

Jochen Peichl

# **Grandiosität und Bescheidenheit – die zwei Gesichter des Narzissmus**

Ein hypnosystemisches Teilemodell

2025

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)  
Sebastian Baumann (Mannheim)  
Dr. Carmen Beilfuß (Magdeburg)  
Dr. Michael Bohne (Hannover)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Dr. Angelika Eck (Karlsruhe)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Torsten Groth (Münster)  
Reinert Hanswille (Essen)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Stella Nkenke (Wien)  
Rainer Orban (Osnabrück)  
Dr. Burkhard Peter (München)

Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)  
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)  
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Dirk Rohr (Köln)  
Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt † (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Dallgow-Döberitz)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
András Wienands (Berlin)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)  
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Teile-Arbeit«

hrsg. von Bernhard Trenkle und Silvia Zanotta

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagmotiv: © AdobeStock von cff999 (KI-generiert)

Redaktion: Nicola Offermanns

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2025

ISBN 978-3-8497-0616-6 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8568-0 (ePUB)

© 2025 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: <https://www.carl-auer.de/>.

# Inhalt

<b>Warum es auch gut ist, Narzisst zu sein</b> . . . . .	9
Was Sie hier erwartet . . . . .	11
Für Schnelleser: Die Essenz des Buches . . . . .	13
<b>Einführung: Die systemische Sicht erweitern</b> . . . . .	15
Aber ist damit wirklich das Muster verschwunden? . . . . .	17
Das Ich ist viele Teile . . . . .	19
Das Dilemma des inneren Kindes . . . . .	20
Zurück zur Persönlichkeitsstörung . . . . .	22
Was heißt das für dieses Buch? . . . . .	23
 <b>Teil 1: Narzissmus als Problem</b> . . . . .	 25
<b>1 Formen und Dimensionen des Narzissmus</b> . . . . .	26
Millons Taxonomie . . . . .	27
Der exhibitionistische und heimliche Narzissmus bei James Masterson . . . . .	29
Narzisstische Persönlichkeitsstörung: dimensional oder kategorial? . . . . .	30
Drei Subtypen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung nach Eric Russ. . . . .	33
<b>2 Narziss und Echo im griechischen Mythos – die Unmöglichkeit einer Liebe</b> . . . . .	35
Was ist ein Mythos? . . . . .	35
Narziss-Mythos bei Ovid . . . . .	36
Der Spruch des Teiresias. . . . .	38
Der Narziss-Mythos aus einer traumatherapeutischen Sicht. . . . .	40
Einsicht mit Ausblick . . . . .	42
<b>3 Vom »guten« und »schlechten« Narzissmus</b> . . . . .	44
Das Alternativmodell der Persönlichkeitsstörungen im DSM-5 . . . . .	45
Selbstachtung versus narzisstische Not. . . . .	46
Selbstliebe – Selbstachtung – Selbstwert. . . . .	47
Gesunde Selbstliebe . . . . .	48

Selbstwertschätzung: ein Kontinuum? .....	51
Zusammenfassung .....	54
<b>4 Craig Malkins Selbstwertkontinuum: von gesundem Selbstbewusstsein bis zum pathologischen Narzissmus .....</b>	<b>55</b>
Selbstliebe zwischen Selbstüberschätzung und Selbstunterschätzung .....	56
Besonders sein .....	57
<b>5 Verträglichkeit: Haben Sie ein angenehmes Wesen? .....</b>	<b>61</b>
Die Big Five .....	61
Die äußere Bühne .....	64
<b>6 Die zwei Gesichter des Narzissmus .....</b>	<b>67</b>
Erinnerung an die Einteilung von Russ .....	68
Grandiosität und Bescheidenheit – die zwei Seiten des Narzissmus .....	69
Der Mensch mit offenen narzisstischen Persönlichkeitszügen: der selbstzentrierte Typus .....	71
Der Mensch mit verdeckten narzisstischen Persönlichkeitszügen: der selbstlose Typus .....	73
Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Seiten einer Medaille .....	76
Zwei Seiten der gleichen Person? .....	77
Die Erweiterung des Selbstwertkontinuums .....	78
Verdeckter Narzissmus und Depression .....	79
Rückschau .....	80
<b>Teil 2: Narzissmus als Lösung .....</b>	<b>83</b>
<b>Vorausschau .....</b>	<b>84</b>
<b>7 Das »strukturelle Defizit«:</b>	
<b>Wie entstehen die zwei Gesichter des Narzissmus in der Kindheit? .....</b>	<b>86</b>
Zur Erinnerung:	
Die Phänomenologie der beiden Subtypen .....	88
Der Einfluss des Erziehungsstils beim offenen und verdeckten Narzissmus .....	89
Die Kindheitsentwicklung .....	92
Gemeinsamkeiten der Erziehungsstile .....	100

