Donnerstag, 30. Juli 2020, 12:00 Uhr
~16 Minuten Lesezeit

Die Narzissmus-Wende

Die restriktiven Corona-Maßnahmen sind das sichtbare Zeichen eines kranken politischen Systems.

von Céline von Knobelsdorff
Foto: Prazis Images/Shutterstock.com

2017 erschien das Sachbuch „Intuition für Rationalisten. Mehr Wissen für Mutige“, mit dem die Autorin und Psychologische Beraterin Céline von Knobelsdorff erstmalig auf die Wichtigkeit unserer

Authentizität hinwies. Das gilt für diese Zeiten unabsehbarer Veränderungen natürlich erst recht. Nicht nur unser persönliches Leben und unsere Gesundheit, sondern auch das Überleben unserer Kinder und der Fortbestand unserer Erde hängen davon ab, wie weit wir Ganzheitlichkeit und innere Stimmigkeit in uns selbst realisieren konnten. Integrität, ein starkes inneres Lot und ein klar ausgerichteter Lebenskompass sind unsere mächtigen Handwerkszeuge im Umgang mit dem kollektiven Narzissmus, der sich heute in ungeahntem Ausmaß zeigt. Die Autorin deckt auf, dass Verhaltensweisen wie das Verlangen nach unbegrenzter Kontrolle dem Symptombild des Narzissmus entsprechen.

Manchmal schließen sich Gedankenkreise, von denen man vorher nicht wusste, dass sie überhaupt Glieder einer Kette sein könnten. Warum mich die Geschichte vom „Herrn der Ringe“ gerade seit Ende vorigen Jahres immer wieder in ihren Bann zog, das enthüllt sich mir jetzt, mit Blick auf die aktuellen Verwerfungen in unserem Land — und auch darüber hinaus.

> ***„Ein Ring, sie zu knechten, sie alle zu finden, ins Dunkel zu treiben und ewig zu binden.“***

Zugegeben ich habe mich ein paar Tage gewehrt, zwischen J. R. R. Tolkiens fantastischen Szenarien und den derzeitigen Umwälzungen Parallelen zu ziehen, doch eine weitere und erschreckend reale Parallele drängte sich mir in der Betrachtung des massiven Einwirkens auf unsere menschliche Psyche als gemeinsamer Nenner auf:

Alles, was mit uns geschieht derzeit, und alles, was die Räder unseres irrlaufenden Systems — und auch anderer — in Bewegung halten möchte, entspricht Mechanismen, wie sie zwischen narzisstisch gestörten Personen, Personenkreisen und deren Opfern zu erleben sind.

Ich spreche im Folgenden von Narzissten und narzisstischen Systemen, da der Einfluss ausgehend von einem Einzelnen oder einem kollektiven Verbund auf unsere Psyche und unser Leben gleichermaßen verheerend ist. Narzissmus verstehen zu lernen, stellt eine Voraussetzung dar, um dessen Komplexität und Mechanismen sowohl grundsätzlich als auch dauerhaft in überschaubare Bahnen zu lenken.

Ziel: Der Ring der Macht

Ein Narzisst hat immer recht, unter allen Umständen, mit allen Mitteln, ohne Rücksicht auf Verluste.

Die Flagge seiner Wahrheit weht stets in seine Ausrichtung — die muss keiner verstehen oder nachvollziehen können. Und genau damit bindet er in einer dynamischen Mischung aus Faszination und Ungläubigkeit die Aufmerksamkeit und (Lebens-)Energie sowohl derer, die bereits zu seiner Gefolgschaft zählen, als auch all derer, die es potenziell werden könnten. Er kennt die Schlüssel zu den Begehren seiner Gegenüber, und er triggert sie gekonnt an einem gemeinsamen Punkt: Einfluss zu nehmen.

Er teilt seine Macht nicht (gerne), und wenn er den Ring mit anderen Schlüsselfiguren aus strategischen Gründen benötigt, so wird man sich stets gegenseitig daran erinnern, dass alle nur von der Macht profitieren werden, wenn sie sich der narzisstischen Definition von Macht unterwerfen. Narzissmus bestimmt die Regeln,

die Inhalte, das Vorgehen.

