

Mod	Ton
HELLO und seid herzlich willkommen zu einer neuen Folge STUDIO KOMPLEX, hey echt meeeega schön, dass ihr da seid - ihr wisst ja schon, dass ihr sowas wie die Podcast-Hörer*innen-Elite seid, oder?	Musik: Sade - Smooth Operator Gläserklirren, Restaurantatmosphäre
	Reax à la Ach komm, hör auf!
Also auch die Neuen unter euch, wirklich cool, dass ihr da seid, willkommen! Ihr habt Bock auf hintergründige Themen, und da finde ich, das ist halt nur für Leute mit einem bestimmten Intellekt was, die auch einfach gesellschaftlich vielseitig interessiert sind ...	
	Reax (lacht leicht beschämt) Meinste das jetzt ernst?
... und dass ihr zudem noch ziemlich attraktiv und erfolgreich seid, das hab ich schon bei Instagram und LinkedIn gespotted ... jaaa, ich war neugierig, ihr interessiert und fasziniert mich halt voll ...	
	kichert verlegen
... ey und ihr schickt halt total oft auch so mega kluge Themenideen, so wie Jonas ...	

	Äh ... ich bin aber gar nicht Jonas?
ignorierend ... und ich fänd's voooooooll schön, wenn ihr das alle öfter machen würdet, so für uns als Team, wir sind ja ein Team aus Zuhörer*innen und Redaktion, oder?	
	Mhm okay, also ja, wenn mir was einfällt, aber ist das nicht eigentlich dein Job? ... (redet weiter, wird runtergezogen)
Ah ich hab da irgendwie nen Regler am Mischpult noch hochgezogen, sorry ... *Ton wird schärfer* Also das hilft uns ja allen, wenn wir da als Team mal zusammen ein bisschen drüber nachdenken, oder?	Flirty Musik bricht abrupt ab
Okay, was hab ich da jetzt gerade gemacht: Komplimente ... oder Love Bombing, also eine Art narzisstischer Manipulationsmechanismus? Ich sollte nämlich jetzt vielleicht dazu kommen, was uns Jonas geschrieben hat:	
	“Mein Name ist Jonas und ich bin treuer STUDIO-KOMPLEX-Hörer. Und seit ein paar Jahren hab ich den Eindruck, dass gesellschaftlich mit solch psychologisierenden Zuschreibungen wie 'jemand

	<p>sei Narzisstin oder Narzisst' sehr unüberlegt umgegangen wird, dass also Personen, die aufstrebend sind, die sehr selbstbewusst dabei sind, für andere dadurch unbequem, nervig, zu zielgewiss, zu selbstgewiss sind, dass denen sehr vorschnell diese chronische Persönlichkeitsstörung Narzissmus attestiert und unterstellt wird und sie letztlich eben dadurch als 'toxisch' abgeurteilt werden."</p>
<p>Uhhhh, nice, hab ich mir gedacht, also privat-empirisch kann ich das sowas von unterschreiben, also sowohl hier ...</p>	
	<p>FX iPhone "Ping"</p>
<p>Genau, also auf Insta und TikTok!</p>	
	<p>BoyWithUke - Toxic</p> <p>SAMPLE mit Soundbites Social Media</p>
<p>Selbst ohne einschlägige Hashtag-Suche suggerieren mir Soziale Medien: Wir sind von Narzisst*innen überschwemmt!</p> <p>Und darüber hinaus: Schaut man sich die Google Trends der letzten fünfzehn Jahre an, bestätigt sich Jonas' und der Eindruck auf Social Media auch: Sehr, sehr viele und auch immer</p>	

mehr Menschen googeln nach Begriffen wie "Narzissmus" oder "toxisch".	
Jetzt könnte man meinen, okay, wir leben in einer sich immer weiter individualisierenden Gesellschaft, immer mehr Selbstdarstellung auf Social Media usw. und sofort, vielleicht gibt's halt auch immer mehr Narzissten?	Yukse & Confidence Man - Gorgeous (instrumental part)
	Pablo: Die Wissenschaft sagt, dass es sich gleich verhält.
Sagt Pablo Hagemeyer, Psychiater, den hören wir später noch ausführlicher. Das isses also nicht. Wir benutzen Zuschreibungen wie "toxisch" oder "Narzissmus" einfach viel häufiger.	
	kurz frei (Yukse) "This is the start this is the start" (dann raus)
Und diese Diskrepanz ist immer so der klassische Moment, wo bei uns die "Red Flags" gehisst werden:	
	FX Alarmsound

<p>Einerseits ist mehr Wissen über psychische Erkrankungen für Betroffene total wichtig. Hier, @wastarasagt:</p>	
	<p>Tara: Es ist schön, dass Leute, die sich wirklich in dieser Situation befinden, nun Begriffe zur Hand haben, um zu verstehen, was mit einem passiert und dann auch dementsprechend heilen zu können.</p>
<p>Andererseits kann der Missbrauch von psychologischen Begriffen auch echt gefährlich sein: Also die Pathologisierung der Sprache!</p> <p>Denn dadurch teilen wir unsere Gesellschaft mal flott vom Küchentisch aus in "gesund" und krank" ein</p> <p>... und das kann sogar für uns alle gefährlich werden: Weil es Macht verschiebt, weil es unterdrücken kann und im schlimmsten Fall sogar unser Konzept von Gut und Böse ins Wanken bringen kann.</p> <p>Ein Spiel mit dem Feuer, ich übertreibe nicht!</p>	<p>FX Burn Sound</p> <p>FX Burn Sound</p> <p>FX Bruzzel Bruzzel</p>
	<p>Burn! Burn! Burn! Burn!</p>
<p>*ironisch* Ob wir uns wohl die Finger verbrennen?</p>	

<p>Mein Name ist Anne-Katrin Eutin und ihr hört STUDIO KOMPLEX.</p>	
<p>Okay, wir legen los mit ...</p>	
	<p>Pablo Hagemeyer. Ich bin Psychiater, Psychotherapeut und ich arbeite in eigener Praxis mit Menschen, die am Narzissmus leiden. Das sind meistens die Opfer, die sogenannten Opfer, Partnerinnen und Familienmitglieder oder Kollegen. Und in seltenen Fällen kommt auch ein echter Narzisst oder ein Mensch mit einer stark narzisstischen Seite hier vorbei.</p> <p>Anne: Und auch darüber sprechen wir noch. Aber ich fange mal andersherum an und ich fange natürlich mal ganz ketzerisch an: Hast du eigentlich schon angefangen, mich zu manipulieren?</p> <p>Pablo: Natürlich, mit Charme, mit der Stimmlage, mit meinen Pausen, Sätze, mit ganz vielen Strategien, die intuitiv und automatisch passieren, versuche ich dich davon zu überzeugen, dass ich der perfekte Gesprächspartner für dich heute bin.</p> <p>Anne: So genau. Ich will nämlich natürlich raus auf deine ich nenne es mal Selbstdiagnose. Du sagst ja von dir, du bist Narzisst.</p>

Pablo: Das ist ja auch nicht falsch. Das Problem ist nur, dass das in der öffentlichen Wahrnehmung dieses Begriffes rangiert. vom Schimpfwort bis zur Psychopathendiagnose. Und da kokettiere ich damit, um aufzuklären, dass man Narzisst sein kann, ohne an der Persönlichkeitsstörung zu leiden. Denn das ist der feine und der große Unterschied.

Anne: Wie bist du denn zu einem Narzissten geworden oder warst du das schon immer?

