

Begleitarbeit

Spiegel der Gesellschaft – Narzissmus in Wort und Fotografie

Verfasserin: Fiona Hanselmann

Betreuer: Robert Richter

Experte: Markus Weber

2023/2024

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Meine Motivation	1
1.2	Erste Gedanken zum Thema Narzissmus	1
1.3	Grundidee	1
1.4	Zentrale Fragestellungen	1
2	Faktenwissen.....	2
2.1	Definition von Narzissmus.....	2
2.1.1	Narzissmus ist ein Spektrum.....	2
2.1.2	Weiblicher und männlicher Narzissmus	3
2.2	Der Mythos des Narziss.....	3
2.3	Entwicklung von narzisstischen Zügen	4
2.4	Ich-Ideal.....	4
2.5	Zwischen Minderwertigkeit und Grandiosität	5
2.6	Anerkennung mittels Selbstdarstellung	5
2.6.1	Wann wird es krankhaft?.....	5
2.7	Narzissmus in der heutigen Gesellschaft	6
2.7.1	Soziale Medien.....	6
2.7.2	Kapitalismus.....	6
2.7.2.1	Notwendigkeit zum Erfolg.....	7
2.7.2.2	Vorurteile gegenüber dem Begriff des Narzissmus.....	7
2.7.3	Konkurrenz.....	7
3	Überblick zum Arbeitsprozess.....	8
4	Gestaltung des Buches.....	9
4.1	Inhalt des Buches	9
4.1.1	Das Individuum	9
4.1.2	Der Wendepunkt	9
4.1.3	Die Gesellschaft	9
4.2	Textsorte	10
4.2.1	Narzisstische Personen vs. Narzissten	10
4.3	Gestalterische Ideen	10
4.3.1	Grosse Buchstaben	10
4.3.2	Motiv des Spiegels	10
4.3.3	Die Schrift	11
4.4	Druck des Buches	11

5	Zusammenspiel von Fotografie und Text	11
5.1	Einblick in den Prozess	11
5.2	Das Zusammenspiel	11
6	Fotografische Umsetzungen	12
6.1	Verdeckte Gefühle	13
6.2	Der Blick zum grandiosen Selbst	13
6.3	Maskendarstellung.....	13
6.4	Hohler Mensch.....	13
6.5	Ohne Gesellschaft	13
6.6	Demolierter Spiegel	13
6.7	Erzwungenes Wachstum	14
6.8	Nährboden	14
6.9	Die Spur	14
7	Reflektion	14
7.1	Meilen- und Stolpersteine.....	14
7.1.1	Allgemeine Herausforderungen.....	14
7.1.2	Meilensteine	14
7.2	Reflektion zum Journal.....	15
7.3	Reflektion zu den Fotografien.....	15
7.4	Reflektion zum Inhalt	15
7.4.1	Die vielen Fragen	15
7.4.2	Keine Verwendung des «Ichs».....	15
7.4.3	Textsortendiskussion	16
7.5	Reflektion zur Gestaltung.....	16
7.6	Reflektion zu den Verknüpfungen.....	16
8	Danksagung	17
9	Fazit	17
10	Literaturverzeichnis	17
11	Anhang	18
11.1	Interview mit Jara Francalancia	18
11.1.1	Zitate aus dem Interview.....	23
12	Eigenständigkeitserklärung	23

1 Einleitung

1.1 Meine Motivation

Die heutige Gesellschaft interessiert mich sehr. Wie wird unsere Gesellschaft angetrieben und was macht sie aus? Narzissmus, dieses Thema ist mir ins Auge gefallen. Nach weiterer Recherche wurde mir klar, wie aktuell das Thema ist und auf wie viele Lebensbereiche es sich anwenden lässt.

1.2 Erste Gedanken zum Thema Narzissmus

Selbstoptimierung. Ein Ich-Ideal zu haben, nach dem man strebt. Diese Idee im Kopf wie man sein will, wie man werden will. Man erstellt ein Ideal. So will man von den anderen gesehen werden. Selbstdarstellung kommt ins Spiel. Ein Bild nach aussen vermitteln. Dieses kann und wird nicht und nie der Realität entsprechen. Anerkennung und Bestätigung zu wollen und auch zu brauchen, können Gründe für die Selbstdarstellung sein. Diese ist in den sozialen Medien alltäglich.

Narzissmus ist eine Persönlichkeitsstörung. Ich frage mich jedoch, wo in der heutigen Gesellschaft vermehrt narzisstische Züge auftreten.

Ausserdem scheint es auffällig zu sein, dass erfolgreiche Menschen narzisstisch wirken oder vielleicht auch sind. Ist Narzissmus notwendig, um Erfolg zu haben? Es stellt sich mir die Frage, ob unsere heutige Gesellschaft immer mehr Menschen mit narzisstischen Zügen schafft, weil diese durch unser System belohnt werden.

1.3 Grundidee

Ich will unsere heutige Gesellschaft durchleuchten und den narzisstischen Zügen auf die Spur kommen. Aus meinen Recherchen sollen sich neue Fragestellungen ergeben, welche ich durch eigenständige Erarbeitung in meinen Worten beantworte. Nach den Recherchen erstelle ich mit meinem neu erlangten Wissen ein Kunstbuch. Dieses soll auf provokante Art und Weise Fragen in den Raum stellen, damit der Leser sich diese anschliessend auch selbst stellt. Das Buch soll narzisstische Züge in der heutigen Gesellschaft beleuchten, jene die wir vielleicht gar nicht als solche betrachten. Ich will nicht diagnostizieren. Ich will lediglich einen Diskussionsraum eröffnen. Meine Überlegungen sollen mit Fotografien unterstützt werden. In den Fotografien versuche ich, unterschiedliche Aspekte von Narzissmus darzustellen.

1.4 Zentrale Fragestellungen

- Wie zeigt sich Narzissmus in der heutigen Gesellschaft?
- Sind gewisse narzisstische Züge notwendig, um den klassischen Erfolg zu haben?
- Schafft unsere heutige Gesellschaft immer mehr Menschen mit narzisstischen Zügen?
- Züchtet der Kapitalismus Narzissten?
- Welchen Einfluss haben die sozialen Medien auf narzisstisches Verhalten von Menschen?
- Wieso will man sich nach aussen anders präsentieren, als man sich innerlich fühlt?

- Anerkennung zu wollen ist doch etwas Normales? Wann wird es krankhaft?
- Wieso ist es narzisstisch, sich zu optimieren?

2 Faktenwissen

2.1 Definition von Narzissmus

Wenn man den Begriff Narzissmus im Internet recherchiert, so ist eine der ersten Definitionen, die erscheint, «übertriebenes Selbstwertgefühl». Als ich das Buch «Weiblicher Narzissmus» von Bärbel Wardetzki begann zu lesen, da war einer der ersten Sätze, dass Narzissmus eine Beeinträchtigung der Selbstliebe sei.¹

In diesem Moment geriet ich ins Stocken. Doch nach einiger Zeit und weiterem Einlesen in das Thema hat sich dieser Widerspruch für mich geklärt. Nach aussen scheint Narzissmus wie eine übersteigerte Selbstliebe. Narzissten seien diese selbstverliebten Menschen, die sich ständig in den Mittelpunkt stellen und viel zu viel von sich selbst halten. Doch dieses Verhalten entsteht aus einer Beeinträchtigung des Selbstwertes. Narzisstische Menschen fühlen sich klein und wertlos. Sie denken, sie seien nur ein würdiger Teil unserer Gesellschaft, wenn sie besonders gut, schön und leistungsfähig sind. Aus diesem Grund zeigen sie sich grandios.²

Woher dieser Narzissmus kommt, wieso man ihn auslebt und wie er blüht, wird in den nächsten Kapiteln besprochen.

