

## VORWORT

Dieses Buch bezieht sich auf die Auswirkungen eines krankhaften Narzissmus und darauf, wie man solche narzisstischen Liebes- und Energieräuber enttarnen und sich vor ihnen schützen kann. Es geht um das Leid, das die Umgebung eines krankhaften Narzissten ertragen muss, der mit viel Charme und manipulativen Handlungen agiert, ohne Gewissen und Mitgefühl für seine Mitmenschen, ohne Schuldbewusstsein oder Reuegefühl, und der dabei oftmals ein wahres Schlachtfeld hinterlässt.

Es geht darum, krankhaften Narzissmus zu erkennen, natürlich ohne eine psychiatrische Diagnose zu stellen. Für die Diagnose einer krankhaften Persönlichkeitsstörung sind ausschließlich Psychiater oder erfahrene Psychotherapeuten zuständig.

Wie äußert sich krankhafter Narzissmus innerhalb der Partnerschaft, der Familie oder im Beruf, wie kann ich damit umgehen, wie kann ich solche Situationen vermeiden? Wie kann ich mich schützen? Oder auch: Wie schaffe ich es, mich von einem krankhaften Narzissten zu trennen?

Ich werde viele Merkmale aufzählen, an denen man einen krankhaften Narzissten erkennen kann. Bei einer echten Persönlichkeitsstörung sind viele dieser Merkmale vorhanden, das heißt aber im Umkehrschluss nicht, dass jede Person, die ein paar solcher Merkmale aufweist, auch unbedingt ein krankhafter Narzisst sein muss. Im Verlauf des Buches wird es sehr klar, wann ein wirklich krankhafter Narzissmus vorliegt und wie sehr die Mitmenschen dadurch geschädigt, missbraucht werden.

Ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen ein Bewusstsein für narzisstischen Missbrauch entwickeln und diesen in ihrem Umfeld erkennen, damit den betroffenen Personen geholfen werden kann. Viele Opfer sind derartig verstrickt

in die Machenschaften eines krankhaften Narzissten, dass sie gar nicht merken, in welcher Lage sie sich befinden und wie sie mit sich umgehen lassen. Ich möchte Wege aufzeigen, wie sich Opfer besser schützen können.

Grundsätzlich beruht dieses Werk nicht nur auf meiner privaten Lebenserfahrung – die eingeschobenen persönlichen Berichte sind alle von mir selbst erlebt, beziehungsweise habe ich sie im engsten Bekanntenkreis beobachtet –, sondern auch auf meiner jahrzehntelangen Erfahrung im Personal Coaching als Außendienst- und Regionalleiterin einer Firma für mikrobiologische Therapie zur modernen Immunmodulation sowie mehrerer Laboratorien mit ganzheitlichem Ansatz. Meine Ausbildung zur Kommunikationstrainerin, basierend vor allem auf den Grundlagen der Transaktionsanalyse nach *Eric Berne* und *Thomas A. Harris* hat mich dem Verständnis von Narzissmus immer nähergebracht.

Medizinisch gesehen habe ich mich mehr als 40 Jahre lang hauptsächlich mit dem Themengebiet der Komplementärmedizin beschäftigt, war aber auch in der Psychiatrie und bei niedergelassenen Fachärzten für Neurologie, bei Psychiatern und Psychologen tätig. Nicht zuletzt hat mich meine Arbeit für *Prof. D. Steinberger*, eine bekannte Humangenetikerin, bezüglich Genetik und vor allen Dingen Epigenetik geprägt.

In meinem Buch verzichte ich auf die explizit männliche und weibliche Anrede. Schreibe ich vom „Narzisst“, so ist selbstverständlich sowohl der weibliche als auch der männliche Narzisst gemeint.

Silvia Christine Strauch

Senden Sie Feedback und Anregungen gerne an:  
hochsensibel@gmx.com



## Kapitel 1

### WAS IST NARZISSMUS ÜBERHAUPT?

*Narziss* ist in der griechischen Mythologie der schöne Sohn des Flussgottes *Kephissos* und der Wassernymphe *Leiriope*. Aufgrund seiner Schönheit wird Narziss von Jünglingen und Mädchen gleichermaßen umworben. Aber vor lauter Stolz auf die eigene Schönheit weist er alle ab. *Narziss* wird wegen dieses Verhaltens von der Göttin Nemesis mit unstillbarer Selbstliebe bestraft. Als er sich eines Tages über einen Teich beugt, um daraus zu trinken, sieht er sein Spiegelbild, allerdings ohne sich darin zu erkennen. Er verliebt sich in sein eigenes Spiegelbild und ertrinkt beim Versuch, dieses Spiegelbild zu umarmen.



**Umgangssprachlich wird mit Narzissmus krankhafter Narzissmus gemeint.**

Krankhafter Narzissmus ist ein abnormes Verhalten, eine Persönlichkeitsstörung, die eine übertriebene Selbstbezogenheit bezeichnet. Krankhafte Narzissten sind wahre Meister der Manipulation und suchen sich meist empathische Menschen aus, die das Gute im anderen sehen. Im Prinzip sind krankhafte Narzissten unsichere Menschen. Um sich selbst zu erhöhen, werten sie alles und jeden um sich herum ab. Keiner ist gut genug, keiner macht irgendetwas richtig, die ganze Welt stürzt für sie auf einen großen Abgrund zu. Krankhafte Narzissten haben kein Moralempfinden und leben in ihrer eigenen Realität, die keiner nachvollziehen kann. Menschen sind für sie nur das Mittel, um irgendetwas erreichen zu können. Dabei halten sie sich für etwas Besonderes, das heißt, ihr Auftreten ist selbstbewusst und dominant. Den Mitmenschen gegenüber sind sie rücksichtslos, und sie gehen über Leichen, um ihre Meinung durchzusetzen. Gefühle von anderen gelten für sie nichts, ihre eigenen Gefühle stehen

über allem. Ein krankhafter Narzisst reagiert auf Kritik gekränkt und beleidigt, er ist auch überaus neidisch.



Er bringt mich zum Wahnsinn, er redet mich an die Wand, weil er recht behalten möchte. Ich fühle mich ihm hilflos ausgeliefert. Egal was ich sage, wie ich argumentiere, er beweist mir immer das Gegenteil und fühlt sich immer im Recht. Auch ich werde immer lauter. Als ich mir nicht mehr zu helfen weiß, stehe ich auf, gehe hinaus und knalle das erste Mal in meinem Leben die Tür hinter mir zu und höre dabei von ihm: „Wer brüllt, hat Unrecht!“

Der krankhafte Narzisst steht konstant unter Spannung, hat dabei eine aktive, lebendige Ausstrahlung – charismatisch eben –, hält aber andere Menschen gefühlsmäßig immer auf Distanz. Krankhafte Narzissten lügen, ohne rot zu werden, auch wenn man ihnen das Gegenteil beweisen kann. Sie schrecken nicht davor zurück, eine halbe Stunde später das Gegenteil vom vorher Gesagten zu behaupten. Der Partner wird auf jeden Fall herabgesetzt, wo es nur geht, womit sie versuchen, emotionale Kontrolle auszuüben. Ein krankhafter Narzisst überschreitet konstant die Grenzen seiner Mitmenschen, er vereinnahmt sie und nutzt sie aus.



**Krankhafter Narzissmus ist eine  
Persönlichkeitsstörung.**

Im Allgemeinen verstehen wir unter krankhaftem Narzissmus eine ausgeprägte Selbstverliebtheit. Der krankhafte Narzisst interessiert sich nicht für andere Menschen, außer er kann sie für sein eigenes Vorhaben ausnutzen. Letztendlich

ist krankhafter Narzissmus eine Maske. Gefühlswelt und Selbstbild stimmen einfach nicht überein. Der offene Narzisst präsentiert sein Selbstbild unbedarft und aufdringlich seiner Umwelt, der verdeckte Narzisst, der zwar nach außen unsicher wirkt, lebt seinen Egowahn im Inneren allerdings ebenso. Der eine wie der andere lebt seine Fantasien auf Kosten seiner Mitmenschen aus.



Während seiner Krebserkrankung lebt sich seine narzisstische Partnerin so richtig aus. Genau in denjenigen Momenten, in denen er am dringendsten Beistand, gerade von seiner Partnerin, gebraucht hätte, lässt sie ihn ihre Geringschätzung am meisten spüren, indem sie ihn erniedrigt, wo es nur geht. Das spitzt sich so weit zu, dass er schließlich keine Berührung mehr von ihr erträgt. Als es ihm endlich gesundheitlich wieder besser geht, leitet er umgehend die Trennung ein.

Der krankhafte Narzisst hat ständig Angst, nicht mehr bewundert zu werden. Neid und Gier bestimmen das Verhältnis zu anderen. Sein Verhalten ist ausbeutend und abhängig von der Bewunderung anderer. Leere und innere Langeweile führen zu diesem ausgeprägten Hunger nach Abwechslung und Spannung. Auch zu einer Tendenz zu Verschwörungstheorien kann es kommen, da er sich somit als Auserwählten sehen kann, als einen der wenigen, die diese Sachlage erkennen.

Er kann sich nicht für den Erfolg eines anderen freuen, mag dieser auch noch so klein sein. Die Aggressivität nimmt immer mehr zu, er sieht nur noch Feinde in seiner Umwelt und versucht, sie dementsprechend abzuwerten. Er ist unfähig, Dankbarkeit zu empfinden, denn er fühlt sich derartig wert-

voll, dass jegliche Dankbarkeit unangebracht wäre. Er allein ist der verkannte Kämpfer für das Gute und erwartet überall eine bevorzugte Behandlung. Der krankhafte Narzisst zwingt anderen seine Herrschaft auf, und er versucht, sie festzuhalten, und trotzdem kann man ihm nicht nahekommen, er lässt es nicht zu – er fürchtet sich geradezu davor. Er versucht, allmächtig zu sein und sein Gegenüber in Zweifel- und Schuldgefühlen gefangen zu halten.



## 1.1

### GESUNDER NARZISSMUS

Ein gesundes Selbstbewusstsein und ein gewisses Maß an Selbstliebe sind völlig normal. Auch der Drang, besser sein zu wollen als andere, ist eine verständliche Reaktion. Deshalb ist eine gewisse Ausprägung von Narzissmus durchaus gesund und für ein zufriedenes Leben auch notwendig. Jeder Mensch sollte sich selbst positiv darstellen und sich dementsprechend einzuschätzen wissen, allerdings mit einer positiven, ausgeglichenen Harmonie.

