

A woman with long blonde hair, wearing a bright pink, sleeveless, pleated dress and black high-heeled sandals, stands in the middle of a busy city street, likely Times Square in New York City. She has her arms outstretched to the sides, palms facing down. The background is filled with tall buildings, billboards, and street signs. A large red lobster sculpture is visible on the left. The text 'Spieglein, Spieglein an der Wand...' is overlaid on the image in a white, elegant serif font.

*Spieglein,  
Spieglein  
an der  
Wand...*

*Der Wunsch, die Schönste, Klügste und Reichste im ganzen Land zu sein, greift um sich wie eine Epidemie, sagt Buchautorin und Kolumnistin Ariane Sommer. Besonders wild tobt der Virus in ihrer Wahlheimat Hollywood. Ob sie sich auch schon infiziert hat?*

# A

ls kleines Kind war ich geradezu fasziniert von meinem Spiegelbild. Selbst heute fällt es mir schwer wegzuschauen, wenn sich in meiner Nähe etwas befindet, in dem ich mich sehen kann. Ich inszeniere mich gern. Meine Facebook-Seite aktualisiere ich täglich, damit ja keiner meiner dreitausendundirgendwas Freunde verpasst, wie es mir geht. Und bei Gruppenfotos präsentiere ich stets meine Schokoladenseite, auch wenn ich mich dafür von den anderen wegrehen muss. Mag ich mich einfach nur sehr gern oder ist meine zur Schau gestellte Ich-Bezogenheit schon krankhaft?

Diese Frage stelle ich mir in letzter Zeit oft, denn es grassiert eine Epidemie, die schlimmer ist als Schweinegrippe, und ich fürchte, es hat mich erwischt. Sie heißt Narzissmus und einer der größten Infektionsherde befindet sich direkt vor meiner Haustür, in Hollywood.

Ein paar Beispiele: Erst vor Kurzem zeigte Reality-TV-Star Kim Kardashian öffentlich Röntgenaufnahmen ihres verdächtig kugelförmigen Hinterns, um auch dem Letzten, der nicht danach gefragt hat, klarzumachen: „Der ist echt!“ Oder Donald Trump. Der medial omnipräsente Milliardär verkündete jüngst doch ernsthaft, für das Amt des amerikanischen Präsidenten zu kandidieren, wenn es mit der Wirtschaft so weiterginge, überhaupt gäbe es ja viele Leute, die wollen, dass er das tue. Und natürlich der 85-jährige „Playboy“-Erfinder Hugh Hefner, der gerade auf Twitter triumphierte, dass er die 25-jährige Blondine, die ihn vor der Hochzeit sitzen gelassen hat, gleich durch zwei 25-jährige Blondinen ersetzt hat.



„Alle herschauen, jetzt komm ich!“ Manche Menschen glauben, für sie müsse immer der rote Teppich ausgerollt werden. Passiert das nicht, legen sie eine oscarreife Vorstellung als zickige Diva aufs Parkett

Hollywood war schon immer ein Magnet für Charaktere, die im Mittelpunkt stehen und glänzen wollen. Daran wird sich auch in Zukunft nichts ändern. Aber es scheint mir auch für normale Menschen zunehmend schwieriger, sich dem Ich-Kult zu entziehen. Denn in Zeiten von Castingshows, iPhone (warum eigentlich nicht wePhone?) und Popsongs, in denen am häufigsten das Wort „ich“ erklingt, ist Narzissmus salonfähig geworden. Dafür gibt es jede Menge Indizien. So ist die Zahl der Schönheitsoperationen allein in den vergangenen zehn Jahren um ein Sechsfaches gestiegen. In L. A. und New York kann man inzwischen falsche Bodyguards und Paparazzi anheuern, um so zu tun, als sei man berühmt. Und nach wie vor ist es, trotz Finanzkrise, völ-

lig akzeptabel, über seine Verhältnisse zu leben. Kaufrausch auf Kredit. Hauptsache, man sieht vor anderen gut aus. Immer mehr Leute finden es normal, in Beziehungen nur sich selbst treu zu sein, Fremdgehen und Sich-nicht-festlegen-Wollen sind an der Tagesordnung. In einschlägigen Magazinen kann man nachlesen, warum Seitensprünge gerechtfertigt sind, und findet Anleitung, wie sie am besten gelingen. Es hat eine massive Wertever-schiebung innerhalb unserer Kultur stattgefunden. Wobei die Auswüchse des Narzissmus oft mit einem Gefühl von innerer Leere gepaart sind, einer Entfremdung vom eigenen Selbst. Nicht erstaunlich in einer Welt, in der jeder weiß, wer er gern wäre, aber kaum einer, wer er wirklich ist.

