

Seelisch Kranke unter uns

Allgemeine Informationen – Reports – Kommentare

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

NARZISSMUS HEUTE

Selbstbezogenheit – Selbstbewunderung – Selbstverliebtheit – krankhafter Egoismus

Narzissmus – ein früher sehr spezieller Begriff, heute ein gängiger Vorwurf, den man auch im Alltag immer öfter hört. Was sind das für Menschen, konkret: welche Wesensart, Charakter- oder Persönlichkeitsstruktur stehen dahinter? Und vor allem: auf was muss man im Kontakt mit solchen Menschen gefasst sein? Denn ein Narziss geht seinen egoistischen Weg. Und nicht nur das: er kennt auch in der Beurteilung der anderen „keine Gnade“.

Nachfolgend deshalb die verkürzte Darstellung narzisstischer Wesenszüge oder gar einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung im Alltag, ergänzt durch psychologische Ursachen, psychosoziale Konsequenzen und ggf. Behandlungsversuche. Ausführlicher darüber in der Sparte *Psychiatrie heute* in dieser Internet-Serie.

Narzisstische Wesenszüge – sprich überhöhte Anspruchshaltung, unkritische Selbsteinschätzung, ausnützerische und egoistische Einstellung, Neid und Überheblichkeit, rücksichtslose Kaltherzigkeit etc. – nehmen offenbar zu in unserer Zeit und Gesellschaft.

Noch folgenschwerer wird es, wenn es sich um eine *narzisstische Persönlichkeitsstörung* handelt: eitel, selbstgefällig, dünkelhaft, aufgeblasen, wichtigtuerisch, großspurig; dabei unrealistisch überzeugt von eigenen Eigenschaften wie Erfolg, Macht, Scharfsinn, Schönheit oder gar idealer Liebe. Dazu weitere Belastungen wie Gier nach übermäßiger Bewunderung und unbegründete Erwartungen, als etwas Besonderes behandelt zu werden (vor allem wenn noch hysterische Züge dazukommen). Außerdem die Tendenz, andere auszubeuten, insbesondere was zwischenmenschliche Beziehungen (Partnerschaft, Familie), aber auch Finanzen, Position u. a. anbelangt. Gegebenenfalls sogar ein un-

verständlicher bis schockierender Mangel an Empathie, Mitleid, selbstloser Zuwendung und Hilfsbereitschaft, dafür aber leicht kränkbar, ggf. neidisch und manchmal sogar bösartig eifersüchtig mit Rache-Impulsen. Kurz: eine Belastung besonderer Art.

Begriff – historische Aspekte – narzisstische Entwicklung

Der *Begriff Narzissmus* ist in aller Munde, derzeit mehr denn je. Dabei muss man allerdings die zeit-typische egoistische Selbstverliebtheit (charakteristische Überschriften: Hochkultur des Scheins, der Egoismus nimmt zu, die „Allergroßten“ u. a.) von der seelischen Krankheit *narzisstische Persönlichkeitsstörung* abgrenzen.

Narziss war in der alt-griechischen Sage ein Jüngling, der sich in sein Spiegelbild verliebt hatte, weshalb man einen in sich selbst verliebten Menschen auch heute noch einen Narzissten nennt. Narzissmus ist im Volksmund also eine Mischung aus übertriebener Selbstbezogenheit, wenn nicht gar Selbstverliebtheit oder Selbstbewunderung und damit oft auch (fast krankhaftem) Egoismus.

Die medizin-historische, insbesondere neurosen-psychologische Geschichte des Narzissmus ist allerdings ein weites Feld, beginnend mit dem so genannten Auto-Erotismus (der erwähnten Selbstverliebtheit) Ende des 19. Jahrhunderts über die sexuelle Perversion, bei der der eigene Körper so behandelt wird, als handle es sich um ein Sexualobjekt bis zum „primären“ und „sekundären“ Narzissmus vom Begründer der Psychoanalyse, Professor Dr. Sigmund Freud, der den Narzissmus als „libidinöse Besetzung des Ich“ verstanden wissen wollte (Einzelheiten siehe Fachliteratur).

