

Einleitung

In den letzten Jahren sind zahlreiche Bücher über den Narzissmus erschienen: Der narzisstische Mann, die narzisstische Frau, die narzisstische Gesellschaft, ja sogar das narzisstische Kind wurde zum Thema.

Narzissmus als Einzelschicksal gab es immer schon. Bereits in der griechischen Mythologie taucht das Phänomen in der Erzählung von Narzissos auf, der in Selbstverliebtheit nichts und niemanden lieben kann und schließlich in seiner Selbstverliebtheit ertrinkt. Aber ist Narzissmus tatsächlich ein gesellschaftliches Phänomen geworden? Eine Lebensform, in der die Beschäftigung mit dem Ego im Vordergrund steht und das Beste nicht gut genug ist? In der die Empfindlichkeit gegenüber anderen Sichtweisen oder Kritik überdimensional groß, Empathie und Rücksicht auf andere hingegen überdimensional klein ausgeprägt ist? Ist Narzissmus vielleicht gar Grundlage für den Erfolg in einer Welt der Konkurrenz, des Wettbewerbs?

Ein Erfolgsrezept?

Manche Phänomene der modernen Medienwelt scheinen das nahe zu legen: Influencer(innen), deren Social-Media-Auftritte fast zur Gänze aus der selbstbewussten Darstellung ihrer Gedanken oder gleich ihres ganzen Lebensstils bestehen; Talkmaster(innen), die mit ihrem selbstdarstellerischen Auftritt beweisen, dass die vorrangige Beschäftigung mit der eigenen Person zum gesellschaftlichen Erfolg führt; It-Girls und Stars, die sich im gleißenden Scheinwerferlicht und in der uneingeschränkten Bewunderung der Zuseher sonnen und bei denen oft nicht ganz klar ist, worin denn eigentlich ihre Leistung besteht; TV-Sender, die sich weniger auf die sportlichen Erfolge, sondern vielmehr auf die sensationellsten Details aus dem Leben der von allen bewunderten Olympiasiegerin konzentrieren. Und schließlich kennt man auf der ganzen Welt Politiker und Politikerinnen, die mit unglaublichen Versprechungen, aber ausgestattet mit großer Macht und einer Aura der Großartigkeit, Millionen von Menschen dazu bewegen ihnen Glauben zu schenken.

Gewiss, könnten wir sagen, das ist eine große, funkelnde Welt und auch wenn wir täglich an ihr partizipieren, so hat sie mit unserer alltäglichen, kleinen Welt, in der sich das Funkeln auf Weihnachten beschränkt und keine roten Teppiche ausgerollt werden, doch wenig zu tun. Aber ist das wirklich so?

In den letzten Jahren wuchs mein Entschluss meine psychotherapeutische Arbeit unter diesem Fokus zu beleuchten. Auffallend war eines: Die für narzisstische Menschen typische Symptomatik einer übermäßigen Egozentrik und eines groben Mangels an Empathie sowie einer Unfähigkeit mit Kritik zurechtzukommen, fand sich in den Therapien nur in begrenztem Ausmaß.

Als ich aber in der Auseinandersetzung mit narzisstischen Denk- und Verhaltensweisen andere Facetten in den Blick nahm, änderte sich das Bild. Das Phänomen eines immens hohen Anspruchs, vor allem unter den Jüngeren, schien allgegenwärtig. Da ist die Rede vom Lebensziel „viel Geld zu verdienen“; oder alle Bedürfnisse zurückzustellen und „Karriere zu machen“, – um bewundert oder beneidet zu werden. Patientinnen – und sie sind durchwegs jüngeren Alters – zeigen mir mit verschmitzt-glücklichem Lächeln ihr neuestes Handy, das eben erst auf den Markt gekommen sei und das noch keiner ihrer Freunde besitze. Frauen wie Männer schildern mir Listen von Kriterien, die mögliche Partnerinnen und Partner erfüllen müssten, um Chancen bei ihnen zu haben: Schönheit, Körpergröße und ein trainierter Körper nehmen die obersten Ränge ein.

