**Narzissmus – Was ist das eigentlich?**

**Der Begriff „Narzissmus“ ist aktuell in aller Munde und wenn man Social Media und populärpsychologischen Werken Glauben schenkt, lauern die selbstverliebten Egomanen beinahe überall.**

Doch was steckt aus wissenschaftlicher Sicht wirklich hinter dieser Modediagnose? Woran erkennt man einen Narzissten oder eine Narzisstin und was kann man tun, wann man sich einer eine Beziehung mit einer solchen Person befindet?

**PSYCHOLOGISCHE HINTERGRÜNDE**

Populär wird Narzissmus oft als Egoismus und Selbstverliebtheit aufgefasst, die den Umgang mit anderen schwierig machen. In der Psychologie wird zwischen krankhaftem Narzissmus und Narzissmus als gesunder Persönlichkeitseigenschaft unterschieden.

Denn narzisstische Charakterzüge sind noch lange nicht krankhaft. Ein großes Selbstbewusstsein oder Mut zum Risiko sind Eigenschaften, durch die Menschen häufig sehr beliebt, kommunikativ und erfolgreich im Berufsleben sind.

Wenn jedoch das Selbstwertgefühl eines Menschen starke Defizite aufweist, kann der Narzissmus die Form einer Störung annehmen. So leiden narzisstische Persönlichkeiten an starker Unsicherheit und haben ein tiefes Gefühl, nicht anerkannt oder geliebt zu werden – Überzeugungen, die aus frühen Lebensjahren stammen, und die sie im späteren Leben kompensiert werden müssen.

**Aus Sicht der wissenschaftlichen Psychologie wird unter Narzissmus eine starke Ausprägung der folgenden Eigenschaften verstanden:**

1. Ein übertrieben großartiges Selbstbild bis hin zur Selbstüberschätzung
2. Das starke Bedürfnis nach Anerkennung und Bewunderung und eine Überempfindlichkeit gegenüber Kritik
3. Ein Mangel an Empathie und das Ausnutzen von anderen

**NARZISSMUS IM DATING**

Die Eigenschaften narzisstischer Persönlichkeiten wirken auf andere Menschen häufig sehr anziehend. Forschende der [Universität Graz fanden in einer Studie heraus](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/per.2040), dass Narzissten und Narzisstinnen bei ersten Dates um bis zu 10 Prozent attraktiver gehalten werden als andere.

Mit einem Narzissten oder einer Narzisstin eine Beziehung zu beginnen, fühlt sich meist großartig an - sie treten charmant, selbstbewusst und humorvoll auf, überschütten ihr Gegenüber mit Aufmerksamkeit und sorgen für tolle Erlebnisse. Man glaubt oft, die ganz große Liebe gefunden zu haben.

Doch während Narzissten zu Beginn des Kennenlernen wie perfekte PartnerInnen wirken, wendet sich das Blatt oft schnell, sobald sie in einer Beziehung sicher fühlt. Die Folge sind große Forderungen, Abwertung und subtile Manipulation.

Betroffene finden sich häufig in einem Teufelskreis wieder, der von emotionaler Abhängigkeit, Selbstzweifeln und der Angst davor, verlassen zu werden, geprägt ist. Doch diese Dynamiken beginnen meist sehr schleichend und bleiben dadurch häufig unerkannt – vielen Betroffenen wird erst nach vielen Monaten oder sogar Jahren bewusst, dass in ihrer Beziehung etwas nicht stimmt.

Doch woran erkennt man, dass man mit einem Narzissten oder einer Narzisstin zusammen ist? Und was kann man tun, um gar nicht erst in einer solchen Beziehung zu landen?

