



„Narziss“ Gemälde von Caravaggio, 1596

Selbstbewusst oder selbstverliebt?

Wie viel Narzissmus verträgt der Mensch?

Ein Vortrag von Margrit Schafranek im Mosaikhaus, 22.3.2019

In unserer heutigen Zeit wird viel über Narzissmus gesprochen und geschrieben, und seit Trump im Amt ist, bekommen wir es doch sehr schön gezeigt, wie ein Narzisst sich entfalten kann. „Mensch, was bin ich toll!“ das ist die Devise und die wird auch nicht hinterfragt. Der kürzlich verstorbene Designer Karl Lagerfeld hat in einem Interview auf die Frage, ob er Angst habe vor dem Tod gesagt:

1. „Ich bin unsterblich“ und 2. „Die Welt fängt mit mir an und hört mit mir auf.“

Auch das die Aussage eines Vertreters des Narzissmus.

Wobei es ganz wichtig ist zu bedenken, dass es auch den gesunden Narzissmus gibt. Wir brauchen auch die Selbstbewusstheit, damit wir um unsere Stärke wissen, um unseren Wert und unser Recht auf's Mensch sein. Der kranke Narzissmus ist ja die Seite, die das Leiden schafft. Wobei es erwiesen ist, dass das Umfeld eines Narzissten mehr leidet als er selbst.

Narzisstisch können wir alle reagieren. Schrullen haben wir alle und empfindlich sind wir auch. Die sogenannte „narzisstische Kränkung“ hat sicher jede und jeder von uns schon erlebt. „Warum bist du denn jetzt so gekränkt? Es war doch gar nicht so gemeint.“ Wir sind aber gekränkt, verletzt und schwer getroffen. Da wackelt unser Selbstbild, wir fühlen uns verunsichert und sind maßlos wütend über den Angreifer, der es doch gar nicht so gemeint hatte.

Der Mythos von Narziss

Beginnen wir doch einmal mit dem griechischen Mythos von dem Jüngling Narziss, der ja diesem Phänomen den Namen gegeben hat.

Narziss war der Sohn der Nymphe Leirioppe und des Flussgottes Kephissos. Leirioppe war nun ganz vernarrt in ihren schönen Sohn und ging zum Seher Teiresias mit der Frage, ob ihr Sohn lange leben werde. Teiresias antwortete: „Wenn er sich niemals selbst kennt.“ Damit konnte die Mutter nun nicht sehr viel anfangen.

Narziss wuchs heran und war ein bildschöner Jüngling. Viele bewunderten ihn wegen seiner Schönheit, viele verliebten sich in ihn. Narziss aber wies sie alle voll Stolz und Arroganz ab. Er hatte es sogar gewagt, einem Verehrer einen Dolch zu schicken, um seiner Sehnsucht ein Ende zu machen, was dieser auch tat. Ein anderer junger Mann war über die Abweisung von Narziss so wütend, dass er darum betete, Narziss solle auch einmal selbst die unerfüllbare Liebe erfahren.

Nemesis, die Göttin der Vergeltung, erhörte das Gebet.

Als Narziss, mittlerweile 16 Jahre alt, wieder einmal auf der Jagd war und durstig aus einer Quelle trinken wollte, sah er dort sein

Spiegelbild, in das er sich sofort unsterblich verliebte. Er war fasziniert von seiner Schönheit, die ihm ja alle immer bestätigten hatten. Er konnte sich nicht mehr losreißen von diesem Bild. Er verlor alle Lebenskraft und starb in unerfüllter Liebe zu sich selbst an der Quelle.

Nach seinem Tod wuchs an dieser Stelle die Narzisse.

Soweit der Mythos. Narziss verliebt sich unsterblich in sein eigenes Spiegelbild, was ihn letztlich tötet.

Bleiben wir einmal bei dem **Spiegel**, der uns im alltäglichen Leben ja als Reflexionsfläche dient. Er zeigt uns auf, wo Ungereimtheiten im Gesicht sind. Wir sehen uns selber an, nehmen uns ins Gegenüber mit Abstand.

