

MITJA BACK
ICH!
DIE KRAFT DES NARZISSMUS

MITJA BACK

ICH!

DIE KRAFT DES
NARZISSEMMUS



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2023 Mitja Back

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Illustrationen: Malte S.

Satz: Uhl+Massopust GmbH, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34796-4

www.koesel.de

INHALT

| | |
|---|-----|
| Vorspiel | |
| Einladung zur <i>ICH!</i> -Reise | 7 |
| I WER BIN <i>ICH</i>? | 17 |
| 1 <i>ICH</i>! | |
| Ein grandioses Selbst auf der Jagd nach sozialem Status | 19 |
| 2 Spielfelder des <i>ICH</i>! | |
| Von schillerndem Reichtum, nie dagewesener Großherzigkeit und perfekten Opfern | 46 |
| 3 Spielarten des <i>ICH</i>! | |
| Mit einem Lächeln strahlen und mit Ellbogen kämpfen | 73 |
| 4 Das kranke <i>ICH</i>! | |
| Warum Narzissten keine armen Würstchen sind, aber zu solchen werden können | 96 |
| II WOHER KOMME <i>ICH</i>? | 117 |
| 5 Die <i>ICH</i>-Vergangenheit | |
| Ein Podest ganz ohne Trauma | 121 |
| 6 Die <i>ICH</i>-Anlage | |
| Ein energisches Erbe | 134 |
| 7 Männer- und Frauen-<i>ICH</i>! | |
| Von feinen, aber kleinen Unterschieden | 149 |

| | |
|---|------------|
| 8 Kollektives <i>ICH!</i> | |
| Warum soziale Medien die heutige Generation nicht narzisstischer machen und wir trotzdem in einer narzisstischen Zeit leben | 164 |
| III WAS BRINGE <i>ICH!</i>? | 189 |
| 9 <i>ICH!</i> und die Freundschaft | |
| Warum Narzissten uns faszinieren, wie wir sie erkennen und mit ihnen umgehen können | 191 |
| 10 <i>ICH!</i> und die Liebe | |
| Ein heißes Spiel mit dem Feuer | 221 |
| 11 <i>ICH!</i> und der berufliche Erfolg | |
| Wie Narzissten zu charismatischen Bossen, genialen Erfindern und skrupellosen Hochstaplern werden | 252 |
| 12 Politisches <i>ICH!</i> | |
| Vom Spalten und Heilen in polarisierten Gesellschaften | 286 |
| Nachspiel | |
| Der <i>ICH!</i> -Reisebericht | 317 |
| ANHANG | 327 |
| Dank | 329 |
| Anmerkungen | 331 |
| Literaturempfehlungen | 359 |

Vorspiel

Einladung zur *ICH!*-Reise

Endlich Freitagabend. Ein gemütliches Beisammensein unter Freunden, Arbeitskollegen oder mit der Familie. Man tauscht sich aus, spricht über Urlaub und Essen, Gott und die Welt. Und dann der Auftritt eines dieser Super-Egos. Etwas zu laut, aber, man muss es zugeben, redegewandt und hübsch anzusehen. Immer einen raffinierten Spruch auf den Lippen und etwas zum Präsentieren dabei: Bilder einer krassen Party, eine Einladung zur eigenen Kunstausstellung oder eine Geschichte, die alle in ihren Bann zieht. Man kann sich ärgern oder das Schauspiel genießen – in jedem Fall drehen sich die nächsten Stunden um diesen Narzissten*. Aus dem Beisammensein ist eine Ego-Show geworden und wir sind das Publikum.

Ich bin seit Jahren fasziniert von Narzissten. Von Menschen, die nicht »ich?« fragen, sondern »Ich!« in die Welt rufen, *Ich!*, groß-

* Mit »Narzissten« bezeichne ich Menschen jedweden Geschlechts, die eine hohe Ausprägung in der Persönlichkeitseigenschaft »Narzissmus« haben. Aus stilistischen Gründen entspricht in diesem Buch das verwendete grammatische Geschlecht nicht unbedingt dem biologischen oder sozialen Geschlecht. Personalpronomen und andere personenbeschreibende Ausdrücke stehen für Personen jeden Geschlechts.

geschrieben und mit Ausrufezeichen. Diese *Ich!*s machen nicht nur das gemütliche Beisammensein am Freitagabend zu ihrer Show, sie begegnen uns auch in der Bar, auf der Bahnfahrt und im Büro – und auf allen anderen Bühnen dieser Welt. Narzissten sind kraftvolle Menschen voller Widersprüche. Sie interessieren sich scheinbar nur für sich selbst und sind doch auf andere angewiesen. Denn: Ohne Publikum und Applaus keine Bewunderung. Narzissten können mit einem strahlenden Lächeln begeistern, aber auch mit Ellbogen anecken. Sie legen ein riesiges Selbstbewusstsein an den Tag und reagieren doch sehr empfindlich auf Kritik. Widersprüchlich sind aber auch die Reaktionen auf das *Ich!*: Obwohl angeblich niemand Narzissten leiden kann, landen sie doch in Freundschaften, sind erfolgreich beim Flirten, sammeln Likes auf Social Media und werden (von anderen) zu Führungskräften befördert. Wie passt das alles zusammen?