Antrieb: Lückenlose Kontrolle

Ein Narzisst versucht, immer und überall allgegenwärtig zu sein, er ist ein Kontrollfanatiker. Der Entwicklung von Kontrollmechanismen widmet er sehr gerne viel Zeit. Sollte er kurzfristig oder bereits über einen längeren Zeitraum Tendenzen von Kontrollverlust, Gegenwehr oder Enttarnung in seinem Einflussbereich wahrnehmen — und dafür hat er besondere Antennen —, so scheut er nicht, auch einen offensichtlich unstimmigen — auf Lügen basierenden — Kurs noch schriller weiter zu verfolgen.

Ihm gelingt es dadurch, den Gegenwind noch mehr in sein eigenes kontrollierbares Geflecht miteinzubinden, weil man sich letztlich erneut mit ihm beschäftigt, statt sich primär und maßgeblich dem eigenen Kurs zu widmen. Ein Narzisst gewinnt in jedem Fall Zeit für seine Macht-Rückgewinnung, wenn die Widersacher von ihm in seine Belange verwickelt und dadurch beschäftigt werden.

> ***Sein Umfeld in Aufruhr zu versetzen, ist eine sehr typische narzisstische Masche, wodurch er zum Teil Gefügigkeit erwirken möchte.***

Vor allem aber dient sie ihm, um hinter den Spektakeln, in die er möglichst viele verstrickt, seine konstruierte Glaubwürdigkeit und Position als Lenker und Löser erneut zu definieren, auszubauen und zu festigen.

Werkzeuge: Gefolgschaft und Ressourcen binden

Neben möglichen Machtbündnissen braucht ein Narzisst andere, wie ein Feuer Holz braucht. Er gibt Menschen nie ein ehrliches Gefühl von Anerkennung oder Wertschätzung, sie sind gewissermaßen das Material seiner Macht. Gebraucht zu werden, wichtig zu sein, etwas zu bewegen — er weiß nur zu gut, womit das menschliche Ego blendend zu verführen ist, und dieses Lied kann er in schier unendlichen Variationen auf seiner Flöte trällern, um den Rattenschwanz seiner dienstbaren Geister permanent zu verlängern.

Mit einem sehr feinen Riecher sucht der Narzisst sich daher Menschen, deren Selbstwert — ähnlich wie der seine — in sich instabil ist, maßgeblich vom Zuspruch des Umfelds abhängt und darüber steuerbar ist. Gerne versorgt er träge Gemüter mit allerlei bequemen Zerstreuungen, so zählen sie im Falle des Aufstands zu seinen treuesten Anhängern — weil sie ihn nicht hinterfragen.

Merkmale: Vernichtung von Widerstand

Ein Narzisst verfolgt nur vordergründig gemeinschaftliche Interessen und allgemein gefragte Ziele. Dies vorzugeben dient allein dem Gewinnen einer Gefolgschaft. Er wird nur so weit Transparenz bezüglich seiner Ziele und Vorgehensweisen walten lassen, wie er sich der Motivation seiner Mitstreiter sicher weiß, ohne, dass diese darin zu autonom werden können. Droht diesbezüglich dennoch eine Eigendynamik, die ihn in seiner Überlegenheit schwächen könnte, kann mit unverhältnismäßigen, zusammenhangslosen Ereignisinszenierungen gerechnet werden, wodurch er die Aufmerksamkeit erneut auf sich zu lenken versteht. Schnell generiert er daraus neue Aufgaben, auch ohne nachvollziehbare Sinnhaftigkeit, um zu eigenständigen Entwicklungstendenzen in seinem Einflussbereich den Energiehahn zuzudrehen.

Sollte derjenige oder sollten diejenigen auf die Missstände hinweisen, sich aus der Lakaienrolle befreien und weiterentwickeln wollen — und das passiert recht verlässlich über kurz oder lang —, dann werden sie mit einer unberechenbaren Welle von Zurechtweisungen konfrontiert. Damit erzieht der Narzisst die widerspenstigen, nicht (mehr) gefügigen Geister.