Doch schon früher wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass der Narzissmus auch eine sinnvolle Entwicklungsphase sein kann (z. B. als narzisstischer Schutzmechanismus gegen bedrohliche Triebimpulse). Neuerdings wird auch wieder vermehrt die Auffassung vertreten, dass Narzissmus generell ein gesunder, normaler und notwendiger Teil der seelischen Entwicklung und des Seelenlebens darstelle, wenn auch im vertretbaren Rahmen. Die sich im Laufe der Zeit entwickelte negative Tönung dieses Begriffes solle wieder der Vergangenheit angehören, so einige Experten. Es sei eben wie überall eine Frage des Augenmaßes, wie weit man die Grenzen zur nicht mehr vertretbaren, lästigen bis anspruchlichen Selbstbewunderung überschreiten darf oder soll. Ab und zu die eigene Wichtigkeit hervorzuheben, sei weder krank noch schlecht. Im Gegenteil: Wer nicht dauernd „sein Licht unter den Scheffel stelle“ und damit auch die eigenen Bedürfnisse unterdrücke, könne nicht nur mehr, sondern auch durchaus gute Ideen realisieren und sich damit besser durchsetzen. Denn ohne Narzissmus wäre diese Welt eine andere; die meisten Rekordleistungen, ja manches große Kunstwerk und nicht wenige durchaus hilfreiche Erfindungen gäbe es nicht, wenn nicht ein gewisser Narzissmus nachgeholfen hätte.

Andererseits beeinträchtigen nicht nur nach Meinung der dafür zuständigen Experten, sondern generell und zunehmend so manche narzisstische Störungen von Krankheitswert, und zwar folgeschwer nicht nur für andere, letztendlich auch für die Betroffenen selber. Und dies natürlich mit unterschiedlicher Ausprägung und wechselndem Schwerpunkt je nach Gebiet: Wirtschaft, Börse, Medien, Sport, Kultur, Kunst, Wissenschaft, nicht zuletzt Politik etc.

- **Die narzisstische Wesensart**

So bleibt also festzuhalten: Der ausgeprägte Wunsch nach Ruhm und Erfolg, das heftige medien-geleitete Konkurrieren auf dem Weg dorthin und der unsanfte, irritierende, ja brüskierende, schockierende, oft sogar gnadenlose Umgang mit den anderen, vor allem den direkten Verlierern, kennzeichnen die derzeit gängige „narzisstische Wesensart“, also eine Art „gemütsmäßige Negativ-Ausstattung der Natur“.

Die sieben Todsünden neu konzipiert

Sind die sieben Todsünden der kirchlichen Morallehre noch zeitgemäß? Oder besteht Bedarf nach einem neuen „Sünden katalog“? Der britische Kultursen-der Radio 4 machte 2005 die Probe aufs Exempel und lud seine Hörer ein, eine moderne Liste der schlimmsten Sünden unserer Zeit und Gesellschaft zu erstellen.

Von den sieben historischen Todsünden:

Hochmut – Neid – Zorn – Wollust – Habgier – Trägheit – Völlerei

schaffte es nur die Trägheit (heute als Indolenz, d. h. bewusste Gleichgültigkeit bezeichnet) in das *aktuelle* (und deutlich erweiterte) Sündenregister, nämlich:

Selbstsucht – Heuchelei – Gleichgültigkeit – Intoleranz – Ignoranz (bewusste Unwissenheit) – Täuschung – Vergeudung – Grausamkeit – Zynismus.

Inzwischen dürfte sich das Sündenregister allerdings noch erweitert haben.

Narzissten sind also Menschen, die in unterschiedlichem Ausprägungs- und damit Störungsgrad besonderen Wert darauf legen, von anderen als überlegen, großartig und unerreichbar dazustehen. Sie reden fast ausschließlich von sich, ihren Ideen und Erfolgen. Dagegen bringen sie dem, was andere zu berichten und zu bieten haben, wenig Interesse oder sogar offene Geringschätzung entgegen. So wirken sie meist arrogant, überheblich, eingebildet, unnahbar und kalt, es sei denn der Augenblick verlange nach strategischer Anpassung oder gar Umstellung.

Lebhafte Beispiele finden sich in der wachsenden medialen Arena der Talkshows, bei der die wirklichen Zuständigen oder Fachleute oft gar nicht ausreichend zu Wort kommen, während die narzisstisch gefärbten (eigentlich gefährdeten) Gäste eher der bekannten Klage entsprechen: „Zu allem eine Meinung, aber von nichts eine Ahnung“. Dass die sozialen Medien hier eine besondere (unsoziale) Plattform liefern, sei nur nebenbei bemerkt.

Ursachen – Hintergründe – Erklärungsversuche

Als häufige, wenn natürlich auch heftig abgestrittene Ursachen gelten vor allem das Konkurrenz-, ja Bedrohungsgefühl vieler dieser Menschen. Sie sind sich ihrer selbst nicht sicher und können deshalb auch nicht offen, freundlich, aufgeschlossen, nachsichtig und hilfreich sein. Die anderen werden nicht nur als potentielle Konkurrenten, sondern auch als Bedrohung empfunden, die die eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen bloßstellen könnten. Diese seelische Labilität bahnt eine besondere Empfindlichkeit, ja Kränkbarkeit, ggf. heftige feindselige bis Rache-Impulse für eine (scheinbar) erlittene Demütigung, für die sie sich besonders schnell als Opfer empfinden.

