

MEINUNG

Soziale Medien fördern Narzissmus

Die Ich-Ich-Ich-Erzähler

Sie reden ganze Abende lang nur von sich und zeigen keinerlei Empathie fürs Gegenüber. Über einen Typus Mensch, der sich rasend schnell ausbreitet und wahnsinnig anstrengend ist.

Analyse von [Bettina Weber](#)

Publiziert: 02.12.2025, 05:53



Wenn das Gegenüber ohne Unterlass von sich redet und nie eine Frage stellt: Die Ich-Erzähler sind eine Plage.

Foto: Getty Images

In Kürze:

- Frauen haben in Sachen Selbstdarstellung aufgeholt, wodurch die Anzahl egozentrischer Gesprächspartner dramatisch gestiegen ist.
- Ich-Erzähler stellen vermeintliche Fragen, die das Gespräch wieder auf sie selbst zurücklenken.
- Laut einer Cambridge-Studie fördert das Posten in sozialen Medien digitale Monologe statt den echten Dialog.
- Nach einem Abend mit Ich-Erzählern fühlt man sich erschöpft vom höflichen Zuhören.

Früher waren die Ich-Erzähler vor allem ein maskulines Phänomen. Manche Männer, überzeugt davon, ein Geschenk für die Menschheit zu sein, insbesondere für die weibliche, redeten gern und ausgiebig über sich. Sie redeten und redeten, und man wusste: Selbst wenn man bewusstlos unter den Tisch sinken würde, würden sie einfach weiterreden.

Jetzt, und das ist für einmal nicht gut, herrscht in dieser Hinsicht Gleichstellung. Die Frauen haben aufgeholt, es gibt inzwischen fast so viele Ich-Erzählerinnen wie Ich-Erzähler. Womit sich das Risiko, an jemanden zu geraten, der ausschliesslich von sich redet, dramatisch verdoppelt hat. Also an jemanden, der mit einem zum Znacht abmacht, aber überhaupt nicht interessiert ist am Gegenüber. Man sitzt da bloss, damit die Ich-Erzähler nicht allein vor sich hin monologisieren müssen, weil Selbstgespräche gemeinhin als verdächtig gelten.

Manche erkundigen sich anfangs nach dem Befinden, aber das ist eine Finte, denn es handelt sich hier um Boomerasking. ↗ Das hat nichts mit den armen Boomern zu tun, sondern mit einem Bumerang. Gemeint sind Fragen, die Interesse vorgaukeln, in Tat und Wahrheit aber bloss dazu dienen, das Gespräch wieder an sich zu reissen (oder wie ein Bumerang zu einem zurückkommen): «Wie ist deine neue Chefin? Also meine Chefinnen waren immer alle unmöglich ...» Es ist ein fortgeschrittenes Manöver, das man erst nach einer Weile durchschaut.

Der grassierende Narzissmus hilft auch nicht

Andere Monologisierer sind ein bisschen geduldiger. Sie lauern, bis ein Stichwort fällt, bei dem sie einhaken können, um die Konversation wieder in die richtigen Bahnen lenken zu können, also zu sich selbst. Dabei spielt das Sujet keine Rolle, denn ihre Grätsche «Das kenne ich! Als ich damals ...» passt immer irgendwie.

Die Dritten wollen ihr Gegenüber übertrumpfen. Was immer man erzählt, den Monologisierern dieser Sorte ist garantiert Schwerwiegenderes widerfahren: «Erzähl mir nichts von Weisheitszähnen! Bei mir brachten sie die drei Stunden lang nicht raus! Die Zahnärztin musste auf der Strasse Verstärkung holen!» Mit Anteilnahme kann man hier nicht rechnen.

Klar, der Individualismus nimmt zu, die Solidarität ab, das wird seit Jahren beklagt. Ist auch nicht überraschend, wenn die zeitgeitigen Schlagworte Selbstoptimierung, Selbstliebe, Selbstfürsorge ↗, Selbstermächtigung heissen. Vor lauter Konzentration auf das Selbst kann einem da schon das Interesse am Mitmenschen abhandenkommen. Und dann all die Narzissten überall! Und die Kinder, die alle lernen, sie seien etwas ganz Besonderes! Man muss sich wirklich nicht wundern.

Die sozialen Medien sind schuld

Hauptschuld an der Entwicklung tragen aber die sozialen Medien. Denn die machen egoistisch, wie 2023 eine Studie der Uni Cambridge ↗ zeigte. Beim Posten finde ein «digitaler Monolog» statt, One-to-many-Kommunikation heisst der Fachausdruck dafür. Im Unterschied zur One-to-one-Kommunikation, wenn sich zwei Personen gegenübersetzen, oder zur Many-to-many-Konversation in einem Gruppenchat.

Beim Posten tauscht man sich nicht aus, kommt schon gar nicht in einen Dialog, denn die Leute interessieren sich vor allem dafür, wie sie (one) beim Publikum (many) ankommen, wenn sie ein be-

stimmtes Bild oder eine bestimmte Meinung veröffentlichen. Im Vordergrund steht: die eigene Wirkung.

Die Studie konnte nachweisen, dass wegen dieses Fokus auf sich selbst die Fähigkeit zur Empathie abnimmt. Heisst: Mit häufigem Posten trainiert man sich sozusagen ab, sich für andere zu interessieren. Oder, noch schlimmer, ihre Ansichten überhaupt verstehen zu wollen.

Ego statt Empathie

Womit wir wieder beim Ich-Erzähler wären. Nach einem Abend mit ihm oder eben ihr steht man da, ist am Ende seiner Kräfte und fühlt sich auch noch schlecht, weil man nicht den Mut hatte, den Gesprächsmonopolisten in die Schranken zu weisen. Stattdessen hat man mit-, höflich «hmhm» und mitunter gar anerkennend grosse Augen gemacht, obwohl man längst den Faden verloren hatte.

Und dann, wie wenn er einen testen wollte, setzt der Ich-Erzähler beim Verabschieden noch einen drauf und sagt begeistert: Hey, hoffentlich auf bald, war wieder so interessant mit dir!

NEWSLETTER

Ausgehen

Erhalten Sie die besten Events, Restaurants und kulturellen Geheimtipps im Raum Bern.

[Weitere Newsletter](#)

Abonnieren

Bettina Weber ist Autorin der SonntagsZeitung und schreibt über gesellschaftspolitische Themen. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)