Mit diesem Buch halten Sie ein Backstage-Ticket für die Ego-Show in den Händen. Hinter den Kulissen werden Sie entdecken, dass Narzissmus keine Frage von Schwarz oder Weiß ist: Wir alle sind mehr oder weniger narzistisch. Auch Sie selbst haben einen bestimmten Narzissmusgrad. Narzissten sind einfach Menschen mit einem besonders hohen *Ich!*-Score. Sie denken etwas mehr als andere, großartig zu sein und besonders viel verdient zu haben. Und sie wollen stärker bewundert werden, als andere das wollen. Um die Entwicklung und die Folgen dieser Narzissmusunterschiede ranken sich geheimnisvolle Mythen: Sind Narzissten eigentlich tief im Innern verunsichert? Durch kaltherzige Eltern traumatisierte arme Würstchen, die ihre Schwäche durch ein *Ich!*-Theater überspielen? Verführt Social Media die heutigen Generationen zum Narzissmus? Sind Narzissten unfähig, Mitgefühl zu empfinden? Sind sie bösartige Psychopathen, die ihre Freunde, Liebespartner und Mitarbeitenden manipulieren und ausnutzen? In den Kapiteln dieses Buchs bekommen Sie die Gelegenheit, hin-

ter die *Ich!*-Kulisse zu schauen und einige lieb gewonnene Narzissmusmythen durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zuersetzen. Ich lade Sie ein zu einer Reise, auf deren Weg erstaunliche Einsichten in narzistische Untiefen und weite Ausblicke von narzistischen Gipfeln auf Sie warten. Eine Reise, durch die Sie besser verstehen, was dieses *Ich!* ist und woher es kommt, wie man es erkennt (bei sich und bei anderen) und wie es soziale Beziehungen, Beruf, Politik und Gesellschaft beeinflusst.

AUF DEM WEG ZUM *ICH!*

Meine persönliche *Ich!*-Geschichte begann mit einer Niederlage. Im Sommer 2008 kehrte ich von einem Auslandsaufenthalt in den USA zurück nach Leipzig, wo ich zu der Zeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter tätig war. Die Promotion lag gerade hinter mir. Nun wollte ich die spannendste Erkenntnis meiner Doktorarbeit veröffentlichen: Anhand der Persönlichkeit und dem Auftreten von Menschen konnte ich vorhersagen, wer auf den ersten Blick gut ankommt. Das war das Ergebnis eines Experiments, für das ich einen ganzen Jahrgang Psychologie-Erstsemester eine Woche vor dem Start ihres Studiums in einem Hörsaal zusammengetrommelt hatte. Die 90 Studierenden mussten nacheinander einzeln nach vorn treten und sich vor der versammelten Gruppe vorstellen. Diese Selbstvorstellungen dauerten nur fünf bis zehn Sekunden. Währenddessen beurteilten alle anderen Studierenden die sich vorstellende Person mit einem Fragebogen: »Wie sympathisch ist Ihnen diese Person?«, »Würden Sie diese Person gern näher kennenlernen?«. Dann stellte sich direkt die oder der nächste Studierende vor. Und so ging es weiter. Platz für Platz. Reihe für Reihe. Bis sich alle Studierenden vorgestellt und gegenseitig eingeschätzt hatten. Eine kreative Studie und spannende Er-

gebnisse – ein großer Wurf, von dem die Welt erfahren muss, da war ich mir sicher. Doch wenige Wochen, nachdem ich die Ergebnisse in einem wissenschaftlichen Artikel (im Wissenschafts-Jargon: Paper) beschrieben und bei der prestigeträchtigsten Zeitschrift der Persönlichkeits- und Sozialpsychologie eingereicht hatte, wurde das Paper – abgelehnt!

Mitten im selbstmitleidigen Grummeln der nächsten Tage fiel mir plötzlich wieder ein Fragebogen ein, den die Studierenden ebenfalls ausgefüllt hatten, weil ich ihn irgendwie spannend fand: das *Narcissistic Personality Inventory*¹, damals der gängigste Fragebogen zur Erfassung von Narzissmus. Er besteht aus 40 Satzpaaren, mit denen man sich selbst beschreiben kann. Man muss sich jeweils für den Satz entscheiden, der besser zu einem passt. Zum Beispiel: »Ich will in der Menge nicht auffallen« oder »Ich bin am liebsten im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit«; »Ich bin weder besser noch schlechter als die meisten Menschen« oder »Ich glaube, ich bin etwas Besonderes«; »Von anderen Menschen kann ich viel lernen« oder »Ich habe mehr Fähigkeiten als andere Leute« und so weiter. Personen, die in diesen Beispielen häufiger die zweite Variante wählen, sind narzisstischer. Und irgendwie unsympathisch, oder? Wer mag schon solche aufgeblasenen Gockel, die sich für etwas Besonderes halten?

Das Schöne an empirischer Forschung ist, dass man seine Intuitionen überprüfen kann. Also ran an die Daten. Zu meinem Erstaunen sagten die Zahlen: Narzissten sind beliebter, nicht unbeliebter! Die Studierenden sagten Ja zum *Ich*! »Finde ich sympathisch«, »Möchte ich gern näher kennenlernen«. Und weil ich die Studierenden bei ihren Selbstvorstellungen gefilmt hatte, konnte ich auch herausfinden, woran das lag: Narzissten waren besser gekleidet und lächelten mehr. Außerdem hatten sie einen aufrechteren Stand und flüssigere Bewegungen. Und sie schafften es, selbst in wenige Sekunden Selbstvorstellung Humor zu packen. Das Ge-

grummel war verflogen und ein neues Projekt war auf dem Weg mit dem Titel: »Why are narcissists so charming at first sight?« (auf Deutsch: »Warum sind Narzissten auf den ersten Blick so charmant?«). Ironischerweise wurde dieses Paper dann in der ersehnten Zeitschrift veröffentlicht.² Und plötzlich war ich Narzissmusforscher.

Das *Ich!* hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Wie ticken Narzissten? Was treibt sie an? Leiden Narzissten oder finden sie sich tatsächlich so toll? Und woher kommt das *Ich!*? Ist Narzissmus angeboren oder wird man zum Narzisten erzogen? Oder sind es doch die sozialen Medien, die unser Ego aufplustern? Werden wir wirklich alle immer narzisstischer? Was passiert eigentlich, nachdem man Narzissten kennengelernt hat? Sind Narzissten fähig, zu lieben? Und wie gut kommen sie im Leben voran? Sind Schauspieler, Manager und US-Präsidenten narzisstischer? Und wenn ja, warum? Und was ist das eigentlich ganz genau, dieser *Narzissmus*?

