Initiative „Humanismus und Aufklärung 2.0“ - TEE-SALON

"Narzissmus – Geißel des 21. Jahrhundert.
Grandiosität kennt keine Grenzen."
TEE-SALON
Hannes Scheifinger im Gespräch mit
Christian Dillinger
Sport- und Bewegungswissenschafter, Psychotherapeut
Am Mittwoch, 23. September 2026, 19:00 h im Teehaus
JADETEE & KERAMIK, 1090 Wien, Berggasse 14

TEE-SALON-Notizen

Ziel: Geleitet von Menschlichkeit, Freiheit, Gleichheit und Toleranz ist es Ziel der Initiative „Humanismus & Aufklärung 2.0“ im Format des „TEE-SALONs“, gemeinsam zu überlegen, was jeder einzelne von uns für die Umsetzung der oben genannten Werte in der gegenwärtigen Gesellschaft tun kann und wie wir es konkret tun können.

Narzissmus – zwischen gesunder Selbstliebe und destruktiver Selbstbezogenheit

Narzissmus bezeichnet ein breites Spektrum: Es reicht von einer gesunden Form der Selbstliebe, Selbstachtung und Selbstverwirklichung bis hin zu ausgeprägter Selbstbezogenheit und einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung.

1. Ursprung des Begriffs

Der Begriff geht auf den griechischen Mythos des **Narkissos** zurück. Narkissos verliebt sich in sein eigenes Spiegelbild, ohne es als solches zu erkennen. Der Mythos steht sinnbildlich für einen Menschen, der in der eigenen Selbstwahrnehmung gefangen ist und dadurch die Beziehung zur Außenwelt verliert.
Kernmotiv: Der Mensch sieht vor allem sich selbst – und verliert den anderen aus dem Blick.

2. Narzissmus – ein Spektrum

Narzissmus kann unterschiedliche Formen annehmen:

- **Gesunder Narzissmus:** Selbstliebe, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstverwirklichung
- **Kompensatorischer Narzissmus:** Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle werden durch Leistung, Anerkennung, Macht, Status oder Schönheit ausgeglichen
- **Destruktiver Narzissmus:** Grandiosität, Kontrollbedürfnis, übermäßiges Bedürfnis nach Bewunderung, Manipulation, fehlende Empathie und Abwertung anderer

Nicht jede Form von Selbstbezogenheit ist daher krankhaft. Entscheidend ist, **ob Selbstwert reguliert werden kann und Beziehungsfähigkeit erhalten bleibt.**

3. Mögliche Ursachen

Narzisstische Muster können sich entwickeln, wenn psychische Konflikte, Kränkungen oder Defizite nicht ausreichend verarbeitet und integriert werden. Ein fragiler Selbstwert kann durch ein überhöhtes Selbstbild kompensiert werden.
Dahinter kann die Angst stehen:

„Wenn ich nicht groß, erfolgreich oder besonders bin – bin ich dann überhaupt etwas wert?“
Selbstliebe und ein stabiler Selbstwert können dagegen regulierend wirken.

4. Typische Merkmale und Kommunikationsmuster

Narzisstische Muster können sich unter anderem zeigen durch:

- Grandiosität und Größenfantasien
- starkes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Bewunderung
- Kontrolle und Machtstreben
- Empfindlichkeit gegenüber Kritik, Scham und Gesichtsverlust
- Idealisierung und anschließende Abwertung
- Projektion und Schuldzuweisung
- Schwarz-Weiß-Denken und starke Vereinfachungen
- Übertreibungen und Killerargumente
- manipulative Kommunikation und Schmeichelei
- Verleugnung unangenehmer Realität
- eingeschränkte Empathie
- starke Abhängigkeit vom äußeren Urteil

5. Männliche und weibliche Ausdrucksformen

Der Ausgangstext unterscheidet zwischen unterschiedlichen kulturell bzw. sozial geprägten Ausdrucksformen.
Häufig beschriebene männliche Form:
Selbstwert wird über **Leistung, Macht, Status, Ansehen, Erfolg oder äußere Größe** hergestellt.
Häufig beschriebene weibliche Form:
Selbstwert kann über **Aufopferung, Fürsorge, Leistung für andere und gesellschaftliche Anerkennung** gesucht werden. Daraus können Überforderung, Schwierigkeiten beim Loslassen und ein „Helfersyndrom“ entstehen.
Diese Unterscheidung sollte allerdings **nicht als biologische oder allgemeingültige Einteilung** verstanden werden.

6. Narzissmus und Gesellschaft

Narzisstische Dynamiken können über die individuelle Ebene hinaus gesellschaftliche Auswirkungen haben. Dazu gehören etwa:

- Macht- und Kontrollstreben
- gesellschaftliche Polarisierung und Spaltung
- ein starkes „Wir gegen die anderen“
- Rache- und Vergeltungsdenken
- Besitz- und Ehrvorstellungen
- politische oder soziale Bewegungen, die aus Kränkung und dem Gefühl der Auserwähltheit gespeist werden können

Gerade in **Krisenzeiten** können solche Dynamiken an Bedeutung gewinnen.

7. Wie kann man damit umgehen?

Als mögliche Regulative werden genannt:
Beziehung – Empathie – Spiegelung – Distanz – Balance

Das bedeutet:

- Beziehung und Dialog ermöglichen
- dem Gegenüber Realität spiegeln, ohne es zu entwerten
- Grenzen setzen
- sich nicht in die Dynamik hineinziehen lassen
- die emotionale Ebene ansprechen
- Selbstwert stärken, ohne Grandiosität zu fördern
- zwischen Selbstachtung und Selbstüberhöhung unterscheiden

8. Die positive Seite des Narzissmus

Eine wichtige Schlussfolgerung des Textes ist: **Ein gewisses Maß an Selbstbezogenheit ist für Entwicklung notwendig.**
Ohne Selbstwert, Ambition und den Wunsch, etwas zu gestalten, gibt es keine:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstverwirklichung
- gesellschaftliche Innovation und Veränderung

Die entscheidende Frage lautet daher nicht **„Narzissmus – ja oder nein?“**, sondern:
Wie gelingt die Balance zwischen Selbstliebe und Empathie, zwischen Selbstverwirklichung und Verantwortung für andere?

Kerngedanke

Gesunder Narzissmus stärkt den Menschen von innen. Destruktiver Narzissmus braucht dagegen ständig äußere Bestätigung und kann Beziehungen, Selbstwahrnehmung und gesellschaftliches Zusammenleben belasten. Entscheidend ist die Fähigkeit, einen stabilen Selbstwert mit Empathie, Realitätssinn, Beziehungsfähigkeit und Verantwortung zu verbinden.

„Ich bin‘s mir schuldig, koste es was es wolle, auch wenn es mir selbst schadet ...
Ein Mensch, der sich ein Schnitzel briet,
bemerkte, dass ihm dies missriet.
Jedoch, da er es selbst gebraten,
Tut er, als wär es ihm geraten.
Und um sich nicht selbst zu strafen Lügen,
Isst er` s mit herzlichem Vergnügen.
Eugen Roth“[1]

[1] Christian Dillinger, PPT-Präsentation, "Narzissmus – Geißel des 21. Jahrhundert. Grandiosität kennt keine Grenzen."