

Narzisstische Persönlichkeiten

So gehen Sie mit
*Liebes- und
Energieräubern um*



Narzisstische Neigungen und ein gewisses Maß an Selbstliebe gehören zu unserem Menschsein einfach dazu. Krankhafte Narzissten dagegen sind eine Belastung – für sich und ihre Umwelt. Einen solchen zu erkennen, ist gar nicht so einfach. Und noch schwerer kann es sein, sich aus einer Beziehung mit einem krankhaft ichbezogenen Menschen zu lösen. BIO gibt Tipps, wie es trotzdem gelingt!

TEXT: ANNETTE LÜBBERS

Er war ein Topmanager, reiste in Privatjets um die Welt, verdiente ungezählte Millionen und hielt sich selbst für wichtiger als die Bundeskanzlerin. Heute – nach verbüßter Haftstrafe wegen Unterschlagung und Steuerhinterziehung – lebt er ein durchschnittliches Leben. Statt seiner Villa in St. Tropez bewohnt er eine Dreizimmerwohnung in Hamburg. Auch seine Hundert Fuß lange Jacht ist Geschichte. Stattdessen nimmt er den Zug oder fährt Fahrrad: Thomas Middelhoff, Ex-Chef von Bertelsmann und dem Karstadt-Mutterkonzern Arcandor, hat für Hybris, Selbstüberschätzung, Gier und Größenwahn einen hohen Preis bezahlt. Um Narzissten wie ihm zu begegnen, muss man allerdings nicht die Promi-Seiten oder den Wirtschaftsteil der Tageszeitung studieren. Narzissten begegnen uns im ICE und in Konferenzen, stehen mit uns beim Bäcker in der Schlange und manchmal schlafen wir mit ihnen sogar in einem Bett.

Generell versteht die Wissenschaft der Persönlichkeit und Sozialpsychologie unter Narzissmus eine Variante menschlichen Charaktertyps mit einer sehr hohen Selbstwertschätzung und Ichbezogenheit. Hinter der oftmals glamourösen Fassade eines solchen Menschen kann sich eine ausgewachsene narzisstische Persönlichkeitsstörung verbergen. Die Grenzen zwischen einem gesunden



**PROF. DR. MED.
CLAAS-HINRICH LAMMERS**

ist Psychiater und Psychotherapeut. Als Ärztlicher Direktor und Chefarzt der I. und III. Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie ist er an der Asklepios Klinik Nord-Ochsenzoll in Hamburg tätig.

Menschen und einer Persönlichkeit mit einer klinisch bedeutsamen narzisstischen Ausprägung sind allerdings fließend, denn narzisstische Neigungen und eine gesunde Selbstliebe gehören zum Menschsein einfach dazu. In seiner schwach ausgeprägten Form ist der narzisstische Persönlichkeitsanteil sogar mit positiven Eigenschaften verbunden, darunter: ein gesundes Selbstbewusstsein, der berechnete Stolz auf gute Leistungen, Mut und Entschlossenheit in Bezug auf neue Herausforderungen und eine schnelle Verarbeitung von Misserfolgen. Leicht narzisstische Menschen leiden seltener unter psychischen Krankheiten und fühlen sich fast immer gut in ihrer Haut. Erst im Zusammenspiel mit fehlender Empathie, der Unfähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen gut zu gestalten, mangelnder Rücksichtnahme, starkem Dominanzverhalten und der Unfähigkeit zur Selbstkritik wird daraus eine Krankheit. Und die ist – wie Zwillingstudien bewiesen haben – zum Teil sogar genetisch bedingt.

WENN DER TRAUMPARTNER ZUM ALPTRAUM WIRD

Silvia Christine Strauch, Pharmareferentin sowie Pferde- und Hundetrainerin mit Wohnsitz im österreichischen Burgenland, kennt das Leben mit einem krankhaften Narzissten aus eigener Erfahrung. „Genau zwei Monate lang war die Zweisamkeit mit meinem neuen Partner ein Traum. Ich dachte wirklich, nun hätte ich meinen Seelenfreund gefunden und dies sei ein Traum, aus dem ich nie



Als sie depressiv wurde, zog die Pferde- und Hundetrainerin Silvia Christine Strauch die Reißleine und trennte sich von ihrem narzisstischen Partner.

