

E-Book inside

Michaela Huber

# Narzissmus und Bindungstrauma

Entstehung, Formen, Therapie

REIHE FACHBUCH • Narzissmus

 Jünfermann

Michaela Huber  
**Narzissmus und Bindungstrauma**  
Entstehung, Formen, Therapie



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[planetpsy.de](http://planetpsy.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/junfermann](https://www.youtube.com/user/junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

MICHAELA HUBER

# NARZISSMUS UND BINDUNGSTRAUMA

ENTSTEHUNG, FORMEN, THERAPIE

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2024



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2024
Coverfoto	© CSA Images (iStock)
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-7495-0610-1

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

*ISBN 978-3-7495-0609-5 (EPUB), 978-3-7495-0608-8 (Print).*

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	13
Täter und Opfer .....	13
Wird Narzissmus vererbt? .....	14
Narzissten sind keine egomanen Einzelgänger.....	16
Bin ich so richtig, oder sollte ich nicht ganz anders sein? .....	18
Persönlichkeitsstörungen .....	19
Ausblick .....	21
<b>1. Mythos Narziss: Ein unglücklich und unwissend sich selbst begehrender Mensch</b> .....	23
Der Mythos und seine Bedeutung .....	25
<b>2. Narziss und die Folgen für die Psychopathologie</b> .....	31
Eitelkeit .....	31
Autoerotismus.....	32
Psychoanalyse und Narzissmus.....	33
Primärer und sekundärer Narzissmus .....	34
Allmachts- vs. Ohnmachtsgefühle .....	36
Falsches vs. wahres Selbst.....	38
Wie entsteht ein Selbst? .....	40
Wie entsteht ein falsches Selbst?.....	41
Der Kampf um die Selbste.....	43
<b>3. Gibt es das – gesunden Narzissmus?</b> .....	45
Fragen rund um das „Ich“ und ... ..	45
... Antworten eines erfolgreichen Einzelgängers .....	46
... Antworten eines seelisch stabilen Menschen.....	47
... Antworten von TraumpatientInnen.....	49
... Antworten eines pathologischen Narzissten.....	50

<b>4. Diagnostik narzisstischer Störungen</b> .....	53
Narzisstische Persönlichkeitsstörung im DSM-5 .....	53
<i>Differenzialdiagnosen</i> .....	54
Narzisstische Persönlichkeitsstörung in der ICD .....	55
Die Narzissmus-Spektrums-Skala (NSS) .....	57
„Verdeckter“ vs. „offener“ Narzissmus .....	58
<b>5. Das Gegenstück: Die „Co-NarzisstIn“, „EmpathIn“ oder „EchoistIn“</b> .....	61
Warum Narziss und Echo ein Paar werden .....	61
Was kennzeichnet EchoistInnen? .....	62
<b>6. Wie entsteht eine narzisstische Störung?</b> .....	69
Das narzisstische Bindungstrauma.....	71
Quo vadis? .....	73
<b>7. Narzissmus, Influencer und die sozialen Medien</b> .....	77
Werden wir von Generation zu Generation immer narzisstischer? .....	77
Kollektive und persönliche Probleme.....	79
Welche Vorbilder haben junge Menschen? .....	81
Überzeugungstäter oder vulnerable Narzissten? .....	81
Vorbild – Spiegelbild .....	83
Studien zum Verhalten in den sozialen Medien .....	85
<b>8. Narzisstin oder Narzisse? Weiblicher Narzissmus ist (ein wenig) anders</b> .....	87
Worin wurzeln die Unterschiede? .....	87
<i>Wie wird geforscht? Was wird erforscht?</i> .....	88
<i>Geschlechterrollen</i> .....	89
Wie (und als was) wird weiblicher Narzissmus diagnostiziert? .....	91
<i>Unterschiedliche Reaktionen auf Kindheitserfahrungen</i> .....	92
<i>Welche Rolle spielt Erziehung?</i> .....	93
Gewalt .....	95
<b>9. Grandiosität und / oder Verletzlichkeit: Wie äußert sich der gefährlichere Narzissmus?</b> .....	97
Zwei Seiten einer Medaille?.....	97
Ein Fünf-Faktoren-Modell.....	99
Die Geschlechterfrage.....	99