Auch eine gesunde Selbstverwirklichung und das Streben nach Anerkennung sind völlig normal und wünschenswert und sollten nicht mit Arroganz und Egoismus, geschweige denn mit Narzissmus verwechselt werden. Ebenso sind situationsbezogene, narzisstische Reaktionen bei ansonsten normalen Menschen nicht als krankhafter Narzissmus zu bezeichnen. So ist es als völlig normal anzusehen, wenn beispielsweise ein Fußballer nach einem Torerfolg mit weit ausgebreiteten Armen jubelnd über das Spielfeld läuft.

Damit ein Mensch eine stabile Persönlichkeit entwickeln kann, ist es notwendig, dass er Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstbewusstsein aufbaut, seine eigenen Bedürfnisse empfindet und ein erfülltes Leben führen möchte. Ein Mensch mit einem gesunden Narzissmus behält sein Selbstwertgefühl auch dann, wenn er Niederlagen erleidet. Er geht mit solchen Situationen konstruktiv um und zeigt trotzdem eine weitgehend selbstbewusste Haltung, die aber keine Überheblichkeit aufweist.

Der normal sozialisierte Mensch wird schon vom bloßen Gedanken an Kritik berührt, er macht sich Gedanken darüber, was andere Menschen von ihm halten, und ist mit mehr oder weniger großen Zweifeln an seinem Selbstwertgefühl beschäftigt. Er versucht im Normalfall, alles richtig zu machen, überlegt und wird im Allgemeinen respektvoll und ehrlich mit seiner Umgebung umgehen. Dabei hat er nicht nur sein eigenes Wohl im Sinne, sondern auch das seiner Mitmenschen.

Bei einem gesunden Narzissmus sind Geben und Nehmen ausgeglichen, auch wenn ein gewisser Durchsetzungswille vorliegt. Jemand, der einen hohen Anspruch an seine Leistung und Performance hat, ist noch lange kein krankhafter Narzisst. Ohne gesunden Narzissmus gäbe es keinen Fortschritt auf der Welt. Eine ganz normale Wertschätzung der eigenen Person drückt sich auch darin aus, dass man sich ausreichend um sich selbst kümmert, denn nur dann kann man auch für andere Menschen da sein.



Meine neue Bekanntschaft ist eine Quasselstrippe sondergleichen. Und zeitlich völlig unzuverlässig. Er ruft mich an, weil er unser Date versäumt hat. Ich arbeite in der Zwischenzeit als Bedienung in einem



Jagdkino, nicht weit von meinem Wohnort entfernt. Er kommt dort vorbei. Nüchtern ist er nicht mehr. Er trinkt weiter und mischt sich in eine Gruppe von Jägern ein, von denen er einen zu kennen meint. Danach nimmt er sich den Chef des Kinos zur Brust und fragt ihn nach der gesamten Anlage aus und lässt sich diese von ihm zeigen. Irgendwann, als er kaum noch gerade stehen kann, drücke ich ihm meine Hausschlüssel in die Hand und schicke ihn zu mir nach Hause.



## 1.2

### NARZISSTISCHE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Kaum ein seelisches Erscheinungsbild hat Psychiater, Psychologen und andere psychotherapeutisch Tätige, vor allem in den letzten Jahren, derartig fasziniert wie die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Je nach Ausprägung reagiert das Umfeld verärgert und empört oder auch ratlos, und es entstehen durchaus kontroverse Diskussionen.

Generell handelt es sich um eine Persönlichkeitsstörung, wenn bei Menschen ganz bestimmte Interaktionsmuster und Wesenszüge vorliegen, die sich über Jahre hinweg nicht oder nur sehr wenig verändern. Sie wirken sich auf verschiedene Bereiche des Lebens, wie Gefühle, zwischenmenschliche Kontakte, Selbstkontrolle, Impulsivität, Wahrnehmung und Denkstrukturen, aus. Nimmt das Ausmaß an Narzissmus überhand, hat es krankhafte Züge, dann liegt eine tiefgrei-

fende Störung der Persönlichkeit vor, und diese wird als narzisstische Persönlichkeitsstörung bezeichnet.

Einen Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung zeichnet das Gefühl der Konkurrenz aus, er empfindet ein starkes Bedrohungsgefühl. Wer sich seiner selbst sicher ist, kann seinen Mitmenschen freundlich, aufgeschlossen und hilfreich entgegentreten. Dagegen erlebt der narzisstisch gestörte Mensch sein Umfeld als potenzielle Konkurrenz, also als Bedrohung. Seine größte Furcht besteht darin, mit seinen eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen bloßgestellt zu werden. Dies führt zu einer übersteigerten Empfindung von Kränkung, einem extrem niedrigen Selbstwertgefühl und dadurch zu einer Labilität, die bei angeblich erlittenen Demütigungen zu herben Rachegefühlen führen kann. Erschwerend kommt hinzu, dass ein solcher Mensch nicht verzeihen kann, also äußerst nachtragend ist.

In der Medizin gibt es zwei unterschiedliche Klassifizierungssysteme: das amerikanische DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), ein Klassifizierungssystem für psychische Störungen, und das europäische ICD-10 (International Classification of Diseases) der Weltgesundheitsorganisation für medizinische Diagnosen.

Im DSM-IV-Cluster B ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung mit unter anderen folgenden Merkmalen aufgeführt:

- Grandiosität, Übertreiben von eigenen Leistungen
- Fantasien von grenzenlosem Erfolg, Macht und Schönheit
- Überzeugung von der eigenen Einzigartigkeit
- exzessive Bewunderung ist vonnöten
- sehr hohes Anspruchsdenken
- Ausbeutung zwischenmenschlicher Beziehungen

- Mangel an Empathie
- extreme Neidgefühle
- gelebte Arroganz

Bezeichnend ist, dass krankhaft narzisstische Menschen keine Empathie aufweisen, sie können sich absolut nicht in andere Menschen hineinversetzen. Stattdessen zeigen sie eine extreme Selbstbewunderung und ein sehr übersteigertes Selbstbewusstsein. Dies, gepaart mit dem fehlenden Einfühlungsvermögen, macht es nahezu unmöglich, mit ihnen zusammenzuleben oder mit ihnen zu arbeiten.

Empathie bezeichnet die Fähigkeit, die Gefühle eines anderen Menschen nachempfinden zu können, das heißt, in der Lage zu sein, zu spüren, wie sich der andere fühlt.

Ob es einen Zusammenhang zwischen Narzissmus, Empathie und dem menschlichen Gehirn gibt, damit haben sich Forscher der Charité in Berlin auseinandergesetzt. Ihre These besagt, dass sich Narzissmus in denjenigen Regionen des Gehirns widerspiegeln kann, die für Empathie verantwortlich sind. Einige spezielle Hirnstrukturen, die mit der Steuerung von Empathie zu tun haben, sehen bei krankhaften Narzissisten messbar anders aus. Dies scheint zu bestätigen, dass die entsprechenden Regionen bei ihnen meist unterentwickelt sind.<sup>1</sup>



In der Zwischenzeit kommt er jeden Tag nach der Arbeit geladen nach Hause, ohne im Geringsten auf mich zu achten. Am Wochenende ist er mehr oder minder kurz bei Freunden und kommt ange-trunken und aggressiv von dort zurück. Egal worüber ich mich mit ihm unterhalten möchte, es vergeht kein Tag, ohne dass er

stundenlang mit mir streitet. Ich bin allmählich nervlich völlig am Ende. Er wirft mir sogar vor, dass ich fremdgehen würde. Sind wir gemeinsam unterwegs, so traue ich mich nicht einmal mehr, gute Bekannte normal zu begrüßen, ich scheue mich vor dem anschließenden Streit zu Hause. Wenn ich zu Hause bin und er kommt zur Tür herein, so gilt mein Blick als Erstes seinen Gesichtszügen, um zu erkennen, wie schlecht er gelaunt ist. Aber eigentlich ist es tagtäglich dasselbe: Er kümmert sich in keiner Weise mehr um mich oder mein Befinden.

Im Innersten fühlt sich der Narzisst allerdings unsicher. Er bemerkt sein mangelndes Selbstwertgefühl aber nicht und reagiert typischerweise überaus empfindlich und aggressiv auf ihm entgegengebrachte Kritik. Das narzisstische Verhalten wirkt sich nicht nur in Partnerschaften aus, sondern auch im Beruf, innerhalb der Familie und bei Freunden. Kurz gesagt, ist krankhafter Narzissmus eine Bündelung von extremen Minderwertigkeitskomplexen. Steigert sich der krankhafte Narzissmus bis zum bösartigen, so handelt es sich um den sogenannten malignen Narzissmus, der als eine Kombination aus einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung und antisozialem Verhalten mit hohem Aggressionspotenzial sowie einer paranoiden Persönlichkeitsstörung bezeichnet werden kann.<sup>2</sup>

Zwischen 0,4 und 5,7 Prozent der Bevölkerung sind von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung betroffen.<sup>3</sup> 75 Prozent davon sind Männer.<sup>4</sup> Mit einer Gehirnstudie wollten die Forscher um *Emanuel Jauk* Hinweise finden, die auf Narzissmus deuten. Dafür baten sie zunächst 600 Leute zu einem Narzissmustest. Mithilfe der deutschen Version des „Narcissistic Personality Inventory“ wählten die Forscher daraufhin rund 40 Personen aus, von denen die eine Hälfte starke narzisstische Merkmale aufwies und die andere Hälfte kaum

Anzeichen für Narzissmus zeigte. Ähnlich wie beim Narzissmythos drehte sich das Experiment um die Frage: Wie reagieren Narzissten auf ein Selbstporträt? „Das Erkennen des eigenen Gesichts ist mehr als nur ein visuelles Wahrnehmen. Es ist auch ein Selbstbewertungsprozess“, erklärt Jauk. Seine Annahme: Ist jemand von sich selbst überzeugt, werden beim Betrachten des Selbstporträts Gehirnregionen stimuliert, die auf Verlangen oder Genuss anspringen. Löst das Bild hingegen emotionale Konflikte oder negative Gefühle aus, zeigt sich Aktivität in anderen Hirnarealen. Diese Annahme überprüften die Forscher mittels funktioneller Magnetresonanztomografie. Bei der Auswertung der Gehirnbilder zeigten sich starke Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Der Anblick des eigenen Gesichts löste bei den männlichen Narzissten stark negative Emotionen aus, auch wenn sie sich nach außen hin selbstbewusst und -verliebt gaben. Die Narzisstinnen hingegen reagierten auf das Foto ähnlich wie die nicht narzisstischen Teilnehmerinnen. Ihre Gehirnaufnahme zeigte normale Muster der Selbsterkennung. Jauk: „Frauen besitzen eine höhere emotionale Kompetenz, bauen sich dadurch leichter ein soziales Netz zur Absicherung auf und sind stressresistenter. Die Irritation durch das Selbstbild ist damit vielleicht nicht so groß.“ Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich Narzissmus bei Frauen und Männern auf unterschiedliche Weise ausprägt. Ähnliches wurde auch schon bei früheren Studien festgestellt. „Zusammengefasst lässt sich sagen, dass unsere Studie die Sichtweise von Narzissmus als ‚Selbstsucht‘ nicht unterstützt, sondern auf ein zugrunde liegendes negatives Selbstbild hinweist“, so Jauk.<sup>5</sup>

