



Ursachen von Narzissmus – Mütter aufgepasst!

Wir sollten nicht vergessen, dass wir eine Gesellschaft voller Leute sind, die teilweise auch narzisstische Züge zeigen. Gerade deshalb ist es wichtig zu verstehen, woher dieses Phänomen kommt und wie wir verhindern können, es an unsere Kinder weiter zu geben.

Ein krankhafter Narzisst hat meist mehrere Gründe für seine destruktive Lebensweise, also eine Kombination von mehreren Faktoren:

Verhaltensmuster aus der Jugend: seine manipulativen Taktiken (Mitleid, Terror, Lüge) waren erfolgreich, d.h. es wurden dem Jugendlichen zu wenig Grenzen gesetzt. Meist hatte er Vorbilder mit ähnlichem Verhalten und wurde dadurch angesteckt. Sehr häufig ist folgende Konstellation: der Vater ist narzisstisch, Mutter war zu nachgiebig und setzte zu wenig Grenzen. Das Kind imitiert also die Verhaltensweise des Stärkeren. Manchmal war der Jugendliche auch sehr viel auf sich allein gestellt und hat deshalb seine kindischen Verhalten beibehalten. Gerade berufstätige Mütter haben oft schlechtes Gewissen oder sind aus Unsicherheit zu nachgiebig.

Fokus auf das Selbstbild, die Selbstdarstellung, das EGO daher auch die Bezeichnung Narzisst. Narzissmus könnte auch als Ego-Krankheit oder Oberflächlichkeits-Krankheit beschrieben werden. Das hat nicht Notwendigerweise etwas mit der optischen Erscheinung zu tun, sondern vielmehr mit oberflächlichen Kriterien. Jedenfalls ist sein Denken und Reden so oberflächlich und kritisch, dass er sich selbst immer wieder auf Kosten der anderen aufwerten will.

Negative Weltsicht, Negatives Selbstbild, mentale Negativität ist ganz typisch für den Narzissten, denn selten spricht er von den schönen Dingen des Lebens oder freut sich für andere. Überwiegend ist er mit Missständen, Fehlern oder Ungerechtigkeiten beschäftigt und sein Weltbild ist meist negativ und kämpferisch.

Depressionen, auch ausgelöst durch Suchtmittel oder andere physische Faktoren. Da Drogen, Alkohol und Medikamente den Verstand betäuben, kann der Narzisst regenerieren, doch der Kater zieht doppelt so stark runter. Viele bleiben in diesem Kreislauf der Abhängigkeit stecken. Meist verheimlicht er geschickt seine Süchte oder spielt sie stark herunter. Umgekehrt sind viele offensichtliche Süchtige sehr manipulativ geworden bis hin zu ausgeprägten Wahrnehmungsstörungen.

ANGST ist die eigentliche Ursache all seiner oberflächlichen Taten. Er agiert aus einer inneren Zerrissenheit heraus und einer intensiven Angst heraus, die beinahe fühlbar ist.

Typisch für einen Narzisst sind folgende Eigenschaften:

- er ist voller Verlustangst, Existenzangst oder Angst vor Übervorteilung.
- Er schürt Angst in anderen mit seinen Manipulationen
- Er erweckt Mitleid, weil es ihm nie gut geht, seine Schwäche ist offensichtlich
- Er hat eine negative Weltanschauung und tendiert zu Misstrauen
- Narzissmus ist genau dadurch ansteckend: Misstrauen, Negativität und Angst werden weiter gegeben und andere damit infiziert
- die Ursache wird niemals behandelt, sondern als natürlich angesehen und als Motivation legitimiert.
- Sie fühlen sich schlecht und es gelingt ihnen häufig andere zu sich hinunter zu ziehen und mitleiden zu lassen

Tipps für Eltern:

Kinder beginnen schon früh Manipulationen und Lügen auszuprobieren. Das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge. Das Kind lernt dabei welche Taktiken wirkungsvoll sind und welche nicht. Diese Experimentierphase hält allerdings häufig sehr lange an, also ist Zuversicht und Ausdauer auch seitens der Eltern gefragt. (auch Erziehung genannt ;-)

Typische Manipulationen im Kindes- und Jugendlichenalter, denen du nicht nachgeben solltest:

- Wutanfälle, Schreien, Schlagen
- Trotz-Weinen, Mitleidstouren wie „Ich-bin-ja-so-arm“ und „Das-ist-ja-so-ungerecht“
- Entziehen wie nicht mehr reden, verstecken oder völlig ignorieren
- Endlose „Warum“-Fragen, die nur Aufmerksamkeit und Energie rauben.

