

NARZISSMUS - VON DER KUNST DER SELBSTDARSTELLUNG

Sind wir nicht alle irgendwie narzisstisch?" ist ein oft gehörter Kommentar zum Thema Narzissmus. Man kann ihn mit Ja und Nein beantworten, je nachdem, welche Bedeutung wir den Begriffen Narzissmus und narzisstisch geben. Denn die ist weder in der Alltagssprache noch in der psychologischen Theorie einheitlich.

Narzissmus und narzisstisch sind schillernde Begriffe und werden nicht selten sogar als Schimpfwörter gebraucht. Sie haben einen schlechten Ruf. Und dabei bedeutet narzisstisch erst mal nichts anderes als die Selbstliebe betreffend.

Auch ist Narzissmus primär keine Krankheit, sondern eine, oft sogar kreative Anpassung an bestimmte Lebensumstände. Die Fähigkeit, sich ins beste Licht zu setzen, Macht und Aufmerksamkeit zu erringen und bedeutungsvoll aufzutreten, ist eine hervorragende Methode, um sein Selbstwertgefühl zu stärken. Ist die Selbstliebe eines Menschen jedoch stark geschädigt oder unentwickelt, dient die perfekte äußere Fassade aus Erfolg, Leistung, Status, Attraktivität und Schlankheit als Ersatz für ein positives Selbstgefühl. In beruflichen Zusammenhängen sind narzisstische Menschen daher meist sehr erfolgreich und kompetent, ihr Problem liegt mehr im Umgang mit Menschen und in intimen Beziehungen. Denn Unsicherheiten und Selbstzweifel können zwar hinter der perfekten Fassade versteckt werden, bleiben aber dennoch erhalten und zeigen sich häufig in den Momenten, in denen jemand einem anderen Menschen emotional nah kommt. In der Distanz können sie sich besser tarnen als in der wärmenden Nähe.

Ein intaktes Selbstwertgefühl ist ein so genannter "gesunder" oder wie ich ihn lieber nenne ein "positiver" Narzissmus im Sinne von Eigenliebe und Selbstwert. Ein solcher Mensch hat sowohl zu sich selbst als auch zu anderen Menschen eine gute Beziehung. Auch wenn ein gesundes Selbstwertgefühl primär von innen kommt, brauchen wir zu seiner Entfaltung und seinem Erhalt die anderen Menschen. Nicht nur der Säugling, sondern auch der Erwachsene ist auf die Anerkennung durch andere angewiesen. Nur dadurch entwickeln wir eine echte Identität und ein stabiles Selbstwertgefühl.

Insofern ist jeder Mensch narzisstisch, da er sich nicht der Abhängigkeit von anderen oder dem Wunsch nach Anerkennung entziehen kann. Auch deshalb nicht, weil eines der Grundbedürfnisse des Menschen die Selbstwerterhöhung ist. Das führt dazu, dass wir Situationen und Menschen suchen, die diesen Wunsch erfüllen. Gelingt uns das, fühlen wir uns wohl, sicher und geborgen und in diesem Sinne positiv narzisstisch. Wohlbefinden stellt sich ein, wenn die positiven Aspekte des Selbstwertgefühls die negativen Aspekte überwiegen.

Herrschen jedoch Selbstzweifel oder Allmachtsfantasien vor, so spreche ich von einem dysfunktionalen Narzissmus im Sinne eines geschädigten oder instabilen Selbstwertgefühls. Der Unterschied zwischen einem positiven und einem dysfunktionalen narzisstischen Verarbeitungsmuster besteht darin, dass anerkennende Reaktionen im ersten Fall das Selbstwertgefühl bestätigen, im zweiten Fall dazu dienen, sich überhaupt wert zu fühlen. Dysfunktional narzisstische Menschen (im weiteren Text verkürzt narzisstische Menschen) fühlen sich in ihrer Selbsteinschätzung fast völlig abhängig vom Gegenüber, denn ihnen fehlt ein eigenes inneres Maß für ihren Wert. Deshalb umgeben sie sich gerne mit Leuten, die ihnen zustimmen und meiden Andersdenkende, weil diese sie in ihrer Selbsteinschätzung verunsichern könnten.

Ob bestimmte Verhaltensweisen Ausdruck eines positiven oder eines dysfunktionalen Narzissmus sind, ist nicht immer einfach zu bestimmen, denn was in einem Fall angemessen erscheint, kann im anderen Fall ein Problem sein. So kann das ausgeprägte Achten auf gesunde Ernährung, ausreichenden Sport und Bewegung für die eine Person Ausdruck ihrer Selbstfürsorge sein und ihr ein gutes Körper- und Selbstgefühl verleihen. "Ich fühle mich wohl, wenn ich Sport treibe und ausgewogen esse, denn damit bleibe ich gesund und reguliere mein Gewicht."

