

Grandiosität und Bescheidenheit: Die zwei Seiten des Narzissmus.

Dr. Jochen Peichl

Wels

28.03.2025

**Der Narzissmus trägt viele Masken:
Heiligkeit, Pflichtbewusstsein,
Freundlichkeit und Liebe, Bescheidenheit
und Stolz. Er reicht damit von der Haltung
eines hochmütigen und arroganten
Menschen bis zu einer bescheidenen und
unaufdringlichen Person.**

Erich Fromm

Wir reden nicht über..



...wir reden über uns!!



RETHINKING
NARCISSISM

THE BAD—AND SURPRISING GOOD—
ABOUT FEELING SPECIAL

DR. CRAIG MALKIN

Der Narzissten-Test

Wie man übergroße Egos
erkennt ... und überraschend
gute Dinge von ihnen lernt

Dr. Craig Malkin

ich ich ich

DUMONT

**Gesunde
Selbstliebe**

**Übersteigter
Narzismus**

**Pathologischer
Narzismus**

+Hohe Selbstwertschätzung

Übergang zum Problem

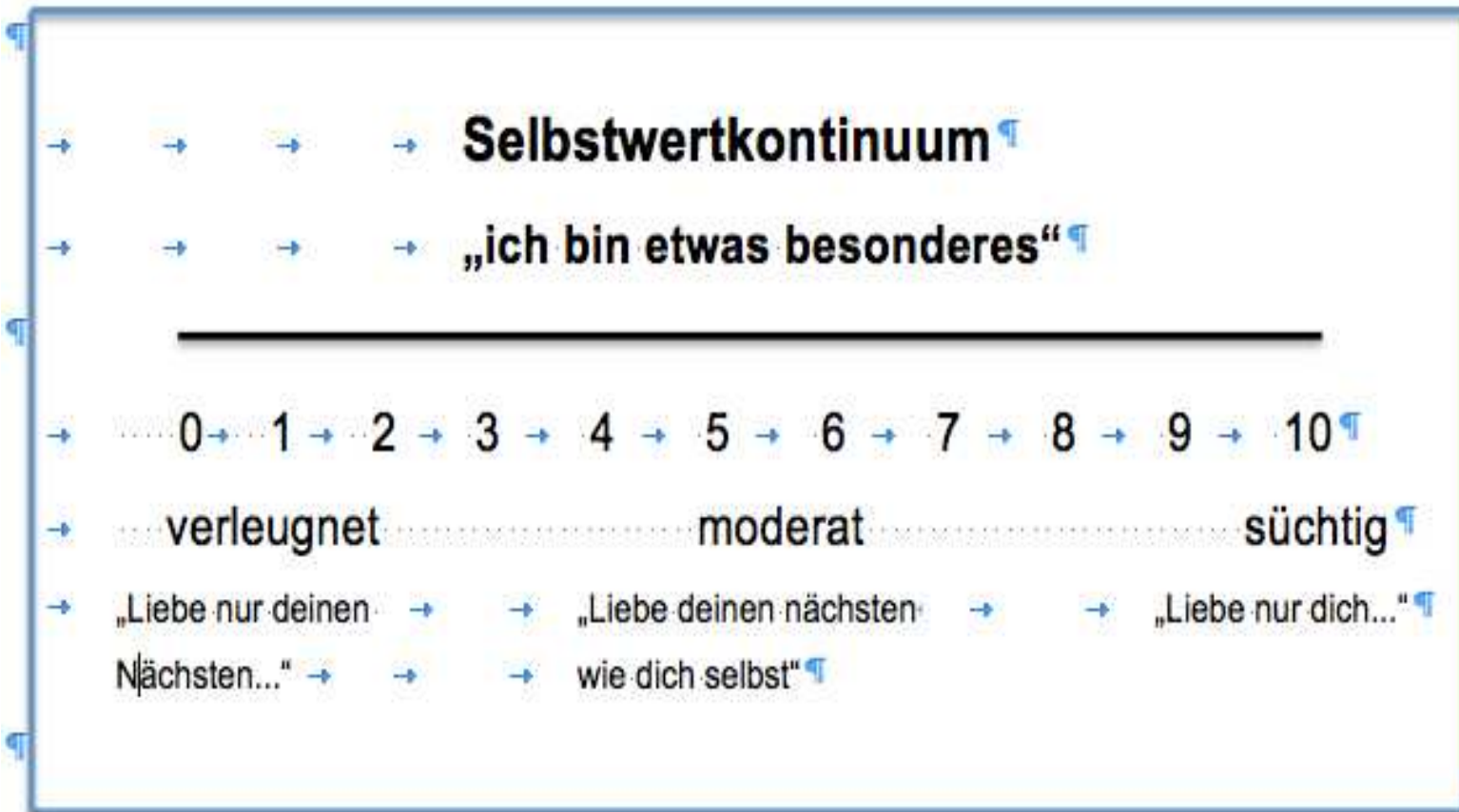
Übergang zur Pathologie

**Selbstwert als Persönlichkeits-
Eigenschaft**

**maladaptive
Persönlichkeitsakzentuierung**

**Narzissmus als
Persönlichkeitsstörung**

Abbildung 1: Verlaufsmodell gesunder und narzisstischer Selbstwertregulation



Pathologischer und gesunder Narzissmus

Ich möchte den Begriff „gesunder Narzissmus“
durch **„gesunde Eigenliebe“** ersetzen

„Narzissmus“ soll heißen, ein Persönlichkeits-
muster wurde in einer Notfallsituation der
Kindheit entwickelt, um Schwankungen im
Selbstwert auszugleichen. Hier geht es **nicht** um
schweren pathologischen Narzissmus!!

Ein Mensch mit einem guten Maß an Selbstliebe ist

- sich selbst bewusst
- selbstzentriert
- selbstfürsorglich
- genießt es, mal im Mittelpunkt zu stehen
- kennt seine besonderen Fähigkeiten (aber auch Schwächen) und
- glaubt an sich und seine Einzigartigkeit.

Gesunde Selbstliebe („gesunder Narzissmus“) nach Craig Malkin (Skala 4-6):

Selbstwertkontinuum
„ich bin etwas Besonderes“

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
verleugnet			moderat				süchtig			
„Liebe nur deinen Nächsten...“			„Liebe deinen nächsten wie dich selbst“				„Liebe nur dich...“			

- -schauen optimistisch auf Leben
- -haben ausgeprägtes Selbstwertgefühl
