

KATHARINA OHANA

# NARZISSTEN WIE WIR

Vom Streben nach Aufwertung -  
ein ehrlicher Blick auf uns Menschen

**BELTZ**

**KATHARINA OHANA  
NARZISSTEN WIE WIR**



KATHARINA OHANA

# NARZISSTEN WIE WIR

Vom Streben nach Aufwertung -  
ein ehrlicher Blick auf uns Menschen

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86718-6 Print  
ISBN 978-3-407-86735-3 E-Book (PDF)  
ISBN 978-3-407-86719-3 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2022

© 2022 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dorothea Bühler  
Umschlaggestaltung: Vietmeier Design, München

Herstellung: Sarah Veith  
Satz: Publikations Atelier, Dreieich  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

*Für Inge Langen,  
als Dank für all die korrigierenden Erfahrungen.*



# INHALT

Vorwort 9

## 1. EIN EHRLICHER BLICK AUF DEN MENSCHEN 17

Reifer und unreifer Narzissmus 19

Ein neues Menschenbild 23

1. *Wahrheit: Geist und Körper sind dasselbe* 27

2. *Wahrheit: Logik ist ein Gefühl* 35

3. *Wahrheit: Unsere Intelligenz macht uns zu Narzissten* 43

## 2. UNSERE NARZISSTISCHE KULTUR 57

Unsere Suche nach Selbstaufwertung 60

Die Intelligenz der Lüge 64

Der Narzissmus des Westens 69

Unsere sieben Selbstlügen 72

1. *Selbstlüge: Unser technischer Fortschritt rettet die Umwelt* 72

2. *Selbstlüge: Unsere Demokratien sind ein Triumph  
der Vernunft* 79

3. *Selbstlüge: Bildung schafft Gerechtigkeit* 85

4. *Selbstlüge: Der Konsument kann sich frei entscheiden* 102

5. *Selbstlüge: Die Würde des Menschen ist unantastbar* 111

6. *Selbstlüge: Der Aberglaube nimmt ab* 123

7. *Selbstlüge: Mit Worten können wir die Welt verändern* 132

Unser allzu menschlicher Narzissmus:

Eine kurze Zwischenbilanz 139



### **3. DER OPTIMIERTE MENSCH 143**

Die kurze Leine für den inneren Schweinehund 146

Von Menschen und Marionetten 152

Resiliente Selbstoptimierung 157

Die Tyrannei des positiven Denkens 161

Der digitalisierte Mensch 164

### **4. NARZISSTEN AUF DER COUCH 169**

Gute Psychologen 172

Die Wahrheit nachhaltiger Heilungsprozesse 177

1. *Selbst-Säule: Unsere Beziehungsfähigkeit* 183

2. *Selbst-Säule: Unsere Konfliktfähigkeit* 190

3. *Selbst-Säule: Unser Selbstbild* 196

### **5. DER WEG DER VERÄNDERUNG 203**

Offen sein für korrigierende Erfahrungen 212

Erleben statt Denken 215

Narzisstischer Verzicht 218

Reife Freiheit und neue Fülle 222

Soziale Gemeinschaften

der Veränderungswilligen 225

### **6. DER SINN UNSERES NARZISSTISCHEN LEBENS 235**

Anmerkungen 243

Dank 256

# VORWORT

*»Inwendig lernt kein Mensch sein Innerstes erkennen. Denn er mißt mit eigenem Maß sich bald zu klein und leider oft zu groß. Der Mensch erkennt sich nur im Menschen, nur das Leben lehrt jedem, was er sei!«*

Goethe, Tasso; II, 3

Politiker, Topmanager und Instagram-Stars fallen uns als Erstes ein, wenn es um das Thema Narzissmus geht. Danach denken wir vielleicht noch an eine bestimmte Freundin oder einen Kollegen, die beide ernsthaft glauben, sie wären die Allerwichtigsten. Auch im Familienkreis gibt es noch diesen einen Onkel oder die Schwiegermutter, die bei jedem Fest im Mittelpunkt stehen müssen, ohne Rücksicht auf ihr Umfeld.

Kommen Klienten zu mir in die psychologische Beratung, geht es oft um andere, die sich völlig egoistisch verhalten und nur ihre eigenen Interessen durchsetzen. Ich empfehle dann immer einen Trick, damit die Ratsuchenden besser nachvollziehen können, was in den Köpfen der Menschen vorgeht, mit denen sie immer wieder Probleme haben: Am besten stellt man sie sich als dreijährige Kinder vor. Denn bei einem Kleinkind würde sich niemand wundern, wenn es ständig im Mittelpunkt stehen will und die Bedürfnisse der anderen ignoriert. Wir wissen, dass Kinder – leicht kränkbar und trotzig – eigentlich nur Angst haben, nicht beachtet zu werden und

ohnmächtig unterzugehen. Wir gehen deshalb auf sie ein, versuchen auf ihre Empfindlichkeiten und ihre kindliche Weltsicht Rücksicht zu nehmen. Wir nehmen es ihnen nicht übel, dass sie vieles noch nicht können – und trotzdem einfach behaupten: »Mami, heute war ich der/die Beste!«

Und so wäre das kindische, narzisstische Verhalten vieler Menschen völlig normal – wenn sie Dreijährige wären.

