

Weiblicher Narzissmus

Dessen Entstehung und Voraussetzungen (Geschlechtsspezifische Betrachtung)

Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in
Existenzanalyse

Jänner 2015

Eingereicht von: Mag. Reinhard Pfandl

Eingereicht bei: Dr. Anton Nindl

Dr. Elfe Hofer

Angenommen am: 15.02.2015

Angenommen von:

Dr. Anton Nindl

Dr. Elfe Hofer

Zusammenfassung

In dieser Arbeit sollen Aspekte des weiblichen Narzissmus hinsichtlich der Entstehung betrachtet werden. Dabei wird der Fokus auf Männer gelegt, welche mehr die weibliche als die männliche Form des Narzissmus entwickelt haben. Es wird der Frage nachgegangen, wie es dazu kommt, dass Männer eine häufiger bei Frauen zu beobachtende Verarbeitung der narzisstischen Störung entwickeln. Es wird der Frage nachgegangen, ob es für Männer derselben Voraussetzungen wie für Frauen bedarf, um den weiblichen Narzissmus zu entwickeln. Neben der theoretischen Beschäftigung mit dem Thema, erweitert ein Interview mit Bärbel Wardetzki, der Autorin von „Weiblicher Narzissmus“ und die Reflexion meiner eigenen Persönlichkeitsstruktur hinsichtlich den Entwicklungsbedingungen des weiblichen Narzissmus die vorliegende Arbeit.

Schlüsselwörter: Weiblicher Narzissmus, Entstehung weiblicher Narzissmus, Existenzanalyse, Differenzierung weiblicher Narzissmus.

In this paper should be the female narcissism considered in the terms of their occurrence aspects.

Here the focus is on men, who have more developed the feminine form of narcissism. It is investigated the question of how it comes about that men, a frequent observed in women processing of narcissistic disorder develop. Do men need the same basic requirement as women to develop the female narcissism? In addition to the theoretical study of the topic, an interview with Dr. Wardetzki, and the reflection of my own personality structure in terms of the conditions of development of female narcissism will expand the work.

Key Words: feminine narcissism, developing of feminine narcissism, existential analysis, differentiation feminine narcissism

Inhalt

1	EINLEITUNG	4
2	NARZISSMUS	5
2.1	WAS IST NARZISSMUS?	5
2.2	NARZISSMUS IN DER EXISTENZANALYSE	9
3	DER WEIBLICHE NARZISSMUS	10
3.1	ZUR UNTERSCHIEDUNG VON MÄNNLICHEM UND WEIBLICHEM NARZISSMUS.....	12
4	GESCHLECHTSSPEZIFISCHE UNTERSCHIEDE IN DER DIAGNOSE VON NARZISSMUS	15
5	ÄHNLICHE KONZEPTE DES WEIBLICHEN NARZISSMUS.....	15
6	ENTSTEHUNGSBEDINGUNGEN FÜR NARZISSMUS	17
6.1	ENTSTEHUNGSBEDINGUNGEN FÜR WEIBLICHEN NARZISSMUS	19
6.2	ENTWICKLUNG VON MÄNNLICHEM UND WEIBLICHEM NARZISSMUS	21
6.3	ENTWICKLUNG UNTERSCHIEDLICHER AUSPRÄGUNGSFORMEN (MÄNNLICHEN UND WEIBLICHEN NARZISSMUS)....	22
6.4	SPEZIFISCHE ENTSTEHUNGSBEDINGUNGEN DES WEIBLICHEN NARZISSMUS BEI MÄNNERN (INTERVIEW MIT DR. WARDETZKI VOM 26.11.2014)	23
6.5	PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN MIT DEN BESCHRIEBENEN ENTSTEHUNGSBEDINGUNGEN	24
7	FOLGEN EINER NARZISSTISCHEN PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	28
8	THERAPIE	31
9	BEZIEHUNGS-AUFNAHME VON MENSCHEN MIT WEIBLICHEM NARZISSMUS	35
10	BEZIEHUNGS-AUFNAHME MIT MÄNNLICHEM NARZISSMUS	36
11	PERSÖNLICHE ÜBERLEGUNGEN.....	36

1 Einleitung

Wie komme ich auf das Thema „weiblicher Narzissmus“? Das erste Mal wurde ich in meiner Ausbildungsgruppe vom Ausbildungsleiter damit konfrontiert, dass mein Verhalten an die häufiger bei Frauen zu beobachtende Verarbeitungsform des Narzissmus erinnere. Ich konnte mit dieser Bemerkung zunächst wenig anfangen. Das passt zu diesem Persönlichkeitsbild gut, da man sich anderen so zu zeigen versucht, wie diese es vermeintlich erwarten. Man versteckt sich hinter einer Maske, ohne das Wesen hinter der Maske selbst auch wenig zu kennen. Mein Interesse an dieser Frauen zugeschriebenen Form des Narzissmus, und damit möglicherweise auch an Teilen meiner Struktur war damit geweckt. Immer wieder suchte ich Texte über Narzissmus und fand vorerst nie das gesuchte, was jene Teile an mir beschreiben konnte, bis ich auf das Märchen des Schneewittchens im Text von Bärbel Wardetzki (2003) stieß. Darin beschreibt Wardetzki, dass Schneewittchen im Glassarg ein Bild für die innere Entleerung, für das Abgestorbensein ist. Die Frau ist zwar da, sie macht auch mit, aber sie ist nicht lebendig. Als lebe sie in einem Glassarg, aus dem heraus sie zwar alles sieht, aber nicht in Kontakt mit sich und den anderen ist. Es ist der Zustand der Entfremdung von dem eigenen inneren Selbst. Interne Entfremdung bedeutet, dass der Zugang zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen verloren gegangen ist: Betroffene Frauen (und Männer) spüren oft nicht mehr, was sie wollen, was sie brauchen, haben den Kontakt zu ihrem Körper verloren und können ihre Gefühle nicht wahrnehmen. Das wahre Selbst, in der Existenzanalyse würden wir eher von der authentischen Person sprechen, kann sich nicht entwickeln bzw. entfalten und ausdifferenzieren, weil es bzw. sie nicht gelebt werden kann bzw. in den Vollzug kommt. Das Ergebnis ist eine innere Entleerung, Verarmung und partielle Tötung, weil das Spontane und Lebendige abgeschnitten wird.

Dieses Bild des Schneewittchens hat mich angesprochen und berührt. Ja, genau so könnte ich mich manchmal beschreiben, genau dieses Bild könnte dem entsprechen, was mein Ausbildungsleiter gesehen hat und nach dem ich in Folge auch gesucht habe. Ich war auf der Suche nach eigenen Anteilen und einem theoretischen Konzept, welches diese Anteile zumindest teilweise beschreiben kann, fündig geworden.

Jetzt stand ich allerdings vor dem Dilemma, dass die Literatur mit einer Ausnahme (Wardetzki 2003, 47) von Frauen und nicht von Männern sprach. Es stellte sich mir die Frage: Können Männer über diese weibliche Ausdrucksform nicht, oder nur selten

verfügen? Warum kann sich bei Männern eine sonst eher bei Frauen beobachtete Form der narzisstischen Verarbeitung entwickeln? Was sind die Entstehungsbedingungen für eine solche Entwicklung, und unterscheiden sich diese von den Entstehungsbedingungen von weiblichen Narzisstinnen? Fragen über Fragen taten sich auf. Aus meinem Interesse am weiblichen Narzissmus, seinen Entstehungsbedingungen und seiner Ausdrucksformen entstand die Idee, dieses Thema und die dazugehörigen Fragen in die Abschlussarbeit der Therapieausbildung zu packen.

Im Folgenden möchte ich diesen Fragen nachgehen, und versuchen die Formen des Narzissmus mit einem Fokus auf die vornehmlich bei Frauen beobachtbare narzisstische Verarbeitung besser zu verstehen.

2 Narzissmus

2.1 Was ist Narzissmus?

Im folgenden Abschnitt soll der Frage nachgegangen werden was Narzissmus ist, und wie er beschrieben werden kann. Dabei erscheint mir wichtig, das Konzept des (männlichen?) Narzissmus zu beschreiben, damit im Folgenden die Abgrenzung zum weiblichen Narzissmus gelingen kann.

Unter Narzissmus versteht man, nach der klassischen Definition von Moore und Fine (1976, 62, zit. nach Dammann 2012) ein Konzentration des seelischen Interesses auf das eigene Selbst. Aus dieser Definition wird ersichtlich, dass wir es also mit einem Spektrum zu tun haben, das von normalem, angemessenen Narzissmus bis hin zu schweren narzisstischen Störungen reichen kann. Wenn die narzisstische Problematik überwiegt, wie beispielsweise bei der narzisstischen Persönlichkeitsstörung, dann dominieren die Beschäftigung mit dem eigenen Selbst und dem Selbstwert, die Beziehungen zu anderen Menschen und die Interaktion mit diesen – und es kommt zum Beispiel zu ständigen Vergleichen mit anderen, dem Bedürfnis nach Bestätigung oder Neid (Dammann, Sammet und Grimmer 2012, 17)

Im umgangssprachlichen Gebrauch versteht man unter Narzissmus Eigenliebe, Überhöhung des Selbstwerts und Ichsucht. In den psychologischen Beschreibungen wird meist noch auf die starke Empfindlichkeit, welche Ausdruck des fragilen Selbstwertes sei, verwiesen. Tatsächlich ist das Wesen der Narzissmus deutlich komplexer und enthält neben

Egoismus und ständigem Eigenbezug noch zwei weitere wesentliche Elemente: die hochgradige Empfindlichkeit oder Kränkbarkeit und den Mangel an Einfühlungsvermögen. Narzissmus ist nicht nur Egoismus und Arroganz, nicht nur Selbstsucht und Überheblichkeit. Narzissmus ist mehr als Stolz und Gier, er geht weit über Eitelkeit und Selbstgefälligkeit hinaus. Er beinhaltet neben der starken Bezogenheit auf das eigene Ich und der Überzeugung von der eigenen Grandiosität ein hohes Maß an Empfindlichkeit und Verletzlichkeit, einen Mangel an Einfühlungsvermögen in unsere Mitmenschen und eine permanente Tendenz zur Entwertung anderer (Haller 2013, 39f.).

Das Selbstkonzept eines narzisstisch gestörten Menschen wird bestimmt durch zwei entgegengesetzte Pole – dem Gefühl der Grandiosität einerseits und dem Gefühl der totalen Nichtigkeit andererseits. Nach außen hin dominieren eine auffallende Großartigkeit und Mächtigkeit. Ein Narzisst ist attraktiv und imponiert mit seiner verführerischen Art und Weise. Er hat ein gutes Gespür dafür, wie er gut ankommen kann und was er tun muss, um Bewunderung zu bekommen. In einer Gesellschaft gibt er sich wendig und schnell, um die Blicke aller auf sich zu ziehen. In seiner Nähe kommt man leicht in Versuchung, sich selbst und seine eigenen Leistungen in Frage zu stellen, denn neben so einem genialen Menschen verblasst alles und jeder (Klun 2002).

Luczak (2012, 64) beschreibt den Narzissmus sehr treffend mit: Narzissmus kann wie Egoismus erscheinen, schließt aber weit mehr ein als die selbstzentrierte Eigennützigkeit. In ihm vereinen sich die tiefe Überzeugung der eigenen Großartigkeit mit einem überraschenderweise fragilen Selbstwertgefühl und verkümmerten Einfühlungsvermögen. Bei Haller, Klun und auch Luczak wird die tiefe Verletzlichkeit sichtbar, welche Menschen mit einem narzisstischen Persönlichkeitsbild ständig begleiten.

Bei narzisstisch gestörten Menschen liegt eine tragische Verknüpfung von Bewunderung und Liebe vor, die zu trennen nicht möglich erscheint. Sie setzen Bewunderung und Liebe fälschlicherweise gleich, das heißt ohne Bewunderung fühlen sie sich ungeliebt. Sie versuchen alles, um Anerkennung und Zustimmung zu erhalten. Nur dann fühlen sie sich angenommen, bestätigt und gemocht. Die Suche nach Bewunderung/Liebe muss jedoch unbefriedigt bleiben, weil Bewunderung und Liebe eben nicht identisch sind. Bewunderung ist an besondere Merkmale gebunden, Liebe dagegen richtet sich auf den ganzen Menschen mit seinen Stärken und Schwächen. Bewunderung bleibt daher eine Ersatzbefriedigung für den eigentlichen, nie erfüllten Wunsch nach Achtung, Annahme und Liebe.

