

# **NARZISS UND ECHO**

## **WENN NARZISS IN DIE KLARE QUELLE BLICKT**

**ROSMARIE KAUFMANN**

### **1.--- EINLEITUNG**

### **2.--- DIE GESCHICHTE VON NARZISS UND ECHO**

### **3.--- DAS SZENARIO VON NARZISS**

### **4. WAS WIR VON ECHO WISSEN**

### **5.--- WAS HABEN AGENCY UND CHARAKTERSTIL MIT NARZISS UND ECHO ZU TUN ?**

- **5.1 ES GEHT IMMER UM BEZIEHUNG**, wir haben keine Wahl oder:
- **5.2 DAS DILEMMA: ICH UND DU**  
Schmerz, Unsicherheit, Aufregung, Angst und die Bewältigung des Unvollkommenen.
- **5.3 DIE SEHNSUCHT, DIE JAGD**  
Die Suche nach Heilsein, Ruhe und Befriedigung
- **5.4 AGENCY UND CHARAKTERSTIL SIND ZUM ÜBERLEBEN DA**, SIE HABEN IHREN PREIS:
  - 5.4.1 DIE EMOTIONALE SEITE
  - 5.4.2 DIE ENERGETISCH-KÖRPERLICHE SEITE
  - 5.4.3 DIE KOGNITIVE SEITE
  - 5.4.4 DIE SOZIALE SEITE
  - 5.4.5 DIE SPIRITUELLE SEITE
- **5.5 NARZISS UND ECHO SIND UNZERTRENNLICH, oder DER NARZISSTISCHE TANZ**
- **5.6 NARZISSMUS, AGENCY UND CHARAKTERSTIL IM VERGLEICH**
- 5.6.1 DIE LÖSUNG STELLT SICH LETZTLICH ALS UNVOLLKOMMEN HERAUS
- 5.6.2 LISTE DER NARZISSMUSPHÄNOMENE

### **6. MUSS DAS SEIN ?.....DER BLICK IN DIE KLARE QUELLE**

SCHMERZ UND ERKENNEN, DAS ENDE DER SACKGASSE

### **7. WIE SOLL ES WEITERGEHEN ?**

-WIE IST NACHHALTIGES WACHSTUM MÖGLICH?

VERBINDUNG ZUM KERN: **ACHTSAMKEIT**

**THESE:** ES GEHT NICHT OHNE **ETHIK**, NICHT OHNE EINE SICH SELBST AUFERLEGTE HALTUNG. **ACHTSAMKEIT**

### **8. ZUM SCHLUSS NOCHMALS EINE GESCHICHTE !**

DIE GESCHICHTE VOM JUNGEN FLUSS

## **1. EINLEITUNG**

**Erinnerung:** Sternenbergr, 14. September 1990, gegen Abend, erster Tag mit Jack Rosenberg. Ich hatte schon viel von ihm geh6rt, in meiner ersten K6rperpsychotherapieausbildung bei George Downing, in meiner zweiten bei David Boadella, nun stand er da, lang und hager, mit riesigen Schuhen so schien mir, die er immer anbeihelt. Im Hintergrund spielte der Lovesong von Elton John:

The words I have to say  
May well be simple but they`re true  
Until you give your love  
There is anything more that we can do

Love is the opening door  
Love is what we came here for  
No-one could offer you more  
Do you know what we mean ?  
Have your eyes really seen ?

You say it`s very hard  
To leave behind the life we knew  
But there`s no other way  
And now it`s really up to you

Love is the key we must turn  
Truth is the flame we must burn  
Freedom the lesson we must learn  
Do you know what I mean  
Have your eyes really seen ?

Das Lied von Elton John ist f6r mich auf tiefsinnige Weise f6r immer mit Jack und mit IBP verbunden. In grosser Dankbarkeit f6r alles was ich f6r mein pers6nliches Leben und f6r meinen Beruf von Jack Lee Rosenberg und seiner Frau Beverly Morse lernen durfte, widme ich Jack zu seinem 70. Geburtstag diesen Artikel, mit den besten W6nschen im Sinne der Botschaft von Elton John.

---

**ROSMARIE BUSER-KAUFMANN, BERGSTRASSE 21, CH-8113 BOPPELSEN, SCHWEIZ**  
COPYRIGHT: ROSMARIE BUSER-KAUFMANN

---

# **NARZISS UND ECHO**

## **WENN NARZISS IN DIE KLARE QUELLE BLICKT**

## **2. DIE GESCHICHTE VON NARZISS UND ECHO**

Erz6hlt von Robert von Ranke-Graves (1960): Nach der Version von Ovid

**Der Thesper Narkissos war der Sohn der blauen Nymphe Leiriope, die der Flussgott Kephissos einst mit seinen gewundenen Fl6ssen umschlungen und hernach vergewaltigt hatte. Der Seher Teiresias sagte Leiriope, die ihn als erste um Rat fragte: „Narkissos wird sehr alt werden - aber nur, wenn er sich niemals selber kennt.“ Es war verst6ndlich, dass sich jeder in Narkissos verliebte, selbst als er noch ein Kind war. Mit 16 Jahren bereits wies er herzlos die Liebe von M6nnern und Frauen zur6ck; er war von trotzigem Stolz auf seine eigene Sch6nheit erf6llt.**

**Auch die Nymphe Echo verliebte sich in ihn. Echo war mit dem Verlust ihrer Sprache bestraft worden -sie konnte nur die Rufe anderer nachschw6tzen-, weil sie Hera einst mit langen Geschichten unterhielt, so dass die Konkubinen des Zeus, die Bergnympfen, ihrem eifers6chtigen Auge entweichen konnten.**

**Eines Tages ging Narkissos zur Hirschjagd. Echo folgte ihm leise durch den weglosen Forst und wollte ihn sprechen. Sie konnte aber das Gespr6ch nicht selber beginnen. Endlich rief Narkissos, als er sich verirrt hatte: „Ist jemand hier?“ „Hier!“ antwortete Echo zur Verwunderung des Narkissos, da er niemanden sehen konnte.**  
„Komm!“  
„komm!“  
„Warum meidest du mich?“

„Warum meidest du mich?“

„Lass uns hier zusammenkommen!“

„Lass uns hier zusammenkommen!“ wiederholte Echo.

„Lass uns hier zusammenkommen!“ wiederholte Echo und rannte voller Freude aus ihrem Versteck, um Narkissos zu umarmen. Roh schüttelte er sie von sich und lief davon. „Ich würde eher sterben, als mit dir liegen!“ rief er.

„Mit dir liegen!“ flehte Echo.

Doch Narkissos war bereits fortgegangen, und sie verbrachte den Rest ihres Lebens in einsamen Schluchten. Dort siechte sie vor Liebeskummer dahin, bis nur ihre Stimme zurückblieb.

Eines Tages sandte Narkissos ein Schwert zu Ameinios, seinem aufdringlichen Bewerber. Nach diesem ist der Fluss Ameinios, ein Nebenfluss des Helisson, der in den Alpheios mündet, benannt. Ameinios tötete sich auf der Türschwelle des Narkissos und rief die Götter an, seinen Tod zu rächen.

Artemis hörte die Bitte und strafte Narkissos mit unerfüllbarer Selbstliebe. Zu Donakon in Thespien fand er eine Quelle, klar wie Silber. Noch nie war sie von Vieh, Vögeln, wilden Tieren oder selbst von den fallenden Zweigen der Bäume, die sie beschatteten, gestört worden. Er warf sich erschöpft nieder. Da verliebte er sich in sein eigenes Spiegelbild. Zuerst versuchte er den schönen Knaben, den er im Wasser vor sich sah, zu umarmen und zu küssen. Aber bald erkannte er sich selbst, lag da und schaute Stunde um Stunde verzückt auf das Wasser.

