

Thomas Arnold. Folge 44, Juli 2026**Transkript****Signet**

[0:04]Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.

Kathrin Fischer

[0:14]Und wie immer zuerst ein großes Dankeschön an all diejenigen, die meinen Podcast unterstützen. In diesem Monat geht der Dank an Katja, Malte, Emma und Christine. Danke an euch. Es fühlt sich immer ein bisschen komisch an, auf die Möglichkeit hinzuweisen, meine Arbeit finanziell wertzuschätzen. Aber tatsächlich hilft das, denn ich möchte den Podcast weiterhin barriere- und werbefrei halten. Also, danke an alle, die mir Geld senden. Ihr könnt das über Paypal, Vero oder eine Direktüberweisung tun. Und die Infos dazu findet ihr alle auf meiner Webseite.

Thomas Arnold

[0:49]Und da kann man immer nur sagen: Empört euch. Nicht jede Wut ist eine narzisstische Wut. Es gibt ja auch angemessene Reaktionen, die, sagen wir mal, emotional sind und können ja auch kollektiv sein. Also man muss dann eben gucken, welches Ventil findet das und ist das produktiv oder nicht. Aber also nicht jede Empörung ist selber gleich narzisstisch. Weil wenn sich nichts ändert, wird es schwierig. Und unser Buch ist jetzt nicht sozialrevolutionär, aber wir versuchen schon zu zeigen, dass die Gesellschaft, in der wir leben, so was wie narzisstische Strategien ja offenbar erleichtert und deshalb allen anderen das Leben aber irgendwie insgesamt schwerer macht.

Kathrin Fischer

[1:27]Wir leben in einer narzisstisch strukturierten Gesellschaft. Das sagt der Philosoph Thomas Arnold. Er hat gemeinsam mit dem Philosophen und Psychiater Thomas Fuchs mit dem Buch Das unersättliche Selbst eine Phänomenologie des Narzissmus geschrieben. Was das genau bedeutet und inwiefern kapitalistische Strukturen auf innerem Mangel basieren, das ist das Thema dieser Juli-Ausgabe. Mein heutiger Gast Thomas Arnold wurde 1987 in Freiburg geboren, studierte Philosophie und Altgriechisch, promovierte über Husserl und Platon und habilitierte sich mit einer Arbeit zur Transzendenz. Er lehrt als Assistant-Professor am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg und er geht gerne raus aus dem Elfenbeinturm. Mit dem Format Humanismus Heute bringt er Philosophie in Schulen und mit der jährlich stattfindenden Veranstaltung Street Philosophie in Heidelberg auch auf die Straße. Und er moderiert den philosophischen Podcast Arnold und Arnold. Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass Thomas Arnold bereit war, mit mir über Narzissmus, Kapitalismus und die Grenzen von Meditation zu sprechen. Und ich wünsche euch viel Spaß mit einem,

wie ich finde, ebenso breiten wie tiefen Gespräch. Hallo Thomas Arnold, schön, dass Sie da sind. Danke für Ihre Zeit.

Thomas Arnold

[2:44]Hallo Frau Fischer, vielen Dank für die Einladung. Bin gerne hier.

Kathrin Fischer

[2:49]Das freut mich, wir haben uns verabredet über Narzissmus zu sprechen und Narzissmus ist ein Thema mit einer ganz besonderen gesellschaftlichen Aura, zum einen ist es mythologisch, also durch den Mythos des Narziss, aber auch psychoanalytisch und gesellschaftskritisch ganz stark aufgeladen und zum anderen dient Narzissmus mittlerweile ja als universales Erklärungsmodell für viele aktuelle Phänomene und auch der autokratischen Herrscher, die wir erleben. Also ganz viele denken wahrscheinlich sofort an Donald Trump, wenn sie an Narzissmus denken und entsprechend gibt es schon wirklich sehr, sehr viele Bücher zu Narzissmus. Ich habe mir den Spaß gemacht und bei Amazon mal Narzissmus eingegeben und habe 3000 Treffer bekommen bei Büchern und jetzt haben Sie aber gemeinsam mit dem Psychiater und Philosophen Thomas Fuchs, der auch schon mal hier im Podcast zu Gast war, noch ein Buch geschrieben. Warum? Was fehlte Ihnen?

Thomas Arnold

[3:40]Naja, zunächst mal war das ja ein bisschen ein Unfall. Eigentlich wollten wir nur ein Paper schreiben, was sich dann ausgewachsen hat. Und die Idee zu dem Paper kam daher, dass ich ein Buch von ihm rezensiert habe über phänomenologische Psychopathologie, was ich auch sehr gut fand und sehr interessant, auch philosophisch relevant. und dann festgestellt habe, dass die, naja eben, wie sie schon beschrieben haben, eine Modediagnose oder Zeitphänomen oder wie auch immer man das nennen will, die auf jeden Fall das nicht unwichtige Thema des Narzissmus irgendwie fehlte. Und dann habe ich ihm gesagt, wie ist denn mit Narzissmus? Und dann hat er so etwas scherzhaft gesagt, naja, dann müssen wir das halt schreiben. Dann habe ich gesagt, ja gut, dann schreiben wir das halt. Und der Gedanke dahinter ist, dass die phänomenologische Psychopathologie eine Perspektive anbietet, die es sonst eben so nicht gibt und die offenbar irgendwie ganz furchtbar zu sein scheint, sowohl für die theoretische Beschreibung von Psychopathologien als auch irgendwie so für den Alltag, also sowohl für die Betroffenen als auch für die Behandelnden. Und ja, deshalb haben wir uns gedacht, es lohnt sich vielleicht dann doch aus dieser Perspektive nochmal einen Blick zu werfen. Wir hatten aber auch etwas Sorge, was wir im Buch ja auch schreiben, dass es dann doch etwas auserzählt ist, dieses Thema Narzissmus. Aber offenbar nicht. Also es scheint Menschen ja immer noch zu interessieren. Da können wir auch gerne drüber reden, warum das so ist. Denn man spricht ja schon seit den 80ern immer wieder von Gesellschaftsphänomenen, Narzissmus und so weiter. Und wie Sie auch beschrieben haben, die Psychoanalyse beschäftigt sich ja schon länger damit. Und irgendwie denkt man, es könnte doch jetzt auch mal vorbei sein. Aber ist es offenbar nicht. Und unsere Perspektive ist eine, bei der wir hoffen, dass wir nochmal irgendwie eine Schippe drauflegen.

Kathrin Fischer

[5:36]Also ich kann das bestätigen. Ich habe das Buch sehr gerne gelesen. Ich habe mich schon ein bisschen mit Narzissmus beschäftigt. Ich hatte ja hier auch schon den Coach und Autor Klaus Eidenschink zu Gast, der auch ein Buch über Menschen in narzisstischen Nöten geschrieben hat. Und trotzdem habe ich viele Perspektiven gefunden, beziehungsweise auch viele Zusammenfassungen und sehr präzise Darstellungen, die mir unheimlich gut gefallen haben. Und gut gefallen hat mir natürlich auch, Dass Sie nicht nur die Psychologie oder wie Sie jetzt eben sagten, die Psychopathologie des einzelnen Narzissten in den Blick nehmen, sondern unsere gesamte Gesellschafts- und Wirtschaftsordnung, die, wie Sie sagen, eben narzisstische Strukturen aufweist. Darüber sprechen wir. Ich habe mich nämlich entschieden, dass wir uns so ein bisschen an Ihrer Argumentation im Buch entlanghangeln. Und das bedeutet, da reden wir dann etwas am Ende drüber. Sie haben jetzt aber schon mehrfach phänomenologisch gesagt und Ihr Buch trägt ja auch den Untertitel, also es heißt das unersättliche Selbst und dann steht da Phänomenologie des Narzissmus und für alle, die keine Philosophinnen sind und nicht wissen, was Phänomenologie ist, können Sie es mal so beschreiben, dass wir das alle auch verstehen?

Thomas Arnold

[6:49]Ich kann es versuchen. Also der Ausdruck, muss man dazu sagen, taucht auch in anderen Feldern auf. Also es gibt auch in der Physik eine Phänomenologie. Der Ausdruck ist also etwas vieldeutig und auch innerhalb der Philosophie gibt es verschiedene Phänomenologien. Als Text berühmt ist die Phänomenologie des Geistes von Hegel. Das ist aber nicht das, worauf wir uns beziehen. Wir beziehen uns auf eine Richtung oder eine Tradition, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Edmund Husserl entwickelt wurde. und da sind da so illustre Gestalten und auch problematische Gestalten wie Heidegger, aber dann auch Sartre und Merleau-Ponty, also die französische Philosophie hat ganz viel von der Phänomenologie genommen und die gibt es auch heute noch in aller Herren Länder und die Grundidee liegt schon im Wort Phänomenologie, also die Lehre von den Phänomenen. Was ist ein Phänomen? Es kommt von griechisch φαίνεσθαι, das bedeutet erscheinen. Also es ist im Grunde ein Zugriff auf philosophische Probleme, zunächst philosophische Probleme, der davon ausgeht, dass sich uns alles irgendwie zeigt. Also alles, was wir thematisieren, alles, was uns begegnet, alles, wir selbst, andere Menschen, die Welt, Gegenstände, Zahlen, Ideen, alles erscheint uns ja irgendwie oder vielleicht auch nicht. Also es gibt auch sowas wie einen Entzug, dass etwas nicht erscheint, aber auch das, dieses Nicht-Erscheinen, ein Mangel, zeigt sich uns irgendwie. Und die Phänomenologie versucht, dieses Erscheinen irgendwie zu beschreiben, darauf irgendwie zuzugreifen. Ich kann mal ein Beispiel machen, ein banales Beispiel, was Husserl auch immer wieder wählt. Also nehmen wir an, wir sind jetzt in einem Hörmedium, wir hören einen Satz. dann zeigt sich darin irgendein Sinn. Wir sprechen ja über eine Sache und wir sind irgendwie dann bei der Sache.

[8:50]Und zugleich ist es aber so, dass wir Töne hören. Und durch diese Töne hindurch sind wir gerichtet auf das Thema, also zum Beispiel jetzt Narzissmus. Und das könnte man auch in

anderen Sprachen darlegen. Es zeigt sich jetzt aber auf Deutsch, weil wir auf Deutsch sprechen. Zugleich ist es aber so, dass dabei ja Zeit vergeht. Und wir würden zum Beispiel gar nicht verstehen, worüber wir sprechen, wenn wir nicht irgendwie behalten könnten, wie der Satz losgeht, den Satz verfolgen und auch ein Stück weit voraussehen, wie der Satz vielleicht endet. Also der Sinn von Sätzen zum Beispiel erscheint uns nur, weil wir Wesen sind, die Sprache verstehen, die eventuell die Gegenstände verstehen, die Begriffe verstehen, was nicht dasselbe ist wie Sprache, die auch eine bestimmte Zeitorganisation haben. Also wenn wir sozusagen nur ein Jetzt-Bewusstsein hätten, hätten wir nur „jetzt, Jetzt, jetzt, jetzt, jetzt“ und wären Vergangenheit und Zukunft sozusagen dunkel für uns, könnten wir Sprache gar nicht verstehen, weil wir Satzzusammenhänge gar nicht verstehen würden. Und das heißt also, man kann bei fast allem oder bei allem tatsächlich, was uns irgendwie beschäftigt, mal angucken, wie erscheint das, welche Voraussetzung hat dieses Erscheinen eigentlich, also welche Bedingungen der Möglichkeit, philosophisch gesprochen, und welche Strukturen. Und aus dieser Perspektive, das kann man natürlich mit Wahrnehmung machen, das kann man aber eben auch mit Argumentationen machen, das kann man mit Erinnerungen machen, das kann man mit Fantasien machen, eben mit allem, was uns so beschäftigt. Und von dort aus auf Dinge zuzugreifen, scheint irgendwie eine fruchtbare Angelegenheit zu sein. Und bei Narzissmus ist es eben so, dass wir dann überlegen können, wie erscheint eigentlich einem narzisstischen Menschen, Die Welt, wie erscheint dieser Mensch sich selbst, wie erscheinen die anderen, also wie tauchen die auf, welche Strukturen des Erscheinens sind da, welche Voraussetzungen sind da, dass die Welt so oder so erscheinen kann, dass andere Menschen so oder so erscheinen können und dass die Menschen sich so oder so selbst erscheinen können. Und das ist auch ein Grund dafür, dass wir in diesem Buch so viele Themen durchgehen, weil wir eben über Leiblichkeit sprechen.

Kathrin Fischer

[11:11]Habe ich gerade gedacht, das ist ja so komplex, wenn Sie sagen, wie erscheint Narzissmus in der Welt, da haben Sie ja die ganze Welt, in der der Narzissmus erscheint. Und das ist so breit von den Themen.