Auch Erfolg und Anerkennung dienen narzisstischen Menschen als Kompensation für ihre „alte Wunde“ oder ihr „narzisstisches Loch“, und sollen den geschwächten Selbstwert ausgleichen. Das gelingt vorübergehend, führt jedoch zu keiner langanhaltenden Befriedigung, da der eigentliche Mangel immerfort bestehen bleibt. Die narzisstische Persönlichkeit hat das Pech, nie wirklich bei sich selbst angekommen zu sein und sich gefunden zu haben. Eine narzisstische Störung geht mit einem instabilen Selbstwert einher, der bei der geringsten Kränkung zusammenzubrechen droht. Die Selbstachtung kann nicht von innen reguliert werden, sondern ist abhängig von der Außenwelt, also der Meinung der anderen oder von objektiven Erfolgen (Wardetzki 2003).

Im Folgenden möchte ich eine sehr treffende Beschreibung von Narzissten im Erscheinungsbild, hinsichtlich ihrer Emotionalität und im Kontakt mit anderen Menschen (Heitger, 2002) sowie die Innenansicht darstellen.

Von außen betrachtet zeigen sich Narzissten gefällig, sie wollen beeindrucken. Der Narzisst¹ will beachtet werden, ohne unangenehm aufzufallen. Er ist meist eine attraktive, interessante Erscheinung, oft mit einem Touch von Eitelkeit und Selbstgefälligkeit. Perfekte, gute (teure) Kleidung, makellostes, gesundes Aussehen oder edler Schmuck sind mögliche Mittel, um zu glänzen. Besonders bei Frauen ist Schönheit ein probates Mittel für Anerkennung: jugendliches Aussehen, Fitness und gute Figur gehören dazu. Die Stiefmutter im Märchen Schneewittchen, deren wichtigstes Ansinnen es war, die Schönste im Lande zu sein, kann als Beispiel dafür genannt werden: „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“

Emotional wirkt der Narzisst primär vernünftig, beherrscht, man könnte auch sagen kontrolliert. Er liegt damit voll im Trend, denn „cool“ zu sein ist „in“. So zeigt er wenig Freude und Ausgelassenheit bei einem schönen Ereignis oder Trauer bei einem Verlust, wenig Angst bei einer Bedrohung oder Wut bei einer Verletzung. Das sind für ihn Gefühle der „Schwäche“, denn es sind Gefühle, die nicht von einer schönen glatten Oberfläche zeugen, sondern aus dem Innern stammen, das wenig gezeigt wird. Aber immer gelingt diese Beherrschung natürlich nicht. Der Narzisst will – oder muss – etwas Herausragendes sein, entsprechend lebt er in einem ständigen Vergleich, das heißt in Rivalität. Das ist der Boden für Neid und Eifersucht. Der Narzisst wird es kaum als solches benennen, aber er

¹ Das männliche Geschlecht wird wegen der besseren Lesbarkeit verallgemeinernd für beide Geschlechter verwendet. Die Narzisstin beschreibt in diesem Text den expliziten Narzissmus von Frauen.

wird es ausagieren, sei es in Form von Werturteilen, die im Ausdruck von versteckt und subtil bis offen und vernichtend sein können oder in Form einer gereizten Missstimmung. Offensichtlich emotional wird der Narzisst vor allem dann, wenn er sich in seinem „scheinbaren Selbst“ bedroht fühlt. Gefahrenmomente sind hauptsächlich In-Frage-Stellungen seiner Grandiosität wie Kritik von außen und eigenes Versagen, wobei bereits eine kleines „Nein“ als solche Kritik verstanden werden kann. Hier zeigt sich sein ganzes aggressives Potential. Hassgefühle und Rachedgedanken kommen hoch, destruktive Pläne werden geschmiedet. Mildere Ausdrucksformen sind Abwertung, Verachtung, Verweigerung und Trotz-Formen, die eher von den Frauen gezeigt werden. Hier zeigt sich ein erster Hinweis, inwieweit sich der „weibliche“ vom „männlichen“ Narzissmus unterscheiden kann. Offensichtlichere Formen sind Grausamkeit und Gewalt, die in der Eskalation bis zur Vernichtung gehen können.

Im Kontakt ist der Narzisst charmant, angenehm, angepasst an die Gepflogenheiten des Umgangs in seinem Umfeld. Im Gespräch ist er wendig, Narzissten sind oft gute Redner. In Diskussionen vertritt er machtvoll eine Meinung, oft verpackt in „man-Regelsätze“, was der Aussage das Gewicht des Allgemeingültigen verleiht. Am persönlichen Austausch ist er wenig interessiert, er kann bisweilen stur und rechthaberisch wirken. Insgeheim erwartet er eine bevorzugte Behandlung. Wenn ihm diese geboten wird, so ist alles in bester Ordnung. Mitmenschen, die diesem Bedürfnis entsprechen, erfahren meist eine Idealisierung. Der Fall in die Entwertung zum Dummkopf kann aber schnell passieren, ein kleines Missgeschick kann ausreichender Anlass sein. Hier wird der Aspekt des Nutzens offensichtlich, der in narzisstischen Beziehungen wichtig ist. In seinem Urteil kann der Narzisst sehr hart und verletzend sein. Unzulänglichkeiten anderer sind kaum zu akzeptieren, Fehler schwer zu verzeihen. Selbst ist er aber sehr verletzlich und reagiert schnell gekränkt: Grollend zieht er sich entweder zurück oder greift an. Insgesamt ist eine kühle Distanziertheit zu spüren, die manchmal hinter geistreichen, humorvollen Äußerungen gut versteckt ist.

Das Innere ist sehr schwer zugänglich, das starke Blendwerk verhindert nahezu den Blick. Wie eine Panzerung umgibt es den Kern, schützt ihn, denn den Blick ins Innere erlebt der Narzisst als Bedrohung. Er wird sich dagegen wehren, er möchte nicht in seiner Intimität gesehen werden; dies ist ihm höchst unangenehm, er erlebt es als beschämend.

Die Panzerung lässt ihn aber auch vereinsamen. Sie behindert sowohl einen guten, offenen Kontakt mit sich selber, als auch mit der Außenwelt. Es findet kaum mehr ein Austausch statt, was eine Bedingung für persönliche Entwicklung wäre. Es ist eine Art innerer Verwahrlosung, da der Narzisst sich bei sich selber nicht auskennt, er sich selber fremd ist. Dies steht in einem krassen Gegensatz zur äußeren Großartigkeit, die zur Schau gestellt wird – und ist äußerst verwirrend. „Wer bin ich wirklich? Der Held meiner Größenphantasien oder der ängstliche Mickerling?“ lautet die Frage. Außen dieses großartige, selbstbewusste Auftreten und innen dieses ängstliche, wertlose Wesen. Er schwankt zwischen zwei Extremen, ihm ist unklar, wer er wirklich ist, es fehlt ein innerer Referenzpunkt. Diese Polarisierung verunsichert.

2.2 Narzissmus in der Existenzanalyse

Bei der narzisstischen Störung handelt es sich aus existenzanalytischer Sicht um eine Störung, die der dritten personalen Grundmotivation zuzuordnen ist, in der es um die Ausbildung der Person als existentielles Thema geht. Narzissmus ist eine Störung, die sich als mangelhafte Entwicklung des Ichs verstehen lässt (Längle 2002, 20). Es fehlt die Ausbildung tragfähiger, griffiger Ich-Strukturen, mit denen aus dem inneren Fließen des Personseins geschöpft werden kann. Darum ist der Narzisst im Innern Ich-schwach; er „hat sich nicht“. Er weiß nicht, wer er ist, weil er sein Personsein nicht fassen kann. Er weiß vor allem nicht, was er von sich schätzen kann, weil er sein inneres Gegenüber nicht kennt. Sein Ich greift im Innenbezug ins Leere, greift, um es in einem Bild von Alfried Längle zu verdeutlichen, mit beiden Armen nach dem Außenbezug, auch mit jenem Arm, der den Innenbezug halten sollte. Der nach außen demonstrierten Ich-Stärke (wie z.B. Überlegenheit, Arroganz, Abwertung) steht ein Verlorensein im Innern gegenüber. Damit bringt Längle einen weiteren für den im Folgenden zu behandelnden weiblichen Narzissmus wesentlichen Aspekt in die Definition und das Verständnis des Narzissmus mit ein. Dies ist aus Sicht der Existenzanalyse der Schlüssel zum Verständnis des Narzissmus. Von dieser mangelhaften Ich-Funktion geht die ganze Symptomatik und Psychopathologie aus.

Der Narzissmus aus existenzanalytischer Sicht (Längle 2002, Klun 2002) als Störung des Dialogs zwischen Mensch und Innenwelt einerseits und andererseits des Menschen mit der Außenwelt beschrieben. Der Narzisst ist in beiden Bereichen gestört. Das was in ihm ist, empfindet er als schlecht und ihm fehlt das Gefühl für die Berechtigung, diese

unerwünschten Anteile auch zeigen zu dürfen. Dieses Empfinden resultiert daraus, dass er in seiner Kindheit ein kontinuierliches Nicht-gesehen-Werden erfahren hat. Die narzisstische Traumatisierung ist ein ständiges Übergehen des Eigenen durch frühe und daher wichtige Bezugspersonen. Meist sind die Eltern selbst sehr bedürftig und wollen mit dem Kind ihre eigenen Mängel kompensieren. Deshalb entwickeln sie eine sehr genaue Vorstellung davon, wie ihr Kind sein soll. Das Kind erlebt also: Ich bin in meinem So-Sein nicht gemeint, ich bin aber gefragt, wenn ich beispielsweise die besten Noten nach Hause bringe oder wenn ich das schönste Kind bin. Die ureigenen Äußerungen des Kindes, werden je nachdem ob sie von den Eltern erwünscht sind oder nicht, von diesen mittels Lob und Belohnung gefördert oder beschnitten durch Entwertung, Verachtung, Verhöhnung. Dadurch wird ein Kind massiv verunsichert und merkt: wenn ich so bin wie ich bin, dann ist es nicht gut, es ist sogar gefährlich. Ich erfahre dann Ablehnung, Verachtung, werde ausgelacht und man droht mir mit Konsequenzen. Dem narzisstisch verletzten Kind ist es also nicht möglich, die Einzigartigkeit und Einmaligkeit seiner Person zum Ausdruck zu bringen. So lernt es recht früh, sich anzupassen, die von den Bezugspersonen erwünschten Anteile zu perfektionieren und stolz zu präsentieren, die unerwünschten hingegen zu verstecken. Der eigene Ausdruck wird je nach Bedarf der Umgebung verfälscht. Dieser unechte und meist sehr starke Ausdruck ist das, was uns später so imponiert.

3 Der weibliche Narzissmus

Das Konzept des weiblichen Narzissmus wurde von Dr. Bärbel Wardetzki entwickelt, als sie die Persönlichkeit von Ess-Brechsüchtigen (BulimikerInnen) eingehender untersuchte. Neben dem selbstbewussten, aktiven Eindruck den diese Frauen bei Wardetzki hinterließen, konnte sie auch die Qualen erkennen, an denen diese Frauen litten. Durch genaues Nachfragen erschlossen sich ihr weitere Aspekte der Persönlichkeitsstruktur wie der tiefe Selbstzweifel, der starken Selbstabwertung, der Einsamkeit, der Isolation und dem Gefühlswirrwarr. Die Frauen versteckten sich offenbar hinter einer intakten Fassade, hinter welche nicht leicht zu blicken war. Die Frauen sind meist attraktiv, sie legen viel Wert auf ihr Äußeres, haben meist eine gute Figur, sie lehnen sich von Grund auf ab, finden sich hässlich, dick, unattraktiv und vor allem nicht liebenswert. Sie sehnen sich nach Nähe und Liebe, rennen aber davon, wenn sie wirklich jemand mag. Sie machen sich immer wieder einsam, obwohl sie gerade unter dem Gefühl, allein zu sein, leiden. Sie spielen die Rolle

„Es geht mir toll“, um Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen, aber fühlen sich dabei elend und depressiv. Ihr Fühlen und Verhalten ist stark von Gegensätzen geprägt.

Es scheint, als tanzten sie einen Tanz um sich selbst, immer im Kreis, aber sie kommen nie bei sich an. Sie sind sich selbst fremd, sie leiden unter Selbstentfremdung. Tief innen wissen sie nicht, ob sie die traurige, depressive Frau sind, oder die, die euphorisch andere mit ihrer guten Laune ansteckt. Auch von außen bekommen sie keine ausreichende Orientierung für die Beantwortung der Frage, wer sie wirklich sind. Denn die Umwelt erlebt sie problemlos, hilfsbereit, meist „gut drauf“, in sich gefestigt. So fühlen sie sich aber nur in wenigen „Sternstunden“, wenn alles stimmt, aber das kommt ganz selten vor. Der Teufelskreis scheint geschlossen, es gibt keinen Ausweg aus diesem Dilemma (Wardetzki 2003).

