



Donald Trump entspricht mit seinem ausgeprägten Hang zur Macht und Selbsterhöhung dem Klischeebild des Narzissten. Doch es gibt auch andere Facetten des Narzissmus, manche sind sogar positiv.

Fotos: dpa



Der Besonnene hat andere im Blick: Frank-Walter Steinmeier



Die Selbstbewusstste: Michelle Obama



Der glamouröser Selbstdarsteller: Karl-Theodor zu Guttenberg

Die Macht der Narzissten

Die Psychologin Bärbel Wardetzki erklärt, wie sie uns umgarnen und warum wir auf sie hereinfliegen.

Narzissten sind selbstverliebt. Sie schätzen sich selbst als wertvoller und besser ein als den Rest der Welt. Die Psychologin Bärbel Wardetzki bescheinigt unserer Zeit eine Hochkonjunktur dieses Verhaltens. Es sei modern, weil es Aufmerksamkeit garantiere und für Erfolg, Macht und Einfluss stehe. Die Sächsische Zeitung hat mit der Autorin des Buches „Narzissmus, Verführung und Macht in Politik und Gesellschaft“ gesprochen.

Frau Wardetzki, Trump und Putin, aber auch Kim Kardashian und Paris Hilton gelten als Narzissten, die von Millionen von Menschen verehrt werden. Warum haben sie eine solche Strahlkraft?

Sie haben den großen Vorteil, dass sie sich sehr gut in Szene setzen können. Sie schaffen es, dass die anderen sie idealisieren, weil sie in der Regel etwas verkörpern, was andere nicht erreichen können: Schönheit, Reichtum, Bekanntheit, Macht.

Warum dann das üble Image?

Der Narzissmus ist janusköpfig und hat auch gute Eigenschaften. Es gibt eine Bandbreite, in der alles vorhanden ist: vom positiven bis zum zerstörerischen, malignen Narzissmus, der mit einer Persönlichkeitsstörung verbunden ist. Narzissten können Leute überzeugen, Karriere machen. Aber vieles kippt schnell ins Negative: Wenn jemand sehr eloquent ist, hat ein anderer oft gar keine Chance, seine Meinung zu vertreten. Wer berühmt ist, neigt dazu, andere abzuwerten. Man wird sich mit denen umgeben, die mindestens so gut sind wie man selbst, oder alle anderen Menschen für schlecht erklären, damit man selbst der Beste und Größte ist. Das sieht man bei Trump, der in seinem Selbstverständnis der beste Präsident aller Zeiten ist. Er muss das tun, um herauszustechen.

Das spricht für ein geschwächtes Selbstwertgefühl.

Ja, so ist es. Sie leiden unter einer gestörten Identität. Deshalb muss Herr Trump ja permanent sagen, was er ist, damit er es irgendwann mal glaubt. Narzisstische Men-

schen haben ein großes Defizit im sozialen Umgang. Sie sind bindungsgestört und fühlen sich sofort von einem anderen bedroht, wenn er auch gut ist. Dann müssen sie ihn schlechtmachen, sonst stehen sie selber ja nicht mehr so toll da.

Sehen Sie in unserer politischen Landschaft einen typischen Narzissten?

Wir haben sehr viele Leute mit narzisstischen Strukturen, die von uns hochgejubelt wurden. Sonst würden sie für das Geld, das sie erhalten, den Job nicht machen. Christian Wulff oder Karl-Theodor zu Guttenberg hatten einen Glamour-Effekt. Frau Merkel ist ein Macht Mensch. Sie hat am Anfang viele weggebissen, um ihre Position zu sichern. Das ist auch eine narzisstische Struktur. Frank-Walter Steinmeier und Michelle Obama gehören ebenso dazu.

Die beiden wirken besonnen und freundlich. Wie kommen Sie darauf?

Sie sind positive Narzissten, die ein gesundes Selbstwertgefühl haben. Sie können sich darstellen, tun das aber nicht, um Schwächen zu verstecken. Sie akzeptieren sich selbst und müssen sich nicht über- oder unterordnen. Das hat man bei Michelle Obama sehr gut sehen können. Sie hat sich weder ihrem Mann untergeordnet, noch sich als First Lady überhoben. Sie ist ein Mensch zum Anfassen, lebendig, gefühlvoll. Natürlich haben auch positive Narzissten Krisen und brauchen Bestätigung. Das ist normal, aber sie sind beziehungsfähig und wissen, wer sie sind.

