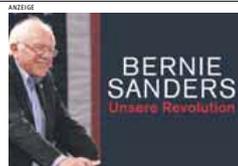


WISSEN



MEDIZIN

Die Ängste und der Arzt



VON WERNER BARTENS

Als Patient muss man sich ständig fühlen wie ein ungezogener Schüler, der alles falsch macht, seine Hausaufgaben vergessen hat und im Unterricht nichts kapiert. Zu viel gegessen und dann auch noch das Falsche, zu wenig Bewegung, zu oft Alkohol (und dann auch noch der falsche), kaum Zeit für Entspannung und was, Sie rauchen immer noch? Und Sie sitzen den ganzen Tag? So kann das ja nichts werden. Setzen, sechs. Da hilft es nichts, beim Arzt ruckzuck ein paar Pillen als Rundumsorglospaket verschrieben haben zu wollen, zum Check-up zu gehen und jedes halb gute Gesundheitsversprechen zu befolgen.

Es ist ein Dilemma: Menschen geben zwar nur ungern ihre Gewohnheiten auf, aber sie wollen durchaus etwas für ihre Gesundheit tun und sich gegen drohende Krankheiten wehren. Dieser Impuls ist vollkommen verständlich, auch wenn er manchmal zu irrationalen Auswüchsen führt. So hat eine Erhebung diese Woche ergeben, dass viele Frauen gerne jährlich zur Mammografie gehen würden, anstatt nur alle zwei Jahre. Man muss doch etwas für sich tun, besser einmal zu viel als zu wenig, lauten die populären Begründungen für ein derartiges Verhalten.

Eine der größten Gefahren im Gesundheitssystem ist Überdiagnose und Übertherapie

Der Nutzen der Mammografie ist insgesamt umstritten, jährliche Untersuchungen bringen eventuell nicht mehr Vorteile, sondern mehr Risiken mit sich – aber darauf geht es hier nicht. Es geht darum, das Bedürfnis der Menschen nach Sicherheit und Entlastung ernst zu nehmen. Viele Menschen gehen zum Arzt, weil sie hören wollen: Da ist nichts, alles in Ordnung. In einer solchen Situation nützt es wenig, über die neuesten Leitlinien behaupten zu wollen oder sich für eine Überdiagnose zu entscheiden. Die meisten Menschen wissen das. Auch für Ärzte ist es nicht einfach, sich mit den Ängsten und Sorgen der Kranken auseinanderzusetzen. Wie viel leichter fällt es hingegen, ein paar weitere Untersuchungen anzuordnen, Tabletten zu verschreiben oder zu Operation zu raten. Zum Wohle der Patienten ist das aber längst nicht immer.

Eine der größten Gefahren in modernen Gesundheitswesen besteht mittlerweile in Übertherapie und Überdiagnose. Patienten bekommen manchmal schlicht zu viel Medizin, werden dadurch kränker, nicht gesünder. Technik und Tabletten sind selten die richtige Antwort auf Note, Ängste und Unsicherheit. Ärzte und Patienten müssen dazu lernen, sich dabei nicht wie verzogene Schüler vornehmen. Die Nachhilfe tut beiden Seiten gut.

