

ENTDECKEN

An artistic illustration featuring a central woman's face framed by a circular mirror. The mirror is held by two hands. In the background, other faces are visible, some looking towards the viewer and others in profile. The color palette is dominated by shades of pink, red, and blue.

Sind wir wirklich alle Narzissten?

Es ist die beliebteste hobbypsychologische Diagnose unserer Zeit: Der Narzissmus erklärt die Wirrungen der Liebe, das seltsame Verhalten der Chefin, den Irrsinn der Welt. VERENA FRIEDERIKE HASEL über den Aufstieg einer individuellen Störung zur Leitkultur

»Ohne Publikum bin ich nichts«, sagt der Narzisst

Ich bin durchsetzungsfähig. Ich wünschte, ich hätte mehr Durchsetzungsvermögen.

Ich bin nicht besser oder schlechter als die meisten Menschen. Ich halte mich für einen besonderen Menschen.

Ich bestehe darauf, den mir gebührenden Respekt zu erhalten. Gewöhnlich erhalte ich den Respekt, der mir gebührt.

Der Gedanke, dass ich über die Welt herrschen sollte, versetzt mich in Panik. Wenn ich über die Welt herrschen würde, hätten wir eine bessere Welt.

Diese Sätze stammen aus dem »Narcissistic Personality Inventory«, dem sogenannten NPI-Test, der 1979 von Psychologen entwickelt wurde. Alle 40 Aussagepaare sind so formuliert, dass man jeweils beiden ohne Scham zustimmen könnte. Heute ist der Test aktueller denn je. Er erfasst die beliebteste hobbypsychologische Diagnose unserer Zeit: Narzissmus.

Die antike Sage geht so: Der schöne Jüngling Narziss steht an einer einsamen Quelle, erblickt im Wasser sein eigenes Antlitz und geht an brennender Liebe zu sich selbst zugrunde. Gelegenheiten zur Selbstbetrachtung bieten sich gegenwärtig zur Genüge: Ganzkörperspiegel in Aufzügen und Fitnessstudios, TikTok-Videos, Instagram-Reels im Selfie-Modus. Und wer hat in einem Zoom-Call nicht schon heimlich sich selbst betrachtet anstelle des Gesprächspartners?

Zudem lieben wir es, uns und andere permanent zu bespiegeln und das, was Menschen tun, mittels psychologischer Diagnosen zu reflektieren. Besonders hoch im Kurs steht dabei der Narzissmus. Er erklärt den Irrsinn der Welt (Trump etwa: »Ein Narzisst aus dem Lehrbuch«), das seltsame Verhalten der Chefin oder des Schwagers, vor allem aber die Wirrungen der Liebe. Während Liebesbeziehungen früher – Stichwort Romeo und Julia – an Eltern oder Umständen scheiterten, zerschellen sie im 21. Jahrhundert am Narzissmus.

Heute dürfte Romeo bis nachts im Garten der Capulets herumhängen und Julia anheimmeln, um ihr dann eines Tages wutentbrannt vorzuwerfen, sie stelle seine Vogelstimmen-Expertise infrage. Am nächsten Morgen täte er, als sei nichts passiert, wäre aber weiterhin kühl, und würde sich Julia darüber beschweren, hielte er ihr vor, zu empfindlich zu sein. Überhaupt wäre sie stets Täterin und er das Opfer. Aber Julia würde nicht aufgeben, zu groß wäre ihre Sehnsucht nach dem Zauber der ersten Verliebtheit, zu sehr würde sie an Romeos Versicherung glauben: Du musst nur anders sein, dann wird alles wieder gut.

Weil wir alle fürchten, einem derart toxischen Romeo aufzusitzen, finden sich im Netz Narzissmus-Checklisten (»Narzisstische Beziehung erkennen – 13 Red Flags«), auf Instagram gibt es Kanäle wie »narzissmus_nein_danke«, und die Frage »Ist er narzisstisch?« generiert bei Google 2.300.000 Treffer.

