

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung – gesellschaftliche und individuelle Bedeutung



Dr. Astrid Neuy-Lobkowitz

In der letzten Zeit ist dieses Thema in der Presse häufig präsent.

Auch bei ADHS tritt die narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS) gehäuft auf. Besonders viel Beachtung findet das Thema im Zusammenhang mit mächtigen Staatsführern – allen voran Donald Trump, aber genauso Erdogan, Kim Jong Un etc., die deutliche Merkmale einer NPS aufweisen. Wir haben in Deutschland leider den größten Narzissten ertragen müssen, der einen Rekord in der Erschaffung des Grauens bis heute hält: Hitler.

Da diese Persönlichkeitsstörung auch im Alltag im Umgang mit diesen Menschen eine große Relevanz hat, möchte ich die Merkmale von NPS aufzeigen und auch erläutern, wie man diese Charaktere erkennt und wie man sie in Schach halten kann.

Der Diagnoseschlüssel ICD-10 kennt den Narzissmus nur in der Restkategorie: Sonstige Persönlichkeitsstörungen F.60.8

Der amerikanische Diagnoseschlüssel DSM-5 ordnet die NPS unter Cluster B ein. Diese umfasst die launischen, dramatischen und emotionalen Persönlichkeitsstörungen.

Mindestens 5 Punkte müssen erfüllt sein um die Diagnose zu stellen:

Der Narzisst

- hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit,
- ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit und idealer Liebe,
- glaubt einzigartig und besonders zu sein,
- verlangt nach übermäßiger Bewunderung,
- hat ein großes Anspruchsdenken, verlangt besondere Behandlung,
- ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch,
- ist neidisch und glaubt, andere sind neidisch auf ihn,
- neigt zu arroganten, überheblichen Verhaltensweisen.

Man muss die NPS vom normalen Narzissmus abgrenzen, der keinen Krankheitswert hat. Natürlich gibt es fließende Übergänge zum krankhaften Narzissmus im Sinne eines Kontinuums.

Sie tritt etwa als Persönlichkeitsstörung bei 1 % der Bevölkerung auf. Junge männliche Studenten aus der oberen Mittelschicht sind am häufigsten betroffen.

Wo finden wir Narzissten?

Es sind oft erfolgreiche Menschen, die in Chefetagen sitzen, als Börsenmakler oder Banker arbeiten. Wir finden darunter auch die meisten Amokläufer wie den Piloten Lubitz, der die German Wings Maschine absichtlich als erweiterten Selbstmord zum Absturz gebracht hat. Wir finden weiterhin Querulanten, verbissene Scheidungskrieger, Stalker, Mobber, aber auch zunächst normal erscheinende Mitmenschen, die nur langsam und vorsichtig die Waffen der Narzissten zum Einsatz bringen.

Die Kernsymptome der Narzissten sind Empathiemangel, d. h. dass sie kein Mitgefühl und kein Interesse für ihre Mitmenschen aufbringen. Weiterhin überschätzen sie ihre eigenen Fähigkeiten, halten sich für grandios und haben einen ständigen Geltungsdrang. Es ist für sie unmöglich, Mittelmäßigkeit und Misserfolge auszuhalten und sie können eigene Schwächen nicht akzeptieren.

Entweder sie erleben sich als großartig (im Übrigen Trumps Lieblingswort) oder als komplett gescheitert. Das führt dazu, dass sie, wenn der Erfolg und die Bestätigung ausbleiben, sehr instabil werden können. Sie haben in den sogenannten narzisstischen Krisen ein deutlich höheres Selbstmordrisiko, nämlich wenn es ihnen nicht mehr gelingt, andere zu manipulieren, auszubeuten oder der Beste zu sein. In diesen Phasen können sie depressiv werden oder sogar andere in ihren Suizid einbeziehen, wie der German Wings Pilot Lubitz.

Mit ihrer Art machen sie sich auf Dauer auch keine Freunde und irgendwann wendet sich das Blatt gegen sie und dann drohen Beziehungskrisen, Jobverlust und ein Abgleiten in Alkoholmissbrauch und Sucht. Manche von ih-



nen werden auch straffällig, vorwiegend wegen Fälschung, Betruges oder Gewalttätigkeit, wenn sie ihre Fassade nicht mehr aufrechterhalten können. So ein Leben ist nur mit einem höheren Stressniveau zu führen und so leiden sie auch häufiger unter Burnout und psychosomatischen Beschwerden. Die Übergänge in Borderline-Störungen oder antisoziale Persönlichkeit sind fließend.

