

Männlicher

und





weiblicher Narzissmus

**Narzissen?
Das sind immer
die anderen.**

Sabine Groth über einen sehr negativ besetzten Begriff, der doch eigentlich nur die Seite in fast jedem von uns beschreibt, die ruft: Ich fühle mich minderwertig und brauche Bestätigung, dass ich im Grunde doch okay bin!!!

Oster Tanz Retreat
9. – 13. April 2020

- Live Trommeln
- Rituale
- Trance
- Tanznacht
- Schwitzhütten
- Sharings

zegg.de/ostern

Agreta - Deine Heilige Wut

Wut wird gern unterdrückt und wegetrainiert. Und manchmal überwältigt sie uns im falschen Moment.
Ich führe Dich in die weise Nutzung Deiner heilenden Wut.

Ich begleite Dich ganz einfach am Telefon durch dieses Thema

Sitzungen ca. 40-50 min. = 50 €

zur Terminvereinbarung: Esther Norman
info@esther-norman.de 0177-502 7 503

www.agreta-heilige-wut.de

Manuel Lavilla
SPIRITUELLE BERATUNG

Spirituelle Unternehmens- & Lebensberatung

Hellsichtige Analyse
Privat- & Geschäftsberatung

01522 6731505 | www.lavilla-beratung.de

Was ist Narzissmus?

Umgangssprachlich sind mit Narzissten vor allem Menschen gemeint, die durch ihre Überheblichkeit, Eitelkeit, ihr Geltungsbedürfnis oder durch besondere Selbstbezogenheit auffallen. „Narzissmus“ bedeutet jedoch eigentlich: Es herrscht ein Mangel an Selbstwert, der sich auf die Fähigkeit auswirkt, langfristig stabile Beziehungen aufzubauen. Demnach sind Narzissten also Menschen, die in ihrer Selbstliebe und in ihrem Selbstwert beeinträchtigt sind, und in der Folge auch in ihrer Möglichkeit, nachhaltig gesunde, stabile Beziehungen zu führen. Und das trifft an irgendeinem Punkt ja mehr oder weniger auf uns alle zu. Wir alle erleben Situationen, in denen unser Selbstwertgefühl zumindest für kurze Zeit ins Schwanken gerät: wenn beispielsweise der Partner sich von uns trennt, wir den Arbeitsplatz verlieren oder ein langjähriger Freund uns den Rücken zukehrt. Die Stärke und die Qualität der Schwankung hängt dabei davon ab, wie stark die narzisstischen Züge in uns angelegt sind.

Der narzisstische Teufelskreis

In der Arbeit mit Menschen, deren Selbstwertgefühl nicht stabil ist, erlebe ich immer wieder das folgende Szenario: Wird ein Mensch, der an einem Mangel an Selbstwert leidet, kritisiert oder abgelehnt, so fühlt er sich meist niedergedrückt, minderwertig und schwach. Selbstabwertende Gedanken wie „Ich bin einfach nicht gut genug.“ oder „Das schaffe ich nie!“ tauchen nun auf. Die Fähigkeit, die Kritik konstruktiv für sich zu nutzen, sie als hilfreichen Hinweis zu werten, um aus den eigenen Fehlern zu lernen, ist nicht gegeben. Stattdessen verstärkt sich ein Gefühl der Minderwertigkeit und Selbstabwertung, das bis hin zum Selbsthass führen kann. Damit die Minderwertigkeitsgefühle nicht zu übermächtig und schmerzhaft werden, hat sich die Psyche einen besonderen Trick ausgedacht: Sie wechselt von dem Erleben der Minderwertig-