DER *ICH!*-HYPE

Schon der römische Dichter Ovid hat kurz nach Beginn unserer Zeitrechnung in der Geschichte »Narcissus und Echo«³ den schönen Jüngling *Narcissus* beschrieben, der das Begehrn der Nymphe Echo und vieler anderer zurückwies, sich stattdessen in sein eigenes Spiegelbild verliebte und daran zugrunde ging. *Narcissus* war zu dem Zeitpunkt bereits fester Bestandteil der antiken Mythologie, und man darf davon ausgehen, dass das *Ich!* existiert, seitdem der Homo Sapiens in sozialen Gruppen die Welt bevölkert. Bekannter wurde der Narzissmus im 20. Jahrhundert, vor allem durch Sigmund Freud, der Narzissmus als psychische Störung auffasste. Spätestens seit den 1980ern hat sich auch die wis-

senschaftliche Psychologie dem Narzissmus angenommen – nicht mehr nur als Störung, sondern als Persönlichkeitseigenschaft, die in der Normalbevölkerung unterschiedlich stark ausgeprägt ist.

Die Beschäftigung mit dem *Ich!* ist also nichts Neues. In den letzten zwanzig Jahren jedoch ist das Interesse am Narzissmus regelrecht explodiert. Allein im Jahr 2021 sind über 1000 wissenschaftliche Studien zum *Ich!* erschienen, während es in den 1990ern und bis Ende der 2000er nur zwischen 100 und 200 pro Jahr waren. Gleichzeitig hat sich Narzissmus zu *dem* Zeitgeistphänomen entwickelt. Das *Ich!* ist in aller Munde. Wir sehen Narzissten in unliebsamen Kollegen, aufgeblasenen Passanten, nervenden Verwandten und selbstverliebten Expartnern. Angeblich wimmelt es nur so von narzisstischen Politikern, Musikern, Sportlern, Managern, Schauspielern und sonstigen Promis. Donald Trump, Kanye West, Madonna, Cristiano Ronaldo, Elon Musk, Kim Kardashian oder der »Pop-Titan« Dieter Bohlen* ... die Liste ließe sich endlos weiterführen. Jedes Jahr wird über 100 Millionen Mal nach »Narzissmus« oder »Narzissten« gegoogelt. Die Selbstbespiegelungen scheinbar narzisstischer Influencer werden auf Instagram, Twitter, TikTok und YouTube tausendfach vervielfältigt und kaum eine Netflix-Serie kommt ohne narzisstische Hauptfigur aus. Laut dem Journalisten Tobias Becker hat der Narzissmus sogar unsere ganze Gesellschaft im Griff: »Zeitdiagnostiker, Soziologen und Psychologen reden von einer ›Narzissmus-Epidemie‹, einer ›Generation Ich‹, einer ›Ich-Inflation‹ – und

* Aussagen zum Narzissmus von Personen in diesem Buch beziehen sich nicht auf Diagnosen einer Krankheit, sondern auf Fremdeinschätzungen des Autors im Hinblick auf eine im Vergleich zu anderen Menschen hohe Ausprägung der Persönlichkeitseigenschaft Narzissmus. Diese Einschätzungen sind weder abwertend noch stigmatisierend zu verstehen, zumal – wie sich in diesem Buch herausstellen wird – hohe Ausprägungen im Narzissmus nicht nur negative, sondern auch positive Konsequenzen haben.

davon, dass sich die Verbreitung der narzisstischen Störung kaum noch beherrschen lasse, ‚ähnlich der Pest im Mittelalter.‘⁴ Leben wir in einer narzisstischen Zeit?

DAS *ICH!*-CHAOS

Im *Ich!*-Hype begegnet uns ein Wirrwarr an Begrifflichkeiten und Ideen, die mit der modernen wissenschaftlichen Narzissmusforschung der letzten 20 Jahre nur wenig zu tun haben. Oft wird Narzissmus als Krankheit dargestellt: »Narzissmus ist das Krankheitsbild unserer Zeit« titelt die FAZ 2015⁵ und »Kollektiv gestört – sind wir alle Narzissten?« fragte der Deutschlandfunk 2018⁶. Ein wichtiger Grund hierfür ist, dass die Öffentlichkeit vor allem von Psychiatern und Therapeuten über den Narzissmus erfährt. In Büchern, Interviews und YouTube-Videos berichten sie von ihren individuellen Erfahrungen mit narzisstischen Patienten und schließen daraus auf Narzissten allgemein. *Ich!s*, die in therapeutischer Behandlung Hilfe suchen und bei denen eine narzisstische Persönlichkeitsstörung diagnostiziert wird, sind aber nur ein verschwindend kleiner Anteil an Narzissten. Und ein sehr ungewöhnlicher obendrein. Mit dem Narzissmus, dem wir tagtäglich begegnen, hat das relativ wenig zu tun. Auch die unzähligen Ratgeberhefte, Blogs, Podcasts und Selbsthilfekanäle zum Narzissmus orientieren sich meistens an diesem Krankheitsbild des Narzissmus. Sie rufen uns zu: »Das *Ich!* ist krank und böse!« In rauendem Ton wird vor »toxischen Beziehungen« und manipulierenden Narzissten gewarnt, und es wird verraten, wie man ihnen entkommt. Egal ob private, berufliche oder politische Katastrophen: Narzissmus ist der Sündenbock unserer Zeit.

Vielleicht ja auch zu Recht? Schließlich kann der narzisstische Egoismus in unseren Beziehungen, auf der Arbeit und in der

Politik ganz schön viele Probleme bereiten. Die Faszination für scheinbar krankhaft narzisstische Freaks, drastische Ratschläge für den Umgang mit narzisstischen Beziehungspartnern und düstere Zeitprognosen – all das verstellt allerdings den Blick dafür, was es mit dem Phänomen Narzissmus tatsächlich auf sich hat. Mit diesem Buch möchte ich Ordnung in dieses Durcheinander bringen, mit einigen Mythen aufräumen und Ihnen ein klares, aktuelles und ehrliches Portrait des *Ich!* zeichnen.