Und woran sind die Alltags-Trumps zu erkennen?

Das ist das Perfidie am Narzissmus: Wir erkennen ihn manchmal erst zu spät. Ein klares Anzeichen ist, dass sie es immer schaffen, sich in den Mittelpunkt zu spielen. Das kann unangenehm werden. Sie werden schnell unwirsch oder machen jemanden runter, weil der vielleicht die falschen Klammotten trägt. Das sind Kleinigkeiten, die nicht in das geschönte Bild passen. Narzisstische Menschen sind am Anfang enorm einnehmend, geben sich empathisch, er-

füllen unsere unausgesprochenen Wünsche. Sie machen uns zur tollsten Frau oder zum tollsten Mann auf dieser Welt. Darauf fallen wir in der Regel rein. Aber sie halten nicht, was sie uns vorspielen.

Sie manipulieren durch Verführung?

Ja, und das sollte uns skeptisch machen. Denn jeder, der idealisiert wird, wird irgendwann wieder heruntergekippt. Gefährdet sind vor allem Menschen, die es brauchen, gemocht zu werden. Also alle, die selbst ein schwaches Selbstwertgefühl haben und es durch die Verführung und Idealisierung des Narzissten aufbessern. Die sitzen ganz schnell in der Falle.

Haben Freunde oder Partner eine Chance, einen Narzissten zu verändern?

Das werden sie nicht schaffen. Das Einzige, was man machen kann, ist, ihm klar gegenüberzutreten und ihm eine echte Beziehung anzubieten. Man darf nicht auf die Spiele eingehen, sich nicht verführen lassen, sondern sagen: Ich schätze dich so, dass ich die Beziehung zu dir erhalten möchte, aber wenn du gewisse Dinge tust, werde ich sie beenden. Dann kann passieren, dass man für den Narzissten nicht mehr interessant ist, weil man ihm nicht mehr applaudiert.

Steckt nicht in jedem ein Narzisst?

Gewisse narzisstische Anteile haben wir tatsächlich alle, weil wir permanent und jeden Tag unser Selbstwertgefühl regulieren und erhöhen müssen. Wir sind alle in der Pflicht, uns immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen, weil wir bestimmte Dinge erleben, die unseren Selbstwert nicht stärken. Menschen, die unter defizitärem Narzissmus leiden, schaffen das nicht. Sie können sich selber nicht unterstützen, sie brauchen immer die anderen. Aber das, was sie an Zuwendung und Applaus bekommen, hält nicht lange. Das ist ein Fass ohne Boden.

Was raten Sie Menschen, die einen narzisstischen Chef haben?

Das kann krankmachen. Schwierig wird es,

wenn man mit wenig Lob und viel Entwertung konfrontiert ist. Da muss man sehr aufpassen und sich fragen: Muss ich das aushalten? Passt es noch für mich? Ist das nicht mehr der Fall, sollte man mutig sein und die Arbeit wechseln.

Warum gibt es derzeit so viele Narzissten in der Politik?

Ich glaube, wir schauen gerade sehr genau hin und sind aufmerksam. Dadurch fällt uns mehr auf. Und ich denke, dass das Verhalten Schule macht.

Weil es Erfolg verspricht?

Genau. Das ist auch ein Zeichen dafür, dass sich die Politik weit weg von den Menschen entwickelt hat, um die es eigentlich geht. Und wenn das Volk sehr unterdrückt oder arm ist oder sich ohnmächtig fühlt, haben es die narzisstischen Führungspersönlichkeiten leicht. Aber sie überspannen den Bogen oft. Und dann kann in der Gesellschaft die Kraft entstehen, sich zu wehren. Wie in Venezuela. Es ist wichtig, dass die Menschen sich zusammenschließen und dagegen halten. Sonst machen sie Platz für diktatorische Strukturen. Wenn man einem narzisstischen Menschen Macht gibt, wird das seinen Narzissmus noch erhöhen und dem Machtmissbrauch Tür und Tor öffnen. Wie bei Donald Trump. Er geht damit missbräuchlich um, nicht zum Wohle aller. Das ist brandgefährlich.

Wäre auch in Deutschland ein narzisstischer Führer wieder möglich?

Ja. Wir sind von der Mentalität her sehr brave und angepasste Menschen. Wir könnten uns wieder so jemandem anschließen. Uns schützt aber unser sehr gut funktionierendes demokratisches System. Trump würde hier nicht passieren. Und ich glaube, dass uns unser großer Wohlstand daran hindern würde, es zu tun. Not befeuert narzisstische, populistische Führer.