keit einfach ins Gegenteil – zu einem Gefühl der Grandiosität. Statt minderwertig und schwach können wir uns nun stärker als unser Gegenüber fühlen. Wir denken dann vielleicht „Sie hat eigentlich sowieso keine Ahnung!“ oder „Ich wusste schon immer, dass sie mir nicht gewachsen ist.“ Die abwertenden Gedanken, die diese Menschen vorher sich selbst gegenüber hatten, werden nun auf das Gegenüber projiziert und sie fühlen sich nun stark und überlegen. Es sind dann die anderen, die uns minderwertig und unzulänglich erscheinen. Da es jedoch die wenigsten Menschen mögen, dass man arrogant auf sie herabblickt, reagieren diese auf das überhebliche Denken und Verhalten mit Ablehnung und Kritik, was wiederum die Minderwertigkeitsgefühle bei der Person, die sich gerade im „Grandiositäts-Modus“ befindet, aktiviert – eine Dynamik, die in Fachkreisen auch narzisstischer Teufelskreislauf genannt wird. Gefangen in diesem Kreislauf von Selbstabwertung und Selbstaufwertung, ist eine Begegnung auf Augenhöhe nicht möglich. Nähe und näherender Kontakt können so nicht entstehen.

Mann und Frau – Unterschiede im Selbstwerterleben

Auffällig ist, dass vor allem Männer ihren Mangel an Selbstwert mit Überheblichkeit und Arroganz kaschieren, während es eher Frauen sind, die ihren Selbstwertmangel in Form von Minderwertigkeit erleben. Daher wird auch von männlichem und weiblichem Narzissmus gesprochen. Dabei sei nochmal daran erinnert, dass es sich bei beiden um einen Mangel an Selbstwert und Beziehungsfähigkeit handelt, nur die Ausprägungen unterscheiden sich. Dass dies so ist, hängt sicher damit zusammen, dass wir seit Jahrhunderten in einer patriarchalen Kultur leben, einer Gesellschaft, die von ihren Männern erwartet, dass sie groß und stark sind, und von ihren Frauen, dass sie anpassungsfähig, bescheiden, hilfreich und gut sind – auch heute noch.

Männlicher Narzissmus

In der Regel sind es daher Männer, die den offensiven Narzissmus entwickeln. Sie überdecken einen Mangel an Selbstwert, indem sie sich selbst als besonders, herausragend, als genial begabt, ja nahezu vollkommen betrachten. Oder zumindest als solche, die eigentlich keine Probleme haben, und wenn es doch welche gibt, so kommen sie gut mit ihnen zurecht. Grundsätzlich haben die anderen Probleme und sind schuld, das heißt, diese Männer projizieren ihre Selbstzweifel auf andere.

Am Beispiel eines Paares, das ich hier Thomas und Marion nennen möchte, soll deutlich werden, woran wir den männlichen und den weiblichen Narzissmus erkennen. Thomas kam in die Paartherapie. Doch nicht weil er glaubte, dass er Schwierigkeiten hätte. Nein, er ging davon aus, dass seine Frau Marion ein Problem habe. Das hatte sie auch tatsächlich: Marion beklagte, dass er sich egozentrisch und rücksichtslos verhalte, sich in der Beziehung immer durchsetzen wolle und dass er nicht zuhören könne.

Thomas kreiste in seinen Themen meist um sich selbst. Für ihn war es schwer, Marion als andersartigen Menschen anzuerkennen. Für ihn diente sie vielmehr dazu, sich Selbstwertzufuhr und Bestätigung zu holen. Thomas konnte sehr großzügig sein, seine Liebste reich be-

schenken, doch die Geschenke sollten ausdrücken: „Sieh, wie großartig ich bin!“ Die materiellen Gaben sollten dann ersetzen, was als seelische Gabe nicht möglich war: das Mitschwingen mit dem anderen, das Mitgefühl, und das gemeinsame seelische Erleben.

