

*Umberta Telfener*  
Hilfe, ich liebe einen  
Narzissen



arkana



*Umberta Telfener*

# Hilfe, ich liebe einen Narzissten

Überlebensstrategien für alle Betroffenen

Aus dem Italienischen von  
Elisabeth Liebl



arkana

Die italienische Originalausgabe erschien 2006 unter dem Titel  
»Ho sposato un narciso. Manuale di sopravvivenza per donne innamorate«  
bei Castelvechi Editore srl, Italien, Rom.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert  
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

2. Auflage  
Deutsche Erstausgabe  
© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2006 der Originalausgabe Alberto Castelvechi Editore srl  
Lektorat: Ralf Lay  
Satz: Greiner & Reichel, Köln  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-33846-7

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

<b>Einführung</b>	9
<b>Der Mythos</b>	21
<b>Spieglein, Spieglein an der Wand: Wer ist Narziss?</b>	25
Einen Gang hochschalten	25
Die Sucht zu gefallen	27
Da ist diese Leere in der Brust	29
Pflichtgefühl und Herausforderung sind seine Themen	37
Der Narzisst funktioniert wunderbar, wenn's um Machtspielchen oder Krisen geht	39
Zwei Typen von Narzissten	41
Die unbewusste Annahme der eigenen Schwäche und mangelnden Liebenswürdigkeit	48
Die Verteidigung der Unabhängigkeit	52
Wechselhaftigkeit	55
Komplizenschaft statt Nähe	58
Die absolute Zeit	63
Selbstbezogenheit	68
Das alltägliche Drama: Verletzen und bereuen	71
<b>Gefährliche Liebschaften: Narziss und Bindungsfähigkeit</b>	75
Bindungsfähigkeit	75
Mögliche Beziehungen	83

Welche Partnerin gewünscht wird	89
Tendenz zur Idealisierung	94
Das Bedürfnis nach Verschmelzung	96
Die Enttäuschung lauert immer und überall	101
Die Projektion des Selbst auf andere	104
Das goldene Zeitalter der Verliebtheit	107
Von der Verliebtheit zur Routine	111
Die Schwierigkeit, ein Leben zu zweit auf die Beine zu stellen	118
Eine Tür bleibt immer offen: Die Möglichkeit der Rückkehr	121
<b>Das lange Goodbye: Der Narzisst und die Abwendung</b>	125
Die Trennung	125
Die Angst, von Frauen abhängig zu sein	132
Immer und überall auf Abwehr	136
Ausgelöscht	138
Das Sperrfeuer der Kritik	140
Der »komplizierte« Streit	143
Dauernd ist Schluss: Pausen, Unterbrechungen, Unsicherheit in der Beziehung	147
Neue Begegnungen: Der Weg von einer Liebe zur nächsten	155
Mehrfachbeziehungen	158
<b>Die Frauen des Narzissten</b>	171
Der Anteil der Frauen	171
Warum er?	187
Wie man die Beziehung mit dem Narzissten aufrechterhält	193
Man will sie – um jeden Preis	199
»Ich bin, wie du mich haben willst«	202

Die häufige Eifersucht	203
Den Narzissten verlassen?	205
Warum man den Narzissten nicht vergisst	208
<b>Das Paarspiel</b>	213
Der Beziehungstanz	213
Der »Himmelskreis«	218
Der Teufelskreis	220
Sich selbst erfüllende Prophezeiungen	224
Nicht mit dir, nicht ohne dich	227
Der »gemeinschaftliche« Verrat	230
Das narzisstische Paar: Die Gefechte im Untergrund	233
Vertrauen?	238
Die schlimme Liebe	239
<b>Fallen für die Partnerin</b>	243
Was ist eine »Falle«?	243
Welche Fallen gibt es?	245
Wie man die Fallen umgeht: Positive Strategien	260
<b>Überlebensstrategien</b>	273
Bewahren Sie sich Ihren Freiraum	274
Machen Sie Ihren Wert nicht vom anderen abhängig	275
Machen Sie den Narzissten nicht zum Ungeheuer	276
Nehmen Sie ihn nicht zu ernst	278
Versuchen Sie nicht, ständig mit ihm zusammen zu sein	279
Schenken Sie ihm Lob und Bestätigung	280
Immer ein Quäntchen Unsicherheit lassen	281
Keine Opposition, keine Konfrontation	283
Streicheleinheiten	283