Pablo: Na ja, also um noch mal in diesen Kategorien zu bleiben und die gleich wieder aufzulösen: die narzisstische Seite in mir bzw. diese etwas unverträgliche Seite an mir, die man narzisstisch bezeichnen könnte, wenn man das von außen betrachtet, ist eine, die eher egoistisch ist, die stärker als man selbst zentriert ist, die auch ein bisschen arrogant ist, die aber das Maß nicht sprengt der Unverträglichkeit. Also die Verträglichkeit ist extrem hoch. Ich bin ja Therapeut, ich bin ja sozial eingebunden. Ich habe eine Familie, die schon seit 20 Jahren hält usw. Diese Aspekte sind nicht narzisstisch, sondern sind im Grunde genommen normal. Die Koketterie, die ich damit betreibe, ist ungefähr zweieinhalb Jahre alt, seitdem ich das Buch herausgebracht habe. Denn da mussten wir uns ein bisschen festlegen, in welche Richtung die Story geht und meine, wenn

	<p>man so will, narzisstische Mission wäre, mich selbst als Beispiel zu bringen, wie von innen heraus ein Narzisst denkt und funktioniert.</p>
<p>Ein Narzisst, der aber eigentlich keiner ist, sondern nur einen spielt, um dem Umgang mit den echten Narzissten zu erleichtern ... okay, also das ist raffiniert, aber auch ... verwirrend?</p>	
<p>Okay, wow sind wir hier wieder meta und interaktiv, jetzt haben wir sogar schon Hörer*innen direkt in die Folge integriert.</p>	<p>Sie Ein Narzisst, der sich selber mal reflektiert. Whow. Sowas kenn ich ja gar nicht. Er Nee klar, du fandst den super, den Typ, ne? Hast dich natürlich gleich verknallt. Sie (leicht zynisch) Passiert mir manchmal bei Narzissten. Und du findest die Tusse natürlich soo toll, wetten? Er Ganz okay. Ich mein, mitn bisschen einlesen, würd ich den Job auch locker hinkriegen ... Sie Jaja, ihr würdet euch so gut verstehen. Wie die da einen auf kritisch macht, „ich fang mal ganz ketzerisch an“, hey hey, und findet sich dabei nur cool, schaut doch mal, wie „ketzerisch ich bin“ – sitzt wahrscheinlich vorm Spiegel beim Moderieren - und dabei geht sie dem toxischen Typ voll auf dem Leim. Er Narzissmus ist haltn Männerjob, hähä.</p>
<p>Okay, ähm, ja, danke ...</p>	

<p>Na ja, eins hat Pablo ja bereits deutlich gemacht: Narzisst ist nicht gleich Narzisst. So'n bisschen Narzissmus steckt in vielen von uns, und ich behaupte mal ganz kokett, überproportional in denen, die sich gern vor ein Mikro oder eine Kamera stellen.</p>	
	<p>Pablo: [00:18:20] Ich sage dazu: der Narzissmus Index ist quasi dann hoch, wenn der dysfunktionale Anteil, der nach außen wirkt, massiv ist, wenn es zu einer erheblichen Fremdbeschädigung kommt. Und der nette Narzisst hat da einen geringen Index, der ist halt eher verträglich, ist vielleicht ein bisschen nervig, weil er dort Aufmerksamkeit und Anerkennung will, aber er kreist eher so um sich selbst oder um eine andere zu schaden.</p> <p>Anne: Gibt es denn mehr Narzissten als noch vor einigen Jahren? Beispielsweise nimmt mit dem inflationären Gebrauch des Begriffs Vielleicht nimmt tatsächlich die Zahl auch zu? Oder kannst du das so gar nicht beobachten?</p> <p>Pablo: Die Wissenschaft sagt, dass es sich gleich hält. Es gibt Studien, die sind extrem übertrieben und die können auch nicht stimmen. Da höre ich so Zahlen wie 6 % oder so, das kann alles gar nicht sein. Das Stimmungsbild, also vermutlich das schwere Stimmungsbild des Narzissmus, ist</p>

	<p>wahrscheinlich 0,4 % oder weniger, immer in Kombination, sehr, sehr selten alleine, das gibt es eigentlich auch nicht mit anderen Persönlichkeitsstörungen. Was wir aber sehen und aufgrund des, das ist durchaus Social Media und diese ganzen Individualisierungsphänomene und Selbst-Ego-Dinger, dass das zunimmt, dass man das Gefühl hat, es nimmt zu. Aber jetzt nicht als Störung, sondern als Phänomen.</p>
<p>So richtige Narzissten, also wie es halt in den Manualen der Psychologie definiert wird, das sind also gerade mal 0,4%, behauptet Pablo. Zum Vergleich: Angststörungen - also sowas wie Agoraphobie, Platzangst oder Panikattacken - betrifft in Deutschland 15% der Bevölkerung.</p> <p>Ich kann euch aber ein Geheimnis verraten: Agoraphobie wird weeeesentlich weniger gegoogelt oder verhashtagt als Narzissmus.</p>	
	<p>“Sag, dass das nicht wahr ist!”</p>
<p>Dooooch, ich schwöre! Und darüber hinaus ... dafür hole ich mal eine weitere Expertin ins Boot, nämlich ...</p>	
	<p>Gitta Jacob. Ich bin psychologische Psychotherapeutin, entwickle digitale Psychotherapie und schreibe nebenher gerne diverse Sach- und Fachbücher.</p>

<p>... darüber hinaus haben auch wir Küchenpsycholog*innen anscheinend ein besseres Händchen für die ... nennen wir es mal "vulnerableren" Krankheitsbilder:</p>	
	<p>Gitta: Ich würde mal behaupten, dass wenn jemand darüber redet, dass er Depressionen hat oder dass jemand anders Depressionen hat, dann wird es meistens ungefähr damit schon zusammenpassen, was im wissenschaftlichen oder medizinischen Kontext unter einer Depression verstanden wird, dass man sich an nichts mehr freuen kann, dass man antriebslos ist, dass man keine Energie mehr hat, während mit Narzissmus ja alles Mögliche bezeichnet wird, wo man wirklich beim besten Willen, wenn man in die diagnostischen Kriterien reinschaut, wirklich wenig Bezug herstellen kann. Also das ist sozusagen ein Label, was gerne mal verwendet wird und echt nicht zutrifft.</p> <p>Anne: Aber was meinst du, womit das zusammenhängt? Dass es vielleicht bei Depressionen nicht der Fall ist und bei Narzissmus schon?</p> <p>Gitta: Ja, ich glaube schon, dass es bei Narzissmus extrem ist im Vergleich zu anderen psychischen Erkrankungen und ich glaube, es klingt jetzt ein bisschen blöd, aber - ich scanne gerade so innerlich in meinem Kopf die psychischen Diagnosen durch - und da ist es eigentlich fast nur Narzissmus und vielleicht auch noch die antisoziale</p>

	<p>Persönlichkeitsstörung. aber das ist so ungewöhnlich und eher im kriminellen Bereich verankert, dass es im Alltag nicht so eine Rolle spielt. Das sind eigentlich die einzigen Diagnosen, wo in den Kriterien mehr oder weniger drinsteht, dass es ein überheblicher, unsympathische Arschlochtyp ist. Ja, wenn man es mal ganz krass zusammenfasst. Da steht in diagnostischen Kriterien drin, hält sich für wichtiger als andere, gibt ununterbrochen an, will schon bei kleinen Problemen immer mit dem Chef sprechen, ist unangemessen von seiner Bedeutung überzeugt. Also wenn du die durchliest, dann entsteht das Bild eines krass unsympathischen Menschen. Und das ist bei allen anderen Diagnosen ja nicht so ja, da steht immer, hat Angst vor irgendwas, hat keine Energie für irgendwas, das sind eher etwas Mitleid erregende Dinge. Und das ist bei Narzissmus nicht so.</p>
<p>So nen Arschloch-Bias, den gibt's also sogar in der Fachlektüre.</p>	
	<p>XXXTENTACION - Look At Me!</p> <p>Fuck on me, look at me, ayy Fuck on me, yeah, look at me, ayy Look at me, look at me, yeah Fuck on me, yeah, ayy</p>

<p>Und auch das Fachpersonal ist dann anscheinend nicht vor vorschnellen Diagnosen gefeit.</p>	
	<p>Gitta: Wenn du jetzt mein Umfeld nimmst, so ja klar kenne ich das auch. Wobei ich es ein bisschen schwierig finde. Ich mische mich da immer als Psychotherapeutin ungerne ein, weil ich, weil ich ja keinen Auftrag habe. Also wenn eine ich sag jetzt mal, ich bleibe jetzt mal im Klischee und sage, wenn eine Frau ihren Partner massiv so labelt und ich denke, du hast da schon auch stark deinen Teil dran, dann werde ich jetzt bei einer guten Freundin natürlich schon eher meine Meinung sagen, aber wenn das im Bekanntenkreis ist oder eher Kollegenkreis oder so, wo ich jetzt nicht so eng mit bin: da wäre ich eher vorsichtig, weil ich ja keinen Auftrag habe, mit der Frau an der Regulierung ihrer Welt zu arbeiten. Aber klar, das sehe ich schon oft.</p> <p>Anne: Ach, sogar im Kollegenkreis meinst du also, dass da auch diese ...?</p> <p>Gitta: Total. Total! Also PsychotherapeutInnen sind davor überhaupt nicht gefeit. Fast manchmal im Gegenteil. Also ich finde gerade so die Bereitschaft von Therapeuten, auch einfach nur ganz normal. selbstbewusstes Verhalten als Narzissmus zu labeln, ist riesengroß. Also da kommt jemand und sagt ... es wird gefragt: Wie sieht es beruflich aus?</p>

Und der sagt einfach nur Ja, das ist bombig. Ich bin super erfolgreich. Kann schon passieren, dass da selbst eine Kollegin sagt, der hat was Narzisstisches, obwohl es objektiv betrachtet stimmt und einfach überhaupt kein Grund ist, den für narzisstisch zu deuten.

