



# Sieh mich! Und sieh mich nicht

Von Bianca Olesen

Der Narzissmus ist janusköpig.

Was bedeutet das für unseren Umgang mit „narzisstischen Persönlichkeiten“?

Und was bedeutet es für den Narzissten in uns?

**A**us meiner Tätigkeit als Coach und aus therapeutischer Arbeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie kenne ich gut die narzisstischen Anteile, die ein jeder in sich trägt, nicht zuletzt auch ich. *Mir konnte noch keiner helfen! Sie haben ja keine Ahnung, wie schlimm das war!* Solche Sätze begegnen mir regelmäßig. Und die Überzeugung vieler Klienten, dass die eigene Kindheit die schrecklichste von allen war.

Die ICD-10-Kriterien des in Deutschland wichtigsten Diagnoseklassifikationssystems der Medizin beschreiben den Narzissten folgendermaßen:

Der Narzisst

- ⇒ hat ein grandioses Verständnis der eigenen Wichtigkeit (übertreibt etwa seine Leistungen und Talente, erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden),
- ⇒ ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Brillanz, Schönheit oder idealer Liebe,
- ⇒ glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder hochgestellten Menschen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder mit diesen verkehren zu müssen,
- ⇒ benötigt exzessive Bewunderung,

- ⇒ legt ein Anspruchsdenken an den Tag, d. h. hegt übertriebene Erwartungen auf eine besonders günstige Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen,
- ⇒ ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch, d. h. zieht Nutzen aus anderen, um eigene Ziele zu erreichen,
- ⇒ zeigt einen Mangel an Empathie: ist nicht bereit, die Gefühle oder Bedürfnisse anderer zu erkennen, anzuerkennen oder sich gar mit ihnen zu identifizieren,
- ⇒ ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn,
- ⇒ zeigt arrogante, hochmütige Verhaltensweisen oder Ansichten.

Das DSM-IV, das amerikanische Pendant für seelische Krankheiten (DSM-V ist in Vorbereitung) sortiert die narzisstische Persönlichkeitsstörung in das Cluster B: „dramatisch, emotional, launisch“. Weiter heißt es: Personen mit dieser Cluster-B-Persönlichkeitsstörung haben ein extremes Verständnis davon, wie wichtig sie sind. Sie fordern und erwarten von anderen bewundert und gelobt zu werden und können nur in beschränktem Umfang die Perspektiven anderer anerkennen.

Mit dem Narzissten im Klienten zu arbeiten ist herausfordernd und lohnend zugleich. Denn wer erkennt, wie wenig er für sein wahres Selbst geliebt wurde, sondern stattdessen nur für seine Leistung, der kann wütend werden über Eltern, die so lieblos sein konnten. Der kann trauern darüber, dass er die bedingungslose Liebe, der er bedurfte, nicht erfuhr. Der kann Verantwortung für sich übernehmen, kann beginnen, sein wahres Selbst zu erkunden und sich selbst zu lieben und anzuerkennen, so wie er ist.

Auch so narzisstisch, wie er ist. So voller Sehnsucht nach bedingungsloser Zuwendung. So beschränkt auf oberflächliche Bewunderung, so unfähig Mitgefühl zu empfinden, Liebe zu geben und echte Beziehungen einzugehen. Wer sich so annehmen kann, wie er ist, und zu erkunden lernt, was er fühlt, der kann sich weiterentwickeln, kann mehr werden als das. Ein oft anstrengender, auch beängstigender Weg.

Menschen mit ausgeprägten narzisstischen Eigenschaften sind selten beliebt. Und doch – unter den bedeutendsten Menschen unserer und vergangener Zeiten finden wir sie reihenweise. Fritz Perls, Begründer der Gestalttherapie und mir deshalb so nahe, gehörte zu den narzisstisch geprägten

Persönlichkeiten. Und Sigmund Freud. Und heute? Wir brauchen nur die Magazine aufzuschlagen und finden sie gehäuft. Laut einer Studie sind Prominente in der Unterhaltungsbranche narzisstischer als andere Menschen und haben gerade deswegen bessere Karrierechancen in den Medien.<sup>1</sup> Unangenehm im Umgang, aber man schmückt sich gerne mit ihnen. Nennen wir es nun Charakterschwäche oder Persönlichkeitsstörung. Von all den Medaillen mit ihren zwei Seiten ist die des Narzissmus eine der schönsten und am meisten blendenden.

