

## Wesensart eines Narzissten

Die allgemeine Meinung über Narzissten ist gewöhnlich, dass es sich hierbei um aufgeblasene, selbstverliebte, egoistische und arrogant von oben herab schauende Menschen handelt. Narzisstische Persönlichkeiten erscheinen selbstbewusst, souverän und unnahbar. Niemand kann sich mit ihnen messen. Um dieses Bild von sich aufrechtzuerhalten, sind Narzissten bereit, einen geradezu irrsinnigen Kraftaufwand zu betreiben.



Toll bin ich, nicht wahr?

„Der sehr narzisstische Mensch hat eine unsichtbare Mauer um sich erstellt; er ist alles, die Welt ist nichts oder vielmehr: Er ist die Welt.“

/Erich Fromm/

Ein Narzisst tut in jeder Situation alles nur aus einem einzigen Motiv heraus: Er will Bewunderung für seine Leistungen und für seine einzigartigen Talente. Diesem Grundbedürfnis jagt er jeder Sekunde seines Lebens hinterher. So paradox und wenig nachvollziehbar es auch klingen mag, aber die narzisstische Persönlichkeit kennt in der Tat keine anderen Beweggründe als sich ständig selbst zu inszenieren.

Um dies zu erreichen, bläht sich ein Narzisst auf, macht sich größer als er in Wirklichkeit ist und will jedem ständig präsentieren, welche einmaligen Begabungen in ihm stecken. In seinem Lebensumfeld glaubt er, der Allerbeste und der Allergrößte, die niemals kopierbare Koryphäe seines Fachs, das unantastbare Genie seiner Spezies und der hypergalaktische Schöpfer des Universums zu sein. Er ist zutiefst von sich selbst überzeugt, fühlt sich in jeglicher Hinsicht den anderen überlegen und lässt auch keinen Zweifel daran aufkommen. Dieses Selbstbewusstsein kann beeindruckend wirken, hat aber auch seine Schattenseiten.

Um dieses Selbstbild aufrechterhalten zu können, ist ihm fast jedes Mittel recht. Moralische Bedenken trägt er nicht mit sich herum. Im Grunde verhält er sich wie ein Raubtier auf Nahrungssuche: Er pirscht sich unauffällig heran, achtet darauf, dass niemand etwas mitbekommt und schlägt dann überraschend und unverhofft zu. Menschliche Züge wie Mitgefühl sind ihm fremd, ethische Überlegungen blendet er zugunsten seines übermächtigen Hungers nach Anerkennung aus. Diese Sucht nach Bewunderung ist für ihn ein unterschwelliges, immerwährendes Grundgefühl.

### Ein Narzisst braucht ständig Bewunderung

Auf die Dauer kann aber eine narzisstische Persönlichkeit ihr wahres Gesicht nicht verstellen. Im Leben wird es immer wieder Situationen geben, in denen sich der Narzisst nicht ausreichend beachtet fühlt. Wobei dieses Gefühl eben rein subjektiver Art ist. Objektiv

## Narzissmus

gesehen kann sich nun einmal auf dieser Welt nicht jeder und alles ständig um ihn drehen. Es gibt Augenblicke, da stehen andere Dinge im Vordergrund des Interesses. Auch wenn eine momentane Abwendung nichts mit ihm zu tun hat und keinesfalls in böser Absicht erfolgt, so erlebt dies der Narzisst bereits als eine zutiefst beleidigende Nichtachtung seiner Person. Für den Narzissten ist das dann so, als wenn man den Stecker einer Lampe aus der Dose zieht. Wenn der Narzisst keine Zuwendung und Bewunderung erhält, vergeht ihm die gute Laune, so wie der Lampe das Licht ausgeht.

Beim Narzissmus kommt es bei den ständigen Grandiositätsgefühlen zu einer wahren „Ich-Flut“. Die eigene Person und die eigenen Leistungen müssen immer und immer wieder zur Hauptsache gemacht werden. Ein Narzisst merkt nicht einmal, wenn er beginnt, allen anderen damit auf die Nerven zu gehen. Er kann sein eigenes Selbst nur durch die permanente Bestätigung anderer stützen und besitzt damit einen ausgeprägten Mangel an Selbstwert. Das Ich des Narzissten ist durch geringste Missachtung oder Kritik äußerst anfällig und im Grunde nur vordergründig stark. Umso mehr unternimmt der Narzisst den hartnäckigen Versuch, sich größer zu machen als er in Wirklichkeit ist. Er leidet unter einer „Profil-Neurose“ und wird zu deren Sklaven. Es ist wie eine Droge. Die Reizeinwirkung muss nicht nur regelmäßig erfolgen, sondern sie muss sich auch immer weiter steigern, damit er sie mit zunehmendem Konsum überhaupt noch wahrnimmt. Ein äußerst anstrengendes und riskantes Leben, für das der Narzisst bereit ist, einen geradezu irrwitzigen Aufwand zu betreiben.

