

Was für eine verhängnisvolle Recherche: Kaum hatte ich dem Schlagwort „Narzissmus“ ein wenig nachgespürt, fühlte ich mich wie auf einem Selbsterfahrungstrip. Tatsächlich, manchmal bin ich hungerissen von meinem Spiegelbild (ohne Kontaktlinsen und bei abendlichem Schummerlicht), dann wieder total ernüchtert (bei strahlender Morgensonne, in einem Badezimmer mit Deckenfenster). Ich fühle mich leicht und zierlich, wenn die Waage mein Wunschgewicht zeigt, und steige bleischwer herunter, wenn es ein paar Gramm drüber liegt. Ich platze fast vor Freude, wenn mein Lebensmensch mich

sichtlich stolz einem Geschäftsfreund vorstellt, und bin unglücklich, wenn ihm mein neues Styling nicht gefällt. Ich freue mich wie wahnsinnig über bewundernde Kommentare für eine geistreiche Bemerkung und fürchte, ich habe meinen Beruf verfehlt, wenn mir der Einstieg in einen Artikel nicht gelingt. Diese emotionale Berg-und-Tal-Fahrt sei typisch für die seelische Verfassung narzisstischer Persönlichkeiten, erklärt die Wissenschaft. Also – auch ich?

Ein kleiner weißer Teddybär gibt mir die Antwort. Er misst vierzig Zentimeter, ist aus weichem Alpaka und von Kopf bis Fuß in Haute Couture gekleidet. Auf der Schnauze trägt er eine Sonnenbrille. Ein

verräterisches Accessoire! Designer dieses kuscheligen Luxusgeschöpfs ist Karl Lagerfeld. Der deutsche Modezar hat ihn als Abbild seiner selbst geschaffen, für die Stofftiermanufaktur Steiff – in limitierter Kleinauflage. Die Idee zum bärrigen Double begeisterte ihn spontan: „So etwas liebe ich!“

Eine Miniaturausgabe meiner selbst, herausgeputzt, als Sammelobjekt, zur allseitigen Bewunderung preisgegeben: Ich würde es hassen. Zu einer Vorzeige-Narzisstin fehlt mir, was einen Karl Lagerfeld so strahlen (und prahlen) lässt: eine beinahe grenzenlose Ichbezogenheit, der übermächtige Wunsch nach Anerkennung, die Lust an der Selbstins-



TOTAL VELIEBT IN ... SICH SELBST!

Sie leuchten in den Alltag hinein, sind manchmal genial, oft größtenwahnsinnig. In harmloserer Variante gibt es sie viel häufiger als gedacht: Narzissten

zenierung. „Er berauscht sich an sich selbst“, sagt Promireporter Paul Sahrer, der letztes Jahr über Lagerfeld eine Biografie geschrieben hat („Karl“, myg Verlag, 24,90 Euro). „Karl ist von einer unglaublichen Selbstverliebtheit.“

Bereits in der Antike ahnten die Weisen, wie tief verwurzelt dieses Phänomen in der Menschheitsgeschichte ist. Der Römer Ovid verdichtete die griechischen Mythologien zu der bekannten Sage von Narziss und erzählt darin vom Schicksal eines Jünglings, dessen übernatürliche Schönheit Männern und Frauen den Kopf verdrehte. Doch jede liebende Annäherung wies er zurück, als sei ihm keine Gunst gut genug. Als er eines Ta-

dem Jahrmarkt der Eitelkeiten tummeln sich Schauspieler, Talkmaster, Politiker, Popstars, Spitzensportler, Topmanager, Börsenjongleure. Viele von ihnen hätten den Sprung ins Rampenlicht ohne eine Überdosis Selbstliebe gar nicht geschafft. Aber auch eine politische „Elefantenrunde“ im öffentlich-rechtlichen Fernsehen kann tiefe Einblicke in narzisstisch gekränkte Seelen offenbaren.

Zwei US-Forscher, der Kommunikationswissenschaftler Mark Young von der USC Annenberg School for Communication, und der Psychiater Drew Pinsky von der Keck School of Medicine, wollten es genauer wissen und untersuchten 200 Prominente aus dem Unterhaltungs-

halten sich für talentierter, klüger und schöner, als sie es tatsächlich sind.