2.1.1 Narzissmus ist ein Spektrum

Wie so Vieles in unserer Welt, ist auch Narzissmus ein Spektrum.³ Manche Menschen haben nur einige narzisstische Züge und ich wage zu behaupten, dass Viele von uns narzisstische Züge haben und dass dies auch nicht etwas Schlechtes sein muss. Aber natürlich kann es krankhaft sein. Wir müssen im Kopf bewahren, dass Narzissmus eine Persönlichkeitsstörung ist. Bis diese als solche diagnostiziert wird, müssen fünf der neun folgenden Verhaltensweisen auftreten:

Grössengefühl; Phantasien über unbegrenzten Erfolg, Macht, Schönheit oder ideale Liebe; Gefühl der Einmaligkeit; Bedürfnis nach übermässiger Bewunderung; unbegründete Anspruchshaltung; Ausnützung von zwischenmenschlichen Beziehungen; Mangel an Empathie; Neidgefühle oder Überzeugung, beneidet zu werden; arrogantes, hochmütiges Verhalten⁴

¹ (Wardetzki, 2022, S. 18)

² (Wardetzki, 2022, S. 29)

³ (Dawson, 2023, S. 31)

⁴ (Francalancia, 2023, S. 18, vgl. Anhang)

Hier wird deutlich, dass die Diagnose einer Persönlichkeitsstörung etwas Allumfassendes und Zeitüberdauerndes ist.⁵ Die Worte, dass jemand ein Narzisst sei, gehen leicht über die Lippen. Doch wir müssen uns bewusst sein, dass Narzissmus eine psychische Krankheit ist, die mit einem grossen Leidensdruck verbunden ist. Wir müssen diesen Begriff ernst nehmen.

2.1.2 Weiblicher und männlicher Narzissmus

Das erste Bild, welches einfällt, wenn man an einen Narzissten denkt, ist oftmals jenes von einem eingebildeten Mann, der nur mit sich beschäftigt ist und für den alles andere irrelevant ist. Dieser Mann ist selbstbewusst, selbstverliebt, arrogant und wirkt aggressiv. Diese Männer nutzen die Aufmerksamkeit anderer aus, um im Mittelpunkt zu stehen und sich selbst glänzen zu sehen.⁶ Diesen Narzissmus wird auch lauter Narzissmus genannt.

Der weibliche Narzissmus ist ein leiser.⁷ Der primäre Unterschied ist, dass während laute narzisstische Personen um die Aufmerksamkeit kämpfen, die leisen narzisstischen Personen sich oftmals der Umgebung anpassen, um die Anerkennung und Aufmerksamkeit zu bekommen. Der männliche Narzisst ist distanziert und der weibliche klammert sich an und sucht in Beziehungen nach Sicherheit. Weiblich narzisstische Personen wollen nicht allein sein.⁸

Ein Mann kann weiblich narzisstisch sein und eine Frau kann männlich narzisstisch sein. Schlussendlich kommen beide Formen des Narzissmus aus dem gleichen Ursprung. Einem instabilen Selbstwertgefühl.⁹ Zudem lebt eine narzisstische Person immer mit dem narzisstischen Konflikt: Der Unvereinbarkeit von Minderwertigkeitsgefühlen und Grandiosität.¹⁰

2.2 Der Mythos des Narziss

Ovid schreibt in den Metamorphosen den Mythos von Echo und Narziss. Narziss ist ein von vielen Frauen begehrter Jüngling, der sich als Strafe für das Ablehnen von den Frauen, unter anderem von Echo, in sein eigenes Spiegelbild verliebt. Für Narziss schien es so, als würde sein Spiegelbild mit ihm sprechen, denn Echo, die als Bestrafung für ihre unangenehme Art, immer das letzte Wort haben zu müssen, ihre Stimme verlor und nur noch nachsprechen konnte, was andere sagten, beobachtete Narziss beim sich Verlieben und «sprach» mit ihm. Narziss ist verliebt in sich selbst, ohne sich selbst zu erkennen. Als er verstand, dass er selbst es ist, in der er sich verliebte, war sein Untergang sicher. Narziss probierte sein Spiegelbild zu berühren, doch dieses «lief davon», sobald er die Wasseroberfläche berührte. Narziss ertrank in seiner Verzweiflung im Wasser und starb.¹¹

⁵ (Francalancia, 2023, S. 19, vgl. Anhang)

⁶ (Wardetzki, 2022, S. 57)

⁷ (Francalancia, 2023, S. 18, vgl. Anhang)

⁸ (Wardetzki, 2022, S. 58)

⁹ (Wardetzki, 2022, S. 59)

¹⁰ (Wardetzki, 2022, S. 62)

¹¹ (ARD, 2022)

Wir alle erleben diese erste Begegnung mit dem eigenen Spiegelbild. Zuerst ist das Kleinkind verwirrt und versteht noch nicht, dass diese Reflektion im Spiegel das eigene Selbst ist. Doch wenn das Kind anfängt zu verstehen, so wird seine Neugierde geweckt. Aber das Kind ist auch verzweifelt, denn es ist nicht in der Lage, das «Ich» zu berühren. Anschliessend beginnt die Identifizierung mit dem Spiegelbild. Dieser gesunde Narzissmus von Kleinkindern ist eine natürliche Selbstliebe.¹²

2.3 Entwicklung von narzisstischen Zügen

Nach Sigmund Freud erlebt jedes Kind den Zustand des primären Narzissmus. In unserer ersten Lebensphase haben wir keinen Widerstand. Wir haben ein Allmachtgefühl. Das Kind lebt in einem Paradies. Mit dem Entzug der mütterlichen Brust und weiteren Widerständen und Gegebenheiten, denen sich das Kind fügen muss, wächst es aus dem primären Narzissmus in den sekundären, mit dem Ziel das verlorene Paradies wieder herzustellen. Das Kind konstruiert ein Ich-Ideal. So wird die Kontrolle wieder zurückgewonnen. Das Ich-Ideal setzt sich aus Forderungen der Gesellschaft zusammen, die für die eigenen gehalten werden.¹³

Ausserdem wird in den ersten Lebensjahren die Entwicklung des Kindes stark durch die Eltern geprägt. Kinder müssen in ihrer frühen Kindheit von ihren Eltern eine angemessene Reaktion auf Emotionen bekommen. Wenn das Kind beispielsweise weint, so müssen die Eltern dieses Gefühl spiegeln und entsprechend reagieren, damit das Kind lernt, wie es mit den Gefühlen richtig umgehen kann. Wenn das Kleinkind von seinen Eltern nicht die angemessene Spiegelung der Emotionen erhält, so wird es in seinem weiteren Leben Probleme haben, mit Gefühlen umzugehen. Diese Menschen werden Gefühle verdrängen. Sie sind unfähig, traurig zu sein und leben diese Trauer in Wut aus. Trauer zu zeigen, würde bedeuten, dass sie schwach sind.¹⁴

2.4 Ich-Ideal

In unserer Gesellschaft herrscht ein allgegenwertiges Gefühl des «Nicht-genügend-Seins» und «immer-besser-werden-Müssens». Ein Ideal zu haben, ein Ziel zu haben, sich optimieren zu wollen, das ist schon der Anfang der Niederlage. Das Ich-Ideal ist das Produkt des primären Narzissmus in der Kindheit. Narzisstische Personen haben gelernt, dass sie nie genügend sind. Sie haben gelernt, die Besten sein zu müssen, um einen Wert zu haben. Deshalb entwickeln sie einen narzisstischen Optimierungsdrang.

Es besteht eine Spaltung zwischen der Realität und dem Ich-Ideal. Das Ideal ist ein Mythos. Es ist unerreichbar. Doch in unserer Gesellschaft wird das Ideal als erreichbar dargestellt.¹⁵

¹² (ARD, 2022)

¹³ (Charim, Wie narzisstisch ist unsere Gesellschaft?, 2023)

¹⁴ (Francalancia, 2023, S. 18, vgl. Anhang)

¹⁵ (Charim, Wie narzisstisch ist unsere Gesellschaft?, 2023)

2.5 Zwischen Minderwertigkeit und Grandiosität

Narzisstische Menschen fühlen sich klein, wie ein Würmchen. Sie haben einen instabilen Selbstwert. Diesen stabilisieren sie durch Bestätigung von aussen. Einen anerkannten Beruf haben, einen schönen Partner oder ein intelligentes Kind lassen eine narzisstische Person grandios fühlen. Zusätzlich tritt das grossartig Fühlen auch ein, wenn man für eine erbrachte Leistung Anerkennung erhält.¹⁶

Allerdings verschwinden die Gefühle der Grandiosität sehr schnell wieder, sobald die narzisstische Kränkung eintritt. Jene kann eine Kritik, eine Trennung oder eine Peinlichkeit sein. Die narzisstische Person fühlt sich minderwertig, nicht würdig Teil dieser Gesellschaft zu sein. Jedoch zeigt sie sich nach aussen nicht verletzt. Sie zeigt Wut.¹⁷

