

HANDOUT zu
„Die geschmähte Form der Liebe“
- Wie viel Narzissmus ist für einen Menschen sinnvoll?

Von DI Werner Berschneider

Mehrere Vortragende und Autoren, die über Narzissmus publiziert haben, sind überzeugt, dass wir in einem „Zeitalter des Narzissmus“ leben. Tatsächlich bestätigen viele Beobachtungen des Alltags – gerade im Berufsleben - diese Einschätzung. Kurioserweise haben wir bis heute aber keine angemessene Kultur der Selbstliebe entwickelt.

Zahlreiche geistliche Würdenträger donnern ihr „Liebe deinen Nächsten“ in die Welt hinaus und nuscheln lustlos ein „...wie dich selbst“ hinterher. Dabei wissen wir, dass nur ein Mensch, der sich selbst angemessen lieben kann, auch in der Lage ist, andere Menschen zu respektieren, wertzuschätzen und zu lieben. Dies aber sind wichtige Voraussetzungen, um andere Menschen auf Dauer erfolgreich zu führen.

Der erste Teil des Vortrages zeigt das facettenreiche Bild der Selbstliebe, gestützt auf Selbstwertgefühl, Selbstachtung und dem Bewusstsein, sinnorientiert zu handeln, auf. Die Verurteilung „Eigenlob stinkt“ wird abgelöst von der Empfehlung „Eigenlob stärkt“. Der Begriff Narzissmus wird auch positiv gedeutet, und diese oft geschmähte Form der Liebe wird augenzwinkernd und wohlwollend betrachtet.

Die meisten Vortragenden und Autoren, die sich des Narzissmus angenommen haben, konnten ihre Erfahrungen in psychotherapeutischen Praxen oder in Kliniken sammeln. Demgemäß sind die Erfahrungen geprägt von Patienten, die selbst unter Leidensdruck stehen, die in ihrem Berufsleben nicht klar kommen, die wiederkehrend in Partnerschaften scheitern, die bereits erste Suizidversuche hinter sich haben...

Werner Berschneider ist Management-Coach und Seminarleiter für Führungskräfte. Seine Erfahrungen speisen sich aus der Zusammenarbeit mit Führungskräften, denen oft gar nicht bewusst ist, dass sie an einer narzisstischen Störung leiden – gerade weil sie kein Leiden verspüren. Dass ihr Leben ohne diese Störung viel mehr Fülle bekommen und entschieden mehr Lebensfreude auslösen würde, ist ihnen nicht bewusst.



Zum anderen erlebt der Vortragende regelmäßig Mitarbeiter und Führungskräfte, die unter einem narzisstisch gestörten Vorgesetzten zu leiden haben und Gefahr laufen, selbst krank zu werden – lange vor ihrem Chef.

Wenn wir die Entwicklung von narzisstischen Persönlichkeitsstörungen (NPS) beleuchten, stellen wir fest, dass die Ursachen sehr unterschiedlich sein können. Kinder, die von ihren Eltern vernachlässigt wurden, keine Zuwendung, keine Liebe erhalten haben, sind ebenso gefährdet, wie Kinder, die völlig unangemessen bewundert und „hochgejubelt“ wurden. Aber auch in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter können Menschen noch eine NPS entwickeln.

Beispielsweise vermitteln Computerspiele dem Spieler ein Gefühl, allmächtig, omnipotent, unangreifbar, unverletzlich – schlicht grandios zu sein. Gift bei einer narzisstischen Veranlagung. Aber auch der allgegenwärtige Imperativ der Jugendlichen „Sei cool!“ lässt – wenn er lange genug gelebt wird - das Gefühlsleben verarmen, schränkt echte Beziehungs- und Liebesfähigkeit ein und trägt dazu bei, dass sich ein Jugendlicher in seiner eigenen Welt der Größenfantasien einrichtet.

Gefährdet sind aber auch hochintelligente junge Menschen, die schnell Karriere machen, in ihren Unternehmen als „High Potentials“ geführt, und, wenn es „dumm“ kommt, von einem ranghohen, aber ebenfalls narzisstisch gestörten Mentor übermäßig gefördert und damit in einer möglichen Fehlentwicklung unterstützt werden.

Der Vortrag gibt einige Hinweise, wie in der Erziehung und auch in der späteren Führung die Gefahren, die im Narzissmus liegen, begrenzt werden können.

In der Betrachtung des Narzissmus zeigt der Referent die verschiedenen Stufen und Erscheinungsformen des Narzissmus auf: die wünschenswerte Selbstliebe, die darüber hinausgehende, milde Form der Störung eines Menschen, der heftig um sich selbst kreist, jedoch noch keine massiven Schäden bei sich selbst oder anderen auslöst. Deutlich kritischer sind die im Folgenden aufgezeigten Störungsbilder der rigorosen Narzissten, die ihre eingebildete Grandiosität rücksichtslos ausleben.

Nicht minder gefährlich ist die Zusammenarbeit mit den sozial sehr gut angepassten Narzissten, die besonders eine erste Begegnung äußerst charmant, aufmerksam und großzügig gestalten können. Ihre nicht selten charismatische Ausstrahlung macht sie zu talentierten Verführern.

