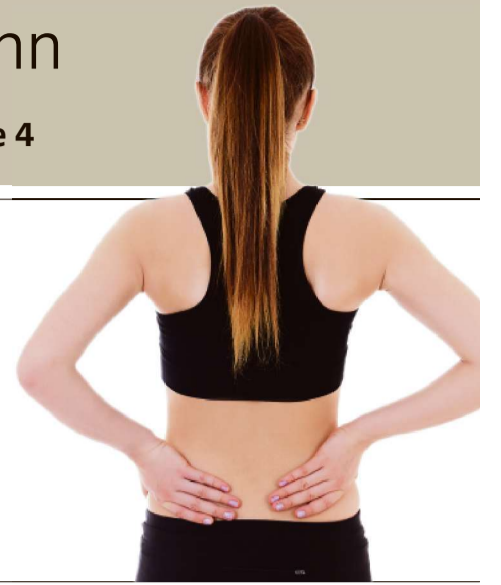


**Vorbeugen:** Eine Linzer Apothekerin gibt Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte. »Seite 3

**Bandscheibenvorfall:** Wann muss operiert werden? »Seite 4



# 00Nachrichten Gesundheit

MITTWOCH, 21. JÄNNER 2015



## „Eitle Liebe

Die Achterbahn der Gefühle in der Beziehung zu einem Narzissten *Von Pia Niederwimmer*

**U**nd wieder einmal wurde Anja verletzt. Noch vor ein paar Monaten schwebte sie im siebten Himmel. Ihr Ex stellt sich zunächst als wunderbarer Mann dar. Schon nach zwei Wochen redet Thomas von Heirat und Kindern. Schnell fällt ihr aber auf, wie sehr er über seine Umgebung schimpft. Alle sind „Idioten“, die ihn nicht genug schätzen, in der Arbeit, im Freundeskreis, im Verein.

Und bald schon kann auch sie nichts mehr richtig machen. Hat er sie früher freudestrahlend in allem bewundert, ist es jetzt das Gegenteil. Wenn ihre Strumpfhose eine Laufmaschine hat, wenn die Augenbrauen nicht perfekt gezupft sind, gibt es keine zärtlichen Gesten mehr. Vor allem aber dann, wenn sie etwas von ihm erwartet, und sei es nur eine Kleinigkeit.

Während Anja in der Beziehung gnadenlos abgewertet wird, baut sich ihr Partner auf. Jeden Tag stellt er sich vor den Spiegel und sagt „Ich bin schon ein geiler Typ“ und wartet auf ihre Bestätigung. Irgendwann kann sie nicht mehr. Sie kann ihn nicht mehr loben, aufbauen und sich selbst verleugnen. Anja fühlt sich wie ausgesogen. Sie beginnt einem Verdacht nachzugehen und sucht

sich durch das Internet. In Foren erfährt sie von Geschichten wie der ihren. Und immer ist ein Wort involviert: Narzissmus.

Narzissmus begleitet auch Sam Vaknin schon sein ganzes Leben lang, wenn auch in einer anderen Form. Er wurde als psychopathischer Narzisst diagnostiziert. Vaknin hat sein Leben der breiten Aufklärung dieses Persönlichkeitsbildes und der quälenden Folgen für die Mitmenschen verschrieben, sein Buch „Malignant Self Love - Narcissism Revisited“ ist ein Bestseller.

### Verehrung ist die Droge des Narzissten

„Warum ich das mache? Wahrscheinlich nicht, weil ich reumütig bin, sondern weil ich mir damit narzisstische Versorgung hole“, erklärt der Autor sein Motiv. Narzisstische Versorgung - es ist die Droge des Narzissten. Er braucht Aufmerksamkeit, Verehrung, Zustimmung, um seine innere Leere zu füllen. Landläufig gelten Narzissten als selbstverliebt. Dabei sind sie lediglich selbstbezogen, denn echte Liebe vermag der Narzisst weder für sich noch für andere zu empfinden. „Es ist eine Serie an Defiziten, vor allem an Mitgefühl. Darum bezeichne ich Narzissten auch als Alien-ähnlich, sie sind nicht

„Der Narzisst muss merken, dass das Gegenüber eine eigene Persönlichkeit ist. Gleichzeitig hat der Narzisst oft das Bedürfnis nach Distanz, dies muss vom Partner bestmöglich akzeptiert werden.“

■ David Oberreiter, Facharzt für Psychiatrie

menschlich. Denn was macht uns denn menschlich? Die Empathie!“ erklärt Vaknin. Wichtig ist hier von übersteigertem und krankhaftem Narzissmus, oder, bei extremer Form, von narzisstischer Persönlichkeitsstörung zu sprechen, denn jeder Mensch trägt narzisstische Anteile in sich.

Vaknin schätzt, dass fünf Prozent der Menschen starke narzisstische Züge aufweisen. Statistisch sind 75 Prozent davon Männer, 25 Prozent Frauen. Narzissmus im Erwachsenenalter manifestiert sich in vielen Facetten und häufig treten Kombinationen mit anderen Persönlichkeitsstörungen auf. Dabei ist der Narzisst selbst ein Opfer, und

zwar das Opfer seiner Kindheit. Die Störung ist die Reaktion auf Missbrauch. Dieser Missbrauch kann aber nicht nur körperlich, sexuell, verbal oder emotional sein. Für Sam Vaknin ist es genau so falsch, das Kind auf ein imaginäres Podest zu stellen und zu viel von ihm zu verlangen. Auch hier fungiert das Kind als Objekt, die Grenze zwischen Kind und Elternteil verschwindet.

Ist ein oder beide Elternteile narzisstisch, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass das Kind zum Schutz narzisstische Züge aufbaut, etwa bei ständiger negativer Kritik. Beziehungen mit einem Narzissten durchlaufen einen typischen Kreislauf: Idealisierung - Entwertung - Wegwerfen.

Die Idealisierungsphase ist die Zeit der Umwerbung, der oder die Auserwählte werden auf ein Podest gestellt. Narzissten suchen ihre Beute nach vielen Faktoren aus. Es gefällt ihnen oft, eine schwerer erreichbare Person zu verführen und sie sind dabei sehr charmant. Häufig bombardieren sie den oder die Auserwählte geradezu mit Aufmerksamkeit, Geschenken und Schmeicheleien.

➔ Fortsetzung Seite 2