Thomas war sehr leicht kränkbar. Tagelang schwieg er dann, zog sich trotzig zurück, verhielt sich mürrisch und verbreitete schlechte Laune. Marion, die Kinder, die Familie, ja, alle waren davon betroffen. Alle benahmen sich vorsichtig, waren in ihren vitalen Äußerungen gebremst, denn sie alle wussten: Schon die kleinste Kritik, alles, was nicht nach seinen Vorstellungen läuft, kann zu schlechter Stimmung im Haus führen. In der Sexualität versuchte Thomas oft verzweifelt, seine innere Leere durch Sex zu sättigen. Nicht selten übte er Druck auf Marion aus und forderte vehement den Sex ein oder er übte passiven Druck durch Rückzug und schlechte Laune aus. Wiederholt versuchte er seinen unstillbaren Hunger nach Bestätigung durch immer neue Reizzufuhr zu stillen und suchte sich dann Affären und Nebenbeziehungen. Thomas war hauptsächlich an Äußerlichkeiten und Körperoberflächen interessiert. Er vereinnahmte seine Partnerinnen und – so machten es die Schilderungen des Paares deutlich – missbrauchte sie zur eigenen Selbstwertzufuhr.



Haus Lebenskunst

Das Haus Lebenskunst ist ein Ort und eine Oase mitten im pulsierenden Kreuzberg, in dem der Verein Lebenskunst und das Institut für Lebenskunst ein vielfältiges Abend- und Seminarprogramm anbieten.

WE DANCE THE WINTER AWAY

25. Februar 2020
18.15 Uhr, Einlass ab 18 Uhr

Beginn mit Biodanza
Marianne und Team
ab 19.30 Uhr Miniworkshop
ab 20 Uhr absolut power music
ab 22.30 Uhr chill out
Bitte mitbringen :

Buffet, gute Laune und Ausdauer

www.lebenskunst-verein.de

Telefon: +49 - (0)30 - 64499319
Mehringdamm 34, 10961 Berlin

25 Jahre

AYURVEDA-KUREN IM HOCHLAND
VON SRI LANKA



Greystones-Villa

AYURVEDIC HEALTH CARE RESORTS SRI LANKA

Ayurveda-Kur-Specials
im Herbst

Sonderkonditionen
für das Reisepaket





HEILUNG ERFAHREN – PANCHAKARMA – REINIGUNG
NEUE KRAFT SCHÖPFEN – RASAYANA – REGENERATION
INNERE RUHE FINDEN – YOGA – TRANSFORMATION

Entdecken Sie diesen wunderbaren Kraftort für sich!

Mehr Informationen: www.greystones-villa.de oder facebook.com/GreystonesVilla

Telefon: 07 11/2348144 Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH, Christophstr. 5, D-70178 Stuttgart



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasser-Aktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog."

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg

Tel.: +49 (0) 5606 530 560

Fax: +49 (0) 5606 530 56-10

Mail: info@weberbio.de

Web: www.weberbio.de

Bio-energie Systeme
Weber
Umwelt-Technologien



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachweisbar. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.

Weiblicher Narzissmus

Doch auch Marion trug ihren Teil dazu bei, dass sich die Beziehung in einer Sackgasse befand. Sie idealisierte Thomas trotz seiner offensichtlichen Schwächen. Er war das Zentrum ihrer Aufmerksamkeit. Alle Energie richtete sie auf ihn. Alle Anstrengungen wurden dafür verwendet, endlich die ersehnte Anerkennung, Resonanz und Liebe zu erhalten, die sie als Kind oft so schmerzlich vermisst hatte.

Marion hatte auch einen überhöhten Anspruch an sich selbst. Sie wollte perfekt sein, sowohl äußerlich als auch beruflich und familiär. Sie wollte beste Leistungen im Beruf zeigen, eine fabelhafte Mutter sein, den Haushalt gut organisieren und obendrein eine gute Ehefrau und erotische Geliebte sein. Unterstützt wurde sie dabei durch Frauenzeitschriften, die sie regelmäßig las, durch Filme und Werbung, die ihr vorgaukelten, es wäre möglich, „Superwoman“ zu werden, wenn sie sich denn nur genug bemühen und anstrengen würde. Dabei blieb sie hinter ihren eigenen überhöhten Erwartungen zurück und fühlte sich dann als Versagerin.