Auch wenn diese Vorstellung erst mal hilft, andere Menschen besser zu verstehen, löst das natürlich nicht die Probleme, die wir mit ihrem unreifen Verhalten haben. Denn leider können wir andere Menschen nicht verändern, auch wenn wir ihnen hundertmal erklären, was mit ihnen los ist.

Deshalb beginnt an dieser Stelle immer der unangenehme Teil der Beratung: Denn so deutlich wir den kindlichen Narzissmus bei anderen wahrnehmen und beklagen – so schwer tun wir uns, auch unsere eigenen narzisstischen Befindlichkeiten zu erkennen. Auch unsere eigenen Interessen und Erwartungen (besonders die an andere Menschen) haben mit kindlichen Sehnsüchten und Vorstellungen zu tun.

Wir alle sehnen uns nach Anerkennung und fühlen uns gekränkt und ungerecht behandelt, wenn uns andere nicht beachten. Wir wollen eine gute Stellung haben, Wertschätzung erfahren in der Gesellschaft und in jeder Gruppe, zu der wir gehören; sei es nun die Firma, ein Verein oder die Familie. Wir sind eifersüchtig auf Menschen, die scheinbar mehr Zuwendung bekommen, mehr Erfolg haben als wir.

So ist Narzissmus nicht nur eine Diagnose für offensichtlich gestörte Menschen. Vielmehr ist er eine Qualität, die all unsere menschlichen Gefühle, Gedanken, Erkenntnisse, Erfindungen und Handlungen überschattet. Unser narzisstischer Wunsch nach einer guten Stellung in der Gruppe, nach Wertschätzung und Zuwendung, treibt uns voran; unser Selbstwertgefühl, die Sehnsucht nach Aner-

kennung und Angst vor Kränkung sind die Grundlage für unsere einzigartige, allzu menschliche Suche nach Status und Erfolg.

Denn nur wir Menschen können mit unserem Verstand – vor-  
sätzlich, wissend und mit Nachdruck – nach einem besseren Leben  
streben. Gerade deshalb sind wir Narzissten, weil wir nicht nur leben  
wollen wie jedes andere Lebewesen, sondern bewusst alles auf uns  
selbst beziehen und gezielt nach dem besseren (Über-)Leben suchen.

Allerdings legen wir dabei entweder reifere oder unreifere narzisstische  
Verhaltensweisen an den Tag: Unsere Art und Weise, Beziehungen  
zu führen, unser Umgang mit Konflikten und unser Selbstbild  
können erwachsener werden, souveräner sein – oder eben kindlich  
und hilflos bleiben. Unsere Suche nach Anerkennung kann zwang-  
haft über äußerliche Statusdinge geschehen – oder als Suche nach  
einem gesünderen Gleichgewicht und einer freieren Gestaltung des  
eigenen Lebens erfolgen. Und: Wir haben ein Leben lang die Mög-  
lichkeit, weiter zu reifen und uns zu verändern.

Oft erkennen wir im Rückblick – als großen Vorteil des Alters –,  
welche unreifen narzisstischen Vorstellungen und Umgangswei-  
sen wir bereits hinter uns gelassen haben. Manchmal schütteln wir  
selbst darüber den Kopf, wie naiv und abhängig wir mal waren, wie  
schlecht wir uns haben behandeln lassen – und wie selbstüchtig wir  
mit anderen umgegangen sind. Wir sind dann zufrieden und erleich-  
tert, dass wir bestimmte schmerzhaft Situationen und übertriebene  
Erwartungen überwinden konnten und uns bestimmte Menschen  
auch nie wieder selbst zumuten würden.

So ist für uns Menschen das ganze Leben ein großer Selbstreife-  
prozess, der uns einerseits einfach passiert – auf den wir aber auch  
gezielt Einfluss nehmen können. Unsere kindlichen narzisstischen  
Wünsche und Verhaltensweisen werden dabei von der sozialen Rea-  
lität »zurechtgeschliffen« – bis wir als reife Narzissten unsere rea-  
listischen Ansprüche selbst angemessen umsetzen können und ein

reifes Beziehungs- und Konfliktverhalten entwickelt haben (wenn es gut läuft).

Der berühmte Psychoanalytiker Otto Kernberg hat zusammen mit einigen Neuropsychologen vor ein paar Jahren den Vorschlag gemacht, all unsere unreifen und reiferen Verhaltensweisen in verschiedenen Reifestufen zu erfassen, um damit jede Persönlichkeit in ihrer Entwicklungsmöglichkeit ganzheitlich aufzuzeigen. Unser kindlicher oder erwachsenerer Narzissmus gilt seither als Grundlage für Diagnosen und Heilungserfolge in der modernen Tiefenpsychologie.