Zusammenhang zwischen Temperament und Narzissmustypen .....	IOI
<b>8 Narzissmus als hochkompetente und kreative Form der Selbstwertregulation .....</b>	<b>IO4</b>
Die Regulation des Selbstwertes durch Selbstherrlichkeit und Grandiosität .....	IO5
Die Regulation des Selbstwertes durch Bescheidenheit und Selbstlosigkeit .....	II0
<b>9 Das elterliche Erziehungsverhalten: Ichbezogenheits- Narzissmus und Selbstlosigkeits-Narzissmus .....</b>	<b>II4</b>
Groß und klein .....	II7
<b>Teil 3: Das Ego-State-Modell .....</b>	<b>II9</b>
<b>10 »In mir spielt ein Orchester«: Warum wir vielfältig sind – das klassische Ego-State-Modell. ....</b>	<b>I2I</b>
<b>11 Sind Ego-States wie Innenpersonen mit eigenen Wünschen und Träumen? Wieweit ist Ver-DING-lichung hilfreich? .....</b>	<b>I28</b>
Die KruX mit den verdinglichten Metaphern. ....	I29
»Das Gehirn ist wie ein Computer« .....	I32
Wie arbeitet unser Gehirn aus Sicht des Neuro- konstruktivismus? .....	I32
Was sind vernetzte Muster und Vorhersagemodelle im Gehirn? .....	I33
Die Persönlichkeit als ein komplexes Konstrukt .....	I36
Mein Zwischenfazit. ....	I38
<b>12 Das Selbst als Erzählung: Wie Ego-States unser Leben schreiben. ....</b>	<b>I39</b>
Was könnten Ego-States sein? .....	I40
Wie könnten Therapiestrategien der Ego-State-Therapie hilfreich sein? .....	I43
Das Narrativ vom inneren Kind .....	I44
Das Narrativ in der Philosophie .....	I47
»Wir erzählen uns Geschichten, um zu leben«. ....	I47
Brauchen wir Integration in der Teiletherapie? .....	I50

<b>Überleitung</b> .....	157
<b>Teil 4: Die narzisstische Wunde heilen:</b>	
<b>Überlegungen für die Praxis</b> .....	159
<b>13 Das verletzte innere Kind hinter der Grandiosität.</b> .....	160
Das Leid aus fernen Zeiten .....	161
Die Entstehung der narzisstischen Wunde .....	163
<b>14 Die Grandiosität als Wundpflaster der narzisstischen Verletzung</b> .....	166
Zwischen Bindung und Individuation. ....	167
Die Selbstlosigkeits-Lösung. ....	169
Die Ichbezogenheits-Lösung .....	170
Die zwei überlebenswichtigen Reaktionen auf die frühe Verletzung des Kindes – eine Zusammenfassung. ....	171
<b>15 Größen-Selbst und Kleinheits-Selbst in der Praxis</b> .....	174
Das Größen-Selbst: grandios-ichzentriert .....	176
Das Kleinheits-Selbst: grandios-selbstlos. ....	178
Zusammenfassung: Zwei Wege, um Unsicherheit zu bewältigen .....	181
<b>16 Vorderbühne und Hinterbühne</b> .....	186
Auf die Welt zu .....	187
Von der Welt weg .....	187
Vorderbühne und Hinterbühne .....	188
Die innere Bühne .....	188
Übungen zur inneren Landkarte:	
Wie reguliere ich meinen Selbstwert? .....	190
Das innere Selbstwert-Kompetenzteam .....	192
Die innere Bühne des offenen Narzissten. ....	193
Die innere Bühne des verdeckten Narzissten .....	194
<b>17 Die narzisstische Wunde heilen: eine persönliche Ermutigung</b> .....	196
Das Verhältnis von Vergangenheit und Gegenwart. ....	197
Die 5 Schritte zur Versorgung der narzisstischen Wunde. ....	202
<b>Zum guten Ende</b> .....	213
<b>Literatur</b> .....	215
<b>Über den Autor</b> .....	221

