Raphael M. Bonelli

Männlicher Narzissmus

Das Drama der Liebe, die um sich selbst kreist

Kösel-Verlag, München, 2016, ISBN 978-3-466-334639-4, 272 Seiten, Hardcover gebunden mit Schutzumschlag, € 19,99 (D) / € 20,60 / CHF 26,90

Die Münchner Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki hat ihr Konzept des „weiblichen Narzissmus“ im Kontext der klinisch-psychotherapeutischen Arbeit mit bulimischen (essbrechsüchtigen) Frauen entwickelt und dabei erkannt, dass das eigentliche Problem nicht das Essen/Erbrechen oder Fasten ist, sondern dass die Frauen unter einer Entfremdung von sich selbst leiden, „die sich einerseits in einem mangelnden Selbstwertgefühl ausdrückt, andererseits dazu führt, dass die Frauen nach außen hin eine andere Seite von sich zeigen, als wie sie sich innerlich erleben. So treten Bulimikerinnen selbstbewusst auf, fühlen sich jedoch innerlich klein und unsicher. Sie sind in der Regel attraktiv, legen viel Wert auf ihr Äußeres, haben oft eine gute Figur, aber sie lehnen sich von Grund auf ab, finden sich hässlich, dick, unattraktiv und vor allem nicht liebenswert.

Sie sehnen sich nach Liebe und Nähe, rennen aber davon, wenn sie wirklich jemand mag. Sie machen sich immer wieder einsam, obwohl sie gerade unter dem Gefühl, allein zu sein, sehr leiden. Ihr ganzes Fühlen, Denken und Verhalten ist stark von Gegensätzen geprägt und von dem Gefühl, nicht zu wissen, wer sie wirklich sind. Ihre Selbstzweifel und Selbstunsicherheit versuchen sie hinter einer selbstbewussten Fassade zu verbergen. Durch Attraktivität, Schlanksein, Leistung, Perfektionismus und etwas Besonderes-Sein sollen ihre Minderwertigkeitsgefühle ausgeglichen werden. Sie vermeiden mit aller Kraft, sich anderen so zu zeigen wie sie sind und verstecken sich hinter einer perfekten Maske […]. Dieser innere Konflikt zwischen dem Gefühl der Minderwertigkeit und der äußeren Fassade ist das Wesen der narzisstischen Selbstwertstörung: erlebt wird es von den Frauen als Polarität zwischen Minderwertigkeitsgefühlen und Gefühlen von Grandiosität, also der selbstbewussten, perfekten Fassade“ (Bärbel Wardetzki, Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung. In: http://gestalttherapie.at/downloads/gt08_vortrag_baerbel_wardetzki.pdf, abgerufen am 15. 10 2016).

Nach Wardetzki ähneln sich männlicher und weiblicher Narzissmus in gewisser Hinsicht. Weibliche und männliche Narzissten „wirken im oberflächlichen Kontakt selbstbewusst, überlegen und unabhängig. Sie sind mehr mit sich selbst beschäftigt als mit anderen, suchen die stetige Anerkennung des anderen und betrachten andere Menschen und auch ihre Partner als Publikum, die dazu dienen, ihnen das Leben zu verschönern und ihren Glanz zu verstärken. Auch verführen sie in Kontakten ihr Gegenüber, um Anerkennung und Zuneigung zu erhalten […]. Und dennoch gibt es gravierende Unterschiede zwischen beiden Ausprägungen […]: [Der] weibliche Narzissmus ist mehr in der Minderwertigkeit verwurzelt, der männliche in der Grandiosität. Die männlichen Narzissten versuchen gemäß einem traditionellen Männerbild ihre Minderwertigkeit durch überzogene Größenvorstellungen zu kompensieren. Zum Beispiel durch Erfolg, Reichtum, Einfluss, Macht, Statussymbole oder durch riskantes Autofahren, lautstarkes Auftrumpfen usw. Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur neigen dazu, sich klein zu machen und abzuwerten und kompensieren das durch Perfektionismus, Attraktivität, Leistung und Schlankheit“ (Bärbel Wardetzki,

Männlicher und weiblicher Narzissmus. In: https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/gfx/497F26EE79B6C87D41257B5C002F4EFC/$file/Vortrag_Wardetzki_Lpt.pdf, abgerufen am 15.10. 2016).