Demnach befinden wir uns alle in reiferen oder unreifen Entwicklungsstufen, legen kindlichere und erwachsenere Umgangsweisen an den Tag. Und wir erfahren alle kleinere und größere Kränkungen und Selbstwertbestätigungen, die uns weiter reifen lassen. Dabei ist unser Verstand nicht der rationale Kontrolleur unserer narzisstischen Sehnsüchte, Gefühle und Triebe, wie wir lange angenommen haben: Vielmehr ist er der Diener unserer unreifen und reiferen narzisstischen Wünsche.

Leider behindert unsere kapitalistische westliche Kultur gezielt unsere möglichen Selbstreifeprozesse. Immer neue falsche Versprechen von der totalen Erfüllung unserer infantil-narzisstischen Ansprüche suggerieren uns: Du bist etwas Besonderes, du hast das Recht auf ein außergewöhnliches Leben – wie ein Kind, einfach so. Das Paradies scheint immer nur ein paar Klicks entfernt.

Auch wenn wir wissen, dass wir von retuschierten Bildern und geschöner Selbstdarstellung umgeben sind, sehnen wir uns doch nach einem Leben, das dem derer auf den Bildern ähnelt: Die glückliche Mutter, die mit ihren süßen, aufgeweckten Kindern im großen Garten spielt, das attraktive Paar, das seinen perfekten Urlaub genießt, der charmante junge Mann, dem die Welt offensteht ...

Es scheint doch Menschen zu geben, die viel bessere Leben füh-

ren als wir – mit all den wunderbaren Dingen an paradiesischen Orten.

Und immer genauer kennen die Algorithmen unsere Sehnsüchte, immer tiefer greifen die wirtschaftlichen Interessen in unser Leben ein, manipulieren unsere narzisstischen Vorstellungen vom tollen Leben – und verkaufen uns dabei die Dinge, die uns Bewunderung und Glück bringen sollen: das schnittige Auto mit der überlegenen Technik, die Hautcreme, die uns strahlen lässt, das neue Handy, das uns mit vielen interessanten Freunden verbinden wird, die Windel, die die Welt unserer Babys besser macht und uns selbst zu perfekten Eltern, der Hightech-Bart-Trimmer, der Männer in gepflegte Gewinertypen verwandelt.

Alles das ist heute angeblich klimaneutral und ökologisch so korrekt, sodass wir damit auch noch die Welt retten. So haben die Wirtschaft und ihre politischen Vertreter kein Interesse an unserer Selbstreife – im Gegenteil. Und wir glauben weiter an unsere grenzenlose Selbstverwirklichung durch einen umweltfreundlichen Wohlstand und den überlegenen Fortschritt der westlichen Kultur.

Dennoch dämmert uns, dass wir uns dabei selbst belügen, dass wir unsere Selbstbilder und Lebensweise verändern und reifen lassen müssen. Denn es sind nicht nur die pathologischen Narzissten, die Topmanager der Banken und Autokonzerne oder die Internetmilliardäre, die mit Raketen ins All starten, die für die Zerstörung unseres Lebensraums und die wachsende Ungerechtigkeit verantwortlich sind: Auch wir »Alltagsnarzissten« mit unserem kindischen Anspruch, das Beste aller Leben zu leben, erschaffen die Krisen, die uns aktuell umtreiben. Jede unserer Bestellungen bei Amazon, jeder Kurztrip nach Mallorca oder Barcelona, unsere vollen Schuh- und Kleiderschränke sind Teil des Problems. Jeder makellose, in Plastik verpackte Apfel, den wir kaufen, jede Scheibe Wurst auf unserem Teller und jedes zu viel gekaufte Lebensmittel, das im Müll landet,

ist als narzisstischer Anspruch mitverantwortlich für die Unwetter, Dürren und das Artensterben.

Unser Stolz auf die deutsche Wirtschaftsvormacht und auf unsere begabten Kinder, denen wir einen Akademikerabschluss und gute Verdienstchancen ermöglichen wollen, treibt den Auseinanderfall unserer Gesellschaften voran. Unser Schönheitswahn und unser andauernder Wille zur Selbstoptimierung halten die Leistungs- und Konsumzahlen hoch, die unseren irdischen Lebensraum belasten.

Die Angst, in den wachsenden Verteilungskämpfen zu kurz zu kommen, überträgt sich von Wohlhabenden, die ihre Wohlstandsfreiheiten gegen mehr Abgaben verteidigen, auf die Unterschichten, die ihre deutschen Vorrechte gegenüber Zuwanderern behaupten. Hass und Diskriminierung sind die Folgen. Immer öfter übertragen wir unsere eigenen kränkenden Entwertungserfahrungen auf Menschen, die wir als Ballast für die Gesellschaft empfinden, die angeblich kein Recht (mehr) haben, eigene narzisstische Ansprüche zu stellen. Wir wollen nicht, dass die verhaltensauffälligen Kinder aus sozial schwachen Familien unsere Kinder beim Lernen behindern; wir wollen nicht, dass der ohnehin rare Wohnraum an Asylbewerber verschwendet wird.