Außerdem sind viele Narzissten unfähig, wirklich zu verzeihen und damit oft nachtragend (kennzeichnend der originelle, aber nicht völlig falsche Satz aus Psychotherapeuten-Kreisen: „Gott-Vater vergibt, ein Narziss nie...“).

Narzisstes pochen also nicht nur unverbesserlich auf ihr Recht, sie können auch Kränkungen nur schwer verzeihen, falls sie sich unberücksichtigt, herabgesetzt, beleidigt oder gar gekränkt fühlen. Und dies - wichtig - meist unabhängig von der Bedeutung des scheinbaren „Unrechts“, selbst wenn sich der oder die „Täter“ entschuldigen sollten.

Und wenn sie verzeihen, dann nur unter der Bedingung der Wiedergutmachung: Das ihnen angetane Unrecht muss in irgendeiner Form vergolten werden. Für sie steht das eigene „Recht“ im Vordergrund. Zwischenmenschliche Kompromisse, Respekt für den anderen, Loyalität oder Fairness sind nicht ihre Sache. Sie sind nicht bereit, ihren angeblichen Neidern, Widersachern, Missgünstigen, Gegnern oder gar Feinden ihre Schuld „einfach so zu erlassen“.

Dass sie sich damit selber auf Dauer keinen geringen Schaden zufügen, zeigt die psychosomatische Stress-Forschung. Sie weist darauf hin, dass Feindseligkeit und Nicht-verzeihen-Können nicht nur anstrengend, sondern über die seelische und damit psychosomatische Schiene und schließlich organisch risikant bis gefährlich werden können; dies nicht zuletzt für Herz-Kreislauf und sogar Immun-System. Verzeihen dagegen entlastet, unterstützt von den positiven (wenn auch immer seltener werdenden) schützenden Eigenschaften Zufriedenheit, Gelassenheit, Dankbarkeit, ggf. sogar Demut und Religiosität, so die Experten.

Zwar haben nicht wenige Menschen mit den einen oder anderen Wesenszügen dieser Art zu kämpfen, doch der Narziss entwickelt eben eigene bzw. ich-bezogene Stabilisierungs-Strategien, die nicht nur bio-psycho-sozial für ihn selber, sondern auch für sein Umfeld zum Problem werden können, ein Teufelskreis. Beispiele: partnerschaftlich, familiär, Angehörige, Freundeskreis, Nachbarschaft, Berufsalltag u. a. Früheres Schlagwort: „Profil-Neurose mit drohender Destabilisierung des Selbstwertgefühls“.

Nicht nur negativ...?

Nun sind die Übergänge von „normal“ bis „gestört“ bzw. zumindest „grenzwertig“ meist fließend. Außerdem sind noch einmal einige positive Aspekte zu erwähnen, die einen narzisstischen Persönlichkeitsstil charakterisieren können.

Dazu gehören nicht nur die im Alltag durchaus nützlichen Eigenschaften selbstsicher, klug, überzeugend, scharfsinnig, clever-geschäftstüchtig u. a. Auch ein Sinn für das Besondere ist nicht selten zu registrieren. Beispiele: erhöhte Leistungsorientierung, gepflegte Umgangsformen, status-bewusstes Auftreten sowie elitäres Kunst-Empfinden, ggf. die Bevorzugung ausgefallener Kleidung, aber durchaus im Rahmen des Vertretbaren. Und auf der mentalen Ebene nicht zuletzt ehrgeizige Anstrengungen im Bereich der eigenen (möglicherweise auch einseitigen oder gar begrenzten) Fähigkeiten und Kompetenzen mit dann ggf. auch überdurchschnittlicher Leistungs-Bereitschaft in Schule/ Studium, im Beruf, Sport- und Freizeitbereich.

Bei glücklicher Kombination also entscheidende Charaktermerkmale für eine führungsstarke und charismatische Persönlichkeit – nach außen (moderner Fachbegriff: „Selbstmarketing“). Allerdings ist die dann auch selbstlose Weitergabe solcher, besonders alltags-relevanter Fähigkeiten nicht ihre Stärke. So wird narzisstischen Führungs-Persönlichkeiten zwar ein hohes Maß an Autorität und Durchsetzungskraft zugeschrieben, doch geben sie nur wenig von diesem Wissens-Vorsprung preis. Und dies nicht einmal an ihr engeres, vertrautes, vielleicht sogar persönlich bedeutsames Umfeld; ein Defizit, was ihnen dann selber wieder zum Schaden gereichen kann.