Thomas Arnold

[11:23]Wir können uns auch eben überlegen, wie erscheint die Welt selber? Kann man streiten, ob die Welt überhaupt erscheint oder ob nur einzelne Gegenstände erscheinen oder Situationen erscheinen? Aber beispielsweise, das kann man an anderen Psychopathologien auch schön zeigen. Also wir Menschen können so oder so gestimmt sein. Wir können zum Beispiel ganz normal gestimmt sein, ohne psychische Störung. Und ohne schlechte Laune, ohne gute Laune. Dann erscheint uns die Welt halt so irgendwie. Nur wir laufen rum und haben irgendwas vor und ich will einen Kaffee trinken gehen und dann zeigen sich mir ganz viele Läden und die sind für mich alle nicht interessant, weil mein Interesse eben auf Kaffee geht oder mein Interesse wird geweckt durch ein Buch im Laden und so weiter. Also wir werden irgendwie so durch die Welt geführt von unseren Interessen oder die Welt spricht uns an. Aber nehmen wir mal an, ich bin depressiv. Dann bin ich gedrückt, heruntergedrückt

und die Welt erscheint mir sinnlos. Ich erscheine mir als wertlos. Die anderen erscheinen mir als anstrengend. Oder nehmen wir an, ich habe eine Angststörung. Dann erscheint mir auf einmal alles nicht mehr egal. Es ist nicht mehr so, dass ich rumlaufe und denke, ach, hier Buch, aber eigentlich will ich ja Kaffee trinken. sondern auf einmal erscheint mir alles bedrohlich. Also ich bringe irgendwas mit zum Erscheinen der Welt und die Welt bringt irgendwas mit und die anderen bringen irgendwas mit. Und das ist eben nicht nur so, dass es nur eine Dimension betrifft, sondern es betrifft unsere Leiblichkeit. Ich fühle mich erleichtert oder erhoben oder gedrückt. Und es betrifft meine Zeitlichkeit. Freue ich mich zum Beispiel darauf, mit jemandem Mittagessen zu gehen? Habe ich Angst davor? Kann ich mir gar nicht vorstellen, aus dem Bett zu kommen? Kann ich mir gar nicht vorstellen, die nächste Minute irgendwie durchzustehen, weil ich zum Beispiel Herzschmerz habe oder so? Also Leiblichkeit, Zeitlichkeit, kann ich das verbegrifflichen? Also welches Weltbild habe ich eigentlich?

[13:20]Wie viele Begriffe habe ich, mit denen ich die Welt verstehen kann? Also eine kognitive Dimension und so weiter und so weiter und so weiter. Und das sind eben alles so Dimensionen und Strukturen, die man durchgehen kann und die von psychischen Erkrankungen wesentlich betroffen sind.

Kathrin Fischer

[13:40]Da muss man ja sagen, dafür ist ihr Buch mit 200 Seiten Text dann recht schmal geraten. Sie gehen das ja durch, wir kommen da drauf, wir gehen ja die Argumentation auch durch. Ich habe jetzt mal noch eine Frage, bevor wir sozusagen tiefer einsteigen. Es gibt ja sehr viele verschiedene Narzissmus-Typen. Auch das hat sich jetzt schon in der populären Narzissmus-Diskussion breitgemacht. Die meisten von uns denken wahrscheinlich, ich habe es vorhin schon gesagt, an so jemanden wie Donald Trump. Aber auch Mutter Teresa könnte eine Narzisstin gewesen sein, die... Welche Typen unterscheiden Sie?

Thomas Arnold

[14:19]Auch da folgen wir eigentlich der Forschung. Inzwischen kennt man da sehr unterschiedliche Typen. Wir können mal anfangen bei denen, die man so im Kopf hat, wahrscheinlich als normal Mensch. Und dazu gehöre ich ja auch - Ich bin ja kein Psychologe oder Psychiater, sondern Philosoph. Und ich glaube, wenn man Narzisst hört, dann denkt man entweder an grandiose Narzissten, also die sich immer aufspielen müssen und immer im Mittelpunkt stehen und eben grandios sein.

Kathrin Fischer

[14:46]Also Donald Trump zum Beispiel?

Thomas Arnold

[14:48]Ja, genau, der wäre so ein Beispiel. Oder auch so Leute, die man im Alltag mal mitkriegt, und man denkt, hör doch endlich mal auf, diese Räuberpistolen die ganze Zeit zu erzählen. Wir sehen doch, wie toll du bist. Oder wie viele Liegestütze du jetzt geschafft hast.

Das ist ja jetzt gut. Solche Leute, das ist nicht böartig, ist irgendwann nervig. Also Böartigkeit wäre der nächste Zug, den man wahrscheinlich mit Narzissmus verbindet. Andere abzuwerten, um sich aufzuwerten. Maner Macht geht, Menschen unterdrücken, um die eigene Macht irgendwie zu demonstrieren. Das wäre noch so der nächste Zug, also der Maligne, der böartige Narzissmus. Das sind so typische Formen von Narzissmus. Inzwischen weiß man auch, und das verbreitet sich auch so langsam, dass auch sowas wie vulnerable, also verletzbare Narzissen gibt, in denen eben nicht diese Strategien der Anerkennungssuche oder der Böartigkeit im Vordergrund stehen, sondern eher die Kränkbarkeit. Also, dass Menschen sehr leicht gekränkt sind bei Dingen, wo man denkt, also, ich habe doch jetzt gar nichts gesagt oder das war jetzt doch nur irgendwie ein technischer Einwand oder ein Witz. Genau, betrifft doch jetzt deine Person gar nicht so. Und diese Aspekte findet man ja auch kombiniert. Also, Böartigkeit, Grandiosität und leichte Kränkbarkeit, glaube ich, kann man sich jetzt schon vorstellen, dass die auch zusammen vorkommen können durchaus.

Kathrin Fischer

[16:18]Mhm. Diese verschiedenen Typen eint jedoch ein Kern und der Kern dessen, Sie sprechen dann immer von narzisstischer Subjektivität, klingt ein bisschen kompliziert, aber ist halt nicht dasselbe wie immer Narzissten zu sagen. Also der Kern der narzisstischen Subjektivität besteht in einer tiefen inneren Leere, in einem unstillbaren Mangel, für den der Narzisst oder die Narzisstin dann Surrogate, also Ersatz sucht. Was genau fehlt denn Narzissen?

Thomas Arnold

[16:53]Das war tatsächlich der Punkt, an dem wir, glaube ich, am meisten irgendwie Hirnschmalz geopfert haben und Arbeit eingesteckt haben, weil man findet auch in der psychoanalytischen Literatur diese Beschreibungen immer wieder, dass da irgendwie so ein Loch ist, sondern eine Leere oder ein Mangel oder manchmal auch Härte oder Kälte ist. Und wir haben dann mal versucht, irgendwie rauszuarbeiten, was das eigentlich ist, was da fehlt. Und ein Stichwort ist eben irgendwie Selbstwert. Aber da fehlte uns dann so ein bisschen die Substanz. Also zu sagen, was Selbstwert ist, ist auch nicht so einfach. Und der Ausdruck Wert ist einer, der selber auch ein bisschen problematisch ist, weil ein Wert ist eben was, was, je nachdem wie man es versteht, quantifizierbar ist, was vergleichbar ist, was sehr kognitiv ist. Und das ist ja eigentlich gar nicht das, was uns beim mangelnden Selbstwert wirklich fehlt. Also der Ausdruck Selbstwert wurde dann irgendwann problematisch. Und dann haben wir so ein bisschen rumexperimentiert mit Selbstwärme, so ein Stichwort, wenn man sagt, das ist Kälte oder so viel Fülle oder Satttheit oder dann doch eben auch Selbstliebe. Und das ist ja ein Stichwort, was bei Narzissmus auch immer wieder fällt, dass man sagt, das ist überzogene Selbstliebe. Und so wird das auch vor allem in der frühen psychoanalytischen Literatur bei Freud dargestellt, dass es eine Form der missglückten Selbstliebe ist. Und das scheint aber nicht zu stimmen, sondern auch innerhalb der Psychoanalyse gibt es dann schon Abweichungen, die sagen, nee, dieses Phänomen kann man eigentlich gerade nicht mit

überzogener Selbstliebe darstellen. Das sind so Gesten der Selbstliebe oder Simulation von Selbstliebe oder so. Oder Selbstbewusstsein auch, das ist noch so ein Ausdruck Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen. Es heißt alles nicht dasselbe wie Selbstwert. Es ist nicht so einfach, das genau zu beschreiben, aber Thomas Fuchs hat zum Glück dann Aristoteles rausgeholt, der auch davon spricht, mit sich selbst befreundet zu sein. Also es geht nicht darum, dass wir uns alle ganz toll finden und abfeiern und sozusagen hypen, sondern es geht irgendwie darum, dass man sich irgendwie halbwegs wohl in seiner Haut fühlt und irgendwie halbwegs mit sich einverstanden ist. Was nicht heißt, dass man zum Beispiel keine Kritik an sich hat, sondern dass man sagen kann, ich könnte irgendwie gesünder essen und meine Freunde öfter anrufen. Es geht nicht darum, dass man sich perfekt findet, sondern dass man mir so grundsätzlich erstmal irgendwie in Ordnung ist mit sich. Und das fühlt sich eben auch auf eine bestimmte Art und Weise an. Dass man sich wohlfühlt in seiner Haut erstmal.

Kathrin Fischer

[19:36]Und das bezeichnen Sie ja als... Also primäre leibliche Selbstbeziehung, das müssen Sie vielleicht auch erklären.

Thomas Arnold

[19:47]Auch da schlägt sozusagen die Phänomenologie wieder durch, wenn wir nämlich überlegen, wie erscheinen wir uns eigentlich selber? Also wenn man sich jetzt überlegt, man sitzt irgendwo oder läuft irgendwo, wie begegnen wir uns eigentlich selber? Welchen Selbstbezug haben wir? Und der kann partiell sein, zum Beispiel wenn ich irgendwo Schmerzen habe, ich habe irgendwie ein schmerzendes Knie oder irgendwie einen juckenden Stich, dann empfinde ich das natürlich als einen Teil von mir, der dann irgendwie in der Aufmerksamkeit steht. Aber ich spüre zum Beispiel nicht Teile meines Rückens, wenn die nicht betroffen sind. Also ich weiß schon, dass ich verleiblicht bin. Also ich bin als körperlich erlebendes Wesen irgendwie in der Welt. Ich spüre Druck, ich spüre Schwerkraft und ich spüre auch Widerstand. Zum Beispiel auch wenn ich eine Tür aufmache, dann spüre ich da, da ist ja irgendwas, was nicht ich bin. Aber ich kann das irgendwie benutzen. Also ich habe auch ein Gefühl von Fähigkeit, mit meinem Körper umzugehen, was eingeschränkt sein kann, wenn ich zum Beispiel verletzt bin und so weiter. Also ich habe irgendeinen Bezug zu mir als verkörpertem Lebewesen und zwar eben nicht, und das ist wichtig, nicht wie zum Beispiel der Arzt von außen, der hat mit meinem Körper zu tun, sondern man spricht in der Phänomenologie und in der Anthropologie dann vom Leib. Also dass es sozusagen der Körper von innen erlebt, so wie er sich eben anfühlt oder nicht anfühlt. Und das läuft sozusagen ständig mit. Das ist meistens unauffällig, eben außer wir haben Schmerzen oder strengen uns irgendwie an im Sport, merken wir dann vielleicht, wie wir verleiblicht sind. [21:19]Und ansonsten sind wir mit der Aufmerksamkeit irgendwie woanders. Das heißt also, wir haben immer irgendeinen Selbstbezug, der leiblich ist, auf die eine oder andere Weise. Der kann auffällig sein oder unauffällig. Und das ist also eine Dimension des Menschseins, die so ständig irgendwie mitläuft.

Kathrin Fischer

[21:36]Also das hat mir ja total gefallen und ich habe das auch völlig verstanden, also dass es einen Unterschied gibt zwischen Leibsein und Körperhaben. Also der Körper, den wir von außen sehen, Sie haben das gerade gesagt mit dem Arzt, der Körper ist dann der Körper im Blick der anderen und auch nach Funktion, der kann dick, dünn, jung, alt, schön, hässlich, gesund, krank sein, das ist der Körper von außen, das ist der Körper, der irgendwie beurteilt wird. Und dann Leibsein, wie Sie gesagt haben, bedeutet dagegen, sich inwendig selbst zu spüren und zu erleben und das ist dann im besten Falle nicht so fair oder beurteilend wie der Blick von außen, richtig?

Thomas Arnold

[22:18]Genau. Und auch das gibt es eben sozusagen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, wenn man so will. Und auch da ist die Psychopathologie eben wieder interessant für die, also die Lehre von den psychischen Störungen, ist dann interessant für die Philosophie, weil man da eben Grenzphänomene und Abweichungen feststellen kann. Also auch da nochmal die Depression heranzuziehen. Was heißt denn Depression? Heruntergedrückt sein. Und Depression ist ja auch verleiblicht. Und das ist eine der Leistungen von Thomas Wuchs, einer der vielen, dass er diese leibliche Dimension von psychischen Störungen so systematisch und deutlich rausstellt und untersucht. Da gibt es natürlich schon Ansätze zu und das aber in den Fokus zu stellen und zu sagen, naja, schauen wir uns doch mal an, wie psychische Erkrankungen oder Störungen oder Abweichungsepisoden sich irgendwie auch leiblich darstellen und dieses zusammengedrückt sein oder die Enge der Brust in der Angst, also Angst kommt ja auch von Enge. Das sind ja nicht kognitive Zustände, sodass wir denken, oh, das ist jetzt aber bedrohlich, sondern das fühlt sich irgendwie an. Oder die Wärme, die man spürt, wenn man umarmt wird von einem geliebten Menschen oder wenn man einen geliebten Menschen in den Arm nehmen kann. Diese Doppelseitigkeit, dass man zum Beispiel mit dem eigenen Leib spürt, also ich spüre leiblich. Aber ich merke eben auch, dass da was anderes ist und ich spüre da also mich und zugleich den anderen und begegne mir da. Also das ist das.