Nimmt da eine Diagnose überhand? Sind wir tatsächlich von Narzissten umgeben? Werden es immer mehr?

Eine viel beachtete Studie der amerikanischen Psychologin Jean Twenge kam zu dem Schluss, Millennials seien narzisstischer als Studenten früherer Jahrzehnte. Richard Sennett, der große Soziologe aus den USA, hatte Narzissmus einmal als »Ethik der modernen Zeit« bezeichnet. Fürchtet unsere Gesellschaft die Narzissten einerseits, bringt sie aber andererseits hervor?

Die Zahlen

Um diese Fragen zu beantworten, würde man gern Statistiken bemühen, aber so einfach geht das nicht. Psychologie ist halb Naturwissenschaft, halb ist sie Hermeneutik, eine Kunst des Deutens, und so liefert selbst der oben zitierte NPI-Test keine eindeutigen Resultate. Wie ein Farbfächer, der anzeigt, in welchem Spektrum ein einzelner Farbton in etwa angesiedelt ist, gibt er lediglich Auskunft über unterschiedliche Ausprägungen von Narzissmus.

Selbst Psychiater tun sich mit der Begriffsbestimmung schwer. Im US-amerikanischen *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung seit 1980 gelistet, die Merkmale etwa: eingebildete Grandiosität, Verlangen nach Bewunderung, Fantasievorstellungen von Erfolg, Anspruchsdenken, Empathiemangel, Neid. Aus dem europäischen Pendant, dem ICD, wurde sie 2022 neben einer Reihe anderer Störungen gestrichen. Zu stigmatisierend, zu kategorisch.

Dass es trotz dieser Unschärfen ausgerechnet der Narzissmus ist, der wie kaum eine andere Diagnose die Social-Media-Feeds flutet, dafür gibt es

eine simple Erklärung. Depressiv, zwanghaft oder psychotisch sind Menschen auch allein, manchmal suchen die Betroffenen sogar die Einsamkeit. Narzissmus dagegen zeigt sich zwingend im Umgang mit anderen. Er ist eine tiefgreifende Störung der Beziehungsfähigkeit, über die Partner und Partnerinnen öffentlich reden, weil sie erheblich leiden. So wie die Freundinnen von Jacob Skidmore es wahrscheinlich taten.

Der Narzisst

Jacob Skidmore, der auf Instagram unter dem Namen the.nameless.narcissist unterwegs ist, hat 35.000 Follower. Seine Beiträge bekommen bis zu 86.000 Likes.

Er ist 24 Jahre alt und gibt an, sich in seinem Leben bisher sechsmal verliebt zu haben. Nach vier bis sechs Monaten sei dann stets eine Kleinigkeit passiert, und die jeweilige Freundin habe ihn abgestoßen, sagt Skidmore. »Ich benutze Frauen, um mir Bewunderung zu organisieren. Allerdings brauche ich nicht ihre Bewunderung, sondern die anderer – für sie. Wenn ich eine Freundin habe, stelle ich mir vor, wie andere es finden, dass ich mit ihr zusammen bin.«

In dem Videotelefonat, in dem Skidmore das erzählt, trägt er einen Dreitagebart. Er hat markante Augenbrauen, seine braunen Haare

jünger, desto narzisstischer, lautet die Formel. Was mehrere Gründe hat. Zum einen kann Narzissmus im frühen Erwachsenenalter helfen. Mit einem großen Ego ist man besser gewappnet für die vielen ersten Male dieser Zeit.

Später im Leben greift dann etwas, das man als Meerglasprinzip bezeichnen könnte, in Anlehnung an die Scherben, die man an Stränden findet. Anfangs schimmern und leuchten sie und sind so spitz, dass man sich an ihnen schneidet. Im Laufe der Jahre, wenn das Wasser immer wieder über sie hinwegwäscht, bekommen sie rundere Kanten und werden matter. Genauso geht es Menschen. Je mehr sie erleben, je öfter sie strahlen, ihre eigene Fehlbarkeit spüren, desto milder werden sie, müssen andere nicht mehr kleinmachen und selbst nicht mehr permanent glänzen.

