

Pablo Hagemeyer

PABLO HAGEMEYER über Narzissmus im Job und in der Liebe und darüber, dass wir alle jemanden mit narzisstischen Zügen in unserer Nähe haben sowie Hoffnung auf Heilung und Selbstbestimmung.

Eden Books: Wer sollte »Die perfiden Spiele der Narzissten« unbedingt lesen?

PABLO HAGEMEYER: Jede*r. Die Dunkelziffer, wer alles unter der extremen, manipulativen Selbstbezogenheit narzisstischer Personen leidet, ist erheblich. Es gibt streng gemessen kaum lupenreine Narzissten, aber es wird doch jede*r in seinem erweiterten Freundeskreis mindestens einen antreffen. Nehmen wir nun die viel häufigeren narzisstischen Verhaltensweisen von uns Menschen, also die Muster der Selbstbezogenheit und Fremdschädigung, dann könnte es durchaus sein, dass wir schon vier bis sieben solcher Menschen in unserem Umfeld kennen. Hinzu kommen die alltäglichen, narzisstischen Impulse aus einer gewissen Not heraus, die noch weit mehr Menschen betreffen. Das wären vermutlich schon geschätzt weit über zwanzig Personen. Und dann sind da noch die eigenen, ungesunden narzisstischen Impulse, die das Zusammenleben mit unserem Umfeld erschweren. Die gesunden, guten Anteile narzisstischer Verhaltensweisen nicht mitgerechnet.

»Opfer narzisstischen Missbrauchs sind traumatisierte Menschen. Dafür Verständnis aufzubringen, steht im Zentrum des Buches.« **PABLO HAGEMEYER**

Eden Books: In Ihrem ersten Buch »Gestatten, ich bin ein Arschloch.« ging es vor allem darum, was Narzissmus ist und wie sich davon betroffene Menschen verhalten. Was ist neu an »Die perfiden Spiele der Narzissten«?

PABLO HAGEMEYER: Das zweite Buch ist anders, es vertieft klassische psychologische Konflikte in der Wechselwirkung mit der narzisstischen Person. Es verdeutlicht, warum viele der sogenannten Opfer wie gefangen in ihrer Opfer-Rolle sind und wie narzisstischer Missbrauch tatsächliche Opfer erzeugt. Opfer narzisstischen Missbrauchs sind traumatisierte Menschen. Dafür Verständnis aufzubringen, steht im Zentrum des Buches. Die Verletzungen, die Narzissten einem beibringen, gehen tief und sind unsichtbar. Ich habe



© Christian Stadler

versucht, diese psychischen Verletzungen anhand der mir als Psychotherapeut zur Verfügung stehenden Werkzeuge aufzuzeigen und anhand von Fallbeispielen durchzuerzählen. Das ist ein etwas anderes Narrativ als im ersten Buch und ich finde darin auch viel mehr Ernsthaftigkeit. Humor ist und bleibt wichtig, aber der ging mir auf meiner Recherche zwischenzeitig verloren, als ich feststellen musste, wie stark die Glaubwürdigkeit der Opfer narzisstischen Missbrauchs leidet, wenn es darum geht, ihre Sicht auf eine narzisstische, missbräuchliche Beziehung darzulegen. Man glaubt ihnen schlicht nicht, weil die Geschichten so unglaublich sind.

Eden Books: Was ist der Unterschied zwischen krankhaftem Narzissmus und bloßer Großspurigigkeit? Wie erkenne ich ihn?

PABLO HAGEMEYER: Die diagnostische Einteilung ist da ganz klar. Wer an seinen übertriebenen, narzisstischen Mustern selbst leidet und diese nicht korrigieren kann und erhebliche Probleme deswegen, auch im Miteinander hat, der erhält die Diagnose narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS). Leidensdruck muss also für die Diagnose des krankhaften Narzissmus vorhanden sein. Interessant ist aber, dass Narzissten wie bei keiner zweiten Störung selbst kaum leiden. Damit hebt sich das wichtigste Kriterium für eine Störung selbst aus. Die meisten Narzissten leiden, wenn

überhaupt, im Stillen vor sich hin. Die Menschen in ihrer Umgebung leiden am meisten, und das ist auch für alle offensichtlich – außer für den Narzissten. Doch eine Diagnose anhand des Leidens der anderen zu stellen, ist nicht zulässig und tatsächlich auch unlogisch. Also bleibt uns nur zu akzeptieren, dass es sich um ein simples, aber sehr effektives, toxisches Verhaltensmuster handelt, wenn wir Menschen sehen, die scheinbar völlig sorglos eine Schneise der emotionalen Verwüstung ziehen.