[23:53]Was das so wichtig macht, dass wir uns dabei irgendwie begegnen und spüren. Und das kann angenehmer oder unangenehmer sein. Aber es ist eben nicht, wie Sie sagen, objektiviert von außen, so und so viel Zentimeter, so und so schwer. Ja, ein Beispiel noch dafür, zum Beispiel Augen. Wenn ich einem Menschen in die Augen gucke, begegne ich dabei den Menschen ja irgendwie. Und das ist ein leiblicher Bezug. Ich schaue mit meinen Augen, selbst wenn ich da nichts spüre, also es geht nicht immer nur um die Haptik, sondern ich sehe da ein verkörpertes Wesen und man sagt ja auch, die Augen sind das Fenster zur Seele. Auch wenn man nicht glaubt, dass es eine Seele gibt, ist es so, dass die Augen ja Persönlichkeit irgendwie ausdrücken und einen Bezug herstellen. Wenn ich aber Augenarzt bin und ich gucke in die Augen, dann sehe ich darin Objekte, Forschungsobjekte, die ich oder vielleicht Objekte, die ich irgendwie heilen muss oder die ich zumindest mal diagnostizieren muss. Also Ich schalte dann um von: „Ich begegne dem Patienten oder der Patientin als

Person“ zu „Da gibt es ein Objekt, nämlich eben ein messbares Körperding, das Auge“. Und das ist nur eine Frage der Einstellung, ob ich sozusagen ein zwischenleibliches, zwischenmenschliches Verhältnis habe oder ob ich da ein Körperding objektiviere.

Kathrin Fischer

[25:14]Ich habe jetzt deshalb da so lange nachgefragt, weil diese Unterscheidung zwischen Leib sein und Körper haben für ihre ganze Argumentation ja zentral ist. Wir kommen ja gleich auf die Spiegelmetapher auch, also der Narzisst, der sich im See spiegelt und sich in sein eigenes Spiegelbild verliebt, das ist ja die Geschichte bei Ovid. Und das bedeutet in ihrer Argumentation, nur die Verankerung in einem leiblichen Spüren gibt uns echten Selbstwert. Und wenn wir, wenn dieses, sie schreiben das irgendwo so schön, das Körper haben, verdrängt das Leib sein. Wenn wir nur objektivierbaren Körper haben, sie haben jetzt vom Patienten-Arzt-Verhältnis gesprochen, in unserer Gesellschaft ganz präsent ist natürlich Schönheit und Leistung. Da würde man die Augen dann vielleicht so angucken, dass man sagt, oh, hängt das Lied, sind die Krähenfüße tief und ist es schon Zeit für Botox und einen Schnitt? Also sie sagen nur diese Verankerung in dem leiblichen Spüren gibt uns echten Selbstwert und das Streben nach einem körperlichen Ideal dagegen schwankt halt immer zwischen Grandiosität und Minderwertigkeit und damit nähern wir uns ja dem Narzissmus. Warum ist nur dieses leibliche Spüren zentral für das, was sie Selbstwert nennen?

Thomas Arnold

[26:38]Naja, wir gehen ja davon aus, dass Selbstwert vor allem das ist. Also es gibt sozusagen gar nichts darüber hinaus. Es ist nicht so, dass wir uns irgendwie wohlfühlen oder geliebt fühlen, sei es jetzt von innen oder von außen, da müssen wir nämlich auch noch drüber sprechen. Selbstwert ist ja nichts, was zum Beispiel gerade Kinder jetzt einsam aus sich produzieren, sondern das ist ja was, was uns irgendwie gegeben wird von außen. Und dafür brauchen wir eine bestimmte Form von leiblichem Kontakt. Deshalb fühlen wir uns eben auch geliebt, wenn wir umarmt werden und geküsst werden oder so, mehr als wenn man das irgendwie schriftlich hat. Also natürlich freuen wir uns auch über Liebesbriefe. Aber die Art und Weise des Umgangs, des leiblichen Umgangs miteinander ist dann doch da, wo sich das realisiert. Und der Selbstwert ist eigentlich nichts anderes als dieses Selbstverhältnis. Also fühle ich mich wohl oder fühle ich mich nicht wohl? Kann ich mich selbst irgendwie tragen und stützen und spüre ich diese Wärme oder nicht? Also wenn ich mich sozusagen die ganze Zeit kalt und zusammengeknittert fühle, dann habe ich einfach keinen Selbstwert. Oder dann ist mein Selbstwert niedrig oder so, also man kann es dann irgendwie objektivieren, sagen, oh mein Selbstwert ist hoch oder niedrig. Aber am Ende ist Selbstwert nichts anderes als dieses Selbstverhältnis, dieses Leibliche. [28:00]

Kathrin Fischer

Und wenn ich das nicht habe, suche ich nach Ersatz? Also nach Surrogaten und dann kann das in narzisstischen Störungen oder in narzisstischen Subjektivität enden, dass ich sozusagen von außen immer Bewunderung suche, um dieses nicht vorhandene leibliche positive Verhältnis irgendwie zu imitieren oder zu stärken und das ist dann das berühmte Loch, weil es nicht geht.

Thomas Arnold

[28:28]Genau, also das Können ist dabei wichtig. Also erstens muss man sagen, wir haben ja alle keinen stabilen Selbstwert. Unser Selbstwert, man fühlt sich mal unwohl oder man fühlt sich mal irgendwie im tiefsten Inneren getroffen, wenn man kritisiert wird von jemandem, bei dem man gerne hätte, dass man nicht kritisiert wird und so. Also der Selbstwert von keinem Menschen ist sozusagen unzerstörbar und der wird immer mal rauf und runter gehen. Das heißt, es kann auch durchaus sein, dass jemand eigentlich einen stabilen Selbstwert hat, aber durchaus mal sozusagen durch einen Selbstwerttal geht. Das ist total normal. Es ist auch denkbar, dass man eine Selbstwertstörung hat, also dass man einen sehr niedrigen Selbstwert hat, sich sehr unwohl fühlt mit sich und das nicht unbedingt in Narzisstischen Strategien ausdrückt, sondern dass es irgendwie relativ offen zutage liegt. Und man irgendwie anders damit umgeht.

[29:16]Also die narzisstische Variante ist hauptsächlich, diesen Mangel zu haben, ihn nicht zu spüren, obwohl es, und das ist ein Paradox im Grunde des Narzissmus. Es ist ein leibliches Selbstverhältnis oder ein auch leibliches Selbstverhältnis, was aber verdrängt wird, was nicht gespürt wird. Das ist uns wichtig. Also Narzissten laufen nicht rum und fühlen sich die ganze Zeit eigentlich unwohl, sondern man kann das ziemlich runterdrücken. Also so wie man ja auch akute Schmerzen zum Beispiel ignorieren kann, wenn man sich auf was anderes konzentriert, kann ich durchaus irgendwie die Kälte und die Leere runterdrücken. Aber sie wirkt bei Narzisstinnen und Narzissten eben als Motor. Der ist sozusagen immer da, dieses Loch ist immer da und es wird immer zugeschüttet mit irgendwas, beziehungsweise es gibt den Versuch, es zuzuschütten. Aber eben immer mit dem Falschen. Und das ist das, was wir als Tragik des Narzissmus beschreiben. Also ich fühle mich eigentlich unwohl, kalt, leer, klein, gedrückt. Und anstatt mich direkt darum zu kümmern, schütte ich da sozusagen Anerkennung drauf. Und das ist wie so ein unendliches Loch. Man schüttet halt was rein und es fliegt halt runter. Und das Loch ist weiter da. Oder ich schütte Geld rein. Also ich kann noch so reich, noch so schön, noch so erfolgreich sein. Dieser tiefe Mangel im Selbstverhältnis wird dadurch nicht geheilt, weil ich sozusagen einfach nach dem Falschen suche. Also ich brauche Selbstwert oder ich brauche Selbstliebe.

[30:51]Und ich suche nach Geld Anerkennung, Sex, Bewunderung, was auch immer also die Tragik liegt darin, dass das Falsche gesucht wird.

Kathrin Fischer

[31:02]Und das Falsche wird aber darüber sprechen, wenn er her ja in unserer Gesellschaft auch erstens angeboten und zweitens oft sehr honoriert, weshalb Sie ja auch davon sprechen, dass wir in einer narzisstisch strukturierten Gesellschaft leben, auch das hatten Sie gesagt, sind Sie nicht die Ersten, Christopher Lasch war, glaube ich, in den 80ern, hat er das schon gesagt, aber ich finde, Sie haben das sehr schön aufgedröselt, weil Sie eben auch von digitalem Kapitalismus sprechen. Aber bevor wir da jetzt einsteigen, wir haben jetzt schon viel Zeit auf den Selbstwert gegeben, fand ich aber wichtig, weil man das verstehen muss. Das ist ja die Basis ihrer Argumentation. Und diese Argumentation verfolgen sie in neun Kapiteln. Wenn wir jetzt mal auf ihr Buch schauen. Das erste Kapitel gilt dem berühmten Mythos des Narziss, stammt von dem lateinischen Dichter Ovid. Und Narziss verliebt sich in sein eigenes Spiegelbild und geht daran zugrunde. Jetzt haben wir schon über Selbstwert und Idealität und so weiter gesprochen. Trotzdem nochmal die Frage, warum ist diese Szene, sich in sein eigenes Spiegelbild zu verlieben, so zentral für den Narzissmus, dass er nach Narziss benannt ist?

Thomas Arnold

[32:06]Ja, man kann auch überlegen, ob die Benennung nach Narziss eigentlich so gut ist. Also wie gründlich zum Beispiel Freud, der ja den Narzissmus irgendwie eingeführt hat, wesentlich, wie gut Freud diesen Mythos eigentlich gelesen hat. Aber die Idee ist, dass, oder die uns wichtige Idee ist, dass Narzissmus eben darin besteht, dass man eigentlich keinen echten Kontakt zu anderen hat und auch keinen direkten Selbstbezug. Und deshalb haben wir diesen Mythos neu interpretiert, nämlich eben Leibphänomenologisch und weisen da verschiedene Momente auf, die dann für uns später wichtig sind. Das Spiegelmotiv bedeutet, Narziss verhält sich zwar zu sich selbst. Aber eben nicht direkt, sondern nur in der Spiegelung. Und das ist das erste, sozusagen der erste Punkt, ist kein direktes leibliches Selbstverhältnis, sondern es ist ein entfremdetes Selbstverhältnis. Und dann ist es aber auch eben nur ein Selbstverhältnis, weil er alle anderen von sich wegstößt und die einzige, wenn man so will, Person, die dann noch in der Nähe ist, ist Echo, also die Nymphe Echo, die mit dem Fluch geschlagen ist, nur wiederholen zu können, was andere sagen. Das bedeutet, auch hier gibt es keine echte Auseinandersetzung, sondern Narziss verhält sich irgendwie zu sich und Echo bietet halt nur ein Echo, aber da findet kein Kontakt statt. [33:34]Und dieses weder ganz bei sich sein, sondern eben irgendwie nur beim Spiegelbild zu sein, noch bei anderen zu sein, ist ein typisches Verhältnis, Selbst- und Weltverhältnis eben, was den Narzissmus für uns auszeichnet.

Kathrin Fischer

[33:49]Und das Spiegelbild ist eben nicht leibliches Spüren, das hat mir auch sehr gut gefallen, also es geht ja um eine kalte Oberfläche, also das geht ja so weit, dass ein Bild von Margritte auf dem Titelbild ihres Buches ist, in dem ein Spiegelbild gemalt ist.

Thomas Arnold

[34:06]Das hat auch damit zu tun, dass die Spiegelmetapher relativ oft positiv benutzt wird in der Psychologie, dass man sagt, man spiegelt sich und die Mutter spiegelt das Kind. Also ein Spiegelbild. Zu der Zeit ist es vor allem noch die Mutter. Aber die Eltern spiegeln das Kind und daran wächst es dann irgendwie. Aber Spiegel sind halt kalt und distanziert und zeigen uns eben auch nur von außen, also zeigen uns nicht so, wie wir uns spüren. Also ich meine, das kennen wir glaube ich alle, wenn man sich im Spiegel anguckt, dann kann man sich irgendwie so sehen und denkt sich. Man könnte mehr Sport machen oder weniger oder anderen oder was auch immer. Also diese Idee, dass man da so ein Körperobjekt hat, was man so formen kann, oder mit dem man zufrieden oder unzufrieden sein kann. Und das hat aber ja wenig damit zu tun, eben wie wir morgens aufstehen und wie wir uns fühlen, also wie wir uns spüren. So dass diese Objektivierung im Spiegel ist eben das, eine Objektivierung, eine Distanzierung.

Kathrin Fischer

Ja, und deshalb schreiben sie dann auch, sind Verfall, Alter und Verletzlichkeit für Narzissten ein besonders großes Problem. Sie zitieren da ein sehr schönes Freud-Zitat. Der schrieb mal, „der heikelste Punkt des narzisstischen Systems ist die von der Realität hart bedrängte Unsterblichkeit des Ichs“. Das ist schon sehr lustig. Also der Leib ist Narzissten ja eher Instrument oder auch Gegner. Altern sie deshalb schlecht?

Thomas Arnold

[35:40]Naja, oder sie altern sozusagen von außen gesehen gut, insofern sie alles tun, um nicht zu altern. Also die Kränkung liegt ja schon darin, dass es da einen Prozess gibt, den man nicht aufhalten kann. Also die eigene Grandiosität und die eigene Machtfantasie oder so bricht halt daran, dass es da einen Prozess gibt, den man nicht aufhalten kann. Und deshalb ist Sterblichkeit auch so ein großes Problem. Ich meine, niemand von uns stirbt gerne und die meisten von uns werden auch nicht gerne, also manche natürlich schon, wenn man dann irgendwie auch sagt, jetzt reicht es auch mal. Also man kann seinen Frieden finden mit dem Sterben, glaube ich, aber das heißt nicht, dass man es unbedingt gerne macht. Und auch altern, tue ich jetzt nicht unbedingt gerne, aber und das ist ja auch in Ordnung und sogar wichtig, sich fit zu halten. [36:27]Aber das ist nochmal ein anderes Verhältnis dazu, als wenn ich das Gefühl habe, das darf nicht sein. [36:33]Die Wirklichkeit beleidigt mich dadurch, dass ich sozusagen meine Jugendlichkeit nicht behalten darf.