Anne: Also ist das auch so eine Trend-Diagnose geworden?

Gitta: Ja und wie! Ich glaube aber vor allem genau wie du sagst bezogen auf andere. Also es ist überhaupt nicht üblich, sich in Therapie zu begeben und zu sagen: Ich glaube, ich bin ein bisschen narzisstisch, oder es ist ja auch überhaupt nicht üblich, im Freundeskreis zu sagen: Oh, ich hatte Streit mit XY, ich war wieder so ein bisschen narzisstisch oder toxisch oder was auch immer.

Anne: Es klingt ja schon per se lustig, wenn du das sagst. Ja, es klingt ja schon so absurd. Ja, total.

Gitta: Und das ist ja crazy. Ich meine, wenn wir mal sagen, du warst bockig oder vielleicht auch mal sagen: Ich war bockig. Ich meine, viele Muster kann man ja sowohl anderen als auch sich selbst zuschreiben. Aber Narzissmus? Null.

<p>Ist das nicht spannend? Die Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten ist ja tatsächlich ein Phänomen! Da verweise ich auch gern noch mal auf Folge 7 unseres Podcasts ... Wir trauen uns langsam, zu erzählen, dass wir eine Depression oder ADHS oder Panikattacken haben, und das ist eine fantastische Errungenschaft. Aber was dominante Störungsbilder wie Narzissmus angeht ... neeeeeee! So weit dann doch nicht! Das sind immer nur die anderen! Das schreiben wir lieber zu, als uns selbst zu offenbaren.</p> <p>Das Wilde dabei: Dem Krankheitsbild wohnt am Ende aber auch inne, dass nicht etwa man selbst, sondern immer die anderen schuld sind. Pablo und Gitta erzählen auch: Echte Narzisst*innen gehen eher selten zur Therapie, weil nicht sie selbst, sondern die anderen die Leidtragenden sind. Sie selbst haben ja vermeintlich kein Problem.</p> <p>Und wenn sie doch eins bemerken - dann kommt auch zum Tragen, dass Narzissmus im Gegensatz zu den meisten anderen psychischen Erkrankungen eben nicht entstigmatisiert ist. Wir sind sehr selektiv in unserer Empathie, in unserer Toleranz.</p>	<p>Musik instrumental</p>
<p>*Denkpause*</p>	<p>The Automatic - Monster</p>

	<p>What's that coming over the hill Is it a monster? Is it a monster? What's that coming over the hill Is it a monster? Is it a monster?</p>
<p>Und scheinbar wirkt sich das bis in die Diagnostik aus, wie Gitta es beschrieben hat. Trend-Diagnose Narzissmus quasi, obwohl doch eigentlich kaum Narzissten nen Therapeuten aufsuchen ... ganz schön skurril. Daran sollte sich aber bald was ändern. Lasst mal einen Blick in den Kriterienkatalog werfen:</p>	
	<p>Narzissmus gilt in schweren Fällen als Persönlichkeitsstörung. Also als Erlebens- und Verhaltensmuster, das das eigene Leben und das der Menschen in der Umgebung schwer beeinträchtigt. Wer unter so etwas litt und sich fragte: Was hab ich nur? ... konnte bisher mit fünf Diagnosen rechnen. (jeweils mit Schubladengeräusch) Zwangsgestörter, Dissoziale Persönlichkeit, Paranoiker, Borderliner und Narzisst! Diese Schubladen hat die Weltgesundheitsorganisation aber jetzt aussortiert. Zu schwer die Abgrenzung, zu schwammig die Definitionen, zu groß die Gefahr, dass</p>

	<p>jemand in die falsche Schublade gesteckt wurde und nicht mehr herauskam. Das heißt aber nicht, dass es auf die Frage: Was hab ich nur? Jetzt keine Antwort mehr gibt. Im neuen Diagnosehandbuch gibt es nur noch eine Diagnose: Persönlichkeitsstörung – unterschieden nach dem Grad der Schwere. Also wie sehr das Leben der Patientinnen und Patienten beeinträchtigt ist, wie viel Hilfe sie benötigen. Das heißt: es gibt keinen Narzissmus mehr? Was hab ich denn dann? Offiziell gibt's ihn nicht mehr. Aber es gibt jetzt Fragebogen, nach denen der Grad der Persönlichkeitsstörung ermittelt wird: und da tauchen die typischen Merkmale wieder auf: Mangel an Empathie, Rücksichtslosigkeit ... was es nicht mehr gibt, ist der reine Narzissmus. Und statt fünf Schubladen gibt es nur noch eine. (Schublade) Aber die hat viele Unterfächer.</p>
<p>Narzissmus ist im neuen Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen, ICD-11 also gar nicht mehr drin! Pablo Hagemeyer:</p>	
	<p>Das ist ja auch, was sich jetzt niederschlägt in der internationalen Klassifikation der Krankheiten, in der neuen Version, dass wir eine dynamische Sicht</p>

	<p>auf die Dinge bekommen. Also ein Merkmal ist also leicht ausgeprägt oder gar nicht ausgeprägt, leicht ausgeprägt und stark. Und wenn wir, wenn wir das machen können mit Narzissmus, also mit dieser unangenehmen Eigenschaft, die eher trennt, aber auch natürlich begeistern kann in ihren positiven Auswirkungen, die die, wenn wir die auf eine dynamische Perspektive bringen können, dann können wir natürlich auch mit dem Stigma ähnlich verfahren. Das heißt, wir können dann auch feststellen, okay, jetzt ist es schon stigmatisiert, aber kurz davor war es eigentlich hilfreich, es anzusprechen.</p>
<p>Gearbeitet wird mit dem ICD-11 in Deutschland aber noch nicht und ob und wie schnell es dann Strahlkraft bis in die Gesellschaft hat, vermag selbst meine Glaskugel nicht zu sagen leider ...</p> <p>Aber es wäre ja denkbar, dass Narzissmus zuerst aus der Diagnostik verschwindet und irgendwann auch aus unseren Köpfen.</p> <p>Zumindest halbwegs - hier sei an das Beispiel Hysterie gedacht. Das war, neben Homosexualität bis 1991 übrigens!, nämlich auch mal Teil des offiziellen Kriterienkatalogs für psychische Erkrankungen:</p>	

	<p>Jingle: Eine Stunde History HYSTERIE</p> <p>Hysterie war ein Sammelbegriff für alles, was an Frauen als psychisch auffällig galt. Alles, was Therapeuten nicht genauer analysieren konnten oder wollten, wurde im Zweifel als hysterisch abgestempelt. Vor allem Frauenorganisationen in den USA ist es zu verdanken, dass der Begriff "Hysterie" aus den medizinischen Klassifikationen verschwunden ist.</p>
<p>So weit is es mit dem Narzissmus aber nicht und die eigentliche Frage ist jetzt auch: Wie interpretieren wir das jetzt? Wir haben festgestellt, dass selbst Therapeut*innen vor dem vorschnellen Narzissmus-Labeln nicht gefeit sind und die Macher*innen der Fachliteratur die narzisstische Persönlichkeitsstörung sogar aus der neuen Fassung herausgenommen haben.</p> <p>Und wir haben festgestellt, dass das Tabu der psychischen Krankheit recht selektiv gebrochen wurde in unserer Gesellschaft. Depression = Verständnis, Narzissmus = Verteufelung.</p> <p>Eigentlich aber doch ganz ehrenhaft, dass wir nur auf die dominanten psychisch Kranken draufhauen, die mit der Geltungssucht und den manipulativen Tendenzen, und die Depressiven</p>	

<p>oder Ängstlichen in Ruhe lassen und sogar entschuldigen?</p> <p>Ist das gar schon ein Robin Hood-Move?</p>	
	<p>(O-Ton aus Film)</p> <p>Marian: Ah, ihr meint, ihr könntet Menschen berauben und das Gut anderen geben.</p> <p>Robin: Wir nehmen den Armen nichts, nur den Reichen</p> <p>Marian: Und das macht es besser?</p> <p>Robin: Meiner Ansicht nach, ja.</p>
<p>Ich bin da nicht so sicher, weil: Das Ding bei Robin Hood ist ja auch, dass er im Rückblick immer weiter glorifiziert wurde, ursprünglich aber wohl ziemlich brutal und auch gar nicht so barmherzig war. Vielleicht ist das bei den Narzissmus-Hater*innen auch gar nicht so anders ...?</p> <p>Aber weil's jetzt ziemlich peinlich wäre, da jetzt ein Urteil zu treffen, ohne wenigstens mal mit einem Narzissmus-Opfer gesprochen zu haben ... hab ich mir sie hier ins Boot geholt:</p>	
	<p>Ich heiße Tara, bin Kulturwissenschaftlerin und Content-Creatorin und schreibe Bücher und mache Videos. Ähm, was man halt so macht im Internet.</p>

