

Raphael M. Bonelli  
**Männlicher Narzissmus**



Raphael M. Bonelli

# Männlicher Narzissmus

Das Drama der Liebe,  
die um sich selbst kreist

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

3. Auflage

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: gettyimages/Fotosearch

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34639-4

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

Einführung: Das Problem des Jedermann .....	7
<b>Teil I: Der gefesselte Mann</b> .....	13
1. Narcissus auf der Couch .....	15
2. Das Kreisen um sich selbst .....	41
3. His Majesty the Baby .....	72
<b>Teil II: Die drei Fesseln</b> .....	95
4. Das überzogene Selbstwertgefühl .....	97
5. Kranke Beziehungen .....	117
6. Fehlende Selbsttranszendenz .....	150
<b>Teil III: Die Fesseln abstreifen</b> .....	175
7. Über die Liebe .....	177
8. Wie Narcissus zum Ritter wird. ....	200
9. Der geläuterte Narzisst .....	229
<b>Anhang</b> .....	261
Die DSM-5-Kriterien der narzisstischen Persönlichkeitsstörung .....	263
Das Narcissistic Personality Inventory (NPI-15) .....	264
Bibliografie .....	266

Gewidmet meiner Frau Victoria in Dankbarkeit

## Einführung

### Das Problem des Jedermann

**N**arzissmus ist in aller Munde. Keine psychiatrische Diagnose wird so gern einem unliebsamen Zeitgenossen unterschoben wie diese, sei es dem Chef, einem Kollegen oder dem eigenen Ehemann. Allerdings – so muss man mit Schmunzeln konstatieren – sind das alles Fremdeinschätzungen. Die Selbstdiagnose ist in freier Wildbahn rar gesät.

Jeder Mann trägt narzisstische Anteile in sich. Der eine mehr, der andere weniger. Natürlich gilt das auch für Frauen, aber die sind nicht Thema dieses Buches. Gleich der Spitze des Eisberges sind die narzisstischen Anteile manchmal an einer libidinösen Selbstgefälligkeit wahrnehmbar, an einer unbändigen Freude an sich selbst. Im Gegensatz zur Leichtigkeit sanguinischer Fröhlichkeit wirkt diese Begeisterung aber nicht so ansteckend, sondern aus der Nähe eher kalt. Doch meistens bleiben die narzisstischen Charaktereigenschaften hinter einer Fassade der Freundlichkeit und des Mitgefühls verschämt versteckt. Sie blühen nur bei der manifesten Persönlichkeitsstörung – die früher Psychopathie genannt wurde – ungebrems und schamlos zu voller Blüte auf.

Dieselben Symptome, die die aufgeblühte Persönlichkeitsstörung auszeichnen, sind also auch mikroskopisch – und oft durchaus auch makroskopisch – in Herrn Jedermann vorhanden. Wie im Theaterstück Hugo von Hofmannsthals schleichen sich in Jedermanns Dasein fast unbemerkt alltägliche Rücksichtslosig-

keiten und menschliche Unschärfen ein, die er für nebensächliche Bagatellen und unwesentliche Kollateralschäden des angenehmen Lebens hält. Die »guten Taten« hingegen werden von ihm – im Theaterstück wie in Realität – chronisch vernachlässigt und sind deswegen rollstuhlpflichtig gebrechlich. Die Geschichte geht bei Hofmannsthal gerade noch gut aus – aber nicht ohne die narzisstische Krise, eine schockierende Selbsterkenntnis und konsekutive Abwendung vom Egotrip.

Das diagnostische und therapeutische Ansprechen der narzisstischen Anteile muss man als Arzt des Herrn Jedermann meist sehr schonend vorbereiten und wohlwollend umschreiben, um nicht eine massive Kränkung hervorzurufen. Denn für viele schwingt mit dieser Krankheitsbezeichnung eine moralische Beurteilung mit, die dem Mediziner nicht zusteht und die er auch gar nicht intendiert. Dieses Buch verwendet die definierte narzisstische Persönlichkeitsstörung als Vorführmodell, um den alltäglichen Narzissmus des Herrn Jedermann besser zu verstehen. Dabei dienen seine spektakulären Symptome als Lupe für den mickrigen Narzissmus des kleinen Mannes. Dieses Buch versucht, das Thema verständlich, praxisbezogen und wissenschaftlich aufzubereiten.

## Verständlich

Es ist geschrieben worden, um verstanden zu werden. Es möchte auf das Aneinanderreihen von Fachtermini und komplizierten Schachtelsätzen verzichten – und nimmt bewusst in Kauf, damit angreifbar zu sein. Denn über Narzissmus sind schon viele Bücher verfasst worden, die wegen ihres undurchdringlichen Jargons etwas kompliziert zu lesen sind. In einem 766 Seiten umfassenden Fachbuch über Narzissmus etwa stößt man pausenlos auf Sätze wie diesen: »Im Gegensatz zur Hypochondrie



reflektiere die Schizophrenie (›Paraphrenie‹ entstammt Freuds Bemühen, einen Begriff zu prägen, der Schizophrenie und Paranoia umschließt) das Extrem eines solchen Zurückziehens der Objektlibido auf das Ich – parallel zum extremen Rückzug der Objektlibido auf Objekte der Fantasie – auf dem Weg der ›Introversion‹ bei den Psychoneurosen (die anderen Aktualneurosen reflektieren eine eingeschränktere Zurücknahme der Objektlibido).« Das ist natürlich hochinteressant, aber wahrlich kein Lesevergnügen!

