

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Ich finde mich prima!

Sie stellen sich selbst in den Mittelpunkt und haben kein Ohr und kein Herz für die anderen: Extreme Narzissten sind eine Plage. Doch zu einem gewissen Grad sind wir fast alle narzisstisch. Wir sind von uns eingenommen, halten uns für besser, als wir tatsächlich sind. Und das ist gut so!

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF



01. MAI 2016

Meine Mutter war der wundervollste und nervigste Mensch, den ich je gekannt habe. Sie war ein Narzisst.“ So beginnt der Psychotherapeut Craig Malkin, Dozent an der *Harvard Medical School*, sein Buch über die dunklen, vor allem aber über die hellen Seiten des Narzissmus. Malkin beschreibt seine Mutter als „strahlende Figur meiner Kindheit, unbändig kontaktfreudig, ansteckend komisch. Die Welt schien sich um sie herumzudrehen.“ Diese Frau verstand es, sich in Szene zu setzen. Haushalt, Kinder, Gemeindefarbeit: Sie managte alles, sie allein. Sie engagierte sich für jedes soziale Projekt, sei es das Säubern des Spielplatzes oder der Kuchenverkauf für einen guten Zweck. Abends plauderte sie von ihren Heldentaten. Sie sonnte sich in ihrer Güte, ihrem Engagement, ihrer Perfektion. Doch wehe, ein anderer machte ihr die Rolle streitig oder wagte es, allzu ausführlich von seinen eigenen Erfolgen zu reden. Dann reagierte sie schnippisch, abweisend, bisweilen mit Liebesentzug. Eingefleischte Narzissten halten es wie der Highlander: Es darf nur einen geben! Auf dem Sockel stehe ich und nur ich!

Man kann den Eindruck gewinnen, wir seien heute von Narzissten umzingelt. Bücher zum Thema boomen. Sie tragen Titel wie „Hilfe, mein Partner/mein Chef ist Narzisst“ und handeln davon, wie man sich vor diesen Leuten schützt. Narzissmus ist ein seit Jahren aufstrebender Suchbegriff bei Google, Artikel zum Thema werden im Internet oft geteilt und verbreiten sich inflationär. „Heutzutage hat es den Anschein, als ob fast jeder ein Narzisst ist“, konstatiert der Psychotherapeut Joseph Burgo, Autor des Buches *The Narcissist You Know*.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Soziopathen in Serie

Mad Men, Breaking Bad: Viele Fernsehserien haben hochambivalente Protagonisten. Warum identifizieren sich die Zuschauer so gern mit diesen Figuren?

GESUNDHEIT

Das Leid der Heiler

Ärzte erkranken besonders oft am Erschöpfungssyndrom. Die Ursache liegt in den Arbeitsbedingungen, sagt Götz Mundle, und in ihrem Selbstbild.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Heraus aus der Corona Depression

Die gefühlte Machtlosigkeit in der Coronakrise ähnelt einem Depressionserleben. Doch wie gelangen wir gestärkt wieder aus diesem heraus?

2 FAMILIE

Das Kind als Ware

Trotz verbesserter Kinderrechte: Sabine Seichter im Interview über Elemente Schwarzer Pädagogik in der heutigen Erziehung.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.