



Narzissmus

Schwerpunkt: die narzisstische Mutter

Diplomarbeit

eingereicht von

Janine Williams



"[Dieses Foto](#)" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß

Dipl. Psychosoziale Beratung/ Lebens und Sozialberatung

PSB Götzis 2023_WS

Abstract

In meiner Diplomarbeit über Narzissmus möchte ich den Lesern einen Einblick geben, was genau Narzissmus bedeutet, auch wie eine narzisstische Mutter sein kann und sich verhält. Ich werde viele Beispiele einbringen, die zum Teil aus persönlicher Erfahrung sprechen, genauso aber theoretische Beispiele sein können. Welche Beispiele genau mich persönlich betreffen, werde ich nicht extra erläutern.

Ich werde Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie sich schützen und verhalten können, gegenüber, narzisstischer Personen. Ich werde viele offene Fragen beantworten, und Sie werden am Ende den Sinn dahinter verstehen.

Meine Diplomarbeit ist komplett auf der Logotherapie aufgebaut von Viktor Frankl. Auf die Logotherapie werde ich selbstverständlich noch sehr genau eingehen und erklären was genau sie ist und wie sie funktioniert.

Mein Ziel meiner Arbeit ist es, Narzissten zu verstehen und die Schuld nicht bei sich selber sucht.

„Wenn wir nicht länger in der Lage sind, eine Situation zu ändern, sind wir gefordert, uns selbst zu ändern.“

-Viktor Frankl 1905-1997-

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Inhaltsverzeichnis	II-III
1 Einleitung.....	4
1.1 Problemdarstellung.....	4
1.2 Persönliche Motivation.....	4
1.3 Ziel der Arbeit	4-5
2 Viktor Frankl - Logotherapie und Existenzanalyse.....	6
2.1 Wer war Viktor Frankl	6
2.2 Was ist Logotherapie überhaupt?.....	6
2.3 Was bedeutet denn Existenzanalyse?	7
3 Erklärung von Narzissmus	9
4 Die narzisstische Mutter	13
5 Wie die Logotherapie und Existenzanalyse mit Narzissmus umgehen kann	17
6 Wie gehe ich mit einer narzisstischen Mutter um in der Logotherapie?	20
6.1 Sinnfindung im Umgang mit der Mutter	21
6.2 Die Freiheit und Verantwortung zur Selbstbestimmung.....	22
6.3 Grenzen setzen und Selbstachtung bewahren	22
6.4 Vergebung als innerer Akt	23
6.5 Den Lebenssinn in der eigenen Autonomie finden	23
6.6 Die "letzte Freiheit" im Umgang mit der Mutter	24
7 Einstellungswerte nach Viktor Frankl.....	25
8 Narzissmus ganzheitlich betrachtet in der Logotherapie und Existenzanalyse.....	26
9 Selbsttest: Ist meine Mutter eine Narzisstin?.....	28
Literaturverzeichnis.....	30
Gendererklärung.....	31
Eidesstattliche Versicherung.....	32

Mein persönlicher Sinn im Leben und meine Werte:

„Die Spielregeln des Lebens verlangen von uns nicht, dass wir um jeden Preis siegen, wohl aber, dass wir den Kampf niemals aufgeben.“

Viktor E. Frankl



Das Allervernünftigste ist es, nicht allzu vernünftig sein zu wollen.

Viktor E. Frankl

Einleitung

1.1 Warum ich dieses Thema gewählt habe

Mein persönliches Interesse und auch meine persönliche Erfahrung, hat mich motiviert meine Diplomarbeit über Narzissmus zu schreiben, und im speziellen über narzisstisch veranlagte Mütter.

Es ist ein Thema, das mich nicht nur fachlich, sondern vor allem emotional betrifft.

Ich liebe meine Mutter und habe sie immer geliebt, aber verstanden habe ich ihr Verhalten oft nicht und habe die Schuld immer bei mir gesucht. Ich möchte aufklären, und Betroffene helfen, zu verstehen, wie man sich schützen kann, ohne die Beziehung aufzugeben oder den Kontakt abubrechen.

1.2 Persönliche Motivation

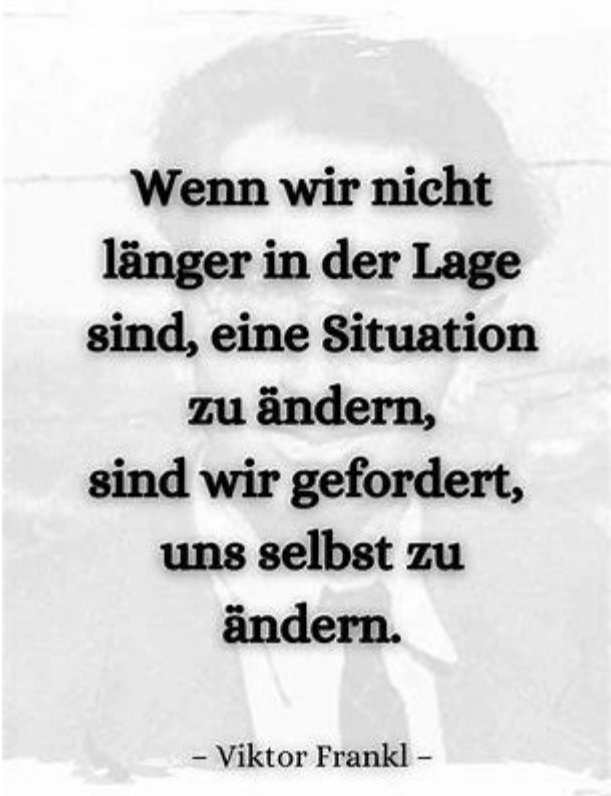
Ich durfte lernen, mit dem Thema und mit meiner Mutter umzugehen und zu verstehen. Ich wollte einen Weg finden, um mich nicht mehr verletzt oder angegriffen zu fühlen, meine Energie nicht mehr nur auf dieses Thema zu investieren, und mich nicht immer schuldig fühlen, wenn ich in der Nähe von meiner Mutter war. Keinen so großen Leistungsdruck zu verspüren, immer das Gefühl zu haben, nicht genug zu sein, und nicht genug geleistet zu haben oder mich immer angegriffen fühlen. Der ständige Drang, mich beweisen zu müssen, und das Gefühl, stets zu wenig zu sein, haben mich viele Jahre belastet. Diese Arbeit war mein Versuch, mich von diesen inneren Spannungen zu befreien. Ich möchte eine Leichtigkeit spüren, wenn ich Zeit mit meiner Mutter verbringe, und nicht ständig eine Last auf meinen Schultern spüren.