### Praxisbezogen

Die Narzissmusdiskussion ist bis heute stark theorielastig: Die konkreten Erscheinungsformen, Symptome und Probleme von Narzissten im Alltag sind für die Diskutanten oft nur insofern von Interesse, als sie ihre Theorie bestätigen. So wird das reale Phänomen allzu oft auf das Bett des Prokrustes gelegt, und ihm wird so lange Gewalt angetan, es wird verzerrt oder abgehackt, bis es in das in die Jahre gekommene erstarrte Erklärungsmuster passt. Aus diesem Grund bringt das Buch frisches Blut und beschreibt 36 lebendige Fallvignetten von realen Patienten aus dem 21. Jahrhundert – die natürlich anonymisiert und biographisch so verändert sind, dass ein Erkennen unmöglich ist. Damit soll ganz ungeschminkt und authentisch dargestellt werden, was in solchen Männern wirklich vorgeht, wie sie tatsächlich denken und fühlen. Deswegen ist auch die Grundstruktur dieses Buches stark an den psychiatrischen Phänomenen orientiert: Das *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)* der US-amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft aus dem Jahr 2013 gibt da ein gutes Gerüst.

Die Narzissmusbegriff ist wie gesagt meistens theorieschwanger: Es ist vielen Autoren wichtiger, was ein psychiatrischer Promi vor hundert Jahren gesagt hat, als die verstaubte Theorie an die Forschungsergebnisse der letzten zwanzig Jahre anzupassen. Der Schritt von der *eminence-based medicine* («Was hat eine Autorität zu dem Thema gesagt?») hin zur *evidence-based medicine* («Was zeigen die wissenschaftliche Fakten?«), der der Medizin in den letzten fünfzehn Jahren unheimlichen Aufschwung gegeben hat, ist gerade bei diesem Thema noch nicht hinreichend geglückt. In diesem Buch sind die Befunde von professionell konzipierten empirisch-wissenschaftlichen Studien mindestens ebenso gewichtig wie die Meinungen der Pioniere der psychiatrischen Frühzeit. Beide Seiten kommen zu Wort – und das führt häufig zu einer fruchtbaren Symphonie. Manchmal können sich die beiden Gesichtspunkte auch mal kräftig in die Haare geraten; und das macht gar nichts.

Die Wissenschaft hat aber neben dem naturwissenschaftlichen auch noch den geisteswissenschaftlichen Lungenflügel. Der wurde interessanterweise lange vernachlässigt. Gerade den grauen Eminenzen der Psychiatrie war die philosophische Tradition der letzten 2400 Jahre herzlich egal, weil sich Freud und seine Freunde als reine Naturwissenschaftler verstanden. In Freuds Werken findet sich kaum ein Verweis auf Platon oder Aristoteles, in dem seiner Schüler schon gar nicht. Dieses Buch füllt die Lücke, angereichert mit religionswissenschaftlichen Aspekten von Persönlichkeiten wie Laotse, Konfuzius & Co.

## Ein häufiges Vorurteil

Dem männlichen Narzissten wird oft unbewusste Angst unterstellt, die sich in Minderwertigkeitskomplexen, einem fehlenden Selbstwertgefühl und mangelnder Eigenliebe ausdrücken soll. »Bist du so klein, dass du dich so groß machen musst?« ist ein häufig anzutreffendes Bonmot, das den angeblich Pseudoselbstsicheren von seinem Thron holen soll. Nur: Das wirkt beim Narzissten gar nicht. Denn diese Unterstellungen sind zwar weit verbreitet und ob seiner Paradoxie durchaus witzig – aber schlicht und einfach falsch.

Als Psychiater sieht man ständig, dass die Angst viele Menschen in der Hand hat und ihre Handlungen bestimmt – ganz besonders den Perfektionisten. Dieser kreist angstvoll um sich selbst, er ist sehr darauf bedacht, was die Leute über ihn sagen, hat ständig Angst, nicht beachtet, nicht wertgeschätzt oder nicht geliebt zu werden. Der Narzisst als solcher kennt im Gegensatz zum Perfektionisten diese Angst nicht. Überhaupt nicht. Das ist der große Unterschied. Der Narzisst kreist eben nicht angstvoll um sich selbst – sondern er kreist verliebt um sich selbst.

