

PERSÖNLICHKEIT Menschen mit einem ausgeprägten Selbstwertgefühl unterscheiden sich grundlegend von krankhaften Narzissten.

Ego am Limit

VON CORINNA HARTMANN

Sich selbst zu mögen, ist äußerst nützlich. Wer ein positives Bild von sich hat, nimmt sich als wertvoll wahr, akzeptiert sich so, wie er ist, und führt liebevolle Beziehungen (mehr dazu im Artikel ab S. 12). Doch was ist mit denen, deren Selbstwertgefühl anscheinend aus allen Nähten platzt, die sich selbst für den Größten halten und niemand Ebenbürtigen neben sich dulden? Kurz: Wann schlägt ein gesunder Selbstwert in schädlichen Narzissmus um?

Narzissmus ist seit einigen Jahren in aller Munde. Nicht nur Personen des öffentlichen Lebens wie US-Präsident Donald Trump, Rapper Kanye West oder Popikone Madonna wird er attestiert – mitunter gelten sogar ganze Generationen als egoman. Was genau damit gemeint ist, bleibt allerdings meist im Dunkeln. Narzissmus ist ein vieldeutiger Begriff, sowohl im allgemeinen Sprachgebrauch als auch im klinisch-psychiatrischen Alltag. Umgangssprachlich wird jemand, der egoistisch, eitel und selbstverliebt wirkt, schnell abschätzig als Narzisst tituliert. In der Persönlichkeitspsychologie gilt Narzissmus dagegen zunächst als ein

Merkmal, das in der Bevölkerung ähnlich wie Körpergröße oder Intelligenz normalverteilt ist. Die meisten Menschen liegen im Mittelfeld, extrem hohe und extrem niedrige Ausprägungen kommen selten vor.

Der gängigste psychologische Narzissmus-Fragebogen erfasst drei Hauptkennzeichen: Autoritätsanspruch und Führungsdenken (»Ich bin ein geborener Anführer«), Hang zur Selbstdarstellung (»Ich stehe gerne im Mittelpunkt«) und ausbeuterisches Verhalten (»Es fällt mir leicht, andere zu manipulieren«).

Narzisstische Charakterzüge sind nicht automatisch ein Problem, erklärt der Psychiater und Chefarzt am Krankenhaus Maria Ebene in Vorarlberg, Reinhard Haller: »Moderat narzisstische Menschen sind häufig begeisterungsfähig, handlungsorientiert und können sich gut durchsetzen.« Auf die Dosis kommt es also an. Das untermauert eine 2015 erschienene Metaanalyse zahlreicher Studien zum Zusammenhang zwischen Narzissmus und Karriere. Die Forscher um Emily Grijalva von der State University of New York at Buffalo bestätigten die verbreitete Annahme, dass Narzissten eher auf dem Chefsessel landen. Dass sie dort dann auch eine gute Figur abgeben, zeigten die Daten jedoch nicht. Ausgesprochen narzisstische Führungskräfte wurden von Vorgesetzten und Mitarbeitern sogar ebenso schlecht bewertet wie besonders uneitle. Im Beruf scheint ein mittleres Maß an Narzissmus optimal zu sein.

Auch im zwischenmenschlichen Bereich kommt ein gewisser Hang zum Narzissmus oft gut an, denn die Betroffenen sind eher extravertiert, treten selbstsicher auf und sind sich ihrer Außenwirkung bewusst. Auf den



UNSERE AUTORIN

Corinna Hartmann hat einen Bachelorabschluss in Psychologie und ist Volontärin bei »Gehirn&Geist«. Sie ist erleichtert, dass ihre Generation wohl gar nicht so egozentrisch ist, wie es oft heißt.

**»Ich könnte auf der
5th Avenue stehen,
jemanden erschießen
und würde keine
Wähler verlieren«**

Donald Trump am 23. Januar 2016

Auf einen Blick: Narzissmus und Selbstwert

1 Narzissmus ist ein umstrittenes Konzept. Der Begriff bezeichnet sowohl eine Persönlichkeitseigenschaft mit positiven und negativen Facetten als auch eine Form der Persönlichkeitsstörung.

2 Selbstwert und Narzissmus hängen nur zu einem gewissen Grad zusammen. Möglicherweise haben Narzissten ein eher hohes, aber je nach Situation schwankendes Selbstwertgefühl.