In der Partnerschaft erlebte Marion oft schamvolle Gehemmtheit, übermäßige Empfindlichkeit und hohe Selbstabwertung bis hin zu Selbsthass. Sie war altruistisch und aufopfernd.

In der Sexualität zeigte sich Marion sehr defensiv. Sie verweigerte sich oder gab seinem Druck nach, weil sie kaum eigene Wünsche spürte oder ausdrücken konnte. Ihre eigenen Bedürfnisse konnte sie kaum wahrnehmen, geschweige denn um etwas bitten, was ihr sehr wichtig war.

Weil sie sich nicht ausreichend für sich selbst einsetzen konnte, hatte sie oft das Gefühl, zu kurz zu kommen oder zu versagen. Ihr Selbsterleben wurde dadurch im Laufe der Beziehung immer instabiler. Allerdings fühlte sie sich gleichzeitig als die moralisch Bessere und in Wirklichkeit Überlegene, was Thomas zur Weißglut brachte. Weil sie aufopfernd und nachgebend war, wirkte sie nach außen für alle sichtbar als Opfer und wurde dennoch gerade auf diese Weise zur Täterin.

Wie Thomas und Marion tragen wir alle die Störungen im Selbstwert in unsere Beziehungen hinein. Ist unsere Selbstliebe brüchig, so beeinträchtigen die daraus resultierenden Überheblichkeits- und Minderwertigkeitsgefühle und ihre Folgewirkungen die Liebe.

Wege aus der Krise

Doch es gibt Wege aus dem narzisstischen Leid. Am Anfang jeder Veränderung steht meist eine Entscheidung. Wir können uns dafür entscheiden, aus der Opferrolle auszu steigen und Verantwortung für unser Selbstwertgefühl und für unser Wohlergehen zu übernehmen. Wir können der inneren selbst-abwertenden, zweifelnden Stimme eine Stimme entgegensetzen, die uns an unsere Stärken erinnert. Destruktive Selbstkritik wie „Das habe ich mal wieder nicht geschafft“ können wir mit einem aufbauenden Satz beantworten: „Und schau, was du schon alles geschafft hast!“ Wir können täglich aktive Selbstfürsorge betreiben, uns selbst Gutes tun, aber auch schauen, was wir zur Partnerfürsorge, zum Glück des Partners beitragen können. Wir können beginnen, unsere Beziehungen aktiv zu gestalten und nicht auf die Veränderungen des anderen zu warten. Wir können lernen, die eigenen Gefühle, die eigene Kränkbarkeit und das reflexartige Reagieren zu regulieren, denn in dem Raum zwischen Reiz und Reaktion liegt unsere ganze Macht. Wir können lernen, „Aua“ zu sagen, wenn uns etwas verletzt oder gekränkt hat, anstatt mit Rückzug oder Aggression zu reagieren. Und wir können uns im reifen Dialog mit Selbstoffenbarung und Bekenntnis üben. Ja, es gibt vieles, was wir tun können. Wir müssen uns nur dazu entscheiden.

Mehr und detailliertere Infos, wie sich die narzisstischen Störungen in Beziehungen auflösen lassen, erfahrt ihr in dem Artikel „Narzissmus in Beziehungen“ in der September-/Oktober-Ausgabe. ☺

Sabine Groth ist Seminarleiterin und Paartherapeutin. Sie bietet Jahrestrainings und Seminare für Frauen zum Thema „Weiblichkeit“ an, eine Jahresgruppe für Paare sowie Einzeltherapie, Paartherapie und -beratung.



Vom 13.-15. März findet das Seminar „Wege zu den weiblichen Kraftquellen“ statt.

Im Oktober 2020 starten das neue Jahrestaining für Frauen und die Paargruppe.

Info und Kontakt unter Tel.: 0159-014 628 15 oder contact@sabine-groth.com www.sabine-groth.com



Buchtip: „Die Heldinnenreise“ von Sabine Groth, erschienen im Kösel Verlag, 2018