Kathrin Fischer

[36:40]Aber auch das ist ja etwas... Was gesellschaftlich natürlich eine Forderung ist. Also meine Friseurin sagt zu mir, jede zweite Frau bei ihr hat Botox im Gesicht. Also ich weiß nicht, ob das alles Narzisstinnen sind oder ob es nicht einfach die Anforderung ist, jugendlich schön, schlank, leistungsfähig zu sein und eben das Alter in unserer Gesellschaft so sehr diskriminiert wird, Wie ja auch jetzt die Bachmann-Preisträgerin Lena Schütte mit einem Text

den Bachmann-Preis gewonnen hat und den Publikumspreis, indem sie eben über die Erfahrungen von zwei übergewichtigen Hauptschülerinnen, die soziale Außenseiter sind, schreibt. Also wo man merkt, diese harten gesellschaftlichen Normierungen setzen den Menschen natürlich zu, ohne dass sie vielleicht individuell psychopathologisch im Sinne von Narzissmus sind.

Thomas Arnold

[37:33]Ja, die spannende Frage ist eben, wo kriegen diese Ideale ihren Wert her, beziehungsweise welche Rolle spielen diese Ideale? Isolde Charim, die wir ja auch zitieren, beschreibt das ja ziemlich gut, dass wir eine Tyrannei des Ideals haben und das Fiese daran ist und eben auch das Narzisstische daran ist, dass wir offenbar an bestimmte Ideale die Vorstellungen hängen, dass wenn wir sie erfüllen, wir dann wert und würdig sind. Und das ist gemein, weil man soll ja Ideale haben. Man soll was haben, wonach man strebt. Und man braucht auch Maßstäbe, also beispielsweise Körperlichkeit, also nicht Leiblichkeit, sondern Körperlichkeit ist ja durchaus was, was nicht egal ist. also ob ich gesund bin oder nicht, betrifft einerseits mich und mein Leben und andererseits natürlich auch meine Mitmenschen und das Gesundheitssystem und so weiter und so weiter. Also es ist nicht jedem überlassen, ob irgendwas gut ist oder nicht, sondern Gesundheit ist schon auch was, was man messen kann. Und dann zu sagen, es ist gut, nicht zu, dick oder zu dünn zu sein in einem medizinischen Sinne, ist irgendwie erstmal nachvollziehbar. Was aber dann was völlig anderes ist, ist, ob ich sage, mein Ideal ist jetzt der gesellschaftlich normierte, perfekte Körper Und erst wenn ich den erreiche, bin ich überhaupt irgendwas wert. Das wäre ein narzisstisches Verhältnis. Zu sagen, ich bin selber eigentlich nichts wert, beziehungsweise nicht zu sagen, sondern das ist dann so.[39:06]Und dann sich zu überlegen, [39:07]Okay, wo kriege ich Wert her? Körperideal oder eben Machtideal, was auch immer. Oder mit möglichst vielen Menschen zu schlafen. Alles, was man quantifizieren kann, ist erstmal gut, möglichst viel Geld auf dem Konto zu haben. Und eines dieser Ideale ist eben auch, bestimmte Körpermaße zu haben. Wo man denkt, das ist ja Irrsinn, weil bestimmte Körpermaße zu haben, machen einem ja nicht so einem würdigen oder wertvollen Menschen. Und geben einem eigentlich auch keinen Selbstwert. Da kann man stolz drauf sein. Wenn man sagt, oh, [39:37]Ich habe irgendwie jetzt trainiert und jetzt sehe ich gut aus, dann kann man sagen, ja, stimmt, schön, cool. Und das war es dann aber auch. Und stattdessen eben zu sagen, da hängt irgendwie der Selbstwert oder die Würde dran, das ist problematisch.

Kathrin Fischer

[39:51]Da kommen wir ja gleich noch, wenn wir über die narzisstisch strukturierte Gesellschaft sprechen, weil sie da natürlich auch die sozialen Medien haben. Und wir haben ja Daten, dass vor allen Dingen junge Mädchen, wenn sie eben viel soziale Medien konsumieren, ein schlechteres Verhältnis zu ihrem eigenen Körper haben, was ja auch kein Wunder ist. Und da frage ich mich immer, das ist so eine generelle Frage, weil ich mich ja hier in dem Podcast kritisch mit Achtsamkeit beschäftige, also vielleicht doch an dieser Stelle die Frage: Sie schreiben ja auch, das haben sie auch gerade gesagt, dass der Selbstwert immer

prekär ist, weil er natürlich auch immer von den Blicken und den Beziehungen der anderen abhängt. Und ich habe manchmal das Gefühl, dass es so eine bestimmte Selbstaffirmation in so spirituellen Praktiken gibt, behaupten, man könne seinen Selbstwert ganz alleine generieren durch radikale Akzeptanz, wie man ist. Und da frage ich mich immer, geht das wirklich? Thorsten Pattberg, der war hier bei mir im Podcast, ist ein Therapeut, der ein Buch geschrieben hat über Depressionen. Und der sagte den, wie ich fand, den großartigen Satz, er kann sich nichts Traurigeres vorstellen als einen Menschen, der alleine auf dem Teppich sitzt und sich sagt, er sei ein liebenswerter Mensch. Also wir sind doch abhängig von Beziehungen und können wir wirklich so sehr selber bestimmen, wann das Verhältnis zu unserem Körper oder zu Leistungen oder zu Geld nur von uns abhängt?

Thomas Arnold

[41:25]Nein, also die intersubjektive Dimension, also die zwischenmenschliche Dimension ist ja eminent wichtig. Also das fängt an im kleinsten Kindesalter und geht eben bis zur Bahre. Wir sind ja soziale Lebewesen, das heißt wir sind, Lebewesen, die wesentlich auf andere bezogen sind. Und da schreiben wir ja auch drüber, es ist sicherlich wichtig, zu sich zu kommen auf eine bestimmte Art und Weise. Auch in der Therapie des Narzissmus. Also da kann sowas wie Achtsamkeit helfen, was aber im Grunde dann und meinetwegen auch sowas wie radikale Selbstakzeptanz. Aber das ist erstmal ja eine zerstörende Erfahrung. [42:07]Also das bedeutet ja für jemanden, der eine narzisstische Störung hat, sich einzugestehen, da ist ein Loch in mir und ich fühle mich unsicher und ich fühle mich leer und ich fühle mich kalt und wertlos dann, wenn ich das spüre. [42:23]Man muss das sozusagen ja dann erstmal zulassen und dieses Zulassen und Akzeptieren, dass da irgendwas kaputt ist oder bedroht und zerstört ist und dass vielleicht in der Kindheit irgendwas passiert ist oder nicht passiert ist, was hätte passieren müssen, nämlich echte Elternliebe, ist jetzt keine Erfahrung von sich gut fühlen, sondern Achtsamkeit und bei sich sein ist dann zunächst mal was sehr Schmerzhaftes. und dann zu akzeptieren, dass ich älter werde und auch zu spüren, oh, ich werde älter und da die Bewertung rauszunehmen und zu sagen, Ja gut, aber ich bin trotzdem wertvoll oder ich bin trotzdem würdig, auch wenn ich mich jetzt hier immer ungelenker fühle oder so. Das ist sicher irgendwie wichtig. Aber was ja dann kommen muss, sind eben korrigierende Erfahrungen, dass andere Menschen mich zum Beispiel auch schätzen, obwohl ich nicht ideal bin. Also es geht ja darum, irgendwie die Realität anzuerkennen, aber das alleine irgendwie im Raum zu machen, ist schwierig. Ich meine, das ist auch ein Grund, warum man sich überlegen kann, wie sinnvoll oder sinnlos der Einsatz von künstlicher Intelligenz, sobald es das gibt, kann man auch streiten, ob wir es mit künstlicher Intelligenz schon zu tun haben, aber sozusagen mit künstlichen Agenten und künstlichen TherapeutInnen ist, weil man sagen kann, naja, man kann natürlich schon sowas simulieren wie ein zwischenmenschliches Verhältnis. Aber am Ende ist es dann doch wichtig, dass andere Vertreter der Spezies in der Nähe sind, weil wir eben soziale Wesen und keine Götter sind. Also da gibt es ja schon bei den Griechen irgendwie Überlegungen dazu, dass wer sozusagen völlig alleine ist, muss entweder ein Tier oder ein Gott sein. Und das gilt für den Narzissmus natürlich auch, weil Narzissmus ja auch eine Störung der Zwischenmenschlichkeit

ist. Und das kann man ja nicht voneinander trennen. Also mein Selbstverhältnis und mein Verhältnis zu anderen sind ja in beide Richtungen ganz eng verwoben. Und wenn ich andere eben immer nur zum Mittel mache, meinetwegen der Anerkennung oder der Unterdrückung, kann ich von denen gar keine Liebe erfahren, weil sie halt nur Mittel sind. Ich lasse das ja gar nicht zu. Und ja, also ich halte es für eine sehr merkwürdige Vorstellung, dass man das irgendwie komplett alleine regeln kann.

Kathrin Fischer

[44:39]Naja, es taucht halt immer wieder auf, auch bei Instagram und sonst wie kommt da, du kannst, wenn du dich radikal akzeptierst, dann wirst du glücklich. Also es ist ja sehr schlicht in seiner Kausalität auch, aber ist natürlich ein riesen Narrativ in der ganzen Achtsamkeits- und vielleicht auch positiven Psychologie-Szenerie.

Thomas Arnold

[45:02]Ist natürlich auch eine verführerische Fantasie, ist ja auch eine Machtfantasie, auch eine Kontrollfantasie, wenn man wie sagen kann, zum Glück bin ich auf niemand anderen angewiesen, sondern bin selber so großartig, dass ich das mit mir regeln kann. Also, das meine ich, sich als reales Wesen zu akzeptieren, was halt nicht ideal ist, ist sicherlich wichtig, aber zu glauben, dass es damit dann auch erledigt ist, ist ein bisschen kurz gegriffen, glaube ich.

Kathrin Fischer

[45:26]Da steckt ja auch sehr viel Asozialität dann drin und das ist politisch schwierig, da kommen wir auch drauf. Ich wollte aber jetzt nochmal weiterkommen in ihrer Phänomenologie des Narzissmus, denn sie schreiben auch über Zeitlichkeit und sagen, Narzissten sind von einer besonderen Zeitlichkeit gekennzeichnet, sie sind einerseits unruhig, ungeduldig und rastlos, langweilen sich andererseits schnell und kennen keine Erfüllung im Augenblick. Warum nicht?

Kathrin Fischer

[45:55]Das hat mit der Tragik zu tun, die ich vorhin schon kurz skizziert habe, weil es ja nichts gibt, was dieses Loch füllt. Also in dem Augenblick, in dem ich deshalb diese faustische Figur am Augenblick verweile, doch, du bist so schön. Das ist halt der Wunsch. Und wenn ich aber immer nach dem Falschen suche, wenn ich eigentlich was trinken will und ständig nur Essen kriege, oder andersrum, wenn ich was im Magen haben will und immer nur Wasser hingestellt kriege, dann bleibe ich halt hungrig und genau dasselbe passiert Narzissten und Narzisstinnen ja auch. Also, ich brauche eigentlich Liebe und Ruhe und Wärme Und ich kriege halt Geld aufs Konto. Es ist klar, dass das Bedürfnis, das ursprüngliche Bedürfnis nicht erfüllt wird. Und wie könnte ich da irgendwie ruhig bleiben? Und wenn mein Selbstwert so niedrig ist und meine Idee ist, dass nur die Erfüllung des Ideals mich wert macht, bin ich sowieso dazu verflucht, unruhig zu sein. Denn Ideal kann ich ja nicht erfüllen. Also per Definition, weil es ein Ideal ist und ich ein reales Wesen bin. Das heißt also schon strukturell, also ich suche

an der falschen Stelle und ich suche nach was, was ich nie erreichen kann. Also bin ich notwendigerweise getrieben.

Kathrin Fischer

[47:11]Und da scheint ein wirklich großes Leid, also wenn sie Tragik sagen, ein Leid auf, sie schreiben im Buch, „Was bleibt als Grundstimmung des Narzissten übrig? Langeweile wird vermieden, Gelassenheit ist unmöglich, sodass die Befindlichkeit zwischen hypomanischer Euphorie, narzisstischer Wut, untergründiger Verzweiflung oder manifester Depression wechselt. Die narzisstische Existenz stellt (...) eine konstante Flucht nach vorn dar.“ Das muss doch ungeheuer erschöpfen.

Thomas Arnold

[47:41]Ja, deshalb gibt es ja auch immer wieder Zusammenbrüche und Krisen, die dann zum Beispiel auch depressionsartige Zustände annehmen können. Eben weil man völlig ausgepowert ist und halt nie erreicht, was man eigentlich braucht. Und das ist auch eine der wenigen Möglichkeiten, wie narzisstische Menschen zum Beispiel in Therapie gehen. Nicht wegen ihres Narzissmus, sondern zum Beispiel wegen solcher Effekte wie Depressionen oder Krisen in der Partnerschaft oder so, die natürlich vorprogrammiert sind. Aber ja, es muss eine sehr belastende Existenzform sein. [48:20]Was natürlich nicht heißt, dass man nicht auch mit den Opfern primär irgendwie Mitleid haben soll. Aber ich glaube, das war uns wichtig zu verstehen, dass, oder das glaube ich nicht, dass es uns wichtig war, sondern ich weiß, dass es uns wichtig war, eben keinen Narzissen-Bashing zu betreiben und zu sagen, die sind alle so böse. Manche schon, ja, aber das ist eben auch eine tragische Existenzform. Niemand will das. Das ist nicht cool.

