

DAS DOSSIER

# PSYCHOLOGIE HEUTE

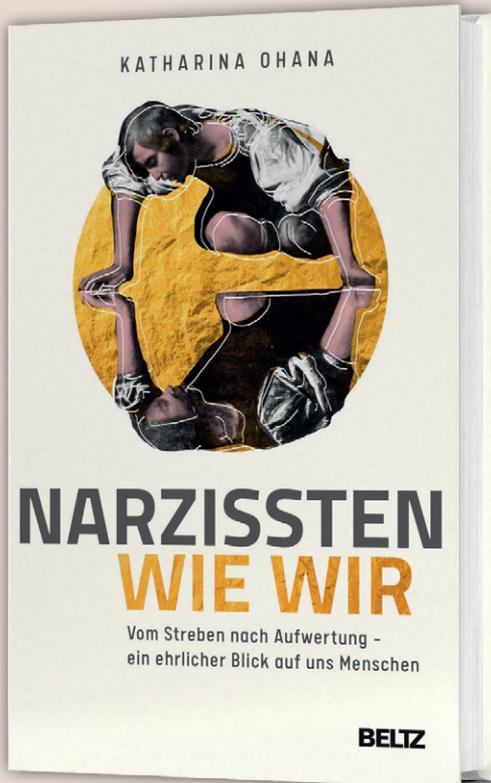
02  
2023



## Narzissmus

Was sich dahinter verbirgt | Narzissmus im Beruf | Liebe ich einen narzisstischen Menschen? | Alle Aspekte auf 82 Seiten

# Von der Sehnsucht nach Anerkennung



Narzissten – sind das nicht die anderen? Nein, sagt die Psychologin und Philosophin Katharina Ohana: Wir alle sind Narzissten. Jeder Mensch will sich wertvoll und gewollt fühlen. Doch oft suchen wir nach Anerkennung durch Statussymbole und Selbstoptimierung – auf Kosten anderer. Unser egoistisches Verhalten hinterlässt Spuren in der Psyche der Menschen und auf unserem Planeten. Doch wir können auch anders. Dieses Buch ist eine Einladung, den Menschen ehrlicher und realistischer anzuschauen – und einander reifer und wertschätzender zu begegnen. Es ist voller Denkanstöße für alle, die selbstbestimmter und verantwortlicher mit ihren Bedürfnissen und Beziehungen umgehen und ihr Spiegelbild mit gutem Gewissen betrachten wollen.

256 Seiten, gebunden im Schutzumschlag  
€ 20,- D | ISBN 978-3-407-86718-6  
Auch als [E-Book](#) erhältlich

Leseprobe auf [beltz.de](http://beltz.de)

**BELTZ**



285 S., brosch., € 20,- D  
ISBN 978-3-407-86680-6  
Auch als [E-Book](#) erhältlich



136 S., gebunden, € 17,- D  
ISBN 978-3-407-86691-2  
Auch als [E-Book](#) erhältlich



389 S., geb., € 24,- D  
ISBN 978-3-407-86760-5  
Auch als [E-Book](#) erhältlich

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie auf [beltz.de](http://beltz.de)

**BELTZ**

## Liebe Leserinnen und Leser,

Narzissmus ist ein schillerndes Phänomen: Die namensgebende Erzählung des in sich selbst verliebten Jünglings ist Jahrtausende alt, wir kennen sie zumeist aus Ovids *Metamorphosen*. Der Begriff selbst ist ungenau, alltagssprachlich meint er oft Selbstverliebtheit, bei Freud stand er für Unterschiedliches, unter anderem für einen Menschen, der seine Libido auf sich selbst richtet. Andere wiederum assoziieren damit eine Persönlichkeitsstörung. So schillernd wie das Phänomen sind oft auch die Menschen, die wir als narzisstisch empfinden: kreativ und charismatisch – und plötzlich recht unangenehm, wenn sie nicht im Mittelpunkt stehen.

In diesem Dossier nehmen wir uns des vielschichtigen Themas an: Was macht Narzissten und Narzisstinnen aus? Warum faszinieren sie uns? Und was versteht die Psychologie unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung? Wir erzählen von narzisstischen Vorgesetzten und Ehemännern und verweisen auf den notwendigen narzisstischen Anteil in jedem von uns.