Es gibt sehr interessante Versuche mit Kindern und Tieren, die eine gewisse Zeit brauchen, um in das Bewusstsein zu kommen, dass sie sich selbst reflektieren.

Anfangs ist das Spiegelbild ein anderer.

Unser Hund bellte seinen ‚Artgenossen‘ im Spiegel heftig an, war er doch im falschen Revier.

In der Pubertät wird der Spiegel oft zum Zentrum des Lebens, sehr zum Ärger aller anderen Familienmitglieder. Die Warteschleife vor der Badezimmertür kann ein Lied davon singen.

„Spieglein, Spieglein an der Wand...“

Der Spiegel hilft dem Jugendlichen sich im Außen zurechtzufinden. Er hilft bei der eigenen Selbstsuche. Das Chaos im Inneren braucht die Vergewisserung im Außen, dass die „Fassade“ wenigstens stimmt.

Für Erikson, ein Entwicklungspsychologe, ist diese Phase bestimmt durch die Identitätssuche. Der Jugendliche braucht jetzt eine Sicherheit in seinem Selbstsein. Ist die gefunden und gelungen, kann er sich auf ein Gegenüber einlassen. Diese neue Phase, die erste des Erwachsenenalters, nennt Erikson dann die Phase von Intimität und Distanzierung. Wenn sie nicht gelingt, bleibt der Mensch in einer Selbstbezogenheit stecken und der Bezug zum anderen kann nicht gelingen. „Der Jugendliche, der sich seiner Identität noch nicht sicher ist, scheut vor der Intimität mit anderen Menschen zurück.“ (Erikson. *Identität und Lebenszyklus*, S. 115)

Damit landen wir wieder bei Narziss. Er bleibt selbst bezogen. Er findet nicht zum „Du“. Er bleibt verliebt in sich selbst. Er sucht nicht nach seinem Wesen und seiner inneren Persönlichkeit, sondern er sucht sich in seinem Äußeren.

Freud formuliert das in seiner 1914 erschienenen Schrift „Zur Einführung des Narzissmus“ so, „dass der Narzisst den eigenen Leib behandelt wie sonst den eines Partners. Er schaut auf den eigenen Leib mit dem Wohlgefühl der eigenen Befriedigung.“

Wenn wir uns nun die Symptome näher anschauen, ist es gut, den Mythos im Hinterkopf zu behalten.

Die narzisstische Persönlichkeit

In der Fachliteratur finden wir die unterschiedlichsten Ansätze zu unserem Thema, aber eines ist allen gemein: **Es besteht eine große Kluft zwischen dem gelebten und gefühlten Selbstbild des Narzissten.**

„Mensch, was bin ich toll!“ und gleichzeitig:
„Ich bin immer nicht richtig.“

Hinter der Fassade des großen Auftritts steht eine kleine unsichere Person. In der Fachliteratur heißt es dazu:

- Grandiosität versus Selbstzweifel
- Größenwahn versus Depression
- Egomane versus Selbsthass

Ein narzisstischer Mensch kann im Beruf sehr erfolgreich sein, gleichzeitig aber eine entsetzliche Leere im persönlichen Leben empfinden. Begegnen wir einem Narzissten, sehen wir nicht das Innen. Wir werden konfrontiert mit dem Äußeren. Das ist eine Herausforderung. Da tritt jemand auf mit Charme, Selbstbewusstsein, ist im Mittelpunkt des Geschehens. Solche Menschen sind oft hoch motiviert, schnell, können überzeugen, sind zielstrebig, entscheidungsfreudig und auffällig wenig interessiert an den Anderen. Es sind oft Führungskräfte oder sie stehen in Berufen, die ihnen eine dominante Position geben, wie Ärzte, Anwälte, Lehrer, Therapeuten und Helfer in sozialen Berufen.