DIE *ICH!*-REISE BEGINNT

Es geht in diesem Buch also um Narzissmus, wie er uns allen im Alltag immer wieder begegnet. Und wie er in uns allen selbst, mehr oder weniger stark, steckt. Hierbei bauе ich auf den Ergebnissen vieler Forschender auf der ganzen Welt auf. Wie es sich für das Thema Narzissmus gehört, werde ich immer mal wieder auch von unseren eigenen wissenschaftlichen Studien berichten, an denen ich zusammen mit meinem wunderbaren Team gearbeitet habe: mit all den Mitarbeitenden und Studierenden, die mit mir gemeinsam Ideen ausgetüftelt, Daten erhoben, analysiert und an wissenschaftlichen Artikeln gefeilt haben.

Die Erkenntnisse der aktuellen Forschung erlauben einen völlig neuen Blick auf eines der schillerndsten Phänomene unserer Zeit. Narzissten sind in der Regel weder selbstsicher noch bösartig. Sie sind auch nicht einfach nur selbstverliebt: Ihr eigenes Spiegelbild genügt ihnen nicht, um glücklich zu sein. Vielmehr strebt das *Ich!* mit voller Kraft nach der Bewunderung durch andere, nach sozialem Status – ohne Wenn und Aber. Und diese Kraft des Narzissmus kann sehr negative, aber auch sehr positive Konsequenzen haben. Um das zu verstehen, werden wir durch die bunten Weiten der *Ich!*-Welt reisen: Angefangen bei Geschichten aus dem

Alltag über den roten Teppich von Hollywood bis hinein in die Influencer-Kultur des Internets lassen wir dabei kein Reiseziel und keine Sehenswürdigkeit aus. Schnallen Sie sich an, denn es wird ein wilder Ritt, mit vielen Aufs und Abs: Wir steigen mit narzisstischen *Ich!*-Unternehmern auf die höchsten Gipfel des Erfolgs und blicken in die tiefsten Tiefen des *Ich!*-Gehirns, analysieren die Höhenflüge narzisstischer Spitzensportler und Künstler und begleiten auch einige Narzissten bei ihrem tiefen Fall. Wir setzen uns mit dem *Ich!* an den Dating-Tisch und erleben eine Trennung von einem Narzissten, entdecken einen Narzissten im Bewerbungsgespräch, ergründen die *Ich!*-Kindheit und vieles mehr.

Es wird aber nicht nur um all das gehen, was wir heute über das Phänomen Narzissmus wissen – sondern auch darum, was wir damit anfangen können. Was Sie über sich selbst, die Erziehung von Kindern, Ihre Freundschaften, Familien-, Liebes- und Arbeitsbeziehungen und über Politik und gesellschaftliche Konflikte lernen können. Unsere Reise erstreckt sich über drei Etappen, auf denen Sie lernen, I) Wer das *Ich!* eigentlich ist, II) wo es herkommt und III) was es uns bringt. Auf jeder Etappe werden wir an vier Stationen (Kapiteln) Halt machen und das *Ich!* genauer unter die Lupe nehmen. Mit diesem Buch werden Sie in die Lage versetzt, das *Ich!* zu erkennen und besser mit ihm umzugehen – auf Ihre eigene Art und Weise. Ich möchte Sie außerdem dazu einladen, das Thema Narzissmus für eine Selbstreflexion zu nutzen: Wer sind Sie eigentlich selbst? Wie wählen Sie Ihre sozialen Beziehungen aus und gestalten diese? Und in was für einer Gesellschaft wollen Sie leben?

Beginnen wir die *Ich!*-Reise und tauchen wir dabei gleich ein in die Gedankenwelt einer Narzisstin – der 27-jährigen Investmentbankerin Lena, auf dem Weg in die lokale Szenebar ...

I **WER BIN ICH!?**

Narzissmus ist eines der schillerndsten Phänomene unserer Zeit. Mit dem Begriff Narzissmus beschreiben wir im Alltag Personen mit einer Persönlichkeitsstörung, aber auch einfach aufgeblasene Menschen, die uns faszinieren oder uns auf den Zeiger gehen. Wir bringen es in Zusammenhang mit einem charmanten und selbstsicheren Auftreten, aber auch mit der aggressiven Abwertung anderer und sogar mit überspielten Selbstzweifeln. Wie passt das alles zusammen? Im ersten Teil des Buches wird Narzissmus in all seinen grundlegenden Facetten beschrieben, und zwar so, dass sich aus dem Haufen glitzernder Steinchen ein klares Mosaik ergibt: ein grandioses Selbst, das sich mit einem Strahlen und mit Ellbogen auf den Weg macht, die Welt zu erobern – oder daran zu scheitern.

Auf dem Weg, meinem Weg.
Trockene Kälte, pure Klarheit, Energie pumpt.
Das Pflaster fliegt unter mir hinweg, schnelle Schritte,
lautes Lachen im Dunkeln, ein warmes Grinsen brennt
sich ins Gesicht.
Und hier bin ich, Tür auf, Stimmengewirr, hinein mit mir ins Licht.
Dort hinten sitzen die anderen, sie erwarten mich schon.
Federnd, fließend durch die Menge, den Armen entgegen,
Gemurmel, offene Münder, ein Magnet bin ich.
Sie lieben mich, sie können gar nicht anders,
Blicke, die mich wollen, mich allein.

Kennen Sie dieses Gefühl, unbesiegbar zu sein, zumindest für einen Moment? Etwas ganz Besonderes? Tagträumen Sie manchmal davon, Großes zu erreichen? Genießen Sie es, von anderen betrachtet und bewundert zu werden? Während manche Menschen nur wenig mit diesen Gedanken anfangen können, treten sie bei anderen häufiger auf. Und wieder anderen, Narzissten, sind sie gut bekannt. Wie unserer Protagonistin Lena, die gerade in der Szenebar *Zum Weißen Elefanten* angekommen ist. Wir werden auf der Reise durch die Welt des *Ich!* noch häufiger von ihr hören.

