

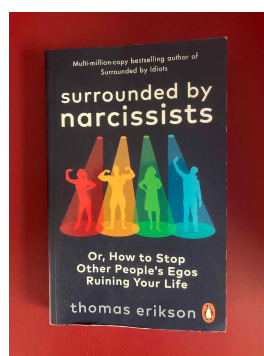
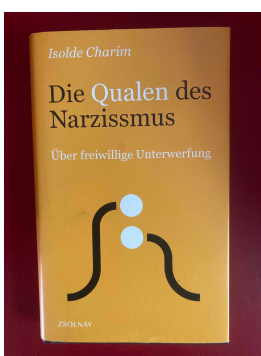
Kleines Narzissmus-Brevier

Im Folgenden werde ich die zentralen Begriffe, die in Beiträgen zum Narzissmus vorkommen, in Wort und Bild (Video) betrachten. Illustre Schlagworte wie Gaslighting, Hoovering, Discard, Silent treatment sind nur einige. Wenn Sie Lust drauf haben, hier mehr zu erfahren, einfach weiterlesen.

Was ist Narzissmus?

Meine Beschreibung des Narzissmus ist auf einen wesentlichen Punkt zentriert. Bei Narzisst:innen dreht sich alles um sie selbst. Der andere Mensch ist kaum im Blick. Alles wird sofort auf die eigene Person rückbezogen. Dies ist zunächst eine Gewohnheit, die sehr unterschiedliche Hintergründe und Ursachen haben kann. Wichtig ist heute, dass narzisstische Muster in der Gesellschaft sehr häufig sind und auch zunehmen, dabei die allermeisten aber nicht die Definitionsmerkmale einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung erreichen. Die meisten narzisstischen Muster verbleiben auf subklinischen Niveau, haben also nicht nach DSM V oder ICD 10 Krankheitscharakter. Dennoch sind auch die subklinischen Niveaus wichtig, da das Charakteristische bei narzisstischen Mustern im Unterschied zu depressiven oder Angstmustern darin liegt, dass der andere, der Partner der Narzisst:innen, leidet. Narzissmus bedeutet quasi einen Export des Leidens.

Isolde Charim und Thomas Erikson betrachten die gesellschaftlich weite Verbreitung narzisstischer Muster und sie registrieren aus unterschiedlichen Gründen eine enorme Zunahme. Auch der deutsche Soziologe Andreas Reckwitz ist mit seiner Beschreibung des Trends zur Singularität, der Haltung in der Gesellschaft als etwas Besonderes auftreten zu wollen, nah am Thema.



(Charim, I. (2022): Die Qualen des Narzissmus, Wien: Paul Zsolnay Verlag.
Erikson, T. (2022): Surrounded by narcissists, London: penguin.)

Aber zunächst noch zwei interessante Zitate im definitorischen Bereich, einmal der Klassiker Otto F. Kernberg und dann der immer wieder durch interessante Ideen auffallende Klaus Eidenschink.



„Auf der höchsten Funktionsebene narzisstischer Persönlichkeiten finden wir Patienten ohne neurotische Symptome mit einer guten Oberflächenanpassung und einem sehr geringen Bewusstsein irgendeiner emotionalen Krankheit außer einem chronischen Gefühl von Leere und Langeweile, einem maßlosen Bedürfnis nach Beifall von anderen und persönlichem Erfolg sowie einer erstaunlichen Unfähigkeit zu intuitivem Verständnis, zur Einfühlung in andere und zur emotionalen Besetzung anderer.“

(Kernberg, O.F.: Schwere Persönlichkeitsstörungen - Theorie, Diagnose, Behandlungsstrategien, Stuttgart, Klett-Cotta, 1988, S. 282)



„Narzisstische Not beschert gewaltige Vorteile im Konkurrenzkampf, weil sie mit einer zumeist ausgeprägten emotionalen Gleichgültigkeit für das Leid anderer Menschen einhergeht.“

„Man weiß zwar, dass man jemandem wehtut oder andere beschämt, aber man erlebt es nicht.“

(Eidenschink, K.: Es gibt keine Narzissten! Nur Menschen in narzisstischen Nöten. Heidelberg: Carl-Auer, 2023, S. 43)

Narzissmus von A bis Z

Nicht alle Punkte kommen dran, aber wesentliche....

