

Narzissmus – sich groß fühlen und es andere spüren lassen



Narzisstische Menschen wirken oft selbstbewusst und überzeugend. Doch hinter der Fassade steckt ein tiefes Bedürfnis nach Bewunderung. Narzissten nehmen sich rücksichtslos, was sie brauchen, und erwarten, dass andere ihren Wünschen folgen. Empathie und echtes Mitgefühl sind selten. Für sie ist der andere vor allem ein Spiegel, der ihnen ihre Größe zurückgibt. Anfangs verzaubern sie ihr Gegenüber mit Aufmerksamkeit und Charme. Doch schnell zeigt sich ein anderes Muster: Sie untergraben das Selbstbewusstsein, spielen Machtspiele, entwerten und benutzen. Wer länger in einer solchen Beziehung bleibt, spürt das auf Dauer: Der eigene Wert wird kleiner, die Seele müde. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Betroffene sich selbst hinterfragen, obwohl sie nichts falsch gemacht haben.

Studien deuten darauf hin, dass die heutige Jugend besonders narzisstisch geprägt ist, nicht zuletzt durch die digitale Welt, in der Likes, Selbstinszenierung und Selbstbestätigung leicht verfügbar sind. Doch ab wann ist Selbstliebe krankhaft? Und wie erkennt man, ob man es mit einem Narzissten zu tun hat? Und vor allem: Was kann man tun, wenn man selbst in einer solchen Beziehung steckt?

Was ist Narzissmus?

Narzissmus bedeutet, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen, und zwar so sehr, dass für andere kaum Platz bleibt. Kritik wird nicht geduldet, weil sie das eigene grandiose Selbstbild bedroht. Hinter der übertriebenen Selbstsicherheit steckt oft ein anderes Gefühl: Minderwertigkeit. Um diese innere Leere zu überspielen, wird der eigene Wert überhöht und der andere herabgesetzt. Empathie fehlt, weil man sich selbst nicht wirklich fühlt. Man agiert eher wie ein Schauspieler, der eine Rolle spielt.

Gesunder versus krankhafter Narzissmus

Ein gesunder Narzissmus bedeutet: Man hat ein stabiles Selbstwertgefühl, spürt sich selbst und kann auch anderen Raum geben. Es ist eine normale Form von Selbstliebe, die uns stärkt. Krankhafter Narzissmus dagegen entsteht aus einem Mangel an Selbstwert. Der Betroffene ist abhängig von Anerkennung und Bewunderung. Um diese zu bekommen, manipuliert er, demütigt oder benutzt andere. Die krankhafte Form wird besonders deutlich, wenn das Umfeld leidet und der Narzisst selbst kaum erkennt, was er anrichtet.

Wie entsteht Narzissmus?

Häufig spielen frühe Erfahrungen eine Rolle: Kinder, die wenig echte Bestätigung bekommen oder zu früh zu viel Verantwortung tragen müssen, können später ihr Selbstwertgefühl über-

kompensieren. Auch genetische Faktoren können eine Rolle spielen. In einer Zeit, in der Selbstinszenierung und digitale Anerkennung überall präsent sind, wird diese Tendenz zusätzlich verstärkt.

Wie ist eine Beziehung mit einem Narzissten?

Zu Beginn wirkt alles wie ein Traum: Aufmerksamkeit, Nähe, Bewunderung. Doch sobald die Beziehung fest ist, drehen sich die Rollen. Der Narzisst nimmt, fordert, kontrolliert und gibt wenig zurück. Das Gegenüber wird klein gemacht, „ausprobiert“ oder emotional ausgelaugt. Viele Betroffene bleiben in einer Art Co-Abhängigkeit, weil sie hoffen, durch Hingabe endlich Liebe zu erhalten. Doch diese Liebe kommt nicht.

Wie kann man damit umgehen?

Der wichtigste Schritt ist, zu erkennen, was passiert: Es ist nicht die eigene Schuld. Wer die Beziehung dennoch weiterführen möchte, braucht klare Grenzen, Abstand und eigene Räume: eine eigene Wohnung, eigene Freunde, eigene Aktivitäten. Denn Narzissten reagieren stark, wenn sie Kontrolle verlieren. Wichtig ist auch, das eigene Selbstwertgefühl wieder aufzubauen und sich bei Bedarf therapeutische Hilfe zu holen. Denn oft braucht man Unterstützung, um sich aus dem Kreislauf zu befreien und wieder zu sich selbst zu finden.

Ist Narzissmus heilbar?

Eine Veränderung ist möglich, aber selten. Narzissten erkennen ihr Verhalten meist nicht als Problem, weil sie sich selbst als perfekt wahrnehmen. Nur ein starker Leidensdruck oder eine persönliche Krise kann sie dazu bringen, Hilfe anzunehmen. Für Partner und Umfeld gilt: Es ist wichtiger, sich selbst zu schützen und zu stabilisieren.