

CRAIG MALKIN gibt TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT NARZISSTEN. Ein Gespräch über Stärken und Schwächen extrovertierter und introvertierter Ich-Charaktere.

„Niemand rettet die Welt so gut“

Narzissten regieren zupackend, setzen Energien frei, sind wagemutig. Sie sind glücklich, da sie sich für außergewöhnlich halten. Zugleich sind sie sehr unsicher. Wer diesen ambivalenten Zeitgenossen begegnet, ist gut beraten, sie zu umschmeicheln, meint Craig Malkin, der Psychologie an der Harvard Medical School lehrt.

duz Mr. Malkin, auch in Deutschland kommt man an den US-amerikanischen Vorwahlen nicht vorbei. Sehe ich das richtig, dass Donald Trump ein Narzisst ist?

Malkin Natürlich ist er das! Und nicht nur er: Die USA und auch Deutschland sind sicherlich noch nie von einem Nicht-Narzissten regiert worden. Das erklärt sich im Prinzip von selbst: Wer von sich glaubt, er könne ein ganzes Land regieren, muss eine sehr hohe Meinung von sich haben – ein typisches Merkmal einer narzisstischen Persönlichkeit.

duz Macht nicht auch die Sucht nach dem Rampenlicht einen Narzissten aus?

Malkin Nicht unbedingt. Tatsächlich kennen wir den extrovertierten Narzissten, der Applaus, Ruhm, Öffentlichkeit sucht. So genannte Celebrities verfügen sehr häufig über hohe narzisstische Anteile, die übrigens von der Aufmerksamkeit, die ihnen zuteil wird, noch verstärkt werden. Es gibt aber nicht nur extrovertierte Narzissten

duz ... sondern auch introvertierte?

Malkin Ja. Auch Menschen, die jede Äußerung gründlich abwägen, bevor sie damit rauskommen, die viel Zeit für sich selbst benötigen und eher in sich gekehrt sind, können Narzissten sein. Häufig bleiben sie für sich, weil sie Kritik nicht ertragen – diese bringt sie in die Nähe eines Gefühls, das sie nicht ertragen, nämlich dass ihr geniales Talent gar nicht so genial ist, wie sie glauben.

duz Was eint narzisstische Persönlichkeiten?

Malkin Sie benötigen das Gefühl, etwas Besonderes zu sein, sich vom Durchschnitt abzuheben. Dabei kann es darum gehen, besonders klug, reich, schön oder sportlich zu sein – das ist ganz unterschiedlich. Es gibt sogar so etwas wie den „gemeinnützigen Narzissten“, der von sich sagt: „Niemand rettet die Welt so gut wie ich!“

duz Wollen wir nicht irgendwie alle etwas Besonderes sein?

Malkin Tatsächlich halten sich laut manchen Studien neun von zehn Menschen für nicht gewöhnlich, vielmehr für etwas Besonderes. Das ist sogar etwas Positives: Wer von sich überzeugt ist,



Foto: Michael Cirelli

Dr. Craig Malkin

ist seit mehr als 20 Jahren als klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Er lehrt Psychologie an der Harvard Medical School in Cambridge (USA). Aufsätze zu psychologischen Themen und ein „Narzissmus“-Selbsttest finden sich auf seiner Website. Sein jüngstes Buch „Rethinking Narcissism. The Bad – And Surprising Good – About Feeling Special“ erschien 2015 bei HarperCollins, New York.

 **Download**
<http://tinyurl.com/hjlbof2>

 **Internet**
www.drcraigmalkin.com

steckt Rückschläge und Scheitern besser weg, ist also resilienter. Und: Menschen, die über einen gewissen Narzissmus verfügen, haben auch den Bosnien-Krieg oder die Anschläge vom 11. September 2001 besser überstanden. Das ist belegt. Auch die meisten Menschen, die sich als glücklich bezeichnen, halten sich nicht für gewöhnlich.

duz Wie wirkt sich Narzissmus im Beruf aus?

Malkin Auf Leitungsebenen finden sich gleichsam naturgemäß mehr Narzissten; wer sich für durchschnittlich hält, strebt dort in aller Regel weniger hin. Darüber hinaus setzt Narzissmus Energien frei, Dinge auszuprobieren, trotz offenem Ende etwas zu wagen, nach dem Motto: Komm, wir nehmen das in Angriff! Denken Sie nur an all die großen Künstler und Komponisten, die alles getan haben, um die Welt mit ihren Werken zu beglücken. Wer nicht von sich glaubt, er hätte ein großartiges Talent, geht einen solchen Weg nicht.

duz Sie wollen aber nicht sagen, dass Narzissmus nur etwas Positives ist?

Malkin Nein. Er bildet sich graduell ab in einem Spektrum von null bis zehn. Bei null stehen Menschen, die sich ihr Leben lang für mittelmäßig halten – übrigens auch kein erstrebenswerter Zustand. Sie haben nie das Gefühl, Anspruch auf Liebe, Lob und Zuwendung zu haben. Bei zehn finden sich voll ausgeprägte Narzissten, Süchtige, die glauben, sie würden gar nicht existieren, wenn sie keine Aufmerksamkeit bekommen. Eins und neun auf der Skala sind immer noch recht extrem. Dazwischen finden sich viele Stufen, inklusive derer, die ich als gesunden Narzissmus bezeichne. Und: Der Platz auf der Skala ist nicht immer derselbe. Er ändert sich. Und er kann, therapeutisch wie in Beziehungen, beeinflusst werden.

duz Inwiefern?