- -könnten emot. Unterstützung gut geben und nehmen
- -verfolgen Ziele im Leben
- -können mit Vertrauten gut über Zweifel u. Unsicherheiten reden
- -sind ehrgeizig, aber nicht auf Kosten der Beziehung
- -haben positives Bild von sich und ihren Lieben
- -kann ein Team beflügeln und Gruppen mitreißen
- -kann den menschlichen Drang, auch mal *besonders* sein zu dürfen leben

„Gesunde Menschen“ haben eher ein etwas zu positives als zu bescheidenes Selbstwertgefühl, welches sie im Leben eher psychisch stabiler erscheinen lässt. Eine gute Portion Selbstliebe im Sinne von Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit sind ein guter Schutz gegenüber den Widrigkeiten des Lebens.

Die Kernthesen des Workshops

- 1) Ich will den Begriff (das Schimpfwort!) „Narzisst“ oder „Narzisstin“ ent-pathologisieren: es geht mir mehr darum: „Darf ich mich auch mal BESONDERS fühlen?“
- 2) Die gesunde Form der Selbstliebe, Selbstachtung usw. ist das Gegenteil von Narzissmus. Narzissmus ist die ungesunde Form der Selbstliebe.
- 3) Der Narzissmus hat zwei Gesichter: übertriebene Bescheidenheit und Selbstlosigkeit auf der einen Seite (= verdeckter Narzissmus) und die Grandiosität und Überheblichkeit auf der anderen Seite (=offener Narzissmus).

Die Kernthesen des Workshops

- 4) Diese sogenannten narzisstischen Charaktereigenschaften sind kreative, hochkompetente aber kindliche Lösungen für ein dahinter verborgenes Dilemma: die Sehnsucht nach Anerkennung und der Wunsch geliebt werden zu werden, in einem Umfeld, das dies nicht bedingungslos leistet.
- 5) Narzisstisch-sein ist eine Überlebensstrategie für frühe Verletzungen unseres Selbstwertes in der Kindheit

Die Kernthesen des Workshops

- 6) Diese Tatsache, dass narzisstisches Verhalten einmal eine hilfreiche Strategie war, muss gewürdigt werden, damit Veränderung geschehen kann.
- 7) Veränderung heißt, die Schuld für meine leidvoll erlebte gegenwärtige Situation nicht an die Vergangenheit abzuschieben (Opferrolle), sondern Verantwortung für mich heute zu übernehmen.