Doch was mir am meisten ins Auge sticht, sind die Vorstellungen und Ansprüche gegenüber bereits geborenen und auch noch nicht geborenen Kindern. Die Sehnsüchte der Eltern zeichnen ein Bild von glücklichen Kindern: Kinder, die beliebt wären und viele Freunde hätten. Kinder, die allen Anforderungen gewachsen wären und sich durchsetzen können. Kinder, die zielstrebig ihren Weg in die Zukunft gehen. Um diese Ziele zu erreichen, wollen Eltern alles für ihre Kinder tun, oft schon vor der Geburt und erst recht danach. Das gesamte Streben der Eltern wird darauf ausgerichtet, das Ziel des glücklichen Kindes zu erreichen. Weder Mühen noch Kosten werden gescheut, um ihr Kind in

die bestmöglichen Bahnen zu lenken. Auf den Punkt gebracht: „Wir geben unseren Kindern unser Bestes, damit das Beste herauskommt.“

Wenn ich Eltern von ihren Babys und Kleinkindern sprechen höre, so schwelgen sie in Worten des Glücks. Sie werden nicht müde von Ereignissen und Beobachtungen zu erzählen, die den Charme und vor allem die Klugheit ihres Nachwuchses herausstreichen. Regelmäßig erhalte ich Fotos von strahlenden Kleinen mit großer Glitzerkrone am kleinen Köpfchen.

So bin ich geneigt zu denken: Welch ein Glück für so sehr geliebte Kinder, für so beglückte Eltern!

Und wir könnten denken: Wenn das die Auswirkung des Anspruchs: „Nur das Beste für unser Kind“ darstellt, dann ist doch gegen ein solches Ansinnen nichts einzuwenden!

Die nächste Erfahrung, die ich in meiner psychotherapeutischen Praxis immer häufiger mache, widerspricht dem Bild des Glücks. Die gerade noch so euphorischen Eltern berichten – manchmal fast beschämt – von unerwarteten Eskapaden ihrer Sprösslinge. Der Nachwuchs, nun dem Baby- und Kleinkindalter entwachsen, scheint mit den gut gemeinten, edlen Vorstellungen seiner Eltern nichts am Hut zu haben, ja er scheint diese geradewegs ad absurdum führen zu wollen. Die Eltern werden in die Schule gerufen, weil „ihre Prinzessin, ihr Prinz“ plötzlich andere Kinder schlägt. Dabei sei Pazifismus doch ein Eckpfeiler ihrer Erziehung! Der Sohn, gerade in die Pubertät gekommen, erklärt mit felsenfester Überzeugung, die Schule abbrechen. Dabei habe man ihm doch vorgelebt, welch großer Schatz in der Bildung liege!

Solche Verhaltensweisen waren früher oftmals vorübergehende und in der herausfordernden Zeit des Erwachsenwerdens kein Grund zur Beunruhigung. In den letzten Jahren nehme ich allerdings wahr, dass sich die elterlichen Klagen bis ins Erwachsenenalter ihrer Kinder fortsetzen und sich zu großer Sorge wandeln.

So berichten Elternteile vom Sohn, nunmehr in den 20ern, der davon träumt viel Geld zu verdienen, dabei seine Tage aber am Computer als Gamer verbringt, um dort zum Hero seiner Spiele zu werden. Im wahren Leben hat er jedoch noch keinen Job län-

ger als zwei Monate durchgehalten. Der Versuch eines Gesprächs führe regelmäßig zur Eskalation mit krachender Tür und Beziehungsabbruch seitens des Sohnes.

Andere erzählen von ihrer nun bald 30-jährigen Tochter, die noch keine Beziehung eingegangen sei, die drei Monate überstanden habe. Sie wisse zwar sehr genau, was sie wolle, aber kein Mann hätte ihre Vorstellung bis jetzt erfüllen können. All diese Männer seien nicht „präsentierbar“: „Man muss sich genießen, wenn sie den Mund aufmachen“, „Sie müssten erst an Auftreten und Aussehen feilen“ und „Die Bildung lasse überhaupt zu wünschen übrig“.

