

A photograph of a man with dark hair and a beard, wearing a blue and white patterned sweater, looking down at a puddle on a sidewalk. His hand is resting on the ground near the puddle. The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The puddle reflects the man and the surrounding environment.

Leonard Anders

Ein Narzisst packt aus

Ehrlichkeit gegenüber dem inneren Kind
und gesellschaftliche Anerkennung

Leonard Anders

Ein Narzisst packt aus

Leonard Anders

Ein Narzisst packt aus

**Ehrlichkeit gegenüber dem inneren Kind
und gesellschaftliche Anerkennung**

Tectum Verlag

Leonard Anders
Ein Narzisst packt aus
Ehrlichkeit gegenüber dem inneren Kind und gesellschaftliche Anerkennung

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2018
E-PDF 978-3-8288-6861-8
(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN
978-3-8288-4043-0 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlaggestaltung: Tectum Verlag, unter Verwendung des Bildes
#90817974 von tinx | www.fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet:
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Für das JAA in meinem Leben – Jan, Arno und Andy
(Ihr seid meine Besten!)*

*Und für Monika Weidlich, die leider
nicht mehr unter uns weilt
(R.I.P. 15.12.2017).
Ich werde nie vergessen,
was Sie für mich getan haben.*

Inhalt

Gedanken zum Buch <i>Ein Narzisst packt aus</i>	1
Der menschliche „Selbstwert“	2
Vorwort von Dr. med. Bodo Karsten Unkelbach	9
Vorwort des Autors	13
Leseliste und Quellen	17
Die Experten, die sich in diesem Buch äußern	21
1 Ver-rückt ist nicht gleich verrückt	35
2 Der innere Schweinehund namens <i>Feind</i>	39
3 Die narzisstische Gesellschaft. Narzissmus, Dissozialität und maligner Narzissmus	49
3.1 Modebegriff Narzissmus	49
3.1.1 Klassifizierung im Sinne des ICD-10 und DSM-5	50
3.1.3 Modell nach Millon (1969, 1996)	52
3.1.4 Das Entstehungsmodell der narzisstischen Persönlichkeitsstörung	52
3.1.5 Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Grandiosität (männlichem Narzissmus) und Minderwertigkeitskomplex (föiblichem Narzissmus) bei einer NPS	54
3.1.6 Definition nach M. Depner	57
3.1.7 Warum eine narzisstische Persönlichkeitsstörung leicht mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung zu verwechseln ist	62
3.2 Antisoziale Persönlichkeitsstörung F60.20	64
3.3 Der maligne Narzissmus – die vielleicht gefährlichste Krankheit der Welt?	66
3.4 Die narzisstische Normopathie – das Leiden der Normalen	69

4 Die ach so (un-)typischen Merkmale narzisstischer Persönlichkeiten	73
4.1 Das Helfer-Syndrom	73
4.1.2 Wenn die Grenze zur Abgrenzung führt oder warum es manchmal besser ist, einfach die Schnauze zu halten	78
4.1.3 Mitleid ist Missbrauch – Warum Mitgefühl besser ist und zu viel Empathie ungesund ist	80
4.2 Der falsche Narzisst – über angebliche Selbstverliebtheit	89
4.3 Über Symptome und Stigmata	96
4.3.1 Warum immer ich und nicht die anderen?	100
4.3.2 Das böse Internet	101
4.3.3 Der Unterschied zwischen Hobbypsychologen, Forenopsychiatern und echten Psychotherapeuten	104
4.3.4 Zwanghaft erzeugte Perfektion erzeugt Depression	107
4.3.5 Das ungesunde Gesundheitswesen	112
4.3.6 Über Singlebörsen	116
4.3.7 Die Macht der Gier – Über Meinungen, Selbsterhöhung und Machtbestreben	124
5 Die narzisstische Wut, die keinem guttut	133
5.1 Narzisstische Wut – ein Blick in das Innenleben eines Narzissten, wenn er richtig wütend ist und austeilt (Ich krieg das Kotzen I) ...	133
5.2 Über Mobbing und das Böse in uns	138
5.3 Public Shaming	156
5.4 Trumpisierung oder die Goldwater-Regel	161
5.5 Gefangen in der eigenen H(ü/ö)lle	164
5.6 Mir reicht's (Ich krieg das Kotzen II)	166
5.7 Es reicht mal wieder (Ich krieg das Kotzen III)	168
5.8 Klotzen statt Motzen – Über Promis, Comics, Krimis und Mimimis sowie Mamis und Papis (Ich krieg das Kotzen IV)	173
5.9 Offensichtlich uneinsichtig	183

5.10	Der Teufelskreis der Projektion aufs falsche Objekt	187
5.11	Mein negatives Selbstbild – der Kampf mit dem Schutzschild.....	192
6	Über die angeblichen Opfer des Narzissmus	199
6.1	Die narzisstische Kollusion – Wenn Narzisst und Co-Narzisstin aufeinandertreffen	199
6.2	Wenn Opfer bzw. Co-Narzisstinnen ihre eigenen Anteile übersehen	203
6.3	„Aber ich liebe ihn doch, warum leidet er so“?	215
6.4	Der Weg der Anderen. Neun Frauen erzählen, wie sie zu sich selber fanden	237
6.5	Der (post-)moderne Mann, der sich selbst ernähren kann.....	252
7	Die dependente Persönlichkeitsstörung (auch Co-Narzissmus oder Komplementärnarzissmus)	265
7.1	Der dependente Persönlichkeitsstil	265
7.2	Kriegsenkelproblematik und vorgeburtliche Prägung	272
7.2.1	Ich bin für euch alle da!	278
7.2.2	Hauptsache, Mutti geht es gut. Der Versuch, etwas aufzuarbeiten	284
7.2.3	Wir Kriegskinder! Von Lebenslast, Lebenslust, Lebensleistung, Lebenskraft	292
7.2.4	Vorgeburtliche Prägung im Mutterleib.....	300
7.3	Über Co-Abhängigkeit und Missbrauch	305
7.4	Warum die Lösung des Narzissmus Liebe ist und nicht Hass.....	318
8	Lehren und Reflexionen	323
8.1	Die Opferrolle.....	323
8.2	Über Selbstanalyse und Selbstreflexion	331
8.3	Über Achtsamkeit, Skills und emotionale Kompetenzen	345
8.4	Es geht immer besser, aber es muss nicht sein	350