2.6 Anerkennung mittels Selbstdarstellung

Sich besser fühlen, wenn andere schlechter sind. In einen Raum treten und zu wissen, dass man die schönste, beste oder kompetenteste Person ist, ist ein befriedigendes Gefühl. Einerseits befriedigen leise Narzissten ihren Wunsch nach Anerkennung durch das «Besser-Sein» als die anderen. Andererseits passen sie ihr Erscheinungsbild und ihr Verhalten so der Umgebung an, dass es keine Kohärenz mehr gibt zwischen dem «Ich», wie man sich fühlt und dem «Ich», wie man sich gibt. Ein leiser Narzisst passt sich seiner Umgebung an, fügt sich ein, macht sich beliebt und verändert sich, um Anerkennung zu erhalten und um den Anforderungen der Umwelt gerecht zu werden. Das wahre Selbst geht verloren. Die Individualität geht verloren. Die narzisstische Person handelt «x», doch fühlt sich «y». Die Folge des Anpassungsprozesses ist die Selbstentfremdung. Man weiss nicht mehr, wer man war, bevor die Umwelt sagte, wie man zu sein hat. Diese Fähigkeit sich anzupassen, erlernten wir in der frühen Kindheit.¹⁸

2.6.1 Wann wird es krankhaft?

Anerkennung zu brauchen, scheint sehr normal. Doch wie viel Bestätigung zu benötigen, ist noch gesund? Sobald die Anerkennung zu erhalten, das Ziel des Lebens wird, ist es nicht mehr gesund. Es ist krankhaft, von der Bestätigung und Meinung anderer abhängig zu sein, um glücklich und zufrieden mit sich zu sein. Leise narzisstische Menschen haben in ihren Augen nur einen Wert, wenn andere diesen Wert in ihnen sehen. Die Anerkennung von anderen zu benötigen, um zufrieden mit dem eigenen Leben zu sein, ist destruktiv.

Narzisstische Personen sind unfähig zu lieben, weil sie damit beschäftigt sind, andere in ein schlechtes Licht zu stellen. Sie wollen sehen, wie die Konkurrenz schlechter ist, um besser zu sein. Dies ist für sie auch eine Form der Anerkennung. Durch diesen narzisstischen Zug werden

¹⁶ (Francalancia, 2023, S. 19, vgl. Anhang)

¹⁷ (Wardetzki, 2022, S. 30)

¹⁸ (Francalancia, 2023, S. 21, vgl. Anhang)

Personen missgünstig. Sie haben keine Freude mehr für andere. Anerkennung so unbedingt zu wollen, dass man missgünstig denkt und handelt, ist ein krankhaft narzisstischer Zug.¹⁹

2.7 Narzissmus in der heutigen Gesellschaft

Unsere Gesellschaft bietet viele Nährböden, um narzisstische Züge auszuleben und zu erweitern.

2.7.1 Soziale Medien

In den sozialen Medien scheint es das perfekte Leben, den perfekten Körper und den perfekten Charakter zu geben. Zahlreiche Influencer übermitteln den Mythos, dass man durch Selbstoptimierung zu einer Version seiner Selbst wird, mit der man endlich zufrieden ist. Sie versprechen, dass man sein «Ich-Ideal» erreichen kann.

Das eigene Bild kann geschaffen werden. Man zeigt sich so, wie man will, dass andere einem sehen. Man kreiert eine neue Identität, welche nicht viel mit der Realität zu tun haben muss. Jedoch entspricht die Person, die erschaffen wird, mehr den Erwartungen der Mitmenschen und der Gesellschaft als dem eigenen Selbst. Die Möglichkeiten zur Selbstinszenierung sind endlos. Dadurch kann das menschliche Bedürfnis nach Spiegelung befriedigt werden.²⁰ Soziale Medien sind die perfekte Plattform, um die narzisstischen Züge wie Selbstinszenierung auszuleben.²¹

Zugunsten der Scheinwelt in den Medien, verändert man sich. Man zieht andere Kleider an. Man isst weniger, um dünner zu sein. Man bearbeitet das eigene Bild, um dem Schönheitsideal zu entsprechen. Diese Anpassungen des wahren Ichs, führt zu einer Selbstentfremdung. Man weiss nicht mehr, wer man ist. Man weiss nicht mehr, wer man sein wollte, bevor man sich der Gesellschaft angepasst hat.²²

2.7.2 Kapitalismus

Eine kapitalistische Gesellschaft strebt nach Gewinn. Ziele erreichen, Geld verdienen, besser sein als die anderen, das scheint als Erfolg gewertet zu werden. Es geht immer um Leistung und um die Optimierung jener Leistung. Genügend gut gibt es nicht.

Dieses Gefühl überträgt sich auf die Menschen. Auch wir sind noch nicht gut genug. Wieder entsteht ein utopisches Ich-Ideal, welches nicht zu erreichen ist. Man kann sagen, dass unsere kapitalistische Gesellschaft Narzissten züchtet.

Doch unsere Gesellschaft ist vielleicht nicht vollumfänglich kapitalistisch. Der Kapitalismus wird durch Gegenprinzipien wie Solidarität, Gemeinsamkeit und Kultur gehemmt. Wir sind nicht alles kapitalistische Menschen. Viele handeln geleitet von Gedanken des Zusammenhaltes. Das bedeutet, dass unsere Gesellschaft nicht so kapitalistisch ist, wie man auf den ersten Blick denkt. Aus

¹⁹ (Francalancia, 2023, S. 20, vgl. Anhang)

²⁰ (Wardetzki, 2022, S. 44-48)

²¹ (Francalancia, 2023, S. 22, vgl. Anhang)

²² (Wardetzki, 2022, S. 49)

dem kann man schliessen, dass Narzissten kapitalistische Menschen sind. Narzisstische Menschen haben kapitalistische Züge. Nämlich Optimierungsdrang, Kontrollzwang und entfliehen der Konkurrenz.²³

2.7.2.1 Notwendigkeit zum Erfolg

Ich spreche vom klassischen Erfolg. Einen anerkannten Job haben, genügend Geld verdienen und die eigene Familie gründen.

Unsere Gesellschaft, welche viele kapitalistische Züge aufweist, bevorzugt Menschen mit narzisstischen Zügen. Die Fähigkeit sich zu optimieren ist notwendig. Ausserdem ist es hilfreich sich der Umgebung anzupassen, um den einflussreichen Menschen in der Branche zu gefallen. Wenn sich narzisstische Personen grandios fühlen, so haben sie in diesem Moment auch die Fähigkeit, vor einer grossen Menge an Menschen selbstbewusst zu sprechen. Oder zumindest selbstbewusst zu scheinen, was oftmals wichtig ist.²⁴

Doch ob man glücklich sein kann, wenn man sich ständig anpassen und verbessern muss aber immer noch nicht genügend gut ist, ist fraglich. Narzisstische Menschen wechseln zwischen Gefühlen von Grandiosität und Minderwertigkeit. Fantastische Gefühle können von einem auf den anderen Moment in Gefühle von Wertlosigkeit umschwenken, sobald jemand Kritik äussert. Diese Abhängigkeit von der Meinung anderer ist anstrengend und energieraubend.

2.7.2.2 Vorurteile gegenüber dem Begriff des Narzissmus

Die allermeisten denken, dass narzisstisch sein, etwas Negatives ist. Der Begriff ist mit vielen Vorurteilen behaftet. Jedoch muss Narzissmus differenziert angeschaut werden. Es gibt auch narzisstische Verhaltensweisen, welche Vorteile mit sich bringen. Sich zu optimieren ist keineswegs etwas Schlechtes. Wenn man im Leben weiterkommen will, so muss man seine Lebensweise anpassen. Besser werden im Fotografieren oder durch Optimierung des Essverhaltens gesünder werden, ist sehr befriedigend.

