

Die Gier nach Anerkennung

Warum Selbstverliebte leichter Chef werden

Dienstag, 05.06.2012, 15:28 · von FOCUS-Online-Redakteurin Anna Vonhoff



Narzissten sind von ihrer eigenen Großartigkeit überzeugt Menschen mit aufgeblasenem Ego nerven. Ein gewisses Maß an Selbstverliebtheit ist zwar gesund und macht erfolgreich – doch wird Narzissmus krankhaft, leiden nicht nur die Mitmenschen, sondern auch der Narzisst.

„Sich selbst zu lieben, ist der Beginn einer lebenslangen Romanze“, sagte schon der Schriftsteller Oscar Wilde. Da ist sicher etwas Wahres dran. Eine angemessene Portion Selbstvertrauen kann das Leben ungemein erleichtern – und vor psychischen Krankheiten schützen. „Narzissmus ist zu einem erheblichen Anteil gesund“, bestätigt der Sozialpsychologe Hans-Werner Bierhoff von der Ruhr-Universität Bochum.

Selbstverzüglichkeit macht erfolgreich

Narzissten vereinen Charaktereigenschaften, die es ihnen ermöglichen, auf der Karriereleiter ganz nach oben zu klettern. Sie scheuen weder Macht noch Einfluss, sind zielstrebig und durchsetzungsstark – Fähigkeiten, die im Berufsleben gefragt sind. Außerdem sind sie meist unterhaltsam, witzig und charmant. „Es gibt in den Führungsetagen viele sehr erfolgreiche Narzissten“, sagt Bierhoff. In manchen Branchen wimmelt es geradezu vor selbstverzüglichten Menschen. „Viele Fernsehmoderatoren sind durch ihren Narzissmus sehr erfolgreich.“ In Zeiten von Casting-Shows und sozialen Netzwerken haben Selbstdarsteller eindeutig die Nase vorn. Kein Wunder, dass Bierhoff und sein Kollege Michael Jürgen Herner in ihrem Buch „Narzissmus – die Wiederkehr“ feststellen, dass sich die Selbstverliebtheit wie eine Epidemie in der Gesellschaft ausbreitet. „In den letzten 25 Jahren hat der Narzissmus deutlich zugenommen, vor allem weil die Frauen aufgeholt haben“, sagt Bierhoff. Früher seien Männer das narzisstische Geschlecht gewesen, doch die Frauen haben sich inzwischen den Anforderungen der Leistungsgesellschaft angepasst.

Narzissten sind anstrengend

Selbstverzüglichte Menschen kommen wunderbar mit sich selbst klar – ihr Umfeld dagegen weniger. Ihre Selbstverliebtheit kann nerven. Weil Narzissten häufig rücksichtslos agieren und wenig Mitgefühl für andere aufbringen, sind sie für ihr Gegenüber oft extrem anstrengend. „Narzissten glauben, Anspruch auf eine bevorzugte Behandlung zu haben und sämtliche Privilegien zu verdienen“, sagt Bierhoff. Durch ihr arrogantes Auftreten und die Tendenz, andere auszubeuten, stoßen sie ihre Mitmenschen vor den Kopf. Wie erträglich Narzissten in Beziehungen sind, hängt vom Grad ihrer Selbstverliebtheit ab.

Wenn die Selbstliebe krankhaft wird

Die Grenze zwischen gesundem Ego und klinisch auffälligem Narzissmus ist fließend. Manche Menschen übertreiben es mit der Selbstliebe und passen mit ihrem Ego kaum noch durch die Tür. Solche Narzissten sind geradezu verzaubert von ihrer eigenen Großartigkeit und Bedeutung. Sie stehen unglaublich gern im Mittelpunkt und haben ein unersättliches Verlangen nach Bewunderung und Anerkennung. „Wer fünf oder mehr typische Merkmale erfüllt, der leidet an einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung“, sagt Bierhoff. Pathologische Narzissten leiden meist selbst nicht unter ihrer Erkrankung und lassen sich deshalb nur selten psychotherapeutisch behandeln – obwohl sie etwa auf Stress und Misserfolg stärker reagieren als andere. „Wenn Narzissten auf Hindernisse stoßen sind sie schnell extrem verunsichert und enttäuscht“, sagt Bierhoff. Kritik empfinden diese Menschen als Majestätsbeleidigung.

Der Weg in die Depression

Weil Niederlagen so überhaupt nicht zu ihrem Selbstbild passen, verkraften Narzissten sie nur schwer. Das hat gesundheitliche Folgen: In einer US-Studie konnten Forscher nachweisen, dass Männer mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung häufig unter großem Stress stehen und dadurch einen hohen Cortisol-Spiegel aufweisen. Herz-Kreislauferkrankungen können die Folge sein.

Schlimmer als die körperlichen können die psychischen Auswirkungen sein

Als verdeckten Narzissmus beschreibt Bierhoff den Seelenzustand von enttäuschten und verbitterten Narzissten. Diese Form der Selbstverliebtheit ist für die Psyche gefährlich, denn oft mündet sie in eine handfeste Depression. Wenn Narzissten ihren Job verlieren oder ihre Partner sie verlässt, dann bricht ihr System zusammen. „Verdeckte Narzissten glauben innerlich zwar noch an ihrer eigene Großartigkeit – sie haben aber keine Chance, sie zu zeigen“, sagt der Sozialpsychologe. „Das Scheitern an den eigenen Ansprüchen macht sie depressiv.“ Erschwerend kommt hinzu, dass Narzissten in der Krise die soziale Unterstützung fehlt.

Erziehung beeinflusst das Selbstbild

Narzissmus ist zu einem hohen Anteil genetisch bedingt. „Extraversion und Unverträglichkeit als zwei der fünf wichtigsten Persönlichkeitseigenschaften liegen dem Narzissmus zugrunde und sind teilweise angeboren“, sagt Bierhoff. Aber auch Erziehung und Sozialisation spielen eine große Rolle. Auch hier ist das richtige Maß an Aufmunterung durch die Eltern und Selbstüberschätzung entscheidend. Das Problem: Wem als Kind ständig vermittelt wurde, dass eine große Karriere auf ihn wartet und er zu Höherem bestimmt ist, der entwickelt unter Umständen ein Selbstbild, dem er nicht gerecht werden kann. „Viele Eltern haben einfach durchschnittliche Kinder“, sagt Bierhoff. Aber auch ein Mangel an Anerkennung kann dazu führen, dass Kinder versuchen, durch besondere Leistungen aufzufallen, um sich ein erhöhtes Selbstbewusstsein zu verschaffen.

Oft ist es eben nur ein schmaler Grat zwischen pathologischem Narzissmus und gesundem Selbstvertrauen, zwischen eloquentem strahlendem Gehabe und einem gefestigtem starken Ego.

FOCUS Online:

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/krankheitenstoerungen/tid-25756/epidemie-narzissmus-breitet-sich-aus-die-gier-nach-erkennung_aid_750716.html