Doch nur wenn wir uns unseren eigenen Alltagsnarzissmus eingestehen, unser selbstgerechtes Verhalten ehrlich beobachten und unsere westliche Leistungskultur mit ihren narzisstischen Rangeleien in Firmen, Schulen, der Nachbarschaft, im Freundeskreis und auf den Fahrradwegen und Straßen als unreifes narzisstisches Verhalten durchschauen, legen wir den Grundstein für eine völlig neue Betrachtung des Lebens.

Doch können wir unser Verhalten überhaupt selbstbestimmt ändern? Wie geht das, reifer zu werden und unsere kindlichen Konsum- und Anerkennungswünsche in ein nachhaltigeres Wohlbefinden zu wandeln?

Auch dazu gibt es einige sehr interessante neue Studien, die ein völlig neues Menschenbild entworfen haben – und völlig neue Veränderungsprozesse möglich machen. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was ist überhaupt ein »besseres Leben«? Wer bestimmt, wie wir sein müssen, um gut zu leben? Und wie können wir ein nachhaltiges Gleichgewicht und Wohlbefinden als reife Narzissten entwickeln?

So hat in den letzten Jahren eine Paradigmenrevolution begonnen, die nicht nur die Psychologie-, Hirn- und Therapieforschung erneuert, sondern allmählich auch die gesamten Humanwissenschaften erfasst. Denn eine neue, ganzheitliche psychosomatische Betrachtung des Menschen beschreibt uns als Teil der Evolution mit einem narzisstischen Lebenswillen – und einer sehr begrenzten Verstandesmacht. Statt dem Fortschritts- und Optimierungsgedanken weiter zu folgen, der unsere unreifen narzisstischen Sehnsüchte und unseren kindischen Größenwahn spiegelt, können wir durch Selbstreifeprozesse ein artgerechtes Leben führen – ohne andauernde Selbstoptimierung und Überforderung.

Bisherige Macht- und Wirtschaftsinteressen werden durch diese Selbstreifeprozesse untergraben, nach dem Motto: Stell dir vor, es ist Kapitalismus und keiner macht mehr mit. Denn es liegt an uns selbst, unser Leben reifer und freier zu machen, um es nach gesunden Maßstäben zu leben, die unsere innere Natur und unseren Lebensraum als äußere Natur in ein Gleichgewicht bringen.

Im ersten Kapitel dieses Buches werde ich mich auf die Spuren dieses neuen ganzheitlichen Menschenbilds begeben – um zu erklären, wie unsere Gefühle und Gedanken, unsere bewussten und unbewussten Entscheidungen und Selbstbilder herangereift sind – in der Evolution und in jedem einzelnen Menschenleben.

Danach möchte ich im zweiten Kapitel aufzeigen, wie wir uns in unserer westlichen Kultur mit einer unreifen Selbstüberschätzung in verschiedene Selbstlügen verstrickt haben. Denn unser Fortschritts-



glaube, unsere Hoffnung, mit immer mehr Bildung mehr Gerechtigkeit zu schaffen und mit Vernunft unseren Narzissmus zu bezwingen, ist ein Widerspruch in sich: Wir machen als fleißige Bildungsbürger mit unserem biotechnischen Fortschritt und Wohlstandswachstum die Welt nicht besser – sondern zerstören sie.

Im dritten Kapitel zeige ich die neuen Erkenntnisse und Möglichkeiten für eine gesunde Selbstentwicklung und einen reifen Narzissmus auf. Denn die erstaunlichen neuen Forschungsergebnisse zu unseren Gehirn- und Selbstreifeprozessen sind bisher nur wenig in der Öffentlichkeit kommuniziert worden. Denn wie sich herausgestellt hat, brauchen wir für eine nachhaltige Veränderung unserer Verhaltensweisen und Selbstreife neue *korrigierende Erfahrungen*: Wir brauchen eine reife Form der sozialen Anerkennung und Wertschätzung, um unsere Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und unreifen Selbstbilder erwachsen werden zu lassen. Wie diese neuen prägenden Erfahrungen auch außerhalb von Therapien aussehen können, erzähle ich im letzten Kapitel.

Allen Lesern, die neue Wege ohne andauernde Überforderung und Leistungsdruck gehen wollen, die nach einer völlig neuen Erklärung für ihr wachsendes Unbehagen suchen, verspreche ich neue überraschende Antworten. Allen, die bereit sind, ihren eigenen Anteil am Weltgeschehen zu betrachten und eine objektive Selbstkritik nicht scheuen, verspreche ich, neue Ansätze zur nachhaltigen gesunden Veränderung aufzuzeigen.