	<p>Anne: Über was machst'n so ... Bücher, Bücher machen vor allem *lol* und Videos?</p> <p>Tara: Ja, ich mache Bücher. Mein letztes Buch ist über internalisierte Misogynie, Feminismus und Gesundheit, verinnerlichter Frauenhass und die Position von Frauen in der heutigen Gesellschaft, die ich unter anderem natürlich immer wieder auf TikTok sehe, wenn Alpha Males sehr relevante - Achtung Ironie - Videos machen, die ich dann für ein TikToxic ein bisschen dekonstruiere, nenne ich das jetzt mal.</p> <p>Anne: Oh ja, und das ist ziemlich erfreulich und ziemlich witzig. Und davon werde ich, ohne hoffentlich irgendwelche Urheberrechte zu verletzen, bestimmt auch jetzt einen Ausschnitt einspielen</p>
	Ausschnitt TikToxisch
<p>Ihr merkt, hab ich geschafft, Tara findet also an diesem wilden Ort namens Cyberspace absurde, frauenfeindliche Videos von irgendwelchen Typen und übrigens auch Frauen und kommentiert die auf ne sehr ... trockene Art. Diese Reihe nennt sie "TikToxic" und auf TikTok gefällt das sehr vielen Menschen.</p>	

<p>Wie komme ich aber auf Tara? Taras Thema war tatsächlich sehr lange: Toxische Beziehungen. Sie hat sich sogar mal "Coach für toxische Beziehungen" genannt.</p>	
	<p>Ich war mal in einer ganz ungesunden Beziehung. Ganz, ganz lange und gleichzeitig in einer sehr ungesunden Freundschaft, wo die Dynamiken sehr ähnlich waren wie zur Beziehung. Und da habe ich mich gefragt: Was ist denn jetzt los? Was ist denn hier los? Dachte ich mir so. Und dann habe ich viel gegoogelt, mich viel mit Fach Lektüre auseinandergesetzt. Zu dem Zeitpunkt habe ich dann wieder studiert und hatte Zugriff auf alles. Das war sehr schön. Und habe dann tatsächlich jahrelang über diese Thematiken gelesen. In Deutschland gab es dazu einfach irgendwie noch nicht so viel und habe dann mich dazu entschieden, da selber drüber zu schreiben.</p>
<p>Und nicht nur das, sondern sich auf Instagram mit anderen darüber auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben, aber bisher auch wenige Infos dazu gefunden haben. Eine Art Selbsthilfeplattform auf Instagram quasi. Und sie hat ziemlich viel Feedback bekommen:</p>	
	<p>Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie ganz, ganz schlimm das ist, wenn man Überlebende von einem narzisstischen Menschen ist.</p>

<p>Überlebende hört sich ganz schön krass an?</p> <p>Was sie schildert über narzisstischen Missbrauch ... klingt allerdings auch krass:</p>	
	<p>Wenn immer so gegaslighted wird, also wenn einem die eigenen Gefühle abgesprochen werden, wenn man sagt: "Hey, ich fühle mich nicht wohl mit der und der Situation" und dann kommt dann "Ja, war ja klar, dass du immer ein Problem hast. Mit dir kann man nicht reden, du bist ein Problem. Ich bin nicht dein Therapeut, sondern dein Partner. Ich kann dir nicht helfen", dass egal was du adressiert, was du fühlst, was du sagst, immer umgedreht wird, dass du das Problem bist, das kann halt wirklich verrückt machen und damit meine ich das auch wirklich. Also es gibt Leute, das kann sogar Psychosen auslösen. Und das passiert halt auch ganz häufig bei toxischen Beziehungen, dass einem die eigene Erfahrung völlig abgesprochen wird, wenn man sagt "Okay, das hat mich aber verletzt", dass man dann sagen kann "Du hast keinen Humor, das war nicht so schlimm, alle anderen finden es nicht so schlimm, nur mit dir habe ich solche Probleme". Das ist so ein typisches Zeichen, dass das jetzt wirklich in eine ganz, ganz ungesunde Richtung geht.</p>

<p>Darüber hat sie sich mit anderen Betroffenen dann ausgetauscht. Und sieht auch den krassen Wert darin:</p>	
	<p>Es ist schön, dass Leute, die sich wirklich in dieser Situation befinden, nun Begriffe zur Hand haben, um zu verstehen, was mit einem passiert und dann auch dementsprechend heilen zu können. Weil das war so mein Problem, als ich damit anfang. Ich wusste gar nicht, was mir passiert. Ich habe mich die ganze Zeit gefühlt, wie so ein Gefühl, als ob mir schwindelig ist, mich die ganze Zeit so ganz leer im Kopf gefühlt. Durch dieses ständige Manipulieren und Gaslighting und Guilt Tripping und die ganzen Fachbegriffe...</p>
<p>Ok Moment, hier auch nochmal die Erklärung:</p>	
	<p>...ja, das mansplaine ich dann mal wohl...</p> <p>Musik: Lost Girls - Losing Something</p> <p>Also: Gaslighting und Guilt Tripping sind beides Formen von psychischer Gewalt.</p> <p>Beim Gaslighting wird einer Person immer stärker das Gefühl gegeben, dass sie Dinge falsch versteht oder erinnert und dass ihr Urteilsvermögen nachlässt.</p>

	<p>Gaslighting hat schlimme Folgen: Ängstlichkeit, Verwirrung, Misstrauen sich selbst gegenüber bis hin zu Wahnvorstellungen. Das Perfide: Man wird immer abhängiger von der Person, die einen manipuliert.</p> <p>Und das passiert zum Beispiel mit Schuldgefühlen. Wenn jemand besonders nachtragend ist und meistens denselben Vorfall aus der Mottenkiste holt – dann spricht man von Guilt Trips. Eine wiederkehrende Spirale in den Abgrund.</p>
... weiter geht's ...	
	<p>Ich habe mich die ganze Zeit gefühlt wie so ein Gefühl, als ob mir schwindelig ist, mich die ganze Zeit so ganz leer im Kopf gefühlt. Durch dieses ständige Manipulieren und Gaslighting und Guilt Tripping und die ganzen Fachbegriffe, die mit mir gemacht worden sind, und habe das einfach nicht verstanden, was da passiert. Und dann, als ich das verstanden habe und dann wirklich Begrifflichkeiten an der Hand hatte, ging es mir auch besser, weil ich dann wusste, okay, ich bin nicht alleine. Alleine fühlen dabei war ganz schlimm für mich. Deswegen habe ich ja diese Plattform dann früher geöffnet, um darüber zu sprechen mit anderen Betroffenen oder für andere Betroffene. Aber trotzdem muss man glaube ich aufpassen, um eben nicht die Erfahrung der Menschen, die es erfahren mussten,</p>

	<p>zu schmälern, zu gucken Ist es wirklich eine toxische Beziehung oder ist es gerade einfach? Einfach sind Beziehungen auch nie, das sage ich dir.</p>
<p>Ok, ja danke für den Hinweis, immer so ne Sache mit den Beziehungen, I know ... Aber ja, die Message hier ist natürlich: Der inflationäre Gebrauch von so starken Begriffen schwächt sie gleichzeitig ab. Es verwässert bzw. verharmlost die tatsächlichen Missbräuche, Übergriffe, pathologischen Narzissten.</p> <p>Obwohl oder NEIN, gerade WEIL Tara schon unter Narzissmus leiden musste kritisiert sie, zu was für einem Mythos Narzissmus und toxische Beziehungen geworden sind.</p> <p>Auf Taras Agenda sind toxische Beziehungen deshalb nicht mehr, ihre erste Antwort, wie sie zu dem Thema kam, ging nämlich noch weiter, ich spiel sie netterweise noch mal zu Ende ab:</p>	
	<p>In Deutschland gab es dazu einfach irgendwie noch nicht so viel und habe dann mich dazu entschieden, da selber drüber zu schreiben und habe dann eben damit angefangen mit toxischen Beziehungen, aber wurde dann halt sehr schnell in diese Paarbeziehung Schiene gedrückt. Und hab dann durch die Beschäftigung mit diesem Thema</p>