Wie Wissenschaftler der Charité zeigen konnten, weisen Menschen, die in den alten Bundesländern Deutschlands aufgewachsen sind, höhere Narzissmuswerte auf als Men-

schen, die in den neuen Ländern sozialisiert wurden. Während zwischen 1949 und 1989 der Westen der Republik von einer eher individualistischen Kultur bestimmt war, war der Osten Deutschlands von einer kollektivistischen Ausrichtung geprägt. Das zeigt sich laut den Forschern im Selbstwertgefühl der Menschen und in der Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals Narzissmus. In der jungen Generation gleichen sich die Werte seit der deutschen Einheit an, betonen die Wissenschaftler. Was die Forscher noch herausgefunden haben: Im Osten des Landes ist das Selbstwertgefühl höher ausgeprägt als im Westen. Für ihre aktuelle Untersuchung haben die Forscher Daten aus einer anonymen Internetumfrage in der deutschen Bevölkerung herangezogen. Von den mehr als 1.000 befragten Personen stammten knapp 350 aus der ehemaligen DDR, 680 Studienteilnehmer waren in der alten Bundesrepublik aufgewachsen. Unterschieden wurde bei der Auswertung zwischen einem subklinischen, unterschwelligem Narzissmus, der zur Persönlichkeit gehört und oft als gesunder Narzissmus bezeichnet wird, und der pathologischen Selbstüberschätzung. Der Selbstwert der befragten Personen wurde mit einer in der Forschung anerkannten Selbstwertskala ermittelt.<sup>6</sup>

Soziale Netzwerke sind für Narzissten das ideale Medium, um sich zu präsentieren. Dementsprechend stark sind sie dort vertreten. Das zeigt eine neue Analyse zweier Psychologen aus Würzburg und Bamberg.<sup>7</sup>

Wenn man nun hochrechnet, wie viele Partner ein Mensch im Laufe seines Lebens hat, dann wird schnell klar, wie verbreitet der Missbrauch durch krankhaften Narzissmus sein muss. Vor allem, wenn man bedenkt, dass nicht nur der Lebenspartner der krankhafte Narzisst sein kann, sondern auch ein Elternteil, Kinder, ein Freund oder auch ein Mitarbeiter oder Chef.

Der krankhafte Narzisst hat starke Fantasien über Macht und Erfolg bis hin zur idealen Liebe – zu der er allerdings gar nicht fähig ist. Er benötigt die Bestätigung von außen, um sein eigenes Selbst zu stabilisieren. Wegen seiner fehlenden Empathie ist er andererseits nicht dazu in der Lage, stabile Beziehungen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Eine Beziehung mit ihm besteht nur so lange, wie er sich bewundert fühlt. Fühlt er sich ignoriert, so wird er die Beziehung abbrechen. Je nachdem wie selbstbewusst das Umfeld eines krankhaften Narzissten ist, wird er es mehr oder weniger schnell „verbraucht“ haben, denn er lässt die Menschen sofort fallen, die bei seinem Spiel nicht mitmachen und sich die rücksichtslose und verletzende Behandlung nicht gefallen lassen.



Ich lebe auf dem Land, hier kennt jeder jeden. Allmählich weiß auch jeder, dass ich mich von meinem Mann getrennt habe. Eben musste ich mir wieder mal einiges anhören: „Sie waren doch das Traumpaar! Ach, Ihr Mann ist immer so charmant, ach, das hätten wir aber nicht gedacht, und er ist immer so freundlich und zuvorkommend und sieht auch noch gut aus ...“

Ja, er ist der Traum aller Schwiegermütter, wenn er in der Öffentlichkeit auftritt. Wie er sich zu Hause benimmt, welche Beleidigungen und Anfeindungen ich hinnehmen musste, wie viele Lügengeschichten und Missachtung ich erlebt habe, das sieht die Öffentlichkeit nicht.

Zurückweisung wird vom krankhaften Narzissten als existenzielle Bedrohung wahrgenommen und kann früher oder später zu Depressionen bis hin zu Suizidgedanken führen. Dem

krankhaften Narzissmus wird eine Suizidrate von 14 Prozent zugeschrieben.<sup>8</sup> Krankhafte Narzissten finden keinen Zugang zu ihrem wahren Selbst, sie orientieren sich nur nach äußerlichen Impulsen. Sie schaffen ein unantastbares Traum-bild von sich, das sie mit allen Mitteln verteidigen, und sie sind unfähig zu einer Selbstreflexion. Aufgrund dieser Idealisierung spüren sie sich letztendlich nicht mehr.

Schwierig ist es, diese krankhafte narzisstische Persönlichkeitsstörung zu definieren, die Beurteilung kann selbst bei Fachleuten unterschiedlich ausfallen. Der krankhafte Narzisst leidet nicht nur unter fehlender Empathie bezüglich seiner Mitmenschen, sondern kann sich auch selbst nicht richtig wahrnehmen. Er hat keinen Zugang zu seinen Gefühlen, zu seinen Bedürfnissen, dadurch kann er sich selbst auch weder lieben noch sein Verhalten bewerten. Er ist auf Bestätigung von außen angewiesen. Während der entwickelte Mensch seine Energie aus sich selbst heraus bezieht, sucht der krankhafte Narzisst sie im Außen. Er verbraucht regelrecht seine Außenwelt, indem er sie aussaugt.

Der Übergang von der Persönlichkeitseigenschaft, also dem gesunden Narzissmus, zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung, also dem krankhaften Narzissmus, ist fließend. Kommt es zu einer Steigerung bis zum malignen Narzissmus, so sehen diese Menschen in ihrer Paranoia in ihren Mitmenschen nur noch Feinde und rächen sich schnell und im Übermaß.

Krankhafter Narzissmus kann, wie bereits angedeutet, in verdeckter und in offener Form auftreten. Die verdeckte Form geht meist einher mit Depressionen und Ängsten, die offene Form wird buchstäblich exhibitionistisch ausgelebt und ist unüberschbar.<sup>9</sup>





Er beschimpft mich als Lügnerin bezüglich meines Vorlebens, über das er überhaupt nichts wissen kann. Mal davon abgesehen, dass seine Aussagen völlig unrichtig sind. Er habe recherchieren lassen und festgestellt, dass ich ihn die ganze Zeit angelogen hätte. Er bringt mich ständig dazu, mich zu rechtfertigen. Selbst was ich schwarz auf weiß belegen kann, zweifelt er einfach an und bezeichnet alles als Fake. Er hört nicht auf, er beschimpft mich stundenlang. Ich habe keine Lust mehr, mich verteidigen zu müssen. Ich bin nervlich total am Ende.

Krankhafte Narzissten sind skrupellose Persönlichkeiten und setzen ihre selbstsüchtigen Ziele mit unbarmherziger Härte um. Sie üben Macht aus, lügen, verleugnen und verheimlichen und vieles mehr, in voller unvorstellbarer Bandbreite. Damit zeigen sie stark antisoziales Verhalten.



**Krankhafter Narzissmus zeigt sich in einem vielfältigen Erscheinungsbild.**

Leider sind die Auswirkungen eines Missbrauchs durch krankhafte Narzissten nicht ausreichend dokumentiert. Die meisten Studien beziehen sich auf den Narzissten selbst, nicht aber darauf, welche negative Wirkung dieser auf seine Opfer haben kann. Narzisstischer Missbrauch kann beim Opfer zu erheblichen gesundheitlichen und auch mentalen Problemen führen, die noch Jahre nach der Beziehung anhalten können. Nicht selten kommt es sogar zu einer post-traumatischen Belastungsstörung.



Er beschwert sich mal wieder über die Handynutzung seiner Umgebung, besser gesagt, der ganzen Menschheit. Er schimpft und tobt und schiebt alles

Elend dieser Welt auf die Nutzung des Handys. Ob alt oder jung – denn selbst ältere Jahrgänge vergreifen sich in der Zwischenzeit an Handys –, die Menschheit verblöde durch diese Errungenschaft und eigentlich gehöre die Nutzung strikt verboten! Dazu kommt der Spruch, dass er sowieso lieber vor 10.000 Jahren gelebt hätte, damals war die Welt viel besser, und sie hätte auf dem damaligen Stand stehen bleiben sollen. Wie schade, dass er nicht damals gelebt hat, dann wäre die heutige Gesellschaft von ihm verschont geblieben. Er hört nicht zu, er geht auf keine Anmerkung ein, er will keine andere Meinung hören. Jegliche Diskussion ist zwecklos.

Narzissmus in seiner negativen Form der narzisstischen Persönlichkeitsstörung gehört zu den wissenschaftlich interessantesten, allerdings im zwischenmenschlichen Bereich auch zu den problematischsten Auffälligkeiten, sowohl für den Betroffenen als auch für sein Umfeld.

Wenn im weiteren Verlauf des Buches vom Narzissten die Rede ist, so ist immer ein Mensch mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung gemeint.



## 1.3

### WIE ERKENNE ICH EINEN NARZISSTEN?

Es gibt diverse Persönlichkeitsstörungen. Man kann davon ausgehen, dass jeder zehnte Mensch unter irgendeiner Störung seiner Persönlichkeit leidet. Somit liegt es nahe, Narzissmus mit anderen Störungen zu verwechseln, da zum Teil gleiche Merkmale vorliegen.<sup>10</sup>

Ein Narzisst, insbesondere ein verdeckter Narzisst, wird leicht depressiv, meist im Wechsel mit wütend, wenn er seine Meinung nicht durchsetzen kann. Auch ein an Depression erkrankter Mensch zeigt dieses Erscheinungsbild, besonders derjenige mit einer bipolaren Störung, die auch manisch-depressiv genannt wird. Bei ihr wechseln sich manische Phasen mit depressiven ab. Während der manischen Phase ist der Mensch voller Energie und übertrieben glücklich, als wolle er die Welt aus den Angeln heben. Viele bekannte Künstler beispielsweise schufen in ihrer manischen Phase große Kunstwerke. Auf diese Phasen folgen stark depressive Stimmungen.

