

# Ist jeder bald ein Superstar?

**NARZISSMUS.** Selbstgefällige Politiker, egozentrische Promis und ausbeuterische Partner – narzisstische Persönlichkeiten haben viele Gesichter. Das Phänomen ist auf dem Vormarsch, sagen Psychologen. Wie tritt man den Selbstdarstellern entgegen?

GABRIELE SPILLER

Wer weiterkommen will, muss sich gut verkaufen. Sei es im Rampenlicht von TV-Talentshows oder auf der politischen Bühne. Hohe Gehälter kassiert auch eher, wem es gelingt, den schönen Schein aufrechtzuerhalten. Und schon beim Wettbewerb um den ersten Job punktet, wer mit einem starken Selbstbewusstsein auftritt und mit seinen Aufstiegsvisionen nicht hinter dem Berg hält. Ist kein Mittelmaß mehr erlaubt? Ist die Tugend der Bescheidenheit ein Auslaufmodell? Leben wir bereits in einer narzisstischen Gesellschaft?

Ja, sagt der Psychotherapeut Heinz-Peter Röhr, der vor über zehn Jahren mit «Narzissmus – das innere Gefängnis» eines der populärsten Erkenntnisbücher zum Thema geschrieben hat. In den westlichen Industrienationen, so sein Befund, haben fast alle Menschen Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl. Eine eigentliche narzisstische Persönlichkeitsstörung entwickelt allerdings nur ein Teil. Sie zu behandeln, ist eine Sisyphusarbeit, denn der Betroffene zeigt wenig Selbstreflexion. Meist braucht es tief einschneidende Krisen, die bewirken, dass die Person an sich arbeiten möchte. In der Zwischenzeit leidet die Umwelt oft mehr am Verhalten des Narzissten als er selbst.

## Prägung aus dem Elternhaus

Der Psychologe Hans-Werner Bierhoff setzt sogar noch eins drauf: «Narzissmus breitet sich aus wie eine Epidemie», konstatierte er im «rubin», dem Wissenschaftsmagazin der Ruhr-Universität Bochum, wo er lehrt. Kinder würden heute bereits in einer narzisstischen Gesellschaft sozialisiert. Insbesondere in Film und Fernsehen wimmle es nur so von Selbstdarstellern, die geradezu süchtig nach Aufmerksamkeit seien. Auch Röhr ist der Meinung: Unsere Gesellschaft fördert die Entwicklung des falschen Selbst. Der «angepasste» Mensch entferne sich immer weiter von seinen wahren Gefühlen. Diese würden sorgsam versteckt, kontrolliert und beherrscht. Die angestrebte Perfektion setzt dann das Individuum unter Druck, äusserlich wie innerlich. Das leistungsorientierte Arbeitsklima fördere das emotionslose, sogar rücksichtslose Funktionieren des Einzelnen. Dabei bringe der selbstbezogene Narzisst, mit seinem unersättlichen Bedürfnis nach Anerkennung, die besten Voraussetzungen mit, um Karriere zu machen.

## Überschätzte Attraktivität

In einer über zwanzig Jahre laufenden amerikanischen Studie an Erstsemester-Studenten wurde mit einem gleich bleibenden Fragebogen nachgewiesen, dass der Narzissmus stetig zunimmt. Welche Eltern glauben heute noch, ein «ganz normales» Kind zu haben, fragt Bierhoff. Gerade Eltern der gehobenen Mittelschicht seien von «ihrem besonderen Kind» so überzeugt, dass diesem gar nichts anderes übrig bleibe, als sich selbst grandios zu finden. Oft wird dieser besondere Status auch mit Materiellem manifestiert; eine Hypothek, die allen Beteiligten zur Last werden kann, wenn sich die Rahmenbedingungen ändern.