<b>10. Narzissmus in der Partnerschaft</b> .....	101
Gewalttätiger Mann – friedfertige Frau? .....	102
Narzissmus und die Qualität von Beziehungen.....	103
Aggression und missbräuchliches Verhalten .....	104
Eitler Geck – hochnäsige Zicke .....	106
Diagnostik – mit gewissen Unschärfen.....	107
<b>11. Narzissmus als traumabedingte Entwicklungsstörung</b> .....	111
Erbt oder erlernt?.....	112
ACE-Faktoren .....	113
Wie Persönlichkeitsstörungen entstehen.....	113
Traumatischer Stress.....	116
Missbrauch, Misshandlung und Vernachlässigung (MMV):	
Das „Trio infernal“ .....	117
Folgen extremer Stressereignisse und die Rolle von Cortisol.....	119
<b>12. Narzisstische Mutter, narzisstischer Vater:</b>	
<b>Der Kummer von Kindern narzisstischer Eltern</b> .....	121
Die besondere Problematik eines Bindungstraumas .....	122
Woran erkennt man narzisstische Väter und Mütter? .....	123
<b>13. Narzisstische Strategien – und wie man ihnen entkommt</b> .....	127
Gaslighting .....	128
Narzisstisches Opfersyndrom.....	129
Vor Rehaugen wird gewarnt .....	130
Wenn Komplextrauma eine Rolle spielt.....	132
Aussteigen – aber wie? .....	133
Strategien für den Ausstieg.....	136
<b>14. Psychotherapie mit narzisstischen Menschen und deren Opfern</b> .....	139
Narzissmus, Machiavellismus und Psychopathie.....	139
Welche Therapien sind erfolgreich und welche Diagnostik braucht es? .....	141
<i>Therapeutische Ansätze</i> .....	141
<i>Diagnostik</i> .....	142
Wie gehen wir in der Therapie vor? .....	144
„Wozu?!“ – Das Ziel der Therapie.....	146

<b>Fazit .....</b>	<b>149</b>
Die narzisstische Epidemie und wem sie nützt.....	150
Schwarze Pädagogik.....	150
Wie kann Veränderung gelingen?.....	152
Literatur.....	155
Index .....	172

# Vorwort

*„Ich kann wirklich keine Ähnlichkeiten finden zwischen dir mit deinem unregelmäßigen scharfen Gesicht und mit deinem kohlschwarzen Haar und diesem jungen Adonis, der aussieht, als sei er aus Elfenbein und Rosenblättern geschaffen. Also, mein lieber Basil, er ist ein Narziss, und du – na selbstverständlich hast du einen geistreichen Gesichtsausdruck mit allem Zubehör; aber Schönheit, wahre Schönheit hört dort auf, wo ein geistreicher Ausdruck beginnt ... Dein geheimnisvoller junger Freund, dessen Namen du mir niemals genannt hast, dessen Bildnis mich aber wahrhaft bezaubert, denkt ganz bestimmt niemals. Er ist ein geistloses, schönes Geschöpf, das wir immer hier haben sollten im Winter, wenn wir keine Blumen betrachten können, und auch im Sommer, wenn wir einer Abkühlung unserer Gescheitheit bedürfen.“ (Oscar Wilde: Das Bildnis des Dorian Gray, S. 7)*

Keine Frage: Narzisstische Menschen können uns mit ihrer Schönheit bezaubern. Sie können brillieren, die einen laut – man nennt sie grandiose oder offene Narzissten. Die anderen leise – die vulnerablen oder verdeckten ihrer Art. Sie können sogar durchaus intelligent und kreativ sein, anders als Oscar Wilde es im oben genannten Zitat beschrieb. Und doch haftet ihnen etwas seltsam Gespenstisches an. Eine bei näherem Hinsehen spürbare Leere. Denn zwischen ihrer Darstellung nach außen und ihrem inneren Empfinden klafft ein Loch.

Das macht ihre Tragik aus: Sie sind in gewisser Weise unecht, und das wissen sie tief innen, oder sie ahnen es zumindest. Um innere Leere zu kompensieren, ihr Selbstwertgefühl aufzuladen, brauchen sie die anderen. Menschen, für die sie alles tun, um sie von sich abhängig zu machen. Bis sie nicht mehr weglafen können, wenn die Narzissten sie aussaugen, um ihr Loch zu füllen. Doch das Loch ist tief. Was „herbeigesogen“ wurde, fällt in ein Fass ohne Boden. Auf kurze Befriedigung folgt ein umso intensiveres Verlangen – nach mehr und nach noch mehr Zuwendung, Lob und Unterstützung. Narzissten kennzeichnet eine unersättliche Gier nach Anerkennung, weit über die wohl uns allen vertraute Sehnsucht nach Bestätigung hinaus. Und sie haben – verdeckt oder offen – eine Anspruchshaltung: Das Leben und andere Menschen seien ihnen etwas schuldig. Bekommen sie nicht, was sie brauchen, werden sie entweder einsam, depressiv und mindestens latent suizidal. Oder sie manipulieren ihre Umwelt, wo immer es geht, um ihr das abzutrotzen, was sie brauchen.