Auch Soziopathen, also Menschen mit einer dissozialen oder soziopathischen Persönlichkeitsstörung, zeigen ähnliche Verhaltensweisen wie Narzissten. Man vermutet bei ihnen, dass sie aufgrund einer veränderten Arbeitsweise des Frontallappens im Gehirn die Folgen ihres Handelns nicht abzuwägen wissen. Sie reagieren impulsiv und aggressiv, was bei Narzissten seltener vorkommt. Schwierigkeiten mit dem empathischen Einfühlungsvermögen haben beide.<sup>11</sup>

Auch bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung kommt es zu einer ganzen Reihe von ähnlichen Verhaltensmustern wie beim Narzissmus. Instabile zwischenmenschliche Beziehungen, eine gestörte Selbstwahrnehmung und Stimmungswechsel sind bei beiden Formen zu beobachten. Ein Borderliner zeigt allerdings ein aggressiveres Verhalten als der Narzisst, andererseits bereut er anschließend seine Vorgehensweise. Ein Narzisst kontrolliert den anderen, zeigt aber keine Reue.<sup>12</sup>



**Nicht jede Person, die sich im landläufigen Sinn narzisstisch benimmt, ist auch ein Narzisst.**

Narzissen glauben in einer einzigartigen Weise an sich und keinen anderen und fühlen sich außerordentlich wichtig. Um diese Wichtigkeit anderen Menschen zu vermitteln, übertreiben sie im Übermaß ihr Tun und ihre Talente und erwarten vom anderen, in entsprechender Weise anerkannt zu werden. Aber sie sind chronisch unzufrieden mit sich und ihrem Leben. Sie versuchen, allen zu beweisen, dass die Welt schlecht ist und sie gut sind.

Kritik, auch konstruktive Kritik ist nicht nur nicht erwünscht, sondern untersagt, sonst müssten sie sich mit der überzogenen Vorstellung ihres eigenen Selbstbildes auseinandersetzen. Stattdessen erwarten sie von jedem anhaltende Bewunderung.



Er macht mir Vorwürfe, dass ich ihn nicht verstehen würde. Warum eigentlich? Es war nur ein klitzekleiner, konstruktiver Lösungsvorschlag, der auf der Hand lag. Genau genommen habe ich nur vorgeschlagen, er solle zum Zahnarzt gehen, als er tagelang über Zahnschmerzen klagte. Aber für ihn habe ich prinzipiell immer unrecht.

Der Narzisst hat ein sehr hohes Anspruchsdenken und erwartet, dass andere Menschen sich danach richten. Andere Menschen sind für ihn allerdings nur Mittel zum Zweck, er beutet sie nach Strich und Faden aus, ist allerdings gleichzeitig neidisch auf sie. Er zeigt kein Mitgefühl, er lässt sich auf Gefühle anderer nicht ein, erkennt sie nicht, will sie auch nicht erkennen und schon gar nicht sich in sie hineinversetzen.



**Ein Narzisst versteht sein Gegenüber nicht und unternimmt auch nichts, um es zu verstehen.**

Narzissten sind erstaunlich beliebt, sie werden meist bewundert. Die Menschen fühlen sich von ihrer Aura angezogen, weil sie glauben, eine außergewöhnliche Person vor sich zu haben. Da sie sehr kontaktfreudig sind, fällt es ihnen leicht, mit den Leuten ins Gespräch zu kommen, wobei sie darauf achten, sich mit Leuten zu umgeben, die sie bewundern, aber nicht anzweifeln. Darauf würden sie gekränkt und beleidigt reagieren, was sogar zu Wutanfällen und zu Rachegeleuten führen kann. Narzissten sind äußerst nachtragend und versessen auf Rache, was durchaus gefährlich werden kann.

Offen tragen sie ihren Verdienst, auch materielle Güter, zur Schau und wollen damit beeindrucken. Auf der anderen Seite wird sich ein Narzisst emotional nie weit vorwagen, dazu ist er nicht in der Lage, er achtet auf Distanz, dabei erniedrigt er andere Menschen, um sich selbst besser zu fühlen und gleichzeitig einen gewissen Abstand zu wahren.

Narzissten verhalten sich ständig übergriffig, in dem Sinne, dass sie sich konstant in Dinge einmischen, die sie nichts angehen. Sie vertreten ihre Meinung vehement, auch wenn sie nicht gefragt werden, und sind freigebig mit ihren Ratschlägen, die aufgrund ihres mangelnden Einfühlungsvermögens auf den anderen in keiner Weise zutreffen. Und sie sind zutiefst beleidigt, wenn man ihren Vorschlägen nicht nachkommt.



**Narzissten wissen ständig alles besser.**

Andererseits hören Narzissten nicht zu. Zum großen Teil täuschen sie ein Zuhören nicht einmal vor. Sie fallen einem ins Wort und reden bei irgendeinem anderen Thema weiter, das mit dem davor Gesagten nichts zu tun hat. Oder sie reagieren einfach nicht auf das Gesagte, weder mit Zustimmung

mung noch mit Ablehnung oder auch nur einem „Ah ja“. Spricht man einen Narzissten darauf an, wird er antworten, er habe selbstverständlich alles gehört, er höre immer alles. Geht man weiter und fragt ihn, warum er keinen Kommentar dazu abgibt, wird er sagen, dass er dies nicht für notwendig erachte, oder er ist sogar so ehrlich und sagt einem ins Gesicht, dass ihn das Erzählte nicht interessiere.



Er sitzt am Tisch, ich stehe daneben, ich habe gerade mit meiner Schwester telefoniert. Er schaut mich fragend an. Ich sage: „Mein Schwager hat eine Herzattacke gehabt.“ Er antwortet sofort: „Ich gehe morgen auf die Jagd.“ Ich: „Hast du gehört, was ich gerade gesagt habe?“ Er: „Ja, aber das interessiert mich nicht, ich habe genug von Krankheiten!“

Ein Narzisst ist in seinen Augen völlig fehlerfrei, läuft etwas nicht nach seinen Vorstellungen, so wird er die Schuld einem anderen in die Schuhe schieben. Er ist überhaupt besonders gut darin, in anderen Menschen Schuldgefühle zu erzeugen, damit verunsichert er sie und bringt sie umgehend zum Schweigen. Er will nur hoch gelobt werden.

Der Narzisst ist ein wahrer Schauspieler, aber wenn wir ihn intensiv beobachten und seine Körpersprache zu lesen wissen, dann können wir ihn enttarnen. Auch Lügner teilen sich durch nonverbale Signale mit, man muss nur lernen, diese zu lesen. Ein häufiges Augenzwinkern oder ein Sich-an-die-Nase-Greifen sind typische Anzeichen für eine Schwindelei.

Der Narzisst paart sein dominantes Auftreten mit einem unahnbaren und kühlen Verhalten. Nach außen hin reagiert er durchaus stark emotional, vor allem wenn er sich gekränkt

fühlt. Dabei ist ihm sein Gegenüber gleichgültig, er achtet und betont nur seine eigenen angeblichen Gefühle.



Wir vergleichen Steuerregelungen in Österreich und Deutschland und kommen dabei auf die gemeinsame Veranlagung beziehungsweise das Ehegattensplitting, das die Alleinverdienerehe in Deutschland bevorzugt. Daraufhin flippt er aus, rennt durch die Wohnung, schreit und tobt und äußert dabei, dass Ehefrauen selbstverständlich zu arbeiten hätten, und will sich nicht mehr beruhigen. Nach einigen vergeblichen Versuchen, ihn wieder auf das ursprüngliche Thema zu bringen, gebe ich auf und schaue mir das Theater fassungslos an.

Seine charismatische Ausstrahlung ist gepaart mit klaren Körperformen, die aktiv und kraftvoll wirken, dabei aber aufgrund der eigenen Zerrissenheit oft einen asymmetrischen Eindruck machen. Geist, Gefühl und Seele sind nicht aufeinander abgestimmt. So wirkt, wenn man genauer hinschaut, auch sein Äußeres. In seinem Verhalten verrät er sich mit seinen unlogischen, sprunghaften Reaktionen, die nicht zueinanderpassen, die einfach nicht stimmig sind. Letztendlich macht er einen disharmonischen Eindruck.



**Der Narzisst besitzt ein hohes Maß an Charisma, wirkt aber nicht authentisch.**

Narzisst sind gefangen in ihrer eigenen Realität, die kein anderer mit ihnen teilen kann. Ihre Meinung über die eigene Unfehlbarkeit kann die Ebene des Größenwahns erreichen. Wegen ihres extremen Auftretens kommt es dazu, dass irgendwann kein Mensch mehr widerspricht, um der Auseinan-

dersetzung zu entgehen, und so sieht sich der Narzisst in seiner Art und Weise bestärkt. Achten sollte man auch auf den Augenausdruck, der selten zum Ausdruck des Mundes passt. Der Narzisst kann nicht aus dem Herzen heraus lächeln oder lachen, es wird immer falsch und berechnend wirken.



Er ist der Beste. Er macht die beste Arbeit im Job, alle anderen verträdeln nur ihre Zeit. Er ist der beste Jäger unter seinen Jagdgenossen, ohne ihn geht nichts. Er ist für alle Menschen auf dieser Welt unverzichtbar. Jeder andere macht ständig alles verkehrt. Diese Aussagen muss ich mir mehrmals die Woche anhören.

Betritt der Narzisst den Raum, so wird sich meistens die Aufmerksamkeit sofort auf ihn richten, die Menschen sind fixiert auf ihn, nicht immer nur im positiven Sinne. Aber es kann sich kaum jemand diesem Kraftfeld entziehen. Trotzdem versteht er es, keinen an sich herankommen zu lassen und die anderen mit seinem Verhalten einzuschüchtern.

Sein selbstbewusstes Auftreten imponiert wie auch seine aufrechte Körperhaltung und die meist schnellen, zum Teil unberechenbaren Bewegungen. Der Kopf ist hoch erhoben und das Kinn vorgestreckt, er stellt mit seiner Körperhaltung seine Kraft zur Schau. Man kann es auch als Imponiergehabe bezeichnen, das arrogant wirkt. Mit seinen kraftvollen Bewegungen nimmt er Raum ein und bewegt sich wie auf einer Bühne.