Bierhoff zeigt aber noch einen weiteren Fallstrick auf: So sind Narzissten überaus anspruchsvoll in der Partnerwahl und überschätzen die eigenen Beiträge zur Beziehung. In ihrer verzerrten Selbstwahrnehmung schätzen sie auch ihre eigene Attraktivität höher ein als die ihres Partners. Ihnen ist häufig ein übersteigertes Schönheitsideal eigen, an dem viele auch aktiv arbeiten. Bodytuning,



Wer weiterkommen will, muss sich gut verkaufen. Bild: key

vom Schlankheitswahn bis zum Fitness-exzess, sind die Mittel der Wahl, um Kontrolle über den Körper oder seinen Alterungsprozess zu gewinnen. Auch die rasante Zunahme an operativen «Schönheitskorrekturen» spricht eine klare Sprache.

## Geringe Frustrationstoleranz

Die Konsequenzen für die Partnerschaft liegen auf der Hand. Da Narzissten ständig auf der Suche nach der attraktiveren Alternative sind, ist die Bindung an den Partner unterdurchschnittlich. Eine geringe Frustrationstoleranz und die Überzeugung, da draussen warte sowieso noch der passendere Partner, lassen wenig Loyalität erwarten. So rät Bierhoff dringend davon ab, eine Beziehung zu einem Narzissten einzugehen, auch wenn gerade diese in der Kennenlernphase durch besonderen Charme und Aufmerksamkeit punktet.

Mit diesem bewährten Verhalten spiegeln sie sich im positiv reagierenden Gegenüber und befriedigen ihre Sucht nach Bestätigung. In der meist unbewusst ablaufenden Strategie wird der andere zur «Selbstwertregulation» benutzt. Seine Angebote von Fürsorge und Nähe werden jedoch zurückgewiesen, um sich nicht emotional auszuliefern. Dahinter steht meist eine frühkindlich geprägte Furcht vor Enttäuschung und Zurückweisung. Röhr spricht von einem «Hunger nach Liebe», der erlittene Kränkun-

gen kompensieren soll. Männer zeigen eher narzisstische Tendenzen, doch die Frauen holen auf. Immerhin nimmt Narzissmus mit zunehmendem Alter häufig ab.

## Befreiung aus Abhängigkeit

Die individuellen Ausprägungen des Narzissmus sind komplex. Pauschale Ratschläge können nicht gegeben werden. Selbsthilfeforen für Partner, die sich aus einer ausbeuterischen Beziehung befreien möchten, empfehlen die strikte Abgrenzung. Wie bei anderen Süchten auch, muss der Selbstsüchtige selbst zur Erkenntnis kommen, dass er etwas ändern muss, will er in einer partnerschaftlichen Beziehung leben. Es hilft auf Dauer nichts, nachzugeben, wenn der Narzisst mit seinem Verhalten immer wieder sein Ziel erreicht. Im beruflichen Kontext wird geraten, die egoistischen Anwendungen von Vorgesetzten oder Kollegen nicht zu persönlich zu nehmen und ihre oft verletzende Kritik auf die Sachebene zu bringen.

Auch eine Schwarz-Weiss-Sicht der Dinge, «entweder bist du mein Freund oder mein Feind», ist typisch für das Weltbild des Narzissten. Hierzu muss ein ausreichender Abstand, eine eigene Meinung entwickelt werden.

Narzissten seien in der Tendenz feindselig gegenüber anderen, sagt Bierhoff, auch wenn sie dies mit äusserer Freundlichkeit und Interesse überspielen. Ihr

Mangel an Empathie kann zu gefühlskalten und abwertenden Äusserungen führen. In Gesprächen kann man zumindest anzeigen, wo jemand zu weit gegangen ist, und was das bei einem ausgelöst hat. Von einer nachhaltigen Verhaltensänderung dürfe man aber deshalb noch nicht ausgehen.

## BUCHTIPPS

Als leicht verständlichen Einstieg bietet sich das Taschenbuch «Narzissmus – das innere Gefängnis» von Heinz-Peter Röhr, erschienen im DTV, an. Der Psychotherapeut erklärt die Zusammenhänge anhand des Grimm'schen Märchens vom Eisenofen und seiner Figuren. Der Autor wählt eine behutsame Erzählform, um auch Betroffenen Mut zu machen, sich der Auseinandersetzung zu stellen. Das Buch kostet 13 Franken.