Wie konnte er es ertragen, seine Liebe zu besitzen? Kummer quälte ihn endlos, doch er freute sich an der Qual. Wenigstens wusste er, dass sein Bildnis ihm treu bliebe, was immer auch geschehe.

Echo hatte Narkissos nicht vergeben, doch sein Leid erfüllte sie mit Schmerz. Als er sich einen Dolch in die Brust stiess, echote sie: „Weh! Weh!“; und als er dann starb: „Oh Jüngling, Geliebter, lebe wohl!“ Sein Blut tränkte die Erde. Ihr entsprang die weisse Narzisse mit ihren rotgelben Herzblättern. (Robert von Ranke-Graves, Griechische Mythologie, 1960, S. 259ff)

### **3. DAS SZENARIO VON NARZISS**

#### **Was sind die Kardinalthemen im Szenario von Narziss ?**

Das Szenario von Narziss beginnt mit **Schmerz**. Der Vater vergewaltigt die Mutter! Es ist sehr schwierig sich diese Situation vorzustellen. Was fühlt eine Mutter, wenn sie ihr Kind aus einer Vergewaltigung in ihren Armen hält. Es wird vermutlich immer ein Stück **Entfremdung und Distanz** da sein. **Intimität wird schwierig sein**, da der Kontakt zwischen Mutter und Sohn durch diese Vergewaltigung gezeichnet ist. Eine vergewaltigte Frau ist eine gezeichnete Frau.

**Kontakt und Beziehung** ist schon zwischen den Eltern ein schmerzhaftes Thema. Der Vater setzt sich über die Mutter hinweg und nimmt sich, was er will.

Das Thema der **Jagd** und des **Besitzergreifens**, der **egoistischen Selbstbezogenheit**, ist schon beim Vater und ebenso beim Sohn zu finden. Der Sohn, so heisst es, jagt Hirsche.

Narziss gilt als schön, so „dass jeder sich in ihn verliebte“ und auf der anderen Seite - das sagt die Geschichte- war er „von trotzigem Stolz“ und „von seiner eigenen Schönheit erfüllt“. Es wird sogar davon gesprochen, dass er „herzlos die Liebe von Männern und Frauen zurückwies“. Hier finden wir das **übermässig selbstbezogene, eben im engeren Sinne narzisstische Element**.

### **4. WAS WIR VON ECHO WISSEN**

Über Echos frühe Geschichte wissen wir fast gar nichts. Wir wissen nur, dass Hera ihr die Möglichkeit genommen hat, sich in ihrer eigenen Stimme auszudrücken und weiterhin fesselnde Geschichten zu erzählen. Nun ist sie darauf angewiesen, dass jemand ausserhalb von ihr selbst die Worte gebraucht, die sie selbst nicht mehr aussprechen kann. Wir wissen auch, dass sie in den Schluchten wohnt, wo ihr Echo noch immer zu vernehmen ist. Wir wissen nicht, seit wann das so ist.

Ihr Leben, zumindest nach der Rache von Hera, macht **einen einsamen und bloss-kraftlosen** Eindruck. **Sie ist gezwungen zu dienen und zu warten bis jemand ihr dienen kann**. Sie ist **angewiesen auf eine lebendige Kraft von aussen**.

## **5. WAS HABEN AGENCY UND CHARAKTERSTIL MIT NARZISS UND ECHO ZU TUN ?**

### **5.1 ES GEHT IMMER UM BEZIEHUNG, WIR HABEN KEINE WAHL**

Adolf Portmann hat vom extrauterinen Frühjahr gesprochen und davon, dass wir Menschen ungefähr ein Jahr zu früh auf die Welt kommen. Ohne **einfühlsame, liebevolle Umsorgung** können wir nicht überleben, das hat uns das grausige Experiment Ludwig II gezeigt, bei dem alle Kinder starben. Er hatte die Ammen angewiesen nicht mit den Kindern zu sprechen, um herauszufinden welches die Ursprache sei. Mit dem Mangel an verbaler Zuwendung wird ein wichtiger Teil der liebevollen Hinwendung zurückgehalten.

Man könnte sagen, dass die Nabelschnur, das Kontaktorgan vor der Geburt, durch den liebevollen Kontakt der Mutter (oder einer anderen konstanten Bezugsperson), ersetzt werden muss, damit ein Kind physisch und emotional gesund heranwachsen kann.

Gleichzeitig ist es die vordringliche Aufgabe dieses Kindes, im wahrsten Sinne des Wortes, auf die eigenen Beine zu stehen und von Mutter und Vater unabhängig zu werden.

Was sich phylogenetisch entwickelt hat, wird ontogenetisch zur grossen Herausforderung. Wir bleiben ein „Herdentier“ und können ohne andere Menschen nicht auskommen, die uns wohlgesinnt sind, die uns wichtig sind und für die wir wichtig sind. Das haftet unserem Menschsein an, ob wir das wollen oder nicht.

Gleichzeitig gilt es, unsere eigene Individualität zu entwickeln und immer mehr wir selber zu werden.

Bei so einer schwierigen menschlichen Aufgabe, sind Abenteuer, Umwege und Probleme zu erwarten.

**Die Liebe verlangt den grössten Mut,  
denn sie erfordert Verwundbarkeit und  
jenes Loslassen,  
das die totale Hingabe des Selbst darstellt. (1)**

### **5.2 DAS DILEMMA: ICH UND DU**

#### **Schmerz Unsicherheit, Aufregung, Angst und die scheinbare Bewältigung**

Ein Kind ist darauf angewiesen, dass seine kindliche Stimme, sein Ausdruck von der Mutter (Mutterersatz), wahrgenommen wird. **Das Kind ist darauf angewiesen, Wirkung zu erfahren. Die wünschenswerteste Wirkung ist eine einfühlsame, positive Antwort**, aber selbst eine negative Wirkung ist besser als gar keine. **Das Schlimmste, was uns Menschen passieren kann, ist keine Wirkung erzielen zu können, ignoriert und vergessen zu werden, verloren zu gehen oder ausgestossen zu werden.**

Für ein Herdentier bedeutet das, die Grundlage zu verlieren, die Herde zu verlieren. In der archaischen Wildnis bedeutet das den Tod.

**Isolation ist auch für uns mit Existenzangst behaftet.** Diese Angst aktualisiert sich in Trennungs- und Überflutungssituationen. Der gemeinsame Nenner von Überflutung und Verlassenwerden, ist der, dass es nicht möglich ist, diese Situation zu beeinflussen. Also zu bewirken, dass sich die Lage im gewünschten Sinne verändert. (Aus der Stressforschung wissen wir dass Unkontrollierbarkeit und Unvorhersagbarkeit starke Stressreaktionen hervorrufen und das Risiko von stressbedingten Krankheiten erhöhen.)

Wir sind also darauf angewiesen, eine solche emotionale Stresssituation zu bewältigen, so dass unser inneres emotionales und organismisches Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Diese Anpassung vollbringen wir durch Einschätzen einer Situation und durch unsere Schutzmechanismen, Agency und Charakterstil.