Statt mit biotechnischem Fortschritt und andauernder Selbstoptimierung immer weiter unreife narzisstische Ansprüche durchzusetzen, brauchen wir eine erwachsene Kultur, die unsere inneren und äußeren *artgerechten* Grenzen und Möglichkeiten erkennt und akzeptieren lernt.

## 1. KAPITEL

# EIN EHRLICHER BLICK AUF DEN MENSCHEN

*Sucht man im Internet nach dem Begriff Narzissmus, findet man zuerst den griechischen Mythos vom hübschen Jungen Narziss, der ziemlich arrogant alle Liebhaberinnen und Liebhaber zurückwies. Kein Mensch schien ihm gut genug – bis er sich in sein eigenes Spiegelbild im Wasser verliebte. Doch immer, wenn er sich selbst näher kam, verschwand das geliebte Selbstbild – und so starb Narziss am Ende einsam, und auf seinem Grab wuchs eine schnell welkende Frühlingsblume, die bis heute seinen Namen trägt.*

*Am Rande der Geschichte vom schönen Narziss wird auch das Schicksal der Nymphe Echo beschrieben, die sich in den schönen Narziss heftig verliebt hatte. Da sie jedoch sehr geschwätzig war und allzu gern über ihre große Liebe redete (wie Verliebte das eben so tun), verriet sie versehentlich der Gottesmutter Juno, dass Narziss der uneheliche Sohn des Gottesvaters Jupiter war. Und so wurde Echo, aus Wut über die Enthüllung dieses Ehebetrugs, von Juno mit einem Fluch belegt: Sie konnte von nun an nur noch die letzten Worte wiederholen, die sie selbst von anderen gehört hatte. So wurde sie zum Echo des Geredes anderer – und war verdammt dazu, das Wehklagen ihres geliebten Narziss über seinem unerreichbaren Spiegelbild nachzuahmen – ohne ihm helfen zu können. Am Ende verstarb auch sie unglücklich und einsam.*

Sigmund Freud hat, ausgehend von diesem Mythos, den Narzissmus als unsere grundlegende Selbstliebe definiert: Denn nur wir Men-

schen erkennen uns als Selbst im Spiegel, können uns daher selbst lieben und wollen unser geliebtes Leben gezielt verbessern und verteidigen. Alle anderen Lebewesen haben dagegen nur einen Selbsterhaltungstrieb. So versuchen auch nur wir Menschen in unserer großen Selbstliebe unseren Selbstwert, unsere Attraktivität und die eigenen Vorteile zu steigern, um ein besseres und längeres Leben zu haben. Daher ist unser gesamtes Wissen von dieser Selbstliebe überschattet: Alles, was wir denken, fühlen und tun, ist auf unsere narzisstischen Lebensansprüche ausgerichtet.

Wir wissen also, dass wir da sind und dass wir sterben werden – und wollen deshalb mit *bewusstem Nachdruck*, mit Erfindungen und einem hohen Status in unserer Gruppe länger und besser am Leben bleiben. All unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen sind davon bestimmt. Vorsätzlich planen und streben wir nach einem guten Selbstwert – im Rahmen unserer Gruppe. Sind wir dabei erfolgreich, verschafft uns das ein gutes Selbstwertgefühl.

Wir wollen unsere Ressourcen und Möglichkeiten vermehren. Mit guter Nahrung, guter Bildung, guter medizinischer Versorgung, repräsentativer Kleidung und Wohnstätte, attraktiven Partnern und erfolgreichen Kindern versuchen wir unsere narzisstischen Bedürfnisse bestmöglich zu befriedigen. Wir legen daher – bewusst und unbewusst – viel Wert auf Anerkennung und möglichst viel Teilhabe an den Gewinnen der Gemeinschaft.

Wir fordern mehr Elterngeld und Anerkennung für Mütter, deren Wert und Arbeit für den Erhalt der Gesellschaft unterschätzt wird. Wir fordern höhere Gehälter und mehr Aufmerksamkeit für typische Frauenberufe und eine Streichung der Boni für Topmanager, die wiederum niedrigere Steuern für sich fordern.

Wir fordern den Umbau der Städte für ältere und behinderte Menschen, für Fahrradfahrer und Kinderwagen – und gegen Autos, die so lange unsere deutsche Wohlstandsidentität und technische

Überlegenheit repräsentiert haben. Rentner fordern mehr Rente, junge Paare mehr Bauland fürs Eigenheim, sozial Schwache billige Wohnungen, Umweltschützer fordern mehr Geld und mehr Anerkennung für die Notwendigkeit des Umweltschutzes und weniger Bebauung der Flächen. So fordern wir alle mehr Wichtigkeit für unsere narzisstischen Interessen. Denn unsere Wichtigkeit, unser Ansehen in der Gesellschaft, war von jeher mit existenziellen Vorteilen und einem längeren und besseren Leben für uns und unseren Nachwuchs verbunden.