8.5	Eigenlob stinkt nicht	359
8.6	Über soziale Isolation	368
8.7	Warum man egoistisch sein muss und warum Egoismus oft als Mangel an Empathie verstanden wird.....	371
8.8	Eine Rückmeldung an das innere Kind (oder der Kampf mit dem Schutzschild).....	375
8.9	„Es gibt keine dummen Fragen, nur dumme Antworten“	379
8.10	Schuld und Angst	383
8.11	Menschen ohne Macke sind Kacke	391
9	Der Preis ist heiß. Über die hohen Kosten und den Aufwand der narzisstischen Persönlichkeitsstörung	401
9.1	Hochsensibilität und Narzissmus vereint – Geständnis eines Sozialarbeiters	403
9.2	Der grandiose (erfolglose) Narzisst	409
9.3	Im Gespräch mit Kianimus.....	413
10	Das falsche Spiegelbild im noch falscheren Spiegel – Dysmorphophobie	417
11	Den Narzissten verstehen. Ein kurzer Einblick in die therapeutische Behandlung, insbesondere die (Schema-)Therapie	431
11.1	Was ist Schematherapie?	431
11.2	Warum Schematherapie?.....	440
11.3	Schematherapie: Ablauf und therapeutische Beziehung.....	444
11.4	Therapeutische Erfahrungen mit Narzissten	445
11.5	Brief an meinen gesunden Erwachsenen	471
	Danksagung	473
	Epilog von Michael Begelspacher	477
	Endnoten	479

Gedanken zum Buch *Ein Narzisst packt aus*

Die Hürden sind sehr hoch, die ein Autor überwinden muss, um so ein Buch zu schreiben. Zuerst muss er seine „Diagnose“ akzeptieren, Narzisst zu sein – alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Er muss die Angst überwinden vor den zu erwartenden Anfeindungen und Abwertungen – hart für einen Narzisst. Nur mit einer rigorosen Ehrlichkeit sich selbst gegenüber gelingt dann der realitätsgerechte Blick auf das eigene Leben. Und dann braucht er ein hohes Maß an Stabilität, um anderen einen tiefen, ja schonungslosen Einblick in die eigene Seele zu gestatten. Als Therapeutin oder Therapeut kann man solche Einblicke erhalten, als Laie kaum. Hier findet sich nun eine ausgezeichnete Gelegenheit für alle. Dafür danke!

Das Buch ist keine „leichte Kost“. Es beleuchtet den Narzissmus aus zahlreichen Perspektiven, aus der Innen- wie auch aus der Außensicht, und es vermag die Leserin, den Leser zu erschüttern. Mal ist die Sprache einfühlsam und zurückhaltend, dann wieder derb und konfrontativ. Die differenzierte Diktion der Wissenschaft ist genauso anzutreffen wie der Slang der Gosse.

Häufig nehmen wir teil an der Begegnung des Autors mit seinem inneren Kind, an dessen Verletzungen, der Verzweiflung, aber auch an der Energie, der Kraft und der Lebendigkeit. Und wir erleben das Ringen um die Gesundung dieses inneren Kindes. Die Auseinandersetzungen in der Innenwelt des Autors sind oftmals sehr reflektiert, dann aber auch wieder außergewöhnlich emotional.

Es ist beeindruckend, wie der Autor immer wieder die Verantwortung für das eigene Leben in den Mittelpunkt rückt. Nicht die anderen sind schuld an der eigenen Misere; es kommt auf mich an. Und ich kann selbst entscheiden, was ich aus dem mache, was mir gestern widerfuhr – so die Überzeugung des Autors. Diese Botschaft steht im Einklang mit der Lehre Viktor Frankls. Kein Determinismus. Wir sind nicht ausgeliefert an den Einfluss unserer Gene, unserer Erziehung und der – auch leidvollen – Vorerfahrung. Wir haben immer auch Freiräume: Wir entscheiden, was wir tun und was dies dann mit uns und aus uns macht.

Mit dieser inneren Haltung schafft es der Autor auch, den Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden, schafft es, sich bei aller Verletzlichkeit zu behaupten, Selbstabwertungen abzubauen und mit guter Selbstfürsorge das innere Kind zu nähren.

Möge das Buch dazu beitragen, dass sich Narzissten unterschiedlicher Ausprägung in den Texten erkennen und Wege finden zur eigenen Heilung.

Der menschliche „Selbstwert“

Dieses Buch zeichnet Einflussfaktoren und Wege des menschlichen Lebens nach, die von einem gesunden und einem kranken Selbstwert – sowie von all ihren „Zwischenzonen“ – durchdrungen sind und gleichsam eine gesunde oder kranke Landschaft des Selbstwertes, des Charakterstils, der Charakterstruktur sowie ihrer Reaktions- und Aktionsvarianten hervorbringen. Das führt zwangsläufig zu der Frage nach dem Anfang: Was bzw. wie war ich zu Beginn? War ich Täter oder Opfer? Oder beides gleichzeitig? Kann man das überhaupt trennen und unterscheiden?

Dieses Buch ist ungewöhnlich! Ein ungewöhnlicher Aspekt an diesem Buch ist, dass der Autor – er nennt sich Leonard Anders – selbst aus seinem Erleben eines erkrankten Selbstwertes heraus schreibt, der seine Charakterstruktur durchdringt und maßgeblich beeinflusst, ja gar „dirigiert“, die daraufhin „das Siegel der gesicherten klinischen Diagnose“ einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung erhalten hat. Noch erstaunlicher ist, dass er dies mit einer gesunden Portion Mut, sich wahrhaftig zu zeigen, mit Humor, Selbstironie und Selbstkritik tut – nicht unbedingt typisch laut psychiatrischem Lehrbuch. Dies tut er nicht durchgängig, aber häufig, sodass seinen manches Mal drastischen, teilweise dramatischen persönlichen Schilderungen auch wiederum die Spitze der Härte und Brutalität seines Erlebens genommen ist. Das macht es an manchen Stellen des Lesens „aushaltbar“ für die „gesunden“ Leser unter uns. Er schreibt aber auch von und in Wut, Neid, Hass, Raserei, Trauer und innerer Leere – ganz so, wie es im Leben nun einmal ist. Und zwar in jedem Leben ... oder sind **Sie**, liebe Leserin, lieber Leser, **immer** gleichbleibend ausbalanciert in Ihrem Fühlen, Denken, Verhalten und Erleben, sind Sie stets frei von solchen starken Emotionen? Ich bin es jedenfalls nicht, und das ist ganz gesund so ...

Ein weiterer, wenn nicht gar **der** ungewöhnliche Aspekt ist, dass wir hier ein Buch vorliegen haben, das (oft) gegenläufige Pole oder Perspektiven einer „Szene“, eines „Themas“ miteinander verbindet: Betroffene mit „Fachexperten“, „Täter“ mit „Opfern“ (und anders herum), das „Damals“ mit dem „Jetzt“, die Einzelperson mit der jeweiligen Gruppe (dem Paar, der Ursprungsfamilie, den (Kriegs-) Enkeln, der medizinischen Gesellschaft, der Bevölkerung, den Arbeitskollegen, den Märkten und Volkswirtschaften ...).