*Der Narzissmus trägt viele Masken:  
Heiligkeit, Pflichtbewusstsein, Freundlichkeit und Liebe, Bescheidenheit und Stolz.  
Er reicht damit von der Haltung eines hochmütigen und arroganten Menschen  
bis zu einer bescheidenen und unaufdringlichen Person.*

Erich Fromm<sup>1</sup>

## Warum es auch gut ist, Narzisst zu sein

Wie bitte? Vermutlich sind Sie, liebe Leserin und lieber Leser, jetzt leicht irritiert und finden diese Aussage mit Ausrufezeichen etwas überraschend oder gar befremdlich. Das ist auch ein wenig beabsichtigt, da ich Ihnen hier kein weiteres Narzissten-Bashing-Buch vorlegen möchte – mit dem Tenor: Narzissten<sup>2</sup> sind anstrengende Menschen, und man sollte einen großen Bogen um sie machen. Das kann im Einzelfall sicher zutreffen, und wir müssen mit solchen Frauen und Männern auch nicht einen »Erlebnis-Urlaub« im RTL-Dschungelcamp buchen. Ich würde mich freuen, wenn ich Sie dafür gewinnen könnte, dass wir uns das Thema »Narzissmus« aus einer hypnosystemischen Sicht genauer anschauen. Vielleicht kann ich ja ein paar neue und interessante Ideen zum Thema beisteuern.

Danke, dass Sie immer noch bereit sind, sich an meiner Seite mit diesem zweifelhaften und leicht irritierenden Thema auseinanderzusetzen. Ich hätte volles Verständnis dafür gehabt, wenn Sie lieber zu dem Ehe Ratgeber »Warum Hass besser klebt als Liebe? Hypnotherapeutische Anleitung zum Scherbenkleben« oder zu etwas Erbaulicherem wie »Das Glück kennt tausend Wege zu Dir« gegriffen hätten.

Schon das Un-Wort »Narzissmus« lässt einem die Haare zu Berge stehen – entweder, weil man davon als »armes Opfer« im Alltag betroffen ist und unter einem sogenannten »Narzissten« z. B. zu Hause, im Büro oder in der Familie ganz fürchterlich leidet, oder, weil man schon mal mit dem Schlachtruf »Du bist ein blöder Narzisst/eine blöde Narzisstin« von jemand anderem vorschnell et-

<sup>1</sup> Fromm 2003, S. 144.

<sup>2</sup> Wo auch immer im Buch männliche Personen auftauchen, dürfen sich immer auch alle anderen Geschlechter gemeint fühlen.

kettiert und abgewatscht wurde. Sicher wollen Sie nun endlich wissen, was sich hinter solchen freundlichen Zuschreibungen und wenig wertschätzenden Tiefschlägen verbirgt. Solche treffsicheren Totschlagargumente sollen heutzutage im Zeitalter des Narzissmus und in unserer »narzisstischen Gesellschaft«<sup>3</sup>, wie es so schön heißt, ja gar nicht so selten vorkommen.