Die narzisstische Störung ist ihrem Wesen nach eine Beeinträchtigung des Selbsterlebens, des Selbstwertgefühls bzw. der Selbstliebe. Eine weiblich-narzisstische Person leidet unter einem instabilen Selbstwertgefühl, das starken Schwankungen unterliegt. Auf der einen Seite hält sie sich für die Größte oder die Schönste, auf der anderen Seite glaubt sie, wenig oder nichts wert zu sein. Das Erleben pendelt also zwischen Grandiosität und Minderwertigkeit hin und her. Einmal fühlt sie sich großartig und unübertroffen, das andere Mal zweifelt sie an sich, wertet sich ab, fühlt sich minderwertig und depressiv. Ob die Frau/der Mann nun Größenphantasien hat oder sich minderwertig vorkommt, beides ist Ausdruck eines gestörten Selbstwertgefühls. Die Größenphantasien sollen vor der Minderwertigkeit schützen und diese wiederum vor dem tiefen Schmerz, der mit dem Selbstverlust verbunden ist.

Das bedeutet, dass ein(e) narzisstische(r) Frau/Mann nicht gelernt hat, ihre Person angemessen einzuschätzen. Im Grunde hält sie sich für minderwertig, schwach, schlecht und unattraktiv. Da das Eingeständnis minderwertig zu sein jedoch außerordentlich unangenehm ist, rettet sie die Größenphantasie über das schlechte Gefühl hinweg. Indem sie sich besonders attraktiv macht, versucht gute Leistungen zu erbringen, besonders anpassungsfähig und liebenswert erscheint, macht sie sich und den anderen vor, ein toller Mensch zu sein. Also eben gerade nicht minderwertig. Die Grandiosität zeigt sich in dem Verlangen nach ständiger Bewunderung und dem Gefühl, ohne diese nicht leben zu können. Die Bewunderung glaubt die „grandiose Persönlichkeit“ aber weniger für ihre Person zu erhalten, weil sie so ist, wie sie ist, sondern vielmehr für ihre Schönheit,

Leistungsfähigkeit, Intelligenz oder andere Fähigkeiten. Nur diese Eigenschaften schätzt sie selbst an sich. Droht der Verlust der Bewunderung bzw. der bewundernswerten Fähigkeiten und Eigenschaften oder tritt dieser tatsächlich ein, dann kann es sein, dass das Selbstwertgefühl zusammenbricht und es zu depressiven Reaktionen kommt.

So kann die Ablehnung einer gemeinsamen Unternehmung tiefes Gekränktsein und sich zurückgestoßen zu fühlen auslösen. Viele narzisstische Menschen glauben tatsächlich, dass die Ablehnung ihres Wunsches gleichbedeutend sei mit einer Ablehnung ihrer Person. Ein weiteres Beispiel ist der hohe Leistungsanspruch, den narzisstische Frauen/Männer an sich richten. Erreichen sie in der Arbeit „nur“ ein gutes, aber nicht ein brillantes Ergebnis, kann das zu einem beißenden Gefühl des Versagens führen. Denn sie befürchten, dass sie es nicht mehr wert seien, geliebt bzw. geachtet zu werden, wenn sie einmal nicht großartig waren. Sie glauben nur dann liebens- und achtenswert zu sein, wenn sie besonders sind, oder so wie sie meinen, dass andere sie haben möchten (Wardetzki 2003).

Berschneider (2011) beschreibt die spezifisch weibliche Form des Narzissmus vor allem mit dem Perfektionsstreben und der Haltung:

- a) Wenn du perfekt bist, kannst du nie mehr beschämt werden
- b) Wenn du perfekt bist, wirst du auch geliebt.

Sie treten oft sehr selbstbewusst, sicher, stabil, souverän auf. Im Innern aber fühlen sie sich unsicher, fragil, voller Selbstzweifel und minderwertig. Sie steigern ihr Selbstwertgefühl durch Anlehnung an einen „bedeutenden“ Partner – oft mit totaler Anpassung und Unterwerfung.

3.1 Zur Unterscheidung von männlichem und weiblichem Narzissmus

In der Literatur sind außer bei Wardetzki (2003) wenige Hinweise auf eine Unterscheidung zwischen männlichem und weiblichem Narzissmus zu finden. Die folgende Tabelle stellt eine Gegenüberstellung des männlichen einerseits und des weiblichen Narzissmus dar (Wardetzki 2003).

Männlicher Narzissmus	Weiblicher Narzissmus
Betont die Grandiosität	Ist in der Minderheit, Depression und Hilflosigkeit verwurzelt
Kampf um Anerkennung und Autonomie, übermäßige Selbstbezogenheit	Anerkennung durch Überanpassung
Männliches Rollenbild	Weibliches Rollenbild
Kompensation der Schwäche durch Grandiosität	Kompensation der Schwäche durch Überanpassung, Leistung und Attraktivität
Distanziert, vorwiegend unempathisch	Aufgehen im anderen, empathisches Mitfühlen bis zur Übernahme fremder Gefühle
Narzisstisches Wir-Gefühl	Depressiver „Gefühls-Sumpf“ (Negativität)
Beziehungsablehner (meidend)	Beziehungsannehmer (anklammernd)
Narzisst	Komplementärnarzisstin
Gibt sich nicht auf	Unterwirft sich
Stabilisierung des Selbstwertgefühl durch die Partnerin und ihre Bewunderung	Suche und Entlehnung eines idealisierten Selbst beim Partner und seinen Erfolgen
Identifizierung mit dem Idealbild, das die Partnerin von ihm macht	Identifikation mit Idealselbst des Partners; Partner ist idealisiertes Ersatzselbst
Sucht Mutterfigur	Sucht Elternfigur und Halt im Partner, bemuttert den Partner
Offene Aggressivität, Auflehnung und Abwertung	Passive Form der Aggressivität, häufig in Form von Verweigerung, Trotz und interner Abwertung
Verfolgerposition	Opferposition

Die männlichen Narzissten imponieren vordergründig durch überzogene Größenvorstellungen. Bei erfolgreichen Geschäftsleuten ist diese Lebenshaltung weit verbreitet, aber auch bei beruflichen „Versagern“, die ihre Potenz dann durch andere

Attribute als Leistung und Erfolg demonstrieren, wie durch riskantes Autofahren, lautstarkes Auftrumpfen usw. In Therapiegruppen neigen sie dazu, ein grandioses narzisstisches Gruppenselbst herzustellen, mit dem sie sich vollständig identifizieren und damit ihr mangelndes Selbstwerterleben ausgleichen. Dem Gegenüber ist das Erleben in Gruppen mit weiblich-narzisstischen Frauen von Negativität, Hoffnungslosigkeit und Resignation geprägt. Es herrscht ein sogenannter „Gefühls-Sumpf“, eine Stimmung, die schnell auf alle Beteiligten überspringt und ein schlechtes Gefühl hinterlässt. Weiblich-narzisstische Frauen sind sehr angepasste und „ideale“ Patientinnen, die alles hinnehmen, nichts hinterfragen, auch wenn es ihnen nicht einsichtig ist und alles tun, was die Therapeutin oder der Therapeut von ihnen erwartet. Im Kontakt bieten sie mehr ihre hilflose, depressive Seite an, die sie oft durch Leistung und Attraktivität zu kompensieren versuchen. In der Therapie geben sie sich unselbständig und wollen, dass die Therapeutin die Arbeit für sie übernimmt, ihnen sagt, was für sie gut ist und was sie am besten tun sollen. Dass es sich bei diesem Verhalten nur um eine äußerliche Anpassung handelt, wird im Kontakt mit ihnen schnell deutlich. Sie tun alles, was man ihnen vorschlägt, was nichts an ihrer misslichen Lage ändert. Alles, was ihnen angeboten wird, reicht entweder nicht aus oder ist nicht das Richtige oder erfolgt zum falschen Zeitpunkt. Mit einem Wort, es hilft nichts. Mit dieser Form der Verweigerung und Abwertung stellen die Frauen die fehlende Distanz her, was Männer früher, aggressiver und direkter ausdrücken (Wardetzki 2003).

Morf und Rhodewalt (2012, 338) weisen darauf hin, dass narzisstische Männer instrumentelle Verhaltensweisen (Überlegenheit über andere, ausbeuterisches Verhalten) als durchaus vertretbare Strategien anzusehen scheinen, während Frauen aufgrund andersartiger Überzeugungen, Ressourcen und gesellschaftlicher Zwänge, nach anderen Wegen und Möglichkeiten suchen, ihr Selbst zu stärken. Frauen sind vermutlich gezwungen, ihre narzisstischen Strebungen auf subtilere, indirektere und beziehungsorientiertere Art und Weise entsprechend den Erwartungen an ihre Geschlechterrolle zu verfolgen. So würde etwa eine Sozialisierung, die Gemeinschaftssinn und Beziehungsorientiertheit propagiert, bei Frauen dazu führen, ihre gesellschaftliche Macht über die Anbindung an „Berühmtheiten“ sicherzustellen.

Nach Wardetzki (2014) hatte Narzissmus früher immer etwas mit Männern zu tun und wurde mit grandiosen Menschen in Verbindung gebracht. Mittlerweile wird für Wardetzki immer deutlicher dass der weibliche und der männliche Narzissmus zusammengehören

bzw. sich ergänzen. Die Dynamik ist bei Männern und Frauen ident. Daher erscheint der weibliche Narzissmus als eine Erweiterung des Blickfeldes, auch wenn dieser weibliche Narzissmus zu Beginn gar nicht als Narzissmus zu erkennen war.

4 Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Diagnose von Narzissmus

Salman Akhtar (2012, S.257) geht davon aus, dass narzisstische Störungen häufiger unter Männern vorkommen. Die Gründe dafür seien allerdings nach wie vor unklar. Möglicherweise liege es an einem diagnostischen Bias, wonach Männer eher als narzisstisch gestört diagnostiziert werden, während Frauen mit ähnlichen Merkmalen andere Diagnosen, beispielsweise die einer Hysterie gestellt bekommen. Die Frage, warum offensichtlich mehr Männer mit der Diagnose des Narzissmus bedacht werden, erfordert noch weitere Forschung.

Nach Twenge und Mitarbeitern (2008, zitiert nach Bierhoff und Herner 2011) ist die Frage ob Männer oder Frauen das narzisstischere Geschlecht darstellen eindeutig beantwortet: Männer sind im Durchschnitt narzisstischer. Der Unterschied ist allerdings nicht dramatisch und scheint in den letzten Jahren im Abnehmen begriffen.

5 Ähnliche Konzepte des weiblichen Narzissmus

Im folgenden Kapitel möchte ich auf die Suche nach ähnlichen Konzepten des weiblichen Narzissmus gehen. Über den weiblichen Narzissmus lässt sich relativ wenig Literatur finden, jedoch schreiben einige Autoren über ähnlich klingende Konzepte und verwenden dabei zum Teil auch den Begriff des „weiblichen“ Narzissmus.

Dammann (2012, S.19) führt an, dass beispielsweise der im DSM beschriebene Narzissmus, den es zweifelsohne gibt, nur eine ganz bestimmte Gruppe von (eher männlichen) Patienten mit sehr deutlichem und grandiosem Narzissmus abbildet. Auch hier wird deutlich, dass offensichtlich die nach Bewunderung verlangende, überhebliche, wenig einfühlsame, von Erfolg fantasierende Narzissmusform eher Männer zugesprochen wird. Dammann weist darauf hin, dass strukturell narzisstische Störungen bei Frauen seltener vorkommen, und der Narzissmus sich anders zeigt. So zeigen sich Problematiken, die unter Umständen mit weiblichem Narzissmus in Verbindung gebracht werden könnten, wie folgt:

- Körperschemastörungen
- Bulimie (weit stärker als Anorexie)
- Verborgene Formen von Narzissmus („hidden narcissism“ oder „closet narcissism“)
- Co-Abhängigkeit bei PartnerInnen von Suchtpatienten
- Battered Women Syndrome (Frauen, die immer wieder in gewalttätige Beziehungen geraten.)

