

# Gesunde Identität oder Narzissmus und abhängige Persönlichkeit?

---

Hamburg, 07.03.2020  
[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

# Gliederung

**Diagnose „Narzisstische Persönlichkeitsstörung“**

**Diagnose „Abhängige Persönlichkeitsstörung“**

**Konkurrenz und die Folgen**

**Identität und Ich-Entwicklung**

**Das Trauma der Identität**

**Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)**

In Thespias hatte der Flussgott Kephissos die Wassernymphe Leiriope vergewaltigt und geschwängert, worauf Narziss (Narcissus) geboren wurde,<sup>[3]</sup> dem der Seher Teiresias nur dann ein langes Leben voraussagte, sollte er sich *nicht* selbst erkennen („si se non noverit“<sup>[4]</sup>). Er wurde von Jünglingen und Mädchen gleichermaßen umworben, war aber von trotzigem Stolz auf seine eigene Schönheit erfüllt und wies all seine Verehrer und Verehrerinnen herzlos zurück. Diese Kränkung widerfuhr auch der Bergnymphe Echo und dem Bewerber Ameinias,<sup>[5]</sup> dem Narziss ein Schwert zukommen ließ. Zwar brachte sich Ameinias noch auf der Türschwelle mit dem erhaltenen Schwert um, nicht aber ohne zuvor die Götter anzurufen, seinen Tod zu rächen. Nemesis (nach anderen Quellen Artemis) hörte die Bitte und strafte Narziss mit unstillbarer Selbstliebe: Als er sich in einer Wasserquelle sah, verliebte er sich in sein eigenes Spiegelbild ohne zu erkennen, dass er sich selbst sah.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Narziss>, abgerufen am 5.8.2019



*Narziss*, Ölgemälde von Caravaggio, 1594–1596, Galleria Nazionale d'Arte Antica, Rom

# Narzissmus als Begriff für

---

- Selbstbezogenheit
  - Selbstverliebtheit
  - Übersteigter Egoismus
  - Aber auch: notwendige Selbstliebe
- 
- Was ist „toxisch“, „pathologisch“ und wie entsteht ein gesundes Selbstwertgefühl?

## Narzisstische Persönlichkeitsstörung (DSM IV, 301.81) (1)

---

Ein tiefgreifendes Muster von Großartigkeit (in Phantasie und Verhalten). Bedürfnis nach Bewunderung und Mangel an Empathie. Beginn im frühen Erwachsenenalter, zeigt sich in verschiedenen Situationen

Hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit (übertreibt z.B. die eigenen Leistungen und Talente; erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden)

## Narzisstische Persönlichkeitsstörung (DSM IV, 301.81) (2)

---

Ist stark eingenommen von Phantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe

Glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder angesehenen Personen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder nur mit diesen verkehren zu können

## Narzisstische Persönlichkeitsstörung (DSM IV, 301.81) (3)

---

Verlangt nach übermäßiger Bewunderung

Legt ein Anspruchsdenken an den Tag, d.h. übertriebene Erwartungen an eine besonders bevorzugte Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen

Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch, d.h. zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen

## Narzisstische Persönlichkeitsstörung (DSM IV, 301.81) (4)

---

Zeigt einen Mangel an Empathie: ist nicht willens, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren

Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn/sie

Zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen

„Als geborener Meister der zwischenmenschlichen Übertragung registriert er die individuellen Reaktionsmuster und nützt diese geradezu reflexartig aus.

Dem **Bewunderer** wird er weiteren Stoff liefern,  
die sich **Unterwerfenden** wird er ... auf Distanz halten  
und verachten,  
dem **autonom Bleibenden** wird er mit  
Feindseligkeit begegnen,  
dem **Kritiker** mit unerbittlichem Hass.“  
(Reinhard Haller, 2013, S. 26)

# Das Fallbeispiel Donald Trump jr., ältester Sohn des 46. Präsidenten der Vereinigten Staaten



Vom eigenen Vater abgelehnt und nicht geliebt, hat er sich vollständig mit ihm identifiziert und ist noch radikaler und extremer geworden als dieser.

# Tiefenpsychologische Annahmen zur Entstehung von pathologischem Narzissmus

---

- Eltern verwöhnen das Kind und setzen ihm keine Grenzen (**Anpassung der Eltern an das Kind**).
- Kinder versuchen, den überhöhten Vorstellungen und narzisstischen Bedürfnissen der Eltern gerecht zu werden (**Anpassung der Kinder an die Eltern**).

