

RENOMMIERTE MÜNCHNER PSYCHOTHERAPEUTIN IM INTERVIEW

„Narzissten fühlen sich durch Kompetenz bedroht“

Blenden im Job kann jeder, sagt **Bärbel Wardetzki** – ob beim Post-Austragen oder in der Chef-Etage. Nur: „In einer Führungsposition fällt es mehr auf.“ Und dann wird es unangenehm, für alle Beteiligten. Was tun? Die renommierte Psychotherapeutin aus München kennt die Antworten – sie erklärt den „klugen Umgang mit narzisstischen Chefs, Kollegen und Mitarbeitern“.

■ **Warum ist es so schwierig mit Narzissten zusammenzuarbeiten?**

Weil diese Menschen nur sich selbst sehen. Teamfähigkeit? Empathie? Einfühlungsvermögen? Alles nicht ihre Stärke. Andere Menschen sind vorwiegend dafür da, um sie zu bestätigen. Narzissten haben ein instabiles Selbstwertgefühl. Sie brauchen Applaus und Bewunderung. Und das am liebsten ständig! Darüber definieren sie sich, darüber bekommen sie ein Stück Identität. Fällt das weg, können sie sehr gekränkt und zerstörerisch reagieren.

■ **Was, wenn man dieser permanenten Beachtung nicht nachkommt?**

Das kann unangenehm werden: Hat man zum Beispiel einen narzisstischen Chef und

bringt nicht die gebührende Bewunderung auf, kann man seine Beförderung oft vergessen – Kompetenz hin oder her. Manche Mitarbeiter wechseln sogar deshalb den Job.

■ **Und wie ist es mit den narzisstischen Kollegen?**

Auch hier sollte man sich auf Konflikte einstellen. Narzissten fühlen sich durch Kompetenz bedroht – sie haben Angst davor, dass ihnen jemand den Rang ablauft; damit droht ihr Selbstbild zusammenzufallen. Deshalb spielen sie sich immer wieder auf Kosten anderer in den Vordergrund, verkaufen eine fremde Idee als ihre eigene. Es geht um Macht – oder vielmehr um deren Erhalt. In solchen Fällen ist Streit im Team natürlich programmiert.

■ **Wie löst man dieses Problem am besten?**

Man muss klare Grenzen ziehen, nach dem Motto „mein Bereich – dein Bereich“. Und: Man muss sich auch klar positionieren, dem Narzissten nichts durchgehen lassen – und vor allem sich von ihm nicht klein machen lassen.

■ **Das hört sich jetzt nicht danach an, als würde das die Gesamtsituation entspannen.**



Ich, ich, ich: Blender sehen sich und nicht die anderen. Teamwork ist nicht ihres, sie setzen auf Egoismus und wollen nur bewundert werden. Doch wie entlarvt man sie in der Arbeitswelt? Bärbel Wardetzki, Psychotherapeutin aus München, ist Expertin auf diesem Gebiet. Jüngst hat sie ein sehr lesenswertes Buch darüber geschrieben: „Blender im Job“ (Scorpio-Verlag; 17,99 Euro). Sie stellt es an diesem Montagabend in München vor.

PANTHERMEDIA / M. KERN (FKN) / VERLAG



Es gibt ja auch noch so etwas wie die „narzisstische Unterfütterung“ – so nennen wir das in Fachkreisen. Im Klartext heißt das: Geben Sie dem narzisstischen Kollegen Bestätigung, wenn er was Gutes gemacht hat und damit erfolgreich war. Ein „In dem Bereich bist du wirklich gut“ wirkt bei solchen Menschen Wunder.

■ **Also ist Manipulation das Mittel der Wahl?**

Nein, man soll ja nur dann loben, wenn es dafür einen echten Grund gibt.

■ **Bei einem Kollegen ist das vermutlich einfacher als etwa beim Chef. Wie unterfüttere ich den narzisstisch? Um es in der Fachsprache auszudrücken.**

Wenn der Chef – so geblendet er von der eigenen Kompetenz und Größe sein mag – gute Ideen und tolle Visionen hat, dann könnte man ihm das einmal zu viel als einmal zu wenig sagen.

■ **Und wenn er bedauerlicherweise nur geblendet ist – ohne gute Ideen und tolle Visionen?**

Dann ist Diplomatie gefragt. Ein direktes „Sie haben einen Fehler gemacht“ bringt das Team nicht weiter. Eher funk-

tioniert es so: „Sie haben das sicher schon selbst mitbekommen – und wir können das jetzt auch aus unserer Abteilung bestätigen.“ Ein Narzisst braucht das Gefühl, er sei der Beste, Aufmerksamste, ein Überflieger, sonst mauert er. Diese Haltung führt freilich aber oft auch dazu, dass sich kaum ein Mitarbeiter traut, einen narzisstischen Chef auf Fehler hinzuweisen.