Mit dem Buch in Ihren Händen möchte ich mich von Büchern à la »Wie entwaffne ich einen Narzissten? Überleben und Gedeihen neben einem Selbstzentrierten« der Schematherapeutin Wendy Behary (2013) oder »Warum immer nur Du? Die sieben Todsünden des Narzissmus« von Sandy Hotchkiss (2002) deutlich unterscheiden. In diesen US-amerikanischen Publikationen werden die meist männlichen, erwachsenen Narzissten als perfide, arrogante und rücksichtslose Typen beschrieben, vor denen man/frau sich schützen muss. Sie werden entweder dämonisiert oder lächerlich gemacht und wirken dann in der Buchbeschreibung oft wie die Erwachsenenversionen von verwöhnten und egozentrischen Kindern, die sich vor der Kasse im Supermarkt auf den Boden werfen und toben, wenn sie den Lolli nicht bekommen. Solche Fieslinge gibt es ganz sicher unter uns Männern (Frauen?), aber ob dann ein Buch von Leyla Loric und Richard Grannon<sup>4</sup> mit dem Titel »Wie man sich an einem Narzissten rächt: Hole dir deine Macht zurück, indem du die geheimen Techniken der emotionalen Manipulation gegen ihn richtest« für das Problem hilfreich ist, wage ich zu bezweifeln. Was Ihnen sicher auch aufgefallen ist, ist diese kriegerische und etwas theatralische Wortwahl in den Buchtiteln, die den amerikanischen Leser auf eine Art Geschlechter-Gemetzel zwischen zwei Buchrücken vorbereitet.

Obige Beschreibung als »verwöhnt« und »egozentrisch« kommt dem herkömmlichen Bild des Narzissten in der Presse auch bei uns schon sehr nahe: grandios, selbstbezogen und ohne jegliches Einfühlungsvermögen für andere, anstrengend im Umgang und oft von der Marke »Kotzbrocken«. Derartige Menschen gibt es sicher einige in unserer heutigen Gesellschaft: klischeehafte Prototypen wie skrupellose Investmentbanker und karrieregeile Politiker – mittlerweile auch unter Frauen in Topberufen –, aber um diese Gruppe Menschen mit einer sogenannten »narzisstischen Persönlichkeitsstörung« soll

<sup>3</sup> Ich denke an das Buch *Die narzisstische Gesellschaft* von Maaz (2014).

<sup>4</sup> Originaltitel des Buches: *How to take revenge on a narcissist: Take your power back by using the secret techniques of emotional manipulators – against them* (2015).



es hier nicht gehen. Dafür verweise ich gerne auf die vielfältige psychologische Literatur zu diesem Thema in einschlägigen Psychiatrie-Lehrbüchern. Dort ist alles sehr genau, differenziert und höchst wissenschaftlich störungsorientiert beschrieben – aber aus einer ganz bestimmten psychologischen Perspektive: aus der Defizitperspektive. Narzisst sein heißt in diesem klinischen Feld, eine psychische Störung im Rucksack durchs Leben zu tragen – Narzissmus ist im psychiatrischen Sinne eine Persönlichkeitsstörung, und Menschen, die die Diagnose »narzisstische Persönlichkeit« (F 60.8 im ICD-10)<sup>5</sup> bekommen habe, sollten sich Hilfe bei meinen psychiatrischen und psychotherapeutischen Kolleginnen und Kollegen holen. Ein bisschen milder betrachtet wird die »Störung« bei dem amerikanischen Psychoanalytiker Heinz Kohut, deutlich destruktiver und in der Nähe der Borderline-Störung siedelt sie Otto Kernberg an. Darüber werden Sie von mir an späterer Stelle etwas ausführlicher hören.

## Was Sie hier erwartet

Wenn dieses Buch vieles von dem oben Benannten *nicht* ist – kein Selbsthilfebuch, kein Narzissten-Bashing-Buch, keine Kampfschrift gegen unmögliche Männer –, was soll es dann sein?

Ich möchte über uns »Normalos« und unsere Durchschnittsklienten/-patienten schreiben, über die alltäglichen Probleme mit dem Selbstwert und Selbstbewusstsein. Deshalb habe ich kein ausschließliches Sachbuch über die Psychotherapie des Narzissmus geschrieben, welches wir mit Distanz und reinem Fachinteresse lesen sollten. Ich will darüber nachdenken, warum wir alle manchmal auf der einen Seite kühl, distanziert, egoistisch und arrogant sind – echte »Kotzbrocken« und »Zicken« eben – und dann wieder schlecht abgegrenzt sind, nicht Nein sagen können und immer damit beschäftigt, wie die anderen uns finden – so echte »Ja-Sager« und »Gutmenschen«. Wirklich zufrieden sind wir sicher alle nicht mit diesen Seiten in uns – es passiert uns einfach unwillkürlich,

---

<sup>5</sup> Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD, engl.: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) ist das wichtigste, weltweit anerkannte Diagnoseklassifikationssystem der Medizin. Es wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben. Die aktuelle, international gültige Ausgabe ist ICD-10, Version 2013.

würde Gunther Schmidt sagen. Aber warum sind wir manchmal so?