1.3 Ziel der Arbeit

Ich möchte Menschen unterstützen, bestärken, zu ermutigen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden: Menschen, die im Kontakt mit narzisstischen Persönlichkeiten oft verunsichert, abgewertet oder emotional manipuliert wurden. Außerdem ist es für mich persönlich wie eine Therapie, mich

mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Für mich stellt diese Arbeit zugleich einen bedeutsamen Schritt in meiner eigenen Entwicklung dar. Ich kann meine Vergangenheit verarbeiten und familiäre Erfahrungen neu verstehen und mich selbst in einem anderen Licht sehen. Sie ist Teil eines Prozesses der Heilung und Selbstreflexion. Ich habe erkannt, dass ich das Verhalten meiner Mutter nicht ändern kann – wohl aber meine eigene Einstellung dazu. In dieser Erkenntnis liegt große Kraft. Ich habe mehr Selbstbewusstsein, mehr Stärke und gelernt an mich zu glauben. Ich bin auf dem richtigen Weg und diese Arbeit soll Mut machen: Mut, sich selbst ernst zu nehmen, sich abzugrenzen und möchte auch anderen zeigen, dass es möglich ist, ein friedliches Miteinander mit meiner Mutter ohne sich selbst zu verleugnen und auch den Mut haben Grenzen aufzuzeigen und sich nicht unterkriegen lassen.

Sich befreien vom „Opfer da sein“.



**Wenn wir nicht
länger in der Lage
sind, eine Situation
zu ändern,
sind wir gefordert,
uns selbst zu
ändern.**

– Viktor Frankl –

2 Viktor Frankl - Logotherapie und Existenzanalyse

2.1 Wer war Viktor Frankl

Viktor Emil Frankl (* 26. März 1905 in Wien, Österreich-Ungarn; † 2. September 1997 in Wien, Österreich) war ein österreichischer Neurologe und Psychiater. Er begründete die Logotherapie und Existenzanalyse, die vielfach auch als die „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet wird. Eines seiner bekanntesten Werke ist das im Jahr 1946 erschienene Buch ... trotzdem Ja zum Leben sagen, in dem Frankl seine Erlebnisse und Erfahrungen in vier verschiedenen Konzentrationslagern, darunter Auschwitz, während des Zweiten Weltkriegs schildert.

2.2 Was ist Logotherapie überhaupt?

Viktor Frankl schuf die Logotherapie und ein dazugehöriges Konzept des menschlichen Daseins, das er „Existenzanalyse“ nannte. Die Logotherapie beruht auf Frankls Überzeugung, dass der Mensch nach einem Sinn im Leben strebt und dass er krank wird, wenn er keinen Sinn in seinem Leben sieht. Die Existenzanalyse Frankls hebt entsprechend, die Bedeutung des Geistigen hervor: Zur menschlichen Existenz gehöre nicht nur der Leib und die Seele (das Psychische), sondern unbedingt auch die geistige Dimension (1siehe Dimensionalontologie). Frankls neuer Ansatz wird mit Blick auf Sigmund Freud und Alfred Adler, die ebenfalls in Wien wirkten, als „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet.

Zwei wesentliche Begriffe in Frankls Therapiekonzept sind Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung. Ersteres meint den hohen ethischen Wert der Hingabe an eine Aufgabe oder Person, letzteres das humorvolle Absehen von sich selbst. Frankls Begriff der Selbsttranszendenz wurde von Robert Cloninger rezipiert, der

Selbsttranszendenz (2) zu den drei wesentlichen „Dimensionen des Charakters“ zählt.

Zwei von der Selbstdistanzierung abgeleitete, sehr nützliche Techniken zum Umgang mit körperlichen Symptomen sind die paradoxe Intention und die Dereflexion (3). Mit beiden Techniken wird verhindert, dass sich eine sekundäre psychische Affizierung auf die primäre somatische aufsetzt.

- (1) Dimensionalontologie: untersucht, wie verschiedene Ebenen oder Dimensionen (z. B. physisch, psychisch, sozial, geistig) das Sein strukturieren und bedingen. Sie geht davon aus, dass Wirklichkeit nicht eindimensional ist, sondern aus mehreren, miteinander verwobenen Seinsweisen besteht – jede mit ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit.
- (2) Selbsttranszendenz: bedeutet, über sich selbst hinauszuwachsen, indem man sich auf etwas Größeres ausrichtet. Sich selbst überschreiten, indem man Sinn außerhalb des eigenen Ichs sucht – z. B. in Werten, Aufgaben oder Beziehungen.
- (3) Dereflexion: Aufhören, sich ständig selbst zu beobachten, und die Aufmerksamkeit auf etwas außerhalb richten.

2.3 Was bedeutet Existenzanalyse?

In der Existenzanalyse geht es darum, die Klienten darin zu unterstützen, ein Leben zu führen, das ihrem eigenen Wesen entspricht. Wir fördern Klienten darin, sich nicht als Opfer ihrer Umstände zu fühlen, sondern ihr Leben mit Entschiedenheit zu gestalten. Die Existenzanalyse regt zum Dialog mit sich selbst und mit der Welt, in der die Person steht, an. Dabei tauchen Lebensfragen auf, die nach einer authentischen Antwort verlangen:

- Wo bin ich sicher?
- Was macht mich lebendig?
- Wer bin ich?
- Wodurch wird mein Leben sinnvoll?

Die Wurzeln der Existenzanalyse liegen in der Logotherapie, die als 3. Wiener Schule vom Psychologen und Psychiater Viktor E. Frankl begründet wurde.

Ausgehend davon hat der Arzt und Psychotherapeut Alfried Längle den Ansatz aufgebaut und erheblich erweitert (u.a. existenzielle Motivationstheorie, Methodik der Personalen Existenzanalyse existenzielle Diagnostik und Behandlungskonzepte, phänomenologische Gesprächsführung).