Leider ist bei einer solchen, an sich konstruktiven Anspruchshaltung bei zusätzlicher narzisstischen Wesensart und dann doch meist begrenzten Gaben mit der erwähnten Kränkbarkeit, wenn nicht gar mit unzügelbaren Neidgefühlen zu rechnen. Dazu kommt eine starke Sensibilität für negative Affekte (Gemütsregungen), insbesondere was Depressivität (Niedergeschlagenheit, was noch nicht krankhafte Depression bedeuten muss) und Angstbereitschaft anbelangt. Das ist fast eine heimliche Grundstimmung des Narzissten, die er allerdings nach außen heftig in Abrede stellt oder sogar über-kompensatorisch bekämpft, ggf. chemisch (s. später).

Dies alles kann zwar zu einer Aktivierung aller Kräfte, aber auch zu einer kräfte-zehrenden (Negativ-)Entwicklung beitragen, besonders bei lähmender Selbstunsicherheit und vor allem in entsprechenden Belastungssituationen.

Will heißen: Auf der einen Seite die unkorrigierbare Meinung, zwischenmenschlich zu wenig Akzeptanz (Angenommen-, Eingebunden-Sein, vor allem Respekt) zu finden, auf der anderen der Versuch, die brüchige Selbstsicherheit durch erneute Übersteigerung und Selbstdarstellung zu festigen.

In einer solchen Entwicklung kann dann der Bereich des „Normalen“ (gesellschaftlich gesehen: des Üblichen) verlassen werden; der Betroffene droht sich der narzisstischen Störung zu nähern (s. u.).

Das wird vor allem dann deutlich, wenn der Narziss im abgehobenen Maße von seiner Bedeutung überzeugt ist und die eigenen Fähigkeiten so unsensibel übertreibt, dass man spürt: Hier soll ein immer unsicherer werdendes Selbstwertgefühl stabilisiert werden. Bei ausgeprägter Kränkbarkeit drohen dann schließlich ängstlich-depressive Krisen, ja mitunter sogar eine wachsende „Lebensmüdigkeit“.

Am heftigsten reagieren übrigens narzisstisch Gestörte auf andere (echte oder vermeintliche) Narzissten. Da pflegen dann „die Wogen besonders hoch zu gehen“.

Übrigens gehen diese Ausführungen am Narzissten in eigener Sache völlig vorbei. Im fallen höchsten „eine Menge Leute ein, auf die das alles genau zutrifft“. Sie selber können meist keine Verbindung zur eigenen Wesensart und ihren Alltags-Strategien herstellen.

Wie steht es aber nun um die krankhafte Form narzisstischen Erlebens und Handelns? Dazu eine kurze psychopathologische Übersicht:

- **Die narzisstische Persönlichkeitsstörung**

Unter einer Persönlichkeitsstörung versteht man ein tief eingewurzelttes Fehlverhalten mit entsprechenden zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Konflikten (frühere bedeutungsgleiche oder -ähnliche Begriffe: abnorme Persönlichkeit, Psychopathie, Charakterneurose, dissoziale Persönlichkeit, Sozio-pathie u. a.). Nach Ursache und Verlauf dominieren erbliche, psychologisch verstehbare und sogar hirnorganische Faktoren (meist mehrschichtige Entstehungsweise). Die genetischen (Erb-)Aspekte pflegen nicht selten den größeren Teil einzunehmen, was die (Psycho-)Therapie dann auch so schwer macht und den Behandlungserfolg oft begrenzt. Weitere Hinweise siehe später.

Die diagnostischen Kriterien für eine *narzisstische Persönlichkeitsstörung* konzentrieren sich aber dann doch auf einen Symptom-Kern wie folgt, je nach tonangebender Institution (APA, WHO, OPD - Einzelheiten siehe Fachliteratur).

Tiefgreifendes Muster von Großartigkeit in Phantasie oder Verhalten; Bedürfnis nach Bewunderung und Mangel an Empathie (Einfühlungsvermögen). Konkret sollen dabei mindestens fünf der folgenden Kriterien erfüllt sein:

- Größengefühl in Bezug auf die eigene Bedeutung und Wichtigkeit (übertriebt beispielsweise eigene Leistungen und Talente, erwartet als bedeutend angesehen zu werden - ohne entsprechende Bemühungen).
- Beschäftigt sich dauernd mit Phantasien über unbegrenzten Erfolg, Macht, Scharfsinn, Schönheit oder ideale Liebe.
- Ist überzeugt, etwas Besonderes und Einmaliges zu sein und deshalb nur von anderen besonderen Menschen oder solchen mit hohem Status verstanden zu werden oder mit diesen verkehren zu können.
- Bedürfnis nach übermäßiger Bewunderung.
- Anspruchshaltung und unbegründete, vor allem übertriebene Erwartung an eine besonders günstige Behandlung oder die automatische Erfüllung dieser überzogenen Erwartungen.
- Ausnutzung von zwischenmenschlichen Beziehungen; Vorteilsnahme gegenüber anderen, um eigene Ziele zu erreichen.
- Mangel an Empathie (s. o.); Ablehnung, Gefühl und Bedürfnisse anderer anzuerkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.
- Häufig Neid auf andere oder die Überzeugung, andere seien neidisch auf einen selber.
- Arrogante (hochmütige) Verhaltensweisen, Einstellungen, Attitüden (innere Haltung).