Der narzisstische Mann glaubt auch gar nicht – wie der Perfektionist –, dass er etwas Besonderes sein *muss*, damit ihn die anderen lieben, wertschätzen und annehmen. Nein, er ist völlig davon überzeugt, dass er etwas Besonderes *ist* und dass es deswegen auch ganz natürlich, legitim und stimmig ist, wenn ihn die anderen lieben, wertschätzen – und bewundern. Natürlich kann ein Narzisst auch mal Angst haben, so wie er auch Warzen haben kann oder Mitesser. Dann hat er zwei unabhängige Probleme: eben Läuse und Flöhe. Zwischen den beiden besteht aber jeweils kein kausaler Zusammenhang. Narzissmus als Phänomen hat nichts mit Angst, Warzen oder Mitessern zu tun.

Nein, der männliche Narzisst hat bei Gott kein Problem mit der Angst. Dafür hat er ein größeres Problem mit der Liebe.

## Die falsche Liebe

Dies ist ein Buch über die Liebe. Genauer gesagt über die männliche Liebesfähigkeit. Der Narzisst Oscar Wilde meinte einmal in Bezug auf sein eigenes Leben: »Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.« Diese einsame Romanze hatte in seinem Fall leider auch kein Happy End. Der traurige Held dieses Buches ist der Mann, der von den Fesseln des Narzissmus an sich selbst gebunden ist. Er liebt, aber leider als Rohrkrepierer: Er kommt über sich selbst nicht hinaus.

Sigmund Freud schreibt in seiner wichtigsten Abhandlung über die narzisstische Liebe: »Man liebt nach dem narzisstischen Typus: (a) was man selbst ist (sich selbst); (b) was man selbst war; (c) was man selbst sein möchte; (d) die Person, die ein Teil des eigenen Selbst war.« Damit meint er: Alles rund um das Ich wird von der narzisstischen Brille libidinös verklärt. Schon im griechischen Mythos ist der begehrte Jüngling Narziss daran zugrunde gegangen, dass er als Mann die weibliche Liebe nicht erwidern konnte, sondern sich selbst – beziehungsweise sein Spiegelbild – zum Objekt seiner Liebe erwählt hatte.

Im Gegensatz dazu wie auch zum Leben des Oscar Wilde hat dieses Buch aber ein Happy End: Nachdem im ersten Teil der Narzissmus vorgestellt wird und der zweite Teil Dimensionen seiner Unfreiheit aufzeigt, weist der dritte Teil den Weg aus dem inneren Gefängnis, in dem wir uns alle bis zu einem gewissen Grad befinden.

Teil I

---

Der gefesselte Mann



## Kapitel 1

### Narcissus auf der Couch

In der griechischen Mythologie – vom römischen Dichter Ovid in den *Metamorphosen* anschaulich überliefert – wird der kleine Narkissos (lateinisch Narcissus) in eine recht problematische Broken-Home-Situation hineingezeugt: Der Flussgott Kephissos tat der schönen Wassernymphe Leiriope Gewalt an, indem er sie mit seinen Mäandern umfloss – und zog anschließend befriedigt weiter. Die Ängste der alleinerziehenden Mutter steigerten sich, als sie mit einem bedrohlichen Horoskop konfrontiert wurde: Ihr Spross lebe nur so lange, wie er sich selbst nicht erkenne. Sie will alles richtig machen und umhegt, verhätschelt und lobt ihren Sohn über den Klee. Der Kleine entwickelt eine ausgesprochene Schönheit, eine tolle Ausstrahlung und ganz viel Selbstwertgefühl. Er mag sich selbst, und die anderen mögen ihn erst recht. Die Mädchen schwärmen für ihn, die Burschen suchen seine Freundschaft, selbst die Götter finden an ihm Gefallen. »Er aber zeigte sich unberührbar und hartherzig, ließ niemanden zu sich heran und widerstand jeder Annäherung.« Dann nähert sich die süße Nymphe Echo. »Als sie Narcissus ihre Liebe gestand, wies er sie mit den Worten ›Eher will ich sterben als dir gehören‹ schroff zurück.« Die Arme verging vor Liebeskummer, wurde menschenscheu, vereinsamte und entwickelte noch dazu eine Essstörung. »Abgemagert zu Haut und Knochen, schied sie schließlich dahin. Nur ihre Stimme – das Echo – blieb erhalten.« Narcissus wird daraufhin verflucht,

dass es ihm auch mal so ergehen sollte: niemals bekommen, was er liebe. – Und dann kommt's faustdick für den Schönling:

Eines Tages wollte er, von der Jagd und der Hitze ermüdet, seinen Durst an einer köstlichen Quelle im Wald stillen. Als er sich aber über das Wasser beugt, erblickt er das Antlitz eines attraktiven Jünglings. Hypnotisiert von diesem Bild starrt er in die melancholischen Augen, bewundert die Haarpracht, die zarten Wangen und die edle Stirn. Er ist wie von Sinnen, entzückt und bezaubert, kann von diesem Anblick nicht genug bekommen und vermag es einfach nicht, sich vom Blick in das spiegelnde Wasser zu lösen. Er ist rettungslos verknallt. Auf dem Boden liegend versucht er, sich dem begehrten Gesicht zu nähern, den Hals zu umfassen und sich mit dem Ebenbild zu vereinen. Aber es gelingt ihm nicht. Qualvoll schreit er seinen Schmerz, seine brennende Sehnsucht, seine unerfüllte Liebe hinaus in die Wälder. Voll unerfüllter Sehnsucht und Liebesschmerz beugt er sich tiefer und tiefer über den Quell. Er kommt dem Bild nahe, erreicht es aber nie. Schließlich verliert er in seiner Gier vollends die Selbstkontrolle, stürzt ins Wasser und ertrinkt.

