

Narzisstische Beziehungen und ihre Auswirkungen

Prof. Dr. med. Marc Walter
Basel, 22. Oktober 2025

Gisa Steeg

NARZISSTISCHE + TOXISCHE BEZIEHUNGEN BEENDEN

Aus der Co-Abhängigkeit
... zurück ins Leben

SILBERSCHNUR VERLAG

Turid Müller

VERDECKTER NARZISSMUS in Beziehungen



Die subtile Form toxischen
Verhaltens erkennen und sich von
emotionalem Missbrauch befreien

kailash

Katja Demming

RAUS AUS DER NARZISSTISCHEN BEZIEHUNG

Wie es dir gelingt,
dich aus deiner emotionalen
Abhängigkeit zu befreien

Toxische
Beziehungen
mit dem
5-Schritte-Programm
beenden

humboldt

TOXISCHE BEZIEHUNGEN NARZISSMUS

ERKENNEN UND ENTFLIEHEN

Lerne, wie Du eine toxische
Beziehung zur eigenen Familie
erkennst und richtig handelst!

Schlage
den Narzissten
mit seinen eigenen
Waffen!

Susan
Soliman

Narzisstische Beziehungen (<https://instahelp.me/de/>):

„In einer **narzisstischen Partnerschaft** geht es einer narzisstischen Partnerin bzw. einem narzisstischen Partner immer nur um sich selbst. All ihre/seine Handlungen sind zu ihrem/seinem Vorteil. Sie/er wird beginnen, dich zu vereinnahmen, zu kontrollieren und dich zu erniedrigen...“

***„Man kann Narzissmus als ein Erlebniszustand definieren,
indem nur die Person selbst, ihre Gefühle, ihre Gedanken, ihr
Eigentum und alles was zu ihr gehört als real erlebt wird,
während alles was nicht Teil der eigenen Person ist, keine volle
Realität besitzt.“***

Erich Fromm (1980)

Agenda

1. Narzisstische Persönlichkeitsstörung
2. Entstehung narzisstischer Psychopathologie
3. Auswirkungen narzisstischer Beziehungen
4. Umgang und Lösungsansätze

1. Narzisstische Persönlichkeitsstörung





Griechische Mythologie (Ovid):

Narziss ist nicht fähig zur Liebe, verliebt sich in sein Spiegelbild.



Sigmund Freud (1931):

Narzissten sind unabhängig, grosses Mass an Aggressivität und Aktivität.



DSM-5 (2013):

Narzisstische Persönlichkeitsstörung ist eine psychische Störung.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung (DSM-5)

Diagnostische Kriterien (F60.81)