wieder erwachen wollte. Aber schon nach wenigen Wochen wurde aus dem Traum ein Alptraum.“ Mit jedem Tag spürt sie deutlicher, dass dieser Mann eine Rolle spielt und seine wahre Persönlichkeit mit dem Bild, das er von sich zeichnet, nicht das Geringste zu tun hat. Silvia Christine Strauch erlebt, wie ihr neuer Partner immer neue Lügengeschichten erfindet. Und wenn sie ihren vermeintlichen Traummann auf Widersprüche festnagelt, dann reagiert er

entweder sauer oder selbstmitleidig. Nie ist er an etwas schuld, immer sind es die anderen. Für seine schlechte Laune hat er gute Gründe, für die Befindlichkeiten seiner Partnerin fehlt ihm jedes Verständnis. Außerdem manipuliert er ihren Freundeskreis und macht sie klein, wo immer er kann. Trotzdem weigert sich Silvia Christine Strauch eine Zeit lang zuzugeben, dass es sich bei diesem Verhalten um mehr als eine Momentaufnahme handelt: „Am Anfang versuchen wir Frauen ja meist noch, die Zweifel auszublenden, den Partner zu entschuldigen und zu schauen, was man selbst zu der Situation beigetragen hat. Die Reißleine zog ich erst, als ich depressiv und antriebslos wurde und mich dabei ertappte, mich unsichtbar machen zu wollen.“

Kriterien für eine narzisstische Persönlichkeitsstörung

Fragt man Prof. Dr. med. Claas-Hinrich Lammers, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, liegt eine narzisstische Persönlichkeitsstörung dann vor, wenn mindestens fünf von neun Kriterien erfüllt sind:

- Grandioses Gefühl für die eigene Wichtigkeit
- Überzogene Fantasien von Erfolg, Macht, Reichtum, Schönheit, Liebe
- Glaube an die Einzigartigkeit der eigenen Person und daran, dass nur besondere Menschen das zu würdigen wissen
- Verlangen nach grenzenloser Bewunderung
- Übersteigerte Anspruchshaltung
- Von Ausbeutung gekennzeichnete Beziehungen
- Mangel an Empathie
- Neidgefühle
- Arrogante Verhaltensmuster

EIN FEUERWERK EITLER SELBSTDARSTELLUNG

Die Wissenschaft unterscheidet in der krankhaften Form drei verschiedene Typen von Narzissten, die alle eine dysfunktionale Selbstwertregulation aufweisen: erstens den hoch funktionalen, exhibitionistischen Typ, zweitens den grandios-bösartigen, offenen Typ und drittens den verwundbaren, verdeckten Typ. Typ eins ist zumeist erfolgreich im Beruf und verspürt keinerlei Leidensdruck. Typ zwei unterscheidet sich vom Typ eins durch sein deutlich gesenktes Anpassungsvermögen an soziale Situationen, einen Mangel an Empathie und ein ausbeuterisches Verhalten in zwischenmenschlichen Kontakten sowie eine Neigung zu Aggression und Wut. Typ drei zeigt dagegen kaum selbstidealisierende Tendenzen und wird von der Umwelt eher als eine depressive, ängstliche und selbstunsichere Persönlichkeit erlebt. Studien weisen darauf hin, dass traumatisierende und negativ aufgeladene Situationen in der Kindheit zumindest die letztere Form von Narziss-



mus befördern können. Welcher Typ auch immer sich in Ihrem Leben einnistet: Ein krankhafter Narzisst kann Ihnen das Leben zur Hölle machen.

Obwohl sie bereits zuvor mit solchen Menschen zu tun hatte, fiel auch Silvia Christina Strauch zunächst auf den ach so charmant wirkenden Typen herein. Kein Wunder: Narzissten sind auf den ersten Blick gar nicht so leicht zu erkennen. Dazu spielen sie ihre Rolle in den ersten Wochen und Monaten einfach zu gut. Jedenfalls so lange, bis sie den begehrteten Menschen am Haken haben. Prof. Dr. med. Claas-Hinrich Lammers, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt: „Gerade Narzissten des Typs eins haben zum Teil sehr gut ausgeprägte kognitive Fähigkeiten, wenn auch nicht auf einer emotionalen, sondern auf einer intellektuellen Ebene. Als möglicher Partner oder Partnerin fühlt man sich durch das abgebrannte Feuerwerk eitler Selbstdarstellung erst einmal

beeindruckt. Und in der ersten Zeit vermag es so mancher Narzisst ja auch, seinem Gegenüber respektvoll und wertschätzend zu begegnen. Erst wenn der Alltag sozusagen die Schminke wegwischt, zeigen sich die charakterlichen Defizite eines Narzissten in aller Deutlichkeit.“

„In seiner schwach ausgeprägten Form ist der narzisstische Persönlichkeitsanteil sogar mit positiven Eigenschaften verbunden“

Vorgesetzter einfach nur eine schlechte Phase hat und sich seine positiven Eigenschaften schon zeigen werden. Oder Sie neigen dazu, die Probleme im Umgang miteinander einfach ausdiskutieren zu wollen. Tatsächlich ist es aber ähnlich aussichtsreich, an die Einsicht eines Narzissten zu

WAS TUN, WENN DER CHEF EIN NARZISST IST?