Um zu verhindern, dass dein Kind mit manipulativen Spielchen durchkommt und sich angewöhnt, habe ich dir hier einige grobe Richtlinien aufgeschrieben. Die sind, wie immer, nicht ganz einfach umzusetzen, aber sie garantieren dir, dass du dem Narzissmus entgegen arbeitest.

1. **Du bist ein Vorbild:** mach deinem Kind vor, wie man ohne Manipulation und Lügen leben kann. **Das ist das Wichtigste.**
2. **Regeln aufstellen und konsequentes Einhalten.** Zu streng bist du nur, wenn diese Regeln zu strikt sind oder Strafen zu hart. Es tut Kindern sogar gut Strukturen und Vorgaben zu haben, weil sie Sicherheit und Geborgenheit stärken können. Bist du allerdings zu nachgiebig damit oder lässt Kindern völlig freien Lauf, dann fehlt ihnen der Halt und die Orientierung. **Diese Nachgiebigkeit seitens der Eltern führt häufig dazu, narzisstische Verhalten zu entwickeln,** weil niemand sie stoppt. So stärkst du dein Kind nicht, sondern leitest es in die falsche Richtung, weil es lernen kann, auch durch Manipulationen zum Erfolg zu kommen.
3. **Lachen statt ärgern,** wenn ein Kind zu manipulieren versucht (auch wenn es lügt). Das ist wahrscheinlich nicht immer möglich. Trotzdem ist eine lustige Reaktion von dir stimmungsmässig leichter als deine Unzufriedenheit

durch Ärger oder Strafe zu zeigen. Du lässt dich also nicht auf das negative Niveau hinunter, sondern zeigst, dass du lieber guter Stimmung bist. Damit entkräftest du sowohl die Manipulationen, als auch den Eindruck, dass man mit Negativität etwas erreichen kann.

4. **Klammer andere Leute aus**, fokussiere auf dich selbst. Selbst wenn dein Kind bei dir nicht mit Manipulationen durchkommt, aber bei Grosseltern oder dem anderen Elternteil, dann ist das natürlich sehr ärgerlich. Trotzdem hast du mehr als genug mit dir selber zu tun, als dass du Energie hast, andere zu ändern. Versuch lieber gewisse Situationen zu umgehen oder sie schon im Vorhinein zu verhindern. Es nützt auch nichts andere schlecht zu machen vor dem Kind, **du kannst nur eine gesunde Alternative anbieten** und darauf vertrauen, dass dein Kind sich bei dir wohler fühlt.
5. **Lob und Bestätigung wohl dosiert**. Weder ein Übermass an Kritik noch an Lob ist gesund. Trotzdem können wir unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge lenken, die uns gefallen und darüber mehr reden. An dem, was dein Kind besonders gut kann, **kann es auch für weitere Erfolge aufbauen**.
6. **Innere Werte pflegen**. Das klingt jetzt sehr altmodisch und konservativ. Tatsächlich werden sie derzeit erfolgreich in Therapien eingesetzt: **Ehrlichkeit, Würde, Ehre, Anstand und Respekt** sind keine leeren Worte, sondern können spürbar wahrgenommen werden. Das heisst, sie werden nicht verstanden und gelernt, sondern wieder in einem selbst gespürt. So lernt das Kind seinen **inneren, ethischen Kompass kennen** und einsetzen.
7. **Halte dir immer vor Augen**, dass du deinem Kind beibringst welche Verhalten zum Erfolg führen! Deine Reaktion auf Schreien, Toben, Lügen, Mitleidheischen oder Bezirzungen sind also wichtig. Wenn du ihnen nachgibst, verstärkst du sie bei deinem Kind. Willst du das? Der Kampf wird nur immer länger und intensiver. **Du hast grossen Einfluss**, also nütze ihn.

Aufmerksamkeit ist die Währung

Es ist natürlich schwierig für eine Mutter einzuschätzen, wann ein Kind Unterstützung braucht und wann es nur Grenzen austestet. Mach es am besten nach der Art der Taktik des Kindes fest, wie du reagierst. Vor allem deine Aufmerksamkeit ist häufig etwas, das dein Kind sucht und gerne hat. Gib ihm also deinem Kind vermehrt deine Aufmerksamkeit wenn es sich positiv verhält, und lass das negative Verhalten an dir abprallen, indem du es nur ganz kurz ablehnst. (es braucht keine langen Erklärungen)