3 Pathologischer Narzissmus führt im Gegensatz zu einem ausgeprägten Selbstbewusstsein dazu, dass sich Betroffene sehr leicht gekränkt fühlen und andere Menschen abwerten.

ersten Blick können sie deshalb sehr charismatisch und anziehend wirken. Der oberflächliche Charme nutzt sich aber womöglich schnell ab. Psychologen um Marius Leckelt von der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster testeten bei gut 300 Studenten per Fragebogen, wo sich diese im Narzissmus-Spektrum befanden. Anschließend sollten sich die einander unbekannten Probanden über drei Wochen hinweg mehrmals in Kleingruppen treffen. Bei diesen Gelegenheiten unterhielten sie sich, lösten gemeinsam eine vorgegebene Aufgabe oder diskutierten miteinander über ein moralisches Dilemma. Jedes Mal bewerteten sie sich danach gegenseitig hinsichtlich Durchsetzungsvermögen, Vertrauenswürdigkeit und Sympathie. Waren die Kommilitonen mit deutlich narzisstischen Zügen anfangs noch beliebt, verlor sich die Begeisterung seitens ihrer neuen Bekanntschaften von Termin zu Termin.

Ein selbstverliebter Mensch, der großspurig auftritt, ist deshalb aber noch längst nicht krank. Erst wenn solche Eigenschaften ein pathologisches Ausmaß annehmen, spricht man von einer narzisstischen Persönlich-

keitsstörung. Die psychiatrische Diagnose zeichnet sich laut dem Diagnostischen und Statistischen Manual psychischer Störungen (DSM-5) durch ein übersteigertes Gefühl der eigenen Großartigkeit, ein starkes Bedürfnis nach Bewunderung und mangelndes Einfühlungsvermögen aus. Die Symptome zeigen sich schon im frühen Erwachsenenalter. Menschen mit dieser Störung nehmen sich selbst übertrieben wichtig, überschätzen ihre Fähigkeiten und prahlen mit ihren Leistungen. Sie haben Erfolgs- und Machtfantasien, glauben außergewöhnlich und einzigartig zu sein und nur von besonderen Personen verstanden zu werden. Gleichzeitig erwarten sie, dass andere sie bevorzugt behandeln, und sind schnell irritiert oder wütend, wenn das nicht passiert.

Kühle Berechnung

Pathologische Narzissten dürstet es nach Bewunderung und Aufmerksamkeit, sie sind ständig auf Komplimente aus. Oft meinen sie, ihre Angelegenheiten seien so wichtig, dass jeder sich ihnen unterzuordnen hätte. Diese Anspruchshaltung und die Unfähigkeit, die Bedürfnisse anderer anzuerkennen, führen dazu, dass sie ihre Mitmenschen ausnutzen. Sie erwarten, alles zu bekommen, was sie sich wünschen – egal, was das für ihr Umfeld bedeutet. Freundschaften und Beziehungen gehen die Betroffenen meist nur dann ein, wenn die andere Person ihren Absichten nützt oder ihr Selbstwertgefühl stärkt. Zudem neiden Narzissten anderen ihren Erfolg und nehmen umgekehrt häufig an, diese seien neidisch auf sie. Fremde Leistungen werten sie taktlos ab und verhalten sich typischerweise arrogant und überheblich. Laut Schätzungen sind bis zu sechs Prozent der Bevölkerung betroffen; unter Män-



GETTY IMAGES / KEVIN WINTER

»Ich habe immer noch das gleiche Ziel wie als kleines Mädchen: Ich möchte die Welt beherrschen«

Madonna

5 Tipps zum Umgang mit Narzissten

Ob im Beruf oder im privaten Umfeld – narzisstischen Persönlichkeiten kann man in allen Bereichen des Lebens begegnen. Wer unter einem solchen Menschen leidet, steht schnell vor der Frage, wie man am besten mit ihm umgeht. Das Problem: Die meisten Narzissten reizen mit ihrer übertriebenen Ichbezogenheit und Geltungssucht zum Widerspruch. Sie zu kritisieren und womöglich gar auf ihr »sonderbares Verhalten« anzusprechen, werten sie als Angriff auf ihr Ego. So kann die Situation leicht eskalieren. Wer dem vorbeugen möchte, beachte die folgenden fünf Grundsätze.

