

Wie sich der ansteigende Narzissmus in der Gesellschaft und der Kirche auswirkt



Das gefährliche Kreisen um sich selbst

Ein überzogenes Selbstwertgefühl, missglickte Beziehungen und fehlende Selbsttranszendenz sind typische Kennzeichen. „Männliche Narzissten sind Menschen, die mit ihrem Selbstbewusstsein und Charme beeindruckend, doch ihr Charisma wärmt nicht. Ihre Geltungssucht ist ein Gefängnis, aus dem sie nicht ausbrechen können“, schildert der Wiener Psychiater Raphael Bonelli in seinem jüngsten Buch „Männlicher Narzissmus. Das Drama der Liebe, die um sich selbst kreist“. Laut mehrerer Studien sind narzisstische Störungen in den vergangenen Jahrzehnten massiv angestiegen. Soziale Medien wie Facebook bieten dafür die perfekte Bühne, das Smart-Phone eine hocheffiziente Maschine zur Umsetzung von Selbstdarstellung und Selbstbespiegelung...

Herr Doz. Bonelli, leben wir tatsächlich in einer narzisstischen Gesellschaft?

Raphael Bonelli: In der Tat ist es so, dass der Narzissmus im Steigen begriffen ist. Wir wissen aus Umfragen unter Jugend-

Psychiater und Buchautor Raphael Bonelli gibt im Interview mit dem SONNTAG Einblicke in die Ursachen und Folgen von Narzissmus und zeigt Auswege auf.

VON AGATHE LAUBER-GANSTERER

lichen und jungen Erwachsenen seit den 80-er Jahren, dass Narzissmus immer wei-

Der Narzisst ist unfähig, sich vor etwas anderem zu beugen und einer großen Sache zu dienen.

ter um sich greift, so dass die Diagnose von manchen Kollegen, dass wir uns in einer narzisstischen Gesellschaft befinden, jedes Jahr mehr stimmt.

Was kann man sich unter Narzissmus vorstellen?

Narzissmus weist drei Symptomkomplexe auf. Der erste Komplex ist Selbst-Idealisierung. Das bedeutet, dass der Mensch sich

selbst als Ideal nimmt. Er übertreibt seine Talente und Fähigkeiten und verdrängt gleichzeitig seine Defizite und Fehler, so dass er sich überschätzt. Der zweite Komplex ist die Fremdadwertung. Narzisstische Menschen können nicht mit anderen auf gleicher Augenhöhe kommunizieren, sondern kommunizieren von oben herab. Sie verachten den jeweils anderen immer ein Stück weit. Besonders, wenn sie kritisiert werden, werten sie ganz massiv ab. Die dritte Ebene des Narzissten ist die fehlende Selbsttranszendenz. Selbsttranszendenz bedeutet, dass der Mensch sich selbst ausrichtet auf etwas, das nicht er selbst ist, was höher als er selbst ist – Ideale oder ein Gott. Der Narzisst ist unfähig, sich vor etwas anderem zu beugen und einer anderen großen Sache zu dienen.

[Weiter auf Seite 16 >](#)

Seite 17: Was der Narzissmus mit der Kirche macht – Papst Franziskus warnte schon im Vorkonklave vor einer um sich selbst kreisenden Kirche.

Fortsetzung von Seite 15

Wie kann man den Anstieg des Narzissmus in der Gesellschaft messen?

Wie alles in der Psychiatrie durch Fragebögen. So wird Kindern z.B. die Frage gestellt, ob sie dem Satz zustimmen „Ich bin das wichtigste Kind in der Klasse. Alles dreht sich um mich“ usw. Da kommt relativ rasch heraus, ob ein Kind – oder durch entsprechende Fragebögen ein Erwachsener – eine narzisstische Neigung hat.

Welche Probleme ergeben sich für die Gesellschaft, wenn Narzissmus so stark verbreitet ist?