> ***Die Tyrannei dauert so lange, bis das Aufbegehren, jeglicher Ansatz, ihn als nicht glaubwürdige Autorität zu enttarnen, entweder aufgegeben werden, was einer Vernichtung des eigenen freien Willens gleichkommt, oder bis sich die Wege trennen.***

Und selbst eine Trennung wird der Narzisst kontrollieren (wollen). Man wird gezwungen, die Welt des Narzissten als die einzig gültige anzuerkennen, sich ihr zu unterwerfen, oder sich eine eigene neue Welt aufzubauen — natürlich unter den dröhnenden Prophezeiungen, dass man so oder so untergehen werde.

Wirken: Ausrotten von Individualität

Ein Narzisst dreht sich hauptsächlich um die Erhaltung seines Selbstbilds — die Inhalte sind sekundär. Sich beispielsweise gönnerhaft oder verständig zu zeigen nährt maßgeblich die Illusion, ihm sei etwas an anderen Menschen gelegen. Falls er je Zugeständnisse formuliert, dann sind diese nicht mehr als Worthülsen, derer er sich bedient, um dahinter weiter zu machen, wie bisher. Ein Narzisst wird alles tun, um sich unantastbar, und auch ungreifbar zu machen.

Er schafft es, viel von und über andere zu erfahren, um noch gezielter und feinabgestimmter mit seinen Manipulationen zu manövrieren.

> ***Ein Narzisst will grundsätzlich kein Teil einer Gemeinschaft sein, er will weder teilen, noch sich mitteilen, und schon gar nicht die Interessen anderer anerkennen oder diese integrieren.***

Sollte er das behaupten, dient es wiederum nur seinem Ziel, für den Moment, Menschen im Glauben zu lassen, sie wären aktiver Teil seiner Welt. Hat er diese Menschen an sich gebunden, Abhängigkeiten geschaffen, dann spielt er seine Macht sukzessive voll aus, ohne Rücksicht auf Verluste.

Er lebt davon, seine Unentbehrlichkeit in allen Facetten einem immer neuen „Publikum“ darzubieten, wodurch er den Wegfall all jener kompensiert, die ausgebrannt wurden, die ihn enttarnt haben oder die aufgrund guter Instinkte rechtzeitig aus seiner Einflussnahme gewichen sind. Ein Narzisst schluckt die Energie von Menschen — wie ein Schwarzes Loch —, wird dabei selbst immer stärker und hinterlässt entleerte Hüllen, er vertritt nur sich selbst.

Für seine eigenen Werte und Ziele einzustehen, ist eine unmittelbare Kriegserklärung im Reich des Narzissten. Damit ist man gegen ihn. Gegen einen Narzissten zu sein, bedeutet entweder zusätzlich, bewusst von ihm gegeißelt zu werden bis an den Rande der seelischen, emotionalen und irgendwann auch körperlichen Vernichtung zu gelangen oder diesen Kampf an einer entscheidenden Stelle aufzugeben und die verbliebene Kraft zu bündeln, um eine eigene Welt — möglichst weit weg — aufzubauen. Dies allerdings verlangt einiger gründlich vorbereiteter, solider, strategischer Vorgehensweisen, um den Energieverlust durch das Hineingezogen werden in, vom Narzissten hierfür gezielt inszenierter, Kriegsschauplätze unter Kontrolle zu behalten.

Kriegstreiberei kann ein durchaus willkommenes Szenario für narzisstische Systeme sein. Sie zeigen dadurch eine neue Bündelung ihrer Stärke, sie demonstrieren ihre Bereitschaft, Leiden auf sich zu

nehmen, um für scheinbare Gerechtigkeit und Werte zu kämpfen. Dabei inszenieren sie diese Kriege, in der Absicht, erstarkende individuelle Systeme in ihrem Bemühen um Autarkie zu schwächen.