## Konkurrenz als Nährboden von „Narzissmus“

Ich bin schneller am Ziel (Bsp. in der Technologie, in der Produktentwicklung, im Sport).

Andere mögen mich mehr (Bsp. Geschwisterrivalität; Notenkonkurrenz; Konkurrenz um sexuelle Attraktivität; Rivalität um Wertungen im Sport; Einschaltquoten in Medien; Verkaufszahlen von Waren und Dienstleistungen).

Wir zusammen behindern euch effektiver (Bsp. **Nationalstaaten** mit ihrem überlegenen Militär, **Wirtschaftsunternehmen** mit ihrem größeren Kapital, **Mannschaftssportarten** mit Angriff und Verteidigung).



# Gewaltfördernde Konkurrenz-Ideologien

---

1. Es gibt hoch- und minderwertige Menschen („Herr“ und „Knecht“, „Führer“ und „Geführte“)
2. „Nationale“ und „Rassen-Zugehörigkeit“ bestimmen den Wert eines Menschen (z.B. „Itaker“, „Pollacken“, „Weiße“ versus „Schwarze“)
3. Krieg ist notwendig im Kampf zwischen stark und schwach („Wille der Natur“)
4. „Moral“, „schlechtes Gewissen“, „Humanität“, „Gefühle“ sind Ausdruck von Schwäche
5. „Blutopfer“ sind notwendig für die nationale „Wiedergeburt“
6. Krieg als Notwehr gegen „Fremdherrschaft“
7. Wir, das „Volk“ brauchen den „größter Führer aller Zeiten“, „Lichtgestalten“, die uns aus der Finsternis herausführen
8. Ohne Konkurrenz und Kampf kein Fortschritt

# Kosten von Konkurrenz/Rivalität/Wettbewerb

---

Permanenter Zeitdruck, körperlicher Verschleiß, psychischer Stress, Frustration, „Burnout“,

Eifersucht, Neid, Scham „Narzissmus“

Misstrauen, Unehrlichkeit, Opportunismus, Rücksichtslosigkeit

Feindbilder, Aufrüstung, Krieg



# Zerstörung der Erde als lebendiges Ökosystem

Nationen- und Wirtschaftskonkurrenz treiben den Gegensatz von Mensch und „Natur“ auf die Spitze.

Die „Natur“ = Luft, Erde, Wasser und alle anderen Lebewesen sind nur Mittel zum Zweck von Krieg und Profit.

Menschen zerstören ihre lebendige Mitwelt und langfristig ihre elementaren Lebensgrundlagen.



Welche Vorteile haben  
Rivalität und Wettbewerb  
für wen  
gegenüber Kooperativität  
?

## „Abhängigen Persönlichkeitsstörung“ ICD 10, F60.7:

- „Bei den meisten Lebensentscheidungen wird an die Hilfe anderer appelliert oder die **Entscheidung wird anderen überlassen**;
- **Unterordnung** eigener Bedürfnisse unter die anderer Personen, zu denen eine Abhängigkeit besteht, und unverhältnismäßige **Nachgiebigkeit** gegenüber den Wünschen anderer;
- mangelnde Bereitschaft zur Äußerung **angemessener Ansprüche** gegenüber Personen, zu denen eine Abhängigkeit besteht;
- unbehagliches Gefühl beim **Alleinsein** aus **übertriebener Angst**, nicht für sich allein sorgen zu können;
- häufig Angst von einer Person **verlassen zu werden**, zu der eine enge Beziehung besteht, und auf sich selbst angewiesen zu sein;
- eingeschränkte Fähigkeit, Alltagsentscheidungen zu treffen ohne ein hohes Maß an **Ratschlägen und Bestätigung von anderen**.“  
(Dilling, Mombaur und Schmidt 1993, S. 232).

# Unterschiede zwischen

---

## MÄNNLICHEM NARZISSMUS

Stark, mächtig,  
dominant

Stellt sich als Retter  
der Gemeinschaft dar

Sadismus

## WEIBLICHEN NARZISSMUS

Bescheiden,  
zurückhaltend, fürsorglich

Stellt sich als Dienerin der  
Gemeinschaft dar

Masochismus

# Definition von Identität

---

Ich bin die Summe all meiner bewussten wie unbewussten Lebenserfahrungen.