Ein spezielles Problem ist die Neigung zur Selbstbeschädigung (durch Alkohol, Drogen, Tabak, Medikamente, gesundheitsschädigendes Verhalten in sportlicher oder sonstiger Hinsicht) bis hin zu ernsteren Selbsttötungs-Impulsen. Dies vor allem bei ausgeprägter Kränkbarkeit.

Durch ihre Art viel zu fordern und wenig zu geben sind narzisstische Persönlichkeiten und vor allem Persönlichkeitsstörungen in ihrer Umgebung wenig beliebt, was dann auch einen verhängnisvollen Teufelskreis anheizt. Das kann

allerdings lange dauern; „Narzissen kommt man im Allgemeinen recht spät auf die Schliche“.

• **Narzissmus im Alltag**

Die durchaus komplizierte Wesensart oder gar Psychopathologie (krankhafte Persönlichkeitsstruktur) ist nicht einfach zu schildern und damit zu verstehen. Nachfolgend deshalb eine eher alltags-orientierte Übersicht von narzisstischen Wesenszügen bis zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung:

- Neigung, vor anderen als besonders überlegen, großartig und unerreichbar dazustehen, fast ausschließlich über sich und von sich zu reden. Den Problemen, Sorgen, Kümernissen, Nöten und Aufgaben anderer gegenüber wenig Interesse oder sogar offene Geringschätzung.
- Halten sich für etwas Besseres, was sie andere auch gerne spüren lassen - bewusst oder unbewusst. Gelten deshalb häufig als (Zitate): eitel, geziert, eingebildet, dünkelhaft, selbstherrlich, überheblich, selbstgefällig, anmaßend, arrogant, hochmütig, selbst-verblendet, wichtigtuerisch, prahlerisch, großschnäuzig, aufgeblasen, blasiert, von der Affekt-Hascherei bis zum „Größenwahn“ u. a. (besonders wenn noch hysterische Wesenszüge hinzukommen).
- Eigenartiges, d. h. schwer objektivierbares Konkurrenz-, ja Bedrohungs-Gefühl vieler Narzissten; daher auch die Selbstunsicherheit und fassadenhafte Überheblichkeit. Und die Unfähigkeit, seinen Mitmenschen (wirklich!) freundlich, aufgeschlossen, nachsichtig oder hilfreich zu begegnen. Narzissten erleben die anderen schnell als potentielle Konkurrenten, als gefährliche „Niedermacher“, kurz: als Bedrohung ihrer scheinbaren Selbstherrlichkeit. Ihre größte Furcht sind ihre eigenen (auch vermeintlichen) Unzulänglichkeiten und Schwächen, die ggf. bloßgestellt werden könnten. Diese versteckten Minderwertigkeitsgefühle führen zu ausgeprägter Empfindlichkeit, ja Kränkbarkeit, wenn nicht gar zu heftigen feindseligen bis Rache-Impulsen über eine (scheinbar) erlittene Demütigung.
- Narzissten sind - wie erwähnt - oft unfähig, wirklich zu verzeihen - und damit nachtragend. Statt Großzügigkeit, Nachsicht und Toleranz fordern sie - wenn auch uneingestanden und selbstverständlich nicht nach außen formuliert -, „Vergeltung für das ihnen (subjektiv) angetane Unrecht“. Sie sind nicht bereit, den „Tätern“ ihre Schuld „einfach so zu erlassen“ (Wiedergutmachung um jeden Preis).
- Deshalb der hartnäckige Versuch, „nie mehr der Kleinste, am besten der Allergrößte zu sein - und vor allem zu bleiben“. Konsequenz: „Profil-Neurose“, d. h. sich ständig hervortun, aus der Masse herausragen, ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit aufzublasen, seine eigenen

Leistungen und Talente immer wieder hervorzuheben, in Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe eingesponnen zu sein, übermäßige Bewunderung zu erwarten und naives Anspruchsdenken zu pflegen.