Das ist doch wunderbar!, möchte man angesichts dieses Anstiegs weiblichen Selbstbewusstseins am liebsten ausrufen. Denn schließlich haben Frauen in puncto Karriere, Macht und Konto noch einiges aufzuholen gegenüber ihren männlichen Kollegen. Und ein kraftstrotzendes Ego ist ganz bestimmt hilfreich auf dem Weg nach oben. Forscher der Universität von Ohio haben herausgefunden, dass Führungspositionen, egal in welchen Bereichen, häufig von narzisstisch veranlagten Menschen besetzt werden. Das gilt sogar, wenn gar nicht so viel dahintersteckt, zeigte die Ar-

AUCH EINE POLITISCHE „ELEFANTENRUNDE“ IM ÖFFENTLICH-RECHTLICHEN

FERNSEHEN KANN TIEFE EINBLICKE IN NARZISSTISCH GEKRÄNKTE SEELEN OFFENBAREN

ges an eine klare Quelle kam und darin sein Spiegelbild entdeckte, verliebte er sich in sich selbst – und starb schließlich an der Unerfüllbarkeit dieser Liebe. An der Stätte seines Todes wuchs aus dem Boden eine Narzisse mit betörendem Duft und gab dem tragischen Charakterzug seinen Namen.

Der Rausch am eigenen Ich ist also keine neuzeitliche Erscheinung. Paradiesvögel, Diven und Starrummel hat es zu jeder Zeit gegeben, und zwar nicht nur im Modezirkus. Wie gebannt folgt das Publikum Skandal-Stories und Glanzgeschichten, zum Beispiel einer „Lady Gaga“. Die Popsängerin („Poker Face“), etwas über zwanzig, sorgt derzeit mit grandiosen Selbstinszenierungen für einen Hype wie zuletzt Madonna, die ihr Publikum mit grenzenlosem Körperkult verzückte. Bobby Brown, Exehemann von Whitney Houston, wählte für seinen Heiratsantrag an die „Neue“ nicht etwa ein romantisches Fleckchen irgendwo unterm Sternenhimmel, sondern eine grell erleuchtete Konzertbühne in Florida – Tausende von Fans brauchte er als Rahmen für seine Jawort-Aktion. Auf

sektor. Die Stars und Sternchen absolvierten einen Psychotest, der den Grad einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung misst. Dabei ging es um sieben typische Merkmale: Anspruchsdenken, Ausbeutung, Autorität, Einzigartigkeit, Eitelkeit, Exhibitionismus und Überheblichkeit. Das Ergebnis bescheinigte den Promis deutlich höhere narzisstische Persönlichkeitsanteile als der „Normalbevölkerung“. Mit ihrem Turbo-Ego toppten sie noch Studenten, die frank und frei eine Führungsposition als Karriereziel angegeben hatten.

Überraschend? Eher nicht. Bemerkenswerter ist da schon, was weitere aktuelle Studien berichten: Auch wir anderen, die von Berufs wegen nicht zum Exhibitionismus neigen müssten, werden offenbar immer selbstverliebter. Und während bislang die Männer als das narzisstische Geschlecht galten, holen mittlerweile die Frauen kräftig auf. Das behaupten zumindest britische Wissenschaftler. Rund 37000 Probandinnen hatten die Narzissmus-Forscher daraufhin untersucht, wie groß ihre Selbstüberschätzung ist. Fazit: Immer mehr Frauen

beitsplatzuntersuchung – die Narzissten führten ihre Aufgaben nicht unbedingt besser aus als jene, die es auch ohne Selbstüberschätzung in höhere Positionen geschafft hatten.