Diese in der Evolution einzigartige intelligente, vorsätzlich-narzisstische Selbstliebe hat uns an die Spitze der Nahrungskette gebracht – und seit einigen Jahrzehnten leider auch darüber hinaus. Denn es ist gerade unser Wissen-Können, unser Be-Wusst-Sein, das mit all seinen Erkenntnissen und Erfindungen unsere narzisstischen Ansprüche immer weitertreibt – weit über ein gesundes Gleichgewicht unserer inneren und äußeren Natur hinaus.

## **Reifer und unreifer Narzissmus**

Unsere Selbstliebe kann man in ihrer reinsten und natürlichsten Form bei kleinen Kindern beobachten. Hilflos, wie sie noch sind, fordern sie als »geborene Narzissten« für ihr Überleben viel Zuwendung, wohlwollende Anerkennung und die volle Aufmerksamkeit anderer Menschen ein.

Bekommen sie diese Lebensbestätigung und Hilfe nicht ausreichend, können sie nicht gesund heranwachsen: Bestätigt man Kinder nicht in ihrer narzisstischen Selbstliebe und ihren Lebensansprüchen, ihrer Wichtigkeit für die Gemeinschaft, ihrem »Gewolltsein« im Leben, können sie ihre infantil-narzisstischen Verhaltensweisen nicht heranreifen lassen. Sie können dann keine reifen erwachsenen Narzissten werden. Sie lernen nicht, die Bedürfnisse

der anderen wahrzunehmen und ein gesundes Geben und Nehmen zu entwickeln, um sicher eingebunden gemeinsam besser zu überleben.

Sigmund Freud hat diesen unreifen, »*primären Narzissmus*«<sup>1</sup> bei Kindern als gesunden Narzissmus beschrieben und deutlich gemacht: Hier ist unser einzigartiger reifender, lernender Lebenswille am Werk. Denn menschliche Kinder sind besonders lange ohnmächtig und müssen für ihre langen Reifeprozesse viele soziale Lernerfahrungen machen, um ein stabiles Selbst und gesunde Selbstliebe zu entwickeln. Mit ihrem infantilen Narzissmus fordern sie die dafür nötige Zuwendung und Aufmerksamkeit ein.

So sind wir nicht nur alle am Anfang unseres Lebens offensichtliche »natürliche Narzissten«. Vielmehr hängt unser Überleben sogar von unserem nachdrücklichen Willen ab: Wir müssen Anerkennung, Zuwendung, Wertschätzung und Teilhabe einfordern. Narzissmus ist also nicht in erster Linie die Diagnose für ein Krankheitsbild – sondern die *Qualität* unseres ichbezogenen Verhaltens für ein besseres Überleben.

Doch können wir nicht ewig Kinder bleiben, nicht »einfach so« alles bekommen, geliebt und für toll befunden werden, nur weil wir existieren. Wir müssen uns nach und nach unsere Wertschätzung verdienen, uns als wertvolle Mitglieder unserer Gemeinschaft profilieren. Wir müssen Fähigkeiten für das gemeinsame Überleben entwickeln und diese in unsere Gruppe einbringen. Wir müssen die narzisstischen Bedürfnisse anderer Menschen erkennen lernen – um unsere Bedürfnisse gegenseitig zu befriedigen und gemeinsam zu erfüllen.

Wir lernen Empathie, Kommunikation und Hilfsbereitschaft also nicht, um selbstlos zu werden – im Gegenteil. Wir entwickeln unsere sozialen Fähigkeiten, unseren reifen, »*sekundären Narzissmus*«<sup>2</sup>, weil wir auch weiterhin Zuwendung haben wollen und brauchen – doch

dafür als Erwachsene auch Zuwendung und Wertschätzung geben müssen, um wertvolle Mitglieder einer schützenden Gemeinschaft zu sein.

So geschieht unser sozialer menschlicher Reifeprozess aus narzisstischen Gründen: Wir bleiben dabei ein Leben lang selbstbezogen in unseren eigenen Körpern und streben instinktiv, unbewusst und bewusst nach einem guten Status in der Gruppe. Denn Anerkennung, Zuwendung und Teilhabe sichern uns ein gutes und langes Leben.

Als Besitzer unseres Körpers, mit unserem Wissen über unser Leben und seine Endlichkeit, gehen wir also mit all den anderen Narzissten in unserer Gemeinschaft eine Art sozialen Vertrag ein: Die gegenseitige Befriedigung und Verteidigung unserer narzisstischen Bedürfnisse ist das Ziel jeder Gruppe.

