

Differenzierung der verschiedenen Typen des Narzissmus



Referentin:
Eva Stappmanns
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und
Psychosomatische Medizin

Differenzierung der verschiedenen Typen des Narzissmus



Übersicht



- „klassische“ Definition des Narzissmus
- Probleme dieser Definition
- Klärung der drei Subtypen des Narzissmus
- Therapieansätze, bzw. -ziele

„klassische“ Definition des Narzissmus



- Hoch autonome, selbstbewusste, leistungsorientierte Personen, die in hohem Maße Regeln setzen und empfindlich auf Kritik reagieren
- Kriterien DSM-IV
 - Übertriebenes Selbstwertgefühl
 - Phantasien grenzenlosen Erfolgs
 - Ansicht, einzigartig zu sein
 - Verlangen nach Bewunderung
 - Anspruchsdenken
 - Ausnützen zwischenmenschlicher Beziehungen
 - Mangel an Einfühlungsvermögen

Probleme der „klassischen“ Definition



- Narzissten werden oft nur als Person mit Großartigkeitsempfindungen wahrgenommen; Aspekte von Selbstzweifeln, Vulnerabilität, Depressivität und negativem Selbstwert werden übersehen
- Oft werden nur die „erfolgreichen Narzissten“ beachtet und Subtypen dabei vernachlässigt

Die drei Subtypen des Narzissmus



- **Erfolgreicher Narzisst**
- **Gescheiterter Narzisst**
- **Erfolgloser Narzisst**

Selbstschemata



- **Schemata:** Aspekte, die sich auf das Selbst beziehen (z.B. Fähigkeiten, Kompetenzen oder Eigenschaften)
- Alle drei Subtypen leiden unter **Selbstzweifeln (negatives Selbstschema)**
- Diese stammen häufig aus der **Biographie** und entstehen über **negatives Feedback** wesentlicher Bezugspersonen, einer Kombination aus **hoher Erwartung** („Du musst erfolgreich sein“) und **Zweifeln** („Ich glaube nicht, dass du es schaffst“)
- Konsequenz: Angst bei nicht ausreichendem Erfolg **abgelehnt** zu werden

Selbstschemata



- **Kritik** triggert das negative Selbstschema und führt zu einem negativen „state of mind“ (denkt über andere Misserfolge oder Kritik nach)
- Daher trifft sie die Kritik auch immer **persönlich** und es ist schwer personenbezogene von sachlicher Kritik zu unterscheiden
- Um wieder ein **Gleichgewicht** herzustellen wird das negative Selbstschema durch ein positives Selbstschema kompensiert (um eigene Person aufzuwerten)

Selbstschemata



- Beide Selbstschemata können **nicht zeitgleich aktiviert** werden
- Erst eine massive Aktivierung des positiven Selbstschemas hemmt das negative Selbstschema, sodass die Bemühung dahingehend groß ist
 - Daher oftmals latente, leichte Selbstzweifel im Alltag vorhanden
 - „Ich habe zwar schon viele Meetings erfolgreich geführt, aber ob ich dieses Meeting erfolgreich führen werde bezweifle ich.“

Erfolgreiche Narzissten



- **Kompensation** von Selbstzweifeln durch Leistung und Erfolge
- zu dem negativen Selbstschema entwickelt sich **parallel** ein positives Selbstschema (reale Erfolge)
- Trotz der Erfolge haben sie oft das Gefühl, dass ihnen etwas fehlt – was sie nicht verstehen, sodass sich eine **Unzufriedenheit** einstellt
- Dabei sind die **Kosten** immens **hoch**
 - Psychosomatische Beschwerden, Vernachlässigung sozialer Kontakte etc.

