



WARR
SIRE
WUR
WUR
SIRE
WARR

Narzissmus.

Um ihn geht es in diesem Buch. Aber es geht nicht um denjenigen, an den wir als Erstes denken. Es geht nicht um jenen eines manipulativen, egozentrischen, selbstverliebten Mannes. Es geht nicht um lauten Narzissmus.

Verdeckter Narzissmus, leiser Narzissmus, dieser wird behandelt. Ich behaupte, dass jeder Teile dieses verdeckten Narzissmus in sich trägt. Ob diesen zu haben gut oder schlecht ist, soll jeder mit sich selbst ausmachen.

Selbststabilisierung durch eine Maskendarstellung, Anerkennung als Notwendigkeit. Bestätigung zu wollen, ist doch normal? Das ist doch alles menschlich.

Narzisstische Züge sollen aufgezeigt werden. Vorurteile gegenüber dem Begriff des Narzissmus werden abgebaut, aber die Gefahren narzisstischer Verhaltensweisen sollen entblösst werden.

Anzumerken ist, dass die narzisstische Persönlichkeitsstörung eine von Fachpersonen zu diagnostizierende, psychische Krankheit ist.

Maturitätsarbeit 2024

Fiona Hanselmann



Woher, wieso?

Narzissmus entsteht in der frühen Kindheit. Eltern müssen die Gefühle ihrer Kinder angemessen spiegeln. Ist das Kind traurig, so müssen Wege gefunden werden, um die Trauer, den Frust, die Wut oder die Angst zu bewältigen. So lernt es, wie man auf verschiedene Emotionen reagieren kann. Wenn nicht richtig gelernt wurde, wie mit Gefühlen umzugehen ist, so wird die Selbstregulation im späteren Leben zu einer Schwierigkeit. Echte Empfindungen werden ignoriert. Anstelle von Trauer zu fühlen, wird Wut ausgelebt. Für Trauer gibt es keinen Raum, denn Trauer bedeutet Schwäche.

«Wenn ich nicht perfekt bin, so bin ich nichts.»

Ein narzisstischer Gedanke. Suggestiert er, dass man die Beste sein muss, um überhaupt jemand zu sein? Fehler zu machen, zeugt von Minderwertigkeit. Leistungen sollen von den Eltern anerkannt und wertgeschätzt werden. Nicht nur besonders gute. Nicht nur dann, wenn das Kind besser als alle anderen war. Bekommt das Kind diese Aufmerksamkeit nicht oder bekommt es sie nur, wenn es perfekt war, so lernt es, dass es unmöglich ist, genügend zu sein. Es lernt „Wenn ich nicht perfekt bin, so bin ich nichts“. Mensch sein als Synonym für Fehlbarkeit. Manchmal hat man das Gefühl, dass in unserer Gesellschaft «Mensch sein» mit «perfekt sein» gleichgestellt wird.

**«Wenn die anderen wüssten,
wie ich wirklich bin, so hätten
sie mich nicht gerne.»**

Menschen mit narzisstischen Zügen sind nicht sich selbst. Doch was bedeutet das? Es heißt, sich «x» zu fühlen und «y» zu verhalten. Keine Kohärenz. Narzisstische Menschen verändern ihre Erscheinungsform, ihre Meinung und ihr Handeln, um sich der entsprechenden Umgebung anzupassen. Ihre Präsentation nach aussen ist nicht kohärent zu ihrem Inneren.

Zwischen Grandiosität und Minderwertigkeit

Leise Narzissten leben in einem Spannungsfeld zwischen Grandiositäts- und Minderwertigkeitsgefühlen. Komplimente lösen Fantastisch-Fühlen aus und Kritik kränkt. Die Gefühlslage ist abhängig von den Reaktionen anderer. Menschen mit verdeckten narzisstischen Zügen fühlen sich in einem Moment großartig, einzigartig und sobald sie kritisiert werden, so schlagen diese selbstbewussten Emotionen in Gefühle der Minderwertigkeit um. Sie sind vulnerabel, empfindlich, kränkbar und fühlen sich schnell persönlich angegriffen. Würmchen, klein und unwichtig, so fühlen sich verdeckte Narzissten in ihrem Inneren. Instabiles Selbstwertgefühl. Sie sind verletzlich. Zum Narzissmus gehören beide Seiten der Medaille - Grandiosität und Minderwertigkeit.



**«Damit ich mich besser
fühle, müssen die anderen
schlechter sein als ich.»**

Maskendarstellung. Verdeckte Narzissten sind Meister der Selbstpräsentation. Diese erfolgt zum Zweck der Anerkennung. Ein leiser Narzisst benötigt die Bestätigung. Erbrachte Leistungen müssen anerkannt werden, sonst hätten die Taten keinen Wert.

**Ist es nicht
menschlich
Anerkennung
zu wollen?**



Sind wir darauf angewiesen?