Vergessen Sie nicht, dass der Narzisst mit Nähe Probleme hat	285
Denken Sie daran, dass er gern provoziert	287
Schlagen Sie ihm Unternehmungen vor	288
Nähren Sie sein Ego	289
Geben Sie ihm nichts, was er nicht selbst verlangt hat	290
Nehmen Sie düstere Stimmungen nicht allzu ernst	291
Verlangen Sie keine Liebesbeweise	292
<b>Die Narzisstin in uns</b>	295
Die Narzisstin und die Liebe	308
Frau und Sex	334
Die Narzisstin und Kinder	336
Die Ursprungsfamilie	340
Wie man seinen narzisstischen Anteilen die Spitze nimmt	343
Zu guter Letzt	351
<b>Und was nun?</b>	355
<b>Anhang</b>	359
Kurz gesagt	359
Der Narzisst in der Literatur	360
Der Narzisst auf der Leinwand	363
Bibliographie	368
Anmerkungen	369



## Einführung

Ich habe dieses Buch aus den verschiedensten Gründen in Angriff genommen. Zum einen, weil ich in meiner Praxis als Psychotherapeutin und in meinem persönlichen Umfeld immer wieder auf narzisstisch veranlagte Menschen gestoßen bin.<sup>1</sup> Mit einigen habe ich therapeutisch gearbeitet – und mit anderen äußerst anregende und konfliktgeladene persönliche Beziehungen geführt, die zwar kompliziert, aber nie banal waren.

Zum anderen, weil der Begriff »Narzisst« mittlerweile in aller Munde ist. Der Narzissmus ist zunächst einmal ein gesunder Überlebensmechanismus. Des Weiteren kann er aber auch eine Persönlichkeitsstörung beschreiben, weil der Betroffene selbst schlecht behandelt worden ist und nun in der Folge mit anderen ähnlich umspringt. Es handelt sich dabei um den Begriff für einen Persönlichkeitstyp, welcher der Vielfalt und dem Facettenreichtum seines realen Gegenübers nicht gerecht wird.

Eines Tages las ich in einer Frauenzeitschrift den Beitrag eines bekannten Sexualwissenschaftlers, der den Frauen zum Vorwurf machte, sie verliebten sich vorzugsweise in Männer aus einer der drei folgenden Kategorien: Depressive, Alkoholiker und Narzissten.<sup>2</sup> Dieser Artikel konnte meine Zustimmung nicht finden, denn er schert die Typen mehr oder weniger über einen Kamm und übersieht ein wichtiges Faktum; denn der Narzisst zeichnet sich durch bestimmte Merkmale aus, die ihn von den

anderen beiden wesentlich unterscheiden: Er ist viel interessanter, vielleicht auch gefährlicher, aber ganz sicher weitaus faszinierender als der niedergeschlagene oder suchtkranke Mann. Narzissten sind, wie wir noch sehen werden, hochintelligent, geradezu brilliant. Sie können einfach immer noch einen Gang zulegen. Oder – wie einer meiner Freunde es ausdrückte -: »Egal, auf welchen Knopf man drückt, wo sie sind, da spielt die Musik.«

Sie werden feststellen, dass ich den Narzissten durchaus kritisiere. Doch an bestimmten Punkten sehen Sie mich auch von seinen Gaben überwältigt. In jedem Fall sind Narzissten außergewöhnlich. Ich kann mich auch noch deutlicher ausdrücken: Ich finde narzisstische Männer absolut phantastisch. Sie faszinieren mich, selbst wenn es letztlich unmöglich ist, den Zwiespalt zu übersehen, in den sie andere immer wieder bringen.

Der dritte Grund aber, aus dem ich dieses Buch geschrieben habe, ist, dass dieser Typus Mann tatsächlich jede Menge Unheil anrichtet. Er verhält sich verletzend. Und selbst wenn keine Absicht dahintersteckt, so ist er doch Gift für das Selbstbewusstsein jeder gesunden Frau. Eine Freundin erzählte mir einmal, ihr Partner höre ihr so zerstreut und ungeduldig zu, dass sie irgendwann angefangen habe, schnell zu sprechen und nur das Wesentliche zu sagen, auch wenn sie sich mit ganz anderen Leuten unterhalte. Bei wieder anderen Paaren kommt es regelrecht zu Formen seelischer Gewalt.<sup>3</sup> Einige Frauen allerdings durchschauen die Verhaltensweisen ihres Partners und können, zumindest partiell, damit umgehen, wenn sie erst einmal verstanden haben, worum es geht. Kennt man sie, werden Narzissten nämlich ziemlich durchschaubar: Sie richten dann weniger Schaden an, verursachen weniger Leid.

