

# Ich-Erzählung

Wenn jeder an sich selbst denkt, ist an alle gedacht: Der Psychologe *Craig Malkin* erklärt in einem Sachbuch, warum Narzissmus eine feine Sache ist.

Von Tobias Becker

**W**AS HABEN THILO SARRAZIN und Maxim Biller gemeinsam, Donald Trump und Uli Hoeneß, Silvio Berlusconi und José Mourinho, Peer Steinbrück und Sean Penn, Yanis Varoufakis und Cristiano Ronaldo, Thomas Middelhoff und Julian Assange, Bernie Madoff und Benjamin von Stuckrad-Barre?

Sie alle mussten sich schon einmal in den Medien des Narzissmus zeihen lassen. „Das Wort ist in jüngster Zeit so ungeheuer populär geworden“, schreibt der Psychologe Craig Malkin, „dass sogar Narziss selbst vor Stolz erröten würde.“

Nun kann man lange darüber streiten, woran das liegt. Ob Narzissmus eine Seuche der Moderne ist, mit der man sich auf Facebook oder Instagram infiziert. Wogegen schon die Tatsache spricht, dass der Sozialkritiker Christopher Lasch nicht im Internet recherchieren konnte, als er das *Zeitalter des Narzissmus* ausrief; sein berühmtes Buch erschien 1979. Oder ob die eigentlichen Narzissten die Journalisten und Buchautoren sind, die andere des Narzissmus zeihen. Schließlich nervt ein Narzisst niemanden mehr als andere Narzissten; sie wollen selbst im Mittelpunkt stehen.

Noch interessanter aber ist die Frage, wieso der Begriff Narzissmus fast ausschließlich als Vorwurf auftaucht. Als unsympathische Macke, wenn nicht als gefährliche Geistesstörung. Und wieso diese fast nur bei Männern öffentlich diagnostiziert wird, so wie vor hundert Jahren die Hysterie bei Frauen. Der Narzissmus als Leitneurose der emanzipierten Gesellschaft.

Malkin, Dozent an der Harvard Medical School, räumt in seinem Sachbuch *Der Narzissten-Test. Wie man übergroße Egos erkennt ... und überraschend gute Dinge von ihnen lernt* mit vielen Vorurteilen auf. „Narzissmus ist nicht immer nur negativ“, schreibt er. „Genau genommen sind einige Formen des Narzissmus gut, ja sogar notwendig, um ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können.“

Der Begriff geht zurück auf den Mythos des goldgelockten, göttlich schönen Jünglings Narziss, der sich über einen Teich beugt und sich in sein eigenes Spiegelbild verliebt. Als er versucht, es zu küssen, stürzt er hinein und ertrinkt. Die Geschichte kennt jeder. Fast niemand aber, so schreibt Malkin, kenne die Geschichte der Bergnympe Echo, eine der Nebenfiguren des Mythos. Echo verliebt sich in Narziss, kann wegen eines Fluchs aber nicht mit ihm reden, sondern nur seine Worte wiederholen. Narziss verschmäht sie, ihr Herz bricht, und sie erstarrt zu einem Fels, der bis heute das Echo zurückwirft.

„Sie hat keine eigene Stimme“, schreibt Malkin, „sie verleugnet

sich selbst und bleibt unsichtbar.“ Sie ist völlig unnarzisstisch.

Malkin definiert Narzissmus als den Drang, sich als etwas Besonderes zu fühlen, eine normale menschliche Eigenschaft. Wer diesen Drang nicht verspürt, wer sich nicht für einzigartig hält, sondern für durchschnittlich, leidet häufiger unter Depressionen und Angststörungen, er hat kein stabiles Selbstwertgefühl. Malkin nennt solche Menschen Echoisten.

„Wir brauchen unsere Großspurigkeit bisweilen, um uns glücklich und wohlzufühlen“, schreibt er. Narzissmus sei „die menschliche Angewohnheit, sich selbst aufzurichten“.

Wer sich für überdurchschnittlich hält, wer sich selbst und sein Leben also durch eine rosarote Brille betrachtet, ist führungsstärker und enthusiastischer, gesünder und kreativer, geselliger und anziehender für andere, er führt bessere Liebesbeziehungen. Sein Selbstbild mag unrealistisch sein, aber es ist gesund. Wieso sollte er seine rosarote Brille absetzen?

Die US-Psychologin Jean Twenger erregte vor einigen Jahren riesiges Aufsehen mit einer Studie, in der sie von einer „Narzissmusepidemie“ sprach, die die sogenannten Millennials befallen habe, die Generation der zwischen 1980 und 2000 Geborenen, eine „Generation Ich“. Sie stützte sich



**Craig Malkin: Der Narzissten-Test.** Aus dem amerikanischen Englisch von Harald Stadler. Dumont; 288 Seiten; 19,99 Euro.

auf das sogenannte Narcissistic Personality Inventory (NPI), einen Fragebogen, der Psychologen seit 1979 dazu dient, einen Hang zum Narzissmus zu ermitteln.