Kathrin Fischer

[48:43]Und das auch, das war hier bei dem Klaus Eidenschink auch mit seinem Buch, er spricht von Menschen in narzisstischen Nöten, weil das ist so ein bisschen auch eine Gegenbewegung, so habe ich es zumindest interpretiert, zu dem Modewort, also so wie man, wie alles toxisch ist, ist ja auch alles narzisstisch, also der Chef, der Partner, die Freundin und so weiter, also ist das auch ein bisschen ein Gegengewicht, ist ja auch so differenziert sowieso, dass es ein Gegengewicht ist, aber war das auch mit Absicht so geschrieben?

Thomas Arnold

[49:10]Ja, also wir kennen ja auch den Unterschied zwischen narzisstischer Persönlichkeitsstörung, die ja inzwischen auch gar nicht mehr in allen Diagnosemanualen so drin ist, also natürlich die Symptome schon. also man kann sowas diagnostizieren, aber dieses Label wird gar nicht mehr durchgehend verwendet. [49:28]Aber ein Unterschied zwischen einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung und zum Beispiel einer narzisstischen Episode: [49:35]Wenn ich einen niedrigen Selbstwert habe und narzisstisch damit umgehe, bedeutet das natürlich nicht, dass ich diese Persönlichkeitsstörung habe.[49:43]Aber das ist eben schon was, was relativ weit verbreitet ist.[49:46]Also so was wie subklinischer

Narzissmus. Man sagt, so und so viel Prozent der Bevölkerung haben eine manifeste narzisstische Persönlichkeitsstörung oder was auch immer man stattdessen sagt, aber man sagt, das ist klinisch ganz klar nachweisbar. Aber darunter gibt es ja ganz viel narzisstischen Persönlichkeitsstil, Charakterzüge oder eben auch mal so Episoden, wo man denkt, im Nachhinein kann einem ja auch auffallen. [50:12] Da war ich jetzt fies zu jemandem, weil es mir nicht so gut geht. Und habe da irgendjemanden abgewertet, weil ich mich selber gar nicht so wertvoll gefühlt habe oder so. Oder ich habe ein bisschen zu lang davon erzählt, wie gut es gerade läuft, weil ich eigentlich das Gefühl habe, es läuft gerade nicht so gut und so. Das sind so narzisstische Strategien.] Und die will man trotzdem beschreiben in dieser Gemengelage von Selbstwert, Mangel und Surrogatstrategien, ohne immer gleich sagen zu müssen, das ist ein Narzisst, weil das eben viel zu viel ist. Deshalb verstehe ich auch, dass man sagt, es sind Menschen in narzisstischen Nöten, weil dieses Label so abgegriffen ist. [50:48] Wir haben uns halt dafür entschieden, dem Label nochmal genaue Definitionen zu geben und zu sagen, Wir verstehen Narzissmus so und narzisstisch zu sein bedeutet das und das und das zu machen. Aber ich verstehe natürlich auch genauso gut, dass man sagt, das Label ist abgenutzt und so vieldeutig, dass es fast wertlos geworden ist.

Kathrin Fischer

[51:06] Naja, ich habe auch ein Buch über Achtsamkeit geschrieben, obwohl ich sage, Achtsamkeit ist eine Art „leerer Signifikant“ geworden. Manchmal, wenn die Begriffe, finde ich, so breit in der Gesellschaft verwendet werden, darf man sie sich auch ruhig nochmal genauer angucken. Also das, finde ich, ist völlig legitim und ist ja dann auch ein Gewinn. Bevor wir gleich auf Narzissmus und Gesellschaft zu sprechen kommen, nochmal die Frage nach Narzissmus und Geschlecht. Da haben sie auch ein Kapitel. Und bei Frauen kommt demnach der vulnerable Narzissmus häufiger vor, also diese Gekränktheit. Und vielleicht auch sich an großartige Männer dranhängen. Und bei Männern dagegen der Grandiose und oder der Böartige, sagen sie. Und sie ordnen, das fand ich interessant, zum Beispiel auch Essstörungen, die ja glaube ich häufiger bei Frauen vorkommen, als narzisstische Störung ein. Woher rührt dieser Unterschied zwischen den Geschlechtern?

Thomas Arnold

[52:01] Tja, das ist eine gute Frage, die wir ja auch nicht abschließend beantworten wollen und können. Aber es gibt natürlich zwei Ansätze, Nature und Nurture. Also, entweder da gibt es sozusagen einen handfesten Geschlechterunterschied, Oder es hat was. mit Kultur und Erziehung und so weiter zu tun und die langweilige Antwort ist zu sagen, vermutlich liegt es irgendwo dazwischen. Einerseits ist klar, dass Geschlechterrollen eine Rolle spielen. Denn Narzissmus haben wir ja schon gesehen, also diese Persönlichkeitsstörung sucht sich ja beispielsweise Ideale, um diese Surrogate zu orientieren. Dass ich sage, okay, Surrogate können Geld, Macht, was auch immer sein. Da ist klar, dass die Gesellschaft eine Rolle spielen kann. [52:51] Also ich bin dann als Junge oder junger Mann irgendwie geformt und sehe, okay, es gibt bestimmte Männerbilder und da habe ich dann ja mein Ideal. [53:01] Und dann suche ich danach, also der erfolgreiche, rücksichtslose Geschäftsmann oder der

durchtrainierte Frauenheld oder sowas. Es gibt einfach so Stereotype und da kann ich mich irgendwie dranhängen. Und die sind in unserer Gesellschaft natürlich sexistisch aufgespalten. [53:18]Und da ist klar, dass es da Zusammenhänge gibt. [53:23]Wie ganz genau die aussehen, ist nicht so klar, aber dass sie gibt, ist sehr klar. [53:29]Also da gibt es Orientierung. Andererseits kann man doch auch feststellen, dass es natürlich auch Unterschiede zwischen Männern und Frauen, auch schon Jungs und Mädchen gibt, die teilweise hormonell bedingt sind, also was bestimmtes expansives Verhalten angeht. Und auch da gibt es aber Auseinandersetzungen natürlich, die ich nur von außen irgendwie rezipieren kann.

Kathrin Fischer

[53:53]Es ist ein vermintes Terrain.

Thomas Arnold

[53:55]Naja, es ist, sagen wir es mal so, es ist zumindest wissenschaftlich eben nicht so ganz einfach zu erforschen. Also jetzt die politische Debatte mal außen vor, die kann man ja auch ignorieren. Aber es ist eben auch sachlich nicht so ganz einfach, weil wir eben in einer bestimmten Gesellschaft mit bestimmten Rollenbildern aufwachsen. Und wir können natürlich irgendwie gucken, wie viel Testosteron ist in irgendwelchen Kindern drin. Und dann können wir versuchen zu korrelieren, wie deren Verhalten aussieht und dann feststellen, es gibt ja auch Mädchen, bei denen es relativ hohe Testosteronwerte gibt. Wie verhalten die sich? Die verhalten sich oft eher jungsähnlich. Und dann kann man natürlich sagen: [54:33]Aber jungsähnlich ist natürlich in unserer Gesellschaft ein Begriff, der irgendwie selber schon sexistisch ist und so weiter und so weiter. Es ist schwierig zu erforschen. Aber was man eben feststellen kann, dass es Hormonunterschiede und Verhaltensunterschiede gibt, die sehr früh anfangen, wo man bezweifeln kann, dass die gesellschaftlichen Faktoren schon so stark sind. Also da scheint es einfach Unterschiede zu geben. Vielleicht ist es auch so, dass dann im Verlauf der Entwicklung die Gesellschaft einfach immer stärker wirkt. Jedenfalls ist es, und das können wir ja mal festhalten, jetzt in dieser unserer Gesellschaft so, dass Männer eher diese Form von Narzissmus zeigen, die sie genannt haben, und Frauen eher die anderen zeigen. Und die Verbindung zu den Essstörungen ist eben interessant, weil Bärbel Wadetzky, die über weiblichen Narzissmus geschrieben hat, das auch in der Auseinandersetzung mit Essstörungen festgestellt hat, dass es diesen spezifisch weiblichen Narzissmus gibt. [55:29]Und unsere Überlegung war eben, dass man Selbstwert, naja, haben wir jetzt schon oft drüber gesprochen, versuchen kann mit so Surrogaten zu simulieren und eine Möglichkeit ist eben das eigene Körperideal oder die Kontrolle über den eigenen Körper [55:46]zu dem Faktor zu machen, der dafür sorgt, dass man sich irgendwie wertvoll fühlt. Also ich kann andere abwertend versuchen, dadurch Selbstwert zu gewinnen. Das wäre so die maligne männliche Variante, das nach außen zu tragen. Oder ich kann es auf mich selber wenden und sagen, ich gewinne meinen Wert jetzt dadurch, dass ich den ganzen ekligen Körper, der mich da irgendwie kränkt und, dem ich da ausgeliefert bin, unter meine Kontrolle bringe. [56:12]Das wäre auch eben ein Surrogat. Also statt sich mit sich selber anzufreunden, zu sagen, ich habe halt diesen schleimigen. Bei vielen Frauen ja auch blutenden Körper, was in

unserer Gesellschaft auch schwierig ist, übrigens natürlich, schwieriger, statt zu sagen, der ist halt real da und gucke ich, dass ich mich darin wohlfühle und zu sagen,]Nein, mein Ideal ist jetzt, den unter Kontrolle zu bringen und ich ziehe meinen ganzen Wert daraus, mich zu regulieren.]Das wäre sozusagen die nach innen gewendete Variante davon. Deshalb der Zusammenhang zwischen Narzissmus und Essstörung. Es ist nicht dasselbe. [56:46]Nicht alle Menschen, die Essstörungen haben, sind narzisstisch oder andersrum, aber das ist der Zusammenhang, den wir gesehen haben und eben andere auch.

Kathrin Fischer

[56:55]Ja, fand ich auch einleuchtend. Dann kommen wir doch zu dem Bereich Gesellschaft, denn sie betrachten Narzissmus nicht nur als individuelle Psychopathologie, also als psychische Störung von Einzelnen, sondern als, Zitat, eine Grundfigur des Selbst- und Weltverhältnisses, die die gegenwärtige Kultur in besonderem Maße charakterisiert. Also man könnte sagen, wir leben in einer narzisstisch strukturierten, gegenwärtigen Kultur und damit meinen sie den digitalen oder digitalisierten Spätkapitalismus und den betrachten sie unter verschiedenen Aspekten und weil ich das so spannend fand, würde ich die wirklich gerne einmal kurz durchgehen. Sie betrachten die unter den Aspekten des Konsums, der Singularisierung, der Virtualisierung, also wir sprechen immer darüber, was das auch gleich meint, der Polarisierung und schließlich, fand ich natürlich besonders spannend, der narzisstisch gefärbten Spiritualität. Also wenn wir uns das der Reihe mal anschauen, inwieweit ist sozusagen der narzisstische Mangel in Form von Konsum ein Motor des kapitalistischen Systems? War jetzt ein bisschen eine rhetorische Frage, merke ich gerade. während ich sie stelle.

Thomas Arnold

[58:08]Ja genau, aber da kann man ja die Antwort dann gleich daraus ablesen. Zunächst mal kann man ein Analogieverhältnis feststellen. Also so wie der Narzisst und die Narzisstin immer dieses endlose Loch zuschaukeln wollen, funktioniert der Kapitalismus, wie wir ihn jetzt haben, ja nur durch fortlaufenden Konsum. Also wir müssen immer Mangel haben, damit wir immer irgendwie was kaufen können. [58:32]Sehr banal gesagt.[58:33]

Kathrin Fischer

Massenhafte Produktion lohnt sich nur, wenn es massenhaften Konsum gibt. [58:36]Genau, also dieses Verhältnis von Leere und Mangel und Aktivität, [58:42]Dieses Verhältnis ist analog. [58:44]Und natürlich haben wir auch den direkten Bezug, ich kann ja versuchen, einen Selbstwertmangel auch durch Shopping auszugleichen. Oder durch Anhäufung, andersrum durch Anhäufung von Geld. Der Kapitalismus, wie wir ihn jetzt kennen, also als gesellschaftliches Gesamtphänomen, hat analoge Züge und bietet eben auch so eine Spielwiese für narzisstische Strategien.

Kathrin Fischer

[59:08]Weshalb narzisstische Menschen vielleicht auch besonders erfolgreich sind in dieser Gesellschaft?

Thomas Arnold

[59:14]Ja, bis zu einem bestimmten Punkt. Also das wundert uns ja immer wieder, warum man Narzissten so weit hochpetert. [59:23]Also warum wählt man so jemanden? Und, naja, also bei Trump oder Musk oder so ist es schon sehr erstaunlich, dass die Menschen um sie herum das irgendwie gut fanden, aber es passiert ja immer wieder. Und in Firmen ist es aber natürlich so, dass das schon auch irgendwann zu einem Problem wird. Also mit Narzissten zu arbeiten, ist ja auch irgendwann schwierig. [59:59]Das kann am Anfang so einen Schub geben, weil die ja auch sehr getrieben sind und das kann ja praktisch sein. [1:00:03]Ist ja auch eine Motivation. Aber eben immer nur bis zu dem Punkt, wo dann die negativen Seiten einfach notwendigerweise durchschlagen müssen. [1:00:11]Ja, also das heißt. [1:00:12]Manche sind erstaunlich erfolgreich und klar, [1:00:17]Also wenn jemand heiß drauf ist, Geld zu machen, weil Geld dafür sorgt, dass er sich halbwegs wertvoll fühlt oder das glaubt, dann Kann man so jemandem natürlich schon mal an eine Stelle setzen, wo er möglichst viel Geld macht und dann springt halt für andere auch was raus. [1:00:30]Also so lapidar gesagt ist, glaube ich, der Zusammenhang.

Kathrin Fischer

[1:00:34]Und wo er 80 Stunden arbeiten muss und es gerne tut, weil er dann Geld kriegt am Ende zum Beispiel.