Zuallererst müssen wir akzeptieren, wie bzw. was sie sind – vor Publikum autonom und brillant, zu Hause aber rachsüchtig und passiv –, um uns dann klar abzugrenzen, ihre Schuldzuweisungen nicht mehr zu akzeptieren und uns nicht mehr verletzen zu lassen. Also wissen, wie man sie nehmen muss. Und dann die richtige Dosis aus Ironie und Bewunderung anwenden. All das sind Strategien, die uns helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen, in dem die Interaktion mit narzisstischen Partnern sich so häufig verfängt. Dann können wir auch wieder ihren Schwung, ihre Sensibilität und ihre Energie schätzen. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Ich glaube keineswegs, dass an Beziehungsschwierigkeiten nur einer der Partner »Schuld« hat. Wie wir sehen werden, tragen beide Partner mit ihren Verhaltensweisen, die meist mit der Präzision eines Uhrwerks ineinandergreifen, zu diesen Schwierigkeiten bei, die sich dann als durchaus schmerzhaft erweisen.

Einige Persönlichkeitsaspekte, die ich Ihnen vorstellen werde, treffen auf alle Männer zu; und das ist ja eine erkleckliche Anzahl! Andere wiederum sind typisch für den Narzissten – sie bilden sozusagen ein »erkennungsdienstliches Merkmal«. Die im Folgenden beschriebenen Charakterzüge decken das ganze Spektrum von der neurotischen Ausprägung bis hin zum normalen Alltagsverhalten ab.<sup>4</sup> Damit allerdings ist nur eines gesagt: dass der Narzisst sich verhält wie andere Männer auch. Er ist gut, böse, großzügig, geizig ... Und doch besitzt er einige Wesenszüge, die sich besonders in Krisenzeiten oder unter emotionaler Belastung bemerkbar machen, unter Stress beispielsweise, in konfliktgeladenen, aber auch in von der Routine nahezu erstickten Beziehungen.

Was den Narzissten vom »Normalmann« unterscheidet, sind seine übermäßige Empfindsamkeit und seine ausgeprägte Emotionalität: Seine Gefühlswelt schlägt in kürzester Zeit vom absoluten Wohlbefinden zur verzweifelten Sehnsucht nach Flucht um, weil er Angst hat, sich zu verlieren oder sich dem Partner als Opfer auszuliefern. Hier entsteht dann das Bedürfnis des Narzissten, den anderen auf Distanz zu halten oder auf die Probe zu stellen.

Ein weiterer charakteristischer Aspekt ist es, dass der Narzisst die Tendenz aufweist, die eigene Bedeutung – also jene Dimension, in der das Individuum sich selbst vollkommen zum Ausdruck bringt – in einer Zweierbeziehung zu suchen, die von Emotion, Pathos und Sexualität geprägt ist. Die Zweierbeziehung aber ist es, die dem Narzissten das höchste Maß an persönlicher Befriedigung verschafft.<sup>5</sup> Wie bei den »normalen« Männern finden sich auch unter den Narzissten nette und bezaubernde, unsympathische und gefühllose. Alle jedoch sind außergewöhnlich intelligent.

Um die Wahrheit zu sagen, war ich mir meiner Sache gar nicht so sicher, bevor ich zu schreiben begann: Einen Menschen auf einige seiner Charakterzüge zu reduzieren schien mir doch, bestimmte Vorurteile allzu sehr zu bedienen. Außerdem wollte ich Narziss nicht in den Käfig enger Definitionen sperren. Ich wollte nicht in die Falle tappen, in die meiner Meinung nach so viele Autoren gehen: Geschichten zu erzählen, welche die Gegenwart mit Hilfe der Vergangenheit rechtfertigen; eine allumfassende Theorie vorzustellen, die letztlich gar nichts erklärt. Ich wollte keine »intuitiven« Erklärungsmodelle aufstellen, wonach im Spermium bereits der Embryo sichtbar ist, oder fixe Vorstellungen präsentie-