Eden Books: Sie schreiben viel darüber, wie ich mich aus der Beziehung zu einem narzisstischen Menschen befreie. Wie aber kann ich mich davor schützen, überhaupt erst in diese Abhängigkeit zu geraten?

PABLO HAGEMEYER: Den absoluten Schutz gibt es nicht. Viele Frauen und ein paar wenige Männer, die sich mir anvertrauen, berichten immer vom selben Phänomen, dass sie kein Gespür, keine Wahrnehmung, keine Vorstellung und schließlich auch keine Begriffe, also Wörter für die einzelnen Merkmale des narzisstischen Spiels haben, in das sie geraten. Daher trifft es auch souveräne Personen, die im Leben stehen, die Werte und Ideale haben, die erfolgreich sind. Irgendwann bemerken die Personen, dass sie, um weiter in dieser Beziehung bestehen zu können, hohe Kosten haben, emotional, zeitlich, und auch finanziell. Man kann sich einfach nicht vorstellen, dass der eigene Partner im expansiven Selbstbezug existiert und keinen Spürsinn für die Not und die Bedürfnisse des anderen hat, weil es irgendwie immer nur um ihn geht. Das kann dann extreme Ausmaße annehmen, auf beiden Seiten. Das größte Problem ist das Toleranzverhalten der Frauen, die an der guten Seite ihres männlichen Partners festhalten, hoffen und helfen wollen, obschon sie zur selben Zeit missbräuchlich behandelt werden.

»Die meisten Narzissten leiden, wenn überhaupt, im Stillen vor sich hin. Die Menschen in ihrer Umgebung leiden am meisten, und das ist auch für alle offensichtlich – außer für den Narzissten.«

PABLO HAGEMEYER

Eden Books: Sind Beziehungen zu Narzisst*innen automatisch toxisch?

PABLO HAGEMEYER: Nein. Ich unterscheide hier gerne mit der einfachen Regel des Narzissmus-Index. Wer stark selbstbezogen ist, weil er sich damit gut fühlt und seinen eigenen Vorstellungen folgt, ist zunächst gesund narziss-



© Christian Stadler

tisch, also selbstbewusst. Wer weiß, was er oder sie will, ist gesegnet. Der zweite Faktor des Narzissmus-Index ist die Fremdbeschädigung. Hier leiden andere aufgrund der Selbstbezogenheit erheblich und durchaus auch so sehr, dass psychische, emotionale und wirtschaftliche Schäden produziert werden. Typischerweise nur, weil ein Egomane meint, trotz besserer Beratung, trotz Realität, trotz der Gefühle und Befindlichkeiten der anderen, sein Ding durchziehen zu wollen. Das wird dann giftig für andere. Mitunter tödlich. Also, da würde ich ansetzen, denn solange der Lieblingsnarzisst kein Gift verspritzt, ist alles gut.

Eden Books: Wann ist es sinnvoll, den Narzissten bzw. die Narzisstin ändern zu wollen und wann sollte man die Beziehung besser beenden?

PABLO HAGEMEYER: Grundsätzlich kann man niemanden ändern außer sich selbst. Und selbst das ist mitunter unmöglich. Zur Veränderung gehören mehrere Komponenten: die Einsicht, die Notwendigkeit, die Sinnhaftigkeit und der Wille zur Veränderung. Viele trauen sich nicht, ihren narzisstischen Partner zu kritisieren, aus purer ängstlicher Erwartung und der Tatsache, dass narzisstische Partner gewalttätig werden und laut und furchtbar unanständig, zynisch, verletzend, wenn man sie bittet, sich zum Besseren zu verändern. Herumschreiende Partner sind ganz schwer auszuhalten und jeder Versuch, sie durch Bitten oder durch Brückenbauen zu erreichen, ist zum Scheitern verurteilt. Also kann man nur selbst irgendwann die Konsequenzen ziehen und die Verantwortung übernehmen, wenn das finanziell geht. Wenn man irgendwann erkennt, in meiner Beziehung geht alles auf meine Kosten und ich kann es nicht ändern, weil mein Partner nicht mitmacht, dann ist es vermutlich an der Zeit, zu gehen.



