

Narzissmus in Beziehungen: Was Betroffene bei Trennung und Scheidung erwartet

Von Barbara Rohrhofer, 26. Mai 2026, 12:16 Uhr

 [nachrichten.at](#) als bevorzugte Google-Quelle hinzufügen.



(Symbolfoto)

Bild: colourbox

Warum bei hochstrittigen Trennungen neben rechtlicher auch psychotherapeutische Hilfe notwendig ist.

Laut Statistik weisen 75 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen narzisstische Züge auf. Rund ein bis zwei Prozent der Bevölkerung sind echte Narzissten, sagt Primar Jörg Auer, Vorstand der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am Kepler-Uniklinikum Linz, kürzlich in einem Interview. "Narzisstischen sind beim Kennenlernen oft charmant, verführerisch, geben vermeintliche Orientierung, versprechen Großartiges und nähren auch unsere eigenen narzisstischen Bedürfnisse", analysiert Auer.

Dies spreche viele Menschen an – so lange, bis das Kartenhaus zusammenbreche. "Dann tun Narzissten alles in ihrer Macht Stehende, um das Bild von sich selbst möglichst lange



Lotto Bonus-Ziehung am 29. Mai

Alle Tipps spielen auch um den 30.000-Euro-Bonus mit.

 EIN SPIEL DER ÖSTERREICHISCHEN LOTTERIEN

aufrechtzuerhalten, manipulieren dabei, bezeichnen andere als Lügner und verfolgen diese und zeigen mangelnde Empathie."

- Mehr zum Thema: **"Great, Big & Fantastic": Warum Narzissten die Realität verzerren**

Keinen Argumenten zugänglich

Eine Liebesbeziehung mit einem Narzissten stelle immer eine Achterbahnfahrt der Gefühle dar. Sie beginnt meist mit intensiver Aufmerksamkeit und Idealisierung und endet mit Abwertung und Manipulation.

"Je stärker das narzisstische Muster ausgeprägt ist, desto größer werden die Herausforderungen beim Zusammenleben – und noch viel heftiger bei Trennungen, weil diese Menschen die Bedürfnisse anderer nicht sehen und auch keinen Argumenten zugänglich sind", sagt die Linzer Scheidungsanwältin Maria Navarro-Frischenschlager.



Anwältin Maria Navarro-Frischenschlager

Bild: VOLKER WEIHBOLD

"Auch eine normale Ehescheidung ist sehr oft mit einer Krisensituation verbunden, die große Herausforderungen, durch Konflikte, Vorwürfe, veränderte Lebenssituation und Sorgen um die Kinder, die Zukunft und die Existenz mit sich bringt. Man kommt dann schnell in Situationen, wo rechtliche Schritte allein nicht helfen. Noch schwieriger wird es, wenn Narzissmus im Spiel ist", sagt die Anwältin, die in herausfordernden Situationen auch Psychotherapeutinnen wie die Linzerin Anneliese Steiner beizieht, damit die Trennung "ganzheitlich" betreut wird.

"Wenn Grenzen überschritten werden, ist das insbesondere für Kinder oftmals unzumutbar. Dann ist eine Begleitung abseits von rechtlichen Beratungen wichtig, um Folgestörungen abzufangen", sagt Steiner. Aber auch

für Erwachsene sei ein Coaching bei Scheidungen oft sehr sinnvoll: Was sagt man, wenn der andere zu schreien beginnt, wieder einmal mit Herabsetzungen loslegt? Wie reagiere ich, wenn mir mit Untergriffen gedroht wird und was sage ich zu den Kindern, damit sie sich beruhigen können und keine Schuldgefühle entwickeln? Wann ist die Grenze des Zumutbaren für sich selbst und oder die Kinder derart überschritten, dass eine räumliche Trennung wichtiger? Welche rechtlichen Überlegungen folgen daraus?



Psychotherapeutin Anneliese Steiner

Bild: privat

"Eine ganzheitlich begleitete Scheidung bedeutet, dass sich Experten aus verschiedenen Fachrichtungen austauschen, um nichts aus den Augen zu verlieren. Das kann viele Dinge deeskalieren und auch leichter machen", sagt die Anwältin.

- **Mehr aus Gesundheit:** Verspannt, gestresst, belastet? Wie Shiatsu helfen kann

Selbstüberhöhung

Echte Narzissten halten sich für so grandios, dass sie von anderen bewundert werden möchten. Diese Selbstüberhöhung wirkt auf den ersten Blick oft faszinierend. Narzisstinnen und Narzissten sind oft charismatisch, ehrgeizig, wirken interessant und attraktiv. Zudem halten sie sich häufig für überdurchschnittlich begabt – ob in Intelligenz, Aussehen oder Humor. Doch wenn man sie etwas länger kennt, zeigen sich Schattenseiten: Egozentrismus oder die Tendenz, andere auszubeuten. Dabei hilft ihnen, dass sie sich auf eine kühle Weise gedanklich durchaus in andere hineinversetzen können. Die sogenannte kognitive Empathie ist bei narzisstischen Menschen nicht beeinträchtigt. Narzissten und Narzisstinnen neigen zu Dominanz, Selbstüberschätzung und Überempfindlichkeit gegen Kritik.

AUTORIN

Barbara Rohrhofer

Leiterin Redaktion Leben und Gesundheit



b.rohrhofer@nachrichten.at



Autorin folgen

