



## Narzissmus erkennen: Wenn der Narzissmus des Vaters den Selbstwert der Tochter killt

### Oder: Alina´s Story

Heute lernst du Alina kennen. Sie hat verstanden, dass der Narzissmus ihres Vaters ihr Selbstwertgefühl mächtig beschädigt hat. Und sie hat verstanden, dass ihr permanenter Versuch, den unerreichbaren Ansprüchen des Vaters gerecht zu werden, zu einem bestimmten „Männer-Muster“ in ihren Beziehungen geführt hat.

### Alina´s Geschichte: Wenn Narzissmus zu ungesunden Selbstwert-Mustern führt

Alina war vor wenigen Tagen bei mir, um mit mir ein ungewöhnliches Zusammentreffen mehrerer Ereignisse zu besprechen: Unabhängig voneinander hatten sich bei ihr per Mail vier Männer aus ihrer Beziehungsvergangenheit gemeldet. Sie hatte fast den Eindruck, diese Männer hätten sich abgesprochen. Doch das war unmöglich, da keiner vom anderen Kenntnis hat. Dennoch stimme ich Alina zu, dass das schon sehr ungewöhnlich ist, wenn innerhalb von wenigen Tagen bzw. Wochen aus dem Nichts auftauchen und beinahe immer als Betreff „Lebenszeichen“ wählen.

Die Tatsache, dass sich jene Männer aus dem Nichts bei ihr gemeldet haben, hat in Alina alte Wunden berührt. Denn eben jene Beziehungsversuche haben ein und dieselbe Grundlage: ungesunde Selbstwertstärkungsmuster.

### Nach narzisstischer Beziehung: neue Beziehung – mit einem Narzissten

Alina arbeitet bereits einige Zeit mit mir, um ihre Vergangenheit mit ihrem Vater und ihr Beziehungsmuster aufzuarbeiten. Sie ist sehr behütet aufgewachsen und hat trotzdem unter dem übermächtigen und nie wirklich greifbaren Vater gelitten, obwohl dieser physisch täglich anwesend war. Dieser Vater „hatte immer recht“, hat bestraft durch Liebesentzug und hat andere Menschen gern in Gesellschaft vorgeführt, sodass er selbst in einem vermeintlich besseren Licht dastand.

Alina war ein „Papa-Kind“ und hat sich immer nach dem Gesehen werden durch den Vater gesehnt. Sie wollte seine Bestätigung und hat stattdessen regelmäßig nur Kritik geerntet. Früh hat sie von ihm gelernt: „Du bist nicht genug. Sei besser.“

Mittlerweile hat Alina für sich erkannt, dass sie immer wieder in ihren Beziehungen zu Männern, den unerreichten Vater gesucht hat. Und sie hat sich deshalb immer wieder unbewusst Männer gesucht, die ihrem Vater in den Grundzügen der Persönlichkeit ähnlich waren. Das bedeutet: Alle Männer in Alina´s bisherigem Leben hatten unterschiedlich stark ausgeprägte narzisstische Persönlichkeitszüge.



Ich möchte betonen, dass ich ausschließlich Alina´s Schilderungen kenne, deshalb steht es mir nicht zu irgendeinem der Männer eine narzisstische Persönlichkeitsstörung zu unterstellen. Um der einfacheren Darstellung willen bezeichne ich im Folgenden die besagten Männer dennoch als „Narzissten“ und nicht als „Personen mit unterschiedlich stark ausgeprägten Persönlichkeitszügen“.

Alina ist also von einer Beziehung mit einem Narzissten in die nächste gestolpert – mit einem anderen Narzissten. Wie gesagt: Bitte vergiss nie, dass die narzisstische Bandbreite groß ist. Leider wird sehr schnell Menschen eine narzisstische Persönlichkeitsstörung unterstellt, obwohl es sich „nur“ um narzisstische Charakterzüge handelt. Und letztendlich: Wir alle haben narzisstische Akzente. Oder kennst du jemanden, der daheim keinen Spiegel hat oder nicht gern Bestätigung von anderen erhält?

Das Entscheidende ist ja, ab welchem Punkt das Narzisstische ungesunde Züge annimmt und der Selbstwert eines Menschen mit narzisstischen Zügen nur über die Abwertung anderer gestärkt wird.