Sein Lindenblatt: Ein Herz aus Eis

Während Siegfrieds Lindenblatt leicht zu treffen war, sind die Schwachstellen eines Narzissten weniger schlicht gestrickt und damit kaum einmalig und absolut aus der Welt zu schaffen. So wie die Überwindung des allzu starken Egos bereits vor Jahrzehnten — in bestimmten Kreisen der Persönlichkeitsentwicklung — zu der falschen Annahme verleitete, dass wir dies erreichen, wenn wir es permanent schlecht reden oder es ohne Dank in den Keller unseres Selbst verbannen, um bessere Menschen zu werden, so gewinnt man gegenüber einem Narzissten nur einen Vorsprung, indem man ihn und sein System sorgfältig, tiefenscharf und im Wesentlichen leise beobachtet, versteht und aushebelt. Dazu gehört zunächst, ihn selbst zu enttarnen, ohne dies Preis zu geben.

Hier einige deutliche Identifikations- und nützliche Verhaltenshinweise:

Da alles beim Narzissten auf kompensierten Minderwertigkeitsgefühlen, einem unechten Selbstbewusstsein basiert, entlarvt er sich — immer wieder — dadurch, dass der kaum beziehungsweise keine echte (Herzens-)Freude für die Erfolge anderer zeigen kann. Ganz im Gegenteil. Er erniedrigt andere in jeglichem Aufkeimen von persönlichem, beruflichem Wachstum. Und was er unter allen Umständen vermeiden muss, ist Autarkie.

Daher liegt eine seiner Hauptbemühungen darin, immer wieder neue, gut getarnte Wege zu finden, andere von sich abhängig zu machen, sie für sich einzubinden, gerne auch unter dem Vorwand,

sie seien unentbehrlich, oder sie anderweitig in seinen Bann zu ziehen. Wer dem Wesen eines Narzissten, wenn auch mit großem inneren Schrecken, direkt ins Auge geblickt hat, der hat nur eine Chance, nämlich diesen mit den eigenen Waffen zu schlagen:

Man muss seine Erkenntnis über sein wahres Treiben bis zu einem entscheidenden Punkt für sich behalten sowie die eigenen Absichten tarnen. Hierfür bietet es sich an, ebenfalls mehrere Ereignisschauplätze derart voranzutreiben, dass die Aufmerksamkeit des Narzissten sich zu zerstreuen beginnt. Die wirkungsvollsten Fallstricke in der Ablösung von einem narzisstischen System sind, dass es die Intelligenz, den Erfindungsreichtum, die Integrität und die innere, emotionale Stärke von anderen unterschätzt. Menschen, die eine geschlossene Einheit in sich bilden, vermögen es den bevorstehenden Rache- und Vernichtungsfeldzügen eines Narzissten wie ein Fels in der Brandung zu überstehen.

Wer offenkundig von einem Narzissten gering geschätzt oder gar unterschätzt wird, der ist deshalb nicht vor seinen Anfeindungen geschützt. Wer nicht pariert oder seine Nützlichkeit nicht fortlaufend als Mehrwert unter Beweis zu stellen vermag, der verliert die Gunst eines Narzissten, der wird auch ohne direkten Widerstand zu etwas, was ein Narzisst als Schandfleck degradiert. Eine solche Position innezuhaben, kann ein durchaus nützliches Werkzeug sein, ein perfektes Tarnschild, unter dem sich die Kraft eines gezielten Auf- und Durchbruchs vorbereiten lässt. Die fehlende Empathie des Narzissten lässt ihn nicht so schnell wahrnehmen, dass sich hinter dem Opfer seines Systems ein für ihn ernsthaft bedrohlicher Gegenspieler mobilisiert.

Einen Narzissten aus der Haltung eines Opfers oder eines Anhängers — mit Ausbruchwunsch — in seiner Selbstermächtigung, Selbstverherrlichung zu bestätigen, ihn im Glauben zu lassen, man bleibe Teil seines Systems, weil man selbst nicht in der Lage ist, ein

eigenes zu erschaffen, das hilft oftmals entscheidend, für sich Zeit und Kraft zu gewinnen, genau das Gegenteil davon vorzubereiten. Es gilt, die Einbindung in das narzisstische System mehr unter die eigene Kontrolle zu bringen. Das bedeutet, nach wie vor, so viel von dem zu tun, dass kein Leistungsabfall oder ein sonstiges auffälliges Verhalten die verborgenen Absichten verraten und zugleich dem Druck nach mehr auszuweichen.

