

Klaus Eidenschink

ES GIBT KEINE NARZISSTEN! NUR MENSCHEN IN NARZISSTISCHEN NÖTEN

EINE HANDREICHUNG FÜR ALLE UND JEDE(N)

Mit einem Vorwort von Bärbel Wardetzki

Zweite Auflage, 2024

Reihe »Fachbücher für jede:n«

Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim, www.nicola-graf.com

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagfoto: © Image(s) licensed by Ingram Image/adpic

Redaktion: Nicola Offermanns

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2024

ISBN 978-3-8497-0534-3 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8483-6 (ePUB)

© 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**.

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

ZUM GELEIT 8

ZUR EINSTIMMUNG: NARZISSMUS FÄLLT NICHT VOM HIMMEL 10

1 WIE ENTSTEHT NARZISSTISCHE NOT? 16

Die Not, die aus falschem Kontakt erwächst 20

Die Not, die aus falsch dosiertem Echo entsteht 23

Die Not, die sich aus fehlender Rhythmik entwickelt 25

Die Not, die sich selbst erhält und stabilisiert 27

2 WAS MUSS MAN TUN, UM KINDER MIT NARZISSTISCHEM LEID ZU VERSORGEN? 30

Man lebt mit einem Bild vom Kind 30

Man macht aus zwei eins 35

3 WAS MUSS MAN TUN, UM SEIN LEBEN IN NARZISSTISCHER NOT ZU GESTALTEN? 39

Man pflegt Grandiosität 39

Konzepte des Erfolgs 41

Konzepte des Misserfolgs 45

Konzepte des Scheiterns 47

Man orientiert sich an Idealen 50

Was ist ein Ideal? 50

Ideale für die Zeit: Für immer jung bleiben 53

Ideale fürs Miteinander: Nie abhängig werden 55

Ideale fürs Leben: Immer richtigliegen 57

Ideale fürs Grundsätzliche: Der spirituelle Quickie 59

Man fühlt sich gekränkt 60

4 WAS MUSS MAN TUN, UM AN DER NARZISSTISCHEN NOT ANDERER SELBST ZU LEIDEN? 63

Man sucht Anerkennung 64

Man will retten 67

Man hofft wider alle Hoffnung 68

Man ängstigt sich vor Aggressivität 70

Man bewundert 72

Man leidet beim Trittbrettfahren 74

5	WAS MUSS MAN TUN, UM IN PAARBEZIEHUNGEN NARZISSTISCH ZU LEIDEN?	77
	Man pflegt Grandiosität	77
	Man sucht Dominanz	82
	Man lebt Beschämung	85
	Man benutzt einander	88
6	WAS MUSS MAN TUN, UM NARZISSTISCHE NOT IN UNTERNEHMEN ZU KULTIVIEREN?	91
	Man pflegt ein Freund-Feind-Schema	92
	Man opfert die Realität dem Ideal	93
	Man schont die Entscheider	97
	Man fördert das Gewinnen und bestraft das Verlieren	99
7	WAS MUSS MAN TUN, UM EINE NARZISSTISCHE GESELLSCHAFTSKULTUR ZU BEFÖRDERN?	102
	Man will starke Führer	103
	Man sucht eine Horde	104
	Man beutet sich selbst aus	105
	Man findet Beschämungen gut	107
8	WAS MUSS MAN TUN, UM NARZISSTISCHE NOT IN IHRER GEFÄHRLICHKEIT ZU VERSTÄRKEN?	109
	Drei Gründe für die Gefährlichkeit	109
	Wie kann man die Gefährlichkeit erhöhen?	111
	Man pflegt Selbstkritik	112
	Man macht sich erpressbar	113
	Man toleriert Einseitigkeit	114
	Man nimmt schlechte Behandlung hin	115
	Man bagatellisiert Lügen	115
9	WAS MUSS MAN TUN, UM NARZISSTISCHE NOT BEI SICH ZU LINDERN?	117
	Man muss nichts mehr	118
	Man stellt sich der Leere	119
	Man stellt sich der Unsicherheit	120
	Man stellt sich der Einsamkeit	120
	Man lernt, sich zu umhegen	121

