

Narzisstische Persönlichkeit

(aus Kapitel XV Therapiebuch III, Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag, S. 263ff)

1. Fallbeschreibung: Ein Der Schauspieler - Ein narzißtischer Mann

Stolz und etwas Erhabenes kamen mir entgegen, als ich ihn das erste Mal begrüßte. Auf einmal war so etwas wie Wertschätzung und Wichtigkeit da. Ganz ohne Worte wurde mir ein gewisses Huldigen abverlangt, und ich war auch bereit dazu, denn ich war in seine Aura eingetaucht, erfaßt von seiner Ausstrahlung. Und so bot ich ihm den Sessel auch ganz anders an als dem vorigen Patienten. Der Sessel gehörte ihm. Mein Angebot war ein Teil meiner Ehrerweisung und mein eigener Sessel wurde in dem Moment wirklich kleiner. Also wagte ich zu fragen, was ihn zu mir führe. Ein ganz großes und ganz bedeutendes Problem. Und er habe sich ausführlich erkundigt, wer in der Lage sei, dieses Problem zu lösen. Nach langem sei seine Wahl auf mich gefallen und er hoffe, daß ich ihn nicht enttäuschen werde. Ja, ein wirklich großes Problem, seufzte ich. Ein bißchen stolz, das ich auserkoren wurde und ängstlich, ihm nicht gerecht werden zu können. So großartige Probleme kommen ja nicht jeden Tag ins Haus!

Ob ich denn die Kritik seiner Theatervorstellung im Feuilleton der Tageszeitung gelesen habe. Nein, habe ich nicht. Das sei gut, denn das sei eine reine Unverschämtheit. Dieser Schreiberling habe es doch gewagt, ihm zu viel Routine und zu wenig Echtheit vorzuwerfen. Doch die Beifallsstürme des Publikums hätten ihn doch eindeutig Lügen gestraft. Trotzdem lasse ihn diese Kritik nicht los. Früher hätte man so jemand zum Duell aufgefordert. Er könne nicht mehr schlafen, weil er sich gedemütigt fühle und immer noch voll unermesslicher Wut sei. Ob ich sein Stück schon gesehen habe? Nein, habe ich nicht. Ich werde immer kleiner. Mir fällt keine Ausrede ein. Macht nichts. Wenn Sie wollen, kann ich Ihnen eine Freikarte geben und für Ihre Gemahlin? Sie sind doch verheiratet? Ja. Er sei mit der Intendantin befreundet und das bringe ihm eine gefestigte Position im Ensemble und sei vorteilhaft für seinen Einsatz im Spielplan des Jahres. Die habe wenigstens einen Blick für wahre Begabungen und Talente. Und sie bringe dies auch deutlich zum Ausdruck. In diesem Beruf lebe man ja weniger von den zurückliegenden Erfolgen – da könne er mir dutzende aufzählen. Nein, was wirklich weiter trage, seien die Phantasien vom großen Erfolg. Daran glaube er. Und seine wirklichen Freunde prophezeien ihm den großen Durchbruch. Das gebe ihm Kraft. Er brauche einfach diese Bestätigung. Das Publikum, der kleine Mann auf der Straße, seien ihm wichtig. Für die große Zahl der Zuschauer spiele er. Ihr Beifall sei seine Labsal – das eigentliche Gold seines Berufs. Und nun diese lächerliche Kritik in diesem Schmierblatt! Sie verstehen mich doch? Ja, ich versuche es. Er sei ja selbst sehr kritisch. Neulich habe er seiner Kollegin gesagt, was sie unbedingt besser machen müsse, wenn sie eine Chance haben wolle. Da habe sie losgeheult und nicht mehr mit ihm gesprochen. Statt dankbar zu sein, daß er ihr seine große Erfahrung zu Hilfe kommen läßt. Er verstehe nicht, daß sie da so emotional reagiert habe. Aber Gefühle anderer Leute seien nicht seine Sache. Ob ich ein Tässchen Tee für ihn hätte? Leider nur Saft oder Wasser. Es tut mir außerordentlich leid. Macht nichts. Ich bin froh, daß er mir das nicht nachträgt. Na ja ich habe mich ja auch auf eine Weise entschuldigt, die seiner respektablen Persönlichkeit Rechnung zollt. Er kann sich bei mir wirklich einzigartig fühlen. Ich bin ja nur einer, der vielleicht zu seinem Publikum gehören

