



Narzisstisch gestört: Die zwei Pole der Selbstwertstörung in der Beziehung

Selbstwert außer Balance: Die zwei Seiten der narzisstischen Störung

Teil 2 der Reihe

Narzisstisch gestört können einzelne Personen sein oder aber Beziehungen als solche. In diesem Artikel geht es um die beiden besonderen Persönlichkeitstypen, die zu einer narzisstisch gestörten Beziehung führen können. Nachdem wir bereits in einem anderen Beitrag einen Adlerflug über die narzisstisch gestörte Beziehung unternommen haben, schauen wir heute genauer hin: In diesem Artikel dreht sich alles um die Persönlichkeiten, die in einer narzisstischen Beziehung aufeinandertreffen müssen, damit man sagen kann: Das Miteinander ist narzisstisch gestört.

Du willst den ersten Teil dieser Reihe noch einmal lesen? Dann klicke bitte [hier](#).

Jede Beziehung kann betroffen sein

Bitte bedenke: Hier geht es nicht ausschließlich um Paarbeziehungen. Wichtig für das Gesamtverständnis ist die Tatsache, dass jede Art der Beziehung betroffen sein kann. Das bedeutet, auch deine Beziehung zu deiner Führungskraft am Arbeitsplatz kann narzisstisch gestört sein. Und noch etwas ist mir sehr wichtig: Es geht in diesem Artikel nicht um Sozio- oder Psychopathen, die grundsätzlich nicht an einer funktionierenden, wertschätzenden Beziehung interessiert sind.

Die narzisstische Bandbreite ist sehr breit. Ja, es gibt diese tiefgreifenden Persönlichkeitsstörungen einerseits, andererseits gibt es sehr viele Abstufungen von narzisstischen Charakterzügen. Ein Mensch mit derartigen, abgestuften Eigenschaften hat in der Regel auch sehr liebenswürdige Charakterzüge. Eine zu schnelle Verurteilung hilft überhaupt nicht.

Im Folgenden werde ich mit dir nun die Charakterzüge betrachten, die dazu beitragen können, dass eine Beziehung als narzisstisch gestört bezeichnet werden kann.

Die verdeckt narzisstische Mia

Lass mich beginnen mit der Beschreibung einer Klientin, mit der ich vor einiger Zeit gearbeitet habe. Ich nenne keine realen Namen, sage dir nicht, ob ich online oder offline mit ihr gearbeitet habe und du erfährst nicht, in welcher Stadt sie lebt, wie alt sie ist, wo sie arbeitet. Nennen wir die Klientin der Einfachheit halber Mia.

Mia lebt ihr Selbstwertproblem über eine verdeckt narzisstische Persönlichkeit aus. Oberflächlich betrachtet zeigt diese Frau sich depressiv, hilflos und insbesondere in Beziehungen zu Männern fühlt sie sich ausgeliefert und ausgenutzt. In den Stunden mit ihr drehte sich alles um Paarbeziehungen.



Unselbständig verhielt Mia sich in den Therapieterminen und setzte alles daran, dass ich – die Therapeutin – ihr ihre Klienten-Arbeit abnahm. Ihre Hilflosigkeit und Anpassung waren jedoch nur äußerlich. Schnell wurde offensichtlich, dass alle Interventionen, alle Übungen, alle Herangehensweisen, die ich vorschlug, entweder nicht reichten, nicht das Richtige waren oder zum falschen Zeitpunkt kamen. Keine der Übungen hat sie übrigens wirklich ausprobiert, um ins eigene Erleben zu kommen. Sie ist sofort bei einem Übungsvorschlag von mir in eine ablehnende Haltung gewechselt.

Distanz ist Schutz!

Einfach ausgedrückt: Mit dieser passiven Verweigerungshaltung baute Mia die Distanz auf, die ein offensichtlich narzisstischer Mensch aggressiv und direkt herstellt.

Distanzaufbau, unausgesprochene „Sei anders“-Forderungen – all das sind typische Verhaltensweisen – egal, ob in einer Paarbeziehung, am Arbeitsplatz oder eben in Therapie/ Coaching.