1 ICH!

Ein grandioses Selbst auf der Jagd nach sozialem Status

Narzissten wie Lena haben ein ausgeprägtes Super-Ego. Aber was genau macht dieses Ego aus? Was ist es, das Narzissten antreibt? Was gibt ihnen den Schwung, mit dem sie ihre Umwelt charmant begeistern oder arrogant nerven können? Im Zentrum des narzistischen Denkens stehen Grandiositätsvorstellungen und Anspruchsdenken.

GRANDIOSITÄT UND ANSPRUCH

Narzissten sind von ihrer eigenen Großartigkeit begeistert und halten sich für etwas Besonderes. Lassen wir ein berühmtes *Ich!*, den Maler Salvador Dalí, sprechen: »Jeden Morgen, wenn ich erwache, erlebe ich die allergrößte Freude: nämlich Salvador Dalí zu sein!«⁷. Gar gottgleich sieht sich Conor McGregor, der bekannteste Mixed-Martial-Arts-Kämpfer: »Ich und Jesus kommen miteinander klar. Ich komme mit allen Göttern klar. Götter erkennen Götter.«⁸ Und auf den Punkt brachte es der Ex-Boxweltmeister

Muhammad Ali: »Ich bin der Größte!«⁹ Bei Narzissten dreht sich alles um das eigene grandiose *Ich*!.

Positive Selbsteinschätzungen sind erst mal nichts Ungewöhnliches. Die meisten von uns neigen dazu, sich in einem positiven Licht zu sehen. Um es mit den Worten des amerikanischen Arztes und Schriftstellers Oliver Wendell Holmes zu sagen: »Nichts ist so gewöhnlich wie der Wunsch, bemerkenswert zu sein.«¹⁰ Ein kleines Gedankenspiel: Wie intelligent sind Sie im Vergleich zu anderen Menschen? Auf folgender Prozentskala können Sie angeben, zu welchem Teil der Bevölkerung Sie Ihrer Meinung nach gehören. 50 Prozent heißt, dass Sie intelligenter sind als die unteren 50 Prozent der Bevölkerung (und weniger intelligent als die oberen 50 Prozent), also genau im Durchschnitt liegen. 20 Prozent heißt, dass Sie zu den unteren 20 Prozent gehören, 80 Prozent, dass Sie intelligenter sind als 80 Prozent der Bevölkerung, also zu den Top 20 Prozent gehören. Machen Sie einmal spontan ein Kreuz an der Stelle, die für Sie am ehesten passt:

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Meine Vermutung: Sie haben Ihr Kreuz im Bereich 60 bis 80 Prozent gemacht, also leicht über dem Durchschnitt. Und das muss auch gar nicht falsch sein, denn schließlich ist die tatsächliche Intelligenz von Menschen sehr unterschiedlich verteilt. Interessant wird es aber nun, wenn wir uns anschauen, was Menschen im Durchschnitt auf diese Einschätzung antworten: ebenfalls 60 bis 80 Prozent! Das kann natürlich nicht stimmen. Es können ja nicht alle Menschen im Durchschnitt besser sein als der Durchschnitt (50 Prozent). Viele Menschen überschätzen also ihre eigene Intelligenz. Dieser sogenannte *Besser-als-Durchschnitt-Effekt* findet sich in sehr vielen Studien und bei vielen weiteren positiven Eigenschaften wie Aussehen, Sportlichkeit, Geschicklichkeit oder Humor.

Bei Narzissten zeigt sich der *Besser-als-Durchschnitt-Effekt* allerdings deutlicher. Ein *Ich!* sagt, dass es klüger, attraktiver, sportlicher, humorvoller ist als 90 Prozent oder im Extremfall 99 Prozent der anderen Menschen. Als der selbstverliebte Chefarzt Prof. Dr. Cox in der Fernsehserie *Scrubs* mal wieder einen Patienten gerettet hat, kann er nicht mehr an sich halten: »Oh mein Gott! Das war ich selbst! Das war ich, ich bin ein Genie, ich bin ein Meisterdenker in einem traumhaften Körper. Ich bin Dr. Jesus Cox. Der Messias!«¹¹ Und wo wir schon bei Ärzten sind: Erinnern Sie sich an Interviews mit dem ehemaligen US-Präsidenten Donald Trump, nachdem seine geistige Leistungsfähigkeit von Ärzten untersucht worden war? Er prahlte ausgiebig damit, wie gut er die Testaufgaben lösen konnte. Er habe den Test »mit Bravour« bestanden und seine Ärzte seien »sehr überrascht gewesen. Sie sagten, das ist unglaublich. Kaum jemand schafft, was Sie gerade geschafft haben.«¹² Tatsächlich geht es bei dem eingesetzten MoCA(*Montreal Cognitive Assessment*)-Test¹³ gar nicht um die Erfassung einer besonderen Begabung, sondern nur darum, Demenz auszuschließen. Die Aufgaben des Tests sind entsprechend einfach und werden von allen geistig gesunden Menschen problemfrei bearbeitet. Man muss zum Beispiel einfache Abbildungen von Tieren richtig benennen (»ein Löwe«, »ein Nashorn«). Oder eine Uhr mit der Uhrzeit »10 nach 11« malen. Einen Satz wiederholen. Sich an vorher genannte Wörter erinnern. Hieraus auf eigene geistige Überlegenheit zu schließen – das schafft nur ein besonderes *Ich!*! Narzissten finden sich grandios. Wie wir noch sehen werden, verleiht ihnen das im Alltag eine Kraft, die andere Menschen charmant in den Bann ziehen, aber auch arrogant abstoßen kann.