Eine weitere verborgene, „weibliche“ Form von Narzissmus kann sogar in Altruismus „getarnt“ erscheinen. Dahinter steckt ebenfalls eine Größenfantasie, nämlich die „Größte“ im Ertragen von Leiden zu sein. Eine weitere Unterscheidung findet Dammann (2012, 19) in einer ebenfalls dichotomen Unterscheidung zwischen Narzissten mit grandiosen Themen (arrogant, egoistisch, dickhäutig, manipulativ) und Narzissten mit vulnerablen Themen (zurückhaltend, schüchtern, dünnhäutig, selbstunsicher).

Nach Eva Dieckmann (2012, 98) weist die Beschreibung der maladaptiven Bewältigungsmodi mit Copingstrategien der Überkompensation, dem Erdulden oder der Vermeidung, Ähnlichkeiten mit dem Konzept des weiblichen Narzissmus auf. Sie beschreibt den Bewältigungsmodi wie folgt: Verhält sich in Gegenwart anderer passiv, dienstbar, submissiv, um Anerkennung heischend und selbstabwertend aus Angst vor Konflikten oder Zurückweisung. Toleriert Missbrauch und/oder schlechte Behandlung. Kann gesunde Bedürfnisse oder Wünsche an andere nicht formulieren. Wählt Menschen, die das selbstzerstörerische, schemagetriebene Muster direkt aufrechterhalten – und wird von diesen intensiv angezogen. Der dazu passende Elternmodi zeigt sich folgendermaßen: Hat verinnerlicht, dass ausschließlich perfekt sein und allerbeste Leistung gut genug sind. Das beinhaltet, alles in Ordnung zu halten, nach hohem Ansehen zu streben, bescheiden zu sein, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, effektiv zu sein und keine Zeit zu vertun; auch kann der Betroffene der Ansicht sein, dass es falsch ist, Gefühle auszudrücken oder sich spontan zu geben.

In Bierhoff und Herner (2011, 210) wird das Konzept des Komplementärnarzissten beschrieben. Auch dieses Konzept erinnert an den weiblichen Narzissmus. Die Komplementärnarzissten werden als „sozial gehemmt, empathisch-schizoide Narzissten“ bezeichnet. Dies ähnelt auch dem Subtyp von Narzissten, der von den Autoren als „verdeckter Narzissmus“ bezeichnet wird. Der dazu passende „offene Narzisst“ scheint das männliche Prinzip zu beschreiben. Der Narzisst und Komplementärnarzisst sind durch

unterschiedliche Absichten gekennzeichnet, die sich gegenseitig sehr gut ergänzen. Die Passung lässt sich wie folgt darstellen:

Der Narzisst meint: „Ich kann so grandios sein, weil du mich so schwärmerisch verehrst“.

Der Komplementärnarzisst sagt: „Ich kann dich so schwärmerisch verehren, weil du (für mich) so grandios bist.“

Weitere Hinweise auf die unterschiedlichsten Ausprägungen des Narzissmus lassen sich bei Doering (2012, 53) finden. Doering listet die unterschiedlichen Konzepte mit grandiosen und vulnerablen Themen auf, wobei die vulnerablen Themen in mancher Hinsicht dem weiblichen Narzissmus nahe kommen.

6 Entstehungsbedingungen für Narzissmus

Nach Theodore Millon und Roger Davis (1996) haben manche Menschen in ihrer frühkindlichen Entwicklung unzureichende Liebe und Anerkennung von ihren Eltern oder anderen Bezugspersonen erhalten, sie leiden oft lebenslang darunter und geben ihre Reaktionen auf ihre Entbehrungen an andere weiter. Andere wiederum erlebten eine Kindheit, in der sie und ihre Wünsche im Mittelpunkt standen, z.B. ihre Talente übermäßig bewundert wurden. Nicht selten schwanken diese Kinder zwischen einem übersteigerten (Selbst-)Bild und der Furcht, den Fremdansprüchen (resultierend aus der übermäßigen Bewunderung) nicht zu genügen. Der innerseelische Mechanismus des Kindes lautet „Ich bekomme meine lebenserforderliche Liebe für meine Talente und Besonderheiten.“, oder „Ich muss viel dafür tun, um geliebt zu werden.“ (Millon 1996)

Morf und Rhodewalt (2012) fassen zusammen, dass die klinischen Darstellungen im wesentlichen von frühem elterlichen Empathiemangel oder einer Vernachlässigung ausgehen. Unter den klinischen Theoretikern bestünden unterschiedliche Meinungen zur exakten Ätiologie des Narzissmus. Es stimmen jedoch alle darin überein, dass es sich beim grandiosen, aber fragilen Selbst um das Ergebnis unempathischer und inkonsistenter frühkindlicher Interaktionen handelt und diese in der Kindheit hinterlassene Lücke in den erwachsenen Beziehungen gefüllt werden soll.

Dammann (2012, 17) führt die Erfahrung mangelnder echter und bedingungsloser Wertschätzung in der Kindheit an, nach denen es zu den charakteristischen Grandiositätsfantasien auf der einen und dem Gefühl von Minderwertigkeit auf der anderen

Seite kommt. Hinzu kommt die Vorstellung oder Fantasie niemanden zu brauchen, sich „selbst zu genügen“.

Längle (2002) benennt für die Entstehungsbedingungen die allgemeinen Faktoren, welche generell zu Persönlichkeitsstörungen führen (vgl. auch Millon 1996, Fiedler 2001, 2002), wie

- ererbte Anlagen (Disposition)
- Üben, Lernen, Verstärkungen durch die Lebenserfahrung,
- spezifische Defizite und Traumatisierungen

Längle (2002) gibt einen Einblick in die existenzanalytische Entwicklungspsychologie. Besonders im Zusammenhang mit der Begründung des Selbstwertes und der Ich-Bildung sehen wir die Entwicklungspsychologie nicht auf die ersten Lebensjahre beschränkt, sondern sehen sie als einen lebenslangen Prozess an. Die Bildung des Ichs, des Selbst, des Selbstwertes ist nach unserem Verständnis ständig im Fluss, kennt Phasen der Förderung und Belastung während des ganzen Lebens. Eigentliche „Prägungsphasen“, in denen Determinanten der Entwicklung stattfinden, die daraufhin das ganze Leben bestehen oder für immer fehlen, konnten wir nicht feststellen. Längle gesteht den bedeutenden, markanten Bezugspersonen eine herausragende Bedeutung zu, wenn es um die psychisch-geistige Entwicklung des Selbstwertes in der Interaktion mit anderen geht. Aus der Sicht der Existenzanalyse kommt aber auch dem Individuum ein womöglich ebenso großer Teil an Mitwirkung in der eigenen psychisch-geistigen Entwicklung zu wie der Umgebung. Es ist Aufgabe der Person, sich mit dem Erfahrenen auseinander zu setzen, neue Erfahrungsbereiche zu suchen, das Erfahrene zu bearbeiten und Stellung dazu zu beziehen. Nur im Falle der Überforderung tritt die Psychodynamik auf den Plan, die in Form von Copingreaktionen einspringt und die Freiheit der Person vorübergehend außer Kraft setzt. Aber auch nach solchen Einbrüchen sehen wir wieder die Person in ihrer Verantwortung für sich selbst.

Im Speziellen führt Tutsch (2002) drei typische Grundkonstellationen in der psychischen Genese auf, die jeweils in einer gewaltsamen Vernichtung oder „sanfteren Erstickung“ der Selbstanteile bestehen, die der Vollkommenheit entsprechen. Diese werden dissoziiert oder bedrohen – angesprochen durch Kritik von außen – den Selbstwert.

- Abschätzige, abwertende, verhöhnende Beurteilungen, oft gepaart mit Vergleichen, bei denen eine andere Person idealisiert als Vorbild hingestellt wird; bei gleichzeitiger Heraushebung dessen, was einer Anerkennung würdig sei an anderen Personen;
- Verunsicherung durch kritiklose Idealisierung und Verleugnung aller Schwächen;
- Fernhalten der leidvollen Welt aus der Symbiose und Harmonie mit der meist depressiven, unglücklichen Mutter, die sich durch ihr Kind eine heilere Welt schafft und Probleme und Konflikte des Kindes nicht wahrnimmt bzw. aufkommen lässt

Verhöhnung, Verherrlichung und possessive Verwöhnung führen zur Entwicklung eines fragilen Selbstwertgefühles und zu einem zum Größenpol verschobenen Selbstbild. Die Selbstentwicklung lässt nur das Vollkommene zu; der Makel, das Gewöhnliche und das Leid bleiben auf der Strecke. So entsteht eine rigide Teil-Identität, die gegen minimale Verunsicherungen empfindlich ist.

6.1 Entstehungsbedingungen für weiblichen Narzissmus

Wardetzki (2003) beschreibt, dass die narzisstischen Persönlichkeitsstörungen im wesentlichen mit Entwicklungsdefiziten innerhalb der ersten zwei Lebensjahre zusammenhängen. Je früher im Leben eine Beeinträchtigung auftritt und je weniger Gelegenheit das heranwachsende Kind hat diesen Mangel nachträglich auszugleichen, um so stärker ist die psychische Hemmung des späteren Erwachsenen. Dies hat mit der Ich- und Selbstentwicklung zu tun. Je älter das Kind ist, umso einheitlicher ist sein Ich und desto mehr Ich-Funktionen stehen ihm zur Verfügung, um aktuelle Konflikte und Trennungen zu verarbeiten. Wardetzki führt Gründe für eine unzureichende Ich-Entwicklung an und damit Nährboden für (insbesondere weiblich) narzisstische Strukturen sein können:

- Verlassen werden, Trennungserfahrungen in frühen Kindheitsphasen
- seelische Vernachlässigungen
- Qualität der Beziehung zwischen Kind und Eltern (Willkommen sein vs. Nicht-Willkommen sein, Zuneigung, Wärme, Sicherheit, Schutz, Willkommen Sein, Überforderung der Eltern, Bedrohung, usw.)
- Vermischung, Verwechslung und Nicht- Beachtung von emotionalen und körperlichen Bedürfnissen (Seelische Bedürfnisse mit Essen beantworten, Nicht Wahrnehmen von Sättigung/Hunger, Schreien des Kindes mit Ärger/Ablehnung beantworten)

- Extreme Erziehung zum Gehorsam mit wenig Möglichkeit zur Kritik/Infragestellung und Neugier (Essen, Botschaften, Einstellungen, Anweisungen, Ideologien); das Über-Ich narzisstischer Menschen besteht hauptsächlich aus Soll-Forderungen, Verboten, Anweisungen und hohen Idealen, die die Eltern dem Kind vermitteln.
- Geringe Annahme des eigenen Körpers, geringes Körpergefühl (Sehnsucht nach Schönheitsidealen, Berührungsfeindliche Erziehung, strenge Sauberkeitserziehung)
- der Verlust von oder fehlende Bezugspersonen (Geborgenheit, Hautkontakt, Wärme, Anklammerung, Sicherheit, Halterfahrung, wenig tiefe Beziehungen, geringe Bindungsstärke, Tod, Trennung)
- die sichere vs. unsichere Bindung und Autonomiezugeständnisse an die Kinder
- eine realistische Einschätzung von Können und Nicht-Können
- diffuse Geschlechterentwicklung (unklare Rollenbilder, Wunschgeschlecht des Kindes, Ehe zu dritt)
- symbiotische Regeln wie „Mir geht es nur gut, wenn es dir gut geht“ (auch Missachtung von Grenzen)
- Delegation von Leistung, Prestige und Erfolg
- Lustfeindlichkeit und Tugendhaftigkeit
- Missbrauch

Zu der Sozialisation beschreibt Wardetzki (2003), dass diese u.a. geprägt ist durch die Unterbindung von Eigenständigkeit und Separierungstendenzen, im Sinn einer Erziehung zur Anpassung statt zur Abgrenzung (auch Aggression). Die Kinder wissen oft genau, was sie zu tun haben und wie sei sein müssen, um Zuwendung zu bekommen. Wenn sie die eigenen Interessen vertreten wollen, laufen sie Gefahr abgelehnt zu werden. Es entsteht innerpsychisch eine Spaltung: entweder symbiotisch, aber geliebt oder autonom und allein, aber ungeliebt. Was nicht gelernt wird, ist Autonomie in Beziehungen. Die Erziehung zur Anpassung und Selbstaufgabe führt zu einer Haltung, sich über die Sorge für andere eine Identität zu erwerben. Später zeigt sich das bei den Frauen (und wohl auch bei derart entwickelten Männern) in einer extremen Hinwendung zu anderen: sie denken ständig daran, was die anderen von ihnen erwarten und versuchen diese vermeintlichen Erwartungen zu erfüllen.