Der offensichtliche und auch der verdeckt narzisstisch gestörte Mensch kann sich aufgrund seines Selbstwertdefizits nicht mit offenem Herzen auf ein Miteinander einlassen. Er oder sie braucht die Distanz zum Schutz. Die Angst, tief im Innern verletzt zu werden, ist zu groß. Mia hat sich bei der Wahl der Männer wohlmöglich immer – unbewusst – auf den offensichtlichen narzisstischen Mann ausgerichtet und damit exakt ihren Gegenpol gewählt, um dadurch in einer narzisstisch gestörten Beziehung zu landen.

Die zwei narzisstisch gestörten Pole im Detail

Lass uns an dieser Stelle beide Arten narzisstischer Persönlichkeiten nebeneinanderstellen. Bitte bedenke, dass das Folgende lediglich eine grobe Übersicht darstellt und stark akzentuiert ist. Die Wirklichkeit ist immer fluid und dynamischer; es existieren auch Mischformen beider hier dargestellter Persönlichkeiten:

Die offensichtlich narzisstische Persönlichkeit

- betont ihre Grandiosität (um Schwäche zu kompensieren)
- wertet sich auf und andere ab
- macht sich unangreifbar
- ist übermäßig selbstbezogen
- aggressiv, distanziert, meist unempathisch, verletzend
- hält Beziehungen explizit auf Distanz
- gibt sich in Beziehungen nie auf
- stabilisiert ihr Selbstwertgefühl durch die Bewunderung von anderen
- identifiziert sich mit dem Idealbild, das andere von ihr haben
- Kränkung wird abgewehrt durch Rückzug, Beziehungsabbruch und offene Aggression

Die verdeckt narzisstische Persönlichkeit

- zeigt sich nach außen hilflos, depressiv, minderwertig
- macht sich klein, zeigt sich negativ
- passt sich an bis zur Selbstaufgabe, ist passiv-aggressiv, verweigert sich



- durch Überanpassung, Leistung und Attraktivität wird die Schwäche kompensiert
- geht völlig auf im Anderen, fühlt „über-empathisch“ mit, dass es zur Übernahme fremder Gefühle kommt
- unterwirft sich in Beziehungen
- sucht das idealisierte Selbst beim Anderen und seinen Erfolgen und identifiziert sich damit
- Kränkung wird abgewehrt durch Harmonisierung und Anpassung

Der fehlende Selbstwert der narzisstisch gestörten Persönlichkeit...

Beide – die verdeckt narzisstische Persönlichkeit genauso wie die offensichtlich narzisstische Persönlichkeit – haben dasselbe Grundproblem: eine ausgeprägte Selbstwertstörung. Es handelt sich um die zwei unterschiedlichen Seiten derselben Medaille: depressive Minderwertigkeit einerseits und überzogene Grandiosität andererseits. Eine narzisstisch ausgeprägte Persönlichkeit trägt also beides in sich und lebt entweder die Grandiosität aus, unter der eine Depression liegt, oder aber die Depression wird ausgelebt, hinter der die Grandiosität versteckt ist.

Das Problem stellt die gefühlte Unvereinbarkeit der zwei Pole dar, die die Betroffenen in sich spüren: Grandiosität hier, Depression da. Da wir auf natürliche Weise jedoch danach streben, in ein Gleichgewicht zu gelangen, sucht sich die narzisstisch geprägte Persönlichkeit ihr Pendant im Außen. Denn im eigenen Inneren können die Pole nicht zusammengeführt werden.

... und die Schutzmaske des narzisstisch Gestörten

Beide Persönlichkeiten leben aufgrund ihres Problems nicht ihr echtes Selbst aus. Vielmehr tragen sie eine Maske und versuchen mit viel Kraft eine Fassade aufrecht zu erhalten, die nicht ihrem echten Selbst entspricht. Dieses Echte, sehr Menschliche und häufig zutiefst Verletzte liegt unter der Störung gut geschützt verborgen. Für ein Gegenüber – egal ob Partner, Arbeitskollege, Freund, Coach, Therapeut – ist dies oft spürbar. Manch einer kann es in Worte fassen, viele spüren eher „so ein diffuses Gefühl“.

Gleich und gleich gesellt sich gern...

