie soll eine Frau nachträglich noch mit diesem Betrug fertig werden?

Warum ist fast immer eine andere Frau im Spiel

Der Hintergrund ist relativ einfach. Vielfach hat das Opfer schon signalisiert, dass sie ihn durchschaut hat und keine "Lust" mehr hat, an der Bewunderung für ihn zu arbeiten. Ohne ihre Bewunderung und Bestätigung hat er wiederum keine "Lust" mehr an der Beziehung und sieht sich anderweitig um. In diesem Fall will er nicht mehr viel investieren und bringt die Trennung in Gang, bzw. sucht sich neue Bewunderung.



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

Hat die Partnerin keine Kraft mehr für die Beziehung, fühlt sich ausgelugt und ist "fertig" mit der Welt, hat das den gleichen Effekt. Er erhält keinen Respekt, keine Bewunderung, keine Anerkennung und keine narzisstische Zufuhr mehr. Ohne diese Pluspunkte, hat er bald auch keine Freude mehr an der Beziehung und sucht nach Ersatz. Obwohl sich das rücksichtslos und lieblos anhört, entspricht das leider ganz genau den Tatsachen.

Wie geht sein Leben weiter?

Das ist "die" Frage, die sich das Opfer immer wieder stellt. Die Betroffene hat in der Zeit der Beziehung gelernt, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und "ihren" Fokus auf "sein" Leben zu legen. Damit aufzuhören ist schwer und funktioniert am Anfang nicht. Die Frage, wie er seine Zeit verbringt und die Frage welche neuen Frauen er kennenlernt, beschäftigen den Kopf fast Tag und Nacht und das Grübeln darüber findet kein Ende.

Das Kreiseln beginnt. Das Kopfkino steht nicht still. Wie es für ihn weiter geht ist allerdings mehr als klar. Wer die Hintergründe seines Verhaltens erfasst hat und erkannt hat, dass der Partner eine Persönlichkeitsstörung aufweist, braucht sich diese Frage eigentlich gar nicht mehr stellen.

neue Opfer - neue Manipulationen

Er sucht Ersatz und das so schnell wie möglich. Opfer/Frauen die er kennt sind für ihn leichter zu manipulieren und diesen wird er sich als erstes zuwenden. Die dort bestehenden Muster sind ihm mehr oder weniger bekannt und so kann er sich unbekümmert und manipulierend sei-



nem neuen Opfer zuwenden.

Auch der Griff zur Ex ist für ihn um vieles leichter, als eine völlig neue Beziehung aus dem Nichts aufzubauen. Hier bekommt er zusätzlich noch die Bestätigung, das er das Scheitern der alten Beziehung nicht zu verantworten hat, da ihn eine Ex mit Kussband wieder zurücknimmt. An ihm kann es also nicht liegen.

Bleibt nur zu hoffen, das sich herumgesprachen hat, wer hier das Problem verursacht hat.

Leider ist der Aggressor auch hier ein Meister der Manipulation und hat vielfach schon im Vorfeld, seine Umgebung gegen das Opfer aufgebracht. So bleibt er auch nach der Trennung mit einer weißen Weste zurück und die Partnerin steht einer feindlich gesinnten Umgebung gegenüber. Das Opfer findet selten Gehör bei Bekannten und gemeinsamen Freunden und ist vor weiteren Manipulationen nicht sicher.

In der Trennungsphase und auch später, ist das kaum zu ertragen. Die Umgebung hat jedoch vielfach mehr von allem mitbekommen - wie gedacht. Dieser Gedanke macht Hoffnung.

das "arme" Opfer

Nach einer Trennung muss der Aggressor jetzt erst einmal eine lange Zeit ohne sein "destruktives Verhalten" auskommen und überstehen. Er muss jetzt überaus freundlich zu seinem Opfer sein, damit dieses nicht gleich wieder die "Flucht" ergreift. Die Zeit des "Einpassens" dauert ja relativ lange und in dieser Zeit kann er seine destruktive Seite nur sehr begrenzt ausleben.

Das Wissen um das Alles, macht ihn unglaublich wütend. Denn er weiß



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

genau, wie schwer diese Zeit für ihn werden wird. Also wird er seinem davon gelaufenen Opfer (DU), wenn es weiter im Kontakt mit ihm bleibt, immer wieder "in seinen Augen" zu Recht vorwerfen, das DEIN Egoismus daran schuld ist, das er das jetzt alles erdulden muss.

Was ergibt sich daraus für ihn zwangsläufig ?

Er ist das Opfer !!!

Wer hätte das gedacht ????????????? (Sarkasmus)

Nur - das stimmt nicht!!!!!!!!!!

Das Opfer verlässt zu Recht den Ort vieler Kämpfe, Niederlagen und Verletzungen. Es dreht einem Kriegsschauplatz den Rücken zu und geht. Belastet durch Schuldgefühle, durch seine Aussagen und Verstrickungen.

Jeder Mensch muss und darf sich schützen wenn er von anderen geschlagen wird, egal ob das mit Worten geschieht, oder hinterhältige, emotionale Übergriffe dafür benutzt werden.

keiner hört richtig zu

Von nichtwissender Seite ist mir immer wieder vermittelt worden, das ich mir mein Unglück selbst zuzuschreiben habe, da ich ja hätte früher gehen können.

Auch sehr beliebt ist die Frage, warum ich alles so lange mitgemacht habe. Ich weiß ehrlich nicht, welche Aussage die Schlimmere ist.

Aussagen wie: "das hätte ich mir an deiner Stelle nicht gefallen lassen" sind fast nicht mehr zu toppen und setzen dem allem die Krone auf. Mehr Überheblichkeit geht gar nicht mehr.



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

Tatsache ist, das in einer narzisstischen Beziehung besonders die sogenannten "Narzissten" ihre Partnerinnen unter den "starken" Persönlichkeiten suchen. Kleine und unschuldige Opfer interessieren sie nicht. Die Bestätigung, einer selbstbewussten Person das Rückrad zu brechen, ist viel interessanter für den aggressiven Partner. Da er selbst eine charismatische Persönlichkeit ist, sucht er natürlich auch jemanden den "er" bewundern kann. In seinen Augen eine Bestätigung, wenn gerade diese starke Person sich ihm zuwendet und ebenfalls Bewunderung zeigt.

Aber jeder starke und selbstbewusste Geist hat eben auch seine Schwächen. Wer will sich also absolut und fehlerfrei davon "frei" sprechen, nicht auch irgendwann dieser absolut blendenden Erscheinung - ohne Gefahr für Leib und Persönlichkeit - entgegenzutreten. Ich würde mir das nicht mehr anmaßen.

Schütze dich vor solchen Aussagen, weil sie nur bedingt zutreffen. Du hast dich in Liebe jemanden anvertraut, der das Vertrauen missbraucht hat. Du konntest nicht gehen, weil seine Praktiken sich zerstörerisch auf dich ausgewirkt haben. Du bist jetzt gegangen und das ist/war das Beste was du für dich tun konntest. Zu einem Zeitpunkt, wo es dir möglich war.

Sie haben keine Ahnung und leider nicht den Durchblick.

Lass die anderen reden was sie wollen.

Wer sich nicht die Zeit nimmt, um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, zu verstehen vorgibt und dann solche Äußerungen von sich gibt, verdient keine Erklärung von "deiner" Seite.

Der Blick nach "innen" zeigt dem Opfer später sehr genau, wo der de-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

struktive Mensch andocken konnte. In einer emotional gewalttätigen Beziehung wurden dem Opfer die Schwachstellen seiner Persönlichkeit ganz genau vor Auge geführt und dann gegen sich selbst gerichtet. Das macht kein liebevoller Partner; nicht in diesem zerstörerischem Ausmaß.

Die positiven Anteile der Persönlichkeit wurden schlicht weggelassen und das führt zu einer Demontage der eigenen Persönlichkeit. Deshalb fühlt sich das Opfer nach der Trennung so vernichtet und wertlos.

Das reale Bild der eigenen Persönlichkeit muss erst wieder hergestellt werden. Die Lücken, die aufgerissen worden sind, müssen geschlossen werden bevor eine neue Beziehung aufgenommen wird.

Alles schnell wegzuschieben und einen neuen Partner zu suchen ist nicht von Erfolg gekrönt und kann mehr Probleme verursachen, als die Beziehung, die das Opfer gerade hinter sich gelassen hat.

Es wird wieder einen neuen Anfang geben. Ganz sicher. Aber das braucht Zeit und einen verständnisvollen Partner und es muss zuerst eine andere große Liebe gefunden werden.

Die Liebe zu sich selbst !

@by Evelina Blum

NARZISSMUS

von Prof. Dr. med. Volker Faust

Selbstverliebtheit – Selbstbezogenheit – Selbstbewunderung – Egoismus

Narzisstische Wesenszüge (überhöhte Anspruchshaltung, unkritische Selbsteinschätzung, ausnützerische und egoistische Einstellung, Neid und



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Überheblichkeit) nehmen offenbar zu in unserer Zeit und Gesellschaft.

Noch folgenschwerer wird es dann, wenn es sich um eine narzisstische Persönlichkeitsstörung handelt: 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 (wenn noch hysterische Züge dazukommen).

Außerdem die Tendenz, andere auszubeuten, insbesondere was zwischenmenschliche Beziehungen (Partnerschaft, Familie), aber auch Finanzen, Position u. a. anbelangt.

Gegebenfalls sogar ein unverständlicher Mangel an Mitleid, Zuwendung und Hilfsbereitschaft, dafür neidisch und manchmal sogar bössartig eifersüchtig. Kurz: eine Belastung besonderer Art.

Bei dieser Aufzählung fallen einem grundsätzlich ein oder mehrere Beispiele ein. Kein Wunder: Auch diese Menschen nehmen offenbar zu.

Nachfolgend deshalb eine kurz gefasste Übersicht als Einführung in den umfangreicheren Beitrag über Narzissmus (von der zeit-typischen Selbstverliebtheit bis zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung).

Der Begriff Narzissmus ist in aller Munde, derzeit mehr den 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.

Narziss war in der alt-griechischen Sage ein Jüngling, der sich in sein



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Spiegelbild verliebt hatte, weshalb man einen in sich selbst verliebten Menschen auch heute noch im Volksmund einen Narzissten nennt. Narzissmus ist also eine Mischung aus Selbstverliebtheit, Selbstbezogenheit, Selbstbewunderung und damit oft auch Egoismus.

Die medizin-historische, insbesondere neurosen-psychologische Geschichte des Narzissmus ist allerdings ein weites Feld, beginnend vom 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 Vater der Psychoanalyse, Professor Dr. Sigmund Freud, der den Narzissmus als „libidinöse Besetzung des Ich“ verstanden wissen wollte (Einzelheiten siehe Fachliteratur sowie das umfangreiche Kapitel über Narzissmus in unserer Internetserie „Psychiatrie heute“, dort auch eine Übersicht über die wichtigsten Angebote auf dem Fachbuch-Markt).

Doch schon früher wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass der Narzissmus auch eine normale Entwicklungsphase sein kann (z. B. als narzisstischer Schutzmechanismus gegen bedrohliche Triebimpulse). Neuerdings wird wieder vermehrt die Auffassung vertreten, dass Narzissmus an sich ein gesunder, normaler und notwendiger Teil der seelischen Entwicklung und des Seelenlebens überhaupt darstelle. Die sich im Laufe der Zeit entwickelte negative Tönung dieses Begriffes sollte wieder der Vergangenheit angehören. Andererseits gibt es nach Meinung vieler Psychiater und Psychotherapeuten bedrückende narzisstische Störungen von Krankheitswert, und zwar nicht nur für andere, letztendlich auch für die Betreffenden selber; und zwar zunehmend, wenn auch mit unterschiedlicher Ausprägung und wechselndem Belastungs-Schwerpunkt.



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“, sagen die Experten.

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 auf 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 Apathie bezeichnet) in das aktuelle (und deutlich erweiterte) Sündenregister, nämlich:

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

Aus PSYCHOLOGIE HEUTE 2 (2005) 9

Narzissen, das sind Menschen, die besonderen Wert darauf legen, von



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

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 haben, wenig Interesse oder sogar offene Geringschätzung entgegen. So wirken sie meist „arrogant, überheblich oder eingebildet“.

Als wichtige 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.

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

Gott-Vater verzeiht – ein Narzisst nie...

