

Eine Systematisierung des Narzissmus

Einleitung

A. Narzissmus als menschliche Eigenschaft

1. Gesunder Narzissmus
2. Gestörter Narzissmus
3. Pathologischer Narzissmus
4. Psychotischer Narzissmus

B. Strukturelle Einstufungen des Narzissmus

Fazit von ChatGPT

Literaturverzeichnis von Hunyuan

Die hier verwendete Systematisierung des Narzissmus ist kein offizielles diagnostisches Stufensystem, sondern ein verständliches Kontinuum, das verschiedene wissenschaftlich etablierte Konzepte des Narzissmus in eine nachvollziehbare Stufenlogik bringt. Hier ist eine klare, praxisnahe Systematisierung, die hilft, gefährliche Muster zu erkennen – auch bei Menschen mit sehr viel Macht. Es handelt sich hierbei um eine lineare Vierer-Skala, die als didaktische Synthese unterschiedliche theoretische Perspektiven bündelt: Stufe 1 und 2 entstammen der Selbstpsychologie und der modernen Narzissmusforschung, Stufe 3 der klinischen Psychopathologie und Stufe 4 der Psychiatrie.

Die strukturellen Einstufungen des Narzissmus werden anhand eines einfachen, bekannten psychiatrischen Strukturmodells erläutert.

Einleitung

Narzissmus ist ein vielschichtiger Begriff, der sich aus mythologischen, psychologischen und klinischen Perspektiven entwickelt hat. Eine einheitliche Systematisierung ist bisher nicht erfolgt, sodass der Begriff über verschiedene Bereiche ziemlich fraktioniert ist und über unterschiedliches Vokabular, andere Entwicklungsstufen, Persönlichkeitsformen und theoretische Konzepte dargestellt wird.

Dieser Artikel versteht Narzissmus als Spannungsfeld zwischen dem Erleben eines Selbstwertgefühls und dem Ausdruck des persönlichen Selbstwerts. Der Begriff wird daher wertfrei als ein Erleben mit anschließendem Verhalten betrachtet, das die Balancierung des Selbstwertes eines Menschen sichtbar macht.

Die folgenden Ausführungen zu den pathologischen Formen des Narzissmus sind bewusst deutlich formuliert. Sie basieren weniger auf theoretischer Abstraktion als auf wiederkehrenden klinischen und lebenspraktischen Beobachtungen, bei denen narzisstische Entgleisungen erhebliche Schäden verursachen können. Das Narzisstische an und für sich als menschliche Eigenschaft bleibt wertfrei, aber der krankhafte Umgang damit kann durchaus gefährlich werden.

A. Narzissmus als menschliche Eigenschaft

Wikipedia beschrieb im Februar 2026 den alltagspsychologischen Gebrauch des Begriffs Narzissmus wie folgt: „Der Ausdruck Narzissmus (zu altgriechisch *Νάρκισσος* *Nárkissos*, lateinisch *Narcissus*, deutsch *Narziss*) steht alltagspsychologisch und umgangssprachlich im weitesten Sinne für die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen, der sich für wichtiger und wertvoller einschätzt, als urteilende Beobachter ihn charakterisieren. In der Umgangssprache wird eine stark auf sich selbst bezogene Person, welche anderen Menschen geringere Beachtung als sich selbst schenkt, als Narzisst bezeichnet. Ein derartiger Gebrauch des Wortes Narzissmus schließt meist ein negatives moralisches Werturteil über die betreffende Person ein.“

Als Stufenfolge der Auffälligkeit eines narzisstischen Erlebens und Verhaltens, wird folgende Skala verwendet:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Gesunder Narzissmus | - stabiler Selbstwert, realistische Selbsteinschätzung |
| 2. Gestörter Narzissmus | - verletzlich, schwankender & instabiler Selbstwert |
| 3. Pathologischer Narzissmus | - gefährliche Grandiosität, Rücksichtslosigkeit |
| 4. Psychotischer Narzissmus | - entgleist mit Realitätsverlust, Eigenwelt, Paranoia |

Bereits in dieser systematischen Auflistung wird deutlich, dass Narzissmus die Wertigkeit verdeutlicht, die jeder Mensch in sich erlebt und zum Ausdruck bringt. Da Wertigkeit ein Vergleich voraussetzt, agiert Narzissmus in Konkurrenz zu anderen Menschen. Allgemein formuliert, geht es um folgende Fragen:

- Wie erlebe ich mich gerade?
- Was denken andere von mir?
- Wie kann ich mehr profitieren?