Wir alle kennen solche Menschen, ob wir sie nun Narzissten nennen oder nicht. Es gibt viele von ihnen, und auch wir selbst sollten uns immer mal wieder auf narzisstische Merkmale scannen. Denn für andere Menschen sind diese Merkmale unangenehm, und sie können Partnerschaften, Familien, Kollegenteams und andere soziale Gemeinschaften regelrecht vergiften. Wer mit Narzissten zu tun hat, fühlt

sich nämlich über kurz oder lang fremdbestimmt und ausgebeutet und ergreift die Flucht, sobald das möglich ist. Und zwingt den Narzissten entweder in depressive Einsamkeit – oder auf die Suche nach dem nächsten Opfer.

Wie kommt eigentlich Narzissmus zustande, diese Kluft zwischen realem und falschem Selbst, die Menschen zwingt, andere zu sich hinzuziehen, um sie mit ihrer fordernden Egozentrik auszubeuten? Wieso erleben wir gerade jetzt eine Art „narzisstischer Epidemie“, während gleichzeitig das internationale Diagnosehandbuch ICD die narzisstische (wie auch fast jede andere) Persönlichkeitsstörung in der aktuellen Version 11 gar nicht mehr einzeln aufführt? Ist unsere Gesellschaft so durchdrungen von Narzissmus, dass er schon normal geworden ist?

Sicherlich gibt es ein breites Spektrum von Narzissten. Davon soll in diesem Buch die Rede sein. Manches davon kann man tatsächlich als gesund betrachten. Denn es gibt so etwas wie die Notwendigkeit zur Selbstbehauptung. Wir alle werden uns in unseren Beziehungen und der Außenwelt gelegentlich „selbstsüchtig“ verhalten und dabei die Interessen anderer hintanstellen, weil wir sonst schwere Nachteile erleiden würden. Wo also beginnt das gefährlich Narzisstische? Wohl da, wo es zu einer durchdringenden, überdauernden Art geworden ist, mit anderen Menschen umzugehen und diese auszubeuten. Und wie reagieren diese anderen? Auch da tut sich ein weites Feld auf.

Was geschieht, wenn zwei Narzissten aufeinandertreffen? Und wenn ein Kind narzisstische Eltern(teile) hat – was passiert mit diesem Kind, wenn es heranwächst? Wie haben sich überhaupt der Begriff und das Verständnis dieser egozentrischen Selbstwertstörung über die Jahrhunderte verändert, und weshalb ist Narzissmus heute eine dermaßen verbreitete Problematik? Wie reagieren die Opfer narzisstischer Ausbeutung, und was hilft ihnen, der Falle zu entkommen? All dies soll hier im Buch behandelt werden.

Was wären wir ohne die eitlen Pfauen unter den Menschen, die schillernden, glitzernden, strahlenden Egos der Shows und Theater des Lebens? Sie bereichern unser Leben und wir fühlen uns von ihnen gut unterhalten. Eines jedoch sollten wir nicht tun: Uns mit einem pathologischen Narzissten zu tief einlassen. Das kann viel Kummer und Leid verursachen, ja es kann existenzielle Not auslösen und Menschen zerbrechen lassen, sodass sie mühsam aus dieser Beziehungshölle herausfinden müssen. Doch nicht nur mit den prahlenden Angebern und Despoten, sondern auch mit vulnerablen Narzissten, die scheu und liebenswürdig daherkommen, aber unendlich anspruchlich sind, werden wir auf Dauer nicht zusammen sein wollen.

Und wie sieht es von der anderen Seite betrachtet aus? Wenn man selbst so ein –wieder einmal einsamer und deshalb darunter leidender – Narzisst ist? Wer aus echtem

Leid die Motivation zur Veränderung ableitet, dem kann geholfen werden. Und ich plädiere dafür, dass wir auch als Professionelle ein Verständnis, einen Zugang und ein Konzept für die Arbeit mit Narzissten haben sollten.