### **Ein Narzisst muss immer im Mittelpunkt stehen**

Die narzisstische Persönlichkeit muss sich immer hervortun und ist überall auf den eigenen Vorteil bedacht, selbst wenn es nur um kleine Dinge geht. Der Narzisst kann es nicht ertragen, wenn er benachteiligt wird. Meist gelingt es ihm auch sehr eindrucksvoll, mehr zu bekommen, als zu geben. Dass die anderen den kleineren Anteil erhalten, stört ihn dabei nicht. Im Gegenteil, er ist sogar der festen Überzeugung, aufgrund seiner Besonderheit mehr als andere verdient zu haben.

So müssen sich andere in seinem Umfeld daran gewöhnen, ihre Bedürfnisse zu limitieren und sich mit dem zu begnügen, was übrig bleibt. Wenden sich diese schließlich genervt ab, weil das egoistische Verhalten einfach nicht mehr zu ertragen ist und weil sie sich auf Dauer nicht mit der Rolle des Statisten zufrieden geben möchten, kann dies der Narzisst überhaupt nicht nachvollziehen. Sein Mangel an Empathie und sein Unvermögen, sich selbst reflektieren zu können, verbaut ihm die einfachsten Erkenntnisse im Sinne von „eine Hand wäscht die andere“.

Will man auf Dauer mit einem Narzissten zusammen sein, muss man lernen, ihn in seinen Grenzen zu halten. Dies ist zugegebenermaßen ein schwieriges Unterfangen und kann zu einer echten Lebensaufgabe werden. Ein Narzisst lässt sich nicht so einfach belehren und schon gar nicht lässt er sich mal eben in seine Grenzen verfrachten. Eher geschieht das Gegenteil, indem er allen anderen erzählt, wie sie sich zu verhalten haben und was an ihnen verbesserungswürdig ist. Mit seiner Ignoranz und Starrsinnigkeit, seiner Egozentrik

und seiner Besserwisserei bringt er jeden zur Verzweiflung, der mit ihm ein friedvolles Miteinander sucht.

### **Die vielfältigen Formen des Narzissmus lassen ihn nur schwer erkennen**

Es gibt nicht nur die eine narzisstische Persönlichkeit, sondern viele unterschiedliche Varianten von Narzissmus. Nicht jeder Narzissmus wirkt auf die Mitmenschen unangenehm. Narzissmus steckt letztendlich in jedem Menschen und ist ein natürlicher Lebensantrieb, eine Urkraft, welche positiv und negativ wirksam werden kann. Der Mensch braucht zur Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens ein gewisses Maß an Narzissmus, welcher erst dann zum Problem wird, wenn jemand darunter leidet, entweder der Narzisst selbst oder seine Mitmenschen.

Zu einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung kann es kommen, wenn gewisse Eigenschaften in so extremer Form ausgelebt werden, dass die Mitmenschen darunter leiden und gravierende Nachteile erleben. Dieser Narzissmus kann gefährlich werden und nicht wenige Menschen fallen ihm tagtäglich zum Opfer. Manchmal nur in ganz gewöhnlichen Situationen wie z.B. beim Arztbesuch, manchmal regelmäßig wie z.B. am Arbeitsplatz oder manchmal auch dauerhaft wie z.B. in einer Liebesbeziehung.

### **Der Narzissmus tritt nur zögerlich an die Oberfläche**

Eine narzisstische Person tritt unbemerkt und ohne Ankündigung plötzlich ins eigene Leben. Jeder kann in ihren Sog geraten. Am Anfang durchschaut man es nicht, im Gegenteil, man fühlt sich durch die positive Kraft des Narzissmus angezogen, vielleicht sogar auch gestärkt. Doch nach einer Weile verwandelt sich der farbenprächtige Schmetterling wieder zurück in eine graue, schleimige Raupe, aus der er hervorgegangen war und zeigt sein glimmerndes Gewand nur noch an Festtagen.

Wenn man aber seine Sinne wach hält, kann man einen Narzissten bereits in den Anfängen erkennen. Es gibt so viele Signale, die jeden bereits in der Anfangsphase misstrauisch machen sollten. Wenn man sich vor einer engeren Beziehung mit einem Narzissten, sei es nun als Lebenspartner, im Beruf oder im Freundeskreis, schützen möchte, dann sollte man genauer die Motive eines Narzissten, die narzisstischen Eigenschaften, aber auch äußerliche Merkmale wie die Körpersprache studieren und richtig deuten lernen.

### **Was Narzissmus wirklich bedeutet**

Narzissmus bedeutet immer die Entfernung vom wahren Selbst, also von dem, was man wirklich ist. Die narzisstische Persönlichkeit meint, anders sein zu müssen. Sie glaubt, besser sein zu müssen, als sie in Wirklichkeit ist und das ist auf Dauer kaum durchzuhalten. Authentisch sein heißt, so zu sein, wie man ist und zu lernen, sich so anzunehmen, wie man ist. Der Narzisst kann aber seinen wahren Kern nicht erkennen, er spürt ihn nicht, er hat ihn verloren. Umso mehr sucht er in der Außenwelt das Gegenstück, den Partner oder den Beruf, der diese Leere füllen kann. Er braucht ständig neue Herausforderungen, sucht immer wieder das Abenteuer und die Gefahr und hält Ausschau nach immer stärkeren Reizen, um diesem inneren Mangel zu entfliehen und ihn nicht zu spüren. Jeder, der sich auf einen Narzissten einlässt, spürt am Ende die mangelnde Echtheit in dieser Persönlichkeit.