Der Wiener Neurowissenschaftler, Psychiater und systematische Psychotherapeuten Raphael M. Bonelli akzentuiert leicht anders. Für ihn haben männliche Narzissten keinerlei Angst davor „nicht wertgeschätzt oder nicht geliebt zu werden. Der Narzisst […] kennt im Gegensatz zum Perfektionisten diese Angst nicht. Der Narzisst kreist eben nicht angstvoll um sich selbst - sondern er kreist verliebt um sich selbst. Der narzisstische Mann glaubt auch gar nicht […], dass er etwa Besonderes sein *muss*, damit ihn die anderen lieben, wertschätzen und annehmen. Nein, er ist völlig davon überzeugt, dass er etwas Besonderes ist und dass es deshalb auch ganz natürlich, legitim und stimmig ist, wenn ihn andere lieben, wertschätzen - und bewundern. Narzissmus als Phänomen hat nichts mit Angst, Warzen und Mitessern zu tun. Nein, der männliche Narzisst hat […] kein Problem mit der Angst. Dafür hat er aber ein größeres Problem mit der Liebe“ (Raphael M. Bonelli S. 11). Infolgedessen ist sein Buch über den männlichen Narzissmus ein Buch über die männliche Liebe, die um sich selbst kreist. Der erste Teil stellt den männlichen Narzissten als durch *überzogenes Selbstwertgefühl*, *kranke Beziehungen* und *fehlende Selbsttranszendenz* gefesselten Mann vor, der zweite zeigt die Dimensionen dieser Fesseln auf und der dritte weist den Weg aus diesem Gefängnis. 36 anonymisierte Fallvignetten aus Bonellis Praxis lassen die Anfälligkeit von Männern für narzisstische Störungen erahnen und ihre Häufigkeit deutlich werden: Statistisch gesehen gibt es doppelt so viel männliche wie weibliche Narzissten. Die an die Publikation angehängten DSM-5- Kriterien der Narzisstischen Persönlichkeitsstörung und die im Forced-Choise-Verfahren anzukreuzenden 15 alternativen Aussagen des Narcisstic Personality Investory (NPI-15) helfen, die Persönlichkeitsdimension des Narzissmus zu erfassen. Bonellis Rekurs auf die Beschreibung des Narzissmus in den philosophischen Traditionen und in den Weltreligionen schließt die geisteswissenschaftliche Lücke, die die sich als reine Naturwissenschaft verstehende Psychiatrie und Psychotherapie hinterlassen hat. Bonelli schnörkellose Sprache und sein weitgehender Verzicht auf die sonst üblichen Fachtermini macht die Lektüre zu einem Genuss.

Nach Bonelli erlaubt es Robert Cloningers in den 1980er und 1990er Jahren entwickeltes biopsychosoziales Modell, genetische Kennziffern und Persönlichkeitsmerkmale auf die »vier Dimensionen des Temperaments« *Schadenvermeidung, Neugierde, Abhängigkeit von Belohnung* und *Beständigkeit* zu konzentrieren. „Damit deckt er das klassische Kleeblatt Choleriker, Sanguiniker, Melancholiker und Phlegmatiker ab. Der Fortschritt dieser Arbeit bestand in der genetischen und neurobiologischen Absicherung der Typologien. Psychopathisches Verhalten wie Narzissmus war damit allerdings noch immer nicht erklärt […]. Im Rahmen seiner Zuordnung der Eigenschaften zu neuroanatomischen Strukturen fand der Wissenschaftler heraus, dass die »vier Dimensionen des Temperaments« in erster Linie die phylogenetisch ältesten Hirnareale abbilden, nämlich das kortikostriatale und das limbische System. Deshalb erarbeitete er mit seinem Forschungsteam zusätzliche Eigenschaften der phylogenetisch jüngeren Hirnareale, nämlich des frontalen, temporalen und parietalen Neokortex. Die Ausprägung dieser Hirngebiete erst unterscheidet den Menschen vom Affen. Die dort lokalisierten Eigenschaften nannte Cloniger […] die »drei Dimensionen des Charakters«: Selbstkontrolle […], Kooperationsfähigkeit […] und Selbsttranszendenz […]. Sie machen den Menschen zu dem, was er ist“ (Raphael M. Bonelli S. 30). Wenn man mit Bonelli nun die