- Und wenn sich eine Niederlage abzeichnet, dann diese einfach positiv umwerten. Beispiel: Misserfolg ist die Unfähigkeit der anderen, die eigene Größe zu erkennen. Oder noch verblendeter: „Die sind ja nur neidisch, eifersüchtig, gehässig“ etc.
- Auch in Freundeskreis und sogar Partnerschaft die gleichen Probleme: immer und überall auf den eigenen Vorteil bedacht, selbst „im Kleinen“. Narzissten schaffen es meist mehr zu bekommen, als sie geben. So lassen sie andere ständig um ihre eigenen Probleme kreisen. Wenden sich diese schließlich genervt ab, kann es der Narziss überhaupt nicht begreifen, dass man nicht ständig ein offenes Ohr für ihn hat. Sein Mangel an Gefühl, Zuwendung und Herzenswärme verbaut ihm die grundsätzlichen Erkenntnisse im Sinne von „Geben und Nehmen muss ein ausgeglichenes Verhältnis haben“.
- Interessant auch die alte Erfahrung, dass Narzissten gerade das wollen, was sie selbst am wenigsten zu bieten haben (reichlich Beispiele aus dem Alltag). Im erotischen Bereich beispielsweise nicht selten eine rasche und meist unbegründete Eifersucht - und damit entsprechende Szenen. Und dies selbst dort, wo es ganz offensichtlich nur um Eroberung ohne tiefere Gefühle ging.
- Beziehungsstörung bzw. gar Beziehungsunfähigkeit. Beispiele: Dem Partner ständig signalisieren, wie viele des anderen Geschlechts sich permanent und bewundernd um ihn scharen; oder noch eindeutiger: er sei nur ein Partner auf Abruf, sobald sich etwas Besseres findet...; nach dem Bruch bei nächster Gelegenheit mitteilen, dass man jetzt die „Beziehung seines Lebens gefunden habe“; gegenüber Kranken mit der eigenen Gesundheit prahlen, bei wirtschaftlichen Niedergang die eigene Absicherung rühmen; bei befürchteter Alterung ständig mit Lobeshymnen zur eigenen Person nerven.

Und wenn auf die Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle des anderen halbwegs eingegangen wird, dann häufig gelangweilt, ungnädig, missbilligend, abwertend, verächtlich, geringschätzig, respektlos, wenn nicht gar vernichtend, z. B. als Vorwurf von Schwäche, Niedergang, Hilflosigkeit, Labilität, Verletzlichkeit, Krankheitsanfälligkeit, mangelhafter Begabung u. a.

Oder kurz: Von narzisstisch Gestörten geht nicht selten eine gefühlsmäßige Kälte und ein allseits irritierender Mangel an fürsorglichem Interesse oder zumindest Verständnis für die Bedürfnisse anderer aus. Das wird allerdings in vielen Fällen erst relativ spät deutlich. Das Umfeld der Narziss-

ten und insbesondere die Partner merken lange nicht, was sich hier abspielt - zu ihren Lasten.

- Neigung, sich zur Selbst-Stabilisierung besonders privilegierten Gruppen anzuschließen. Diese anderen „Allergrößten“ werden dann nicht bekämpft, sondern akzeptiert, aber nicht um ihrer Position oder Leistung willen, sondern als Ausweis eigener Größe.
- Zuletzt kleine „narzisstische Alltags-Charakteristika“ (Beispiel-Auswahl): nur von „Spitzen-Experten“ beraten, betreut, behandelt und bedient werden („für mich ist das Beste gerade gut genug“); ständig auf Komplimente aus sein; erwarten, dass man ihnen grundsätzlich entgegenkommt und erstaunt bis erbost sein, wenn dies nicht automatisch geschieht (Warteschlange, Sicherheitsempfehlungen, bevorzugte Behandlung u. a.); nicht nur Erwartung, auch konkrete Manipulationen, um bestimmte Privilegien oder Mittel an sich zu reißen, die der Narziss verdient zu haben glaubt, gleichgültig, was das für Konsequenzen für andere hat; oberflächliche alltägliche Konversation, die letztlich nur der eigenen Selbst-Darstellung dient (oder Informationen von anderen, um sich damit in eine vorteilhafte Position zu bringen); Neigung, ihre eigene Angelegenheiten unangemessen detailliert, langwierig und nur auf Verständnis, Anerkennung und Lob ausgerichtet zu besprechen (und nicht etwa zu diskutieren, das könnte ja Kritik enthalten). Und die Probleme anderer kaum wahrzunehmen, geschweige denn zu erörtern u. a. m.
- Anhang: Selbst Ärzte (und andere Gesundheitsberufe) müssen ihre Erfahrung in Klinik, Praxis, Ambulanz, Beratung u. a. machen. Beispiele: Eigener Termin-Vorschlag des ja Rat- und Hilfesuchenden, und zwar ohne Not und unflexibel; kritischer Blick in die Ausstattung der Praxisräume mit ggf. entsprechenden Bemerkungen; Verdeckte Fragen nach der Aus- und Weiterbildung des Therapeuten; ständig auf dem Sprung, was ggf. auch nur andeutungsweise als despektierlich interpretiert werden kann; unzuverlässig, was Vorschläge zur Mitarbeit, Korrekturversuchen, empfohlene Anpassung u. a. anbelangt; angesichts mangelnder Therapie-Erfolge durch eigenes Wunschdenken vorzeitiger Behandlungs-Abbruch oder gar negative Kommentare was die therapeutische Seite anbelangt etc.