Er ist Jäger. Ich habe viele Jäger in der Bekanntschaft und bin diesbezüglich nicht völlig unbedarft. Weiß ich über etwas nicht Bescheid, so frage ich allerdings gerne.



Warum ein Hirsch sein Geweih jährlich abwirft, ist auch unter Fachleuten nicht wirklich bekannt. Aber was macht man eigentlich mit den abgeworfenen Geweihen? Man frage seinen narzisstischen Partner danach ... Ich bekomme auch eine Antwort. Es sei nun dahingestellt, ob man noch mehr außer Knöpfe aus dem Geweih machen kann, bezeichnend ist die Art seiner Antwort: Stimme, Gestik und Mimik drücken aufs Höchste Verachtung darüber aus, wie man so etwas nicht wissen kann. Ich bin selbstbewusst genug, das nicht an mich herankommen zu lassen, das nächste Mal werde ich trotzdem googeln.

Wendet er sich von seinem Publikum ab, so signalisiert er Desinteresse, das er im Übermaß und häufig zum Ausdruck bringt, bevor er, ohne auf seine Umwelt einzugehen, sein eigenes Thema zur Sprache bringt. Dabei wirft er geringschätzig Blicke um sich, um damit zu bedeuten, dass allein seine Themen von Interesse sind.



### **Der Narzisst liebt einen theatralischen Auftritt.**

Die eigene Unsicherheit des Narzissten führt dazu, dass er anderen Personen gegenüber übertrieben kritisch ist und alle um sich herum herabwürdigt. Er projiziert damit seine eigene Schwäche auf die anderen. Fühlt er sich verletzt, so kann er Scham, Verlegenheit und das Gefühl der Demütigung verspüren, ebenso aber auch ein großes Gefühl von Aggressivität.

Meist ist es ein ewiges Auf und Ab der Gefühle, entweder ist er von irgendetwas viel zu überschwänglich begeistert oder eben zu Tode betrübt. Eine Normalität, eine Mittellage gibt es nicht für ihn. Seine Feindseligkeit bringt er mit Entwertung, Wutausbrüchen und aggressivem Verhalten zum Ausdruck oder auch mit Neid und Misstrauen.



Er will unbedingt meine Familie kennenlernen. Meine Mutter lebt fast vier Fahrstunden entfernt und ist krank. Ich habe sie seit einiger Zeit nicht mehr besucht, und ich habe vor, alleine hinzufahren.

Er ist beleidigt. Wir könnten nach dem Besuch auch weiterfahren zu Freunden von mir, die auch weiter entfernt wohnen, meint er, er will unbedingt mein früheres Umfeld kennenlernen. Er unterstellt mir, dass ich ihn keinem meiner Verwandtschaft oder Bekanntschaft vorstellen will. Er beschimpft und beleidigt mich und macht mir Vorwürfe und ist keiner Argumentation zugänglich, er hört mir nicht einmal zu. Wir sind erst seit wenigen Wochen zusammen, und meine Bekannten wohnen alle mehrere Fahrstunden entfernt. Er wirft mir vor, ihn vor anderen zu verstecken.

Der normale Mensch ist selten misstrauisch. Er kann sich eigentlich nicht vorstellen, dass der andere etwas tut, zu dem er sich selbst nicht in der Lage fühlt. Allerdings sollte man öfter seinem Bauchgefühl vertrauen, das einen meist warnt. Bei einem Narzissten, der, vor allem wenn man ihn kennenlernt, ja ein ganz normales Aussehen und Verhalten hat, ergibt sich dennoch das Gefühl: Irgendetwas stimmt hier nicht, auch wenn ich nicht weiß, was. Ist er uninteressiert, dann schaut er einem nicht in die Augen und wendet den Blick ab. Andererseits kann es sein, dass er einen unüblich lange anstarrt, ohne irgendetwas zu sagen. Spricht man ihn darauf an, dann behauptet er, man wäre unsicher. Er beherrscht die üblichen Kommunikationsregeln nicht und übertritt ständig Grenzen.

Auf der einen Seite wirkt der Narzisst, wenn er möchte, charmant und witzig, auf der anderen Seite aalglatt und oberflächlich. Beobachtet man ihn genau, stellt man fest, dass sein ganzes Auftreten gespielt wirkt und der Text wie auswendig gelernt erscheint. Er sieht seine Mitmenschen nur als Objekte

an und nicht als Personen, die Emotionen haben. In dieser Art spricht er auch von Freunden oder seiner Familie. Dennoch wirkt er nicht nur kalt und gefühllos, sondern er ist auch zu kurz andauernden dramatischen, aber flachen Gefühlsausbrüchen in der Lage.

Achten Sie bei einem Gespräch auf die Gestik. Stimmt die Gestik mit dem Gesagten überein? Auch hier können Sie sich auf Ihr Bauchgefühl verlassen. Vage Bewegungen, die nichts mit dem Gesagten zu tun haben, deuten auf Wortfindungsschwierigkeiten hin. Dies trifft bei Narzissten im Besonderen auf emotionale Themen zu. Ein Narzisst empfindet die emotionale Bedeutung seiner Worte nicht, sie haben für ihn höchstens theoretischen, aber keinen gefühlsmäßigen Wert. Er kann zu einem potenziellen Partner von Anfang an „Ich liebe dich“ sagen, da er darunter etwas anderes versteht, er die eigentliche Bedeutung dieser Worte nicht erfassen kann.



### **Vertrauen Sie auf Ihre Intuition.**

Eigenartigerweise ist die Wortwahl der Narzissten oftmals sehr ähnlich, als ob sie einen verkleinerten Wortschatz hätten. Sie wiederholen sich häufig. Dabei werten sie gerne frühere Partner wie auch frühere Freunde ab. Leider sind diese Merkwürdigkeiten im Ausdruck derartig subtil, dass sie nicht genügend auffallen. Dazu kommt, dass der Narzisst eine grandiose Show abzieht, wodurch man auf solche Kleinigkeiten nicht mehr achtet.

Der klassische Ausspruch eines Narzissten ist: „Ich bin der Letzte, der dich zu etwas zwingt, aber ich erwarte, dass ich das bekomme, was ich will!“

Klare Anzeichen dafür, dass jemand ein Narzisst ist, sind schwierig zu definieren. Leichter kann es fallen, wenn man

die Frage umkehrt und nach den Anzeichen in sich selbst fragt. Es ist das Gefühl, vom Gegenüber hingerissen zu sein, das Gefühl der totalen Akzeptanz dessen, was man ist, das der märchenhaften Verführung. Treten solche Gefühle auf, ist es sehr schwer, sich gegen diese zu wehren. Warum auch? Schön wie sie sind und nicht zuletzt einen selbst so positiv darstellend. Dennoch sind derartige Gefühle Warnsignale. Es gibt nämlich keine Märchengestalten in der Wirklichkeit. Fühlen wir uns auf diese Weise unbewusst angesprochen, so ist der Narzisst nicht weit.

Die andere, nicht zu unterschätzende Möglichkeit, ist, den anderen einfach zu fragen, ob er sich als Narzisst bezeichnen würde und wie er sich selbst einschätzt auf einer Skala von, sagen wir einmal, eins bis neun. Oftmals funktioniert das aufgrund der Natur des Narzissten. Je narzisstischer eine Persönlichkeit ist, desto eher wird sie dieser Aussage zustimmen. Die Betroffenen leugnen ihren Narzissmus nämlich nicht, weil sie ihn nicht als unerwünschte Persönlichkeitsstruktur sehen. Sie finden sich einfach nur gut und völlig in Ordnung. Warum sollten sie leugnen, dass sie sich toll finden?

### CHECKLISTE:

- Übergeht er andere bei Entscheidungen?
- Redet er respektlos und abfällig über andere Menschen?
- Äußert er Freude darüber, andere Menschen übervorteilt zu haben?
- Spricht er teure Empfehlungen aus, egal ob es um die Speisekarte oder die Autamarke geht?
- Sieht er sich als die einzige Person, die seinen Job erledigen kann?

- Geht er davon aus, dass Sie immer für ihn da sind?
- Ist er der Meinung, prinzipiell die besseren Freunde zu haben als Sie?
- Reagiert er schnell aggressiv, wenn ihm etwas nicht passt?
- Straft er Menschen, die ihm nicht behagen, mit Missachtung?
- Reagiert er neidisch?
- Lässt er andere Meinungen nicht gelten?
- Vermittelt er anderen Menschen das Gefühl, minderwertig zu sein?
- Mischt er sich in Ihre Angelegenheiten ein, und gibt er Ihnen sehr häufig gute Ratschläge?



## 1.4

### NARZISSMUS UND STRAFTATEN

Man vermutet, dass Narzissten seltener für ihre Taten zur Rechenschaft gezogen werden als andere Menschen. Wahrscheinlich liegt dies daran, dass sie unverfroren lügen, was das Zeug hält, und ohne Skrupel andere Menschen beschuldigen, verleumden oder sie sonst irgendwie unter Druck setzen. Sie sehen die Schuld immer beim anderen und wissen dies auch so zu vermitteln. Nur wenn sie zu sehr über die Stränge schlagen, kann es vorkommen, dass sie Fehler machen und man ihnen auf die Schliche kommt.

Leider kann es zu Familiendramen und damit verbundenen Beziehungstaten kommen. Gewaltanwendungen der unter-

schiedlichsten Art, sexuelle Nötigung, Bedrohung und Stalking kommen viel zu oft vor. Dabei sind die Opfer meist Frauen. Allerdings möchte ich nicht verschweigen, dass Gewalt gegen Männer immer mehr zunimmt. Deliktsspezifisch steht hier Stalking an erster Stelle, gefolgt von diversen Gewaltanwendungen.



Er erzählt mir, welcher Jagdkollege während der Schonzeit ein Reh erlegt hat. Er war zwar nicht mit dabei, aber er weiß genau, dass der Kollege so etwas häufig macht. Er findet dies sehr verwerflich, obwohl er sich selbst nicht an die Regel hält. Kurz darauf erzählt er mir, dass er nicht krankhaft eifersüchtig sei und dass er nicht stalken würde, ganz im Gegensatz zu seinen Freunden. Warum erzählt er mir das? In wenigen Wochen werde ich es wissen – zumindest bezüglich der krankhaften Eifersucht und des Stalkings ...