2.7.3 Konkurrenz

Neu in unserer Gesellschaft ist, dass wir ständig beobachtet und bewertet werden. Mittels der sozialen Medien werden Beliebtheit und Schönheit in Zahlen gemessen. Es herrscht ständige Konkurrenz, überall. Man muss sich ständig beweisen. Durch Zahlen wie Schulnoten, Likes, Ranglisten und Bestsellerlisten wird man vergleichbar. Somit gibt es besser und schlechter. Diese Bewertungen sind ein Motor in unserer leistungsorientierten, kapitalistischen Gesellschaft. Neid und sich minderwertig fühlen wirken wie ein Antrieb, um sich zu verbessern und zu optimieren.²⁵

²³ (Charim, Die Qualen des Narzissmus, 2023, S. 50-55)

²⁴ (Francalancia, 2023, S. 22, vgl. Anhang)

²⁵ (Charim, Wie narzisstisch ist unsere Gesellschaft?, 2023)

Einzigartigkeit ist das höchste Ziel narzisstischer Menschen. Um der Konkurrenz zu entfliehen, muss man besser sein als alle anderen. Dann ist man einzigartig und nicht mehr vergleichbar. Erst wenn man diese Einzigartigkeit erreicht hat, hat man seinen Eigenwert unabhängig von anderen. Der Weg durch die Konkurrenz bringt Personen jenseits von Vergleichbarkeit und Kampf um Anerkennung. Doch dieses Konzept ist ein utopisches Versprechen, weil wir alle austauschbar sind. Es scheint, als leben wir in einer Gesellschaft der Singularität. Produkte und Menschen werden an den Markt gebracht und durch Optimierung gehen sie ihren eigenen Weg. Jenseits der Konkurrenz hat man Individualität. Das ist ein Mythos. Der Mythos der Einzigartigkeit getrieben durch eine narzisstisch geprägte Gesellschaft.²⁶

3 Überblick zum Arbeitsprozess

Im Folgenden werde ich meine groben Arbeitsschritte chronologisch aufführen, damit mein Prozess verstanden wird:

1. Themenfindung
2. Konzepterstellung
3. Suche nach geeigneten Büchern
4. Einlesen in die Bücher
5. Inhaltsverzeichnis des Buches und der Begleitarbeit erstellen
6. Interviewpartner finden
7. Interviewfragen formulieren
8. Interview durchführen
9. Interview zusammenfassen (Diese Zusammenfassung ist im Anhang zu finden.)
10. Faktenteil in der Begleitarbeit zu schreiben beginnen
11. Text für das Buch schreiben
12. Text für das Buch überarbeiten
13. Fotografien konzipieren
14. Fotografien erstellen
15. Buch in InDesign gestalten
16. Buch überarbeiten
17. Buch bestellen
18. Begleitarbeit zu Ende schreiben

²⁶ (Charim, Wie narzisstisch ist unsere Gesellschaft?, 2023)

4 Gestaltung des Buches

4.1 Inhalt des Buches

Narzisstische Züge sind in vielen Bereichen des Lebens zu erkennen. Sei dies beim Arbeiten, in der Schule, in der Freizeit, in der Beziehung oder in der Familie. Da Narzissmus so ein grosses Themengebiet umfasst, musste ich mich einschränken. Ich habe mich dazu entschieden, mich in meinem Buch auf den leisen Narzissmus zu fokussieren. Doch auch in diesem gibt es zahlreiche Unterthemen. Für welche ich mich entschieden habe und wieso ich diese als spannend und relevant für die heutige Gesellschaft empfinde, erkläre ich in den folgenden Unterkapiteln.

4.1.1 Das Individuum

Welche narzisstischen Züge gibt es? Wie entwickeln sie sich? Wieso entwickeln sie sich? Im ersten Teil des Buches geht es um das Spannungsfeld zwischen Minderwertigkeit und Grandiosität, um das Bedürfnis nach Anerkennung, um die Unfähigkeit zu lieben und um die Abhängigkeit von der Meinung anderer. Mit diesen Themen spanne ich das Netz «leiser Narzissmus» Stück um Stück auf, damit sich der Leser einen Überblick über das Thema verschaffen kann. Möglicherweise erkennt sich der Leser selbst in einigen Textabschnitten. In diesem ersten Teil geht es um das Individuum, welches narzisstische Züge aufweist.

4.1.2 Der Wendepunkt

Die Seite mit der Fotografie «Ohne Gesellschaft» stellt einen Wendepunkt im Buch dar. Hier wechselt die Thematik vom Individuum auf die Funktion der Gesellschaft. Wie beeinflusst die Gesellschaft das Verhalten eines Individuums? Welche gesellschaftlichen Strukturen haben einen potenziellen Zusammenhang mit der Entwicklung von narzisstischen Zügen? Um diese Fragen geht es im zweiten Teil meines Buches.

4.1.3 Die Gesellschaft

Im zweiten Teil behandle ich die Funktion der sozialen Medien, das Erlernen des Anpassens und die Stellung der Frau in der Gesellschaft. Zudem geht es um die zentralen Themen wie Notwendigkeit von narzisstischen Zügen zum Erfolg, Einfluss von der kapitalistischen Gesellschaft auf narzisstische Züge und die Frage, ob es heute mehr narzisstische Personen gibt als früher. Zum Abschluss fordere ich den Leser auf, sich selbst in das Netz des Narzissmus zu setzen und zu sehen, wo auch er vielleicht narzisstische Züge aufweist. Sind diese nützlich oder hinderlich? Das soll der Leser selbst entscheiden, denn nach dieser Reise durch Narzissmus, soll klar sein, dass narzisstisch sein, nicht immer negativ sein muss, aber es definitiv sein kann.

Für mich persönlich war dieser Schritt, die Thematik vom Individuum auf die Gesellschaft zu lenken, zentral. Es eröffnet spannende Themenfelder, über die viel diskutiert werden kann. Es reizt

mich, dass es unterschiedliche Ansichten gibt, und dass es kontrovers ist, zu sagen, dass unsere Gesellschaft durch narzisstische Züge geprägt, angetrieben und geleitet ist.

4.2 Textsorte

Der Leser soll sich Fragen stellen, soll mit mir über meine Aussagen grübeln und soll auf die Reise durch die Grautöne mitgenommen werden. Ich will nicht Menschen verurteilen und nicht mit dem Finger auf sie zeigen. Dennoch will ich subjektive und provokative Aussagen tätigen können. Ich will nicht ein Buch schreiben, welches ein Ratgeber, ein Selbsthilfe- oder ein Sachbuch ist. Ich will ein Buch schreiben, welches zum Denken und zur Diskussion mit dem Spiegelbild auffordert.

Aus diesen Gründen habe ich mich für die Form des Essays entschieden. In dieser kann ich Meinungen äussern und Fragen aufwerfen, ohne sie zu beantworten.

4.2.1 Narzisstische Personen vs. Narzissten

Ich habe mich absichtlich dazu entschieden in meiner Arbeit den Begriff «narzisstische Personen» und nicht «Narzissten» zu verwenden, weil es im Buch um narzisstische Züge der heutigen Gesellschaft und nicht um vollumfängliche Narzissten geht. Mit dem Begriff «Narzisst» muss vorsichtig umgegangen werden, weil es eine psychische Krankheit ist.

4.3 Gestalterische Ideen

4.3.1 Grosse Buchstaben

Das auffälligste gestalterische Mittel in meinem Buch sind die grossen, hellblauen Buchstaben. Während des Prozesses des Buchgestaltens hatte ich das Gefühl, dass etwas fehlt. So fing ich an, meine eigene Schrift zu designen. Zunächst habe ich Skizzen in meinem Journal erstellt. Anschliessend habe ich in Adobe Illustrator die Buchstaben geformt. Gemeinsam bilden sie das Wort «NARZISSMUS». Einerseits war das eine gestalterische Entscheidung. Andererseits veranschaulichen und erinnern die Buchstaben daran, dass es im Buch um narzisstische Züge geht, welche sich durch das gesamte Buch verteilen.

Mit diesen Buchstaben fing ich an, zu experimentieren. Auf dem Umschlag ist eine Anordnung des Wortes «NARZISSMUS» zu sehen. Diese Anordnung habe ich noch nach oben gespiegelt. Wenn man das Buch zum ersten Mal sieht, so weiss man noch nicht, was dort steht. Auf der letzten Seite des Buches steht «NARZISSMUS» leserlich. So will ich erreichen, dass man am Ende versteht, für was diese «Formen» im Buch und auf dem Umschlag stehen. Ich habe eine eigene Schrift erstellt, welche das Buch zusammenhält und das Motiv des Spiegels veranschaulicht.

4.3.2 Motiv des Spiegels

Der Spiegel ist das Leitmotiv in meiner Maturitätsarbeit. Er findet seinen Weg immer wieder auf die Seiten meines Buches. Schon auf dem Umschlag ist die Spiegung zu erkennen. Weiter geht es mit den hellblauen Buchstaben. Das «A», «M» und «U» sind von Natur aus symmetrisch. Zunächst

versteht man die Buchstaben als zufällige Formen. Die Buchstaben tragen noch eine Maske und symbolisieren lediglich die Spiegelung. Auf jener Seite mit den zwei «S» kommt das Motiv des Spiegels besonders gut zur Geltung, weil das zweite «S» spiegelverkehrt zum ersten ist. Auch die Fotografien weisen das Motiv des Spiegels auf.

4.3.3 Die Schrift

Die Schriftgrößen variieren, um den Fokus auf gewisse Textstellen zu legen. Manchmal fungieren die grösseren Texte als Titel. Manchmal sind es auch Gedanken, die ich für besonders wichtig halte. In Anführungszeichen sind jeweils Aussagen, die narzisstische Personen machen würden. Ausgenommen von der Aussage «Der ist ein Narzisst».