ren, die Verhaltensmuster in Beton gießen, die in Wirklichkeit offen und in ständiger Veränderung begriffen sind. Ich hatte Bedenken, das unendlich Schöpferische des menschlichen Verhaltens in banale, fest zementierte Schablonen zu pressen. Doch die schiere Vielzahl der Geschichten, die ich von anderen Frauen gehört habe, sowie meine ganz persönlichen Erfahrungen – die sich meist wiederholten und so vorhersehbar waren wie die vieler meiner Geschlechtsgenossinnen – haben mich letztlich von der Notwendigkeit überzeugt, das, was ich vom Narzissten begriffen habe, anderen zur Verfügung zu stellen. Ich denke, man sollte sich tunlichst vor Standarderklärungen hüten, die scheinbar für alles passen. Stattdessen werde ich Ihnen Beobachtungen, Bilder und Szenen aus dem Alltag schildern, die Ihnen Gelegenheit geben, sich über die individuellen Charakterzüge der beteiligten Personen den einen oder anderen Gedanken zu machen.

Bleibt sich der Narzisst über die Jahre hinweg immer gleich? Veränderungen sind eine Herausforderung, der wir alle uns stellen können. Narzisstische Männer allerdings sehen Veränderung meist als Vernichtung statt als mögliche Prüfung. Doch die Arbeit am eigenen Charakter steht uns allen offen. Meist kommt es zu Veränderungen ja erst nach Krisen oder anderen bedeutsamen Einschnitten im Leben. Nicht alles ist Karma. Nicht alles geschieht unter dem Signum eines unveränderlichen Geschicks: Im Prozess des Wachstums können Menschen sich entwickeln, Bewusstheit schaffen, sich an ihre Lebensumstände anpassen und ihre Neurosen abbauen. Das ist das Schöne daran.

Der Narzissmus in der Psychologie ist definiert als »Konzentration der Interessen der Psyche auf das Ich«. Es

gibt einen primären Narzissmus,<sup>6</sup> der ganz »natürlich« ist, eine unvermeidliche Phase im Entwicklungsprozess, in der das Kind lernt, die eigene libidinöse Energie<sup>7</sup> auf sich und nicht auf äußere Objekte zu konzentrieren. Auf diese Weise schafft es sich ein einheitliches Körperbild und erhält so eine erste Vorstellung von seinem Ich im Gegensatz zu der Person, die für die Erfüllung seiner primären Bedürfnisse zuständig ist.<sup>8</sup> Doch es gibt auch eine narzisstische Persönlichkeitsstörung (sekundärer Narzissmus), bei welcher der Betroffene im Verlangen nach einer ursprünglichen Erfahrung sich nur auf sich selbst bezieht – im Grunde also eine Verlängerung der fötalen Erfahrung ins Grenzenlose, wo dies die einzige dem Individuum zugängliche Form des Wohlbefindens war. In solchen Menschen bleibt ein verzweifelt Verlangen nach Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zurück: Das Gegenüber riskiert, vom Narzissten nicht als unabhängiges Wesen wahrgenommen zu werden, sondern als Teil des eigenen, narzisstischen Selbst. Doch dazu später mehr.

»Aber was soll denn das für ein Mann sein, wenn er nicht narzisstisch ist? Gar kein Mann ist das. Der Mann muss immer auch Star sein«, sagte mir einst eine Frau, die sich von einem besonders destruktiven und manipulativen Narzissten auf grausame Weise hatte ausbeuten lassen, ohne es zu merken. Auch für mich ist der Narzisst wie gesagt ein faszinierender Typ, sogar weit faszinierender als der Großteil seiner Geschlechtsgenossen, doch er benimmt sich so, als wäre er der Beherrscher der Welt. Gleichzeitig aber – und das mag merkwürdig erscheinen – läuft er stets Gefahr, gar nicht zu existieren. Und beides ist ihm nicht bewusst. Ebendiese mangelnde Bewusstheit sowohl seiner Stärke als auch seiner Schwäche (die zur selben Zeit ausagiert werden) wird – wie

wir sehen werden – zur Quelle zahlloser Probleme, die nicht nur ihm, sondern auch seinem Umfeld zu schaffen machen.