Meine These in dieser Monografie lautet: Narzissmus ist ein Ergebnis transgenerationaler Bindungstraumatisierung. In der Psychotherapie sollte er als Bindungstrauma behandelt und gesellschaftspolitisch als Sinn- und Beziehungssuche verstanden und angegangen werden – heute mehr denn je. Haben wir uns nicht schon fast an ein soziales Klima gewöhnt, das eine Mischung ist aus grandiosen Weltrettungsfantasiën und vulnerablen Weltuntergangängsten? Wir alle, jede und jeder Einzelne von uns, muss diese Arbeit leisten. Denn weder Größenselbst noch Anspruchshaltung werden uns weiterbringen, sondern nur das: Zu dem Menschen heranzuwachsen, der in uns steckt und der bei manchen von uns viel zu früh an seiner vollen Entfaltung gehindert wurde.

Was meinen Sie dazu?

Wie immer freue ich mich über Reaktionen, gern unter [info@michaela-huber.com](mailto:info@michaela-huber.com)

Portugal, im Sommer 2024

Michaela Huber



# Einleitung

Wie ich dazu komme, ein Buch über die Ursache und Auswirkungen narzisstischer Persönlichkeitszüge zu schreiben? Ist gnadenlos ausbeuterischer Egoismus tatsächlich ein so weit verbreitetes Phänomen? Und so schädlich für unser Gemeinschaftsleben? Hat die populärwissenschaftliche Diskussion um Narzissmus in den letzten Jahren vielleicht etwas mit der auffallenden Identitätssuche und -unsicherheit zu tun, die uns in vielen Familien, in unseren Beratungs- und therapeutischen Berufen und in der ganzen Gesellschaft so beschäftigt? Auf die letzten Fragen kann ich heute, nachdem ich das Phänomen lange studiert habe, sagen: Tatsächlich, so ist es. Und damit habe ich gleichzeitig die erste Frage beantwortet.

Sowohl in westlichen als auch in östlichen Ländern ist in den letzten Jahrzehnten eine bestimmte Form narzisstischer Störungen auf dem Vormarsch: die mit einem falschen Größenselbst verbundene (Cai, Kwan & Sedikides 2012, Twenge et al, 2008).

## Täter und Opfer

Wenn man sehr genau hinsieht, wird ein Mensch mit solchen narzisstischen Zügen häufig zum Täter: an den eigenen Kindern, der PartnerIn, den KollegInnen und generell an Menschen, die ihm anvertraut sind. Seine Unfähigkeit, auf die Bedürfnisse der anderen angemessen einzugehen (weil immer die eigenen Bedürfnisse Vorrang haben) und die Häufigkeit, mit der er (oder sie!) sein bzw. ihr ganzes Raffinement dareinsetzen wird, die eigenen Bedürfnisse von anderen erfüllen zu lassen, führen zu unausgeglichenen, ja ausbeuterischen Beziehungen und / oder in Einsamkeit und Verzweiflung. Dies ist also ein Buch über (potenzielle) Täterschaft in einer ganz bestimmten Hinsicht: Wie entsteht sie? Wie wirkt sie sich aus? Und: Wie lässt sich hier vielleicht etwas ändern?

Jahrzehntelang habe ich schwerpunktmäßig die Seite der Geschädigten beleuchtet und beschrieben. Es waren (und bleiben) die Opfer von Gewalt und Ausbeutung, denen mein besonderes Augenmerk gilt. Selbst mein Buch *Der Feind im Innern* hatte weniger das feindliche Gegenüber als dessen Widerspiegelung in der Psyche der Überlebenden zum Thema. Warum jetzt also dieser Blick auf die andere Seite?