10 WIE KANN MAN NARZISSTISCHE NOT BEI ANDEREN ERKENNEN?	123
Fassaden	126
Leistungsideale	126
Ekel	127
Langeweile	128
Kontrollversuche	129
Kritikdrang	129
Inkompetenzgefühle	130
Anerkennung wollen	131
Beschämungen	132
Falsche Anerkennung	133
Ansprüchlichkeit	133
Retterohnmacht	134
Aggressivität	134
Schlussfolgerung: Resonanz ist der Schlüssel	135
11 WAS MUSS MAN TUN, UM NARZISSTISCHE NOT GUT BERATEN ZU KÖNNEN?	137
Die beliebtesten Fallen	137
»Tu, was ich will!«	137
»Sie sind der Beste!«	138
»Ich bin der beste Klient!«	139
»Du wirst der Beste!«	139
Die wichtigsten Kompetenzen	140
Kultivierte Unabhängigkeit	140
Kultiviertes Anderssein	142
Kultivierte liebevolle Aggression	143
Kultivierte aggressive Liebe	146
12 WAS KANN MAN GEGEN PSYCHOLOGISCHE ETIKETTEN TUN?	148
ZUM AUSKLANG: LIEBE, STOLZ UND NOT	151
DANKSAGUNG	153
LITERATUR	155
ÜBER DEN AUTOR	161

Zum Geleit

Narzissmus ist das Zauberwort unserer heutigen Zeit, mit dem wir alles Unangenehme, das uns durch andere Menschen widerfährt, scheinbar objektiv erklären können.

Doch statt Menschen die Diagnose »Narzisst« oder »Narzissmus« aufzudrücken, spricht Klaus Eidenschink von »*Menschen in narzisstischen Nöten*«. Das mag auf den ersten Blick für viele, die durch die destruktiven narzisstischen Manöver von Partnern, Eltern oder Chefs und Kollegen selbst in Not geraten, irritierend wirken. Diese Tatsache wird nicht gelegnet, zeigt sie doch umso mehr, wie viel seelisches Leid mit dem Phänomen Narzissmus auf beiden Seiten verbunden ist.

Klaus Eidenschink vermeidet eine Opfer-Täter-Polarisierung, bei der die narzisstischen Menschen die Bösen und die anderen die Guten sind. Das ist ein großes Verdienst dieses Buches, weil Narzissmus besonders in sozialen Netzwerken vielfach in diesem Sinne diskutiert wird, nach dem Motto: »Ich bin Opfer eines Narzissten bzw. einer Narzisstin.« Damit überträgt man zum einen alle Verantwortung diesem Menschen, zum anderen beinhaltet dies eine Verurteilung, hilft jedoch keinem von beiden weiter und ändert nichts am erlittenen Schmerz.

Was bedeuten nun narzisstische Nöte? »*Die Not besteht darin, dass man wenig bis keine innere Orientierung hat. Man spürt nicht, was man will, sondern man spürt, was man denkt, dass man es spüren sollte*«, beschreibt es Klaus Eidenschink. »*Bei narzisstischer Not geht es also paradoxerweise nie um eigene Wünsche, sondern um Zielsetzungen, die die Gewähr bieten, dass man bedeutsam ist oder die Kontrolle hat.*«

Aus narzisstischen Nöten entspringen destruktive Beziehungsmuster, da der Fokus nicht auf der Bindung zum anderen Menschen liegt, sondern darauf, einem Ideal zu entsprechen, um gut anzukommen und einer Vorstellung von sich selbst zu entsprechen. Das Ziel sind immerwährende Anerkennung und Applaus, ohne die die narzisstische Seele nicht leben kann.

Die Entfremdung von sich selbst und vom Gegenüber, die eine Folge der narzisstischen Entwicklung ist, beschreibt Klaus Eidenschink

exemplarisch anhand eines Klienten, der aufgrund von psychogenen Herzbeschwerden in seine Praxis kommt: »Der Mann orientiert sich nicht daran, ob er das Gefühl hat, er sei bei mir gut aufgehoben, sondern an einem entfremdeten Kriterium, zu dem besten Coach zu kommen. Er sucht nicht die Verbindung zu mir, er erzählt nichts von sich persönlich, nichts von seinen Ängsten. Er selbst kommt in meinem Praxisraum im Grunde nicht vor.« Und das, obwohl er sehr fordernd und kontrollierend auftritt.