In Therapie begeben sich Narzissten deshalb, wie Untersuchungen zeigen, meist erst in der zweiten Lebenshälfte. Dann nämlich bekommen all diejenigen, bei denen das Leben den Narzissmus nicht auf ein erträgliches Maß zurückgeschliffen hat, ernsthaft Probleme. »Krankheiten und der berufliche Bedeutungsverlust in dieser Zeit können für Menschen mit Narzissmus eine schier unerträgliche Kränkung bedeuten«, sagt die Psychologin Leonie Kampe, die zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen forscht.

Narzissmus bei all jenen zu bemerken, an deren Verhalten man sich stört, die eigenen narzisstischen Anteile hingegen zu übersehen?

Die Therapeutin

In seinem berühmten Aufsatz unterschied Freud zwischen primärem und sekundärem Narzissmus. Um diese Spielarten zu verstehen, lohnt es sich, mit Benigna Gerisch zu reden. Sie ist Psychoanalytikerin und Professorin an der International Psychoanalytical University in Berlin. Der primäre Narzissmus, sagt Gerisch, trete Freud zufolge im Säuglingsalter auf. Nach der Geburt betrachteten Kinder die Mutter zunächst als Teil ihrer selbst und ihren Bedürfnissen untertan. »Einen Säugling interessiert es nicht, dass es der Mutter vielleicht gerade nicht gut geht, wenn er trinken will«, sagt Gerisch. »In dieser Zeit muss ein Kind erleben, dass sich die Mutter restlos zur Verfügung stellt.« In Freuds Worten: »Seine Majestät, das Baby.« Erst dann entwickelt sich das, was Gerisch als Voraussetzung für Beziehungskompetenz bezeichnet: »Nach und nach verstehen Babys, dass die Mutter von ihnen getrennt ist und eigene Wünsche hat.«

Ist die Mutter in diesen ersten Lebensmonaten ablehnend oder zu sehr mit sich beschäftigt (der Vater spielte damals eine nachgeordnete Rolle), bleibt Freud zufolge ein Hunger, der ein Leben lang andauert, weil er im

ten binnen fünf Stunden 25 Frauen ansprechen und um ihre Telefonnummer bitten. Zwei Assistenten notierten Merkmale der Interaktion und fragten die Frauen anschließend nach ihrem Eindruck. Das Ergebnis: Die Narzissten sammelten deutlich mehr Nummern ein und wurden als durchweg attraktiver eingestuft.

In seinem Buch *Ich! Die Kraft des Narzissmus* weist der Psychologe Mitja Back darauf hin, dass Narzissten unserer Gesellschaft durch ihren Mut und ihre Energie oft neue Impulse geben. Gründet jemand ein Unternehmen, ist es von Vorteil, wenn er hohe Narzissmuswerte hat – zumindest in der Anfangsphase. Sogar die große Studie der Psychologin Jean Twenge könnte man positiv auslegen. Die höheren Narzissmuswerte der Millennials lagen am Antwortverhalten der weiblichen Befragten. Und dass Frauen mit einem Mal angaben, durchsetzungsfähig zu sein: Ist das nicht ein emanzipatorischer Erfolg?

Die Gesellschaft

Die Bewertung von Narzissmus ist auch deshalb so schwierig, weil sie einen zentralen Konflikt unserer Zeit berührt. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich unsere Gesellschaft rasant verändert. Aus uniformen Massen wurden Gruppen von Individuen. Wie tarieren wir da heute Egoismus und Gemeinsinn aus? Welche Freiheit kann sich der Einzelne nehmen, und ab wann muss er sich beschränken?