Diese auftrittstarken Menschen schaffen Atmosphären. Manche im Umfeld fliegen darauf. Es gibt Bewunderer und Fans. Aber es

gibt auch Gegner. Die haben es im Dunstkreis eines Narzissten sehr schwer, denn es gibt nur eine Meinung und das ist die seine. Wird dem Narzissten Lob und Bewunderung entgegengebracht, kann er freundlich und sehr charmant sein. Bekommt er jedoch Kritik, so reagiert der Narzisst übertrieben empfindlich, fast kindisch. Damit kann er nicht umgehen. Das ist „Majestätsbeleidigung“.



Warum reagieren diese bühnenstarken Menschen so?

Wir haben es erst einmal mit Menschen zu tun, die eine übergroße Form der Anpassung entwickelt haben. In der analytischen Psychologie spricht man da von der Ausbildung der **Persona**.

Die Persona ist die vom Bewusstsein eingenommene Ich-Rolle in der Welt. Für einen narzisstischen Menschen muss diese Rolle perfekt sein. Es ist die glänzende Fassade für das Umfeld. Und die muss stimmen! In dieser perfekten Rolle können sie sich auch permanent inszenieren.

Das strengt natürlich an, immer perfekt und glatt zu sein, deshalb wird der Mensch darin auch oft sehr starr. Man spricht dann von der Ich-Starre. Aber je starrer jemand ist, desto unbeweglicher wird er auch. Unbeweglich hinsichtlich anderer Meinungen, Ansichten und Standpunkten. Vor allem auch gegenüber Kritik.

Jede Kritik ist ein Angriff auf die Bastion. Humor ist niemals gefragt. Kritik oder humorvolle Infragestellungen bedrohen den Narzissten und lassen das starre Gebäude wackeln. Narzisstische Menschen ziehen sich dann oft hinter die Burgmauern zurück. Sie sind tief gekränkt. Keiner kann es ihnen dann recht machen.

Aber: Wann bauen wir Mauern? Wann setzen wir Grenzen? Doch dann, wenn wir nicht verletzt werden wollen, wenn wir uns bedroht fühlen.

Ursachen der narzisstischen Störung

Damit kommen wir zu den Ursachen der narzisstischen Störung. Es handelt sich um eine **Frühstörung**. Sie hat ihren Ursprung in der frühen Kindheit. Am Anfang des Lebens steht das Kind in einer absoluten Abhängigkeit zu den Erwachsenen, es ist total angewiesen auf die verantwortlichen Bezugspersonen. Die Einheit von Mutter und Kind ist die Urzelle für das Unvertrauen und die Geborgenheit des Kindes. Fühlt sich ein Kind genährt, gestillt

und geliebt und erfährt es darin eine Verlässlichkeit, so schafft dies Grundvoraussetzungen für ein stabiles Lebensgefühl. Überraschenderweise spricht man hier auch vom „Spiegeln“.

Die Mutter spiegelt das Kind. Sie reflektiert das Kind in den jeweiligen Bedürfnissen. „Das Kind spiegelt sich in den Augen der Mutter“, so nennt es Heinz Kohut. Gemeint ist damit der aktive Austausch von der Mutter zum Kind mit der zentralen Grundaussage: „Du stimmst so, wie du bist. So wie du bist, bist du liebenswert.“ Das schafft Vertrauen und gibt den Boden für ein stabiles Selbstwertgefühl.

Wenn es nun in dieser frühen Zeit keine Kontinuität von „Spiegelung“ gegeben hat, verunsichert das den Säugling. Die Verlässlichkeit wird nicht erfahren. Grund kann ein Beziehungsabbruch sein, weil die Mutter oder eine andere Bezugsperson ausfällt, stirbt, die Familie verlässt oder das Kind in ein Heim kommt. Das Kind wird auf sich selbst zurückgeworfen.

Die Verunsicherung kann mit zunehmendem Alter stärker werden. Situationen des Alltags werden dann summiert. Das Grundgefühl: „Ich bin nicht richtig.“ stabilisiert sich dann.