Die heutige Definition von Existenzanalyse lautet folgendermaßen: Existenzanalyse ist eine phänomenologisch-personale Psychotherapie mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig-emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst und mit ihrer Welt zu verhelfen.

3 Erklärung von Narzissmus

Narzissmus bezeichnet ein Persönlichkeitsmerkmal oder eine Persönlichkeitsstörung, bei der eine Person ein übertriebenes Bedürfnis nach Bewunderung und Bestätigung hat und gleichzeitig wenig Empathie für andere zeigt. Der Begriff kommt ursprünglich aus der griechischen Mythologie, in der Narziss sich in sein eigenes Spiegelbild verliebte.

Wenn Menschen sich sehr selbstverliebt präsentieren und Fehler immer bei anderen anstatt bei sich selbst suchen, fällt schnell der Begriff "Narzissmus". Aber was ist ein Narzisst?

Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeit haben ein extremes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Bewunderung. Oft stechen sie durch Arroganz und Selbstidealisierung heraus. Kritik ertragen sie nicht, und Misserfolg kann sie in schwere Krisen stürzen. Narzisstische Personen haben jedoch Schwierigkeiten, sich in andere Menschen hineinzusetzen, und verhalten sich anderen gegenüber oft herablassend. Der Umgang mit Narzissten ist daher sehr herausfordernd.

Immer wieder gibt es Diskussionen darüber, ob unsere Gesellschaft zunehmend narzisstischer wird. Sind die Menschen nur noch auf ihren Erfolg und eine perfekte Selbstdarstellung fokussiert? Eine eindeutige Antwort darauf gibt es nicht. Der Narzissmus ist allerdings ein Phänomen, das Menschen schon lange beschäftigt. Schon in der griechischen Mythologie findet man Narziss - einen Jüngling, der sich in sein eigenes Spiegelbild verliebt und die Liebe aller anderen zurückweist.

Unterschied zwischen Narzissmus und narzisstischer Persönlichkeitsstörung
Wichtig ist es, zwischen Narzissmus und einer echten narzisstischen Persönlichkeitsstörung zu unterscheiden. Narzissten sind oft sehr ehrgeizig. Sie sind daher auch in Führungspositionen wiederzufinden und können ein sehr erfolgreiches Leben führen. Wenn der Narzissmus jedoch stark ausgeprägt ist und für den Betroffenen und seine Umwelt zu Leid führt, wird der Narzissmus krankhaft (pathologischer Narzissmus). Der Übergang von der

Persönlichkeitseigenschaft zur Störung ist fließend. In der Gesellschaft wird zwar viel über Narzissmus diskutiert, die Narzisstische Persönlichkeitsstörung ist jedoch noch wenig erforscht.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS)

Wenn diese Merkmale dauerhaft und in extremem Ausmaß auftreten und das Leben des Betroffenen erheblich beeinträchtigen – sowohl in persönlichen Beziehungen als auch im beruflichen oder sozialen Kontext – spricht man von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Menschen mit NPS haben oft Schwierigkeiten, stabile Beziehungen zu führen, da ihre Bedürfnisse und ihr Verhalten anderen gegenüber sehr einseitig und wenig empathisch sind.

Ein paar zusätzliche Merkmale dieser Störung (laut dem DSM-5, dem Diagnosemanual der Psychiatrie) sind:

- Übermäßiges Streben nach Erfolg und Macht.
- Ständige Fantasien über unendlichen Erfolg, Schönheit oder ideale Liebe.
- Glaube, dass sie „einzigartig“ sind und nur von gleichwertig „besonderen“ Personen verstanden werden können.
- Überzogene Reaktionen auf Kritik oder Niederlagen (z. B. Wutausbrüche oder Rückzug).

Merkmale von Narzissmus:

Grandioses Selbstbild: Narzissten glauben, dass sie außergewöhnlich sind und nur mit anderen „besonders“ erfolgreichen oder bedeutenden Menschen in Kontakt treten sollten. Sie neigen dazu, ihre eigenen Fähigkeiten und Leistungen zu überschätzen und erwarten, dass andere sie genauso sehen.

Bedürfnis nach Bewunderung und Bestätigung: Narzissten suchen ständig nach Bestätigung und Aufmerksamkeit. Sie erwarten, dass andere ihre Überlegenheit anerkennen, und sie fühlen sich leicht verletzt, wenn sie diese Bestätigung nicht bekommen. Komplimente sind für sie besonders wichtig und können auch übertrieben oder unrealistisch wirken.

Mangel an Empathie: Ein zentrales Merkmal von Narzissmus ist die Unfähigkeit,

sich in die Gefühle anderer Menschen hineinzusetzen. Narzissten haben oft wenig Verständnis oder Interesse an den Bedürfnissen oder Gefühlen der Menschen um sie herum. Sie können als kalt oder gleichgültig wahrgenommen werden, wenn es um das Wohlergehen anderer geht.

Exploitativer Umgang mit anderen: Narzissten neigen dazu, Beziehungen eher instrumental zu sehen – das heißt, sie nutzen andere Menschen oft aus, um ihre eigenen Ziele zu erreichen. Sie sind in der Regel wenig interessiert an gegenseitigen, gleichwertigen Beziehungen, sondern wollen, dass andere sie unterstützen, bestätigen oder zu ihrem Vorteil dienen.

Arroganz und Überheblichkeit: Narzissten haben oft eine überhebliche Haltung und neigen dazu, sich selbst als überlegen und anderen als minderwertig zu sehen. Dies äußert sich in herablassendem Verhalten oder in der Tendenz, andere zu entwerten oder abzuwerten.

Mangelnde Selbstkritik: Ein Narzisst neigt dazu, seine eigenen Fehler oder Schwächen zu ignorieren oder abzulehnen. Kritik wird oft als Angriff auf das Selbstbild verstanden, was zu Abwehrhaltungen oder zu einer Reaktion in Form von Wut oder Aggression führen kann.