4.4 Druck des Buches

Das Buch habe ich bei *pdf-to-book.bookfactory.ch* drucken lassen. Dabei habe ich mich für ein Softcover, eine Fadenbindung und Papier mit einem Gewicht von 170g/m² entschieden.

Vor meiner Maturitätsarbeit hatte ich noch keine Erfahrung mit Buchdruck und was es alles zu beachten gibt. Am meisten gelernt habe ich beim Bearbeiten der schwarz-weißen Fotografien. Meine grösste Sorge war, dass sie im Buch einen Graustich haben. Es besteht immer ein Unterschied zwischen der Bildschirmansicht und der gedruckten Form. Der richtige Weg war, die Bilder zunächst in Graustufen zu bearbeiten, dass sie keinen Farbton mehr hatten. Anschliessend musste ich sie wieder in RGB umwandeln, damit das Schwarz beim Druck Schwarz und nicht gräulich ist.

5 Zusammenspiel von Fotografie und Text

5.1 Einblick in den Prozess

Am Anfang hatte ich einige fotografische Ideen, die ich auch umsetzte. Doch als ich den Text für das Buch fertiggestellt habe, so bemerkte ich schnell, dass ich nun die fotografischen Ideen so weiter konzipieren musste, dass sie mit der Seitenaufteilung des Buches übereinstimmten. Ich musste meine weiteren Ideen so auslegen, dass sich die Fotografien regelmässig im Buch verteilen.

5.2 Das Zusammenspiel

Die Zusammenhänge zwischen Fotografie und Text sind nicht immer evident. Jede Person bringt, wenn sie die Fotografien zum ersten Mal sieht, etwas anderes in Verbindung mit dem Text. Dies ist spannend und öffnet neuen Gesprächsstoff. Dass die Fotografien für mich einen direkten Zusammenhang mit dem Text haben, wird in den Erläuterungen zu meinen fotografischen Ideen deutlich.

6 Fotografische Umsetzungen



Abbildung 1: Verdeckte Gefühle



Abbildung 2: Der Blick zum grandiosen Selbst

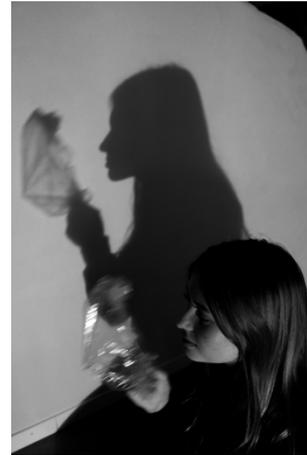


Abbildung 3: Maskendarstellung



Abbildung 4: Hohler Mensch



Abbildung 5: Ohne Gesellschaft



Abbildung 6: Demolierter Spiegel



Abbildung 7: Erzwungenes Wachstum



Abbildung 8: Nährboden



Abbildung 9: Die Spur

6.1 Verdeckte Gefühle

Die wahren Gefühle zu zeigen, ist in den Augen von narzisstischen Personen eine gefährliche Aktion. Unter der Folie sind Trauer, Angst und Verunsicherung. Doch in Momenten von Trauer zeigt die Person Wut. Die Folie wirkt als Schutzschild vor den Reaktionen von anderen. Durch die Folie kann sich die Person auswählen, welche Emotionen sie anderen zeigt und welche nicht. Die Person denkt, sie hat die Kontrolle über das, was die anderen von ihr denken werden.

6.2 Der Blick zum grandiosen Selbst

Mit diesem Bild wollte ich den Raum zwischen der Grandiosität und der Minderwertigkeit darstellen. Die sich minderwertig führende Person blickt zu ihrer selbstbewussten Form nach oben. Diese Version von ihr wird von allen gemocht. Sie wird geliebt. Doch mit dieser Version kann sich die untenstehende Person nicht wirklich identifizieren, weil sie kaum Ähnlichkeiten zu ihr hat. Dennoch will sie sein wie das lächelnde Mädchen, denn sie glaubt, dass sie nur dann Liebe bekommt. Wenn sie sich selbst wäre, so hätte niemand sie gerne.

6.3 Maskendarstellung

Die Person zieht eine Maske an – oder doch aus? Die Maske ist in Bewegung, als würde gerade zwischen den unterschiedlichen Masken gewechselt werden.

6.4 Hohler Mensch

Nur die Silhouette der Person ist zu sehen. Innen ist die Person schwarz und leer. Wie ein leeres Fass. Die Person ist ein hohler Mensch. Sie stabilisiert sich durch Äusserlichkeiten und fühlt keinen Selbstwert.

6.5 Ohne Gesellschaft

Aus dem Licht der Strassenlaterne laufend, symbolisiert diese Person die Idee einer Welt ohne Gesellschaft. Sie läuft aus dem Sichtfeld aller anderen an einen Ort ohne Menschen. Dort wird sie nicht beobachtet, nicht bewertet. Wie wird sie sich fühlen? Wird sie selbstbewusster werden, weil niemand ihr Kritik gibt? Oder wird sie innerlich zerbrechen, weil es niemanden mehr gibt, der ihr sagt, wie schön sie ist?

Dies ist ein weiteres Bild mit einer Langzeitbelichtung. Auch hier symbolisiert die Bewegung das Entfliehen aus dem Scheinwerferlicht und der ständigen Beobachtung.

6.6 Demolierter Spiegel

Einerseits wird in dieser Fotografie wieder das Motiv des Spiegels aufgegriffen. Andererseits wird das demolierte Selbstbild einer narzisstischen Person dargestellt. Die Person ist nicht zufrieden mit ihrem Spiegelbild. Sie hat die Erwartungen der Gesellschaft in ihren Gedanken und wird diesen nicht gerecht. Aus diesem Konflikt mit dem Spiegelbild entwickelt sich der Drang zur Optimierung.

6.7 Erzwungenes Wachstum

Die Person ist gefangen in der kapitalistischen Gesellschaft. Die Linien stellen Jahresringe eines Baumes dar, der immer weiterwächst. Die Person hat das Gefühl mitwachsen zu müssen, um den Erwartungen der Gesellschaft gerecht zu werden. Ihre Augen sind voller Furcht. Der Umwelt gerecht zu werden ist unmöglich. Sie kann nichts gegen die Strukturen der Gesellschaft tun. Ihr Mund ist verdeckt. Sie kann nichts sagen, und wenn sie sprechen würde, so würde niemand es sehen.

6.8 Nährboden

Die Person steht zwischen jenen Dingen, die ihre Nahrung für das Wachsen narzisstischer Züge sind. Das Handy steht für die sozialen Medien. Auf ihm ist gerade eine Nachricht zu sehen, welche eintrifft. Dies zeigt die Vernetzung, die wir durch die sozialen Medien haben. Es ist Make-Up zu sehen, welches plakativ für die Optimierung und Verschönerung des Selbst steht. Das Buch steht für Wissen, welches man braucht, um den klassischen Erfolg zu haben. Der Stift und der kleine Block symbolisieren den Druck, aus jeder Situation etwas zu lernen, mitzuschreiben und sich anschliessend zu verbessern. Der Laptop kann durch Zahlen Ranglisten von allem möglichen erstellen. Er ist das Mittel zur Quantifizierung von Fähigkeiten.

6.9 Die Spur

Auf der Fotografie zum Abschluss des Buches ist nichts eindeutig zu erkennen. Das Bild wird mittels zwei Wegen durchkreuzt. Entscheide du, welchen du gehen willst. Du wirst Spuren hinterlassen, so wie auch Narzissmus seine Spuren hinterlässt.

7 Reflektion

7.1 Meilen- und Stolpersteine

7.1.1 Allgemeine Herausforderungen

Meine grösste Herausforderung während des gesamten Prozesses war es, das komplexe und nicht lineare Thema «Narzissmus» in eine Struktur und Reihenfolge zu bringen. Das erste Mal hatte ich dieses Problem bei der Auflistung meiner Fragen für das Interview mit Jara Francalancia. Weiter zog sich diese Schwierigkeit durch den Prozess des Anhang-, Buch- und Faktenteil-Verfassens.

Bevor ich den Faktenteil in der Begleitarbeit fertiggestellt habe, wurde die Zeit für das Buchgestalten immer weniger. Aufgrund dessen entschied ich mich dafür, zunächst mit dem Buchschreiben zu beginnen, bevor ich die Begleitarbeit fertigstellte.