Narzissten in Beziehungen sind eine große Herausforderung für die Partner und sie sind oft sehr traumatisierend. Narzissten können keine Nähe zulassen und die Beziehung bleibt meist oberflächlich und ohne wirkliches Interesse an dem Partner. Dieser ist nur so lange interes-

sant, so lange aus der Beziehung Vorteile herausgeschlagen werden können. Narzissten sind die klassischen Energie-sauger, Vampire und Ausbeuter. Sie sehen andere Menschen, auch den Partner, als ständige Konkurrenz und sie können diesem nichts gönnen und schon gar nicht ertragen, dass er etwas besser kann. Sie haben eine hohe Anspruchshaltung, wollen ständige Aufmerksamkeit und versorgt sein und sie sind schnell gekränkt und vorwurfsvoll, wenn sie etwas nicht bekommen.

Sie können anderen nie recht geben und suchen die Schuld immer bei anderen.

Häufig versuchen sie auch den Partner von seiner Familie und Freunden zu isolieren, weil ihnen das mehr Macht und Einfluss verschafft. Hier beginnt der emotionale Missbrauch. Es geht nicht um Liebe, sondern um Besitzen, nicht um für den anderen sorgen, sondern um die Kontrolle und die Alleinherrschaft, letztlich um die Unterwerfung. Die Opfer werden nach ihrer Tauglichkeit ausgewählt und so lange gut behandelt, so lange sie die Bedürfnisse des Narzissten befriedigen. Sobald dieser diese Versorgung einstellt, werden sie fallen gelassen. Der Narzisst schreckt auch nicht vor völliger Entwertung und Vernichtung zurück. Es sind toxische = giftige Beziehungen.

In dem Buch von Haller, die Narzisstenfalle, beschreibt dieser die 4 E, die Narzissten kennzeichnen:

Empathiemangel, Egozentrik, Empfindlichkeit, Entwertung.

Empathiemangel:

Narzissten können sehr wohl Bedürfnisse und Gefühle anderer Menschen wahrnehmen, aber sie nehmen keine Rücksicht darauf. Sie sind unempfindlich gegenüber dem Leid anderer. Sie nutzen aber ihre Sensibilität zum rücksichtslosen Durchsetzen ihrer Interessen. So können sie einfühlsame Reaktionen vortäuschen und dann ihren Nutzen daraus ziehen. Meist schaffen sie es sehr gut, erst einmal Vertrauen zu schaffen, um dies dann zu missbrauchen. Narzissten haben eine geringe Gefühlstiefe mit Ausnahme ihres Selbstmitleids.

Egozentrik:

Narzissten reagieren äußerst empfindlich auf Kritik und Zurückweisung. Im Mittelpunkt ihres Erlebens stehen Sieg, Triumph, Konkurrenz, Macht und Überlegenheit. Schuld sind immer die anderen und sie fühlen sich sofort zurückgesetzt und zu kurz gekommen. Sie werden schnell aggressiv, rachsüchtig und vergessen nie.

Empfindlichkeit:

Sie sind sehr schnell kränkbar und beleidigt und reagieren hierauf sehr aggressiv und entwertend. Sie brauchen ständig Bewunderung und, wenn diese ausbleibt, ist dies bereits eine „Majestätsbeleidigung“. Bei Kränkung zeigt der Narzisst seine unerbittliche und brutale Seite und schlägt mit heimtückischer Gewalt zurück. In diesen Phasen der narzisstischen Kränkung kann er auch Depressionen entwickeln, die vor allem durch Selbstmitleid gekennzeichnet sind.

Entwertung:

Die Entwertung ist Teil seines Vernichtungsprogramms und das schleichende Gift. Ihr Verhalten ist auf Manipulation, Machtmissbrauch und Ausbeutung ausgerichtet.

Es wird unterschieden zwischen offenem und verdecktem Narzissmus. Den offenen Narzissmus finden wir vorwiegend bei Männern. Es sind die selbstbewusst und charmant wirkenden Männer, die sehr gewinnend wirken und Bewunderung auslösen können. Erst bei näherem Kennenlernen wird ihre arrogante, überhebliche und dominante Seite deutlich. Gerade narzisstische Männer können ein großes Charisma haben und erst einmal einen sehr vertrauensvollen und anziehenden Eindruck hinterlassen.

