

Claas-Hinrich Lammers ▪ Gunnar Eismann

Bin ich ein Narzisst?

Oder einfach nur sehr selbstbewusst?



Mit
Selbsttest
und vielen
Beispielen

Wissen & Leben
Schattauer

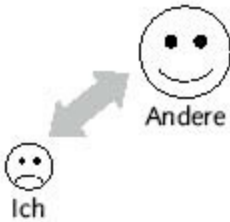

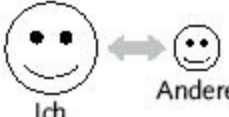
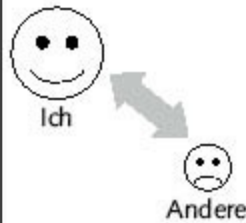
| Geringes Selbstwertgefühl | Mittelgradig ausgeprägtes Selbstwertgefühl | Starkes Selbstwertgefühl | Übermäßiges Selbstwertgefühl |
|---|---|--|---|
| Ich bin minderwertig – Die Anderen sind überlegen | Ich bin gut – Die Anderen sind gut | Ich bin besonders gut – Die Anderen sind gut | Ich bin überlegen – Die Anderen sind minderwertig |
|  |  |  |  |

Abb. 1 Die vier Ausprägungen des Selbstwertgefühls

Info

Wir betonen diesen fließenden Übergang von einem gesunden Selbstwertgefühl hin zu problematischen narzisstischen Eigenschaften nicht nur aus theoretischem Interesse. Vielmehr soll Ihnen diese Betrachtungsweise verdeutlichen, dass viele Ihrer narzisstischen Eigenschaften vollkommen in Ordnung sind, und zwar unabhängig davon, ob Sie womöglich auch über einige wenige Eigenschaften verfügen, die problematisch und veränderungsbedürftig sind. Niemand ist in seiner Person als Ganzes problematisch, und kein Mensch ist »ein Narzisst«.

Der Übergang vom gesunden Selbstwertgefühl zum problematischen Narzissmus

Aber ab welchem Punkt wird das Streben nach Anerkennung tatsächlich problematisch? Ab wann muss man von problematischen

narzisstischen Eigenschaften sprechen? Wir hatten Ihnen zu Beginn bereits gesagt, dass sich diese Frage nicht pauschal beantworten lässt, weil die Übergänge zwischen beiden Bereichen fließend sind. Aus vielen Lebensbereichen mögen wir es zwar gewohnt sein, klare Antworten auf wichtige Fragen zu erhalten, zum Beispiel in der Medizin, in der wir häufig eindeutige Diagnosen stellen können. So können wir etwa die Frage, ob jemand einen Herzinfarkt hat oder nicht, anhand von körperlich-apparativen Untersuchungen eindeutig beantworten. Ja, dieser Mensch hat einen Herzinfarkt, oder nein, dieser Mensch hat keinen Herzinfarkt. Doch es gibt auch Fragen, die sich nicht so verlässlich beantworten lassen. Nehmen Sie allein die Frage, ob jemand ängstlich ist. Bereits hier gibt es keine klare Entscheidungsgrundlage, denn ab wann kann man verlässlich von Ängstlichkeit sprechen? Viele Menschen würden sich nicht als übertrieben ängstlich einschätzen und die Ausprägung ihrer Angst nicht als Problem sehen. Womöglich würden sie darauf verweisen, dass das Leben voller Gefahren steckt und ihre Angst sie davor bewahrt, Fehler zu machen. Damit haben sie sicherlich auch Recht und bis zu einer gewissen Ausprägung ist das Erleben von Angst durchaus angemessen und hilfreich. Keine Angst zu haben, wäre fatal und würde es unmöglich machen, einigermaßen unbeschadet durchs Leben zu gehen. Doch Angst kann individuell auch so stark ausgeprägt sein, dass sie krankhafte Züge annimmt und gravierende negative Auswirkungen auf das Leben der betreffenden Person hat. Aber wo genau verläuft die Grenze zwischen einer gesunden und einer krankhaften Angst? Eine scharfe Grenzziehung, etwa mit Hilfe eines Tests, ist hier genauso wenig möglich wie beim Narzissmus. Nicht zuletzt, weil die Frage nach gesund oder krankhaft immer auch die Frage danach ist, welche negativen Auswirkungen Angst bzw. Narzissmus haben. Und das hängt sehr stark von den Lebensumständen, vom jeweiligen gesellschaftlichen und kulturellen Umkreis und auch vom Auge des Betrachters ab. So werden narzisstische Eigenschaften wie Geltungsbewusstsein und Durchsetzungskraft in bestimmten Bereichen der Gesellschaft (zum Beispiel in der Unterhaltungsbranche, der Politik etc.) eher akzeptiert und sogar begrüßt als in anderen Lebensbereichen. Außerdem bewerten Menschen, die selbst sehr zurückhaltend sind, solche Eigenschaften vermutlich eher als