Menschen sind soziale Wesen. Lebend in einer Gesellschaft wollen und brauchen wir alle eine gewisse Aufmerksamkeit. Anerkennung zu erhalten ist etwas Erfüllendes. Doch von dieser Bestätigung abhängig zu sein, ist nicht gesund. Zum Problem wird es dann, wenn die Anerkennung zu erhalten, das Ziel des Lebens wird.

Unfähig zu lieben?

Andere schlecht fühlen lassen für die eigene Bestätigung? Narzissmus ist es dann, wenn man nicht mehr in der Lage ist, zu lieben, weil man so damit beschäftigt ist, andere in ein schlechtes Licht zu stellen, um sich selbst glänzen zu sehen. Die Missgunst verunmöglicht die Liebe. Jene zwischen Partnern und jene unter Freunden.

«Damit ich mich besser fühle, müssen die anderen schlechter sein als ich.»



Selbstwert in der Abhängigkeit von der Bestätigung anderer?

Darf es uns vollumfänglich egal sein, was andere von uns denken? Dürfen wir machen was wir wollen?

**Welche Verhaltensweisen werden von uns erwartet?
Anpassung als notwendiges Mittel für soziale Integration.**



Für Personen mit narzisstischen Zügen ist die Präsentation eines «veränderten Ichs» das Mittel zum Füllen eines sich selbst entleerenden Fasses.

Narzisstische Menschen sind hohle Menschen, wie ein leeres Fass. Das Umfeld, die Umstände, andere Menschen werden benötigt, um das Fass aufzufüllen. Dieses Wasser der Bestätigung und Anerkennung setzt sich aus Äusserlichkeiten wie Schönheit, klassischem Erfolg, Geld und Partnerschaft zusammen. Doch das zentrale Problem ist: Das Fass wird nie voll sein, denn es hat ein Loch in seinem Boden. Das ist das Loch, welches in der Kindheit entstand. Wasser muss ständig nachgeschüttet werden. Geschieht dies nicht, so leert sich das Fass fortlaufend. Nimmt man diesen hohlen Menschen die Stabilisierung durch Äusseres weg, wird ihnen zum Beispiel der Beruf gekündigt oder lässt sich der Partner scheiden, so geht das Fundament, die Substanz, die nie eine war, verloren. Keine Identität mehr, kein Selbstwert, kein «Ich» mehr. Suizidale Gedanken können die Folge sein.

Eine Destabilisierung des Selbst kann durch Nichtbefüllen des Fasses auftreten sowie durch ein Ausaugen mittels Kritik verstärkt werden.

Wenn es die Gesellschaft nicht gäbe, würden diese Probleme noch existieren?

Würden wir noch Scham empfinden für Fehler, die wir machen? Könnten wir noch Fehler machen, oder sind diese auch Teil eines gesellschaftlichen Konstrukts? Würden wir uns noch für unseren Körper schämen? Würden wir noch probieren, uns anzupassen, uns zu verändern, wenn es keine Gesellschaft gäbe?

Müssten wir uns noch Sorgen um unser Erscheinungsbild machen?

Das alles wirft einen Gedanken auf: Die Probleme von leisen Narzissten sind Probleme, die von der Gesellschaft geschaffen wurden. Nun stellt sich eine Frage: Welchen Nährboden für das Erblühen eines verdeckten Narzissmus bietet unsere heutige Gesellschaft?





Immer mehr. Immer besser. Immer schneller. Immer schöner. Optimierungsdrang in allen Bereichen des Lebens. Im Beruf, in der Liebe, im Aussehen, im Hobby. Zahlreiche Influencer gibt es, die einem erklären, wie man in nur zehn Schritten glücklich wird. Das perfekte Leben scheint es zu geben. In Fotos, im Feed, auf Instagram, aber nicht bei einem selbst. Jenes der anderen ist fehlerlos, aber das eigene gilt es zu verbessern.

Als erstes entsteht ein Ideal. Ein Ich-Ideal. Eine Vorstellung davon, wie man sein will. Wie man sein soll. Das Ideal scheint erreichbar, doch das ist es nicht.

In den sozialen Medien wird das eigene Bild gebaut. Schon seit der Geburt haben wir alle ein Bedürfnis nach Spiegelung. Dieser Drang kann in den sozialen Medien ausgelebt werden. Erstellt wird das eigene Bild aus jenen Teilen, die man als relevant für die zu erschaffende Identität hält und aus jenen Teilen, die positive Reaktionen von anderen erhalten. Die Person, die wir werden, entspricht den Erwartungen der Umwelt viel mehr als dem eigenen Selbst.

Ist es relevant, ob die Person im digitalen Spiegel jener in der Realität entspricht? Der eigentliche Antrieb ist die Freude an der Kontrolle. In den digitalen Medien kann wie auf keine andere Weise, die eigene Präsentation genau kontrolliert werden.

