Umgang mit Selbstverliebten

Wenn Wertschätzung an ihre Grenzen kommt

Antoine de Saint Exupery erzählt in seinem Märchen vom Kleinen Prinzen von dessen Besuch auf dem Planeten des Eitlen:

„Ah, ah, schau, schau, ein Bewunderer kommt zu Besuch!“ rief der Eitle von weitem, sobald er des kleinen Prinzen ansichtig wurde. Denn für die Eitlen sind die anderen Leute Bewunderer. „Guten Tag“, sagte der kleine Prinz. „Sie haben einen spaßigen Hut auf.“ „Der ist zum Grüßen“, antwortete ihm der Eitle. „Er ist zum Grüßen, wenn man mir zujauchzt. Unglücklicherweise kommt hier niemand vorbei.“ „Ach ja?“ sagte der kleine Prinz, der nichts begriff. „Schlag deine Hände zusammen“, empfahl ihm der Eitle. Der kleine Prinz schlug seine Hände gegeneinander. Der Eitle grüßte bescheiden, indem er seinen Hut lüftete. Das ist unterhaltender als der Besuch beim König, sagte sich der kleine Prinz. Und er begann von neuem die Hände zusammenzuschlagen. Der Eitle fuhr wieder fort, seinen Hut grüßend zu lüften. Nach fünf Minuten wurde der kleine Prinz der Eintönigkeit dieses Spiels überdrüssig: „Und was muss man tun“, fragte er, „damit der Hut herunterfällt?“ Aber der Eitle hörte ihn nicht. Die Eitlen hören immer nur die Lobreden.“[i]

Soweit der Auszug aus dem Kleinen Prinzen.

Der Narzisst ist sich selbst der Nächste

Seit Donald Trump Präsident der USA ist, hat das Thema „Narzissmus“ Hochkonjunktur. In der griechischen Sagenwelt wird der schöne Jüngling Narziss als einer beschrieben, der sich an einem Quellteich im Wasser wie im Spiegel sieht und so fasziniert ist von sich selbst, dass er ins Wasser stürzt und ertrinkt. Aus dieser Sage haben die Psychologen ein Krankheitsbild abgeleitet, das sie Narzissmus nennen.

Ein Narzisst ist sich selbst der Nächste. Er kreist nur um sich selbst. Die Frage, die ihn ständig umtreibt: Wie wirke ich auf andere? Bedingt durch diese Fragestellung, konzentriert er sich auf seine Fassade und nicht auf die Frage: Wer bin ich? Er kann nicht selbstlos Verantwortung für andere übernehmen. Er ist leicht kränkbar und empfindet die leiseste Kritik als Majestätsbeleidigung.

Der Narzisst tut sich schwer, sich in den Dienst einer höheren Sache zu stellen. Die Psychologen nennen das „fehlende Selbsttranszendenz“. Der Narzisst kann nicht dienen. Neben der fehlenden Selbsttranszendenz beobachten wir bei solchen Menschen noch zwei weitere hervorstechende Merkmale: Selbstidealisierung und Fremdabwertung.

Für den psychologischen Begriff Selbstidealisierung kennen wir in der Umgangssprache den Begriff, den auch Saint Exupery verwendet: Eitelkeit.
Für die Fremdabwertung hat sich auch im Deutschen der Begriff „Mobbing“ eingebürgert: Das zwanghafte Herabsetzen-müssen Anderer.

Moralischer Narzissmus
Neben dem Narzissmus einzelner Menschen gibt es auch eine Mentalität, die wir mit „moralischen Narzissmus“ beschreiben können. Der moralische Narzisst idealisiert seine Weltanschauung dermaßen, dass diese für ihn immer mehr zur einzig möglichen Meinung, ja zur Wahrheit schlechthin wird. Dadurch wird er dialog- und kompromissunfähig. Er sieht sich als moralisch gut, über jeden Zweifel erhaben, verdrängt jegliches persönliche Fehlverhalten. Er ist empört über andere Meinungen, kann es gar nicht fassen, dass jemand so und so denken kann – und vergisst dabei die Grundlage der Demokratie: Wir müssen auch mit denen kommunizieren, die anderer Meinung sind.