A. Ein tiefgreifendes Muster von Grossartigkeit , Bedürfnis nach Bewunderung und Mangel an Empathie.

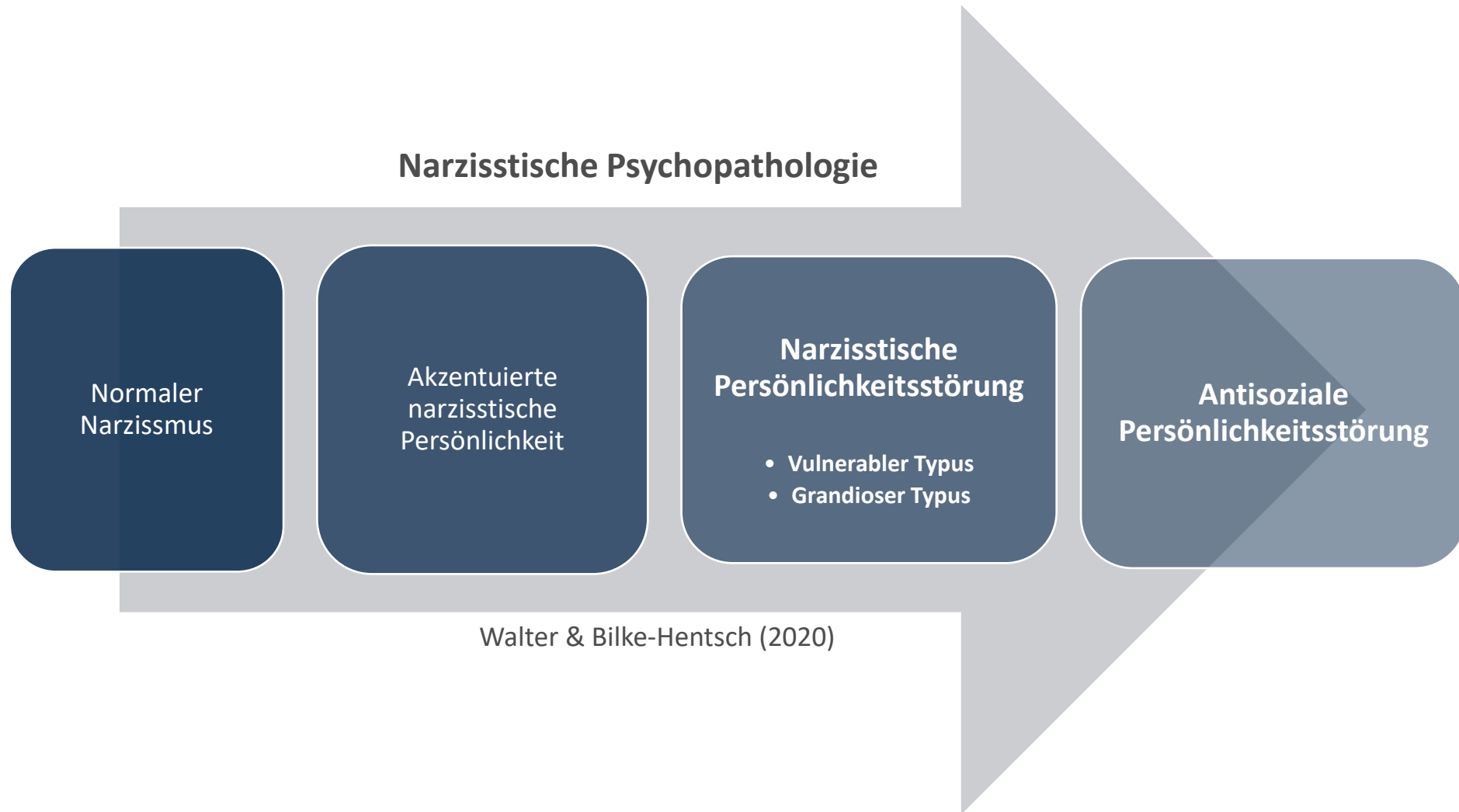
Mindestens fünf der folgenden Kriterien müssen erfüllt sein:

1. Hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit.
2. Ist stark eingenommen von Fantasien grenzlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit.
3. Glaubit von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein.