**WARNZEICHEN IM DATING & IN BEZIEHUNGEN**

An diesen Eigenschaften und Verhaltensweisen kann man Personen mit narzisstischen Zügen gut erkennen:

1. **Die Person muss stets im Mittelpunkt stehen und es muss immer nach ihren Wünschen gehen.** Für PartnerInnen bleibt an ihrer Seite oft wenig Platz – vor allem dann nicht, wenn sie eigene Ansprüche & Bedürfnisse haben. Bei Widerspruch drohen Nichtbeachtung oder Ablehnung.
2. **Die Person muss immer der/die Beste sein und hat ein übertriebenes, unbegründetes Gefühl der eigenen Bedeutung und Talente.** Eigenschaften und Fähigkeiten ihrer PartnerInnen wird wenig Beachtung oder Wertschätzung geschenkt.
3. **Die Person hat den starken Wunsch, bewundert zu werden und ist absolut kritikunfähig.** Auf Kritik reagiert sie mit Ärger, Abwertung oder Rückzug.
4. **Die Person hat einen Mangel an Empathie für andere und meidet echte Nähe.** PartnerInnen stoßen mit ihren eigenen Gefühlen oder Bedürfnissen nur auf wenig Verständnis – darüber hinaus sprechen NarzisstInnen nur ungern über ihre eigenen Gefühle aus Angst davor, sich schwach oder verletzlich zu zeigen.
5. **Die Person tendiert dazu, andere für ihre Ziele auszunutzen.** Im Extremfall sehen NarzisstInnen ihre PartnerInnen nicht als eigenständige Menschen, sondern als Objekt zur Aufwertung ihres Selbst, ihrer gesellschaftliche Stellung oder zur Erfüllung ihrer sexuellen Wünsche.

Narzisstische Persönlichkeiten erkennt man jedoch nicht nur an ihrem Verhalten – häufig spiegelt sich die subtile Manipulation vor allem in Konfliktsituationen in ihren Aussagen oder Kommunikationsformen wider.

**Vorsicht ist angebracht, wenn sich solche oder ähnliche Sätze häufen:**

* „Du bildest dir das nur ein“
* „Du überreagierst / bist zu sensibel.“
* „Das ist nicht, was wirklich passiert ist.“
* „Ich weiß nicht, wovon du sprichst.“
* „Das ist deine Schuld.“
* Schweigen oder Ignorieren

Das Muster, das sich durch alle diese Beispiele fortsetzt, ist, dass Probleme geleugnet werden, beziehungsweise von ihnen abgelenkt oder die Schuld auf die andere Person abgewälzt wird. Die betroffene Person beginnt, an ihrer Wahrnehmung und ihren Gefühlen zu zweifeln und die Schuld bei sich zu suchen – und gibt der narzisstischen Persönlichkeit genau das, was sie braucht: Aufmerksamkeit und Zuwendung durch den Versuch, es „wieder gut zu machen“.

**WAS KÖNNEN BETROFFENE TUN?**

Die wohl Wichtigste Erkenntnis für Betroffene besteht darin, dass sich krankhafte Narzissten nicht verändern werden und dass das Verhalten des Narzissten nichts mit ihnen zu tun hat.

Da Narzissmus in seiner extremen Ausprägung eine Störung darstellt, kann diese nur im Rahmen einer Therapie behandelt werden – ein Schritt, der von Narzissten beinahe nie freiwillig gegangen wird.

Sollte man daher auf Partnersuche sein und eine solche Person kennenlernen, ist es wichtig, sich nicht durch die anziehende Fassade täuschen zu lassen und den Kontakt so früh wie möglich abzubrechen.

Wenn man sich bereits in einer Beziehung mit einem Narzissten oder einer Narzisstin befindet, ist es oft nicht leicht, sich aus dieser zu lösen. Da der Selbstwert der PartnerInnen von den narzisstischen Persönlichkeiten systematisch untergraben wird, zweifeln sie oft daran, dass ihr Wahrnehmung richtig ist oder dass sie mehr verdient hätten.

Für Betroffene ist es daher wichtig, keine Entschuldigungen für das Verhalten ihrer narzisstischen PartnerInnen zu suchen und sich ihre eigene Wahrnehmung nicht absprechen zu lassen. Es kann auch helfen, Unterstützung im Außen zu suchen, zum Beispiel bei FreundInnen und Familie, oder durch Selbsthilfegruppen bzw. Therapie / psychologische Beratung.

**Caroline Hehenberger, MSc.**

Psychologin und Beziehungsberaterin