

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Der Narzisst in uns

Sie stellen sich in den Mittelpunkt und andere an den Rand:
Extreme Narzissten sind schwer erträglich. Doch sind wir nicht alle
etwas narzisstisch?

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 13. MÄR 2019

Ein gewisses Quantum von Narzissmus muss keineswegs gefährlich, ja nicht einmal unsozial sein. „Narzissmus existiert in vielen Schattierungen und Schweregraden entlang eines Kontinuums“, schreibt der Psychotherapeut Joseph Burgo. Die Skala reicht von gesundem Selbstrespekt bis zu pathologischem Narzissmus.

An diesem extremen Rand des Narzissmusspektrums steht die klinische Diagnose „narzisstische Persönlichkeitsstörung“. Kernmerkmale dieser Störung sind eine Überhöhung der eigenen Bedeutung und mangelnde Empathie. Mit solchen Menschen ist in der Tat schwer auszukommen. Sie hinterlassen Schneisen der Verwüstung in ihrem sozialen Umfeld. Etwa

ein Prozent der Bevölkerung fällt in diese Kategorie. Weitere fünf Prozent gelten zwar nicht als pathologische, aber doch „extreme“ Narzissten. Auch mit diesen Menschen ist nicht gut Kirschen essen.

Und der Rest von uns? Verteilt sich irgendwie über das verbleibende Spektrum der Narzissmuskala. Etwas Narzisstisches haben wir fast alle in uns. Oder haben Sie, etwa beim Joggen oder beim Einschlafen, noch nie in Größenfantasien geschwelgt, haben sich künftige Triumphe ausgemalt, sich Dialoge vorgestellt, in denen Sie mit Witz und Schlagfertigkeit brillierten? Es scheint so, als habe die Evolution den Menschen mit einem gewissen Quantum an Narzissmus ausgestattet.

In unterschiedlichem Maß hat jede und jeder den Drang, sich als etwas Besonderes zu fühlen. Wenn sie nicht überhandnimmt, ist diese Selbstzentriertheit sogar eine wünschenswerte Eigenschaft, eine Quelle von Zuversicht und Tatkraft.

Warum ist ein gesunder Narzissmus unverzichtbar für unser Selbstwertgefühl und eine Stütze im Alltag? Ab welchem Quantum wird die Selbstversessenheit bedenklich? Und wie ergeht es Menschen, denen es an Narzissmus fehlt?

*Den vollständigen Artikel „Der Narzisst in uns“ finden Sie – nebst einem Selbsttest – in unserem neuen Themenheft der Reihe **Psychologie Heute compact**. Dort geht es von der ersten bis zur letzten Seite um **Schwierige Menschen – Von Nervensäge bis Narzisst**.*

> [Zum Heft](#)

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.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

2 LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?