4. Verlangt nach übermässiger Bewunderung.
5. Legt ein Anspruchsdenken an den Tag.
6. Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch.
7. Zeigt einen Mangel an Empathie.
8. Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn/sie.
9. Zeigt arrogante, übertriebene Verhaltensweisen oder Haltungen.

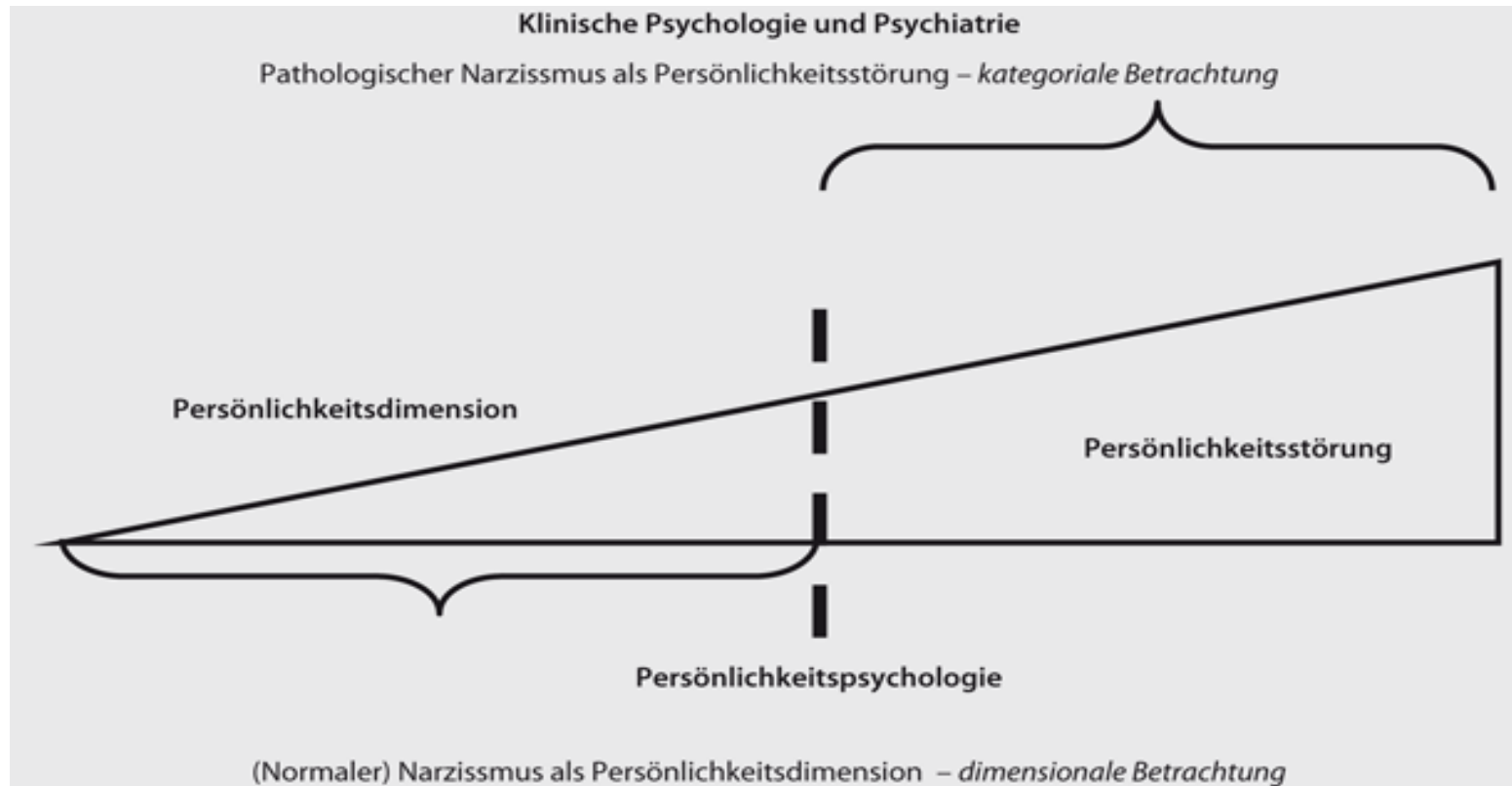
Vulnerabel narzisstisch und grandios narzisstisch