Das schließt meine schönen Erlebnisse wie meine Traumata ein.

Wenn ich davon etwas weglasse oder verleugne, bin ich nicht ganz.



# Entwicklung von Ich-Sein

Das Ich eines Menschen beginnt mit dem Zeitpunkt seiner Entstehung. Am Anfang stehen Lebenswille, Lebensfreude, Lebensenergie, das bedingungslose Ja zum eigenen Dasein.

Das kindliche „Ich“ ist da und entwickelt sich im Verhältnis zum „Ich“ seiner Mutter, zu deren Ja oder Nein zu ihm.

Zur eigenen Ich-Bildung ist die immer klarer werdende Unterscheidung vom Ich der Mutter notwendig.

Wenn die Mutter in ihrem Ich unklar ist, wird auch das Kind unklar.



# Identität entsteht

---

**Nicht** durch Identifikationen wie Ich = meine Mutter, mein Vater, meine Familie, meine Freunde, mein Partner, meine Kinder, mein Beruf, meine Firma, mein Land, meine Religion, mein Fußballverein ...

**Nicht** durch den Vergleich mit anderen: Ich bin schöner, besser, schneller, intelligenter ... als ...

**Nicht** durch Abgrenzungen: Ich bin kein Schwarzer, Muslim, Jude, Asylant, Ausländer ...

**Sondern nur** durch den Bezug auf sich selbst und die eigene Biografie.

# Gesunde Identität

---

- ❖ gesundes Ich
- ❖ eigener Wille
- ❖ mit allen Sinnen
- ❖ mit allen Gefühlen
- ❖ mit dem Körper verbunden
- ❖ mit eigenen Gedanken und Worten
- ❖ konstruktive Beziehungen lebend

# Merkmale eines gesunden Ichs

---

Ist präsent, aber nicht dominant

Bleibt beim Auftauchen von Überlebensanteilen und angesichts traumatisierter Anteile ruhig

Ist wohlwollend

Weiß, dass es einen eigenen gesunden Willen an seiner Seite braucht

Ist realistisch



# Psychotraumata ...

Sind eine Realität, die unsere Psyche nicht ertragen kann.

Sie werden überlebt, indem das Unerträgliche (Angst, Wut, Scham) psychisch abspaltet wird.

Unsere Überlebensstrategien arbeiten fortlaufend daran, die nicht erträgliche Realität aus dem Bewusstsein fern zu halten.

Das Ergebnis ist ein Verlust der gesunden Identität.