■ Das Gespräch führte Susanne Plecher.

■ Bärbel Wardetzki: „Narzissmus, Verführung und Macht in Politik und Gesellschaft“. Europa Verlag, Berlin, München, Wien, Zürich 2017, 176 Seiten. 12,90 Euro.

Fragwürdig Teures Endlager

Jeden Tag werden Studien präsentiert und Menschen zu allen möglichen Dingen befragt. Das darf man doch mal hinterfragen.

Frankreich nimmt bei Windeln in Europa eine Führungsrolle ein – obwohl dort die Kosten dafür weit über dem europäischen Durchschnitt liegen, wie eine Umfrage von Fewo-Direkt herausgefunden hat. Der Ferienhaus-Vermittler hat 26 Windelmarken in verschiedenen Märkten miteinander verglichen. In Deutschland sind sie übrigens am billigsten. Das wirft die Frage auf, ob der Windelpreis in Frankreich womöglich etwas mit der Wertschätzung für gutes Essen zu tun hat? Immerhin wären die Franzosen dann konsequent – bis ans Ende der Nahrungskette. (cm/rnw)

NACHRICHTEN

Roggen gibt dem Boden im Winter neue Energie

Wenn das Gemüsebeet abgeerntet ist, sollte der Gärtner etwas für den Boden tun. Ein Weg ist Grüneinsaat. Dazu sät man meist Lupinen, Senf oder Klee aus, die den Winter über auf dem Beet bleiben und im Frühjahr als Nährstoffquelle in den Boden eingearbeitet werden. Eine gute Alternative ist laut der Bayerischen Gartenakademie winterharter Roggen. Wird Roggen im September gesät, bildet die Pflanze den ganzen Winter über eine grüne Decke auf dem Gemüsebeet. Dabei lockert sie den Boden auf. Im Frühjahr muss der Roggen dann nur noch mit einem Spaten umgewendet werden. Anschließend eine Woche warten, bevor das Gemüsebeet bepflanzt wird. (dpa)

Graue Verfärbung ist bei Marmelade nicht schlimm

Hitze und Zucker bestimmen, wie lange Marmelade haltbar ist: Werden die Früchte kalt püriert und gezuckert, hält die Marmelade bis zu zwei Wochen im Kühlschrank. Werden sie aber auf dem Herd eingekocht, lässt sich die Marmelade bis zu einem Jahr an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Je zuckriger sie ist, desto länger ist sie haltbar. Darauf weist die Initiative „Zu gut für die Tonne“ hin. Hausgemachte Marmelade kann sich nach einigen Monaten durch Lichteinfluss braun oder grau verfärben, weil das Licht die Farbstoffe zerstört. Die Marmelade kann man aber noch essen, der Geschmack ist unverändert. (dpa)

Wäschetrockner mit Wärmepumpe spart Strom

Der Blick auf das EU-Energielabel hilft oft bei der Einschätzung der Betriebskosten neuer Hausgeräte. Bei Wäschetrocknern muss man jedoch wissen: Nur Modelle mit Wärmepumpe erreichen auf dem EU-Energielabel die besten Klassen A bis A+++ . Darauf weist die Initiative Hausgeräte+ hin. Die Modelle nutzen auch ihre eigene Abwärme für die Trocknung. Das sorgt dafür, dass sie bis zu 70 Prozent weniger Energie als herkömmliche Kondensations Trockner verbrauchen. Dafür sind die Anschaffungskosten der Geräte mit Wärmepumpe aber höher. (dpa)

Jetzt wird der Geschmack gemacht



Noch im Beet lässt sich der Geschmack von Sellerie ändern. Foto: dpa

Stangensellerie lässt sich zum Sommerende hin bleichen. Dadurch schmeckt das gesunde Gemüse deutlich milder und angenehmer, erklärt der Bundesverband Deutscher Gartenfreunde (BDG). Mit dem Bleichen startet man am besten, wenn die Stängel eine Breite von etwa zwei Zentimetern erreicht haben. Die äußeren Blätter werden mit Stielen entfernt, nur die Herzblätter bleiben stehen. Dann die Stiele etwa 30 Zentimeter hoch mit Wellpappe oder schwarzer Folie umwickeln und oben, unten und mittig zusammenbinden. Der BDG empfiehlt, darauf zu achten, dass die Herzblätter noch heraus schauen, da sie sonst faulen. So von der Sonne abgeschirmt, bleibt der Sellerie für zwei weitere Wochen im Beet – dann ist er bereit zur Ernte. (dpa)

Viele Krankheiten – eine Ursache?