Der Narzisst ist rücksichtslos, nicht solidarisch. Er denkt zuerst an sich und in weiterer Folge an den anderen oder gar nicht an den anderen. Der Narzisst ist manipulativ und ausnützerisch. Er benutzt andere Menschen zu seinem Vorteil. Er kann auch Systeme zu seinem Vorteil ausnützen. Durch das Ansteigen des Narzissmus kommt es immer mehr zu einem Mangel an Selbstlosigkeit. Unsere Gesellschaft ist darauf aufgebaut, dass wir selbstlose Menschen haben, die anderen Menschen dienen, wie z.B. Eltern, die aufopfernd für ihre Kinder sorgen, Erwachsene, die aufopfernd für ihre Alten und Kranken sorgen. Diese solidarische Gesellschaft zerfällt und zerbröckelt, wenn Menschen mehr und mehr narzisstisch werden und sagen „Die Kinder, die Alten und die Kranken sind ein Klotz am Bein. Ich kümmerge mich um meine Karriere“. Auch Beziehungen zerfallen, wenn es keine Solidarität gibt. Eine Gesellschaft, die nicht solidarisch ist, zerfällt und zerbröckelt, und das können wir schon beobachten.

Wie kann man gegensteuern bzw. was sind die Ursachen von Narzissmus?

Es gibt heute Studien, die zeigen, dass Kinder, die von den Eltern überschätzt und exzessiv gelobt werden, irgendwann die Einschätzung ihrer Eltern übernehmen. Die Eltern glauben: „Mein Kind ist das Schönste und das Beste und das Erfolgreichste in der Klasse“. Wenn sie das lang genug glauben und dem Kind auch glaubhaft machen, glaubt es das Kind auch selber. Zwischen zwölf und 14 entwickelt sich diese narzisstische Persönlichkeitsstörung. Die Kinder kippen, wenn die Eltern den Kindern das lang genug einreden. In unserer Gesellschafts-Konstellation haben wir relativ wenig Kinder und viele Erwachsene, die bewundernd auf die wenigen Kinder blicken. Das ist ein Nährboden für Narzissmus.

Wie kann man Kinder positiv stärken, so dass sie nicht in eine Selbstüberschätzung hineingeraten?

Der Schlüsselpunkt einer gelungenen Persönlichkeitsentwicklung ist, dass man sich so einschätzt, wie es der Wirklichkeit entspricht. Dieses Zitat des deutschen Philosophen Josef Pieper ist für mich immer mehr zum Leitfaden meines psychotherapeutischen Handelns geworden. Wenn Menschen lernen, sich so einzuschätzen, wie es der Wirklichkeit entspricht, dann gelingt ihr Leben, weil sie sich weder überschätzen noch unterschätzen. Sie entwickeln einen Realitätssinn. Sie wissen: Was ist wirklich mit mir? Ich kann z.B. gut singen und schlecht malen. Das macht nichts, weil das Leben nicht nur aus Leistung be-

Eine Gesellschaft, die nicht solidarisch ist, zerfällt und zerbröckelt, und das können wir schon beobachten.

steht. Das ist die Definition von Demut. Demut bedeutet, sich selbst so einzuschätzen, wie es der Wirklichkeit entspricht. Demut ist der natürliche Widerpart zum Hochmut und Hochmut ist Narzissmus.

Wobei wir bei der Frage nach den Auswegen aus dem Narzissmus wären...

Das heißt, die beste Narzissmus-Therapie ist Realitätssinn – sich nicht überhöhen, sondern sich als Teil der Gemeinschaft verstehen. Ein weiteres Schlüsselwort in der Narzissmus-Therapie ist „Dienst“. Es ist beeindruckend, wie sehr das Wort „Dienst“ in unserer Gesellschaft zu einem Umding geworden ist. Niemand möchte mehr dienen und das Wort darf man fast nicht mehr verwenden. Es gibt keine Diener- und keine dienenden Berufe mehr. Das ist sehr schade, denn ich Wirklichkeit besteht ein glückliches Leben immer im Dienst. Die Selbsttranszendenz besteht darin, dass ich etwas oder jemanden über mir anerkenne und dieser guten Sache eben diene.

Es heißt ja im Evangelium „Bei euch aber soll es nicht so sein, sondern wer bei euch groß sein will, der soll euer Diener sein“ (Mk 10, 43)

Das Evangelium steht damit total im Einklang. Weil der Mensch nicht glücklich werden kann, wenn er um sich selbst kreist, sondern, wenn er aus sich heraus geht in einer dienenden Funktion. Weil das dem Menschen gemäß ist, verkündet das auch die Religion. Aber es ist nicht etwas genu-

in Religiöses. Der weltbekannte Psychiater Viktor Frankl hat beispielsweise über den Dienst an einer guten Sache gesprochen.