6.2 Entwicklung von männlichem und weiblichem Narzissmus

Maaz (2014) beschreibt, dass bereits in der frühen Entwicklungsphase geschlechtsbezogene Unterschiede bei der Annahme eines Kindes eine Rolle spielen können. Bringt etwa eine Frau mit negativen Männererfahrungen oder eine von ihrem Partner verlassene schwangere Frau einen Jungen zur Welt, dann können Vorurteile gegenüber dem anderen Geschlecht dazu führen, dass das Kind von Anfang an Ablehnung zu spüren bekommt. In den Umgang der Mutter mit einem Jungen werden stets ihre Einstellungen und Erfahrungen gegenüber Männern einfließen und unbewusst den Selbstwert des Sohnes beeinflussen. In einem Mädchen dagegen kann sich die Mutter leichter selbst spiegeln und je nachdem, das Kind nach ihrem Bilde formen oder ihm die eigenen schlechten Erfahrungen ersparen wollen. Die Zuwendung zum Mädchen ist dann aber nicht kindbezogen, sondern seitens der Mutter „selbstobjekthaft“, mit der Folge, dass sich das Mädchen nicht um seiner selbst willen geliebt erfährt, sondern nur, wenn es dem Bild der Mutter von Weiblichkeit entspricht.

Die Einstellung der Eltern zum Geschlecht ihres Kindes ist eine wesentliche Quelle für einen geschlechtsbezogenen Narzissmus. Mutter wie Vater können den primären Narzissmus eines Kindes bestätigen oder verunsichern, je nachdem ob sie das Geschlecht des Kindes annehmen können oder nicht.

So kann ein von der Mutter emotional missbrauchter Sohn es schwer haben, einen guten Zugang zum Vater zu finden, da er auf die Bedürfnisse der Mutter ausgerichtet ist. In diesem Fall wird der Vater von der Mutter meistens abgewertet, verachtet und bekämpft. Der Sohn bleibt dann muttergebunden und vaterverachtend und erleidet damit eine doppelte narzisstische Verletzung: Die notwendige Ablösung von der Mutter hin zur Selbstbestimmtheit gelingt ebenso wenig wie die Identifikation mit einem guten männlich-väterlichen Vorbild.

Machogehabe, Stärkekult, Zwang zum Siegen, gnadenloser Konkurrenzkampf, Wachstumsfetischismus und gierige Finanzwirtschaft sind Ausformungen narzisstisch-männlicher Kompensation. Dies gilt natürlich auch im Kleinen: der Familienpascha, der autoritäre Vater, der dominante Partner sind „klassische“ Rollen für männliche Narzissten. Der von den gesellschaftlichen Verhältnissen geförderte weibliche Narzissmus bezieht sich vor allem auf ein Schönheitsideal, das sich hervorragend für alle Ersatzbemühungen eignet, da es kaum wirklich zu erreichen ist. Sehr viele Frauen tragen ihr narzisstisches Defizit zu

Markte: Mode, Kosmetik und Diäten sind ein Milliardengeschäft mit der narzisstischen Not der Frauen. Die erhoffte Anerkennung klebt an Markenklamotten, sie wird vom kosmetisch erreichten Schein erhofft und in aller Regel im hoffnungslosen Kampf um die Idealfigur gesucht.

6.3 Entwicklung unterschiedlicher Ausprägungsformen (männlichen und weiblichen Narzissmus)

Warum Männer und Frauen unterschiedlich starke Ausprägungen an Narzissmus entwickeln, hängt für Bierhoff und Herner (2011) von den Entwicklungsunterschieden zwischen Jungen und Mädchen ab. Es wird vermutet, dass Mütter ihre Söhne anders behandeln als ihre Töchter. Während Söhne eher als „bedeutsame Andere“, deren Individualität betont wird, geadelt werden, wird bei Töchtern vermutet, dass sie von Müttern als „erweitertes Selbst“ betrachtet werden. Die Folge davon könnte sein, dass bei Jungen die Entwicklung eines Größenselbst angeregt wird, während bei Mädchen eher die Identifikation mit der Mutter gefördert wird. Demzufolge müsste die Entwicklung des weiblichen Narzissmus begünstigt werden, wenn Bezugspersonen mit weiblichem Narzissmus ihre Söhne oder Töchter als „erweitertes Selbst“ verwenden und die Identifikation mit ihnen gefördert wird. Bierhoff und Herner (2011) betonen, dass auch gesellschaftliche Rollenerwartungen (Geschlechterrollen) eine Rolle spielen. Die Geschlechterrolle der Männer beinhaltet das Vertreten von Eigeninteresse und Dominanzstreben. Das sind Merkmale, die sich leicht in einer narzisstischen Persönlichkeit integrieren lassen. Die Geschlechterrolle der Frauen ist hingegen mehr durch Empathie und Fürsorge gekennzeichnet. Das sind Merkmale, die mit der narzisstischen Persönlichkeit in einem direkten Widerspruch stehen. Die Folgen der Rollenunterschiede zwischen Männern und Frauen lassen sich bis in die Strategien verfolgen, die weibliche Narzissten im Unterschied zu männlichen Narzissten verwenden: Morf und Rhodewalt (2012) kommentieren dazu: „Frauen sind vermutlich gezwungen, ihre narzisstischen Ziele auf subtilere, indirektere und beziehungsorientiertere Art und Weise zu verfolgen, was den Erwartungen an ihre Geschlechterrolle entspricht. So könnte eine Sozialisierung, die eine gemeinschaftliche Orientierung gegenüber Beziehungen hervorhebt, bei Frauen dazu führen, ihre soziale Macht über Mittel wie die Anbindung an „Berühmtheiten“ zu suchen. Demzufolge wäre logisch, dass Männer einen weiblichen Narzissmus entwickeln, wenn sie überwiegend in weiblichen Strukturen aufwachsen, und auch diese „weiblichen“ Werte mehr vermittelt bekommen als Eigeninteresse und Dominanzstreben.

6.4 Spezifische Entstehungsbedingungen des weiblichen Narzissmus bei Männern (Interview mit Dr. Wardetzki vom 26.11.2014)

Frau Wardetzki beschreibt im Interview, dass die Entstehungsbedingungen für den weiblichen Narzissmus primär gar nicht so spezifisch sind. Grundsätzlich gelten ähnliche Entstehungsbedingungen wie sie für Frauen gelten. Daher hängt sicher viel der Entwicklungen von den Erwartungen der Eltern schon vor der Geburt ab. Erwartungen können u.a. sein:

- wir möchten lieber ein Mädchen als einen Jungen bekommen
- das Kind sollte bestimmte Fähigkeiten haben (wenn es dann nicht entspricht, versucht es durch Anpassung sich an die Erwartungen anzunähern, und verliert aber dabei den Bezug zu sich selbst.)
- wenn das Kind sehr an der Norm gemessen wird, und die Norm, oder andere Kinder wichtiger sind als das Kind mit seinen Bedürfnissen selbst, dann muss das Kind zurückstecken. Demütiges Verhalten ist dann auf Dauer die Folge, da die Norm nie erreicht werden kann.
- Sehr wahrscheinlich hat die Entstehung des weiblichen Narzissmus beim Mann mit dem „abwesenden“ Vater zu tun. Wenn der Vater wenig in der Erziehungsrolle ist, identifizieren sich die Burschen mit den meist weiblichen Beziehungspersonen (Mutter, Großmutter), was durch Überfürsorglichkeit noch unterstützt werden kann.
- ebenfalls können neben den „abwesenden“ Vätern auch „unerreichbare“, „abwertende“ Väter in der Entwicklung eine Rolle spielen. Diese unerreichbaren Väter sind nicht nur abwesend, sondern auch in ihrer Ausbildung, Status, ihrem Können und damit in ihrer Person unerreichbar. Der Junge richtet sich dann eher nach der Mutter und identifiziert sich mit ihr mehr als mit dem Vater. Diese Burschen bilden enorme Antennen aus, was die Mutter brauchen könnte, um sie zufrieden stellen zu können. Wenn diese Männer sehen, dass es der Mutter schlecht geht, dann fühlen sich diese sofort schuldig und versuchen die schlechte Stimmung der Mutter auszugleichen.
- Manchmal kann es auch sein, dass die Jungs die männliche Schiene ablehnen, sich mit der Mutter identifizieren, um den Vater für seine hohen Ansprüche, oder seine strenge, autoritäre Art abzustrafen und evtl. auch mit einer Essstörung reagieren (das würde den Vater total aushebeln, weil es sich für den Vater um eine vermeintlich spezifische Frauenerkrankung handelt).

- Sicherlich hat es in der Entwicklung immer mit Entwertung/Überhöhung zu tun, dass sich Betroffene tendenziell minderwertig fühlen, ohne gelebte männliche Aggression, weil diese sich aufgrund der weiblichen Identifikationsschiene nicht ausreichend entwickeln hat können.
- Entstehungsbedingung zu männlichen „weiblichen Narzissten“ hat sicher auch mit der Disposition hinsichtlich der Sensibilität zu tun. Sie kommen mit einer höheren Sensibilität auf die Welt und versuchen daher vermehrt die Wünsche der Umgebung durch das feine Empfinden zu erfüllen.
- Es hat auch mit der Position innerhalb der Geschwisterreihe zu tun. Meist ist es so, dass der Erstgeborene die Bedürfnisse der Mutter erspürt und befriedigen muss, oder die Mutter ihn so erzogen hat, wie sie den Sohn bräuchte. Die Geschwister in weiterer Folge haben dann nicht mehr diese ausgesprochene Aufgabe zu erfüllen.
- Auch das System kann bei der Entwicklung eine Rolle spielen, wenn die Identifikation mit einem nahen Verwandten passiert, welcher in der Minderwertigkeit (Abwertung) verhaftet ist.

6.5 Persönliche Erfahrungen mit den beschriebenen Entstehungsbedingungen

Einige der Entstehungsbedingungen für den weiblichen Narzissmus erinnern an Teile meiner Lebensgeschichte. Auf diese möchte ich im Folgenden eingehen, und damit auch Rückschlüsse ziehen, welchen Einfluss diese Bedingungen auf die Entwicklung des eigenen Selbst bzw. auf Verhalten und Strukturen gehabt haben, welche auf den ersten Blick der weiblichen Form des Narzissmus ähnlich sind. Für mich hat die Beschäftigung mit den narzisstischen Anteilen die Bedeutung, dass ich mich besser verstehe und ihre Integration in der Behandlung von Patienten fruchtbar ist.

Einer der wichtigen Gründe für meine Anpassung dürfte wohl in der Erfahrung liegen, als 10 Tage altes Baby durch einen unfreiwilligen Klinikaufenthalt verlassen worden zu sein. Ich wurde auf Verdacht einer Gehirnhautentzündung in die 75 Kilometer entfernte Klinik gebracht. 1972 war es noch nicht üblich, dass die Mutter mit dem Kind in die Klinik mit aufgenommen wurde. Nach Erzählungen meiner Mutter, welche mich auch nicht jeden Tag besuchen konnte, hatte ich nach ca. 2 Wochen nicht mehr auf sie und ihre Kontaktversuche reagiert und auch die Muttermilch abgelehnt, weil ich mich schon an die Ersatznahrung gewohnt hatte. Diese Form von Verlusterfahrung hat sich sehr wahrscheinlich auf meine Sicherheit „dass es gut ist, so wie ich bin“ ausgewirkt. Ich konnte als Baby wohl nicht

abschätzen, warum ich verlassen worden bin, musste daher mit hoher Wahrscheinlichkeit annehmen, dass es aus eigenem „Nicht-Genügen“ geschah. Die zweite Verlusterfahrung hat sich wenig später ereignet, als meine Mutter aus Lehrermangel angehalten war, rasch wieder in den Lehrberuf einzusteigen. Nach dem Klinikaufenthalt war dies, auch wenn die Absenz meiner Mutter nur halbtags war, eine einschneidende Verunsicherung, welche emotional durch meine Großmutter mütterlicherseits gelindert werden konnte. Meine Großmutter war an den Vormittagen bis zum frühen Nachmittag meine Hauptbezugsperson, welche für mich da war, mir Sicherheit, Halt und Konstanz vermittelte. Trotzdem konnte dieses Beziehungsangebot der Großmutter die fehlende Zuwendung der Mutter nie ganz ersetzen.