> ***Mitunter das essenziellste Werkzeug ist die persönliche Integrität. Sich nicht von den eigenen Zielen und Werten abspalten und sich durch wachsende Selbstzweifel aufspalten zu lassen, eine aufrichtige lebendige Einheit mit Licht- und Schattenseiten zu sein, das stattet Menschen mit der mentalen, emotionalen, psychischen Stärke und Klarheit aus, die narzisstische Systeme überwinden.***

Wer sich von einem Narzissten trennen konnte, der hat dies genau deswegen geschafft. Zugleich entwickelt sich das befreite Leben durch den Zuwachs an Achtsamkeit, Dankbarkeit, gesunder Selbstliebe, Mitgefühl, Wahrung des inneren und äußeren Friedens, durch das Bewahren von individuellen Freiheiten und deren natürlicher Grenzen sowie ein erweitertes Bewusstsein über die menschlichen und naturgegebenen Ressourcen anhaltend erfüllend.

Es ist sehr hilfreich, sich möglicher Schwächen bewusst zu sein, damit der Angriff eines Narzissten genau in diese Wunden eingeplant werden kann. Es empfiehlt sich, keine massiven Abwehrhaltungen einzurichten, da diese nur für erneute Verwicklungen in narzisstische Manöver sorgen und zugleich negativ auf die persönliche innere Einheit wirken. Mit sich im stillen Kontakt zu bleiben, auch wenn die Gegenwehr, die Richtigstellung einen zu Wortgefechten verleiten möchten, das lässt die innere Stabilität weiterwachsen. Mit jedem in diesem Sinne gewonnen (inneren und äußeren) Kampf erstarkt die Unempfindlichkeit gegenüber dem Blendwerk oder den Attacken aus narzisstischen

Systemen.

> ***Es ist keinesfalls ratsam, dem Narzissten dessen eigene Abspaltung, Widersprüchlichkeit oder dessen mögliches Leiden vor Augen zu führen, selbst wenn es als Hilfe zur Selbsthilfe angedacht ist.***

Wer glaubt, dass er einen Narzissten oder ein ebensolches System retten kann, der wird auf schmerzlichste Weise erfahren, dass ein solches Konstrukt sich nicht retten lassen will, weil der vom Narzissmus befallene Organismus viel zu sehr an seinem Konstrukt des Perfektionismus und dessen überragenden Fähigkeiten festhält, und seien diese auch nur noch Fassade.

Schlüssel: Integrität, Klarheit, Mut, Weisheit

Es dürfte nun deutlich geworden sein: Wer versucht, dem narzisstischen System die Maske seines unwahrheitsgemäßen Selbst samt seiner falschen Zusagen und seinen manipulativen Inszenierungen runter zu reißen und es als am Menschen desinteressiertes, die Gemeinschaft für seine Zwecke manipulierendes und zugleich Mängel beflecktes Wesen entlarvt, der beschwört einen unkalkulierbaren Shitstorm herauf:

Denunzierung, Zwang zu kollektiv narzisstischem Vorgehen, Polarisierung, Überwachung, Verrat, Ausschluss aus dem großen Kollektiv, Isolierung, Aushungern wirtschaftlicher Zweige, Stilllegen kulturellen Lebens, Verfremdung sozialen Umgangs, dauerhafte Irritation mit psychosozialen Folgen (Schäden), Bewirken von Langzeittraumen — die schwer nachweisbar sind — besonders von Kindern, verändertes Verhalten, instabile Gesundheit, dadurch erhöhte Anfälligkeit für gesundheitliche und psychische

Erkrankungen, Propaganda für systemtreue Lösungen (zum Beispiel RNA-Impfstoffe, Chipimplantate, Aufbau des Transhumanismus) …

Es ist unter diesen, möglicherweise über weitere Jahre anhaltenden, manipulativen Mechanismen davon auszugehen, dass einstige Weggefährten die Seiten wechseln, weil sie die Schrecken fürchten, die ihnen ebenfalls drohen, wenn sie sich nicht unterordnen, oder weil sie irgendwann in ihren Anstrengungen integer zu bleiben, ermüden.