könnte. Wirklich. Ja und dann berichtet er, daß er vor einem halben Jahr tatsächlich eine Rolle schlecht gespielt habe. Der Hamlet liege ihm nicht so. Dagegen hatte sein Konkurrent im Ensemble im Jahr zuvor beste Kritiken für diese Rolle eingeholt. Das erfülle ihn ganz mit Neid. Daß der besser ist als er, sei eigentlich nicht auszuhalten. Es quäle ihn, sobald er daran denke. Im Vergleich zu diesem sei er einfach Durchschnitt, blaß und ohne wirkliche Expression. Beides, der Mißerfolg und das ständige Ansehen müssen dieses Stars, zermürben ihn. Immer wieder habe er depressive Anwandlungen, die ihn in die Tief ziehen.

2. Therapiestrategien

Selbstbeschreibung

- Auf Kritik reagiere ich oft mit Wut oder Demütigung.
- Wenn ich mal Probleme habe, dann ganz besondere.
- Sehr oft bewegen mich Phantasien großen Erfolges.
- Ich suche Aufmerksamkeit und Bewunderung.
- Ich bin eine außergewöhnlichen Persönlichkeit und will nicht wie einer unter vielen behandelt werden.
- Wenn ich es mal nicht geschafft habe, erstklassig zu sein, so fühle ich mich als der ganz große Versager
- Wenn andere besser sind als ich, kann ich es kaum aushalten.

Zahl der Ja-Antworten: _____

Erste Verhaltensänderungen

- Ich beginne gleich, an meiner Persönlichkeit zu arbeiten:
- Mein wichtigster Persönlichkeitszug ist:
- Das wichtigste konkrete Verhalten ist
..... (Item aus obiger Liste)
- in folgenden Situationen
- Ab sofort werde ich stattdessen so handeln:
.....
- Und die dabei entstehenden Gefühle aushalten.
- Ich will das!

Wenn das neue Verhalten gekonnt wird, folgt das nächste Item etc.

Motivationale Schemata

Kindheit: Eltern frustrierten die Bedürfnisse nach Willkommensein (.17), Schutz (.17), Liebe (.17) und nach Grenzen (.24). Ein Elternteil war dem anderen so unterlegen, daß das Kind dem Stärkeren ausgeliefert war(.17). Eltern machten häufig Schuldgefühle(.16).

Angst: vor Liebesverlust, vor Hingabe und vor Verlust der Kontrolle über sich

Wut: Hörig machen, Gegenaggression und Liebesentzug

Bedürfnis: Willkommensein, Wertschätzung und Schuldfreiheit

(aus Sulz und Müller 1999)

Umgang mit Beziehung:

- () Meine Bezugsperson ist Quelle von Wertschätzung
 - () Ich tue viel, um ihre Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten.
 - () Ich bin schnell gekränkt und wütend, wenn stattdessen Kritik kommt.
 - () Was ich von meiner Bezugsperson nicht bekomme, hole ich mir draußen. Sie kann mir gar nicht so viel geben, wie ich brauche.
 - () Die Bedürfnisse meiner Bezugsperson sind nicht so wichtig wie meine.
 - () Wenn es sein muß, kämpfe ich um mein Selbstwertgefühl - gegen meine Bezugsperson.
 - () Beziehung ist für mich der Ort, an dem ich Wertschätzung und Liebe erhalten kann
- Zahl bejahter Fragen:

Interaktionsstereotyp

Rollenübernahme: nach immer höherem strebender Star

Komplementärrollenzuweisung: Bewunderndes begeistertes Publikum

Verhalten: angestrengt Höchstleistungen erbringend

Reaktion des anderen: etwas Bewunderung, mehr Befremden

Eintritt des Gefürchteten: Die Leistung war nicht genug, um ausreichend Bewunderung zu erhalten. Nichtigkeit droht.