Aus der gefühlten Großartigkeit leiten Narzissten den Anspruch ab, mehr vom Leben erwarten zu dürfen als andere. Aus ihrer Sicht sind sie es einfach wert, mehr beachtet zu werden. Ihnen sollte Besonderes widerfahren, weil sie etwas Besonderes

sind. Anflüge von so einem Anspruchsdenken kennen wir alle. Wenn wir zum Beispiel Geburtstag haben, dann darf sich für einen Tag lang ruhig einmal alles um uns drehen. Und irgendwie sollte es das auch. Oder wenn wir mit einer wirklich schlimmen Erkältung darniederliegen – dann gebührt uns das Mitleid, das Tätscheln und der vorbeigebrachte Tee. Ein Narzisst muss für eine solche Sonderbehandlung nicht krank sein oder Geburtstag haben. Jeder Tag ist ein *Ich!*-Tag. Mit unvergleichlichem Charme drückte der irische Schriftsteller und Lebemann Oscar Wilde dieses narzisstische Selbstverständnis aus: »Ich habe einen ganz einfachen Geschmack: Ich bin immer mit dem Besten zufrieden.«¹⁴ Das narzisstische Anspruchsdenken zeigt sich deutlich in Situationen, in denen es um die mehr oder weniger gerechte Verteilung von Ressourcen geht. Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, dass Sie und sechs andere Angestellte bei einer Internetfirma arbeiten. Um den Gewinn der Firma aufrechtzuerhalten, soll durch die Kürzung von Gehältern ein fixer Betrag eingespart werden. Auf wie viel Gehalt wären Sie bereit zu verzichten und auf wie viel sollten die anderen verzichten? Wie viel mehr Gehalt haben Sie verdient? Das ist eines der Entscheidungsspiele, die eingesetzt werden, um dem narzisstischen Anspruchsdenken auf die Schliche zu kommen.¹⁵ Narzissten entscheiden sich in dieser Situation eher dafür, die Gehaltskürzung auf die anderen Angestellten abzuwälzen. Ein *Ich!* verzichtet nicht gern. In einer Meta-Analyse (das sind gemeinsame Auswertungen von vielen einzelnen Studien) mit mehr als 9000 Teilnehmenden konnte die Psychologin Isabel Thielmann diese Effekte für viele solcher Entscheidungsspiele bestätigen¹⁶: Narzissten nehmen sich das größte Stück vom Kuchen. Sie haben es einfach verdient.

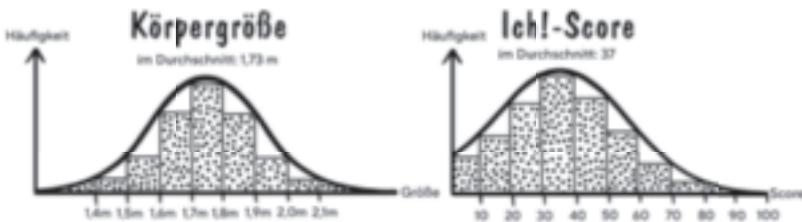
Sehr deutlich sieht man das an der Vorstellung des Musikers Kanye West, all der Ruhm auf der Welt gebühre ihm: »Ich bin die Nummer eins im Musikgeschäft. Das heißt, dass jede andere Per-

son, die lebt oder atmet, Nummer zwei ist.«¹⁷ Und als der ehemalige Entertainer und Bürgerrechtler Harry Belafonte dem ersten Milliardär der Hip-Hop-Branche JayZ fehlende soziale Verantwortung vorgeworfen hatte, antwortete JayZ, dass er schlicht mehr Geld verdiene und anderen nichts abgeben müsse, denn: »Meine Anwesenheit ist Nächstenliebe.«¹⁸ Faszinierend, diese aufgeblasenen *Ich!*s, oder? Glauben sie wirklich an das, was sie sagen? Und wissen Narzissten eigentlich, dass sie mit ihrer Art nicht nur charmant und selbstbewusst, sondern manchmal auch ziemlich arrogant rüberkommen? Bevor wir die Frage der *Ich!*-Einsicht klären, lassen Sie uns zunächst mit Ihnen selbst beginnen. Wie sieht es eigentlich mit Ihrem *Ich!* aus? Haben Sie wirklich gar keine Anflüge von Großartigkeit und gefühlter Besonderheit? Und denken Sie wirklich niemals, dass Sie etwas einfach mehr verdient haben als andere?

DER *ICH!*-TEST

Narzissmus, das betrifft nicht nur die anderen. Das Gefühl, etwas Besonderes zu sein und mehr zu verdienen als andere, ist keine Krankheit. Narzissten sind nicht nur irre Freaks, die wir bestaunen und kopfschüttelnd belächeln können. Wir alle sind mehr oder weniger narzistisch, so wie wir alle irgendeine Körpergröße haben. Die einen sind besonders klein, die anderen besonders groß und die allermeisten Menschen liegen irgendwo dazwischen. Die Großen fallen uns am meisten auf. Genauso ist es auch mit dem *Ich!*. Die einen haben sehr niedrige *Ich!*-Werte: Sie sind fast übermäßig bescheiden, halten sich extrem zurück und wollen nie im Mittelpunkt stehen. Die anderen sind voll ausgeprägte, nicht zu übersehende *Ich!*s: Grandiosität und Anspruch in vollster Blüte. Und viele Menschen liegen irgendwo dazwischen: Sie finden sich

durchaus hin und wieder toll und fordern auch mal Dinge ein, aber nicht in dem Ausmaß, dass man sie Narzissten nennen würde. Wenn wir schauen, wie häufig *Ich!*-Ausprägungen auf dem Spektrum von sehr niedrig (0 *Ich!*-Punkte ganz links in der folgenden Abbildung) bis sehr hoch (100 *Ich!*-Punkte ganz rechts in der Abbildung) vorkommen, sehen wir, dass sich die meisten Menschen in einem niedrigen und mittleren *Ich!*-Score-Bereich befinden. Hin zu sehr hohen *Ich!*-Scores werden es immer weniger Personen.



Die Kurven zeigen die Häufigkeiten der Körpergrößen und *Ich!*-Scores. Je höher die Kurve, desto mehr Personen haben den entsprechenden Wert, der unten auf der Körpergrößen- bzw. *Ich!*-Score-Skala abzulesen ist. Die Balken umfassen jeweils einen Bereich von 10 Zentimeter bzw. 10 *Ich!*-Scores. Jeder Punkt innerhalb der Balken symbolisiert eine Person. Die *Ich!*-Kurve ist im Vergleich zur Körpergrößenkurve etwas nach links verschoben, weil es etwas mehr Menschen mit niedrigen *Ich!*-Werten als solche mit hohen *Ich!*-Werten gibt.