Ich bin 62 Jahre alt und leide unter mehreren Krankheiten – darunter Multiple Sklerose, Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und Depression. Kann es sein, dass es zwischen allen meinen Erkrankungen einen Zusammenhang gibt?



Sprechstunde
VON DR. JOHANNES WIMMER

Wenn Sie schon etwas älter sind und in Ihrem Freundeskreis einmal fragen, wie viele Medikamente jeder Einzelne täglich einnehmen muss, dann werden Sie wahrscheinlich auf eine beachtliche Zahl kommen. Tatsächlich haben 62 Prozent der Senioren in Deutschland drei oder mehr Erkrankungen, die in vielen Fällen mit Medikamenten behandelt werden müssen. Auf die Gesamtbevölkerung bezogen sind es 20 bis 30 Prozent. Wir Ärzte sprechen dann von Multimorbidität, also von einer Mehrfacherkrankung. Wenn es einen kausalen Zusammenhang zwischen den einzelnen Erkrankungen gibt, spricht man auch von abhängiger Multimorbidität, weil dann Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Erkrankungen bestehen.

Eng verwandt ist die Komorbidität: Mit diesem Begriff meinen wir Ärzte Begleiterkrankungen, die durch eine Grunderkrankung ausgelöst werden. Diese kann sich zu einer Multimorbidität entwickeln, wenn mehrere Erkrankungen auftreten.

Dass vor allem ältere Menschen von einer Mehrfacherkrankung betroffen sind, ist nicht erstaunlich. Die Lebenserwartung steigt in Deutschland seit den 80er-Jahren an. Und mit zunehmendem Alter wächst auch die Anfälligkeit für diverse Krankheiten – das ist leider der natürliche Lauf der Dinge. Wir Ärzte sprechen daher auch häufig vom Alterssyndrom, wenn es um Mehrfacherkrankungen geht.

Ich gehe in Ihrem Fall einmal davon aus, dass die Multiple Sklerose die Grunderkrankung ist, also zuerst da war. In einem internationalen Forschungsprojekt konnten die fünf häufigsten Begleiterkrankungen für Multiple Sklerose bestimmt werden. Dazu gehören auch Depressionen und die COPD (engl. für Chronic Obstructive Pulmonary Disease). Es ist also wahrscheinlich, dass beide Erkrankungen auch in Ihrem Fall mit der Multiplen Sklerose in Zusammenhang stehen können.

Ein anderes gutes Beispiel für Ko- oder Multimorbidität sind arterielle Gefäßkrankungen. Denn diesen gehen sehr häufig Fettleibigkeit, Bluthochdruck, eine Fettstoffwechselstörung und Insulinresistenz voraus. Diese vier Faktoren werden auch als metabolisches Syndrom bezeichnet und sind der entscheidende Risikofaktor für arterielle Gefäßkrankungen. Die besondere Schwierigkeit bei multimorbiden Patienten ist die Versorgung mit Medikamenten. Denn wenn viele verschiedene Erkrankungen mit Arzneimitteln behandelt werden, entstehen Wechselwir-

kungen zwischen den einzelnen Medikamenten. Und nicht einmal wir Ärzte können alle vorhersehen oder beeinflussen.

Es ist gerade deswegen so wichtig und für den Therapieerfolg ganz entscheidend, dass multimorbide Patienten sehr genau auf ihre Medikamente eingestellt werden und den Medikationsplan diszipliniert befolgen. Schon kleine Abweichungen können unangenehme Folgen haben und sogar zu neuen Erkrankungen führen, die wiederum mit Medikamenten behandelt werden müssen.

Mein Tipp ist daher: Wenn Sie unter verschiedenen Erkrankungen leiden, sollten Sie alle Schritte der Behandlung sehr ausführlich mit Ihrem Arzt besprechen. Schauen Sie gemeinsam, ob Sie einzelne Erkrankungen vielleicht auch ohne Medikamente in den Griff bekommen können, damit Ihr Körper möglichst wenig belastet wird.

■ Dr. med. Johannes Wimmer ist Assistenzarzt aus Hamburg und bundesweit bekannt durch seine Sendung im NDR und Erklärvideos auf Facebook.