Autoren	Vulnerabel narzisstischer Typus	Grandios narzisstischer Typus
Ronningstam (2005)	schüchtern, ängstlich, sensitiv	arrogant, aggressiv, psychopathisch
Russ et al. (2008)	fragil	grandios, maligne
Doering (2012)	zurückhaltend, schüchtern, selbstunsicher	arrogant, dickhäutig, manipulativ
Vater et al. (2013)	das Selbst maskieren, Abwertung	grandiose Fantasien, Anspruchshaltung, Ausbeutung
Miller et al. (2017)	misstrauisch, neurotisch, introvertiert	schamlos, anspruchlich, dominant
Lammers (2023)	schüchtern, bescheiden, leicht kränkbar durch Zurückweisung	offene Anspruchshaltung, grandiose Selbstdarstellung, will im Mittelpunkt stehen

Narzissmus und narzisstische Störungen

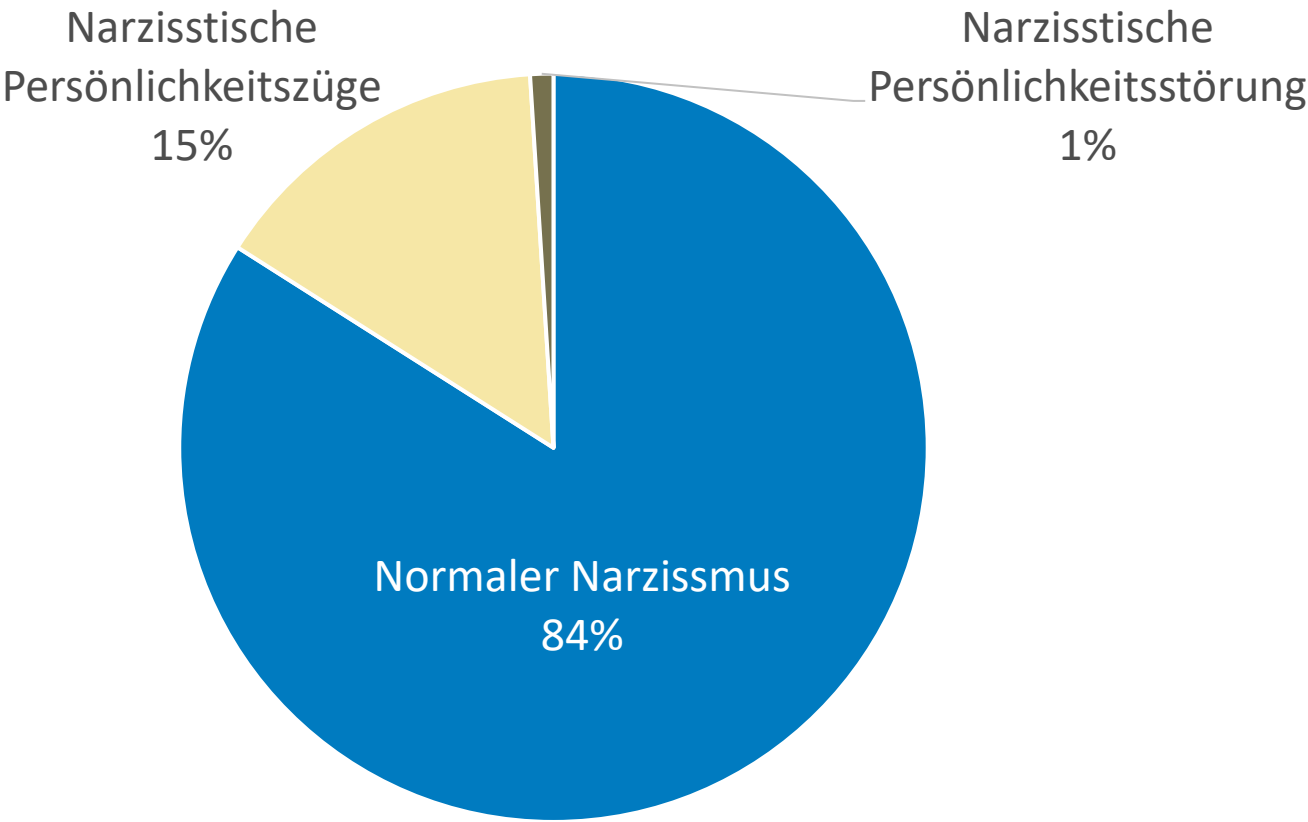


Normaler Narzissmus und pathologischer Narzissmus



(Lammers et al., *Nervenarzt* 2013)

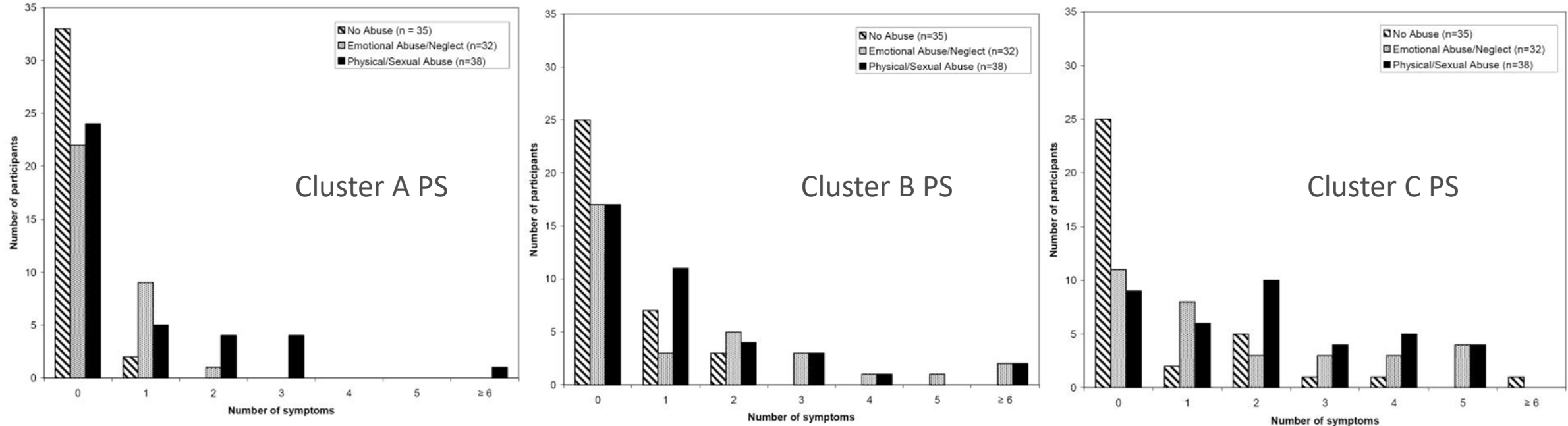
Normaler Narzissmus und pathologischer Narzissmus