Eine Zeit lang war ich ein braves Kind. Mit der erlangten Mobilität (ca. 2. Lj.) wurde ich körperlich aktiver und wilder, sprang von der Couch und wenn möglich von noch höheren Möbelstücken. Mein Großvater (obwohl selbst ein rauher Bursche) meinte dann einmal, „ich werde noch ganz blöd, weil ich mir immer den Kopf anschlage“. Jetzt hatte ich erst so richtig meine Lebendigkeit entdeckt. Nun passte diese offensichtlich auch nicht ins Schema meiner mich umgebenden Erwachsenen. Vermutlich stand ich in Gefahr bei weiterführender Entwicklung ein ebenso rauher Mann zu werden wie mein Großvater, der immer wieder in Raufereien verwickelt war. Da erscheint es nur verständlich, dass dies von der weiblichen Seite meiner Familie mit allen Mitteln der Erziehung verhindert werden sollte.

Ein weiterer Punkt, der an eine Entstehungsbedingung des Narzissmus erinnert, ist der Umgang mit der Nahrungsaufnahme als Baby. Es herrschte zur Zeit meiner Geburt die Meinung - und meine Großmutter väterlicherseits, welche Hebamme war, hatte diese auch massiv vertreten - dass Kinder (also auch ich) nur alle vier Stunden gefüttert werden dürften, egal ob ich aus vollem Halse geschrien habe oder nicht. Damit wurden meine Bedürfnisse, was die Nahrungsaufnahme anbelangte massiv übergangen und Verwirrung was Annahme und Ablehnung betrifft gestiftet.

Ich bin der erstgeborene Sohn und habe vier Schwestern, welche bis auf die jüngste Schwester im „Drei-Jahres-Abstand“ zur Welt kamen. Durch meine Lebendigkeit und Wildheit wurde ich immer angehalten auf meine Schwestern Rücksicht zu nehmen. So war es mit sechs Jahren dann nach der Geburt meiner zweiten Schwester vorbei mit meinen ungestümen Auswüchsen, um auf meine kleineren Schwestern Rücksicht zu nehmen.

Dieses Rücksichtnehmen auf die Jüngeren hatte sicher einen massiven Einfluss auf meine Entwicklung. Auch heute achte ich oft zuerst auf das Befinden anderer, dass es ihnen gut geht, bevor ich mich und meine Bedürfnisse in den Blick bekomme. Das Eigene musste ich erst mühsam durch Selbsterfahrung und Eigentherapie wieder finden. Dieses „Aufgehen-im-anderen“, dieses empathische Mitfühlen, oder auch die Anerkennung durch Anpassung mag in mancher Hinsicht an Aspekte des weiblichen Narzissmus erinnern. In meinem Erleben ist mein Verhalten allerdings nicht von der Absicht geprägt, etwas dafür zu erwarten. Der Narzissmus ist hingegen dadurch gekennzeichnet, dass mit Altruismus und Bedürfnislosigkeit versucht wird zu manipulieren, oder die Schwäche durch Überanpassung zu kompensieren.

Bezogen auf das Thema Leistung, zeigt sich eine nachvollziehbare Situation. Da meine Mutter Volksschullehrerin war, und die Leistungserbringung in der Schule an bestimmte Erwartungen geknüpft war. Da ich aber kein fleißiger Schüler war, brachte ich mit meinem Leistungswillen und den dazugehörigen Noten meine Mutter mehrmals an ihre Grenzen, an denen sie mich in Folge auch ablehnte. Ich hatte das Glück eine Großmutter mütterlicherseits zu haben, welche immer an mich glaubte, auch wenn die Noten nicht so gut waren. So konnte ich es mir erlauben zumindest mit den schulischen Leistungen gegen meine Mutter aufzubegehren, ohne vollkommen abgelehnt zu sein.

Zum oben von Wardetzki erwähnten Punkt „abwesender Vater“, dass nämlich ein abwesender Vater einer der Gründe für die Entwicklung des weiblichen Narzissmus sein kann: Schon mein Vater musste ohne seinen eigenen Vater aufwachsen, da dieser im Krieg gefallen war. Die Mutter meines Vaters hat als Hebamme gearbeitet, und mein Vater war am Tag vielfach in der Pflegefamilie des im selben Spital wirkenden Primars aufgenommen. Auch mein Vater konnte daher wenig aus einem realistischen, erreichbaren Männerbild mitbekommen. Greifbar war nur der „nicht erreichbare“ Ersatzvater in Form des Schutz bietenden Primars. Ebenso war für mich mein Vater in seinen Leistungen als Techniker, Handwerker und Erfolgsmensch nie erreichbar, zudem vermute ich, dass sich Mutter und Großmutter von ihm wenig in die Erziehung dreinreden ließen. So scheint es selbstverständlich, dass ich mich mit den weiblichen Anteilen in der Familie und trotz Technikausbildung für die „weibliche“ Schiene eines Berufs entschieden habe.

Die weibliche „Übermacht“ stellte in meiner Sozialisation daher einen wichtigen Orientierungspunkt dar, nach dem ich mich auch zu richten hatte, wollte ich nicht aus der

Gunst meiner Bezugspersonen fallen. So konnte ich auch ein überaus sicheres Sensorium entwickeln, für das Verhalten welches von mir erwartet wurde. Da meine Mutter, aber auch deren Mutter immer sehr bescheiden, demütig und zum Teil sehr den christlichen Werten verbunden waren (und auch noch heute sind), lernte ich diese hehren Erwartungen zu bedienen. Wenn ich schließlich das Wohl meiner Geschwister an erste Stelle, wenig forderndes Verhalten, eine demütige Haltung an den Tag lege, wurde ich „gesehen“ und gleichzeitig manipuliert. Gesehen wurde ich allerdings nur in dem von mir erwarteten Verhalten, demnach wurde quasi nur die Hülle gesehen. Mein wahres Selbst hat unter diesen Vorzeichen nur bedingt ausgebildet werden können. Dies erinnert wiederum an die Entwicklung des Narzissmus, welche auf einer gestörten Selbstentwicklung fußt.

Zum Thema Beziehungsaufnahme: Immer wieder konnte ich mich in der Reflexion in dem beobachten, dass ich Beziehungsaufnahme über Hilfeangebote angebahnt habe. Das ist eine meiner Beziehungsformen, in der ich mich auch sicher fühle mit anderen in Kontakt zu treten. Ich kann in meinem „Angenommensein“ sicher sein. Aber auch in diesem Fall werde ich mir nicht gerecht, weil das Gegenüber dann mich nur in der Hilfe anbietenden Rolle und nicht mich als Person sieht. Mich dann aus der Rolle heraus zu bewegen ist mir mitunter sehr schwer gefallen, da ich die Sicherheit nicht hatte, ob ich neben meiner Art der Hilfsbereitschaft auch mit meiner „Wildheit“ von früher wohl auch gemocht werde. Diese Selbstunsicherheit ist, so wurde mir während der Beschäftigung mit dieser Arbeit klar, leicht mit narzisstischen Strukturen zu verwechseln, weil auch hier das „Selbst“ betroffen ist, man nach außen um sich greift, um die innere Leere zu füllen.

Die Unsicherheit hatte zur Folge, dass ich immer - vor allem in Gruppen - ein sehr gutes Bild von mir hinterlassen wollte und meine „spontanen Reaktion“ zurückgehalten habe. Während dieser Zurückhaltung sann ich dann nach, ob wohl alle Überlegungen und Gedanken richtig und für die „Öffentlichkeit“ gut genug seien. Dabei hatte ich mich in den Gedanken verfangen und jede Spontanität verloren. So konnte ich oft nicht mehr aktiv am Gruppenprozess teilnehmen, weil die Diskussion schon fortgeschritten war und mein „zurechtgedachter Beitrag“ nicht mehr aktuell oder zeitversetzt stattgefunden hätte.

Betrachtet man den Altruismus der Narzissten, dann unterscheidet er sich zu meinem in der Form, dass sich Narzissten immer eine Gegenleistung erwarten. In meinem Altruismus bin ich so auf den anderen fokussiert, dass ich ganz auf mich vergesse bzw. lange nicht mehr darauf geachtet habe, was ich brauche oder mag. In diesem Sinne fehlt mir eher eine Portion

gesunder Narzissmus, der mich auf mich zurückwirft, bevor ich alle anderen ringsum „bediene“. Ich hatte meine Energie so sehr auf die Unterstützung anderer fokussiert, dass ich mich immer wieder selbst erschöpft habe. Die Erschöpfung zeigte sich auch körperlich, indem ich zwei- bis dreimonatlich an Verkühlungen laboriert habe, welche sich nur mehr mit Antibiotika in den Griff bringen ließen.

Früher hatte ich Menschen mit grandiosem Narzissmus immer abgewertet. Jetzt bin ich in der Lage dies relativieren zu können: Ich bin jetzt dabei, meinen Selbstwert zu stärken, sozusagen etwas gesunden Narzissmus aufzubauen.

Zu Schneewittchen: Anfangs hatte ich erwähnt, dass mich das Märchen von Schneewittchen so berührt hat, als sie im gläsernen Sarg liegt, und darauf wartet entdeckt zu werden bzw. mitten drin ist, aber nicht lebendig erscheint. Die Interpretation für mich in Folge dieser Arbeit hat sich für mich etwas verändert: Die Leblosigkeit kann ich bei mir noch manchmal erkennen, in dem Sinn, dass ich aus dem Sarg heraus alle im Blick haben muss und vollkommen auf mich vergesse, weshalb ich wie erstarrt wirke. Beim Narzissmus darf das wahre Selbst nicht leben, weil es nur stört, und daher im Scheintod gut aufbehalten ist. Die Grandiosität im Spiegel ist viel leichter und angenehmer anzuschauen.

7 Folgen einer narzisstischen Persönlichkeitsentwicklung

Längle (2002) beschreibt, dass die mangelhafte Ausbildung der Ich-Funktionen bzw. ein traumatischer Verlust bereits entwickelter Ich-Funktion führt zu einem

- a) Grenzverlust und Selbstbildverlust, was Schwäche an innerlich verankerter Identität und Autonomie bedeutet;
- b) Verlust des Gefühls für das Eigene, was Mangel an Authentizität und Moralität bedeutet;
- c) Verlust der Stellungnahme zu sich, was zu fehlender Ich-Festigkeit und mangelnder Durchsetzungskraft (Autorität) führt.

Ob und wie diese Ich-Funktionen auch beim weiblichen Narzissmus zum Tragen kommen, wird im Kapitel Weiblicher Narzissmus und dessen Entstehungsdynamiken eingegangen.

Von außen (äußere Bedingungen für SW)	Von innen = Ich – Aktivität	Ich- Funktionen = Ich- Strukturen (innere Voraussetzungen für SW und Ich-sein- Können)	Folge (Resultat des sich selbst- Ansehens)	Ich-Bestandteil (Persönlichkeits- bildende Folge = Ich- Anteile)
1. Beachtung	Distanz- nahme, Abgrenz- ung	Selbst- Wahr- nehmung	Selbst-Bild	Identität (Autonomie)
2. Gerechtigkeit	Sich ernst nehmen, Beziehung zu sich aufneh- men	Sich gerecht werden	Ich- Entwick- lung (Veränder- ung)	Authentizität, Moralität (Gewissenhaftigkeit)
3. Wertschätzung	Sich beurteilen	Stellung- nahme zu sich	Ich- Festigkeit SW- Stärkung	Authorität (Durchsetzungsfähig- keit)

Um den Verlust bzw. Mangel an Innerlichkeit überleben zu können und diesen unsäglichen Schmerz der nicht gefundenen Individualität, des Nicht-personiert-Seins und des ständigen geistigen „Sekkiert-Werdens“ überhaupt ertragen zu können und in dieser Einsamkeit überleben zu können, schaltet sich die Psychodynamik ein, um vor unmittelbaren weiteren Verletzungen zu schützen. Sie führt zu den typischen Reaktionsweisen narzisstischen Verhaltens, wie beispielsweise (Längle 2002) ausführt:

- das distanzierte Verhalten, das den Narzissten unnahbar und arrogant macht;
- die Überkompensationen im Äußeren und in Aktivismen wie z.B. die Geltungssucht;
- sein Gefühl, immer zu kurz zu kommen, was ja durch das Fehlen des Innenbezugs tatsächlich der Fall ist; dies macht ihn neidisch, eifersüchtig, und lässt ihn rivalisieren;
- die Aggressionen reichen von Trotz über die häufige Form der Verärgerung („Warum muss das ausgerechnet mir passieren?“) bis zum Zorn;

- als Totstellreflexe stellen sich vor allem das (sich) Übergehen, Überhören und Spalten ein.