Die Kirche ist im Laufe der Geschichte in ihren profilierten Vertretern auch nicht frei gewesen von diesem „moralischen Narzissmus“. Erinnern wir uns an die harten Auseinandersetzungen auf dem Vatikanum II, als es um die Religionsfreiheit ging, die man für sich beanspruchte, aber anderen Religionen nicht zubilligen wollte. Gottseidank gelang der Durchbruch. Im schließlich verabschiedeten Dokument wird Religionsfreiheit als allgemeines Menschenrecht anerkannt, ohne aber den Missionsauftrag Jesu zu relativieren.

Mit Narzissten leben lernen
Wie finden wir uns nun in einer Welt zurecht, die so von narzisstischer Mentalität geprägt ist und in der so viele Narzissten herumlaufen?

Zunächst erst einmal, indem wir uns nicht bluffen lassen. In einer Schule in kirchlicher Trägerschaft meinte eine Ordensschwester zu Schülern, die große Angst vor mündlichen Prüfungen hatten: „Stellt Euch die prüfenden Lehrer in Unterwäsche vor!“ – Als sie das gesagt hatte, gab es erst einmal ein großes Gelächter. Aber an dieser Imagination ist etwas dran. Wenn man sich die ganzen Statussymbole einmal wegdenkt, dann werden manche „Großen“ wieder klein.

In der ersten systematischen Darstellung der Schönstatt-Spiritualität, dem Buch „Werktagsheiligkeit“ können wir lesen:
„Der Werktagsheilige empfängt viel Liebe von Gott und gibt reichlich von seinen kostbaren Geschenken an seine Mitmenschen weiter. Hat ihm selber während seines Lebens in Gott getauchte Menschenliebe gemangelt, so ist er um so freigebiger im Austeilen seiner Liebesgaben. Sein Weg ist vor allem gekennzeichnet durch ein gütiges, emporbildendes Verstehen. Man merkt es ihm an, dass er an das Gute im Menschen und an dessen Sendung glaubt. Darum ist er auch nicht karg im *Ermuntern und Loben*. Ohne ehrfürchtiges und unaufdringliches lobendes und

weckendes Ermuntern verkümmern ungemein viele edle Fähigkeiten im Menschen. Leider wissen wenige, wie sehr der das Menschenherz gekannt [hat], der das Wort geschrieben [hat]: »Die geringste Pflicht der Caritas ist die des Mitleidens. Ihre höchste ist die, Lob zu spenden. Denn viele Menschen gibt es, die, so tief sie auch gesunken sind, sich nicht bemitleiden lassen wollen, während alle Menschen, wie hoch sie auch gestiegen seien, gerne ihr Lob vernehmen.«“[ii]

Einfühlung und Wertschätzung

Dieser typische Kentenich-Begriff „emporbildendes Verstehen“ umschreibt das, was Carl Rogers in seinem personzentrierten Beratungsgespräch mit den beiden Begriffen „Wertschätzung“ und „Einfühlung“ benennt. Beides sind nach Rogers Grundhaltungen, die ein Therapeut einem Klienten entgegenbringen muss, will er in der Therapie Fortschritte bewirken. Der Kentenich-Begriff ‚emporbildendes Verstehen’ hat etwas Dynamisches in sich und fasst die beiden Grundhaltungen, die Rogers nennt, zusammen.