Narzissten pochen nicht nur unverbesserlich auf ihr Recht, sie können auch Kränkungen nur schwer verzeihen, falls überhaupt.

Tatsächlich können auch psychologische Persönlichkeitstests beweisen, dass Narzissten nicht nur schneller als andere beleidigt oder gekränkt sind, sondern in der Tat auch nicht verzeihen können. Unabhängig von der Schwere des Unrechts und davon, ob sich die „Täter“ entschuldigen, bleiben sie meist unversöhnlich.

Und wenn sie verzeihen, dann nur unter der Bedingung der Wiedergut-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

machung: 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, den „Tätern“ ihre Schuld „einfach so zu erlassen“.

Dass sie sich damit selber den größten Schaden zufügen, zeigt die psychosomatische Stress-Forschung. Sie hat nachgewiesen, dass Feindseligkeit und Nicht-verzeihen-Können nicht nur anstrengend, sondern auch auf der seelischen Schiene schließlich organisch riskant bis gefährlich sind, vor allem für Herz-Kreislauf und seelische Stabilität. Verzeihen dagegen entlastet.

Aus A. Huber (PSYCHOLOGIE HEUTE 8 (2005) 17. Die Untersuchungen der Sozialpsychologen R. Baummeister u. Mitarbeiter zitierend, z. B. im Journal of Personality and Social Psychology 6/2004).

Zwar haben nicht wenige Menschen mit solchen Wesenszügen zu kämpfen, doch der Narzisst (die Schreibweise der Experten ist uneinheitlich, die einen sprechen vom Narziss, die anderen vom Narzisst) entwickelt aktive Stabilisierungs-Strategien, die zum zusätzlichen (umfeld-bedingten) Problem werden: partnerschaftlich, familiär, Angehörige, Freundeskreis, Nachbarschaft, Berufsalltag u. a. Früheres Schlagwort: „Profil-Neurose“.

Nun sind die Übergänge von „normal“ zu „gestört“, zumindest aber „grenzwertig“ meist fließend. So gibt es durchaus auch positive Aspekte, die den narzisstischen Persönlichkeitsstil charakterisieren. Beispiele:

Sinn für das Besondere (z. B. durch erhöhte Leistungsorientierung, Bevorzugung ausgefallener Kleidung, elitäres Kunst-Empfinden, gepflegte Umgangsformen und status-bewusstes Auftreten). Außerdem ehrgeizige Anstrengungen im Bereich der eigenen (möglicherweise auch einseitigen oder gar begrenzten) Fähigkeiten und Kompetenzen mit erhöhter Lei-



stung in Schule/Studium, im Beruf, Sport- und Freizeitbereich.

Leider ist bei einer solchen Anspruchshaltung und narzisstischen Wesensart mit verstärkter Kränkbarkeit, wenn nicht gar mit 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 (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“.

Am heftigsten pflegen übrigens narzisstisch Gestörte auf andere (echte



oder vermeintliche) Narzissten zu reagieren. Da pflegen dann „die Wogen besonders hoch zu gehen“.

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 den größeren Teil einzunehmen, was die (Psycho-)Therapie auch so schwer macht und den Behandlungserfolg oft begrenzt.

Die diagnostischen Kriterien für eine narzisstische Persönlichkeitsstörung, wie sie beispielsweise die Amerikanische Psychiatische 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 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, 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 (auch durch Alkohol, 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; „Narzissen kommt man im Allgemeinen recht spät auf die Schliche“.

Narzissmus im Alltag

Von narzisstischen Wesenszügen bis zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung: eine unsystematische Auswahl zur ersten Übersicht*



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

- 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, wichtigtuerisch, prahlerisch, großschnäuzig, aufgeblasen, blasiert, von der Affekt-Hascherei bis zum „Größenwahn“ u. a. (besonders wenn noch hysterische Wesenszüge hinzukommen – siehe das Internet-Kapitel über Hysterie).
- Eigenartiges Konkurrenz-, ja Bedrohungs-Gefühl vieler Narzissten; daher auch die Selbstunsicherheit und fassadenhafte Überheblichkeit. Und die Unfähigkeit, seinen Mitmenschen 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 ihrer 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



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

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 (siehe diagnostische Kriterien) eingesponnen zu sein, übermäßige Bewunderung zu erwarten und naives Anspruchsdenken zu pflegen.

- Und wenn sich eine Niederlage abzeichnet, dann diese einfach positiv umzuwerten. 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, 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 Erkenntnisse im Sinne von „Geben und Nehmen muss ein ausgeglichenes Verhältnis haben“.

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



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

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 Schwäche, Niedergang, Hilflosigkeit, 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 Narzissten 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.

- 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 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



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

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.

* Weitere Einzelheiten siehe das ausführliche Narzissmus-Kapitel in der Internet-Serie „Psychiatrie heute“.

Geschlecht – Alter – Ursachen – Mehrfachbelastung

Die bisher vorliegenden Vorschläge zu Definition, Klassifikation, Häufigkeit, Geschlecht, Ursachen u. a. sind zwar noch umstritten (z. B. APA gegen Weltgesundheitsorganisation - WHO), 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 2 und 35% in der Allgemeinbevölkerung?).

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), hat offensichtlich seinen Gipfel in den erwähnten mittleren Lebensjahren und pflegt im Allgemeinen im Rückbildungsalter (d. h. nach den Wechseljahren, die ja auch den Mann treffen) etwas zurückzugehen.

Es gibt aber auch Fälle, in denen gerade im „dritten Lebensalter“ der Narzissmus (späte) Blüten treibt. Dort nimmt er dann allerdings die allseits erkennbaren „alters-typischen egoistischen Züge“ an, die – wie in



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Kindheit und Jugend – ebenfalls nicht (mehr) so selbstverständlich und tolerant hingenommen werden und deshalb mitunter eine etwas klagsame, fast lächerliche Form annehmen können. Wer sich diese Wesensart allerdings von seiner Position her (partnerschaftlich, familiär, wirtschaftlich, finanziell, beruflich, kulturell u. a.) leisten kann, wird dann auch im höheren Alter ein schwer ertragbares Problem bleiben.

Die Ursachen sind ähnlich wie bei den meisten Persönlichkeitsstörungen (s. o.).

Die psychosozialen Folgen sind – im Gegensatz zu gerade noch vertretbaren narzisstischen Wesenszügen (s. o.) – sehr viel folgenschwerer, vor allem im zwischenmenschlichen Bereich. Die Konsequenzen für Partnerschaft, Familie, Nachbarschaft, Arbeitsplatz u.a. mitunter sehr herb – nebenbei für beide Seiten. Denn das Leidensbild neigt zu chronischem Verlauf.

Interessantes Phänomen: die Ko-Morbidität (wenn eine Krankheit zur anderen kommt: Mehrfachbelastung). Hier fallen am häufigsten – wie erwähnt – narzisstische Persönlichkeitsstörungen mit hysterischen zusammen (narzisstische Persönlichkeitsstörung mit hysterischen Anteilen). Noch dramatischer ist die Kombination aus Narzissmus und Borderline-Persönlichkeitsstörung, wenn nicht gar antisozialer Persönlichkeitsstörung. Seltener sind Kombinationen mit paranoiden (wahnhaften) Persönlichkeitsstörungen, mit affektiven (Gemüts-) Störungen wie Depression oder manischer Hochstimmung, mit Ess-Störungen, Medikamenten- und/oder Rauschdrogenabhängigkeit. Interessant, wenngleich noch nicht ausreichend erforscht: die gleichzeitige Belastung von narzisstischer Persönlichkeitsstörung und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS/ADS).

Erhebliche Probleme kann der so genannte „maligne (böartige) Narzissmus“ auslösen, besonders in der Kombination: narzisstische und antiso-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

ziale Persönlichkeitsstörung. Auch wird immer deutlicher, dass die (derzeit wieder öfter notgedrungen zur Diskussion stehende) Amok-Gefahr, viel mit narzisstischer Kränkbarkeit zu tun hat, sei es im persönlichen Bereich, sei es politischer Fanatismus. So ist auch die erhöhte Selbsttötungsgefahr zu erklären, die nicht zuletzt in einen so genannten „Sensations-Suizid“ münden kann.

Einzelheiten siehe das ausführliche Narzissmus-Kapitel sowie die entsprechenden Beiträge in dieser Internet-Serie.

Lässt sich Narzissmus heilen?

Die (psychotherapeutische) Behandlung narzisstischer Wesenszüge kann manches lindern helfen, eine völlige „Kehrtwendung der Wesensart“ ist eher unwahrscheinlich. Noch problematischer wird es bei den narzisstischen Persönlichkeitsstörungen. Sie brauchen spezifische Kenntnisse, 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 Narzisst zu spüren (und dann geht das klagende 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 (Stichwort: Psycho-Neuro-Immunologie).

Das heißt konkret: Wenn die Reserven aufgebraucht und die Kräfte erschöpft sind („auch der gnadenloseste Narzisst ist und bleibt letztlich ein



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Mensch mit den bekannten Grenzen“) geht es erst einmal an die individuellen Schwachpunkte des Narzissten, teils seelisch, teils zwischenmenschlich, teils körperlich. Und davon gibt es mehr, als der Betreffende bisher ahnte.

Der Schwerpunkt liegt in der Regel auf psychosomatischem Gebiet, d. h. unverarbeitete seelische 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 Infekten verantwortlich ist.

Medikamentös sollte man eher zurückhaltend sein. Bei schließlich ängstlich-deprimierter Dauerverstimmung werden aber ggf. Antidepressiva, in (mitunter inszenierten) Krisensituationen Benzodiazepin-Tranquilizer empfohlen (kurzfristig und in Tropfenform).

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 allerdings mit einer konsequenten Ausgrenzung durch ihr gepeinigtes Umfeld rechnen müssen, spätestens wenn sich irgendwann einmal die persönlichen oder beruflichen Macht-Verhältnisse zu Lasten des Narzissten verschieben.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

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

Narzissten 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.

SELBSTVERLIEBT ODER PERSÖNLICHKEITSGESTÖRT?

Narzissmus hat viele Gesichter, wer sachlich informiert sein möchte, der bediene sich in meiner Linksammlung, am Ende des Beitrages, und beginne ein Selbststudium. Ich versuche es, mit meinen Worten und Erfahrungen zu erklären.

Grundlegend kann man festhalten, wer:

Selbstbestätigung versucht durch außen zu erfahren ...

Fehlendes Empathievermögen aufweist ...

Unfähigkeit Beziehungen zu halten, aufweist ...

Verantwortung abweist ...

Entwertet ...

Kritikunfähig ist ...

Hierarchien/Dominanz anführt/befürwortet ...

Manipulation benutzt, um Vorteile zu erschleichen ...



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Grenzen missachtet, eigene und andere...

Selbstbezogene Entscheidungen fällt, ohne dabei auf andere zu achten

...

Psychische Gewalt ausübt ...

... handelt narzisstisch. Je mehr dieser Beispiele übereintreffen, desto wahrscheinlicher ist es, dass es sich um einen Narzisst handelt.

Luzifer, wird oft als das perfekte Bildnis, für den Narzissten, beschrieben.

Weitere Informationen findest Du unter dem Beitrag: Taktiken der Narzissten.

Narziss, war ursprünglich ein Jüngling aus Ovids Metamorphosen also eine griechische Mythologie. Es gibt mehrere Überlieferungen.

Eine dieser Narziss Sagen erzählt:

Nach dem Narziss (an sich selbst) ertrunken war, wurde der See betrübt. Man fragte den See, ob er denn so sehr um den eingebildeten Jüngling trauerte wie die Elfen, die ihm zu ehren die Narzisse erschufen. Der See aber sprach:

„Der Jüngling interessierte mich nicht, jedoch in seinen Augen ... da konnte ich mich so wunderbar spiegeln.“

Die derzeitige Gesellschaft und ihr (Bildungs-, Wirtschafts-, Geld-, Unterhaltungs-) System ... spiegelt, genau das, wider. Ja, und so nähren sich die Narzissten untereinander, obwohl zwei Narzissten, es oft nicht lange nebeneinander aushalten.

Höher! Schneller! Weiter! Mein Boot! Mein Haus! Der schönste Pool der Welt!



Wer ist der Beste, wer sind die Looser?

Aktuelle Zahlen sprechen von 2 bis 45 % krankhaften Narzissten auf die Gesamtbevölkerung bezogen.

Ich bezweifle, dass es, laut diverser Studien, mehr Männer betrifft.

