**Freie Presse**

**Die Macht der Narzissten**

**Die Psychologin Bärbel Wardetzki erklärt, wie sie uns umgarnen und warum wir immer wieder auf sie hereinfallen**

*erschienen am 13.09.2017*  
  
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. Susanne Plecher hat mit der Autorin des Buches "Narzissmus, Verführung und Macht in Politik und Gesellschaft" gesprochen.

**"Freie Presse": 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?**

Bärbel Wardetzki: 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.

Der glamouröse Selbstdarsteller: Karl-Theodor zu Guttenberg.

**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 heraus zu stechen.

**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 Menschen 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 schlecht machen, 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 Machtmensch. 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 selbstbewusste Frau: Michelle Obama.

**Gerade die beiden wirken besonnen und freundlich. Wie kommen Sie denn 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 Perfide 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 falsche Klamotte trägt. Das sind Kleinigkeiten, die nicht in das geschönte Bild passen. Narzisstische Menschen sind am Anfang enorm einnehmend, geben sich empathisch, erfüllen 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.

**Also manipulieren sie 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.

Der Besonnene hat andere im Blick: Frank-Walter Steinmeier.

**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.

**Selbstliebe ist doch keinem fremd. 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 lang. Das ist ein Fass ohne Boden.

**Was raten Sie Menschen, die einen narzisstischen Chef haben?**

Das kann krank machen. 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 aktuell so viele Narzissten in der Politik?**

Ich glaube, wir schauen gerade sehr genau hin und sind aufmerksam. Uns fällt 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 zusammentun und dagegenhalten. 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.



**Bärbel Wardetzki**

**Die Expertin für Narzissmus** ist Psychologin, Psychotherapeutin und Pädagogin. Seit 1991 veröffentlicht sie Bücher über weiblichen Narzissmus, Essstörungen und den Umgang mit Kränkungen. Die Expertin tritt im Rundfunk auf und hält Seminare.

**Ihr Buch** "Narzissmus, Verführung und Macht in Politik und Gesellschaft" ist im Europa Verlag erschienen und kostet 12,90 Euro.

[© Copyright Chemnitzer Verlag und Druck GmbH & Co. KG](https://www.freiepresse.de/SERVICE/Copyright-CVD-artikel7582128.php)