

# Ich, ich, ich

Der Lockdown war die Zeit der grossen Worte. Von Solidarität und Wirgefühl war die Rede, doch junge Menschen kamen mit der verordneten Isolation oft weit weniger gut klar. Erst das langersehnte «Zurück zur Normalität» brachte ihnen Freunde und Freiheit, aber auch Party-nächte zurück. Als rücksichtslose Narzissten wurden sie beschimpft, die beim Feiern das Risiko eingehen, das Virus einzufangen und es zu verbreiten.

Das «Ich-Ich-am-Ichsten» als neues unvernünftiges Credo der jungen und jüngeren Generation? Eine solche Einseitigkeit ist falsch. In jedem Menschen stecken narzisstische Züge. Es ist ein Grundbedürfnis, den eigenen Selbstwert in der Anerkennung des Gegenübers zu spiegeln. Allerdings gilt es, diese Form des gesunden Narzissmus vom ungesunden Narzissmus zu unterscheiden. Ungesunder Narzissmus zeigt sich dort, wo jeder und jede sich selbst zum Nächsten wird, Sicherheitsvorschriften und Schutzkonzepte negiert und keine Coronascham zeigt. Dazu gehören keinesfalls nur junge Menschen.

Der ungesunde Narzissmus ist eine zeittypische Erscheinung. Allerdings hat er bereits vor Corona den psychischen Zustand mancher Menschen und damit unsere Optimierungsgesellschaft geprägt. Narzisstische Menschen fühlen sich anderen gegenüber überlegen und sind von der eigenen Grossartigkeit überzeugt. Vordergründig zeigen sie ein grosses Selbstvertrauen, interessieren sich im Grunde genommen aber vor allem dafür, wie sie anderen Menschen erscheinen. Narzissten brauchen den Applaus wie ein Süchtiger die Droge. Doch in der narzisstischen Fassade unterscheiden sich die Geschlechter. Protzen, angeben, zeigen, was man hat und dass man

---

## «Narzisstische Menschen sind von der eigenen Grossartigkeit überzeugt.»

---

besser ist – dieses Verhalten wird vor allem Männern zugeschrieben, während sich Formen des weiblichen Narzissmus eher verdeckt im extremen Ideal an Schönheit, Schlankheit und Jugendlichkeit zeigt. Narzisstische Frauen fahren ständig ihre Antennen aus, um herauszubekommen, wie gut sie ankommen, damit sie sich als die Schönsten und Besten fühlen können.

Manche Forschungsstudie weist eine signifikante Zunahme des ungesunden narzisstischen Verhaltens bei jüngeren Menschen nach. Auch wenn Pressestimmen übertrieben sind, die gar von einer «Narzissmus-Epidemie» berichten, lohnt sich ein Blick auf die Frage, wie denn ein negativer Narzissmus entsteht.

Sein Ursprung liegt in der Kindheit, genauer in der Erziehung. Nicht der Mangel an elterlicher Zuneigung sagt spezifisch eine Zunahme negativ geprägten narzisstischen Verhaltens voraus, sondern die Überbewertung und Vergötterung der

Kinder durch die Eltern. Werden Kinder mit aussergewöhnlichen Namen ausgestattet, auf ein Podest gestellt und dauernd in ihrer Einzigartigkeit bestärkt, bekommen sie das Gefühl, etwas Besseres zu sein als die anderen, und erwarten auch eine besondere Behandlung. Kurz gesagt, Kinder lernen den ungesunden Narzissmus von den Eltern.

Sein Gegenteil ist Empathie und ein solides Selbstgefühl. Kinder mit diesen Fähigkeiten sind auch als junge Menschen in der Lage, beziehungsfähig zu werden und sich solidarisch zu verhalten. Solche Eigenschaften entstehen durch elterliche Wärme und Zuneigung, nicht aber durch Dauerlob und die Betonung der Einzigartigkeit des Kindes.

Wer somit seinen Kindern Bindungssicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein mit auf den Weg geben will, zeigt ihnen, dass er sie liebt und wertschätzt – und zwar so, wie sie sind. Wer hingegen überzeugt ist, sein Kind sei etwas Besonderes, klüger als die anderen und brauche immer eine Spezialbehandlung, muss damit rechnen, kleine Narzissten zu erziehen. Es erstaunt deshalb kaum, wenn sie auf Kosten ihres Selbst das eigene Image übertrieben pflegen. Ein kleiner Teil der Coronapartygänger verkörpert diese Negativvariante des Narzissmus. Er ist zwar keine Krankheit, aber er bleibt von der Kindheit an am Menschen kleben.



**Margrit Stamm**

Prof. em. für Pädagogische Psychologie und Erziehungswissenschaften an der Universität Fribourg. Gründerin des Forschungsinstituts Swiss Education.