1. Lernen Frauen eher den sozialen Umgang und können so besser Empathie vortäuschen.
2. Glaube ich, dass es Männern schwererfällt, über psychische Gewalt zu sprechen.

Letzteres ist das Schlüsselthema, psychische Gewalt hinterlässt keine offensichtlichen Spuren und ist schwer bis gar nicht strafrechtlich verfolgbar. Leider! Und wenn, könnten sich die Richter vor lauter Strafanzeigen nicht mehr retten.

Ist Narzissmus menschlich oder unmenschlich?

In meinen Augen ist es, wohl eher, die Leugnung von Mitgefühl und eben die Schwierigkeit zu akzeptieren, „menschlich zu sein“ mit Fehlern und Bedürfnissen.

Doch jedem Menschen wird in seiner Entwicklung, der fachsprachlich „gesunde Narzissmus“ aufgezwungen. Spätestens im Wettbewerb wird ihm suggeriert: Besser als andere, sein zu wollen. Allein klar zukommen. Fressen oder gefressen werden?! Das Gegenteil von Narzissmus ist Altruismus. Genau das fürchtet und verachtet der Narzisst, jedoch zieht es ihn gleichsam an. Nicht selten halten sie nach einem Partner Ausschau, der hilfsbereit und selbstlos ihre Grandiosität nährt.

Bevor ich gleich auf die narzisstischen Charakterzüge eingehe, ein paar Worte zur Selbstliebe.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Selbstliebe, so denke ich, ist freie Energie, die nur jeder in sich selbst entdecken kann, unabhängig von den Anderen. Dabei spielt das Umfeld natürlich immer eine Rolle. Eines das wertet und seine Hierarchien missbraucht, um Selbstbestätigung oder Liebe zu erzwingen, wird einem nicht viel anderes beibringen.

Hierzu auch „Was haben meine Eltern damit zu tun!“

In der geliebten Realität wird der Narzissmus, ohne eine Aufklärung darüber was er beinhaltet, sich durchsetzen. Das Sticheln und Werten nimmt erfolgreich seinen Lauf auf und bewirkt den Fortlauf der Teufelskreise. In dem Falle, man verwechselt diese Misshandlungen mit Liebe und Fürsorge sowie Gemeinschaft, entwickelt man sich im Laufe seines Lebens zum Komplementärnarzissten, oder eben zum Narzissten mit krankhafter Störung.

Am Anfang stehen die narzisstischen Züge und Prägungen, im Einzelnen alles harmlose Macken so lange sie kein Leid erzeugen.

Arroganz,

Leistungszwang

Perfektion von sich und anderen verlangen

Anspruchsdenken

Fantastereien

Sinn für Kunst und Einzigartiges (Schönggeistigkeit)

Ein Qualitätsfeld in dem sich nicht viele Bewegungen sogenannte Nischen (Leistungssport, Kunst)

Eifersucht



Grandiosität

Verachtung des Mainstreams

Das Ausmaß der Selbstwertverlagerung und die vielen Techniken der Manipulation, machen eine Verhaltenstherapie (die hier am angebrachtesten wäre) schwierig bisweilen unmöglich. Die Forschung scheint noch am Anfang zu stehen, und gegen Windmühlen zu kämpfen.

Beim Komplementärnarzissten prägen sich, in der Kindheit, manche dieser Dinge aus, bzw. werden übernommen, man spricht dabei von maladaptiven Verhaltensmustern. Wird auf diese Charakterzüge/Muster aufmerksam gemacht, werden diese versuchen, daran zu arbeiten, um sie auflösen können.

Der Narzisst wird es nicht, er wird es auf die Spitze treiben und sich weiter seinen Vorteil und Bestätigung suchen. Es entwickelt sich der pathologische Narzissmus – die krankhafte Narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Dabei unterscheidet sich die Fälle danach, was den Narzissten am meisten treibt, oft überlagern sich auch die einzelnen Typen. Treten noch weitere Persönlichkeitsstörungen auf (wie Borderline, Histrionische Persönlichkeitsstörung) redet man von Cluster B – Persönlichkeiten.

Alle verdienen eigene stundenlange Beiträge, doch hier:

Meine kurze Übersicht und Beschreibung:

Haupttypen des pathologischen Narzissmus.

Der offene Narzisst – Das erfolgreiche Arschloch

Er ist in Macht- und Spitzenpositionen zu finden. Er hat sich einen (familiären) Kreis zugelegt, der ihn und seine grandiose Erscheinung unterstützt ungeachtet der Privatgrenzen anderer.



Der verdeckte Narzisst – das unerfolgreiche Arschloch

Er ist schwieriger zu entlarven, oft neigen sie dazu, ihr wahres Ich, nicht zu zeigen und es bis zu Jahren, zu verbergen. Das Scheitern gehört zur Lebensphilosophie, sie verstehen sich als unerkannte Genies. Niemand ist ihnen, gut genug.

Der parasitäre Narzisst – der depressive Charmeurschlaucher

Das Opfer ist er und trotzdem wird er seine Grandiosität erreichen, indem er andere ausnutzt, solange es geht. (Heiratsschwindler, Trickbetrüger)

Der „böartige“ Narzisst – der Vernichter, Mörder, der Serienkiller

Die absoluten desillusionierten pervertierten Narzissten werden zu Psychopathen, oder wie ich es nenne, gelangen zu einer der Endstufen!

Die Endstufen des Narzissten

Einsiedler könnten sie werden ... Das würde vieles leichter machen.

Scheitern sie beruflich, finanziell oder in der Partnerschaft, neigen sie zu selbstzerstörerischen Tendenzen. Einer von 10 krankhaften Narzissten neigt zum Suizid. Ein Hauptgrund, warum die Psychologie davor warnt: einen Narzissten undiagnostiziert als solches zu bezeichnen.

Im schlimmsten Fall neigen sie neben der psychischen Gewalt, zu körperlicher oder sexueller Gewalt.

Weiterführende Link-Tipps

Vortrag vom Autor des gleichnamigen Buches: „Rainhard Haller – Die



Narzissmusfalle“

wissenschaftliche Definition nach Prof. Dr. med. Volker Faust

Narzissen blühen nur einmal im Jahr und bleiben doch, was sie sind, wie schön, wenn der Narzisst sich dies aneignen könnte und den anderen Blumen ihre Zeit und Räume lässt. - Die Schutzgärtnerin

Meine Erläuterungen sind als Hinweise zu verstehen und gehen aus einem Selbststudium hervor, Diagnosen und Behandlungen überlasse ich den Profis und den Menschen mit einer gesunden Selbstliebe.

Selbstverliebt oder Persönlichkeitsgestört?

Narzissmus hat viele Gesichter, wer sachlich informiert sein möchte, der bediene sich in meiner Linksammlung, am Ende des Beitrages, und beginne ein Selbststudium. Ich versuche es, mit meinen Worten und Erfahrungen zu erklären.

Grundlegend kann man festhalten, wer:

Selbstbestätigung versucht durch außen zu erfahren ...

fehlendes Empathievermögen aufweist ...

Unfähigkeit Beziehungen zu halten, aufweist ...

Verantwortung abweist ...

entwertet ...

kritikunfähig ist ...

Hierarchien/Dominanz anführt/befürwortet ...

Manipulation benutzt, um Vorteile zu erschleichen ...



Grenzen missachtet, eigene und andere...

selbstbezogene Entscheidungen fällt, ohne dabei auf andere zu achten ...

psychische Gewalt ausübt ...

... handelt narzisstisch. Je mehr dieser Beispiele übereinstimmen, desto wahrscheinlicher ist es, dass es sich um einen Narzisst handelt.

Luzifer, wird oft als das perfekte Bildnis, für den Narzissten, beschrieben.

Weitere Informationen findest Du unter dem Beitrag: Taktiken der Narzissten.

Narziss, war ursprünglich ein Jüngling aus Ovids Metamorphosen also eine griechische Mythologie. Es gibt mehrere Überlieferungen.

Eine dieser Narziss Sagen erzählt:

Nach dem Narziss (an sich selbst) ertrunken war, wurde der See betrübt. Man fragte den See, ob er denn so sehr um den eingebildeten Jüngling trauerte wie die Elfen, die ihm zu ehren die Narzisse erschufen. Der See aber sprach:

„Der Jüngling interessierte mich nicht, jedoch in seinen Augen ... da konnte ich mich so wunderbar spiegeln.“

Die derzeitige Gesellschaft und ihr (Bildungs-, Wirtschafts-, Geld-, Unterhaltungs-) System ... spiegelt, genau das, wider. Ja, und so nähren sich



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

die Narzissten untereinander, obwohl zwei Narzissten, es oft nicht lange nebeneinander aushalten.

Höher! Schneller! Weiter! Mein Boot! Mein Haus! Der schönste Pool der Welt!

Wer ist der Beste, wer sind die Looser?

Aktuelle Zahlen sprechen von 2 bis 45 % krankhaften Narzissten auf die Gesamtbevölkerung bezogen.

Ich bezweifle, dass es, laut diverser Studien, mehr Männer betrifft.

1. Lernen Frauen eher den sozialen Umgang und können so besser Empathie vortäuschen.
2. Glaube ich, dass es Männern schwerer fällt, über psychische Gewalt zu sprechen.

Letzteres ist das Schlüsselthema, psychische Gewalt hinterlässt keine offensichtlichen Spuren und ist schwer bis gar nicht strafrechtlich verfolgbar. Leider! Und wenn, könnten sich die Richter vor lauter Strafanzeigen nicht mehr retten.

Ist Narzissmus menschlich oder unmenschlich?

In meinen Augen ist es, wohl eher, die Leugnung von Mitgefühl und eben die Schwierigkeit zu akzeptieren, „menschlich zu sein“ mit Fehlern und Bedürfnissen.

Doch jedem Menschen wird in seiner Entwicklung, der fachsprachlich



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

„gesunde Narzissmus“ aufgezwungen. Spätestens im Wettbewerb wird ihm suggeriert: Besser als andere, sein zu wollen. Allein klar zukommen. Fressen oder gefressen werden?! Das Gegenteil von Narzissmus ist Altruismus. Genau das fürchtet und verachtet der Narzisst, jedoch zieht es ihn gleichsam an. Nicht selten halten sie nach einem Partner Ausschau, der hilfsbereit und selbstlos ihre Grandiosität nährt.

Bevor ich gleich auf die narzisstischen Charakterzüge eingehe, ein paar Worte zur Selbstliebe. Selbstliebe, so denke ich, ist freie Energie, die nur jeder in sich selbst entdecken kann, unabhängig von den Anderen. Dabei spielt das Umfeld natürlich immer eine Rolle. Eines das wertet und seine Hierarchien missbraucht, um Selbstbestätigung oder Liebe zu erzwingen, wird einem nicht viel anderes beibringen.

Hierzu auch „Was haben meine Eltern damit zu tun!“

In der gelebten Realität wird der Narzissmus, ohne eine Aufklärung darüber was er beinhaltet, sich durchsetzen. Das Sticheln und Werten nimmt erfolgreich seinen Lauf auf und bewirkt den Fortlauf der Teufelskreise. In dem Falle, man verwechselt diese Misshandlungen mit Liebe und Fürsorge sowie Gemeinschaft, entwickelt man sich im Laufe seines Lebens zum Komplementärnarzissten, oder eben zum Narzissten mit krankhafter Störung.

Am Anfang stehen die narzisstischen Züge und Prägungen, im Einzelnen alles harmlose Macken so lange sie kein Leid erzeugen.

Arroganz
Leistungszwang
Perfektion von sich und anderen verlangen
Anspruchsdenken
Fantastereien



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Sinn für Kunst und Einzigartiges (Schöngeistigkeit)

Ein Qualitätsfeld in dem sich nicht viele Bewegen sogenannte Nischen
(Leistungssport, Kunst)

Eifersucht

Grandiosität

Verachtung des Mainstreams

Das Ausmaß der Selbstwertverlagerung und die vielen Techniken der Manipulation, machen eine Verhaltenstherapie (die hier am angebrachtesten wäre) schwierig, bisweilen unmöglich. Die Forschung scheint noch am Anfang zu stehen, und gegen Windmühlen zu kämpfen.

Beim Komplementärnarzissten prägen sich, in der Kindheit, manche dieser Dinge aus, bzw. werden übernommen, man spricht dabei von maladaptiven Verhaltensmustern. Wird auf diese Charakterzüge/Muster aufmerksam gemacht, werden diese versuchen, daran zu arbeiten, um sie auflösen können.