2. Entstehung narzisstischer Psychopathologie



Traumatisierung in der Kindheit und Persönlichkeitsstörungen

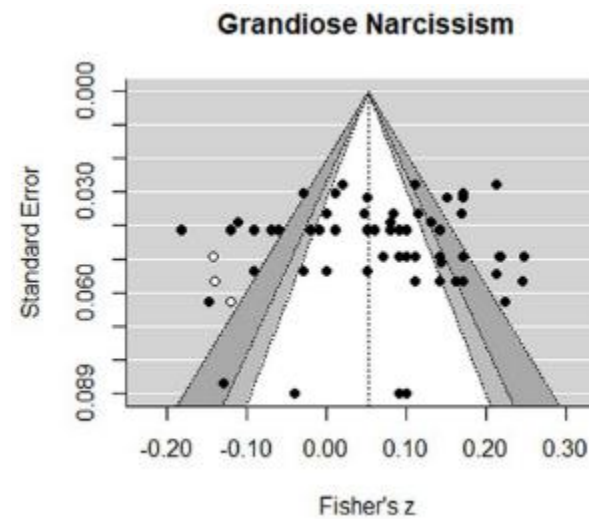
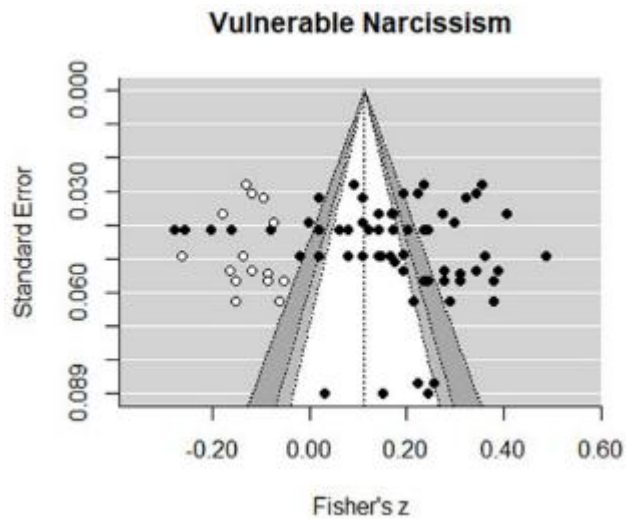


Körperlicher Missbrauch/Vernachlässigung und Emotionaler Missbrauch/Vernachlässigung in der Kindheit ist assoziiert mit Anzahl Kriterien für **Persönlichkeitsstörungen** (Tyrka et al., *Psychiatry Res* 2009).

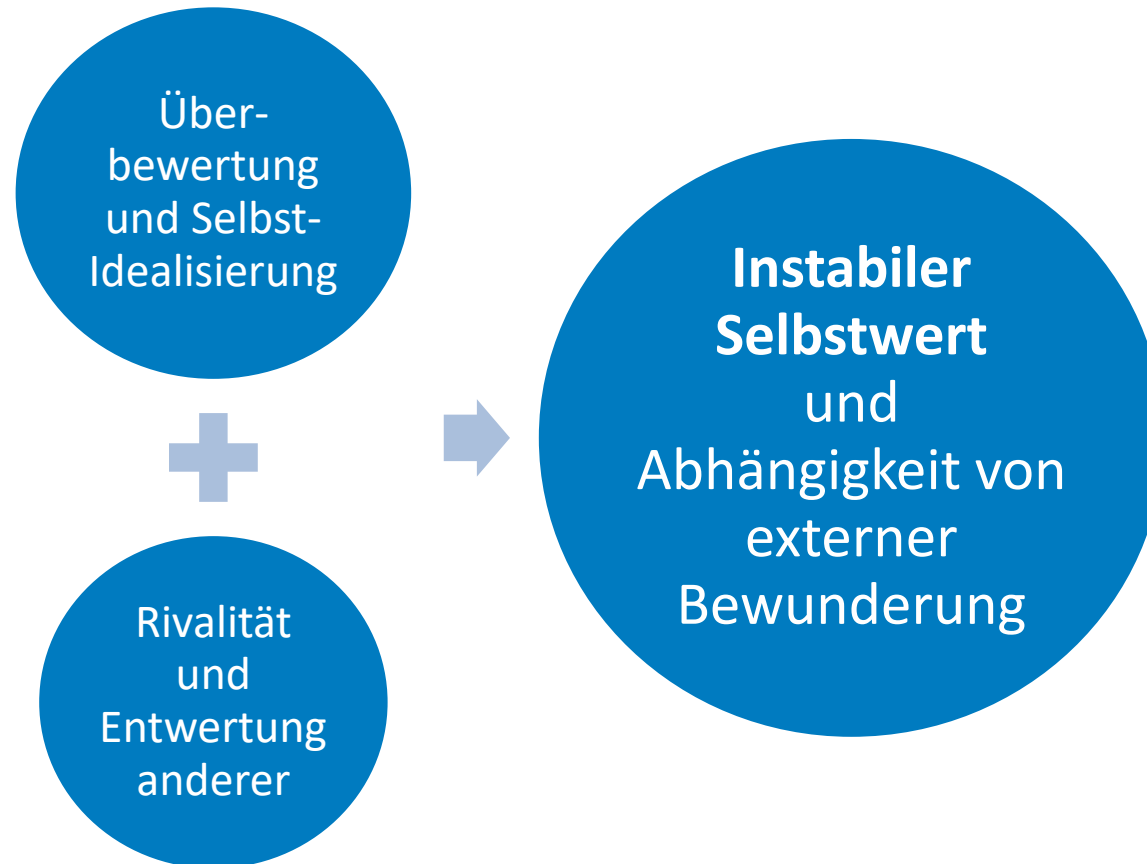
Traumatisierung in der Kindheit und pathologischer Narzissmus