# Trauma der Identität

---

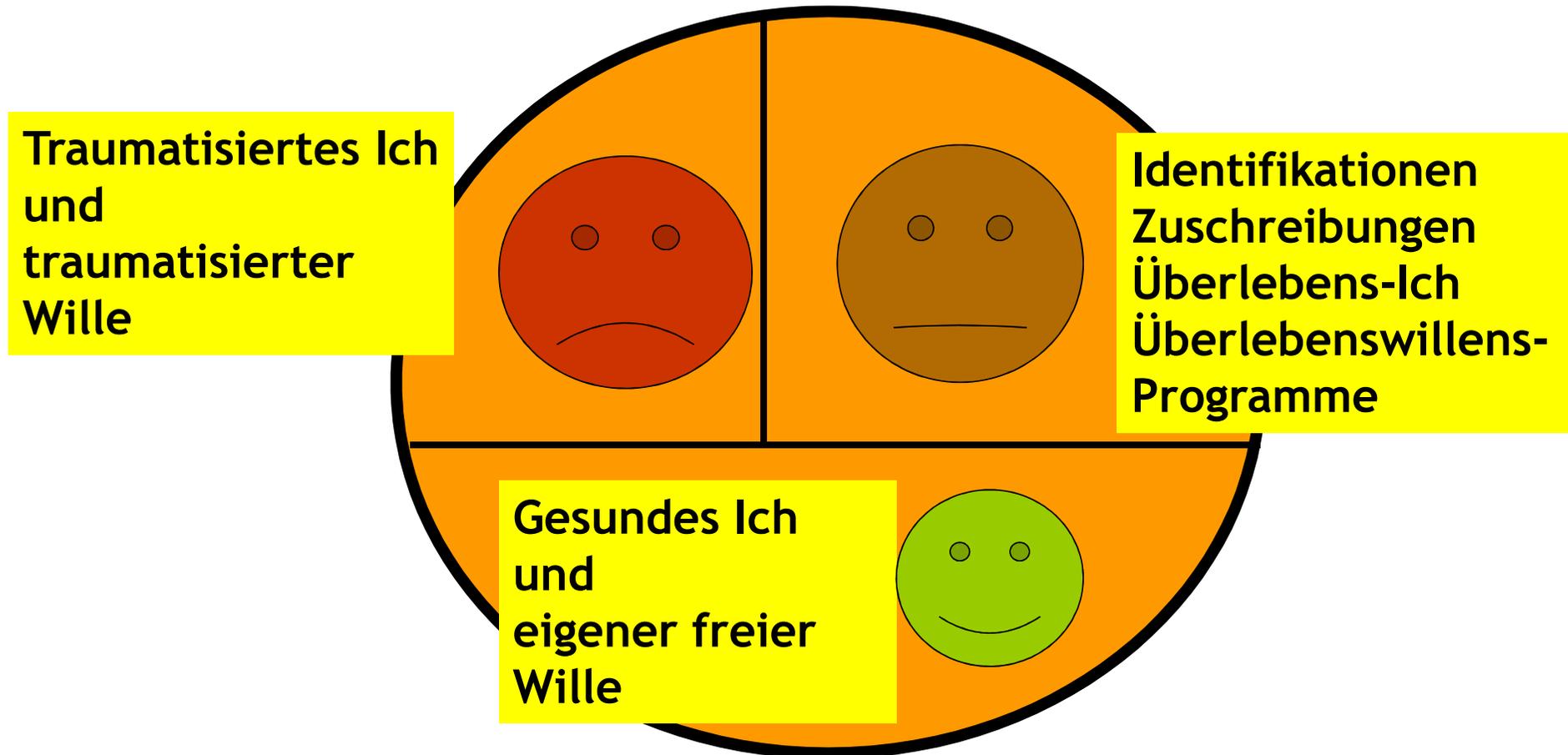
Ich bin da und es gibt eine existenzielle Abhängigkeit von einer anderen Person/Institution.

Meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen Person/Institution können nicht gleichzeitig da sein.

Ich muss mich, d.h. mein gesundes Ich und meinen eigenen freien Willen aufgeben, um in der Beziehung mit dieser Person/Institution bleiben zu können.



# Spaltung der Identität nach einem Trauma aus Sicht der IoPT



# Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

Sich identifizieren mit Zuschreibungen durch andere Personen oder Institutionen, mit Religionen, Ländern, Werten, Rollen ...



Sich mit Tätern identifizieren

Zugehörigkeit als Identität ersatz (Ich bin Teil von ...)

Abgrenzung und Konkurrenzverhalten als Identität ersatz (Ich bin anders als ..., Ich bin besser als ...)



Zuschreibungen an anderen Menschen machen und Zuschreibungen anderer akzeptieren (Du bist, Du sollst, Du darfst nicht ...)



Den eigenen Körper als Objekt behandeln

Trauma durch eigene Täterschaft



Trauma der Sexualität



Trauma der Liebe



Trauma der Identität

**Trauma Trias**

Nicht geschützt

Nicht geliebt

Nicht gewollt

## Mögliche Traumabiographie

© PROF. DR. FRANZ RUPPERT

Das Fallbeispiel des  
norwegischen Massenmörders  
Anders B. Brevik aus

Franz Ruppert (2018). Wer bin  
Ich in einer traumatisierten  
Gesellschaft? S. 148-155



# „Persönlichkeitsstörungen“

---

- Sind Aufzählungen von Opfer- und/oder Täterhaltungen.
- Sie benennen das reale Opfer- und Tätersein der Betroffenen nicht.
- Solche Diagnosen helfen niemanden, aus der Täter-Opfer-Spirale auszusteigen. Sie heizen diese weiter an.