Erfolgreiche Narzissten



- **Therapiewunsch** oftmals aufgrund des **problematischen Umfeldes** und weniger aufgrund persönlicher Probleme (Ich-synton)

Erfolgreiche Narzissten



- (Überwiegend) **reale** Kompetenzen, Ressourcen und Erfolge
- Ansprüche zumeist **sozial angemessen**
- In der **Gesellschaft gut angepasst**
- **Motiv:** Anerkennung, Autonomie, Wichtigkeit und Solidarität
- Hochgradig **handlungsorientiert** sowie **entscheidungsfreudig**

Erfolgreiche Narzissten



Schemata

Erfolgreiche Narzissten



- **Negatives Selbstschemata:**
schwankend (von leicht- bis schwergradig)
 - Grundlage von Selbstzweifeln und hoher Kritikempfindlichkeit
 - Kann von leicht negativer Stimmung bis hin zu akuter Suizidalität reichen
- **Positives Selbstschemata:**
oftmals Negationen des negativen Selbstschemata
 - Relativ realistische Selbstannahmen
 - Kann von leicht positiver Stimmung bis hin zu hypomanischem Zustand reichen
- **Extremfall:** Falschdiagnose **Bipolar** affektive Störung

Erfolgreiche Narzissten



- **Normative Schemata**

- Schemata, die eigene Ziele und Verhaltensregeln für sich selbst enthalten um negative Selbstschemata zu kompensieren
- Ich zentrierte und flexible (den eigenen Bedürfnissen angepasst) Regeln für den Interaktionspartner („Ich muss an der Kasse vorgelassen werden)
- Vgl. zwanghafte PS: Regeln sind „man-bezogen“ und rigide

Erfolgreiche Narzissten



- Biographisch geprägte **Beziehungs-Schemata**
 - „In Beziehungen wird man abgelehnt, kritisiert und abgewertet“
 - „Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen“
 - Konsequenz: Keine Fertigkeit sich zu binden

Erfolgreiche Narzissten



Bin ich erfolgreich, weil es mir Spaß macht oder macht es mir Spaß, weil ich erfolgreich bin?

Erfolgreiche Narzissten



- Aufgrund der **hohen Autonomie** erbringen sie eher Leitungen in Bereichen, die sie auch wirklich (?) interessieren
- Dadurch schaffen es die erfolgreichen Narzissten auch „**große**“, langfristige und weitgesteckte **Ziele** zu verfolgen
- Dennoch bleibt die Frage nach Interesse / Erfolg bestehen