Der Autor versucht uns Menschen – sich selbst, „die Opfer“, die „Täter“ und auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser – zu verbinden, indem er erst einmal radikal für Trennung bzw. Spaltung durch Entsetzen und Empörung über die Brutalität

seines Ausdrucks sorgt. „Radikal“ ist dies im Sinne der Wortbedeutung, also „an die Wurzel gehend“. Und es gibt viele Wurzelstränge des Themas „menschlicher Selbstwert“ und der gelingenden und missglückenden Entwicklung dieses Selbstwertes sowie seiner Auswirkungen, wie es in diesem Buch beispielhaft und eindrücklich skizziert wird. Der menschliche Selbstwert bzw. das menschliche Selbstwertgefühl ist die Achillesferse des menschlichen Erlebens, Fühlens und letztlich Verhaltens. Er bestimmt, was und wie etwas in unserem mikrokosmischen und auch makrokosmischen Leben Gestalt und damit Realität annimmt. Er bestimmt, in welcher Welt wir leben – und zwar in jeglicher Hinsicht!

Daher möchte ich in meinem Vorwort auf einen Bereich eingehen, der zum Wohle unserer Gesellschaft größerer Aufmerksamkeit und eines tieferen Verstehens bedarf, als er bereits von allen, die zu diesem Buch beigetragen haben, bekommen hat. Der Bereich, den ich meine, ist das „narzisstische“ Abwehr- bzw. Überlebenssystem und seine „Wurzeln“. Mit anderen Worten also das, was ich als die „narzisstische Gewalt“ bezeichne, die sie zweifelsohne *auch* ist und die den Schwerpunkt in meiner psychotherapeutischen Arbeit mit überwiegend sekundär von der narzisstischen Persönlichkeitsstörung Betroffenen („Opfern“), aber auch mit den primär Betroffenen („Tätern“) ist.

Um das narzisstische Abwehrsystem besser verstehen zu können, ist ein auf das Wesentliche beschränkter *und daher ohne Lehrbuchverweise* allgemeinverständlich beschreibender Ausflug in die Zeit der frühkindlichen psychischen und hirnanorganischen Entwicklung des Menschen erforderlich, in der die hirnanorganische „Infrastruktur“ menschlichen Fühlens, Denkens und Verhaltens maßgeblich entsteht und im Ergebnis letztlich zu einer gelungenen Selbstwertentwicklung führt – oder zu einer missglückten. Sie werden in diesem Buch einiges lesen von und über **die** „narzisstische Persönlichkeitsstörung“ und auch etwas über die beiden Unterformen, die „weibliche“ und die „männliche“ narzisstische Persönlichkeitsstörung. **Die** narzisstische Persönlichkeitsstörung gibt es ohnehin nicht! Jede ist, wie jeder Mensch auch, individuell. Es gibt lediglich eine Struktur, die wiederkehrend erkennbare Merkmale aufweist und daher ihrer Ansammlung von Auffälligkeiten entsprechend in meinem therapeutischen Setting in die weibliche oder die männliche Störung eingeordnet werden kann. Dieses Einordnen bzw. diese Unterscheidung ist wichtig, weil die Gewalt, die sekundär Betroffene durch männlich oder weiblich narzisstisch Kranke erlebt haben, völlig unterschiedlich ist und auch zu unterschiedlichen Symptomen bzw. bis hin zu einem dysfunktionalen Persönlichkeitsstil oder einer dysfunktionalen Charakterstruktur führen können.

Ich möchte mich in diesem Zusammenhang zunächst auf den Bereich der Hirnforschung beziehen, der mit den Arbeiten beispielsweise von Prof. Dr. Gerald

Hüter bemerkenswerte Erkenntnisse hervorgebracht hat. Meines Erachtens nach ist die wichtigste Erkenntnis, dass die neuronalen Netze des menschlichen Gehirns, die für das Wahrnehmen, Erleben, Fühlen, Denken und Handeln zuständig sind, das Resultat von Beziehungserfahrungen sind. Das bedeutet, dass diese neuronalen Netze aufgrund von Beziehungserfahrungen überhaupt erst entstehen – also eine neuronale Abbildung solcher Erfahrungen sind. Problematisch wird es, wenn ein Kind in seiner hochsensiblen Phase der Hirnentwicklung, also etwa bis zum dritten oder vierten Lebensjahr, dauerhaft Interaktionen durch die engsten Bezugspersonen – im Normalfall die Eltern – ausgesetzt ist, die die gesunde Ich- bzw. Selbst-Ausbildung destabilisieren, und es sich ihnen direkt oder indirekt nicht entziehen kann. Gemeint sind insbesondere Interaktionsbotschaften wie:

- „Sei nicht ...“, was so viel heißt wie: Verhalte dich nicht so, wie du dich gerade naturgegeben verhältst.
- „Denke nicht ...“, das heißt: Trau deiner gefühlten Wahrnehmung nicht und stelle mich dadurch nicht infrage ... Sei also nicht kritisch, hinterfrage mich nicht.
- „Fühle nicht ...“, also: Die Gefühle, die gerade naturgegeben in dir sind, als deine persönliche Reaktion auf äußere Reize, sind falsch.

Durch solche Botschaften wird das Ich des Kindes, sein Selbst – also seine innere, ureigene Repräsentanz des eigenen Seins – für dieses im Sinne des Wortes: todesbedrohlich. Weil es in diesem Altersabschnitt keine anderen „Wahlmöglichkeiten“ hat, kann es nur „die Wahl treffen“, sich „sich selbst vom Leib zu halten“, um einigermaßen heil zu bleiben – also im Grunde: um zu überleben, muss es doch die „Anforderungen“ (also die genannten Botschaften) seiner engsten Bezugspersonen erfüllen. Und das muss es, um sich seine Grundbedürfnisse nach Versorgung, „Schutz“ und Zugehörigkeit zu sichern. Wir Menschen sind „Nesthocker“ und keine „Nestflüchter“. Daher ist es für uns überlebenswichtig, dafür zu sorgen, dass unsere Elementarbedürfnisse gesichert sind. Und das heißt absolute Anpassung und Unterordnung an die engsten Bezugspersonen.

Da das Kind dadurch aber keinen anderen Bezugsrahmen mehr hat, mit dem es auf die Umwelt reagieren kann, als den dieser engsten Bezugspersonen (und zwar durch die narzisstische Vereinnahmung des Kindes von den engsten Bezugspersonen!), übernimmt es diesen Rahmen eins zu eins. Es lernt, wie dies auch sich gesund entwickeln könnende Kinder tun, am Modell, so der Ausdruck in der Pädagogik, es kann das Gelernte aber nicht überprüfen, verstehen und „verdauen“ und es so zu seinem eigenen machen – also aus Erfahrung dazulernen –,

weil ihm die eigene innere Instanz dazu fehlt – das Ich bzw. das Selbst, also sein eigenes, natürliches Wesen. Es „lernt“ dadurch also ohne die Ebene der *Gefühls- bzw. Verstehensintelligenz* – so, wie manche von uns ein Gedicht auswendig gelernt haben, weil wir es in der Schule vortragen mussten, ohne den Sinn zu verstehen und dem Gedicht damit Leben einzuhauchen zu können. *Und* es lernt durch Konditionierung, wie es in der Psychologie heißt. Das bedeutet, es lernt am eigenem Leib auf der emotionalen Ebene (Schmerz-Glücksgefühls-Ebene), was das (meist ebenfalls narzisstisch kranke) Verhaltensrepertoire der engsten Bezugspersonen in ihm selbst an Emotionen erzeugt, schmerzhaft wie beglückende. Was die „beglückenden“ Emotionen angeht, wird das Kind aber nie „satt“, sind diese doch flüchtig, weil sie im Gehirn nicht sinnhaft verknüpft und dadurch nicht integriert werden können. Das liegt an der Unberechenbarkeit der engsten Bezugspersonen, aber auch daran, dass es diese „guten Emotionen“ nicht in seinem ureigenen Ich/Selbst speichern kann, weil dieses Selbst zum einen von ihm „abgespalten“ ist und zum anderen mit der „Angst vor der Todesangst“ von einst besetzt ist.

