

Jochen Peichl
**Warum es auch gut ist,
Narzisst zu sein**

Jochen Peichl

Warum es
auch gut ist,
Narzisst
zu sein

Kösel

Ich möchte mich ganz herzlich bei Silke L. aus Leipzig für die Geduld und Genauigkeit bedanken, mit der Sie meinen Text gelesen und Fehler korrigiert hat. Ebenso danke ich ihr für ihre hilfreichen Formulierungsvorschläge.

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: shutterstock / Vasya Kobelev

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Herstellung und Typografie: René Fink, München

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34652-3

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Eitelkeit ist Eigenliebe,
die sich zeigt,
Bescheidenheit ist Eigenliebe,
die sich versteckt.*

BERNARD LE BOVIER DE FONTENELLE

Inhalt

- Prolog 9
- Einleitung 11
- 1 Narziss und Echo im griechischen Mythos –
Die Unmöglichkeit einer Liebe 19
- 2 Vom »guten« und »schlechten« Narzissmus 26
- 3 Verträglichkeit – Haben Sie ein angenehmes Wesen? 34
- 4 Die zwei Gesichter des Narzissmus 40
Privatvorlesung 1: Die zwei Varianten
des Narzissmus 42
- 5 Wie entstehen die zwei Seiten der narzisstischen
Medaille in der Kindheit? 56
Privatvorlesung 2: Die Kindheitsentwicklung 60
- 6 Narzissmus als hoch kompetente und kreative Form
der Selbstwertregulation 67
- 7 Das verletzte innere Kind hinter der Grandiosität 83
Privatvorlesung 3: Das Leid aus fernen Zeiten 84
- 8 Die Grandiosität als Wundpflaster der narzisstischen
Verletzung 89
Privatvorlesung 4: Zwischen Bindung und
Individuation 91
- 9 Größen-Selbst und Kleinheits-Selbst 97

- 10 Mein Leben – eine große innere und äußere Bühne 110
- 11 Warum es auch gut ist, Narzisst zu sein 121
- 12 Vergangenheit und Gegenwart 132
- Privatvorlesung 5: Die Gestaltung der Gegenwart
 bestimmt die Wirkung der Vergangenheit 133
- 13 Die narzisstische Wunde heilen 140

Zum guten Ende 153

Anhang 155

In mir spielt ein Orchester – warum wir vielfältig sind:

Eine Einführung in die Teiletherapie 157

Anmerkungen 165

Literaturhinweise 171

Prolog

Sind Sie ein Narzisst?¹ Ja ... nein ... weiß nicht?

Warnung: Lassen Sie sich Zeit, um solche hinterhältigen Fragen von mir abschließend zu beantworten. Fürs Erste reicht es, wenn wir uns auf »vielleicht, ein bisschen« einigen – Sie und ich sind nämlich unter anderem auch Narzissten. Beachten Sie dieses »unter anderem«: Wir sind mehr als nur das. Wir haben viele Seiten, viele Persönlichkeitsanteile, wir spielen auf verschiedenen Bühnen und haben nicht nur eine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, sondern viele Gegenwarten usw. Narzisst zu sein ist erst mal weder gut noch schlecht – es ist, so sagen wir Hypnotherapeuten, eine kreative und hoch kompetente Lösung für ein Problem. Was an dieser Lösung hilfreich ist, was nicht und was das eigentliche Problem ist, das versuche ich in diesem Buch zu vermitteln.

Noch etwas in eigener Sache: Das ist mein drittes Buch für »Nicht-Therapeuten« im Kösel-Verlag. Sie bauen ein Stück weit aufeinander auf – vor allem, was mein Konzept der inneren Teilarbeit betrifft. Dennoch können Sie dieses Buch natürlich auch lesen und verstehen, wenn Sie die anderen Bücher noch nicht kennen. Die anderen beiden Bücher *Jedes Ich ist viele Teile* und *Rote Karte für den inneren Kritiker* wären dann eine sinnvolle Vertiefung zu diesem Thema.