Der US-amerikanische Psychoanalytiker Otto Kernberg, der große Narzissmus-Erklärer nach Sigmund Freud, therapiert noch heute, inzwischen 95-jährig, narzisstische Patienten. Und er hat viel zu tun. Dass er in den Siebzigerjahren beschloss, sein Leben dieser Störung zu widmen, lag an einem Wandel, der sich damals vollzog. Während sich die Menschen in den Fünfzigerjahren noch in ihre Rollen gefügt hatten, begannen sie sich in den Sechzigern zu befreien und gingen auf die Straße. In den Siebzigerjahren wurde dieser Kampf fortgesetzt, doch nun stand jeder für sich allein. Zu dieser Zeit erreichten westliche Staaten ein ungeahntes Wohlstandsniveau. Der Dollar wurde vom Gold entkoppelt, als könnte man unbegrenzt Schulden machen. Zeitgleich ließ die Bindekraft der Institutionen nach, die Menschen waren auf sich selbst zurückgeworfen, und der 1972 erschienene Bericht des Club of Rome, *Die Grenzen des Wachstums*, entwarf eine düstere Zukunft.

Unsere Zeit

Damals erreichte der Narzissmus ein drittes Stadium. Er infizierte die gesamte Gesellschaft. Seitdem hat er sich so stark ausgebreitet, dass wir ihn nur bemerken, wenn er uns in der Liebe wehtut. Dabei ist er auch sonst allgegenwärtig. *Nichts ist unmöglich. The sky is the limit. Obey your thirst.* Das neue Motto lautet: Der moderne Mensch nimmt sich, was er will, und muss bitte schön etwas Besonderes sein. Der Narzissmus, eine individuelle Störung, ist damit zur Leitkultur avanciert.

Eltern schaffen dafür, ohne es zu wollen, die nötigen Bedingungen: Seit den Siebzigerjahren gilt es als wichtiges Erziehungsziel, den Selbstwert von Kindern zu fördern. Und deshalb lobt man viel und bestärkt Kinder darin, dass sie einzigartig sind. »Trotz bester Absichten ist das mitunter ein Fehler«, sagt Eddie Brummelman. Der Psychologe forscht an der Universität Amsterdam, sein Schwerpunkt ist die kindliche Entwicklung und die kindliche Interaktion mit den Eltern. In seinen Studien stellte er fest, dass ein Viertel des Lobes, das Eltern spenden, unverhältnismäßig ist (»absolut unglaublich!«, »unfassbar toll!«).

»Das meinen sie gut, doch diese Art von Lob führt zu höheren Narzissmuswerten«, sagt der Wissenschaftler.

Seine Erklärung, die andere Wissenschaftler stützen: Selbstwert entwickelt sich, wenn man Kinder mit Liebe, aber auch Realitätssinn betrachtet. Betont man dagegen ständig ihre Besonderheit und lobt extrem, meinen sie irgendwann, einem völlig übersteigerten Ideal selbst genügen zu müssen.

Videotelefonat mit Isolde Charim, die 2022 das Buch *Die Qualen des Narzissmus* publizierte. Im Gegensatz zum Narzissten Skidmore, der in der Unterhaltung große Mühe darauf verwandte, sich optimal in der Bildmitte zu positionieren, ist von der Philosophin eine ganze Weile nur ihr Kinn zu sehen. »Wir befinden uns in einer historisch einmaligen Situation«, sagt die Österreicherin. »Bis in die Sechzigerjahre hat sich die Gesellschaft Mühe gegeben, die narzisstischen Impulse von Individuen einzuziehen, zum Beispiel durch Moral und Religion. Heute sind die gesellschaftlichen Anforderungen erstmals deckungsgleich mit dem eigenen Begehren.« Der Narzissmus, schliefst Charim, er sei jetzt objektiv.