© Christian Stadler

Eden Books: Wie reagiere ich, wenn mein*e Partner*in narzisstische Verhaltensmuster zeigt?

PABLO HAGEMEYER: Jeder kennt das, aus einer gewissen Not heraus weiß man etwas plötzlich besser. Angst, Sorge oder eine mächtige Überzeugung lassen keine zweite Meinung zu. Das kann mitunter sogar stimmig und richtig sein. Wenn es aber übertrieben und häufig passiert, dann lohnt es sich, als Partnerin hierfür keine Toleranz mehr zu zeigen oder, wenn es eigentlich unwichtig ist, es zu ignorieren. Ein Tipp an die Partnerinnen von Narzissten wäre, für die unwichtigen Dinge des Lebens eine gleichgültige Großzügigkeit zu entwickeln und bei den wichtigen Dingen ein Riesen-theater zu machen, um klar die Grenzen aufzuzeigen. Denn der narzisstische Mann bemerkt häufig erst seinen Grenz-übertritt, wenn ihm gehörig der Gegenwind bläst. Kommt es dann zu einer weiteren narzisstischen Eskalation durch den Narzissten selbst, weißt du Bescheid. Kommt es hingegen zu einer Einsicht, vielleicht Entschuldigung und hoffentlich zu einer anhaltenden Verhaltenskorrektur, gibt es Hoffnung.

Eden Books: Was mache ich, wenn mir im Beruf narzisstische Personen begegnen?

PABLO HAGEMEYER: Das ist ganz spannend. Denn nicht immer erkennt man sie. Im Beruf sind sie besonders eloquent und charmant, denn sie haben ja viel mehr zu verlieren als in einer romantischen Beziehung. Wenn narzisstisch tickende Personen im Job unter Druck kommen, weil ihre überzogenen, egoistischen und vor allem unrealistischen Erwartungen nicht erfüllt werden, dann beginnt der Kampf gegen die Windmühlen. Dann wird die Realität bekämpft. Was nicht passt, wird passend gemacht. Viele verkennen die langfristigen Folgen, auch die sozioökonomischen, auf Seiten der Mitarbeiter und Arbeitnehmer und für die Betriebe selbst. Die Kosten sind enorm. Denn es gibt in der Kar-

riere narzisstischer Personen immer diese Krisen, in denen sie ihren egoistischen und subjektiven Wahrnehmungen mehr trauen als dem geteilten Wissen eines Teams oder dem Wissen besserer oder kompetenterer Mitarbeiter. Dann entzaubern sich diese Regelsetzer durch ein nahezu kindliches Festhalten an realitätsfernen Vorstellungen. Darüber zerbrechen zunächst die Mitarbeiter, werden psychisch krank, fliegen raus oder verlassen das Unternehmen. Bis dann irgendwann auch die narzisstische Person das Unternehmen verlässt oder mit ihm untergeht und die Schuld selten bei sich selbst, sondern bei anderen oder in den Umständen sucht. Das Schlimmste an diesen Personen, die meistens in Führungspositionen besonders giftig sind, ist ihre Fähigkeit, sich schuldlos zu halten und andere fallen zu lassen, die ihnen loyal waren, wenn es ihnen nicht mehr in den Kram passt. Wer da nicht mitspielen will, verlässt lieber das Unternehmen. Und das wäre mal ein smarterer move. Denn eine Kündigungswelle würde gnadenlos negativ auf die Führungskraft zurückfallen. Einen neuen Job findet man immer. Übrigens können Psychiater auch per Attest dazu raten, zu kündigen. Dann ist man bei der Arbeitsagentur nicht gesperrt.

»Ein Tipp an die Partnerinnen von Narzissten wäre, für die unwichtigen Dinge des Lebens eine gleichgültige Großzügigkeit zu entwickeln und bei den wichtigen Dingen ein Riesen-theater zu machen, um klar die Grenzen aufzuzeigen.«

PABLO HAGEMEYER

Eden Books: Woran liegt es, dass es scheinbar immer mehr Narzisst*innen gibt?