1. Zeigen Sie Anerkennung

Narzissen meinen, uneingeschränkte Bewunderung zu verdienen. Wenn Sie sich mit so einer Person gut stellen möchten, sollten Sie nicht mit Lob sparen: Gratulieren Sie ihr zum Erfolg in der Firma oder zum neuen Auto – natürlich nur, wenn Sie es auch meinen. Vermutlich wird Ihre narzisstische Bekanntheit dann weniger versucht sein, Ihnen um jeden Preis zu imponieren. In Ihrer Gegenwart wird sie entspannter sein, und Ihre Stimme wird mehr Gewicht haben, wenn Sie doch einmal ein kritisches Wort verlieren.

2. Erklären Sie die Reaktionen anderer

Haben Sie das Vertrauen einer narzisstischen Person, müssen Sie sich womöglich Klagen über andere Menschen anhören. Der Betreffende wird sich beschweren, wie dumm, undankbar oder respektlos sich die Leute ihm gegenüber verhalten. Dann kann es helfen, den Standpunkt von Dritten vorsichtig zu erläutern. Es geht dabei nicht darum, diese zu verteidigen, sondern dem Narzissten die fremde Sichtweise etwas klarerzumachen.

3. Wenn Sie Kritik üben, tun Sie es präzise

Narzisstische Menschen sind enorm empfindlich. Kritisieren Sie sie nur, wenn es unvermeidlich ist. Beachten Sie dabei, dass Sie den Narzissten nicht grundlegend ändern können. Ihm seine Selbstbezogenheit vorzuwerfen, ist kontraproduktiv. Sie können bestenfalls eine Veränderung einzelner Verhaltensweisen erreichen. Nehmen Sie also einen konkreten Fall zum Anlass und üben Sie Kritik so präzise, dass sie nicht die ganze Person in Frage stellt, etwa »Ich leide darunter, wenn du zu spät kommst« oder »Es wäre schön, wenn du mich aussprechen lassen würdest«.

4. Prahlen Sie nicht mit eigenen Erfolgen

Da Narzissten glauben, etwas Besseres zu verdienen, empfinden sie die Errungenschaften und Privilegien anderer oft als ungerecht oder neiden ihnen diese. Vermeiden Sie es also, selbst von Ihrer Beförderung oder vom tollen Sommerurlaub zu prahlen. Andernfalls wird Ihr Verhältnis zu dem Betreffenden darunter leiden.

5. Lassen Sie sich nicht manipulieren

Narzissen können sehr charmant sein und dies strategisch dazu einsetzen, ihre Ziele zu erreichen. Mit Schmeicheleien, aber auch mit großspurigem Auftreten und dem Wecken von Schuldgefühlen versuchen sie, ihr Umfeld für ihre Interessen einzuspannen. Seien Sie wachsam! Fallen Sie auf solche Manipulationsversuche nicht herein, und ziehen Sie möglichst klare Grenzen.

nach Lelord, F., André, C.: Der ganz normale Wahnsinn – Vom Umgang mit schwierigen Menschen. Aufbau, Berlin, 17. Auflage 2016

nern kommt die Störung etwas öfter vor. Die Angaben zur Auftretenshäufigkeit schwanken allerdings stark, weil Experten sich uneinig sind, wann die Diagnose vergeben werden soll. In der Internationalen Klassifikation der Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation (ICD-10) wird die Erkrankung gar nicht als eigenes Störungsbild aufgeführt. Auch über die Ursachen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist die Fachwelt geteilter Meinung. Genetische Faktoren sind wohl zu einem gewissen Grad an der Entstehung beteiligt. Wie groß der Einfluss des Erbguts ist, ließ sich bislang aber noch nicht genau ermitteln.