So lernt das Kind bzw. der Heranwachsende lediglich auf intellektueller sowie funktionaler emotionaler Ebene, Letzteres in der Zweiteilung positiver oder negativer Emotionen. Die funktionale Ebene bezeichne ich in meiner Praxis, wenn ich das Verständnis der narzisstischen Persönlichkeitsstörung bzw. seiner Verhaltensweisen vermitteln möchte, als „Baukastensystem“. Ähnlich einem „Lego-Baukasten“ funktioniert es wie bei einer relativen Datenbank nach „Datensätzen“ (Bausteine) und ihren „Kombinations-/Interaktionsweisen“ (Zusammenbaumöglichkeiten, um einen bestimmten *Emotionszustand* bei sich selbst oder ein bestimmtes Verhalten bei anderen hervorzurufen und so das eigene Ziel zu erreichen). Dieses „Baukastensystem“ ist aber ohne eine adäquate gefühls- und erlebenszentrierte Psychotherapie endlich, also begrenzt. Es ist begrenzt auf das, was ein Mensch, der narzisstischer Gewalt ausgesetzt ist, wie oben beschrieben, bis etwa zum Ende der Pubertät am Modell gelernt hat. Die Redensart „Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ bringt es zum Ausdruck. Dieses „Baukastensystem“ ist entweder eine Ansammlung männlicher, weiblicher oder gemischter verbal, emotional und psychisch gewalttätiger Verhaltensweisen. Dies begründet die Schlussfolgerung, dass der Persönlichkeitsstil oder die Charakterstruktur der engsten Bezugspersonen ebenfalls eine narzisstische, im Allgemeinen aber antisoziale, emotional instabile, dependente (abhängige) oder anankastische (zwanghafte) ist.

Sind all diese Zusammenhänge erst einmal erkannt und wirklich verstanden, wird das von den sekundär Betroffenen bisher als eine „einzige Unsicherheit und

Unberechenbarkeit“ erlebte Verhalten eines primär von der narzisstischen Persönlichkeitsstörung Betroffenen („Täter“) zur „Sicherheit und Berechenbarkeit“. Man kann den an NPS Erkrankten jetzt „lesen“ und dadurch die eigene „Sprache“ an den an NPS Erkrankten anpassen. Dies führt meinen Erfahrungen nach dazu, dass *eine* Voraussetzung hergestellt ist, mit dem primär Betroffenen zum Wohle aller „optimal“ umzugehen.

Aber: Um die „narzisstische Sprache“ wirklich sprechen zu können, braucht es noch einen anderen, wichtigen Aspekt: den Grad der Heilung der eigenen im Laufe des Lebens angesammelten narzisstischen Wunden. Dieser Grad entspricht dem Grad des optimalen Erlernens der Fertigkeit, „narzisstisch zu sprechen“ Und wir alle sind in unserem Selbstwert Verwundete. Wie stark und mit welchen Folgen, hängt unter anderem davon ab, mit welchen Botschaften und unter welchen inneren Bedingungen und äußeren Zwängen wir groß geworden sind. Also von vielem. Dazu werden Sie, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch vieles erfahren. Auch aus diesem Grund, so bin ich mir sicher, ist es so umfangreich geworden. Denn das Leben *ist* komplex, und dies drückt sich insbesondere in den Entstehungsbedingungen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung aus.

Wenn man jetzt noch das Wissen um die Ursache des unbeschreibbar großen *inneren* Leidensdrucks hinzunimmt, der sich lediglich in der oben genannten narzisstischen Abwehr- und Überlebensstrategie äußert und nicht in dem Bekunden eines Leidensdrucks, was zur Stellung der Diagnose NPS laut ICD10 bzw. DSM IV erforderlich ist, lässt sich (glücklicherweise) für „die vermeintlich gesund Gebliebenen unter uns“ nur erahnen, in welcher Ausweglosigkeit ein primär von der NPS Betroffener steckt und mit welchen destruktiven Kräften er in seinem Inneren ringt – wobei er manchmal, zum Glück nur selten, den Kampf verliert und die Ausweglosigkeit ihn in einen Suizidversuch treibt. Er kämpft mit der Abwehr der ihn permanent in seinem Inneren bedrohenden Angst vor der Todesangst von einst. **Das** ist der Antrieb seines narzisstisch gewalttätigen Verhaltens – die Abwehr dieser Angst vor der Todesangst. Gleichzeitig ist diese Abwehrart die einzige Möglichkeit, die er kennt. Und ohne adäquate Therapie bleibt sie es auch. Dies macht vielleicht verständlich, wieso ein an NPS Erkrankter so sehr „an seinem falschen Selbst“, an „seinen Rollen“ klebt und so unkorrigierbar, so bar jeglicher Einsichtsfähigkeit ist. Hans-Joachim Maaz hat in seinem Buch *Die narzisstische Gesellschaft* am Beispiel konkreter Personen ausführlich darüber geschrieben.

Die Krux an dieser Form der Persönlichkeitsstörung ist, dass es sich für den Betroffenen nicht mit seinem falschen Selbst – dem Einzigen, was er hat und woraus er Selbstwert und Selbstsicherheit schöpfen kann– vereinbaren lässt, etwas

anderes als „besonders“ zu sein. Das Besondere ist bei der männlichen und bei der weiblichen Form dieser charakterlichen Erkrankung etwas diametral anderes. Während ein an der männlichen Form Erkrankter seinen Selbstwertgewinn (und damit seine innere Stabilisierung) daraus zieht, bei seinem Umfeld als besonders fähig, könnend und gar brillant zu gelten (oft sogar ohne dass er es ist), zieht der an der weiblichen Form Erkrankte im Bereich von funktionalen Fertigkeiten und Fähigkeiten den Selbstwertgewinn daraus, von der Gesellschaft als besonders fürsorglich wahrgenommen zu werden, also als jemand, der sich um andere Menschen kümmert und sich umfänglich an die „gute“ Gesellschaft anpasst (oft sogar ohne dass er dies wirklich tut).