Gescheiterte Narzissten



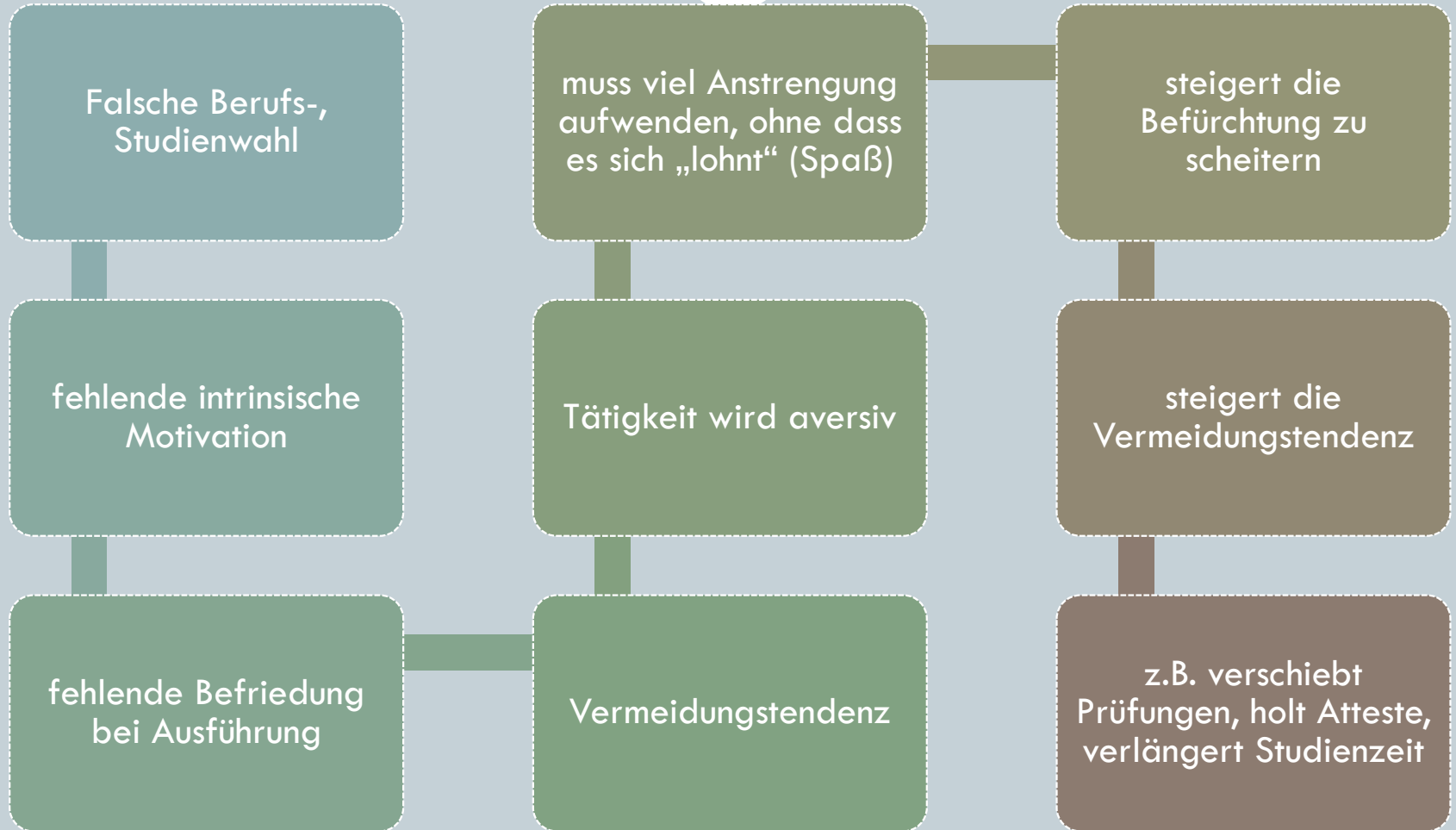
- Soziale Anamnese anfänglich äquivalent zu der des erfolgreichen Narzissten – bis erheblicher „**Karriere-Knick**“ erfolgt
- Zeitpunkt an dem viel Leistung abverlangt wird
 - z.B. immer guter Schüler gewesen, Studium anfänglich leicht, irgendwann stellen sich doch Schwierigkeiten und Ängste ein, Vermeidung → häufig Stagnation: können Studium nicht beenden, wollen aber auch nicht abbrechen (Dauerstudent)
- Immense Angst vor dem erneuten Scheitern → bleiben **unter ihren Möglichkeiten** (beruflich sowie sozial)

Gescheiterte Narzissten



- **Motiv: Anerkennung, Wichtigkeit und Solidarität**
 - Im Vergleich zum erfolgreichen Narzissten spielt die Autonomie eine untergeordnete Rolle
 - Geringe „Rebellionsneigung“
- **Hohe Erwartungshaltung**
 - Richten sich meist nach den Erwartungen wichtiger Bezugspersonen
 - Schlechter Zugang zu eigenen Motiven → können dies auch aufgrund der hohen Außenorientierung nicht feststellen
 - Durch defizitäre Abgrenzung starke Vermeidung

Gescheiterte Narzissten



Gescheiterte Narzissten



Haben grundsätzlich die Voraussetzung um ein erfolgreicher Narzisst zu werden, allerdings fehlt das Autonomiebestreben zur Umsetzung

Erfolgglose Narzissten



- **Typ I:**

- gar kein Leistungsverhalten

→ realisieren keinerlei kompensatorische Leistungsbemühungen

- **Typ II:**

- bleiben in ihrem Leistungsverhalten deutlich hinter den (intellektuellen) Möglichkeiten zurück

Erfolgslose Narzissten



- Da aber Kompensation für ihr negatives Selbstschema nötig ist, bauen sie ein **illusionär-positives Selbstschema** auf
 - Annahmen wie fähig, intelligent und leistungsfähig sie „eigentlich“ sind und was sie alles erreichen „könnten“
- Aufgrund des geringen Leistungshandelns bauen sie keine realen Fähigkeiten auf und schaffen keine realen Ressourcen um reale Erfolge erzielen zu können
- Weisen deshalb viele „**exkulpierende**“ (entschuldigende und oft vorwurfsvolle) Strategien auf (Rechtfertigungen für Misserfolg)
 - z.B. wurden sie nicht ausreichend gefördert oder von Lehrern sabotiert oder von Mitschülern gemobbt