In der Frage, welche frühen Erfahrungen die Erkrankung möglicherweise begünstigen können, stehen sich zwei konkurrierende Theorien gegenüber: Die eine besagt, dass spätere Narzissten in der Kindheit überaus

verwöhnt wurden. Durch die Eltern von jeder Art der Frustration und Enttäuschung abgeschirmt, konnten sie nie ein realistisches Selbstbild entwickeln und haben auch als Erwachsene noch entsprechende Erwartungen an ihr Umfeld. Die zweite Theorie erklärt das übertrieben großspurige Verhalten ganz im Gegenteil mit frühen Kränkungen. Jedes Kind möchte von Natur aus wahrgenommen und anerkannt werden. Wird dieses Bedürfnis durch die Bezugspersonen ignoriert und das Kind wiederholt missachtet und zurückgewiesen, bilde sich die narzisstische Persönlichkeit als eine Art Selbstschutz aus.

Ist das Gehabe krankhafter Narzissten also nur eine Fassade, hinter der sich in Wahrheit ein tief verletztes Ego verbirgt? So verführerisch diese Hypothese klingt, es fehlen verlässliche Belege. Fallstudien und Erhebun-



GETTY IMAGES / PIERRE SUU

»Ich bin ein Gefäß Gottes. Der größte Kummer in meinem Leben ist, dass ich mich niemals selbst live bei einem Auftritt sehen kann«

Kanye West

gen, die in diese Richtung deuten, haben allesamt ein Problem: Sie beruhen auf nachträglichen Berichten der Betroffenen. Erinnerungen an Dinge, die mitunter Jahrzehnte zurückliegen, sind jedoch mit Vorsicht zu genießen – insbesondere wenn sie von Menschen stammen, die sich und ihre Umwelt ohnehin eher verzerrt wahrnehmen. Untersuchungen an angepassten, gesunden Menschen mit narzisstischen Zügen sprechen eher dafür, dass diese in der Kindheit übermäßig gelobt und bewundert wurden. Über die Ursachen der Persönlichkeitsstörung sagt das wiederum wenig aus.

Haben narzisstische Menschen eventuell doch einfach ein überbordendes Selbstbewusstsein? Katharina Geudes und Mitja Back von der Universität Münster gründeten 2016 gemeinsam mit einer internationalen Forschergruppe den Zusammenhang zwischen Narzissmus und Selbstwertgefühl. Sie untersuchten gesunde Probanden teils im Labor, teils in realistischen sozialen Situationen. Das Ergebnis: Narzissmus kann mit einem hohen, aber fragilen Selbstwert einhergehen. Wie das Team berichtete, schwankt bei Menschen mit feindselig-rivalisierenden narzisstischen Zügen der Selbstwert stärker. Er fällt offenbar in Momenten, in denen sie nicht die gewünschte Anerkennung erhalten, rapide ab. Das könnte erklären, weshalb sie so empfindlich reagieren, sobald ihre Mitmenschen ihnen nicht genügend Beifall klatschen. Die Autoren nennen das Selbstwertgefühl von Narzissten »aufgeblasen, aber wackelig« – eine mögliche Erklärung dafür, dass sich Betroffene paradoxerweise einerseits für grandios halten, andererseits aber laufend Bestätigung brauchen.

»Menschen mit ausgeprägtem Narzissmus haben tendenziell einen höheren Selbstwert. Der Zusammen-

hang ist aber nur moderat, und es ist schwierig zu sagen, wo die Grenze zwischen einem positiven Selbstbild und Narzissmus verläuft«, gibt Back zu bedenken. »Wer ausgesprochen narzisstisch ist, legt sehr großen Wert darauf, besser als andere zu sein, und ist daher, anders als lediglich Selbstbewusste, nicht sonderlich an tief greifenden Beziehungen interessiert.«

Claas-Hinrich Lammers, der Leiter der psychiatrischen Abteilung der Asklepios Klinik Nord in Ochsenzoll, sieht das ähnlich: »Es gibt viele eitle, machtbese-sene Menschen, die sehr von sich selbst eingenommen sind, aber dennoch Vertraute an sich heranlassen. In dem Moment hingegen, wo jemand keine Schwäche zugeben, sich nicht in andere hineinversetzen kann und diese ständig abwertet, würde ich von krankhaftem Narzissmus sprechen.« Die Übergänge seien jedoch fließend.

Narzissmus auf dem Vormarsch?

Wer also ein gesundes Selbstwertgefühl besitzt, muss andere nicht klein machen. Wie die Forschung außerdem zeigt, können Personen mit hohem Selbstwert, aber ohne ausgeprägten Narzissmus mit negativem Feedback konstruktiv umgehen. Narzisstische Personen hingegen reagieren auf Kritik mit Ärger und Rechtfertigungen und lassen ihren Unmut an anderen aus. Sie teilen sehr gut aus, können aber sehr schlecht einstecken.