So paradox es also klingt:
Wir sollen den, der es scheinbar nicht nötig hat, trotzdem loben.
Aber Achtung! Es gibt eine Form von Lob, die das eigene Selbstwertgefühl vermindert. Bärbel Wardetzki, eine Psychotherapeutin, die sich sehr mit dem Phänomen Narzissmus auseinandergesetzt hat[iii], beschreibt das als weibliche Form des Narzismus: „Das bedeutet, dass Frauen häufig in Beziehungen die komplementär-narzisstische Rolle einnehmen, sich in dem Glanz des idealisierten grandiosen Narzissten sonnen, sich selbst jedoch abwerten. Sie unterwerfen sich dem Diktat des Partners und gelangen schnell in eine aussichtslose Position: Alle Entwertungen nehmen sie wörtlich, sie wehren sich nicht, denn sie gehen davon aus, Schuld zu sein und nicht zu genügen.“

Wie man richtig lobt

Echtes Lob nach Kentenich setzt voraus, dass ich mich selbst angenommen habe und bejaht habe. Ich kann also in Freude JA sagen zu mir. Und demzufolge kann ich mich auch an der Größe und an den Erfolgen anderer mitfreuen. Eine Bewunderung des anderen, wobei man sich selber klein macht, aber danach sich im Glanz des anderen sonnt, ist problematisch. Das wird leichter einsichtig, wenn wir uns einen übergewichtigen und unsportlichen Fan von Bayern München vorstellen, der mit allen Fanartikeln behangen ist, in der Halbzeit schnell einige Maß Bier im Stadion in sich hineinschüttet und am Ende selbstbewusst grölt: „Wir haben gewonnen!“ – Ganz anders der Jugendliche, der sich die Spieler zum Vorbild nimmt, hart trainiert, deren Leistungen bewundert, aber sich dadurch zur eigenen Leistungssteigerung anspornen lässt.

Kommen wir zurück zum Loben. Warum das hilfreich ist, wird klar, wenn wir bedenken, dass sich oftmals hinter einer glänzenden Fassade doch viel Unsicherheit verbirgt.

Bärbel Wardetzki schreibt, dass es bei Narzissten eine Abspaltung des wahren vom falschen Selbst gibt. Das falsche Selbst schwankt zwischen Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifel einerseits und Grandiosität, Idealisierung und Perfektionismus andererseits. Zum wahren Selbst, das um seine Bedürfnisse, Gefühle und Würde weiß sowie eine natürliche Selbstachtung und Selbstsicherheit entwickelt hat, weil es sich angenommen und geliebt erlebt hat, hat der Narzisst keinen Zugang.

Pater Kentenich umschreibt diesen Vorgang bildhaft biblisch und sagt: Das wahre Ich ist wie der kleine Mose im Binsenkörbchen, das innen und außen mit Pech abgedichtet ist. Oder im Original-Plauderton:
„Lassen Sie mich einmal, um wieder einfältig zu sprechen, (folgendes) sagen. (Das) müssen Sie bitte einmal unterscheiden, auch wenn Sie Seelen vor sich haben, die Sie etwa leiten dürfen. Prüfen Sie einmal: Was ist angeklebt, und was ist an sich das Ur-Ich, der Urtrieb des eigenen Ich? Was? Und was ist mit diesem Urtrieb verbunden, so verbunden, daß es ein wirkliches, konkretes Ich ist, mein eigenes Ich mit der Anlage und dem, was ich in mich aufgenommen habe?

Ich pflege sonsten ja wohl gerne zu sagen, wo es sich um praktische Dinge handelt - (es) ist ein einfältiges Bild -: Unterscheiden Sie bitte in Ihrem Seelenleben dort unten, so in den untersten Ecken - ja das praktische Bild lautet - den kleinen Moses, der im Binsenkörbchen liegt. Dieser kleine Moses, das ist das eigentliche Ich. Wenn ich mich erziehen will: dieses kleine (Wesen), der kleine Moses da unten, der die Flasche braucht, den will ich erziehen, nicht den angeklebten Menschen! Ja, manchmal sage ich ja, aber das ist wohl auch etwas sehr überspitzt: das ist der "galvanisierte Froschschenkel"[iv]. Das Ich, das ich herumschleppe, nach außen dokumentiere, ist mit einer gewissen Übertreibung der "galvanisierte Froschschenkel". Will heißen, es ist keine actio immanens, das fließt nicht heraus aus dem Urquell meines Ich.“[v]