# Annahmen zur Entstehung von Narzissmus aus Sicht der IoPT

---

- Kalte, lieblose, bestrafende, traumatisierte und traumatisierende Eltern, die das Kind ablehnen, demütigen und beschämen
- Unerträglicher Schmerz aus frühkindlichen Erfahrungen wird von Eltern wie Kindern in Wut und Hass gegen andere Menschen verwandelt, die eigenen Eltern werden geschont

# Unterschiede zwischen

---

## NARZISSMUS

Die Anderen als Bezugspunkt

Leben im Stress-Kampf-Modus

Opfer- und Täterhaltungen

Idealisierung der eigenen Biografie

Irreale Wünsche und Ziele

## GESUNDE IDENTITÄT

Eigenes Ich als Referenzpunkt

Leben im Empathie-Modus

Opfersein und Tätersein emotional anerkennen

Realistischer Blick auf die eigene Biografie

Wollen, was möglich ist

## Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

---

Macht die eigene Identitätsentwicklung bewusst

Stärkt die gesunden Ich-Merkmale und fördert den eigenen freien Willen

Macht Trauma-Überlebensstrategien bewusst

Hilft, die Wahrheit der eigenen Traumata zu erkennen

Hilft, Spaltungen zu überwinden und Verstrickungen aufzugeben

Hilft, Angst, Schmerz und ohnmächtige Wut in Mitgefühl mit sich selbst zu verwandeln

Führt in die Ganzheit und in eine gesunde Identitätsentwicklung zurück

# Was auch Menschen mit sogenannten Persönlichkeitsstörungen im Grunde Ihres Herzen wollen: Von Ihrer Mama und Ihrem Papa

- Gewollt sein
- Geliebt werden
- Geschützt sein



„Ich will kein eigenes Ich.

...

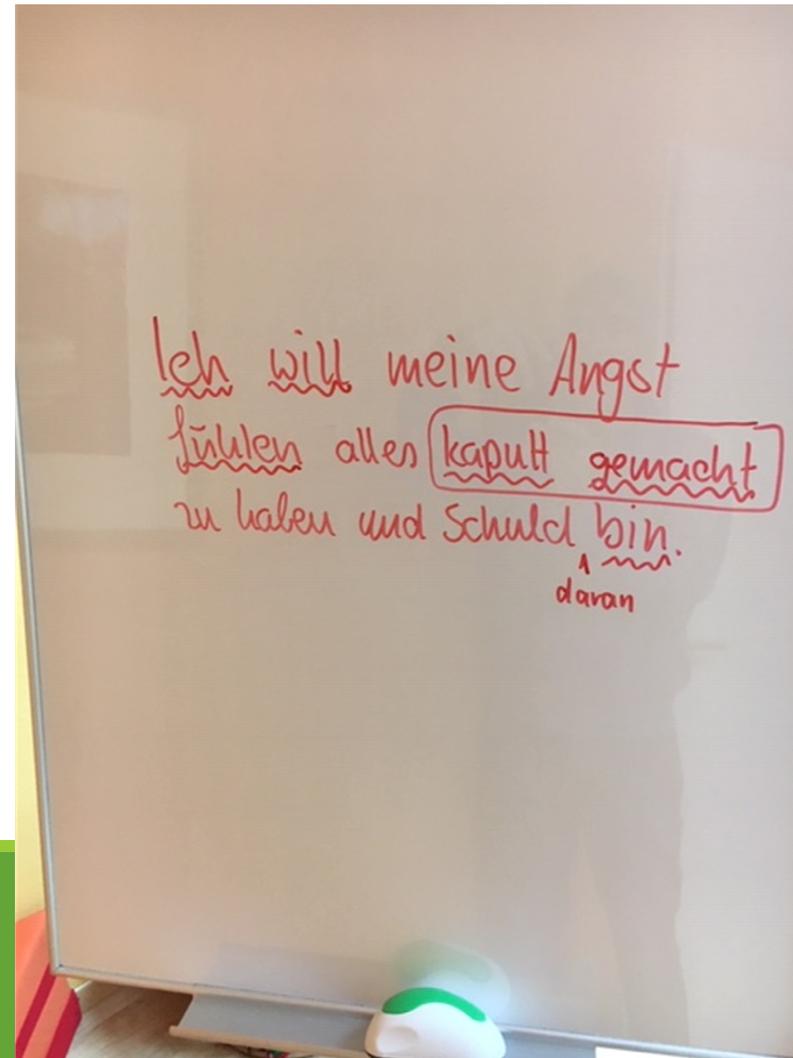
Ein eigenes Ich ist ...  
Hochverrat, Scheitern,  
Verlassen sein usw.“ (E-  
Mail eines Klienten)



## IoPT-Einzeltherapie

*Ich will meine Angst fühlen  
alles kaputt gemacht zu  
haben und schuld daran bin.*

Mann (40 Jahre), leidet an  
chronischen Schlafproblemen,  
Panikattacken beim Aufwachen,  
depressiven Symptomen und  
Problemen in der Partnerschaft  
Macht seit seiner Kindheit Therapie.