## Narzissmus Typen und Bedeutung

Grob gesprochen existieren drei unterschiedliche Narzissmus-Typen. Hierzu findest du in meiner Psycho-Infothek im Beitrag „Persönlichkeitsstörungen“ mehr:

<https://www.cremasco.de/persoendlichkeitsstoerung/>

Grundsätzlich handelt es sich bei Narzissten um Menschen, die in der Regel einige der folgenden Merkmale aufweisen:

- Außergewöhnliche hohe Meinung von sich selbst (Grandiosität)
- Übermäßige Abhängigkeit von Zuspruch und Bewunderung von außen
- Fortdauernde Suche nach Ruhm
- Getriebenheit
- Intoleranz gegenüber Unzulänglichkeiten
- Herabsetzung anderer, um sich selbst dadurch aufzuwerten
- Starkes Leistungsstreben zur Selbstdarstellung
- Emotionale Flachheit
- Eingeschränkte Empathie
- Hohes Aggressionspotential

## Narzissmus erkennen

Wichtig ist zu verstehen, dass jeder Narzisst seine ganz individuelle Persönlichkeitsausprägung aufweist. Aus dem Gesamtbild ergibt sich dann eine narzisstisch geprägte Charakterstruktur. Es ist für einen Laien gar nicht so leicht, einen Narzissten zu erkennen, denn diese Menschen weisen oft auch zwanghafte Züge oder sie zeigen Merkmale einer histrionischen Persönlichkeit.

Sehr hilfreiche finde ich es, sich die Persönlichkeit auf verschiedenen Achsen anzusehen (Quelle: Narzissmus – Grundlagen, Störungsbilder, Therapie von Otto F. Kernberg und Hans-Peter Hartmann, Schattauer Verlag):



## Anzeichen für Narzissmus

### Der offensichtliche Narzisst

- hat ein Selbstkonzept, das von Grandiosität geprägt ist und empfindet sich als besonders erfolgreich und einzigartig
- pflegt zahlreiche, aber oberflächliche Beziehungen, braucht intensiven Zuspruch, zeigt sich wenig empathisch
- wirkt sozial betörend und legt besonderen Wert auf seine äußere Erscheinung
- geht außereheliche Beziehungen ein, verführt gierig und promiskuitiv, provoziert häufig Beziehungskrisen
- verfügt über ein beeindruckendes Wissen, artikuliert auffällig, nimmt die Realität auf egozentrische Weise wahr

### Der verdeckte Narzisst

- hat ein minderwertiges Selbstkonzept, sucht unerbittlich nach Ruhm und Macht, reagiert sensibel auf Kritik, ist geplagt von Selbstzweifeln
- ist unfähig, von anderen abhängig zu sein und anderen zu vertrauen, und ist chronisch neidisch auf die Fähigkeiten anderer
- zeigt eine quälende Ziellosigkeit, oberflächliches berufliches Engagement und chronische Langeweile
- lügt pathologisch
- kann den Partner nicht als eigenständiges Individuum mit eigenen Interessen, Rechten und Werten sehen

Aber auch bei solchen schematischen Gegenüberstellungen ist es wichtig zu verstehen, dass ein Individuum auch immer eine Mischform aus beiden Arten sein kann.

## Selbstwert nach toxischer Beziehung

Alina hat für sich erkannt, dass sie immer wieder auf diese besonders charismatische Art des „grandiosen“ Narzissten hereingefallen ist. Dies war so, weil sie unbewusst den nie erreichten Vater auf die Männer übertragen hat, die sie kennengelernt hat. Und sowieso: Grundsätzlich waren nur diejenigen interessant, die genau so waren wie der Vater. Alle anderen wurden sofort vom Beziehungsmuster weggeblendet. Und so hat Alina permanent versucht, den Wunsch, dem Vater zu gefallen und so seine Zuwendung zu bekommen, auf alle potentiellen Beziehungspartner übertragen.

Wenn du so willst, hat sie ausprobiert, ein Problem zu lösen, ohne die echte Ursache des Problems anzugehen. Du wirst es selbst erkennen: Das kann nicht funktionieren. Und natürlich hat Alina's Selbstwert stark darunter gelitten, dass ständig ihr Bedürfnis nach Nähe nicht befriedigt wurde. Den potentiellen Beziehungspartnern hat Alina eine Aufgabe übertragen, die nicht lösbar war (denn diese Männer waren ja nicht ihr Vater). Zum anderen



waren all diese Männer aufgrund ihrer eigenen Persönlichkeitsstruktur mit den narzisstischen Tendenzen absolut ungeeignet für Alina's Bedürfnis.

## Selbstwert finden

Alina hat sich all den Männern, die nun wieder aufgetaucht sind, gestellt. Nein, nicht persönlich, sondern mental. Sie hat einen Adlerflug über ihr Leben unternommen und geprüft, was sie aus den einzelnen Lebensabschnitten gelernt hat. Sie hat so verstanden, dass ihr Grundbedürfnis nach Annahme, Wärme, Gesehen werden durch ihr Beziehungsmuster nicht bedient wurde, sondern vielmehr in Gefahr geriet, noch weiter ausgehöhlt zu werden. Alina hat verstanden, dass sie in jenen Beziehungen ständig nur gekämpft hat und sich dadurch noch weiter in das verstrickt hat, was ihr nicht guttut. Selbstwert finden bedeutet für Alina, dieses alte Muster loszulassen. Und es bedeutet auch, die Nachrichten, die sie erhalten hat, nicht weiter zu beachten.