*Jeden Morgen beim Erwachen genieße ich
das erhabene Vergnügen, Salvador Dalí zu sein –
voller Erstaunen frage ich mich dann, was dieser Dalí
heute noch wieder Wunderbares verrichten wird.*

SALVADOR DALÍ

Einleitung

Es freut mich, dass Sie bereit sind, sich an meiner Seite mit diesem zweifelhaften und leicht irritierenden Thema »Narzissmus« auseinanderzusetzen. Ich hätte vollstes Verständnis dafür, wenn Sie lieber zu einem Beziehungsratgeber oder zu etwas Erbaulicherem wie »Das Glück kennt tausend Wege zu dir« gegriffen hätten. Aber nein – es musste Narzissmus sein. Nun denn!

Schon dieses Wort lässt einem die Haare zu Berge stehen. Entweder, weil man davon als »armes Opfer« im Alltag betroffen ist und unter einem sogenannten »Narzissten« oder einer »Narziss-tin« zum Beispiel zu Hause, im Büro oder in der Familie ganz fürchterlich leidet, oder weil man schon mal mit dem Schlachtruf »Du bist ein(e) blöde(r) Narzisst/in« von jemand anderem vorschnell etikettiert und abgekanzelt wurde. Vielleicht fragen Sie sich, was sich hinter solchen Zuschreibungen und (un)wertschätzenden Tiefschlägen verbirgt. Solche Beschreibungen kommen heute im Zeitalter des Narzissmus und in unserer »narzisstischen Gesellschaft« ja gar nicht so selten vor.

Was dieses Buch *nicht* sein soll, möchte ich Ihnen in zwei Punkten nahebringen.

Der erste Punkt könnte die Überschrift tragen: *Die Fehler der anderen werden zur Projektion für die eigenen Minderwertigkeitsgefühle.* Der Verweis oben auf »die narzisstische Gesellschaft« ist auch so eine Mode-Klassifizierung geworden – als ließen sich alle



Jochen Peichl

Warum es auch gut ist, Narzisst zu sein

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
7 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-466-34652-3

Kösel

Erscheinungstermin: April 2017

Narzissmus als Überlebensstrategie

Niemand ist freiwillig Narzisst. Jochen Peichl zeigt, warum Menschen trotzdem narzisstische Züge entwickeln. Auf der Basis seiner jahrelangen therapeutischen Erfahrung interpretiert er Narzissmus als Überlebensstrategie, um mit schmerzhaften Gefühlen aus der Kindheit umgehen zu können.

Dazu präsentiert Jochen Peichl zwei Formen des Narzissmus: Es gibt die bekannten offenen Narzissten, die sich selbst erhöhen, andere erniedrigen und sehr ich-zentriert leben. Weniger bekannt ist die Form des Narzissmus, bei der sich die Betroffenen ständig zurücknehmen, sich klein machen und bescheiden und selbstlos auftreten. Beiden Ausprägungen ist gemein, dass die Menschen Bewunderung und Anerkennung von außen suchen: auf der einen Seite für ihre Großartigkeit und Grandiosität, auf der anderen Seite für ihre selbstlose Bescheidenheit. Beide Ich-Anteile helfen dabei, früh verursachte negative Gefühle zu vermeiden: Beim offenen Narzissmus schützen die „Superman-Anteile“ vor Selbstzweifeln und Depression, beim verdeckten Narzissmus bewahren „Mutter-Teresa-Anteile“ vor Gefühlen der Einsamkeit und des Verlassenseins.

Mit vielen Beispielen aus der Praxis und einem Selbsttest hilft Jochen Peichl somit, sich selbst und andere besser zu verstehen und besser einschätzen zu können, welche Funktion die narzisstischen Anteile bei einem selbst, bei Angehörigen, Freunden oder Kollegen haben – und wo diese begründet liegen. Und er hilft dabei, eine mögliche narzisstische Wunde aus der Vergangenheit zu heilen und Verantwortung für das Leben in der Gegenwart zu übernehmen.

 [Der Titel im Katalog](#)