

# NARZISSTEN & GESCHMACKSRHYTHMIKER

von Paul Brabec, 18.06.2021

Sind wir nicht alle ein bisschen Narzissten? Ein bisschen Selbstverliebtheit steckt doch in jedem von uns. Und das kommt doch schließlich ganz gut an in unserer Welt. Ein gesundes Selbstbewusstsein und eine gewisse Selbstbewunderung lassen uns charismatisch und begeisterungsfähig wirken auf andere. Es gibt aber 9 wesentliche Punkte, die den Unterschied machen zwischen einem gesunden Selbstbewusstsein und einem dummen, ahnungslosen, bemitleidenswertem Männchen. Von mir aus auch Frauchen oder Diverserchen (man muss so aufpassen heutzutage). Erfüllt man 5 dieser 9 Punkte, gilt man als psychisch krank:

- 1) **Die Person hält sich für grandios wichtig.**
- 2) **Sie ist stark eingenommen von Fantasien von Erfolg, Macht und Schönheit.**
- 3) **Sie glaubt einzigartig und besonders zu sein und nur von ebenso angesehenen und erfolgreichen Menschen verstanden zu werden.**
- 4) **Sie verlangt nach übermäßiger Bewunderung.**
- 5) **Sie hegt ständig Ansprüche auf eine Sonderbehandlung.**
- 6) **Andere nutzt der Betreffende für seine eigenen Ziele aus.**
- 7) **Es fehlt an Empathie: Die Gefühle und Bedürfnisse der Mitmenschen werden nicht gesehen.**
- 8) **Die Person ist oft neidisch auf andere oder glaubt umgekehrt, andere neiden ihr ihren Erfolg.**
- 9) **Sie benimmt sich arrogant und überheblich.**

5 aus 9, mehr braucht es gar nicht, dann können wir von einer schweren narzisstischen Persönlichkeitsstörung ausgehen. Bei 7, oder gar 9 aus 9, wird es zappenduster. Wie verhält sich solch ein komisches Wesen nun im Alltag? Die Persönlichkeitsstörung bewirkt einen enormen Wunsch nach Bewunderung und vor allem Aufmerksamkeit. Weiters ein ständiges haschen nach Komplimenten und den Drang, fremde Leistungen und Erfolge abzuwerten. Denn Sie müssen andere kleinmachen, um sich selbst groß zu fühlen. Auch extreme Stimmungsschwankungen sind ein Merkmal, denn selbst eine berechtigte Kritik stürzt einen Narzissten in ein emotionales Tief. Und wenn das passiert, zieht sich diese Person nicht traurig zurück, sondern agiert aggressiv und irrational. Alles und jedem gegenüber. Legt nun eine Person diese Charakterzüge an den Tag, spricht man von „sozial unverträglich“. Dass der typische Narzisst auch noch extrem extrovertiert ist, macht die Sache nicht besser.

Aber wie soll man nun mit solch einer psychisch labilen Person umgehen? Das ist sehr schwierig, denn man befindet sich täglich auf einem Drahtseilakt. Kritik kann man keine aussprechen, auch nicht, wenn sie absolut berechtigt wäre, denn der Psycho-Mongo würde aggressiv, beleidigend und abwertend reagieren. Vielleicht sollte man ihn deshalb mit Lob überschütten, wie zum Beispiel:

„Keiner kann so gut geradeaus gehen wie du!!“

Zumindest ist das die Taktik der Lebenspartner von Narzissten. Welche selbstverständlich auch eine schwere Persönlichkeitsstörung an den Tag legen. Zwar genau in die andere Richtung, aber trotzdem ziemlich „GAGA“. Zwei Merkmale sind für solche Lebenspartnerschaften enorm wichtig:

1. Gemeinsame Kinder
2. Finanzielle Abhängigkeit

Mindestens einer dieser Punkte muss schon erfüllt werden, damit solch eine Beziehung zwischen einem Narzissten und einem Minderwertigkeitskomplexler funktioniert. Wenn beide Punkte erfüllt sind, hat der Topf seinen Deckel gefunden und einer glücklichen Beziehung steht nichts mehr im Wege. Dann kann der eine immer schimpfen und sich gut fühlen und der andere immer weinen und sich schlecht fühlen. Yin und Yang sozusagen. Eine perfekte Symbiose. Natürlich muss die

minderwertige Person zumindest „herzeigbar“ sein für den Narzissten. Also rein optisch versteht sich. Das ist schon ein elementar wichtiges Kriterium. Ob diese Person bis 9 zählen kann und alle oben angeführten Punkte versteht oder nur das kleine Abitur geschafft hat (3 Jahre Grundschule, 1 Jahr Tanzschule) spielt selbstverständlich keine Rolle. Aber in der Regel ist es die Tanzschulvariante. Und weil es soooooo viele Tanzschulvariantenmenschen gibt, gehen dem Narzissten auch nie die Deckel aus, selbst wenn er mal einen Deckel verliert oder ein Deckel vom Dach springt.

Wenn der psychisch gestörte Ich-Mensch dann einen neuen Deckel sucht, beginnt alles von vorne. Sie gehen gemeinsam Abendessen, der eine prahlt mit seinen pseudo Erfolgen und der andere jammert, wie schwer das Leben an sich ist und wie toll es denn sei, endlich einen selbstbewussten, erfolgreichen, netten Menschen gefunden zu haben. An diesem Punkt beim Abendessen kann der Spieglein-Spieglein-An-Der-Wand Mensch dann zum ultimativen Rundumschlag ausholen. Indem er eine Flasche Wein ordert. Wenn er dann das Weinglas schwenkt, um die Kostprobe auszuwerten, und versucht, die Schlieren, welche durch die hohe Viskosität des Weins aufgrund seines Glyceringehaltes meist bogenförmige Ränder bilden, zu deuten, ist der Tanzbär/in/es durchwegs begeistert von der kulturellen Vielfalt des Gegenübers. Wie die Schlieren gedeutet werden sollen, weiß im Normalfall keiner der beiden. Das macht aber nichts. Allerdings wird diesen Umstand nur einer der beiden zugeben. Somit schwenkt der Narzisst weiter das Glas, begutachtet die Schlieren, kostet und stellt fest:

„Ja, der ist gut. Sehr fruchtig. Mit einem Hauch von Nuss. Und er passt sehr gut zum  
Geschmacksrhythmus des Hauptgangs.“

Ein Dilemma. Aber was soll man machen. Die beiden sollen ihren sauren Grünen Veltliner mit Pfeffernote saufen, das 7-Gang Menü auf Mittelklasse Niveau fressen und sich ihr erbärmliches Dasein schönreden. Solltest du dich also jemals an einem Tisch befinden mit solch einem Geschmacksthytmiker oder gar selbst dieses Wort in den Mund nehmen, dann würde ich eine lang andauernde Gesprächstherapie ernsthaft in Betracht ziehen.

In diesem Sinne viel Spaß beim Weinglas schwenken und Geschacksrhythmus finden,  
HOOPONOOPONO!