Eigenschaften des »selbstverliebten Gockels« und des »eitlen Pfau« auf die »drei Dimensionen des Charakters« scannt, landet man bei den drei Fesseln des männlichen Narzissmus *Selbstidealisierung, Abwertung der anderen* und *völlige Unfähigkeit zur Selbsttranszendenz.*

Die erste Fessel, die *Selbstidealisierung,* „ist eine pfauenartige Selbsterhöhung, die sich aus einer gesteigerten Selbstliebe entwickelt und klinisch in einem überzogenen Selbstwertgefühl wahrnehmbar wird […]. Die zweite Fessel, die *Abwertung der anderen*, folgt aus der ersten Fessel. Abgewertet wird jeder, aber besonders jemand, der an der Grandiosität kratzen könnte […]. Die dritte Fessel […, die] Asymmetrie zwischen sich selbst und dem Du ist das Markenzeichen des Narzissten, das Selbsttranszendenz unmöglich macht. Man könnte das Selbstimmanenz nennen: Der Mensch bleibt in sich selbst stecken […]. Er […] dreht sich nur um sich selbst, ist unfähig und unwillig, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken […]. Die narzisstische Trias […] bremst den Mann aus und verhindert seine menschliche Entfaltung“ (Raphael M. Bonelli S. 33).

Nach den neun DSM-5- Kriterien strotzt der Narzisst nur so von Selbstwertgefühl und hat ein grandioses Verständnis seiner Wichtigkeit. Er ist stark eingenommen von Fantasien des grenzenlosen Erfolgs, Macht, Brillanz, Schönheit oder idealer Liebe. Er glaubt von sich, besonders und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder hochgestellten Menschen verstanden zu werden.Er benötigt exzessive Bewunderung wie die Luft zum Atmen. Er legt ein erstaunliches Anspruchsdenken an den Tag, das heißt, er hat übertriebene Erwartungen auf eine besonders günstige Behandlung. Er nutzt andere aus, um seine Ziele zur erreichen und ist in zwischenmenschlichen Beziehungen berechnend und ausbeuterisch. Er zeigt einen Mangel an Empathie und ist nicht bereit, die Gefühle anderer anzuerkennen. Er ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn. Er zeigt arrogante, hochmütige Verhaltensweisen. Dass die DSM-5- Kriterien die *Selbstimmanenz* des Narzissten nicht abbilden, hält Bonelli für ein echtes Manko (vergl. dazu Raphael M. Bonelli S. 40). Der psychologische Terminus Selbsttranszendenz wurde von Victor E. Frankl geprägt. Er geht davon aus, dass der Mensch ganz er selbst wird, wo er sich selbst übersieht und vergisst. Entsprechend meint Bonellis Wortneuschöpfung *Selbstimmanenz* einen Menschen, der nicht über sich selbst hinauskommt, der nicht zur Selbsttranszendenz findet. „Man muss sich selbst […] übersteigen, um Anteil zu haben am größeren Ganzen, dort erst findet man sich auch erst richtig […]. Interessanterweise hat das DSM für die Selbstimmanenz keine eigenen Parameter, obwohl sie so evident ist: Wer sich selbst das Höchste ist, kennt nichts Höheres […]. Der Narzisst geht also durch seine Selbsterhöhung der Transzendenz verlustig. Über ihn ist kein Platz mehr“ (Raphael M. Bonelli S. 151 f.).