Da Kinder ja hoch sensibel sind und überleben wollen, drehen sie jetzt die Sache um und fragen: „Wie also soll ich denn sein?“ Sie fangen an, sich anzupassen.

Nehmen wir ein Kind mit einer kreativen Seite. Es kommt zur Mutter mit einem Phantasiebild. Ganz stolz. Die Reaktion der eher rationalen Mutter: „Was soll das denn sein? Mal doch mal was Richtiges.“ Das Kind wird frustriert im eigenen Gefühl. Wiederholt sich das, fängt es an, das „Richtige“ zu malen und verschiebt das eigene Fühlen immer mehr nach innen.

Ein empfindsames Kind, das leicht zum Weinen neigt, wird öfter ausgelacht. „Weinen ist was für Weicheier.“ Wiederholt sich diese Reaktion, wird das Kind unsicher in den eigenen Gefühlen und passt sich an. Denn es will ja richtig sein.

Leben Eltern über das Kind, fordern sie oft unbewusst ihre eigenen Werte vom Kind. Sehr pragmatische Eltern fordern dann Leistung und Erfolge in der Welt vom Kind. Darin erfährt das Kind nun die Annahme, dass es richtig ist, also bringt es die Erfolge. Also wird es perfekt. Es bringt große Leistungen. Misserfolg ist dann wie Liebesverlust. Wenn es die Leistung nicht bringen kann, bricht die große Verunsicherung aus. **Denn das Selbstwertgefühl ist ja nicht auf dem eigenen Fühlen aufgebaut, sondern auf den Werten der Eltern.** Die eigenen Gefühle sind nach innen abgewandert. Sie sind verschlossen wie in einem Tresor. Und wer den Schlüssel hat, weiß niemand mehr.

**Der Narzisst kann nicht mitfühlen,
empfindet keine Empathie für Andere.
Er fühlt sich ja selbst nicht.**

Ein interessantes Phänomen ist die Kindheitsamnesie bei narzisstischen Persönlichkeiten. Es gibt bei ihnen kaum Erinnerungen an Erlebnisse aus der Kindheit. Gehen wir davon aus, dass das Vergessen ein Abwehrmechanismus ist von Gefühlen, die das Bewusstsein bedrohen, dann ist dieses Symptom verständlich. Ihre ganze Energie richten sie auf die perfekte Fassade aus. Nach innen sind sie verschlossen, das Außen muss glatt und glänzend sein. Das Motto ist permanent: „Ich bin toll!“

Deshalb ist es auch sehr schwierig mit Narzissten in Krisenzeiten,

die sich z.B. aus der Beziehungssituation ergeben, zu arbeiten, da sie so gar keinen Bezug zu ihrem Inneren herstellen. Sie können die Fehler sehr schnell im Außen sehen.

Standardsätze sind dann z.B. in einer ersten Therapiesitzung: „Ich weiß eigentlich nicht, warum ich hier bin. Aber meine Frau meint, ich soll mal kommen. Dabei habe ich gar keine Probleme. Sie ist das Problem.“ Der Konflikt bedroht ihr Ich-Gebäude und sie fühlen sich abgewertet. Um sich zu schützen, wehren sie selber ab. „Wenn ich doch stimme, müsst ihr falsch sein.“

Fassen wir kurz zusammen: Emotionale Verwahrlosung durch Bezugspersonen, narzisstische Besetzung der Kinder durch die Eltern, aber auch eine zu starke Verwöhnung von Seiten der Eltern kann das Selbstwertgefühl der Kinder verunsichern. Sie verlieren das gesunde Gefühl der Selbsteinschätzung. Sie überschätzen sich, z.B. bei der Verwöhnung, und rutschen dann bei ausbleibendem Erfolg in die Depression. Ausgespannt zwischen Großartigkeit und Depression bleibt der Mensch doch in sich labil und unsicher.

Was aber heißt das nun für den Umgang mit Narzissten?