Narzissmus vs. Selbstbewusstsein

Es ist wichtig zu betonen, dass Narzissmus nicht einfach ein starkes Selbstbewusstsein oder Selbstwertgefühl ist. Narzissten haben ein übersteigertes und fragiles Selbstbild, das stark von äußerer Bestätigung abhängt. Selbstbewusste Menschen hingegen sind in der Regel stabiler in ihrem Selbstwert und benötigen nicht konstant Bestätigung oder Bewunderung von außen.

Der „Kreis“ des Narzissmus

Ein narzisstischer Mensch kann einen Teufelskreis erschaffen: Sie suchen ständig nach Bewunderung und Bestätigung, die ihnen jedoch nicht wirklich helfen, weil sie innere Unsicherheiten haben, die sie nicht anerkennen können. Dies führt zu einem ständigen Streben nach Anerkennung, das nie wirklich erfüllt wird.

Behandlung von Narzissmus

Narzissmus kann schwierig zu behandeln sein, besonders wenn jemand keine Einsicht in sein Verhalten hat. Doch es ist möglich, mit Psychotherapie daran zu arbeiten, insbesondere mit tiefenpsychologischer oder kognitiver Verhaltenstherapie. Ziel der Therapie ist es, das Selbstbild zu hinterfragen, Empathie zu entwickeln und realistischere, gesündere Beziehungen zu anderen aufzubauen.

4 Die narzisstische Mutter

Eine narzisstische Mutter stellt ein besonders herausforderndes und belastendes Verhältnis dar, sowohl für das Kind als auch für die ganze Familie. In einer solchen Beziehung sind die Grundmerkmale des Narzissmus – wie das Bedürfnis nach Bewunderung, das Fehlen von Empathie und die Instrumentalisierung anderer – auf die Mutter-Kind-Beziehung angewendet.

Merkmale einer narzisstischen Mutter

Alles was sie tut ist bestreitbar. Es gibt immer eine einfache Ausrede oder Erklärung. Sie sagen selten direkt, dass sie denkt, du seist nicht gut genug. Jedes Mal, wenn du ihr von einem Erfolgserlebnis erzählst, hält sie dir stattdessen etwas entgegen, was dein Geschwister (in meinem Fall bin ich ein Einzelkind) noch besser gemacht hat oder sie ignoriert dich ganz einfach oder hört dir zwar zu, sagt aber nichts dazu. Dann, nach kurzer Zeit tut sie was Gemeines und gibt dir zu verstehen, dass du nicht größenwahnsinnig werden solltest.

Sie wird sorgsam darauf achten, genug Zeit verstreichen zu lassen, um Ursache (deine Freude über deine Leistung) und Auswirkung (ihre Weigerung, dir ihr Auto zu leihen um zur Preisverleihung zu fahren) zu trennen, so dass jemand, der ihren Missbrauch nicht durchlebt hat, niemals an eine Verbindung glauben könnte.

Übermäßige Kontrolle und Manipulation: Eine narzisstische Mutter sieht ihre Kinder oft als Erweiterung ihres eigenen Selbst, nicht als eigenständige Individuen. Sie erwartet, dass das Kind ihre Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen erfüllt, und versucht häufig, das Kind zu kontrollieren, um ihren eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Manipulation kann auf subtile Weise erfolgen, zum Beispiel durch Schuldzuweisungen oder durch das Spiel mit den Emotionen des Kindes.

Viele ihrer Herabsetzungen geschehen ganz einfach durch Vergleiche. Sie erzählt davon, wie wundervoll jemand anders ist, oder auch wie toll sie selber in der Vergangenheit alles gemeistert hat, und wesentlich mehr wie du selber. Der Vergleich bleibt dir überlassen. Sie verdirbt dir deine Freude an etwas, indem sie dir ganz einfach in einer ärgerlichen, eifersüchtigen Stimme gratuliert, die ausdrückt, wie unglücklich sie ist – für sie vollkommen abstreitbar. Deine eigene Leistung wird klein gemacht, belächelt und/oder sogar als selbstverständlich

hingegenommen, wie es ist nichts außergewöhnliches.

Sie überschreitet deine Grenzen. Du fühlst dich wie eine Erweiterung von ihr. Dein Eigentum wird ohne dein Einverständnis weggegeben, manchmal direkt vor deinen Augen. Deine Zeit wird ohne Absprache eingeteilt und Meinungen, die angeblich deine sind, für dich zum Ausdruck gebracht.

(z.B. Wenn du im Urlaub bist, und sie auf deine Wohnung aufpasst, räumt sie selbstverständlich deine komplette Küche um, mit der Begründung, dass es jetzt viel mehr Sinn macht und alles einfacher zu erreichen ist. Die Gewürze sind auf der komplett anderen Seite wie vorher. Deine Dekorationssachen werden entweder entfernt oder anders angeordnet wie es für deine Mutter besser passt, weil du selber keine Ahnung hast was Stil bedeutet....)

Sie möchte über deine Gefühle Bescheid wissen, besonders über schmerzhaftes und sucht ständig nach negativen Informationen, die sie gegen dich verwenden kann. Sie tut häufig Dinge gegen deinen ausdrücklichen Wunsch. All das, ohne das sie sich Gedanken macht oder in Verlegenheit gebracht zu sein scheint.

Narzisstische Mütter neigen dazu, ihre Kinder in bestimmten Momenten zu idealisieren, vor allem, wenn sie das Kind als Quelle der Bestätigung und Bewunderung sehen. Sie können das Kind überhöhen und es mit Erwartungen belasten, die nicht gesund oder realistisch sind. Sobald das Kind jedoch nicht mehr den hohen Standards entspricht oder sich von der Mutter abgrenzt, wird es schnell entwertet. Dies führt zu einem ständigen emotionalen Auf und Ab für das Kind.

Eine narzisstische Mutter interessiert sich selten wirklich für die Gefühle oder Bedürfnisse ihres Kindes. Statt Trost oder Anteilnahme zu zeigen, wenn es dem Kind schlecht geht, lenkt sie das Gespräch schnell zurück auf sich selbst oder reagiert mit Unverständnis. Das Kind wird nicht als eigenständiger Mensch gesehen, sondern als Mittel zum Zweck – eine Art Projekt, das ihrem Selbstbild nützen soll. Gelingt es dem Kind, sich anzupassen und die Rolle zu erfüllen, die sie erwartet, wird es als "gut" empfunden. Weicht es jedoch ab, wird es kalt abgewertet oder ignoriert.