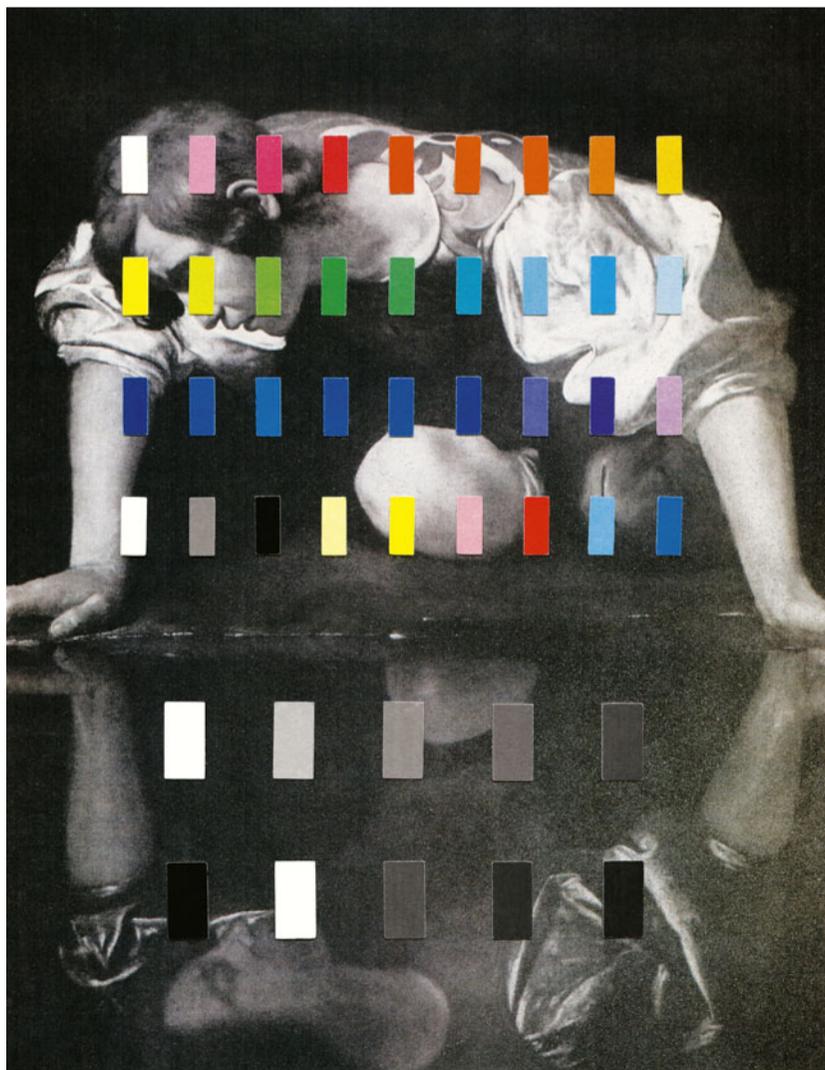
Malkin hält die These für Quatsch und den Fragebogen für ein „ausgesprochen mangelhaftes Messinstrument“. Wer in dem Test Aussagen bejahet, die eigentlich positive Charakterzüge widerspiegeln, wandere in der Wertung nach oben. So gelte die Aussage „Ich bin durchsetzungsfähig“ als ungesund, ebenso die Aussage „Ich wäre gern eine Führungspersönlichkeit“. Dabei komme in den Antworten der unbeschwerter Idealismus der Jugend zum

Ausdruck: „Die Jungen glauben, sie könnten alles anpacken; sie sind bereit, die Welt zu erobern und zu verbessern.“ Früher hätte das einmal als etwas Gutes gegolten.

Malkin stellt dem weitverbreiteten NPI in seinem Buch einen eigenen Test entgegen, der Narzissmus nicht per se verteufelt, sondern auf einer Skala von eins bis zehn verortet und so auch eventuelle Narzissmus-Defizite der Leser in den Blick nimmt. Des Weiteren Formen introvertierten Narzissmus, die im Unterschied zum extrovertierten, sich offen zur Schau stellenden Narzissmus genauso häufig bei Frauen vorkommen wie bei Männern. Sind mir Komplimente peinlich? Entschuldige ich mich oft? Glaube ich trotz Rückschlägen an mich? „Narzissmus wird nur gefährlich, wenn er ganz und gar Besitz von uns ergreift und in Größenwahn umschlägt.“

Malkins Buch ist halb Manifest, halb Ratgeber. Er skizziert Fallbeispiele aus seiner Praxis, analysiert frühkindliche Ursachen und Einflüsse durch soziale Netzwerke, gibt Tipps für den richtigen Umgang mit narzisstischen Partnern und Freunden, Kollegen und Chefs. Denn anders als oft vermutet ist der Grad an Narzissmus nicht ein Leben lang konstant. Wer krank wird, wird oft narzisstischer, wer eine Trennung durchlebt, auch. Umgekehrt gilt, dass sich Narzissten zu angenehmeren Partnern oder Chefs entwickeln können, wenn ihnen geschickt Empathie eingeflüstert wird. Eine Möglichkeit: häufig das Pluralpronomen „wir“ verwenden, um Gemeinsinn zu stiften.

Das klingt überraschend schlicht, nach Küchenpsychologie, so wie viele Ratschläge in Malkins Buch. Aber womöglich ist unser aller Spiel um Aufmerksamkeit und Anerkennung genau das: schlicht und alltäglich und ungefährlich. Zumindest in den meisten Fällen. „Wenn Sie bei jemandem Anzeichen von pathologischem Narzissmus erkennen“, schreibt Malkin, „ist es ehrlich gesagt am besten, sich aus dem Staub zu machen.“



**Caravaggios Gemälde „Narziss“ in einer Collage von Chad Wys**  
Leitneurose der emanzipierten Gesellschaft