Neben vielen wissenschaftlichen Fakten geht es uns dabei auch um Zwischentöne: In der Reportage über narzisstischen Missbrauch fragen wir: Gibt es das Phänomen überhaupt? Und wenn nein, welches Leid verbirgt sich dann dahinter? In einem Interview mit einem Psychoanalytiker zeigen wir die Innenperspektive: Wie fühlt es sich an, narzisstisch zu sein? Und in einer bewegenden Erzählung berichtet *Psychologie Heute*-Redakteurin Susanne Ackermann vom Leben mit einer narzisstischen Mutter – und welche schmerzhaften Einsichten sie in einer Psychotherapie gewann.

Ein Dossier, das erklärt, hilft – und vielleicht den Blick ein wenig weitet. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen wie stets



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Inhalt

## Narzissmus

### DAS DOSSIER – PSYCHOLOGIE HEUTE

Wir beginnen mit grundlegenden Definitionen sowie einem kleinen Selbsttest, zeigen, wozu der Begriff „narzisstischer Missbrauch“ dient, schauen auf narzisstische Menschen in der Therapie und wie sich mit ihnen leben lässt – als Väter, Mütter, Vorgesetzte. Ganz am Ende fragen wir: Gibt es heute wirklich mehr Narzisstinnen und Narzissen als früher? Lassen Sie sich überraschen!

### 3 Editorial



### 06 Was ist Narzissmus? Worum es dabei wirklich geht

### 14 Selbsttest Woran erkenne ich, ob ich narzisstisch bin?

### 16 Ein Name für das Leid Narzisstischer Missbrauch und das große Interesse daran

### 24 Mehr Selbstwert Man kann andere nicht verändern, nur sich selbst

### 26 Rezensionen

### 28 Narzisst in der Therapie Wenn das fragile Selbstbild zerbricht

### 34 Immer im Fettnäpfchen Wie man konstruktiv mit narzisstischen Menschen umgeht

### 38 Meldungen

### 40 „Das Super-Mario-Gefühl“ Psychoanalytiker Cord Benecke über Show und Scham

## 46

### Rezensionen

## 48

### Im Mittelpunkt

Leben mit einer narzisstischen Mutter



## 54

### Meldungen

## 56

### „Empathiearmut ist das größte Problem“

Über narzisstische Väter und ihren Einfluss

## 60

### Destruktiv, aber erfolgreich

Narzisstische Führungskräfte und das Leid der Beschäftigten

## 64

### Egoistisch, strategisch, abgebrüht

Die Dunkle Triade

## 66

### Homo oeconomicus

Narzissmus in der Leistungsgesellschaft

## 68

### Nie mehr der Narzisst von Station 6

Narzissmus soll keine klinische Kategorie mehr sein

## 74

### Vermeintlich in schlechtem Licht

Wer das eigene Land nicht genug wertgeschätzt sieht

## 76

### „Es ist ein fragiles Geschehen“

Über kollektiven Narzissmus und unser Verhältnis zur NS-Vergangenheit

## 79

### Impressum

## 80

### Ein gutes Gesprächsthema

Eine Narzissmus-Epidemie hat es nie gegeben

## 82

### Mehr Psychologie Heute

In diesem Dossier haben wir die wichtigsten Texte aus unseren Monatsheften zum Thema „Narzissmus“ zusammengestellt – plus exklusive neue Interviews und Berichte

# Was ist Narzissmus?

Einfach maßlos egoistisch? So ist es nicht.  
Worum es bei Narzissmus wirklich geht

---

Von Anne Kratzer



## **Definition**

Populär wird Narzissmus oft als Selbstverliebtheit aufgefasst. Davon zeugt der Mythos, wie er etwa vom römischen Dichter Ovid beschrieben worden ist: Narziss, ein schöner junger Mann, hat viele Verehrer und Verehrerinnen. Doch sie interessieren ihn nicht. Er ist nur von sich selbst fasziniert. Als er sich in der Spiegelung des Wassers erblickt, verzehrt er sich so sehr nach sich selbst, dass er vor lauter Verlangen stirbt. Übrig bleibt nur die gelbe namengebende Blume.