Erfolgslose Narzissten



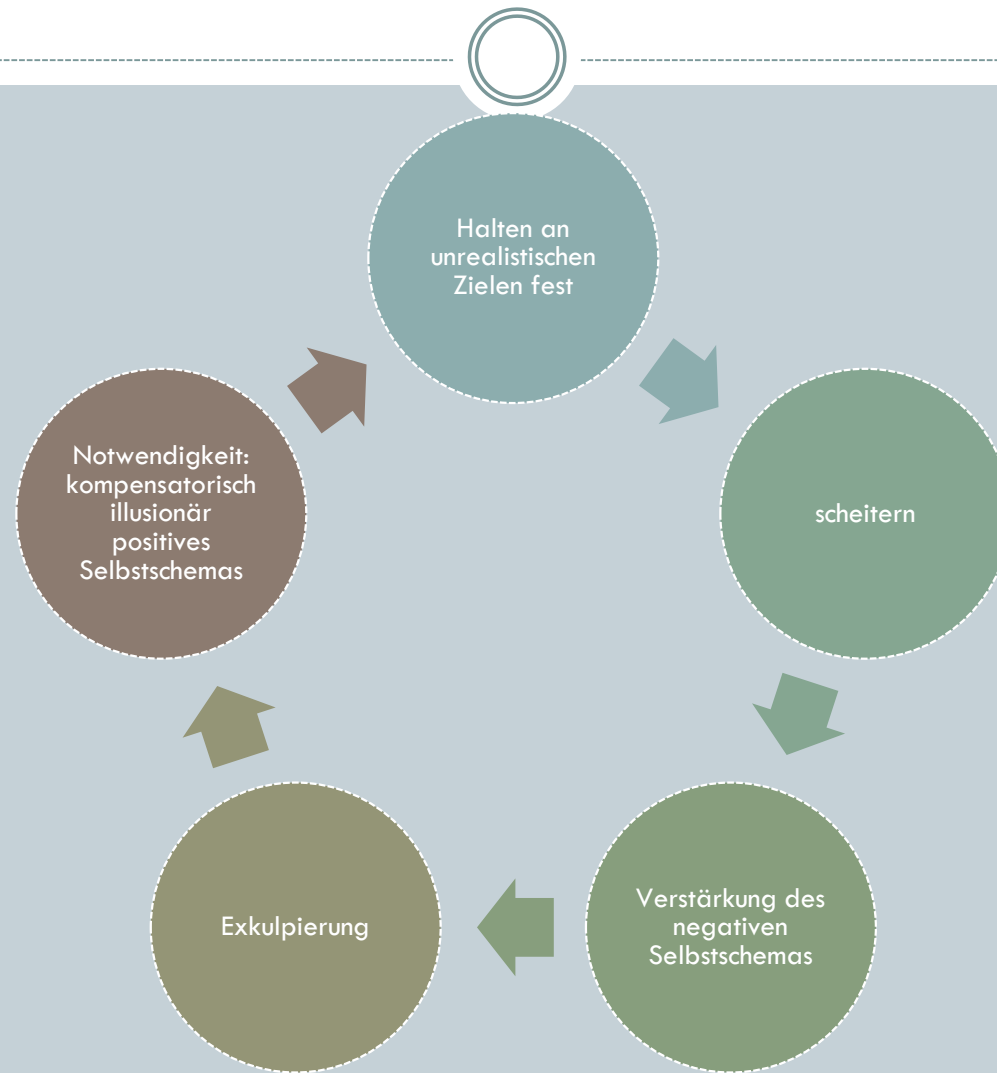
- **Negativstes Selbstschema und geringe Selbst-Effizienz-Erwartung**
 - ich werde nichts bewirken können, da andere mir Steine in den Weg legen werden
- **Motiv: Anerkennung, Wichtigkeit und Solidarität**
 - Im Vergleich zum erfolgreichen Narzissten spielt die Autonomie nahezu keine Rolle
- **immense interaktionelle Probleme:**
 - „**eigentlich**“ bin ich erfolgreich, daher steht mir „**eigentlich**“ auch die Sonderbehandlung zu