Die Personen entscheiden sich für einen Lebensstil, lassen sich willentlich und oft mit Interesse auf die Außenbezüge ein. Alle Kraft, Aufmerksamkeit und Zuwendung, die dem gesunden Menschen für den Innenbezug offen steht, wird nun gleichsam „nach außen“ geklappt und geht im Außenbezug auf. Damit schafft es der Mensch, intakte Fähigkeiten der Person verstärkt und kompensatorisch zum Einsatz zu bringen. Was dem narzisstischen Menschen von innen verwehrt ist, versucht er sich außen zu holen: Selbstbild, Selbststärke, Selbstwert, Wirkung. Inhaltlich bieten sich ihm vor allem die Themen der zweiten Grundmotivation (Selbstwert über idealisierende, „anhimmelnde“ Beziehungen; über den Versuch, es allen recht zu machen usw.) und der vierten Grundmotivation an (Selbstwert durch sich einbinden in Strukturen, Aufgabengebiete, Vereine usw.). Der Narzisst versucht mit äußeren Objekten, Identifikationen und Symbolen die fehlende Ich-Struktur, das mangelhafte Sich-selbst-sein-Können zu ersetzen. Darin liegt das spezifische Bewältigungsmuster des Narzissmus: das Nach-außen-Gehen, das Ersetzen des Ichs durch Identifikationen, durch Objekte, die als Ich-Repräsentanten dienen.

Klun (2002) führt an, dass der sehr bedürftige Mensch mit innerer Leere sein Gegenüber nicht fragt: „Wer bist du eigentlich, was bewegt dich, sondern: Wie gut kannst du mich ausfüllen, ergänzen, wertvoller machen? Es geht ihm also nicht um den anderen, sondern um sich und daher kann weder Begegnung noch eine Beziehung möglich werden. Sie wollen durch andere Menschen eine Ergänzung haben. Es geht einem narzisstisch gestörten Menschen nicht um das Wohl des anderen, sondern einzig und alleine um das eigene Wohl. Im Zusammensein mit anderen Menschen wiederholt er jene Form der Beziehung, die er selbst erfahren hat. Er benutzt, nützt aus und ist ausschließlich um seinen eigenen Vorteil bemüht. Und dabei ist er überzeugt davon, auf alles auch einen Anspruch zu haben. Ein Narzisst strebt immer danach, all das zu haben, was ihm nicht gehört – er begehrt Dinge nicht, weil sie einen Wert an sich haben. Aus diesem Grund erfährt er niemals eine anhaltende Befriedigung. Weil er unfähig ist, sich auf eine Sache oder einen Menschen tiefer einzulassen, beginnt ihn alles Eroberte mit der Zeit zu langweilen. Er hat das Gefühl, dass alles eigentlich nur eine weitere Auflage des enttäuschenden Alten ist und er die ganze Welt schon kennt. Er ist ein Mensch, der sein Leben nicht ergreifen kann, er lässt Sinnmöglichkeiten an sich vorbeiziehen, ohne seine eigene Verantwortung zu spüren. Sein Leben hat mit Vorstellungen zu tun, aber er kommt darin nur wenig vor. Er versucht

ständig, seinen Größenphantasien gerecht zu werden, anstelle sich mit der Welt in adäquater Art und Weise auseinanderzusetzen. So kommt es, dass das Leben eines Narzissten durch seine Geschäftigkeit und seine Erfolge nach außen hin sehr erfüllt erscheint, er sich innerlich aber gelangweilt, kraftlos, leer, zutiefst unsicher und niedergeschlagen fühlt. Und mit diesen Beschwerden kommt er in Therapie.

8 Therapie

Dass die Therapie des Narzissmus, auch des weiblichen Narzissmus nicht zu den einfachsten Berufsaufgaben zählt, wird in mehreren Bemerkungen der unterschiedlichsten Autoren klar. So schreibt Haller (2013), dass die Therapie narzisstischer Störungen mit zwei Problemen zu kämpfen hat: Zum einen weigert sich wohl keine Patientengruppe derart radikal gegen jegliche Beratungen und Therapie wie Narzissten. Der Narzisst fühlt sich ja nicht krank, schon gar nicht behandlungsbedürftig. Er ist ja intelligenter, stärker, gesünder und in jeglicher Hinsicht besser als der Rest der Menschheit. Therapie annehmen hieße für ihn, Schwäche und Hilfsbedürftigkeit zugeben – völlig unerträgliche Gedanken. Zum anderen sind die therapeutischen Möglichkeiten – dies muss man in aller Bescheidenheit zugeben – bei narzisstischen Störungsbildern so wie bei allen Persönlichkeitsstörungen beschränkt. Eine ursächliche Heilung ist wegen der nicht klaren vielwurzigen Ursachen schwer möglich. Als Therapieziel können deshalb lediglich ein besserer Umgang mit den wenig beeinflussbaren narzisstischen Tendenzen und die Entwicklung von Bewältigungsstrategien angestrebt werden. Haller sieht im Lob und der Bewunderung nahezu die einzigen Wege, quasi das einzige therapeutische Fenster, um an den Narzissten überhaupt heranzukommen..

Als Therapeut befindet man sich dabei auf einem schmalen Grat. Lobt man nicht, gilt man schnell als Gegner, lobt man zu viel wird man schnell als „Jubelknecht“ abgewertet, und keinesfalls als ernst zu nehmendes oder ebenbürtiges Gegenüber betrachtet. Meist wird es erforderlich sein, nicht schematisch vorzugehen, sondern verschiedene Methoden miteinander zu kombinieren. Gefragt sind Methodenvielfalt, therapeutische Flexibilität und ein hohes Maß an Pragmatismus. Besonders wichtig für das gute Gelingen sind die ständige Beachtung des Beziehungsgeschehens, von Übertragung und Gegenübertragung, von klarer gegenseitiger Abgrenzung und eine am besten schriftlich geschlossene Übereinkunft zur Wahrung des gegenseitigen Respekts. Jegliche Therapie des Narzissmus muss

behutsam durchgeführt werden. Nicht nur, weil Behutsamkeit das Gegenteil von narzisstischem Agieren ist, sondern weil zu radikales Vorgehen den Narzissten in gefährlicher Weise entblößen und hilflos machen würde. Behutsamkeit ist aber auch bei Einsatz narzisstischer Verstärkungen angezeigt, damit nicht durch eine Überdosis der Selbstwert über sich hinauswächst.

Auch Maaz (2014) betont, dass die einzige Chance der Therapie der langfristige, häufig mühselige Versuch, die Beziehung zu spiegeln und geduldig immer wieder die emotionale Wirkung des zwischenmenschlichen Kontaktes zu erfassen, zu besprechen und ganz allmählich auch sich weiter entfalten zu lassen. Es kommt darauf an, dass die unter dem Größenselbst verborgene Bedürftigkeit sich zeigen darf, ohne dafür beschämt und dann allein gelassen zu werden. Es besteht dabei stets die Gefahr, dass das Größenselbst nach besonderer Anerkennung durch den Therapeuten giert und dieser selbst sich in der „bedingungslosen Zuwendung“ großartig fühlt – womit beide lediglich ihre narzisstische Abwehr chronifizieren. Ohne Konfrontation mit dem Liebesmangel kann es auch in einer therapeutischen Beziehung keine Linderung der narzisstischen Not geben. Therapeutische „Liebe“ ist immer nur professionelle Liebe, die zu bezahlen ist und die mütterlichen Liebesmangel nie ausgleicht. Nur der Schmerz ist das Tor zu einem freieren Leben. Deshalb hat die Gefühlsarbeit – die Möglichkeit, frühe Gefühle zum Ausdruck zu bringen, etwa Wut über verletzendes Verhalten, Schmerz über den Liebesmangel und Trauer über verhinderte und damit verlorene Lebensmöglichkeiten – einen zentralen Stellenwert in der Behandlung der narzisstischen Störung. Für Maaz geht es in der Therapie dann vor allem um

- Raum und Zeit zum Innehalten, Reflektieren und Erinnern;
- die Möglichkeit, sich mitzuteilen, aus dem Bedürfnis heraus, gut verstanden zu werden, ohne Kritik, Belehrung, Beschämung, Vorwurf, Rat und Lob;
- die Gelegenheit und die Ermutigung, nach seinen Gefühlen zu forschen und diese auch ausdrücken zu lernen und dafür auch wieder Raum und Zeit zu finden. Dabei sind Antworten zu finden auf folgende Fragen: Wann kann ich welche Gefühle wo und wem zeigen? Und wann muss ich welche Gefühle zurückhalten?

Wardetzki (2003) beschreibt ein Hauptanliegen in der Therapie, indem den Frauen/Männern auf eine angemessene Weise ermöglicht wird, zu sich selbst zu kommen, zu ihrer Potenz, Kraft, Stärke und Identität.

Tutsch (2002) beschreibt die Haltung des Therapeuten, welche sich aus den existentiellen Grundbedürfnissen ergibt. Dabei (nach Längle 1992) ist auf Schutz, Raum, Halt; Beziehung, Zeit, Nähe (Empathie); Achtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung sowie auf die Offenheit für die „ankünftige“ Innen- und Außenwelt des Klienten zu achten. Je nach aktueller Notwendigkeit und Entwicklungsstand des Patienten ist das eine oder andere zu forcieren. Bei jedem Zustandsbild gilt allerdings eine durchlaufende Linie: Im Falle der narzisstischen Störung ist das die Selbstfindung und selbstwertfördernde Ernsthaftigkeit, Wertschätzung und Achtung, sowie die Achtsamkeit für die scheinbar unbedeutenden Dinge und die leisen Nebentöne. In den Anfängen gilt es, diese mit einem leichten narzisstischen Anstrich zu versehen, damit der Betroffene überhaupt die Bereitschaft zur Auseinandersetzung und zum Dialog hervorbringen kann: Die Achtung braucht einen Hauch von Hochachtung, die Wertschätzung einen Schuß Verehrung, die Konfrontation einen würdevollen Anschlag und das Durchschnittliche ein entsprechendes Gewicht. Diese Haltung in der Begegnung ist der Rahmen und die Voraussetzung für die Beziehungsaufnahme des Narzissten zu sich selbst und damit Nachreifung des Selbst. Diese wiederum ist Voraussetzung um das Personsein in der Tiefe seiner selbst zu verankern.

Die erste Phase der Therapie mit narzisstischen PatientInnen besteht nach Tutsch (2002) aus drei Grundbewegungen:

a) die Person durch die narzisstischen Allgemeinplätze und Generalisierungen hindurch suchen und damit Begegnung ermöglichen. Ziel dieser ersten Phase ist es, den Patienten überhaupt in Beziehung zu dem zu bringen, was da ist, und damit einen Schritt über das Narzisstische Wohlgefühl hinauszugehen. Eine Problembearbeitung oder vertiefte Auseinandersetzung ist noch nicht zu erwarten.

b) defensive (überdeckende) Strukturen annehmen, aushalten und entlasten. Das „grandiose Elend“ wird dabei ernst genommen, die Leistung des Aus- und Durchhaltens der Situationen beachtet.

c) in einem dritten Schritt werden kompensierende Strukturen gestärkt (Fähigkeiten erweitert und gefördert)

Die Therapie in dieser ersten Phase steht unter dem Motto „mit dem narzisstischen Wind segeln“, d.h. durch Annahme der narzisstischen Größe und mittels Aufnahme des narzisstischen Ehrgeizes Kompetenzen zu erweitern. Das ermöglicht Neuerfahrungen im

Umgang mit sich und anderen, die als Vorteil und Erleichterung in Beziehungen erlebt werden. Dabei darf das narzisstische Selbst nicht oder nur sehr wohlwollend, beinahe en passant, in Frage gestellt werden. Ansonsten würde Nichtigkeitsangst und Scham überhand nehmen und die narzisstische Abwehr verstärken.

Über diese Zugänge kommt es durch die Wiederholung mit der Zeit zu einem Strukturzuwachs (vgl. Längle 2002, zit. in Tutsch 2002) und damit zu mehr Offenheit und Interesse für die Auseinandersetzung mit sich und mit anderen. Im Weiteren geht es darum, den Blick auf das retardierte Kind im Narzissten zu lenken. Seine unerfahrenen, ängstlichen, oft verzagten, verletzten und gekränkten Seiten sollen mit der Welt in Berührung kommen, sollen gezeigt werden dürfen. Das Wichtige daran ist, dass er erfährt, dass seine kindlichen Anteile nicht – so wie er es tut – als Mangel gering geschätzt werden, sondern sachlich und selbstverständlich aufgegriffen werden.