Thomas Arnold

[1:00:38]Genau.

Kathrin Fischer

[1:00:40]Sie sagen auch, das fand ich interessant, um da noch kurz zu bleiben, weil viele ja immer sagen, naja, aber Narzissmus führt doch auch zu Erfolg, gerade durch diese Motivation. Da sagen sie, naja, man kann sich aber vorstellen, dass diese Menschen, die ja irgendeine Art von Talent mitbringen, dass sie dann im Sinne ihrer narzisstischen Strategie nutzen, dass diese Menschen ohne ihre narzisstische Not, sage ich jetzt mal, noch erfolgreicher wären.

Thomas Arnold

[1:01:02]Naja, oder zumindest auf eine andere Art und Weise erfolgreich. Vielleicht würden sie eben nur 60 Stunden arbeiten. [1:01:08]Also auch immer dazu gesagt.[1:01:10]Es spricht ja gar nichts dagegen, Geld verdienen zu wollen oder viel zu arbeiten. Die Frage ist eben, wo die Motivation liegt. Also ist es eine narzisstische Motivation oder eine anders gelagerte Motivation? Also verspreche ich mir einen Selbstwertgewinn dadurch oder nicht? Und genau, diese Talente könnte man ja auch anders motivieren.[1:01:29]Also die Frage ist eben.

[1:01:30]Würde man weniger Beziehungen zerstören, würde man vielleicht weniger Umwelt zerstören im allerweitesten Sinn, also Firmenumwelt, aber auch Umweltumwelt. Wäre man vielleicht ein bisschen rücksichtsvoller und so weiter und so weiter. Also hätte dann eventuell eine Million weniger auf dem Konto, aber immer noch genug. Also da kommt es da so ein bisschen drauf an, wie man Erfolg definiert. [1:01:52]Aber es ist klar, dass jemand mit einem Talent und einem Interesse besser lebt. [1:01:57]Und auch für alle anderen herum besser ist, wenn da keine narzisstische Störung vorliegt.

Kathrin Fischer

[1:02:03]Aber Erfolg ist vielleicht schon das Stichwort für den nächsten Punkt, den Sie nennen, die Singularisierung, das ist ja nach dem Soziologen Andreas Reckwitz die Aufforderung ein einzigartiges Leben zu führen und auch das passt sehr gut zu dem narzisstischen Streben nach Besonderheit und Aufmerksamkeit.

Thomas Arnold

[1:02:25]Und dazu gehört eben auch die Vorstellung, dass ich irgendwie ganz besonders bin und an diese Besonderheit und diese besondere Identität dann ganz viel Wert hänge.[1:02:35]Also ich könnte ja auch sagen, ich fühle mich einfach so recht wertvoll, auch wenn ich gar nicht mal so besonders bin. Also ich meine, ich bin ein Mensch wie alle anderen auch, eben mit Leib und Körper und Problemen und Fragen und Antworten. Und also ich müsste mich nicht unbedingt besonders machen. [1:02:55]Und es scheint aber so zu sein, dass das gerade bei uns so ist. Warum auch immer. Da sagt Reckwitz ja dann mehr zu. Aber es passt auf jeden Fall gut zu dieser Diagnose, dass es irgendwie narzisstischer zugeht in unserer Gesellschaft. Weil auch die Frage ist, ob das nicht schon vorgekommen ist. Also Sennett zum Beispiel hat ja in The Fall of Public Man auch schon über sowas wie eine Ausbreitung narzisstischer Verhaltensweisen gesprochen und sagt, das kommt in Kulturen immer mal wieder vor.

Kathrin Fischer

[1:03:22]Ach so, und ist dann ein vorübergehender Zustand oder wie muss man sich das vorstellen?

Thomas Arnold

[1:03:28]Also sozusagen spätrömische Verhältnisse. Also die Frage, und das ist ja gut nachvollziehbar, also leben wir in Gesellschaften, in denen wir Institutionen im weitesten Sinne, also Einrichtungen, gesellschaftliche Organisationen haben, in denen Menschen irgendwie einen Selbstwert kriegen können von außen, zum Beispiel nicht durch extreme Flexibilität gezwungen sind, immer wieder ihre Kreise zu verlassen, sondern wo sie sich wohlfühlen können. und hat man einen Staat oder eine Gesellschaft, die Wert darauf legt, dass man irgendwie Sachen zusammen macht und dann kann man immer noch so ein bisschen narzisstisch unterwegs sein und sagen:]Ich will aber besonders gut darin sein, Sachen zusammen zu machen. Ich will besonders deutlich gesehen werden, wie ich

besonders sozial bin, aber das hat dann natürlich andere Auswirkungen. Das heißt also, das ist, durchaus in der Geschichte immer schon mal wieder vorgekommen. Ich glaube, dass der Kapitalismus und vor allem auch die Virtualisierung das Besondere daran sind in der Situation.

Kathrin Fischer

[1:04:25]Das fand ich auch, das habe ich wirklich mit ganz großem Interesse gelesen, dieses Kapitel über Virtualisierung, Videospiele und eben soziale Mediensphären, schreiben sie mit Entkörperung, Imaginisierung und Subjektivierung, narzisstisches Leid und dann glaube ich auch Vereinzelung und Einsamkeit in der Gesellschaft. Aber vielleicht können Sie diese drei Punkte, Entkörperung, Imaginisierung und Subjektivierung über diese Digitalisierung, können Sie das mal erklären? Das fand ich nämlich wirklich für das, was man auch so feststellt, dass man sagt, die sind so rücksichtslos und jeder lebt in seinem eigenen Film und so. Habe ich das gelesen und dachte, da habe ich jetzt mal eine Erklärung, die mir einleuchtet.

Thomas Arnold

[1:05:07]Schön. [1:05:10]Die Entkörperung ist eine, die tatsächlich ganz wörtlich gemeint ist. Weil wir immer mehr vermittelt über Bildschirme miteinander interagieren. Und nicht nur über Bildschirme, man könnte sich also auch neulich ein Studi von uns angemerkt, man könnte sich auch eine Virtualisierung vorstellen, die gar nicht so narzisstisch verzerrend ist. Also natürlich ist virtueller Kontakt und virtuelles Leben, also sei es in Spielen über Avatare oder Instagram oder was auch immer über Plattformen, ist immer etwas vermittelt. Vermittelt einfach durch den Bildschirm und durch die Programme und es sind einfach Geräte dazwischen und Programme.

Kathrin Fischer

Es ist nicht leiblich.

Thomas Arnold

[1:05:50]Genau, es ist nicht leiblich. Das bleibt so. Aber was eben noch dazukommt, sozusagen die Imaginisierung, ist, dass es eben nicht dabei bleibt, dass es halt nicht leiblich ist und irgendwie so ein Gerät dazwischen ist, sondern dass ja auch Filtermöglichkeiten da sind und Inszenierungsmöglichkeiten da sind. Also es fängt an bei der Entleiblichung oder der Entkörperung. Man sitzt halt bei Videospiele, die ich auch gerne mal spiele. Es ist gar kein allgemeines Bashing des Mediums. und ich glaube, da gibt es auch große Kunst. Aber man sitzt halt auf dem Sofa und bewegt die Däumchen im Zweifel. [1:06:24]Und das ist alles. Also der eigene Körper wird, wie aber zum Beispiel beim Lesen auch, vergessen. Stattdessen habe ich aber einen.[1:06:31]Virtuellen Körper und sehe auch andere virtuelle Körper. Und was aber eben noch dazu kommt, ist, dass ich beispielsweise mein eigenes Körperideal ja mit Filtern und Bildbearbeitung auch herstellen kann.

Thomas Arnold

Kathrin Fischer

[1:06:44]Oder mit der Person, dem Charakter, den ich wähle, dann bin ich halt der Held oder die Fürsorgliche oder die sexy Person oder wer auch immer.

Thomas Arnold

[1:06:55]Genau, genau, genau. Es ist einfach so, dass die Virtualisierung, sei es jetzt Social Media oder Videospiele ist eigentlich egal, einfach so eine riesige neue Spielwiese für diese im Grunde sehr alten Impulse gibt. [1:07:10]Also der Teich des Narzisst wird halt hochgerüstet und wir haben alle einen. [1:07:16]Und das ist das, was die aktuelle Lage so narzisstisch macht. Weil diese technischen Möglichkeiten so zugenommen haben, diese Surrogatstrategien zu verfolgen. Also es ist natürlich einfach interessant, der Held zu sein und unsterblich. Und wie wir es ja auch schreiben, es gibt halt keine Bandscheibenvorfälle in Videospielen. Also es gibt Bandscheibenvorfälle dank Videospielen, wenn man zu viel sitzt und sich nicht genug bewegt. Aber im Spiel gibt es keine komplexen körperlichen Störungen. Diese Kränkung durch den alternden Körper gibt es da eigentlich nicht. Es ist leider einfach sehr verführerisch, da so Surrogatstrategien auszuleben.

Kathrin Fischer

[1:08:01]Und dann haben sie noch die Subjektivierung. Und das fand ich auch sehr einleuchtend, weil eben alles sich um die Perspektive des Subjekts, also um meine Perspektive, im Spiel sehe ich alles aus meiner Perspektive, in den sozialen Medien ist mein Feed und alles irgendwann auf meine Perspektive zugeschnitten. Also ich glaube, sie sagen, es ist so ein ptolemäisches Weltbild, also alles um mich herum. Und das hat man ja das Gefühl, ist tatsächlich ein großes gesellschaftliches Problem, mit dem wir zu kämpfen haben, dass die Logik der Allgemeinheit oder die Perspektiven der anderen und damit die eigene Dezentralität der Perspektive, dass das immer weniger bei Leuten vorkommt. Und das hängt mit dieser Virtualisierung zusammen, habe ich das richtig verstanden?

Thomas Arnold

[1:08:52]Ja schon. Also ich meine, ich gucke natürlich auch im echten Leben immer aus meiner Perspektive, da komme ich nicht raus. Aber im echten Leben können wir eben auch echte andere Perspektiven begegnen, die eben auch verkörpert sind und verleblicht sind. [1:09:05]Wenn ich im Verein bin, in einem realen, dann muss ich da im Zweifelsfall real hin und begegne da echten anderen Menschen, die, wenn die eine andere Meinung haben, dann halt da sind. Ich kann da nicht einfach ausmachen und muss mich dann damit auseinandersetzen. Und wenn ich jemanden beleidige, dann sehe ich, was da passiert, was ich da auslöse. Kann sein, dass ich eins auf die Schnauze kriege. Da kann ich nicht einfach sagen, Hör, ich logge mich jetzt aus, sondern dann bin ich mit der Situation konfrontiert. Nicht, dass das was Gutes wäre, aber es ist einfach ein völlig anderes Verhältnis. Und in echt kann ich natürlich auch filtern, also je nachdem in welche Cafés ich gehe, je nachdem welche Straßen ich lange gehe, je nachdem welchen Beruf ich mache, habe ich mit anderen Leuten

zu tun. Aber die Wirklichkeit ist dann doch noch nicht so algorithmisiert, dass ich wirklich anderen Personen nicht begegne. Und diese Widerständigkeit der Wirklichkeit ist halt das, was ihren Wert auch ausmacht und das geht halt verloren, wenn ich mich nur noch in Welten bewege, die so in gewissem Sinne so glatt sind

Kathrin Fischer

Und die dann vielleicht auch eine Kränkbarkeit stärken, das schreiben sie ja auch, sind Plattformen, soziale Netzwerke für Ressentiment und Hass. Ich betone dann immer, dass sie auch so gebaut sind, weil sie eben nur Provider sind und keine Redaktion. Die dürfen mit Ressentiment und Hass Geld machen. Da kommen wir wieder zu der Frage, die Sie vorhin gestellt haben, in welchem Staat leben wir? Also wie ist eigentlich das Außen organisiert, dass es ein bestimmtes Selbst- und Weltverhältnis bevorteilt? Aber Ressentiment und Hass schüren natürlich gesellschaftliche Polarisierung und das geschieht auch im virtuellen Raum besonders stark.

Thomas Arnold

[1:10:52]Ja, unbedingt, aber eben auch, weil die Begegnung mit dem anderen nicht stattfindet. Also, sagen wir mal, es ist keine Möglichkeit, zum Beispiel Rassismus oder Sexismus abzubauen, wenn ich online unter meinesgleichen bin. Sagen wir es mal so. Und das ist ja auch was, was wir feststellen können, dass es immer weniger, zumindest was man bemerken kann und was viele Menschen um mich herum bemerkt haben, dass es immer weniger Neigung gibt, sich eben direkt auseinanderzusetzen mit Dingen. Also man führt lieber Grabenkämpfe, die dann auch hart sein können im eigenen Lager, als irgendwie rauszugehen und wirklich anderen Menschen zu begegnen. Und wie sehr man da seine Meinung ändert oder seine Weltsicht tatsächlich vergrößert oder verbessert, kann man natürlich bezweifeln, ja.

Kathrin Fischer

[1:11:44]Das ist ja ein Grund, warum der Soziologe Harald Welzer jetzt das Wohnzimmer der Gesellschaft vorantreibt und sagt, wir brauchen dritte Räume, wo wir Menschen begegnen. Ich werde immer nicht müde zu betonen, ich habe das hier in einem kleinen Fitnesscenter, wo man sich dann in der Sauna trifft, wo Leute aus ganz unterschiedlichen Lebenswelten mit ganz unterschiedlichen Haltungen dann über das Heizungsgesetz oder das Gendern streiten. Wir sind keine Wellness-Sauna, wir dürfen reden. Und das ist halt tatsächlich, da kann man ja immer sagen, was ist das für ein großes Ding? Aber tatsächlich ist es ein Raum, wo ich auch Menschen begegne, die einfach anders sind als ich. Weil genau wie Sie gesagt haben, ansonsten begegne ich natürlich anderen eher progressiv eingestellten AkademikerInnen. Und habe wenig Kontakt zu anderen Lebenswelten. Und das ist wichtig, dass wir den haben.

