



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Narzisstische Persönlichkeitsstörung

Definition, Merkmale und Hintergründe

Was ist eine narzisstische Persönlichkeitsstörung?

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS) ist eine psychische Erkrankung, die zur Gruppe der Persönlichkeitsstörungen zählt und durch ein tiefgreifendes Muster von Großartigkeit, übermäßiger Bewunderung für sich selbst und einem Mangel an Empathie gegenüber anderen gekennzeichnet ist.

Personen mit dieser Störung neigen dazu, ihre eigenen Fähigkeiten und Leistungen zu überschätzen, sind auf ständige Anerkennung angewiesen und haben Schwierigkeiten, Kritik oder das Scheitern zu akzeptieren.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung ist kein Zeichen von Selbstliebe, sondern vielmehr Ausdruck eines tiefen Bedürfnisses nach Bestätigung und Wertschätzung von außen. Die Betroffenen wirken nach außen oft selbstbewusst oder gar arrogant, fühlen sich innerlich jedoch häufig unsicher oder leer. Diese Diskrepanz zwischen äußerem Auftreten und innerem Erleben ist ein zentrales Merkmal der Störung.

Typische Merkmale und Symptome

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung wird im Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen (DSM-5) sowie in der Internationalen Klassifikation Psychischer Störungen (ICD-10) beschrieben. Zu den wichtigsten Merkmalen gehören:

- Überhöhtes Bedürfnis nach Bewunderung: Menschen mit NPS möchten permanent gelobt und anerkannt werden und erwarten, dass ihre Besonderheit von anderen anerkannt wird.
- Grandioses Selbstbild: Betroffene überschätzen ihre Leistungen und Talente und erwarten, als etwas Einzigartiges behandelt zu werden.
- Mangel an Empathie: Schwierigkeiten, sich in andere hineinzusetzen, sowie geringe Bereitschaft, auf Gefühle und Bedürfnisse anderer einzugehen.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

-
- Ausnutzung zwischenmenschlicher Beziehungen: Andere Menschen werden oft zur Erreichung eigener Ziele instrumentalisiert.
 - Neid auf andere oder die Überzeugung, andere seien neidisch auf sie: Häufig werden andere abgewertet, um das eigene Selbstwertgefühl zu erhöhen.
 - Arrogantes oder überhebliches Auftreten: Betroffene wirken oft herablassend oder abweisend und halten sich für etwas Besseres.

Diese Merkmale bestehen meist schon seit der Jugend und zeigen sich in unterschiedlich ausgeprägter Intensität. Es ist wichtig zu betonen, dass jeder Mensch gewisse narzisstische Züge haben kann – erst wenn sie das Leben und die Beziehungen deutlich beeinträchtigen, spricht man von einer Störung.

Ursachen und Entstehung

Die genaue Entstehung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist nicht abschließend geklärt. Es handelt sich um ein komplexes Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren.

- **Biologische Ursachen:** Genetische Faktoren und eine gewisse Veranlagung können das Risiko erhöhen, eine NPS zu entwickeln.
- **Familiäre Einflüsse:** Übertriebene Bewunderung, zu wenig oder zu viel Lob oder eine inkonsequente Erziehung in der Kindheit können zur Ausbildung narzisstischer Strukturen beitragen.
- **Erfahrungen von Ablehnung oder Missachtung:** Kinder, die in ihrer Entwicklung häufig abgewertet oder nicht genügend beachtet wurden, können als Kompensation ein überzogenes Selbstbild entwickeln.
- **Gesellschaftliche Faktoren:** Gesellschaften oder Milieus, in denen Erfolg und Selbstdarstellung besonders betont werden, können das Entstehen narzisstischer Persönlichkeitsanteile begünstigen.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Neuere neurobiologischen Hintergründe zur Entstehung

Genetische Einflüsse

Es gibt wachsende Hinweise darauf, dass die NPS zumindest teilweise genetisch bedingt ist. Zwillingsstudien zeigen, dass Persönlichkeitsmerkmale wie Grandiosität und Empathiemangel eine moderate bis hohe Erblichkeit aufweisen.

Allerdings interagieren genetische Prädispositionen stets mit Umweltfaktoren wie Erziehung, Bindungserfahrungen und sozialen Lernprozessen.

Strukturelle Veränderungen im Gehirn

Die Bildgebung (vor allem Magnetresonanztomographie, MRT) hat strukturelle Besonderheiten im Gehirn von Personen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung zutage gefördert. Besonders betroffen sind dabei Bereiche, die für Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation und Empathie zuständig sind:

- **Präfrontaler Cortex:** Studien weisen auf eine veränderte Aktivität und Struktur des medialen und dorsolateralen präfrontalen Cortex hin. Diese Areale spielen eine zentrale Rolle bei Selbstreflexion, Impulskontrolle und sozialer Kognition.
- **Anteriorer cingulärer Cortex (ACC):** Der ACC ist maßgeblich an der Fehlerüberwachung, Emotionsregulation und sozialen Interaktion beteiligt. In einigen Studien wurde eine verminderte graue Substanz im ACC bei Menschen mit NPS festgestellt.
- **Temporoparietaler Übergang (TPJ):** Dieses Areal ist entscheidend für die Empathiefähigkeit und Perspektivübernahme. Bei Personen mit NPS wurden Auffälligkeiten in diesem Bereich dokumentiert, was mit einer reduzierten Fähigkeit zur Einfühlung in andere zusammenhängt.





Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

- **Amygdala:** Die Amygdala ist für die Verarbeitung von Emotionen, vor allem von Angst und Aggression, zuständig. Es gibt Hinweise darauf, dass bei Narzissmus entweder eine Über- oder Unteraktivierung dieses Areals auftreten kann, insbesondere im Zusammenhang mit emotionalen Reizen und Stress.

Funktionelle Auffälligkeiten

Funktionelle MRT-Studien (fMRT) ermöglichen es, die Aktivität bestimmter Hirnregionen während spezifischer Aufgaben zu messen.

Bei Menschen mit NPS zeigen sich unter anderem die folgenden Besonderheiten:

- **Gestörte Belohnungsverarbeitung:** Das ventrale Striatum und das sogenannte Belohnungsnetzwerk werden bei narzisstischen Personen bei sozialer Anerkennung oder Bewunderung besonders stark aktiviert. Im Gegensatz dazu sind negative Rückmeldungen mit verstärkter Aktivität in Regionen verbunden, die mit Scham und Kränkung assoziiert werden.
- **Defizite in der Empathie:** Die funktionelle Kopplung zwischen den für Empathie und Affektregulation zuständigen Hirnarealen scheint gestört zu sein. Dies zeigt sich etwa in einer geringeren Synchronisation der Aktivität zwischen TPJ, medialem präfrontalem Cortex und Amygdala.
- **Emotionsregulation:** Menschen mit NPS zeigen Auffälligkeiten im limbischen System, insbesondere bei der Regulation von Ärger, Frustration und Kränkung. Dies korreliert mit einer erhöhten Impulsivität und einer Tendenz zu aggressivem Verhalten bei Kritik oder Zurückweisung.

Neurochemische Aspekte

Auch auf molekularer Ebene lassen sich Besonderheiten im Zusammenhang mit der NPS nachweisen:

- **Serotonin:** Ein niedriger Serotoninspiegel kann mit Impulsivität, Aggressivität und Stimmungsinstabilität einhergehen – Eigenschaften, die bei Menschen mit NPS häufig zu beobachten sind.
- **Oxytocin:** Dieses sogenannte „Bindungshormon“ ist für die Empathiefähigkeit und soziale Bindung essenziell. Erste Studien deuten darauf hin, dass Menschen mit ausgeprägten narzisstischen Zügen verminderte Oxytocinspiegel oder eine geringere Sensitivität gegenüber Oxytocin aufweisen können.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

- **Dopamin:** Die Belohnungsverarbeitung und das Streben nach Anerkennung sind eng mit dem dopaminergen System verbunden. Eine Überempfindlichkeit auf dopaminerge Reize könnte erklären, warum narzisstische Personen besonders stark auf Lob und Aufmerksamkeit reagieren.

Kindheit, Bindung und Gehirnreifung

Ein erheblicher Einfluss auf die Entwicklung der NPS wird Bindungserfahrungen und der emotionalen Umgebung in der Kindheit zugeschrieben.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass Missbrauch, Vernachlässigung oder inkonsistente Zuwendung zu Veränderungen in der Hirnstruktur und -funktion führen können – etwa zu einer Überempfindlichkeit im Belohnungssystem oder Defiziten in der Empathieverarbeitung.

Diese Veränderungen manifestieren sich später in den typischen narzisstischen Mustern.

Neurobiologische Modelle des Narzissmus

Mehrere Theorien versuchen, die unterschiedlichen neurobiologischen Befunde zu integrieren. Ein Ansatz sieht im Narzissmus eine Übergewichtung selbstbezogener Prozesse im Vergleich zu anderenbezogenen (Empathie, Mitgefühl) Prozessen.

Das „self-enhancement network“ – also Hirnstrukturen, die der Selbstaufwertung dienen – ist überaktiv, während Netzwerke für soziale Verbundenheit und Empathie unterrepräsentiert sind.

Als Folge geraten Betroffene in ein ständiges Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach Bewunderrung und der Angst vor Zurückweisung.

Praktische Bedeutung und Therapieansätze

Das Wissen um die neurobiologischen Grundlagen der NPS ist nicht nur für die Grundlagenforschung relevant, sondern eröffnet neue Zugänge für Diagnostik und Therapie.

Bildgebende Verfahren könnten in Zukunft dazu beitragen, Unterformen von Narzissmus zu differenzieren oder Therapieerfolge messbar zu machen. Auch pharmakologische Ansätze, die gezielt auf be-



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

stimmte Neurotransmitter abzielen, werden diskutiert.