Narzissmus hat in diesem Sinne eine Schutzfunktion, indem der Mensch ein Bild von sich bedient, hinter dem der emotionale Teil verborgen bleibt. Gefühle und Bedürfnisse zu zeigen ist gefährlich, wenn man gelernt hat, dass sie unerwünscht sind. Die Anpassung an das, was von einem erwartet wird, wird zum Leitbild für die Erwartungen an sich selbst.

Klaus Eidenschink nennt es Fassadenkompetenz: die Fähigkeit, so zu werden, wie die frühen Bezugspersonen einen haben wollten. Auch sie handelten vermutlich aus narzisstischen Nöten heraus und suchten im Kind die Stabilisierung ihres eigenen Selbst.

Dennoch ist Narzissmus kein unabänderliches Schicksal, jeder hat die Möglichkeit, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Und gleichzeitig ist »keiner verpflichtet, Menschen attraktiv zu finden, die einem nicht guttun«.

Der Untertitel des Buches lautet: *Eine Handreichung für alle und jede(n)*. Das bedeutet einerseits eine Empfehlung für den Umgang mit Menschen in narzisstischen Nöten. Auf der anderen Seite reicht Klaus Eidenschink den Lesern die Hand, seien sie selbst oder Angehörige in narzisstischen Nöten. Eine unterstützende Geste, frei von Entwertung und Verurteilung, die jede(r) Leser(in) für sich selbst entwickeln möge. Denn nur in einem wertschätzenden Klima, äußerlich wie innerlich, gelingen der Zugang zu sich selbst und die Überwindung narzisstischer Nöte.

Dieses Buch ist ein großer Gewinn für alle, die mit dem Thema Narzissmus in Berührung kommen, sei es im Rahmen von Psychotherapie und Coaching, im privaten Bereich oder auf der Arbeitsebene.

Dr. Bärbel Wardetzki
München, im Juli 2023

Zur Einstimmung: Narzissmus fällt nicht vom Himmel

»Alles, was wahr ist, ist schmerzlich.«

Byung-Chul Han

Lassen Sie mich das Buch mit einer kleinen, alten persischen Geschichte beginnen.

Nasredin, der Weise, ging eines Tages über den Acker und fand in den Furchen die Scherbe eines Spiegels. Verwundert hob er sie auf und schaute eine Zeitlang in das Bruchstück hinein. Schließlich warf er sie kopfschüttelnd in hohem Bogen mit der Bemerkung weg:

»Kein Wunder, dass die Menschen so etwas Hässliches wegwerfen!«

Spiegel kann man wegwerfen. Was aber machen kleine Kinder, die verfälschend bzw. falsch von wichtigen anderen Menschen gespiegelt werden?

Das Thema des Buches – narzisstische Not – handelt von den Überlebensstrategien, wenn man – oft von Geburt an – mit Zerrspiegeln zurechtkommen muss. Niemand kann ohne soziale Resonanz, Bindung, Bestätigung und Förderung leben. Wir Menschen sind soziale Wesen und finden am Gegenüber unser Eigenes. Die Psyche ist allerdings nicht »fälschungssicher«. Durch einseitiges, falsches, manipulierendes oder auch fehlendes Spiegeln lassen sich Kinder verformen, verdrehen, verkrümmen und verzerren – ganz ohne Gewalt und in guter Absicht. Wer Eltern hatte, die das Beste für das Kind wollten, aber dabei das Kind aus den Augen verloren haben, wird sich ebenfalls an die »beste Version seiner selbst« verlieren.

Das Schlimme an narzisstischen Seelenmustern ist: Weder die Betroffenen noch das Umfeld merken, dass etwas schief läuft. Menschen in narzisstischen Nöten spüren ihre eigene Not meist nicht direkt, sondern exportieren ihr Leid: Man leidet nicht, man lässt (andere) leiden.

Dabei könnte man es bewenden lassen und die Sache den Ärzten und Therapeuten¹ überlassen. Doch die Sachlage ist sehr viel um-

¹ Die deutsche Sprache stellt derzeit keine Formen zur Verfügung, in denen sich alle Identitäten – Männer, Frauen, Diverse – in gleichem Maß leicht wiederfinden können. Daher bitte ich alle Menschen, die den Text lesen, sich gemeint zu fühlen und sich in allen gewählten Bezeichnungen selbst zu erkennen.

fassender: Ohne es zu wollen oder zu merken, tragen wir fast alle in dieser Gesellschaft auf die eine oder andere Weise dazu bei, dass narzisstisches Leid entsteht. Menschen, die in diesem Muster gefangen sind, werden auf vielfältige Weise in Kindergärten, Schulen, Universitäten, Partnerschaften, Medien und Arbeitsumgebungen in ihrer Not stabilisiert und bestätigt. Es wird alles Mögliche getan, nur nicht geholfen. Das hat Gründe, denen ich in diesem Buch aus psychologischer Perspektive nachgehen werde.