In anderen Versionen wiederum verzerrt ein herabfallendes Blatt das Spiegelbild, worauf Narcissus durch die vermeintliche Erkenntnis, hässlich zu sein, stirbt. Wieder anderen Quellen zufolge erkennt Narcissus die Unerfüllbarkeit seiner Liebe, ohne dass es ihm etwas nützte: Er verzehrt sich und verschmachtet vor seinem Ebenbild bis zum Tod. Wie auch immer: Die Sache geht fatal aus für den hübschen jungen Mann.

Im Kontext der Psychiatrie wurde der Name des Narkissos oder Narcissus erstmals im Jahr 1898 vom skandalumwitterten britischen Sexualforscher Havelock Ellis als Bezeichnung für eine autoerotische Störung verwendet. Er beschreibt »a tendency for the sexual emotions to be lost and almost entirely absorbed in self admiration« als »Narcissus-like«. Also übersetzt in etwa die sexuelle Regung, die sich in der Selbstbewunderung



erschöpft. Da hat er Ovid ja schon recht freizügig interpretiert. Die Idee greift ein Jahr später der – ebenfalls durchaus umstrittene – deutsche Psychiater Paul Näcke auf und gebraucht in der Übersetzung erstmals den Begriff »Narzissmus«.

Näcke versteht Narzissmus als erotische »Selbstverliebtheit« und »schwerste Form des Autoerotismus«. Narzissmus liegt für ihn vor, wenn jemand ausschließlich durch den Anblick des eigenen Körpers in sexuelle Erregung gelangt. Sigmund Freud übernimmt den Begriff in seiner legendären Abhandlung über Narzissmus mit entsprechender Quellenangabe: »Der Terminus Narzissmus entstammt der klinischen Deskription und ist von P. Näcke 1899 zur Bezeichnung jenes Verhaltens gewählt worden, bei welchem ein Individuum den eigenen Leib in ähnlicher Weise behandelt wie sonst den eines Sexualobjekts, ihn also mit sexuellem Wohlgefallen beschaut, streichelt, liebkost, bis es durch diese Vornahmen zur vollen Befriedigung gelangt.« Diese Steilvorlage wird zu einem zentralen Element in Freuds Lehre werden. Da der Sexualtrieb für ihn ohnehin fundamental ist, kann er vom Näcke'schen Konzept ganz schnell die Brücke zur generalisierten Eigenliebe schlagen.

Ein realer Jüngling aus dem 21. Jahrhundert, Alfred G., hat eine ähnliche Neigung wie die legendäre Figur aus der griechischen Mythologie, die Havelock Ellis, Paul Näcke und Sigmund Freud sicherlich brennend interessiert hätte.

## Fall 1: Die Lovestory – Teil 1

Der 23-jährige Medizinstudent Alfred G. erzählt beim Psychiater über sein Verhältnis zum Spiegel. Er ist schon länger in Therapie und weiß, dass er eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat. In der Übung versucht er, tief in sich hineinzublicken und damit sich selbst besser zu verstehen. Das gibt ihm die Freiheit, sich selbst auch anders zu orientieren. *»Der Spiegel und ich? Eine Lovestory! Ich sehe mich selbst als den Hauptdarsteller eines Filmes. Ich stehe in der Früh auf, und da fällt bereits mein Blick auf mein Spiegelbild – vor meinem Bett habe ich einen großen Spiegel aufgestellt. Ich stelle mich nackt vor ihn und betrachte mich eingehend. Auf dem Weg ins Bad ist ein anderer Spiegel: Da werfe ich mir einen kurzen Blick zu, diesmal in Bewegung. Im Bad dann der nächste Spiegel. Meistens empfinde ich mein Gesicht als ganz makellos. Ich denke meistens, ich schaue echt gut aus. Dann wieder: O Gott, ich muss mehr trainieren, ich bin ja ein Spargeltarzan: nicht genug muskulös, Brille, Haare zu lang – wie ein Noob. Nach dem Anziehen, bevor ich auf die Uni gehe, werfe ich noch einen Blick in den Spiegel: Ich schaue cool aus! Das kann ich nämlich, mich richtig herrichten, dass die Farben passen.«* Der Patient lächelt zufrieden in sich hinein.