Der verdeckte Narzissmus ist mehr bei Frauen zu finden und besser getarnt. Das macht es für die Narzisstenopfer deutlich schwerer ihn zu erkennen. Sie wirken zunächst still, geben sich bescheiden, großzügig, durchaus auch sozial engagiert. Sie wollen sich ins beste Licht rücken und sie fühlen sich schnell als Opfer, weil sie sich in ihrer Großartigkeit nicht gesehen fühlen. Sie neigen zur Manipulation, Heimlichkeit und Lüge. Sie beuten ihre Opfer durch ständige Ansprüchlichkeit, eine hohe Erwartungshaltung aus, immer mit dem Vorwurf, dass sie nicht genug an Aufmerksamkeit und Fürsorge bekommen. Sie benutzen ihr Leiden als Waffe und neigen zu Neid und Missgunst, weil sie glauben, dass sie nicht bekommen, was sie verdienen.

Narzissten missbrauchen ihre Mitmenschen, weil sie deren Bestätigung, Bewunderung und Unterstützung wollen, ohne selbst etwas dafür zu geben.

Sie wählen ihre Opfer nach ihrer Tauglichkeit und Auswertbarkeit aus und diese werden so lange gut behandelt, so lange sie den Narzissten bestätigen, sich ausbeuten lassen oder bequem sind. Sobald die Opfer den Narzissten in Frage stellen oder ihre Versorgungsleistungen einstellen, werden sie fallen gelassen. Die Opfer können dabei erheblichen Schaden nehmen

Dieser Missbrauch geht einher mit einem Arsenal an Manipulationsstrategien, deren sich die Opfer nicht bewusst sind.

So wechseln sie ständig zwischen Lüge und Wahrheit und sie verwenden dazu eine subtile Gewalt, wie Sarkasmus, kleine demütigende Anspielungen, kleine Gemeinheiten, verschwommene und ungenaue Vorwürfe und sie lassen das Unausgesprochene im Raum stehen. Die Angriffe sind kaum merklich, aber in der Summe erschüttern sie das Selbstbewusstsein auch psychisch gesunder Menschen und sie vergiften diese damit. Es erfolgen dann immer häufiger Gemeinheiten, Bosheiten und Demütigungen, die sie mit Gefühlskälte und mitleidslos äußern. Die verletzenden Demütigungen geschehen systematisch und demonstrieren das Selbstwertgefühl der Partner. Hinzu kommt oft noch ein bewusster Versuch der Isolation, indem auch der Bekanntenkreis schlecht geredet wird und damit versucht wird den Partner weiter zu schwächen. Narzissten machen kränkende Bemerkungen und entziehen sich dann der Auseinandersetzung, so dass eine Diskussion darüber dann nicht mehr möglich ist. Sie haben ein Interesse daran ihren Partner zu schwächen um dann Macht auszuüben.

Woran erkennt man Narzissten?

Ihr Lebenslauf verrät sie häufig, weil sie keine stabilen Beziehungen haben und oft in Streit mit ihren Mitmenschen verwickelt sind. Sie geben nie Schwäche zu, nutzen aber die Fehler ihrer Mitmenschen aus, um immer wieder darauf rumzureiten und sie genüsslich aufzubauschen. Sie erzeugen ständig Schuld- und Schamgefühle und fordern Rechtfertigung und Entschuldigungen. Dabei können sie nie Fehler zugeben, keine Kritik aushalten und Schuld haben immer die anderen. Sie verunsichern und man fühlt sich in ihrer Anwesenheit erschöpft und ausgebrannt und irgendwie als Mensch falsch. Die Saat der ständigen Entwertung gedeiht in Selbstzweifeln der Partner. Sie können weiterhin den anderen nichts gönnen und müssen immer die Besten sein.

Über die Entstehung des Narzissmus gibt es sehr unterschiedliche Theorien, von denen bisher keine erwiesen ist. Kernberg und Kohut postulieren, dass es sich hier um frühkindliche Defizite von gefühlkalten Eltern handelt. Es gibt andere Ansätze, die mehr gesellschaftliche Bedingungen in den Vordergrund stellen. Da wir einen steigenden Narzissmus haben, ist die Frage auch, ob Narzissmus nicht gesellschaftlich akzeptierter ist und Eltern durch Fürsorglichkeit, Verwöhnung, Überbehütung und ständiges Loben nicht das Gefühl der Großartigkeit in ihren Kindern nähren. Eltern verteidigen heute häufig reflexartig ihre Kinder gegen jede Kritik von außen und sie fordern keine Pflichten mehr ein und setzen zu wenig Grenzen. Der Verlust von Großfamilie, häufig auch schon von Geschwistern, der Rückgang von Vereinen, Kirche, Sportgruppen zugunsten von

Fitnessclubs verstärkt nicht die soziale Kompetenz bei Jugendlichen, sondern deren Ego. Soziale Netzwerke haben Erziehungsaufgaben übernommen und Jugendliche feiern sich in Selbstoptimierung und lassen sich durch Likes ihr Selbstwertgefühl aufbauen oder auch demontieren.