# Wer über sich lacht, hat keine Luft, sich aufzublasen

Aktuelle Studien stufen 30 Prozent der Jugendlichen als Narzissten ein, das sind angeblich dreimal so viele wie noch vor 30 Jahren. Der Narzissmus hat viele Gesichter und die Unterschiede liegen im Grad der Ausprägung. Die rücksichtslosen, schamlosen Egoisten, die eitlen Gockel und nervigen Willi Wichtigs, deren Motto „Ichichich!“ wie Leuchtreklame auf der Stirn blinkt, erkennt man gleich. Die anderen nicht. Sie können sehr charmant und zuvorkommend sein, allerdings nur, wenn man ihren Platz auf dem Podest nicht bedroht. Sobald man aufhört, ihr Ego zu streicheln, zeigen sie ihr wahres Gesicht. Dann sind sie ungefähr noch so charmant wie ein Osterei vom letzten Jahr.

Mit Narzissten umzugehen ist nicht einfach, am besten geht man ihnen aus

dem Weg. Leider gelingt das nicht immer. Viele von uns sind mit einem verwardt oder verheiratet – oder müssen für einen arbeiten. Aber man kann sie austricksen, denn sie sind süchtig nach Lob. Verpasst man ihnen genug davon, werden sie euphorisch und sind kurzzeitig außer Gefecht gesetzt. Dafür reichen schon Sätze wie „Meine Güte, was du alles weißt!“ oder „Du bist wirklich außergewöhnlich!“

Es bringt nichts, einem Narzissten Bedürfnisse mitzuteilen oder zu versuchen, diese durchzusetzen. Besser ist es, dem Narzissten seinen eigenen Vorteil an einer Sache darzulegen. Dem egoistischen Ehemann zu sagen: „Es ist mir aber wichtig, dass du zum Geburtstagsessen meiner besten Freundin mitkommst“, bringt wenig. Erfolgverspre-

chender: „Alle werden hingerissen von deinem Charme sein, du bist so ein interessanter Gesprächspartner.“ Und dem selbstbezogenen Chef, der einem Arbeit übers Wochenende aufdrückt, sagt man besser nicht, dass man eigentlich eine Pause braucht, sondern dass man doch so viel Wert auf seinen Rat legt und das Projekt deswegen lieber am Montag im Büro angehen möchte.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich finde mich ziemlich gut. Glaubt man Wissenschaftlern, ist das wunderbar, denn zwischen gesunder Selbstliebe und pathologischer Selbstsucht liegen viele Stufen. Studien zufolge denken die meisten von uns insgeheim, dass sie besser, klüger, schöner, lustiger, fleißiger und zuverlässiger sind als die anderen. Dieses Sich-selber-gut-Finden hat nichts mit Hochmut zu tun. Im Gegenteil: Es hilft uns, die Achterbahn von Auf und Abs in unserem Leben zu meistern, ohne das Vertrauen in uns selbst und unsere Fähigkeiten zu verlieren.

Der Willi Wichtig in mir will allerdings nur die Höhen erleben, doch das ist nun mal unmöglich. Außerdem macht es verletzlich, wenn ich mein Selbstwertgefühl nur über Erfolge bei anderen definiere. Das beste Mittel, dem Willi Wichtig in mir die Luft zu nehmen, die er braucht, um sich aufzublasen, ist: lachen! Deswegen versuche ich jeden Tag, mich für ein paar Minuten gedanklich neben mein Ego zu stellen, um ihm dabei zuzusehen, wie es auf dem Trampolin des Lebens hüpfte. Wenn es oben ist, rufe ich: „Bravo, das hast du gut gemacht!“ Und wenn es, plumps, auf dem Hosenboden landet, sage ich „Guck mal, schön doof siehst du aus“, lache und lasse es alle meine Freunde auf Facebook wissen. Man soll sich selbst nicht so ernst nehmen, die andern tun's ja auch nicht. ■■■■■■



Buchtipps finden Sie auf Seite 132