Gleichzeitig bleibt die Psychotherapie (insbesondere die **Schematherapie** und mentalisierungsbasierte Ansätze) zentral, um die funktionalen und dysfunktionalen Muster im Denken, Fühlen und Verhalten zu verändern. Neurobiologische Erkenntnisse können helfen, Patient*innen besser zu verstehen und Behandlungsstrategien individuell anzupassen.

Fazit

Die neurobiologischen Grundlagen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung sind ein komplexes Zusammenspiel genetischer, struktureller, funktioneller und biochemischer Faktoren. Die Forschung auf diesem Gebiet steckt noch in den Anfängen, liefert aber bereits wichtige Hinweise, wie sich Narzissmus auf der Ebene des Gehirns manifestiert.

Ein vertieftes Verständnis kann nicht nur zur Entstigmatisierung der Erkrankung beitragen, sondern auch die Entwicklung wirksamerer Therapien vorantreiben.

Verlauf und Folgen

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung beginnt typischerweise im jungen Erwachsenenalter und bleibt ohne Behandlung meist lebenslang bestehen. Im Verlauf kann sie zu erheblichen Problemen führen, insbesondere im sozialen und beruflichen Bereich.

- **Zwischenmenschliche Probleme:** Freundschaften, Partnerschaften und familiäre Beziehungen sind oft instabil oder konfliktbelastet, da Empathie und Kompromissbereitschaft fehlen.
- **Berufliche Schwierigkeiten:** Trotz oft hoher Leistungsbereitschaft kommt es durch mangelnde Teamfähigkeit oder den Umgang mit Kritik zu Problemen im Arbeitsumfeld.
- **Psychische Begleiterkrankungen:** Häufig treten Depressionen, Angststörungen oder Substanzmissbrauch als Begleitproblematik auf.
- **Krisen durch Kritik oder Misserfolg:** Scheitern oder Rückschläge können zu schweren Selbstwertkrisen bis hin zu suizidalen Gedanken führen.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Diagnose

Die Diagnose einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung erfolgt durch Fachpersonal, meist im Rahmen eines ausführlichen Gesprächs. Wichtige Kriterien sind das Vorliegen der typischen Merkmale über einen längeren Zeitraum hinweg sowie eine deutliche Beeinträchtigung des Alltags.

Selten suchen Betroffene aus eigenem Antrieb therapeutische Unterstützung – häufig geschieht dies erst durch Druck von außen oder begleitende psychische Beschwerden.

Therapie und Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist herausfordernd, da die Betroffenen oft wenig Einsicht in die Problematik zeigen und Veränderungen als Bedrohung wahrnehmen.

Dennoch gibt es verschiedene therapeutische Ansätze:

- **Psychotherapie:** Insbesondere tiefenpsychologisch fundierte und verhaltenstherapeutische Verfahren haben sich bewährt. Ziel ist es, das Selbstwertgefühl zu stabilisieren, Empathiefähigkeit zu fördern und alternative Strategien im Umgang mit anderen zu entwickeln.
- **Gruppentherapie:** Der Austausch mit anderen kann helfen, das eigene Verhalten zu reflektieren und neue Beziehungsformen auszuprobieren.
- **Medikamentöse Behandlung:** Medikamente können begleitende Symptome wie Depressionen oder Angststörungen lindern, heilen die Persönlichkeitsstörung jedoch nicht selbst.
- **Unterstützung des sozialen Umfelds:** Angehörige und Bezugspersonen profitieren oft von Beratung und Aufklärung, um besser mit den Herausforderungen umzugehen.

Prognose

Die Prognose bei narzisstischer Persönlichkeitsstörung ist unterschiedlich.

Eine Besserung ist möglich, wenn Betroffene zur Mitarbeit bereit sind und ein gewisses Maß an Selbstreflexion entwickeln. Häufig sind Rückschläge und längere Therapiedauern zu erwarten. Zentral ist, das soziale Umfeld zu stabilisieren und die Lebensqualität zu verbessern.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Kritik und gesellschaftliche Perspektive

In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für narzisstische Tendenzen in der Gesellschaft gestiegen. Begriffe wie „Narzissmus“ werden jedoch im Alltag häufig inflationär oder abwertend verwendet. Es ist wichtig, zwischen gesunden narzisstischen Anteilen, wie sie jede Person in einem gewissen Maß besitzt, und einer echten Persönlichkeitsstörung zu unterscheiden. Personen mit NPS sind nicht zwangsläufig „schlechte Menschen“, sondern leiden häufig selbst unter ihrer Problematik.

Fazit

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung ist eine komplexe, tiefgreifende psychische Erkrankung, die sowohl für Betroffene als auch für das Umfeld eine große Herausforderung darstellen kann. Eine offene, differenzierte Betrachtung und die Unterstützung durch qualifiziertes Personal können dazu beitragen, die Lebenssituation der betroffenen Personen nachhaltig zu verbessern.