Können wir einem Narzissten in der Partnerschaft noch durch Trennung entkommen, sind wir anderen mehr oder weniger hilflos ausgeliefert: Als Arbeitnehmer in der Firma können Sie Ihrem narzisstischen Chef – kurzfristig gesehen – nicht einfach ausweichen. Eine Zeit lang mögen Sie noch die Hoffnung haben, dass Ihr



24h ein gutes Bauchgefühl!



- ✓ Für die Darmschleimhaut¹⁾
- ✓ Für das Immunsystem²⁾
- ✓ Während und nach Antibiotika-Therapien

Durch **Aufteilung der Tagesdosis** auf 4 Kapseln bleiben **alle Darmabschnitte** über den ganzen Tag **versorgt**.



40 Kapseln
PZN: 13839419

80 Kapseln
PZN: 13839425



Erhältlich in Reformhäusern, Apotheken oder unter www.wolz.de.

1) Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.
2) Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



12 Tipps im Umgang mit Narzissten

Die Tipps stammen von Ulrike Fuchs, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Paartherapeutin, Dozentin und Autorin aus München (www.muenchen-heilpraktiker-psychotherapie.de).

- 1 Lassen Sie sich nicht blenden.
- 2 Bleiben Sie emotional unabhängig.
- 3 Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstsicherheit.
- 4 Nehmen Sie das narzisstische Verhalten nicht persönlich.
- 5 Machen Sie sich keine Vorwürfe, Narzissten sind beziehungsunfähig.
- 6 Nehmen Sie die Warnsignale ernst und reflektieren Sie die Situation.
- 7 Achten Sie auf sich und Ihr Wohlbefinden.
- 8 Schützen Sie sich vor emotionalem Missbrauch.
- 9 Zählen Sie auf Fakten und ignorieren Sie die Strategie „Opferrolle“.
- 10 Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Erfahrungen.
- 11 Lernen Sie, Nein zu sagen, und zeigen Sie klar und deutlich Ihre Grenzen.
- 12 Nehmen Sie sich die Zeit und den Raum, die/den Sie brauchen, um sich wieder auf sich selbst besinnen zu können.



appellieren wie einen fahrenden Zug mit dem Lasso einfangen zu wollen. Prof. Lammers macht deutlich: „Mit dem verzweifelten Appell an einen menschlicheren Umgang und mehr Verständnis kommen sie bei solchen Menschen keinen Schritt weiter. Es gibt nur eine Strategie, den Umgang mit einem Narzissten kurzfristig zu entschärfen: Analysieren Sie die Situation sachlich und möglichst emotionslos. Verzichten Sie darauf, gerade von diesem Menschen gemocht oder respektiert zu werden. Distanzieren Sie sich innerlich so weit wie möglich und dann schauen Sie, ob Sie dauerhafte Lösungen finden – etwa durch Versetzung oder Kündigung.“ Und er fügt an: „Vielleicht werden Sie auch versucht sein, der Situation mit Humor zu begegnen. Aber auch das ist nahezu aussichtslos. Ein Narzisst wird wahrscheinlich aggressiv auf Witz oder Ironie reagieren, da er oder sie einfach nicht dazu fähig ist, sich selbst humoristisch oder gar selbstironisch zu betrachten.“

Da den meisten Narzissten jede Art von Einsicht fehlt, welche verheerenden Einfluss sie auf ihre Umwelt haben, lassen sich Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung natürlich kaum jemals behandeln. Da sie selbst zumeist keinen Leidensdruck empfinden und sie sich für

den Leidensdruck anderer nicht öffnen können, gibt es für sie keinerlei Grund, sich in Therapie zu begeben. Die wenigen, die es doch tun, gehören im Regelfall zu Typ drei. Wie Daniel Brodersen. Nach fünf Suizidversuchen hat sich der Westfale endlich therapeutische Hilfe gesucht:

In der Westfalenpost erzählt er im November 2019 seine Geschichte: „Ich habe mein Leid und meinen Schmerz nicht verstanden. Meine Wut und Verbitterung haben mein Umfeld abbekommen. Wenn etwas in meinem Leben nicht klappte, habe ich mich abgelenkt – mit arrogantem Verhalten, neuen Partnerinnen, Alkohol und waghalsigen Aktionen. Ich bin weggelaufen, aber nie auf die Idee

gekommen, mein eigenes Verhalten zu reflektieren.“ Nachzulesen ist die Geschichte von Daniel Brodersen in seinem Buch „Ein Narzisst packt aus“, erschienen 2018 unter dem Pseudonym Leonard Anders.