Nehmen wir ein Beziehungsbeispiel: Ein narzisstisch angelegter Mensch verliebt sich. Er kann jetzt sehr engagiert sein. Er kann schenken und überraschen. Er investiert viel. Die Partnerin ist dann „mein ganzes Glück, die Liebe meines Lebens, die schönste Frau der Welt.“ Soviel Zuwendung lässt niemanden kalt. So umworben zu werden, ist doch großartig. Die Frau gibt der Werbung nach. Für sie, die die Gefühlsstärkere ist, beginnt jetzt die eigentliche Beziehung.

Für den Narzissten ist es jetzt genug. Er hat seinen Erfolg. Er bringt den Triumph nach Hause. Er hat seine Bestätigung bekommen. Solange die Beziehung noch in seine Richtung fließt, ist alles gut. Beginnt die Partnerin nun aber, sich mehr Nähe zu wünschen, größere Verbindlichkeiten zu leben, gefühlsbezogene Gespräche einzufordern, zieht sich der Narzisst zurück. Nähe kann er nicht zulassen. Er fühlt sich dann kontrolliert. Über seine Gefühle kann er nicht sprechen, denn die sind ihm ja selbst verschlossen. Wenn jetzt auch noch eine Entwicklung bei der Partnerin einsetzt, die sie zu Erfolgen führt, wackelt das System von der anfänglichen Bewunderung. Kritik am System von Seiten der Partnerin wird dann mit Kommentaren abgetan wie: „Du spinnst doch total. Du bist doch psychisch nicht ganz gesund. Du musst mal an dir arbeiten.“

Denn, das ist ein Hauptmerkmal beim Narzissten, **es gibt keine Einsicht.** Immer sind die Anderen schuld. Diese Schuldzuweisungen können sehr verletzend sein. Er stellt damit unbewusst eine Situation her, wie er sie als Kind erlebt hat. Nur steht er jetzt auf der machtvollen Seite, nämlich auf der Seite der Erwachsenen. Wir dürfen nicht vergessen, dass die aufgeblähten Selbstwertgefühle ja entstanden sind als Abwehr gegen die Erfahrung des ohnmächtigen Ausgeliefertseins an frustrierte und vergewaltigende Erwachsene.

(Wahrscheinlich können wir uns alle an solche Ohnmachtssituationen in der eigenen Kindheit erinnern. Auch wir haben manchmal Narzissten in unserer Kindheit ertragen müssen.)

Es gibt da die unterschiedlichsten narzisstischen Elterntypen. Die *sympiotisch-idealisierenden*, die sich nur über die herausragen-

den Leistungen der Kinder definieren, sei es in Schule, Sport, Musik oder Aussehen. Da wird das Kind narzisstisch besetzt, um die eigene Selbstwertschwäche mit den Erfolgen der Kinder zu stärken.

Es gibt auch den *abfällig-abwertenden* Elterntyp, der sich aufwertet, indem er das Kind abwertet. „Du bist so dumm, dick und hässlich. Wir sind unerreichbar großartig.“

Für den *ignorierend-desinteressierten* Elterntyp ist das Kind nur lästig. Die Eltern sind so mit sich beschäftigt, dass ein Kind nur stört. Kinder von narzisstischen Eltern suchen meist die Therapie auf, um sich selbst wiederzufinden. Sie haben zu lange mit einem „falschen Selbst“ gelebt und sind grundverunsichert in sich selbst. Narzisstische Eltern haben (wie narzisstische Partner) kein Interesse an einem therapeutischen Weg ihres Kindes, denn die Eltern haben keinen Fehler gemacht.

Letztendlich haben wir alle schon irgendwie narzisstische Verhältnisse kennen gelernt. Sei es in der Kindheit, in der Schule, in Ausbildungsverhältnissen oder in der eigenen Beziehung.