Die gewonnene Beziehung zu sich und zu anderen bringt aber auch das Versäumte und Verfehlete in den Blick. Dies führt meist zu einer kritischen Phase in der Therapie. Es wird die innere und äußere Leere deutlich, in der der Narzisst lebt. Die Großartigkeit „hat Federn gelassen“, und die Einsamkeit, die mit dem narzisstischen Selbstbild einhergeht, wird erlebbar. Der Schock über das Versäumte, Verwirrte, Versuldete verstärken die Depression und können sogar in die Suizidalität führen.

Die Gefahr dieser Krise liegt darin, ins narzisstische Größenselbst zurück zu flüchten und zu bemerken, dass die narzisstische Fassade nicht mehr lückenlos herstellbar ist. Die Chance liegt darin, über das Annehmen und Aushalten der Depression zu sich zu finden. Das erfordert das Betrauern der Verluste und das Aushalten des damit verbundenen Schmerzes.

Erst wenn es gelingt, Mitgefühl für sich zu entwickeln, kann die Großartigkeit mehr und mehr verabschiedet werden. An dieser Stelle geht es darum, die Sehnsucht nach Überlegenheit und Besonderheit in die Konkretion seines Alltags zu heben und zu sehen, wo er sich selber beistehen kann und etwas verbessern bzw. die Trauer und den Schmerz zuzulassen, der mit seiner „Durchschnittlichkeit“ verbunden ist.

Daraus ergeben sich zwei Richtungen des weiteren Vorgehens:

- a) die Aufnahme der Beziehung zu seinen Schwächen und dem damit verbundenen Schmerz – sich ansehen und annehmen in den abgelehnten und dissoziierten Anteilen;
- b) die kritische Beleuchtung von der „Kostenseite“ her im Bewusstsein, welchen Preis die Wünsche, unverletzbar, unkränkbar und großartig zu sein, haben.

9 Beziehungsaufnahme von Menschen mit weiblichem Narzissmus

Narzissmus ist auch Beziehungsthematik. Es geht fortlaufend um Auf- und Abwertung, bei der Liebe und Nähe, Beziehung nicht vorkommen.

Wardetzki (2003) beschreibt Beziehungen von narzisstischen Frauen als Dilemmas. Sie haben die Wahl zwischen Nähe und Distanz. Wählen sie die Nähe, dann bekommen sie Angst, verschlungen zu werden. Wählen sie die Distanz, dann fürchten sie das Alleinsein und die Depression. Wie sie sich auch entscheiden, sie sind nie glücklich. Kommen sie einem Mann nahe, müssen sie bald für Distanz sorgen, weil sie die Nähe fast erdrückt. Sind sie in der Distanz, fühlen sie sich alleingelassen und einsam und tun alles, um ihm wieder nah zu sein. Dieses Beziehungsmuster führt entweder dazu, sich bei zu großer Nähe vom Partner zu trennen und dasselbe Muster mit dem nächsten Mann zu praktizieren; oder sie werden mit immer demselben Partner in ständigem Wechsel zwischen Nähe und Distanz hin- und herpendeln, verbunden mit den dazugehörigen Gefühlen der Angst, Panik, verzehrenden Sehnsucht und dem Wunsch wegzurennen. Fehlende gute Beziehungserfahrungen drücken sich entweder in häufigem Partnerwechsel aus, oder in längerfristigen, aber ständig schwankenden Beziehungen, deren Existenz durch Krisen leicht bedroht ist.

Eine weitere Quelle für das Beziehungsdilemma ist der Widerspruch zwischen dem äußerlichen Selbstbewusstsein der Frau und starken Abhängigkeitstendenzen in Beziehungen. Sie tritt unabhängig, erwachsen und selbständig auf, in Beziehungen dagegen wird sie abhängig, unselbständig, anklammernd und kindlich. Der Mangel an einem stabilen, guten inneren Bild des anderen führt dazu, dass der Partner nie zu einem festen Liebespartner wird. Die Frau wird immer Zweifel und Ängste haben, verlassen zu werden. Freiheitsansprüche des Partners, vorübergehende Trennungen oder Alleinsein wird als unerträglich erlebt. Begehrt er sie nicht ständig oder beteuert er seine Liebe nicht, zweifelt

sie sofort an sich und ihrer Attraktivität. Erschwerend kommt die Eifersucht hinzu, die in jeder Bemerkung einen Verdacht schöpft, dass der Mann eine andere Frau begehrt. Liebe setzt sie gleich mit bedingungsloser und ständiger Hingabe und Bewunderung.

10 Beziehungsaufnahme mit männlichem Narzissmus

Kernberg (2012) beschreibt, dass narzisstische Persönlichkeiten an der Erfahrung leiden, dass emotionale Abhängigkeit von einem anderen Verlust oder Verminderung der eigenen Größe bedeutet. Gerade die Tatsache, dass sie einer anderen Person bedürfen könnten, löst gegenüber der benötigten und potenziell überlegenen Person intensiven Neid sowie Gefühle der Minderwertigkeit und Vulnerabilität aus. So suchen Narzissten nach einem Partner, der genügend ideal ist, um permanente Befriedigung zu versprechen und doch nicht so perfekt, dass intensiver Neid dazu führen könnte die Beziehung zu zerstören.

Kernberg beschreibt damit ähnlich wie Wardetzki eine Dynamik und ein Dilemma in der Beziehungsgestaltung. Kernberg bringt das Dilemma mehr mit dem Verlust der Grandiosität als Wardetzki mit der Angst vor dem Verschlungenwerden auf der einen Seite als auch der Angst vor dem Alleinsein in Zusammenhang. Ob die unterschiedliche Sichtweise mit den unterschiedlichen Konzepten des „weiblich – fürsorglichen“ und des „männlich – grandiosen“ Narzissmus, der unterschiedlichen Sichtweisen und Blickwinkel oder mit anderen Faktoren zusammenhängt, kann in dieser Arbeit nicht festgestellt werden.

11 Persönliche Überlegungen

In der Beschäftigung mit Narzissmus ist mir aufgefallen, dass es unterschiedliche Konzepte mit vielen unterschiedlichen Begrifflichkeiten gibt. Über diese Unterschiedlichkeiten und deren möglichen Gemeinsamkeiten ist es sehr schwierig einen Überblick zu bekommen. Ebenso gestaltet sich der Versuch den weiblichen Narzissmus darzustellen als Herausforderung, da die Sprache/Schrift meist ein männliches Bild des Narzissmus erzeugt. Im Verlauf der gesamten Arbeit habe ich versucht auf den weiblichen Narzissmus einzugehen. Dabei habe ich festgestellt, dass sich durch die Begrenztheit der Sprache und Schrift immer wieder der Eindruck entsteht, als würde der männliche Narzissmus beschrieben. Diesem Dilemma begegnen zu können, bedarf es einer „emanzipierten-geschlechtsneutralen“ Sprache, aber auch einer Forschung in der gleichgewichtige Unterscheidungen zwischen männlichem und weiblichem Narzissmus Beachtung finden.

Dies lädt zu weiterer Forschung und zu einem sehr sensiblen Umgang in der Beschreibung des Narzissmus (weiblich und männlich) ein. Vielleicht gerade deshalb ist das Thema spannend und wird mich auch weiterhin beschäftigen. Durch den eigenen Bezug und damit der Sensibilität für das Thema, ist mir immer wieder aufgefallen, dass Männer durchaus auch Züge des weiblichen Narzissmus in sich tragen können, welche auf den ersten Blick nicht leicht zu identifizieren sind. Narzissmus kann sich neben der Grandiosität auch hinter Minderwertigkeit, Depression und Hilflosigkeit verbergen. So vielschichtig die Konzepte des Narzissmus sind, so vielschichtig erscheinen auch die Patienten. Hinter den unterschiedlichsten Fassaden von Aggression, Hilflosigkeit, Depression, Leistung usw. scheinen immer wieder narzisstische Strukturen mit Störungen des Selbst hindurch. Für mich scheint dies weniger hinsichtlich der Diagnose, als vielmehr für die Haltung des Therapeuten von Bedeutung. Wertschätzend, respektvoll und empathisch versucht der Therapeut allen Patienten gegenüber zu treten. Jedoch erfordern narzisstische Störungen darüber hinaus, auf einem sehr schmalen therapeutischen Grat zu wandeln, da die Verletzlichkeit von sehr selbstsicher wirkenden Menschen nicht sofort erkennbar ist. Daher finde ich die Beschäftigung mit dem Gegenpol des grandiosen Narzissmus bedeutend, weil dieser ruhig, demütig und passiv wirkende Narzissmus dazu führen kann, dass wir unsere PatientInnen in ihrem Leiden leicht übersehen.

Literaturverzeichnis:

- Akhtar, Salman (2012): Deskriptive Merkmale und Differentialdiagnose der Narzisstischen Persönlichkeitsstörung. In: O. Kernberg und H.P. Hartmann (Hrsg.) Narzissmus – Grundlagen – Störungsbilder – Therapie (S.231-259) Stuttgart: Schattauer, 2. Auflage
- Bierhoff, Hans-Werner/ Herner, Michael Jürgen (2011): Narzissmus – die Wiederkehr, Bern: Hans Huber Verlag
- Dammann, Gerhard (2012): Narzissmus – Wichtige psychodynamische Konzepte und ihre Auswirkungen auf die klinische Praxis. In: Dammann, Gerhard / Sammet, Isa / Grimmer, Bernhard (2012): Narzissmus – Theorie, Diagnostik, Therapie, Stuttgart: Kohlhammer, S.15-46
- Dammann, Gerhard / Sammet, Isa / Grimmer, Bernhard (2012): Narzissmus – Theorie, Diagnostik, Therapie, Stuttgart: Kohlhammer
- Dieckmann, Eva (2012): Schematherapie für die narzisstische Persönlichkeitsstörung. In: Dammann, Gerhard / Sammet, Isa / Grimmer, Bernhard (2012): Narzissmus – Theorie, Diagnostik, Therapie, Stuttgart: Kohlhammer, S.95-109
- Doering, Stephan (2012): Phänomenologie und Diagnostik der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. In: Dammann, Gerhard / Sammet, Isa / Grimmer, Bernhard (2012): Narzissmus – Theorie, Diagnostik, Therapie, Stuttgart: Kohlhammer, S.51-65
- Haller, Reinhard (2013): Die Narzissmusfalle, Salzburg: ECOWIN
- Heitger, Brigitte (2002): Aspekte des Narzissmus; Außenerscheinung – Beziehungsaufnahme – Fähigkeiten. In: Existenzanalyse (Wien); Nr.1, 19. Jahrgang, S.34-36
- Kernberg, Otto F. (2012): Narzisstische Liebesbeziehungen. In: Dammann, Gerhard / Sammet, Isa / Grimmer, Bernhard (2012): Narzissmus – Theorie, Diagnostik, Therapie, Stuttgart: Kohlhammer, S. 129-143
- Klun, Claudia (2002): Impressionen und Erfahrungen zur Arbeit mit narzisstischen Störungen. In: Existenzanalyse (Wien); Nr.1, 19. Jahrgang, S.35-40
- Längle, Alfried (2002): Die grandiose Einsamkeit. In: Existenzanalyse (Wien); Nr.2+3, 19. Jahrgang, S.12-24
- Luczak, Hania (2012): Die Liebe zum Ich. In: Geo- Die Welt mit anderen Augen sehen (Hamburg), Nr.9, September 2012, S.64-80.
- Maaz, Hans-Joachim (2014): Die narzisstische Gesellschaft, ein Psychogramm, München: Verlag C.H.Beck.
- Morf, Carolyn C und Rhodewalt, Frederick (2012): Die Paradoxa des Narzissmus – ein dynamisches selbstregulatorisches Prozessmodell. In: O. Kernberg und H.P. Hartmann (Hrsg.) Narzissmus – Grundlagen – Störungsbilder – Therapie (S.308-347) Stuttgart: Schattauer, 2. Auflage

- Morf, Carolyn C und Rhodewalt, Frederick (2008). In H.W. Bierhoff, M. J. Herner (2011) Narzissmus – die Wiederkehr. Berlin: Verlag Hans Huber.
- Tutsch, Lilo (2002): „Wotan trifft Parsifal“ Zur Phänomenologie und Therapie der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. In: Existenzanalyse (Wien); Nr.2+3, 19. Jahrgang, S.25-33
- Twenge, Konrath, Foster, Campbell & Bushman (2008). In H.W. Bierhoff, M. J. Herner (2011) Narzissmus – die Wiederkehr. Berlin: Verlag Hans Huber.
- Wardetzki, Bärbel (2003): Weiblicher Narzissmus, München: Kösel, 15. überarbeitete Auflage
- Wardetzki, Bärbel (2014): persönliches Interview geführt vom Verfasser. München 26.11.2014. München.