Am anderen Ende des Spannungsbogens treiben schüchterne Narzissten ihr Unwesen. Sie treten sehr zurückhaltend auf, zelebrieren eine mitunter hochmütige Bescheidenheit, sind aber sehr kompliziert im Umgang mit anderen. Mit unglaublicher Wachheit und Aufmerksamkeit sind sie stets auf der Lauer, ob ihnen jemand etwas Böses will, auch wenn es dafür keinerlei Anzeichen gibt oder ob in einem Satz eine Beleidigung oder Verletzung versteckt sein könnte, die ihnen dann eine narzisstische Kränkung zufügt.

Werner Berschneider entfaltet aus dem Gedankengut der Logotherapie heraus Möglichkeiten, wie ein bereits begonnener Weg in die NPS gestoppt oder ein schon fortgeschrittener Narzissmus reduziert werden könnte. Sinnorientierung als Lebensprinzip spielt darin eine große Rolle, genauso wie die Entwicklung von Liebesfähigkeit und Dankbarkeit. Aber auch die Fähigkeit, sich voll einer Aufgabe zu widmen und dabei mehr von sich selbst abzusehen sind wirksame Ansätze zur Prophylaxe.

Ein Narzisst hat eine echte Chance, wenn er einsieht, dass er im Grunde ein dürftiges Leben führt:

- Statt Liebe erhält er nur Bewunderung.
- Statt wahren Genuss zu erleben, begnügt er sich mit Konsum.
- Statt tiefgehende Freude zu empfinden bleibt er in der Spaßorientierung stecken.
- Statt echte Beziehungen zu entwickeln gibt er sich mit Eroberungen zufrieden.
- Statt mit einem stabilen Selbstwertgefühl imponiert er mit Selbstdarstellung und Angeberei.

Schafft ein Narzisst den Weg zur Spiritualität (zum geistigen Leben), wird er viele Probleme hinter sich lassen und zu einem Leben in Fülle gelangen.

In den abschließenden Teilen widmet sich der Vortragende der Begegnung mit Narzissten, die für viele Menschen sehr leidvoll ist, geprägt von emotionalen Wechselbädern zwischen Idealisierung und Entwertung, von Kränkungen, von Anspruchsdenken und von Kälte.

Wer sich in den Hofstaat eines ranghohen Narzissten begibt oder berufen lässt, tut gut daran, über die Konsequenzen zu reflektieren. Die Vorteile erscheinen oft sehr verführerisch: Der Günstling lebt im unmittelbaren Umfeld der Macht, die er auch durchaus für sich nutzen kann; ein Teil des Glanzes seines Herrn fällt auch auf ihn; und oft sind solche Positionen sehr gut bezahlt.



Die Position setzt aber voraus, dass sein Inhaber bereit ist, dem Chef kontinuierlich narzisstische Nahrung in Form von Bewunderung, garniert mit Unterwerfung, zu servieren. Er muss auch mit dem Bewusstsein leben können, dass er im Kern ein unheiliges und krankes System stützt. Und er muss wissen, dass seine Zusammenarbeit mit dem Sonnenkönig einem Ritt auf dem Tiger gleicht: Wer absteigt, wird gefressen.

Wer nicht ganz so nahe im Umfeld des Herrschers arbeitet und nach dem Grundsatz leben kann „Gehe nie zum Fürst, wenn Du nicht gerufen wirst“, hat es etwas leichter, ist aber nicht vor Angriffen, Kränkungen und Verletzungen gefeit. Vielleicht kann er besser damit umgehen, wenn er um die Hintergründe der Störung weiß und die Bedürftigkeit der Führungsperson erkennt.

Mit diesem Wissen kann er sich leichter abgrenzen, kann die Probleme besser dort lassen, wo sie hingehören, nämlich beim Chef. Außerdem wird er darauf verzichten, dessen Krankheit zu unterstützen: Er wird Bewunderung nicht spekulativ einsetzen, um die eigenen Ziele zu verwirklichen. Im Idealfall bringt ein Mitarbeiter sogar die Größe auf, dem Narzissten mit echter Zuwendung zu begegnen – allerdings ohne ihn therapieren zu wollen.

Auch für den von einem Narzissten bedrohten Mitarbeiter gilt: Gehe sinnorientiert mit der Situation um:

- Versuche nicht den anderen zu ändern; das kann dieser nur selbst (wenn er es wirklich will).
- Wenn Du Dich abgrenzen musst: Sei mutig – gerade wenn Du Angst hast.
- Erhalte Dir Deine Unabhängigkeit (fachlich / wirtschaftlich / geistig)
- Gib dem Narzissten keine Macht über Dein Leben – lass Dir von ihm nicht die Lebensfreude rauben. Sprich nicht/oder nicht viel von ihm in Deinem Privatleben (beim Spaziergang / bei Tisch / vor dem Schlafengehen / ...).
- Verzichte auf Rache.
- Finde Deine Einstellung zur Situation.

Auch im Umfeld eines Narzissten kann ein Mensch gesund bleiben – leicht ist das aber nicht. Die Logotherapie bietet zahlreiche Ansätze und Empfehlungen, wie es gelingen kann.

DI Werner Berschneider,

Dipl. Ing. der Elektrotechnik, Schwerpunkt Quantenelektronik, leitete 25 Jahre lang eine Schweizer Unternehmensberatung. Jetzt weiterhin tätig als Seminarleiter und Coach für Führungskräfte. Nach der Logotherapieausbildung bei Dr. Elisabeth Lukas: zahlreiche Vorträge zum Themenkreis "Sinnorientierung in der Wirtschaft". Autor der Bücher "Sinnzentrierte Unternehmensführung", "Die Chance, sinnerfüllt zu leben und zu führen" und "Gelingendes Leben im Beruf".