PABLO HAGEMEYER: Narzissmus soll renommierten Fachautoren und Narzissmus-Forschern zufolge eine Epidemie, nein, eine Pandemie, sein. Wir haben also gerade zwei Pandemien. Der Grund ist real, die sozialen Medien potenzieren die natürliche Neigung zur Selbstdarstellung. Witzig, dass nur 1% der Nutzer der sozialen Medien 90% des Inhaltes generieren sollen. Das wird also extrem aufgeblasen. Denn der faktisch messbare Narzissmus hat vermutlich, wie jede menschliche Charaktereigenschaft, nicht sonderlich zugenommen. Man muss sich immer vergegenwärtigen, dass narzisstische Muster und Verhaltensweisen, auch kurzfristige, durchaus ein Teil unserer menschlichen Natur sind. Die Gesellschaft ist also sichtbar narzisstischer geworden, aber

aus der Ferne dürfen diese Ausschläge nicht mit der seltenen narzisstischen Persönlichkeitsstörung verwechselt werden. Die zumal auch nie so losgelöst, sondern häufig kombiniert mit anderen Störungsmustern auftritt. Jemanden leichthin als Narzisst zu betiteln, ist demnach eher falsch, weil unwahrscheinlich.

Eden Books: Sind Männer statistisch betrachtet häufiger von Narzissmus betroffen als Frauen?

PABLO HAGEMeyer: Die sogenannte Wave2-Untersuchung besagt, dass über 7 Prozent der Männer und über 4 Prozent der Frauen deutliche narzisstische Muster zeigen. Die Forschung ist da aber noch nicht am Ziel angekommen. Ich vermute, dass die Verteilung etwa gleich ist, jedoch Männer dem Rollenbild nach mehr die grandiosen Narzissten sind, die viel aushalten können und die Frauen die verdeckten Narzisstinnen sind, die sich insgeheim ausrechnen, wie sie an ihr Ziel kommen. Also wie sie ihre Sehnsucht nach Anerkennung befriedigt bekommen. Wir sind da immer noch am Anfang oder zumindest mitten in der Erforschung dieser Phänomene. Auch fehlen die idealen Werkzeuge, um die Narzissten unter uns herauszufiltern. Es gibt ein paar gute Fragebögen, die aber selbstaufkunftsbasiert und damit manipulierbar sind. Zumindest die geschickten und klugen Narzissten flutschen da durchs Netz.

»Man muss sich immer vergegenwärtigen, dass narzisstische Muster und Verhaltensweisen, auch kurzfristige, durchaus ein Teil unserer menschlichen Natur sind.« **PABLO HAGEMeyer**

Eden Books: Wie wird Narzissmus therapiert?

PABLO HAGEMeyer: Am effektivsten erscheint mir die klärungsorientierte Therapie nach Rainer Sachse. Zunächst wird, wie in jeder Therapie, ein gutes Arbeitsbündnis mit dem Klienten getroffen. Der sollte zumindest seine Not erkennen und die Bereitschaft zur Veränderung wollen. Das ist eine verschwindend kleine Minderheit. Dann wird mehr und mehr auf die doppelte Handlungsregulation des Narzissten hingearbeitet, es werden also die verdrängten und bekämpften negativen Selbstanteile aufgezeigt und die damit verbundenen Kosten, also Nachteile, bewusst gemacht. Diese Klärung hilft, dem Narzissten klarzumachen, wie sehr er allein daran beteiligt ist, dass Dinge schief laufen. Das zu erkennen, ist bitter und zum Ende einer solchen Therapie hart und unangenehm. Aber es ist heilsam, mit dem Unangenehmen und dem Mittelmaß, damit, eben ein Mensch



© Christian Stadler

mit kompetenten und inkompetenten Anteilen zu sein, konfrontiert und trotzdem geliebt zu werden und somit das Bindungs- und Anerkennungsbedürfnisses des Narzissten trotz dieser kolossalen Defizite zu stärken. Zum Glück sagt uns auch die Forschung, dass narzisstische Muster flexibler und formbarer sind als bisher angenommen. Es gibt also Hoffnung.