Ich möchte Sie dafür sensibilisieren, dass wir mehr oder weniger alle gefährdet sind, narzisstische Nöte bei uns oder anderen Menschen zu erzeugen und zu begünstigen. Weil viele unter narzisstischen Verhaltensweisen leiden, ist es besonders wichtig, Wissen zu erwerben, wie jeder selbst zum fremden wie zum eigenen Leid beiträgt. Am Ende des Buches werden Sie Wege kennen, günstig mit dem Phänomen »Narzissmus« umzugehen: bei sich selbst oder im Umgang mit anderen – egal, ob im privaten, im familiären, im beruflichen und in größeren sozialen Umfeldern.

Ein weiterer Anlass, das Buch zu schreiben, war, dass es aus meiner Sicht keine *Narzissen* gibt, nur Menschen *in narzisstischen Nöten*. Spricht man von Narzissmus oder Narzissen, dann vollzieht man leicht Etikettierungen, zumindest kann es so verstanden werden. Zudem ist die Bezeichnung inzwischen zum Mode- oder gar Schimpfwort geworden. Den psychologischen Begriff verwenden wir allgemein, um alle möglichen Verhaltensweisen von Menschen – wie Egozentrik, Selbstverliebtheit, zur Schau gestelltes Selbstbewusstsein, Ansprüchlichkeit, Überheblichkeit oder ausbeuterisches Verhalten – zu markieren und meist negativ zu bewerten. Das ist fast komisch, in jedem Fall aber widersprüchlich, weil die gleichen Haltungen und Verhaltensweisen in einer wettbewerbs- und konkurrenzorientierten Gesellschaft schon in unseren Schulen antrainiert werden.

Es hat sich (auch in Teilen der Psychologie) eingebürgert, zwischen gesundem und pathologischem Narzissmus zu unterscheiden.² Das ist aus meiner Sicht nicht nur verwirrend, sondern auch

2 So findet sich z.B. in dem Buch von Rainer Sachse und Kollegen eine drei Seiten lange Liste von »Merkmale« für Narzissmus, die allesamt wissenschaftlich-empirisch belegt sind. Deren Verständnis ist durchweg »dimensional«. Das heißt, auf der einen Seite der Polarität ist der narzisstische »Stil«, auf der anderen findet man die narzisstische »Störung«. Wo und wie der »Übergang« vom einen zum anderen erfolgt, ist allerdings vollkommen ungeklärt (Sachse, Sachse u. Fasbender 2011, S. 15–18).

denkerisch sehr ungünstig. Denn: Wie merkt man, ob das eine oder das andere vorliegt? Sollten wir alle »ein wenig« narzisstisch sein?³ Wie »viel« Narzissmus wäre verträglich, ab wann wäre er ungesund? Ein solches Konzept führt meist dazu, dass alle die gesunde Variante für sich beanspruchen und die kranke den anderen zuschreiben.⁴ Das wirkt befremdlich und wenig überzeugend.

Günstiger für ein Verständnis und einen guten Umgang mit narzisstischen Phänomenen ist es, dass man die *Funktionen* in den Blick nimmt, die ein Verhalten oder ein Erleben für die betreffende Person hat. Dann kann man zwischen *Selbstachtung* und *narzisstischem Muster* unterscheiden und schließlich feststellen: Beide haben fast gar nichts miteinander zu tun. Das eine ist ein *Bedürfnis*, das andere weist auf eine *Not* hin.⁵

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Eine Person tut sich in einer Gruppe hervor und erzählt von ihrem Prädikatsexamen. Wenn dies nun ihrem Bedürfnis nach Einzigartigkeit dient, dann zeigt sie sich lebendig und frei mit ihrem Stolz und bekommt dafür Anerkennung. Steht das Erzählen für die Abwehr einer narzisstischen Not, dann ist sie innerlich unbewusst von Selbstzweifeln erfüllt, prahlt, um diese nicht wahrzunehmen, und möchte die andern neidisch machen, um so das Gefühl zu haben, sie habe etwas gut gemacht. Prinzipiell kann also ein Verhalten einem Bedürfnis ebenso nützlich sein wie der Vermeidung von unangenehmen Gefühlen. Beides ist möglich. Darum ist es so wichtig, nicht alles in einen Topf mit dem Namen »Narzissmus« zu werfen.