Für eine andere wird es zur Kompensation eines negatives Selbst- und Körpergefühls. Nach dem Motto: "Nur wenn ich schlank, durchtrainiert und fit bin, bin ich wertvoll und beachtenswert. Dicker und weniger leistungsstark bin ich ein Nichts." In diesem Fall entscheiden die körperliche Fitness und das Gewicht über den persönlichen Wert. Sie erhalten also eine narzisstische Bedeutung.

Da das Selbstwertgefühl jedoch keine konstante Größe ist, sondern ihre Stabilität auch von Faktoren wie unserer Tagesform, der Situation und dem Gegenüber abhängt, kann unsere Selbsteinschätzung von positiv narzisstisch zu dysfunktional schwanken. Das heißt, bei dem einen Menschen fühlen wir uns selbstbewusst und eigenständig, bei dem anderen unterlegen.

Die Regulation des Selbstwertgefühls, also die Herstellung und Aufrechterhaltung eines optimalen Niveaus des Selbstwertgefühls ist eine weitere Bedeutung von Narzissmus.

Die Regulation des Selbstwertgefühls ist in hohem Maße abhängig von positiven Erfahrungen oder Begegnungen, die uns wohl tun, aufwerten und aufrichten. Erfolg, Lob, Bestätigung oder Liebesbekundungen bedeuten eine so genannte "narzisstische Zufuhr", die unser Selbstempfinden ins Gleichgewicht bringt.

Zur Selbstregulation gehört aber auch die Fähigkeit, auf positive Seiten von sich selbst

zurückgreifen zu können, um ein bejahendes Gefühl für sich zu mobilisieren. Je besser ein Mensch sich selbst unterstützenden, sich Mut machen, sich beruhigen und trösten kann, umso besser kann er sein narzisstisches Gleichgewicht wieder herstellen. Er wird sich auf diese Weise in einer Versagenssituation selber über die narzisstische Durststrecke hinweg helfen können.

Insofern ist jeder Mensch narzisstisch, als er immer wieder auf ein Gleichgewicht seines Selbstsystems achten muss, weil das Leben nicht nur narzisstische Zufuhr, sondern auch Frustrationen bereithält.

Ist die regulative Fähigkeit eingeschränkt, liegt eine narzisstische Beeinträchtigung des Selbstsystems vor. Das bedeutet, dass sich diese Menschen hauptsächlich, vielleicht sogar gänzlich, darüber stabilisieren, dass sie mit einem anderen verschmelzen, sich in Größenphantasien retten, sich mit anderen kompetenten Personen identifizieren und dadurch ihren angeschlagenen Selbstwert erhöhen. Sie können nicht auf ein gesundes Ideal-Selbst zurückgreifen, das zu einer optimalen Regulation nötig ist. „Ich bin gut und liebenswert, so wie ich bin“ könnte der dazugehörige Einstellungssatz heißen, der eben nicht nur dann Geltung hat, wenn wir uns gut, sondern auch, wenn wir uns unzulänglich fühlen. Dadurch werden wir unabhängiger von Lob und Kritik und schaffen uns innere Sicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sowie eine eigene Identität.

Männlicher und weiblicher Narzissmus

Es werden zwei narzisstische Typen oder Reaktionsmuster unterschieden: der offene (oder grandiose, unbeirrt und dickhäutige) und der verdeckte (oder minderwertig-depressive, hypervigilante und dünnhäutige) Narzisst. Der offene Narzisst ist charakterisiert durch Dominanzstreben, Misstrauen, Arroganz und Aggressivität, Egozentrismus, Überheblichkeit und geringe Wahrnehmung der Reaktionen anderer. Er macht sich zum "Sender", von dem alle Information ausgeht, hört aber schlecht zu und nimmt kaum auf, was andere sagen. Dieser Typus entspricht dem, was wir landläufig unter einem narzisstischen Menschen verstehen. Den verdeckten Narzissten zeichnet dagegen eine hohe "Empfängerqualität" aus. Das bedeutet, dass er sorgfältig zuhört, um Anzeichen von Kritik und Ablehnung zu registrieren. Er ist höchst sensibel gegenüber den Reaktionen anderer und vermeidet, im Zentrum zu stehen. Ihn prägen Empfindlichkeit, Gehemmtheit, Depressivität, Scham und Gefühle von Demütigung. Dieser Typus wird auch Komplementärnarzisst genannt.

Diese beiden Formen der narzisstischen Ausprägung entsprechen im Wesentlichen dem männlichen und weiblichen Narzissmus, wie ich ihn in meinem Buch "Weiblicher Narzissmus" beschrieben habe. Männlich und weiblich heißt nicht unbedingt, dass nur die Frauen dem verdeckten und die Männer dem offenen Narzissmus zuzuordnen sind. Nein,

beide können jede Form einnehmen. Aber die Mehrzahl der Frauen zeigt einen weiblichen, die Mehrzahl der Männer eine männliche Form des Narzissmus.