Thomas Arnold

[1:12:30]Unbedingt. Also das ist auch ein Grund, warum man das Vereinswesen so hoch halten sollte. Also das klingt immer dann so bieder, aber Vereine sind, muss man auch sagen,

im ländlichen Raum zum Beispiel, eben Orte, wo es Auseinandersetzungen gibt auf die eine oder andere Weise und wo man realen Menschen begegnet und eben nicht in seiner Filterblase drin ist. Also selbst wenn man sagt, es ist irgendwie ähnlich, aber da gibt es dann doch noch genug Diversität. Also genau, Fitnessstudio ist ein gutes Beispiel. Ich bin im Orchester. Da muss man natürlich auch sagen, das ist auch selektiert. Weil ins Fitnessstudio gehen natürlich auch nur Menschen, die was für ihre Fitness tun wollen. Ins Orchester können nur Menschen gehen, die das Glück hatten, ein Instrument zu lernen und so weiter. Ein bisschen Selektion hat man immer. Aber das tatsächliche Rausgehen, also wirklich irgendwo hingehen, wo reale andere Menschen sind, das ist, glaube ich, unglaublich wichtig. Und es ist dann eine spannende Frage, ob es da nicht doch einen Umschlag gibt, also wir verbieten ja jetzt zunehmend Social Media für Kinder, ein bisschen spät für manche Generationen, wenn die Eltern da selber nicht drauf geachtet haben. [1:13:36]Vielleicht auch immer noch zu wenig, aber es ist dann eine spannende Frage, ob dann nicht irgendwann Menschen feststellen, also wie bei Nikotin oder zunehmend auch bei Alkohol oder anderen Drogen: Ja, ist vielleicht doch nicht so gut. Und dann die Gesellschaft so langsam merkt, ja, vielleicht sollte man auch nicht überall Zucker reinton oder vielleicht sollte man keinen Hustensaft mit Morphin drin irgendwie in Umlauf bringen und so weiter. Also könnte sein, dass man irgendwie so ein Drogenverhältnis dazu irgendwann kriegt und feststellt, Ja, ja, das hat manche Vorteile und es hat zum Beispiel auch gut, dass es Reinigungsalkohol bei Ärzten gibt und ein Glas Rotwein ist ja auch in Ordnung und so weiter und so weiter. Also dass man ein gesünderes Verhältnis dazu kriegt.

Kathrin Fischer

[1:14:20]Für mich ist an der Frage natürlich, da weichen wir jetzt ein bisschen vom Fragenmanuskript ab, aber weil es jetzt nun mal auf dem Tisch liegt, für mich ist dann immer die Frage, wie stark kann der Einzelne das machen? Also ist das, was Sie beschreiben, nicht ein Phänomen von bestimmten Klassen, weil wir einfach, das ist halt das Thema, das mich immer wieder umtreibt, wir erleben ja einfach einen Angriff auf den Sozialstaat, der das Leben für sehr viele Menschen sehr viel anstrengender macht. Und dann ist die Frage, wo nimmt man die Zeit her, in den Verein zu gehen, ins Fitnesscenter, ins Orchester zu gehen. Und das betrifft ja auch nicht nur die unteren Klassen. Also ich habe früher an der Universität gearbeitet, die muss jetzt so viel Geld sparen, dass sie kaum noch Mittelbau hat und die Arbeit muss dann von denen gemacht werden, die da sind. Die müssen aber gleichzeitig auch in die ganzen Gremiensitzungen und Arbeitsgruppen gehen, die dafür sorgen sollen, dass irgendwie die Sparprogramme einigermaßen gut ablaufen. Das heißt, sie haben mehr Arbeit und mehr Selbstverwaltung und haben natürlich eigentlich sehr gute Jobs, aber sind trotzdem alle völlig überarbeitet. Und wenn man sich das anschaut, ist das immer wieder meine Frage, die mich umtreibt, wie organisieren wir das Außen, damit Zeit für echte Beziehungen, auch wenn sie sagen, elterliche Liebe ist das, was den Narzissten eben nicht entstehen lässt, weil er wirklich ernsthaft getragen ist und eine Leiblichkeit hat und abends im Bett kuscheln kann als Kind und und und. Dafür braucht man bestimmte wirtschaftliche

und gesellschaftliche Bedingungen. Und ich glaube einfach, das Leben wird für so viele Leute so anstrengend, so brüchig, dass diese Bedingungen selber Schwer herzustellen sind.

Thomas Arnold

Unbedingt. Dazu gehört natürlich auch, dass man Bewusstsein dafür braucht, dass das ein Problem ist. Also ich kann ja unendlich gestresst sein und nicht verstehen, dass das zwar vielleicht teilweise an mir liegt, Aber dass das dann ein gesellschaftliches systemisches Problem ist. Und es ist dann immer so leicht zu sagen, „Das System“, aber das heißt nicht, dass es falsch ist. Und das ist dann nicht unbedingt leicht zu ändern, aber ich meine, die Kritik gibt es natürlich schon länger, dass es auf der linken Seite oder auf der progressiven Seite im Grunde kein positives Bild mehr gibt. Aber das würde zu einem positiven Bild gehören und da wird es dann doch recht philosophisch, weil das unser Menschenbild betrifft. Das betrifft die Frage, wie wollen wir leben als solche Wesen, die wir nun mal sind? Und da muss man sich überlegen, was sind wir denn für Wesen? Und das sieht man zum Beispiel in den Diskussionen über das bedingungslose Grundeinkommen, dass dann immer kommt, ja, dann werden die Leute faul und ich überlege also, wenn ich in die Welt gucke und die Leute anschau, die ich kenne. Ich bin ziemlich sicher, dass die meisten Menschen irgendwie drei Monate durchhängen würden, um sich zu entspannen. Und dann würden alle Leute, die ich kenne, sagen, Okay, was machen wir jetzt? Und dann würde irgendwas passieren. Und die Ärzte würden weiter Ärzte sein und die Therapeutinnen würden weiter Therapeutinnen sein. Und ich würde weiter an der Uni arbeiten. Also das sind so Menschenbilder hinten mit drin in der Politik, die sehr positiv oder sehr negativ sein können. Und die sind relativ implizit und man müsste, glaube ich, ziemlich große philosophische Diskussionen führen darüber, wie Menschen eigentlich leben sollten und wollen. Und dann kann man eben auch nicht mehr irgendwann sagen, ja jeder nach seiner Fassung, das geht nämlich nur innerhalb von bestimmten Gesellschaften und die muss man organisieren und da muss man politisch für tätig werden und es gibt ja auch sozusagen eine Verschiebung des Politischen es gibt ja nicht mehr so viele Leute, die in irgendwelchen Parteien drin sind .

Kathrin Fischer

1,5% Habe ich jetzt gelernt, aller Menschen sind in Parteien organisiert in Deutschland

Thomas Arnold

[1:18:11]Und dann kann man sich überlegen, reicht das und wie sieht politische Aktivität aus? Also wenn wir es mit Singularisierung zu tun haben auch im Sinne von „Ich kümmerge mich jetzt um mich und und feiere meine Besonderheit“ Naja, wenn ich in eine Partei eintrete und ich kenne das, Muss man halt irgendwie Beiträge zahlen und die Newsletter lesen und zu den Veranstaltungen und dann wählt man und dann diskutiert man. Das hat ja auch was unendlich langweiliges. Also wenn ich Videospiele spielen kann oder einen Wahlzettel ausfüllen, ist klar, was spannender ist. Aber jetzt auch mit dem drohenden Jobverlust durch KI oder den schon entstehenden Jobverlust durch KI müssen wir uns wirklich sehr grundsätzlich überlegen, was sind wir eigentlich für Wesen, wie führen wir ein

gutes Leben und wie müssen wir das organisieren. Und das sind Fragen, die unangenehm sind und viel angenehmer und einfacher ist es zu sagen, oh, die Ausländer sind schuld und dann wählt man halt AfD. Also diese Prävalenz von extremen und extremistischen Parteien ist schon auch, also wir sagen ja auch was dazu, ist schon auch durch narzisstische Kränkungen irgendwie erklärbar. Aber es ist schon auch dadurch erklärbar, dass ganz klar ist, und zwar glaube ich sehr vielen Menschen irgendwo auf irgendeiner Ebene klar ist, so kann es nicht weitergehen. Und eine Reaktion darauf ist halt Angst. Und Angst führt dann eher zu extremistischen Lösungen, als dass man sagt. Verdammt, uns geht es irgendwie nicht gut. Der Umwelt geht es irgendwie nicht gut. Und wir müssen irgendwas ändern. Und zwar sehr grundsätzlich. Und wir wissen nicht mal genau was. [1:19:45] Und dann kann man natürlich sagen, ja, wir machen jetzt halt irgendwie weiter. Oder wir sagen, wir schubsen alles um. Aber es scheint irgendwie schwieriger zu sein und zu sagen, okay, wir müssen jetzt echt genau überlegen, was wir eigentlich wollen.

Kathrin Fischer

[1:19:57] Also ich bin völlig bei Ihnen. Und ich würde sagen, es gibt noch eine dritte Variante, die Sie ja jetzt dann auch unter sozusagen narzisstischer Spiritualität gefasst haben, dass ich jetzt sage, das ist eine dritte Variante, ist meine Interpretation, aber Yoga, Achtsamkeit und Meditation in bestimmten Formen kann ja auch, also das behaupte ich zumindest in meinem Buch über Achtsamkeit, ist auch eine Reaktion auf diese Ohnmachts-, auf diese politischen Ohnmachtserfahrungen, dass man einfach sich in den inneren Bunker zurückzieht und sagt, wird schon alles gut, ja, also entweder bin ich konstant gut gelaunt oder ich habe gelassen, alles im Griff, wenn ich einfach nur die Augen zumache und ummache, Das, sagen Sie, ist giftig, ist auch Teil dieser Problematiken, die Sie beschreiben. Das hat mir natürlich sehr gut gefallen.

Thomas Arnold

[1:20:42] Nee, also ich meine, ich meditiere auch manchmal, seltener als ich sollte und das tut mir total gut. Aber ich glaube, es ist absurd und gefährlich, das für ein Allheilmittel zu halten. Weil, also es gibt ja genug Studien, dies, das und da irgendwie zur Ruhe zu kommen, ist ja für den Einzelnen schön, aber nur weil ich irgendwie zu mir komme, heißt das ja nicht, dass sich das gesellschaftliche System ändert. Und nur weil ich jetzt, Also habe ich selber noch nicht so. Aber wenn ich jetzt irgendwie spirituelles Vertrauen in die Zukunft habe: Es wird schon alles. Trotzdem Klimawandel und Atomkrieg Gefahr und technologische Übernahme. Und also die Idee, dass das schon alles ist, ist ja absurd. Das ist das Problem. Das kann ja für mich selber total heilsam sein. Aber wie kann man damit aufhören? Also wie kann man dann sagen. Ja gut, dann ist doch alles in Ordnung. Nee, nee, dann geht es nur mir gut. Dann ist vielleicht mein Puls runter und ich bin ein bisschen gesünder und das ist ja auch schön und nicht verwerflich. Aber da stehen zu bleiben, ist doch unmoralisch.

[1:21:44] Und was dann noch dazu kommt, was ja auch besonders witzig ist, ist die Form von narzisstischer Spiritualität oder auch Religiösität, die dann so funktioniert, dass man sagt,

mein Ego ist kleiner als eures. Also bin ich besser. Was eine witzige Struktur ist.]Oder man sagt, dieses Pharisäertum. Man sagt, ich gehe aber öfter zur Kirche als du, deshalb liebt mich Gott mehr. Was natürlich irgendwie so die Idee der Nächstenliebe völlig untergräbt. Aber da sieht man eben, der Narzissmus kann sich überall seine Spielwiesen suchen. Das ist ja das Faszinierende daran: Dieses Verhältnis von Mangel und Surrogat, das kann ich erstmal irgendwie überall anwenden. Und dann das auf Praktiken oder Glaubenssysteme zu legen, die eigentlich das Gegenteil erreichen sollen, entbehrt natürlich nicht einer gewissen Ironie.

Kathrin Fischer

[1:22:40]Aber es ist schwer zu sehen für die Menschen.

Thomas Arnold

[1:22:43]Ja, und auch da muss man sagen, was da auch greift, Also von innen ist es sowieso schwer zu sehen. Also wie es sowieso schwer ist, sich von innen restlos zu erkennen. Deshalb ist erkenne dich selbst ja auch keine triviale Aufgabe. Deshalb kann ich sagen, ja, ich bin halt ich. Das ist ja noch keine Selbsterkenntnis. Gibt es ja auch durchaus einen Charme, einen narzisstischen. Also wenn ich darauf angewiesen bin, dass mich andere bewundern, dann werde ich wahrscheinlich auch relativ gut darin, diese Bewunderung auch zu kriegen oder Angst oder was auch immer. Und das eignet sich natürlich auch für dieses Gurutum. Wenn ich sage, Ich bin der Allertollste, weil ich zwei Stunden lang irgendwie im Lotus-Sitz sitzen kann und eben sehr lange am Stück Ommmm sagen kann, dann kann ich das natürlich auch nach außen projizieren. Und dann habe ich so diese Guru-Persönlichkeiten, auf die Leute ja dann auch reinfallen. Also wie in normalen Beziehungen auch. Es gibt ja diese tatsächlich narzisstischen Beziehungen, in denen dann irgendwie Lovebombing passiert und solche Sachen. Also am Anfang so eine Scham-Offensive und dann irgendwann zeigt sich, Oh, ich bin nur Mittel zum Zweck, da jemandem so ein Selbstwert-Surrogat zu verschaffen. Und wenn ich das nicht tue, wird es sehr unangenehm. Dasselbe gibt es natürlich auch in religiösen und spirituellen Kontexten, wenn ich dann irgendwelche Propheten und Gurus habe, die sich versuchen, Selbstwert zu verschaffen durch eben spirituelle Überlegenheit und die Bewunderung und Anerkennung ihrer Anhänger. Tja, das ist natürlich nicht gut.