Ist denn einer schon Narzisst, weil er sich gut verkaufen kann? Spricht es für übertriebene Selbstverliebtheit, wenn Körperkult und Markenbewusstsein im Leben einen hohen Stellenwert haben? Wenn Besitz gern hergezeigt wird, nach dem Motto „Mein Haus, mein Auto, mein Boot“? Und Shows wie „Germany’s next Topmodel“ oder „Deutschland sucht den Superstar“ sich vor Bewerbungen kaum retten können? Die Frage, ob es sich noch um ein – wenn auch dick gepolstertes – Selbstbewusstsein handelt oder um bedenklich übersteigerte Selbstverliebtheit, ist tatsächlich nicht so einfach zu beantworten. Die Skala reicht von harmloser Angeberei bis zur hemmungslosen Ausbeutung anderer. Die Wissenschaft spricht deshalb vom gesunden bzw. „positiven“ und vom krankhaften bzw. „defizitären“ Narzissmus, mit unscharfem Grenzverlauf. Keinesfalls dürfe man die Selbstliebe ➔

grundsätzlich verteufeln, darin sind sich alle einig. Im Gegenteil, ein positiver Narzissmus sei durchaus anzustreben, meint beispielsweise der Hamburger Diplompsychologe und Kommunikations-experte Friedemann Schulz von Thun. Die Lust, sich zu präsentieren, die Freude am eigenen Selbst, „eine große innere Leuchtkraft“ – das mache Narzissten oft zu glänzenden Rednern und anregenden Gesprächspartnern. Andererseits können Narzissten in ihrer negativsten Ausprägung – sorry – ziemliche Kotzbrocken sein: Sie vertragen es nicht, wenn man ihnen widerspricht, und neigen zu unkontrollierten Wutausbrüchen, wenn die Umwelt sie oder ihren Besitz vermeintlich nicht genügend wertschätzt. Neben dieser typisch männlichen Variante des Narzissmus gibt es

oder einer chronischen Essstörung, so die Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki in ihrem Klassiker „Weiblicher Narzissmus“ (Kösel, 17,95 Euro). Es gibt übrigens auch Männer, die einen eher weiblichen Narzissmus mit sich herumtragen und Frauen mit einer Macho-Variante. Und es gibt Paare, bei denen beide eine stark narzisstische Veranlagung haben. Das schnelle Aus scheint programmiert, weil beide die Beziehung mit hohen Erwartungen an den anderen überfrachten und bei der Partnerwahl mehr auf Image statt auf Gefühle setzen. In ihrem neuen Buch „Eitle Liebe“ (Kösel, 17,95 Euro) erklärt Bärbel Wardetzki, wie narzisstische Beziehungen scheitern – und wie sie gelingen können.

Nur bei einem Prozent der Bevölkerung kommt es zu einer massiven narziss-

Umwelt klar, etwa, weil sie übertrieben empfindlich auf Kritik reagieren.

Wenn es so weit kommt, dann sprechen die Mediziner von pathologischem, also krankhaftem Narzissmus. Nicht selten reagiert der Körper darauf irgendwann mit Angstzuständen oder Depressionen. Über diesen „Umweg“ landen Patienten dann häufig doch noch in der Therapie. Dort gehörten sie auch dringend hin, rät der ärztliche Direktor der psychiatrischen Klinik, denn „krankhafte“ Narzissten sind sogar gefährdet, ihrem eigenen Leben ein Ende zu setzen, wenn es – wie sie meinen – den eigenen hohen Ansprüchen nicht mehr gerecht wird: „Wir wissen jetzt, dass Menschen mit einer narzisstischen Störung nicht nur anderen gegenüber kalt und wenig mitfühlend auftreten, sondern auch sich

„NARZISSTEN SIND OFT BESONDERS KREATIV UND GEISTREICH, BELESEN, KÖNNEN GUT

UNTERHALTEN, WIRKEN BELEBEND. KURZ: SIE SIND BRILLANTE ENTERTAINER.“ BÄRBEL WARDETZKI

eine weibliche Form, die viel subtiler daherkommt. Sie wirkt wie das Gegenteil von zu viel Selbstliebe, hat aber im Grunde das gleiche Ziel: Aufmerksamkeit und Anerkennung um jeden Preis. Während Männer mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung oft den grandiosen, unangreifbaren Macher spielen und ihre Mitmenschen vor den Kopf stoßen, passen sich Frauen übertrieben an und entwickeln dabei ein Einfühlungsvermögen bis hin zur Übernahme fremder Gefühle. Narzisstinnen neigen zur Perfektion bei allem, was sie tun, sie sorgen sich ständig um ihr Aussehen, sind liebenswert und oft auch sehr leistungsorientiert. Ihr Selbstbewusstsein schwankt zwischen einem Gefühl der Großartigkeit und einem starken Minderwertigkeitsgefühl, wenn sie glauben, nicht genug geliebt zu werden oder den eigenen hohen Ansprüchen nicht hundertprozentig zu genügen. Nicht selten bezahlen diese Frauen ihren „Hunger nach Anerkennung“ mit Suchtverhalten