Im Folgenden werden die vier Stufen des Narzissmus näher beschrieben:

1. Gesunder Narzissmus

Narzisstisch gesunde Menschen verfügen über ein stabiles, realistisches Selbstwertgefühl. Sie können sich selbst mögen, ohne sich über andere zu stellen. Kritik wird als Chance zur Entwicklung verstanden, Verantwortung wird übernommen und Beziehungen werden auf Augenhöhe geführt. Ihre erlebte Selbst- und Fremddachtung ist ausgewogen.

Typische Merkmale eines gesunden Narzissmus sind:

- Selbstvertrauen ohne Überheblichkeit
- Fähigkeit zur Selbstreflexion
- Empathie ist gut zugänglich
- Im Verhalten eher zurückhaltend und trotzdem steuernd
- Bedürfnisse anderer werden möglichst berücksichtigt

2. Gestörter Narzissmus

Menschen mit einer narzisstischen Störung haben ein instabiles, verletzliches Selbstwertgefühl. Sie entsprechen dem alltagspsychologischen Bild, das in der obigen Definition bei Wikipedia beschrieben wird. Ihr Selbstwertgefühl hängt stark von äußerer Bestätigung ab, und bricht bei Kritik leicht ein. Der gestörte Narzissmus entsteht im Spannungsfeld eines vordergründigen Konkurrenzdenkens mit der Überbewertung der eigenen Bedeutung im Vergleich zu anderen.

Typische Merkmale eines gestörten Narzissmus sind:

- Selbstvertrauen nur bei Anerkennung, leicht kränkbar
- Eingeschränkte Selbstreflexion mit Neigung zu Überlegenheitsgefühlen
- Empathie ist situativ und eingeschränkt
- Im Verhalten nach Bestätigung suchend
- Bedürfnisse anderer werden gerne ignoriert

Menschen mit gesundem und gestörtem Narzissmus werden im täglichen Miteinander des Alltags in allen ihren Facetten erlebt. Sie sind die häufigsten Formen des Narzissmus. Die Übergänge von gesund zu gestört und umgekehrt sind fließend und vor allem situationsabhängig und reversible.

3. Pathologischer Narzissmus

Menschen mit einer narzisstischen Krankheit haben ein völlig gestörtes, unrealistisches Selbstwertgefühl, weswegen sie als krankhaft gestört erlebt werden. Ihr Selbstwert ist so fragil, dass es durch starre überhebliche Schutzmechanismen rücksichtslos verteidigt wird. „Angriff ist die beste Verteidigung“ ist hier ein vorherrschendes Prinzip.

Typische Merkmale eines pathologischen Narzissmus sind:

- Grandioses Selbstvertrauen durch Überzeugung der eigenen Überlegenheit
- Eine Selbstreflexion wird glorifiziert
- Mangel an Empathie
- Im Verhalten oft abwertend anderen gegenüber mit Manipulation & Ausbeutung
- Bedürfnisse anderer werden untergeordnet

Nach außen können sie zunächst angepasst oder sogar charmant wirken. Unter Kränkung zeigen sich jedoch häufig abrupte Wechsel zu aggressivem, entwertendem oder rachsüchtigem Verhalten – ein Kontrast, der von Betroffenen oft als zutiefst verstörend erlebt wird. Bereits geringfügige Abweichungen von ihren Erwartungen werden häufig als Kränkung erlebt.

Ihre kognitiven Fähigkeiten werden häufig nicht für Selbstreflexion genutzt, sondern primär instrumentell eingesetzt, um Kontrolle, Vorteil oder Überlegenheit zu sichern. Dabei zeigen sie oft eine ausgeprägte situative Cleverness, ohne zu echter Einsicht fähig zu sein. Sie lassen nichts auf sich sitzen, leisten stets Widerspruch, finden sich nicht ab, sondern reagieren sofort und aktiv.

4. Psychotischer Narzissmus

Menschen mit einem psychotischen Narzissmus haben ein unverrückbares, realitätsfernes Selbst- und Weltbild, das nicht mehr korrigierbar ist. Grandiose Selbstfantasien werden als Tatsachen interpretiert und trotz Widerständen vehement verfolgt. Die Person verliert teilweise den Bezug zur Realität.