AUCH NARZISSTEN ZAHLEN EINEN HOHEN PREIS

Silvia Christine Strauch hat durchaus Verständnis dafür, dass es vielen Betroffenen nur schwer gelingt, sich aus solchen ungunstigen Beziehungen zu lösen. „Je länger es dauert, desto mehr fehlt die Kraft für einen Neuanfang“, sagt sie. Für

„Den meisten Narzissten fehlt jede Art von Einsicht, welche verheerenden Einfluss sie auf ihre Umwelt haben“

Silvia Christine Strauch wäre das dauerhafte Leben an der Seite eines solchen Partners tatsächlich unvorstellbar, andere Frauen treffen diese Entscheidung durchaus bewusst. Prof. Lammers kennt Gründe: „Eine wenig erfolgreiche Frau ohne großes Selbstwertgefühl sonnt sich unter Umständen in den Erfolgen ihres Mannes und nimmt für die hohe soziale Stellung, die ein Narzisst seiner Partnerin möglicherweise bietet, persönliche Demütigungen und die eigene Unterordnung in Kauf.“

Thomas Middelhoff hat für seinen Narzissmus jedenfalls einen hohen Preis bezahlt: Von seiner Frau ist er geschieden, sein Vermögen hat er verloren, eine Anstellung als Manager wird er wohl kaum mehr finden. Die vergangenen Jahre, sagt er, haben ihn Demut gelehrt. Ihn vielleicht sogar geheilt von seiner krankhaften Ichbezogenheit. „Das war in meiner Zeit im offenen Vollzug, wo ich in einer Behindertenwerkstatt in Bethel gearbeitet habe“, zitiert ihn im November 2019 die Zeitschrift Publik Forum. „Die Menschen dort klagen nicht, weder über ihre Behinderung noch über ihre Herausforderungen im Alltag. Sie sind voller Gottvertrauen und Lebensfreude und empfinden Dankbarkeit für alles, was ihnen zuteil wird. Das hat mich weggeführt von meiner ichzentrierten Selbstwahrnehmung.“

BUCHTIPPS



» KRANKHAFT NARZISSTEN ENT-TARNEN «
Silvia Christine Strauch,
dielus edition 2019,
240 Seiten, 19,99 Euro

» EIN NARZISST PAKT AUS. EHR- LICHKEIT GEGENÜBER DEM INNEREN KIND UND GESELL- SCHAFTLICHE ANERKENNUNG «

Leonard Anders, Tectum 2018,
491 Seiten, 21,95 Euro



» BIN ICH EIN NARZISST? ODER EINFACH NUR SEHR SELBSTBEWUSST? «

Claas-Hinrich Lammers und Gunnar Eismann, Schattauer 2019,
163 Seiten, 20 Euro



Ein von Experten bestätigter weltweit einzigartiger **ORT DER KRAFT**

Biologisch gebautes Hotel mit feiner BIO-Küche, Meditationen, Massagen etc. Wir freuen uns auf Sie.

Hotel Sass da Grüm
 Tel. +41 91 785 21 71
 CH-6575 San Nazzaro
 www.sassdagruem.ch

weiter Wechselkurs für EU-Münzen
 € 1,00 = CHF 1,20

HOTEL Sass da Grüm

BIO-Frühlingsaktion: Kolloidales Silber

15% Rabatt*

www.silberstab.de
 service@silberstab.de
 Medizin: 02027 Radlitz

* Rabatt-Code: BIOfrühling20, gültig bis 30.04.2020

Man-Koso
Nur ein starkes Immunsystem* kann sich gegen Viren wehren!

***Man-Koso enthält natürliches Vitamin C, das Selbstheilungskräfte zu mobilisieren hilft.**

M-K Europa GmbH & Co. KG
 Siedlungsweg 2 | 36148 Kalbach
 Tel. 0049(0)9742/9300272 | www.mk-europa.de