Früh lernt das Kind, dass seine eigenen Bedürfnisse nicht willkommen sind. Statt

sich frei entfalten zu dürfen, muss es vorsichtig sein – immer bemüht, die Mutter nicht zu enttäuschen oder in ihrer Stimmung zu stören. Diese Anpassung kostet Kraft und führt dazu, dass das Kind seine eigenen Grenzen, Wünsche und sogar Identität unterdrückt.

Sobald das Kind sich aber zu sehr entfaltet, eigene Wege geht oder sich abzugrenzen beginnt, kippt die Stimmung abrupt. Was eben noch gelobt wurde, wird nun infrage gestellt oder ins Lächerliche gezogen. Aus Bewunderung wird Kritik, aus Zuneigung wird Schweigen oder Feindseligkeit. Das emotionale Auf und Ab ist für das Kind kaum auszuhalten und führt zu einem ständigen inneren Alarmzustand: Was darf ich sagen? Was darf ich fühlen? Bin ich überhaupt in Ordnung?

Vor allem dann, wenn das Kind in Bereichen aufblüht, in denen sich die Mutter selbst unsicher fühlt oder einst gescheitert ist, reagiert sie mit Eifersucht. Statt stolz zu sein, fühlt sie sich bedroht. Für das Kind bedeutet das einen inneren Konflikt: Einerseits ist da Freude über das eigene Können, andererseits Angst vor der Reaktion der Mutter. Diese Dynamik vergiftet den Moment der Selbstbestätigung – und lässt Erfolg oft einsam und beschämt wirken.

Da narzisstische Mütter ihre Kinder oft abwerten, wenn diese nicht ihren Erwartungen entsprechen, entwickeln die Kinder oft eine tief verwurzelte Angst vor Kritik und Ablehnung. Dies kann zu Perfektionismus, Selbstzweifeln und einem ständigen Streben nach äußerer Bestätigung führen.

Kinder, die mit narzisstischen Müttern aufwachsen, erleben häufig emotionale Turbulenzen, da ihre Gefühle oft entwertet oder ignoriert werden. Dies kann zu Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation führen, wie zum Beispiel plötzlichen Wutausbrüchen, Ängsten oder Depressionen.

Wie können Kinder von narzisstischen Müttern mit diesen Herausforderungen umgehen?

Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz: Ein wichtiger Schritt ist, das eigene Selbstwertgefühl unabhängig von der Mutter und ihrer Bestätigung zu entwickeln. Dies kann durch Therapie, Selbsthilfegruppen oder unterstützende Beziehungen

geschehen.

Grenzen setzen: Kinder, die erwachsen werden, müssen lernen, klare Grenzen zu setzen und sich von den manipulativen und ausbeuterischen Verhaltensweisen der Mutter zu distanzieren.

WIE WIRD EIN MENSCH EIN NARZISST?

Ein Mensch wird Narzisst durch eine Kombination aus genetischen und psychosozialen Faktoren. Die Kindheit spielt eine entscheidende Rolle, da Erfahrungen wie übermäßige Verwöhnung oder Vernachlässigung zu einem gestörten Selbstwertgefühl führen können. Zudem können gesellschaftliche Einflüsse und familiäre Dynamiken das narzisstische Verhalten verstärken.

(www.focus.de)

Therapie und Unterstützung: Professionelle Hilfe in Form von Psychotherapie (z.B. kognitive Verhaltenstherapie oder Traumatherapie) kann helfen, die Folgen einer narzisstischen Mutter zu bewältigen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Akzeptanz der Mutter als solche: Es ist oft wichtig, die Mutter in ihrer narzisstischen Natur zu akzeptieren, ohne zu versuchen, sie zu ändern. Das bedeutet nicht, das Verhalten zu entschuldigen, aber es hilft, Enttäuschungen zu verringern, indem man die Mutter als Person mit ihren eigenen Problemen erkennt.

Fazit:

Das Leben mit einer narzisstischen Mutter kann tiefgehende und langanhaltende Auswirkungen auf die emotionale Entwicklung eines Kindes haben. Aber mit der richtigen Unterstützung und Therapie können Betroffene lernen, gesunde Grenzen zu setzen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und gesunde, respektvolle Beziehungen zu führen.

Zum Beispiel könnte der Umgang mit einer narzisstischen Mutter dir helfen, dich selbst besser zu erkennen und zu lernen, wie du gesunde Grenzen setzt und dein eigenes Leben gestaltest, ohne ständig den Bestätigungsbedürfnissen einer anderen Person zu erliegen.

5 Wie die Logotherapie und Existenzanalyse mit Narzissmus umgehen kann

Die von Viktor Frankl entwickelte Logotherapie ist eine existenzielle Psychotherapie, die sich darauf konzentriert, den Sinn des Lebens zu finden und zu leben – auch in schwierigen oder leidvollen Situationen. Sie basiert auf der Idee, dass der Mensch trotz äußerer Umstände die Freiheit hat, eine innere Haltung zu wählen und Sinn zu entdecken, selbst in herausfordernden Lebensbereichen.

Im Umgang mit Narzissmus liegt der Schwerpunkt nicht auf einer direkten „Heilung“, sondern auf der Reflexion und Transformation der eigenen Haltung gegenüber dieser Dynamik. Dies kann hilfreich sein, wenn Beziehungen zu narzisstischen Personen bestehen – sei es in der Familie, in Partnerschaften oder am Arbeitsplatz.

Ein zentraler Aspekt der Logotherapie ist das Konzept von Freiheit und Verantwortung. Auch in belastenden Situationen bleibt die Wahlmöglichkeit, wie auf äußere Umstände reagiert wird. Das bedeutet, sich nicht von manipulativen oder abwertenden Verhaltensweisen kontrollieren zu lassen, sondern Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Dazu gehört auch, Grenzen zu setzen und gegebenenfalls Beziehungen zu distanzieren oder zu beenden. Verantwortung bedeutet, das eigene Leben aktiv zu gestalten, anstatt die Macht über Entscheidungen und Emotionen an andere Menschen abzugeben.