Eintritt der Frustration: Zu wenig Wertschätzung und Liebe. Wut.

Vorteil: Auf die Reaktion des anderen muß nicht passiv gewartet werden. Es treten doch immer wieder Erfolge auf.

Bild: Einsam auf dem Dachfirst balancierend mit der ständigen Gefahr, zu uns anderen in die Mittelmäßigkeit abzustürzen

Kognitive Schemata

Weltbild: Meine Bezugsperson ist im Besitz dessen, was ich zum Überleben brauche: Wertschätzung. Sie vergibt diese nur bei großartigen Leistungen.

Selbstbild: Ich kann mit viel Anstrengung großartig sein. Ich kann nicht aushalten, wenn ich nicht großartig bin.

Überlebensregel:

Nur wenn ich immer großartig, Spitze bin und es schaffe, daß die Welt dies bestätigt und bewundert und niemals zweitrangig oder gar durchschnittlich bin, bewahre ich mir die Aufmerksamkeit und Wertschätzung und die Hoffnung auf Liebe und verhindere, daß ich zu einem Nichts werde, ignoriert, verkümmere und erlösche.

(aus Sulz 1995)

Narzißtische Persönlichkeit Störungen – Zusammenfassung

- Bedürfnis/Hoffnung: Willkommensein, Wertschätzung, Schuldfreiheit
- Angst/Furcht: Liebesverlust, Hingabe, Verlust der Kontrolle über sich
- Wut: Liebesentzug, Gegenaggression
- Beziehung: dient der Selbstwertregulation
- Impulssteuerung (zu wenig Steuerung: extravertiert)
- Umgang mit Emotionen: viel Wut
- Konflikt: Selbstwertkonflikt: entweder die anderen oder ich haben Wert
- Selbstbild + Rolleneinnahme: Ich kann durch Bemühen grandios sein

- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Nur Grandiose gelten etwas
- Überlebensregel: Immer maximal anstrengen, um grandios zu bleiben
- Verhalten, dessen Wirkungen: Unentwegtes Bemühen um Grandiosität
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): das befremdet andere, weniger Sympathie
- Entwicklungsstufe: impulsiv

Spezifische Therapiestrategien bei narzißtischer Persönlichkeit

- Bedürfnis/Hoffnung: zu seinen Zugehörigkeitsbedürfnissen stehen können
- Angst/Furcht: tun, was Angst macht: durchschnittlich sein
- Wut: von der Kränkung zu Schmerz und Trauer statt zu Wut gelangen
- Beziehung: lernen, daß Geben dazu führt, Liebe und Wert zu erhalten
- Impulssteuerung: Grandiosität suchende Impulse nicht nachgeben
- Umgang mit Emotionen: Narzißtischen Gefühlen nicht folgen
- Konflikt: statt gierig Wert rafften, liebenswert in Beziehung gehen
- Selbstbild + Rolleneinnahme: ich bin ohne grandiose Taten wertvoll
- Weltbild + Komplementärrollenzuweisung: Die Welt gibt genug Wert
- Überlebensregel: Auch ohne Riesenanstrengung erhalte ich Liebe u. Wert
- Verhalten, dessen Wirkungen: durchschnittliches Verhalten
- repetitiver Stereotyp (DRIBS): statt dem anderen ehrgeizig das Licht zu rauben, es ihm geben (ihm die Ehre geben), so daß er mich liebend anstrahlt und ich ihm wert bin
- Entwicklungsstufe: impulsiv in Beziehung gehen