



Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Warum stoßen gut gemeinte Hilfsangebote auf Ablehnung? Und: Gibt es gesunden Egoismus?

Im Fokus des Buches steht die narzisstische Persönlichkeit. Jeder von uns kennt den narzisstischen Anteil. Er leistet einen wichtigen Beitrag zur Selbstwertregulierung. Doch wo ist die Grenze zwischen normalem, erwachsenem Narzissmus und übertriebener Selbstbezogenheit, auffälliger Selbstbewunderung und gestiegener Eitelkeit?

Zunächst setzt sich der Autor mit der narzisstischen Kränkung ganz generell auseinander. Er liefert Erklärungsansätze, warum ein Narzisst in sein ideales Selbstbild verliebt ist, und zeigt die Verhaltensweisen auf, die aus der Angst vor Destabilisierung dieses Ich-Ideals entstehen können.

Die narzisstische Kränkung aktiviert bestimmte Muster. Subjektiv erlebt der Narzisst sein Verhalten als stimmig und ich-synton, sodass er von der absoluten Richtigkeit seiner Aktivitäten überzeugt ist. Dass er dabei nicht aus reiner Selbstlosigkeit handelt (ich habe es doch nur gut gemeint), sondern Motive wie Anerkennung, Zuwendung und Aufmerksamkeit verfolgt, das macht der Coach und Psychologische Berater Horst Lempart in den zahlreichen Beispielen aus seinem Praxisalltag deutlich. Die Fälle stammen aus unterschiedlichen Kontexten: Familie, Paarbeziehungen, Berufsalltag, Hausgemeinschaften. Die Auswahl der Lebensbereiche verdeutlicht einmal mehr, wie allgegenwärtig die narzisstische Kränkung ist.

Anhand der konkreten Beispiele erklärt der Autor Fall für Fall, was Coaching einem Narzisten bringt und wie es den Klärungs- und Veränderungsprozess unterstützen kann. Dabei bedient er sich unterschiedlicher Interventionsformen, je nach Persönlichkeit, Rahmen und Thema. Das hat auch für Laien einen Wert, die von Reframing, Transaktionsanalyse, dem Vier-Ohren-Modell, Anteilsarbeit oder der paradoxen Intervention noch gar nichts gehört haben.

Der Autor setzt zwar ein gewisses Maß an Wissen voraus, schreibt aber unkompliziert, plastisch und informativ. Wer vom Fach ist, genießt den Vorteil, sich nicht durch langwierige Erklärungen bekannter Techniken und Tools lesen zu müssen und trotzdem neue Erkenntnisse mitzunehmen. Zu den spannenden Dingen zählt insbesondere die Konfrontation mit eigenen narzisstischen Anteilen, die beim Lesen unmittelbar stattfindet. Konkret lädt Lempart dort dazu ein, wo er von einem Frontalangriff auf sein Ego berichtet, und zwar in Form von abgelehnter Hilfe eines Coachees.

Besonders in helfenden Berufen, dort wo ständig Übertragung und Gegenübertragung stattfinden, sollte Supervision ein fester Bestandteil sein, um sich mit seiner Rolle als Gut-Meiner, Alles-Besserwisser und Welt-Modellierer ständig neu auseinander zu setzen.

Ganz gleich ob Coaching, psychologische Beratung oder Supervision – die Ziele bei der Arbeit mit Narzisten und narzisstischen Anteilen sind immer gleich: Mit sich in Kontakt kommen, seine Überlebensstrategien verstehen, subjektive Wahrheiten umdeuten, Verhaltensalternativen zu Automatismen und Schemata erlernen, Autonomie gewinnen und das Handlungsrepertoire durch Wahlmöglichkeiten vergrößern.

Im Anhang liefert Lempart diverse Arbeitsblätter zu den vorgestellten Methoden und damit einen idealen Abschluss für dieses schlüssig aufgebaute, gut lesbare und anregende Fachbuch. Wohlgemeinte Schmeicheleinheiten für das Autoren-Ego. Schaden kann das nicht.

Rezension: Ela Windels,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Horst Lempart: Ich habe es doch nur gut gemeint. Die narzisstische Kränkung in Coaching und Beratung. Junfermann-Verlag, ISBN: 978-3-95571-332-4