tischen Persönlichkeitsstörung (NPS), schätzen Mediziner und Psychologen – plus Dunkelziffer. Typisch für diese Menschen sei ein extrem arrogantes, ja beinahe herrisches Gehabe, Überheblichkeit und – deutlicher ausgeprägt beim „männlichen“ Narzissmus – sehr wenig Mitgefühl mit anderen, erklärt der Psychiater Dr. Claas-Hinrich Lammers von der Asklepios Klinik Nord in Hamburg. „Schildern Sie doch mal Ihre Partnerin“, hatte der Psychiater einen Patienten gebeten, dem daraufhin nur Adjektive wie „hübsch, erfolgreich, vorzeigbar“ einfleien. „Etikette“ sei diesen Menschen wichtiger als alles andere, so Lammers. Gut vorstellbar, dass sie mit dieser Haltung bei ihren Mitmenschen wenig Sympathien wecken und anecken: „Sie können ihren Narzissmus nicht mehr dosieren und haben deshalb oft massive Kontaktstörungen.“ Auch Frauen mit einem krankhaft weiblichen Narzissmus – extrem bescheiden, zurückhaltend bis devot – kommen oft nur schwer mit ihrer

selbst gegenüber sind sie empfindungsarm.“ Als Ursache für krankhaften Narzissmus verweist die Psychologie, wie so oft, auf die Kindheit. Wer Liebe nur erfahren hat, wenn er die hohen Erwartungen von Mutter oder Vater erfüllen konnte, „lernt“ früh, dass das eigentliche Ich offenbar nicht genügt – und baut sich ein größeres, strahlendes Ego auf. Dieses „falsche“ Selbst übernimmt schließlich die Regie im Leben, bis der oder die Betroffene gar nicht mehr unterscheiden kann, ob das eigene Verhalten authentisch ist oder eine Rolle, von der man sich Beifall und Anerkennung erhofft. Attraktiv, erfolgreich und beliebt will aber doch wohl jeder sein. Sind wir nicht alle ein bisschen narzisstisch? „Natürlich sind wir das, ohne eine gesunde Portion Eigenliebe könnten wir gar nicht bestehen“, sagt Psychotherapeutin Wardetzki. Eitelkeit in Maßen macht aus uns so etwas wie Edelsteine, die im Licht der Aufmerksamkeit zu strahlen beginnen. Narzissten in Hochform sprühen vor

Charme, haben tolle Ideen und reißen andere mit, in ihrem Tatendrang sind sie kaum zu bremsen. Das kann Blendwerk sein, muss aber nicht. Wenn das Gefühl von Grandiosität gepaart ist mit Genialität, Wissensdurst, Disziplin und Leistungswillen, dann kann die Sache gut gehen und der Narzissmus zu Höchstleistungen anspornen. Tatsächlich gelinge es nicht wenigen, ihre Veranlagung als „Motor für außerordentliche Leistungen“ zu nutzen, so Bärbel Wardetzki, „Narzissen sind oft besonders kreativ und geistreich, belesen, können gut unterhalten, wirken belebend, kurz: Sie sind brillante Entertainer.“

Kaum einer weiß das besser als Promi-Kenner Paul Sahner. Er mag „Paradiesvögel“, schließlich lebt er von ihrer Lust an der Selbstinszenierung und schätzt

an ihnen, dass sie immer wieder für Überraschungen gut sind. Wie die schrille Modemacherin Vivienne Westwood. Unvergessen ihr provokantes Fashion-Statement während der Ordensverleihung vor dem britischen Empire. Nachdem Elizabeth II. sie zur „Dame“ geadelt hatte, hob diese für die Fotografen den Rock, darunter trug sie – nichts. Als Sahner im Interview darauf anspielte, schlüpfte Westwood gleich wieder in die Rolle des Enfant terrible und wollte auch für ihn den Rock lüpfen. Sahner kann sich freuen an frecher Arroganz ohne Rücksicht auf Verluste, wie der von Exkanzler Gerhard Schröder. Angesprochen auf seinen Hang zu Designer-Outfits antwortete der SPD-Mann: „Genosse kommt von Genießen.“ Spätestens mit Schröder, so Sahner, sei der Narzissmus