Kathrin Fischer

[1:24:14]Jetzt ist die Frage, wir haben ja den gesellschaftlichen Teil jetzt schon mal auch gestreift, aber Sie haben es vorhin schon gesagt, Narzissten gehen eigentlich nicht in die Therapie. Die werden entweder geschickt von ihren PartnerInnen oder die haben eine ganz große Krise und suchen dann doch Hilfe. Was hilft denn, also wenn wir jetzt auf der individuellen Ebene sind, über Politik haben wir gerade geredet, was hilft denn, um so eine narzisstische Störung zu heilen, zurückzudrängen, zu mildern, was immer da das richtige Verb ist?

Thomas Arnold

[1:24:48]Tja, also sieht man ja auch an der Kürze des Kapitels, es gibt nicht so viel. Also es gibt Ansätze dazu und es gibt auch so Bemerkungen, dass sich solche narzisstischen Strukturen eventuell auch ein bisschen abmildern. Also trotz der Kränkung durchs Alter, manchmal akzeptieren Menschen das dann auch und so. Aber das erste Problem ist, dass man sich eben eingestehen muss, dass man ein Problem hat. Und wenn ich jetzt einen gebrochenen Arm habe, dann hindert der mich nicht daran, zum Arzt zu gehen. Es tut zwar Schweine weh, aber ich kann immer noch gehen und will das auch. Ich suche mir dann Hilfe. Und bei ganz vielen psychischen Krankheiten, und das ist beim Narzissmus auch so, sind die Krankheiten selber schon ein verhindernder Faktor. Wenn ich Depressionen habe, komme ich im wahrsten Sinne des Wortes nicht aus dem Bett. Und die Therapeutensuche ist ja unglaublich schwierig.

Kathrin Fischer

[1:25:53] Da sind wir wieder bei der politischen Dimension.

Thomas Arnold

[1:25:56]Ja, genau. Und abgesehen vom Stigma, was zum Glück ein bisschen weggeht, ist das halt technisch irgendwie nicht so ganz einfach. Also das heißt, die Depression macht es selber schon schwer. Die Depression zu bekämpfen und im Narzissmus natürlich auch so. Also wenn mein Selbstwert gering ist, ich das vor mir verheimliche und eben ständig diese Surrogatstrategien suche, ist es ziemlich schwer, glaube ich, zu sagen, Guck mal, eigentlich ist mein Selbstwert total beschissen und das, was ich mache, ist total sinnlos, weil ich liebe mich nicht und komme eigentlich nicht mit mir zurecht und nichts, was ich tue, wird da jemals hinführen. Also sich das einzugestehen ist ja umso schwerer, je narzisstischer ich bin. Und was halt helfen kann oder was sein müsste, ist das einzugestehen und dann so langsam korrigierende Erfahrungen zu machen. Das hatte ich vorhin schon angedeutet, also die Erfahrung zu machen, oh, ich kann mich irgendwie in meiner ganzen Imperfektion und meiner ganzen Realität, sei die jetzt gut oder schlecht, also mit Waschbrettbauch oder ohne, muss ich halt irgendwie einverstanden sein mit mir. Und diese Hoffnung langsam abzubauen, dass mich der Verfolg des Ideals irgendwo hinführt und dass es eben vor allem echte zwischenmenschliche Beziehungen sind, in denen ich sozusagen so ein bisschen nachlernen kann, wie sich Selbstwert anfühlt. eben in den Arm genommen und geschätzt zu werden, einfach nur dafür, dass man so da ist, nicht, dass man etwas leistet oder eben, dass man einen Waschbrettbauch hat oder ein ganz volles Konto, sondern einfach als die Person, die man ist. Aber das funktioniert natürlich auch nur, wenn ich andere Menschen als echte Personen wahrnehme, die mir das geben können. Wenn ich mir nur denke, das sind jetzt mögliche Opfer oder mögliche Claqueure oder sozusagen nur Quellen von Surrogaten, dann kann ich das gar nicht zulassen, dass da irgendwann mal was durchkommt an echter Liebe. Und das macht es halt schwer. Und das geht, aber erfordert eben sehr viel therapeutische Arbeit und, Es gab ja auch immer wieder die Überlegung, ob Narzissmus heilbar ist oder

nicht, aber es ist irgendwie milderbar und ich glaube, wir sind auch relativ optimistisch oder zumindest verhaltenoptimistisch, aber nicht pessimistisch, dass man da schon was dran ändern kann. Aber es erfordert eben, dass man bestimmte Erfahrungen macht, auch leibliche Erfahrungen, irgendwie des Gehaltenseins und des Sich-Gewahrens und da spielt Achtsamkeit dann schon eine gewisse Rolle, als imperfekter, aber trotzdem liebenswerter Mensch irgendwie und dass das aber alleine nicht geht, ist, glaube ich, auch klar.

Kathrin Fischer

[1:28:52]Ja, Sie schreiben ja ganz zentral in diesem letzten Kapitel, Wärme und Güte sind sozusagen das entscheidende Element der therapeutischen Beziehung und sind wahrscheinlich auch das entscheidende Element von korrigierenden Erfahrungen in anderen zwischenmenschlichen Beziehungen, dass man eben die Erfahrung macht, man wird gemocht, geliebt, auch wenn man gerade nicht einem Ideal entspricht. Und es ist natürlich schwer, also genau wie Sie gesagt haben, diese Erfahrung zu machen, wenn man sie gar nicht zuzulassen bereit ist. Also es ist ein bisschen eine Quadratur des Kreises und das ist mir halt immer wichtig, es braucht natürlich gewisse gesellschaftliche Bedingungen, dass man diese Erfahrung machen kann, zum Beispiel auch, dass die KI nicht die Therapie führt, ne.

Thomas Arnold

[1:29:43]Da gibt es natürlich Streit. Es gibt auch Leute, die sagen, das funktioniert ganz super. Was übrigens auch damit zu tun hat, dass wir Menschen vielleicht gar nicht so wahnsinnig gut darin sind, so feine Unterschiede zu erkennen. Also wenn es aussieht wie ein Mensch und wenn es redet wie ein Mensch, dann behandeln wir es halt auch ein Stück weit wie ein Mensch. Und dieses Stück weit ist aber die interessante Frage, denn auch da gibt es ja inzwischen schon Studien zu, also wie weit wir uns das Denken abnehmen lassen von den Sprachmaschinen und wie weit es eben eventuell nicht funktioniert, dass man da seinen Selbstwert aufbaut. Das ist ja schon ein Thema. Und sicherlich gibt es gesellschaftliche Bedingungen. Also in dem Augenblick, in dem es irgendwie normal ist, dass alle am Husslen sind und alle die ganze Zeit getrieben sein müssen und verfügbar sein müssen. Und also Sie haben vorhin die Unis erwähnt, wenn irgendwie nur unter 10 Prozent aller Stellen an den Unis irgendwie Dauerstellen sind, baut man eine Getriebenheit ein. Ich meine, ich kenne das ja selber, mein Vertrag läuft jetzt auch aus und dann muss man wieder gucken, wo man bleibt und es gibt keine Stellen oder ganz viele Bewerbungen und war man genug im Ausland. Und wenn ich dann überlege, wie meine Beziehung zu meiner Tochter jetzt aussehen würde, wenn ich diesem gesellschaftlichen Ideal entsprochen hätte, mich hier und da und dann dahin und flexibel, flexibel, flexibel und hier unterschiedliche Erfahrungen, dies, das, weiß ich nicht so genau. Und bloß für die allgemeine mentale Gesundheit auf Geld zu verzichten, und zwar vor allem auf Geld von einigen wenigen Reichen, ist natürlich schwierig.

Kathrin Fischer

[1:31:24]Naja, und man braucht ja auch Geld im Leben. Und dann ist es auch wieder, aber dann machen wir das nächste große Fass auf. Das können wir uns gar nicht mehr leisten, weil

wir schon am Ende sind. Dann ist man auch wieder bei Bedingungen wie sowas, wie man eigentlich Steuerpolitik betreibt und so. Aber das ist... Ist ein anderes Thema.

Thomas Arnold

[1:31:41]Naja, es ist, also ja, es ist ein bisschen ein anderes Thema, aber wenn man sich ein bisschen anguckt, was manche extrem reiche Menschen dafür tun, um keine Steuern zu zahlen.

Kathrin Fischer

[1:31:51]Ja, und wir lassen das tun.

Thomas Arnold

[1:31:54]Ja, genau, und was das den Staat kostet, also dass man überlegt, kann sich die Menschheit Millionäre, Ja, vielleicht, Milliardäre, weiß ich nicht, kann sich eine Demokratie Milliardäre leisten. Weiß ich auch nicht so genau. Also das sind ja spannende Fragen, aber Narzissmus kann da nicht eine restlose Antwort drauf geben, aber wenn man sich eben anguckt, wie getrieben offensichtlich manche von diesen Ultrareichen sind oder Überreichen, habe ich neulich gehört, guter Ausdruck, diese Überreichen sind, kann man das eigentlich nur dadurch erklären, dass sie wirklich sehr viel Wert daran hängen, wie viel sie auf dem Konto haben und vor allem auch., wieviel mehr sie auf dem Konto haben als andere. Weil irgendwann macht das ja keinen Unterschied mehr.

Kathrin Fischer

[1:32:37]Wie viel länger die eigene Yacht ist, wie viel Meter und all so ein Quatsch. Aber man kann sich darüber lustig machen oder kann sagen, es ist narzisstisch. Aber mich macht das immer wütend, weil eben die Kosten für die gesamte Gesellschaft und für unsere Natur so ungeheuer groß sind. Weil der Überreichtum der einen ist halt die Armut der anderen und vor allen Dingen die öffentliche Armut. Und dann sind wir wieder bei diesen ganzen Bedingungen, die überhaupt gehalten werden, Wärme, Zeit, Liebe, Fürsorge, Vereinswesen, die all das überhaupt ermöglichen. Und ja, das gehört einfach zusammen.

Thomas Arnold

[1:33:10]Ja, tut's auch. Und da kann man immer nur sagen, enragez-vous, also empört euch. Und nicht jede Wut ist eine narzisstische Wut. Es gibt ja auch angemessene Reaktionen, die, sagen wir mal, emotional sind. Und die können ja auch kollektiv sein. Also man muss dann eben gucken, welches Ventil findet das und ist das produktiv oder nicht, aber also nicht jede Empörung ist selber gleich narzisstisch und man kann da irgendwie auf Extinction Rebellion schimpfen und auf Greta und kann natürlich auch mit ihren politischen Positionen nicht einverstanden sein. Es ist dann aber leicht zu sagen, naja, da will sich jetzt jemand inszenieren. Und hat man ja auch gesagt über die ganze Fridays for Future Bewegung, ja, das ist doch irgendwie jetzt nur Inszenierung und eben auch narzisstisch, weil da jemand über den Aktivismus den eigenen Selbstwert versucht zu erhöhen. Man kann aber auch sagen: Das

ist Ausdruck von gerechter Empörung und Wut, die auch kollektiv sich gefunden hat. Und man muss es halt irgendwie weitertragen und weitermachen, weil wenn sich nichts ändert, wird es schwierig. Und ich meine, unser Buch ist jetzt nicht sozialrevolutionär, aber wir versuchen schon zu zeigen, dass die Gesellschaft, in der wir leben, sowas wie narzisstische Strategien ja offenbar erleichtert und deshalb allen anderen das Leben aber irgendwie insgesamt schwerer macht.

Kathrin Fischer

[1:34:31]Thomas Arnold, das werde ich jetzt als Schlusswort. Wir könnten noch weiterreden. Es war ein sehr, sehr spannendes Gespräch. Ich finde, es ist auch ein sehr, sehr spannendes Buch. Ich habe es wahnsinnig gern gelesen. Und ich danke Ihnen sehr, dass Sie hier waren.

Thomas Arnold

[1:34:44]Vielen herzlichen Dank für das Gespräch. Es hat mir auch großen Spaß gemacht.

Kathrin Fischer

[1:34:47]Also, nicht immer alleine auf dem Kissen das Ideal der Gelassenheit verfolgen, sondern sich gemeinsam mit anderen über ungerechte Verhältnisse empören. Gemäß einem meiner Lieblingszitate. Es stammt aus dem Drama Emilia Galotti von Lessing und geht so. „Wer über gewisse Dinge seinen Verstand nicht verliert, der hat keinen zu verlieren.“ Das Buch von Thomas Arnold und Thomas Fuchs, den Podcast von Thomas Arnold, mein Buch und die Begriffe und Personen, über die wir gesprochen haben, verlinke ich euch wie immer in den Shownotes. Im August ist dann der Schweizer Volkswirtschaftler Matthias Binswanger hier im Podcast zu Gast. Das ist ein Wunsch von einem Hörer. Binswanger ist Autor von Bestsellern wie „Die Tretmühlen des Glücks“, „Der Wachstumszwang“ oder als Neuestes „Die Verselbstständigung des Kapitalismus“. Mit ihm spreche ich über die systemischen Ursachen unserer Erschöpfung. Und bis dahin wünsche ich euch allen wie immer eine gute und möglichst nicht erschöpfende Zeit.

Signet

[1:35:54]Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.