DIE ZWEI GESICHTER DES NARZISSMUS

Selbstwertkontinuum „ich bin etwas Besonderes“

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

verleugnet

moderat

süchtig

„Liebe nur deinen
Nächsten...“

„Liebe deinen nächsten
wie dich selbst“

„Liebe nur dich...“

Einteilung des Narzissmusmusters:

Offener Narzissmus und

- **Verdeckter Narzissmus**

Der offene Narzisst

Der offene (oder grandiose, unbeirrte, unsensible und dickhäutige, kalte) Typus

Entspricht dem F 60.8 0 = narzisstischen PS
(spez. PS)



7 ZEICHEN EINER WEIBLICHEN NARZISSTIN



Gefuehl-Box 



ZU NARZISSTEN ERZOGEN?
WIE DIE ELTERLICHE ERZIEHUNG UND DIE ENTSTEHUNG
VON NARZISSMUS ZUSAMMENHÄNGEN

Der verdeckte Narzisst

Der verdeckte (oder minderwertig-depressive, hypervigilante, dünnhäutige, verletzbare, warme) Typus.

Entspricht dem F 60.6 = ängstlich-vermeidende PS; DSM-IV: 301.82 = vermeidend- selbstunsichere PS

Die verdeckte
pathologisch-
narzisstische
Grundstruktur

Lovebombing

Gaslighting

Ausbeutung

www.narzissmus-bindungsangst.de

25 Zeichen zur
Erkennung von
"Verdecktem
Narzissmus". Die
schlimmste und
schädlichste Form...

THEMELG.COM

*Wenn Er Diese 20
Toxischen Dinge Tut,
Ist Er Ein Verdeckter
Narzisst*



www.NARZISSMUS-VERSTEHEN.de

by Marie

verdeckte Narzissten
„Wolf im Schafspelz“

....aber ich meine es
doch nur gut



Zwei Typen narzisstischer Persönlichkeitsstörungen

(mod. nach Gabbard 2005)

Der unbeirrte Narzisst	Der hypervigilante Narzisst
ist sich über die Reaktionen anderer nicht gewahr	ist höchst sensibel gegenüber Reaktionen anderer
ist arrogant und aggressiv	ist gehemmt, scheu oder sogar übertrieben bescheiden
ist sich mit sich selbst beschäftigt, egozentrisch	lenkt Aufmerksamkeit mehr auf andere als auf sich selbst
braucht es, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen	vermeidet, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu sein
hat einen „Sender, aber keinen Empfänger“	hört anderen sorgfältig zu, um Anzeichen für Kränkungen und kritische Äußerungen nicht zu übersehen
ist offensichtlich unempfindlich gegenüber Kränkungen durch andere	fühlt sich leicht gekränkt; neigt dazu, sich beschämt und gedemütigt zu fühlen

Offene Narzissten

- Grandioses Selbst
- Verlangen nach Aufmerksamkeit
- Charmant, aber unsensibel den Bedürfnissen anderer gegenüber

Verdeckte Narzissten

- Unterlegenheitsgefühle anderen gegenüber
- Überempfindlich gegen Bewertungen durch andere
- Generell unzufrieden

Selbst-zentriert + arrogant

Selbstwertregulation

Selbstwertregulation:

- **Offener Narzissmus:** Autonome Regulation
 - Die Selbstüberhöhung und Selbstaufblähung (self-inflation) ist die primäre defensive Strategie, um das Selbst-System zu regulieren **GRANDIOSITÄT.**
- **Verdeckter Narzissmus:** Interaktive Regulation mit verdeckten Strategien: **SELBSTLOSIGKEIT**
 - Wenig in Erscheinung treten (Bescheidenheit)
 - Vermeidung von Kritik durch andere (Defensivität) „Alle sollen mich mögen“
 - Akzeptanz des eigenen „Nicht-Könnens“: „Ich kann das nicht“ (Selbstentwertung)

Narzisstische Wunde

Der Terminus verweist auf einen basalen Mangel der frühen Kindheit ist, wo ein gutes, verlässliches „Mutter“introjekt (meist wegen innerer oder äußerer Abwesenheit der Bezugspersonen) nicht verinnerlicht werden konnte. So beginnt das Kleinkind früh zu denken: „Ich bin unerwünscht und gänzlich ungeliebt und auch nicht liebenswert“.