Kinder werden heute zu schnell in den Himmel gehoben, ihnen wird eine Lehtëtigkeit und Wichtigkeit hingeschoben, die eine Überforderung der Kinder ist.

Wie kann man von Narzissmus frei kommen?

Es gibt drei Möglichkeiten, die Fesseln zu sprengen. Erstens Selbsterkenntnis: Jemand erkennt: „So agiere ich, so ein Mensch bin ich und so möchte ich nicht sein.“ Wenn ein Mensch diesen Satz in der Therapie sagt, dann weiß ich, jetzt haben wir den therapeutischen Durchbruch erreicht. Dieser Akt der Demütigung ist ein gesunder Schritt. Zweitens die Liebe: In der Beziehung zwischen dem Ich und dem Du kann man den Anderen abwerten und ausbeuten. Liebe ist aber ein Sich-Schenken und Sich-Selbst aufgeben. Wenn aber ein Narzisst erkennt: „Diese Frau liebt mich wirklich. Vor ihr kann ich auch zu meinen Fehlern stehen und mich von ihr kritisieren lassen. Ich lass mich von ihr zum besseren Menschen machen“. Dann ist das gesund und ein Königsweg raus aus dem Narzissmus. Drittens die Selbsttranszendenz: Wenn ein Narzisst erkennt: „Über mir ist noch ein Schöpfer, etwas Größeres“, – dann ist das eine Erkenntnis, die praktische Auswirkungen auf das Leben hat und die extrem antinarzisstisch wirkt. Im Dienst an etwas Höheren, an Gott oder an der Kirche kommt man von seinem Narzissmus frei. Wer wirklich Christ ist, der wird oft Widerstand und Ablehnung erfahren. Diese Watschen auszuhalten, ist für den Narzisten sehr heilsam. ■

Lesen Sie auf Seite 17 Raphael Bonellis Analyse zum Thema „Der Narzissmus und die Kirche“.

Univ.-Doz. Dr. Raphael M. Bonelli ist Psychiater, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut in Wien.



Raphael M. Bonelli: Männlicher Narzissmus. Das Drama der Liebe, die um sich selbst kreist; Kösel; 272 Seiten; EUR 20,60; ISBN 978-3-466-34639-4



„Mein Gott, nimm mich mir...“

Den Narzissmus in der Kirche kritisierte Papst Franziskus bereits als Kardinal im Vorkonklave. Für gläubige Menschen ist es einfacher, narzisstische Verhaltensweisen abzulegen, sagt Experte Bonelli.

VON AGATHE LAUBER-GANSTERER



ICH bin der Beste und so wichtig!

Theologischer Narzissmus“ ist ein zentraler Begriff von Papst Franziskus in seiner Analyse zur der Lage der Kirche. Wenige Tage vor seiner Wahl zum Papst hatte Jorge Mario Bergoglio vor dem Kardinalskollegium in Rom zu einer radikalen Neuorientierung der Kirche aufgerufen. Bergoglio kritisierte in dieser Rede Formen der klerikalen Eitelkeit und die Beschäftigung der Kirche mit sich selbst. Er erklärte, wenn die Kirche nicht zu den Menschen hinausgehe, um ihnen das Evangelium zu verkünden, verfalle sie in eine Nabelschau, in einen „theologischen Narzissmus“. Ist der gesellschaftliche Narzissmus also auch schon in der Kirche verbreitet? „Da Narzissmus innerhalb der Gesellschaft wächst, wächst er auch innerhalb der Kirche“, analysiert Raphael Bonelli. „Die Bereitschaft zum Dienst hat abgenommen, und das tut der Kirche nicht gut“, sagt der Psychiater und Buchautor im Gespräch mit dem SONNTAG. In der Kirche gehe es um den Kult um das Heilige und nicht um die Selbstverwirklichung.