Und wenn jemand einen oder sogar mehrere dieser Punkte einmal zeigt, deutet das noch nicht unbedingt auf narzisstische Muster hin. Es braucht häufiges und stetiges Auftreten einer ganzen Reihe von Mustern.

A wie Ausleben

Wenn Du in einer nahen Beziehung mit dem Narzissten bist, dann lebt er sich an dir aus. Ausgelebter Narzissmus tut den Narzisst:innen nicht weh, aber den Partner:innen. Alles wird kritisiert. Du kannst davon ausgehen, dass selbst die bestgemeinten Initiativen von dir bei ihm auf Kritik stoßen. Denn allein die Tatsache, dass der Narzisst nicht selbst die Idee hatte, ist für ihn schon ein Leiden. Konkurrenz, Neid und versteckte Paranoia sind nicht selten auch die Triebfedern.

A wie Arbeitskollegen Narzisst:innen

Wenn es um Narzissmus geht, werden meistens Beispiele aus dem Privatleben berichtet. Mindestens genauso bedeutsam ist das Thema allerdings im Arbeitsleben. Denn dort

entsteht einerseits oft Stress, was extreme Reaktionen wahrscheinlicher macht. Zum zweiten bekommen Arbeitsbeziehungen aufgrund der Häufigkeit und der Dauer der Begegnung auch einen Charakter von Nähe. Und gerade die verdeckten Narzissten zeigen sich in nahen Beziehungen mit ihren Mustern. Meine Empfehlung ist hier, nichts Privates zu berichten. Denn Narzisst:innen neigen dazu, dies im Konflikt irgendwann gegen dich zu verwenden.



https://www.youtube.com/embed/VjEco6fbYuY?si=cB_u-N08sHRORSWtM

A wie Antreiber von Narzisst:innen

Antreiber sind innere Programme, die Menschen in ihrem Verhalten anderen und auch sich selbst gegenüber steuern. Sie wirken fast wie Zwänge. Man fühlt sich von diesen inneren Programmen getrieben. Denn wenn man der Maxime nicht folgt, geht es einem schlecht. Man bekommt Angst und Unruhe. Bei Narzisst:en sind es vor allem zwei: "Sei stark" und "Sei perfekt". "Sei stark" bedeutet keine Schwäche zeigen, Gefühle ausklammern. "Sei perfekt" bedeutet, dass es nie gut ist, nie genug. Das Besondere beim Narzissten ist zudem, dass er seine Probleme auf andere exportiert, das heißt der andere wird in die Dynamik des Antreibers hineingezogen. Er muss dann auch immer stark sein oder darf sich keine Blöße geben.



<https://www.youtube.com/embed/-pk0p0C2UJA?si=8HiadLVOJWDihmo2>

A wie Antreiber von Co-Narzisst:innen

Co-Narzisst:innen sind Menschen, die sich wiederholt oder immer wieder arglos in Beziehungen mit narzisstischen Mustern hineinziehen lassen. Antreiber sind innere Programme von Menschen, nach denen sie sich steuern (lassen), um sich mit sich selber ok fühlen zu können. Die Ursache liegt in vier Gründen, deren wichtigster eine selbst mit den Eltern er-

lebte narzisstische Beziehung ist. Die Hauptantreiber der Co-Narzisstinnen sind "Mach's recht!" und "Streng´ Dich an!" Dies wird im Video ausführlich beschrieben.