7.1.2 Meilensteine

Mein erster Meilenstein war die beendete Zusammenfassung des Interviews. Als ich fertig war, hatte ich das Gefühl, einen Überblick und erste Struktur über das Thema zu haben. An dieser Struktur habe ich mich während des weiteren Arbeitens orientiert.

Mein zweiter Meilenstein war das Bestellen des Buches. Als ich nach fleissiger Überarbeitung zufrieden war und das Buch in den Druck geben konnte, fiel eine immense Last von mir. Ein weiterer schöner Moment war das Ankommen des Buches. Ich war sehr froh, dass der Druck so schnell ging, ich beim Upload keinen Fehler gemacht habe und somit die Formatierungen richtig waren.

7.2 Reflektion zum Journal

Die Notizen in meinem Journal scheinen von aussen sehr chaotisch auszusehen. Für mich funktioniert diese Darstellungsweise für Notizen während und nach dem Lesen jedoch sehr gut. Ich kann mit den Pfeilen im Nachhinein die Verknüpfungen und Denkprozesse viel besser nachvollziehen. Indem ich gewisse Dinge mit Leuchtstift angestrichen habe, erkenne ich, um welches Thema es auf der jeweiligen Seite geht. Im Journal habe ich zudem meine fotografischen Ideen und grossen, hellblauen Buchstaben für das Buch geplant.

Ein Missgeschick von mir war, dass ich am Anfang die Seitenzahlen aus den Büchern nicht abgeschrieben habe. Deshalb musste ich diese im Nachhinein noch eintragen.

7.3 Reflektion zu den Fotografien

Aus dem Fotografieren dieses Projekts habe ich gelernt, dass bei der Planung die Gedanken zu unterschiedlichen Lichtquellen sehr wichtig sind. Vor der Maturitätsarbeit habe ich hauptsächlich im Freien fotografiert. Die meisten Fotografien der Arbeit sind jedoch im Innenraum entstanden. Im Winter geht die Sonne bekanntlich früh unter, was ich bei der Planung der Termine nicht immer gut berechnet habe. So mussten zwei Baustrahler hinreichen. Das Licht hat nicht immer genügt, weshalb auch Langzeitbelichtungen entstanden sind. Dies finde ich nicht so schlecht, denn es bringt Abwechslung und Bewegung in mein Buch.

7.4 Reflektion zum Inhalt

7.4.1 Die vielen Fragen

Vermutlich ist beim Lesen aufgefallen, dass ich sehr viele Fragen stelle. Einige Fragen stelle ich, weil ich will, dass sich der Leser selbst die Frage auch stellt oder weil ich mit der Frage das Thema in eine gewisse Richtung lenken will. Manchmal stelle ich die Frage auch, weil ich keine direkte Antwort geben will, aus meiner Angst vor Kritik oder Gegenwind zu einer meiner Aussagen. Aber auch aus eigener Unsicherheit, weil die Antworten nicht immer eindeutig sind und ich selbst noch auf der Suche nach den Antworten zu meinen Fragen bin. Ich verstecke mich hinter meinen Fragen. Auch ich trage eine Maske.

7.4.2 Keine Verwendung des «Ichs»

Aus den gleichen Gründen, weshalb ich die vielen Fragen stelle, verwende ich auch absichtlich kein «Ich». Die Verwendung des «Ichs» würde mich angreifbar für meine Meinungen und Aussagen machen. Auch wenn mir bewusst ist, dass ich bei der Form des Essays auch meine und nicht nur eine subjektive Meinung vertreten dürfte, bin ich dem absichtlich aus dem Weg gegangen. Obwohl ich

auf das «Ich» verzichtet habe, gibt das Buch viel Auskunft über meine Sicht auf die Welt und über die Themen, mit denen ich mich beschäftige, über das, was mir an anderen Personen auffällt und welche Verhaltensweisen ich für fragwürdig halte. Diese Exposition meiner Ansichten war mir genügend riskant, ohne dass ich noch eine weitere Maske abziehen musste.

7.4.3 Textsortendiskussion

Obwohl ich sehr viele Fragen stelle, finde ich, dass ich genügend Informationen liefere, sodass sich der Leser selbst Gedanken zum Thema machen kann. Ausserdem finde ich, dass es nicht zu viele Erklärungen enthält, sodass es nicht wie ein Sachbuch wirkt. Diese Balance zu finden, war nicht einfach.

Die Textform «Essay» war für mich die passende Entscheidung. Sie gibt dem Buch seinen eigenen Charakter. Dieser Charakter ist frei, nicht gebunden und offen für Neues. Diese Freiheiten haben mir und werden hoffentlich auch den Lesern Freude machen.

7.5 Reflektion zur Gestaltung

Zunächst fing ich an, den Text des Buches direkt in InDesign zu schreiben, was sich als eine nicht effiziente Methode herausstellte. Deshalb habe ich nach rund acht Seiten gestalten in InDesign auf Word gewechselt, um dort den Text für das Buch fertigzustellen. Dies war viel effizienter und ich konnte mich vollständig auf das Textverfassen konzentrieren.

Vor meiner Maturitätsarbeit habe ich noch nie so intensiv mit Adobe InDesign gearbeitet. Durch das viele YouTube-Videos Anschauen konnte ich meine Fähigkeiten während des Prozesses stetig verbessern. Das Buch entwickelte sich fortlaufend weiter und nahm immer wieder neue Gestalten an. Es macht mir grosse Freude, dass ich im Prozess des Buchdesigns viel Neues gelernt habe.

7.6 Reflektion zu den Verknüpfungen

Eine passende Fotografie für einen bereits bestehenden Text zu konzipieren, war kein Kinderspiel. Doch im Dialog mit anderen habe ich gemerkt, dass jeder irgendeine Verbindung zwischen Text und Fotografie für sich finden wird. Dies hat mich beruhigt und dazu geführt, dass ich mir die Freiheiten liess, meine eigene Interpretation des Textes in Fotografien zu verwandeln.

8 Danksagung

Auf meinem Weg zum Fertigstellen dieser Arbeit haben mir viele Personen geholfen, ohne die ich die Arbeit nicht in dieser Form hätte verfassen können:

Herzlichen Dank geht an Judith Bolliger, dass Sie mir den Kontakt zu Jara Francalancia verschaffen haben. Vielen Dank an Jara Francalancia für ein informatives Interview. Vielen Dank auch an meine Primarschullehrerin, Karin Herzer, welche für mich das Buch gegengelesen hat. Grossen Dank an meine Mutter, Nicole Hangartner, für die ständige Unterstützung, die kreativen Inputs und das Gegenlesen des Buches und der Begleitarbeit. Einen grossen Dank geht an Jasmin Peischler, meine Freundin, die für mich sehr geduldig Modell gestanden hat. Zum Ende herzlichen Dank an Robert Richter, meinen Betreuer, für das Unterstützen, Begleiten und Verbessern meiner Arbeit.

9 Fazit

Meine Maturitätsarbeit hat mir die Augen geöffnet. Narzissmus muss nichts Schlechtes sein. Narzisstische Züge können einen positiven Einfluss auf das Leben haben. Doch ich beginne nun auch immer und überall narzisstische Verhaltensweisen zu ertappen. Ich erkenne gesellschaftliche Strukturen, die Gefahren mit sich bringen. Ich hinterfrage, ob es sinnvoll ist, sich Vorsätze fürs neue Jahr zu machen. Ich beginne, die Funktion meiner Mitmenschen in meinem Leben zu entschlüsseln. Es lässt mich, mich und die Welt besser verstehen und das bringt mir Freude. Ich sehe auch meine narzisstischen Züge. Ich sehe mein Spiegelbild. Auf dieser Reise mit dem Thema Narzissmus musste ich mich nicht nur mit Fakten auseinandersetzen, sondern auch mit mir selbst.

10 Quellenverzeichnis

ARD. (2022). *Mensch, bin ich toll: Der Mythos des Narziss (2/3)* [Fernsehsendung].

Charim, I. (2023). *Die Qualen des Narzissmus*. Wien: Paul Zsolnay.

Charim, I. (14. 01 2023). Wie narzisstisch ist unsere Gesellschaft? (Y. Bossart, Interviewer)

Dawson, S. (8. September 2023). Sind Narzissten die interessanteren Menschen? *Tages-Anzeiger*, S. 31.

Francalancia, J. (27. September 2023). Interview über Narzissmus. (F. Hanselmann, Interviewer)

Wardetzki, B. (2022). *Weiblicher Narzissmus*. München: Kössel.