Angeklebtes Ich
Das Auseinanderklaffen zwischen dem wahren Ich und dem angeklebten Ich beschreibt uns Eva Maria Zurhorst in ihrem Buch „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ sehr drastisch:

„Es gab einmal eine fürchterliche Nacht mit einer Freundin. Sie hatte eine Einladung gegeben. Alles war perfekt gewesen - die Gäste, das Essen, die Tischdekoration - nur die Stimmung nicht. Etwas lag in der Luft. Schließlich waren alle Gäste gegangen, auch die Kinder und ihr Ehemann lagen im Bett. Wir beiden saßen und redeten und redeten die halbe Nacht. Meine Freundin war verzweifelt, wie von innen ausgehöhlt. Sie fühlte sich völlig überfordert und von ihrem Mann im Stich gelassen. Voller Verbitterung und Ohnmacht eröffnete sie mir, dass ihre Ehe für sie unerträglich geworden sei. Im Laufe der Nacht gab sie immer mehr von ihrer Einsamkeit, Angst und Depression preis. Zum Schluss gestand sie mir sogar, dass sie vermute, ihr

Mann habe eine Geliebte, und dass sie immer häufiger darüber nachdenke, ihrem Leben ein Ende zu setzen. So könne ihr Leben und vor allem ihre Ehe auf keinen Fall weitergehen.

Ich lag im Bett und konnte den Rest der Nacht nicht schlafen. Ich war wie gelähmt von der riesigen Diskrepanz in ihrem Leben: Sie war diejenige, die immer aktiv war, die ständig eine Reise, ein Fest oder einen Besuch vorbereitete. Sie war es, die immer eine Pin-Wand voller Einladungen hatte. Sie war es, die ich schon vor zwanzig Jahren als stolze Anführerin und von allen Männern begehrt kennen gelernt hatte. Sie war schön, sie war talentiert, mittlerweile mehrfache Mutter, Teil der Gesellschaft.

Schlaflos und voller Sorgen fragte ich mich, was ich nur tun könnte. Ich kannte sie gut genug, um zu wissen, welche Zähigkeit und welche übermenschlichen Kräfte sie aufbringen konnte, wenn sie etwas wollte. Und dieses Leben hatte sie gewollt. Sie hatte ein detailliertes Bild von ihrem idealen Leben, und sie hatte es Puzzlestein um Puzzlestein über die Jahre zusammengesetzt. Jetzt, da es Form annahm und so war, wie sie es wollte, musste sie feststellen, dass es ihr nicht im Geringsten das brachte, was sie sich davon erträumt hatte. Und doch, so wusste ich, würde sie nicht einfach alles loslassen.

Am nächsten Morgen, als ich in die Küche kam, saß schon ihr Mann am Tisch, und die Kinder tobten durch die Küche. Vom schlaflosen Grübeln, von den Sorgen um meine Freundin wie gerädert, schaute ich sie traurig und mitfühlend inmitten ihrer Familie an. Sie wirbelte herum, schob die Kinder zum Spielen in den Garten und flötete mir energiegeladen entgegen: »Hallo, meine Liebe! Und...? Hast du auch gut geschlafen? Schau mal, was für ein herrlicher Tag...«

Es war, als ob ich nur einen Albtraum gehabt hätte. Als ob ich es des Nachts mit einem anderen Menschen zu tun gehabt hätte. Als ob es diesen verzweifelten Abend nie gegeben hätte. Meine sämtlichen Versuche, auch nur ein Stück Authentizität in diesen Morgen zu bringen, scheiterten. Meine Freundin servierte ihrem Mann das Frühstück, organisierte den Tag der Kinder und die nächsten Verabredungen und tat, als wäre nichts gewesen. Sie hatte ihre Vorstellung von ihrem Leben, und sie würde sie nicht kampflos ihrer inneren Verzweiflung und der Wahrheit opfern.

Aber die Wahrheit ist das Einzige, was wirklich heilt. Das größte Problem an ihrer Situation war nicht die verfahrene Ehe an sich, sondern die Tatsache, dass sie sich und anderen schon seit geraumer Zeit diese traurige Wahrheit nicht eingestehen wollte.