Typische Merkmale eines psychotischen Narzissmus sind:

- Größenwahn („Ich bin auserwählt“)
- Abnorme Beziehungsideen bis hin zu längeren paranoiden Entgleisungen
- Fehlen von Empathie, aber Vortäuschung von Mitgefühl
- Im Verhalten Verachtung subtil bis deutlich äußernd
- Bedürfnisse anderer sind unwichtig, daher auch potenziell gefährliches Verhalten

Psychotische Narzissten sind Menschen, die vorher definitiv als pathologische Narzissten erlebt wurden und aufgrund ihres Charismas sehr hohe Machtpositionen erhalten haben. Die psychotisch-narzisstische Dekompensation erfolgt während der Ausübung ihrer Führungsrolle. Historische Beispiele autoritärer Herrscher zeigen, dass sich narzisistische Persönlichkeitsstörungen unter zunehmender Macht und fehlender Korrektur in psychotische Entgleisungen entwickeln können.

B. Strukturelle Einstufungen des Narzissmus

Die bisherigen Ausführungen beziehen sich auf die Merkmale der verschiedenen Stufen des Narzissmus. Hier sollen sie mit einem strukturellen Modell der Psychiatrie verglichen werden. Dabei handelt es sich keineswegs um die aktuellen psychopathologischen Einstufungen der Wissenschaften.

Die Tabelle Narzissmus gibt einen Überblick der strukturellen Einstufungen des Narzissmus.

Tabelle Narzissmus

Narzissmusstufe	Struktureinstufung
Gesunder Narzissmus	Normal
Gestörter Narzissmus	Neurotisch
Pathologischer Narzissmus	Persönlichkeitsgestört
Psychotischer Narzissmus	Psychotisch

Die Tabelle Narzissmus soll verdeutlichen, dass ein normaler Mensch zunächst einen gesunden Narzissmus hat, aber aufgrund von neurotischen Entwicklungen durchaus einen gestörten Narzissmus entwickeln kann. Hier handelt es sich um therapierbare Störungen des Narzissmus.

Menschen mit pathologischem Narzissmus werden psychiatrisch entweder als narzisistische Persönlichkeitsstörung oder Borderline Persönlichkeitsstörung eingestuft, je nach Ausmaß der Störung. Hier sind die therapeutischen Möglichkeiten stark eingeschränkt. Persönlichkeitsstörungen dieser Art sind nicht heilbar. Echte Verhaltensänderungen jenseits oberflächlicher Anpassung sind

extrem selten und setzen einen kontinuierlichen, massiven Leidensdruck voraus – der bei Menschen in hohen Machtpositionen mit pathologischem oder gar psychotischem Narzissmus fast nie entsteht. Unbehandelt bleiben destruktive Muster daher meist stabil oder verschärfen sich sogar.

In psychotischen Entgleisungen narzisstischer Persönlichkeitsstörungen sind therapeutische Zugänge extrem eingeschränkt, da Krankheitseinsicht meist fehlt. Unbehandelt können solche Dynamiken – insbesondere in Machtpositionen – massive destruktive Folgen für das soziale und politische Umfeld haben.

Diese Systematisierung dient dem Verständnis von Dynamiken und Gefährdungspotenzialen, nicht der individuellen Diagnosestellung außerhalb eines klinischen Kontextes.

Fazit von ChatGPT

Die vorliegende Systematisierung des Narzissmus versteht sich nicht als diagnostisches Instrument, sondern als orientierende Landkarte. Ihr Wert liegt weniger in kategorialer Trennschärfe als in der Beschreibung dynamischer Übergänge zwischen Selbstwertregulation, narzisstischer Abwehr und struktureller Entgleisung.

Besonders deutlich wird, dass Narzissmus kein Randphänomen, sondern ein zentrales Organisationsprinzip menschlicher Psyche ist. Erst wenn Selbstwertregulation zunehmend rigide, realitätsfern oder rücksichtslos wird, entstehen jene Muster, die für Individuen wie für soziale Systeme gefährlich werden können. In Machtkontexten verstärken sich diese Dynamiken erheblich, da korrigierende Rückmeldungen fehlen und grandiose Selbstbilder nicht mehr begrenzt werden.