### **Nimm mich an und gib mich auf**

Was bedeutet Narzissmus für den, den es betrifft? Narzissmus isoliert und bringt große Beziehungsschwierigkeiten mit sich. Er bekämpft aktiv das tiefste Metabedürfnis des Menschen nach Zugehörigkeit. Aus einer tiefen Verletzung dieses Bedürfnisses in der frühen Kindheit heraus hat sich der Narzisst (scheinbar) immun gemacht gegen ehrliche menschliche Zuwendung und Liebe. Er hat eine Mauer um sich errichtet, um keine weitere Verletzung mehr zuzulassen und sich nach innen selbst zu genügen. Doch ein Teil in ihm spielt da nicht mit, der hungert nach tiefer Verbundenheit mit anderen Menschen. So tut der Narzisst alles ihm Mögliche für sich und gegen andere, um großartig und bewundert zu sein, und wird daran doch nicht satt.

Der Narzisst mag als Kind übrigens auch das andere Extrem erlebt haben: Überfürsorge, Überwichtigkeit, Überkontrolle. Auch dann ist er nie um seiner selbst willen geliebt worden, sondern nur für die Leistung, es seinen Bezugspersonen besonders recht gemacht zu haben. Im ständigen Fokus der Aufmerksamkeit wurde er kontrolliert, dirigiert und für enge Grenzen passfähig gemacht. Dafür erhielt er „Liebe“ im Überfluss und erwartet nun, dass dies ewig so weiterginge.

Beide Ausgangssituationen – eine emotional vernachlässigte Kindheit und ein überbesorgtes Umfeld – scheinen unterschiedlich und sind doch so ähnlich: In beiden Umfeldern konnte der Heranwachsende sein wahres Selbst nicht oder nicht ungestört entwickeln. Es mangelt ihm an der Erfahrung, bedingungslos um seiner selbst willen geliebt zu werden. Und ebenso zu lieben. Auch sich selbst. Ein Narzisst weiß, was er kann, aber nicht, wer er ist.

Narzissmus steigert den Selbstwert. Narzissten sind enorm leistungsfähig, ehrgeizig, stark und können kämpfen. Sie

<sup>1</sup> Der Kommunikationswissenschaftler Mark Young von der USC Annenberg School for Communication hat zusammen mit dem Psychiater Drew Pinsky von der Keck School of Medicine erstmals 200 Prominente aus dem Unterhaltungssektor einem psychologischen Test (NPI, Narcissistic Personality Inventory) unterzogen, der Merkmale für eine narzisstische Persönlichkeitsstörung misst. Siehe Artikel von Florian Rötzer auf heise online vom 12.09.2006.

sind selbstbewusst und stehen für sich ein. Sie setzen sich durch und geben nicht nach, sie fordern ihr „Recht“ und die Befriedigung ihrer Bedürfnisse. Sie können andere zur Seite schieben und sich durchboxen. Narzissmus kann für einen Menschen ein hervorragender Partner auf dem Weg zum Erfolg sein. Deshalb ist der Narzisst für sich und seinen Begleiter – gleichviel ob Berater, Coach oder Therapeut – auch so herausfordernd.

Narzissmus stärkt – scheinbar. Diese Stärke für etwas Ungewisses loszulassen, ist für Narzissten beängstigend. Narzissmus schützt; doch unter der Verachtung für alle anderen sitzt eine tiefe Verletzung, an der der Narzisst nicht berührt werden will. Deshalb kann er jeden, auch seinen Begleiter, mit seinem Hochmut und seiner Verachtung<sup>2</sup> konfrontieren und abschrecken. Narzissmus verdeckt; und mit seiner alten Verletzung konfrontiert, müsste der Narzisst all die Wut und Enttäuschung über den Mangel an Liebe spüren. Dann geriete nicht nur seine eigene Stabilität, sondern auch die seines Herkunftssystems in Gefahr. Außerdem würde er die Sehnsucht nach wahrer Liebe spüren, und auch die schmerzt tief.

Narzissten laden auf subtile Weise dazu ein, sie aufzugeben. So wiederholen sie ihr frühes Drama und bleiben in vertrauten Beziehungsmustern.