■ **Ehrlichkeit und Mut zahlen sich also nicht aus?**

Ich würde sagen: Je selbstbewusster wir auftreten und je unabhängiger wir uns von der Bestätigung narzisstischer Menschen machen, umso freier können wir auch handeln. Diplomatie ist letztlich eine Strategie – und die zahlt sich immer und überall aus.

Interview: Barbara Nazarewska

Buchpremiere

Bärbel Wardetzki stellt an diesem Montag, 16. März, ihr neues Buch „Blender im Job“ vor. Zeit und Ort: 19 Uhr in der Evangelischen Stadtakademie München, Herzog-Wilhelm-Straße 24. Der Eintritt beträgt 8 Euro; ermäßigt gibt es Karten für 7 Euro.

LEUTE AUS ALLER WELT

Kenneth Branagh (54), Schauspieler und Regisseur, will trotz internationaler Krisen nicht mit Zynismus auf die Welt schauen. „Wir brauchen Romantik, Liebe, Hoffnung. Nicht naiv, nicht blauäugig, aber mit einer bewussten Ablehnung von Zynismus als Weltzugang“, sagte der Brit der „Welt“. Seine Neuverfilmung des Märchen-Klassikers „Cinderella“ startete am Donnerstag in den Kinos.

Mick Thomson (41), Slipknot-Gitarrist, ist bei einem Streit mit seinem Bruder verletzt worden. Der Leadgitarrist der Metal-Band aus den USA erlitt Stichverletzungen am Hinterkopf, wie die Polizei mitteilte. Beamte wurden am frühen Morgen zu einem

Haus in Clive im Bundesstaat Iowa gerufen. Die Streithähne seien betrunken gewesen und hätten sich vor der Tür weiter geprügelt. Slipknot-Sänger **Corey Taylor** (41) schrieb bei Twitter: „Nachdem, was ich gehört habe, ist er okay. Wir schicken ihm alle Eure Gedanken.“ Der Zustand von Thomsons Bruder war unklar. Die für ihr brachiales Auftreten und aggressiven Sound bekannte Band erhielt 2006 einen Grammy.

Christian Rach (57), Sternekoch, sieht den gesellschaftlichen Wert des Essens als unterschätzt an. „Die größten Geschäfte, die größte Politik wird bei Essen und Trinken gemacht und besiegelt“, sagte er. Viele Konflikte entstün-

den durch mangelnde Kommunikation, und gemeinsame Mahlzeiten seien dafür ein wichtiger Ort, sagte der studierte Philosoph und Mathematiker. Das Gleiche gelte im Privaten. „Wenn wir als Familie am Tisch sitzen, können wir lachen, weinen, sprechen, streiten und lieben“, so der Vater von zwei Teenagern. Rach ist ab Ostern in „Geschichte des Essens“ der ZDF-Reihe „Terra X“ zu sehen.

Bar Refaeli (29), israelisches Model sowie Ex-Freundin von Hollywoodstar **Leonardo DiCaprio** (40), und der Geschäftsmann **Adi Ezra** (40) haben sich verlobt. Refaeli postete ein Foto auf Instagram, das ein eingerahmtes Bild des

sich küssenden Paares am Strand zeigt. Dazu schrieb sie: „Liebe“.

Vince Gilligan (48), Erfinder der US-Erfolgsserie „Breaking Bad“, hat Fans gebeten, keine Pizzen mehr auf ein aus der Serie bekanntes Haus im Bundesstaat New Mexico zu werfen. „Lasst es mich Euch sagen: Es gibt nichts Originelles, Lustiges oder Cooles daran, Pizzen auf das Dach zu schmeißen.“ Die Werfer beziehen sich auf eine Szene aus der dritten Staffel, in der Protagonist Walter (**Bryan Cranston**) eine riesige Salami-Pizza mitbringt, um sich mit Sykler (**Anna Gunn**) zu versöhnen. Als sie sein Angebot austete ein Foto auf Instagram, das ein eingerahmtes Bild des

Klein, aber fein

Auftritt in Bad Tölz: Andreas Kümmert trat das erste Mal nach dem ESC-Eklat auf

VON EWALD J. SCHEITTERER UND BRITTA SCHULTEJANS

Knapp eine Woche nach seinem spektakulären Rückzieher vom Eurovision Song Contest (ESC) hat **Andreas Kümmert** sich wieder auf die Bühne gewagt. Am Mittwochabend gab er ein Konzert in der Rockkneipe Mäx in Bad Tölz, und wurde von den Fans mit viel Applaus begrüßt. Nach dem ersten Lied hatte der eigenwillige Unterfranke sogar einen Scherz parat: „Guten Abend. Ich bin Günther. Ich bin deutschlandweit das einzige zugelassene Andreas-Kümmert-Double.“