Unvorstellbar, dass es zwischen zwei Menschen, die sich anscheinend einmal geliebt haben, zu schaurigen Gewalttaten kommen kann. Natürlich ist daran nicht immer Narzissmus schuld, aber sehr oft spielt er eine zentrale Rolle. Fühlt sich ein Narzisst gekränkt, so ist er zu vielem fähig, da er sich in seinem Selbstbild erschüttert sieht. Verstärkt wird diese fehlende Impulskontrolle von Alkohol- oder Drogenmissbrauch. Am ehesten kommt es zu Gewalttaten, wenn sich eine Beziehung aufzulösen droht und der eine Partner auf den anderen fixiert ist. Der Narzisst schiebt die Schuld an dieser Situation seinem Partner zu und ist keinem vernünftigen Gespräch zugänglich.



**Ein Narzisst übernimmt prinzipiell keine Schuld.**

Auch psychischer Druck ist Gewalt. Mancher Narzisst ist darüber hinaus zu schwersten Körperverletzungen fähig, oder er bringt den Partner mit seinem Verhalten dazu, Hand an sich selbst zu legen.



Mein bester Freund war Schweißer von Beruf. Ein durch und durch ehrlicher Mensch, der sein letztes Hemd für einen Bekannten gab. Er verdiente mit viel Arbeit wenig Geld und war nebenberuflich künstlerisch tätig. Er hatte ein „von“ in seinem Namen. Seine erste Ehefrau zog mit seinem besten Freund und Nachbarn von dannen. Es folgten wenige, kurze Beziehungen, und er schaltete eine Kontaktanzeige. Auf diese hin meldete sich seine Traumfrau. Groß, schlank, lange blonde Haare, gutes Benehmen – kaum zu glauben, dass sie sich für ihn interessierte.

Mein Freund schwebte im siebten Himmel, es dauerte nicht lange, bis seine Traumfrau bei ihm einzog. Daraufhin nahm das Chaos seinen Anfang. Er wohnte in einem gemieteten Häuschen, einem Altbau, auf einfache Art und Weise renoviert, kein Luxus. Dafür hatte er Nebengebäude und einen Stall mit angrenzender Koppel für seine zwei Pferde. Das war Madame nicht gut genug. Im Übrigen brachte sie eine verzogene, halbwüchsige Tochter mit. Arbeiten konnte sie leider nicht, da sie ständig Rückenprobleme hatte. Diese gesundheitlichen Probleme hielten sie auch von anderer Arbeit im Haus oder Stall ab. Dafür war sie allerdings medikamentenabhängig, und mein Freund fing an, ihr ihren Stoff zu besorgen. Mal Beruhigungsmittel, mal Aufputschmittel oder auch Schmerzmittel.

Sie behandelte ihn mit Zuckerbrot und Peitsche, es dauerte nicht lange, bis er geradezu abhängig von ihr war. Seine Mutter lebte in seinem Elternhaus und dazu gehörten ihr noch einige landwirtschaftliche Grundstücke. Er war der einzige künftige Erbe, und so

bat er seine Mutter, ein paar der Grundstücke zu verkaufen, damit er seiner Traumfrau ein besseres Leben bieten konnte.

Er kaufte ein wunderschönes älteres Häuschen in einem Dorf, in Ortsrandlage, mit Stallungen und Koppeln, legte einen Reitplatz an und renovierte nach der Arbeit immer weiter das Haus. Es wurde geheiratet, und er adoptierte die Tochter seiner Frau. Seine Frau besaß früher Pferde, eigenartigerweise hatte sie aber nur theoretisches Interesse an den Pferden meines Freundes, sie waren ihr nicht edel genug. Ihre Tochter war pferdebegeistert, und sie freute sich über diese Anlage vor der Haustür. Auch ihr waren die vorhandenen Pferde nicht gut genug, und so wurde ein echtes amerikanisches Quarter Horse gekauft, und sie fuhr regelmäßig in den Nachbarort, um bei einem bekannten Trainer Reitunterricht zu nehmen.

Mein Freund erkrankte in der Zwischenzeit an Hodenkrebs, und eine lange Zeit mit Therapie und Genesung folgte. Während dieser Zeit wurde er von seiner Frau auf das Schlimmste beschimpft und gedemütigt, anstatt dass er Zuspruch und Trost erfuhr. Trotzdem kümmerte er sich um sein Testament und darum, dass im Falle seines Todes seine Frau bestens versorgt wäre.

Die Tochter hatte die gleichen narzisstischen Züge wie ihre Mutter, und so wurde mein Freund von beiden Frauen terrorisiert und immer mehr unter Druck gesetzt. In der Zwischenzeit starb die Mutter meines Freundes, und er erbe das Elternhaus mit den restlichen Grundstücken. Nun stand wieder Geld zur Verfügung, und die zwei Frauen wollten unbedingt einen richtigen Reiterhof, auf dem die Tochter irgendwann selbst Reitunterricht geben sollte. Da ein Hof in solch einer Größe nicht gerade billig ist, wurde nach langer Suche ein Hof in Niederbayern auf dem Land gekauft. Das Renovieren ging von vorne los. Zeit genug hatte er, da mein Freund dort auf dem Land keinen Job als Schweißer fand und nur hier und da bei Leiharbeitsfirmen arbeiten konnte. Die Tochter konsu-



mierte in der Zwischenzeit Drogen und trieb sich in Discos mit russischen Drogenhändlern herum.

Das Geld wurde immer weniger, der Aufenthalt auf dem Land gefiel den zwei Damen auch nicht sonderlich. Um den Stall mit den Pferden kümmerte sich nur noch mein Freund, und die zwei Frauen kamen auf die Idee, nach Portugal auszuwandern. Der renovierte Hof war mittlerweile wesentlich mehr wert als zum Kaufzeitpunkt, und in Portugal sollte das Leben preisgünstiger sein. Am besten an die Algarve, denn am Meer lebt es sich besonders schön. Keiner sprach davon, dass man zwar als Schweißer in Portugal eventuell Arbeit finden könnte, dies allerdings zu einem Hungerlohn. Mal davon abgesehen, dass eine Übersiedlung nach Portugal, mit inzwischen wieder nur noch zwei Pferden, auch nicht billig ist.

Also übersiedelte man nach Portugal, erst mal zur Miete. Das führte dazu, dass auf dem Konto meines Freundes ein höherer sechsstelliger Betrag zur Verfügung stand. Seine Frau überzeugte ihn, über die Hälfte davon auf ihr Konto zu überweisen. Eigenartigerweise beteiligte sie sich nicht an den laufenden Ausgaben, und so wurde der Kontostand meines Freundes immer niedriger. Seiner Frau gefiel das gemietete Häuschen nicht, man zog in ein größeres um, sie war auch immer häufiger nicht zu Hause, auch die Tochter trieb sich irgendwo herum, keiner wusste, wo. Bis auf das wenige Einkommen aus ein paar Gelegenheitsarbeiten kam auch kein Geld ins Haus.

Trotzdem schaffte es die Frau meines Freundes, ihn davon zu überzeugen, die letzten 80.000 Euro, die er besaß, auf das Konto ihrer Tochter zu überweisen. Selbstredend hatte er keinen Zugriff darauf. Mal davon abgesehen, dass seine Frau das Geld auf ihrem Konto längst unter die Leute gebracht hatte.

Mein Freund hatte im Laufe dieser Zeit mehrmals Suizidgedanken, ließ sich aber durch unsere Gespräche und den Kontakt, den

wir hielten, immer wieder davon abbringen. Er wusste schon lange weder ein noch aus, fühlte sich auf der anderen Seite aber total abhängig von seiner Frau, von ihren Liebesbeweisen, die allerdings immer seltener wurden. Er hatte immer das Gefühl, er müsse ihr mehr bieten, er müsse nur mehr aushalten können, dann ...

Und dann kam der Zeitpunkt, da ging es nicht mehr weiter. Seine Frau war seit Wochen nicht mehr zu Hause gewesen, die Tochter lebte ihr eigenes Leben und hatte sein letztes Geld auf dem Konto. Und somit zog er die letzte Konsequenz, mit der er schon häufiger geliebäugelt hatte: Er hängte sich, als Westernreiter und Cowboyfreund, ganz stilgerecht auf. Ich hatte ihn bis zuletzt am Telefon. Es war mir mehr als klar, dass ich ihn nicht von seinem Vorhaben abhalten konnte, aber in einem letzten Freundschaftsdienst war ich bei ihm, wenn auch nur am Telefon, aber das bis zuletzt. Narzisstische Gewaltanwendung kann töten, auf die unterschiedlichste Art.

Intelligente Narzissten, die gesellschaftliche Regeln missachten, können in den unterschiedlichsten Geschäftsbereichen erfolgreich sein, wie zum Beispiel als Ärzte, Anwälte, Manager oder auch beim Militär. Sie agieren häufig am Rande der Legalität, und selbst wenn sie diese Grenze überschreiten, werden sie strafrechtlich oft nicht verfolgt, da sie es schaffen, eine normale Fassade aufrechtzuerhalten und ihren Willen durchzusetzen.

Hochstapler im ärztlichen Bereich bleiben dank ihrer gekonnten Lügen und ihres fachmännischen Auftretens oft lange Zeit unentdeckt. Werden sie dennoch irgendwann erwischt, zeigen sie keinerlei Schuldbewusstsein. Betrügerische Anlageberatung und zweifelhafte Geschäftspraktiken werden selten erkannt und deshalb auch nicht verfolgt.

Laut Psychiater *Reinhard Haller* führte die Universität St. Gallen wirtschaftspsychologische Untersuchungen durch, die die Profile von psychopathisch veranlagten Verbrechern und Börsenmaklern verglichen. Es fanden sich kaum Unterschiede. Beide Gruppen sind in einem überdurchschnittlichen Maß rücksichtslos, risikobereit, verantwortungslos, haben einen Mangel an Gefühlen und agieren manipulativ. Das brachte eine recht breite Forschung über Narzissmus und Führungsverhalten in Gang.<sup>13</sup>

Selbst Misshandlungen innerhalb der Familie werden selten zur Anzeige gebracht, da sich die Ehefrau die Schuld gibt.



#### **Ein Narzisst hat kein Unrechtsbewusstsein.**

Der Narzisst folgt nur seinen eigenen Regeln, die darauf ausgerichtet sind, seine Ziele zu erreichen, unabhängig vom Wohle seiner Mitmenschen. Er agiert sozusagen ohne Gewissen, deshalb ist es ihm nicht möglich, in gesellschaftlicher Harmonie mit anderen zusammenzuleben. Regeln und Erwartungen der Gesellschaft hält er für lästig und unnötig, sie behindern ihn nur bei der Erfüllung seiner Wünsche.