<https://www.youtube.com/embed/ywXvjkM3IF0?si=1-ZnvAaH20CAgwK7>

B wie Beziehungsabbruch

Narzisst:innen bedrohen ihre Partner ständig mit Beziehungsabbruch und Kontaktabbruch, was irgendwann auch eintritt. Sie verhalten sich, als ob sie ständig nur mit sich selbst in Beziehung sind, mit sich in Kommunikation. Alles wird auf die eigene Person zurückbezogen. Der andere nahe Beziehungspartner ist lediglich Zuhörer für seine Monologe. Gerade die verdeckten Narzisst:innen sind nach außen prima angepasst, können einwandfrei auftreten, aber sobald die Beziehung enger wird, kommen die Probleme. On-off ist ein häufiges Muster. Beim Partner schwindet das Vertrauen in Stabilität.



<https://www.youtube.com/embed/hDZGrsIE-qc?si=r4Ebi-LB9m2ABx5Nz>

C wie Charakter

„Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich heiß“. Der Narzisst will nicht erkannt werden als solcher. Er fürchtet sich davor, dass sein Charakter offensichtlich wird, sein verletztes inneres Kind berührt wird und sein selbst gezeichnetes äußeres Kartenhaus zusammenbricht.



<https://www.youtube.com/embed/s9lvHAAtSGI?si=dIJmhf-ZX7FcI11vU>

C wie Charisma

Narzisstische Leute strahlen oft Charisma aus. Weil sie nicht so sehr von Empathie für andere getrübt sind, scheinen sie oft recht schnörkellos durch die Welt zu schreiten und ziehen Bewunderung auf sich.



https://www.youtube.com/embed/VjEco6fbYuY?si=cB_uN08sHRORSWtM

D wie Discard

Kontaktabbruch, zeitweise oder längerfristig, nennt man Discard. Immer wieder wird der andere wie eine Sache behandelt, die man nutzt oder auch wieder für einige Zeit weglegt. Eine wirkliche Beziehung zum Menschen entsteht nicht.

D wie Du nicht. In der zweiten Phase der Beziehung, wenn das Lovebombing vorbei ist, kommt die Phase des Gaslighting, des ständigen Nörgelns an allem herum. Du kriegst ständig die Botschaft, dass du nicht genug bist, nicht ausreicht, eigentlich ein Versager bist.

D wie Danken

Oder besser nicht danken können. Narzissten sagen manchmal "danke". Aber es ist pro forma, nicht wirklich von innen heraus. Sie empfinden keinen Dank einer anderen Person gegenüber. Dafür gibt es fünf Gründe, die im Video darlegt sind.



<https://www.youtube.com/embed/47WvZqNRVIs?si=b3Yw6x8TkWr7ZBwu>

E wie Empathie

Du erlebst den Narzissten vielleicht mitfühlend mit anderen. Aber er zeigt dann nur angelebte Empathie. In der nahen Beziehung zeigt er/sie, dass ihm/ihr Empathie völlig fremd ist. Wenn sich alles um einen selbst dreht, ist für andere kein Platz, es sei denn sie lassen sich für Eigenes nutzen.



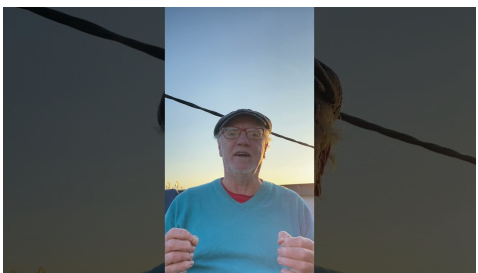
https://www.youtube.com/embed/BRsxUKvIDxg?si=TPcm-v_9wyoTjpla



<https://www.youtube.com/embed/zLxGuKn-XyCo?si=9B7Ut7OBIIK-LFf>

F wie Freude

Gemeinsame Freude erleben, ist für Narzisst:innen ziemlich fremd. So richtig freuen kann sich ein Narzisst nicht, allenfalls eine Freude über eigene Machtüberlegenheit. Sachen können schon mal zur Freunde sein, auch manchmal Natur, aber nie wirklich Menschen.