Missbrauch in der Kindheit ist ein bedeutsamer Risikofaktor für späteren **pathologischen Narzissmus** (Vulnerabler Narzissmus und Grandioser Narzissmus).

Vernachlässigung mit grösstem Einfluss auf den vulnerablen Narzissmus (Gao et al., *Trauma Violence Abuse* 2024).

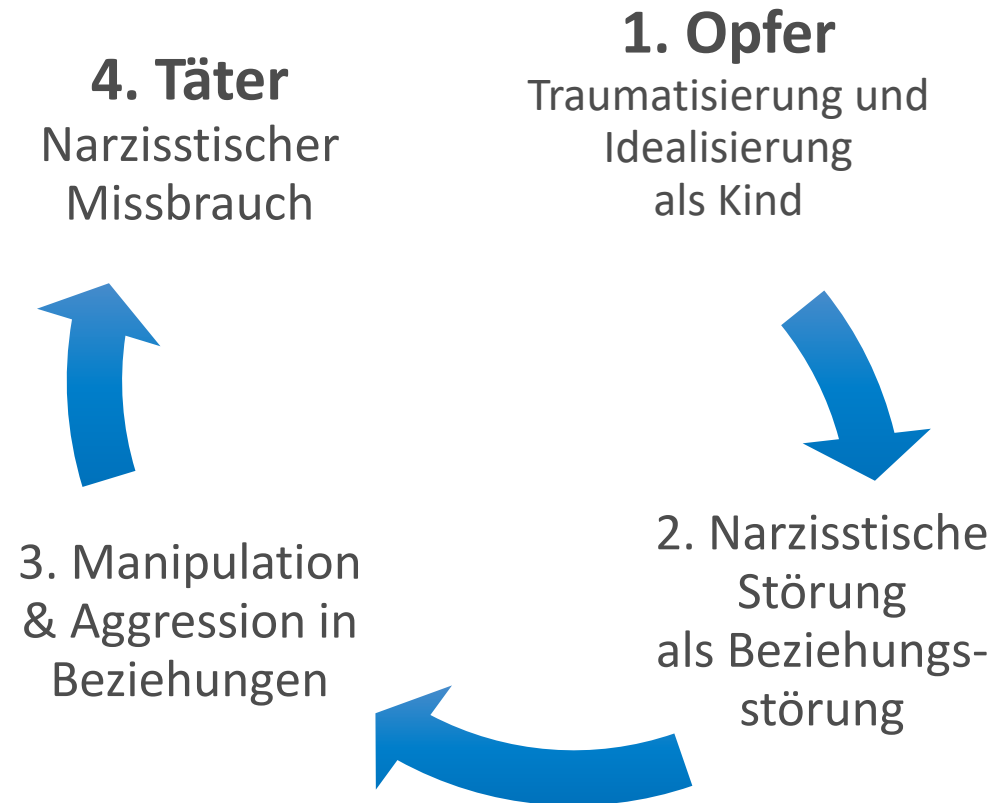


Selbstwert und pathologischer Narzissmus



(Back et al., *J Pers Soc Psychol* 2013;
Miller et al., *Annu Rev Clin Psychol* 2017;
Löschner et al., *Sci Rep* 2025)

