Bitte verschont uns!
Was wir in Zukunft nicht mehr hören wollen
Die Liste — 14

Kuchen statt Brot
Die Zentralbank belohnt die, die auf Risiken setzen
Der Kommentar — 19

«Beim Narzissmus holen die Frauen auf»

Ich, ich, ich: Marc Walter über selbstverliebte Menschen, Egomanen auf den Chefetagen – und die Frage, ob Corona-Impfgegner Narzissten sind

Nadja Pastega (Text)
und Christian Flierl (Fotos)

Marc Walter empfängt in seinem Chefbüro an der psychiatrischen Uniklinik in Basel. Ein Raum mit nüchternem Mobiliar. Pult und Regale sind leer geräumt, Walter zieht gerade in den Aargau um. Der 50-jährige Psychiater gilt als Experte für Narzissmus. Er weiss, wie Menschen ticken, die sich für die Grössten halten.

Herr Walter, als der ehemalige Fifa-Präsident Sepp Blatter seine Biografie vorstellte, sagte er über seinen Rücktritt: «Ich habe gelitten, auch Christus hat gelitten. Aber jetzt geht es mir wieder gut.»
Dieser Jesus-Vergleich ist schon sehr auffällig.
Narzisstisch?
Als Experte auf diesem Gebiet würde man sich gern mit ihm unterhalten, wie er das gemeint hat. Es kann auch einfach ein bisschen Show sein. Diese Show gehört natürlich zum Narzissmus, wird manchmal aber auch schlicht erwartet. Man hat ja ein Image in den Medien, das man bedient.
Was ist mit Cristiano Ronaldo, der auf Instagram in Unterhosen posiert?
Umgangssprachlich würde man das als selbstbezogen und selbstverliebt bezeichnen. Da denkt man sofort an die Sage des Jünglings Narziss, der sich in sein Spiegelbild verliebte. Aber dieses Selbstverliebte ist heute gesellschaftlich so breit akzeptiert und sogar bewundert, dass es quasi zum Mainstream und normal geworden ist.
Wenn Sie «normal» sagen: Würden Sie in Unterhosen auf Instagram posieren?
Nein, dafür bin ich schon zu alt.
Der Selfie-Kult boomt, und in der Forschung streitet man darüber, ob unsere Gesellschaft immer selbstsüchtiger wird. Nimmt der Narzissmus zu?
Beim Narzissmus gibt es verschiedene Abstufungen. Von leichten, mittleren bis zu schweren Störungen. Schwere Störungen werden auch als narzisstische Persönlichkeitsstörungen bezeichnet. Ich denke nicht, dass diese schweren Störungen durch solche Phänomene wie den Selfie-Kult zunehmen. Aber im mittleren Bereich, also bei Leuten, die schon narzisstisch verletzlich sind, könnte es durch die dauernden Instagram-Vergleiche mit den Schönen und Reichen, diesen Wettbewerb, zu vermehrten Problemen mit dem Selbstwertgefühl kommen.

Marc Walter: «Man schätzt, dass etwa ein Prozent der Bevölkerung eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat»

Narzissten finden sich doch toll und superkompetent – wie kann es da Selbstzweifel geben?
Es wird eben durch grossspuriges Auftreten kaschiert. Das schafft sofort eine Aura, bei der keiner mehr so genau nachfragt. Mit markigen Sprüchen wie diesem Jesus-Vergleich tritt das Gegenüber gleich mal einen Schritt zurück und ist vielleicht nicht mehr so gefährlich. Narzissten haben über Jahre und Jahrzehnte gelernt, mit ihren Selbstzweifeln so umzugehen, dass es keiner merkt. Die Kränkbarkeit und die Verletzbarkeit werden maskiert.
Sie haben mal gesagt, die Lieblingsposition des Narzissten ist die «von oben herab».
Daran erkennt man pathologische Narzissten. Sie fühlen sich stark, wenn andere hilflos sind, können nicht zuhören und sind nur präsent, wenn sie selber reden. Andere lassen sie nicht zu Wort kommen.
Kommen diese grossspurigen Blender freiwillig zu Ihnen in die Therapie?
Meist sind es die Angehörigen, die Hilfe suchen. Narzissten kommen erst mal gar nicht. Warum sollen sie auch? Sie wissen es ja immer besser. Sie kommen erst dann, wenn sie andere Probleme haben, meist passiert das im mittleren Alter. Wenn sie merken: So ganz hält diese Fantasie von der eigenen Grossartigkeit nicht mehr. Viele brechen dann ein und werden depressiv.
Wie machen Sie den Leuten klar, was ihr eigentliches Problem ist?

Fortsetzung — 13

Der Seelendoktor

Marc Walter ist 1971 im deutschen Marsberg geboren. Er ist Arzt für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Nach dem Abitur studierte er in Göttingen und Berlin und war unter anderem an der Charité in Berlin und an der Harvard-Medical School. Von 2014 bis 2021 war er Chefarzt und stellvertretender Direktor an der Klinik für Erwachsene der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Seit Jahresbeginn 2022 leitet er die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Dienste Aargau. Als Co-Autor schrieb er das Buch «Narzissmus – Grundlagen, Formen, Interventionen». Marc Walter ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

Fortsetzung

Marc Walter

Die schweren Fälle sind schon häufig in Behandlung gewesen, sodass ihnen die Diagnose einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung bereits bekannt ist. Die wissen das schon. Diejenigen im Grenzbereich spricht man am Anfang einer Therapie erst mal nicht darauf an. Sonst kommen sie nicht mehr.