Wer dabei nur auf sich selbst schaut, ein infantiler Narzisst bleibt, bekommt auf Dauer weniger Zuwendung, wird ohne tiefe Bindungen einsam. Doch auch wer zu viel gibt, sich für den Narzissmus der anderen aufopfert, um endlich geliebt zu werden, läuft Gefahr, wie die Nymphe Echo einsam zu sterben, weil sie nur den narzisstischen Willen der anderen wiederholte, ohne auf ihre Bedürfnisbefriedigung zu achten und sich selbst zu lieben.

Solche Formen des unreifen, größenwahnsinnigen und gleichzeitig extrem verletzbaren Narzissmus haben »toxische«<sup>3</sup> Folgen für das eigene Leben – und das anderer Menschen. Denn hier findet eine zu große Sehnsucht nach Anerkennung und Zuwendung statt – ohne reife und gesunde Selbstliebe und ohne gesundes Gleichgewicht. Und wenn unreifer Narzissmus zu häufig in der Erwachsenenwelt und kulturellen Werteordnung auftritt, leidet der soziale Zusammenhalt der Gruppe: Verantwortungsloses und egoistisches Verhalten führt zu mehr Ungerechtigkeit und Unfrieden, die das unreife Verhalten weiter potenzieren. Es treibt uns immer tiefer in einen Teufelskreis:

Als unreife, selbstverliebte und sehnsüchtige Narzissten versuchen wir unsere kindlichen Vorrechte und Privilegien immer weiter auszubauen. Wir fordern von den anderen immer mehr Rücksicht und Zuwendung für uns selbst ein – was die gegenseitige Anerkennung und Hilfsbereitschaft weiter schwächt. Trotzig und gekränkt stellen wir dann irgendwann sogar in einer solchen »*narzisstischen Gesellschaft*«<sup>4</sup> die Lebensansprüche anderer Menschen infrage: Mit Hass, Gewalt und Demütigungen wird die narzisstische Konkurrenz entwertet. Es wird den Gegnern damit das Lebensrecht und die Suche nach dem besseren Leben abgesprochen.

Die Grenze zum *pathologischen* Narzissmus – zur sogenannten narzisstischen Persönlichkeitsstörung als schlimmste krankhafte Form des Narzissmus – ist dabei schwer zu ziehen: Während in den offiziellen Diagnosehandbüchern (DSM und ICD) die typischen Symptome wie Selbstüberschätzung, Erfolgsfantasien, zu hohe Ansprüche, Sehnsucht nach Bewunderung, Ich-Bezogenheit, Empathielosigkeit, Neid und arrogantes Verhalten aufgelistet werden, stellen diese Merkmale auch das ganz normale Alltagsverhalten in unserer kapitalistischen Kultur dar – in mehr oder weniger starker Ausformung. Ein pathologischer Schweregrad ist da schwer genau zu bestimmen. Dazu kommt: Diese Verhaltensweisen kommen auch in ähnlichen Störungen vor (wie zum Beispiel in der Borderlinestörung).<sup>5</sup>

Deshalb ist eine Analyse der individuellen Selbststrukturen in ihrer narzisstischen Dynamik viel hilfreicher, um Menschen zu verstehen, als eine reine Aufzählung der Symptome mit schwammigem Schweregrad. Oder um es anders zu sagen: Wie jemand sein unreifes Selbstwertgefühl versucht aufrechtzuhalten, erklärt ihn besser als ein pauschaler Diagnosebegriff. Denn auch pathologische Narzissten sind keine abartigen Monster: Ihre Verhaltensweisen betreffen (nur ein paar Grad schwerer) auch unsere normalen alltäglichen Versu-

che, mit unserem narzisstischen Überlebenswillen im Gleichgewicht zu bleiben.

## Ein neues Menschenbild

»Am Nebenmenschen lernt der Mensch erkennen«<sup>6</sup>, hat Sigmund Freud schon vor über hundert Jahren festgestellt. Und ein Leben lang hat er (als Neurologe) nach einem Menschenmodell gesucht, das unser narzisstisches Selbst und sein Gehirn schlüssig und einheitlich erklärt. Denn er war überzeugt davon, dass unsere Gefühle und Gedanken in den neuronalen Prozessen wiederzufinden sind.

Er wollte unsere einzigartigen psychischen und physischen Reifeprozesse in der Kindheit und die dort entstehenden narzisstischen Störungen und späteren Nachreifemöglichkeiten (durch Therapie- und Heilungsverfahren) *ganzheitlich* erfassen. Damit hat er den Grundstein für ein dynamisches, entwicklungsfähiges Menschenbild gelegt, das unseren narzisstischen Lebenswillen in seinen gesunden oder unreiferen Anpassungsstrategien beschreibt. Denn unser Gehirn und unsere Persönlichkeit, unsere Beziehungs- und Konfliktfähigkeit und unser heranreifendes Selbstbild entstehen erst im Prozess des Erlebens, durch die erfahrenen Wertungen im sozialen Geschehen.