### Und nenn es nicht Narzissmus

Ein Beispiel aus meiner Praxis. Frau M., eine Coaching-Klientin, sucht Hilfe, weil sie es auf keiner Arbeitsstelle lange aushält. Die Vorgesetzten seien immer alle so unfair zu ihr, sie würden ihr wahres Potenzial gar nicht erkennen. Auch zwei selbstständige Tätigkeiten als Beraterin und Agentin im Personalbereich wären gescheitert, weil die Kunden sie und ihr Angebot einfach nicht richtig verstanden hätten.

Die Verachtung, die sie dabei offen zeigt, und das Betonen ihrer besonderen Fähigkeiten auch als Coach hätten mich noch vor einigen Jahren daran gehindert, den Auftrag anzunehmen. Oder mich in die Konfrontation gehen lassen. Fast acht Monate lang kommt Frau M. alle zwei Wochen zum Coaching. Die ersten Termine bestehen aus ausschweifenden Erzählungen, in denen sie sich und ihr Verhalten in den Mittelpunkt rückt. Sie möchte Bestätigung und Bewunderung. Das spiegele ich ihr zurück, woraufhin sie sofort meine Arbeitsweise mit mir diskutieren möchte – vor dem Hintergrund ihrer eigenen Weiterbildungen. Auch das spiegele ich ihr zurück – immer wieder.

#### Adhoc-Umfrage

##### Bianca Olesen, Solingen

*Welche Art von Narzissmus wirkt anziehend auf Sie?*

Mir gefällt die Selbstverständlichkeit des Narzissten: das Empfinden und Ausstrahlen von Großartigkeit macht Menschen für mich durchaus interessant und attraktiv. Und ich gebe zu: mich als Frau zieht der männliche Narzissmus an. Der Schein mag nicht lange trügen, aber er bleibt auf eine Weise dennoch anziehend für mich.

*Und welche stößt Sie eher ab?*

Das sind definitiv die jammernden, depressiven, in der Opferhaltung feststeckenden Narzissten – die Form, die eher als der weibliche Narzissmus bezeichnet wird. Die Negativität und Passivität darin stoßen mich in der Tat zunächst ab. Passive Aggression bringt mich an meine Grenzen.

*Wie viel Narzissmus brauchen Sie als Trainer, Coach oder Therapeut?*

Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, dann hätt ich gerne etwas mehr von der Selbstverständlichkeit. Aber nur so viel, dass ich meine Fähigkeit nicht einbüße, als Coach, Therapeutin, Partnerin und Mutter den anderen so sehen und annehmen zu können und zu wollen, wie er wirklich ist.

*Wie halten Sie Ihren inneren Narzissten in Schach?*

Tu ich das? Im Ernst, ich glaube nicht, dass mir das immer gelingt. Aber ich bin achtsam dafür, auch meine Narzisstin zu erkennen und liebevoll anzunehmen, auch mich so zu sehen, wie ich bin. Ich glaube, wir haben mittlerweile ein gutes Miteinander.

Gleichzeitig spreche ich an, wie angenehm ich andere Facetten empfinde, die ich auf der Metaebene an ihr wahrnehme. Wie mir ihre Neugier, ihre Fröhlichkeit, ihr südländisch angehauchter Charme, ihre Lust am Spiel und ihr Engagement für sich gefallen. Manches von dem blitzt nur kurz auf, so als wolle es gesehen werden und doch wieder nicht.

Dieses „Gesehenwerden“ ist ihr unangenehm, und auch das reflektieren wir. Mein Fokus liegt auf ihrem Selbst im Sinne

<sup>2</sup> Verachtung meine ich hier im Sinne der Grundemotionen nach Paul Ekman als Signal der Hierarchiekklärung, der Abwertung des anderen zur eigenen Aufwertung.

---

dessen, wie sie gemeint sein könnte, dieses Ich unterscheide ich vom Ich im Sinne der Masken und Rollen, die sie erlernt hat. Das erkläre ich ihr.

Sobald auch nur ein Fünkchen Selbst aufblitzt, hebe ich es hervor, zunächst vorsichtig, um sie nicht emotional zu überfordern. Oder ihr zu nahe zu treten und sie in die Flucht zu schlagen. Nach einigen Wochen entscheidet sie für sich für den Weg in das Ungewisse. Ich habe ihr mein Bild von Veränderungsarbeit geschildert. Sehr bildhaft, mit Bodenkern, Puppen, Kollagen und anderen „Experimenten“ haben wir zunächst erarbeitet, wie sie geworden ist. Niemals habe ich dabei mit ihr von Narzissmus gesprochen. Schon der Begriff kann meines Erachtens das Bild einer unveränderbaren „Störung“ assoziieren, ein Bild, das dem Prozessgedanken widerspricht. Und das gerade im Falle des Narzissten unter Umständen noch eine Bestätigung im Besonderen-Sein darstellen kann.