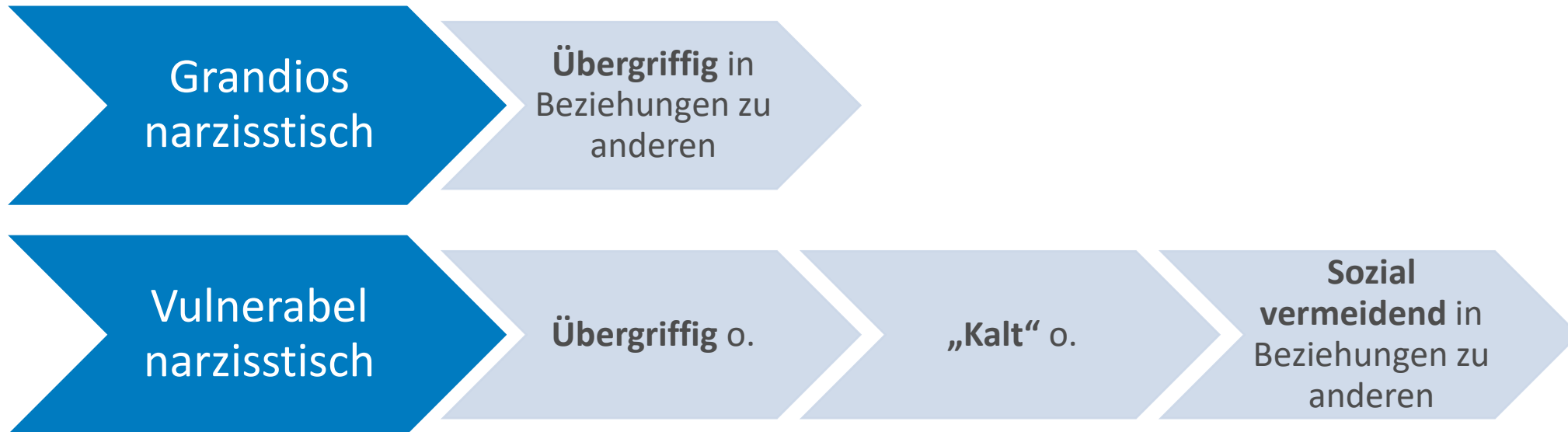
Narzisstische Entwicklung und Beziehungen



3. Auswirkungen narzisstischer Beziehungen



Narzissmus und Beziehungen



(Cain et al., *Psychopathology* 2021)

	ED	N	Mdn	M	DT	CV	U M-W	p	Effect Magnitude (rbis)
NTRP	With DE	62	18	17.935	8.398	0.468	4962	$\rho = 0.005$	-0.234
	Without DE	209	14	14.550	7.744	0.532			

Narcissistic Traits of the Romantic Partner		
Psychological Abuse	Spearman's Rho	Signification (ρ)
	0.325	<0.001

Personen mit hoher **emotionaler Abhängigkeit** haben Partner mit höherem Narzissmus-Score.

Psychischer Missbrauch korreliert mit Ausmass der narzisstischen Persönlichkeitszüge des Partners. Je höher der erlebte Missbrauch, desto ausgeprägter der Narzissmus des Partners.

(Moral-Jiménez & Mena-Baumann, *Behav Sci* 2024)

Narzissmus und Gewalt

Analysen bei **Sexualstraftätern ohne psychiatrische Störung** zeigen den Einfluss von sekundärer Psychopathie, pathologischem Narzissmus und Empathielosigkeit auf das Ausmass der **physischen Gewalt**.

(Balcioglu et al., *Psychiatr Psychol Law* 2023)

	β	SE	Wald	p	[95% CI]
Age	0.008	0.024	0.105	.746	[-0.039,0.055]
Victim (non-stranger)	2.448	0.645	14.415	<.001*	[1.184,3.712]
Victim (underage)	0.792	0.596	1.768	.184	[-0.375,1.959]
Intoxicated state	0.430	0.696	0.382	.537	[-0.935,1.795]
Psychopathy total	0.003	0.032	0.007	.933	[-0.060,0.065]
Primary	0.006	0.054	0.011	.916	[-0.101,0.112]
Secondary	0.061	0.029	4.300	.038*	[0.003,0.118]
DDS Machiavellianism	0.164	0.102	2.613	.106	[-0.035,0.364]
DDS Narcissism	0.145	0.062	5.505	.019*	[0.024,0.266]
EQ	0.047	0.024	3.994	.046*	[0.001,0.094]
BIS-11	-0.007	0.020	0.129	.720	[-0.047,0.032]

Narzissmus Folgen

- Narzisstische Partnerschaften können bei den Betroffenen zu Ängsten und Depressionen und anderen psychischen Problemen führen.
- Re-Traumatisierungen mit Konflikten und Traumaerfahrungen aus der Kindheit destabilisieren das psychische Gleichgewicht der Betroffenen.
- „Narzissmus-Opfer“ kommen in psychiatrische Behandlung, während Personen mit narzisstischer Störung lange Zeit stabil bleiben.