Erfolglose Narzissten



- **Externale Attribution** von Misserfolgen / Verweigerung der Verantwortungsübernahme
 - lageorientiert – zerdenken, grübeln, analysieren und vermeiden zu handeln
- **Unrealistische Ziele** - oft „zu Schade für den Job“
 - Bevor sie ein realistisches Ziel definieren können, müssen sie Defizite eingestehen und aufarbeiten (bspw. um erfolgreich zu sein brauche ich einen höheren Schulabschluss und eine abgeschlossene Ausbildung bzw. Studium.)

Erfolgslose Narzissten



Erfolgslose Narzissten



- **Biographische Erklärung:** kriegen zwei sich widersprechende Botschaften
 - „Sei erfolgreich, erfülle unsere Erwartungen, mach was aus dir“
 - „Das schaffst du nicht, dem bist du nicht gewachsen, das trauen wir dir nicht zu“
- **Resultat:** Wunsch nach Erfolg, Einschätzung es nicht schaffen zu können, nur mit außerordentlicher Anstrengung welche lähmend wirkt

Vergleich der drei Typen



Erfolgreich

Gescheitert

Erfolglos

**Positives
Selbstschema**

**Negatives
Selbstschema**

**Reale Kompensations-
bemühungen**

**Selbsteffizienz-
erwartung**

Autonomie

Alienation

**Erwartungs-
orientierung**

**Exkulperende
Strategien**

Therapieansätze



- **„Stolperfallen“**

- In Konkurrenz treten / Machtkämpfe austragen
- Die übertriebenen Angaben des Patienten isoliert betrachten, sondern als Teil der Erkrankung
- Die Vermeidung des Patienten als Widerstand sehen, sondern als Entwicklungsprozess

Therapieansätze



- **Komplementarität**

- Patienten dort abholen wo er steht und dann schrittweise zur Erarbeitung eines Arbeitsauftrages führen
- Patienten nicht defizitär behandeln
- Loben zugunsten des Beziehungskredits
- Ressourcen und bereits erreichte Ziele festhalten um Druck für Zukunft zu minimieren
- Normalisieren – es ist normal etwas mal nicht zu können
- Wertschätzung als Person und nicht für seine Leistung
- Compliance durch Verständnis erhöhen

Therapieansätze



- **Klärung**
 - Relevante dysfunktionale und kompensatorische Schemata transparent machen
 - Offene und verdeckte Kosten des Verhaltens deutlich machen
 - ✦ Patient hat nicht nur Kosten, sondern verursacht auch selber welche
 - Konfrontation mit interaktionellen Intentionen und Konsequenzen des Patienten
 - ✦ Regeln bestimmen, Kontrolle ausüben, auf Kritik beleidigt reagieren usw.
 - ✦ Konsequenz: soziale Konflikte

Therapieansätze



- **Klärung**
 - Verständnis bezüglich Manipulation des Patienten fördern und damit Annäherung an Ich-Dystonie der Störung
 - Implizite Inhalte explizit machen - „auf den Punkt“ bringen
 - ✦ Schemata aufdecken
 - ✦ „es ärgert sie, dass sie von der Rentnerin nicht vorgelassen wurden. Weil Rentner mehr Zeit als Geschäftsleute haben und es ihnen deshalb zusteht die Wartezeit zu verkürzen?“
 - Biographische Aufarbeitung / Ursprungsklärung

Therapie: gescheiterte / erfolglose Narzissten



- wenn sie bspw. „festsitzen“ (Studium nicht beenden können, aber auch nicht abbrechen wollen) sie aus dem Erwartungsdruck befreien
- Klar machen, dass sie nicht scheitern wenn sie sich anders als bisher entscheiden
- Klar machen, dass sie sich extrem an Erwartungen relevanter Bezugspersonen gebunden fühlen
- Internalen Konflikt transparent machen
- Helfen Perspektiven zu finden
- Intrinsische Motivation fördern
- Kosten salient machen
- Fähigkeiten und Fertigkeiten bzw. Ängste vor scheitern realistisch einschätzen

Vielen Dank!