Warum aber spreche ich, wenn es um narzisstische Persönlichkeitstypen geht, nur von Männern? Auch Frauen sind so veranlagt. Sie können ebenfalls egozentrisch sein. Frauen aber haben ihren Narzissmus gewöhnlich gut integriert. Das mag an der andersgearteten Erziehung liegen, aber auch daran, dass sie lernen, sich selbst und andere zu lieben und dadurch die Kluft zwischen dem idealen und dem realen Selbst zu verringern. Die typischen Charaktermerkmale des Narzissten decken sich vollkommen mit dem kulturellen Idealbild des westlichen Mannes:<sup>9</sup> Das »persönliche Epos«, um einen Jung'schen Begriff aufzugreifen, wird diktiert von der eigenen Stellung innerhalb der Gesellschaft. Für Männer sind – mehr als für Frauen – Arbeit, Karriere und Erfolg Indikatoren ihrer Sicherheit und ihrer persönlichen Befriedigung. Aus diesem Grund sehen sie wenig Anlass, ihre Charakterzüge, wie sie sich in bedeutsamen Bindungen zeigen, zu verändern, und werden im Allgemeinen akzeptiert, wie sie sind. Der Charakter der Frauen hingegen wird geprägt durch die Tatsache, dass sie ein stärkeres Bedürfnis nach emotionaler Bindung haben und aus historischen wie soziokulturellen Gründen jahrhundertlang auf die Hinwendung zum anderen getrimmt wurden und daher mehr soziale Flexibilität (da weniger soziale Macht?) mitbringen. Andererseits auch durch die Tatsache, dass sie in Beziehungen eher nach Konfrontation als nach Bestätigung suchen. Frauen ändern einige ihrer Charakterzüge, weil sie Beziehungen im Allgemeinen sehr viel mehr Aufmerksamkeit widmen und ein kulturell stärkeres Bedürfnis danach haben.

Wir leben also in einer Gesellschaft, die eindeutig vom Narzissmus geprägt ist, von einer konsumistischen Haltung dem Leben gegenüber, und die ausgerichtet ist auf unmittelbare Bedürfnisbefriedigung sowie auf die Ausbeutung anderer: Persönliches Wohlbefinden, sofortige Befriedigung und die Privatsphäre stehen im Vordergrund – lauter Elemente, die wenig mit sozialen und kollektiven Themen zu tun haben.<sup>10</sup> Wir alle sind uns dieser Tatsache bewusst, sind wir doch mittlerweile zur Genüge mit ihren gravierenden Folgen konfrontiert.

Es war nicht leicht, dieses Survival-Kit für die Partnerin des Narzissten zu schreiben – sowohl für die, welche bei ihm bleiben, als auch für jene, die sich von ihm trennen möchte. Ich wollte es vermeiden, die ganze Aufmerksamkeit auf eine der beteiligten Personen zu lenken, als sei diese unabhängig von ihrem Umfeld. Ganz sicher bin ich nicht so naiv zu glauben, was in einer Partnerschaft geschieht, werde nur von einem Menschen bestimmt. Sagt nicht schon eine vielbemühnte Volksweisheit, dass zum Streiten immer zwei gehören?

Als ich meinen Freundinnen und Kolleginnen erzählte, dass ich ein Buch über diesen »tollen«, aber immer recht schwierigen Typus schreiben wolle, fiel unweigerlich der Satz: »Also, da kann ich dir eine Geschichte erzählen!« Gefolgt von »... meine Partner waren wohl alle narzisstisch«. Erst da wurde mir klar, wie verbreitet der Narzisst in der Welt ist.

Viele meiner Patientinnen kommen in die Praxis, um mit mir über ihre schwierigen Beziehungen zu narzisstischen Männern zu sprechen. Einige haben mir erlaubt, Ihnen ihre Geschichte zu erzählen. Aber auch meine männlichen Patienten, die mir halfen, ihre Lebensweise zu verstehen, hatten nichts dagegen, dass ich ihre Proble-



me hier vor Ihnen ausbreite. Natürlich habe ich einige, für das Verständnis unwichtige Details verändert, um die Persönlichkeitsrechte zu wahren.

Jeder meiner Patienten hat den Abschnitt gelesen, in dem es um ihn oder sie geht. Einige sind immer noch mit ihren narzisstischen Partnern zusammen, andere Beziehungen haben mittlerweile ein Ende gefunden. Ich wünsche mir, dass dieses Buch jenen Frauen hilft, die mit ihrem Narziss zusammenbleiben wollen, damit sie dies mit mehr Bewusstheit tun können. Aber auch jenen, denen die Trennung nicht leichtfiel, die – wie es so häufig der Fall ist – immer noch an ihren Erinnerungen an diesen Menschen hängen und fürchterlich leiden.