Immer mehr Verbrechen scheinen nicht nur auf schwierige soziale Umstände zurückzuführen zu sein, sondern auf eine entsprechende Persönlichkeitsstruktur des Täters. Dem Täter macht es einfach Spaß, sich über Regeln und Vorschriften hinwegzusetzen und ohne Rücksicht auf Verluste seinen egozentrischen Wünschen und Bedürfnissen nachzukommen. Ohne Hemmungen wird jede Situation zu den eigenen Gunsten ausgenutzt und keine Gelegenheit ungenutzt gelassen, um ans Ziel zu kommen, egal auf welchem Weg, egal wer dadurch geschädigt wird.

In der Arbeit mit forensisch-psychiatrischen Patienten und Straftätern kommt man um eine Auseinandersetzung mit den Phänomenen der Lüge und der Täuschung nicht herum. Dies betrifft die Kriterien eins, drei und sechs der narzisstischen Persönlichkeitsstörung (DSM-IV-TR: 301.81). Aufgrund des übertriebenen Selbstwertgefühls werden eigene Leistungen und Fähigkeiten überbetont; es herrscht die Überzeugung vor, besonders und einzigartig zu sein und nur von Leuten verstanden zu werden, die ebenfalls etwas Besonderes sind und eine hohe Position innehaben; zwischenmenschliche Beziehungen werden ausgenutzt, um mithilfe anderer die eigenen Ziele zu erreichen.<sup>14</sup>

Gewalttätige Übergriffe und Einschüchterungen sind gängige Methoden, um zum Ziel zu gelangen, vor allem wenn der Narzisst sich zurückgesetzt, frustriert oder verärgert fühlt. Dabei reagiert er gefühllos und kaltblütig, egal welche Gewalt er ausübt, sie ist letztendlich unpersönlich, da ihm der emotionale Tiefgang fehlt. Das Streben nach Macht und Kontrolle steht im Vordergrund. Der Narzisst versteht theoretisch die rationalen Spielregeln der Gesellschaft, allerdings nicht die emotionalen, moralischen Grundsätze.

In der forensischen Psychiatrie überwiegen die Männer in den extremen Bereichen des Narzissmus, wesentlich mehr als bei den konventionellen Fällen von Narzissmus in der Praxis. Männer, auch einige wenige Frauen, die grausam zu ihren Ehepartnern und Kindern sind, repräsentieren eine übliche Variante von Narzissmus, vor allem in Fällen von Sorgerechtsstreitigkeiten. Es gibt auch Straftäter, die ihren Ehepartner wegen einer Lebensversicherung oder eines angeblichen Geliebten umbringen.<sup>15</sup>



# 1.5

## URSACHEN: VERERBUNG UND UMWELTFAKTOREN

Es wird vermutet, dass beim Auftreten einer narzisstischen Störung solche genetischen Faktoren eine Rolle spielen, die zu einer besonderen Sensitivität des Belohnungssystems im Gehirn und zu dem Wunsch nach ständiger Aktivierung dieses Systems führen.<sup>16</sup>

Es gibt allerdings kein bestimmtes Gen für eine narzisstische Störung, sie hat vielmehr epigenetische Ursachen. Epigenetik bedeutet, dass Gene durch äußere Einflüsse an- oder abgeschaltet werden. Das heißt, die epigenetische Regulation ist von Umwelteinflüssen abhängig. Subtile Umweltfaktoren haben demnach Zugriff auf unsere Gene. Die neuere Forschung belegt, dass die Entstehung von Krankheiten, aber auch die Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen epigenetisch beeinflusst werden.<sup>17</sup>

Psychoanalytiker gehen davon aus, dass narzisstische Personen in ihrer Kindheit zu wenig Anerkennung und Liebe erhalten haben, vielleicht aber dennoch im Mittelpunkt standen. Einerseits zu wenig Anerkennung, andererseits Überforderung können dazu führen, dass das Kind anfängt, ständig seine eigenen Leistungen zu betonen, um Bestätigung seiner Umwelt einzufordern. Eine Bezugsperson, die aufgrund von Depression oder einer anderen Erkrankung nicht in der Lage ist, die emotionalen Bedürfnisse ihres Kindes zu erfüllen, leistet einem Narzissmus sicherlich Vorschub. Dabei entwickelt sich beim Kind eine verdeckte Wut, die dazu führt, andere auszunutzen und für sich einzunehmen. Wegen einer

mangelnden Empathiefähigkeit kommt es dann zu unbefriedigenden zwischenmenschlichen Beziehungen.<sup>18</sup>

Die kognitive Verhaltenstheorie geht davon aus, dass das Kind zu sehr in den Himmel gehoben wurde, indem seine Leistungen und Talente übertrieben positiv dargestellt wurden. Dadurch kann es zu dem Selbstbild kommen, etwas überaus Besonderes zu sein. Vor allem dann, wenn Herzlichkeit und Güte zu Hause fehlten und stattdessen übertriebenes Lob und Bewunderung vorherrschten. Letztendlich geht es um emotionale Vernachlässigung. Ein solches Kind weiß auch im Erwachsenenalter nicht, was Liebe und Zuneigung bedeuten, und hat noch nie erlebt, wie sich Erfolg wirklich anfühlt.<sup>19</sup>

Gleichgültig ob das Kind ignoriert oder zu sehr verwöhnt wird, es lernt dabei nicht, mit den eigenen Emotionen umzugehen, sondern es erfährt diese nur von außen. Das heißt, das Kind erhält zu wenig Aufmerksamkeit. In dieser Hinsicht am stärksten geprägt werden Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren.



### **Die Entstehung und die Ausprägung von Narzissmus haben viele Faktoren.**

Am wichtigsten ist es sicherlich, dass der Mensch in seiner Kindheit ein gesundes Selbstwertgefühl und auch Individualität entwickeln kann und dass ihn seine Bezugsperson Liebe und Aufmerksamkeit spüren lässt. Nur wenn das Kind sich von seiner Umgebung geliebt und akzeptiert fühlt, kann es auch eine eigene Akzeptanz entwickeln und sich selbst lieben. Kinder, denen es daran fehlt, die für gute Leistungen keine gerechte Belohnung erhalten und überdies an einem

ständigen Mangel an elterlicher Fürsorge und Aufmerksamkeit leiden, entwickeln sehr schnell psychische Störungen.

Für ein Kind sind Liebe und Fürsorge überlebensnotwendig. Fehlt es daran, wird dieses Kind alles tun, um zu diesen Dingen zu kommen, das hat die Natur so vorgesehen. Und Verhaltensformen, die ein Mensch als Kind erlernt hat, wird er auch als Jugendlicher und Erwachsener anwenden.

Es lässt sich nicht eindeutig klären, welche Ursachen im Einzelfall für eine narzisstische Persönlichkeitsstörung verantwortlich sind. Der eine Mensch entwickelt sie, der andere unter nahezu gleichen Umständen nicht. Man kann nur vermuten, welche Faktoren daran mitbeteiligt sind, sicherlich sind es zum Teil genetische, aber eben auch Umweltfaktoren.

Man gewinnt den Eindruck, dass es immer mehr Narzissten auf unserer Welt gibt, zumindest in unserer westlichen Welt. Auf der einen Seite sind die Menschen, die bewusst und überlegt leben und Verantwortung für ihr Leben übernehmen. Auf der anderen Seite stehen die Menschen, die dafür sorgen, dass der Narzissmus zunimmt, indem sie zum Beispiel ihre Kinder vernachlässigen, nicht anerkennen, nicht loben oder als sogenannte Helikoptereltern in eine Art Überfürsorge verfallen, ihren Kindern alles abnehmen und sie über den grünen Klee loben. Auch so kann man kleine Narzissten heranziehen.

Auch die klassische antiautoritäre Erziehung, die dem Kind keine Grenzen setzt, leistet dem Narzissmus Vorschub. Das Kind braucht für eine gesunde Persönlichkeitsentfaltung Grenzen im Sinne von Leitplanken, obwohl sie dem Selbst des Kindes zunächst durchaus Schmerzen bereiten können. Ein Kind, das sich beim grenzüberschreitenden Handeln und der dann folgenden erzieherischen Maßregelung trotzdem

geliebt weiß, entwickelt ein wichtiges Verständnis dafür, dass es Fehler machen darf. Es stellt fest, dass es durch diese Fehler erst lernt, die Welt zu verstehen. Dank der empfangenen Liebe erhält das Kind das notwendige Selbstvertrauen, um die Welt zu erkunden, und die Gabe, Fehler selbst berichtigen zu können. Sind frühere Fehler mit Scham und Schuld verbunden, dann rufen sie negative Abwehrgefühle hervor, die einen davon abhalten, mit Selbstwertdefiziten richtig umzugehen beziehungsweise ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.



**Eltern sollten ihren Kindern beibringen,  
Verantwortung zu übernehmen.**

Es wird vermutet, dass bei Narzissten die Verbindung zwischen dem Kontrollzentrum im Stirnhirn und dem Gefühlszentrum gestört ist.<sup>20</sup>

Mit daran beteiligt scheint auch das Geschlechtshormon Testosteron zu sein, das heißt, das Gehirn eines krankhaften Narzissten reagiert dadurch anders auf Gefühle. Es scheint weniger Kommunikation zwischen dem Kontroll- und Gefühlszentrum zu geben. Ein hoher Testosteronspiegel könnte dies verstärken. Eine interessante These, denn krankhaften Narzissten wird eine starke Neigung zur Promiskuität nachgesagt. Hier wäre es sicherlich äußerst interessant, wenn von ärztlicher Seite aus öfter die Hormonwerte im Labor untersucht würden.<sup>21</sup>

Um Gefühle und Stimmungen anderer Menschen zum Erklingen zu bringen, gibt es die sogenannten Spiegelneuronen. Die Spiegelneuronen im Gehirn sind spezielle Nervenzellen, die den Menschen zum mitfühlenden Wesen machen. Sei es, wenn jemand gähnt, und wir gähnen mit, oder es lächelt uns



einer zu, und wir lächeln zurück, selbst wenn sich ein anderer wehtut, und wir beobachten dies, werden wir leicht zusammenzucken. Wir werden sozusagen mit dem Gefühl des anderen angesteckt. Unsere Nervenzellen reagieren also nicht nur, wenn wir selbst diese Gefühle erleben, sondern diese Nervenzellen werden auch aktiv, wenn wir diese Empfindungen bei anderen wahrnehmen.