Ich habe meiner Klientin immer wieder gezeigt, dass ich bleibe, dass ich sie annehme, so wie sie ist. Auseinandersetzungen, Kritik an meiner Arbeit, ihre Neigung, mir die Schuld zu geben, all das haben wir ausgehalten, weil unsere Coach-Klient-Beziehung dies trug. Und auch die Auseinandersetzungen reflektieren wir immer wieder. Damit biete ich ihr das an, was sie in ihrer kalten, leistungsorientierten Familie lange vermisst hat: bedingungslose Zugehörigkeit.

Ihre Zweifel und Selbstzweifel begleiten uns fast ein halbes Jahr. Immer wieder will sie kapitulieren. Die Leere, die sie in sich findet, erschrickt sie. Die Gefahr ist groß, dass sie auch diese wieder in eine narzisstische Extravaganz verwandelt. Schließlich, als sie immer mehr sich selbst, ihre Gefühle, ihre eigenen Fähigkeiten, Wünsche, Bedürfnisse und Träume entdeckt, kann sie auch das Alte, das Erlernte, die Überlebensstrategien als Ressourcen schätzen und integrieren. Acht Monate lang beobachten, reflektieren, nachspüren, erkennen, ausprobieren und wieder von vorn.

In dieser Zeit ist sie nicht anders geworden, sondern mehr als bisher. Sie hat das Alte nicht abgeschnitten, sondern erweitert, um das Fehlende ergänzt.

Die (laut ICD-10 und DSM-IV) sogenannten Persönlichkeitsstörungen entstehen nach dem interpersonellen Zirkel von Kiesler<sup>3</sup> aus einer starken Einseitigkeit in der Ent-

wicklung der kindlichen Persönlichkeit. Kann die Persönlichkeit sich organismisch vervollständigen, wird der narzisstische (oder schizoide, histrionische, dependente etc.) Teil einer von vielen innerhalb einer vollständigen Persönlichkeit. Und eines hat Frau M. uns anderen damit voraus: Sie hat ihre Narzisstin erkannt und integriert.

## Der Coach als Narzisst

Wie gehen wir als Coaches und Therapeuten mit dem Narzissten in uns um? Natürlich gibt es auch hier Sonnen- und Schattenseiten.

Mangelnde Empathie ist keine gute Basis für wahre Begegnung, obwohl trainierter Rapport (sozusagen als Ausdruck der eigenen Brillanz) gut möglich ist. Der übergroße Wunsch nach Bewunderung und die Überzeugung der eigenen Großartigkeit sind tolle Partner, um Bücher zu schreiben, in Interviews zu brillieren, Marktanteile zu erkämpfen und potenzielle Kunden zu begeistern. So mancher von diesen mag sich dann später enttäuscht abwenden, wenn er bemerkt, dass er nicht um seiner selbst willen unterstützt wird, sondern nur, damit sein Heilungs- oder Entwicklungsweg dem anderen zum Erfolg diene.

Dafür findet der narzisstische Anteil im Coach oder Berater, den Guggenbühl-Craig den „Scharlatan“-Anteil nennt,<sup>4</sup> kreative Wege, zum Beispiel in allem einen Sinn zu suchen (der vor Schmerz schützt) und Ratschläge zu erteilen (die der Kompetenz des Fachmannes Ausdruck verleihen).