	<p>gemerkt, dass eben vor allem die Frauen diejenigen sind, die dann emotional oder finanziell ausgebeutet werden. Und hab mich dann immer weiter mit der Thematik beschäftigt und bin dann eben auf das große Ganze gestoßen und habe mich dann immer mehr mit dem Thema Misogynie beschäftigt.</p>
<p>Und das kommt nicht von ungefähr: Männer werden zu einem Drittel häufiger mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung diagnostiziert als Frauen. Was zum einen an Geschlechterklischees liegen kann, mit denen wir nun mal aufwachsen, als dominant und empathielos gelten halt eher Männer als Frauen, und weil Frauen tatsächlich eher dem "vulnerablen Typ" der Narzisstin angehören, einer Art introvertierten Form der Selbstüberhöhung.</p> <p>Da finde ich es relativ symptomatisch, dass Tara über sich selbst sagt:</p>	<p>Musik: SOHN - Antigravity</p>
	<p>Man sagt ja auch oft: Ja, man kann nur posten online, wenn man narzisstisch ist, das sehe ich nicht so, ich würde bei mir eher das Gegenteil nennen. Ich bin sehr zurückgezogen, sage ich mal privat. Und denk bei jedem Post: Gott, ist das grottenschlecht. Ich bin einfach der schlimmste Mensch. Ich kann gar nichts. Ja, ich habe es auch</p>

	<p>nicht verdient. Ich lösche mich jetzt ... Imposter-Syndrom habe ich ganz ganz stark und stehe auch selbst als Person nicht gerne im Fokus.</p>
	<p>Er Die hat Probleme! Ich mein, okay, ist ein paar mal an die falschen Typen geraten. So what? Kann ja nicht jeder so viel Glück mit seinem Partner haben wie Du! Und jetzt lass uns ma was essen gehen, oder so.</p> <p>Sie Ich will aber zu Ende hören.</p> <p>Er Okay, verstehe. Lass den Typ labern, was diese Psychos hier erzählen ist viel geiler als mit dem Ausgehen.</p> <p>Sie Du willst also, dass ich ausmache?</p> <p>Er Nee, lass an. Ist total super, ultrasuper. Gibt nichts Besseres! Studio Komplex, so geil!</p> <p>Sie Du bist richtig scheiße.</p> <p>Er Ich bin scheiße, klar. (singt) Er will ausgehn und danach Sex, sie hört lieber Studio Komplex! Wie findest du den Song?</p> <p>Sie Ich finde ihn krank.</p>

<p>Ok wow. Ja wenn ich so nen Typen an der Backe hätte, würde ich auch zu jeglicher verbaler und vielleicht auch non-verbaler Munition greifen, die ich hätte ...</p> <p>Und wenn ich das jetzt im Großen und Ganzen denke, also wie Narzissmus mit Misogynie zusammenhängen könnte ... dann ist das Pathologisieren ja tatsächlich auch als Aufbäumen gegen ein patriarchales Unterdrückungssystem zu verstehen, oder? Am Ende, so drückt es die Psychologin Gitta Jacob aus, ist es ein Verschieben von Macht:</p>	
	<p>Ich glaube, für denjenigen, der das tut, das Pathologisieren, findet natürlich eine Machtverschiebung in dem Sinne statt, dass ich mich eher mächtiger fühle, wenn ich das jetzt tue, weil ich habe es ja sozusagen geblickt, ich habe da so einen pseudo-professionellen Terminus für und bin sozusagen die Schlaue, die es drauf hat. Beim anderen wird es wahrscheinlich eher dazu führen, sofern er das mitkriegt, dass er. Das hängt davon ab, dass er sich distanziert oder vielleicht sich noch schlecht fühlt und nach seinen narzisstischen Seiten Seiten sucht ...</p>
<p>... und ich weiß nicht, ist das was Schlechtes? Wenn man dazu gebracht wird, sich mal über seine eigenen narzisstischen Seiten Gedanken</p>	

<p>zu machen? Vermutlich nicht. Bringt meine Überzeugung, Pathologisieren sei per se scheiße, natürlich ein bisschen ins Wanken.</p> <p>Aber, danke Gitta, Pathologisieren ist eben mehr als das:</p>	
	<p>Je mehr du in Kategorien denkst, sei es für dich oder sei es für andere, umso mehr verlagert du halt die Verantwortung für die Lösung von Problemen ins Medizinische oder Psychotherapeutische oder irgendwie ins System. Wenn ich sage, ich bin irgendwie eine komische spezielle Type, vielleicht mit manchen Macken und mein Gegenüber, in welchem Kontext auch immer, ist auch eine Type mit ihren Macken. Dann ist das irgendwie so vom Gesamtkonzept her ja gut. Und wenn wir jetzt in irgendeiner Form miteinander auskommen müssen, als Partner, als Kollegen, als Chef und Untergebene oder was auch immer. Man muss sich arrangieren, man muss Wege finden. Ich muss meine Macken vielleicht irgendwie ein bisschen adaptieren, der andere tut es idealerweise vielleicht auch. Und die Verantwortung dafür liegt irgendwie bei uns, weil es geht um unsere Macken. Und je mehr ich natürlich in eine Pathologisierung reingehe, also so, das ist ein Narzisst und es macht mich so fertig, dass ich jetzt depressiv bin. Umso mehr ist natürlich die Verantwortung für die Lösung bei irgendwelchen Experten und nicht mehr bei mir.</p>

<p>Gitta meint, wir weisen damit per se jegliche Mitschuld von uns, jegliche Eigenverantwortung oder auch Entscheidungsgewalt, "nicht zurechnungsfähig" quasi.</p>	
	<p>Wenn du vernünftig kommunizierst und dann regelmäßig denkst, das ist jetzt der Fall, der Knaller, wie der mich vor den Kopf stößt oder so, dann ist es vielleicht auch angemessen zu sagen, vielleicht ist da was nicht normal. Dann ist immer noch die Frage: Brauchst du die Diagnose? Ja, also wenn es um sowas geht wie: Willst du mit jemandem befreundet bleiben oder mit jemand zusammen bleiben oder was weiß ich? Willst du mit jemanden in Urlaub fahren oder so, dann ist es ja letztendlich nicht so wichtig, ob du den jetzt als Narzisst labeln kannst oder nicht. Wenn du feststellst. Die Kommunikation macht mir so schlechte Laune. Mit dem will ich nicht in Urlaub fahren, da mache ich es halt nicht.</p>
<p>Ja LOL, hört sich irgendwie so schön einfach an, oder? Problem, was für viele aber dahinter steckt ... Der Narzisst, der kommt ja erst durch seinen Konterpart so richtig raus und durch das, was er mit ihm oder ihr anstellt. Und diese Opfer von Narzissten nennt man "Echoisten", angelehnt an folgenden antiken Mythos:</p>	
	<p>(mythische Atmo/Musik - griechische Flöten)</p>

<p>Echo, schon klar. Aber warum?</p>	<p>Erzählung Echo ist eine Quellnymphe, lebt an einem Teich und ist natürlich sehr schön. Leider kann sie nicht selber sprechen, sondern immer nur wiederholen, was andere sagten, Frau Echo, schon klar. Aber warum? Erzählung Der Grund ist ein Fluch, ist jetzt zu kompliziert zu erzählen. Narcissus ist ein Jüngling und natürlich auch sehr schön. Und auch verflucht: er soll nur so lange leben, bis er sich selber erkennt. Sie sieht ihn an ihrem Teich, verliebt sich sofort und seufzt – er ruft Mann „wer ist da“, Erzählung sie ruft nur Frau „da!“ Erzählung er so ... Mann Komm raus! Erzählung und sie auch so ... Frau Komm raus! Erzählung er: Mann Wo bist du? Erzählung Und sie: Frau Bist du? Erzählung Und das macht ihn wirr und als sie schließlich vor ihm steht, umarmt er sie nicht, sondern läuft schreiend weg. Sie nimmt sich das so zu Herzen, dass sie immer schwächer und weniger wird, bis nur noch ihre Stimme bleibt. Frau (seufzt) Erzählung (begleitet von Reaktion des Mannes) Narcissus verliebt sich aber auch bald: in</p>
--------------------------------------	---