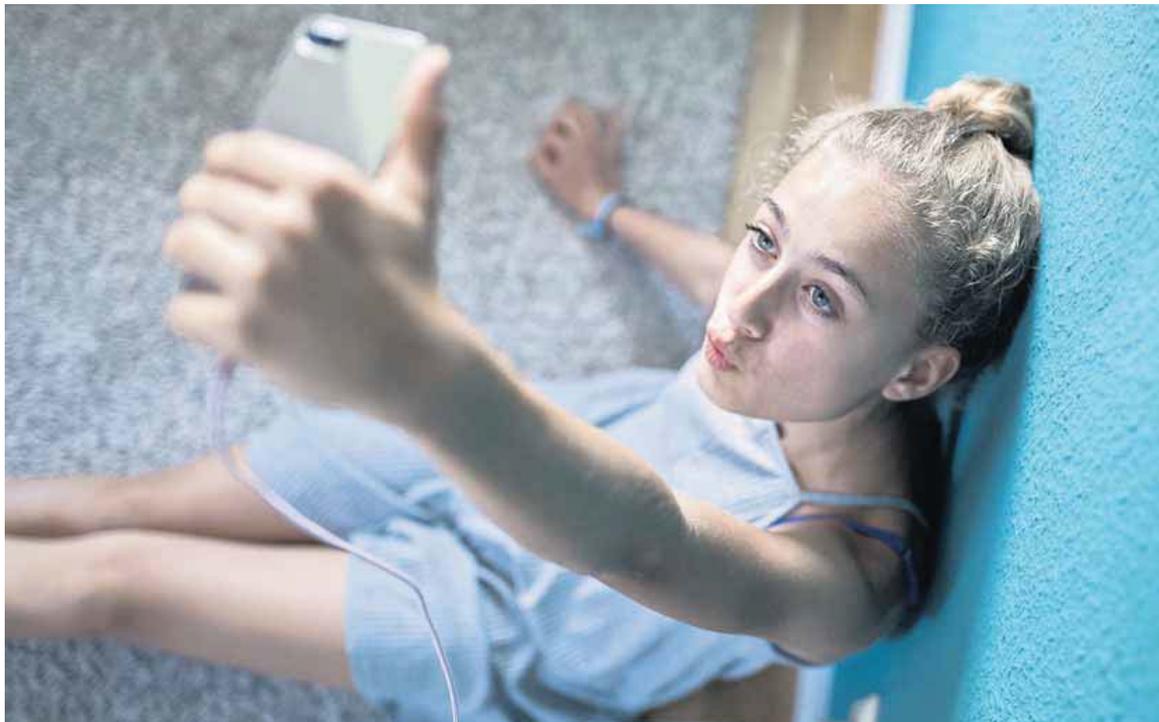


FOTO: IMAGO

VON SEBASTIAN HERRMANN

An der Flusspromenade in einer Stadt fotografieren sich zwei junge Frauen. Sie lehnen mit dem Rücken an der Brüstung über dem Wasser, halten sich ihr Smartphone vor das geschminkte Gesicht und sortieren ihre ohnehin perfekten Frisuren. Hier an den Haaren zupfen, dort eine Strähne in Position streichen und dann wieder und wieder und noch mal checken, ob der Lippenstift makellos aufgetragen ist. Sie üben ihre Pose ein, Schmollmund, Gesicht leicht schräg, Augen weit auf, Lächeln anknippen. Wie schnell die beiden etwa 20-Jährigen das Lächeln wieder ausschalten können, erlebt der Beobachter, als zwei Kinder zu nah an die Selfie-Session heranrücken und die Inszenierung gefährden. Eine halbherzige Erziehungsmaßnahme später räumen die kleinen Störenfriede die Arena, und die Frauen schalten ihr Lächeln wieder an. Foto hier, Foto da und ab damit zu Instagram, wo die anderen makellos gestylten jungen Frauen und Männer das Bild eines perfekten Selbst ausstellen.

#ichbinschön

Im Beobachter wacht der übellaunige Kulturpessimist auf. Überall selbstverliebte Menschen, denkt er und verdreht die Augen. Die Szene an der Flusspromenade passt aber auch zu gut zu einer Alltagsdiagnose, die derzeit mit größtem Eifer gestellt wird: Narzissmus. Aktuell gelten fast alles und jeder als Narzisst – Menschen, die sich selbst fotografieren, die Chefin, der Partner, Männer an und für sich, der anstrengende Kollege, der Angerber im Weißen Haus sowieso. Aber die schlimmsten aller selbstverliebten Egomane sind laut öffentlichem Urteil junge Menschen. Den sogenannten Millennials, den zwischen 1982 und 2002 Geborenen, drückte die US-Psychologin Jean Twenge mit einem Buch den Stempel „Generation Me“ auf. Die Daten wurden an drei US-Universitäten erhoben, wo Tausende Studenten in den 1990er-, 2000er- und 2010er-Jahren jeweils das Narcissism Personal Inventory ausfüllten, der ausgeklügelte Fragebogen ist die gängigste Messmethode dieser Persönlichkeitsdimension. „Das ist eine große Stichprobe, das spricht für die Qualität der Arbeit“, kommentiert der Psychologe und Narzissmusforscher Marius Leckelt von der Universität Münster die Analyse, „und wenn man die Studienlage betrachtet, dann passt das Ergebnis auch sehr gut in das Gesamtbild.“

#ichichich

Doch wie so oft ist Misstrauen angebracht, wenn sich alle einig in ihrem Urteil sind. Daten und Studien legen nämlich nahe, dass das Gerede von der Narzissmus-Epidemie vor allem heiße Luft ist. So hat die Psychologin Eunike Wetzel von der Universität Konstanz zusammen mit Kollegen 60.000 Persönlichkeitsstests aus 30 Jahren ausgewertet und kommt zu einem deutlichen Fazit: Die Häufigkeit von Narzissmus ist während des Untersuchungszeitraums nicht ansteigend, sondern im Gegenteil sogar leicht zurückgegangen, wie die Wissenschaftler im Fachmagazin *Psychological Science* schreiben. Die Daten wurden an drei US-Universitäten erhoben, wo Tausende Studenten in den 1990er-, 2000er- und 2010er-Jahren jeweils das Narcissism Personal Inventory ausfüllten, der ausgeklügelte Fragebogen ist die gängigste Messmethode dieser Persönlichkeitsdimension. „Das ist eine große Stichprobe, das spricht für die Qualität der Arbeit“, kommentiert der Psychologe und Narzissmusforscher Marius Leckelt von der Universität Münster die Analyse, „und wenn man die Studienlage betrachtet, dann passt das Ergebnis auch sehr gut in das Gesamtbild.“