Ich behaupte an dieser Stelle einfach mal: Wir alle haben mehr oder weniger stark ausgeprägte »narzisstische Ecken und Kanten«, und die würden wir gerne besser verstehen und sicher auch ändern – oder nicht? Dafür biete ich Ihnen in diesem Buch ein paar Ideen und psychologische Konzepte an und möchte Ihre persönlichen Fragen zum sogenannten Narzissmus nicht auf einer populär-, sondern auf einer psychologisch-wissenschaftlichen Basis beantworten. Nur so wird es uns leichter fallen, auch unsere Patienten mit ähnlichen Anliegen und Persönlichkeitsmerkmalen zu verstehen und sie in der Therapie auf dem Weg der Änderung zu begleiten.

In einem nächsten Abschnitt des Buches habe ich eine kleine Pause vom Narzissmus-Thema eingeschoben und mich meinem Lieblingsthema Ich-Zustände (Ego-States) und Ego-State-Therapie gewidmet. Als ich mich beim Schreiben entschlossen hatte, die zwei Gesichter des Narzissmus mit dem hypnosystemischen Teilemodell für die Praxis zu verbinden, merkte ich, dass ich Ihnen nicht wieder, wie in vorigen Publikationen, die klassische Ego-Theorie von John und Helen Watkins präsentieren wollte – an die ich heute eine Reihe Fragezeichen knüpfe. In *Ego-States, Seiten, Parts & Co.* (Peichl 2023a) hatte ich schon kritische Einwände gegen die Theorie vorgelegt und möchte Ihnen nun hier im Buch einen neuen Zugang zu dem Teilemodell nahebringen. Dabei greife ich auf vertraute Theoreme des klassischen Modells zurück und verbinde sie mit meinen neuen Ideen aus dem Bereich des Neurokonstruktivismus. Ich hoffe, ich kann damit Ihr Interesse wecken.

Im Teil 4 verwende ich das Ego-State-Modell, um einen Überblick für die psychotherapeutische Arbeit mit den beiden Seiten der narzisstischen Selbstwertregulation zu geben. Dabei verzichte ich bewusst auf Rezepte oder »Gebrauchsanweisungen« und beschreibe nur den weiteren Rahmen. Ich bitte alle professionellen Leser, diese meine Ideen Ihrem Stil und Ihrer Arbeitsweise anzupassen. Das letzte Kapitel des Buches ist dann noch eine sehr persönliche Ermutigung sowohl für fachfachkundige Leser als auch für interessierte Laien und Betroffene, sich in 5 Punkten mit der eigenen Vergangenheit zu befassen und sich mit sich selbst zu versöhnen.

## Für Schnellleser: Die Essenz des Buches

Im Folgenden finden sie eine kurze Revue meiner Gedanken und Vorannahmen, von denen sich Ihnen einige erst im Verlauf des Lesens voll erschließen werden.