problematisch als Menschen, die selbst deutliche narzisstische Eigenschaften aufweisen. Die Beurteilung narzisstischer Merkmale und Verhaltensweisen ist also durchaus relativ. Um die Sache aber nicht unnötig zu verkomplizieren, wollen wir Ihnen mit der folgenden Tabelle (► Tab. 1) Beispiele für den Übergang von Eigenschaften, die ein gesundes Selbstbewusstsein ausmachen, hin zu einem problematischen Narzissmus geben.

Tab. 1 Gesunde und problematische Ausprägung des Strebens nach Selbstwert

| Gesunde Ausprägung | | Problematische Ausprägung | |
|---------------------|--|----------------------------|---|
| Selbstbewusstsein | <p>Man ist von seinen eigenen Qualitäten und Fähigkeiten überzeugt und grundsätzlich mit sich zufrieden. Man reagiert auf Kritik gelassen, hinterfragt diese sachlich und hält ihr eigene Ansichten entgegen, bzw. ist in der Lage, dem anderen ggf. Recht zu geben.</p> | Selbstüberschätzung | <p>Man hält sich grundsätzlich für besser als andere und reagiert auf Kritik gekränkt, bzw. beantwortet diese u. a. mit Arroganz und Abwertung. Dem anderen Recht zu geben, kommt selten vor.</p> |
| Erfolgsorientierung | <p>Man hat klare berufliche Ziele und arbeitet hart, um diese zu erreichen. Man kann einen Erfolg mit anderen teilen, bzw. die Erfolge anderer anerkennen.</p> | Streben nach Überlegenheit | <p>Man muss in allen Bereichen der Beste sein und dies vor anderen auch deutlich zeigen. Man beansprucht Erfolge immer nur für sich.</p> |
| Gesunder Egoismus | <p>Man behält die eigenen Bedürfnisse und Ziele im Blick und lässt sich nicht über-vorteilen.</p> | Rücksichtslosigkeit | <p>Man will immer mehr als andere haben. Man nutzt andere Menschen für seine Ziele aus.</p> |

| Gesunde Ausprägung | | Problematische Ausprägung | |
|-----------------------|---|-------------------------------|--|
| Normaler Anspruch | Man erwartet dieselbe respektvolle und hilfsbereite Behandlung, welche man selbst auch anderen Menschen zukommen lässt. | Übertriebene Anspruchshaltung | Man erwartet eine bevorzugte Behandlung und eine unverzügliche Erfüllung der eigenen Wünsche, auch auf Kosten anderer. |
| Durchsetzungsvermögen | Man kann seine Wünsche und Ziele freundlich aber bestimmt vertreten. | Autoritätsanspruch | Man versucht, die eigenen Wünsche und Ziele mit einem autoritären Dominanzverhalten durchzusetzen. |
| Selbstbezogenheit | Man ist sich seiner eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst. Dabei kann man die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen wahrnehmen und respektieren. | Empathiearmut | Man nimmt die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen nicht wahr. Man versucht nicht, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und diese zu verstehen. |
| Selbstdarstellung | Man kann sich und seine Fähigkeiten angemessen positiv darstellen und das Interesse anderer wecken. | Geltungssucht | Man drängt sich immer in den Mittelpunkt, verlangt ständige Beachtung und Bewunderung. |

Selbstbewusste bzw. narzisstische Persönlichkeitseigenschaften