Das bedeutet, dass Frauen häufig in Beziehungen die komplementärnarzisstische Rolle einnehmen, sich in dem Glanz des idealisierten grandiosen Narzissten sonnen, sich selbst jedoch abwerten. Sie unterwerfen sich dem Diktat des Partners und gelangen schnell in eine aussichtslose Position: Alle Entwertungen nehmen sie wörtlich, sie wehren sich nicht, denn sie gehen davon aus, Schuld zu sein und nicht zu genügen. Daher versuchen sie ein perfektes Bild von sich aufrecht zu erhalten, das alle Unzulänglichkeiten verdecken soll. Die Selbstentfremdung geht soweit, dass sie gänzlich den Bezug zu sich verlieren und auf diese Weise immer selbstwertschwächer werden. Ein Teufelskreis.

Da wo die Frauen sich klein machen, erhöhen sich die Männer. In ihrer Mitte sind beide nicht.

Narzisstische Gesellschaft

Narzisstische Störungen treten jedoch nicht nur als individuelle Erscheinungen auf, sondern haben ihr Abbild in unserer Gesellschaft. Wir leben in einer narzisstisch geprägten Welt, in der Werte des Alles-Machbaren und des Besser-Seins vorherrschen. Die Schlüsselmerkmale des Narzissmus können als Metapher für unser Zeitalter und unsere Gesellschaft angesehen werden. Dabei geht es um die Optimierung der äußeren Fassade durch immer mehr Reichtum, Luxus, gutes Aussehen oder Statussymbole auf Kosten der Lebensgrundlagen und durch Ausbeutung der Welt. Uns stehen heute mehr dieser sogenannten narzisstischen Stabilisatoren zur Verfügung als je zuvor. Die äußere Fassade soll die innere Leere verbergen. Doch ausgefüllt mit äußeren Gütern entsteht kein Gefühl von Satttheit und Befriedigung, viel mehr erfahren wir seelisches Hungern und Verarmung im materiellen Überfluss. Denn unsere Gesellschaft ist gekennzeichnet durch die Widersprüchlichkeit von Sein und Schein. Es entsteht eine Entfremdung vom eigenen Sein zugunsten einer Scheinwelt. Die Werte dieser Scheinwelt werden durch die grandiosen Narzissten hervorragend vertreten, weshalb sie zu den Gewinnern in unserer Zeit gehören. Sie bevölkern die Chefetagen und verkörpern den sogenannten erfolgreichen Menschen. Das Leid, das hinter dieser schillernden Fassade steckt bleibt jedoch verborgen: Die Angst, nicht gut genug zu sein, der Drang besser sein zu müssen und aufzufallen, um nicht in der Bedeutungslosigkeit zu versinken.

Egozentrik und Macht

Egozentrik und Macht sind zentrale Begriffe im Zusammenhang mit Narzissmus. Sie dienen wie alle anderen Manöver dazu, das eigene Selbst vor dem Zusammenbruch zu bewahren und die Kontrolle über die Situation und die Menschen zu bekommen. Das geschieht vorwiegend durch das sogenannte „expanded self“, das „ausgedehnte Selbst“ wie es Petermann beschreibt.

Es ist eine vereinnahmende innere Haltung, bei der der andere seiner selbst beraubt wird. Sie verleiht Macht und ein subjektives Erlebnis von Erhöhung.

Der Narzisst verfügt über die ihn umgebenden Menschen und definiert sie nach seinen Vorstellungen.

Gegen den Vorwurf: „Alles muss nur nach dir gehen“, entgegnet er: „Du kannst doch machen, was du willst“.

Was so großzügig klingt ist aber eine Falle: Denn es heißt übersetzt: "Ich gebe dir die Erlaubnis, zu tun, was du willst und etikettiere damit dein Tun als durch mich definiert." Das double bind lautet dann: „Auch wenn du glaubst, dass du tust was du willst, so tust du damit genau das, was ich will."

Auf diese Weise wird der andere jemand, der keine getrennten Impulse, Bedürfnisse und Weltansichten haben darf. Er wird im gleichen Maße kleiner, da seine Impulse ständig durch fremde Definitionen überlagert werden und er so ein Gefühl für sich selbst verliert.

Alles dreht sich nur um den Grandiosen, der seine Umwelt und die Handlungen des anderen so erlebt, als seien sie eigentlich die Folge seiner eigenen Intentionen und er der Urheber für alles, was er im Außen erlebt.