„Im Alter werden wir alle generell etwas weniger narzisstisch, das ist ein normaler Entwicklungsverlauf.“ So gesehen verdient jede Generation die Bezeichnung „Generation Me“. Die aktuellen Inhaber tragen diesen Titel nun einfach deshalb, weil sie eben gerade drin sind – und weil die vermeintliche Mediensphäre und die technischen Möglichkeiten vermeintlich narzisstisches Verhalten so offensichtlich machen. Smartphone, Facebook, Instagram, Snapchat und so weiter – Egoibizen haben heute viel mehr Möglichkeiten, wahrgenommen, bewundert und gelacht zu werden. Eigenliebe findet heute öffentlich statt. Das alles verleitet dazu, jede Selfie-Szene und jeden peinlichen Promi-Gockel im Vorabendprogramm als Beleg für die Ausbreitung einer hochinfektösen Ich-Ichheit zu interpretieren.

Bestätigungsfehler nennen Psychologen die Art der Wahrnehmung, die nur das sieht, was zu sehen sie erwartet. Narzissmus ist heute nicht häufiger, sondern vor allem leichter sichtbar geworden. Und doch hat sich die Vorstellung durchgesetzt, dass die Verlockungen der Populär-

Ich bin so schön

Selfie-Sessions, Selbstdarstellung bei Instagram und immer auf dem Egotrip: Junge Menschen gelten heute als besonders narzisstische Generation. Doch das Urteil ist verfehlt – vielmehr entlarvt es die Älteren

nommen wurden, desto schwerer ließ sich damit eine Zunahme narzisstischer Tendenzen belegen“, fasst der Psychologe Marius Leckelt die Diskussion zusammen.

Das Geschrei über eine vermeintlich grassierende Narzissmus-Epidemie speist sich also nicht daraus, dass die Menschheit mit wachsender Faszination in den Spiegel blickt. Dahinter steckt eine andere Triebkraft: Es handelt sich um eine Form der seit Jahrtausenden beliebten Kritik an der angeblich so verlotterten nachfolgenden Generation. „Es ist eine generelle Tendenz älterer Menschen, sich über die Jugend zu beschweren“, sagt Wetzel. Und zu einem gewissen Grad haben die Älteren auch ein bisschen recht. Die Studien zeigen nämlich, dass in der Persönlichkeit junger Menschen eine größere Prise Narzissmus enthalten ist als in den älteren Generationen. Insofern stimmt es, Millennials sind eher selbstverliebt als ihre Eltern oder Großeltern. Doch das galt auch für alle Jugendgenerationen zuvor, das war schon immer so. „Im Alter werden wir alle generell etwas weniger narzisstisch, das ist ein normaler Entwicklungsverlauf“, sagt Wetzel. „Und wir vergessen vor allem, wie wir selbst als Jugendliche und junge Erwachsene getickt haben.“

So gesehen verdient jede Generation die Bezeichnung „Generation Me“. Die aktuellen Inhaber tragen diesen Titel nun einfach deshalb, weil sie eben gerade drin sind – und weil die vermeintliche Mediensphäre und die technischen Möglichkeiten vermeintlich narzisstisches Verhalten so offensichtlich machen. Smartphone, Facebook, Instagram, Snapchat und so weiter – Egoibizen haben heute viel mehr Möglichkeiten, wahrgenommen, bewundert und gelacht zu werden. Eigenliebe findet heute öffentlich statt. Das alles verleitet dazu, jede Selfie-Szene und jeden peinlichen Promi-Gockel im Vorabendprogramm als Beleg für die Ausbreitung einer hochinfektösen Ich-Ichheit zu interpretieren.

Bestätigungsfehler nennen Psychologen die Art der Wahrnehmung, die nur das sieht, was zu sehen sie erwartet. Narzissmus ist heute nicht häufiger, sondern vor allem leichter sichtbar geworden. Und doch hat sich die Vorstellung durchgesetzt, dass die Verlockungen der Populär-

kultur diese narzisstischen Tendenzen überhaupt erst wecken würden. Die ständige Selbstfotografiererei etwa wird demnach nicht als Ventil für Selbstverliebte betrachtet, sondern als Auslöser ihrer übersteigerten Egomane.