11 Anhang

11.1 Interview mit Jara Francalancia

Folgende Informationen, habe ich aus meinem Interview mit Jara Francalancia mitgenommen und zusammenfassend und sinngemäss aufgeschrieben. Auch die Fragen sind sinngemäss formuliert. Alle folgenden aufgezählten Fakten und Gedanken sind von ihr. Direkte Zitate habe ich in Anführungszeichen gesetzt. Die restlichen Inhalte habe ich in eigenen Worten neu formuliert.

Was ist der Unterschied zwischen männlichem und weiblichem Narzissmus?

Nicht jeder Narzisst zeigt seinen Narzissmus laut nach aussen. Viele Narzissten sind auch leise narzisstisch. Diese leisen Narzissten, denken insgeheim sie seien besser als alle anderen, um ihr Selbstwertgefühl aufzubessern, und geben das aber nicht, wie die lauten Narzissten, zu bemerken. Man könnte auch sagen, dass der männliche Narzissmus ein lauter und der weibliche Narzissmus ein leiser Narzissmus ist. Ein Mann kann weiblich narzisstisch sein und eine Frau kann männlich narzisstisch sein.

Fühlen sich Narzissten immer so grossartig, wie sie sich zeigen?

Innerlich haben narzisstische Menschen das Gefühl ein Würmchen zu sein. Sie sehen sich selbst nicht als grandios, aber wollen es nach aussen so präsentieren. «Viele Patienten sagen, wenn die anderen Menschen wüssten, wie sie wirklich sind, so hätte sie niemand mehr gerne.» Sie haben nicht das Urvertrauen, dass sie so wie sie sind gut sind, und dass sie nicht jedem gefallen müssen.

Geht es narzisstischen Personen gut?

Ihnen geht es in Wahrheit nicht gut. Sie widmen sich ihren Gefühlen nicht. Sie sind traurig und bedürftig, aber nehmen sich diesen Gefühlen nicht an. Sie wehren diese Gefühle ab. «Das würde dann bedeuten, dass man schwach ist, dass man verletzlich ist, dass man nicht perfekt ist.»

Narzisstischen halten die Trauer nicht aus. Sie haben nie gelernt, wie man mit ihr umgehen soll. Sie sind traurig, aber reagieren mit Wut.

Woran ist eine narzisstische Persönlichkeitsstörung zu erkennen?

Den Narzissmus als Krankheit muss von narzisstischen Zügen, die jede Person mit sich bringt, abgetrennt werden.

Definition der Narzisstischen Persönlichkeitsstörung:

Eine Persönlichkeitsstörung mit mindestens fünf der folgenden neun Merkmale:

Grössengefühl; Phantasien über unbegrenzten Erfolg, Macht, Schönheit oder ideale Liebe; Gefühl der Einmaligkeit; Bedürfnis nach übermässiger Bewunderung;

unbegründete Anspruchshaltung; Ausnützung von zwischenmenschlichen Beziehungen; Mangel an Empathie; Neidgefühle oder Überzeugung, beneidet zu werden; arrogantes, hochmütiges Verhalten

«Wenn man eine Diagnose einer Persönlichkeitsstörung gibt, so ist dies etwas allumfassendes, zeitüberdauerndes. Nicht: Ah, der ist manchmal eingebildet. Es ist ein Teil einer Person, der sich in verschiedenen Lebensbereichen zeigt. Man kann davon ausgehen, dass Persönlichkeitsstörungen sich immer zwischenmenschlich zeigen.» Eine Persönlichkeitsstörung wird nur diagnostiziert, wenn die betroffene Person unter dem Narzissmus leidet.

Was bedeutet es, dass sich narzisstische Personen durch Äusserlichkeiten stabilisieren?

Sich durch Äusserlichkeiten zu stabilisieren bedeutet, seinen eigenen Wert durch andere Personen, durch Aufmerksamkeit und Anerkennung aufzubessern. Menschen, die das tun, haben ein instabiles Selbstwertgefühl.

Wieso will man diese Aufmerksamkeit?

Entwicklungsbiologisch sagt man, dass jedes Kind durch eine Phase geht, in der es versucht, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. «Wenn diese Aufmerksamkeit nicht gegeben wird, indem Moment, wenn sie gebraucht wird, und somit ein Bedürfnis nicht befriedigt wird, so kann es sein, dass das Kind lernt, nur wenn es grandios ist und das Beste erzielt, so bekommt es Aufmerksamkeit und nur so hat man es gerne.» Auch das Umgekehrte kann zu narzisstischen Zügen führen: Wenn man das Kind mit Komplimenten überschüttet.

Wie leiden narzisstische Personen unter diesem Verlangen nach Bestätigung?

Wenn man narzisstischen Menschen Äusserlichkeiten, durch welche sie sich stabilisieren, wie beispielsweise Beruf, Kinder oder Partner, wegnimmt, so fangen sie an zu verstehen, wie verhungert sie innerlich sind. Sie zerbrechen. Ihre Schale geht verloren und sie sind nichts mehr. So haben viele narzisstische Menschen in solchen Situationen auch Selbstmordgedanken. Ein Beispiel:

«Ich hatte schon Patienten, die waren beispielsweise kurz vor der Pension, und ihnen wurde gekündigt. So verloren sie die ganze Grundlage, über die sie sich stabilisiert haben. Denn Herr Müller hat sich sein ganzes Leben lang über seinen Beruf stabilisiert. Dort war er Abteilungsleiter und alle respektierten ihn. Er war der Boss. Zuhause hat auch er die Hosen an und niemand hinterfragt ihn. He's the man. Und als er den Job verlor, so wusste er nicht mehr, wer er nun ist, wenn er nicht arbeitet. Wer ist er nun, wenn er nicht grandios ist. Und dann wird es sehr gefährlich. Die Substanz, die keine war, ist weg.»

Hier geht es auch stark um Identität, die man verliert. Ein Mensch, der sich mit seinem Beruf so sehr identifiziert, dass der Beruf den höchsten Stellenwert im Leben hat, dass der Beruf zur

Identität wird. Wenn man einem solchen Menschen diesen Beruf wegnimmt, so geht seine Identität verloren. Der Mensch fühlt sich leer, hohl.

Ist Anerkennung zu wollen etwas Schlechtes?

Wir alle haben Anerkennung gerne. Wir alle wollen und brauchen sie. «Wir sind soziale Wesen und sind darauf angewiesen, im Zusammenleben positive Reaktionen zurückzubekommen.

Wie viel Anerkennung zu brauchen, ist noch gesund? Wann wird es krankhaft?

Krankhaft wird es dann, wenn man andere schlecht fühlen lässt, um sich selbst besser zu fühlen. «Damit ich mich besser fühle, müssen die anderen um mich herum scheisse sein.» Ein narzisstischer Mensch kann beispielsweise sehr schlau sein und das den anderen unter die Nase reiben, indem er sie schlecht fühlen lässt. Es kippt in einen Narzissmus, wenn man nicht mehr fähig ist andere zu lieben, weil man so damit beschäftigt ist, sie schlecht dastehen zu lassen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist, ob die betroffene Person unter den psychischen Problemen leidet und somit ein Leidensdruck besteht. Zu sagen, wo genau, dass es von einem gesunden in einen ungesunden Narzissmus kippt, ist schwierig.

Man darf Bestätigung und Anerkennung wollen, aber gefährlich wird es dann, wenn man seinen Selbstwert abhängig macht von der Bestätigung, die man von anderen bekommt. Aber in einem gewissen Mass ist es normal, dass wir gemocht und gesehen werden wollen.

Soll es uns egal sein, was andere von uns denken?

Das andere Extrem, dass es vollständig egal wird, was andere denken, ist auch nicht gesund. Es ist nicht vollumfänglich egal, was andere denken. Wir leben in einer Gesellschaft, wir sind Teil einer Struktur und sind angewiesen darauf, dass die Rückmeldung stimmt. Man kann machen was man will und die Konsequenzen ignorieren.

Wieso vergleicht man sich mit anderen?

Den Drang sich mit anderen zu vergleichen, ist altersabhängig. Jugendliche sind anfälliger darauf. Sie vergleichen sich, um sich zu positionieren, um zu wissen, wo sie stehen. Sie haben immer das Gefühl, nicht genügend zu sein. Sich zu positionieren hilft, um zu wissen, dass man besser ist, um den Selbstwert wieder zu stabilisieren. Das Vergleichen kommt auch aus einer Angst heraus, schlechter zu sein als die anderen. Persönliche Unsicherheiten, die können im Lauf des Lebens mehr oder weniger werden. Somit kann das Vergleichen auch noch im fortgeschritteneren Alter auftreten.