	<p>sieht er sein Spiegelbild in dem Teich und ist völlig hin und weg von der zarten Röte der Wangen, dem Elfenbeinteint und den dunklen Augen. Und immer wieder fasst er ins Wasser und nie kriegt er seinen Geliebten zu fassen. Und wird von diesem Frust auch immer weniger und schwächer – bis er merkt: Mann „Das bin ja ich!“</p> <p>Erzählung Aber da ist es mit ihm vorbei – Fluch! Die Leiche wird nie gefunden, stattdessen blüht da eine Narzisse.</p>
<p>Okay, und weil wir nicht so gottlose Oberstreber mit irgendwelchen antiken Parabeln zum Rätselraten sein wollen, übersetze ich die auch einfach direkt auf unser STUDIO KOMPLEX-Hörer*innen-Paar:</p>	
	<p>Sie Du hörst ja immer noch zu. Kein Wunder, geht ja auch um dich.</p> <p>Er Nee, um dich. Hast du eben nicht zugehört? Diese Nymphetussi, Echo! Hängt sich immer an so gemeine Typen wie diesen Narziss und jammert dann rum. Echo! Echo! Kommt dir bekannt vor?</p> <p>Sie So witzig. Zufällig ist Echoismus tatsächlich eine psychische Erkrankung!</p> <p>Er Echo! Echo!</p> <p>Sie Dependenzstörung! Du machst mich abhängig von dir ...</p> <p>Er Klar, meine Jokes machen süchtig. Echo!</p> <p>Echo! Finden meine Mitarbeiter auch.</p>

	<p>Sie Dass solche Typen wie du immer auch noch Chef sein müssen ...</p>
<p>Ouhhhh geil, narzisstischer Boyfriend, jetzt lieferst du mir hier ne 1A-Brücke zu meinem nächsten selbstzerstörerischen Kapitel in diesem Epos!</p> <p>Ich fasse aber noch mal kurz zusammen:</p> <p>Die gemeine Pathologisierung ist ne schwierige Sache, sagt Tara, die schon in zwei toxischen Beziehungen steckte und sagt Gitta, die Psychologin ist.</p> <p>Tara, weil es verwässere, wer jetzt WIRKLICH betroffen ist und Gitta, weil es zum einen selbst durch ausgebildete Therapeut*innen bei Trenddiagnosen wie Narzissmus geschehe und darüber hinaus Menschen ihre Eigenverantwortung entzieht, wo sie vielleicht aber sehr wohl noch selbst zurechnungsfähig wären.</p> <p>Und eigentlich gibt es auch viel weniger Narzisst*innen mit wirklichem pathologischen Störungsbild, als das allgemeine Stimmungsbild uns so suggeriert. Das hat Pablo zu Anfang erklärt, nur 0,4% seien das.</p>	

	<p>TOXIC SONG</p> <p>hier schon subtil rein</p>
<p>ABER, und hier sind wir wieder beim narzisstischen Boyfriend, das sind immer noch 328.000 Menschen in Deutschland. Das ist ganz Bielefeld!</p> <p>Nur sammeln sich diese ganzen Narzissten natürlich nicht in Bielefeld ... aber sie sammeln sich woanders!</p>	
	<p>hier nochmal Toxic Song</p>
<p>Nämlich in den Führungsetagen von Unternehmen und in anderen Machtpositionen wie der Politik. Das belegen diverse Studien.</p> <p>Denn am Ende ist Narzissmus trotz aller Kritik nach wie vor ein Erfolgsrezept - sagt auch unser erfolgreicher Halb-Narzisst und Psychiater Pablo Hagemeyer:</p>	
	<p>Wir sind vom Wahn betroffen, also gerade die westliche Welt, von diesem hohen Individualisierungsgrad. Und dass Erfolg damit verbunden ist. Das heißt, wenn wir jemanden vor uns haben, der stark von sich überzeugt ist, der selbstbewusst auftritt, der ein bisschen arrogant ist, der vielleicht auch nicht so empathisch ist. Denn</p>

	<p>Empathie stört ja auch häufig, wenn man Entscheidungen treffen muss. Dann verbinden wir mit dem unbewusst eine Qualität, eine Qualität, an der wir Erfolg, Wohlstand, Reichtum, Sicherheit usw verbinden. Und das ist die Falle, weil diese Menschen- und da gibt es Studien – weil die dann an entscheidenden Augenblicken doch egoistisch entscheiden und narzisstisch entscheiden.</p>
	<p>Wir leben in einer narzisstischen Gesellschaft. Wir leben in einer überzogenen Individualisierung, Wahn- und Unabhängigkeitsillusion, sage ich mal! Ja, wir wollen frei sein und so und die Frage ist immer wovon frei sein und wofür frei sein? Und wenn wir das. Wenn wir diesem narzisstischen Narrativ folgen, was in unserer Gesellschaft herrscht und auch in Beziehungen herrscht, dann landen wir halt irgendwann im Abgrund oder in irgendeiner Utopie oder Dystopie, die nicht hilfreich ist für uns als Gesellschaft und als Paar oder als Teil einer Beziehung.</p> <p>Anne: Ja, geil, dass du Dystopie sagst, weil darum geht es in unserer Podcastfolge. Um diesen Mythos Narzissmus und eigentlich davon ausgehen, um so eine Psychiatisierung unseres Vokabulars, zumindest aber der Gesellschaft will ich jetzt mal dahingestellt lassen. Aber wie stellst du dir diese Dystopie denn vor, wenn wir weiter so inflationär mit Begriffen wie Narzissmus umgehen?</p>

Pablo: Na ja, der Graben wird größer. Also der innere Graben im Narzissten selbst ist ja dadurch definiert, dass es eine Auseinandersetzung gibt zwischen Polaritäten. Der eine Pol ist die Überhöhung und der andere ist die Abwertung, also die Abwertung. Im Extremfall das des Borderline-Narzissmus, der also extrem selbst abwertend ist und selbst verächtlich ist im inneren Kampf und im Bemühen, sich davon zu entfernen. Von diesem negativen Selbstbild kommt es zu einer extremen Kompensation mit Überbewertung, Überhöhung des Selbst und im Außen dann eine Abwertung des Anderen. Und das ist eine extreme Spaltung. Das ist eine strukturell primitive Form der der psychologischen und des psychologischen Umgangs miteinander, der Abwehr. Und das können Narzissten halt automatisch, weil sie das so gelernt haben und nicht anders können. Und so spalten sich eben auch oder so setzt man in Gesellschaften auch Spalten. Also wenn, wenn wir dauernd in der Bewertung sind und in der Idealisierung des Selbst und in der Abwertung des Anderen, dann landen wir letztlich in einer Gesellschaft, die nicht mehr miteinander gut kooperiert, die emotional nicht miteinander umgeht, sondern sich eigentlich dauernd bekämpft und bekriegt und in Konkurrenz zueinander. Und das kann nur eine Dystopie sein.

<p>Hier sagt Pablo was ziemlich Spannendes: Er spricht vom inneren Graben von Überhöhung und Abwertung, aber ja auch vom äußeren. Und der wird ja auch tiefer, indem wir Menschen als Narzissten abstempeln, ob sie es jetzt sind oder nicht:</p>	
	<p>Also es sind tatsächlich diese spaltenden Phänomene, die dem Narzissmus ja innewohnen. Also die Reaktionen sind ja genauso narzisstisch wie der Auslöser, also das Echo und der Auslöser spiegeln sich ja. Und die Meinung über jemanden zu haben, die feste Überzeugung zu haben, dass der Narzisst ist, das spiegelt ja nur das Phänomen und schaut ja nicht dahinter.</p>
<p>Oder um es mit dem deutschen Vorzeige-Narzisst Klaus Kinski zu sagen:</p>	
	<p>“Was seht ihr? Da? Den Splitter im Auge eures Bruders und den Balken in euren Augen? Seht ihr nicht? Ihr HEUCHLER!!”</p>
<p>Hey und hiermit kündige ich den Special Twist mal groß an: Denn gerade anhand der großen Narzissten auf Führungsebene und wie wir uns an denen abarbeiten ... gerade anhand dessen zeigt sich, wie ultragefährlich unsere Mystifizierung und Pathologisierung von Narzissmus werden kann.</p>	

Hört sich bisschen doll an? Auftritt Friedrich!	
	<p>Friedrich: Hallo, mein Name ist Friedrich Weißbach. Ich bin Philosoph, Hochschuldozent und freier Journalist. Ich schreibe vor allem für das Philosophie Magazin. Und nebenher organisiere ich ehrenamtlich interdisziplinäre Wissenschafts- oder Diskursräume, wo ich versuche, Wissenschaft einem breiten Publikum zugänglich zu machen.</p> <p>Anne: Und interdisziplinär ist ein gutes Stichwort, weil wir reden ja eigentlich über die Psychologie heute bzw die philosophischen Implikationen davon. Dementsprechend meine erste Frage: Ist es gefährlich, wenn politische Entscheidungsträger psychiatrisiert werden?</p> <p>Friedrich: Ich denke, dass das durchaus gefährlich sein kann. Ich frage mich vor allen Dingen: Warum passiert das eigentlich, dass wir Entscheidungsträger psychiatrisieren oder in den meisten Fällen oft pathologisieren? Und ich glaube, dass dieser Vorgang von Pathologisierung insofern gefährlich sein kann, dass er uns ablenkt von den eigentlichen Aktionen, die diese Personen machen.</p> <p>Anne: Kannst du vielleicht ein Beispiel nennen, um das so ein bisschen anschaulicher zu machen?</p> <p>[...]</p>

