

NARZISSMUS

- 1) **Mythologie:** In der griechischen Mythologie ist Narziss ein schöner Jüngling, der in seinem Stolz alle seine Verehrerinnen und Verehrer herzlos zurückweist. Er verliebt sich in sein eigenes Spiegelbild und ertrinkt oder bringt sich selber um.
- 2) Eine amerikanische Untersuchung aus den 90er Jahren kommt zum Schluss, dass bei ca. 50% der Menschen Selbst- und Fremdbeurteilung übereinstimmen, 35% hätten ein negativ verzerrtes Selbstbild, neigen also zur Selbstverkleinerung, und 15% würden zur Selbsterhöhung, also zum Narzissmus neigen.
- 3) Wird ein Kind nicht von seiner Mutter gespiegelt, entwickelt sich ein **labiles Selbstwertgefühl**. Dies kann durch eine emotionale Unterversorgung entstehen: Mangel an Zuwendung, Zärtlichkeit und Zeit. Aber auch Verwöhnung hat den gleichen Effekt.
- 4) Nach Reinhard Haller gehören die **vier grossen ‚E‘** zum Narzissmus: Egozentrität; Empfindlichkeit; Empathiemangel und Entwertung. Die **Egozentrität** ist umfassender als der Egoismus: es ist die Unfähigkeit, die Perspektive der Mitmenschen einzunehmen. Narzissten reagieren **überempfindlich auf Kritik**. Ein zu wenig an Applaus ruft tiefsitzende Ängste hervor. Enttäuschungen und Traumatisierungen in der Kindheit sind oft der Grund für die nicht entwickelte, **niedrige emotionale Intelligenz** des Narzissten. Mitleid kennt er nur mit sich selbst und kann dies gut inszenieren. Der Narzisst versucht, sich selbst aufzuwerten, indem er **andere niedermacht**. Dies äussert sich in Schuldzuweisungen, Mobbing und Zynismus.
- 5) Zu den Folterwerkzeugen des Narzissten gehören das Schweigen, Mobbing, Stalking, Querulieren und Anonymschreiben (Cybermobbing).
- 6) Bei einem Paar gesellt sich oft eine gefügte, die eigenen Bedürfnisse unterordnende und den Mann bewundernde Frau zum Narzissten. Wenn sie eigene Bedürfnisse anmeldet wird es problematisch, weil es ihm schwer fällt, eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen.
- 7) Eine narzisstische Persönlichkeitsstörung ist keine Krankheit, sondern eine Normabweichung.

Literatur:

- Haller, Reinhard. Die Narzissmusfalle. Anleitung zur Menschen- und Selbstkenntnis. Ecowin 2017. (gut zu lesen)
- Hirigoyen, Marie-France. Die Masken der Niedertracht. Seelsiche Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann. dtv 2016. (anspruchsvoll)