Was bedeutet es, sich selbst zu sein?

«Man kann es sich so vorstellen: Es hat einerseits mit Authentizität zu tun und andererseits mit Kohärenz. Das heisst, dass das Innenleben und Aussenleben übereinstimmen. Man kann davon ausgehen, dass die meisten narzisstischen Menschen nicht denken, sie sind die Geilsten, sondern eigentlich denken sie, sie sind arme, kleine Würstchen.» Man hat das wahre Selbst dann erreicht,

wenn man sich so verhält, wie man sich fühlt. Das Verhalten kann und muss sich natürlich der Situation und der Umgebung anpassen, aber es sollte sich immer kohärent anfühlen.

«Ein Narzisst hat das Gefühl, er muss Person X darstellen, deshalb handelt er, wie er handelt. Weil die Person, die er oder sie eigentlich ist, nicht genügend ist.»

Narzisst zu sein, ist sehr anstrengend. Narzissten sind sich ständig am Anpassen. Sie wissen gar nicht wer sie wirklich sind.

Darf man Ziele haben? Darf man sich verändern, verbessern und anpassen, um zu erreichen, was man will?

Man darf Ziele haben und sich optimieren wollen. «Aber egal was man plant, es kommt nicht wie man denkt. Man kann sich Ziele setzen, aber die andere Seite dieser Medaille wäre Genügsamkeit.» Es ist unrealistisch zu denken, dass man einen Punkt im Leben erreicht, an dem man umfänglich zufrieden mit sich selbst ist.

Wieso inszenieren sich narzisstische Personen?

Wie man sich nach aussen präsentiert, ist nicht eine Wahl. Vielleicht war es einmal eine Wahl. Nach dem Motto: Heute probiere ich es mal anders. Man muss lernen, sich anders zu präsentieren. Doch irgendwann ist es keine Wahl mehr. Menschen, die sich nach aussen anders präsentieren, als sie sich innerlich fühlen, sind wie ein Fass. Dieses Fass ist mit Wasser gefüllt. Jedoch ist unten im Fass ein Loch. Der einzige Weg dieses Fass ständig zu füllen, ist durch Bestätigung von aussen. Nur Menschen, die dem Narzissten Aufmerksamkeit geben, sind nützlich für ihn. Nur sie füllen das leere Fass auf.

Woher kommt dieser Drang zur Selbstpräsentation?

Kinder müssen in ihrer frühen Kindheit von ihren Eltern eine angemessene Reaktion auf Emotionen bekommen. Wenn das Kind beispielsweise weint, so müssen die Eltern dieses Gefühl spiegeln und entsprechend reagieren, dass das Kind lernt, wie es mit den Gefühlen umgehen kann. Narzisstische Menschen haben gelernt, dass sie die Aufmerksamkeit und die Fürsorge nur bekommen, wenn sie grandios, perfekt sind oder sich als «Star» präsentieren. Nur dann geht man auf sie ein.

«Selbstwertregulation durch Grandiosität.»

Mit der eigenen Darstellung nach Aussen, probieren narzisstische Menschen die Reaktion der Umwelt, zu kontrollieren. «Sie probieren das Leben berechenbarer zu machen.»

Wie fühlt sich das an, als narzisstische Person Kritik zu erhalten?

Man spricht auch von narzisstischer Kränkung. Wenn ein narzisstischer Mensch bei einem Fehler erwischt wird, so trifft ihn das hart. Der narzisstische Mensch kann nicht mit Kritik umgehen. Er verspürt Angst, Trauer oder Leere, sobald das Fass anfängt zu bröckeln, weil es nicht mit neuem Wasser gefüllt wird oder schlimmer, sogar jemand gegen das Fass stösst, mit Beleidigungen, Kritik

oder negativen Bemerkungen. Wenn er sich in eine peinliche oder unangenehme Situation begeben hat, so kann das auch eine narzisstische Kränkung sein.

Hat die Gesellschaft einen Einfluss auf die Entwicklung von narzisstischen Zügen?

Stichwort bulimische Frauen: «Wenn die Gesellschaft nicht mehr existieren würde, denkts du es würde sie noch geben? Ich denke nicht, denn wenn man nicht gesehen wird, so muss man sich um solche Dinge keine Sorgen machen.» Das zeigt uns, dass psychische Erkrankungen auch durch unsere gesellschaftlichen Strukturen hervorgebracht werden.

Wo ist ein Zusammenhang zwischen Kapitalismus und Narzissmus zu sehen?

Kapitalismus bedeutet, wenn man etwas verkauft, so ist das etwas Gutes. Kapitalismus fördert somit ausbeuterische und damit narzisstische Charakterzüge.

Sind narzisstische Züge notwendig, um erfolgreich zu sein?

Gewisse narzisstische Züge sind notwendig, um den Mut aufzubringen, vor einer grossen Masse von Menschen zu sprechen, und eine Meinung zu vertreten. Jeder braucht ein bisschen von dieser Form des überspizten Selbstwertgefühles, eine gewisse Selbstüberzeugung, um gewisse Situationen zu meistern. Narzissmus ist nicht nur schlecht. Aber es gibt erfolgreiche und erfolglose Narzissten.

Gibt es heute mehr narzisstische Personen?

Früher gab es nicht weniger narzisstische Menschen. Es fällt uns mehr auf, dass es sie gibt, weil der Nährboden dafür gegeben ist. Soziale Medien bieten die Möglichkeit den Narzissmus auszuleben, was nicht heisst, dass es mehr Narzissten gibt.

In unserer Gesellschaft, in diesem Spiel, sind die Regeln so ausgelegt, dass narzisstische Züge einen Vorteil verschaffen können. «Narzissmus kann mehr blühen, wenn er die Strukturen hat, die es erlauben.» Daraus ist auch zu folgern, dass es nicht zwingend mehr Narzissten gibt, aber dass jene die es gibt, ihren Narzissmus besser ausleben können, weil es dazu heute mehr Plattformen gibt.

Ist der hohe Leistungsanspruch von Frauen darin verankert, dass sich Frauen in der Geschichte besonders viel Mühe geben mussten, um einen Job zu bekommen?

In der Geschichte und Entwicklung der Stellung der Frauen mussten sich Frauen viel Mühe geben, um beispielsweise eine hohe Arbeitsstelle zu bekommen, die zuvor ein Mann besetzte und für die sich auch Männer am Bewerben waren. Frauen mussten im Vergleich besonders gut und perfekt sein. Diese Geschichte der Frauen und diese unterschiedlichen Voraussetzungen, die den verschiedenen Geschlechtern gegeben sind, haben einen Einfluss darauf, was für ein Verhalten vom jeweiligen Geschlecht erwartet wird. «Gewisse Persönlichkeitszüge sind besser aufgehoben bei gewissen Geschlechtern.» Besser aufgehoben darf man hier nicht falsch verstehen. Gemeint ist, dass die Gesellschaft gewisse Persönlichkeiten bei Frauen oder Männern angemessener findet als beim

anderen Geschlecht. Es wird erwartet, dass sich eine Frau auf eine gewisse Weise verhält. Diese Erwartungen stammen von älteren Generationen und sind im Wandel.

Wieso entsteht eine Konkurrenz zwischen Frauen?

Frauen können in einen Konkurrenzkampf untereinander kommen. Wer ist schöner, besser, beliebter? Dass diese Konkurrenz entsteht, ist schade. Es gibt auch Kreise, in denen die Unterstützung höhergestellt wird. Aber der Druck unter Frauen, die Schönste zu sein, ist hoch.

11.1.1 Zitate aus dem Interview

«In unserem Aufwachsen benötigen wir Liebe und Zuneigung. Wir müssen Fehler machen dürfen.»

«Wenn ich nicht perfekt bin, so bin ich nichts.»

«Man ist weit weg vom Menschlich-Sein.»

«Mensch zu sein, bedeutet eine Gesamtheit von verschiedenen Eigenschaften zu sein, gut und schlecht.»

«Narzissen stabilisieren sich durch eine Maskendarstellung. Sie zeigen sich grandios, aber sind eigentlich ganz klein.»

12 Eigenständigkeitserklärung

Ich, Fiona Hanselmann, erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Maturitätsarbeit eigenständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe erstellt habe und dass alle Quellen, Hilfsmittel und Internetseiten wahrheitsgetreu verwendet wurden und belegt sind.

Ich bin damit einverstanden, dass eine Kopie meiner Maturitätsarbeit bei einer Anfrage nach außen abgegeben wird.



Fiona Hanselmann