Der Narzisst wird es nicht, er wird es auf die Spitze treiben und sich weiter seinen Vorteil und Bestätigung suchen. Es entwickelt sich der pathologische Narzissmus – die krankhafte „Narzisstische Persönlichkeitsstörung“.

Dabei unterscheiden sich die Fälle danach, was den Narzissten am meisten treibt, oft überlagern sich auch die einzelnen Typen. Treten noch weitere Persönlichkeitsstörungen auf (wie Borderline, Histrionische Persönlichkeitsstörung) redet man von Cluster B – Persönlichkeiten.

Alle verdienen eigene stundenlange Beiträge, doch hier eine kurze Übersicht und Beschreibung:



Haupttypen des pathologischen Narzissmus.

Der offene Narzisst – Das erfolgreiche Arschloch

Er ist in Macht- und Spitzenpositionen zu finden. Er hat sich einen (familiären) Kreis zugelegt, der ihn und seine grandiose Erscheinung unterstützt ungeachtet der Privatgrenzen anderer.

Der verdeckte Narzisst – das unerfolgreiche Arschloch

Er ist schwieriger zu entlarven, oft neigen sie dazu, ihr wahres Ich, nicht zu zeigen und es bis zu Jahren, zu verbergen. Das Scheitern gehört zur Lebensphilosophie, sie verstehen sich als unerkannte Genies. Niemand ist ihnen, gut genug.

Der parasitäre Narzisst – der depressive Charmeurschlaucher

Das Opfer ist er und trotzdem wird er seine Grandiosität erreichen, indem er andere ausnutzt, solange es geht. (Heiratsschwindler, Trickbetrüger)

Der „böartige“ Narzisst – der Vernichter, Mörder, der Serienkiller

Die absoluten desillusionierten pervertierten Narzissten werden zu Psychopathen, oder wie ich es nenne, gelangen zu einer der Endstufen!



Die Endstufen des Narzissten

Einsiedler könnten sie werden ...

Das würde vieles leichter machen.

Scheitern sie beruflich, finanziell oder in der Partnerschaft, neigen sie zu selbstzerstörerischen Tendenzen.

Einer von 10 krankhaften Narzissten neigt zum Suizid. Ein Hauptgrund, warum die Psychologie davor warnt: einen Narzissten undiagnostiziert als solches zu bezeichnen.

Im schlimmsten Fall neigen sie neben der psychischen Gewalt, zu körperlicher oder sexueller Gewalt.

Weiterführende Link-Tipps

Vortrag vom Autor des gleichnamigen Buches:
„Rainhard Haller – Die Narzissmusfalle“

wissenschaftliche Definition nach Prof. Dr. med. Volker Faust

Narzissen blühen nur einmal im Jahr und bleiben doch, was sie sind, wie schön, wenn der Narzisst sich dies aneignen könnte und den anderen Blumen ihre Zeit und Räume lässt.

Die Schutzgärtnerin

Meine Erläuterungen sind als Hinweise zu verstehen und gehen aus einem Selbststudium hervor, Diagnosen und Behandlungen überlasse ich den Profis und den Menschen mit einer gesunden Selbstliebe.



REZENSION: DIE NARZISSMUSFALLE - REINHARD HALLER

Rezession geschrieben von Helga König, Freie Journalistin, Mitglied im DPV-Verein für Journalisten. buchkulturundlifestyle@yahoo.de

Dr. Reinhard Haller ist Chefarzt einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Klinik mit Schwerpunkt Abhängigkeitskrankheiten. In dem hier vorliegenden, äußerst aufschlussreichen Buch beschreibt dieser Autor, wie man Narzissten erkennt, was deren Handlungsmotive sind und wie man sich vor ihnen schützen kann. Narzisstisches Verhalten ist vielschichtig und reicht vom Gefühl eigener Grandiosität bis zum brüchigen Selbstwert, von der Fantasie grenzenloser Macht bis zur kaltherzigen Entwertung der Mitmenschen, von unersättlicher Anspruchshaltung bis hin zu masochistischer Demut, (vgl.: S.21).

Begegnet man Narzissten, spürt man die fehlende Wärme, die mangelnde emotionale Resonanz und die zwischenmenschliche Kühle, die uns von seiner Seite entgegenschlägt, (vgl.: S.25). Es folgen Reaktionsmuster, wie etwa Vorsicht, teilweise Bewunderung, Abschottung oder Unterwerfung. Genau das sind die Erwartungshaltungen des Narzissten, die übrigens unverzeihlich und extrem empfindlich sind und ihren Kritikern mit unerbittlichem Hass begegnen, (vgl.S.27).

Der Autor erzählt den klassischen Narziss-Mythos, weil dieser eine Vielzahl von psychologischen Fakten und tiefenpsychologischen Hypothesen enthält, über die Dr. Haller im Anschluss an die kurze Erzählung berichtet. Was nun ist Narzissmus überhaupt? Er setzt sich aus vier Komponenten zusammen

- Egozentrität
- Empfindlichkeit



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

- Empathiemangel
- Entwertung

Über die obigen Komponenten wird man ausführlich aufgeklärt. Hier auch erfährt man, dass die schlimmste Art des Narzissmus jene ist, wenn der Narzisst seinen Selbstwert vor allem aus der Entwertung, Erniedrigung und Entwürdigung anderer Menschen bezieht, (vgl.: S. 41). Narzissten ist echtes Hineinfühlen in den anderen nicht möglich. Mitleid ist in seinen Augen ein Gnadentakt bzw. eine noble Geste, die zu seiner großartigen Persönlichkeit zählt. Tatsächliches Mitleid kennen Narzissten nicht, denn dies ist nur ausgereiften Persönlichkeiten vorbehalten.

Wir erleben hier im Internet immer wieder abartige Formen von Entwertung (Dr. Haller schreibt in seinem Buch auch darüber). Dieses entwertende Element gibt dem Narzissmus den bösen Charakter. Die fürchterlichen Destruktionen dienen der Rettung des eigenen Selbstwertes und treffen dabei die Mitmenschen. "Entwertung äußert sich in Schuldzuweisung, Mobbing und Zynismus. Am dramatischsten zeigt sie sich bei Sadiisten, Serienkillern und böartigen Diktatoren." (Zitat: S.52).

Dr. Haller schreibt auch von Hochmut, Eitelkeit, Hysterie und Gier, die mit dem Narzissmus verwandt sind. Dabei muss man aber wissen, dass Hysteriker weniger kränkend sind als Narzissten und auch weniger entwertend, (vgl.: S.59). Die gemeinsame Basisstörung aller Narzissmusformen, ist ein schwer gestörter Selbstwert.

Der Autor schreibt über die Ursachen und die Entstehung des Narzissmus und lässt auch nicht unerwähnt, dass Macht narzisstisch macht. Dr. Haller definiert ganz konkret die narzisstische Persönlichkeit, der es ein Leben lang an Einfühlungsvermögen mangelt. Er listet alle Eigenschaften einer solchen Persönlichkeit auf und vergisst nicht zu erwähnen, dass es mehr narzisstische Männer als Frauen gibt. Das Verhältnis ist 2:1. Der



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

männliche Narzissmus sei mehr durch Entwertung, Gewaltbereitschaft und Mobbing geprägt, während weibliche eher durch Stolz Eigenliebe und Hysterie gekennzeichnet sei, (vgl.: S.95).

Wissen muss man, dass ein Narzisst nie vergisst und man kaum eine Chance auf Wiedergutmachung erhält, wenn man ihn beleidigt hat. Es helfen weder Rechtfertigung, Entschuldigungen noch Demutsgesten oder Unterwerfungsrituale.

Das personifizierte Böse ist der maligne Narzissmus. Ständiger Neid und Entwertung und Entwürdigung anderer zeigt die gesamte asoziale Haltung eines solchen Menschen. Der maligne Narzissmus wird gespeist durch ein hohes Aggressionspotential. Bei Stress und in gespannter Atmosphäre bricht sofort die Aggressivität eines solchen Narzissten durch und zeigt sich in primitiver Machtausübung, (vgl. S. 104). Das Persönlichkeitsprofil der meisten Diktatoren weist bösartig-narzisstische Charakterzüge auf. Solche Personen sind unbarmherzig, ausbeuterisch, sadistisch und destruktiv, (vgl.: S.106).

Diese Personen geraten leicht in narzisstische Wut, die auf Rachebedürfnisse zurückzuführen ist. Man muss sich klar machen, dass der narzisstische Wüterich im Prinzip ein verletztes, hilfloses, schreiendes Kind ist, (vgl.: S. 106).

Dr. Haller thematisiert die Möglichkeiten zum destruktiven, narzisstischen Handeln im Internet. Unter Nicknamen entwertet der Narzisst hier rücksichtslos, denn er glaubt hier im vermeintlich rechtsfreien Raum unbehelligt grausam sein zu können.

Der Autor thematisiert auch die Folterwerkzeuge des Narzissten. Es handelt sich um Mobbing, Stalking, Querulieren und Anonymschreiben. Ach ja, der Narzisst ist Meister des manipulativen Schweigens. Wenn er verletzt ist, demonstriert er so sein Gekränktheit und drückt durch Schwei-



gen Verachtung aus.

Mobbing liegen destruktiv-narzisstische Kräfte zu Grunde. Stalking, das hartnäckige Verfolgen anderer Personen ist strafbar. Nachdenklich stimmt mich, dass auch Dr. Haller schreibt, dass Stalking eine spezielle narzisstische Kränkungsreaktion zurückgewiesener Menschen ist. Ich werde seit sechs Jahren von einem Stalker verfolgt und weiß letztlich nicht, wen ich damals gekränkt haben könnte, vermute aber seit langem, dass diese Person von einer anderen Person zurückgewiesen wurde und mich dafür verantwortlich macht. Aufklärung scheint nicht möglich zu sein. Dr. Haller schreibt von Unversöhnlichkeit.

Im Buch lernt man Regeln im Umgang mit Narzissten kennen. Gelernt habe ich darauf zu achten, frühzeitig Grenzen zu ziehen und einen großen Bogen machen. Es geht um Lebensqualität.

Ein sehr gutes Buch, das eine Fülle von Informationen über Narzissten enthält. Hüte man sich vor dem Charme eines Psychopathen.

Narzissten sind Energievampire.

Das muss man sich klar machen.

DER HUMORLOSE GESELLE IM SPIEGEL

Selbstsüchtig, rücksichtslos und kalt – das sind Narzissten. Oder?

Reinhard Haller ist Chefarzt einer psychiatrisch-psychotherapeutischen



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Klinik und untertitelt sein neues Werk mit Anleitung zur Menschen- und Selbsterkenntnis. Zum Teil löst er sein Anliegen auch ein.

Der Narzissmus ist nicht nur eine Störung, sondern auch eine „psychische Urkraft, welche positiv und negativ gestalten kann“. Dies schreibt der österreichische Psychiater und Neurologe Reinhard Haller in seinem aktuellen Buch Die Narzissmusfalle.

Positiv könne Narzissmus Ich-Stärke und Selbstliebe verkörpern, negativ etwa Eigenbezogenheit, Gier und kritiklose Überzeugung von der eigenen Großartigkeit.

Die negativen Seiten hätten zur Zeit Hochkonjunktur, stellen „das Gesicht der modernen Gesellschaft“ bis hin zum „psychiatrischen Korrelat für das ‚Böse‘ schlechthin“ dar, so Haller.

Es existieren verschiedene Varianten des Mythos vom Narziss, Haller erzählt die eine, in der Narzissus, der wunderschöne, von allen geliebte, der niemanden zurücklieben kann, sich in sein eigenes Spiegelbild verliebt, das er in einer klaren Quelle erblickt. Er versucht verzweifelt, sich mit der ersehnten Gestalt zu vereinen und ertrinkt schließlich.

Faktoren für die Entstehung sei zum einen die Überfürsorglichkeit einer verwöhnenden Erziehung, die beim Kind eine niedrige Frustrationstoleranz und überhöhte Anspruchshaltung bewirke. Doch auch gewissermaßen die gegenteilige Erziehung, in der dem Kind positive Zuwendung vorenthalten werde, könne die krankhafte Form des Narzissmus bewirken.