Ich persönlich hatte Glück im Unglück – dieser „rote Faden“ zieht sich durch mein Leben. Ich bin bei narzisstisch kranken Eltern als drittes Kind und als Nachzüglerin in einem soziokulturell „ruhigen“ Land und einer „sicheren“ Zeit aufgewachsen. Als drittes Kind war ich für die narzisstische Bedürfnisbefriedigung meiner Eltern nicht von Relevanz; diese „Rollen“ waren durch meine Geschwister bereits besetzt. So bekam ich die „Rolle“ „der Lästigen, der Störenden, der Überflüssigen“ ab. Glücklicher für mich, tragischer für meine Geschwister. So konnte ich „immer weg sein“. Meine Geschwister leider nicht bzw. nicht so früh und viel wie ich. Die beiden zentralen und konträren Botschaften, die ich bekommen habe, hießen: „Damit ich mich (selbst-)sicher fühlen kann, darf es dich nicht geben“, und: „Dich habe ich gezeugt, um meine Ehe bzw. Familie zu retten.“ Na ja, das geht ja im Grunde noch ... Jedenfalls hat es mich nicht daran gehindert, zu (über-)leben und aus meinem Leben etwas Gutes zu machen. Nachdem ich auch mich erst einmal als „Opfer“ und dann als „Täter“ erlebt bzw. gelebt habe, habe ich das gefunden, was in „die Mitte“ dieser beiden Pole führt: Selbstfürsorge und Selbstverantwortung für alles, was ich tue und unterlasse, für meine Bedürfnisse, Gefühle, Wünsche und Werte sowie die Fähigkeit, dem anderen dieses ebenfalls zuzugestehen und zuzumuten, was auch zuzutrauen bedeutet.

Aus meinem Weg zu mir ist mithilfe all dieses Wissens und Verstehens, all dieser Erkenntnisse und der tief greifenden Heilungsarbeit meines Selbstwertes eine verstehende Liebe zu mir und zu meinen Mitmenschen gewachsen. Das Erleben von Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit in meinem eigenen Leben und dessen positive Auswirkungen auf die Gesellschaft, zu der ich gehöre, lässt mich meine therapeutische und beratende Arbeit in einer begeisterten, sehenden, verstehenden, stillen, zufriedenen und beglückenden Art und Weise ausüben, die sagen kann: „Sowie als auch – *wir* sind alle Menschen, die die gleichen Bedürfnisse antreiben“, und die mich frei bleiben lässt von dem „vordergründig Schlimmen und Grausamen“ der narzisstischen Gewalt, aber auch von dem tiefer gehenden

dramatischen Leid des narzisstisch erkrankten Menschen. Und genau dies ist die therapeutische Basis, die es braucht, um die persönliche Lebensqualität des Klienten sowie darüber hinaus die Qualität seines sowie meines (und Ihres, liebe Leserin, lieber Leser) „Makrokosmos“ nachhaltig zu verbessern.

All dies, worüber ich hier gesprochen habe, ist gleichermaßen meine „Motivation“ bzw. der Grund, weshalb ich mich liebend gerne an diesem Buch beteiligt habe. In dem oben genannten Sinne ist es ein Zugewinn an Freude und Liebe für mich, wenn möglichst viele Menschen – vielleicht ja auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser – wirklich verstehen und ihre Verantwortung für *sich* und die *eigene* Lebensqualität – also den eigenen Selbstwert – sowie für die Lebensqualität ihrer Schutzbefohlenen übernehmen. Dieses Buch ist in dieser Hinsicht ein absolutes Novum und die erstmalige Möglichkeit dazu, weil es Tabus bricht **und** gleichzeitig Menschen verbindet!

Nicole Just

Vorwort von Dr. med. Bodo Karsten Unkelbach

Kaum ein Krankheitsbild wird in dem Maße stigmatisiert wie die narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS). Jemanden als Narzissten zu bezeichnen kommt einer Beschimpfung gleich. Während andere seelische Erkrankungen wie Depression und Alkoholismus mittlerweile im Allgemeinen als Krankheiten anerkannt werden, ist dies bei der NPS noch lange nicht der Fall. Narzissten sind zu gesund, um krank zu sein, und zu krank, um gesund zu sein. Sie liegen immer irgendwie dazwischen.

Schon der Begriff Narzissmus ist zwiespältig besetzt. Einerseits steht er für Selbstliebe. Sich selbst zu lieben ist grundlegender Bestandteil seelischer Gesundheit und unersetzlich für jeden, der sein Leben selbstbestimmt gestalten will. Wenn wir uns selbst nicht um unsere Bedürfnisse und Interessen kümmern, wer sollte es dann tun? Andererseits steht Narzissmus für selbstbezogene, ichzentrierte Selbstverliebtheit, die vornehmlich das Ziel verfolgt, die eigene Grandiosität darzustellen.

Wie in dem vorliegenden Buch eindrücklich beschrieben wird, reicht dieser Zwiespalt quer durch unsere Gesellschaft. Ein Spiegel der überall vorhandenen Selbstverliebtheit bieten uns die modernen Medien. Sie stellen eine Bühne für unzensurierte Selbstdarstellung bereit. Dagegen verlieren Initiativen an Bedeutung, die sich für Gemeinwohl und das Wohl der Gesellschaft einsetzen. Für uns ist die Frage viel interessanter, was wir von einer Sache haben und was sie uns bringt. Es ist kein Problem, riesige Stadien mit Fußballspielen oder Rockkonzerten zu füllen, da sind wir dabei. Wird aber für ein tolerantes und friedliches Europa oder für mehr Umweltschutz demonstriert, sind die Veranstalter mit ein paar Hundert Demonstranten glücklich. Wenn es um unser Vergnügen geht, stehen wir parat. Sehen wir jedoch keinen unmittelbaren Profit für uns, schalten wir ab. Nicht einmal das Schicksal unserer Enkel bringt uns dazu, auf unser Auto zu verzichten oder den Atomstrom abzustellen. Wir sind uns selbst am nächsten.

Das hält uns aber nicht davon ab, auf diejenigen herabzublicken, die in diesem Bereich eine gesundheitliche Störung entwickelt haben. Die Stigmatisierung der Narzissten dient der kollektiven Abwehr einer narzisstisch durchdrungenen Gesellschaft. Die Beschimpfung der Kranken hilft uns, unsere eigene Selbstzentriertheit zu übersehen.

Tatsächlich kann man aber den allgemein in der Gesellschaft vorhandenen Narzissmus und die narzisstische Persönlichkeitsstörung nicht klar voneinander trennen. Der Übergang verläuft fließend. Abgesehen davon ist Narzissmus

für uns nützlich, als Individuen und als Gesellschaft. Jeder Prominente, der ins Lampenlicht tritt, benötigt diesen Hunger, gesehen und beklatscht zu werden. Er liebt die Fans, die sich bei seinem Erscheinen in Ekstase tanzen. Und wir sind gerne bereit, ihm zu huldigen. Promis sind die perfekten Grenzgänger. Auf der Bühne bejubeln wir sie für ihre ungenierte Selbstdarstellung, privat würden wir sie kaum über längere Zeit ertragen können, da sie drohen, uns mit ihrem Geltungsbedürfnis zu erdrücken.