„In vielen Bereichen bedienen sich Men-

schen der Kirche, anstatt der Kirche zu dienen“, sagte bereits Gordon Allport, einer der bekanntesten Psychologen der USA des 20. Jahrhundert und Forscher auf dem Gebiet der Religionspsychologie. „Hier bedeutet Narzissmus: Ich mache mich innerhalb der Kirche wichtig“, erklärt Raphael Bonelli. Er beobachte ein Gerangel hinter den Kulissen, „wer die Kommunion austeilten oder wer die Lesung vorlesen dürfe, weil die Menschen nicht mehr im Modus des Dienens im Gottesdienst sind, sondern im Modus ‚Schaut mich an, wie wichtig ich bin, wie toll ich bin, und das lass ich mir nicht nehmen!‘“

Narzissen können nicht beichten

„Ich würde der Kirche mehr Dienst verordnen, die Selbsttranszendenz, sich hinter dem Großen der Botschaft der Kirche zurückzustellen und sich selbst zu hinterfragen“, empfiehlt der Psychiater. Er beobachte, „dass Kirchenfunktionäre immer wieder die Lehre der Kirche hinterfragen, anstatt ihr eigenes Leben zu hinterfragen – mit dem Resultat, dass sie sich nicht ändern müssen und das ist

narzisstisch.“ Narzisstisch ist, wenn man sich nicht kritisch betrachten kann.

Ein weiteres Zeichen für Narzissmus sei, dass die Beichte immer mehr zurückgehe. Bonelli: „Narzissen sind unfähig zu beichten und einen Fehler zuzugeben. Das braucht aber ein gesunder Mensch ganz dringend, dass er sagen kann: Das habe ich falsch gemacht, das war nicht richtig. Dieser Akt der Demütigung heilt Wunden in der Beziehung mit anderen Menschen.“ Eine Ehe kann nur gelingen, wenn man ab und zu sagen kann: „Das habe ich falsch gemacht. Ich bitte dich um Verzeihung. Der Rückgang des Sakramentes der Beichte ist für Bonelli ein ganz klares Zeichen dafür, dass der Narzissmus in der Kirche angekommen ist.

Der Ausweg aus dem Narzissmus sei für gläubige Menschen einfacher, weil sie etwas Höheres über sich anerkennen und dafür leben. Der erste Schritt sei immer die Selbsterkenntnis. Basierend auf dieser Selbsterkenntnis, dass er – wie jeder Mensch – narzisstische Anteile hat, betete der hl. Nikolaus von der Flüe: „Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir!“ ■

Zum Thema

Narziss' tragisches Ende

● Der Begriff des „Narzissmus“ steht für übersteigerte Selbstliebe und Ichbezogenheit. Abgeleitet ist er vom antiken Narziss-Mythos, der von **Ovid** in den „Metamorphosen“ geschildert wird. Demnach hatte der Flussgott Kephissos die Wassernymphe Leiriope mit seinen Mäandern umschlungen und dann geschwängert, worauf Narziss geboren wurde. Dem Jüngling wurde geweissagt, dass er nur dann ein langes Leben haben werde, wenn er sich selbst nicht erkennt. In trotzigem Stolz war Narziss nicht in der Lage die Liebe anderer anzunehmen, so auch nicht die der ihn umwerbenden

Bergnymphe Echo. Er verliebte sich schließlich in sein eigenes Spiegelbild auf der Wasseroberfläche. Er verzehrte sich und verschmachtete vor seinem Ebenbild bis zum Tod (nach einer anderen Version ertrank er im Versuch, sich mit seinem Spiegelbild zu vereinen).

Verschiedene Meinungen

● Über die Ursachen des ansteigenden Narzissmus gibt es verschiedene Meinungen. Raphael **Bonelli** und weitere Wissenschaftler (etwa Eddie **Brummelman** von der Universität Amsterdam) sehen die Hauptursache in einer Überhöhung des Kindes und in einer

übertriebenen Kultur des Lobens von Kindern. Der Neurologe, Psychiater und Bestseller Autor Hans-Joachim **Maaz** sieht mangelnde Mutterliebe und fehlende elterliche Aufmerksamkeit in den ersten Lebensjahren als Hauptursache für narzisstische Störungen (**Buchtipps: Hans-Joachim Maaz: Die narzisstische Gesellschaft**, dtv, ISBN 978-3-423-34821-8). In diese Richtung tendiert **Papst Franziskus**: Die Angst der Menschen von heute gründe in der Meinung, nicht ausreichend stark, attraktiv oder schön zu sein, sagt der Papst. Hinter unzähligen Formen von Narzissmus stehe ein Gefühl der Einsamkeit.