- Mein Narzissmusbegriff stammt aus der Persönlichkeitspsychologie, nicht aus der Krankheitslehre der Psychiatrie und auch nicht primär aus der Psychoanalyse. Das bedeutet: Narzissmus geht uns alle an und ist als Persönlichkeitsdimension bei jedem von uns mehr oder weniger stark ausgeprägt. Dieses Buch beschäftigt sich mit dem sogenannten »normalen Narzissmus« – mit uns Normalneurotikern und unseren Patienten, die manchmal sehr unter Ihrer »narzisstischen Not« (Eidenschink 2024) leiden.
- Ich möchte erkunden, wo die Grenzlinie zwischen gesunder Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Narzissmus verläuft und ob es so etwas wie »guten« und »schlechten« Narzissmus gibt.
- Um die wildwuchernde Komplexität des Terminus »Narzissmus« zu reduzieren, konzentriere ich mich bei der Definition von »gesunder Selbstliebe« auf das uns allen vertraute Erleben, selbstbewusst, selbstfürsorglich und selbstliebend zu sein sowie ein Gefühl dafür zu haben, etwas *Besonderes zu sein* – einmalig und unverwechselbar (Malkin 2016).
- So gesehen ergibt sich bei der Betrachtung der sichtbaren Charaktermerkmale der Menschen um uns herum ein sogenanntes »narzisstisches Spektrum« – mit Selbstverleugnung (Selbstlosigkeit) auf der einen Seite, mit Selbstsucht (Selbstzentriertheit) auf der anderen Seite und einem »beziehungsbezogenen Selbstbewusstsein« in der Mitte des Kontinuums.
- In der Literatur werden zwei charakterliche Ausprägungen des Narzissmus unterschieden: der offene, grandios-exhibitionistische oder »kalte« Narzissmus und der verdeckte, verletzlich-depressive und »warme« Narzissmus. Ich frage mich: Wie können sich diese zwei Seiten einer Medaille im Laufe des Lebens entwickeln?
- Und jetzt mein wichtigster Punkt als hypno-analytischer Teiletherapeut: Wenn, ganz generell gesprochen, ein Symptom (z. B. Migränekopfschmerz, Höhenangst, Impotenz oder Waschzwang usw.) im hypnotherapeutischen Denken nicht das Pro-

blem, sondern die Lösung für ein Problem ist – für welches verborgene Problem sind dann die Ausprägungen des offenen und verdeckten Narzissmus eine kreative und hochkompetente Lösung?

- Welche Selbstanteile (Ego-States) bilden im Laufe eines Menschenlebens die innere Mannschaftsaufstellung, sodass Sie und ich und die Personen in unserer Umgebung mal arrogant-selbstzentriert (offener Narzissmus) oder auch selbstlos-bescheiden (verdeckter Narzissmus) nach außen hin wirken – mal als flüchtiger Zustand, mal als verfestigter Persönlichkeitsstil. Wie sieht dann jeweils die Choreographie auf der inneren Bühne aus? Welche Selbstanteile auf der inneren Bühne eines Menschen erzeugen den arroganten oder selbstlosen Persönlichkeitsstil?

Ich lade Sie dazu ein, in diesem Buch mit mir zusammen all unsere Seelenwinkel zu durchforsten und zu schauen, inwieweit auch wir bisher auf narzisstische Lösungsstrategien für Selbstwertprobleme zurückgegriffen haben bzw. noch zurückgreifen. Bald werden Sie sehen, dass es manchmal auch gut (sagen wir besser: hilfreich) ist, Narzisst zu sein – zumindest eine Zeit lang, um in dieser Welt zu überleben.

»Egoismus besteht nicht darin,  
dass man nach seinem eigenen Willen lebt,  
sondern dass man von anderen verlangt,  
nach seinem zu leben.«

Oscar Wilde

## Einführung: Die systemische Sicht erweitern

*Diese Einführung behandelt die Grundannahmen der Systemischen Therapie und ihre Haltung gegenüber klinischen Diagnosen, insbesondere in Bezug auf Narzissmus und Persönlichkeitsstörungen. Ich führe den Terminus »Muster« als wiederkehrende, stabile Interaktions- oder Verhaltensweisen innerhalb eines Systems ein. Persönlichkeitsstörungen beschreibe ich damit als tief verwurzelte Muster, die zu langfristigen Entwicklungsbeeinträchtigungen führen.*

Als ich einem Freund erzählte, dass ich ein Buch über »Narzissmus« und »Narzissen« schreiben will, sagte er nur: »Die gibt es doch gar nicht ... es gibt weder den Narzissen noch den Narzissmus als Krankheit. Das ist nichts anderes als eine diskriminierende, defizitorientierte Zuschreibung der ›Old-fashioned‹-Therapeuten.« Wen er damit meinte, können Sie sich vielleicht denken – sicher keine Systemiker.

Wenn ich jetzt meine systemische Brille aufsetze und darüber nachdenke, dann hat er zweifelsohne recht – aber wenn ich über den Brillenrand hinwegschaue, gibt es für mich gute Argumente, diese Frage etwas ausführlicher zu betrachten. Wie wir wissen, lehnt es die Systemische Therapie ab, Patienten den Diagnosen zuzuordnen, weil sie eine andere Grundhaltung zur Entstehung und Behandlung von psychischen Problemen hat als die klassische medizinische oder psychiatrische Herangehensweise.