... nämlich fehlender Selbstwert und fehlender Selbstwert. Aber bitte immer vom gegenüberliegenden Pol. Und so lassen sich verdeckt narzisstische Persönlichkeiten vorzugsweise bzw. gezielt auf offensichtlich narzisstische Persönlichkeiten ein und umgekehrt. Und das Gemeine ist: Diese Beziehungen stabilisieren sich durch sich selbst. So wie die Batterie den Plus- und den Minuspol braucht, funktioniert die narzisstisch gestörte Beziehung. Das Problem an sich wird dadurch aufrechterhalten.

Narzisstisch gestörte Beziehungen im Arbeitsumfeld

Im Beruflichen geschieht dies natürlich nicht immer aus freien Stücken. Doch auch hier kann man bei der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz Ähnliches beobachten, wenn es um die Frage geht, ob der potentielle Vorgesetzte oder Chef gut zu mir als Stellenbewerberin passt oder nicht. Wir wählen ja eine neue Anstellung nicht ausschließlich nach der Aufgabe aus; das Persönliche spielt immer eine wichtige Rolle. Und auch da können wir eben in die Falle



tappen und als Arbeitssuchende(r) eine potentielle Führungskraft als besonders passend empfinden, die genau unserem oben beschriebenen, narzisstischen Gegenpol entspricht.

Also, was tun?

Jeder narzisstisch gestörte Mensch ist grundsätzlich nicht dumm, blind oder unfähig, sich selbst zu spüren. Im stillen Kämmerlein ahnt er oder sie zumindest etwas. Und genau hier kann der Wandel starten: Durch echtes Spüren, sich mit sich selbst Zeit nehmen, sich auf sich selbst einlassen, beginnt Veränderung. Die Betroffenen tragen gern nicht nur eine Maske nach außen, sondern setzen sie auch sich selbst gegenüber auf. Diese innere Maske kann deutlich leichter abgelegt werden als die, die der Außenwelt präsentiert wird. Das kann jedoch nur funktionieren, wenn der Betroffene sich mit offenen Augen ganz auf sich einlässt. Also, raus aus der Dauerberieselung und Ablenkung im Außen! Häufig haben die verdeckt narzisstischen Persönlichkeiten einen kleinen Vorteil, denn bei ihnen steht die Depression im Vordergrund. Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur lassen sich tendenziell eher auf Veränderungsprozesse ein. Das ist so, weil die Depression einen Leidensdruck hervorruft.

Das Reaktivieren der angeborenen Fähigkeit zur Achtsamkeit kann ein hilfreiches Werkzeug sein, um insgesamt sich, seiner Persönlichkeit und der Beziehung näher zu kommen. Achtsamkeit kann dazu beitragen, dass Automatismen im Denken und Handeln aufgedeckt werden. Durch Achtsamkeit lernst du, dich in deiner Gesamtheit wahrzunehmen mit allem, was dazu gehört – eben auch die inneren Monster, die Unsicherheit, der Angst etc.

Die Lösung, wenn deine Beziehung narzisstisch gestört ist

An sich ist das sehr simpel, doch zugleich kann dieser Prozess schmerzhaft und beängstigend sein, denn wer mag schon gern auf die eigenen Schattenseiten schauen, die eine narzisstisch geprägte Persönlichkeit doch gerade verstecken möchte.

Die Herausforderung lautet also:

1. Spring über deinen eigenen Schatten und wende dich dir selbst zu.
2. Mach kleine Schritte, um bei dir wirklich anzukommen.
3. Leg die ganze Show, die du dir antrainiert hast, ab.

Zu lernen, mit der eigenen Unsicherheit umzugehen und sie auszuhalten, ist oft ein Prozess, der begleitet sein möchte und der Geduld fordert. Coaches oder Therapeuten können sehr wertvolle Hilfestellung leisten.

Die einzelnen Steps

- Verstehen, dass die bisherige „Show“, nur Kraft kostet, aber langfristig kein Gefühl von ausgeglichener Lebendigkeit einbringt.
- Bereit sein, die aufgesetzte Maske abzulegen.
- Selbstkonfrontation mit allen unangenehmen, inneren Monstern: Angst, Unsicherheit usw.



- Vertrauen fassen, echte Emotion zulassen und in Beziehung treten. Das kann eine Paarbeziehung sein, eine Freundschaft, ein Coaching, eine Therapie, eine Selbsthilfegruppe etc.
- Gelassenheit entwickeln gegenüber den inneren Monstern, die niemals ganz verschwinden.