

NARZISSTISCHE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Wie du hinter die Fassade selbstverliebter
Menschen blicken und Narzissmus erkennen kannst:
Kindheit, Narzissmus in der Partnerschaft &
Narzissmus überwinden



JOHANNA HERDWARD

Narzisstische Persönlichkeitsstörung

Wie du hinter die Fassade
selbstverliebter Menschen
blicken und Narzissmus erkennen
kannst: Kindheit, Narzissmus in
der Partnerschaft & Narzissmus
überwinden

Autorin: Johanna Herdwart

Narzissmus

Selbstliebe ist wichtig und ist die Grundlage für ein glückliches Leben. Doch es gibt einen gravierenden Unterschied zwischen einem gesunden Selbstbewusstsein und einer krankhaften Selbstverliebtheit – dem Narzissmus.

Das Problem eines Narzissten ist, dass er nicht selbst seine Störung erkennt. Ein Betroffener stuft seinen krankhaften Narzissmus als Zeichen für ein hohes Selbstvertrauen ein und weigert sich seine Krankheit zu erkennen. Kein Wunder – Das würde immerhin seinem Ego schaden und das perfekte Selbstbild zerstören. Der Narzissmus verhindert es praktisch sich der Störung selbst bewusst zu werden. Und genau hier liegt die Gefahr dieser unscheinbaren Persönlichkeitsstörung.

Dabei ergeben sich durch den Narzissmus unzählige Probleme, die das Leben von Betroffenen enorm belasten. Einige Beispiele dafür sind, dass sich Narzissten nie wirklich geliebt von einer anderen Person fühlen. Betroffene sind ständig auf der Suche nach Bestätigung und Bewunderung und es mangelt ihnen an der Fähigkeit wahres Einfühlungsvermögen zu zeigen. Eine bedeutungsvolle Beziehung aufzubauen ist praktisch unmöglich.

Gerade im heutigen Zeitalter ist das Thema relevanter denn je – Social-Media-Plattformen wie Facebook und Instagram geben Narzissten hervorragende Möglichkeiten, um Ihre gewünschte Bestätigung zu erhalten. Wenn die Anzahl von „Gefällt mir“-Angaben, Kommentaren und erhaltenen Nachrichten das Selbstbild bestimmen, dann hat man ein ernsthaftes Problem. Ständig fühlt man sich

geplagt von Selbstzweifeln, ist abhängig von der Bestätigung von außen und niemals kann man tatsächlich zur Ruhe kommen. Abenteuerlichen Aktivitäten wird nicht mehr nachgegangen, weil sie Spaß machen – sondern weil man Sie mit anderen teilen kann und dafür Bewunderung erntet. Kann man das noch Leben nennen?

Eines vorab: Falls Du Dir narzisstischen Persönlichkeitszügen bewusst geworden bist und nun dieses Buch liest, dann möchte ich Dir gratulieren. Die Erkenntnis ist der erste Schritt zur Heilung einer Persönlichkeitsstörung. Eine Persönlichkeitsstörung bedeutet übrigens nicht, dass etwas nicht mit Dir stimmt oder Du ein schlechter Mensch bist. Psychische Störungen kannst Du mit jeder anderen Krankheit gleichsetzen und sind genauso zu behandeln – Du erkennst Symptome der Krankheit, Du identifizierst die Krankheitsursachen und führst anschließend alle notwendigen Schritte zur Heilung durch.

In diesem Buch wirst Du genau lernen, wie Du den Narzissmus in Dir selbst und anderen erkennen kannst, wie die Persönlichkeitsstörung überhaupt entsteht und welche Möglichkeiten es zum Umgang mit der krankhaften Selbstliebe gibt. Egal, ob Du Narzissten in deinem Umfeld hast oder selbst gegen narzisstische Persönlichkeitszüge vorgehen möchtest, dieses Buch wird Dir den richtigen Weg weisen.

„Narzissten sind großartige Betrüger. Schließlich gelingt es ihnen, sich selbst zu täuschen! Infolgedessen sehen nur sehr wenige Fachleute durch.“

- Anonym

Narzissmus - Wann ist er gesund, wann wird er pathologisch?

Das Wort Narzissmus lässt sich auf den griechischen Mythos des Halbgottes Narziss, der schlussendlich durch seine krankhafte Selbstliebe zugrunde ging, zurückführen.

Der Jüngling Narziss war ein Mann von erstaunlicher Schönheit und wurde durch sein Erscheinungsbild von allen Menschen begehrt. Doch durch seinen großen Stolz wies er alle Verehrer von sich ab und grenzte sich dadurch von seinen Mitmenschen ab. Als er eines Tages seinen Anwerber Ameinias abwies, eskalierte die Situation und sein Verehrer entschied sich für den Selbstmord. Noch bevor Ameinias dahinschied, sprach er seinen letzten Wunsch an die Götter aus: Rache für seine Abweisung. Der Legende nach erhörte die Rachegöttin Nemesis diese Bitte und bestrafte Narziss anschließend mit unstillbarer Selbstliebe.

Als Narziss sich daraufhin das nächste Mal an eine Wasserquelle setzte, erblickte er sein eigenes Spiegelbild und verliebte sich in sich selbst. Er wurde sich darüber bewusst, dass seine Selbstliebe immer unerfüllt bleiben würde und verfiel einer tiefen Depression. In einer Version der Saga starb der Schönling als er sich selbst im See betrachtete, ins Wasser fiel und ertrank. In einer anderen Version wird erzählt, dass ein herabfallendes Blatt das perfekte Spiegelbild im See von ihm trübte und er sich anschließend als hässlich und unwürdig erkannte. Daraufhin soll er Selbstmord begangen haben, um sich von seinem Herzschmerz zu befreien.

Natürlich stellt diese Geschichte eine extreme Form vom Narzissmus dar, aber zeigt das Kernproblem der Krankheit