Der Narzisst lebt in einer ständigen Selbstüberhebung und fühlt sich anderen weit überlegen – oder aber er bleibt durchschnittlich und entwertet und unterdrückt andere „ständig“. Beide Strategien führen dazu, dass er sich als herausragend und in einer wichtigen, abgehobenen Position sieht.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Die Kehrseite der vermeintlichen Grandiosität besteht in der Abhängigkeit von der Bewunderung durch die Umgebung. Auf Kritik oder Bloßstellung reagieren narzisstische Menschen mit oft unbeherrschbarem Zorn, mit blinder Wut, Rachegefühlen und Aggressivität. Allen Narzissmusformen gemein ist der schwer gestörte Selbstwert eines Menschen, der unter ständigen Minderwertigkeitsgefühlen und Versagensängsten leidet, die er zu kompensieren sucht. Von der Störung sollen Männer 2:1 häufiger betroffen sein als Frauen.

Identifizieren lassen sich Narzissten auch durch ein übertriebenes Selbstwertgefühl, Neid auf andere, Anspruchsdenken oder Mangel an Einfühlungsvermögen. Da ein Narzisst keine Fehler macht, kann er auch keinen zugeben oder sich entschuldigen. Nachtragend sind sie auch noch. Schnell entstehen Todfeinde.

Dabei muss ein mitmenschliches Umfeld vorhanden sein, das die narzisstischen Verhaltensweisen zulässt, denn sie fordern ihrem Umfeld einiges an Toleranz, Gelassenheit und psychischer Energie ab. Schließlich kann das enge Zusammensein mit ihnen zur nicht enden wollenden Qual, zum jahrelangen Negativ-Stress werden.

Nachdem Reinhard Haller immer wieder betont, dass der Narzissmus in unserer heutigen Gesellschaft verbreiteter sei als jemals zuvor (Casting-Shows, Börsenprofis), versucht er sich an einer Definition. Doch ganz fassen kann er das Phänomen nicht, die Versuche wirken manchmal recht unstrukturiert und überinterpretiert. Auch überbewertet er „die Mutter“ ganz in psychoanalytischer Manier als diejenige, die allein das Kind mit dem richtigen Maß an Selbstwert auszustatten hat – also weder verwöhnen noch Zuwendung vorenthalten! Und auch dass es anscheinend keinen „Anpack“ geben soll, den Narzissmus aufgrund seiner vielfältigen Ursachen therapeutisch anzugehen, erscheint seltsam, da er doch auf eine Selbstwertproblematik zurückzuführen ist. Kann man, fragt



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

man sich als Laiin, nicht einfach am Selbstwert arbeiten, dieses aufbauen?

Trotz einiger Kritikpunkte bietet das Buch interessante Hinweise auf ein Phänomen, das Menschen helfen könnte, die mit Narzissten enger zu tun haben, ob beruflich, im Freundeskreis oder in der Familie. Haller stellt immer wieder Fallbeispiele vor, in denen man vielleicht den einen oder anderen aus dem eigenen Bekanntenkreis (oder gar sich selbst) wiedererkennt. Denn jeder von uns ist mehr oder weniger ausgeprägt narzisstisch – und dass das auch etwas Gutes sein kann, ist erfrischend. Außerdem stellt Haller am Ende des Buchs Regeln im Umgang mit den „humorlosen Gesellen“ vor, die im Ernstfall nützlich sein können: vom rechten Maß an Lob, dem Aufzeigen von Grenzen bis zur möglichst raschen Flucht vor ihnen.

* * *



WARDETZKI: MÄNNLICHER UND WEIBLICHER NARZISSMUS

Das Konzept des weiblichen Narzissmus entwickelte ich vor ca. 20 Jahren im Rahmen meiner psychotherapeutischen Arbeit mit Bulimikerinnen. Zu Beginn wäre ich nicht auf den Gedanken gekommen, dass diese Frauen eine narzisstische Struktur haben. Narzissmus war eher mit männlichen Themen wie Macht, Einfluss, Selbstverliebtheit und mangelnder Empathie assoziiert.

Das war auch der Grund, warum ich das Phänomen den Weiblichen Narzissmus nannte.

Denn auch Frauen versuchen, ihre Selbstzweifel und Unsicherheiten hinter einer selbstbewussten Fassade zu verbergen. Durch Attraktivität, Schlanksein, Leistung, Perfektionismus und etwas Besonderes-sein sollen ihre Minderwertigkeitsgefühle ausgeglichen werden. Sie vermeiden mit aller Kraft, sich anderen so zu zeigen wie sie sind. Dadurch entsteht eine innere Entfremdung von sich selbst, die dazu führt, dass die Frauen sich mit ihrer äußeren Fassade identifizieren.

Da aber die äußere Fassade und die innere Befindlichkeit nicht übereinstimmen, ist ihr ganzes Fühlen, Denken und Verhalten stark von Gegensätzen und Widersprüchen geprägt:

Sie treten oft selbstbewusst auf, fühlen sich jedoch innerlich klein und unsicher. Auch wenn sie in der Regel attraktiv sind und viel Wert auf ihr Äußeres legen, lehnen sie sich von Grund auf ab, finden sich hässlich, dick, unattraktiv und vor allem nicht liebenswert. Sie sehnen sich nach Liebe und Nähe, rennen aber davon, wenn sie wirklich jemand mag. Sie machen sich immer wieder einsam, obwohl sie gerade



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

unter dem Gefühl, allein zu sein, sehr leiden.

In gewisser Hinsicht ähneln sich der männliche und weibliche Narzissmus: die Menschen wirken im oberflächlichen Kontakt selbstbewusst, überlegen und unabhängig. Sie sind mehr mit sich selbst beschäftigt als mit anderen, suchen die stetige Anerkennung des anderen und betrachten andere Menschen und auch ihre Partner als Publikum, die dazu dienen, ihnen das Leben zu verschönen und ihren Glanz zu verstärken. Auch verführen sie in Kontakten ihr Gegenüber, um Anerkennung und Zuneigung zu erhalten.

Beide Formen sind wie zwei Seiten einer Medaille und haben dieselbe narzisstische Grundstörung. Alle Manöver der Verführung, Selbstdarstellung, Idealisierung und die Symptombildungen wie Bulimie, Arbeitssucht, krankhafte Machtausübung bis zur Gewalt etc. dienen in erster Linie dazu, das Selbstwertsystem vor dem Zusammenbrechen zu schützen.

Und dennoch gibt es gravierende Unterschiede zwischen beiden Ausprägungen:

In der Literatur (Kernberg) werden zwei narzisstische Typen oder Reaktionsmuster unterschieden: der offene (oder grandiose, unbeirrte und dickhäutige) und der verdeckte (oder minderwertig-depressive, hypervigilante und dünnhäutige) Narzisst. Beide Formen entsprechen im Wesentlichen dem männlichen und weiblichen Narzissmus, wie ich ihn in meinem Buch „Weiblicher Narzissmus“ beschrieben habe.

Der offene Narzisst ist charakterisiert durch Dominanzstreben, Misstrauen, Arroganz und Aggressivität, Egozentrismus, Überheblichkeit und einer geringen Wahrnehmung der Reaktionen anderer. Er macht sich zum „Sender“, von dem alle Information ausgeht, hört aber schlecht zu und nimmt kaum auf, was andere sagen.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Den verdeckten Narzissten zeichnet dagegen eine hohe „Empfängerqualität“ aus. Das bedeutet, dass er sorgfältig zuhört, um Anzeichen von Kritik und Ablehnung zu registrieren. Er ist höchst sensibel gegenüber den Reaktionen anderer und vermeidet es, im Zentrum zu stehen. Ihn prägen Empfindlichkeit, Gehemmtheit, Depressivität, Scham und Gefühle von Demütigung.

Die Begriffe männlich und weiblich beinhalten nicht zwangsläufig, dass nur die Frauen dem verdeckten und die Männer dem offenen Narzissmus zuzuordnen sind. Im Gegenteil treten in beiden Geschlechtern beide Formen auf. Die Mehrzahl der Frauen jedoch zeigt einen weiblichen, die Mehrzahl der Männer eine männliche Form des Narzissmus.

Dabei muss man jedoch beachten, dass die jeweils andere Seite auch dazugehört, aber nicht nach außen gezeigt wird. Das heißt, unter der grandiosen Fassade liegt eine Depression und hinter der Depression ist die Grandiosität verborgen.

Das bedeutet, dass sich auch die Frau grandios fühlen kann, wenn sie sich für die schönste Frau hält, sobald sie zwei Kilo abgenommen hat. Ebenso kann der Mann mit Minderwertigkeitsgefühlen reagieren, wenn ihm seine Kompetenz abgesprochen wird.

Unter emotionalem Stress jedoch greift jeder zu seinem bevorzugten Abwehrmanöver: Männer machen sich groß und unangreifbar, Frauen minderwertig und wertlos.

Das narzisstische Spaltungsmodell:

„Falsches Selbst“ (Fassade)
Minderwertigkeit
Selbstzweifel



Grandiosität
Ideal, Perfektionismus
Selbstachtung, Selbstsicherheit
Bedürfnisse, Gefühle, Identität,
„Lebensspender“
„Wahres Selbst“

Das Selbstwertgefühl von Frauen mit einer weiblich narzisstischen Struktur ist nicht stabil, sondern unterliegt Schwankungen zwischen den Polen der Minderwertigkeit („Ich bin nichts wert“) und der Grandiosität („Ich bin die Tollste“).

Beide Seiten, die Minderwertigkeit und die Grandiosität, bilden das so genannte 'falsche' Selbst (WINNICOTT, MILLER), mit dem die Frauen sich identifizieren, weil sie den Zugang zu ihrem 'wahren' Selbst verloren haben.

Der Begriff 'falsch' bedeutet in diesem Zusammenhang keine Wertung von richtig oder falsch, sondern vor allem, dass die Frauen nicht im Einklang mit sich selbst sind und sie sich als falsch bzw. unecht erleben. Der Zustand des 'wahren' Selbst dagegen ist der, wo sie sich und anderen nichts vormachen müssen. Es ist der Teil der Person, der bisher nicht leben durfte oder stark unterdrückt wurde.

Im Märchen 'Schneewittchen', das als Metapher für den weiblichen Narzissmus gelten kann, soll das Kind schwarz – weiß - rot sein, um anerkannt und geliebt zu werden. Was passiert, wenn es grün - gelb gestreift zur Welt kommt? Dann wird es versuchen, schwarz – weiß - rot zu werden und das Grün-gelb-gestreifte (das wahre Selbst) verleugnen.

Das 'falsche' Selbst besteht aus zwei Polen: der **Minderwertigkeit** und der **Grandiosität**.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Minderwertigkeit hat immer etwas mit Abwertung zu tun. Sei es, dass die Abwertung von außen kommt, sei es, dass die Frauen sich selbst abwerten. Frauen mit Ess-Störungen halten im Grunde wenig von sich. Viele denken: 'Wie bin ich doch hässlich und dumm' oder 'Ich hab auf der Welt nichts verloren, wenn ich nicht besonders bin'. Diese Botschaften prägen sich allmählich ein und tragen zu einem Gefühl der Minderwertigkeit bei.

Die Abwertung betrifft aber nicht nur ihre Person und ihre weibliche Identität, sondern auch ihren Körper. Sie finden sich plump, unattraktiv, dick und hässlich, auch wenn sie gut aussehen. Aus der Unsicherheit über ihren Körper resultiert oft der Trend zur Diät und strengen Gewichtskontrolle durch Erbrechen oder Fasten. Sie passen sich einem Schönheitsideal an, das ihnen vorgibt, wie sie auszusehen haben, um als schön zu gelten.

Die andere Seite, die Seite der Grandiosität, hat zu tun mit Idealisierung und Aufwertung. So wie Abwertung immer zur Minderwertigkeit führt, so setzt die Grandiosität Idealisierung und Aufwertung voraus. So, wie die Frauen sich in der Minderwertigkeit ungerechtfertigt abwerten, so werten sie sich nun ungerechtfertigt auf.

In der Grandiosität stellen sie einen bestimmten Anspruch an sich und versuchen, ein Ideal von sich zu erfüllen. Nehmen sie z.B. zwei Kilo ab, dann kommen sie diesem Ideal nahe und dann finden sie sich ganz toll, obwohl sie sich vorher entsetzlich dick fanden. Beide Einschätzungen sind überzogen. Sie war vorher nicht so schrecklich dick, wie sie sich empfand und ist jetzt nicht so toll dünn, wie sie meint zu sein.