Genau das, glaube ich, ist das Problem bei Kindern von narzisstischen Eltern. Sie können gar nicht wirklich autonom handeln denn entweder machen sie das, was der andere will, also passen sich an und verleugnen sich selber oder sie folgen der Botschaft: "Mach was du willst" aber dann tun sie auch nur das, was der andere ihnen im Grunde zuschreibt. Somit sind sie in der Falle, eigentlich nur zu bedienen. In Beziehungen haben sie dann später immer Angst, wieder nur Ausführende für die Wünsche des anderen zu sein. Vielleicht ist das der Grund, dass sie Wünsche des Partners / der Partnerin erst sehr spät umsetzen nämlich dann, wenn sie selber das Gefühl haben, eigenständig zu bestimmen. Erfüllen sie den Wunsch sofort, erleben sie sich als Erfüllungsgehilfe beziehungsweise fühlen sich manipuliert.

Der Weg zum wahren Selbst

Das Ego und die egozentrische Haltung sind Gegenspieler zur persönlichen Entfaltung und zur spirituellen Entwicklung. Geformt aus unintegrierten seelischen Schattenaspekten, wie es Walch beschreibt, verdrängt das Ego die Liebe, die Intuition und das Da-Sein. Es herrschen, wie beim Narzissmus Gefühle von Neid, Eifersucht, Rache, Missgunst und Verachtung vor und führen zu entwertendem oder aggressivem Verhalten. Somit sind die narzisstische und die spirituelle Haltung Antagonisten, die sich im Wesen widersprechen.

In der therapeutischen Arbeit mit narzisstischen Prozessen geht es darum, dem Menschen einen Weg zu sich zurück, zu seinem wahren Selbst und darüber hinaus zu seinem universalen Selbst zu ermöglichen. Die Wiederentdeckung des wahren Selbst bedeutet, in Kontakt zu kommen mit Gefühlen, Bedürfnissen, dem inneren Lebensspender und der Lebensenergie sowie einem Gefühl von Identität darüber, wer und wie ich bin. Wenn die innere Stimme wieder hörbar wird, kann sich das wahre Selbst entfalten: Tue ich etwas, weil es mir Spaß macht, mir gut tut und meiner persönlichen Entwicklung dient oder tue ich es, um anderen und mir etwas zu beweisen, weil „man“ das tut, weil es mich auf meiner Karriereleiter weiterbringt oder weil ich dazu manipuliert werde? Höre ich auf mich, auf meinen Körper, wenn er nicht mehr kann und auf meine Seele, wenn sie etwas nicht will? Welchen Mut erfordert diese Wendung? Traue ich es mir zu oder brauche ich Hilfe, und wenn welche?

Der Weg zu uns und in uns hinein ist gepflastert mit vielen „Bestien“ im Sinne von Symptomen, die aus erlittenen Selbstverletzungen resultierenden und denen wir nun begegnen. Sie verlieren jedoch an Kraft, wenn wir uns ihnen zuwenden und ihre ursprüngliche Funktion als Retter und Hüter unseres Überlebens verstehen lernen. Eine solche Hinwendung zu uns ist die Basis für seelische Gesundheit und für spirituelles Wachstum. Es ist der Weg zum universalen Selbst, dem Erleben der größeren Einheit und Verbundenheit mit dem All-Einen. Hier geht es nicht mehr um narzisstischen Themen, sondern um persönliche Entfaltung in einem größeren Zusammenhang. Das Besser-Sein-Müssen weicht dem Wohlbefinden, der Zufriedenheit und der Glücks, das kleinliche Vergleichen wird überflüssig, die Angst, nicht zu genügen weicht dem Gefühl, getragen und angenommen zu sein.

Literaturhinweise:

Petermann, Frank: Zur Dynamik narzisstischer Beziehungsstruktur. In: Gestalttherapie. Zeitschrift der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie Heft 1, 1988, S.31-41

Wardetzki, Bärbel: Weiblicher Narzissmus – Der Hunger nach Anerkennung. Kösel 1991, 2005

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

Walch, Sylvester: Vom Ego zum Selbst. Grundlinien eines spirituellen Menschenbildes. Beck 2011

Die Autorin: Dr. Bärbel Wardetzki, M.A. ist Diplom-Psychologin und Pädagogin. Sie arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach in freier Praxis. Sie hält Vorträge und Seminare im In- und Ausland, nimmt häufig an Radio- und Fernsehsendungen teil und hat eine Reihe von Büchern über Kränkungen, Narzissmus und Essstörungen geschrieben: „Iss doch endlich mal normal“, „Ohrfeige für die Seele“, „Kränkung am Arbeitsplatz“, „Nimm´s bitte nicht persönlich“, „Weiblicher Narzissmus“ und „Eitle Liebe“ jeweils Kösel Verlag. www.baerbel-wardetzki.de