Darüber hinaus betont die Logotherapie die Bedeutung existenzieller Entscheidungen. Diese sollen im Einklang mit dem persönlichen Lebenssinn und den eigenen Werten stehen. Auch im Kontakt mit narzisstischen Menschen bleibt die Möglichkeit, bewusst zu entscheiden, welchen Raum man ihnen im Leben einräumt, und dabei authentisch zu bleiben, ohne sich selbst zu verleugnen.

Ein weiterer Aspekt ist die Vergebung als innerer Akt. Sie dient nicht dazu, das Verhalten des anderen zu entschuldigen, sondern inneren Frieden zu finden. Das Festhalten an Groll oder an der Erwartung, dass die narzisstische Person sich ändern sollte, führt zu anhaltendem inneren Konflikt. Vergebung bedeutet in diesem Zusammenhang, die emotionale Bindung an diese Erwartung zu lösen und die eigene Energie nicht länger auf die Veränderung anderer zu richten.

Zentral ist in der Logotherapie auch das Konzept des „Sinns im Leiden“. Beziehungen mit narzisstischen Personen können erhebliches Leid verursachen. Dieses Leid wird nicht als bloße Last verstanden, sondern als Möglichkeit, den eigenen Lebenssinn zu vertiefen. Es kann zur Entwicklung von innerer Stärke, klareren Werten und gesunden Grenzen führen.

Schließlich beschreibt Frankl die „letzte Freiheit“ des Menschen: die Freiheit, die innere Haltung zu äußeren Umständen zu wählen. Auch im Kontakt mit narzisstischen Personen bleibt die Möglichkeit, eine Haltung einzunehmen, die nicht von deren Verhalten bestimmt wird, sondern auf eigenen Werten und Zielen basiert.

In der Logotherapie und in der Existenzanalyse geht es darum, Sinn zu finden – auch im Umgang mit schwierigen oder toxischen Beziehungen. Im Kontakt mit narzisstischen Persönlichkeiten besteht die Möglichkeit, sich auf innere Freiheit und Verantwortung zu besinnen, die für Wohlbefinden und persönliche Entwicklung notwendig sind. Die Entscheidung, wie auf das Verhalten des Gegenübers reagiert wird, liegt stets beim Einzelnen und ermöglicht ein Leben im Einklang mit den eigenen Werten und Zielen.



Die Logotherapie unterstützt dabei, das Leben als sinnvoll zu erfahren, selbst im Umgang mit herausfordernden zwischenmenschlichen Dynamiken – auch im Kontext von Narzissmus.

6 Wie gehe ich mit einer narzisstischen Mutter um in der Logotherapie?

Der Umgang mit einer narzisstischen Mutter in der Logotherapie erfordert eine tiefgehende Auseinandersetzung mit den eigenen Werten, der inneren Freiheit und dem Lebenssinn, der auch in schwierigen und belastenden Beziehungen zu finden ist. In der Logotherapie, die von Viktor Frankl entwickelt wurde, geht es vor allem darum, trotz aller äußeren Umstände einen persönlichen Sinn zu finden und sich selbst treu zu bleiben. Der Umgang mit einer narzisstischen Mutter kann als besonders herausfordernd erlebt werden, aber es gibt Wege, diesen Umgang mit einer existenziellen Perspektive zu gestalten.

Hier sind einige zentrale Aspekte, wie du mit einer narzisstischen Mutter unter der Perspektive der Logotherapie umgehen kannst:

6.1 Sinnfindung im Umgang mit der Mutter

In der Logotherapie steht die Sinnsuche im Mittelpunkt. Du kannst dich fragen, was der Umgang mit deiner narzisstischen Mutter für dich persönlich bedeuten kann. In einer so schwierigen Beziehung gibt es oft die Möglichkeit, einen tieferen Sinn zu finden, z. B. durch die Entwicklung von innerer Stärke, Selbstbestimmung und Klarheit über deine eigenen Werte.

Fragen zur Reflexion:

„Was kann ich aus dieser Beziehung lernen? Welche Erkenntnisse helfen mir, mich selbst besser zu verstehen?“

„Wie kann ich in dieser Beziehung authentisch bleiben und trotzdem meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahren?“

Die Logotherapie lehrt, dass wir in jeder Situation, auch in schwierigen, die Möglichkeit haben, eine Haltung zu entwickeln und zu entscheiden, wie wir auf die Herausforderungen reagieren.

6.2 Die Freiheit und Verantwortung zur Selbstbestimmung

Ein wichtiger Grundsatz der Logotherapie ist die Freiheit des Menschen, zu wählen, wie er auf äußere Umstände reagiert. Dies bedeutet, dass du auch im Umgang mit deiner narzisstischen Mutter eine Wahl hast – du kannst entscheiden, wie du dich innerlich von ihren manipulativen, abwertenden oder kontrollierenden Verhaltensweisen beeinflussen lässt.

Du bist nicht Opfer der Umstände, sondern hast die Verantwortung, wie du auf das Verhalten deiner Mutter reagierst. Dies könnte konkret heißen, dass du dich für deine eigenen Werte und Bedürfnisse entscheidest, auch wenn deine Mutter dies nicht versteht oder akzeptiert.

Fragen zur Reflexion:

„Wie kann ich trotz der narzisstischen Dynamik eine gesunde Beziehung zu mir selbst aufrechterhalten?“

„Was sind meine persönlichen Grenzen, die ich in dieser Beziehung aufrechterhalten möchte?“

6.3 Grenzen setzen und Selbstachtung bewahren

In der Logotherapie geht es darum, in der eigenen Existenz Verantwortung zu übernehmen und für sich selbst zu sorgen. Eine narzisstische Mutter kann das Bedürfnis haben, ihre Kinder zu manipulieren oder zu kontrollieren, was oft zu einem Verlust der eigenen Autonomie führt. Hier hilft es, klare und gesunde Grenzen zu setzen, was ein zentraler Aspekt der Logotherapie ist.

Indem du erkennst, dass du in der Beziehung zu deiner Mutter nicht ihre emotionalen Bedürfnisse erfüllen musst, sondern dass es deine Verantwortung ist, für dein eigenes Wohl zu sorgen, kannst du beginnen, dich selbst zu respektieren und deine Grenzen zu verteidigen.