Damit wird der Narzissmus zur Ersatzreligion. Bei Laotse wurde er als Selbstglorifizierung und Stolz, im Judentum als Hochmut und im Buddhismus als Bindung an das vergängliche »Samsara« beschrieben. Jesus von Nazareth deutet nach Bonelli einen Weg aus den Fesseln des Narzissmus an, wenn er sagt: »Nehmet auf euch mein Joch und lernet von mir; denn ich bin sanftmütig und demütig von Herzen« (Matthäus 11, 29). „Demut kann man also lernen. Die ist genetisch nicht fixiert. Ihr Gegenteil, also Hochmut, Stolz oder eben Narzissmus, ist für die christliche Lehre eine Haltung infolge einer Entscheidung, die der Mensch widerrufen kann […]. Noch einen interessanten Punkt gibt es im Christentum: die natürliche Neigung zum Stolz, zur ungeordneten Selbstliebe. Das nennt das Christentum Erbsünde: die Geneigtheit zur Sünde, allen voran zum

Hochmut. Wer sich nicht anstrengt, der ist eben nicht demütig, sondern kippt in den Stolz“ (Raphael M. Bonelli S.159). Auch im Buddhismus ist es die Demut, die zum Paradies führt; ihr Gegenteil, der Stolz, die Arroganz führt in die Hölle. Für den Kirchenvater Gregorius den Großen liegt der Stolz den anderen Todsünden zugrunde. „Und heute ist der Narzissmus plötzlich Zeitgeist“ (Raphael M. Bonelli S.163).

Weil der Narzissmus in Kindheit und Jugend unter anderem durch übertriebenes elterliches Lob und den Narzissmus der Eltern erlernt wird, können seine Fesseln auch wieder verlernt und abgestreift werden. Auf die erste Fessel, die Selbstidealisierung, zu verzichten und sie aus dem Herzen zu vertreiben ist nach Bonelli das Wichtigste: Das in sich verkrümmte Herz muss, wie auch immer, berührt werden, „um sich zu ändern: durch eine Krise, durch die menschliche Liebe, durch eine Lektüre, durch Erkenntnis, durch eine Weltanschauung, die dem Narzissmus entgegengesetzt ist, oder durch eine Religion. Wenn das passiert ist, gerät ein Stein ins Rollen. Dabei steht aus therapeutischer Sicht die Technik der »Externalisierung« zur Verfügung. Als Externalisierung wird in der Psychologie die Verlagerung der inneren Einstellung […] nach außen bezeichnet. Der Mensch ist also in einem ersten Schritt kein Narzisst mehr, er ist nur vom Narzissmus befallen. Er distanziert sich vom Narzissmus als Identität, findet außerhalb derselben eine tiefere Identität […,] gewinnt [… so] Spielraum in seinem Herzen [… und] kann plötzlich Stellung beziehen zu diesem mächtigen narzisstischen Denken, Fühlen und Wollen in ihm. Der Mensch ist dann gespalten […]. Aber das entmachtet auf Dauer die innere Selbstidealisierung“ (Raphael M. Bonelli S.231). Der zweiten Fessel, der mangelhaften Beziehungsfähigkeit, ist nach Bonelli am besten mit dem Rat des Völkerapostels Paulus an die Philipper beizukommen: „In Demut achte einer den anderen höher als sich selbst und ein jeglicher sehe nicht auf das Seine, sondern auch auf das, was des andern ist“ (Philipper 2,3). Die Fessel Selbstimmanenz kann durch eine Liebesbeziehung, eine Versöhnung mit den alten Eltern und eine Orientierung am größeren Ganzen gelöst werden. Sie fällt, wie die Fessel der Selbstidealisierung und der Fremdabwertung ab, wenn der Mann wieder die Selbstkontrolle über sich gewinnt und sich für Beziehungen auf gleicher Augenhöhe und für das große Ganze öffnet.

ham, 15. Oktober 2016