Spitzt sich ein narzisstischer Persönlichkeitsstil zu, sprechen wir ab einer Grenze, die sich nur unscharf definieren lässt, von einer Persönlichkeitsstörung. Derselbe selbstbezogene Mensch kann mit seinen Eigenarten als Künstler oder Unternehmer gefeiert werden, sollte der Erfolg jedoch ausbleiben, führt das möglicherweise dazu, dass er sich noch weiter in seine ichbezogenen Verhaltensweisen hineinsteigert. Entwickelt er in Anbetracht seiner Erfolglosigkeit Leidensdruck oder leiden andere unter seinem Verhalten, mündet sein Verhaltensmuster schließlich in der Diagnose einer Persönlichkeitsstörung. Aus medizinischer Sicht ist für diese Diagnose ein starres, tief greifendes und in vielen persönlichen und sozialen Situationen unpassendes Verhaltensmuster ausschlaggebend.

Aber wie kommt es nun dazu, dass Menschen eine narzisstische Persönlichkeitsstörung ausbilden? Um das grob zu skizzieren, unternehmen wir einen kurzen Ausflug in die Kindheit. Jedes Kind wünscht sich Liebe, Geborgenheit, Anerkennung, Aufmerksamkeit, Respekt und Ähnliches. Hierbei handelt es sich nach Rainer Sachse, einem der führenden Forscher im Bereich Persönlichkeitsstörungen, um sogenannte Beziehungsmotive. Denn diese Bedürfnisse können nur durch die Beziehung zu anderen – und das heißt bei Kindern zu einem sehr großen Teil in der Beziehung zu den Eltern – befriedigt werden. Erhält ein Kind die gewünschte positive Zuwendung der Eltern, kann es Selbstwert und Selbstliebe entwickeln. Diese positiven Erfahrungen werden als tief liegende Selbstüberzeugungen, in der Fachsprache auch „Schemata“ genannt, von uns abgespeichert. Um ein gesundes Selbstbild zu entwickeln, in dem wir wertvoll und liebenswert sind, über viele positive Fähigkeiten verfügen und Probleme bewältigen können, sind wir auf die positive Unterstützung unserer Eltern, auch Spiegelung genannt, angewiesen. Mit jedem (Entwicklungs-)Schritt, den wir gehen, erhalten wir unterstützende und Mut machende Zuwendung unserer Eltern, mit dem sie unseren Erfolg spiegeln. Wir werden dadurch in unserem Handeln bestätigt und zu weiteren Schritten angespornt. In diesem Moment erleben wir, dass wir wertvoll sind. Selbstwert wird in unserem Schema abgespeichert.

Menschen, die an einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leiden, mussten in diesen Bereichen zumeist gravierende und schmerzvolle Defizite erleiden. Sie

haben nicht die positive Rückmeldung erhalten, nach der sie sich so sehr sehnten. Nach Sachse bieten sich dem Kind an dieser Stelle mehrere Reaktionsmöglichkeiten. Es kann sich anpassen oder resignieren, oder es kann Handlungen entwickeln, mit deren Hilfe das Kind die Eltern doch noch dazu bewegen kann, zumindest in Teilen die Zuwendung zu geben, nach der es sich so sehr sehnt. Beispielsweise kann sich ein Kind permanent über Ungerechtigkeiten beschweren, schmolten und „Theater machen“. In anderen Situationen kann es betonen, wie toll, wie begabt und weshalb es anderen Kindern überlegen ist. Durch solches Verhalten erhält es tatsächlich zumindest zum Teil die Aufmerksamkeit seiner Eltern, die so wertvoll für es ist. Und wenn es mit solchem Verhalten erfolgreich ist, wird es diese Strategie immer wieder anwenden.

Tragisch an dieser Entwicklung ist jedoch, dass das zugrunde liegende Bedürfnis, bedingungslos geliebt zu werden, nicht erfüllt wird. Das führt zu dem Teufelskreis, dass das Kind mit seinem Verhalten immer wieder um Liebe bittet, aber nur eine oberflächliche Aufmerksamkeit erhält, die möglicherweise von einer latenten Gereiztheit der Eltern untermalt wird, womit nun ausgedrückt wird, dass die Liebe nicht bedingungslos ist. Die permanente Frustration des zugrunde liegenden Bedürfnisses kann zu der Selbstüberzeugung führen, die man zusammenfassen kann in dem einen Satz: „Ich bin ein Versager.“ Denn Kinder suchen unbewusst lieber bei sich selbst die Erklärung für eine schwierige Situation, da sie es sich nicht leisten können, ihre Eltern infrage zu stellen. Schließlich erleben sie sie als übermächtig und kompetent. Sie sind von ihnen existenziell abhängig.

Tatsächlich entspricht die Selbstüberzeugung, ein Versager zu sein, nicht der Wahrheit. Die Bezeichnung „Versager“ ist absolut, Menschen sind aber nie nur schwarz oder weiß. Gesunde und Kranke verfügen über viele, ganz unterschiedliche Persönlichkeitsanteile. Kein Mensch besteht aus ausschließlich guten oder schlechten Anteilen. Jeder Mensch, auch ein Persönlichkeitsgestörter, verfügt über liebenswerte, wertvolle und attraktive Seiten.

Das Selbstschema, ein Versager zu sein, ist seiner Natur nach schlicht unerträglich. Wir betrachten weiterhin den Bereich des Unbewussten. Der Narzisst will nun diese hässliche Überzeugung ständig abwehren, indem er sich Handlungsweisen zu eigen macht, die seine Grandiosität unterstreichen, um nur nicht diesen tief liegenden Schmerz zu spüren. In der kommenden Generation wiederholen sich dann diese Mechanismen. Narzisstisch gestörte Eltern sind so sehr mit sich selbst beschäftigt und darum bemüht, ihr inneres Selbstwörterleben aufrechtzuerhalten, dass sie den eigenen Kindern nicht die Achtung, Aufmerksamkeit, das Verständnis und die Liebe entgegenbringen, die diese benötigen. Damit schließt sich ein zerstörerischer Kreislauf.