Fragen zur Reflexion:

„Was brauche ich, um in dieser Beziehung gesund zu bleiben?“

„Wie kann ich meine Grenzen respektvoll setzen, ohne mich selbst zu verleugnen?“

6.4 Vergebung als innerer Akt

Die Vergebung ist in der Logotherapie ein wichtiger Schritt, um inneren Frieden zu finden – nicht für die narzisstische Mutter, sondern für dich selbst. Wenn du mit einer narzisstischen Mutter zu tun hast, wird es oft wichtig, zu lernen, die Mutter als das zu akzeptieren, was sie ist, ohne zu erwarten, dass sie sich ändert. Vergebung in der Logotherapie bedeutet, dass du die Verantwortung für dein eigenes Wohlbefinden übernimmst, anstatt an Groll oder Enttäuschung festzuhalten.

Vergebung bedeutet nicht, das schädliche Verhalten deiner Mutter zu entschuldigen oder weiterhin in einer toxischen Beziehung zu bleiben, sondern es geht darum, dich von der emotionalen Belastung der Vergangenheit zu befreien und die Kontrolle über deine eigene innere Haltung zurückzugewinnen.

Fragen zur Reflexion:

„Was muss ich loslassen, um innerlich frei zu sein?“

„Wie kann ich meine eigene innere Ruhe bewahren, ohne die Verantwortung für das Verhalten meiner Mutter zu übernehmen?“

6.5 Den Lebenssinn in der eigenen Autonomie finden

In der Logotherapie ist das Streben nach einem sinnvollen Leben entscheidend. Dies bedeutet, dass du trotz der Herausforderungen in der Beziehung zu deiner narzisstischen Mutter deinen eigenen Lebenssinn und deine eigenen Ziele erkennen und verfolgen kannst. Deine Lebensaufgabe oder dein Ziel muss nicht in der Bestätigung durch deine Mutter bestehen, sondern in deinem eigenen Wachstum, deiner Selbstverwirklichung und deinem Engagement für Dinge, die dir wichtig sind.

Es kann ein bedeutungsvoller Schritt sein, zu verstehen, dass dein Lebenssinn nicht von der Zustimmung oder Anerkennung deiner Mutter abhängt, sondern von deiner Fähigkeit, authentisch zu leben, deine eigenen Werte zu leben und deinen inneren Frieden zu finden.

Fragen zur Reflexion:

„Was gibt meinem Leben Sinn und Erfüllung, unabhängig von meiner Mutter?“

„Wie kann ich meinem Leben inmitten dieser schwierigen Beziehung einen positiven und authentischen Verlauf geben?“

6.6 Die „letzte Freiheit“ im Umgang mit der Mutter

Die Logotherapie betont die Idee der „letzten Freiheit“ – die Freiheit, die Haltung zu den äußeren Umständen zu wählen, selbst wenn man keinen Einfluss auf die äußeren Umstände hat. Auch im Umgang mit einer narzisstischen Mutter kannst du wählen, wie du auf sie reagierst und welche Bedeutung du ihrer Haltung oder ihren Handlungen beimisst. Du hast die Freiheit, zu entscheiden, wie du dich fühlst und wie du auf ihr Verhalten reagierst.

Du kannst dich entscheiden, deine innere Haltung nicht von den Launen oder dem toxischen Verhalten deiner Mutter bestimmen zu lassen, sondern deine eigene innere Ruhe und Freiheit zu bewahren.

Fragen zur Reflexion:

„Wie kann ich in dieser Beziehung meine innere Freiheit bewahren?“

„Welche innere Haltung hilft mir, meine eigenen Werte zu leben, unabhängig von den Handlungen meiner Mutter?“

Zusammenfassend:

Der Umgang mit einer narzisstischen Mutter in der Logotherapie basiert auf der Idee, dass du in jeder Situation – auch in einer schwierigen Beziehung – die Freiheit hast, eine Haltung zu wählen, die im Einklang mit deinen eigenen Werten und Zielen steht. Du kannst lernen, deine eigenen Grenzen zu wahren, die Verantwortung für dein eigenes Wohl zu übernehmen und den Sinn in deinem Leben unabhängig von der Anerkennung oder dem Verhalten deiner Mutter zu

finden.

Indem du Verantwortung für deine innere Haltung übernimmst und deine eigene Autonomie und deinen Lebenssinn achtest, kannst du einen Weg finden, auch mit einer narzisstischen Mutter in einer gesünderen Weise umzugehen und dein Leben authentisch zu gestalten.

7 Einstellungswerte nach Viktor Frankl

Zu fast guter Letzt aber nicht wegzudenken und unglaublich wichtig.

Auch in Situationen, die wir **nicht ändern können** (z. B. Krankheit, Verlust, Leid, schwierige Umstände), können wir dennoch Sinn finden – nämlich durch die **innere Haltung**, mit der wir diesen Situationen begegnen.

Wesentliche Punkte

- Sie zeigen die **letzte Freiheit des Menschen**: die Wahl der eigenen Einstellung.
- Selbst wenn alles andere genommen wird, bleibt die Möglichkeit, **wie man auf eine Situation reagiert**.
- Sinn entsteht also nicht nur durch **Tun (schöpferische Werte)** oder **Erleben (Erlebniswerte)**, sondern auch durch **Haltung (Einstellungswerte)**.

Beispiele

- Ein Mensch, der trotz einer schweren Krankheit Hoffnung, Würde und Dankbarkeit bewahrt.
- Jemand, der in einer schwierigen Lebenslage die Entscheidung trifft, **nicht zu verzweifeln**, sondern nach dem Positiven zu suchen.
- In kleinerem Maßstab: Ein Kind, das eine sportliche Niederlage erlebt, aber lernt, mit Frustration konstruktiv umzugehen, statt aufzugeben.

8 Narzissmus ganzheitlich betrachtet in der Logotherapie und Existenzanalyse

Wenn man Narzissmus „ganzheitlich“ im Sinne Frankls betrachtet, ergeben sich folgende Aspekte:

Narzissmus im Spannungsfeld von Sinn und Selbsttranszendenz

Frankl betont, dass der Mensch sein wahres Wesen nicht in sich selbst, sondern in der Selbsttranszendenz findet – also in der Hinwendung zu anderen Menschen, zu Aufgaben oder Werten.