auch in die Politik eingezogen. Ich-AG, Generation Me, der Mensch als Marke: Das Ego ist zur allgemeinen Geschäftsidee geworden, sogar mit staatlicher Förderung, und wer zu wenig davon hat, kann in Crashkursen trainieren, wie „Selbstmarketing“ richtig funktioniert. Narzissmus als gewinnbringender Lebensentwurf, diese Rechnung geht nur zum Teil auf. Wenn wir immer die Besten und Schönsten sein wollen, wirkt das eher wie gefährliches Doping: Es zehrt an Körper und Seele und sorgt für ein trügerisches Gefühl von Sicherheit. Dagegen bringt die Einsicht, dass Glanzmomente im Leben Sammlerwert haben und wir ihr Strahlen nur wahrnehmen können, wenn auch mal Schatten ist, echte Bestätigung: Die Marke Ich ist gut – als Original.

KIRSTEN WOLF

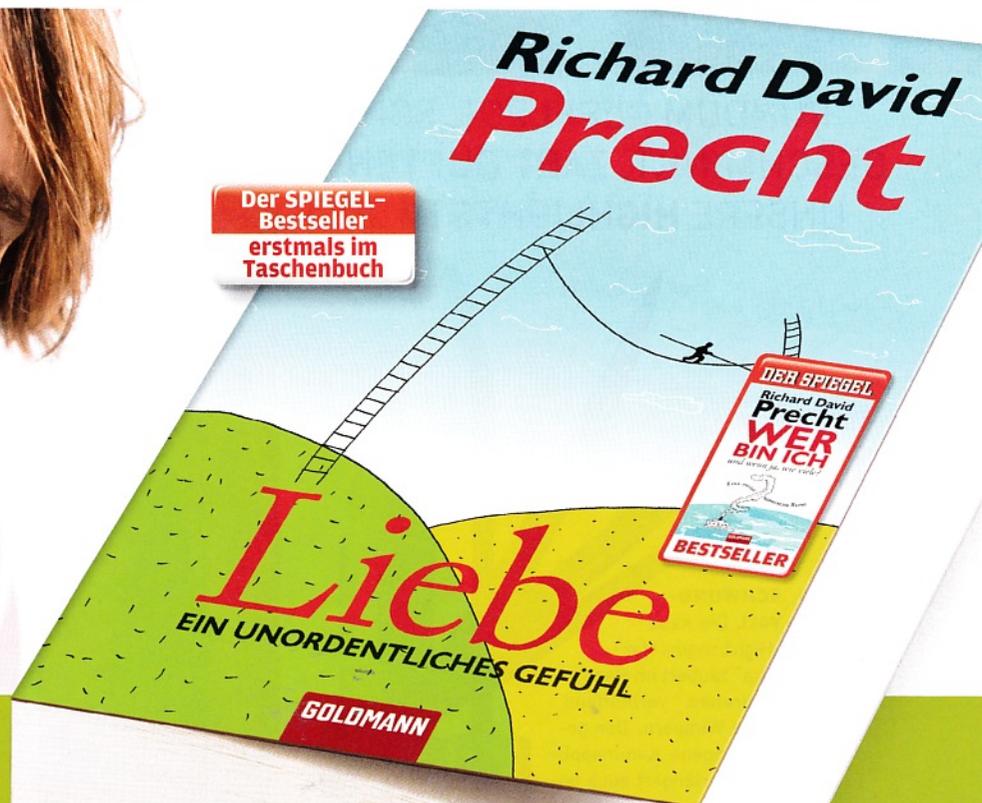
© Jens Komossa

Liebes- Erklärungen!

„Philosophie statt Paartherapie – absolut lesenswert.“ WESTDEUTSCHE ALLGEMEINE ZEITUNG

www.goldmann-verlag.de

GOLDMANN



978-3-442-15554-5
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)
CHF 18,90* (*empf. VK-Preis)
Auch als Hörbuch bei
Random House Audio.