Geschlecht – Alter – Ursachen – Mehrfachbelastung

Die bisher vorliegenden Erkenntnisse und Vorschläge zu Definition, Klassifikation, Häufigkeit, Geschlecht, Ursachen u. a. sind zwar teilweise noch wissenschaftlich umstritten, lassen aber zumindest einige charakteristische Erkenntnisse zu:

Männer sind (bisher) häufiger betroffen als *Frauen*, Letztere holen auf. Konkrete Zahlen liegen nicht vor: je nach Studie breit streuend zwischen wenigen

Prozent in der Allgemeinbevölkerung und fast einem Drittel(?) in einzelnen (vor allem beruflichen) Bereichen.

Altersmäßig dominieren die mittleren Lebensjahre. Es beginnt bei Heranwachsenden (seltener schon in Kindheit und Jugend, dort wird es in der Regel noch nicht hingenommen und kann sich deshalb auch nicht voll entfalten) und hat offensichtlich seinen Gipfel in den erwähnten mittleren Lebensjahren. Im Rückbildungsalter (d. h. nach den Wechseljahren, die ja auch den Mann treffen können) scheint es etwas zurückzugehen, wenn auch nicht immer.

Denn es gibt gerade im „dritten Lebensalter“ besonders irritierende Narzissmus-Beispiele. Dort kann es dann allerdings die allseits erkennbaren „alterstypischen egoistischen Züge“ annehmen, nicht zuletzt in einer fast lächerlich klagsamen Form. Wer sich diese Wesensart jedoch von seiner Position her (partnerschaftlich, familiär, wirtschaftlich, finanziell, beruflich, kulturell, politisch u. a.) leisten kann, wird dann auch im höheren Alter ein schwer ertragbares Problem bleiben.

Die *Ursachen* sind ähnlich wie bei den meisten anderen Persönlichkeitsstörungen. Neben den schon erwähnten erblichen und entwicklungs-psychologischen Aspekten werden immer häufiger neurohormonelle und hirnorganische Ursachen diskutiert, gestützt durch moderne Diagnoseverfahren. Beispiele: In neurophysiologischer Hinsicht das Stresshormon Cortisol und neuropathologisch die so genannte Inselregion im Gehirn (Einzelheiten siehe Fachliteratur).

Die *psychosozialen Folgen* sind ggf. folgenschwer, vor allem im zwischenmenschlichen Bereich. Die Konsequenzen für Partnerschaft, Familie, Nachbarschaft, Arbeitsplatz u. a. mitunter sehr herb. Denn das Leidensbild - wie erwähnt oft für beide Seiten - neigt zu chronischem Verlauf.

Interessantes Phänomen: die *Ko-Morbidität* (d. h. wenn eine Krankheit zur anderen kommt: Mehrfachbelastung). Hier fallen nicht selten narzisstische Persönlichkeitsstörungen mit hysterischen zusammen. Noch dramatischer ist die Kombination aus Narzissmus und Borderline-Persönlichkeitsstörung, wenn nicht gar antisozialer Persönlichkeitsstörung. Seltener sind Kombinationen mit paranoiden (wahnhaften) Persönlichkeitsstörungen, mit affektiven (Gemüts-) Störungen wie Depression oder manischer Hochstimmung, mit Ess-Störungen, Medikamenten- und/oder Rauschdrogenabhängigkeit. Offenbar zunehmend folgenschwer die gleichzeitige Belastung von narzisstischer Persönlichkeitsstörung und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS/ADS), vor allem im Erwachsenenalter und entsprechender Position.

Erhebliche Probleme kann der so genannte „maligne (böartige) Narzissmus“ auslösen, besonders in der Kombination: narzisstische und antisoziale Persönlichkeitsstörung. Auch wird immer deutlicher, dass die offenbar zunehmende Amok-Gefahr auf verschiedenen seelischen, psychosozialen oder politischen Ebenen einiges mit narzisstischer Kränkbarkeit zu tun hat, sei es im persön-

lichen Bereich, sei es als politischer Fanatismus. Dabei ist auch die erhöhte Selbsttötungsgefahr zu erwähnen, die sogar in einen so genannten „Sensations-Suizid“ münden kann (Zitat: „Wenn, dann aber richtig und zwar mehrere“).

Lässt sich Narzissmus behandeln?