*»Mit dem Rad fahre ich etwa fünf Minuten zur Straßenbahn – da kontrolliere ich so zwei- bis dreimal, wie schneidig und sportlich ich in der Reflexion der geparkten Autos aussehe. Auf der Straße sehe ich mich in den Schaufenstern an, wie ich vorüberschreite. Ich möchte mich bewundern. In der Straßenbahn schaue ich in die Fensterscheiben und fühle mich erhaben. Ein narzisstisches Hochgefühl: Ich sitze im Wiesel, im noblen Vorortezug Wiens! Vor der Uni ist eine*

*riesige verspiegelte Fläche: Da sehe ich mich auch immer eingehend an, wie ich auf das Gebäude zuschreite.«*

Der junge Mann unterbricht nachdenklich: *»Ich bin jetzt überrascht, das Ausmaß war mir nicht bewusst. Na ja, weiter geht's: Ehrlich gesagt, mach ich mit dem Handy viele Selfies, die ich dann auf Facebook poste. Und kontrolliere alle paar Minuten, wie viele »Likes« ich bekomme. Ich bekomme viele, weil ich dort viele »Friends« habe – die meisten kenne ich gar nicht. Wenn ich Fotos von mir sehe, haben die immer eine große Anziehungskraft auf mich, sie beeindruckten mich sehr stark. Der Spiegel in meinem Zimmer hat übrigens auch eine erotische Dimension: Da läuft auch mein Liebesleben ab – ich mit mir. Mehr brauchen wir nicht.«* Herr G. erschrickt aufrichtig über seinen inneren Zustand und ist tief betroffen vom Ausmaß seiner Gier nach dem Spiegel. Er nimmt sich vor, diese Neigung in Zukunft nicht mehr so exzessiv zu befriedigen.

Alfred G. ist in einer Therapiesituation, in der er seinem Psychiater unter Verschwiegenheitspflicht verschämt seine innersten Fantasien kundtut. Er öffnet sich in einer vertrauten Umgebung aus therapeutischen Gründen und würde wahrscheinlich niemals irgendjemand anderem von seiner Beziehung zum Spiegel erzählen. Doch Narzissmus bleibt nicht immer innen-drin. Facebook ist als Bühne für narzisstische Selbstdarstellung die Versuchung des kleinen Mannes. Personen der Öffentlichkeit hingegen – besonders wenn sie durch eine kritiklose Umgebung aufgeputzt sind – können ihre natürlichen Hemmungen völlig verlieren. Dabei ist die Suche bei den Helden des modernen Gladiatorenspiels, den Fußballgöttern, besonders ergiebig.

## Die Welt zu seinen Füßen

Der Weltfußballer der Jahre 2008, 2013 und 2014 Cristiano Ronaldo hat zurzeit immensen sportlichen Erfolg und genießt reges mediales Interesse. Der Rummel um seine Person verführt ihn dazu, seine Psyche völlig ungebremst öffentlich zu zelebrieren. Seine Interviews, in denen er kein Blatt vor den Mund nimmt, sind Legende und strotzen nur so vor Selbstwertgefühl. Ronaldo spielt nach dem wahrscheinlich teuersten Transfer der Fußballgeschichte seit 2009 bei dem spanischen Traditionsclub Real Madrid. Angesprochen auf diese astronomische Summe äußerte er sich folgendermaßen: »Natürlich kann der Verein 94 Millionen Euro für mich bezahlen. Ich denke, ich bin noch mehr wert.«

Die perfekte Inszenierung seines Lebens in Spielfilmlänge finanzierte er selbst mit Millionenbeträgen. Dass ein Jahr zuvor ein Film über seinen direkten Konkurrenten Lionel Messi – Schlüsselspieler des Erzfeindes FC Barcelona und Weltfußballer 2015 – ein großer Erfolg wurde, ist sicher kein Zufall. Den Film über sich selbst nannte Ronaldo bezeichnenderweise »The World at his feet« – also tatsächlich: die Welt zu seinen Füßen.

Ronaldo ist bekannt dafür, dass er den Rasen so frisch gestriegelt betritt, als würde er sich auf einem Laufsteg einer Modeshow präsentieren. Keiner weiß, wie lange er vor dem Spiegel steht – aber er schaut so aus, als ob diese Tätigkeit beträchtliche Zeit in Anspruch nimmt. Kaum sind die Kameras auf ihn gerichtet, schlägt er sein Pfauenrad; vor dem Anpfiff wird noch ein letztes Mal der Sitz der Hose überprüft und die Strümpfe werden in die rechte Position gezupft. Seine Selbsteinschätzung ist legendär – und belustigt, empört oder begeistert die Fußballfans: »Wenn mich jemand als den Besten der Welt bezeichnen würde, würde mich das nicht überraschen.«

Vor der Ausführung eines Freistoßes pflegt er sich überzo-

gen breitbeinig vor den Ball zu stellen, um seine selbstbewusste Männlichkeit zu demonstrieren. Mit dieser auffällig-kindlichen Geste der phallischen Dominanz scheint er ungeteilte Aufmerksamkeit des gesamten Publikums im Stadion erwirken zu wollen. Diese Inszenierung geht vielen mörderisch auf den Keks, vor allem den Gegenspielern. Das wiederum lässt Ronaldo kalt: »Ich liebe es, den Hass in den Augen der Leute zu sehen. Das macht mir nichts aus. Es gibt viele, die mich hassen ... aber mehr, die mich lieben. Ich fühle mich nur dann schlecht, wenn ich schlecht spiele. Glücklicherweise passiert das selten. Vielleicht hassen sie mich, weil ich zu gut bin!«