4. Umgang und Lösungsansätze



Behandlung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung

1. **Empathie** (Therapeut «stellt sich zur Verfügung»)
2. **Beziehung** (Therapeut arbeitet mit «Mini-Kränkungen»)
3. **Konfrontation** (Therapeut arbeitet mit der Realität)



Zunehmender
Realitätsbezug

Aber:

Ungefähr 2/3 der narzisstischen Patientinnen und Patienten brechen die Therapie vorzeitig ab (Weinberg & Ronningstam, *Focus* 2022).

Umgang mit narzisstischen Personen – Dialektische Kommunikation

Anspruchshaltung



Zuhören und Verständnis ausdrücken



Aggressivität



Grenzen setzen und Lösungen aufzeigen

Umgang mit narzisstischen Personen – Was kann helfen?

Tipps für den Umgang

1. Narzissmus erkennen

Ich-Bezogenheit, eitel, arrogant, wenig Kritikfähigkeit, Kränkungsempfindlichkeit, Entwertung anderer Personen, Neidgefühle gegenüber anderen Personen

2. Loben ist hilfreich

Direkte Konfrontation vermeiden, positive Assoziationen äussern

3. Humor einsetzen

Ironie und gemeinsamer Humor kann helfen

4. Vereinbarungen treffen

Kompromisse suchen, flexibel bleiben

5. Grenzen setzen

„Mini-Kränkungen“, im Kontakt bleiben

„Be water, my friend.“

Bruce Lee (1940 – 1973)



Je stärker die narzisstische
Pathologie ist, umso geringer ist
die Bedeutung von **Empathie**,
während die Notwendigkeit **klarerer
Grenzen** wächst!



Eine **Trennung** kann wie ein
reinigendes Gewitter wirken und
einen Neustart ermöglichen...



Gisa Steeg

NARZISSTISCHE + TOXISCHE BEZIEHUNGEN BEENDEN

Aus der Co-Abhängigkeit
... zurück ins Leben

||||| SILBERSCHNUR VERLAG

Turid Müller

VERDECKTER NARZISSMUS in Beziehungen



Die subtile Form toxischen
Verhaltens erkennen und sich von
emotionalem Missbrauch befreien

kailash

Katja Demming

RAUS AUS DER NARZISSTISCHEN BEZIEHUNG

Wie es dir gelingt,
dich aus deiner emotionalen
Abhängigkeit zu befreien

Toxische
Beziehungen
mit dem
5-Schritte-Programm
beenden

humboldt

TOXISCHE BEZIEHUNGEN NARZISSMUS

ERKENNEN UND ENTFLIEHEN

Lerne, wie Du eine toxische
Beziehung zur eigenen Familie
erkenntst und richtig handelst!

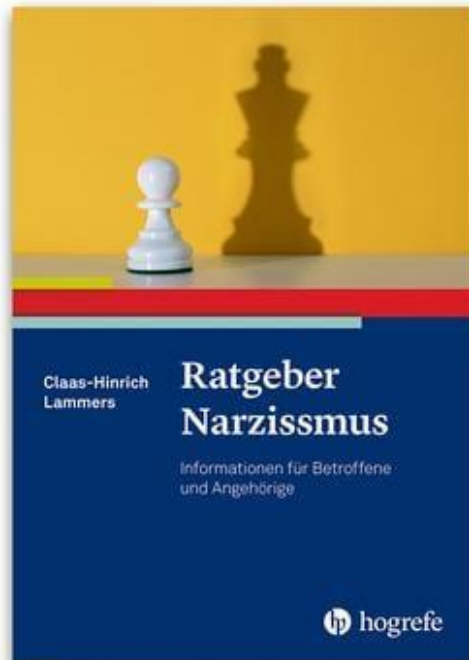
Schlage
den Narzissten
mit seinen eigenen
Waffen!

Susan
Soliman

Zusammenfassung

- Narzissmus ist ein komplexes Phänomen mit unterschiedlichen Ausprägungsformen (grandios narzisstisch und vulnerabel narzisstisch).
- Narzissmus befindet sich auf einem Kontinuum zwischen leichter narzisstischer Psychopathologie bis hin zur schweren antisozialen Persönlichkeitsstörung.
- Emotional abhängige Personen leiden besonders unter narzisstischen Personen.
- Ein dialektischer Umgang mit Verständnis und Grenzen kann hilfreich sein.
- Trennung kann bei schwerer narzisstischer Pathologie eine Lösung sein.

... zum Nachlesen



Vielen Dank!

Prof. Dr. med. Marc Walter
Klinikleiter und Chefarzt
Psychiatrische Dienste Aargau AG (PDAG)
marc.walter@pdag.ch