> ***Man trennt sich nicht einfach von einem Narzissten, und man überwindet narzisstische Systeme nicht mit durchschaubarem Aktionismus. Die Ablösung muss äußerst sorgfältig und mit dem Wissen um seine Besonderheiten, seine durchaus fein kalibrierten Winkelzüge und den oftmals weitreichenden Arm seiner Einflussnahme geplant, vorbereitet, abgesichert und dann mit Anlauf umgesetzt werden.***

Das erreichen Personen oder Personengruppen, die in sich selbst derart geschlossen und stark sind, um unbeirrbar und wendig genug vorgehen zu können. Das allzu Offensichtliche und Durchschaubare — auch wenn es den Werten von Ehrlichkeit und Transparenz dienen möchte — wird keinen Erfolg haben, es sei denn, es gehört zur festgelegten Strategie.

Kollektiven Narzissmus zeitweilig zu bestätigen und ihn seinerseits gezielt zu beschäftigen, können beispielsweise nützliche Schachzüge sein, um unbemerkt(er) davon für das wahre Anliegen einen entscheidenden Vorstoß zu machen. In jedem Fall sollte man sich der vielen Augen, die Narzissten zur Kontrolle ihres Systems einsetzen, bewusst sein. Jegliches Ablenkungsmanöver wird von ihnen über kurz oder lang bemerkt und dann mit ihren Methoden angegangen.

Absolute Klarheit, Einigkeit und Konsequenz sind mitunter die

entscheidenden Schlüssel, um die Türen für einen neuen Weg — abseits narzisstischer Ränke — zu öffnen. Das wird mit ziemlicher Sicherheit über den gesamten Abnabelungsprozess hinweg mehrfach (dauerhaft) und intensiv auf die Probe gestellt. Der Krafteinsatz hierfür ist immens und kaum ohne eine entsprechende Anzahl passender Mitstreiter möglich.

Je komplexer die Gruppe aufgestellt ist, desto gründlicher muss immer wieder auf die Integrität geachtet werden, darauf, dass das Gefüge in sich stabil bleibt, auch wenn es zu Ausfällen oder unerwarteten Komplikationen kommt. Zwietracht in jeglicher Hinsicht — mit sich und anderen — spielt einem narzisstischen System in die Hände. Jeder Hauch von Zweifel oder schwindender Überzeugung, und sei dies nur, weil eine nachvollziehbare Ermüdung eintritt, sind Signale, für die ein Narzisst empfänglicher als jeder andere ist.

Einen Narzissten wird man nicht ausmerzen können — nicht in unserer Zeit, da wir ihn über viele Jahrzehnte, vielleicht sogar über Jahrhunderte hinweg im Zuge unserer Individualisierung und Egomanie, sowie ungelöster — und unabgeschlossener — Traumen und deren Konsequenzen als dunklen Schatten mitgezüchtet haben. Man wird Narzissmus immer einen gewissen Bereich zugestehen müssen, und daher ist Machtbegrenzung ein durchaus empfehlenswertes Ziel.

Dies zu erreichen bei vielen vom Narzissmus durchdrungenen, ineinandergreifenden Systemen, das wird Aufgabe nicht nur von Experten sein, sondern von unzähligen Menschen, die anhaltend mutig genug sind, sich den Versuchungen dieser Systeme zu widersetzen, auch wenn diese ihnen eine lange Zeit den Eindruck vermitteln konnten, etwas in die richtige Richtung zu bewegen. Sehr viele davon durften hiervon profitieren, viele erkannten allerdings bereits schon vor dem Hervorbrechen in diesem Ausmaß, dass die Begünstigten keine wirklich „freien Geister“ mehr waren.

> ***„Ein Ring, sie zu knechten, sie alle zu finden, ins Dunkel zu treiben und ewig zu binden.“***

Tolkiens Geschichte „Der Herr der Ringe“, erschienen nach Beendigung einer Schreckensherrschaft (englische Version 1954/55, deutsche Übersetzung 1969/70), wirkt auf mich aus heutiger Sicht kaum mehr nur als deren Nachruf, sondern als Ermahnen, dass Frieden zu einem hypnotischen Schlaf werden kann, wenn man zum folgsamen Mitläufer wird und dadurch falsche Sicherheiten manifestiert.