Ronaldos Antwort auf die Frage, warum auch die Fans ihn auspfeifen: »Die Leute beneiden mich, weil ich gut aussehe, reich bin und ein großartiger Spieler. Es gibt keine andere Erklärung.« Schon mit 22 Jahren publizierte Ronaldo das Buch *Moments* über die Höhepunkte seiner bisherigen Karriere. Mit 28 Jahren eröffnete Ronaldo in seiner Heimatstadt Funchal sein eigenes Museum. In dem selbst finanzierten Spielfilm über sich selbst wird auch sein Berater Jorge Mendes bildlich vorgestellt; Ronaldos Stimme wird dazu aus dem Off eingeblendet, wie er seinen Berater generös lobt: »Er ist der Beste; er ist der ›Cristiano Ronaldo‹ der Berater.«

Mit 25 Jahren wurde Ronaldo Vater eines Sohnes, höchstwahrscheinlich aus einer künstlichen Befruchtung – und hat natürlich das alleinige Sorgerecht. Über die Identität der Leihmutter und Eispenderin ist nichts bekannt. Seine leibliche Mutter darf der Sohn jedenfalls nie kennenlernen. Das stellte der Fußballer in seinem eigenen Dokumentarfilm klar: »Irgendwann werde ich ihm das erklären. Ich bin sicher, er versteht es.« Zur Zeit der Zeugung bis nach der Geburt war Ronaldo übrigens mit dem russischen Model Irina Shayk liiert. Klatschspalten zufolge sei sie völlig geschockt gewesen, als sie vom heimlichen Sohn ihres Freundes aus den Medien erfuhr, und habe

stundenlang geweint. Diese Beziehung ist in der Zwischenzeit zerbrochen. Der Name des Sohnes? Cristiano Ronaldo jr. natürlich. »Ich wollte schon immer einen Sohn haben, damit er mein Nachfolger werden kann.«

Cristiano jr. verbringt viel Zeit mit seinem Vater im Fitnessstudio: Papa Ronaldo veröffentlicht Selfies, auf denen beide oben ohne zu sehen sind und der Fünfjährige schon ganz die Macho-Posen seines Vaters einnimmt. Von der inneren Logik des Narzissmus her müsste es Ronaldo eigentlich am liebsten gewesen sein, wenn sein Sohn sein eigener Klon wäre – also nicht die Hälfte des Erbgutes aus »minderwertigem« Material stammte.

Aus diesem dynastisch-narzisstischen Grund hätte nämlich der römische Diktator Caligula gerne seine Schwester Drusilla geschwängert – die aber zu dessen Bestürzung mit 22 Jahren vorzeitig starb. Nach ihrem Tod erhob er sie zur Göttin. Sich selbst übrigens bei der Gelegenheit auch gleich.

### Die männliche Psyche – Nature or Nurture?

Der Pfau – das Männchen, wohlgemerkt! – trägt ein Prachtkleid aus 150 langen Federn. Wenn er einem Weibchen von Interesse begegnet, schlägt er sein imposantes Rad und dreht sich selbstbewusst um die eigene Achse, um die Damenwelt zu beeindrucken. Der Pfau ist ein recht polygames Vogelvieh. Er wedelt wild mit seinem Federfächer, schaut das Objekt der Begierde hypnotisierend an und lässt seine raschelnden Federn erotisch erzittern – bis dem schwachen Geschlecht ganz schwindlig ist. Wenn das Weibchen dann völlig verzückt ist und sich ihm ergeben annähert, kehrt er ihr stolz den Rücken zu. Das macht er so lange, bis die Henne ganz aufgibt und vor dem Hahn auf die Knie sinkt. Recht gnädig begattet er sie dann. Der Pfau scheint

selbstverliebt – narzisstisch ist er aber nicht. Das ist allein der Gattung Homo sapiens vorbehalten.

Der eitle Pfau ist männlich, der selbstverliebte Gockel auch. Und tatsächlich tritt Narzissmus auch im menschlichen Gewande wesentlich häufiger bei den Herren der Schöpfung auf. Das ist heute gesichertes Wissen, kein stereotypes Vorurteil: Emily Grijalva und Mitarbeiter von der University of Buffalo haben 2015 in einer Metaanalyse die 355 bestehenden Narzissmus-Studien mit insgesamt 470.846 Probanden ausgewertet und finden einen eindeutigen, signifikanten Geschlechterunterschied über die Jahrzehnte – und in allen Altersklassen.

Der Narzissmus ist übrigens keine Ausnahme: Viele psychiatrische Störbilder sind zwischen den Geschlechtern asymmetrisch verteilt. Frauen leiden neunmal häufiger an Bulimie und Anorexie, dreimal häufiger an Angsterkrankungen und der Borderline-Störung und deutlich häufiger an Depressionen und Tranquilizersucht. Bei Männern hingegen wird neunmal häufiger das Asperger-Syndrom und Autismus diagnostiziert, dreimal häufiger eine Störung der Geschlechtsidentität, eine antisoziale Persönlichkeit oder Opiatesucht, doppelt so häufig Narzissmus ebenso wie Sexualstörungen und Alkoholismus. In jeder Altersklasse weisen zudem deutlich mehr Männer als Frauen aggressive Verhaltensstörungen auf.