Nach Young, Klosko & Weishaar (2005) kann die Kindheitssituation von Menschen mit NPS durch vier Faktoren beschrieben werden:

- Die Erfahrung von Einsamkeit und Isolation,
- die Erfahrungen, dass von außen unzureichend Grenzen gesetzt wurden,
- das Erleben, von den primären Bindungspersonen benutzt und manipuliert zu werden und
- eine von der Erfüllung hoher Erwartungen abhängige Bestätigung.

Einmal dominiert die Verweigerung von sicherer Bindung (=das einsame, isolierte, nicht gesehene und entwertete Kind), das andere Mal dominiert das Desinteresse am Erlernen von Selbststeuerung in eigenen Grenzen (das hilflos-grenzenlose Kind) oder die Wahrung der Autonomie und Unverletzlichkeit der Persönlichkeit (das benutzte und ausgebeutete Kind)

Die narzisstische Wund:

Die narzisstische Wunde eines Menschen erzwingt die kreative, hochkompetente, aber häufig parafunktionale Lösung für ein Kindheitsdilemma zwischen Bindung und Individuation

Der Lösungsversuch

Der offenen-grandiose und verdeckte-depressive Narzissmus sind die extremen Lösungsversuche für das Dilemma von Bindung und Individuation und Versuch, die narzisstische Wunde zu schützen