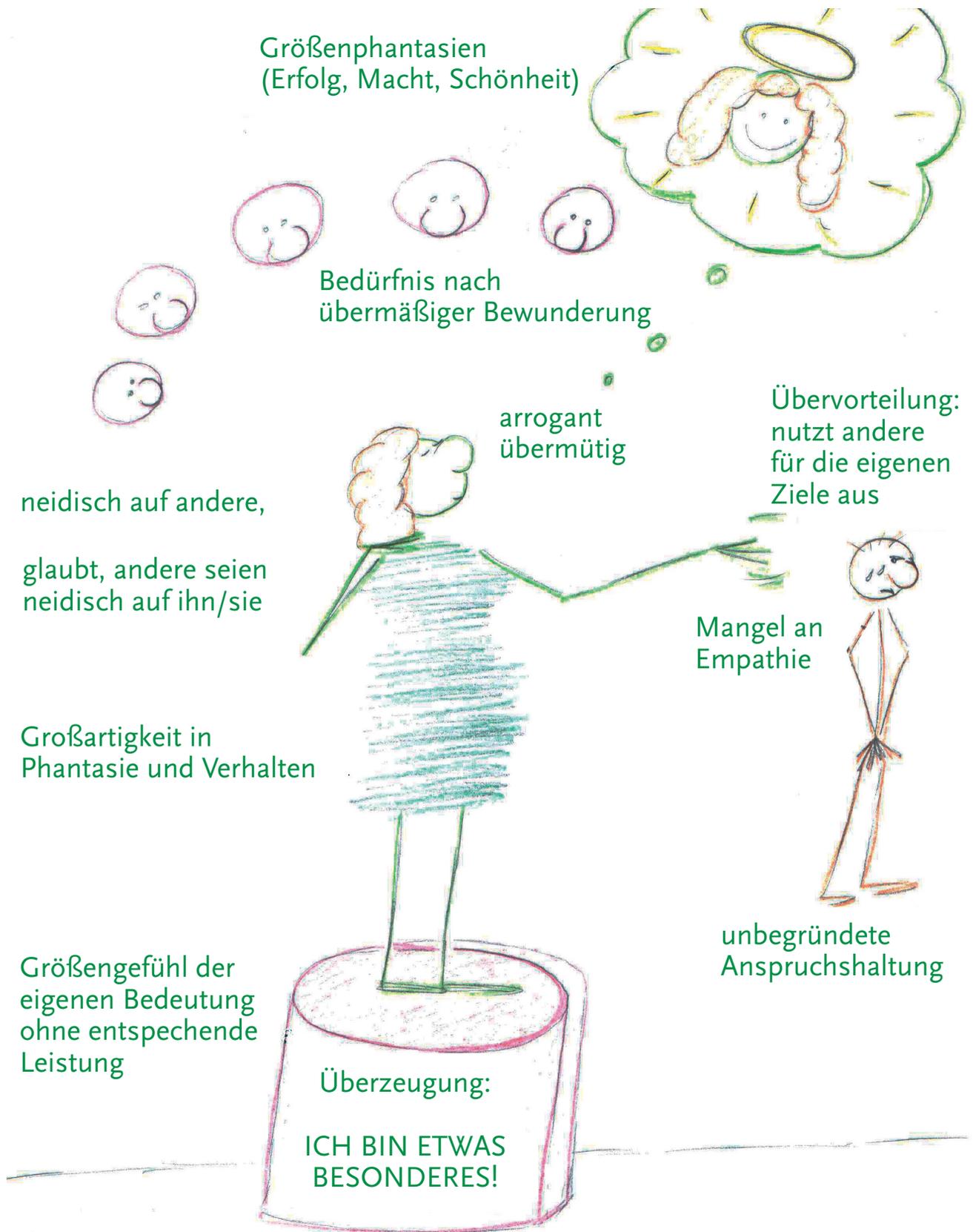
So sehr der narzisstische Anteil beflügeln kann, er verhindert eine echte Begegnung. Und ich bin wie Carl Rogers und viele, viele Kollegen nach ihm der Meinung, dass der empathische, authentische und wertschätzende Kontakt das eigentliche heilsame Agens in der Zusammenarbeit von Coach oder Therapeut und Klient ist.

Dennoch gibt es eine Gruppe von Klienten, für die der narzisstische Therapeut und Coach genau der richtige ist: Trifft er auf einen (nach der psychosexuellen Entwicklung von Freud definierten) Masochisten, können die beiden auf ewig ihre Neurosen aneinander ausleben, damit unzufrieden zufrieden sein und keinen Schritt weiterkommen. Denn der Masochist, der gelernt hat, sich für den anderen aufzugeben, ihm zu genügen und selbst keine Ansprüche mehr zu haben, findet im Narzissten den optimalen Partner.

---

3 Siehe auch Peter Fiedler (2007): Persönlichkeitsstörungen. Weinheim: Beltz Verlag

4 Adolf Guggenbühl-Craig (1983): Macht als Gefahr beim Helfer. In: Psychologische Praxis Band 45, R. Schmitz-Scherzer (Hg.), 4. Auflage, Bonn/Basel: Verlag S. Karger – Guggenbühl-Craig spricht hier generell vom Scharlatan-Helfer, unabhängig davon, welchen Persönlichkeitsanteil er gerade im Einzelnen beschreibt.



Die narzisstische Persönlichkeitsstörung  
ICD-10 F60 80  
Ca. 1,3 % der diagnostizierten Persönlichkeitsstörungen

Grafik: Bianca Olesen

---

Wer Menschen wirklich helfen will, muss sich in der eigenen Therapie mit seinem Narzissten auseinandergesetzt, ihn erkannt und integriert haben. Sonst schadet er dem anderen mehr, als er ihn unterstützt.

Ich kann mich nicht dagegen wehren, in den ICD-10-Kriterien gewisse Parallelen zu den zivilisierten Gesellschaften unserer Zeit zu erkennen. Neid, Arroganz, Hochmut und Mangel an Empathie sind für mein Empfinden das Kennzeichen der Leistungsgesellschaft und verantwortlich für Depressionen, Burnout, Angst- und Zwangsstörungen, Beziehungs- und Liebesunfähigkeit.

Sind Erfolg, Macht, Brillanz und ideale Liebe nicht jene Werte unserer Zeit, die uns noch jedes Hochglanzjournal und so viele Seminartitel andienen? Geht es nicht allerorts darum, die eigene Ausstrahlung so zu trainieren, dass man größtmögliche Bewunderung und Aufmerksamkeit erntet? Wie viele Kommunikationstrainings gibt es mit dem Ziel der Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse? Lehren uns nicht charismatische Menschen für einen angemessenen Preis, wie besonders und einzigartig wir wären, wenn wir nur fest daran glaubten?

Und verspricht uns der Chirurg unseres Vertrauens nicht Schönheit – zu erschwinglichen Preisen?

Und ist es nicht der Mensch von heute, der fest davon überzeugt ist, dass der Homo sapiens sapiens das Ende der Evolution darstellt, die Krone der Schöpfung? Dass eine Entwicklung, die Milliarden Jahre andauert, in einem so einzigartigen, besonderen und intelligenten Beherrscher der Welt ihr Ende finden muss? Denn schließlich: Was könnte jetzt noch kommen? Da weigere ich mich einfach, auch nur einen einzigen Menschen mit der Diagnose „narzisstische Persönlichkeitsstörung“ abzustempeln.

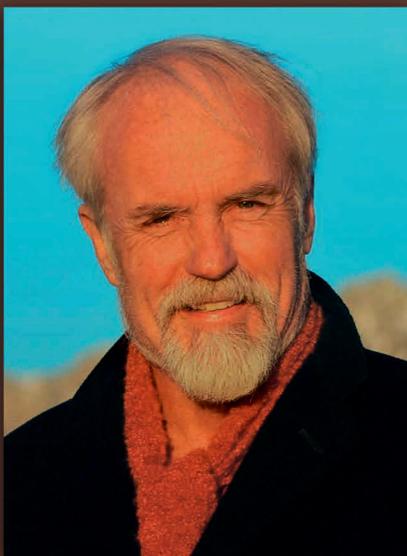


---

**Bianca Olesen**, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis, Coach und Trainerin im eigenen Unternehmen Olesen Kommunikation, Solingen.

---

# Gewaltfreie Kommunikation und weitere Tools zur Vertrauensbildung mit **Kelly Bryson** 3. bis 6. Oktober 2013 in Mönchengladbach



Kelly Bryson präsentiert in diesem Workshop vertrauens- und gemeinschaftsbildende Methoden (sog. „Tribal Technologies“), um Menschen darin zu unterstützen, aufeinander zu- und einzugehen und Gemeinschaft gelingen zu lassen.

In diesem Seminar mit Camp-Charakter präsentieren neben Kelly Bryson acht weitere Trainer Kurz-Workshops zu Themen wie Restorative Circles, Integrale GfK, Systemisches Konsensieren u.v.m. rund um das Thema Gemeinschafts- und Vertrauensbildung.

Weitere Details und Anmeldung unter [www.kellybryson.com](http://www.kellybryson.com)