Natürlich musste ich mich beim Schreiben organisieren. Das hat mir geholfen, diese besondere Art von Mann besser zu verstehen. Außerdem ist daraus ein Frauennetzwerk entstanden, in dem wir gemeinsam lachen können und das Gute an unseren Liebesgeschichten sehen lernen, um uns von den Fehlern oder vom Scheitern nicht erdrücken zu lassen. Denn Humor ist immer noch die beste Medizin für jede Art der Beziehung: Dies gilt umso mehr, wenn wir mit einem echten Narzissten liiert sind.

Ich hoffe, dass »die Narzissten« mir dieses Porträt verzeihen ... Ich weiß, dass ich ihre Verhaltensweisen extrem vereinfacht, ihre vielen Tugenden nicht einmal ansatzweise richtig gezeichnet und ihren Charme nicht ausreichend gewürdigt habe. Mit einem Wort: Ich bin ihnen nicht gerecht geworden. Der Narzisst ist ein »toller Typ«, weil er genial ist, intelligent, sympathisch und sich so viel Mühe gibt, all seine möglichen Bewunderinnen zu erobern. Andererseits: Wie viele Möglichkeiten, sich ein gutes Leben zu schaffen, verlieren Narzissten doch so

nebenbei! Wissenschaftlich werden ihre guten Momente wie folgt beschrieben: Ihre Themen sind »Grandiosität, Unabhängigkeit, Überlegenheit, Einzigartigkeit, das Sich hervorheben aus einer Gruppe oder das Gefühl, zu einer idealen, nicht selten eingebildeten Gemeinschaft zu gehören. Ihre Gefühlswelt besteht aus: Kälte, Distanz, Euphorie, Empfindung von Kraft und hoher Effizienz. Ihren Körper nehmen sie als kraftvoll und vital wahr, auch wenn sie somatischen Empfindungen keine Aufmerksamkeit widmen.«<sup>11</sup> Aus ebendiesen und vielen anderen Gründen finden wir sie anziehend und lassen uns von ihnen erobern.

Ich möchte Ihnen hier einige Menschen vorstellen, die als Single oder als Paar in der Therapie ihre Geschichte mit mir geteilt haben, und die einzelnen typischen Aspekte vertiefen, die dabei ans Licht treten. In einigen Fällen erzählen die Betroffenen selbst, in anderen lesen wir Briefe oder E-Mails, die die Beteiligten einander geschrieben haben (wie gesagt natürlich alles mit ihrem Einverständnis). Andere Beziehungen und Menschen hingegen stelle ich nur kurz vor. Doch der Narzisst soll nicht allein in Geschichten aus dem wirklichen Leben aufscheinen. Mitunter nehmen wir auch Anleihen in der großen Literatur, in der ganz phantastische Narzissten zum Leben erweckt werden. Geschieht es doch nicht selten, dass der Roman plastischer als das Sachbuch die tieferen Schichten einer Persönlichkeit darzustellen und ihre Quintessenz zu symbolisieren vermag.

Eines noch: Immer wenn sozusagen »aus dem prallen Leben« berichtet wird, signalisiert dies die Überschrift »Wie das Leben so spielt«. Kommen derartige Äußerungen im laufenden Text vor, sind sie durch Anführungszeichen gekennzeichnet. Die Geschichten, die von den

Patienten in einer Therapiesitzung erzählt wurden, tragen die Überschrift »Nachrichten von der Couch« und »Direktaufnahme«. Die Korrespondenz der Paare ist durch die Überschrift »Das Leben zu zweit in E-Mails und Briefen« gekennzeichnet.