»Traditionell definiert sich systemische Therapie also über den Verzicht auf eine dezidierte Störungslehre und die Ablehnung der Diagnose von ›Störungen‹ oder gar ›psychischen Krankheiten‹ samt traditionellen Psychopathologie-Konzepten und ›störungsspezifischen Behandlungsansätzen« (Wagner, Henz u. Kilian 2022, S. 19).

Ganz allgemein könnte man sagen: Das systemische Denken lehnt die Erstellung von Diagnosen ab, weil es psychische Probleme nicht

als isolierte Störungen innerhalb eines Individuums betrachtet, sondern als Ausdruck von Interaktionsmustern innerhalb eines sozialen Systems (z. B. Familie, Partnerschaft, Arbeitsteam). Diese Perspektive basiert auf mehreren Grundannahmen, lassen Sie mich nur drei der wichtigsten Argumente nennen:

- 1) **Kontextabhängigkeit:** Symptome sind keine festen Zustände, sondern Reaktionen auf soziale oder kommunikative Kontexte. Eine Diagnose konzentriert sich auf das Individuum und ignoriert den Systemeinfluss.
- 2) **Zirkularität statt Kausalität:** Statt nach einer linearen Ursache-Wirkungs-Beziehung zu suchen (»Person X hat Depressionen, weil ...«), betrachtet die Systemische Therapie wechselseitige Beziehungsdynamiken. Eine Diagnose hingegen könnte das Denken in starren Ursache-Wirkungs-Kategorien fördern.
- 3) **Lösungs- und Ressourcenorientierung:** In der Systemischen Therapie liegt der Schwerpunkt auf Ressourcen, Möglichkeiten und konstruktiven Veränderungen. Diagnosen sind dagegen oft problemorientiert und können den Fokus auf Mängel statt auf Potenziale lenken.

Durch dieses zirkuläre Verständnis von Ursache und Wirkung und die Vermeidung einer linearen Ursache-Wirkungs-Logik soll der Therapiefokus weg von der Betrachtung von Mängeln und Defiziten hin auf Potenziale und Ressourcen gelenkt werden und somit auf neue Möglichkeiten und konstruktive Veränderungen.

So weit, so gut – das ist das Credo der Systemik. In meiner Anfangszeit als Therapeut war ich auf monokausales Ursache-Wirkungs-Denken in der Psychoanalyse geschult, und mein Wahrnehmungsfeld zentrierte sich auf die Frage des »warum« eines Symptoms und den Glauben, eine »Störung« entstehe als Folge von eindeutig identifizierbaren Ursachen, die bevorzugt in der Kindheit zu verorten seien. Sich diese Beziehungskatastrophen der Vergangenheit in der Therapie bewusst zu machen oder gar in der Übertragung zum Therapeuten zu wiederholen, galt als Königsweg zur Heilung. Meine Erfahrung zeigte mir aber ein unbefriedigendes Bild, was das Therapieergebnis angeht: Die Patienten haben kognitiv viel verstanden, aber oft wenig in ihrem Leben verändert.

So begann ich, mich nach alternativen Denksystemen umzuschauen, und mein Ausbildungsweg führte zur Hypnotherapie und

Systemik. Ich lernte: Die Systemische Therapie lehnt ein mono-lineares Denken wie oben beschrieben ab und betont zirkuläre Prozesse biologischer, psychologischer und sozialer Systeme.

»Im Unterschied zu Kausalkonstruktionen, die Gegenwärtiges kausal auf Früheres zurückführen, ist aus systemtherapeutischer Sicht die ›Wiederholung‹ die ›Ursache‹. Vergangenheit überlebt demnach durch ›Wiederholungsakte‹« (ebd., S. 109).

Genau diese Wiederholung in der Gegenwart ist nun der Ansatz der Systemischen Therapie – mit dem Ziel, die sich wiederholenden dysfunktionalen Muster zu unterbrechen, wir nennen das *Musterunterbrechung*. Die Methoden der Musterunterbrechung im Werkzeugkasten der systemischen Therapeuten sind vielfältig und reichen von der Umfokussierung auf eine Ressource des Patienten (die »Suche nach der Ausnahme«, die »Reise in die Lösungszeit«) bis zu ritualisierten Musterunterbrechungen und paradoxen Interventionen – um nur einige zu nennen.