## **Populär versus wissenschaftlich**

Aus Sicht der wissenschaftlichen Psychologie wird unter Narzissmus eine Mischung der folgenden Eigenschaften verstanden:

1. Großartigkeit (im Verhalten oder in der Fantasie)
2. Bedürfnis nach Bewunderung
3. Mangel an Empathie

Narzissen und Narzisstinnen neigen zu Dominanz, Selbstüberschätzung und Überempfindlichkeit gegen Kritik. Sie sind oft charismatisch, ehrgeizig, wirken interessant und attraktiv. Wenn man sie etwas länger kennt, treten jedoch negative Eigenschaften zutage: Egozentrismus etwa oder die Tendenz, andere auszubeuten.

## **Persönlichkeitsmerkmal oder Störung?**

### **Der Narzisst in uns allen**

Als Persönlichkeitsmerkmale tragen wir alle narzisstische Anteile in uns, dazu gehören sehr vorteilhafte und wichtige Aspekte wie Selbstbewusstsein, eine gewisse Selbstbezogenheit, die es uns erlaubt, unsere Wünsche und Ziele wahrzunehmen, oder die Durchsetzungsfähigkeit und Erfolgsorientierung, die nötig sind, um diesen näherzukommen. Treten bestimmte Eigenschaften zusammen auf und führen zu einem charakteristischen Verhalten – besonders in zwischenmenschlichen Situationen –, spricht man von einem Persönlichkeitsstil. Im Fall von Narzissmus kann sich dieser unter

anderem in einer Anspruchs- und Leistungsorientierung, aber auch in extremer Kränkbarkeit zeigen. Ein Persönlichkeitsstil ist nicht problematisch, Narzissten sind in unserer Gesellschaft oft erfolgreich und anerkannt. Schwierigkeiten bekommen sie – oder ihr Umfeld – jedoch, wenn ihr Persönlichkeitsstil das Ausmaß einer Persönlichkeitsstörung annimmt; der Übergang ist in der Regel fließend.

## **Diagnose: Narzissmus**

Ist der Persönlichkeitsstil einer Person so markant, dass diese normverletzend und sozial unflexibel wird, kann es sich um eine Persönlichkeitsstörung handeln, eine klinische Diagnose. Um sie zu diagnostizieren, müssten neben dem Persönlichkeitsstil auch folgende Kriterien erfüllt sein, schreiben Peter Fiedler und Sabine Herpertz in ihrem Buch *Persönlichkeitsstörungen*:

1. Die Person leidet unter sich selbst und/oder
2. es ist ein persönlichkeitsbedingtes Risiko der Entwicklung einer substanzialen psychischen Störung gegeben und/oder
3. die betreffende Person ist mit Ethik und Recht in Konflikt geraten und etwaige Ethikverletzungen lassen sich mit der Persönlichkeit begründen.

## **Narzissen und ihr soziales Umfeld**

Von einigen Therapeutinnen wird Narzissmus im Wesentlichen als Beziehungsstörung verstanden. Denn die narzisstische Dominanz, Suche nach Bewunderung und die Tendenz, andere für ihre Zwecke zu missbrauchen, machen es Narzissen schwer, in aufrichtige gegenseitige Beziehungen zu treten.

## **Liebe ich einen Narzisst? – Narzissen und Paarbeziehungen**

Mitunter verliebt man sich schnell in Narzisstinnen und Narzissen, denn sie sind oft faszinierend. Da sie besonders und bewundert sein wollen, treten sie originell, charismatisch oder humorvoll auf. Sie sind kreativ, unterhaltsam und sorgen für besondere Erlebnisse. Problematisch wird es, wenn sie wenig Empathie haben. In ihrem Buch *Bin ich ein*

*Narzisst?* beschreiben die Psychotherapeuten Claas-Hinrich Lammers und Gunnar Eismann folgende Schwierigkeiten, die dann auftreten:

### **1. Er muss immer im Mittelpunkt stehen**

Die Bedürfnisse und Interessen des Narzissten beanspruchen oft so viel Aufmerksamkeit, dass man als seine Partnerin nahezu hinter ihm verschwindet. So sind Narzissten geschickt darin, das Gespräch immer wieder auf ihre Themen zu lenken.