	<p>Friedrich: Also ich denke, wenn man zum Beispiel sagt Person X oder Person Y, also zum Beispiel Putin als tyrannischer Herrscher ist krank, er ist narzisstisch gestört. Dann denke ich, machen wir es uns selbst viel zu einfach, weil wir nicht in der Lage sind, mehr die Rationalität, die vielleicht hinter den Aktionen von Putin steckt, zumindest aus seiner Sicht rationale Entscheidung nachzuvollziehen. Und wir laufen Gefahr, einfach ihn als unmündige Person oder als nicht rational handelnde Person zu denken.</p>
<p>Ahaaaa, und hier kommt ein weiteres Argument in meinem kleinen Waffenarsenal gegen die Pathologisierung von Menschen. Ich wiederhole noch mal:</p> <p>Pathologisierung kann</p> <ul style="list-style-type: none"> a) wie Friedrich grad gesagt hat:, uns entscheidende Kontextfaktoren ausblenden lassen, b) die tatsächlichen Krankheitsbilder verwässern und verharmlosen c) Eigenverantwortung externalisieren und macht d) selbst zum Täter oder zur Täterin. Machtumkehr, oder zumindest der Versuch davon. 	<p>FX Sound Ping/Check 4x</p>

<p>Wobei letzteres bei einer derart mächtigen Person wie einem Staatsoberhaupt jetzt vermutlich nicht besonders zielführend ist ...oder?</p>	
	<p>Anne: Und was meinst du, warum wir das machen? Ist das so eine Form von Machtverschiebung, die wir ausüben wollen oder was? Warum machen wir das?</p> <p>Friedrich: Ich glaube, die Frage, warum wir Leute pathologisieren, hat vor allem damit zu tun, dass Menschen und jetzt in unserem Fall Politiker*innen Handlungen begehen, die wir nicht in unseren Normensystem einordnen können. Und durch die Pathologisierung versuchen wir diese. Diese Handlungen einordenbar zu machen in unser Normensystem. Und das Interessante dabei ist, dass wir die Einordnung dadurch machen, dass wir die Menschen oder diese Handlungen ausschließen. Also wir machen einen Einschluss durch einen Ausschluss. Das heißt, indem wir sagen, das ist krank, das ist nicht normal. Sagen wir auf der einen Seite, das ist nicht normal, das gehört nicht zu uns, das sollte eigentlich nicht so sein. Also wir ziehen ganz klar eine Grenze. Und gleichzeitig machen wir es aber auch verwertbar in unserer Logik, dass wir nämlich das einordnen können in eine größere Logik von okay. Jetzt können wir darüber wieder reden. Das ist etwas</p>

	<p>Krankes. Und ich glaube, das ist die Funktion erst mal von Pathologisierung, also einmal auf der einen Seite Schutz und auf der anderen Seite eine Bestätigung der eigenen Norm.</p>
<p>Es hat also etwas mit unserem normativen Kompass zu tun. Wir norden den quasi wieder ein, indem wir Menschen pathologisieren. Ist das denn per se ein verwerfliches Motiv, ganz abgesehen von dem Ausblenden der Kontextfaktoren?</p>	
	<p>Friedrich: Ich bin kein Psychologe und du bist auch keine Psychologin. Und die meisten, die Küchenpsychologie machen, sind alles keine Psychologinnen. Und ich weiß nicht, ich kann gar nicht so viel Sachen darüber sagen, ob jemand tatsächlich irgendwie psychisch krank ist oder nicht. Dieses Urteil ist es kommt aus mir heraus. Aber es ist ja nicht. Es ist ja, ich bin ja kein Experte und du bist keine Expertin. Und die Frage ist Warum machen wir das dann trotzdem? Also das hat er nichts. Das hat ja nichts damit zu tun, dass wir jetzt ein medizinisches Urteil darüber führen. Und das finde ich sehr, sehr spannend und dass ist auch auf eine gewisse Art und Weise sehr schwierig, weil wir durch die Pathologisierung von anderen Leuten sie auch zu uns zu gewissen Graden als unmündig darstellen. [...]</p>

Anne: Ja, ja, ich weiß, diese kognitive Dissonanz - schön, dass ich auch dieses Vokabular benutze - aber die sich, die in mir sich da so ein bisschen auftut, ist, weil dadurch, dass wir uns, wenn auch küchenpsychologisch, auf jeden Fall viel mit psychischen Erkrankungen auseinandersetzen. Es wird ja oft eine Toleranz suggeriert, also dass wir mehr Verständnis haben für die unterschiedlichen Diagnosen und Krankheitsbilder. Aber letztendlich ist der Eindruck, der bei mir entsteht, dass es eigentlich, dass es eine Doppelmoral dahinter steckt, nämlich dass es eigentlich intoleranter macht, eben weil die Unterteilung dann ja stattfindet zwischen krank und normal. Aber heute ist es halt das Verständnisvolle: "Ja, der/die ist ja krank eigentlich", das ist eigentlich ja nichts Tolerantes, oder? oder weiß du was ich meine, dass es jetzt nicht sehr, sehr eloquent ausgedrückt, aber nee.

Friedrich: Nee, nee, du hast, du hast total recht, Es ist ja nicht so, dass wir sagen: Der ist krank, ich möchte der Person jetzt helfen, sondern wir sagen, dass der sehr krank und deswegen ist ihr Urteil nicht mehr so zu berücksichtigen. Die ist nicht mehr ganz bei Sinnen, die ist lass die mal reden. Ja, also früher hat man zum Beispiel auch gesagt, man sprach von Narrenfreiheit. Oder Verrückte durften sagen, was sie wollen, auch gegenüber dem König der Königin gegenüber, ohne dass sie von Strafen belangt wurden. Und das hat einfach damit zu tun,

	<p>dass die Leute, die etwas sagen, also die Verrückten, die als verrückt gebrandmarkt wurden, als stumm dargestellt wurden. Also ihre Stimme war nichts wert.</p>
<p>Und das hat bei mächtigen Menschen wie Wladimir Putin und Donald Trump vielleicht erstmal keine große Tragweite, aber Friedrich beschreibt, wohin diese Technik führen kann; wie die Pathologisierung historisch schon krass missbraucht wurde:</p>	
	<p>Innerhalb der Kolonialgeschichte gilt es natürlich, dass die weißen Eroberer diejenigen waren, die die Vernunft haben, die es den Minderbemittelten. Ureinwohner sozusagen zu vermitteln galt. Und im Namen der Vernunft, der vermeintlichen Gesundheit wurden dann halt sehr starke Missetaten begangen und Verbrechen begangen und Grausamkeiten begangen. Und ja, ich glaube, dass sich das oder dieser, diese, diese Bewegung der Abwertung des Gegenübers über genau solche Prozesse, dass man sagt, der ist krank, der ist minderbemittelt, die ist nicht mündig, die ist nicht vernünftig die Person. Dass das immer. Abschlüsse oder Schlüssel waren oder Wege waren, um Leute zu unterdrücken und Macht- und Herrschaftssysteme aufrecht zu erhalten.</p>

<p>Und diese Systematik wurde ja nicht nur von machtgetriebenen Kolonialherren vorangetrieben - Ärzte und Psychologen haben das ja mitgetragen:</p>	
<p>*damit meint Friedrich übrigens die Menschen, die einen rechtlichen Vormund haben, der oder die KEIN Familienmitglied ist - es geht also nicht um ALLE Menschen mit Behinderung, das muss ich hier noch ergänzen</p>	<p>Ein wichtiger Punkt ist aber auch, dass Expertinnen-Urteile nicht wertfrei sind. Schauen wir uns Michel Foucaults Studien an, zum Beispiel in die "Geburt der Klinik" oder "Überwachen und Strafen". Dann zeichnet er ja nach, wie Wissensproduktion dazu beitragen, Leute als verrückt darzustellen. Durch Disziplinierungssysteme werden Leute ausgegrenzt und das hat auch eine disziplinierende Funktion für die Gesellschaft, aber auch um Leute, die nicht reinpassen auszuschließen. Und da waren Ärzte und Ärztinnen ja ein bestimmender Faktor, um genau diese Machtstrukturen zu reproduzieren. Und das sind sie auch heute noch, zum Beispiel. Also ein Beispiel, was mir, was mir direkt eingefallen ist es erst vor zwei Jahren, glaube ich, wurde eine Klage eingereicht, dass Menschen mit Behinderung wählen dürfen. Davor durften sie nicht wählen, weil sie nicht als mündig.... (sucht nach Worten)</p> <p>Anne: ...gesehen wurden.</p> <p>Friedrich: ... befunden oder gesehen wurden. Und das ist natürlich genauso ein Problem. Also die</p>