Schauen wir uns Ihr *Ich!* einmal an. Wo liegen Sie auf dieser Kurve? Egal was herauskommt, Sie können etwas über sich, Ihre Vorlieben und Einstellungen lernen. Und darüber, wie Ihr *Ich!* so dasteht: im Vergleich zur Gesamtbevölkerung, Personen Ihres Alters oder auch im Vergleich mit den eigenen Freunden, Partnern und Familienmitgliedern. Psychotests gibt es wie Sand am Meer und Sie haben vielleicht schon selbst den ein oder anderen

ausgefüllt. Viele der in Selbsthilfebüchern, Magazinen und Internet-Blogs dargebotenen Tests sind allerdings Unfug. Weil sie wissenschaftlich nicht überprüft sind, alles Mögliche auf einmal messen und versuchen, Sie in Schubladen zu stecken, die es so nicht gibt. Ich habe für dieses Buch aus verschiedenen wissenschaftlich überprüften Narzissmustests die geeignetsten Fragen zusammen gestellt. Dieser *Ich!*-Test kommt ohne Hokuspokus daher: Er erfasst Ihr *Ich!* in feinen Abstufungen (von 0 bis 100) und erlaubt eine Einordnung dazu, wie stark narzistisch Sie sind. Wenn Sie Lust haben, dann füllen Sie den *Ich!*-Test gleich hier aus oder nutzen Sie folgende Online-Version mit automatischer Auswertung: www.mitjaback.de/ich-test.

Der *Ich!*-Test

Bitte geben Sie auf einer Skala von 0 = »gar nicht zutreffend« bis 10 = »vollkommen zutreffend« an, wie sehr die folgenden Aussagen jeweils auf Sie zutreffen. Bitte lassen Sie hierbei keine Aussage aus und antworten Sie einfach so, wie es Ihrer Einschätzung entspricht.

| | gar nicht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | vollkommen |
|--|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------------|
| 1. Ich bin eine Person mit hervorragenden Eigenschaften. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 2. Ich habe es verdient, als große Persönlichkeit angesehen zu werden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 3. Ich möchte bewundert werden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 4. Ich bin anderen Menschen weit überlegen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 5. Ich verdiene es, besonders behandelt zu werden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 6. Ich strebe danach, von vielen Menschen gekannt zu werden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 7. Ich bin etwas ganz Besonderes. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 8. Ich erwarte, besser behandelt zu werden als der Durchschnitt. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 9. Es ist mir wichtig, dass andere zu mir aufschauen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 10. Ich werde im Leben große Dinge erreichen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |

Bitte addieren Sie Ihre 10 Punktewerte auf. Wichtig ist, dass Sie keine der 10 Aussagen auslassen. Sie erhalten so Ihren *Ich!*-Score, der zwischen 0 und 100 liegen kann.

Mit Ihrem *Ich!*-Score können Sie natürlich erst mal noch wenig anfangen. Was genau bedeutet denn nun ein Wert von 42 oder von 9, 76, 28 oder 65? Um Ihr *Ich!* richtig einschätzen zu können, brauchen Sie Vergleichswerte. Bei welchen *Ich!*-Scores landen andere Menschen denn so? Und ab wann gilt ein Wert als hoch, niedrig oder durchschnittlich?

An dem Test, den Sie gerade ausgefüllt haben, haben bereits mehr als 10000 Frauen und Männer aus ganz Deutschland teilgenommen. Hierbei waren alle Altersgruppen, Bildungsschichten und Bundesländer vertreten. Der durchschnittliche *Ich!*-Score in Deutschland liegt bei 37, wobei die meisten Menschen einen Wert zwischen 16 und 58 haben. Wenn Sie in diesem Bereich liegen, dann haben Sie ein *Ich!* wie 60 bis 70 Prozent der Menschen in Deutschland und gelten damit als durchschnittlich narzisstisch. Bei Werten, die kleiner als 16 sind, haben Sie ein unterdurchschnittliches *Ich!*. Sie sind dann weniger narzisstisch als die meisten Menschen. Und bei Werten, die größer als 58 sind, haben Sie ein überdurchschnittlich ausgeprägtes *Ich!*: Sie dürfen sich nun offiziell einen Narzissen nennen. Etwa 16 Prozent der Deutschen haben einen solchen überdurchschnittlich hohen *Ich!*-Score. Wenn Sie durch das Einkaufscenter laufen, ist etwa jede sechste Person, die Sie sehen, ein Narzisst.

Aber natürlich sind nicht alle Narzissen gleichermaßen narzisstisch. Als Narzisst kann man einen gerade so überdurchschnittlichen Wert haben (beispielsweise 60) oder die *Ich!*-Skala fast komplett ausreizen (zum Beispiel mit 93). Und es gibt auch innerhalb der Menschen mit unterdurchschnittlichen Ausprägungen solche mit besonders niedrigen Werten (beispielsweise 5). Durchschnittliche Werte wiederum reichen von ziemlich niedrig (schon fast unterdurchschnittlich, wie 18) bis ziemlich hoch (schon fast überdurchschnittlich, zum Beispiel 55). Beim *Ich!* geht es nicht um Schwarz oder Weiß. Narzissmus ist ein Spektrum,

das von sehr wenig bis sehr stark narzisstisch reicht und alle Grauschtattierungen beinhaltet. Diese Abstufungen gibt es in allen sozialen Gruppen, in denen Sie sich in Ihrem Leben bewegen. Ob Sie beim Bäcker in der Schlange stehen, in der S-Bahn die Zeitung lesen, in der Vorlesung oder im Meeting sitzen, mit Freunden im Fußballstadion jubeln oder sich beim Familienfest zuprosten – Sie sind umgeben von Menschen mit unterschiedlichsten *Ich!*-Scores. Und Sie selbst befinden sich eben auch irgendwo auf diesem Narzissmusspektrum. Wenn Sie einen unterdurchschnittlichen Wert haben oder einen überdurchschnittlichen, also ein echtes *Ich!* sind, dann werden Sie das vielleicht insgeheim auch schon geahnt haben. Interessanterweise können wir nämlich relativ gut einschätzen, wie narzisstisch wir selbst sind.