Das grandiose Ideal ist in der Regel so hoch, dass es unerreichbar ist z.B. das Ideal der perfekten Schönheit oder Fehlerlosigkeit. In diesem unerreichbaren Ideal liegt daher immer schon das ständige Gefühl, versagt zu haben und nicht gut genug zu sein.



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Das Ergebnis der Identifikation mit dem 'falschen Selbst' ist eine innere Entleerung und Verarmung, die bei essgestörten Frauen mit Essen gefüllt werden soll. Die Frauen erleben sich teilweise als intern partiell getötet, weil das Spontane und Lebendige abgeschnitten wird.

Das Bild von Schneewittchen im Glassarg ist ein Bild für diese innere Entleerung und das Abgestorben sein. Es ist der Zustand der Entfremdung von dem eigenen Selbst, der den Zugang zu Wünschen und Bedürfnissen unmöglich macht. Die Frauen spüren nicht mehr, was sie wollen und brauchen, sie haben den Kontakt zu ihrem Körper verloren und können ihre Gefühle nicht wahrnehmen. Oft sind sie nur noch verhaftet mit dem Gefühl der Angst vor dem Essen oder dem Versagen, weniger jedoch mit vitalen Gefühlen wie Wut, Freude und Trauer. Es bleibt nur die traurig-depressive Verstimmtheit in der Minderwertigkeit oder die euphorische Stimmung in der Grandiosität. Die Folge der Entfremdung ist die Identifikation mit der perfekten Fassade, die dann zur Identität wird.

Unterschied zum männlichen Narzissmus

Im Folgenden finden Sie eine Gegenüberstellung der zwei Grundmuster der narzisstischen Ausprägungen:

Wie schon erwähnt ist der weibliche Narzissmus mehr in der Minderwertigkeit verwurzelt, der männliche in der Grandiosität.

Die männlichen Narzissten versuchen gemäß einem traditionellen Männerbild ihre Minderwertigkeit durch überzogene Größenvorstellungen zu kompensieren. Zum Beispiel durch Erfolg, Reichtum, Einfluss, Macht, Statussymbole oder durch riskantes Autofahren, lautstarkes Auftrumpfen usw.

Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur neigen dazu, sich klein zu machen und abzuwerten und kompensieren das durch Perfektionis-



mus, Attraktivität, Leistung und Schlankheit.

Beide Formen narzisstischer Strukturen unterscheiden sich auch in der Art der Beziehungsgestaltung.

Während Männer um ihre Autonomie kämpfen und immer befürchten, sie zu verlieren, passen sich Frauen in starkem Maße an und erhoffen dadurch die Anerkennung des anderen zu erhalten. Die Anpassung kann bis zur Selbstaufgabe reichen. Der männliche Typus lebt und betont die Distanz, die er als Autonomie erlebt. Er gibt sich ablehnend, unerreichbar, ausweichend, abgrenzend, wenig empathisch und gefühlvoll. Man könnte ihn als Beziehungsvermeider (= Philobat n. Balint) bezeichnen, der Beziehungen abwehrt und sich selbst genug zu sein scheint. Die weiblichen Typen dagegen gehören zu der Gruppe der Beziehungsannehmer und reagieren mit Überanpassung und Festklammern (= Oknophile n. Balint) bis zur Unterwerfung und Aufgabe der eigenen Identität.

Der männliche Narzisst sucht sich eine Frau, die die Rolle der Komplementärnarzisstin einnimmt, durch die er sein mangelhaftes Selbstwertgefühl verbessern kann. Er erhält in der sich unterordnenden Frau jene Bewunderin, die er zu seiner Stabilisierung braucht. Sie wiederum leiht sich bei ihrem Partner ein Ideal-Selbst, indem sie ihn idealisiert, sich für ihn aufgibt und in ihm aufgeht. Sie stellt keine eigenen Ansprüche oder Forderungen, die er erfüllen muss und dient ihm als so genannter mütterlicher Nährboden. In der Verschmelzung mit ihrem bewunderten Partner erhält sie die nötige Aufwertung ihres Selbstbildes, indem sie an seinen Erfolgen teilhat. Dadurch, dass sie sich mit ihm identifiziert, wird er zum idealisierten Ersatz-Selbst. Das heißt, der eigene mangelnde Selbstwert wird durch das Ideal des Partners ausgeglichen.



Männlicher Narzissmus

betont die Grandiosität

wertet sich auf und macht sich unangreifbar

Kampf um Anerkennung und Autonomie, übermäßige Selbstbezogenheit

männliches Rollenbild

Kompensation der Schwäche durch Grandiosität

distanziert, vorwiegend unempathisch, verletzend, abwertend

narzisstisches Wir-Gefühl

Beziehungsablehner (vermeidend) Narzisst

Gibt sich nicht auf in Beziehungen

Stabilisierung des Selbstwertgefühls durch die Partnerin und ihre Bewunderung

Identifizierung mit dem Idealbild, das die Partnerin von ihm macht

sucht Mutterfigur

offene Aggressivität, Auflehnung und Abwertung

Verfolgerposition

Abwehr der Kränkung durch Rückzug, Beziehungsabbruch, direkte Aggression

Weiblicher Narzissmus

ist in der Minderwertigkeit, Depression und Hilflosigkeit verwurzelt

macht sich klein und zum Opfer

Anerkennung durch Anpassung bis zur Selbstaufgabe

weibliches Rollenbild

Kompensation der Schwäche durch Überanpassung, Leistung und Attraktivität

Aufgehen im anderen, empathisches Mitfühlen bis zur Übernahme fremder Gefühle

depressive Stimmung, negativer »Gefühls-Sumpf«, Negativität

Beziehungsannehmer (anklammernd) Komplementärnarzisstin³⁶

Unterwirft sich und gibt sich in Beziehungen auf

Suche und Entlehnung eines idealisierten Selbst beim Partner und seinen Erfolgen

Identifikation mit Ideal-Selbst des Partners; Partner ist idealisiertes Ersatz-Selbst

sucht Elternfigur und Halt im Partner, bemuttert den Partner

passive Form der Aggressivität, häufig in Form von Verweigerung, Trotz und interner Abwertung

Opferposition

Abwehr der Kränkung durch Harmonisierung und Anpassung



Narziss und Athene

„Wenn Narziss auf Athene trifft“....könnte die Überschrift für „narzisstische“ Beziehungen heißen. Am Anfang wären beide womöglich leidenschaftlich aufeinander bezogen, aber es hätte keinen guten Ausgang genommen. Weil sie in exemplarischer Weise die narzisstischen Typen darstellen mit allen ihren Verletzlichkeiten und Beziehungsproblemen.

NARZISS steht für den männlichen Narzissten (er hat ihm schließlich auch den Namen gegeben), von dem es in der Sage heißt, er sei „von trotzigem Stolz über seine Schönheit erfüllt“ und unfähig, Liebe zu geben und zu empfangen. Er öffnete niemandem sein Herz wirklich, auch denen nicht, die ihn liebten. Er stieß sie alle zurück, manche von ihnen brachten sich um, auch die Nymphe Echo zerbrach an der Zurückweisung.

Die Götter strafte ihn für seine Liebesunfähigkeit mit „unerfüllbarer Selbstliebe“. Einst sah er beim Trinken aus der Quelle sein schönes Antlitz, das sich im Wasser spiegelte. Gebannt von seiner Schönheit konnte er sich nicht trennen und es erfüllte ihn die unstillbare Sehnsucht nach der Verschmelzung mit seinem Ebenbild dort unten im Wasser, bis er aus Erschöpfung und Trauer starb. Sein Bildnis war das einzige, was ihm bis zu seinem Freitod blieb. Bis zum Schluss drehte sich alles um ihn selbst, die anderen waren nur Staffage, Publikum, Claqueure. Ihm wurde prophezeit, dass er „sehr alt werden wird - aber nur, wenn er sich niemals selber kennt“. Das einzige, das er kannte, war sein Bild.

ATHENE, das weibliche Gegenstück zu Narziss, ist die stolze und schöne Lieblings-Tochter des Zeus, die sich als Göttin der Weisheit und klugen Kriegsführung durch hohe Leistungen auszeichnet, jedoch emotional



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

Hunger leidet. Sie hat der Sage nach keine Mutter, da sie als männliche Kopfgeburt auf die Welt kam, dem Haupte des Zeus entsprungen. Ihre Intellektualität und Leistungsbereitschaft können nicht über die unstillbare Sehnsucht nach Nähe und Anerkennung hinwegtäuschen, die hinter der perfekten Fassade lauern. Sie wird als stolz, frei, und einsam beschrieben.

Beide Charaktere sind sozusagen die Protagonisten narzisstischer Persönlichkeiten unserer modernen Zeit:

Es sind Menschen,

- die sich im Grunde immer fremd sind,
- nicht wissen, wer sie wirklich sind, sich nicht kennen,
- weil sie mehr mit einem Bild von sich identifiziert als mit sich selbst.
- Ihre Fähigkeit zu lieben und Liebe anzunehmen ist beeinträchtigt, obwohl sie sich sehr nach Liebe sehnen.
- Sie zeigen eine perfekte Maske aus Leistung, Attraktivität, Schlanksein und Perfektionismus und verbergen dahinter ihre Unsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle und Sehnsucht nach Nähe.
- Sie meinen immer, etwas Besonderes sein zu müssen, um Anerkennung und Bewunderung zu erhalten. Wie sie wirklich sind und sich fühlen, zeigen sie nicht.
- Sie suchen im Partner / der Partnerin die Erfüllung der tiefen Sehnsucht nach angenommen sein, geliebt werden, so sein dürfen, wie sie sind, also im Grunde die liebevolle, gewährende Mutter, den gütigen, unterstützenden Vater.
- Was geliebt werden soll, ist nicht nur die erwachsene Frau, der erwachsene Mann, sondern zugleich der kindliche Teil ihres Selbst, der unerfüllt, ungeliebt, ängstlich und schutzlos geblieben ist.

Eine weitere Quelle der Beziehungsprobleme zwischen beiden ist die Tat-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

sache, dass Narziss unter einem Vaterverlust leidet und Athene unter einem Mutterverlust. Somit reagiert er auf die tatkräftige, attraktive Frau und sucht in ihr den fehlenden Vater. Sie dagegen glaubt in dem schönen, umschwärmten, allseits beliebten Mann die bedingungslos liebende Mutter zu finden. Beide erhoffen sich das Fehlende im anderen, doch die Enttäuschung ist groß, weil sie es sich nicht geben können.

Die Beziehung zwischen ihnen geht also nur so lange gut, wie der andere dem idealen Bild entspricht und damit die Symbiose aufrechterhält. In dem Moment, in dem sie sich aufeinander einlassen, erkennen sie das Defizit des anderen und die Beziehung bricht. Da beide tief verletzt sind, hoffen sie, durch den anderen die Erfüllung ihrer Sehnsüchte zu bekommen, offenbaren sich aber nicht mit ihren Sehnsüchten und Nöten aus Angst, wieder verletzt zu werden. Die narzisstische Persönlichkeit ist so gesehen eine Schutzhaltung der Welt gegenüber, um sich vor weiteren Verletzungen und Zurückweisungen zu wappnen. Wer sein Herz nicht öffnet, kann nicht im Herzen verletzt werden. Der Schutzpanzer wehrt alle Angriffe ab, mauert aber auch das Herz ein und macht es unempfänglich für Liebe.

GESELLSCHAFT

Narzisstische Störungen treten nicht nur als individuelle Erscheinungen auf, sondern haben ihr Abbild in unserer Gesellschaft. Wir leben in einer narzisstisch geprägten Welt, in der Werte des Alles-Machbaren und des Besser-Seins vorherrschen.