	<p>wurden betreut und deswegen galt ihre Stimme nicht. Sie wurden als krank dargestellt, sie wurden pathologisiert und deswegen wurde ihnen eins der grundlegendsten Rechte, nämlich eine politische Mitsprache, verwehrt. Und das zeugt zum Beispiel davon, dass das noch durchaus aktuelle Themen sind.</p>
<p>Und das finde ich so ein gutes Beispiel, weil es so krass verdeutlicht, wie auch unsere heutigen Vorstellungen von "normal" und "krank" natürlich gar nicht mal so progressiv sein müssen, wie wir denken. Wie wenig Rechte wir Menschen mit geistiger Behinderung teilweise heute noch einräumen bzw. wie wir mit ihnen umgehen - darüber werden wir in einigen Jahren vermutlich beschämt den Kopf schütteln.</p> <p>Deshalb wären wir vermutlich gut beraten, diesen Mechanismus der Pathologisierung selbst bei dominanten Personen wie vermeintlichen Narzisst*innen in Frage zu stellen. Es mag verlockend sein, weil es trifft ja die vermeintlich Bösen trifft - aber so einfach ist es halt nicht und die Dynamik, die dahinter steckt, die macht uns auch nicht schlauer. Komm, nach Foucault hauen wir mit Friedrich dafür noch mal Hannah Arendt raus:</p>	<p>Musik: Jamie Woon - Movement</p>

... ganz kurz, Adolf Eichmann war eine Leitfigur bei den Nazis und war Hauptorganisator des Holocaust ..

Ihr Buch über Eichmann in Jerusalem, wo sie den Eichmann Prozess in Jerusalem journalistisch begleitet hat und da die These des der Banalität des Bösen aufgestellt hat und gesagt hat: Dieser Mensch, der da vor mir ist, der ist eigentlich ein Hanswurst. Ja, das ist eine ganz einfache Person, und die ist nicht krank. Und die ist auch nicht die Ausgeburt des Bösen. Und das ist keine Ausnahme, sondern das ist ein ganz normaler Mensch. Und gerade das ist eigentlich das Schlimme. Also Sie und diese. Diese Beschreibung dieser bösen Person Eichmann, die hat für unheimlich viel Aufsehen erregt und Aufschrei erregt, dass man das so beschrieben hat, dass man ihn nicht als dieses Monster dargestellt hat, als diese Ausnahme, als diesen Kranken, der so durch und durch böse ist. Und warum hat es das ausgelöst? Ich glaube, dass es genau daran liegt, dass man halt diese Logik durchbrochen hat, dass man die Logik durchbrochen hat, zu sagen, der gehört eigentlich nicht zu uns, das ist nicht normal. Denn das, was Hannah Arendt da sagt, ist ja irgendwie Nähe. Das ist einer wie du und ich. Und du und ich sind genau zu so etwas auch fähig. Und dadurch ist diese Abgrenzung, wovon ich am Anfang auch gesprochen habe, dieser Schutz durch die Pathologisierung hat sie dadurch abgebaut. Und das fand ich irgendwie immer sehr ein prägendes Beispiel dafür, welche Funktion

	Pathologisierung von Herrschern oder von bösen Leuten annehmen kann.
<p>... und dass jemand, der für die Ermordung von sechs Millionen Menschen verantwortlich ist, NICHT krank sein soll - das IST schwer zu ertragen. Das reißt uns die Zivilisation unter den Füßen weg.</p> <p>Aber vielleicht hilft es uns auch: Künftige Gräueltaten besser zu antizipieren. Aus unterschiedlichen Perspektiven darüber nachzudenken, welche Motive hinter Handlungen noch stecken können.</p> <p>Und hossa, irgendwie ist das hier gerade sehr groß geworden vom anfänglichen</p>	Musik: Jamie Woon - Movement
	“boah mein Freund ist so toxisch, ich glaub, der ist Narzisst!”
<p>... aber es kann ja vielleicht auch hilfreich sein, bestimmte Handlungsweisen in Extreme zu denken, in historische Bezüge zu setzen und dann zu merken: Huppala, vielleicht gar nicht erst damit anfangen, vorschnell psychische Störungen zu attestieren?</p> <p>Pablo Hagemeyer hat folgenden Vorschlag:</p>	

Ich kann nicht in Opposition gehen zu dem Problem, sondern ich muss Teil des Problems sein, um dann aus dem Problem heraus die Lösung zu entwickeln. Anders kommen wir nicht hin. Ich muss mich also jetzt nicht zum Komplizen machen des Problems, sondern ich bin empathisch damit. Ich schleiche mich an, gehe in die Perspektive dieses Problems und komme daraus dann mit der Lösung und nehme die Energie auf, die das Problem hat. Weil sonst stelle ich mich gegen die Energie und erzeuge nur Widerstand und dann kann ich die Narzissten oder diese Art zu sein nicht abholen, sondern mache mir sie zum Feind und das wäre blöd. Ich will mich nicht zum Feind machen, sondern zum, wenn man so will, Partner, aber ohne mich, ohne zum Komplizen zu werden.

Anne: Also geht es der eigentlich darum, Empathie zu wecken für Narzissmus?

Pablo: Also Empathie ist Empathie, ist die Währung der Zukunft, sage ich gerne. Das heißt, wir müssen lernen, nicht sympathisch zu werden mit den Problemen, die wir haben in unserer Gesellschaft, sondern empathisch und dadurch die Kluft, diesen Spalt, dieses Bewerten aufzugeben. Und nichts anderes sagt uns auch die Achtsamkeit, Philosophie oder die emotionale Philosophie. Das Ubuntu fällt mir jetzt dazu ein. Also die im Kollektiv funktionierende afrikanische Kultur

	<p>beispielsweise, die das macht offensichtlich. Ich kann dir jetzt nicht ... aber da kommt das so ein bisschen her, dass wir also emotional empathisch miteinander umgehen, anstatt in Konkurrenz zueinander zu treten, und aufgeben, das zu bewerten, in dem wir leben. Das bewertet. Den Bewertungsmodus, in dem wir existieren, aufzugeben, hinzugehen zu einem emotionalen, empathischen Miteinander, um den anderen in seiner Position zu verstehen, nicht gutzuheißen, aber wenn wir es verstehen, dann können wir es auch ändern.</p>
<p>Und das klingt zwar auch wieder n bisschen groß, aber irgendwie auch sehr versöhnlich und ich hab nach dieser doch sehr streitanfälligen Folge irgendwie sehr viel Bock auf ein Happy End. Was sagt'n unser Pärchen dazu?</p>	
	<p>Sie Also mich hat's sehr gut abgeholt. Aber da bin ich hier wohl die Einzige. Er Wieso? Ich fand's ziemlich geil, dafür, dass Ihr das noch nicht so lange macht. Ich hätt übrigens ein noch geileres Thema für Euch, ich könnte da auch selber ... (ausblenden)</p>
<p>Das war STUDIO KOMPLEX, vielen Dank fürs Zuhören, ihr schlauste und schönste Hörer*innenschaft, denn dabei bleibe ich auch nach allem Für und Wider! Danke Jonas noch</p>	

mal für deinen Themenvorschlag, wenn ihr auch einen habt oder auch einfach Feedback, mail an studiokomplex@hr.de oder schreibt uns ne DM bei Instagram oder Twitter.

Diese Folge mit Fleiß und Liebe zusammengezimmert haben Sohiel Partoshoar, Nils Lagoda, Rainer Dachzelt, David Ahlf und Rik Oppermann. Für das Folgenbild Dank an Carolin Glomp und Felix Leichum und für den Sound: Danke Reiner Heils! Mein Name ist Anne-Katrin Eutin und wir machen das Ganze hier im Auftrag des Hessischen Rundfunks. Tschüsselchen!

Und zum Schluss noch ein Podcast-Tipp für alle, die Cui bono gehört und geliebt haben - so wie ich tatsächlich- oder einfach Bock auf sehr sehr gute Investigativ-Recherchen haben: Khesrau Behroz zeigt uns, was da eigentlich tatsächlich abgeht bei Anonymous. Also dem Hacker-Kollektiv. Über sechs Folgen geht der Podcast LEGION: HACKING ANONYMOUS auf Spurensuche - zu einem Kollektiv, das einfach mal Vladimir Putin den Cyberkrieg erklärt hat. LEGION – HACKING ANONYMOUS könnt ihr überall hören, wo es Podcasts gibt.