Die Art und Weise, mit der wir als Kind schmerzhaft emotionale Situationen bewältigen lernten, wird im späteren Leben vorherrschen und wird unsere Lebensmuster prägen. Hatten wir „Erfolg“, wenn wir besonders einfühlsam und überbezogen, das heisst indirekt selbstbezogen, unsere Bedürfnisse in den Hintergrund stellten, in der Hoffnung jemand anders werde sagen: „Willst du auch davon? Was

brauchst du?“ In diesem Fall werden wir bei emotionalen Herausforderungen (mindestens zuerst) mit Agency, das heisst mit Überbezogenheit, oder eben mit indirekter Selbstbezogenheit, reagieren. Die mit Sicherheit eintretende Enttäuschung wird, wie eine Schaukel, die Überbezogenheit (Agency) in die direkte Selbstbezogenheit kippen lassen. Durch die Ent-Täuschung fühlt sich der Agent, die Agentin zur Selbstbezogenheit berechtigt. „Jetzt ist genug, alles habe ich nur für Dich gemacht....!“ Diese Worte und ähnliche, entspringen oft den enttäuschten Gefühlen.

Ganz zu Beginn unseres Lebens, können wir uns direkte, aktive, narzisstische Selbstbezogenheit gar nicht leisten, wir sind nicht stark und unabhängig genug. Wir müssen einen Kompromiss schliessen und uns für das Du entscheiden. Wir lernen einem starken Du zu dienen, ganz im Sinne der Selbsterhaltung. Auch diese Option muss narzisstisch genannt werden, aber sie ist **auf indirekte Art narzisstisch, in IBP nennen wir diese Agency.**

Gehen wir nochmals zur kindlichen Entwicklung zurück. Wenn das fragile Selbst ein Stück Selbständigkeit entwickelt hat, wird die Ent-Täuschung erst möglich. Die Folge ist eine **direkt narzisstische Selbstbezogenheit, in IBP nennen wir es Charakter Stil.** Der Charakterstil ist der kindliche, Versuch sich zu schützen und gleichzeitig der Versuch, das Dilemma von Ich und Du zu bewältigen und eine Autonomie herzustellen (auch wenn sich später herausstellt, dass es keine reife Autonomie ist). Der Aufbau des **Charakterstils ist eine enorme kreative Leistung des Kindes sich zu schützen und muss in diesem Sinne anerkannt werden.** Vor allem dann, wenn im Laufe des therapeutischen Prozesses erkannt werden muss, dass der Charakterstil uns von der Lebendigkeit abschneidet, und mit dem Erkennen, Scham, Schmerz und Gefühle zu bewältigen sind, dann ist das Wertschätzen der kindlichen Anpassung wichtig.

Zwischen Agency und Charakterstil ist eine wechselnde Dynamik auszumachen, ein eigentliches Schaukelprinzip. Agency ist grundsätzlich verbunden mit einem **automatischen Ja**, mit Hoffnung und Sehnsucht nach Erfüllung, mit Zugewandtheit. Charakterstil ist verbunden mit Enttäuschung, mit Verweigerung und Abwenden, mit dem **automatischen Nein.** Hoffnung und Enttäuschung sind die Mechanismen, die diese Dynamik steuern.

Menschen, die wenig Verbindung mit ihrem inneren Kern erfahren, sind dieser Dynamik, dieser Schaukel zwischen Agency und Charakterstil mehr ausgeliefert, denn dies sind zutiefst unbewusste Prozesse, wie wir wissen, die nur schwer zu erkennen sind .

Obschon unsere Schutzmechanismen uns helfen, das homöostatische Gleichgewicht, emotional und organismisch wiederherzustellen, helfen sie uns nur eine gewisse Zeit, und es sind Scheinlösungen.

„Jedes Ding wird mit  
mehr Genuss gejagt als genossen“  
William Shakespeare

### **5.3 DIE SEHNSUCHT, DIE JAGD**

Sehnsucht entfacht ein starkes Feuer in uns. Sie ist der Antrieb, der uns in die Zukunft bringt. Die Themen der Sehnsucht aber stammen aus der Vergangenheit, aus unserer persönlichen Geschichte. Die meisten Menschen sind auf der Jagd, die einen jagen nach Geld, nach Prestige, nach Reichtum und Besitz und vielem anderem mehr. **Sehnsucht hat auch mit Trost und Beruhigung** zu tun. Ich frage alle meine Klienten an irgend einer Stelle der Therapie, wie sie sich als Kind getröstet haben. Ein junger Mann antwortete einmal, ohne eine Sekunde nachzudenken: „mit Grandiosität.“ Er jagte nach Menschen, die seine Grandiosität bestätigten.

Auch Narziss geht auf die Jagd und trifft dabei auf Echo. Der Name Narziss kommt vom griechischen Wort **narkosis, das Betäubung bedeutet.** Die Narzisse hat ihren Namen wohl auch wegen ihrem betäubenden Duft.

Das Angesicht seiner selbst im Spiegel der reinen Quelle **betäubt seine Sinne.** Die Betäubung ist so stark, dass er Echo in ihrer Zugewandtheit nicht wahrnehmen kann. Er hält weder die Nähe (Intimität) zu sich selber aus, noch die Nähe (Intimität) zu Echo. Als er sich selbst im Spiegel der reinen Quelle sieht, bringt er sich um.

Wenn wir an den Anfang der Geschichte von Narziss zurückgehen, so finden wir den Schlüssel in seiner Ursprungsverletzung: Er ist das Kind einer vergewaltigten Mutter.

Sein Anblick musste in der Mutter den Schmerz wachrufen, den sie damals bei seiner Zeugung erlitten hatte. Narziss fand beim Anblick des mütterlichen Gesichtes wohl kaum das Glänzen der Freude über ihr Kind in den Augen seiner Mutter. Diese Spiegelung im mütterlichen Gesicht, die für das kindliche

Wohlergehen so wichtig ist, ruft nicht Vertrautheit und Nähe hervor. Das macht für Narziss den Kontakt zum Du schwierig und ebenso zu sich selbst.

Schmerz betäubt unsere Sinne, das aber ist nur die eine Seite, niemand ist immer betäubt. Die andere Seite von Narziss ist aktiv, geht auf die Jagd, macht auf sich aufmerksam, „so dass jeder sich in Narkissos verliebte“ .

Hunger und Jagd sind seit altersher nahe beisammen. Hunger nach Anerkennung führt zu diesem emotionalen Jagdverhalten. Oft steht ein suchtähnliches Getriebensein dahinter, nach immer besser, immer mehr. Diese Anerkennung sucht vor allem ein Kind wie Narziss, das eigentlich nicht gewollt ist. **Er verschafft sich durch Jagen diese Anerkennung und gleichzeitig nimmt er sie nicht wirklich an.** Denn das würde alles ändern. Geschlossene Systeme fürchten sich vor Öffnung, um aber etwas anzunehmen, muss ich mich öffnen. So begnügt sich Narziss mit der aufregenden Jagd und erspart sich, was ihm Unsicherheit bringt. Damit verhindert er auch, dass in seinem Leben wirklich Neues und Erfüllendes passieren kann. **Wirklich Neues ist mit Unsicherheit, vielleicht sogar mit Angst verbunden.**

Mit anderen Worten könnte man sagen, dass **mit dem Narzissmus eine Diäthaltung** einhergeht. Sobald zuviel Wärme (Kalorien) entsteht zwischen zwei Menschen, setzt die Zensur ein und die Kalorien werden auf ein gewohntes Mass reduziert, natürlich mit den hier beschriebenen Mitteln, die man im weitesten Sinne als **Verweigern** bezeichnen könnte. Die narzisstischen Überlebensmuster verleiten uns zum studieren der besten Menuekarten, wecken unsere Sehnsucht nach üppiger Kost und wenn das Menue vor uns steht verunsichert uns der wunderbare Anblick so sehr, dass wir es nicht annehmen können. So geht das Menuekartenlesen, die Jagd weiter, die Erfüllung kann warten.

Die tägliche **Jagd nach mehr** hat eine energetisierende (durch die Illusion etwas zu erjagen) und zugleich betäubende Wirkung. Sie hat die Funktion, die Narkosen eben erfüllen müssen, sie unterdrücken den Schmerz, oder in diesem Fall lenken sie vom Schmerz ab.

**Narzisstisches Jagen betäubt den Schmerz und hält uns gleichzeitig von schmerzhaften Einsichten fern. Die narzisstische Jagd ermöglicht immer wieder eine Scheinruhe und eine kurzanhaltende Befriedigung.** Da es keine tiefe erfüllte Ruhe geben kann, ruft der narzisstische Hunger nach neuerlicher Befriedigung. **So lange die Ursprungsverletzung nicht erkannt wird, nimmt die Jagd ihren Lauf.**

**Inneres Wachstum ist eng an Wahrnehmung gekoppelt.** Wenn wir uns aber einmal einen gut funktionierenden Schutzmechanismus (Agency und Charakterstil) angeeignet haben, dann haben wir gleichzeitig **unser Wahrnehmungspotential eingeschränkt. Wir nehmen die Welt durch diese von den Schutzmechanismen geprägte Brille wahr.**

#### **5.4 AGENCY UND CHARAKTERSTIL SIND ZUM ÜBERLEBEN DA**

##### **Nochmals: Agency und Charakterstil sind Schutzmechanismen, sie haben ihren Preis.**

Noch immer habe ich Jack in meinen Ohren, wenn es ihm darum ging uns klar zu machen, dass wir eine vordringliche Aufgabe haben, nämlich unseren eigenen Charakterstil zu bearbeiten. Er sagte dann: „Wenn du diesen nicht bearbeitest, ....“ **you will end up emotionally shallow, spiritually empty and socially very alone.**“ Das war hart und klar. Je länger, je mehr, kann ich sehen, wie recht er hat.

Ich möchte kurz die verschiedenen Seiten unserer Schutzmechanismen beleuchten:

##### **DIE EMOTIONALE SEITE**

Ich glaube es ist wichtig, dass wir **Gefühle klar unterscheiden lernen**, was oft ausserordentlich schwierig ist. Denn dazu müssen wir uns dem Wagnis „Wahrnehmung“ öffnen. Unsere Schutzmechanismen reagieren aber unbewusst und müssen zuerst aufgespürt und erkannt werden.

Es gilt also zu unterscheiden, welche Gefühle aus der Vergangenheit stammen und unseren Verletzungen entspringen und welche Gefühle unserem gesunden, lebenszugewandten Kern entstammen. Können wir den Gefühlen aus der Vergangenheit standhalten, können wir ihnen zuhören ohne uns betäuben zu müssen. Emotionales Wachstum braucht Mut und Entschlossenheit.

Entschlossenheit, dass „es genug ist“ und wir so nicht weitermachen wollen oder können. Mut braucht es, um dem Schmerz zu begegnen und standzuhalten und uns nicht zu betäuben oder wegzuschauen oder eine unserer alten „Kopf-in-den-Sand-Strategie“ zu benützen.

Interessant ist, dass nun mit den neuen Erkenntnissen aus der Neurobiologie, von dieser Seite die Bestätigung kommt, dass wir erst dann etwas verändern können, wenn wir durch Schmerz und Verlust zu Einsichten gezwungen werden, die wir zuvor mit Schutzmechanismen zugedeckt und betäubt haben. (G. Hüther)

Das heisst also, solange unser Charakterstil –um mit IBP zu sprechen- und unsere Agency (mit dem darunter gelagerten Charakterstil) noch immer gute Dienste leisten, so lange werden wir unsere narzisstischen Jagdmanöver fortführen. Das wird eine Zeit dauern. Diese Einsicht ist selten vor dem 30. Altersjahr mit voller Klarheit zu erkennen. Es braucht eben Zeit, bis wir uns an der Welt und den anderen Menschen genug gerieben haben und erkennen mussten, dass es **so nicht geht**. Es braucht **genug enttäuschende Erfahrungen, um zu erkennen**, dass wir uns immer wieder in die gleiche Sackgasse manövrieren, wo **am Ende dieser Sackgasse die Sinnfrage** an einer grossen Tafel geschrieben steht und wir sie nicht beantworten können.

### **DIE ENERGETISCH –KÖRPERLICHE SEITE**

Der Mensch ist ein energetisches System, damit wird in IBP gearbeitet. Solange wir leben „wohnt“ diese Lebensenergie in unserem Körper.

Als ich Jack vor ein paar Jahren einmal nach seiner Meinung zum Energiebegriff in der Körperpsychotherapie fragte, sagte er mir kurz und klar etwa in folgenden Worten: „Weißt Du, diese theoretischen Diskussionen interessieren mich nicht mehr, ich arbeite mit dem, was den Körper verlässt, wenn ein Mensch stirbt, das genügt mir.“

Schmerzhafte, überwältigende Erfahrungen lehren uns, uns in der Gemeinschaft in der wir leben einzuordnen, um die Liebe nicht zu verlieren, auf die wir so angewiesen sind. Schmerz, der zu überwältigend ist, ruft aber nach drastischen Massnahmen, wie wir schon gesehen haben. Diese Schutzmechanismen haben auch eine stark körperliche Seite. Sie sind gebunden an die Gesetzmässigkeiten, wie Lebensenergie in unserem Körper „wohnt“ oder man könnte auch sagen an die Gesetzmässigkeiten unseres Nervensystems. Dies sind zwar zwei verschiedene Blickwinkel, aber sie widersprechen sich kaum.

Unser autonomes Nervensystem hilft uns, auf Bedrohungen unseres inneren und äusseren Gleichgewichts zu reagieren. Auch emotionale Bedrohungen rufen starke körperliche Reaktionen hervor. Sie machen Angst und Angst rüttelt uns wach.

So lange wir leben sind wir an unseren Körper gebunden. Nur durch und mit ihm können wir spüren, Erfahrungen machen und agieren.

Wenn wir das Glück haben, in unserem Kinderleben gut portionierten Herausforderungen ausgesetzt zu werden, oder Eltern zu haben, die uns bei der Bewältigung der Herausforderungen hinreichend beistehen können, so werden wir mit dem Gefühl in die Welt wachsen, dass das Leben schön ist und Herausforderungen bewältigt werden können. Unsere „Selbstkräfte“ und unser Selbstvertrauen stehen in einer ausgewogenen Balance zu den Lebensaufgaben. Die Aufregung und der innere Stress (mit allen Phänomenen wie: Herzklopfen, Schweissausbruch, Angstgefühl, etc. ), wachsen dann nicht in eine überproportionierte Reaktion hinein. Die Herausforderung wird nicht zur unbewältigbaren, vielleicht sogar chronischen Stressreaktion, die auf lange Zeit hinaus sogar krankmachend sein kann.

Die in IBP beschriebene Schutzfunktion des Charakterstils beschreibt deutlich auch die körperliche Seite, wie Abspalten des Körpers, Vernichten (discharge) der Lebendigkeit durch verschiedene Aktionen.

Die Unruhe des jagenden Narziss ist somit **eine** mögliche Darstellung davon. Unruhe findet im Körper statt, sie ist schwer zu ertragen und ruft nach unverzüglicher Beseitigung. Betäubung (auch durch Substanzen) oder durch narzisstische Massnahmen, helfen meist nur vorübergehend das körperliche und emotionale Gleichgewicht, die innere Ruhe wiederherzustellen.

Wenn uns nachhaltiges Wachstum im Kindes- und Erwachsenenalter nicht gelingt, so werden wir Massnahmen ergreifen müssen, unseren Körper zu kontrollieren (z. B. durch Muskelpanzerung) oder

wir werden unsere Lebensenergie auf andere Art drosseln (z.B. durch eine oberflächliche Atmung oder durch ständige Entladung wie nervöses Zappeln, Nägelkauen u.a.). Wir können uns auch über Suchtverhalten beruhigen. Suchtmöglichkeiten gibt es genug, es können Substanzen sein, es kann exzessiver Leistungssport sein, es kann exzessiver Sex sein, Arbeitssucht, Fernsehen und .....was noch alles ?

Der gemeinsame Nenner all dieser Funktionen ist der Versuch, **das innere organismische Gleichgewicht wieder zu finden.**

### **DIE KOGNITIVE SEITE**

Die kognitive Seite muss sich der emotionalen und der energetisch-körperlichen Seite unterordnen, **solange das Geschehen unbewusst bleibt.** Es ist den meisten von uns längst klar: zu wissen, was das Problem in unserem Leben ist, hilft meist herzlich wenig.

**Die Emotionen beanspruchen die Führung.** Es braucht durch Schmerz entstandene Klarheit und Entschlusskraft und einen konstanten Durchhaltewillen, um von der Einsicht zu einer Veränderung vorzudringen. Dabei ist das Bewussthalten des schmerzhaften Dilemmas eine grosse Hilfe. Die Aufgabe von uns Therapeuten sehe ich darin, das Lebens-Dilemma (entstanden durch Agency und Charakterstil), das uns unsere Klienten anvertrauen, „auf leichtem Feuer am Köcheln zu halten“ und sie mit der höchsten uns möglichen Einfühlung bei dieser Reise zu begleiten.

### **DIE SOZIALE SEITE**

Haben Sie Jack noch in den Ohren? „**You will end up emotionally shallow, spiritually empty and socially very alone**“.

Die Menschen, die mit uns leben haben eine Wahl. Wenn wir unsere Mitmenschen nicht wahrnehmen, oder nur durch die narzisstische Brille, so wählen diese Menschen, das ist ihr gutes Recht, und..... verabschieden sich aus unserem Leben, weil sie genug von uns haben. Die Frage ist nur, wie lange es geht, bis sie genug haben. Wenn es zum Konflikt kommt, entsteht eine neue Möglichkeit. Wenn Narziss genug gelitten hat, und imstande ist, sein geschlossenes System für neue Einsichten zu öffnen, dann besteht Hoffnung, dass die narzisstische Situation aufgebrochen wird.

### **DIE SPIRITUELLE SEITE**

Die spirituelle Seite kann erst anfangen, wenn die Unbewusstheit erkannt wird. Dann, wenn wir bereit sind, achtsam mit uns und anderen Menschen unsere automatische Festungsbewachung aufzugeben. Vielleicht könnte man sagen, sie beginne mit dem Blick in den reinen Spiegel.

Um Spiritualität zuzulassen, muss man sich öffnen. Dazu muss man erkennen, dass man sich durch seine Schutzmechanismen dem Leben und den Menschen immer wieder verschliesst und auf welche Weise man das tut.

Dann erst kommt die schwierige Aufgabe, den **Willen** und die **Nachhaltigkeit und Disziplin** aufzubringen, die ein spiritueller Weg erfordert.

## **5.5 NARZISS UND ECHO SIND UNZERTRENNLICH, ODER: DER NARZISSTISCHE TANZ**

Wir haben darüber gesprochen, dass alle Menschen ein Gegenüber brauchen. Ob wir mit Menschen zusammen sind oder alleine, **wir sind immer in einem Dialog.** Unser Szenario, unsere persönliche Geschichte bestimmt, auf welche Art wir gelernt haben im Kontakt zu sein. Durch die Einfühlsamkeit unserer Eltern wird bestimmt welche Selbstorganisation wir erreichen können. Mit anderen Worten, wie stark unser Selbst ist, mit den Herausforderungen des sozialen Lebens zurechtzukommen. Ist es uns gegönnt, mit einem kohärenten, belastbaren Selbst diese Herausforderungen zu meistern, oder ist unsere „Ausrüstung“ fragiler. So oder so, wir müssen uns in dieses soziale Leben einfügen.

Im Feld zwischen Ich und Du gibt es zwei scheinbar entgegengesetzte Positionen, die nicht immer so strikt auseinander zu halten sind. Die **Position** von **Narziss** und diejenige von **Echo.** Narziss erscheint in diesem Tanz als **der Führer**, Echo als **die Geführte.** Aber wie führt ein Führer, wenn er



keine Menschen unter sich hat, die geführt werden wollen? Ein Führer wird zum Führer durch seine ihm zugewandte Gruppe, die ihm nachfolgt, oder eben mit ihm mittanz.

Überspitzt könnte man sagen: Narziss wird zum Narzissten ( oder kann Narzisst bleiben) durch Echo und durch alle anderen Menschen, die ihm wie Echo dienen. Er hat keinen Anlass sein Verhalten zu ändern, so lange keiner um ihn herum ehrlich ist und ihm sein Verhalten als für andere unangenehm oder unakzeptabel spiegelt.

Da liegt aber gerade das Problem: **Narziss** hat sich zum **geschlossenen System** entwickelt und **Echo hat ihre Kraft aufgegeben**, die sie brauchen würde, um für Narziss (und sich selbst) Herausforderung zu sein. Ihre Kraftlosigkeit verlangt von ihr den **einseitigen Vertrag der Agentin**: „Ich diene dir und dafür verlässt du mich nicht.“ In der Geschichte von Narziss und Echo gibt es keinen Moment, wo Narziss irgendeine Hinwendung zu ihr macht. Im Gegenteil, er stösst sie schroff von sich weg. **Trotzdem ist es für sie Hinwendung genug, so dass . sie sich nie mehr von ihm abwendet und nach seinem Tod noch an ihn gebunden bleibt!**

So leben beide ihr isoliertes, einsames und karges Leben am äussersten Rand der Lebenskraft.

Wir haben es schon gesehen, Narziss kommt von *narkosis* und **Betäubung und Selbstwahrnehmung schliessen sich aus.**

Wir haben in letzter Zeit im öffentlichen Leben, leider viele schmerzhaft Realitäten erfahren müssen, die mit diesem narzisstischen Tanz zusammenhängen. Ich denke an den Untergang des einst blühenden Unternehmens Swissair, das dem narzisstischen Tanz einer Direktion (Narziss, Jagd nach immer mehr) mit einem Verwaltungsrat (Echo, alle haben genickt, niemand hat hingeschaut).

Ein weiteres Beispiel für den narzisstischen Tanz oder Kampf ist die Lage in Israel oder die ganze Situation um Bin Laden, George Bush, Alkaida und den 11. September. Meist **gruppieren sich Menschen um einen narzisstischen Führer, von dem sie sich Schutz und Einfluss erhoffen.**

Diese Führer **leben ihren Narzissmus direkt** aus. Um ihn scharen sich Menschen, die diesen direkt, manchmal schamlos gelebten Narzissmus bewundern, weil sie selber diese „Kraft“ oder Schamlosigkeit nicht haben. Die so Geführten leben ihren Narzissmus sozusagen **auf indirekte Art Gewalt** ist oft eine der schwerwiegenden Folgen von pathologischem Narzissmus.

Es ist nicht das Prinzip von Führen und Geführt werden an sich, das nicht in Ordnung ist.

Entscheidend ist die Pathologie oder im guten Sinne Lebenszugewandtheit oder Gesundheit dieses ganzen Systems.

## **5.6 NARZISSMUS, AGENCY UND CHARAKTERSTIL IM VERGLEICH**

Der Narzissmusbegriff ist ein in der Psychologie und der Alltagssprache häufig gebrauchter Terminus. Das Hauptproblem ist die kategoriale Unklarheit des Kernbegriffs. Oft ist eine wenig schmeichelhafte Wertung mit dem Thema Narzissmus verbunden. Eine Klärung steht an.

Ich verstehe Narzissmus als eine menschliche Kondition, die entsteht mit **dem Dilemma zwischen dem Wunsch nach Autonomie und der Notwendigkeit des Bezogeneins.** Narzissmus vermittelt in diesem Raum.

**Narzissmus ist ein zutiefst unbewusstes Geschehen** (wie Agency und Charakterstil auch).

Narzissmus sucht sich viele verschlungene Wege um **die benötigte Anerkennung zu erhalten und gleichzeitig die Kränkung nicht hinnehmen zu müssen**, dass wir Menschen auf Anerkennung und Beziehung angewiesen sind.

Die Pathologie einer narzisstischen Störung geht einher mit der Intensität und Radikalität der Symptome. Sogenannt gesunder Narzissmus und pathologischer Narzissmus liegen auf einer kontinuierlichen Entwicklungslinie.

## **EINE LISTE DER GÄNGIGEN NARZISSMUSPHÄNOMENE:**

**KARDINALASPEKT:** **FUNDAMENTAL PANISCHE ANGST TIEFER ZU BLICKEN.**  
Die schmerzhaft Ursprungsverletzung muss abgeschlossen bleiben.

**GESCHLOSSENES SYSTEM:** echte Offenheit für andere Menschen, für neue Erkenntnisse fehlt.  
Die **Haltung des sich Abwendens und Verweigerns** dominiert.

Es findet keine Verinnerlichung statt, so lange der narzisstische Mensch zur Verinnerlichung nicht „Ja“ sagen kann. Um „Ja“ sagen zu können, muss Einsicht in die narzisstische Haltung erfolgen.

**GRANDIOSITÄT:** wird entweder selbst offen gelebt oder im Schatten einer grandiosen Person auf indirekte Art und als Delegation gelebt. (Ich bin der, der dem grossen König nahe sein kann).

**NEGATIVISMUS:** kann so stark sein, dass, wie bei Narziss, nur noch Selbstmord als Ausweg gesehen wird. Er kann sich aber auch in Abwertung gegen andere Menschen zeigen und somit die Grandiosität stützen.

**UNFÄHIGKEIT, QUELLE DES EIGENEN SCHÖPFERISCHEN TUNS ZU SEIN:** Weil der Kern sich verschliessen musste, ist es für narzisstisch geprägte Menschen schwierig, aus ihrer innersten Quelle schöpferisch zu handeln, zu urteilen, zu denken und wahrzunehmen. Es entsteht die:

**NOTWENDIGKEIT ANDERE MENSCHEN ZU MANIPULIEREN:** Wer narzisstisch geprägt ist, hat die Fähigkeit verloren, aus der eigenen schöpferischen Tiefe zu handeln. Er oder sie muss somit andere Menschen dazu verführen, in seinem Sinne zu handeln (narzisstischer Tanz). Wenn sich der andere nicht eignet zum narzisstischen Tanz und der Stützung der eigenen Grandiosität, muss er abgewertet werden.

**FEHLEN DES NACHHALTIGEN GEFÜHLS TIEFER BEFRIEDIGUNG,** das aus der Quelle eigenen Handelns kommt. Weil das Gefühl tiefer Befriedigung nicht anhält, muss es ständig wieder erjagt werden.

**BEDÜRFNIS BEWUNDERT, GESTREICHELT UND STIMULIERT ZU WERDEN:** auch dieses Bedürfnis erfährt keine nachhaltige Befriedigung und muss mit Jagen und Manipulieren neu errungen werden.

**UNFÄHIGKEIT MIT UNANGENEHMEN FERTIG ZU WERDEN:** Weil alle Energie auf Lustbefriedigung gerichtet ist, wird Unangenehmes nicht gelöst, sondern abgespalten (Narkosis, oder abgewertet:

**ABSPALTUNG, DISSOZIATION** (siehe auch vorangegangener Punkt) So wie die Ursprungsverletzung, wird jede weitere mögliche Bedrohung des Selbst nicht gelöst, sondern auf verschiedene Arten von sich fern gehalten.

Wenn wir **Narziss und Echo vom Standpunkt von IBP her betrachten, so verbinden wir Narziss vor allem mit den Charakterstieleigenschaften einer „Als-Ob-Persönlichkeit“ und Echo mit den Charakteristiken einer „Agentin“.** Der Charakterstil von Echo scheint durch, wenn wir hinschauen, welche Einsamkeit sie umgibt.

Wenn wir die Liste der Narzissmusphänomene betrachten, so stellen wir fest, dass die meisten dieser Phänomene auch auf Echo zutreffen. Der Unterschied liegt in der energetischen Ladung und in der Art wie beide ihre Selbstbezogenheit leben. Im Mythos lebt Narziss sie auf **direkte, aktive, hart-konfrontativ, verletzende Art nach aussen hin aus. Echo lebt ihre Selbstbezogenheit indirekt.** Sie kann sich nur indirekt und mit wenig Erfolg selber nähren. **Diese indirekte Art macht sie abhängig** von der Wahl ihres Selbstobjektes (wie die Psychoanalyse dies ausdrücken würde).

Echo ist ausserstande, sich in ihren eigenen Worten auszudrücken. Sie hat keinen eigenen Selbstaussdruck mehr und kann sich deshalb nicht für sich selbst einsetzen. **Sie verdient sich ihre Zuwendung und bekommt sie trotzdem nicht, denn sie hat sich einen Menschen ausgesucht, der so selbstbezogen (ein geschlossenes System) ist, dass er nur an sich selbst denken kann.**

Das **Gemeinsame von beiden Standpunkten ist die Suche nach Anerkennung**. Narziss fordert geradezu diese Anerkennung. Er tut es eben auf direkte Art. Echo versucht, sie auf indirekte Art zu erhalten. **Beide sind aber ausserstande, diesen Weg bis zur Erfüllung zu gehen**. Dies ist typisch für die narzisstische Position.

Bei genauerem Hinschauen auf Narziss und Echo habe ich wieder Jack in den Ohren: **„You will end up emotionally shallow, spiritually empty and socially very alone“**. Dies gilt für beide, denn beide haben sich von ihrer Lebendigkeit abgeschnitten. Sie sind in der Sackgasse ihrer eigenen Schutzmechanismen gestrandet, dort wo, -Sie erinnern sich- , „die Tafel nach der Sinnfrage steht“. Der Weg aus der Sackgasse könnte für Narziss und Echo jetzt anfangen, wo sie endgültig herausgefunden haben, dass ihre Schutzmechanismen nicht helfen. Das Leben selbst hat sie konfrontiert.

Anstatt diese Konfrontation anzunehmen, bringt Narziss sich um und Echo zieht sich in die einsamen feuchten Schluchten zurück, wo „ihr Echo immer noch zu hören ist“. **Narziss schneidet den Lebensstrom für immer ab**. Lieber stirbt er, als dass er den „Blick in den reinen Spiegel wagt“. Echo bringt sich zwar nicht um, aber ihre Lebenskraft schrumpft so stark, dass sie nur noch als Echo in den einsamen Schluchten zu hören ist.

**Fürchte keine schweren Prüfungen,  
keinen Verdruss und keine Entmutigung.  
Erst wenn du ganz unten angekommen bist,  
kannst du zu den Sternen aufschauen. (1)**

## **6. MUSS DAS SEIN ?..... DER BLICK IN DIE KLARE QUELLE SCHMERZ UND ERKENNEN, DAS ENDE DER SACKGASSE**

Der alte Mythos beschreibt es klar, dort, wo der Seher Theiresias darauf hinweist, dass Selbsterkenntnis für Narziss sehr schwierig sein wird. Selbsterkenntnis über seine eigene narzisstische Seite ist mit Scham und mit Sterben verbunden. Die alte pseudoautonome Person, die bis jetzt unbewusst dahingelebt hat, die sich über andere Menschen hinweggesetzt hat, die andere verantwortlich gemacht hat..... diese Person stirbt, für immer.

Der Blick in den „reinen Spiegel“ duldet kein Zurück. Er ist wie der Fall aus dem Paradies. **Diesem Schritt des Erkennens geht ein „Ich-kann-nicht-mehr“, ein Zwang voraus. Dem „Ich-kann-nicht-mehr“ muss ein „Ich-will-nicht-mehr“ folgen**. Wir wachsen nicht freiwillig und es tut immer weh. Das Ende der Sackgasse zwingt uns durch Unausweichlichkeit zur Erkenntnis. Es scheint, wie oben schon beschrieben, dass diese Tatsache neurobiologisch verankert ist. (Hüther)

**Wer loslässt, der verzichtet nicht.  
Er nimmt an. Die Hingabe ist kein egoistischer Reflex,  
sondern ein Geschenk der Liebe.  
Sie gestattet uns, wieder zu den anderen zu finden,  
authentisch, jenseits aller Maskeraden, Vorspiegelungen  
und Illusionen. (1)**

## **7. WIE SOLL ES WEITERGEHEN ?**

Wie ist es nur zu schaffen? Da ist dieses Dilemma zwischen Ich und Du, da ist unser gut eingeübter Schutzstil, der je länger je mehr nicht mehr hält was er einmal „versprochen hat zu sein“ und der uns einer unlösbaren Sinnfrage ausliefert. Und da ist die dazugehörige narzisstische Narkotisierung, die nicht mehr greift und uns mit Emotionen konfrontiert, die wir nur schlecht aushalten können.

In dieser schwierigen Lage, so scheint mir, braucht es ein paar Eigenschaften, die klingen als kämen sie aus dem Poesiealbum der Grossmutter, und trotzdem haben sie nichts von ihrer Aktualität eingebüsst:

**Mut** sich umzudrehen und seiner eigenen Angst in die Augen zu schauen

**Klarheit** des inneren Kriegers

**Entschlossenheit**, immer wieder das zu tun, was getan werden muss, auch wenn es schwierig erscheint.

**Nachhaltigkeit und ein langer Atem**, denn die Reise geht ein Leben lang

**Freude und Liebe** als Proviant für diese Reise

**Freunde** und Reisegefährten, weil Menschsein nur verwirklicht werden kann in Beziehung zu anderen Menschen und der Welt.

**Sorgfalt und Achtsamkeit**, um das was kostbar ist, in mir selbst und ausserhalb von mir zu erkennen und wertzuschätzen.

**Bescheidenheit**, weil mir nicht mehr zusteht, als anderen Menschen

Diese Liste kann verlängert werden, aber sie ist eine gute **Grundlage für eine ethische Haltung** jenseits einer bestimmten Religion. (Die meisten Religionen streben diese Eigenschaften als wichtiges Gut an, das zu befolgen und erlernen ist.)

### **Warum geht es nicht ohne ethische Haltung?**

Eine allgemein menschliche Ethik abstrahiert vom Individuum und schliesst andere Menschen und auch anderes Leben, Tiere, Pflanzen und die Natur an sich, mit ein. Das Gefangensein in der Diade von Ich und Du oder Ich und wir (meine Familie oder diejenigen, die mir dienen), wird aufgebrochen. Wenn wir an Kohlberg und seine moralischen Stufen denken, so wird klar, dass es nicht eine Ethik sein darf, die narzisstisch zentriert ist und individuelle Bedürfnisse in den Vordergrund stellt (präkonventionell). Es ist auch in Frage zu stellen, ob eine Ethik reicht, die nicht über ein konventionelles Urteilen hinausgeht, also eine Ethik, die mit der Aufrechterhaltung der bestehenden gesellschaftlichen Normen und Wertvorstellungen zufrieden ist.

Ich denke vielmehr, dass es um eine **postkonventionelle Sichtweise geht, um eine universelle Ethik, die jenseits von bestimmten religiösen Bindungen, universell ist und berücksichtigt, dass wir alle auf beschränktem Raum uns diese Welt teilen müssen, dass wir alles Leben achten und uns nicht nehmen, was uns nicht gehört. Das wäre eine Ethik, die narzisstische Selbstherrlichkeit und egoistische Selbstbezogenheit ausschliesst.**

Wenn ein Mensch sich einer solchen Ethik unterzieht, zu den Grundpfeilern dieser Ethik ja sagt, dann ist dem ein gewisses Mass an Selbstreflexion vorausgegangen. Diese Selbstreflexion und alles, was vorgängig zu ihr geführt hat, (Sie wissen noch, zum Beispiel die Sinnfrage am Ende der Sackgasse), ist nötig, um die entsprechenden Verzicht leisten zu können, die auf diese Haltung ganz bestimmt folgen werden. In einer solchen Haltung liegt die Möglichkeit, selbstverantwortlich, selbstinduziert, selbstgeleitet **zu Regeln „ja“ zu sagen** (die jede Gemeinschaft braucht), und dem „automatischen Nein“ des Charakterstils oder dem „automatischen Ja“ der Agency, etwas entgegenzusetzen. Vielleicht ist dies wirkliche Freiheit.

### **Warum geht es nicht ohne Achtsamkeit?**

Achtsamkeit nach innen zu sich selbst und nach aussen zu Mensch und Natur ist zentral. Die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit in Beziehung zur Aussenwelt ist Grundlage für eine Einschätzung der Situation und für allfällig nötige Veränderung.

**Achtsamkeit sozusagen an der Schwelle zwischen Ich und Du, zwischen Autonomie und Bezogensein, an der Schwelle zwischen Offenheit (offen sein wollen) und Selbstschutz (bewusster Entscheidung zum Selbstschutz).**

**Achtsamkeit** erfordert und bekräftigt den Kontakt zum innersten Kern. Achtsamkeit erfordert die Verbindung zum Herzen und daraus entsteht **Mitgefühl** (im Sinne von mitfühlen und dasein)

## **8. ZUM SCHLUSS NOCHMALS EINE GESCHICHTE:**

Diese Arbeit beginnt mit einer **westlichen** (altgriechischen) Erzählung zu Beginn und endet mit einer **fernöstlich-buddhistischen** Geschichte am Ende.

**Selbstbezogenheit und Narzissmus sind kennzeichnend für unsere zeitgenössische westliche Gesellschaft.** Wir werden noch lernen müssen, nach den Schattenseiten unseres Tuns zu suchen, und dass wir unseren Erfolg nicht am Reichtum einer privilegierten Schicht messen können. Wir werden herausfinden müssen, ob wir wirklich so erfolgreich sind oder ob wir, gefangen und betäubt in unserer narzisstischen Jagd, auf Kosten ganzer Kontinente leben. Wer wird uns stoppen?

Wie nur lernen wir unserer eigenen Stimme, der gesellschaftlichen und der persönlichen zuzuhören? Wie lernen wir nachdenken?

Unsere Weisheitsgeschichten helfen uns nicht dabei.

Wenn wir aber in den Osten blicken, so können wir sehen, dass **die Weisheitsgeschichten der buddhistischen Kulturen, Dilemmata und Krisen als Teil des Wachstums beschreiben.** Der Mythos vom jungen Fluss ist eine östliche Lebens- und Entwicklungsgeschichte zum Thema von Narziss. Der junge Fluss wusste nicht wie er sterben sollte, deshalb musste er durchhalten. Er hat schliesslich die narzisstische Haltung durchbrochen, das hat ihn zu einem tieferen Kontakt zu sich selber geführt und als Folge.....aber lesen Sie selbst:

### **DIE GESCHICHTE VOM JUNGEN FLUSS**

Einst suchte ein schöner Fluss seinen Weg durch die Hügel, Wälder und Wiesen. Er begann als fröhlicher Wasserstrahl, als Quelle, die tanzend und singend den Berg hinabließ. Damals war er sehr jung, und als er das Flachland erreichte, verlangsamte sich sein Lauf. Er dachte daran, zum Ozean zu reisen. Als er grösser wurde, lernte er, schön zu sein, und wand sich anmutig durch die Hügel und Wiesen.

Eines Tages bemerkte er die Wolken in sich selbst, Wolken mit allen möglichen Farben und Formen. Damals machte er nichts, als Wolken nachzujagen. Er wollte eine Wolke besitzen, sie für sich haben, doch die Wolken schweben und ziehen über den Himmel und verändern ständig die Form.

Manchmal sehen sie wie ein Mantel aus, dann wieder wie ein Pferd. Der Fluss litt stark, weil sich in den Wolken die Natur der Unbeständigkeit so deutlich zeigte. Vergnügt und fröhlich war er nur noch, wenn er den Wolken nachjagte; einer nach der anderen, und so ergriffen Verzweigung, Wut und Hass von seinem Leben Besitz.

Dann kam einmal ein starker Wind und blies alle Wolken vom Himmel fort. Der Himmel wurde völlig leer. Unser Fluss dachte sich, das Leben sei nicht mehr lebenswert, weil es keine Wolken mehr gab, denen er nachjagen konnte. Er wollte sterben. Wieso soll ich noch leben, wenn es keine Wolken mehr gibt? Aber wie kann sich ein Fluss das Leben nehmen?

In jener Nacht hatte der Fluss Gelegenheit, zum erstenmal zu sich selber zurückzukehren. Er war so lang etwas nachgelaufen, das sich ausserhalb von ihm befand, dass er sich selbst nie gesehen hatte. In jener Nacht hatte er zum erstenmal Gelegenheit, das eigene Rufen zu hören., die Geräusche des Wassers, das gegen die Ufer schlug. Weil er seiner Stimme zuhören konnte, entdeckte er etwas sehr Wesentliches.

Er erkannte, dass das, wonach er Ausschau hielt, schon in ihm war. Er fand heraus, dass Wolken nichts als Wasser sind. Wolken werden vom Wasser geboren und kehren zu ihm zurück. Und der Fluss sah, dass auch er aus Wasser ist.

Als die Sonne am nächsten Morgen am Himmel stand, entdeckte der Fluss etwas Schönes. Er sah zum erstenmal den blauen Himmel. Er hatte ihn noch nie bemerkt. Er hatte sich bloss für Wolken interessiert, und ihm war der Himmel entgangen, die Heimat aller Wolken. Wolken sind unbeständig, doch der Himmel bleibt sich gleich. Er begriff, dass der unermessliche Himmel von Anbeginn in seinem Herzen gewesen war. Diese Tiefe Einsicht brachte ihm Frieden und Glück. Der Fluss sah den weiten, wundervollen Himmel und wusste, dass ihm Frieden und Beständigkeit nie verloren gehen würden.

Am Nachmittag kehrten die Wolken zurück, doch diesmal wollte der Fluss nicht eine einzige besitzen. Er konnte die Schönheit jeder Wolke sehen und sie alle willkommen heissen. Wenn eine Wolke vorüberzog, grüsste er sie oder ihn aus vollem, gütigem Herzen. Wenn die Wolke weiter wollte, winkte er ihr oder ihm glücklich und aus vollem, gütigem Herzen nach. Er erkannte, dass alle Wolken er selbst sind. Er musste sich nicht für die Wolken oder sich selbst entscheiden. Zwischen ihm und den Wolken waren Friede und Harmonie.

**An jenem Abend geschah etwas Wunderbares. Als der Fluss sein Herz vollkommen dem Abendhimmel öffnete, empfing er das Bild des Vollmondes – schön, rund, wie ein Juwel in seinem Inneren. Er hatte nie gedacht, dass er ein so schönes Bild empfangen könne.**

**DER FLUSS: Aus Thich Nhat Hanh: ICH PFLANZE EIN LÄCHELN, Der Weg der Achtsamkeit, Goldmann 5. Aufl. 1991 ( S. 153ff)**

**CH 8113 Boppelsen, im April 2002,  
Rosmarie Kaufmann (Rosmarie Buser-Kaufmann)**

---

**(1) aus: Drukpa Rinpoche: TIBETISCHE WEISHEITEN, dtv 36143, Deutscher Taschenbuch Verlag, 5. Auflage**

---

**LITERATUR:**

**Rosenberg J.L., Rand M.L., Asay D., KÖRPER, SELBST UND SEELE, Trans Form-Verlag, 1989**

**Rosenberg J.L., Kitaen-Morse B., THE INTIMATE COUPLE, Turner Publishing**

**Altmeyer Martin, NARZISSMUS UND OBJEKT, ein intersubjektives Verständnis der Selbstbezogenheit, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2000**

**Eilts Hans-Jürgen: NARZISSMUS UND SELBSTPSYCHOLOGIE, Zur Entwicklung der psychoanalytischen Abwehrlehre, Edition Diskord, Tübingen 1998**

**Gebauer Karl / Hüther Gerald, KINDER BRAUCHEN WURZELN, Neue Perspektiven für eine gelingende Entwicklung, Patmos Verlag GmbH & Co, KG, Walter Verlag Düsseldorf und Zürich, 2001**

**Gilligan Carol: DIE ANDERE STIMME, Lebenskonflikte und Moral der Frau, dtv, dialog und praxis, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München 1982**

**Hüther Gerald, BIOLOGIE DER ANGST, Wie aus Stress Gefühle werden, Göttingen 1997**

**Hüther Gerald: BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR EIN MENSCHLICHES GEHIRN, Vandenhoeck & Ruprecht, 2. Auflage, Göttingen, 2001**

**Kohut Heinz: Auf der Suche nach dem Selbst. Kohuts Seminare zur Selbstpsychologie und Psychotherapie, Hrsg. Von Miriam Elson. J. Pfeiffer Verlag, München 1993**

**Renger Almut-Barbara (Hg.): Mythos Narziss, Reclam-Bibliothek Band 1661, Reclam Verlag Leipzig 1999**

**Sapolsky Robert M.: WARUM ZEBRAS KEINE MIGRÄNE KRIEGEN, Wie Stress den Menschen krank macht, Serie PIPER, Piper München Zürich, TB Juni 1998**

**Siegel Allen M.: EINFÜHRUNG IN DIE SELBSTPSYCHOLOGIE, DAS PSYCHOANALYTISCHE Konzept von Heinz Kohut, Verlag W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart Berlin Köln, Verlagsort Stuttgart 2000**

**Symington Neville :NARZISSMUS, Bibliothek der Psychoanalyse, Psychosozial-Verlag, Giessen 1999**

**Thich Nhat Hahn: ICH PFLANZE EIN LÄCHELN, Der Weg der Achtsamkeit. Goldmann Verlag München, 5. Auflage 1991**

**Volkan Vamik D., Ast Gabriele, SPEKTRUM DES NARZISSMUS, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen  
1994**