Die Schlüsselmerkmale der narzisstischen Störung können als eine Metapher für unser Zeitalter und unsere Gesellschaft angesehen werden:

- Es herrschen männliche Werte des Alles-Machbaren und Bes-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

ser-Seins und immer mehr Leisten-Müssens vor

- Es geschieht eine Optimierung der äußeren Fassade (Reichtum, Luxus, gutes Aussehen, Statussymbole) auf Kosten der Lebensgrundlagen und durch Ausbeutung der Welt
- Die innere Leere wird ausgefüllt mit äußeren Gütern, aber es entsteht kein Gefühl von Satttheit (Befriedigung): seelisches Hungern (Verarmung) im materiellen Überfluss
- Die äußere Fassade soll die innere Leere verbergen
- Unsere Gesellschaft ist gekennzeichnet durch die Widersprüchlichkeit von Sein und Schein. Es entsteht eine Entfremdung vom eigenen Sein zugunsten einer Scheinwelt

Die narzisstische Dynamik verleiht diesen Konflikten Ausdruck in der Demonstration von Grandiosität bzw. im Ess-Brech-Symptom. Beides soll dazu dienen, eine Fassade aufrechtzuerhalten, und die dahinter verborgene Selbstwertschädigung und Leere zu kompensieren. Die narzisstische Störung und Ess-Störung sind daher nicht nur Ausdruck einer individuellen Problematik, sondern auch unserer gesellschaftlichen Situation der Entfremdung.

THERAPIE

Die Therapie ist immer eine Beziehungsarbeit. Es geht darum, dass die Frau / der Mann ihre Beziehungsmanöver im Kontakt mit dem Therapeut/in erlebt.

Die Vermeidungsstrategien sind oft so subtil, dass sie schwer aufzuzeigen sind:

- Nicht über das sprechen, was eigentlich wichtig ist



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

- Nicht über Gefühle reden, geschweige sie zeigen
- Alles versachlichen
- Oder in übersehwelligen Gefühlen versinken
- Blickkontakt vermeiden
- Immer ein Thema haben, über das jemand reden will
- Machen statt da sein
- Schweigen nicht aushalten können
- Wünsche nicht äußern

Therapeutische Beziehung

Die Beziehungsablehnung der männlichen Narzissten wird auch in der Therapie wirksam. Häufig vor allem bei weiblichen Therapeutinnen, die sie versuchen zu dominieren. Es kann ein Kampf entstehen, wer stärker ist und was zu sagen hat (wie in den Zweierbeziehungen). Daher sind männliche Narzissten vielleicht zuerst besser bei männlichen Therapeuten aufgehoben, die ein positives Männerbild vorleben und eine unterstützende Vaterfigur bieten.

Frauen versuchen den Kontakt zu männlichen Therapeuten durch Verführen zu kontrollieren. Für sie kann eine positive Frauenfigur zu Beginn vorteilhaft sein, aber auch ängstigen, da sie sich von der Mutter emotional verlassen fühlten.

In der Therapie kann im Schutz der therapeutischen Beziehung ein Zugang zu dem 'wahren' Selbst, zu den ursprünglichen narzisstischen Bedürfnissen und echten Gefühlen ermöglicht werden. Es erfolgt dabei eine Durcharbeitung des tiefen Schmerzes und Hasses darüber, ungeliebt und nicht so angenommen worden zu sein, wie es das Kind gebraucht hätte bis hin zu der Bestätigung, heute als Person akzeptiert zu werden. Die



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

TherapeutInnen helfen, alle Gefühle, auch die abgelehnten, willkommen zu heißen und den Patienten zu ermöglichen, sich so zu zeigen, wie sie sind auch mit ihrer Scham und Verletzlichkeit.

In einer verständnisvollen Atmosphäre können sie sich trauen, sich mit ihren Ängsten, Befürchtungen, Sehnsüchten und ihrem Ärger zu offenbaren, ohne dass die Beziehung dadurch gefährdet wird. Ich halte das für einen entscheidenden Faktor auf dem Weg zur Genesung: die Erfahrung, sich in einer Beziehung mit den tiefsten Gefühlen und Geheimnissen zeigen zu dürfen und die Zuwendung des anderen nicht zu verlieren, sondern zu spüren, dass sie unterstützt und ermutigt werden, immer mehr von sich zu zeigen. Auch das, was sie an sich schlecht finden, beispielsweise ihren Ärger, ihren Hass und ihre Zerstörungswut. Es sind viele positive Erfahrungen nötig, um glauben zu können, dass der Ausdruck eigener Gefühle die Beziehung nicht zerstört, sondern festigt. Und diese Erfahrung führt letztlich dazu, die TherapeutIn ihrer negativen Eigenschaften wegen nicht abwerten und ihrer positiven Seiten wegen nicht aufwerten zu müssen, sondern sie als Person mit guten und schlechten Seiten anzuerkennen. In derselben Weise erfahren die Patienten, dass sie sich einlassen können, ohne sich gleichzeitig aufgeben zu müssen.

Ziel der Therapie ist der Zugang zur

- eigenen Lebendigkeit und Autonomie,
- zu Fähigkeiten und Talenten,
- zu einem befriedigenden Selbstwertgefühl ohne den anderen dafür einverleiben zu müssen,
- zu einem neuen Frauenbild
- und dem Einreißen der bisherigen Schranken des Selbstseins.

Wenn Gefühle und Wünsche ungestraft erlebt werden dürfen und die Ei-



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

genständigkeit im Handeln nicht mehr mit der Angst vor Liebesverlust gekoppelt ist, wird die Maske allmählich überflüssig.

Literatur:

Wardetzki, Bärbel: Weiblicher Narzissmus – Der Hunger nach Anerkennung. Kösel, München 1991, 2007

Wardetzki, Bärbel: Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können. Kösel 2010

Verfasserin:

Dr. Bärbel Wardetzki

Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching

Psychologische Sachbücher

Tizianstrasse 9 80637 München

Tel +49 89 2913759 Fax +49 89 2713602

info@baerbel-wardetzki.de www.baerbel-wardetzki.de



Danksagung

Im Laufe der letzten zwei Jahre hatte ich täglich, wenn nicht sogar stündlich, Gelegenheiten und auch die Gabe, das Beobachten von Menschen, Tieren, Pflanzen, der Umwelt und Situationen zu praktizieren. Das, was auch sämtliche Philosophen, Gelehrte und Weise wie Sokrates, Plato, Jesus, Thomas von Aquin, Meister Eckhart, Spinoza, Rosenkreutz, Luther, Goethe, Schiller, Fichte usw. immer wieder taten: **Betrachten** und **Feststellen**.

Giovanni Pico della Mirandola schreibt dazu in der nie gehaltenen »Oratio«, seine 1486 im Alter von 23 Jahren verfasste Einführungsrede zu der von ihm geplanten römischen Disputation: De hominis dignitate – Über die Würde des Menschen:

Wenn jemand von den Gaukelbildern der Phantasie wie von Kalypsos Zaubereien geblendet, von trüben Gelüsten eingefangen und ein Sklave der Sinnlichkeit wird, so erblickst du in ihm ein Tier, nicht einen Menschen.

Einen Philosophen hingegen, der alles durch seinen Verstand erfasst, den sollst du verehren; er ist ein himmlisches, kein irdisches Wesen.

Ein reiner Betrachter, der seinen Leib nicht achtet, weil er ganz in die Tiefen seines Geistes eindringt, ist weder irdisch noch himmlisch, er ist ein erhabenes göttliches Wesen im Gewande menschlichen Fleisches.

Immer wieder sprang ich über diese Zeilen von Pico und mir wurde bewusst, dass alle Antworten auf meine schier unendlichen Fragen um mich herum liegen. „*Das Gold liegt auf der Straße*“, sozusagen. Ich formulierte es für mich so

„Lerne das Leben zu lesen ...“⁵

Ich danke allen Wesen, die mir in meinem Leben Verhaltensweisen, Ereignisse, Situationen, Erlebnisse widerspiegelten und damit dazu beigetragen haben, mich als Wesen in dieser irdischen Inkarnation zu sehen und zu erleben.

„Dankbarkeit und Wertschätzung sind die Bereiter eines glückseligen Lebens“

5 Zitat: Frank Carl Maier, Basel Oktober 2017



Zum Autor

Frank Carl Maier, geb. 1969, in seiner x-ten Inkarnation in dieser physischen Welt, wuchs in einem facettenreichen Umfeld in Weinfranken (Mainfranken) in Deutschland auf. Seine Eltern waren Unternehmer in der Lebensmittelproduktion und sehr eng mit der materiellen Welt verbunden. Seine Großeltern mütterlicherseits waren eine einfache Gemüsebauerin und ein liebenswerter Maschinenschlosser. Väterlicherseits eine schlichte, natürliche, liebenswerte Hausfrau und ein akurater Bankdirektor.

Auffallend ist, dass genau diese Eigenschaften der direkten Blutslinie in den beruflichen Werdegang einfloßen. Er erlernte den Beruf des Speditionskaufmanns, studierte in Bremen Betriebswirtschaft mit den Schwerpunkten Logistik, Controlling und Finanzwesen und er war stets an Wein- und Gemüseanbau interessiert.

Er war über 25 Jahre in der freien Marktwirtschaft in diversen Industrieunternehmen als Prozessmanager für Supply Chain Management, Logistik und Finanzprozesse tätig. Er kümmerte sich um die wirtschaftlichen und finanziellen Belange seiner Eltern und das damit verbundene Erbe. Und er errichtete für seine Familie einen Lebenshof mit Gemüseanbau, Garten, Haustieren, multifunktionalen Versorgungseinrichtungen, einer funktionalen Werkstatt für die mobilen und immobilen Gegenstände des Lebens, ein grandioses Spielfeld für Kinder und Erwachsene, u.v.m. - ein anthropomorphisches Umfeld sozusagen.

Das bedeutet, er war über eine sehr lange Zeit für andere da, um es ihnen recht zu machen, das Leben so angenehm wie möglich zu gestalten, ihnen zu zuhören, nach Lösungen zu suchen, kreativ tätig zu sein. Alles was er machte war richtig und von Erfolg gekrönt. Was er dabei allerdings als wichtigsten Punkt vergaß, war er selbst.

Bis zu einem wunderschönen Abend am 19. Dezember 2014: Er war an jenem Abend auf dem Weg in die Toscana, wo er Weihnachten verbringen wollte, als sich auf der Strecke zwischen Ingolstadt und München ein Anblick auftat, der zu beschreiben schier unmöglich ist. Das gesamte Alpenpanorama und die Stadt München im Voralpenrand lag auf einer Anhöhe vor ihm, mit einem Sonnenuntergang im Westen, den man eventuell als Götterdämmerung bezeichnen mag. Die untergehende Sonne lieferte ein Spektrum an Farben, das sie gegen die von frischen Schneefall umhüllten Bergkämme warf und das man in Worte nicht fassen kann.

An diesem Abend wurde ihm bewusst, warum er stets das Gefühl hatte, belogen, betrogen, ausgenutzt, missachtet und ausgegrenzt zu werden: Er selbst war es, der sich, seine Seele betrog, belog, missachtete, ausnutzte und abgrenzte. Und damit diese Erkenntnis geschehen



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

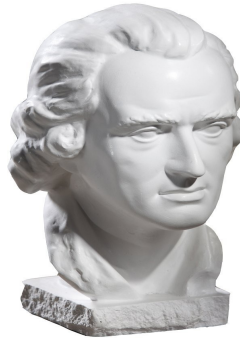
konnte, waren einige richtig schmerzende Erfahrungen vonnöten.

Nach verschiedenen „Erfahrungen“ und „Situationen“ die er in seiner derzeitigen Inkarnation erleben durfte mache er sich in seinem sechsten Lebensjahrsiebt (Bewusstseinsseele) daran, den Weg zu sich zu finden und die Brücke aus der materiellen in die spirituelle Welt zu schlagen und mit dem Herzen zu leben. Er befindet sich nun seit ein paar Jahren in seinem siebten Lebensjahrsiebt (Geistselbst) und er lebt heute ein Leben in Bewusstsein, in bedingungsloser Liebe, zauberhafter Schönheit, wunderbarer Wahrheit, unendlicher Weisheit, mutiger Kraft und Stärke sowie mit den tausend Tugenden ...



Raphael d'Bael

wer bin ich, und wenn ja, wie viele?



Raphael d'Bael ist ein Pseudonym für einen deutsch-stämmigen, zeitgenössischen Denker und Dichter.

Nein, es ist nicht Johann Wolfgang von Goethe oder Friedrich Schiller. Die beiden liegen friedlich mit ihrem leiblichen Körper, bzw. was davon noch übrig ist, in einer Kiste in Weimar.

Auch wenn der Autor nicht - zumindest nicht weit - von Frankfurt, Weimar und Ludwigsburg bzw. Marbach am Neckar, entfernt aufgewachsen ist, übernimmt er dennoch recht gerne deren philosophischen Thesen und Lehre aus ihren Werken.