Kann man da als Psychiater überhaupt etwas ausrichten?

Wegen ihrer Kränkbarkeit und der Verletzbarkeit ihres Selbstwertgefühls vermeidet man zunächst die Konfrontation mit ihren Schwächen. Im Verlauf einer Therapie, wenn die therapeutische Beziehung gefestigt ist, ist das aber meistens problemlos möglich.

«Narzisst» ist inzwischen zum Mode-Schimpfwort geworden …

… da fällt natürlich jedem sofort jemand ein, auf den das passt!

Manche würden jetzt auf die Corona-Impfgegner zeigen, die als ichbezogen und unsolidarisch gelten, weil sie andere gefährden.

Der entscheidende Punkt ist, dass sie sich nicht reinreden lassen wollen. Bei Narzissten ist das auch so. Sie können nichts annehmen, was von aussen kommt. Sie erleben das als Kränkung ihrer Autonomie und Hoheit. Deswegen lehnen sie sich dagegen auf. Dahinter stehen zum Teil diese Grössenideen, dass man es besser weiss, da können zig Experten eine andere Meinung haben.

«Narzissten können nichts annehmen, was von aussen kommt. Sie erleben das als Kränkung ihrer Autonomie und Hoheit»

Würden Sie Impfgegnern narzisstische Züge attestieren?

Interessant ist ja der Vergleich mit anderen Ländern, die eine hohe Impfquote haben, beispielsweise Spanien. Dort haben sich auch viele jüngere Menschen impfen lassen. Da spielt die Solidarität in einer Gesellschaft eine Rolle, und die hängt davon ab, dass man den Blick auch mal von sich selber nehmen kann und sagt: Die anderen sind auch von Interesse, nicht nur ich. Insofern kann man sicher sagen, dass es bei einigen radikalen Impfgegnern auch um Narzissmus geht. Weil sie sich nur für die eigene Person und ihre eigenen Bedürfnisse interessieren. Alles, was ausserhalb liegt, ist für sie nicht real.

Wie viele Narzissten gibt es eigentlich?

Man schätzt, dass etwa ein Prozent der Bevölkerung eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat.

Es heisst, bei Männern gebe es mehr Narzissten als bei Frauen.

Von der Datenlage kann man sagen, dass Männer etwa doppelt so häufig betroffen sind oder diese Diagnose bekommen. Aber die Frauen holen auf.

Wieso denn das?

Vermutlich hat der Wandel der Geschlechterrollen weg vom traditionellen Modell hier eine gewisse Bedeutung. Bei den Frauen zeigt sich der Narzissmus bis jetzt noch häufig anders. Sie wirken auf den ersten Blick eher ängstlich und schüchtern. Der antisoziale, grandiose Narzisst als Gegenpol, das ist noch eher der Mann. Aber auch bei den narzisstischen Frauen gibt es im Hintergrund diese Grössenideen und einen Mangel an Empathie.

Nervige Egomanen gibt es auch im Büro. Wie geht man am besten mit denen um?

Da sie kränkbar und kritikunfähig sind, ist es am einfachsten, etwas Kritisches in Lob zu verpacken. Erst loben, dann die kritische Botschaft anbringen, zum Schluss wieder loben. Das funktioniert häufig ganz gut.

Auf den Chefetagen soll es ja überdurchschnittlich viele Narzissten geben.

Da gibt es tatsächlich auffällig viele. Sie sind natürlich nicht alle narzisstisch im pathologischen Sinne. Aber narzisstische Charakterzüge gibt es hier häufig.

Man würde erwarten, dass diese Leute wegen ihres Mangels an Einfühlungsvermögen eher scheitern als aufsteigen.

Empathie kann man auch vorspielen. Es gibt Leute, die sind sehr klug, können sich gut in den anderen hineinversetzen und wissen genau, was sie jetzt sagen müssen, damit es empathisch wirkt. Das trainieren sie auch. Für eine Führungsposition braucht es aber auch einen gewissen Narzissmus. Man muss aktiv sein, ehrgeizig und eine gewisse Aggressivität haben. Man muss sich hinstellen und sagen: Das machen wir jetzt so!

In Liebesbeziehungen sind Narzissten aber vor allem eines: Anstrengend. Trotzdem sind sie auf Dating-Apps und beim Kennenlernen sehr erfolgreich. Warum?

Narzissten haben die Vorstellung, dass sie ganz besonders sind. Dadurch schaffen sie sich eine Aura, die einige offenbar anziehend finden. Sie suggerieren auch Sicherheit. Sodass der andere denkt: Da ist jemand, der mich schützt. Das spricht vor allem unsichere Menschen an, die dann von einem narzisstischen Partner abhängig werden. Das ist eigentlich recht häufig.