«Narzissmus – die Wiederkehr» von Hans-Werner Bierhoff und Michael Jürgen Herner ist ein psychologisches Sachbuch, das tiefer auf den aktuellen Stand der Forschung eingeht, aber auch mehr Fachbegriffe benutzt. Hier werden Fallbeispiele aus der Praxis herangezogen, um mögliche Auswirkungen einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung wie Alkoholsucht, Essstörungen oder Beziehungsunfähigkeit darzustellen. Erschienen ist das Buch im Verlag Hans Huber und kostet rund 34 Franken. (gas)

## AUF DEUTSCH

VON KLAUS BARTELS

### Irren ist menschlich

Das lateinische Wort tolerantia bezeichnete in der Antike nichts weiter als eine physische und psychische «Belastbarkeit». Aber die Sache, die «Toleranz» in unserem Sinne, war durchaus im Blick. Im 1. Jh. n. Chr. schreibt der jüngere Plinius an einen Freund:



«Kennst du die Art Menschen, die selbst Sklaven aller möglichen Süchte sind und sich doch über die Verfehlungen anderer derart empören, als ob sie sie beneideten, und gerade die am schärfsten tadeln, denen sie am meisten gleichen? Dabei steht doch auch denen, die der Nachsicht keines anderen bedürfen, nichts besser an als Milde! Ich jedenfalls halte denjenigen für den Besten und Reifsten, der anderen so bereitwillig verzeiht, als ob er selbst sich tagtäglich verfehlte, und zugleich jede Verfehlung so peinlich meidet, als ob er niemandem je verziehe. Halten wir darum sowohl im eigenen Haus wie in der Öffentlichkeit fest an der Regel, dass wir uns selbst gegenüber unversöhnlich seien, leicht zu versöhnen dagegen auch denen gegenüber, die keinem ausser sich selbst Verzeihung gewähren können. Prägen wir unserem Gedächtnis das Wort ein, das Thrasea, dieser so überaus milde und auch darum so grosse Mann, häufig zu sagen pflegte: «Wer die Fehler nicht will, will die Menschen nicht.»»

In einem späteren Brief geht es um Väter und Söhne. Irren ist menschlich; da können Alterstorheiten und Jugendtorheiten einander leicht die Waage halten: «Scharf wies da einer seinen Sohn zurecht, weil der – vielleicht etwas – zu viel Geld für Pferde und Hunde ausgabe. Zu dem sagte ich, als der junge Mann gegangen war: «Und du? Hast du denn nie etwas getan, was dein Vater dir hätte vorwerfen können? Hast du nie etwas getan, sage ich? Tust du nicht auch jetzt manchmal etwas, was dein Sohn – gesetzt, auf einmal wäre er der Vater, du der Sohn – dir mit gleicher Strenge vorhalten könnte? Lassen sich nicht alle Menschen von irgendeinem Fehler irreleiten? Leistet sich nicht jeder, der eine hierin, der andere darin, eine kleine Schwäche?»

Dieses schreibe ich dir um unserer wechselseitigen Zuneigung willen: dass nicht auch du deinen Sohn einmal allzu scharf und hart anpackst. Denke daran, dass er noch jung ist und dass auch du einmal jung gewesen bist, und gebrauche den Vorrang, dass du der Vater bist, immer nur in dem Bewusstsein, dass du selbst ein Mensch bist – und der Vater eines Menschen.»

## In Szene

Auf der monatlich erscheinenden Seite «In Szene» stellt die «Zürichsee-Zeitung» aktuelle Lifestyle-Themen vor. Wer diesbezüglich Vorschläge und Anregungen hat, der sende diese an die «Zürichsee-Zeitung», Ressort «Gesellschaft», Seestrasse 86, 8712 Stäfa, oder schicke ein E-Mail an angela.bernetta@zsz.ch.

Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für eingesandte Unterlagen und behält sich eine Auswahl vor. (zsz)