<https://www.youtube.com/embed/cYasjWp2v2o?si=ErAQLompT9Dfx5Ag>

F wie Freunde

Narzissten gewinnen durch ihre Fassadenkompetenz auch Freunde. Aber wenn man ihnen zuhört, wie sie über Menschen sprechen, bleibt oft kein gutes Haar an den Freunden. Dies ist auch ein gutes Erkennungsmerkmal, wenn man einen Menschen kennenlernt: Wie spricht er/sie über andere? Was sie manchmal anerkennen bei anderen Menschen, sind besondere Leistungen, aber kaum, dass sie nette, emphatische Menschen sind.

F wie Fassadenkompetenz

Narzisst:innen sind in der Lage eine Fassade aufrechtzuerhalten. Dies bezieht sich auf sozial erwünschtes Verhalten, eine erste Fassade, aber auch um die Fassade vor der eigenen inneren Leere, eine zweite Fassade. In nahen Beziehungen wird die erste Fassade fallen gelassen. Dann erscheint die ungeschminkte Seite des kritischen Eltern-Ichs.

G wie Gaslighting

Gaslighting ist das Schlechtmachen des anderen und vor allem dessen Wahrnehmung immer wieder und grundlegend in Frage zu stellen. „Das war doch ganz anders. Ich weiß gar nicht, was Du hier erzählst.“



https://www.youtube.com/embed/IJX4EXsQs2Y?si=PNGzO3CKx_3RegQp

G wie Gerichtssaalspiel

Dies ist eines der psychologischen Spielchen, beschrieben in der transaktionsanalytischen Spieltheorie. Dem Spieler geht es dabei permanent darum, dem anderen nachzuweisen, dass er etwas falsch gesehen, falsch in Erinnerung, falsch gemacht hat. Da Narzissten sehr schnell bewerten, sehr schnell in Konkurrenz gehen und auch oft Neid empfinden, sind sie hier besonders anfällig.

H wie Hoovering

Wenn der Narzisst die Beziehung beendet hat, neigt er doch dazu, von Zeit zu Zeit die Beziehung wieder beleben zu wollen. Vielleicht hat der andere doch einen Nutzen. Immerhin hat er für Zufuhr dessen gesorgt, was er braucht, das Gefühl überlegen zu sein, kontrollieren zu können. Dann saugt er wie ein Hooverstaubsauger, um die Beziehung wieder zu bekommen.

H wie High Intensity

Es geht manchmal hoch her. Konflikte schaukeln sich hoch. Man wird laut. Man schreit. Die Grenze vom Spiel ersten Grades droht in Richtung zweiten Grades überschritten zu werden.



<https://www.youtube.com/embed/Ao2PjG868Ac?si=JnqS21dxhvxPqlus>

I wie Intensität

Der Narzisst mag, dass es hoch hergeht. Er inszeniert Streitigkeiten, Verschärfungen von Kommunikation. Dann wird sein Bedürfnis nach Reizintensität befriedigt. Er kann die innere Leere überspielen und auch zuweilen in die Opferhaltung gehen und ist dann aber das „größte Opfer“.

I wie intermittierende Verstärkung

Intermittierende Verstärkung bedeutet, dass Lernprozesse dadurch stärker werden, dass sie nicht kontinuierlich mit Zuwendung unterstützt werden, sondern immer wieder unterbrochene Zuwendung vorkommt. Ein solches Muster wird von Narzissten oft fabriziert. Es erzeugt eine Erwartungshaltung beim anderen Menschen in der Beziehung und führt unter Umständen zu Abhängigkeit, wenn der andere in dieser Beziehung noch ungelöste eigene, von früher kommende Bedürfnisse einbringt.