*Abschließend lässt sich sagen: **Narzissten sind harte Nüsse.** Sie gehen vielleicht mal ins Gespräch, aber nicht aus eigener Einsicht. Wenn eine narzisstische Person sich auf einen Selbst-erfahrungsweg einlässt, dann braucht es viel Zeit und Geduld.*

Wer wagt sich schon freiwillig aus einer Ritterburg heraus und wer wagt sich auf der anderen Seite in die Nähe. Die Geschosse können treffen. Die Geschosse treffen dann eben auch den Helfer.

Der Narzisst hat ein Selbstbild, das es zu korrigieren gilt. Die Korrektur könnte wie folgt sein:

Ich gestehe Defizite ein.

Ich werde Kritik-fähig.

Ich arbeite an mir.

Ich hole Entwicklungsschritte nach.

Ich übernehme Verantwortung für meine Fehler.

Ich versöhne mich mit meiner Vergangenheit.

*Damit benennen wir eine **reflektierte Sicht** auf das eigene Leben. Diese Reflektion schließt Außen und Innen mit ein. „Ich bin so, wie ich bin, in Ordnung.“*

C. G. Jung hat es mit dem Satz formuliert:

„Ich bin nur das.“

Und damit ist die Gesamtheit meiner Person gemeint, die ich annehme und bejahe. In der Annahme meiner selbst liegt dann auch die Annahme und Bejahung des Mitmenschen. Ich akzeptiere meine Menschlichkeit und Unvollkommenheit, meine Verletzlichkeit und meine Endlichkeit.



Margrit Schafranek hat zunächst Germanistik, Theologie, Philosophie und Sport studiert und anschließend als Gymnasiallehrerin gearbeitet. Mit ihrer Familie lebte sie einige Jahre in Finnland und Ägypten - ihr Mann war dort als Pastor im kirchlichen Dienst tätig. Frau Schafranek hat in der Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos Rütte gearbeitet und ein Studium der Analytischen Psychologie am C G Jung Institut in Zürich abgeschlossen. Seit 1990 arbeitet Frau Schafranek in eigener Praxis für analytische Psychotherapie in Dorfmark, mit den Schwerpunkten auf Paarberatung, Traumarbeit, Tanz und Bewegung. Ausbildungen in Tanz und Körperausdruck sowie Schauspielseminare am Tschchow Institut in Berlin gehören ebenso zum Lebensweg Margrit Schafraneks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 15 Enkeln.

Auf der Suche - Ein Gedicht von Bettina Bremer

Ich bilde schrecklich gern mich fort
an diesem oder jenem Ort,
bloß nicht zu Haus' wo alles bleibt
und nichts zum Höhenflug mich treibt.

Ein Malkurs war in Gambia,
da saß ich in der Loggia
mit Staffelei und Borstenpinsel
und malte rote Blutgerinnsel.
Sieh an, da war doch sonnenklar,
die Medizin lag mir wohl nah!



So buchte ich als nächstes dann
ein Seminar in St. Johann.
'Durch Handauflegen Heilung schenken'
der Titel gab mir nicht zu denken.
Erst als ein Rolf aus Friedenau
gleich beide Hände ganz genau
auf meinen Brüsten deplatzierte
und mir dann auch noch suggerierte,
dass das so auf dem Lehrplan stand,
entschied ich mich für Griechenland.

Und auf der Sonneninsel Kos,
da bauten wir zu fünft ein Floß.
'Sich treiben lassen' hieß das Ziel.
Das Floß jedoch war instabil,
so dass nach kurzer Zeit es sank
wobei zum Glück niemand ertrank.

Ich tanzte Bauch und meditierte,
umarmte Bäume und jonglierte
mit anderen, auch auf der Suche
nach etwas was man nicht im Buche,
weder auf Kos noch St. Johann
so mir nichts dir nichts finden kann.

Da traf mich ganz profan beim Bücken
ein Hexenschuss in meinen Rücken.
Der Schmerz, er zwang mich in die Knie
und aus der Perspektive sah ich sie:
Ziemlich verwahrlost und verstört
klemmte sie hinter meinem Herd!

Ich quälte mich die zwei, drei Schritte
und nahm sie endlich an mich:
Meine Mitte!