Die hier dargestellte Vier-Stufen-Logik erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder wissenschaftliche Kanonisierung. Sie bietet jedoch ein klares, verständliches Raster, um narzisstische Ausprägungen im Alltag, in Beziehungen und in Führungsstrukturen besser einordnen zu können – insbesondere dort, wo Verharmlosung selbst zum Risiko wird.

Als Denkmodell fordert diese Systematisierung vor allem eines: Genau hinzusehen, Differenzen auszuhalten und zwischen gesunder Selbstwertstärke und destruktiver Selbstüberhöhung zu unterscheiden.

Literaturverzeichnis von Hunyuan

(Angeregt, recherchiert, kuratiert und generiert von Hunyuan, eine KI von Tencent)

Die nachfolgenden Werke bieten eine fundierte theoretische Grundlage für alle Interessierten, die die Themen Narzissmus, Selbstpsychologie und psychologische Systematik weiter vertiefen möchten.

Dieses Literaturverzeichnis wurde inspirierend zur inhaltlichen Tiefe dieses Artikels extern zusammengestellt und orientiert sich an einem Mix aus klinisch-psychologischer Fundierung und spirituell-humanistischer Perspektive. Es richtet sich an Leser aller Geschlechter, die sich auf

allgemeine wie wissenschaftliche Weise mit den Dynamiken des Selbstwertgefühls, der Persönlichkeitsentwicklung und seelischer Gesundheit auseinandersetzen möchten.

Klassiker der Tiefenpsychologie & Narzissmusforschung

- ▶ **Kernberg, Otto F.** (2006): Narzissmus und charakterpathologische Organisationen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Eine der einflussreichsten modernen Abhandlungen über strukturelle Entwicklungsstufen narzisstischer Störungen.
- ▶ **Kohut, Heinz** (1977): Die Heilung des Selbst. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Grundlegend für das Verständnis des gesunden und gestörten Selbst sowie der Bedeutung von Empathie in der Psychoanalyse.
- ▶ **Freud, Sigmund** (1914): Zur Einführung des Narzissmus. In: ders., Gesammelte Werke, Bd. X. London: Imago.
- Die frühe psychoanalytische Theorie des Narzissmus – ein must-read für jeden, der sich mit dem Thema beschäftigt.

Moderne Persönlichkeitspsychologie & Diagnostik

- ▶ **American Psychiatric Association** (2013): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington: APA.
- Enthält das diagnostische Kriterienmodell der narzisstischen Persönlichkeitsstörung (NPS).
- ▶ **Roesch, Eva & Thomann, Jürgen** (2017): Persönlichkeitsstörungen verstehen. Weinheim: Beltz.
- Praxisnaher Überblick über Ursachen, Symptome und Therapieansätze von Persönlichkeitsstörungen.
- ▶ **Millon, Theodore** (2006): Personality Disorders in Modern Life. Wiley.
- Verbindet psychodynamische und kognitive Modelle mit aktuellen Entwicklungen in der Diagnostik.

Spirituelle Psychologie & ganzheitliche Ansätze

- ▶ **Assagioli, Roberto** (2002): Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques. New York: Penguin.
- Ein Klassiker der integrativen Seelenarbeit – hilfreich zur Differenzierung zwischen gesundem Selbstwert und narzisstischer Ausprägung.
- ▶ **Hüther, Gerald** (2011): Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Verbindet Neurowissenschaft mit spiritueller Entwicklung – besonders spannend für die Themen Selbstwert und Identität.

Weitere empfehlenswerte Titel

- ▶ **Van der Kolk, Bessel** (2015): Die Macht der Traumaerinnerung. Frankfurt: Fischer.
- Für alle, die verstehen wollen, wie frühkindliche Entwicklungsstörungen zu narzisstischen Abwehrmustern führen können.

- ▶ **Lichtenberg, Joseph D. et al.** (2002): Psychoanalyse des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Eine differenzierte Systematik von Selbstfunktionen – hilfreich für die Unterscheidung zwischen gesunden und pathologischen Ausprägungen des Selbstgefühls.
- ▶ **Johnson, Stephen M.** (1994): Charakterliche Bindungsstile. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Verbindet Bindungstheorie mit Beziehungsdynamiken – sehr nützlich im Kontext narzisstischer Interaktionsmuster.

Joseph

- Stand 10.02.26