ICH!-EINSICHT

Eine Kollegin von mir, Erika Carlson von der University of Toronto in Kanada, beschäftigt sich seit Jahren mit der Frage, wie gut wir uns selbst und andere Menschen einschätzen können. In mehreren Studien hat sie die verbreitete Annahme getestet, dass Narzissten eine schlechte Selbsteinsicht haben und gar nicht wissen, wie sie bei anderen rüberkommen. Hierbei hat sie das *Ich!* aus mehreren Perspektiven beleuchtet: Sowohl für sehr positive Eigenschaften (zum Beispiel intelligent, attraktiv) als auch für typisch narzisstische negative Eigenschaften (beispielsweise arrogant, angeberisch) hat sie getestet, wie Narzissten sich selbst einschätzen (*Selbstwahrnehmungen*). Und sie hat auch untersucht, wie Narzissten denken, von anderen – zum Beispiel ihren Mitstudierenden, ihren Arbeitskollegen oder ihrem Partner – eingeschätzt zu werden (*Metawahrnehmungen*). Die Ergebnisse wurden in einer Studie mit dem legendären Titel *You probably think this paper's*

about you berichtet. Der Titel ist eine Anspielung auf das Lied *You're so vain* der Sängerin Carly Simon über einen narzisstischen Exfreund, in dem sie singt: »You're so vain. You probably think this song is about you.« (»Du bist so eingebildet. Du denkst wahrscheinlich, dieser Song handelt von dir«).¹⁹ Wie in vielen anderen Studien nahmen Narzissten sich selbst als besonders klug, schön und offen wahr. Interessanterweise beschrieben sie sich aber auch selbst als angeberisch, impulsiv und machtorientiert. Und Narzissten wussten, dass andere sie nicht ganz so positiv beurteilen und durchaus als narzisstisch einschätzen. Personen mit einem ausgeprägten *Ich!* wissen also recht gut, dass sie narzisstisch sind und wie arrogant das bei anderen ankommt.

Und ihnen ist das alles andere als peinlich. *Ich!s* haben in der Regel kein Problem mit ihren narzisstischen Eigenschaften. Für Narzissten sind die offene Darstellung der eigenen Fähigkeiten (Angeberei), die schnelle Umsetzung eigener Wünsche (Impulsivität) und die konsequente Verfolgung eigener Interessen (Machtorientierung) keine Schwächen. Für sie sind es Stärken, die sie voranbringen und die nur von weniger gesegneten Kleingeistern nicht wertgeschätzt werden. Genauso dachte zum Beispiel der narzisstische Star-Architekt Frank-Lloyd Wright, als er sagte: »Früh im Leben musste ich mich zwischen ehrlicher Arroganz und scheinheiliger Bescheidenheit entscheiden. Ich entschied mich für ehrliche Arroganz und habe seitdem keinen Anlass gesehen, daran etwas zu ändern.«²⁰ Ehrliche Arroganz ist aus der Sicht von Narzissten die logische Konsequenz ihrer tatsächlichen Überlegenheit. In der Missgunst und im Neid ihrer Zweifler sehen sie nur eine Bestätigung für ihre eigene Großartigkeit. Ihr Motto lautet *Let the Haters hate! (Lass die Hasser hassen!)*. Wie bewusst sich Narzissten ihrer Außenwirkung sind, zeigt sich auch an einem typischen Sprachspiel, das manche *Ich!s* in ironischer Perfektion beherrschen: ein kurzer Anflug von (scheinheiliger) Arroganz-

verneinung oder gar Bescheidenheit, nur um diese im nächsten Moment mit vollem *Ich!*-Karacho in die Luft zu jagen. Noel Gallagher, der Frontmann von Oasis, sagt: »Wir sind nicht arrogant. Wir glauben nur, dass wir die beste Band der Welt sind.«²¹ In der gleichen Struktur, aber mit noch subtilerer Schönheit, soll es Noel Gallaghers Trauzeuge, der Komiker, Schauspieler und Aktivist Russel Brand formuliert haben: »Ich bin nicht besser als du – ich bin nur anders als du, auf eine Art, die besser ist.«²²

Und wie ist es mit Narzissten in Ihrer Umgebung? Füllen Sie den *Ich!*-Test doch mal so aus, wie Sie denken, dass Ihr narzisstischer Partner oder Bruder, Ihre narzisstische Tante oder Kollegin ihn ausfüllen würde. Und wenn die Person mitmacht, dann legen Sie ihr den Test wirklich vor und gleichen Sie ab. Das können Sie natürlich auch mit Personen machen, von denen Sie denken, dass sie sehr wenig narzisstisch sind. In vielen Fällen werden Sie mit Ihren Einschätzungen richtig liegen. Aber es wartet sicher auch die ein oder andere Überraschung auf Sie.

AUF DER JAGD NACH DER STATUSDROGE: *ICH!* WILL BEWUNDERT WERDEN

Grandiosität und Anspruch stehen also im Zentrum des *Ich!*s. Ich habe Ihnen aber noch nicht die ganze Wahrheit gesagt. Im *Ich!*-Test stecken noch Aussagen, die eine weitere zentrale Zutat des *Ich!* erfassen: »Es macht mir Spaß, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu sein«, »Ich möchte bewundert werden« und »Ich strebe danach, von vielen Menschen bekannt zu werden«. Das *Ich!* will bewundert werden, bekannt sein, oben stehen. Es ist der tief sitzende Wunsch nach sozialem Status, der Narzissten antreibt. Für das *Ich!* gibt es nichts Belohnenderes als die soziale Drogen der Bewunderung, aber auch nichts Bestrafenderes als sich diese vor der