- Weil so viele von seelischer und körperlicher Gewalt Betroffene, so viele Bindungstraumatisierte sich ausgerechnet näher auf einen Menschen mit einer narzisstischen Problematik einlassen und sich von diesem oft jahrelang ausbeuten lassen.
- Weil immer mehr Betroffene über „toxische Beziehungen“ klagen. Bei näherem Hinsehen meinen sie sehr häufig ihre Abhängigkeit von und ihren mühseligen Ausstieg aus engen Beziehungen zu narzisstischen Menschen.
- Weil es offenbar zwei Seiten gibt: den Narzissten und den/die häufig „co-narzisstische/n“ Partner oder Partnerin. Und interessanterweise scheinen diese Beziehungen komplementär zu sein.
- Weil das international verbindliche und neu überarbeitete Diagnosehandbuch ICD-11 erstaunlicherweise die Persönlichkeitsstörungen „abgeschafft“ hat und es dennoch viele ratlose Psychiater und Psychotherapeuten gibt, die einige der Diagnosen – z. B. die narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS) – weiterhin für relevant halten. Auch deshalb ist es wichtig, sich mit den diagnostischen und alltagsrelevanten Merkmalen des Narzissmus auseinanderzusetzen.
- Weil die meisten Bücher zum Thema Narzissmus von erwachsenen weiblichen Opfern narzisstischer Männer geschrieben wurden, es aber auch ganz andere Konstellationen gibt. Als Junge oder Mädchen einem narzisstischen Vater oder einer narzisstischen Mutter ausgesetzt (gewesen) zu sein, hat ebenfalls bedeutsame Folgen, die beschrieben werden sollten.
- Nicht zuletzt, weil oft der Blick fehlt auf den sogenannten weiblichen Narzissmus, der für viele Autorinnen bislang nur eine untergeordnete Rolle zu spielen scheint, den ich aber durchaus auch für sehr relevant halte, und schließlich:
- Weil mich interessiert, **wie zwei gegensätzliche Kindheiten – gepampert oder geprügelt, verwöhnt oder vernachlässigt, zart oder zynisch behandelt – zu demselben Ergebnis narzisstischer Persönlichkeitszüge führen können.**

## Wird Narzissmus vererbt?

Seit einigen Jahren sprechen Menschen vermehrt von ihren „toxischen Beziehungen“. Sie tun das öffentlich, in zahlreichen Büchern, aber auch unter meiner Klientel – also unter PatientInnen und KollegInnen – beobachte ich diese Entwicklung. Die Rede ist dann von schweren Kämpfen, sich aus destruktiven Beziehungen zu Kollegen, Partnern, Vätern, Müttern zu befreien. Allmählich erfahren wir auch publizistisch von inzwischen erwachsenen Kindern, die nach dem Motto leben: „Erst einmal ich. Und dann kommt lange nichts. Aber in mir ist auch das große Nichts.“ So oder so ähnlich klingt es in einigen Veröffentlichungen, wie etwa: *Generation Z*.

*Zwischen Selbstverwirklichung, Insta-Einsamkeit und der Hoffnung auf eine bessere Welt* von Valentina Vapaux – oder wir erfahren etwas über „eine zur Verletzlichkeit gesteigerte Empfindsamkeit“ (Fourest 2020, S. 138).

Auch könnte die Devise, wie sie in dem ironischen Spruch „Alle denken an sich. Nur ich denke an mich“ zum Ausdruck kommt, kaum aktueller sein. Möglicherweise verweist sie darauf, dass narzisstische Menschen annehmen oder es sogar am eigenen Leib erfahren haben: Die anderen, einschließlich der Eltern(-Generation), haben auch nur an sich gedacht. Und das wiederum wirft die Frage auf: Wird Narzissmus genetisch oder sozial vererbt? Und müssen wir den Furor der verzweifelten „Letzten Generation“, die mit spektakulären Aktionen wie dem Suppenwurf auf Kunstwerke oder dem Ankleben der Hände auf dem Asphalt von sich reden machte, vor diesem Hintergrund neu bewerten?

Narzisstisch genannt zu werden, ist nichts Schönes, sondern es ist geradezu ein Schimpfwort. Und meist sind es die anderen, die „Du Narzisst!“ rufen. Wer will das schon sein? Sie nicht, ich nicht – und vermutlich auch sonst niemand, denn als narzisstisch gilt man, wenn man egozentrisch und ohne Rücksicht auf Verluste die eigenen Interessen durchsetzt. Nähere Definitionen und Diagnosemöglichkeiten werden noch in diesem Buch besprochen.