Diese kurze Beschreibung kann das Wesen der narzisstischen Störung sicherlich nur in Ansätzen erläutern. Es macht aber verständlich, warum zu erwarten ist, dass die NPS in Zukunft zunehmen wird. Wir leben in einer Gesellschaft des Multitaskings und der Zerstreuung. Eltern achten mehr auf ihre Smartphones als auf ihre Kinder. Permanent laufen diverse Aufgaben parallel. Der geschützte Raum, in dem sich Eltern mit ihren Kinder ungezwungen und frei von äußeren Störungen bewegen können, steht unter massivem Beschuss. Medien wie Smartphone, Computer und Fernsehen werden immer komplexer und versuchen ungezielt, sich bis in den letzten Winkel unserer Privatsphäre einzuschleichen. Arbeitgeber fordern immer mehr Flexibilität von ihren Mitarbeitern. Am besten sind wir immer einsatzbereit. Wir sind immer überall, aber nicht mehr richtig bei uns selbst und schon gar nicht bei unseren Kindern. Dass zu Hause mal spontan ein Nachbar zu Besuch kommt, mit dem man bei einer Tasse Kaffee plaudernd ein Stündchen auf der Küchenbank verbringt, kennen wir nur noch aus den Erzählungen unserer Großeltern. Wir haben alle keine Zeit mehr, wir sind so furchtbar beschäftigt. Am meisten leiden die schwächsten Mitglieder unserer Gesellschaft darunter, nämlich unsere Kinder.

Wir sollten sehr viel Energie aufwenden, uns dieser Entwicklung entgegenzustellen. Die in diesem Buch vorliegende Auseinandersetzung mit dem Krankheitsbild der narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist ein Aufruf an die Gesellschaft, sich kritisch zu hinterfragen. Es verdeutlicht, wie unendlich wertvoll ungeteilte Aufmerksamkeit, Respekt, Einfühlungsvermögen, Wahr- und Ernstgenommenwerden, Ermutigung, Anerkennung und eine wertschätzende Auseinandersetzung für Kinder sind. Damit müssen sie keinen Überlebenskampf um Liebe und Aufmerksamkeit führen, sondern erfahren von Beginn an das nicht mit Gold aufzuwiegende Geschenk bedingungsloser Liebe.

Dr. med. Bodo Karsten Unkelbach

Vorwort des Autors

unter freundlicher Mithilfe von Janine Dobbert

Das Internet quillt über von Hasstiraden gegen Narzissten und Borderliner, seien es nun Mütter, Väter, Ex-Frauen, Ex-Männer, Chefs, Chefinnen, Arbeitskollegen usw. Im Grunde genommen glauben wir in jedem Menschen narzisstische Züge zu sehen, nur bei uns selbst nicht. Sich selbst empfindet man oft nur als „Opfer“, das nichts dafür kann, dass es so schlecht behandelt wurde. Dabei sind wir hier meist unserer eigenen Projektion, die als Manipulation verstanden wird, hilflos ausgeliefert.

Ich bin ein Betroffener. Ich bin geprägt von einer narzisistischen Mutter, die wiederum Opfer ihrer narzisistischen Mutter ist, also meiner Großmutter. Aber der Hass auf sie bringt mich nicht weiter. Im Gegenteil: Ich suche mir Frauen aus, die das Bild meiner Mutter bestätigen – und dafür trage ich allein die Verantwortung, niemand sonst.

Ich bin auch ein Mobbingopfer. Stets habe ich gedacht, es liegt allein an meinem Aussehen, mittlerweile weiß ich aber, dass es auch damit zu tun haben kann, dass ich unbewusst das Verhalten meiner Eltern kopiert habe und damit angeeckt bin.

Heute sehe ich mich nicht mehr als Opfer, denn sonst müsste ich mich auch als Täter bezeichnen. Ich würde unreflektiert meinen eigenen Anteil und alles, was ich möglicherweise anderen oder mir selber angetan habe und weiter antue, wenn es mir denn bewusst ist, den anderen in die Schuhe schieben. Es ist so einfach, sich aus der Verantwortung zu stehlen und alles, wirklich alles mit seiner Vergangenheit zu begründen.

Psychische Störungen der Persönlichkeit – des Selbstwerts, der Interaktion, der Beziehungsfähigkeit – geraten immer mehr in den gesellschaftlichen Fokus. Doch statt sich mit sich selbst zu beschäftigen, in sich hineinzuschauen und vielleicht die Verletzungen des inneren Kindes zu erkennen und zu heilen, wird meist im Außen nach einem Schuldigen gesucht. Vergeltung, so scheint es, verspricht Genugtuung. Tatsächlich aber bleibt die Wunde. Das ist ein Hauptproblem dieser Gesellschaft: Man selbst kann nie etwas für die Dinge (außer man ist Kind). Immer sind es die anderen. Keiner sieht sich als Narzisst oder Borderliner, man selbst ist unschuldig. Gestern waren es Hitler oder Kohl, heute ist es Trump, und morgen ist es wieder der Chef, der Ehemann oder die Ehefrau. Tatsächlich sind die anderen der Spiegel, in dem wir uns aber nicht wiedererkennen wollen. Ich bin aber kein Kind mehr. Ich trage jetzt die Verantwortung dafür, wie ich mit dem, was ich als Kind erlebt habe, umgehe und wie ich mich verhalte, wenn mir heute als Erwachsenen wehgetan wird.

Viele Menschen, die nach 1960 geboren wurden, leiden unbewusst unter den Folgen kriegstraumatisierter Eltern, den verheerenden Auswirkungen der NS-Zeit und dem damit verbundenen Mangelschmerz, der als Kind nicht ausreichend gestillt, der nicht kompensiert wurde. Seither erscheinen jedes Jahr Tausende von Ratgebern, und jeder gibt vor, das Rad neu erfunden zu haben und zu einem besseren Leben zu verhelfen. Doch auch die Verfasser dieser Bücher sind nur Menschen. Und jeder Mensch handelt individuell und in eigener Regie. Mahatma Gandhi sagte: Es gibt nur einen richtigen Weg: deinen eigenen. Ich habe diesen Spruch ergänzt: Es gibt nur einen richtigen Weg – und zwar den, für den *du* dich entscheidest. Niemand außer dir entscheidet, was du heute aus dem machst, was dir gestern widerfuhr, und wie du morgen damit umgehst.

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, um Ihnen Ratschläge zu erteilen, wie Sie mit den Krankheiten der anderen umzugehen haben, sondern um Ihnen eine Möglichkeit aufzuzeigen, wie Sie mit sich, Ihrem inneren Kind, Ihren verletzten Anteilen und Ihrer Vergangenheit umgehen können. Die Schematherapie – die Arbeit mit dem inneren Kind – ist ein Ansatz, der mir sehr geholfen hat. Sie können aber auch weiter anderen eine Diagnose andichten, in Schubladen denken und immer wieder den gleichen Mustern folgen. Ich verurteile Sie nicht dafür. Ich frage Sie lediglich, ob Ihnen damit geholfen ist.

In Liebe
Leonard Anders

Hinweis:

Das Buch entstand zwischen Juli 2016 und November 2017. Die kursiv gehaltenen Tagesberichte sind nicht chronologisch. Wie jeder Autor habe auch ich meine Schreibblockaden so gelöst, dass ich, wenn ich an einer Stelle nicht vorankam, einfach woanders weitergeschrieben habe.