Zum Desaster des aktuell großflächigen, vernetzten, kollektiven Narzissmus können wir uns weder als Einzelne noch als Gemeinschaft räumlich in einen realen Abstand bringen. Distanz zu schaffen, muss daher auf andere Weise geschaffen werden. Abgrenzung ist ein wichtiger Hebel, um die zentrale Herausforderung persönlicher Integrität zu wahren.

Abgrenzung erlaubt jedem in den Stromschnellen der Veränderungen sein Tempo zu finden, Zeit und Raum zum Verarbeiten und Auswerten der immensen Flut an Informationen, Statements zu wahren und dem wechselhaften, befremdlichen Umgang der Menschen mit Besonnenheit zu begegnen. Mithilfe einer gesunden Abgrenzung kann auf die persönliche Befindlichkeit geachtet werden, bleibt das eigene Wohl im Hauptfokus, um in Folge dessen mit stabilen oder stabilisierten Kraftreserven dem Außen seine Unterstützung anzubieten.

Eine neue Welt …

… kann erst entstehen und sich etablieren, wenn wir (an)erkannt haben, was Narzissmus in dieser Form hat entstehen lassen, was ihn grundsätzlich entstehen lässt, was ihn nährt und welche seine

vielen, vielleicht noch harmlosen Zuläufe sind.

Sie kann erst mit einem „geregelten Narzissmus“ gelebt werden, wenn das neue Fundament all das beinhaltet, was Narzissmus klein hält oder ihm den Nährboden vollständig entzieht.
Wenn die neue Gemeinschaft wirklich aus dem Weg zur Umgestaltung in eine neue Welt (dazu)gelernt hat,

- dann wird sie unter anderem auf ein ständiges, vom Narzissmus vergiftetes Mehr zugunsten eines organischen Wachstums verzichten;
- dann wird sie Ressourcen mit Bedacht einsetzen, dann werden auch Gefühle wieder mehr Mitspracherecht haben und unser Herz ebenbürtig mit unserem Gehirn an wichtigen Entscheidungen mitwirken dürfen;
- dann wird öfters von den Autobahnen auf die Landstraße des Lebens gewechselt, um die Perspektive zu erweitern und Fahrt aus dem Rausch der Geschwindigkeiten zu nehmen,
- dann wird der Arbeitseinsatz für soziale Anliegen mehr Wertschätzung ernten und Bildung nicht nur am IQ gemessen, dann reichen sich die Menschen gerade dann die Hände, wenn etwas schiefläuft und teilen ihre Freude ohne Furcht vor Bloßstellung oder Ausnutzung;
- dann nutzen wir ein bewusstes Innehalten konstruktiv für alle Bereiche unseres täglichen Lebens, um den eingeschlagenen Kurs zu überprüfen, statt uns in der Treibjagd nach vorne zu verlieren;
- dann gewinnt diese Welt auf ganz natürliche Weise die ihr eigene Lebensqualität zurück und wir haben eine weitere Chance, unseren Platz als zeitweilige Pfleger des irdischen Garten Eden würdevoll auszuführen.

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Céline von Knobelsdorff, Jahrgang 1971, absolvierte das Studium der Theaterwissenschaften, Musikwissenschaften und Philosophie in Mainz. Sie ging verschiedenen Tätigkeiten in den Medien (ZDF) und der Werbebranche nach. 2004 gründete sie ihr eigenes Unternehmen **Creative Visual Knowledge**. Seit 2009 arbeitet sie darüberhinaus als Psychologische Beraterin. Zudem ist sie als Journalistin für unterschiedliche Magazine tätig. 2017 erschien das Sachbuch „Intuition für Rationalisten. Mehr Wissen für Mutige“. Weitere Informationen unter: **celine-von-knobelsdorff.com** (https://www.celine-von-knobelsdorff.com/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.