So versuche ich in diesem Buch, allgemeinverständlich und mit vielen Beispielen etwas Schiefes geradezurücken. Der Psychotherapeut Frank-M. Staemmler hat vor Jahren den Satz geprägt, dass Etiketten sich für Flaschen eignen und nicht für Menschen.⁶ Bei dieser Einsicht setzt das Buch an. Spricht man von Menschen in narzisstischen Nöten, ist damit nicht geleugnet, dass solche Nöte dazu führen können, dass wiederum andere Menschen in Not geraten.

3 So z. B. Haller 2017, S. 69.

4 Siehe als Beispiel für viele Hagemeyer 2020.

5 Diese Not steht nur insoweit im Zusammenhang mit Selbstachtung, als dass sie dazu führt, dass Selbstachtung auf der Basis von narzisstischen Mustern unerreichbar wird. Es bleibt nur der schale Ersatz der Selbstgefälligkeit und der Abwertung anderer Menschen. So gesehen ist es kein (!) Widerspruch, wenn man bei narzisstisch leidenden Menschen Selbstbewusstsein glaubt feststellen zu können (s. dazu Back 2023).

6 Vgl. Staemmler 1989; ähnlich prägnant und klar: André Green, *Der Narzissmus ist ein Begriff, keine Realität* (2018, S. 25).

Narzisstisch leidende Menschen neigen dazu, andere auszubeuten, zu demütigen, zu beschämen oder zu missbrauchen. Wenn man solche Folgen beklagt, hilft es nicht, moralisierend den Vorwurf »Narzisst(in)!« ins Feld zu führen. Beschämung heilt man nicht durch Gegenbeschämung. Wer an der Verbesserung der Verhältnisse interessiert ist, muss die Nöte verstehen, die zu narzisstischen Verhaltensweisen führen.

Das ist der Dreh- und Angelpunkt dieses Buches. Irgendwoher muss dieser »Narzissmus« ja kommen. Er regnet nicht vom Himmel in die Köpfe der Betroffenen. Es ist auch keine bewusste, willentliche Entscheidung, »narzisstisch« zu sein. Daher kann man »Narzissmus« auch nicht einfach abstellen oder abschaffen. Man muss stattdessen wissen, wie man ihn erkennt und erzeugt!

Bei dem, was ich dazu schreiben werde, gehe ich davon aus, dass fast alle Menschen in irgendeiner Weise – bewusst oder unbewusst – zum Phänomen »narzisstische Nöte« einen Beitrag leisten:

- ▶ als Eltern, wie sie ihre Kinder erziehen
- ▶ als Eltern, wie sie ihre Ansprüche an das betreuende Personal wie Kindergärtnerinnen und Lehrer richten
- ▶ als Jugendliche, wie sie sich auf Instagram & Co. präsentieren und posen
- ▶ als junge Erwachsene, wie sie erotische Konkurrenz leben
- ▶ als Erwachsene, wie sie feste Partnerschaften gestalten
- ▶ als Organisationsmitglieder, wie sie mit Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern umgehen und Arbeitsbedingungen gestalten
- ▶ als Social-Media-Teilnehmer, wie sie ihre Likes verteilen und welchen Stil der Kommentierungen sie wählen
- ▶ als Staatsbürger, wie sie über Politik und Politiker reden
- ▶ als Politiker, wie sie sich in Szene setzen und einander behandeln oder
- ▶ als narzisstisch Leidende(r) bei der Frage, ob man sich helfen lässt oder sich lieber dafür entscheidet, andere für sich leiden zu lassen.

Jede und jeder kann in allen diesen Rollen dazu beitragen, dass narzisstische Not zunimmt oder weniger wird. So ist dies ein Buch für alle und jede(n).