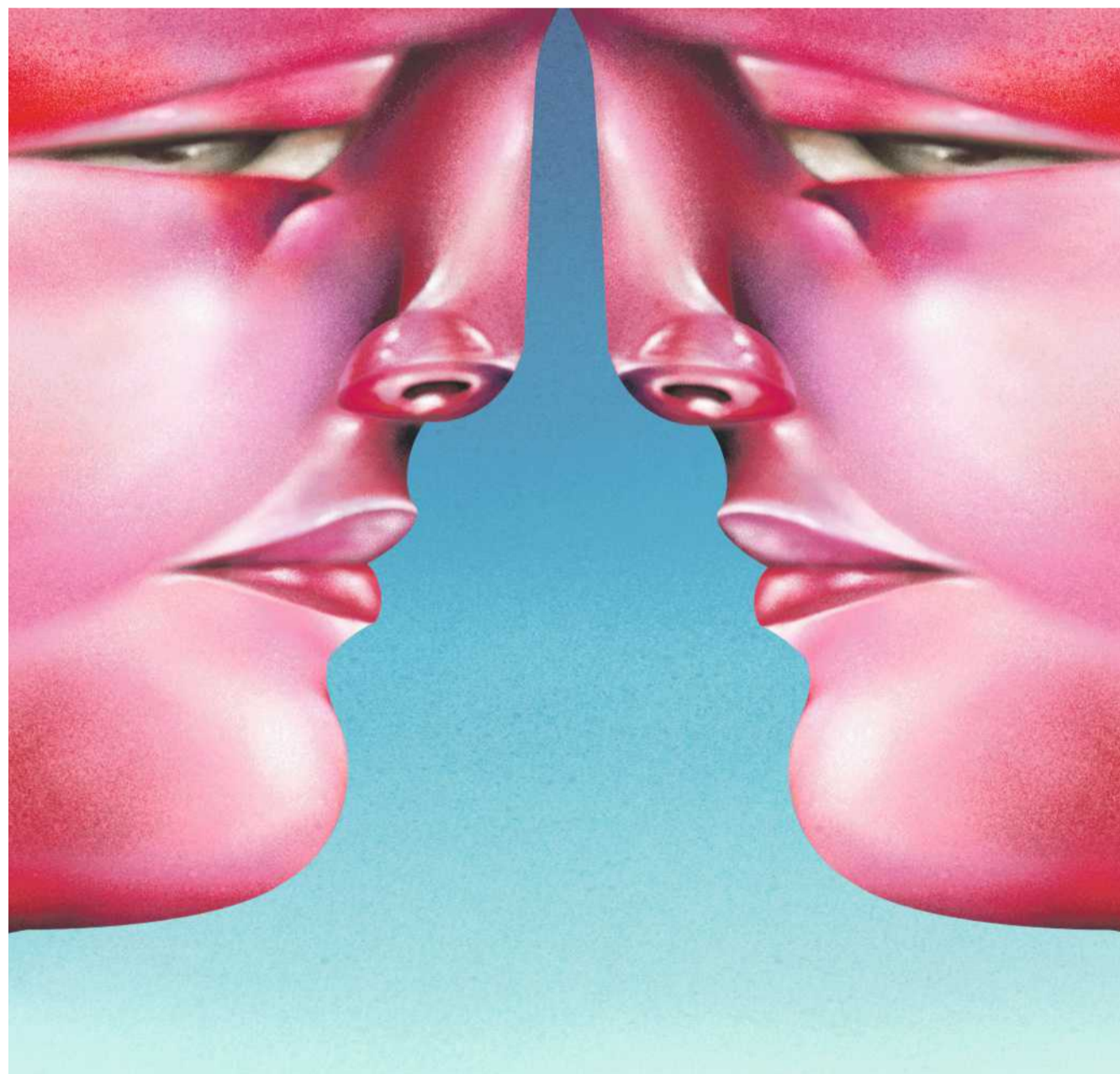


Illustration: Lulu Lin für DIE ZEIT

sind hochgegelt. Alle paar Minuten richtet er seine Frisur, benutzt die Kamera also ganz unverhohlen als Spiegel.