## Wie du den Selbstwert stärken kannst

Der Fall von Alina erinnert mich an die kurze Geschichte vom alten Krieger, der sich vom jungen Krieger nicht provozieren ließ und stattdessen sagte: „Wenn jemand kommt, um dir ein Geschenk zu geben und du nimmst es nicht an - wem gehört dann das Geschenk?“

Alina hat mit den genannten Männern in unterschiedlichen Situationen ein typisch narzisstisches Verhalten erlebt:

- Gaslighting
  - Was ist das? Es handelt sich um ein höchst manipulatives bis hin zu psychisch gewalttätiges Verhalten mit dem Ziel eine Person zu verunsichern. Gaslighting kann das „Opfer“ so stark beeinflussen, dass das Selbst- und Realitätsbewusstsein deformiert werden. Die manipulierende Person stellt hierbei wiederholt die Wahrnehmungsfähigkeit des Opfers in Frage. Mit der Zeit zweifelt das Opfer tatsächlich an der eigenen Wahrnehmung und teilweise sogar am eigenen Verstand. Voraussetzung für das Funktionieren von Gaslighting ist ein Vertrauensverhältnis zwischen der manipulierenden Person und dem Opfer.
- Ghosting
  - Was ist das? Es handelt sich dabei um einen wortlosen Kontaktabbruch von Beziehungen oder Freundschaften. Wie ein Geist (engl. „ghost“) verschwindet eine Person ohne klärende Worte.
- Herabwürdigung im Beisein anderer
- Fremdgehen vom Partner

Zuvor war sie beim Aufbau der Beziehung je nach Möglichkeiten des Partners überschwänglich umgarnt worden:

- besondere Aufmerksamkeiten
- riesige Blumensträuße
- exklusive Tripps



- Einladungen in teure Restaurants

Erst fühlte sich Alina immer wie eine Königin, später wie ein Fußabtreter. Jetzt hat sie bewusst entschieden, dass sie sich von keinem der Männer mehr in deren System ziehen lässt. Sie hat nicht mehr das Bedürfnis ihr ungestilltes Bedürfnis nach Annahme durch den Vater an einem potentiellen Partner abzuarbeiten.

### **Narzissmus: Wie soll man damit umgehen**

Wenn Alina etwas gelernt hat aus ihrer Vergangenheit, dann dies:

- die narzisstische Person bleibt eine narzisstische Person
- ein Narzisst ist nicht in der Lage empathisch auf die Bedürfnisse des Gegenübers einzugehen
- die Sehnsucht nach dem Vater stillt niemand durch eine Beziehung zu einem Menschen mit einer Persönlichkeit, die dem Vater ähnelt

Eine Person mit narzisstischen Charakterzügen muss nicht automatisch ein Psychopath oder eine Psychopathin sein. Dennoch ist es wichtig, klare Grenzen aufzustellen und für sich zu spüren, ob die narzisstisch geprägte Person einem wirklich guttut. Alina hat für sich entschieden, dass keiner der Narzissten ihr je nachhaltig gutgetan haben. Deshalb hat sie sich dafür entschieden, auf keinen Kontaktversuch einzugehen.

### **Selbstwert erkennen**

Gleichzeitig war es Alina wichtig, erneut daran zu arbeiten, ihren Selbstwert zu erkennen und zu stärken. In diesem Zusammenhang hat sie sich mit drei Ich-Zuständen auseinandergesetzt:

- Alina hat ihr aktuelles „So bin ich“ erarbeitet.
- Sie hat außerdem auf die „So musst du sein“-Forderung geschaut, welche aus der Richtung der jeweiligen Partner kam.
- Und schließlich hat sie sich ihren ganz individuellen Bedürfnissen zugewandt und ihr „Wunsch-Ich“ ausgestaltet. Hierbei hat ihr die Visionboard-Technik sehr geholfen.

Heute kann Alina sagen, dass sie sich nicht mehr abarbeiten will an einem Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitszügen. Sie hat sich entschlossen, ihren Weg erst einmal bewusst ohne Partner fortzusetzen, um noch mehr für sich zu haben und weiter die eigenen Bedürfnisse zu ermitteln.

Alina hat einen philosophischen Blick auf ihre unterschiedlichen Lebensmöglichkeiten geworfen:

- das jeweilige Leben mit einem der Narzissten
- ein freies und selbstbestimmtes Leben ohne einen der Narzissten an der Seite

Sie ist heute stolz darauf, eine bewusste Entscheidung getroffen zu haben.



Und wenn in deinem Leben Narzissten eine Rolle spielen, dann schau unbedingt genau hin, inwieweit diese Menschen dir guttun bzw. ab welchem Punkt du stärker in die Abgrenzung gehen willst.