Dies hat zunächst nichts damit zu tun, ob man selbst narzisstisches Leid in sich trägt. Es hängt viel eher davon ab, ob man selbst sich bestimmter Atmosphären bewusst ist, ob man merkt, welchen Idealen man anhängt, welche Folgen es zeitigen kann, wenn man bestimmte Erwartungen an das Leben hat und an das, was es einem bieten soll.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, sich liebevoll mit eigenen ungünstigen Idealen auseinanderzusetzen. Denn jede Verminderung von narzisstischem Leiden beginnt mit der Erkenntnis, dass man selbst anders sein möchte, als man ist.

Die Tragik von narzisstischer Not ist nämlich genau diese: Man meint, man selbst, die anderen und die Welt müssten in Summe so sein, wie man es sich *wünscht*. Narzisstische Not entsteht immer dann, wenn Menschen sich oder andere nicht sehen können, wie sie *sind*. Das geschieht dann, wenn man innerlich davon *abhängig* ist, bestimmten Vorstellungen zu entsprechen. Narzissmus ist *kein* Selbstwertmangel, sondern eine Bezeichnung für eine innere Leere und den Versuch, diese Leere durch ein *Konzept von sich und dem Leben* zu übertünchen.⁷ Narzissmus zeigt sich insbesondere auch in der leiderzeugenden und grandiosen Idee, dass man sich und die Welt »designen« kann. Leben wird zum Produkt.

Individuelle Überlebensstrategien funktionieren nur, wenn sie sich hinreichend an ein bestehendes soziales Miteinander koppeln. Jede Zeit, jeder Ort, jedes Leben muss mit den jeweils eigenen Zumutungen zurechtkommen. Ob Armut und Pest im Mittelalter, ob Ausbeutung und Fließbandarbeit im 19. Jahrhundert, ob Gewalt und Krieg, Krankheit und Verlust, Überfluss und Zerstörung oder Klima und Dreck: Niemand kann sich aussuchen, womit er fertigwerden muss. Weil Frauen beispielsweise ihre Sexualität nicht mehr unterdrücken müssen, sind »hysterische Störungen« fast ausgestorben, die im bigotten Wien zur Zeit Freuds bei Frauen noch gang und gäbe waren.⁸ Ebenso sind bestimmte Formen der Depression, die mit

7 In der Psychotherapie nennt man dies »narzisstische Persönlichkeitsstörung« (s. dazu ausführlich etwa Kernberg 2006; Kohut 1976; Lammers 2015; Sachse, Sachse u. Fasbender 2011).

8 Vgl. Glaser 1976.

Gehorsamsorientierung einhergehen, stark zurückgegangen. Den Typus »Untertan« wie im Roman von Heinrich Mann gibt es kaum noch.⁹

Dafür haben in unserer gegenwärtigen Welt die narzisstischen Formen von Leid Karriere gemacht. Sie sind seelische Reaktionen auf den Individualismuszwang, auf den Verlust von allgemein akzeptierten Lebenskonzepten und auf die Möglichkeit für fast alle, selbst die medialen Bühnen zu bespielen (TikTok, Instagram, Facebook u. a.). Der Druck, sich perfekt, makellos, schön und erfolgreich zu präsentieren, ist massiv. Das wirkt sich zwangsläufig auf die Kompetenzen aus, die nötig sind, um in dieser Welt zurechtzukommen, ohne sich ihren problematischen Zügen anzupassen.

Fehlt uns das Verständnis, wie individuelle und soziale Nöte einander bedingen, werden wir für die Gegenwart blind und sind der Zukunft ausgeliefert. Da die Möglichkeiten, sich zu präsentieren, zu modellieren und zu verbessern, in Zukunft immer zahlreicher werden – künstliche Intelligenz lässt grüßen! –, wird die Notwendigkeit noch wichtiger werden, narzisstische Muster bei sich und anderen zu erkennen.

Wenn narzisstische Not *erzeugt* wird, dann könnte man dies grundsätzlich auch bleiben lassen. Um wählen zu können, ob man solches Leid bei sich und anderen fördern oder lindern will, muss man wissen, ob und wie man sich an seiner Erzeugung bislang unbemerkt bzw. unbewusst beteiligt hat. Auf dieser Basis kann man überlegen, ob man das aufrechterhalten will. Dem Ziel, solches Wissen zu vermitteln und entsprechende Entscheidungen zu ermöglichen, dient dieses Buch.

9 Vgl. Mann 2021.