Dass narzisstische Persönlichkeitszüge entstehen, ist keineswegs ein Wunder. Traditionell lernen meist kleine Jungs schon von ihren Eltern, dass „Sich-Durchsetzen“ eine ihrer erstrebenswertesten Fähigkeiten sein sollte. Mädchen hingegen sollen – wenn man Eltern dazu fragt – nach wie vor gern „sozial eingestellt“ sein (Gijalva et al., 2015). Sozial zu sein bedeutet, mit anderen Menschen gut auszukommen. Und das scheint nicht selten die ideale Kombination für ein brisantes Partnerschaftsleben zu sein. Tun sich ein durchsetzungsbewusster Mann und eine um jeden Preis um Verträglichkeit bemühte Frau zusammen, könnte das eine wunderbare Ehe geben. Anders sieht es allerdings aus, wenn er ein Narzisst ist und sie eine „Co-Narzisstin“. Dann stellt es sich z. B. so dar: Sie beschwichtigt, wenn er tobt, und im schlimmsten Fall führt das in eine Gewaltpartnerschaft. Oder: Sie passt sich ihm an, wenn er gnadenlos durchgreift und auch seine Kinder hart anfasst. Dann verrät sie ihre Kinder „um seinetwillen“. Oder: Sie stellt ihr Licht unter den Scheffel, um ihn strahlen zu lassen. Und früher oder später wird sie vielleicht wie ein abgetragener Mantel entsorgt, wenn er sich eine Attraktivere sucht ...

Durchsetzungsbewusster egozentrischer Mann – anpassungsfähige soziale Frau: Vielleicht ist das die Kombination, die erklären kann, warum das Verhältnis Mann – Frau bei (pathologischen) Narzissten etwa bei drei zu eins liegt (APA 2013).

Hier im Buch werden wir beide betrachten: den Narzissten und die „Co“. Genau so aber auch: die Narzisstin und ihre Opfer. Narzisstische Frauen können nämlich nicht nur ihre Partner tyrannisieren – Sie alle kennen den lieben Kerl, der eine regelrechte „Zicke“ zur Partnerin hat, die ihn herumkommandiert. Sie können auch ihre Kinder quälen, indem sie kaum deren Bedürfnisse wahrnehmen, sondern sie regelrecht „dressieren“ und für ihre Zwecke benutzen. So werden die Sprösslinge etwa als Dekorationsobjekte ausstaffiert oder als hochbegabte kleine Genies herumgereicht, damit die „Mutter des Stars“ noch etwas vom Glanz des bei sportlichen, musikalischen oder anderen Leistungen hervorragenden Kindes abbekommt und auf sich umlenken kann.

## Narzissten sind keine egomanen Einzelgänger

Das Spannungsfeld, in dem wir uns in diesem Buch bewegen, ist groß. Und paradoxerweise sind Narzissten ja vorwiegend keine egomanen Einzelgänger, sondern sie sind vor allem Menschen, die ihren eigenen Selbstwert auf Kosten anderer erhöhen. Und genau dafür brauchen sie unbedingt andere Menschen. Das lässt natürlich die Frage aufkommen: Weshalb ist ihr Selbstwertgefühl denn nicht auf natürliche Weise gewachsen?

Und damit sind wir bei einer der Leitfragen, die ich versuche, in diesem Buch zu beantworten: **Weshalb sind die angeblich so selbstverliebten Narzissten sich nicht selbst genug?** Warum müssen sie, solange sie diese Störung haben, andere emotional ausbeuten, um sich gut zu fühlen?

Genauso wichtig ist mir die Gegenfrage: **Was ist mit Menschen los, die Narzissten auf den Leim gehen?** Und falls sie das nicht selbst entscheiden konnten, weil sie als Kind eines narzisstischen Menschen aufgewachsen sind: **Was wird aus narzissmusgeschädigten Kindern?** Fallen sie wieder auf dieselbe Persönlichkeitsstruktur herein und werden zum/zur „Co“? Oder entwickeln sie gar selbst eine narzisstische Persönlichkeitsstruktur? **Wie spiegelt sich da der eine in der anderen – und umgekehrt?** Weil das Thema gesellschaftlich so relevant ist, könnte ich mir vorstellen, dass Sie diese Fragen und die Antwortversuche dazu interessieren, selbst wenn Sie nicht unmittelbar selbst betroffen sind.

Wenn Sie allerdings selbst betroffen sind, werden Sie vielleicht „ein gebranntes Kind“ sein, also immer auf der Hut, sich selbst nicht (noch einmal) als „Co“ oder als narzisstischer Ausbeuter zu verhalten. Und wenn es Ihnen doch in der einen oder anderen Rolle passiert ist, hoffen Sie vielleicht, sich für immer aus der ausbeute-