Eine fachlich adäquate (psychotherapeutische) Behandlung narzisstischer Wesenszüge kann manches lindern helfen. Eine völlige „Normalisierung der Wesensart“, sprich halbwegs durchgängige Anpassung an die gesellschaftlichen und humanen Bedingungen der Allgemeinheit, ist jedoch eher selten. Warum? Jede Behandlung, ob für den seelischen oder körperlichen Bereich, setzt ein Mindestmaß an Therapiewilligkeit voraus, d. h. der Patient muss mit der Behandlung einverstanden, ja, er muss kooperativ sein und aktiv mitarbeiten (wollen). Dies wird 1. nur dann möglich sein, wenn sein Leidensdruck groß genug (geworden) ist und 2. wenn er sich auch wirklich als behandlungsbedürftig empfindet. Das ist jedoch hier in seelischer bzw. psychosozialer Hinsicht nicht immer gegeben und mindert damit die therapeutischen Erfolgsaussichten.

Noch problematischer wird es bei den narzisstischen Persönlichkeitsstörungen. Sie brauchen nicht nur spezifische Kenntnisse, sondern auch viel Verständnis, Nachsicht und Geduld und können - selbst nach abgeschlossener Psychotherapie - eine Lebensaufgabe bleiben. Dann allerdings nicht nur für das belastete Umfeld, auch für den Betroffenen selber. „Die Gesellschaft ist nicht wehrlos“; das bekommt auch irgendwann der hartnäckigste Narziss zu spüren (und dann geht das klagsame Selbstmitleid los).

Denn nicht nur die seelische Stabilität und psychosoziale Stellung, auch die körperliche Gesundheit vieler narzisstischer Persönlichkeitsstörungen (auch bei „nur“ narzisstischer Wesensart) ist - wie erwähnt - brüchig; und dies insbesondere über die psychosomatische Schiene (fachliches Stichwort: Psycho-Neuro-Immunologie).

Das heißt konkret: Wenn die Reserven aufgebraucht und die Kräfte erschöpft sind („auch der gnadenloseste Narziss ist und bleibt letztlich ein Mensch mit seinen Grenzen“) geht es erst einmal an die individuellen Schwachpunkte, teils seelisch, teils zwischenmenschlich, teils körperlich und nicht zuletzt psychosozial im weitesten Sinne. Und davon gibt es mehr, als der Betreffende bisher ahnte.

Der Schwerpunkt liegt in der Regel auf psychosomatischem Gebiet, d. h. un-verarbeitete seelische Probleme äußern sich körperlich, wenn auch ohne krankhaften organischen Befund. Beispiele: Kopf(schmerzen), Herz-Kreislauf, Magen-Darm, Wirbelsäule und Gelenke und nicht zuletzt die körpereigene Abwehr (das Immunsystem), das geschwächt dann für eine Vielzahl von ständigen Infekten verantwortlich ist.

In einer solch desolaten End-Situation belastet dann noch nicht selten ein weiterer Faktor: Gemeint sind verzweifelte Selbstbehandlungs-Versuche mit Alkohol, Rauschdrogen, Medikamenten aus eigenen und fremden Bezugs-Quellen, was schließlich in eine Mehrfach-Abhängigkeit münden kann - mit allen Konsequenzen. Suchtgefahr und Narzissmus sollen sich psycho-strukturell ähneln und damit wechselseitig verstärken.

In der medikamentösen Behandlung sollte man deshalb eher zurückhaltend sein. Bei schließlich ängstlich-deprimierter Dauerverstimmung werden ggf. Antidepressiva, in (mitunter inszenierten) Krisensituationen Benzodiazepin-Tranquilizer empfohlen (kurzfristig und in Tropfenform). Die Experten sind hier jedoch unterschiedlicher Meinung.

Die langfristigen Heilungsaussichten aber sind und bleiben meist unklar. Narzissten sind eine Belastung, zuerst für andere, später auch und vor allem für sich selber - oft ein Leben lang.

Schlussfolgerung

Nicht alle Narzissten sind „gnadenlose Psychopathen“ im Sinne einer extremen narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Die schicksalhafte Bandbreite des narzisstischen Alltags erstreckt sich von leicht gestört (und damit noch schwerer erkennbar, zumindest erstaunlich lange) über mittelgradig belastet bis zu jenen Extremen, die dann allerdings mit einer konsequenten Ausgrenzung durch ihr gepeinigten Umfelds rechnen müssen. Und zwar spätestens dann wenn sich irgendwann einmal die persönlichen, beruflichen oder gesundheitlichen (Macht-)Verhältnisse zu Lasten des Narzissten verschieben.

Eines aber fällt immer wieder auf, auch im dezenten und lange schwer durchschaubaren Rahmen:

Narzisst haben ein Defizit, was den respektvollen, einfühlsamen und hilfsbereiten Umgang mit anderen Menschen anbelangt. Das ist zuerst das harte Los der Mit-Betroffenen - und schließlich ihr eigenes.

Weitere Einzelheiten zum Thema Narzissmus siehe das ausführliche Kapitel in der Sparte *Psychiatrie heute* dieser Internet-Serie

<http://www.volker-faust.de/psychiatrie>