Wer ist der ideale Partner eines Narzissten – ein Masochist?

Diese Konstellation würde sehr lange halten. Das ist für beide eine ziemlich gut funktionierende Beziehung. Masochisten brauchen das ja auch.

Können auch zwei Narzissten zusammenfinden?

Es kann funktionieren, wenn man zum Beispiel ein narzisstisches Team bildet, das gemeinsam die Welt erobert und alle ausserhalb der Beziehung als Versager sieht und entwertet. Aber wenn beide quasi die Bühne für sich allein beanspruchen, ist das natürlich explosiv. Beziehungen müssen etwas Spielerisches haben.

Inwiefern?

Mal ist der eine im Vordergrund, mal der andere. Mal hat der eine recht, mal der andere. Einer hat in der Küche das Sagen, der andere im Wohnzimmer. Wenn das spielerisch geschieht, funktioniert eine Beziehung. Bei schweren Narzissten ist das eben nicht der Fall. Die müssen immer dominieren.

Wird man eigentlich als Narzisst geboren?

Nur ein kleiner Teil ist in der Genetik verankert, der grössere Teil ist durch Entwicklung und Umwelt bedingt. Bei vielen anderen psychischen Störungen ist es umgekehrt.

Zu den Umwelteinflüssen gehört auch die Erziehung. Jugendpsychologinnen und -psychologen beklagen die Überbehütung der Kinder. Wird da eine Generation von Narzissten herangezogen?

Es geht weniger um das Überbehüten als um das Loben auch dort, wo es nichts zu loben gibt. Ein Loben ohne besondere Leistung. Dieses «Du bist was ganz Besonderes», dieses idealisierende Loben, fördert ein überhöhtes Selbstwertgefühl. Das geht oft einher mit dem Entwerten und Schlechtmachen von anderen. Diese Kombination führt dazu, dass man keine tragfähigen Beziehungen aufbauen kann. Eine Erziehung, die vermittelt, dass man nicht alles kann und andere auch mal besser sind und man trotzdem wertvoll ist und geliebt wird, braucht es wahrscheinlich, damit wir möglichst wenig Narzissten heranziehen.

«Ein Tipp: die Vorsätze vom letzten Jahr einfach nochmals nehmen, statt sich immer wieder etwas Neues vorzunehmen»

Wie können Eltern erkennen, dass ihr Kind auf dem Weg ist, eine narzisstische Störung zu entwickeln?

Das zeigt sich meist in der Jugendzeit. Wenn jemand zum Beispiel überall dauernd aneckt. Natürlich ist das auch ein Alter der Identitätsfindung, in dem das Anecken dazugehört. Aber wenn jemand keine Beziehungen eingehen und Freundschaften schliessen kann, sondern sich verbarrikadiert, nur für sich ist und andere andauernd entwertet und schlechtmacht, dann ist das ein Zeichen, dass man als Eltern aufpassen muss.

An den Feiertagen trifft man Familienangehörige. Bei diesen Zusammenkünften brechen oft uralte Konflikte wieder auf. Jetzt, im zweiten Corona-Winter, kommt noch die Impffrage dazu.

Ob und wie sich geimpfte mit ungeimpften Angehörigen treffen, muss jeder für sich selbst entscheiden. Generell kann ich für die Feiertage raten, dass man bei bestehenden schweren familiären Konflikten die Familienessen eher kurz hält und dafür lieber Ausflüge macht oder spazieren geht. Beim Essen sitzt man hinter geschlossener Tür, gewissermassen in einer geschlossenen Gesellschaft und kann nicht weg. Wenn man nach draussen geht, muss man sich nicht direkt miteinander auseinandersetzen und fühlt sich einfach freier. Das kann deeskalierend wirken.

Was ist mit den guten Vorsätzen zum Jahresanfang: Wie gelingt es, diese auch wirklich umzusetzen?

Ein Tipp: die Vorsätze vom letzten Jahr einfach nochmals nehmen, statt sich immer wieder etwas Neues vorzunehmen. Beim zweiten oder dritten Mal klappt es dann vielleicht. Man sollte einfach dranbleiben und es wie beim Sport nehmen: sich nicht kleinkriegen lassen. Und wenn es dann doch nicht gelingt, sollte man auch nicht zu kritisch mit sich selber sein.

Sind auch Sie ein Narzisst?

Es ist das Schimpfwort der Stunde. Aber auf wen trifft die Diagnose «Narzisst» wirklich zu? Die Psychiatrie hat dazu einen Katalog mit diagnostischen Merkmalen definiert. Eine narzisstische Persönlichkeitsstörung liegt vor, wenn mindestens fünf der folgenden Kriterien erfüllt sind:

— Man hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit
— Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs und Glanzes, grenzenloser Macht und Schönheit
— Glaubt von sich, «besonders» und einzigartig zu sein
— Man verlangt nach übermässiger Bewunderung
— Legt ein Anspruchsdenken an den Tag
— Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch
— Zeigt einen Mangel an Empathie
— Ist neidisch auf andere – oder glaubt, andere seien neidisch auf einen selber
— Man zeigt arrogante, übertriebene Verhaltensweisen oder Haltungen