Der deutsche Evolutionsbiologe Axel Meyer von der Universität Konstanz fasste 2015 die Studienlage der psychischen Geschlechterunterschiede folgendermaßen zusammen: Frauen verfügen statistisch gesehen über umfangreicheres Vokabular, besseres sprachliches Ausdrucksvermögen, mehr Empathie, schnellere Auffassungsgabe, besseres Vorstellungsvermögen, bessere Gefühlserkennung, höhere soziale Sensibilität und eine bessere Feinmotorik. Männer haben eine ausgeprägtere Aggressivität, bessere visuell-räumliche Fähigkeiten, mehr Durchsetzungskraft, können besser systematisieren, besser

3-D-Rotationen/mentale Rotationen nachvollziehen. Besser Landkarten lesen, besser eine Form in einem größeren Design finden. Schützenhilfe bekommt er 2016 von Ulrich Kutschera, weltweit anerkannter Physiologe und Visiting Scientist an der Stanford University in den USA.

Dabei – und das ist wichtig, um dümmlichen Stereotypen vorzubeugen – schneiden sich hier zwei Gauß'sche Verteilungskurven: So haben etwa (nur) zwei Drittel aller Männer eine bessere räumliche Orientierung als die durchschnittliche Frau. Also gibt es durchaus Frauen, die sich räumlich besser orientieren können, körperlich größer sind und mehr Gewicht heben können als der durchschnittliche Mann. Aber eben nicht besonders viele.

Wenn wir also sehen, dass nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen Männer weniger empathisch sind, mehr zur Aggression neigen, mehr Durchsetzungskraft haben, eine schlechtere Gefühlserkennung und eine niedrigere soziale Sensibilität aufweisen, zudem aktiver, kompetitiver, selbstbewusster sind und weitaus mehr Verbrechen verüben als Frauen, so haben wir schon einen starken Nährboden für den Narzissmus abgebildet. Deswegen wundert es nicht, wenn doppelt so viele Männer wie Frauen sich darin verfangen.

Aber männlicher und weiblicher Narzissmus unterscheiden sich nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ: Cristiano Ronaldo und Caligula sind in all ihrem narzisstischen Tun typisch Mann – man kann sich schwer vorstellen, dass eine Frau auf diese Weise agiert. In der Tat hat narzisstisches Denken und Agieren bei den Geschlechtern unterschiedliche klinische Erscheinungsbilder. Die Psychologin Bärbel Wardetzki hat in ihrem bekannten Buch den weiblichen Narzissmus streng vom männlichen abgegrenzt. Für sie führt die überzogene Selbstliebe bei Frauen zu einem »Hunger nach Anerkennung«, der diese häufig in eine Essstörung – ganz besonders die Bulimie – treibt.



Ganz anders ist da die männliche Psyche, bei der die überzogene Selbstliebe auf eine völlig andere psychische Grundstruktur stößt.

### Die Genetik der Psyche

In der »Psychologie« der Antike – also den Persönlichkeitstypologien – ist der Narzissmus als solcher nicht zu finden. Empedokles etwa ordnete bereits im fünften vorchristlichen Jahrhundert das Wesen der Menschen den Naturelementen Erde, Wasser, Luft und Feuer zu; Hippokrates unterschied die vier bekannten Säfte; Aristoteles beobachtete beim Menschen leichtes, kaltes, heißes und schweres Blut; Galen von Pergamon entwickelte die vier Temperamente Sanguiniker, Choleriker, Melancholiker und Phlegmatiker, die Paracelsus später ablehnt, Immanuel Kant aber wieder aus der Versenkung holt – all das wird dem Narzissmus überraschend wenig gerecht.

Alle vier Temperamente können nämlich narzisstische Züge tragen – oder auch nicht. Es gibt narzisstische und nichtnarzisstische Choleriker, wie es auch narzisstische und nichtnarzisstische Sanguiniker, narzisstische und nichtnarzisstische Melancholiker und sogar narzisstische und nichtnarzisstische Phlegmatiker gibt. Narzisstische Phänomene, wie wir sie heute kennen, wurden in der Antike eher in der Philosophie behandelt – aber unter ganz anderem Namen.

## Fall 2: Der Choleriker

Die 58-jährige Eva L. glaubt sich mit einem Narzissten verheiratet. Sie beklagt sich: *»Mein Mann ist ein fürchterlicher Narzisst. Ich halte ihn nicht mehr aus. Ich habe bereits eine richtige Aversion gegen ihn entwickelt. Schon seine Gegenwart bereitet mir Unwohlsein. Ich bin vor vielen Jahren ausgezogen, aber wir treffen uns noch, wenn wir die Kinder und Enkel sehen. Seine cholerischen Anfälle kann man gar nicht aushalten. Ein Wunder, wie lange ich das ertragen habe.«*

Der Psychiater fragt Frau L., ob ihr Mann sich der Wirkung seiner Anfälle bewusst ist. Ob er Verständnis für sie aufbringe, Empathie besitze.