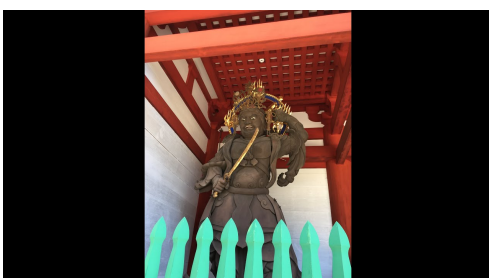
https://www.youtube.com/embed/O2RcdnMnJRg?si=Avz_a-zDGaGX2LIY

J wie Dr. Jekyll und Mr. Hyde

Der Narzisst hat zwei Gesichter, ein nettes (Dr. Jekyll) und ein böses (Mr. Hyde). Im Laufe der Zeit zeigt er immer mehr das zweite Gesicht. Der Beziehungspartner wünscht sich aber weiter die gute Seite zu sehen. Die gibt es aus seiner Sicht doch auch. Aber aufgrund der Spieldynamik verschwindet sie zunehmend.

J wie Judging

In "Narzissmus J wie Judging". Es ist das ständige Beurteilen und Bewerten der anderen. Judging bedeutet immerwährend Urteile fällen. Ständig wird alles beurteilt, Daumen hoch und vor allem ganz viel Daumen runter.



https://www.youtube.com/embed/jpDlhx-YTOg?si=Avz_a-zDGaGX2LIY

[si=OxN9Z_Rp1oxusFRy](#)

K wie Klären

Bei wichtigen Fragen oder emotionalen Aussetzern wird nie etwas geklärt. Es gibt keine Entwicklung, kein gemeinsames sich entwickeln. Solange du von Nutzen für den Narzissten bist, hält er Dich quasi. Manchmal sind normale Dinge zu tun, Arbeitsbeziehungen beispielsweise zu klären. Das gelingt dann oft nicht. Es gibt vor allem kaum unmittelbare Anerkennung in der Beziehung. Man erinnert sich beim verdeckten Narzissten an kein Gespräch, das einmal fruchtbar war. Und fragt man einen Narzissten, was er/sie von dir übernommen hat und dann kommt nichts.

L wie Lovebombing

Eine der bekanntesten Beschreibungen bei narzisstischen Mustern ist das Lovebombing. Es ist das Paradies auf Erden, die die Narzisst:in der Partner:in am Anfang bereitet. Alles ist toll. Der andere ist das größte Glück auf Erden. „Nie so jemanden wie Dich kennengelernt“..... Aber nicht jeder Narzisst ist so. Es kann auch schon ganz schnell Kriteleien und Unzufriedenheiten geben.



https://www.youtube.com/embed/btr26eum_EA?si=E0v_ULaYTiBC-PUk

L wie Liebe

Ganz streng gesehen können Narzissten nicht lieben. Zum Lieben eines anderen Menschen gehört Empathie, das Hineinversetzen in den anderen Menschen und das Nachfühlen seiner Gefühle. Darin sind Narzissten aber gänzlich ungeübt.

M wie Macht

Es geht dem Narzissten immer um Macht. Er will bestimmen, Situationen kontrollieren. Das braucht er, um sich sicher zu fühlen.

M wie Materialismus

Sie geben sich oft nicht materialistisch, nicht hinter dem Geld her. Aber wenn Du mal eine Auseinandersetzung wegen Geld mit der Narzisst:in hattest, weißt Du, wie knallhart er sein kann. Für ihn gibt es keinen Kompromiss.

N wie Neid

Sie können nicht ertragen, dass andere etwas besser oder eher können als sie. Sie müs

sen immer die ersten sein, die etwas herausfanden, eine Idee hatten. Auch Glück neiden sie.



<https://www.youtube.com/embed/txRG2zhHLWY?si=QgMhRcpvrShTTXwl>

O wie Opfer

Durch die Schuldumkehr macht der/die Narzisst:in sich zum Opfer, obwohl sie oft das Feuer losgetreten haben. Manche Narzisst:innen schaffen es auch in jeder Beziehung, in der sie auftreten, immer das größte Opfer zu sein.



<https://www.youtube.com/embed/yVNJNrG3Eg0?si=p3qGCyHhKPrdpqIE>

P wie Patriarchalischer Stil

Narzisst:innen, ob männlich oder weiblich pflegen in Arbeitsbeziehungen einen schlechten, patriarchalischen Stil. Sie haben das auch meist in der Auseinandersetzung mit einem männlichen Elternteil entwickelt. Ich nenne es bewusst nicht Matriarchat, weil diese Form bei mir einen guten Rufe hat.