Malkin Der Fokus auf das „Besondere“ hängt mit dem Glauben zusammen, sich mit Gefühlen nicht an andere Menschen wenden zu können. Narzissten denken, dass sie abgelehnt werden oder dass der andere ihnen nicht helfen kann, wenn sie Trauer oder Angst zeigen – deswegen richten sie den Fokus auf sich selbst. Dahinter steckt emotionale Unsicherheit. Bei den meisten geht diese zurück, wenn sie erleben, dass sie sich auf Bindungen eben doch verlassen können. Nur bei einer voll entfalteten narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist es gar nicht möglich, Empathie zu wecken. In extremer Form handelt es sich bei diesen Menschen um Psychopathen, denen jede Fähigkeit zu Trauer, Schuldensicht oder Reue fehlt.

duz Und dann?

Malkin ... benötigen diese Menschen dringend professionellen therapeutischen Beistand. In seiner extremen Form geht der Narzisst so weit, dass er lügt, betrügt und gleichsam über Leichen geht, um seine Sucht zu befriedigen. Das heißt: Auch wer mit ihm zu tun hat, in einer Beziehung beispielsweise, sollte auf Stopp-Schilder achten und sich gegebenenfalls aus dem Staub machen. Alarmzeichen sind zum Beispiel emotionale oder körperliche Misshandlung, vollständiges Nichtwahrgenommenwerden, Ausbeutung.

duz Und wenn ich den Verdacht habe, es unter Kollegen oder bei meinem Chef mit einem Narzissten zu tun zu haben?

Malkin Ein typisches Anzeichen ist, dass ein Narzisst am Arbeitsplatz dazu neigt, andere schlechtzureden, etwa wenn es heißt: „Du bekommst deine Sachen nicht fertig, du behinderst das Projekt, deine Ideen taugen nichts.“ Oder er macht einen gezielt schlechten

Vorschlag und gibt anschließend den Kollegen die Schuld, dass der nicht zum Erfolg führt. Ein Narzisst untergräbt die Kompetenzen anderer, um so seine eigene Unsicherheit auf diese zu übertragen. Wenn das gelingt, wenn also andere unsicher werden, hat er das so dringend benötigte Gefühl: Ich bin der, der hier Bescheid weiß!

duz Wie begegnet man dem sinnvollerweise?

Malkin Jedenfalls nicht, in dem man Dinge beim Namen nennt! Wer sagt „Du bist ein Narzisst“ oder „Du bist arrogant“, wird erst recht durch die Hölle gehen. Andere Strategien, die häufig ohne Erfolg versucht werden, sind: die Ausfälle ignorieren – oder sich, um aus der Schusslinie zu gelangen, mit dem Narzissten anzufreunden. Am meisten Erfolg verspricht, den Kollegen darin zu bestärken, dass er etwas Besonderes ist – und die Aufmerksamkeit dabei auf Dinge zu richten, die er sonst vermeidet, auf Zusammenarbeit und gute Teamarbeit zum Beispiel. Auch hier gilt: Wenn der Narzisst das Gefühl bekommt, dass er sich auf Beziehungen verlassen kann, wird er besser darin.

duz Das heißt, man verstärkt alles, was an positives Miteinander erinnert?

Malkin Genau. Kommt es zum Beispiel doch einmal vor, dass er sich plötzlich mitfühlend nach ihrer kranken Mutter erkundigt, würde ich raten: Bestärken Sie ihn! Sagen Sie „Ganz, ganz herzlichen Dank, dass Sie das fragen und mich wahrnehmen, auch mit meinen Problemen. Das tut mir sehr gut.“ Und so weiter. Schaden kann nicht, das dann noch mit der eigenen Arbeit oder dem Projekt zu verbinden und etwa hinzuzufügen: „Wir sind ein wirkliches Team, ich spüre das und werde mich künftig nur noch stärker für den gemeinsamen Erfolg anstrengen.“ Und wenn Sie fragen: Verstärkt das seinen Narzissmus nicht noch, weil er schon wieder das Gefühl hat, etwas Besonderes zu sein? Na und? Solange es der Zusammenarbeit hilft.

duz Und wenn nicht?

Malkin Wenn der Kollege auf solchen Zuspruch keine Reaktion zeigt, ist das ein schlechtes Zeichen. Wenn die Situation sich nicht bessert, gilt im Prinzip das Gleiche wie beim Mobbing oder Bullying: Es gibt einen Punkt, an dem man sich Hilfe holen muss, vom Vorgesetzten, vom Betriebsrat, von Kollegen. Werden Sie ständig zum Sündenbock gemacht oder angebrüllt oder Ihre Erfolge grundsätzlich vereinnahmt – dann sind nicht Sie dafür zuständig, das zu ändern. ■

Die Fragen stellte Jeannette Goddar.
Sie ist Journalistin in Berlin.

Buchhinweis

Craig Malkin: Der Narzissten-Test –
Wie man übergroße Egos erkennt
... und überraschend gute Dinge
von ihnen lernt. Aus dem Amerikanischen
von Harald Stadler. 15,99
Euro, 288 Seiten; DuMont Köln;
Erscheinungstermin: 16. März 2015