Eine italienische Forschergruppe stieß 1996 zufällig auf diese Spiegelneuronen. Das Physiologenteam erforschte an Schimpansen, wie Handlungen im Gehirn geplant und realisiert werden. Es ging darum, welche Nervenzellen bei einem Schimpansen aktiv werden, sobald er nach einer Nuss greift. Die Nervenzellen sandten allerdings nicht nur beim Greifen nach der Nuss Signale aus, sondern auch, wenn der Affe beobachtete, wie einer der Forscher nach der Nuss griff. Das Gesehene wurde sozusagen im Gehirn des Affen gespiegelt. Somit kam man zu einer wissenschaftlichen Erklärung für Phänomene wie Intuition und Mitgefühl.

Der Mensch ist von Geburt an mit Spiegelneuronen ausgestattet. Wenige Tage nach der Geburt fängt der Säugling an, Aktionen seiner Bezugsperson zu spiegeln. Man geht davon aus, dass die Spiegelneuronen des Menschen zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr voll entwickelt sind. Die Spiegelneuronen funktionieren für uns unbewusst, wir müssen oder können sie nicht steuern, sondern die Zeichen des anderen werden von unserem Gehirn sehr schnell dechiffriert. Egal ob es sich um Trauer, Freude oder Ärger handelt, in kürzester Zeit werden diese Emotionen auf die beobachtende Person übertragen. Diese Funktion der Spiegelneuronen erleichtert unser tägliches Zusammenleben ungemein. Wir wissen dadurch intuitiv, was auf eine gegebene Situation hin erfolgen wird.<sup>22</sup>

Wenn uns andere starke Emotionen blockieren, nehmen wir die Reaktion der Spiegelneuronen nicht wahr. Auch der Verstand kann sich weigern, intuitiv das Richtige zu spiegeln, wir nehmen dabei zwar die Gefühle des anderen wahr, der Verstand blockiert allerdings die angemessene Reaktion darauf. Dieser Regelkreis ist beim krankhaften Narzissmus eindeutig gestört, die Spiegelneuronen scheinen weniger aktiv zu sein.



Er lernt auf einer Party Drogen kennen und merkt recht schnell, dass er sich unter Drogen so selbstbewusst und hervorragend fühlt, wie er es sich immer schon gewünscht hat. Er fühlt sich einfach nur selbstsicher und gut, er ist der Gewinner. Das führt dazu, dass er im Alltag ständig Alkohol trinkt und andere Drogen konsumiert, nicht nur in seiner Freizeit, sondern auch bei der Arbeit.

In einer gestörten Familie können Menschen heranwachsen, die normal sozialisiert sind, während es in gesunden, herzlichen Familien Kinder mit narzisstischen Zügen gibt. Solche Entwicklungen sind schwer zu ergründen. Auffällig ist, dass in den meisten Fällen schon Kinder entsprechende Verhaltensstörungen zeigen, wie zum Beispiel Lügen, Diebstähle, gewalttätige Übergriffe, überhaupt Störungen in den unterschiedlichsten Bereichen, verbunden mit einer Art Gefühllosigkeit.<sup>23</sup>

Auch Grausamkeit gegenüber Tieren ist ein typisches Anzeichen. Natürlich sind einzelne solcher Eigenarten noch kein Zeichen dafür, dass sich ein krankhafter Narzissmus entwickeln wird, aber treten sie vermehrt auf, können sie zumindest darauf hindeuten. Unter Geschwistern fällt es am meisten auf, wenn eines der Kinder nahezu kein Mitgefühl zeigt.

Sozialisation ist das Erlernen gesellschaftlicher Regeln und Vorschriften darüber, wie man sich innerhalb der Gesellschaft verhält. Auch die innere Stimme, das Gewissen, entwickelt sich in dieser Zeit. Ein Narzisst kennt die Regeln, zeigt aber kein Schuldbewusstsein. Dies ist selbst einem Kind schon anzumerken. Dieses Kind verfügt über deutlich weniger Emotionen als seine Geschwister, dementsprechend auch über weniger Angstgefühle, die meist eine Motivation darstellen, etwas zu tun oder zu unterlassen.



**Ein narzisstisches Kind ist gefühlsmäßig blockiert.**

Menschen entwickeln sich im Laufe ihres Lebens weiter, dennoch ist festzustellen, dass die charakterliche Grundtendenz bestehen bleibt. So haben sich asoziale Verhaltensweisen Erwachsener meist auch schon in der Kindheit gezeigt.

Die beiden Gehirnhälften eines Menschen haben unterschiedliche Aufgaben. Die linke Hirnhälfte arbeitet rational, sprachlich und analytisch, die rechte Hirnhälfte ganzheitlich, kreativ und emotional. Bei Rechtshändern liegt der größte Teil des Sprachzentrums in der linken Gehirnhälfte, aber es ist bekannt, dass beide Gehirnhälften an der Sprachbildung beteiligt sind. Die rechte Gehirnhälfte soll dabei mehr Bedeutung bezüglich der Semantik haben. Worte haben sowohl eine semantische als auch eine emotionale Bedeutung. Es liegt nahe, zu vermuten, dass bei Narzissten dieses Zusammenspiel gestört ist, da sie die emotionale Bedeutung der Worte nur unzureichend erfassen können. Sie „fühlen“ die Worte anders als der normale Mensch. Das wäre eine Erklärung dafür, dass ein Narzisst seine Worte anders wählt, sie auch anders fühlt und somit ohne Skrupel auch anders einsetzt. Versteht oder fühlt man zum Beispiel den emotionalen Wert

des Wortes „Liebe“ nicht, dann benutzt man es auch anders, in diesem Falle leichtsinniger, weil man die Bedeutung nicht wirklich versteht.

Normalerweise ist die rechte Hirnhälfte für die Verarbeitung von Emotionen zuständig. Manche Forschungen weisen darauf hin, dass bei Narzissten keine der beiden Hirnhälften Emotionen gut verarbeitet.<sup>24</sup> Dies wäre eine Erklärung für das unzureichende Gefühlsleben.

Diese – wissenschaftlich allerdings noch nicht belegbaren – Vermutungen wären eine Begründung dafür, dass von zwei Geschwistern, die in gleichen Verhältnissen aufwachsen, der eine narzisstisch reagiert und der andere nicht. Die Umweltbedingungen fördern oder hemmen eine narzisstische Veranlagung sicherlich, sind aber bestimmt nicht ausschließlich für diese Entwicklung verantwortlich zu machen.



## Kapitel 2

### **NARZISSMUS IN DER PARTNERSCHAFT**

Die typische Beziehung mit einem Narzissten beginnt außerordentlich positiv. Narzissten können äußerst charmant sein, wenn sie ein Ziel verfolgen. Um ihr Ziel zu erreichen, umgarnen sie ihren neuen Partner nach allen Regeln der Kunst, bestärken ihn in seiner Meinung und machen ihm Komplimente über Komplimente, bis er dahinschmilzt und meint, die Liebe seines Lebens gefunden zu haben. Dabei legt er gute Manieren und ein verführerisches Verhalten an den Tag. Er diskutiert und verhandelt geschickt und bringt Unwahrheiten überzeugend an.



Wie aufmerksam und höflich er ist! Er weiß sich zu benehmen und Komplimente zu machen. Er fragt nach meiner Meinung, ist umsichtig und trägt mich nahezu auf Händen. Trotzdem warte ich wochenlang, bis ich es zulasse, dass unsere Verbindung intensiver wird. Nachdem er das erste Mal bei mir über Nacht geblieben ist, weigert er sich, künftig auch nur ab und an bei sich zu übernachten. Er wolle keine Wochenendbeziehung. Ich sprach von keiner Wochenendbeziehung, nur davon, dass jeder ab und zu bei sich zu Hause schlafen könne. Man könnte während der Woche telefonieren und sich mal bei ihm, mal bei mir treffen oder auch einmal alleine bleiben. Nein, das wäre eine Beziehung auf Abruf, das sieht er nicht ein, dann besser gar keine Beziehung.

Das möchte ich natürlich auch nicht, jetzt, wo es gerade so schön begonnen hat. Und so nistet er sich bei mir ein.

Als nächste Stufe erzeugt der Narzisst Mitleid, indem er von Krankheiten und Schicksalsschlägen berichtet, um Verständnis zu fordern, dabei scheut er nicht davor zurück, dies mit Schluchzen und Weinen zu unterstreichen. Er kann sein Leid als nicht zu ertragendes Drama erscheinen lassen.



Oh, er leidet. Er muss viel arbeiten und kommt nicht mehr zur Ruhe. Er hat Probleme mit dem Gericht wegen der Unterhaltszahlungen, die er zu leisten hat. Seine ehemalige Frau hat alles initiiert und ihn zu Unrecht beschuldigt. Er kommt und kommt nicht zu seinem Recht. Er kämpft gegen Windmühlen, der Arme, ich müsse Nachsicht mit ihm haben. Zumal sein Bruder ernsthaft erkrankt ist, sich sein Sohn vor einiger Zeit das Leben genommen hat und es auch seiner Tochter gesundheitlich schlecht geht.

Erst dann setzt mehr oder weniger langsam die Kehrtwendung innerhalb der Beziehung ein. Er findet immer mehr negative Dinge an seinem Partner, beteuert aber trotzdem seine Liebe zu ihm. Man kann dem Narzissten auf einmal nichts mehr recht machen, er spricht viel darüber, was ihn stört, sieht aufgrund seiner Liebe aber angeblich geflissentlich darüber hinweg. Dafür soll man ihm allerdings entsprechend dankbar sein. Andererseits ist man daran schuld, dass es ihm selbst nicht gut geht. Man widmet ihm zu wenig Zeit, immer und ewig, egal wie viel Zeit man mit ihm verbringt. Oftmals kommt eine krankhafte Eifersucht dazu, sodass man sich nicht mehr getraut, überhaupt eine andere Person anzusehen, oder eine Kontrollsucht, sodass man am besten nicht einmal mehr alleine einkaufen geht. Der Narzisst will alles unter seiner Aufsicht haben.



Er übernimmt immer mehr die Kontrolle. Wenn er mit einem Freund unterwegs ist, lässt er sein Auto vor meiner Garage stehen, so kann ich nicht einmal zum Einkaufen fahren. Überhaupt meint er, wir könnten ja zusammen einkaufen gehen. Er will auch nicht, dass ich meine Freunde alleine besuche. Es stört ihn, dass ich nahezu