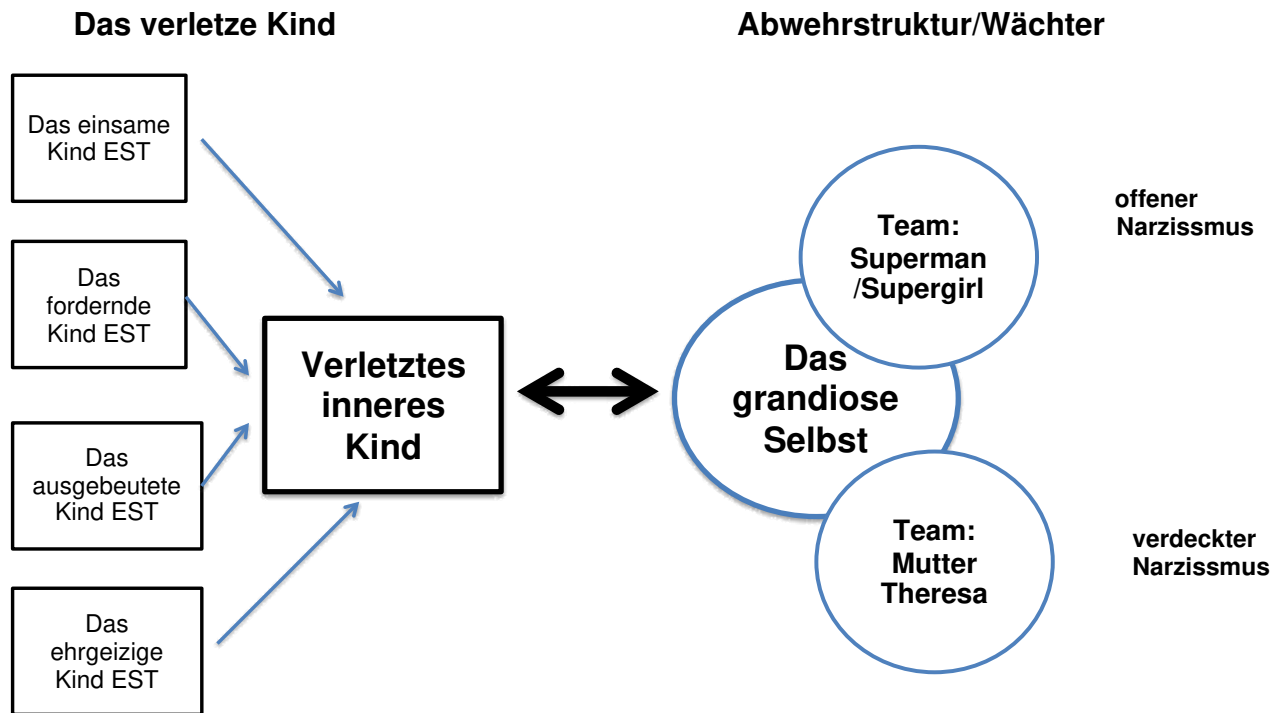


Abbildung 7 : Die Achse 3 bei der narzisstischen Verletzung

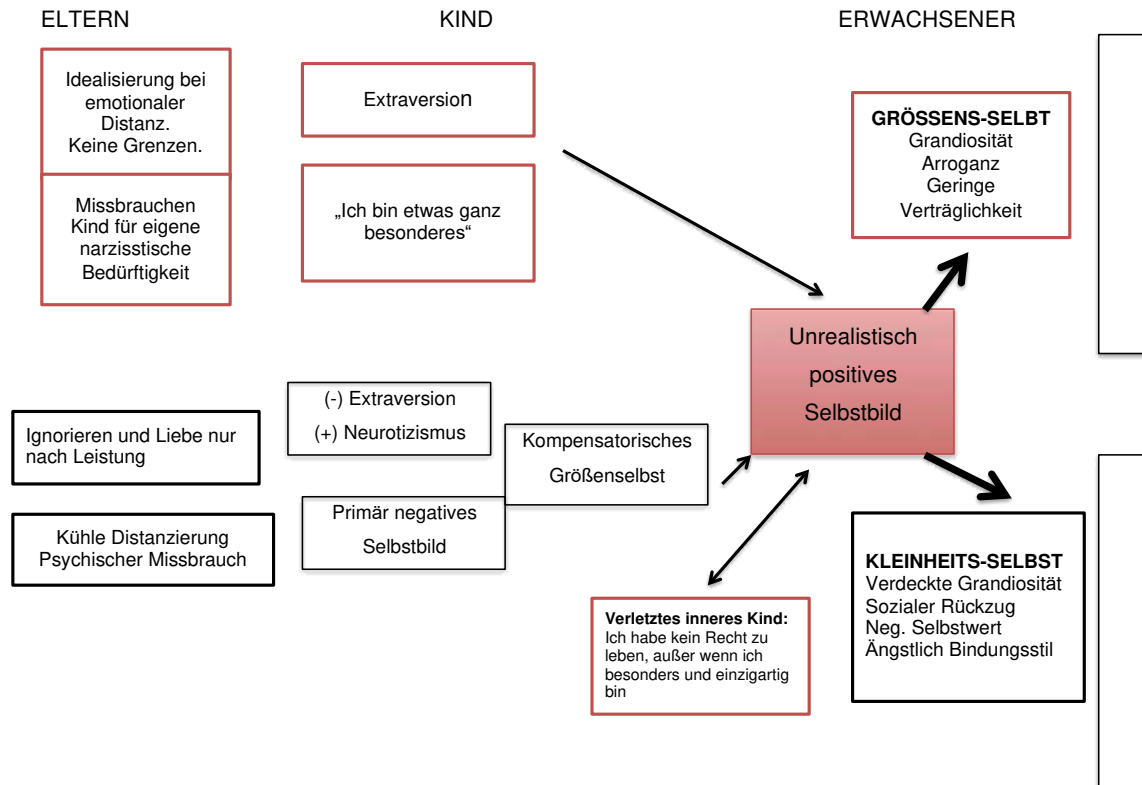


Abbildung 8: Das unrealistisch positiven Selbstbildes - der offene und verdeckte Narzissmus

Zusammenfassung

Meinen Grundannahmen über den Narzissmus aus teiletherapeutischer Sicht lauten:

① Die narzisstische Wunde:

Die narzisstische Wunde eines Menschen erzwingt die kreative, hochkompetente, aber häufig parafunktionale Lösung für ein Kindheitsdilemma zwischen Bindung und Individuation

Meinen Grundannahmen über den Narzissmus aus teiletherapeutischer Sicht lauten:

② **Das grandiose Selbst:**

Das grandiose Selbst eines Narzissten schützt als Abwehr (Wächter-ESTs) das verletzte Kind-Ego-State - weil das Erwachsenen-Selbst dazu zu schwach ist - und ist somit eine hochkompetente Leistung des inneren Systems und dient dem Überleben