Sie ahnen es sicher schon: Auch hier ließ meine anfängliche Begeisterung bald nach, und ich begann, meinen Ausbildern Gunther Schmidt und Bernhard Trenkle kritische Fragen zu stellen.

## **Aber ist damit wirklich das Muster verschwunden?**

Genau diese Frage habe ich mir immer wieder gestellt: Wo ist der Wind, wenn er nicht mehr weht?<sup>6</sup> Um dieser wichtigen Frage einen Schritt näher zu kommen, wäre es gut, erst einmal zu klären, was die Systemische Therapie unter »Muster« versteht. Hier ein längeres Zitat von Gunther Schmidt:

»Werden in einem System solche Wirklichkeitskonstruktionen gestaltet durch miteinander verkoppelte Beiträge, die sich regelhaft wiederholen, wird die Beschreibung dieser Verkoppelungen von Beiträgen in Wechselwirkung ›Muster‹ genannt. Typische ›Bausteine‹ solcher Muster sind z. B. die Art, wie ein Phänomen beschrieben wird, wie ihm Bedeutung gegeben wird, z. B. durch Erklärungen, Bewertungen, Schlussfolgerungen, welche Lösungsversuche daraus abgeleitet werden und welche Reaktionen darauf wieder gewählt werden, welches Verhalten, welche emotionale Reaktion usw. Dies sind Ebenen der Musterbildung, die auch in den interaktionellen Austausch einfließen. Ich nenne sie *Makromuster*« (Schmidt 2005, S. 55; Kursivierung im Original).

---

6 Vgl. Schmid 1994.

In der Systemischen Therapie liegt der Fokus, wie wir gesehen haben, traditionell auf interpersonellen Mustern und den Wechselwirkungen innerhalb eines Systems. Somit wird im Sinne der Definition von Gunther Schmidt ein *Muster* als wiederkehrende, stabile Interaktions- oder Verhaltensweise verstanden, die sich in Beziehungen oder in einem System (z. B. Familie, Paar, Arbeitsplatz) etabliert hat. Diese Muster entstehen durch wiederholte Handlungen und Reaktionen der beteiligten Personen und beeinflussen, wie sie miteinander umgehen. Ein Muster ist dabei keine einzelne Handlung, sondern eine *regelmäßige Abfolge* von Verhaltensweisen, die in bestimmten Situationen fast automatisch ablaufen. Solche Muster können konstruktiv sein, aber in vielen Fällen sind es problematische oder dysfunktionale Muster, die zu Konflikten, Stress oder stagnierender Entwicklung führen. Diese Muster mit Umbewertung, Verstärkung, Symptomverschreibung oder Imagination eines Lösungszustandes in einer Musterunterbrechung zu destabilisieren, halte ich sicher für hilfreich. Aber reichen solche Umstrukturierungen wirklich aus, um hartnäckige Bahnungen zum Verschwinden zu bringen? Haben wir nicht alle unbewusste Prägungsmuster aus Kindheitserfahrungen in uns, in unserem inneren System – seien diese nun hilfreich und unterstützend oder traumatisierend und einschränkend? Das sieht Gunther Schmidt auch so, wenn er schreibt:

»Gleichzeitig laufen aber immer im *internalen* Erlebenssystem der Beteiligten eine Vielzahl von Prozessen ab, auch in regelhafter Weise. Diese sind für die Wahrnehmung und Verarbeitung all dieser Außenreize zentral, ich nenne sie *Mikromuster*. In der Diskussion der hypnotischen Prozesse erlangen gerade diese Mikromuster größte Bedeutung« (ebd.; Kursivierung im Original).

Diesen Ball würde ich gerne aufnehmen und Gunther Schmidts Idee der Mikromuster in unserem inneren Erlebensraum mit anderen Theoriekonzepten verbinden. Dazu nutze ich einen weiteren Baustein meines beruflichen Theoriegebäudes: meine Weiterbildung in der Teiletherapie, vor allem in der Ego-State-Therapie.