*»Doch, doch. Er weiß, dass er Choleriker ist, und entschuldigt sich dann auch immer sehr zerknirscht und glaubwürdig. Aber schon bei nächster Gelegenheit fällt er wieder ins alte Muster.«*

Der Arzt gibt zu bedenken, dass es kein narzisstisches Muster ist, sich zerknirscht zu entschuldigen.

Frau L. versteht: *»Ja, es ist irgendwie paradox: Er trägt mich auf Händen und entschuldigt sich immer. Er will immer mit mir beisammen sein. Er liebt mich abgöttisch, schaut keine andere Frau an, war mir sicherlich ein Leben lang treu, beschenkt mich überreich, ich kann mir bei ihm alles erlauben. Die Leute staunen immer, was er sich alles von mir gefallen lässt. Weil er sonst so eine starke Persönlichkeit ist. Aber ich kann wegen meiner Antipathie nicht anders. Die hat sich wegen all dieser Verletzungen entwickelt ...«*

Die Ehe wäre bis vor fünfzehn Jahren hervorragend gewesen, abgesehen von den cholerischen Anfällen, aber die hätte sie aufgrund seiner nachträglichen ehrlichen Entschul-

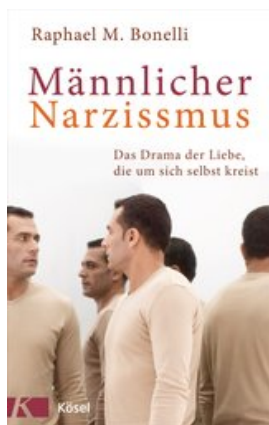
digungen gut wegstecken können. *»Und dann begann die Antipathie, genau im Jahr 2000.«*

Der Psychiater fragt sie, was im Jahr 2000 alles vorgefallen sei. Ob sie sich da außer den cholerischen Anfällen noch an andere Ereignisse erinnern könne.

Frau L. zögert merklich. Dann beginnt sie: *»Nun, jetzt muss ich wohl ehrlich sein. Da hatte ich eine kleine Affäre mit einem Kollegen. Meine erste und einzige in meinem Leben. Wir haben uns hauptsächlich über meinen Mann unterhalten, und da ist mir erst aufgegangen, wie arg mein Mann mich behandelt. Der Kollege hat immer betont, wie narzisstisch mein Mann sei. Danach begann die Antipathie. Ich habe da noch nie einen Zusammenhang gesehen ... Glauben Sie, dass das was damit zu tun hat?«* Sehr nachdenklich verlässt Frau S. nach der Stunde die Praxis.

Eine Woche später berichtet Frau L., dass sich ihre Antipathie gegen ihren Ehemann erstaunlicherweise deutlich verringert habe. Sie habe sich bis jetzt immer nur als Opfer gesehen, und plötzlich sei ihr ihr eigener Anteil bewusst geworden. Jetzt sei sie aktiv auf ihn zugegangen, und die Antipathie sei geschmolzen wie Schnee in der Sonne.

In ihrer Antipathie – die sich auf ihr schlechtes Gewissen gründete – hatte Frau L. unbewusst zur gängigen Abwertungsdiagnose gegriffen, vom Nebenbuhler befeuert. Das hielt sich wesentlich länger als die Affäre. Herr L. besitzt zweifellos ein cholerisches Temperament, aber entgegen der Einschätzung seiner Gattin ohne narzisstische Tönung. Sonst würde er nicht nach jedem Anfall um Entschuldigung bitten und seiner Frau alles durchgehen lassen.



Raphael M. Bonelli

### **Männlicher Narzissmus**

Das Drama der Liebe, die um sich selbst kreist

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-34639-4

Kösel

Erscheinungstermin: August 2016

Männliche Narzissten sind Menschen, die mit ihrem Selbstbewusstsein und Charme beeindrucken, doch ihr Charisma wärmt nicht. Ihre Geltungssucht ist ein Gefängnis, aus dem sie nicht ausbrechen können. Das zeigt sich besonders in der Liebe, die der Narzisst nur als Eigenliebe kennt.

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und illustriert durch aufschlussreiche Fallgeschichten aus dem Praxisalltag, untersucht der Psychiater und Psychotherapeut Raphael M. Bonelli die inneren Fesseln des narzisstischen Mannes: das überzogene Selbstwertgefühl, die missglückenden Beziehungen und die fehlende Selbsttranszendenz. Und er zeigt Wege in die Freiheit. Denn es ist auch für Narzissten möglich, Empathie zu entwickeln, gesunde Männlichkeit und letztlich auch echte Liebe zu erfahren.

Dieses Psychogramm des selbstverliebten Mannes ist eine erhellende Lektüre für alle, die sich für das Phänomen Narzissmus interessieren und wissen wollen, wie die Befreiung von den Fesseln der Selbstzentriertheit gelingen kann.



[Der Titel im Katalog](#)