Q wie Querulant

Der Narzisst tritt gerne als Spielverderber auf. Wenn es mit allen Leuten gut läuft, hat er aus irgendeinem Punkt etwas zu meckern. Allgemeiner Frieden ist ihm nicht so wichtig wie die Berücksichtigung von Randpunkten oder das Ziehen der Aufmerksamkeit auf sich selbst.

R wie Regeln

Regeln gelten für den anderen, aber nicht für die Narzisst:innen selbst. Sie verlangen, aufrichtig sein, nicht zu lügen, aber sie selbst tun es dann, oft durch Weglassen von wichtigen Aspekten, aber ganz bewusst. Sie verlangen dann von Dir, wenn Du sie ertappt hast, dass Du Deine Einschätzung zurücknimmst. Wenn Du diese Einschätzung ihrer Unbeflecktheit nicht wieder einnimmst, drohen sie Dir mit Kontaktabbruch.

S wie Schuldumkehr

Schuldumkehr bedeutet, dass nicht der, der den Streit eingeleitet hat, sondern der andere, der sich verwickeln lies, zum Schluss als der Schuldige hingestellt wird. Und Streit gibt es sehr viel. In der Regel bricht der Narzisst den Streit vom Zaum. Es ist oft eine Nichtigkeit. Wer hat zuerst von irgendetwas gewusst, erfahren in politischen Dingen oder sonst etwas. Er hat selbst etwas falsch gemacht.



<https://www.youtube.com/embed/wbv5ZMdhdI4?si=QYzhTZdkzZwqL91I>

S wie Schweigebehandlung (silent treatment)

Der Narzisst stellt die Kommunikation mit dem Partner ein. Es ist eine der Bestrafungsaktionen der Narzissten, um wieder die Kontrolle zu erreichen.

T wie Narzissmustest

Acht Checkpunkte, an denen man narzisstische Muster in alltäglichen Gesprächen erkennen kann.

1. Persönliche Eigenschaften
2. Kommunikationsverhalten
3. Selbstbewusstsein
4. Fehler in der Kommunikation
5. Feedback
6. Hypothesen über Ursachen
7. Dank
8. Entschuldigung



<https://www.youtube.com/embed/PBv83EoowUY?si=awbMBw90ZEgDsN3U>

T wie was ist zu tun

Der verbreitetste Rat zum Umgang mit Narzissten ist sofortige Trennung. Sofort weg. Aber oft geht das nicht. Wenn Kinder im Spiel sind, die Narzisstin die eigene Mutter oder der eine Sohn ist. Aber dann gilt: Don´t go deep. Distanz, keine Empathie, kein Engagement, nicht zu persönlich werden.

U wie Unvollkommenheit

Die Unvollkommenheit darf es nicht geben. Der Antreiber des Narzissten ist der „Sei-perfekt! - Antreiber.

V wie verdeckter Narzissmus

Der verdeckte Narzissmus ist nicht sofort zu erkennen. Es sind Menschen, die sich in der Regel unauffällig, sozial recht kompatibel verhalten. Es gibt allerdings Themenbereiche, bei denen sie eine sehr kurze Zündschnur haben. Da kommt transaktionsanalytisch gesprochen ein Sei-stark!-Antreiber und ein Sei-perfekt!-Antreiber zusammen. Der erste führt dazu, keine Schwäche zeigen bzw. auch sich selbst zugeben zu können. Der zweite lässt innerlich einen sehr hohen, grandiosen Maßstab entstehen, wie die Welt geordnet zu sein hat. Wenn ein Themenbereich angesprochen wird, in dem eine narzisstische Kränkung befürchtet wird, werden die Abwehrmuster hochgezogen und oft die Kommunikation abgebrochen. Der Mensch mit dem narzisstischen Muster hat große Angst davor entdeckt zu werden. Im Coaching kann man hier aber Einiges tun. Der Klient braucht Begleitung in dem Prozess, seine Verletztheit zu spüren und sie nicht zu überspielen.