Selbstentfremdung vermag eine direkte Folge der Selbstpräsentation in den sozialen Medien sein, welche, durch endlose Möglichkeiten an Identitätenschaffung und Anerkennungsgewinnung, einen perfekten Nährboden für das Erblühen von narzisstischen Zügen bietet.

Die Selbstentfremdung führt dazu, dass man nicht mehr weiss, wer man war, bevor die Welt einem sagte, wie man sein muss.

Doch wieso errichten wir diese Welt?

Diese Welt, in der wir nur Anerkennung bekommen, wenn wir uns selbst nicht sind. Als Kinder sind wir abhängig von den Eltern, um zu überleben. Wir sind an unsere Eltern gebunden. Wir sind in einer Beziehung, aus der wir nicht entfliehen können. Das Kind kann das Gefühl haben, den Erwartungen der Eltern gerecht werden zu müssen. Folglich baut es ein Selbst auf, welches ihm nicht entspricht. Wenn zwischen Eltern und Kind ein instabiles Verhältnis herrscht, so sind die Folgen des Anpassungsprozesses noch ausgeprägter. Seine Individualität geht verloren. Schon in der Kindheit lernen wir, wie man gefallen kann. Wir entwickeln Fähigkeiten, den Wünschen der Umwelt gerecht zu werden.

Aus Angst abgelehnt zu werden. Aus Angst vor Einsamkeit.

Optimierung. Das Ziel verdeckter narzisstischer Menschen. Ewige Jugend. Schönheit. Leistungsfähigkeit. Es fragt sich, ob es ein gesellschaftliches System gibt, welches den Optimierungsdrang, der sich in den sozialen Medien zeigt, fördert.

Kapitalismus?

Kapitalismus zielt auf Gewinn ab. Es geht um ständige Effizienzsteigerung und Verbesserung. Genügend gut gibt es nicht. Überträgt sich dieses Gefühl auf uns Menschen?

Wenn wir annehmen, dass unsere Gesellschaft Narzissten züchtet, so müssen wir auch glauben, dass unsere Gesellschaft kapitalistisch handelt. Doch tun wir das? Kapitalismus bedeutet ohne Hemmungen zu agieren, nur an sich selbst zu denken und keine Gefühle der Solidarität zu zeigen. Es geht nur um den eigenen Gewinn. Wenn man an unsere Gesellschaft denkt, so fallen einem viele grosszügige Verhaltensweisen ein. Also ist unsere Gesellschaft wirklich so kapitalistisch, wie man immer sagt?

Falls wir uns doch nicht so kapitalistisch verhalten, züchtet die Gesellschaft dann doch keine Narzissten? Oder züchten Narzissten Kapitalisten?



Ist dieses narzisstische Denken, sich immer verbessern zu wollen, nie genügend zu sein, ist dieses Denken ein notwendiges Mittel zum klassischen Erfolg?

Braucht man gewisse narzisstische Züge, wie ständige Optimierung, Gefühle der Grossartigkeit und Kontrollzwang, um viel Geld zu verdienen, um Boss zu sein? Oder schränken die Gefühle des Klein-Seins, des nicht sich Selbst-Seins, der Abhängigkeit von der Meinung anderer uns für einen erfolgreichen Werdegang ein?



«Der ist ein Narzisst.»

Dieser Satz geht einfach über die Lippen. Wir sind schnell im Urteilen, wie jemand ist. Es scheint, als wären die jungen Leute heutzutage alle selbstverliebt, so wie sie sich in den Medien präsentieren. Das müsste ja heißen, dass es mehr Narzissten gibt. Soziale Medien zeugen sicherlich Narzissten.

Ist das so? Gibt es heute mehr Narzissten als noch vor 30 Jahren? Oder hat man das Gefühl, es gebe mehr Narzissten, weil es den Anschein macht, dass jeder, der sich in den Medien präsentiert, ein Narzisst ist? Bieten die sozialen Medien einfach eine Plattform, um narzisistische Züge auszuleben, und deshalb fällt es mehr auf? Sind jüngere Menschen jeder Generation narzisistischer und nimmt es mit dem Alter ab? Bestimmt bietet die Gesellschaft heute mehr Nährboden und somit mehr Möglichkeiten, narzisistische Züge auszuleben.



Wie so vieles hat auch der verdeckte Narzissmus unterschiedlich starke Ausprägungen. Narzissmus ist ein Spektrum. Es gibt nicht nur Schwarz und Weiss. Es gibt unendliche Grautöne. Wo bist du im Spektrum? Welche narzisistischen Züge trägst du mit dir? Bringen diese dich ein Stück voran im Leben oder hindern sie dich daran, dich vollumfänglich zu entfalten? Entscheide du!

WARR

2152

WINS