Narzissmus hingegen ist durch eine starke Selbstfixierung geprägt: die Aufmerksamkeit kreist um das eigene Ego, die eigene Anerkennung und das eigene Bild.

Aus Frankls Sicht würde dies bedeuten: Narzissmus ist ein Verlust an Sinnorientierung, weil der Blick nicht auf etwas außerhalb des eigenen Selbst gerichtet ist.

Ganzheitliche Perspektive: Körper – Seele – Geist

Frankl unterscheidet drei Dimensionen:

Körper (physische Ebene),

Psyche (Gefühle, Bedürfnisse, Muster),

Geist (noetische Ebene, Sitz von Freiheit, Verantwortung und Sinn).

Aus dieser Sicht kann Narzissmus als psychische Dynamik verstanden werden (z. B. Bedürfnis nach Bewunderung, mangelnde Empathie). Ganzheitlich betrachtet bleibt jedoch die geistige Dimension frei und unversehrt:

Auch ein Mensch mit narzisstischen Zügen trägt die Fähigkeit in sich, Sinn zu finden und seine Haltung zu verändern.

Ebenso kann das Gegenüber durch eine geistige Haltung (Einstellungswerte, innere Freiheit) einen anderen Umgang mit narzisstischen Dynamiken entwickeln.

Sinn im Leiden – Umgang mit narzisstischen Beziehungen

Frankl spricht davon, dass auch Leiden einen Sinn enthalten kann, wenn es nicht vermeidbar ist.

Für Menschen, die mit Narzissmus im Umfeld konfrontiert sind (z. B. in Familie oder Partnerschaft), kann dies bedeuten:

eine Haltung entwickeln, die nicht nur auf das Leiden fokussiert, sondern auf die eigene Entwicklung und Werte,

die Erfahrung nutzen, um innere Stärke, Abgrenzung und Selbstbewusstsein aufzubauen.

Freiheit und Verantwortung

Selbst im Umgang mit einem narzisstischen Menschen bleibt die letzte Freiheit: die innere Haltung zu wählen.

Das bedeutet, nicht völlig in Abhängigkeit und Machtlosigkeit zu verharren, sondern Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Ganzheitlich gesehen geht es also nicht nur um die Diagnose oder Dynamik „Narzissmus“, sondern darum, wie der Mensch – trotz oder gerade wegen dieser Herausforderung – einen sinnvollen Weg findet

9 Selbsttest: Ist meine Mutter eine Narzisstin?

1. Steht Ihre Mutter gerne im Mittelpunkt?	ja	nein
2. Betont Ihre Mutter gerne, dass die Leistungen der Tochter nur ihrer guten Erziehung oder den Genen der Mutter zu verdanken sind?	ja	nein
3. Straft Ihre Mutter Sie bei Konflikten mit Schweigen?	ja	nein
4. Vergleicht Ihre Mutter Sie oft mit anderen Frauen, die vermeintlich besser sind als Sie?	ja	nein
5. Gibt es in der Beziehung zu Ihrer Mutter einen wiederkehrenden Wechsel von intensiver Nähe und Streit beziehungsweise Ignoranz?	ja	nein
6. Haben Sie bemerkt, dass Ihre Mutter Sie bewusst anlügt oder die Wahrheit zu Ihren Gunsten verdreht?	ja	nein
7. Müssen Sie Ihre Mutter für deren Leistung loben?	ja	nein
8. Haben Sie das Gefühl, den Vorstellungen Ihrer Mutter stets entsprechen zu müssen?	ja	nein
9. Macht Ihre Mutter Sie permanent auf Ihre Schwächen aufmerksam?	ja	nein
10. Entscheiden die Stimmungen Ihrer Mutter über Ihr eigenes Verhalten und das Verhalten anderer Familienmitglieder?	ja	nein
11. Haben Sie das Gefühl, mit Ihrer eigenen Meinung hinter den Berg halten zu müssen?	ja	nein
12. Sucht Ihre Mutter in Bezug auf Sie stets das sprichwörtliche Haar in der Suppe?	ja	nein
13. Verhalten Sie sich in der Gegenwart Ihrer Mutter besonders vorsichtig, um sie nicht zu verärgern?	ja	nein
14. Macht Ihre Mutter Sie, Ihre Wünsche und Bedürfnisse klein oder lächerlich?	ja	nein

15. Haben Freunde und Familie schon einmal irritiert auf das Verhalten Ihrer Mutter reagiert?	ja	nein
16. Gibt Ihnen ihre Mutter die Schuld an Dingen, auf die Sie eigentlich keinen Einfluss haben?	ja	nein
17. Betont Ihre Mutter gerne ihre eigenen Sorgen und vermeintliche Nöte?	ja	nein
18. Empfinden Sie Stress, wenn Sie sich mit Ihrer Mutter über wichtige Dinge unterhalten müssen?	ja	nein
19. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Mutter nicht mit Argumenten, sondern mit Emotionen Ihre Ziele erreichen will?	ja	nein
20. Verschließt sich Ihre Mutter offenen konstruktiven und klärenden Gesprächen?	ja	nein

Literaturverzeichnis

Sachbücher

SUSANNE SÄNGER, 1. AUFLAGE 2021, "DIE NARZISSTISCHE MUTTER"

ELISABETH LUKAS „LEHRBUCH DER LOGOTHERAPIE“, 5. AKTUALISIERTE UND
ERGÄNZTE AUFLAGE

Internetquellen

https://de.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl

[Was ist Existenzanalyse? | GLE Österreich](#)

Übersetzung des Textes "Characteristics of Narcissistic Mothers" von "The
Harpys Child" (Name der Autorin) Copyright 2007

<https://www.netdokter.de/krankheiten/narzisstische-persoenlichkeitsstoerung/>

NR 8 in meiner Diplomarbeit: Auszüge aus Chat GPT

.

Sprüche und Bilder: aus dem Internet-Quelle unbekannt

Gendererklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet und die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Eidesstattliche Versicherung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Diese Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keiner anderen Prüfungsbehörde eingereicht worden.

Dornbirn, 02.09.2025

Janine Williams