# Anfangsbild

Bestandteile des  
Anliegens:

Ich bin

will

fühlen

kaputt

gemacht



## Schlussbild

Ich bin  
will  
fühlen  
gemacht  
kaputt = Mutter und Vater

„Das war es, wie alles anfing. Es war die Qualität der Beziehung zwischen meinen Eltern. Das erklärt mein Dilemma von Anfang an. So klar und einfach habe ich das nie gesehen!“



## **Traumabiographie aus seiner Sicht:**

„Ungewollt gezeugt, Abtreibungsversuche, Tabletten, Valium im Mutterbauch, Stricknadel Abtreibungsversuch, Alkohol während Schwangerschaft, Todeskampf bei Geburt, Saugglocke, dann Zange, dann Not-Kaiserschnitt, tagelang weg von Mutter, halb Verhungern lassen, Schlagen, runterfallen lassen, schreiend im 1. Stock liegen lassen, Zimmerarrest, Liebesentzug, Mutter gibt mir Benzos, Einsperren, Hungern als Strafe, Prügel, Wahrnehmung verdrehen, Gaslighting, Einschüchtern, Mund verbieten. Lügen, mich treten mit Stöckelschuhen, Parentifizierung, sexuelle Übergriffe, sexueller Missbrauch, nackte Mutter massieren müssen, Vater retten, Haushalt schmeißen, meine 2 Klinikaufenthalte, Mutter am Flughafen retten, Rettungsdienstausbildung, 3 Krisenstationaufenthalte, Tabletten, Trizyklische Antidepressiva, SSRI, Neueleptika, Abitur nachgeholt, Tavor, 3 Suizidversuche, 5 suizidversuche Mutter verhindert, geschlossene Psychiatrie, Wachsaal ohne Toilettentüren, Fixierung am Bett, 8 mg Tavor pro Tag, DJ Leben, Drogenabstürze, Kokain, Extasy, Studium Sozialpädagogik, Fortbildung Aufstellungen, Pilze, Vater Stalking in Arbeit und privat, Anrufe von Mutter, die sich verzehrt nach mir, nachts Anrufe Mutter, 100e böartige emails, Master-Studium Coaching, 23 Jahre Therapie ohne Pause, 700 Stunden Psychoanalyse, Systemische Therapeutenausbildung, 50 Stunden tiefenpsych. Gesprächstherapie, 10 Stunden Hakomi, 5 Stunden Somatic experiencing, 30 Stunden Konzentrierte Bewegungstherapie, 20 Stunden Verhaltenstherapie, über hundert Aufstellungen, 39 Stunden Analytische Gruppentherapie, 40 Stunden Familientherapie, 25 Stunden Kunsttherapie, 50 Stunden Sporttherapie, 25 Stunden Musiktherapie, 100 Stunden Arbeitstherapie, Yoga, 1 Jahr CHI Gong, 1/2 Jahr Tai CHI“

# Literatur

---

- Anders, L. (2018). Ein Narzisst packt aus. Baden-Baden: Tectum Verlag.
- Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Blessing Verlag.
- Broughton, V. (2016). Zurück in mein Ich. München: Kösel Verlag.
- Fuchs, S. (2019). Die Kindheit ist politisch! Heidelberg: Mattes Verlag.
- Haller, R. (2013). Die Narzissmusfalle: Anleitung zur Menschen- und Selbstkenntnis. Salzburg: Ecowin.
- Kohn, A. (1989). Mit vereinten Kräften. Warum Kooperation der Konkurrenz überlegen ist. Weinheim: Beltz Verlag.
- Lee, B. X. (Hg.) (2018). Wie gefährlich ist Donald Trump? Gießen: Psychosozial Verlag.
- Maaz, H.-J. (2012). Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm. München: Beck Verlag.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.). (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2019). Liebe, Lust & Trauma. München: Kösel Verlag.
- Wardetzki, B. (2009). Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung. München: Kösel Verlag.