Gelungen ist ein solches überzeugendes, ganzheitliches Menschenbild, die Brücke zwischen Gehirn und Geist, zwischen Körper und Ich jedoch erst nach der Jahrtausendwende: durch die bahnbrechende Forschung der Neuropsychologie bzw. Neuropsychoanalyse. Große Namen sind dabei zu nennen, wie der Hirnforscher Antonio Damasio, der Neurowissenschaftler und Psychoanalytiker Mark Solms, der Psychologe Jaak Panksepp und der schon erwähnte Psychoanalytiker Otto Kernberg.<sup>7</sup>



Den alles entscheidenden Grundstein für ein solches ganzheitliches Menschenbild kann man dabei dem österreichisch-amerikanischen Hirnforscher Eric Kandel zuschreiben: Er bekam im Jahr 2000 den Nobelpreis in Physiologie/Medizin, weil er erstmals genau nachweisen konnte, wie unser *Denken zu Körper wird*.<sup>8</sup>

Denn unser narzisstisches Streben und Erleben verändert unsere Gehirnzellen und ihren Stoffwechsel – und umgekehrt. So findet eine permanente bessere Anpassung an das (soziale) Umfeld statt, indem unser heranreifendes Gehirn-Selbst auf das Erleben narzisstisch reagiert.

Unsere Neuronen bilden ständig neue Ausstülpungen (Axone und Synapsen), um sich mit anderen Hirnzellen neu zu verknüpfen. Das geschieht, wenn wir starke emotionale Erfahrungen machen, die unser Selbstwertgefühl, unsere Stellung in der Gemeinschaft erheben oder bedrohen. Und so kann sich jede einzelne unserer ca. 86 Milliarden Nervenzellen mit bis zu 30 000 (!) Synapsen mit anderen Neuronen verbinden – wenn wir Lebenserfahrungen mit starken Gefühlen und Gedanken haben, die unseren narzisstischen Status, unsere Beziehungen zu anderen und damit unser Überleben betreffen. Deshalb ist das riesige, sich ständig verändernde Netzwerk in unseren Köpfen die komplexeste Struktur, die wir im Universum kennen.

Man kann also nicht länger unser Denken vom Körper trennen: Körper und Geist sind ein und dasselbe. Das hat enorme Folgen für unser Selbstbild – und für die Versuche, unser Verhalten zu ändern. Denn ein höherer Geist oder Verstand, der klar und logisch – unabhängig von unseren körperlichen Bedürfnissen – unser Verhalten rational steuert, ist nicht länger zu behaupten: Unser Verstand kann nicht unsere Emotionen kontrollieren. Denn er ist von emotionalen Wertungen und narzisstischen Interessen durchdrungen.

Unser Verstand ist also fälschlicherweise im Zuge der Aufklärung von unseren narzisstischen Ambitionen befreit worden, um uns zu

höheren, rationalen Wesen zu erklären – was wirklich eine sehr unreife narzisstische Selbstsicht ist.

Mit teilweise absurden Begründungen haben wir also die letzten 400 Jahre unser Menschenbild verzerrt: Wir haben uns »einfach so« zu Ebenbildern Gottes gemacht. Unsere Ratio und Logik sollten demnach höhere Wahrheiten erkennen können – die (ungetrübt von unseren narzisstischen Ambitionen) das Leben objektiv erfassen und verbessern würden. Und noch immer rufen wir in diesem Sinn zu mehr Vernunft auf und glauben, mit Erkenntnis und Fortschritt unsere Menschen(vor)rechte der Natur abringen zu können.

Doch deutet sich nun schon länger eine große Kränkung dieser Selbstsicht an. Denn wie Eric Kandel bereits bewiesen hat, haben wir kein höheres, freies, logisches Denken. Jeder Gedanke ist gleichzeitig Stoffwechsel und narzisstisches, emotional gewertetes (Über-)Lebensinteresse. Unsere innergeistigen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle formen unsere Neuronen und ihre biophysikalischen Prozesse – für unsere Suche nach narzisstischen (Über-)Lebensvorteilen.

Dieses neue ganzheitliche Menschenbild, das sich bisher von der Öffentlichkeit noch ziemlich unbemerkt langsam an den Universitäten und in den Humanwissenschaften durchsetzt, bewirkt eine Paradigmenrevolution: einen grundsätzlichen »Bewertungswechsel« von unserer Selbstsicht und der einhergehenden Welterklärung.

Für das Alltagsselbstverständnis der Menschen, die Werteordnung in der Gesellschaft, sind solche Paradigmenwechsel irritierend und lösen Identitätskrisen aus: Viele Menschen wollen nicht glauben, dass wir keinen höheren Verstand haben, unsere Ratio nicht die äußere und unsere innere Natur beherrschen kann. Denn das bedeutet auch, dass unser Leben nicht ständig mit Erkenntnissen und Erfindungen verbessert werden kann. Wir empfinden es als Kränkung, dass unser bewusster Geist, der uns Menschen doch an-