Doch bevor es losgeht, möchte ich Ihnen kurz noch folgende Hinweise mit auf den Weg geben. Es kommt immer wieder vor, dass wir es mit einem waschechten Narzissten zu tun und uns gleichsam im Netz seiner Verführungstaktiken verfangen haben, ohne dass wir dies sofort bemerken, wir uns dessen nicht bewusst sind. Wie also erkennt man einen Narzissten? Nun, Sie sollten sofort Verdacht schöpfen, wenn jemand Sie ständig mit Anklagen überhäuft, ohne auch nur einen Funken Verantwortung für das Geschehen zu übernehmen. Oder wenn Sie mit einem Mann im Auto unterwegs sind und die Scheiben beschlagen, der Herr auch sofort das Taschentuch zückt, um diesen ärgerlichen Zustand zu beheben. Wenn Sie dann da sitzen und mit offenem Mund zusehen, wie er das Fenster nur auf seiner Seite putzt, dann ... Werden Sie misstrauisch, wenn ein Mann Sie an einem Tag auf Händen trägt und Ihnen das Gefühl gibt, eine wahre Königin zu sein, am nächsten Tag aber Ihre Gegenwart überhaupt nicht mehr wahrzunehmen scheint oder Sie gar mit harscher Kritik bedenkt. Passen Sie auf, wenn Sie mit einem Mann durch die Straßen gehen, der immer ein paar Schritte schneller ist als Sie. Wenn er zu allem, was Sie vorschlagen mögen, zunächst einmal nein sagt, nur weil die Idee nicht von ihm kommt.

Doch es gibt nicht nur negative Erkennungszeichen! Schöpfen Sie vor allem dann Verdacht, wenn ein Mann einfach in jeder Hinsicht zu viel zu sein scheint: zu sympathisch, zu galant, zu intelligent, zu geistvoll ...



## Der Mythos

Die erste vollständige Version des Mythos von Narziss findet sich in den *Metamorphosen* des Ovid (Buch III, V, 339–510).<sup>1</sup> Zu Beginn der Erzählung steht die Geschichte der wunderschönen Nymphe Liriope, die schwanger wird, weil sie im Fluss Cephissus badet. Sie bringt ein Kind zur Welt, das, kaum geboren, schon »Liebe verdient«: Narziss.

Die Nymphe geht mit ihm zum Seher Teiresias und bittet ihn um Auskunft im Hinblick auf sein Schicksal. Dieser antwortet, der Junge werde sich eines langen und guten Lebens erfreuen, wenn er »sich fremd« bleibe. Die Prophezeiung bezieht sich also auf einen Mangel an Bewusstheit als Garantie für ein langes Leben. Genau diese innere Einstellung werden wir später im Psychogramm des Narzissten wiederfinden.

Im Mythos begegnet uns Narziss selbst als Sechzehnjähriger, ganz entschieden hochmütig und ständig auf der Flucht vor Frauen (unter anderem der Nymphe Echo) und auch Männern, die ihn lieben und vor Sehnsucht nach ihm schmachten. Narziss flieht, er gibt sich nicht hin, sondern zeigt sich allen gleich: unberührbar, vielleicht aus Hochmut, vielleicht aber auch aus Angst, einen anderen Menschen zu brauchen.

Der Mythos jedoch vereint Narziss und die Nymphe Echo, eine seiner Anbetorinnen: Sie begegnet ihm und entbrennt in Liebe zu dem Knaben. (Warum ausgerech-

net zu ihm? Weil er sehr schön, doch mehr deswegen, weil er ihr ähnlich ist: auf den ersten Blick unabhängig, aber letztendlich nur durch den anderen existierend.) Sie begehrt ihn und verfolgt ihn: »Ach, sie wollte so oft mit schmeichelnden Reden ihm nahen, weich liebkosend ihn bitten.« Doch Juno, die Gattin des Zeus, hat Echo eine harte Strafe auferlegt. Sie kann nicht sprechen, sondern darf nur die letzten Worte eines anderen wiederholen.

Eines Tages sieht Echo Narziss von weitem bei der Jagd und verzehrt sich vor Kummer darüber, dass sie nicht zu ihm sprechen kann. Der Jüngling, der seine Jagdgenossen sucht, ruft: »Ist jemand zugegen?« – »Zugegen«, antwortet Echo, und der erstaunte Narziss blickt sich um. »So komm!«, ruft er. »Komm!«, tönt es zurück. »Warum denn meidest du mich?« Und: »Warum denn meidest du mich?« Da ruft er aufgebracht: »Wir wollen hier uns vereinigen!« – »Uns vereinigen«, wiederholt Echo entzückt und springt aus ihrem Versteck, um ihn zu umarmen. Schrecklich, diese Echo, nicht wahr? So wenig Autonomie! Ganz beschränkt darauf, ständig die Worte des Gefährten zu wiederholen: Sie braucht jemand anderen, um überhaupt in Erscheinung treten zu können, einen Menschen, der Worte sagt, die ihr erlauben, einen Dialog zu entspinnen und sich lebendig zu fühlen.