Vor einigen Jahren wurde bei Skidmore, der in den USA lebt, eine narzisstische Persönlichkeitsstörung diagnostiziert. Als Hauptmerkmal seiner Störung sieht er die extreme Gier nach Bestätigung. »Ohne Publikum bin ich nichts«, sagt er. Selbst wenn er allein sei, achte er auf seine Bewegungen, als wäre er an einem Filmset. »Und wenn ich über etwas nachdenke, stelle ich mir vor, ich halte eine Rede.«

Vergleiche, sagt er, seien für ihn ganz wichtig. »Wenn mir jemand sagt, dass ich intelligenter bin als ein anderer, und ich muss genau wissen, wer das ist.« Solche Hierarchisierungen, sagt er, bestimmten sein Denken. »Wenn ich einen Raum betrete, stuft ich alle sofort nach verschiedenen Kriterien ein, Intelligenz, Attraktivität, Charisma, erstelle Ranglisten und wende mich dem zu, der am besten abschneidet. Habe ich das Gefühl, dass er mir überlegen ist, will ich ihn fertigmachen.«

Skidmore ist jung, vielleicht wird sich sein Narzissmus legen. Narzissmus, so haben Wissenschaftler festgestellt, ist altersabhängig. Je

Der Begriff

Die Diagnose selbst geht auf einen britischen Sexualforscher namens Havelock Ellis zurück, der heute weitgehend in Vergessenheit geraten ist. 1897 hatte er einen Roman gelesen, der von einer Kurtisane handelte. »Ich imitiere Narziss, und ich lege meine Lippen auf die (...) Oberfläche des Spiegels und küsse mein (...) Abbild«, hieß es dort. Das brachte Ellis auf die Idee, Menschen, deren »Emotionen von Selbstbewunderung absorbiert« würden, »Narziss-ähnlich« zu nennen, woraus der deutsche Psychiater Paul Näcke das Wort »Narzissmus« machte. Als Sigmund Freud 1914 seinen Aufsatz *Zur Einführung des Narzissmus* verfasste, verortete er die Störung vor allem bei schönen Frauen und bezog sich nur auf Näcke, was Ellis verärgerte.

Verrät diese Begriffsgenese mehr über Narzissmus, als Ellis, Näcke und Freud bewusst war? Drei Mediziner, die alle viel von sich halten. Der erste grollt, weil er vor der Welt nicht als Erfinder eines Begriffs gilt. Der zweite klaut diesen Begriff einfach.

Und der dritte unterstellt Frauen, bei denen er »Selbstgenügsamkeit und Unzugänglichkeit« wahrnimmt, eine Störung. Waren vielleicht alle drei Männer selbst ein klein wenig narzisstisch? Und zeigt sich nicht hier schon die Tendenz,

entscheidenden Moment nicht gestillt wurde. Genau dieser Hunger ist der sekundäre Narzissmus, von dem auf TikTok so oft die Rede ist.

Für den Narzissten sind Mitmenschen pure Erfüllungsgeliebten. Funktionieren sie nicht mehr in seinem Sinne, werden sie verunglimpft, demontiert, zerstört.

»Ein Narzisst«, sagt Benigna Gerisch, »kann nicht lieben, das ist sein größter Mangel.«

Glaubt sie, dass diese Unfähigkeit insgesamt zunimmt? Immerhin wird in Deutschland jede dritte Ehe geschieden, ein Fünftel der Bevölkerung lebt allein. Und selbst in Beziehungen, die halten: Will der eine mit dem anderen nicht immer etwas in seinem Inneren reparieren und ausgleichen, eine Lücke stopfen, sich trösten oder schmücken? Natürlich, sagt Gerisch, habe jede Liebesbeziehung narzisstische Anteile. »Aber ob sich eine echte Begegnung auf den anderen entwickelt und die Liebe den Verlust des anfänglichen narzisstischen Glanzes übersteht, darauf kommt es an.«

Das Publikum

Narzissten mögen unbeliebt sein, sie sind aber durchaus erfolgreich. 2011 schickte man in Deutschland 61 Männer auf die Straße. Sie soll-