### **2. Es muss immer nach ihren Wünschen gehen**

Viele Partner von Narzisstinnen fühlen sich nicht nur nicht gesehen, sondern fremdbestimmt, da ihre Partnerin gerne möglichst alles bestimmt. Widersprechen sie ihr, drohen Nichtbeachtung oder Ablehnung.

### **3. Er muss immer der Bessere sein**

Extreme Narzissten schenken besonderen Eigenschaften, Fähigkeiten oder Erfolgen ihrer Partnerin oft wenig Beachtung, da sie nicht gut damit zurechtkommen, wenn andere etwas besser können als sie selbst. Manchmal geben sie jedoch auch vor anderen mit den Vorteilen ihrer Partnerin an, allerdings weniger mit ihren Eigenschaften als mit ihrer äußeren Attraktivität.

### **4. Kritik ist unmöglich**

Kritisiert man eine Narzisstin, kann man damit rechnen, dass sie gekränkt, beleidigt oder verärgert reagiert. Sie wird sich wahrscheinlich rechtfertigen oder zum Gegenangriff übergehen. Das führt dazu, dass man als Partner irgendwann keine Lust mehr hat, Kritik zu äußern. So stauen sich Probleme an.

### **5. Man muss Abstand wahren**

Narzissten meiden echte Nähe und sprechen ungern über Gefühle. Ihre Angst, sich schwach zu zeigen, verbergen sie hinter einer distanzierten Art. Als Partnerin ist das unzufriedenstellend. Es fehlt an Geborgenheit und Intimität.

### **6. Sie ist unehrlich**

Affären und flüchtige sexuelle Bekanntschaften sind für Narzisstinnen ein Weg, sich Bestätigung

zu suchen. Dies wird nicht nur problematisch, wenn es um das Thema Treue geht. Auch für die bloße Selbstdarstellung nutzen sie Übertreibungen oder erfinden Geschichten, etwa über ihre Erfolge.

### **7. Man fühlt sich ausgenutzt**

Im Extremfall sehen Narzissten ihre Partnerin nicht als eigenständigen Menschen mit seinen Wünschen und Bedürfnissen, sondern als Objekt zur Befriedigung ihrer eigenen Ziele. Sie nutzen die Attraktivität der Partnerin zur Aufwertung des eigenen Selbst, ihre gesellschaftliche Stellung zum Erreichen beruflicher Ziele oder gebrauchen sie für ihre sexuellen Wünsche.

Allerdings sind nicht alle Narzisstinnen und Narzissten persönlichkeitsgestört und es gibt durchaus Konstellationen, die funktionieren können. So beispielsweise Paare mit zwei narzisistischen Menschen – die Partner werten sich dann quasi gegenseitig auf. Andererseits können sich eher selbstunsichere Partnerinnen bei Narzissten wohlfühlen. Manche unsicheren Personen entlastet die dominante Art von Narzisstinnen, etwa weil diese ihnen Entscheidungen abnehmen. Wer die Eigenheiten des anderen akzeptiert, kann mitunter gut in einer Beziehung mit einer narzisistischen Person leben. Wenn man sich aber dauerhaft nicht wertgeschätzt und respektiert fühlt, wenn die eigenen Bedürfnisse nie erfüllt werden oder der Partner den eigenen Selbstwert gefährlich ankratzt, lohnt es, sich zu überlegen, ob man sich nicht doch besser trennen sollte. Oft fällt dies schwer.

### **„Papa denkt nur an sich“ – Narzissmus in der Familie**

Sind Eltern narzisistisch, gelingt es ihnen in ihrer Selbstbezogenheit nicht, die Bedürfnisse der Kinder zu beachten. Stattdessen richten sich die Kinder nach den Wünschen der Eltern, sie sind permanent damit beschäftigt zu erspüren, wie es dem Vater oder der Mutter geht. Nur wenn das Kind die vermeintlichen Bedürfnisse des narzisistischen Elternteils erfüllt, hat es die Chance auf Aufmerksamkeit oder Zuwendung. Der Preis dafür ist, dass es im Extremfall keinen Zugang zu den eigenen Gefühlen