<https://www.youtube.com/embed/0Gakh-C-YGA?si=WMYzqL5tO8RQlxul>

V wie Verzeihen, Versöhnen und Vergessen

Verzeihen und Versöhnen gibt es nicht.

W wie Werte

Es gibt regelrechte Werte-Narzisst. Sie tragen ihre Tugend vor sich her. Totale Aufrichtigkeit wird von anderen gefordert, man ist aber selbst selektiv mit dem, was man präsentiert.

W wie What aboutism?

Menschen beziehen sich nicht auf das gefragte Thema, sondern springen mit einer Frage „What about....?“ „Und was ist mit....?“ immer wieder auf ein anderes Thema. In der

Transaktionsanalyse spricht man hier von Redefinieren. Jemand greift das Gesagte, das Thema oder die Frage nicht auf, sondern wählt einen völlig anderen Fokus.

X wie X für ein U vormachen.

Das tun Narzissten gerne. Sie machen anderen gerne etwas vor. Wenn die Teile des Größenselbst und des kleinen verletzten inneren Kindes sehr dissoziiert sind, machen sie sich selbst auch oft was. Allein das dauernde Drehen im eigenen Feld ohne Aufnahme von Impulsen von außen führt zu merkwürdigen Wirklichkeiten.



<https://www.youtube.com/embed/2c65IL4TqsU?si=0G-kdnJ2LQOinOC02>

Y wie Youtuber zu Narzissmus

Raphael Bonelli stellt die These auf, dass fast alle Youtuber, die sich zum Narzissmus äußern, falsch liegen. Darauf wollte ich gerne reagieren. Einerseits gebe ich ihm Recht. Es ist nicht so, dass es immer eine eindeutige Zuordnung, der eine ist Narzisst, der andere gar nicht, gibt. In extremen Fällen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung, die meist von den Youtubern betrachtet wird, kann man zu einer solchen Einschätzung schon kommen. Allerdings sind aus meiner Sicht zwei Punkte unberücksichtigt, die für die Breite narzisstischer Muster in der Gesellschaft bedeutsam sind. Narzisstische Muster auch mit Phänomenen wie beispielsweise Gaslighting, Silent treatment oder Discard treten in nahen Privat- und Arbeitsbeziehungen beim Zusammentreffen beidseitiger persönlicher Muster auf. Zudem gibt es durchaus themenbezogenen Narzissmus. Das heißt nur bei bestimmten Thematiken etwa der Frage, welche Werte haben zu gelten, treten die narzisstischen Kämpfe auf.



https://www.youtube.com/embed/nMq_CEdsu70?si=aldczEml6nzNgdM0

Y wie „Yvonne hat aber auch gesagt“.

Triangulation ist ein häufiges Vorgehen von Narzisst:innen. Sie beziehen dritte Personen mit ein. Also wird zum Beispiel Yvonne gerne zu Hilfe genommen, um etw. Gaslighting, das

Torpedieren der Realitätswahrnehmung des anderen zu betreiben. Weil sie die Scharade von Dr. Jeckyl und Mr. Hyde so gut beherrschen, kennen Dritte oft das wirkliche Auftreten von Narzisst:innen in nahen Beziehungen nicht und reagieren dann mit „Ich weiß gar nicht, was Du meinst. Er ist doch ganz nett“.

Z wie Zwei Bilder

Man hat zwei Bilder vom Narzissten, ein gutes und eines, wo er seine schlechte Seite gezeigt hat. Dass kriegt man nicht zusammen und ist laufend damit beschäftigt, das in irgendeiner Weise zusammenzukriegen.

Es gibt kein konsistentes, kein rundes Bild sozusagen. Die meisten Menschen bewegen sich nicht ständig zwischen den Extremen.