Menschen mit psychischen Problemen werden stigmatisiert oder eben dämonisiert ... die erleben in ihrer Kindheit Furchtbares, was sie in ihrer Entwicklung maßgeblich hemmt ... ihnen jetzt auch noch die Schuld dafür zu geben und ihnen das Recht absprechen oder die Chance zu nehmen, zu lernen, Verantwortung für sich zu übernehmen ... ist verantwortungslos ... weil somit die kranken Gene weiter gegeben und die Symptome weiter verschleiert werden, so dass die selbstoffenbarende Prophezeiung tatsächlich eintritt ...

Simon Brodersen

Leseliste und Quellen

erstellt mit der Hilfe von Guiseppe Zano

- Bartning, Peter: *Auf dem Weg mit dem inneren Kind*, Freiburg, Herder, 2015
- Bauer, Joachim: *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*, München, Piper, 2013
- Behary, Wendy: *Mit Narzissten leben. Wie Sie selbstbezogene Menschen entlarven und dabei wachsen können*, Paderborn, Junfermann, 2014
- Benecke, Lydia: *Auf dünnem Eis. Die Psychologie des Bösen*, Köln, Bastei Lübbe, 2016
- Berschneider, Werner: *Wenn Macht krank macht. Narzissmus in der Arbeitswelt*, Bad Camberg, Präsenz, 2011
- Bibel: Das Neue Testament*
- Brockmann, Claudia: *Warum Menschen töten. Eine Polizeipsychologin ermittelt*, Berlin, Ullstein, 2014
- Bode, Sabine: *Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen*, Stuttgart, Klett-Cotta, 2015
- Dieckmann, Eva: *Die narzisstische Persönlichkeitsstörung mit Schematherapie behandeln (Leben lernen)*, Stuttgart, Klett-Cotta, 2011
- Dilling, Horst/Mombour, Werner/Schmidt, M. H.: *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch- diagnostische Leitlinien*, Göttingen, Hogrefe, 2015
- Falkai, Peter/Wittchen, Hans-Ulrich: *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen – DSM-5*, American Psychiatric Association, Göttingen, Hogrefe, 2014
- Fassbinder, Eva/Schweiger, Ulrich/Jacob, Gitta, *Therapie-Tools Schematherapie*, Weinheim/Basel, Beltz, 2016
- Haller, Reinhard: *Die Narzissmusfalle. Anleitung zur Menschen- und Selbstkenntnis*, Salzburg, Ecowin, 2013
- Claudia Heyne, *Täterinnen. Offene und versteckte Aggression von Frauen*, Freiburg, Kreuz, 1993
- Hühn, Susanne: *Das innere Kind. Süchte verstehen und loslassen*, Darmstadt, Schirner, 2015
- Huemer, Gottfried: *Männer haben keine Depression. Ein Präventionsbuch für Männer*, Freiburg, Kreuz, 2013

- Janov, Artuhr: *Vorgeburtliches Bewusstsein. Das geheime Drehbuch, das unser Leben bestimmt*, München, Scorpio, 2012
- Janus, Ludwig: *Wie die Seele entsteht. Unser psychisches Leben vor, während und nach der Geburt*, Heidelberg, Mattes, 2011
- Juul, Jesper: *Aggression. Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist*, München, Fischer, 2014
- Juul, Jesper: *Grenzen, Nähe, Respekt. Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung*, Reinbek, Rowohlt, 2009
- Kernberg, Otto/Hartmann, Hans Peter: *Narzissmus. Grundlagen – Störungsbilder – Therapie*, Stuttgart, Schattauer, 2010
- Kernberg, Otto/Hartmann, Hans Peter: *Borderline-Störungen und pathologischer Narzissmus*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2009
- Koschorke, Martin: *Männer haben keine Probleme. Männer lösen Probleme. Das ist das Problem*, Freiburg, Kreuz, 2014
- Koschorke, Martin: *Wie Sie mit Ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern. Führerschein für Paare*, Freiburg, Kreuz, 2011
- Lelord, Françoise: *Der ganz normale Wahnsinn. Vom Umgang mit schwierigen Menschen*, München, Aufbau, 2009
- Lammers, Claas Hinrich: *Psychotherapie narzisstisch gestörter Patienten. Ein verhaltenstherapeutischer Ansatz*, Stuttgart, Schattauer, 2014
- Maaz, Hans Joachim: *Das falsche Leben. Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft*, München, Beck, 2017
- Maaz, Hans Joachim: *Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm*, München, Beck, 2014
- Maaz, Hans Joachim: *Hilfe! Psychotherapie. Wie sie funktioniert und was sie leistet*, München, Beck, 2014
- Mechthild Schäfer und Gabriela Herpell: *Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertig machen*, Reinbek, Rowohlt, 2012
- Miller, Alice: *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2012
- Prieß, Mirriam: *Wege Finde zu dir selbst zurück! Wirksame Wege aus dem Burnout*, München, Südwest, 2014
- Roediger, Eckhard: *Passt doch! Paarkonflikte verstehen und lösen mit der Schematherapie*, Weinheim/Basel, Beltz, 2013
- Sachse, Rainer: *Klärungsorientierte Psychotherapie von Persönlichkeitsstörungen. Grundlagen und Konzepte*, Göttingen, Hogrefe, 2010
- Schirach, Ariadne von: *Ich und du und Müllers Kuh. Kleine Charakterkunde für alle, die sich selbst und andere besser verstehen wollen*, Stuttgart, Klett-Cotta, 2016

- Schirach von, Ferdinand: *Tabu*, München, Piper, 2013
- Süfke, Björn: *Männer: Erfindet. Euch. Neu. – Was es heute heißt, ein Mann zu sein*, München, Mosaik, 2016
- Wardetzki, Bärbel: *Eitle Liebe*, München, Kösel, 2009
- Wardetzki, Bärbel: *Weiblicher Narzissmus*, München, Kösel, 2007
- Wardetzki, Bärbel: *Iß doch endlich mal normal*, München, Kösel, 1996
- Watzlawik, Paul: *Wenn du mich wirklich liebst, würdest du gern Knoblauch essen. Über das Glück und die Konstruktion der Wirklichkeit*, München, Piper, 2008
- Watzlawik, Paul: *Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus*, München, Piper, 2006
- Willi, Jürg: *Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen – Störungsmuster – Klärungsprozesse – Lösungsmodelle. Analyse des unbewußten Zusammenspiels in Partnerwahl und Paarkonflikt. Das Kollusionskonzept*, Rowohlt, Reinbek, 1990
- Young, Jeffrey: *Kognitive Therapie für Persönlichkeitsstörungen: Ein schema-fokussierter Ansatz*, Tübingen, dgvt, 2012

Diverse Artikel aus:

Tagesspiegel, Die Zeit, Deutschlandfunk, FAZ, Huffington Post u. v. m. (die Links sind jeweils angegeben).