So wie er es mit den anthroposophischen Lehren eines Rudolf Steiner's ebenfalls tut.



der fcm - Verlag

fcm-Verlag, CH-Dornach

warum fcm-Verlag?

-fcm- steht für **Frank Carl Maier**, eine real existierende natürliche Person. Der Hintergrund (es gibt für alles einen Grund!) ist, dass sowohl unter und hinter dem Autoren-Pseudonym **Raphael de Bael** als auch unter den Anthroposophischen Studien von eben diesem **Frank Carl Maier**, sowie den weiteren nicht-wissenschaftlichen Fachbüchern wie **DocQuizzle**, kein weiterer Redakteur, Herausgeber, Lektor oder andersweitiger Geist außer mir selbst, steht, bzw. sich einmischt.

wieso gibt es keine Quellenangaben oder Verweise auf Zitate?

Ansatzweise habe ich es mir abgewöhnt die Titel, Texte, Zitate, Artikel, Buchauszüge zu „quellnachweisen“. Das hat in keinsten Weise mit der Geringschätzung der Autoren und ihrer geistigen Fähigkeit und Schöpfung zu tun. - Gerade das Gegenteil (Polarität) ist der Fall! - Dadurch dass ich deren Ideen, geistige Denkweise, die sich visuell in Büchern, Internet-Blogs und Manuskripten zum Ausdruck bringt, in meine Dokumentation einbringe und mit meinen Gedankengängen verschmelze, wertschätze und achte ich ihre Werke in höchstem Maße.

Ich bin zudem der Ansicht, dass es geistiges Eigentum im Sinne von Vermarktung und Copyright nicht gibt. Die geistige Substanz eines Individuums, und somit ein Einzelbewusstsein, steht im Universum dem Kollektivbewusstsein (Akasha-Chronik) zur Verfügung. Alles was in diesen „Datenbanken“ steht ist Allgemeinwissen und kann und darf von jedem Wesen verwendet werden.

Und so halte ich es auch mit meinen Schriften. Alles was ich an Aussagen, Meinungen, Informationen, Erkenntnissen, Erfahrungen, u.ä. verzapfe teile ich mit allen Wesen, egal ob Elementar-, Tier-, Mensch- oder Geisteswesen. Ich freue mich schließlich auch, wenn ich mir Informationen aus dem Akasha-Feld „herunterladen“ kann.

Von daher finde ich die Ansätze des world-wide-web, des Internet, wie es in den 90er Jahren des letzten Jahrtausends gelebt wurde, absolut phänomenal! - Leider stelle ich fest, dass selbst dieses Medium sehr schnell kommerzielle und urheberrechtliche (irdische) Züge angenommen hat.

Derjenige, der mich bezüglich meiner copy / paste – Vorgehensweise verklagen will, ist herz-



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

lich eingeladen dies zu tun. Einen Gefallen wird er sich nicht tun. Denn die Klage wird basierend auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung wie ein Boomerang mit voller Wucht zu ihm zurückkehren. Schau dir doch einfach mal die irdischen Richter und Anwälte an, wie stumpf, verbraucht, beschädigt und depremiert sie auf diesem Planeten umherlaufen.

warum kein Lektor oder Redakteur?

da es so ist, dass die ehrenwerte und von mir hochrespektierte Arbeit von Lektoren und Redakteuren dazu beitragen, und die Angewohnheit haben, am Original-Gedankengang, an der Original-Fassung des Schriftstellers bzw. Verfassers eines literarischen Werkes, **Veränderungen** oder **Korrekturen vorzunehmen**, was ja auch deren Sinn und Zweck ist. D.h. ich möchte das was ich aus meinem Hirn, durch mein Herz, mit meiner Hand auf das Dokument bringe, möchte ich so belassen, wie es mein Unterbewusstsein vollbracht hat.

aber wie ist das mit den Rechtschreib- und Grammatikfehlern?

das ist ebenso, wenn ich im Straßenverkehr einen Fehler begehe, weil ich gegen eine Regel verstoßen habe. Zum einen darf ich mit den Konsequenzen leben, die daraus entstehen; zweitens, sofern ich jemanden dadurch blockiert, verletzt, beschädigt oder verhindert habe, darf ich die Verantwortung dafür übernehmen, was ich auch tue. Und drittens sind es lediglich Regeln, die den Umgang im Straßenverkehr vereinfachen und nicht verkomplizieren brauchen.

Und so ist es mit der Rechtschreibung und Grammatik auch. Ich bin, philosophisch betrachtet, unheimlich froh, dass es so etwas gibt, erlaube mir allerdings auch die Freiheit, Fehler machen zu dürfen. Denn, kein Mensch ist vollkommen. Und so kommt es, dass in meinen Werken durchaus Kommasetzungsfehler, falsche Satzzeichen an falscher Stelle, Groß- und Kleinschreibung, grammatikalisch höchst verwerfliche „Passi“ (ist das die Mehrzahl von „Passus“? oder lieber „Passen“? - sollte ich vielleicht besser Voipá schreiben, ach leck' mich.) vorkommen.

Mir ist der Inhalt, die philosophische und mehr noch die geistige Aussage von viel höherer Bedeutung, als dass mir ein Meisterwerk der Rechtschreibung gelänge.

Ich denke der gemeine Leser wird mir verzeihen. Sofern er es nicht möchte, hoffe ich für ihn, dass er fehlerfrei durch sein Leben geht.

Viel Spaß dabei. Ihr

Frank Carl Maier



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

Ausserdem noch von Raphael d'Bael erschienen im fcm-Verlag:

2017 - [Fakebook - "we need no King, we need no Pope"](#)

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung

„es braucht keine Kirche, es braucht keinen Staat“ ...

Was geschieht, wenn das gesamte Religions- und Staatssystem eine Illusion und Fantasie ist, das auf Lügen, Betrug, Manipulation und Propaganda aufgebaut ist?

2017 - [seit dem längsten Tag](#) - Internet-Blog von Raphael de Bael

an einem Dienstag Morgen kurz vor dem "längsten Tag" im Dezember 2017 wachte Raphael d'Bael mit einem großen Auftrag und einer Idee auf. "Schreibe ein Buch" war sein Auftrag. Was seitdem geschah beschreibt er in seinem "längsten Tag" - Blog.

2017 - [Der längste Tag](#) - Roman von Raphael de Bael

Susanne ist eine sehr attraktive, hübsche Frau, die mit 21 Jahren, nach verschiedenen Beziehungen und Enttäuschungen mit ihrem leiblichen Vater und zwei Männern, die allesamt narzisstische Charakterzüge hatten, ihr wahres Selbst und ihre Weiblichkeit in sich entdeckte.

Sie hatte die Schnauze regelrecht voll von Männern, als sie Anfang der 90er Jahre Deutschland den Rücken kehrte.

Und während sie einige Türen schloss, taten sich andere Türen auf. Türen, die ihr einen Weg frei gaben, ihr wahres göttliches Ich zu erkennen und zu leben. Sie schildert in ihrer Offenheit, was es bedeutet frei, ungebunden von Ängsten, Zweifeln, Zwängen, Abhängigkeiten, Verpflichtungen und Verantwortungen zu sein und zu leben.

Sie beschreibt wie sie den Weg des Yin und Yang, dem harmonischen Einklang der weiblichen und männlichen Pole gegangen ist und zu ihrer ausgeglichenen Mitte fand.



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

2018 - [Templar Knights Freedom Camp](#) - Roman von Raphael de Bael

was hat es mit einem Freedom Camp auf sich? - Lesen sie mehr dazu im Roman "Der längste Tag" und in den Darstellungen von Lena in "Hot Water Beach"

2018 - [Hot Water Beach](#) - Roman von Raphael de Bael

Helena, die 21-jährige Tochter von Carl und Susanne ist auf ihrer Erforschungs- und Erkundungstour durch den Norden Neuseelands unterwegs. Sie beschreibt eindrücklich ihre Kindheit, ihre Jugend und ihre Jahre ihres dritten Lebensjahrsiebt bis heute als junge, authentische und natürliche Frau.

Dabei erklärt sie anschaulich, wie, mit welchen Begebenheiten und Entwicklungsstufen sie ihre gegenwärtige Inkarnation als sogenannte erfahrene Seele erlebt.

Sie, das junge Kiwi, ist mit einer Bustour im Norden Neuseelands unterwegs, nachdem sie im letzten Jahr schon auf die gleiche Weise den Süden ausgekundschaftet hat. Dabei entdeckt und erlebt sie Tag für Tag etwas neues, aufregendes.

Bis sie eines Tages auf etwas trifft, das ihr bisheriges Leben und das ihrer Geschwister und Eltern, deutlich bereichert.

2018 - Thoth - [Projekt Menschheit](#) - Roman von Kerstin Simone

Kerstin Simoné übermittelt als Medium die Botschaften der Wesenheit Thoth, der als ägyptischer Gott der Weisheit bezeichnet wird und uns aus Atlantis als Lehrer bekannt ist. In Projekt Menschheit erklärt Thoth anschaulich die grundlegenden Strukturen innerhalb unseres Universums und ihr Wirken auf das Schicksal der Menschheit. Eindringlich und dennoch immer liebevoll spricht er auch über kontroverse Themen unserer modernen Zeit und zeigt, wie jeder Mensch seine eigene Göttlichkeit entdecken, schützen und voll zum Erläutern bringen kann.

2018 - [Freedom Frank](#) - Roman und Autobiografie

Raphael d'Bael verpackt die Autobiographie von Frank Carl Maier, einem Endvierziger in eine



DocQuizzle - Volksvirus Narzissmus - wir sind alle krank!

unterhaltsame Geschichte. Sie beginnt am Ausgangspunkt am internationalen Flughafen von Frankfurt am Main, an dem "Freedom Frank" an einem angenehm milden Januartag auf die Lufthansa-Maschine für den Flug nach Shanghai und dann weiter nach Auckland in Neuseeland wartet.

2018 - [Wir fressen uns zu Tode](#) - Lebenskonzept von Galina Schatalova

Inspiziert von der hippokratischen Feststellung, dass unsere Lebensmittel unsere Heilmittel und unsere Heilmittel unsere Lebensmittel sein sollen, hat die russische Ärztin Galina Schatalova ein Konzept der natürlichen Gesundheit entwickelt. Sie ist überzeugt, dass der Mensch bei artgerechter Ernährung ein Lebensalter von 150 Jahren erreichen kann.

Strikt wendet sie sich gegen die Kalorientheorie der ausgewogenen Ernährung, die der Natur des Menschen entgegensteht. Ihrer Darlegung zufolge ist der menschliche Organismus ausschließlich auf pflanzliche Nahrungsmittel festgelegt und benötigt zur Erhaltung des Grundstoffwechsels nicht mehr als 250 bis 400 Kalorien täglicher Nahrungszufuhr. Alles, was wir zu viel essen, belastet den Körper und muss von ihm »entsorgt« werden, sodass der Mensch seine »normale Lebensdauer« von 150 Jahren nicht erreicht.

In ihrem Buch erläutert Schatalova die anatomischen und physiologischen Hintergründe ihres Konzepts und berichtet von ihren Erfahrungen bei seiner praktischen Erprobung. Der Leser erhält interessante Einblicke in ihren Arbeits- und Forschungsalltag und bekommt grundlegende Informationen und wichtige Hinweise, wie er dieses umfassende Gesundheitskonzept umsetzen kann.

Finden Sie noch mehr unter <https://raphael-de-bael.jimdo.com/romane/>

als **pdfBooks** zum downloaden oder als **Ringbuch** zu bestellen bei epubli oder Amazon:

2018 – **DocQ(uizzle)** – Heile Deine Seele

2018 – **DocQ(uizzle)** – Die Matrix und dein höheres Selbst

2018 – **DocQ(uizzle)** – Samadhi, Chakren und die 12 Sinne



DocQuizzle – Volksvirus Narzissmus – wir sind alle krank!

2018 – **DocQ(uizzle)** – Die 12 Sinne des Lebens

2018 – **DocQ(uizzle)** – „Volksvirus Narzissmus“

oder

2018 – **FCM Studies:** „Die Hermetische Philosophie“

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung

2018 – **FCM Studies:** „Die Smaragdtafeln von Thoth dem Atlanter“

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung

2018 – **FCM Studies:** „Das Evangelium nach Thomas“

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung

2018 – **FCM Studies:** „Der Theologe: Reinkarnation – Urwissen der Menschheit“

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung
