

Udo Rauchfleisch

Narzissten sind auch nur Menschen

Wie wir
mit ihnen
klarkommen
Ein Ratgeber



PATMOS



beleidigen, wenn ich etwas sage, was dir nicht passt. Da ist für mich langsam die Grenze erreicht.«

Menschen wie Klaus Meier sind oft nicht nur wegen ihrer Unersättlichkeit bezüglich Lob und Bestätigung für ihre Angehörigen und Freunde äußerst anstrengend, sondern auch, wie es der Freund formuliert, wegen ihrer extremen Kränkbarkeit. Vielleicht haben Sie als Freundin oder Angehöriger eines solchen Menschen auch das Gefühl, es ihm nie recht machen zu können. Der narzisstische Mensch ist ein Fass ohne Boden, in das Sie so viel Bestätigung füllen können, wie Sie wollen. Es wird nie genug sein.

Andererseits kann es Ihnen aber, wie dem Freund von Klaus Meier, passieren, dass Sie Ziel des Vorwurfs werden, Sie nähmen den Freund oder Angehörigen nicht ernst und würden ihn sogar noch dadurch kränken, dass Sie etwas als lobenswert ansähen, was der Betreffende selbst als nicht der Erwähnung wert empfindet. Einmal ist die Bestätigung, die Sie Ihrem Angehörigen geben, nicht genug. Ein anderes Mal ist es der falsche Anlass, den Sie lobend erwähnen. Wie am Beispiel von Herrn Meier geschildert, wird Ihnen vom Narzissten schließlich sogar noch unterstellt, Sie trauten ihm eigentlich überhaupt nichts zu. Sonst hätten Sie sich nicht lobend über diese »Selbstverständlichkeit« geäußert. Sie treten bei einem solchen Menschen immer ins Fettnäpfchen.

Dass dies nicht nur ein harmloses Fettnäpfchen ist, zeigt die zynische, aggressive Reaktion von Herrn Meier im Gespräch mit seinem Freund, in dem er ihn massiv entwertet (das Thema übersteige wohl das Niveau des Freundes). Vielleicht haben Sie in ähnlichen Situationen auch Ärger in sich aufsteigen gespürt. Unter Umständen haben Sie sich dann nicht so beherrschen können wie Herr Meiers Freund, sondern haben Ihren Unmut unmissverständlich ausgedrückt. Denn selbstverständlich können und müssen Sie nicht immer nur die geduldige, verständnisvolle Freundin oder der einfühlsame Bruder sein, der alles schluckt, was ihm ein Mensch wie Herr Meier zumutet.

Allerdings müssen Sie damit rechnen, dass Narzissten scharf, unter Umständen äußerst entwertend oder auch mit einem Ausbruch von Wut auf Ihren kritischen Kommentar reagieren werden. Der Freund von Herrn Meier hat eine solche Reaktion offensichtlich nicht erwartet. Er fängt sich aber schnell wieder und reagiert eigentlich optimal, indem er dem Freund zum einen klarmacht, dass er ihm mit seinem Feedback eigentlich habe helfen wollen, aber unter diesen Bedingungen nicht bereit ist, die Diskussion weiterzuführen, und sich zum anderen verbittet, von Herrn Meier in herablassender Weise behandelt und beleidigt zu werden.

Wie auch immer Sie selbst mit einer solchen Situation umgehen, sollten Sie trotz der negativen Reaktion Ihres Gegenübers keine allzu großen Ansprüche an sich stellen. Denn was Sie auch tun: Einem Menschen mit einer narzisstischen Störung werden Sie es nie recht machen können. Wichtig ist allerdings, dass Sie darauf vorbereitet sind und sich dagegen zu wappnen versuchen, dass Ihr Gegenüber Sie möglicherweise unversehens mit schneidender Kälte behandelt.

Sie werden sich beim Bericht über Klaus Meier vermutlich gefragt haben, was einen Menschen wie ihn dazu bringt, sich so zu verhalten. Dem extremen Leistungsehrgeiz und der unersättlichen Gier nach Lob und Bestätigung, wie wir sie bei Narzissten finden, liegt

eine tiefe Verunsicherung zugrunde. Sie präsentieren sich mitunter zwar als arrogant – Herr Meier prahlt ja mit seinen Erfolgen und dem Lob des Chefs – sind sich aber im Inneren ihrer Leistungen nicht sicher. Sie empfinden sich im Kern ihrer Persönlichkeit als Versager und stellen sich permanent infrage.

Im Leistungsbereich wird diese Dynamik oft besonders deutlich sichtbar. Menschen mit einer narzisstischen Störung entwickeln oft einen ungeheuren Ehrgeiz und beeindrucken ihre Umgebung nicht selten mit ihrer enormen Einsatzbereitschaft. Erhalten sie das für ihr Selbstwertgefühl so dringend nötige Lob, so »blühen« sie, wie ich es bei Herrn Meier geschildert habe, förmlich auf. Sie sind dann oft bereit, sich bis zum Extrem beruflich einzusetzen, so etwa Überstunden zu machen, auch wenn diese nicht vergütet werden, immer und überall einzuspringen, wo jemand ausfällt oder sonst Hilfe benötigt wird.

Dass dies indes nicht völlig selbstlos und aus reinem Interesse an der Arbeit geschieht, zeigt sich spätestens in dem Moment, wo die große Anstrengungsbereitschaft des narzisstischen Menschen nicht in dem Maß honoriert wird, wie er es erwartet. Dann kann sich die Atmosphäre plötzlich verändern, und der Betreffende zieht sich entweder völlig zurück und engagiert sich überhaupt nicht mehr. Oder der Narzisst macht der Umgebung heftigste Vorwürfe und empfindet sich als Opfer, das rücksichtslos ausgenutzt worden sei.

Hier zeigt sich, dass Menschen mit einer narzisstischen Störung in einem extremen Maß auf Bestätigung von außen angewiesen sind. Genau daraus entspringt allerdings ein neuer Konflikt für sie: Sie spüren tief im Innern, in welchem Maße sie sich von anderen Menschen abhängig machen, dabei pochen doch gerade sie so sehr auf ihre Unabhängigkeit! Im Grunde sind Narzissten durch ihre Gier nach Lob und Bestätigung in einem extremen Maß manipulierbar. Lobt man sie, sind sie bereit, sich bis zur Selbstaufgabe einzusetzen.

Menschen mit narzisstischen Störungen empfinden diese Abhängigkeit als quälend. Sie führen einen geradezu verzweifelten Kampf dagegen, denn eine solche Abhängigkeit kränkt sie nicht nur, sie verstärkt einmal mehr ihre Selbstwertzweifel und bestätigt ihnen ihr heimliches Bild von sich selbst, in jeder Hinsicht ein Versager zu sein. Ihre extreme Abhängigkeit vom Lob, das ihnen andere Menschen geben sollen, und ihre permanente Suche nach Bestätigung stellen verzweifelte Versuche dar, die selbstentwertenden Stimmen im eigenen Innern zum Schweigen zu bringen. Dies ist indes ein vergeblicher Versuch, weil alle äußeren Erfolge die nagenden Selbstwertzweifel nicht zu beseitigen vermögen.

Als Angehöriger, Freund oder Vorgesetzter merken Sie bald, dass kein Lob, keine Bestätigung und kein noch so großer Erfolg die zentralen Selbstwertzweifel des Narzissten beseitigen können. Sie können noch so viel loben und bestätigen, ein narzisstischer Mensch kann das Lob gar nicht verwerten, nichts davon bleibt haften.

Unversehens befinden Sie sich in einem Teufelskreis: Sie geben sich redlich Mühe, Ihren Angehörigen oder Mitarbeiter durch Lob zu unterstützen, erleben aber, dass er das nicht zu nutzen vermag und immer mehr von Ihnen fordert, bis Sie schließlich, wie der Freund und die Kollegin von Herrn Meier, genug davon haben und sich zurückziehen, was Ihnen seitens des Narzissten unter Umständen den Vorwurf einbringt, Sie verstünden ihn nicht und würden ihn in keiner Weise unterstützen.

Die Tragik eines Menschen wie Klaus Meier liegt darin, dass er sich im Grunde in einer Pattsituation befindet: Auf der einen Seite ist er aufgrund seiner Selbstwertzweifel in extremem Maße auf die Bestätigung von außen angewiesen. Auf der anderen Seite kränkt es ihn aber auch, weil er diese Abhängigkeit von Lob und Bestätigung durch andere spürt und dadurch sein ohnehin angeschlagenes Selbstwertgefühl nochmals herabgesetzt wird.

Indem Sie als Angehöriger oder als Freundin in diesen Teufelskreis hineingezogen werden, erleben Sie ein Stück weit die gleiche gefühlsmäßige Berg- und Talfahrt wie Ihr narzisstischer Angehöriger: Einmal haben Sie den Eindruck, Sie müssten ihn durch Ihr Lob unterstützen und würden ihm dadurch helfen, Selbstvertrauen zu gewinnen. Unversehens aber erleben Sie sich ein anderes Mal als Versager, der es dem Narzissten nie recht machen kann. Ihre Reaktion darauf kann dann leicht so aussehen: Sie fühlen sich ausgenutzt, haben genug von seinen permanenten Ansprüchen und empfinden sein gieriges Verhalten als distanzlos und vielleicht geradezu als »widerlich«, wie es die Kollegin von Klaus Meier formuliert.

Aus diesen Gefühlen können indes auch Probleme für Sie entstehen, da Sie sich unter Umständen schämen, solche negativen Gefühle Ihrem Angehörigen oder Freund gegenüber zu haben. Sie spüren doch, wie verzweifelt er um Anerkennung ringt und wie abhängig er im Grunde von Ihrem Urteil ist. Da sollten Sie ihm doch Mitgefühl schenken und ihn nicht noch mit Verachtung strafen. Solche und ähnliche selbstkritische Gedanken mögen es Ihnen in einer solchen Situation schwer machen.

Auch wenn Sie mit derartigen kritischen Überlegungen im Prinzip recht haben, sollten Sie doch nicht zu kritisch mit sich sein. Das permanente gierige Streben des Narzissten nach Lob und Anerkennung stellt ja tatsächlich eine Form von Ausnutzung dar, ein rücksichtsloses Bestehen darauf, die positiven Rückmeldungen zu erhalten, die er hören möchte, ohne Rücksicht darauf, wie Ihnen zumute ist.

Wenn Sie dann auch noch, wie der Freund von Herrn Meier, Ziel massiver Entwertungen und aggressiver Reaktionen werden, kann Sie dies unter Umständen völlig aus der Bahn werfen. Es kann in solchen Situationen dazu kommen, dass Sie nicht mehr wissen, was Sie tun sollen. In solchen Momenten ist es wichtig, dass Sie einen Kreis Ihnen nahestehender Menschen haben oder Kontakt zu professionellen Helfern suchen, die Ihnen bei der Klärung der Situation hilfreich zur Seite stehen können.

Bei den widersprüchlichen Botschaften, die Narzissten häufig ihrer Umgebung vermitteln, wissen Angehörige und Freunde oft nicht mehr, was eigentlich gilt. Sollen sie loben und bestätigen? Oder glaubt ihr Gegenüber ihnen dies sowieso nicht? Oder warum sollten sie ihr Gegenüber gerade durch ein fast erzwungenes Lob beleidigt haben? Die Selbstzweifel des Narzissten übertragen sich gleichsam auf Sie als ihm nahestehende Person. Die Konsequenz ist, dass auch Sie als Angehöriger oder Freund über kurz oder lang zutiefst verunsichert sind und schließlich den Eindruck haben, alles falsch zu machen.

Besonders prekär ist eine solche Situation für Kinder, die mit narzisstischen Müttern oder Vätern aufwachsen. Durch die widersprüchlichen Botschaften, die sie von ihren Eltern erhalten, und durch die völlig unberechtigten Schuldzuweisungen dieser Eltern werden sie tief verunsichert und laufen Gefahr, selbst schwere psychische Störungen davonzutragen.

Hinzu kommt oft ein Verhalten solcher Eltern, das als »narzisstischer Missbrauch« bezeichnet wird. Dieser kann etwa so aussehen, dass das Kind in einer Rolle leben und Forderungen des narzisstischen Elternteils erfüllen muss, die in keiner Weise dem Kind entsprechen, sondern einzig und allein der Selbstwertstabilisierung solcher Eltern dienen.

Wenn Sie in der Kindheit derartige Verletzungen erlitten haben oder als Erwachsener im Umgang mit einem narzisstischen Menschen völlig verunsichert sind und nicht mehr ein noch aus wissen, sollten Sie, um nicht selbst Schaden zu nehmen, Hilfe suchen.

Es bewährt sich, wenn Sie in einer solchen Situation Ihren Angehörigen mit einer narzisstischen Störung taktvoll, aber klar darauf hinweisen, wie verletzend er Ihnen gegenüber ist. Wenn es Ihnen gelingt, ein solches Feedback zu geben, wie es der Freund von Herrn Meier tut, so hat dies zwei positive Konsequenzen: Zum einen grenzen Sie sich dadurch vom Narzissten ab und schützen sich auf diese Weise. Zum anderen bieten Sie ihm durch Ihr offenes Feedback die Chance wahrzunehmen, wie verletzend sein Verhalten ist und wie er damit Ihre Beziehung zerstört. Unter Umständen muss die Abgrenzung so weit gehen, dass Sie den Kontakt zur narzisstischen Person – zumindest zeitweilig – abbrechen und auf diese Weise eine eindeutige Reaktion auf sein Verhalten zeigen.

Wenn Sie spüren, dass die Situation Sie sehr belastet, sollten Sie, um nicht selbst Schaden zu nehmen, spätestens jetzt Hilfe suchen. Schon ein Gespräch mit einer unabhängigen Drittperson kann Ihnen helfen, die Situation besser zu verstehen. Bereits dadurch, dass Sie die Situation einer anderen Person schildern, ordnen sich Ihre Gedanken. Vielleicht merken Sie schon im Vorfeld eines solchen Gesprächs, wie weit Sie sich in die widersprüchliche Beziehung zu Ihrem Freund oder Ihrer Freundin hineinziehen lassen.

Außerdem können Ihnen die Reaktionen Ihres Gesprächspartners dann auch zeigen, dass Ihre Unsicherheit und Selbstzweifel letztlich wenig bis nichts mit Ihnen selbst zu tun haben, sondern durch die narzisstische Person, mit der Sie sich im Konflikt befinden, in Ihnen ausgelöst worden sind. Dies kann eine enorme Entlastung für Sie bedeuten, da Sie sich nun nicht mehr, wie die narzisstische Person Sie glauben machen möchte, »schuldig« am Konflikt fühlen müssen. In einem solchen Gespräch mit einer Ihnen nahestehenden Person kann die Realität wieder sichtbar werden, und es lassen sich die Rollen, die Sie und der Narzisst einnehmen, klären.

Diese Einsicht wird sich auf jeden Fall beruhigend für Sie auswirken. Außerdem kann Ihnen die Rückmeldung einer dritten, unparteiischen Person die Augen dafür öffnen, dass Sie sich in das Netz der widersprüchlichen Äußerungen des Narzissten haben verstricken lassen und er durch seine Schuldzuweisungen in manipulativer Weise Macht über Sie auszuüben versucht. Und zunehmend wird Ihnen bewusst werden, dass diese Machtdemonstrationen der Kompensation seiner eigenen Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel dienen.

Ein Gespräch mit dieser Drittperson kann Ihnen darüber hinaus auch helfen wahrzunehmen, wann Sie eine fachliche Beratung ins Auge fassen sollten. Narzisstische Persönlichkeiten haben oft ein außerordentlich feines Sensorium für die Verletzbarkeiten anderer Menschen und können einen sehr negativen Einfluss auf ihre Bezugspersonen ausüben. Die Art, wie Herr Meier seinen Freund verunsichert und sich in beleidigender

Weise ihm gegenüber äußert, ist ein Beispiel dafür, wie verletzend solche Menschen sein können. Zögern Sie deshalb nicht, Fachleute aufzusuchen, um mit ihnen zu beraten, wie Sie sich in kritischen Situationen am besten verhalten sollen.

Wenn es Ihr Partner/Ihre Partnerin ist, der/die narzisstische Züge zeigt, können Sie ihn/sie vielleicht dazu bewegen, mit Ihnen zusammen einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Dies ist in der Regel die beste Lösung, weil dann der Konflikt in Anwesenheit beider Beteiligten besprochen und nach Lösungen gesucht werden kann. Ob eine solche Paartherapie gelingt, wird letztlich aber davon abhängen, ob Ihr Partner bereit ist, seinen eigenen Anteil am Konflikt zu sehen und sich auf eine Bearbeitung einzulassen, die auch ihn zum Thema macht.

Häufig ist dies bei narzisstischen Menschen das Hauptproblem, da sie bei Konflikten im Allgemeinen jegliche Eigenbeteiligung strikt von sich weisen. Bereits die vorsichtige Andeutung, bei Konflikten hätten ja stets beide Beteiligten einen Anteil, kann bei einem Narzissten zu einem Ausbruch von Wut führen. Er empfindet aufgrund seiner Selbstwertprobleme eine solche Andeutung als geradezu ungeheuerliche Infragestellung seiner Person und fühlt sich aufs Tiefste verletzt. Entwertende Äußerungen, Beziehungsabbruch und andere aggressive Verhaltensweisen Ihnen gegenüber können die Reaktionen auf eine solche Situation sein.

Dennoch ist es nach meiner therapeutischen Erfahrung mit Menschen mit einer narzisstischen Störung wichtig, wenigstens den Versuch zu wagen, sie in einen gemeinsamen therapeutischen Prozess zu bringen. Dies ist am ehesten dann erfolgreich, wenn zwischen Ihnen beiden eine starke emotionale Bindung besteht und Ihr narzisstischer Partner die Beziehung nicht gefährden möchte. Auch wenn Narzissten oft wenig Bindungsfähigkeit und -bereitschaft aufweisen, gibt es auch für sie immer wieder Menschen, denen sie sich näher und emotional verbunden fühlen.

Mitunter wird die Einsicht, sich auf einen therapeutischen Prozess einzulassen, auch dann größer sein, wenn die narzisstische Person mehrfach erlebt hat, dass Beziehungen an ihrem Verhalten gescheitert sind. In diesem Fall kann das Leiden an den Beziehungsabbrüchen größer sein als die Angst vor einer kritischen Auseinandersetzung mit sich selbst. Dies ist eine günstige Bedingung für eine Behandlung!

Auf den Punkt gebracht

- Die permanente Erwartung narzisstischer Menschen, von der Umgebung gelobt zu werden, kann für Sie als Angehörige sehr anstrengend werden und Ihnen mitunter auf die Nerven gehen.
- Hinter der gierigen Art, in der Narzissten Lob und Bestätigung oft geradezu erzwingen, liegen eine extreme Verunsicherung und ihre Vorstellung, nie ausreichende Leistungen zu erbringen.
- Die Tragik liegt darin, dass sie wie ein »Fass ohne Boden« sind. Die Bestätigung von außen vermag die Selbstwertzweifel letztlich nicht auszuräumen.
- Dabei zeigt der narzisstische Mensch oft ein widersprüchliches Verhalten: Einerseits ist ihm das erhaltene Lob nicht genug, andererseits entwertet er das Lob aber auch,