

Wie viel Narzissmus ist verträglich?

Jeder Mensch benötigt zur seelischen Gesundheit ein gewisses Maß an Narzissmus, an Zuwendung zu sich selbst.

Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstbewusstsein sind wesentliche Bestandteile einer stabilen Persönlichkeit. Bedeutsam zu sein ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Die Fähigkeit, Lob und Anerkennung anzunehmen, in einem gewissen Maß auch Aufmerksamkeit aktiv zu suchen, stärkt den gesunden Narzissmus und ein stabiles Selbstwertgefühl.

Narzissmus wird dann zum Problem, wenn jemand darunter leidet. Ist das Bedürfnis nach Liebe, Bewunderung und Anerkennung auf krankhafte Weise übersteigert, sprechen wir von einer narzisstischen Persönlichkeit.

Eine narzisstische Verwundung in der frühkindlichen Entwicklung durch nicht ausreichende Befriedigung der Grundbedürfnisse nach Aufmerksamkeit, Bestätigung und Versorgung lässt eine überlegene Isolation entstehen, nach dem Motto „Ich benötige niemanden, ich bin selbst mein Ideal“. Aber auch ein Zurschaustellen der Kinder durch besondere Leistungen, Fähigkeiten oder körperliche Schön-

heit lässt ein grandioses Selbstgefühl entstehen, ein wesentliches Merkmal der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Dabei überdeckt ein ständiges Trachten nach Bewunderung und Macht über andere bei gleichzeitig hoher Kränkbarkeit eine zugrunde liegende Angst vor Versagen, Gefühle von Kleinheit, Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit.

Die narzisstische Persönlichkeit wirkt oft schillernd und faszinierend, sodass wir uns durch ihre Aufmerksamkeit auch geschmeichelt fühlen. Narzisstische Persönlichkeitszüge wie Durchsetzungs- und Überzeugungsfähigkeit begünstigen die berufliche Karriere, zwischenmenschliche Beziehungen gestalten sich allerdings im Umgang mit ihnen schwierig, da sie Schuld- und Unterwerfungsgefühle bei ihren Mitmenschen hervorrufen und sie sich gern auch mit fremden Federn schmücken.

Es ist ratsam, sich seiner eigenen Stärke bewusst zu sein und sich in höflicher, aber bestimmter Form mit einer Mischung aus Aner-

kennung und konstruktiver Kritik von narzisstischen Persönlichkeiten abzugrenzen, um sich wegen ihres oft mangelnden Einfühlungsvermögens in andere vor Kränkung, Ausbeutung, Neid, Missachtung zu schützen. Eine narzisstische Persönlichkeit vergisst und verzeiht nicht.

In ärztliche und/oder psychotherapeutische Behandlung kommen narzisstische Persönlichkeiten aufgrund ruinierten Beziehungen. Diese können zu depressiven Verstimmungen, psychosomatischen Erkrankungen und Missbrauch von Substanzen führen – bis hin zu suizidalen Krisen.

Dr. **Brigitte Matschi** ist als klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin am Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der SALK, Sonderauftrag für Psychosomatische Medizin/Tagesklinik tätig sowie in freier Praxis. Psychologische Hilfe gibt es auch auf:

WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT
HOTLINE: 0664/1008001

SN PRAXIS
Brigitte Matschi