In manchen Fällen bringen die verzagten Eltern die Werte, die sie in ihrer Erziehung vermittelt haben, in Verbindung mit dem jetzigen Dilemma, in dem sie ihr erwachsenes Kind gefangen sehen. So wenn die 35-jährige Tochter ihre ganze Leidenschaft der Verfolgung ihrer Ideale, wie zum Beispiel dem Einsatz für die Rettung der Welt, widmet, auf Demos geht und in Foren schreibt. Angesprochen darauf, wie lange sie noch vom Geld der Eltern zu leben gedenke, reagiert sie mit völligem Unverständnis. Man habe ihr doch beigebracht, wie wichtig es sei, das Wahre zu leben und die kostbare Lebenszeit nicht mit Unstimmigem zu verbringen. Sie habe aus den Unsinnigkeiten der Eltern gelernt, die sich für Geld auf Kosten ihrer Gesundheit ausgebeutet hätten. „Work Life Balance“ sei nun die Devise. Ihre Generation habe sich eben eine Stufe höher in der Menschheitsentwicklung begeben.

Mitunter schildern auch Arbeitgeber(innen) ihre Mühen mit den neuen Angestellten. Das Ansprechen eines regelmäßigen Zuspätkommens würde mit erstauntem Achselzucken quittiert, Aufträge von Vorgesetzten in Frage gestellt oder ignoriert. Schon nach kurzer Zeit würde das Gehalt als zu gering, der Arbeitsaufwand als zu hoch und der Inhalt der Tätigkeit als unerfüllend beurteilt – darauffolgende Kündigung inklusive.

Wenn ich mir diese Erzählungen so ansehe, kann ich eigentlich nur sagen: Die Kinder haben das Anspruchsdenken ihrer Eltern gut übernommen. Allerdings entnehme ich den Sorgen der Eltern auch, dass sie mit dem hohen Anspruch für ihre Kinder etwas andere Ziele im Auge hatten.

Aus meiner psychotherapeutischen Perspektive möchte ich dazu ergänzen: Zum hohen Anspruch gesellt sich nun auch der zentrale Aspekt des Narzissmus hinzu: Die Ausrichtung auf das Ego und seine Bedürfnisse, unter Ausklammerung Anderer. Andere werden nach ihrem Nutzwert beurteilt. Sie sind dazu da, die Rahmenbedingungen für die Konzentration auf sich selbst sicher zu stellen. Erkennbar sind auch die Abwertung und die Empfindsamkeit bei Kritik. Somit haben wir in den Beschreibungen der Kinder durch ihre Eltern alle narzisstischen Aspekte im Bunde. – Narzissmus erscheint nun doch als (weit) verbreitetes Phänomen.

Die Häufung solcher Erzählungen spricht für mich jedenfalls eine deutliche Sprache: Es handelt sich nicht mehr um Einzelchicksale. Wir haben es tatsächlich mit einer Verbreitung von narzisstischen Lebensweisen zu tun.

Die Frage ist: Wie konnte das geschehen?

Werfen wir einen Blick zurück: Lange Zeit war die Kindererziehung auf Anpassung, Funktionieren und Gefügigkeit ausgerichtet gewesen. Erreicht werden sollte das durch strenge Regeln, Strafen und Demütigungen. Diese Form des Umgangs mit den jungen Menschenwesen sollte zu Recht der Vergangenheit angehören. Von nun an stand das Wohl der Kinder im Mittelpunkt. Kinder sollten alle erdenkliche Liebe und Wertschätzung erhalten, um sie zu selbständigen, authentischen und glücklichen Erwachsenen werden zu lassen. Viele pädagogische Konzepte wurden entwickelt, in denen Respekt und Wertschätzung Kindern gegenüber im Zentrum stehen. Eine große Zahl an Ratgebern wurde in den letzten 30 Jahren veröffentlicht, die sich dem Erreichen dieses Ziels verschrieben haben.

Das Ergebnis dieses Bemühens aber ist auf den ersten Blick befremdlich: Wie konnten die besten Absichten, dieser große Einsatz im Dienst der Kinder den Narzissmus dermaßen befördern? Allen gemeinsam war: Eltern und pädagogische Fachleute wollten das Beste. – Offensichtlich müssen wir uns eingedenk dieser Entwicklung aber die Frage stellen: Was ist überhaupt das Beste für unsere Kinder?