Andererseits zeigt sich auch, dass Narzissmus auch einen erblichen Anteil hat. Bei eineiigen Zwillingstudien wurde der Anteil der gleich betroffenen Geschwisterpaare auf 70 % geschätzt. Das ist ein sehr deutliches Zeichen für eine hohe Vererbbarkeit.

Ist Narzissmus überhaupt eine Erkrankung oder vielleicht nur das, was man früher als das Böse betitelt hat?

Narzissten sind häufig erfolgreiche Menschen, weil sie mit ihren Manipulationen und Rücksichtslosigkeiten sich durchsetzen und anständige Menschen übervorteilen. Sie haben nur dann einen Leidensdruck, wenn ihre Manipulationsstrategien nicht mehr funktionieren.

Ich sehe Narzissten nicht als Opfer und therapierbar. Sie lernen in der Therapie nur sich besser zu verstellen. Sie sind, wenn auch meist nur kurzfristig, in Therapie und brechen diese dann ab, wenn sie ein neues Opfer gefunden haben.

Opfer sind die Partner und Mitmenschen, die oft schwer erkranken oder aber durch Narzissten in eine tiefe Krise geraten. Opfer werden Menschen, die naiv sind und es gut meinen, die etwas zu geben haben und etwas Gutes tun wollen. Sie haben meist nie etwas von Narzissmus gehört. Während der Beziehungszeit mit einem Narzissten lassen sie sich ihrer Würde, ihrer Selbstachtung, ihres gesunden Menschenverstandes berauben, weil sie durch eine tägliche Dosis Gift, durch Entwertung und Demütigung schleichend vergiftet werden. Sie verlieren ihre Selbstverständlichkeit des Seins durch ständige Schuldzuweisung, Angriffe, und Entwertungen. Eingewoben in den Kokon der Rechtfertigungen sind sie nur noch damit beschäftigt, sich zu verteidigen und nicht mehr zu sehen, dass sie jeden Tag aufs Neue sich in weitere Schuldzuweisungen verwickeln lassen. Wenn sie sich trennen wollen, was sie über alle Maßen schmerzt, dann erleben sie vernichtende Angriffe auf ihre Person, die vor Verleumdung und völliger Demontage ihrer Person nicht haltmacht.

Was kann man tun, wenn man einen Narzissten in seinem näheren Umfeld hat?

„Am besten erkennen und einen großen Bogen darum machen“. Hat man sich erst einmal auf sie eingelassen und ihnen Macht gegeben, dann wird es schwierig. Als Allererstes muss man sich das selbst eingestehen und bei vertrauten, gesunden Menschen Hilfe holen. Mittlerweile gibt es auch hierfür einige Selbsthilfegruppen. Wichtig ist damit aufzuhören sich zu verteidigen. Einfach nicht auf all die Vorwürfe eingehen und unbeirrbar handeln! Das bedeutet ohne Furcht vor dem Konflikt Entscheidungen treffen,



auch wenn die Drohungen immer stärker werden. Es geht um eine Transformation vom gelähmten Opfer zum Spielverderber für Narzissten werden, gegebenenfalls muss man die Justiz einschalten und ein Rechtsbeistand kann zur eigenen Verteidigung notwendig werden.

Wichtig ist auch sich warm anzuziehen! Das Waffenarsenal des Narzissten ist beachtlich und es ist ihm kein Mittel zu unanständig, um es zu gebrauchen, manchmal sogar, wenn er sich selbst damit schadet. Er erträgt Niederlagen nicht und das macht ihn gefährlich. Man darf sich aber davon nicht einschüchtern lassen. Und denken Sie daran, Sie verlieren nicht einen einfühlsamen Partner oder Freund, sondern einen skrupellosen, rücksichtslosen Egoisten, der Sie sowieso immer nur ausgenutzt hat.

Was Sie daran lernen können ist, Narzissten das nächste Mal besser zu erkennen – leider ist die Welt voll von ihnen! Und beschäftigen Sie sich mit der Frage, warum Sie sich das alles so lange haben gefallen lassen. Wenn Sie bisher noch nicht mit Narzissten zu tun hatten, herzlichen Glückwunsch, aber passen Sie auf, sie kommen öfter vor, als Sie es für möglich halten.

AUTORIN | Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz