

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 Selbstopтимierung 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