Kennen Sie den Zustand, dass Ihre Innenwelt und Ihr äußeres Leben sich anfühlen, als würden zwischen beiden die Sehnen zerreißen wie einem Ungeübten beim Spagat? Ich behaupte, dass die meisten Menschen in langfristigen Beziehungen sich immer wieder in solchen mehr oder minder starken seelischen Zerreißproben befinden. Wir haben ein Bild von unserem Leben, die Menschen in unserem Umfeld

geben uns die Rahmenbedingungen für dieses Bild vor - und alles, was nicht in diesen Rahmen hineinpasst, verstecken wir vor uns selbst, unseren Partnern und unseren Freunden. Unser Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit und Verbundenheit mit anderen ist so groß, dass wir unbewusst bereit sind, sogar unser Leben dafür zu opfern. So nahm meine Freundin lieber in Kauf, innerlich zu ersterben und sich mit Selbstmordgedanken zu quälen, als ihre Familie und ihre Umwelt mit ihren tatsächlichen Bedürfnissen zu konfrontieren.“[vi]

Emporbildendes Verstehen

Sie spüren an diesem Text, wie notwendig es ist, Menschen einfach emporbildendes Verstehen zu schenken. Wir wissen ja nicht, ob es sich beim Gegenüber um ein gesundes Selbstwertgefühl handelt oder ob sich hinter der glänzenden Fassade eine Ruine befindet.

Ehe ein Mensch so viel Vertrauen in uns entwickelt, dass er seine Masken ablegt und nicht mehr vor sich selbst davonrennt, sondern mit uns diesen kleinen eingesperrten Mose rauslässt und anschauen kann, muss er das Vertrauen entwickeln können, dass wir ihn auch in seiner Armseligkeit und in seiner Erbärmlichkeit lieben – darauf kommt es an.

Das heißt ja nicht, dass wir den anderen ständig Honig ums Maul schmieren müssen. Kritik muss möglich sein. Ich kann aber Kritik so formulieren, dass selbst darin noch einmal Wertschätzung zum Ausdruck kommt: „Weil ich dir mehr zutraue, als du jetzt gezeigt hast, bin ich nicht mit dem zufrieden, was du abgeliefert hast.

Schauen wir noch mal in den Originaltext der Werktagsheiligkeit hinein:

„Vorbild für den Werktagsheiligen ist die Art wie der Heiland seinerzeit Petrus behandelte. Sein erster Nachfolger hier auf Erden hatte ihm [gegenüber] im Namen der übrigen das erste Glaubensbekenntnis an seine Gottheit abgelegt, Sofort erwiderte er. »Nicht Fleisch und Blut hat dir das geoffenbart, sondern mein Vater, der im Himmel ist.« In dem Wort liegt gleichzeitig beides: eine stillschweigende Anerkennung Petri und ein sofortiges Zurückführen des Lobes auf Gott. Um aber die dadurch geweckten Kräfte richtig anzuspannen, weist der Meister hin auf die neue große Lebensaufgabe: »Du bist Petrus, und auf diesen Felsen will ich meine Kirche bauen.«

Muss der Werktagsheilige tadeln, so bleibt er immer taktvoll und ehrfürchtig. Nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen gilt das Wort: »Schimpfworte haben gar keinen erziehenden Wert. Sie bessern nicht, sie demütigen nicht einmal. Sie reizen höchsten zu verhaltenem, aber darum um so grimmigerem Hass gegen den Lehrer, dem er nicht mit gleichen Worten erwidern darf.« So geht der Werktagsheilige durch das Leben: still und mit verhaltener Glut und gebändigter Kraft. Seinen wahren Wert erkennt man meist erst nach seinem Tode. Es fällt ihm auch nicht schwer, sich in

seiner Nächstenliebe an den *Maßstab* zu halten, den der Heiland selber dafür angegeben. »Du sollst deinen Nächsten« - so sagt er dem Schriftgelehrten - »lieben wie dich selbst«. Maßstab für die Nächstenliebe ist also eine gesunde Selbstliebe. Sie muss wie die Selbstliebe drei Eigenschaften haben. Sie muss ehrlich, erfinderisch und opferbereit sein. Der Werktagsheilige hat keine Ruhe, bis seine Liebe mit dieser dreifachen Krone geschmückt ist.“[vii]