Narziss flieht vor ihr und scheucht sie weg: »Fort! Eher würde ich sterben. Du meinst, dir würde ich mich schenken?« Die verschmähte Nymphe versteckt sich im dichten Wald, doch die Liebe brennt heiß in ihr, heißer noch als vorher, weil nun darin der Schmerz der Zurückweisung lodert. Und so streift Echo durch die einsamen Täler, seufzend vor Liebe und Leid, bis von ihr nur noch die Stimme übrig ist. Sie leidet und verbirgt sich, ihr Körper verkümmert im Schmerz. Doch ist sie nicht die

einzig Verschmähte. Einer von ihnen fleht am Ende zum Himmel: Möge doch Narziss sich verlieben, ohne je den geliebten »Gegenstand« zu besitzen. Die liebende Echo aber wird es sein, die schließlich die letzten Worte des Schönsten wiederholt: »Wehe!« Darin schwingt die ganze Trauer um die fehlgeschlagene Begegnung, um das mit, was ihrer beider Liebe hätte sein können.

Narziss aber erscheint auf den ersten Blick völlig autark: Er braucht offenbar niemand anderen, ja, wird sich der anderen nicht einmal bewusst. Wenn er es aber tut, dann enttäuscht er sie unvermeidlich. Nemesis ist es, die Rachegöttin, die ihn letztlich bestraft, weil zu viele Menschen seinetwegen gelitten haben. Er verliebt sich in sich selbst, was bedeutet, dass er für immer liebt, ohne selbst geliebt zu werden, ohne Anerkennung von anderer Seite. Eines Tages nähert er sich einer verzauberten Quelle, über die er sich beugt, um seinen Durst zu stillen. Dabei verliebt er sich in sein Spiegelbild. »Ergriffen liebt er einen körperlosen Schemen: Was Wasser ist, hält er für Körper.«

Narziss verharnt verzaubert vom eigenen Spiegelbild: »Sich begehrt er, der Tor, der Liebende ist der Geliebte und der Ersehnte der Sehrende, Zunder zugleich und Entflammter.« Er wird zum Gefangenen seiner selbst, in eine symbiotische Beziehung zum eigenen Bild, zur eigenen Projektion gebannt. Gerade er, der im Dialog seine inneren Spannungen ausleben möchte, seine Hoffnungen und Ängste, sein Bewusstsein seiner selbst, er, der sich in der Liebesbeziehung besser kennenlernen und das Leben mit einem anderen teilen möchte, wird gewahr, dass dieser andere nicht existiert, dass er nur sein eigenes Bild auf der Wasseroberfläche sieht. Seine leidenschaftliche Liebe ist also wieder nichts weiter als



Umberta Telfener

**Hilfe, ich liebe einen Narzissten!**

Überlebensstrategien für alle Betroffenen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 384 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-442-33846-7

Arkana

Erscheinungstermin: Juli 2009

Der einzige Beziehungsratgeber zum Umgang mit einer ganz besonderen Spezies

»Wie erkennt man einen Narzissten? Ganz einfach. Sie fahren zusammen im Auto, und die Scheiben beschlagen. Ihr Partner putzt sie – allerdings nur auf seiner Seite.« Dieser Ratgeber hilft allen Frauen, die eines Tages feststellen, dass der Partner an ihrer Seite ein Narzisst ist. Psychologisch fundiert und mit Humor und Ironie an der richtigen Stelle zeigt die Autorin, wie Frauen den Beziehungsalltag dennoch meistern können. Mit Fallgeschichten und Anekdoten aus ihrer Praxis veranschaulicht sie typische Verhaltensmuster und Eigenarten des Narzissten. Für den Beziehungsalltag bietet der Praxisteil eine Art »Überlebenstraining« – Strategien und Techniken, wie man am besten mit dem narzisistischen Partner umgeht. Denn es mag zwar unmöglich sein, den Narziss zu ändern, mit ihm zu leben ist jedoch machbar. Allerdings nur unter zwei Voraussetzungen: Es braucht klare Verhältnisse und ein gewisses Maß an strategischem Geschick.

- Das Thema Narzissmus bietet hohes Identifikationspotenzial
- Perfekte Mischung aus unterhaltsamer Darstellung und fundiertem Partnerschaftsratgeber
- Die Autorin hat sich in Italien als Paartherapeutin und Buchautorin einen Namen gemacht

 **Der Titel im Katalog**