

Jeder Mensch will sich wertvoll und gewollt fühlen. Doch oft suchen wir nach Anerkennung durch Statussymbole und Selbstoptimierung – auf Kosten anderer. Katharina Ohanas Buch »Narzissen wie wir« ist eine Einladung, uns selbst ehrlicher anzuschauen und einander wertschätzender zu begegnen.

Liebe Frau Ohana, gleich in der Einleitung schreiben Sie *»Unser narzisstischer Wunsch nach einer guten Stellung in der Gruppe, nach Wertschätzung und Zuwendung, treibt uns voran [...]«.*

Sind wir also alle Narzissen?

Ja genau, wir alle versuchen unser Leben immer besser zu machen, bessere Jobs oder einen tollen Partner zu bekommen und mit mehr Bildung eine bessere Stellung und finanzielle Absicherung für uns und unsere Kinder zu erreichen. Und: Wir Menschen sind erst durch unser Bewusstsein, unser Denken-Können zu Narzissen geworden. Während alle anderen Lebewesen »nur« überleben wollen, wollen wir vorsätzlich besser überleben. Die Evolution hat uns also mit unserer Intelligenz, dem Erkennen von Zusammenhängen, Planungen und Erfindungen ein außergewöhnliches Mittel der Überlebensanpassung mitgegeben. Doch dieser menschliche Überlebensturbo wird seit ca. 150 Jahren zu einer immer größeren Bedrohung. Denn unser Verstand ist nur ein Diener unserer narzisstischen Lebensansprüche. Eine höhere Logik, die uns eine Kontrolle über unseren Narzissmus ermöglicht, hat es nie gegeben – auch wenn die Aufklärung das stets behauptet hat.

Ist Narzissmus denn wirklich immer etwas Schlechtes?

Ganz und gar nicht: Unser Überlebens- und Geltungswille ist nur dann schlecht, wenn wir uns auch als Erwachsene immer noch verhalten wie egoistische, infantil-narzisstische Kinder, die glauben, ihnen stünde die Erfüllung all ihrer Wünsche zu und sie wären der Mittelpunkt der Welt. Auch wenn viele Menschen noch solche unreifen narzisstischen Anteile haben, gibt es darüber hinaus erwachsene Narzissen, die einen reifen Umgang mit ihren Bedürfnissen haben und mit einer gesunden Selbstwahrnehmung ihrer Stärken und Schwächen ein gesundes Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen erlernen konnten. Die Tiefenpsychologie diagnostiziert anhand dieser verschiedenen narzisstischen Selbststufungs-Stufen schon seit Jahrzehnten psychische Zustände – und den Erfolg von nachhaltigen Veränderungs- und Heilungsprozessen.

Wir alle wünschen uns Aufmerksamkeit und Anerkennung. Was passiert, wenn wir diese nicht bekommen?

Wenn wir als Kinder nicht genug Zuwendung und Anerkennung bekommen, kann unser kindlicher Narzissmus nicht gesund heranreifen. Das innere Kind versucht dann ein Leben lang Wiedergutmachung für diesen Mangel zu bekommen, will durch andere Menschen, Reichtum oder Status die Anerkennung und Zuwendung bekommen, die es seit Kindertagen vermisst. Und unsere kapitalistische Kultur verdient mit diesen unreifen narzisstischen Sehnsüchten viel Geld.

Sie sprechen in Ihrem Buch von einem neuen, artgerechten Menschenbild. Was hat es denn damit auf sich?

Als soziale Lebewesen finden wir (wie alle Lebewesen) unser artgerechtes Leben in einem gesunden, reifen Gleichgewicht: Tragende tiefe Bindungen, ein reifes Konfliktverhalten und ein realistisches Selbstbild lassen uns neben ausgewogener Nahrung, wenig Stress und dem Gefühl der Teilhabe und Wertschätzung ein glückliches gesundes Leben führen – ohne ständig weiter nach schnellen Selbstwert-Kicks zu suchen oder zu glauben, wir wären nicht gut genug. Wir sind Teil der Natur und unsere innere Natur ist im Moment vor lauter Überforderung und Zukunftsangst genauso aus dem Gleichgewicht, wie die äußere Natur.

Wenn wir unser Verhalten ändern wollen, geht es also nicht nur um Wissen, sondern um gesunde Selbstreife, einen erwachsenen Narzissmus, der das Wissen umsetzt – für ein zufriedenes, artgerechtes Leben.



Katharina Ohana
[Narzissten wie wir](#)

Vom Streben nach Aufwertung – ein ehrlicher Blick auf uns Menschen
Gebunden, ca. 256 Seiten
ISBN: 978-3-407-86718-6
EUR 20,00

Katharina Ohana überrascht mit einer neuen Sicht auf den Homo sapiens und schmeißt viele Prinzipien der Aufklärung über Bord: Wir denken nicht rational. Wir streben nach Aufwertung. So muss unser Menschenbild artgerechter werden. Um faire und nachhaltige Entscheidungen zu treffen, brauchen wir ein gesundes psychosomatisches Gleichgewicht, soziale Teilhabe und Anerkennung in Erziehung, Bildung, Beruf und Privatleben.