

Narzissmus oder gesundes Identität?

München, 25.10.2019
www.franz-ruppert.de

Gliederung

Was meint „Narzissmus“?

Diagnose „Narzisstische Persönlichkeitsstörung“

Fallbeispiel Donald Trump jr.

Konkurrenz und die Folgen

Identität und Ich-Entwicklung

Das Trauma der Identität

Fallbeispiel A.B. Breivik

Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

In Thespias hatte der Flussgott Kephissos die Wassernymphe Leiriope vergewaltigt und geschwängert, worauf Narziss (Narcissus) geboren wurde,^[3] dem der Seher Teiresias nur dann ein langes Leben voraussagte, sollte er sich *nicht* selbst erkennen („si se non noverit“^[4]). 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,^[5] 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 daher ein gesundes Selbstwertgefühl und wie entsteht es?

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

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**).

Traumatheoretische Annahmen zur Entstehung von pathologischem Narzissmus

- Kalte, lieblose, bestrafende, traumatisierte und traumatisierende Eltern, die das Kind ablehnen, demütigen und beschämen
- Unerträglicher Schmerz wird von Eltern wie Kindern in Wut und Hass verwandelt

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, Mannschaftssport mit Angriff und Verteidigung).



7 Nationalistische Konkurrenz-Ideologien

1. Es gibt hoch- und minderwertige Menschen („Herr“ und „Knecht“, „Führer“ und „Geführte“)
2. „Rassen-Zugehörigkeit“ bestimmt den Wert eines Menschen
3. Krieg ist notwendig im Kampf zwischen stark und schwach („Wille der Natur“)
4. „Moral“, „schlechtes Gewissen“, „Humanität“ sind Ausdruck von Schwäche
5. „Blutopfer“ sind notwendig für die nationale „Wiedergeburt“
6. Krieg als Notwehr gegen „Fremdherrschaft“
7. Wir, das „Volk“ brauchen den „größten Führer aller Zeiten“, „Lichtgestalten“, die uns aus der Finsternis herausführen

Kosten von Konkurrenz/Rivalität/Wettbewerb

Permanenter Zeitdruck, körperlicher Verschleiß, psychischer Stress, Frustration, Eifersucht, Neid, Scham

Misstrauen, Unehrlichkeit, Rücksichtslosigkeit, Feindbilder, Aufrüstung, Krieg, Opportunismus, „Burnout“, „Narzissmus“

Zerstörung der Erde als lebendiges Ökosystem

Welche Vorteile hat Rivalität 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 weglassen 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“ entwickelt sich im Verhältnis zum „Ich“ seiner Mutter, zu deren Ja oder Nein zu ihm.

Zur eigenen Ich-Bildung ist die klare 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.

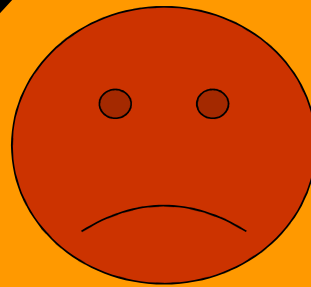
Meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen Person/Institution können nicht gleichzeitig da sein.

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.

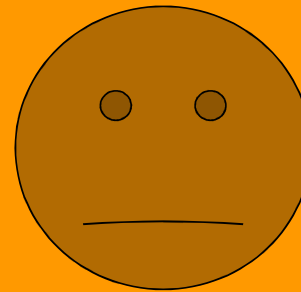


Spaltung der Identität nach einem Trauma

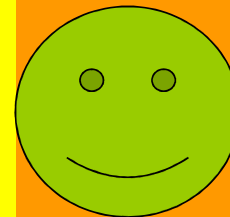
Traumatisiertes Ich
und
traumatisierter
Wille



Identifikationen
Zuschreibungen
Überlebens-Ich
Überlebenswillens-
Programme



Gesundes Ich
und
eigener freier
Wille



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

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

Insbesondere 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 ...)

Den eigenen Körper als Objekt behandeln



„Ich will kein eigenes Ich.

...

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



„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.

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



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

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.
- Wardetzki, B. (2009). Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung. München: Kösel Verlag.