Der 28-Jährige hatte nach seinem deutlichen Sieg beim ESC-Vorentscheid völlig überraschend verkündet, doch nicht zu dem internationalen Wettbewerb nach Wien fahren zu wollen. An seine Stelle tritt nun die Zweitplatzierte, **Ann Sophie** (24), für Deutschland an. Bis zuletzt hatten die Fans Zweifel daran, ob Kümmert sich in Bad Tölz wirklich aus der Deckung wagen würde. Erst vor wenigen Tagen hatte er ein in Karlstadt geplantes Konzert abgesagt. „Ob Andreas wirklich heute kommt oder kneift er?“, fragte dann auch jemand auf der Facebook-Seite der Rockkneipe.



Sichtlich gut gelaunt zeigte sich Andreas Kümmert bei seinem Konzert in Bad Tölz. FOTO: EWALD SCHEITTERER

Bei Kümmerts erstem Auftritt nach dem Eklat hatte der Künstler extra darum gebeten, keine Presse zuzulassen. „Aber einige scheinen doch durchgeschlüpft zu sein“, erklärte Mäx-Wirt **Max Broder** unserer Zeitung. Dabei hatte

sich der befürchtete Ansturm vor der Türe des Kellerlokals in Grenzen gehalten und die Kontrolleure mussten kaum einen Journalisten zurückweisen. Auch war der Veranstaltungsraum selbst mit 120 Besuchern zwar sehr gut be-

setzt, aber nicht proppenvoll. „Da hatten wohl selbst einige der angemeldeten Gäste gedacht, dass der Kümmert nicht kommen wird“, sagte Broder. Vorab hieß es, das Konzert sei ausverkauft. Vor dem ESC-Entscheid war bereits ein Viertel der Karten weg.

Der Unterfranke Kümmert begann dann sein Konzert mit dem Hit „Easy“ von The Commodores, und sofort hatte er die Zuhörer auf seiner Seite. Der „Simple Man“ coverte Hits von AC/DC, **Eric Clapton** und den Bee Gees auf seine eigene, unnachahmliche Art. Aber auch einige eigene Lieder sang er mit seiner leicht rauchigen Stimme. Abgesehen von einigen Spitzen, die Kümmert immer wieder losließ, schien ihn der Rummel um seine ESC-Absage kalt zu lassen. Freilich, als er mit „Heart of Stone“ loslegte, sein Siegerlied bei dem ESC-Vorentscheid, gab es beim Publikum kein Halten mehr. Doch anders als beim großen Fernsehstudio-Auftritt in der ARD verließ er in Tölz wie ein feines Kleinkunst-Konzerts.

Nach seinem Konzert posierte Kümmert charmant und völlig ohne Allüren mit seinen Fans für Fotos, unterhielt sich entspannt mit ihnen und gab Autogramme.

SKANDALÖSE PREISE BEI FABRI ...

...WIR SCHLACHTEN DIE FETTEN PREISE.

EXKLUSIVE HERRENBEKLEIDUNG ZU SENSATIONELLEN PREISEN

FREITAG 13. UND SAMSTAG 14. MÄRZ

1.000 HEMDEN
Z.B. HEMD MARKE, 100% BW, SLIM UND REGULAR CUT
STATT 69,- AB **18,-***

1.000 HOSEN
Z.B. ORIG. PIERRE CARDIN CHINOS, CORD, JEANS ODER WOLLE
STATT 79,- AB **29,-***

500 SAKKOS
Z.B. ORIG. PIERRE CARDIN WOLLE UND CORD.
TOLLE AUSWAHL
STATT 169,- AB **59,-***

1.000 ANZÜGE
Z.B. CLUB FASHION ANZUG 2 FARBEN. SLIM FORM
STATT 269,- AB **149,-***

INFOS AUF WWW.FABRI.TV

LEDERGÜRTEL AB 5,- / SCHALS AB 5,- / T-SHIRTS AB 5,- / PULLOVER AB 29,-

SOLANGE DER VORRAT REICHT. REDUZIERTE WARE SOWIE WEISSE UND BLAUE HEMDEN, PIERRE CARDIN JEANS UND NOS BAUKÄSTEN SIND VON DER AKTION AUSGENOMMEN. ZAHLUNG NUR IN BAR ODER MIT EC-KARTE.

FREITAG 10 - 20 UHR UND SAMSTAG 10 - 18 UHR

AUTOBAHN MÜNCHEN-LINDAU A 96
AUSFAHRT GRÄFELFING
FABRI BETRIEBS-GMBH & CO.KG
AM HAAG 8 • 82166 GRÄFELFING
TEL. 089 / 89 32 96 71
WWW.FABRI.TV

NUR 2 TAGE!

NUR 2 TAGE!