Hellhörig geworden durch den sorgenvollen Blick der Eltern auf die Zukunft ihrer erwachsenen Kinder lenkte ich mein Augenmerk auf die Familien mit kleinen Kindern. Ich hörte aufmerksam den Schilderungen ihres Alltags zu. Die Phänomene, die ich wahrnahm, die übergroße Identifikation mit dem Nachwuchs, das Bemühen um die Weitergabe der eigenen edlen Werte sowie die ultimative Priorisierung der Kindeswünsche gegenüber denen der Erwachsenen hinterließen in mir zunehmend ein befremdetes Gefühl. Das Alles wirkte wie ein Zuviel, ein „Zu-sehr-das-Bestegewollt-Haben“, kurz gesagt ein „Übers Ziel geschossen“. In diesem „Zu-viel-des-Guten“ ortete ich nach und nach den Grund für die verbreitete narzisstische Entwicklung.

Zum Aufbau des Buches

In einem ersten Teil des Buches möchte ich meine Beobachtungen zur Verfügung stellen. Unter dem Motto „Sechs Zutaten für eine sichere Narzissmusentwicklung“ beschreibe ich in ironisch-pointierter Weise Situationen, die vielleicht an der einen oder anderen Stelle zu einem schmunzelnden Sich-Wiedererkennen führen – im Sinne von „ach ja, das kenne ich auch!“

Das solcherart vermittelte „Narzissmusrezept“ könnte durchaus über einen eigenen Anreiz verfügen. Wie schon eingangs geschildert: Es sind Narzissten, die die Welt regieren.

Im zweiten Teil des Buches verlasse ich die ironische Beschreibung der familiären Situationen. Im Fokus steht hier die psychotherapeutisch-existenzanalytische Sichtweise auf die Auslöser einer narzisstischen Entwicklung sowie deren Aufrechterhaltung durch Schutzmechanismen.

Im dritten Teil wende ich mich der gesunden Selbstwertentwicklung zu. Dabei stelle ich wesentliche Aspekte für die Entwicklung des Selbstwerts dar, wodurch eine Differenzierung zu einer oberflächlichen, ihr Ziel verfehlenden Selbstwertförderung, wie sie am Beginn des Buches illustriert wurde, gelingen kann. Den Abschluss bilden Anregungen zur Reflexion als wirkungsvolle Prophylaxe, die Eltern und pädagogischen Fachkräften dienlich sein können.

Teil 1
Narzissen regieren die Welt!

Sechs Zutaten für eine (sichere) Narzissmusentwicklung

Viele Eltern wollen das Beste für ihr Kind, denn es ist ihr größter Schatz. Ihm wollen sie alles ermöglichen, die Welt zu Füßen legen.

In dieser einfachen, nachvollziehbaren Absicht sind auch schon unsere Zutaten für eine Entwicklung zur narzisstischen Persönlichkeit enthalten:

1. Bedeutsamkeit
 2. Grenzenlosigkeit
 3. Mächtigkeit
 4. Überlegenheit
 5. Selektive Wahrnehmung
- Und schließlich noch:
6. Eine kleine Prise Zweifel

In einer an narzisstischen Wertmaßstäben orientierten Welt werden diese Aspekte die Weichen stellen für ein Leben in Glanz und Erfolg. Das ist wohl, was Eltern vorschwebt, wenn sie an die Zukunft ihrer Kinder denken und maximalen Einsatz im Dienst ihres Kindes leisten.

Natürlich kann es auch geschehen, dass ihr Kind im passiven Anspruch an die Welt, dominiert von Kritik an derselben und einer Unfähigkeit das eigene Leben auf Basis der realistischen Gegebenheiten zu gestalten, scheitert – so wie es uns die Schilderungen in der Einleitung illustriert haben.

Wohin die Reise gehen wird, bleibt offen.

1. Zutat: Bedeutsamkeit –
Stellen Sie Ihr Kind auf ein Podest!

Natürlich lieben Sie Ihr Kind! Aber Liebe allein ist nicht so recht die Ingredienz, die es für Narzissmus braucht. Auch wenn Sie es aufgrund seiner Vorzüge als etwas ganz Besonderes empfinden, reicht das nicht aus. Um ein narzisstisches Selbstverständnis zu ent-