Laut DSM-5 sind Persönlichkeitsstörungen mit Leiden oder Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen oder anderen Lebensbereichen verbunden. Praktiker wie Reinhard Haller sehen spätestens hier die Grenze zu pathologischem Narzissmus. Patienten, die davon betroffen sind, kämen häufig mit Suizidgedanken in psychiatrische Behandlung. Wenn solche Menschen wiederholt scheiterten oder Kränkungen erlebten und alle anderen in ihrem Umfeld sich von ihnen abwandten, stürzten sie oft in eine tiefe Krise. Meist ohne dass sie sich ihres Narzissmus bewusst wären.

Festzuhalten bleibt, dass in der Wissenschaft zurzeit kein einheitliches Konzept von Narzissmus existiert. Trotz zahlreicher offener Fragen und Unklarheiten wer-

den viele Medien und teils auch Psychologen nicht müde zu behaupten, dass Menschen, zumindest in den westlich orientierten Gesellschaften, immer narzisstischer würden. In diesem Sinne dient der Begriff meist zur pauschalen Kritik am Zeitgeist. 2013 titelte das »Time Magazine« gar »Die Ich-Ich-Ich-Generation: Millennials sind faule Narzissten, die noch bei ihren Eltern wohnen«.

Ist sie wirklich so selbstbezogen, die Jugend von heute? Dafür gibt es kaum stichhaltige Belege. Eine in diesem Zusammenhang viel zitierte Studie untersuchte die Entwicklung narzisstischer Eigenschaften bei US-amerikanischen Collegestudenten von 1979 bis 2006. Von einem dabei beobachteten Anstieg schlossen die Autoren gleich auf eine »Epidemie des Narzissmus«. Dabei hatte sich das Mittel der Punktzahlen, die die Studenten bei 40 maximal möglichen Punkten in einem Narzissmus-Fragebogen erzielten, lediglich von 15,5 auf 17,5 erhöht – ein ausgesprochen kleiner Effekt. Zudem ging die Veränderung vorwiegend auf weibliche Teilnehmerinnen zurück, was einen weiteren Einwand zulässt: Die vermeintliche Flut von Narzissten könnte einfach ein Zeichen für zunehmendes Selbstbewusstsein und den seit den 1970er Jahren erstarkten Ehrgeiz von Frauen sein.

Die Shell-Jugendstudien, die seit 1953 Werte, Gewohnheiten und Sozialverhalten von Jugendlichen in Deutschland untersuchen, zeichnen zudem ein ganz anderes Bild. Junge Erwachsene seien heute hilfsbereiter und sozial engagierter als noch vor einigen Jahren und legten größeren Wert auf Freundschaft und Familie. Es gibt also wenig Grund für den verbreiteten Kulturpessimismus.

Für ein gelingendes Leben schadet eine Prise Selbstverliebtheit jedenfalls nicht. Wer seinen eigenen Wert allerdings prinzipiell über den anderer Menschen stellt, dem droht unter Umständen ein jäher Absturz. ★

QUELLEN

Geukes, K. et al.: Puffed-up but Shaky Selves: State Self-Esteem Level and Variability in Narcissists. In: *Journal of Personality and Social Psychology: Personality Processes and Individual Differences* 10.1037/pspp0000093, 2016

Leckelt, M. et al.: Behavioral Processes Underlying the Decline of Narcissists' Popularity over Time. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 109 S. 856–871, 2015

Miller, J. D. (Hg.): The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments. Wiley, Hoboken 2011

Weitere Quellen im Internet:
www.spektrum.de/artikel/1440292



© Klett-Cotta

Das
Original –
vom Erfinder
des FLOW

Auch als
ebook

464 Seiten, broschiert, € 12,95 (D)



Glück kommt nicht von außen, Glück ist das, was wir aus unseren Erfahrungen machen. Csikszentmihalyi zeigt, dass Menschen dadurch, dass sie ihr eigenes Erleben aktiv gestalten, ihre persönliche Lebensqualität beeinflussen können.



Klett-Cotta