Zusammenfassung

Der heutige Abend stand unter dem Thema „Die Grenzen der Wertschätzung – Umgang mit Selbstverliebten“. Ich habe den Narzissmus als Problem einzelner Menschen aber auch als Problem des gesellschaftlichen Klimas beschrieben.

Wir können auf diese Phänomene reagieren, indem wir uns nicht bluffen lassen: Was steckt hinter der Fassade?

Wir können uns um Selbsterkenntnis und Selbstannahme bemühen. Wir holen unseren kleinen Mose aus dem Binsenkörbchen und geben ihm das, was er zum Wachsen braucht.

Wir freuen uns über die Leistungen und Erfolge anderer, ohne die eigenen klein zu reden.

Wir finden aus der Freude über den eigenen Erfolg in die Dankbarkeit Gott gegenüber hinein und schützen uns so vor eigenen narzisstischen Entwicklungen (vgl. 1 Kor3,7: So ist weder der etwas, der pflanzt, noch der, der begießt, sondern nur Gott, der wachsen lässt.)

Wir loben und kritisieren ehrlich – beides getragen vom emporbildenden Verstehen;

Wir lassen uns nicht durch das übertrieben zelebrierte Gekränktsein emotional erpressen, sondern signalisieren dem Narzissten in aller Geduld und Barmherzigkeit, dass es **sein** Problem ist und nicht unseres;

Wir geben anderen zu verstehen, dass wir ihnen Liebe bedingungslos schenken, die sie sich nicht erst durch erwartungsgemäßes Verhalten verdienen müssen.

Wir vergrößern den Sicherheitsabstand zu extremen Narzissten.

Wenn wir darauf achten, dann können wir in innerer Freiheit unseren Weg gehen, Beziehungen knüpfen und pflegen mit Menschen, die unsere Seele nähren und nicht aussaugen.

P. Elmar Busse

[i] Saint Exupery, Der Kleine Prinz, S. 40f.

[ii] Dr. M. A. Nailis, Werktagsheiligkeit. Ein Beitrag zur religiösen Formung des Alltags, Vallendar 1989, S. 235f.

[iii] Bärbel Wardetzki, Weiblicher Narzissmus – Der Hunger nach Anerkennung. Kösel Vlg München 1991, 2007. Bärbel Wardetzki, Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können. Kösel 2010. Dies.: Nimm's bitte nicht persönlich. Der gelassene Umgang mit Kränkungen. 2012. Dies. Blender im Job 2015.

[iv] Luigi Galvani entdeckte 1780 durch Experimente mit Fforschschenkeln, dass diese zu zucken begannen, wenn sie mit Nadeln aus Eisen und Kupfer berührt wurden, die durch einen Draht miteinander verbunden sind. Galvani stellte also unwissentlich einen Stromkreis her, bestehend aus zwei verschiedenen Metallen, eine elektrisch leitende Flüssigkeit (einem Elektrolyten), nämlich das salzige Wasser im Gewebe der Froschschenkel und eine „Stromanzeiger", die Froschschenkelmuskeln, die beim Schließen des Stromkreises zu zucken begannen.

[v] Vortrag beim Priesterbund in der Marienau, in: KENTENICH, Joseph, Propheta locutus est, Band VII 1966, Berg Sion 1990, S. 223-269, S. 249f.

[vi] Eva-Maria Zurhorst, Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest, München 2004, S.262-264.

[vii] Dr. M. A. Nailis, Werktagsheiligkeit. Ein Beitrag zur religiösen Formung des Alltags, Vallendar 1989, S. 236.