So argumentieren auch die Psychologin Jean Twenge und Keith Campbell, dass Millennials narzisstischer seien als vorangegangene Generationen, weil sie in einer Kultur der Egoinflation aufwuchsen. In der Schule gehe es weniger um Lernleistung als darum, das Selbstvertrauen der Kleinen zu pampern. Und zu Hause veranstalteten Eltern einen Riesenzirkus, in dessen

Es ist ein menschliches Grundbedürfnis, sich als etwas Besonderes zu fühlen und darauf ein positives Selbstbild zu bauen

sen Manege Kinder im Rampenlicht stünden und von Mama oder Papa ständig beklatscht, statt mit der Realität konfrontiert würden. Mit Thesen wie diesen nennt man offene Türen ein. Wie es wirklich aussieht, ob es eine Zunahme, eine Abnahme oder gar keine Veränderung narzisstischer Tendenzen in den westlichen Gesellschaften zu beobachten gilt, das rutscht hingegen aus dem Fokus. Daten und Studien bilden Aufmerksamkeit eben nicht so nachhaltig wie die Bilder selbstverliebter Menschen bei Instagram oder alarmistische Thesen, die den Untergang von Kultur, Sitte und Anstand verkünden.

#dasendeistnah

Schließlich drängt sich eine Frage auf: Wo von ist überhaupt die Rede, wenn der Begriff „Narzissmus“ fällt? Es klingt wie eine

Diagnose, als sei die Rede von einer „narzisstischen Persönlichkeitsstörung“, wie sie etwa im psychiatrischen Diagnosekatalog DSM-5 aufgeführt wird. Zwar schwingt im Alltagsgebrauch des Begriffes „Narzissmus“ stets das Pathologische mit, und generell wird der Begriff als negative Zuschreibung verwendet. Jemand sei narzisstisch bedeutet für die meisten in etwa, dass dieser jemand ein eitler Depp ist. Doch das wird dem Begriff nicht gerecht.

„Generell betrachten wir Narzissmus nicht als pathologisch, sondern als ganz normale Persönlichkeitseigenschaft, die zu einem gewissen Grad in jedem von uns steckt“, sagt Eunike Wetzel. Zudem wird der Begriff in der Alltagsdebatte und auch von manchen Forschern als Gesamtkonstrukt verstanden – als gäbe es eine scharfe Trennlinie zwischen narzisstisch und nicht narzisstisch. „Das ist problematisch“, sagt Wetzel, „weil Narzissmus aus verschiedenen Aspekten besteht.“ In ihrer aktuellen Studie zerlegen die Wissenschaftler um die Psychologin von der Uni Konstanz das große Schreckgespenst in drei Aspekte: Führungsverhalten, Eitelkeit und Anpassungsdenken.

So auseinanderdividiert, verliert der Begriff Narzissmus bereits ein wenig von seinem Schrecken. Überhaupt muss die Frage gestellt werden: Ist Narzissmus im alltäglichen Sinne ausschließlich verabscheuenswert? Keineswegs. Der US-Psychologe Craig Malkin argumentiert, dass es ein menschliches Grundbedürfnis sei, sich als etwas Besonderes zu fühlen und darauf ein positives Selbstbild aufzusetzen. Der Wunsch nach Anerkennung, nach Bestätigung und Wertschätzung motiviert die Menschen ja nicht nur dazu, sich selbst zu fotografieren und als gelle Typen zu inszenieren, sondern auch dazu, beruflichen Erfolg zu haben, Kunst, Musik, Literatur zu schaffen oder andere Dinge zu unternehmen, von denen selbst Mitmenschen profitieren.

Das ist es im Übrigen schon praktisch, dass junge Menschen etwas narzisstischer sind. Sie müssen schließlich erst noch was reifen. Die alte Generation kann sich hingegen langsam ein bisschen zurücklehnen, das Erreichte genießen und genüsslich damit beginnen, über die verdammte, selbstverliebte und eitle Jugend herzuziehen, die ja offensichtlich nichts auf die Kette kriegt. „Es ist nicht nur eine generelle Epidemie“, daraus sprechen Gewissheit und Verzweiflung: Die Psychologen sind sich ihrer Schlussfolgerung sicher und ahnen wohl, dass diese in öffentlichen Diskussionen untergehen wird. Wir werden weiterhin unerwünschten Verhalten als narzisstisch abtun, über die Jugend schimpfen und darüber lamentieren, dass eine übelle Ich-Ich-Epidemie unter den jungen Männern und Frauen grassiere.

#sinddiemenschen

UNTERM STRICH

LEBENSMITTELPREISE

13,95 €

kostet ein Kilogramm Bio-Cherrytomaten bester Qualität



2,54 €

kostet ein Kilogramm Billig-Hähnchenschinken

52 Grafik: Axel Moll; Quelle: Ökologischer Bundesverband Ökoba; Handel in Wiesbaden; Stand: November 2017; Produkte von geliebten Anbauern