



Umdenken

42 – eine Antwort?

von **Petra Weiß**

Unsere Welt hat sich verändert, anscheinend über Nacht. Schaut man aber genauer hin, zeichnet sich der Wandel schon seit geraumer Zeit ab. Tiefgreifende Veränderungen in unseren Werten laufen auf eine gesamtgesellschaftliche Umwälzung hinaus. Ihre Grundlage ist ein Bewusstseinsprozess. Und das ist eine gute Nachricht.

Ich, ich, ich!

So konnte es nicht weitergehen. Jede Einseitigkeit fordert früher oder später nach einem gesunden Ausgleich. Der Narzissmus hatte sich global immer weiter ausgebreitet. Es ist sein Wesen, das zu tun. Narzissmus ist sozusagen gasförmig und nimmt stets allen Raum ein, den man ihm lässt.

Er zeigte sich im Streben nach Macht und im Bemühen um ein tadelloses Image, in einer rücksichtslosen Ellbogenmentalität, in egozentrischem Verhalten als sei man der Nabel der Welt, in einem Mangel an Gemeinschaftssinn und im Unwillen zur Empathie, in völlig übertriebenen Leistungsansprüchen, im allgemeinen Hang zum Perfektionismus, in einem absurden Ausmaß an Unaufrichtigkeit.

Wie konnte es dazu kommen? Für unsere Entwicklung in Deutschland habe ich eine Erklärung anzubieten, auf die mich der Psychiater Hans-Joachim Maaz mit seiner Idee von den verschiedenen „Mutterstörungen“ gebracht hat.

Die Ursachen von Muttermangel...

Historisch betrachtet hat fast eine ganze Generation während der NS-Regierung und darüber hinaus an Muttermangel gelitten. Die ideologische Strategie der Nazis war es, gesunde Bindungen schon im Keim zu ersticken. Erziehung hatte nicht das Ziel, aufrichtige und selbstsichere Menschen hervorzubringen, sondern formbare Bürger.

Wer sich einmal so richtig gruseln möchte, kann den Erziehungsratgeber „Die Deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ von Dr. Johanna Harer lesen. Von der linientreuen NS-Ärztin stammen Sätze wie „Schreien ist gut für die Lungen.“ Sie ersann zahlreiche Gründe und Rechtfertigungen, sich nicht gemäß dem natürlichen Mutterinstinkt um die Bedürfnisse eines Babies zu kümmern.

Damals wie heute wollten Menschen es „richtig“ machen. Sie vertrauten auf Expertenmeinungen mehr als auf ihre eigene Wahrnehmung. Der Ratgeber wurde in alle Haushalte verteilt. Mit den Auswirkungen dieses traurigen Glanzstücks nationalsozialistischer Propaganda haben wir seit drei Generationen zu tun.

...und ihre Auswirkungen

Familien, die solch einer Ideologie ausgesetzt waren, bringen Kinder hervor, die zutiefst verunsichert sind. Sie fühlen sich verlassen und lernen schon ganz früh, dass ihre Bedürfnisse unwichtig sind. Wenn die Mutter sich nicht ausreichend kümmert, erlebt das Kind diesen Mangel an Zuwendung als Mangel an Mutterliebe. Daher sucht es unbewusst nach Bewältigungsstrategien.

Was mag in so einer vernachlässigten Kinderseele vor sich gehen? „Wenn meine eigene Mutter mich nicht liebt, muss mit mir etwas Gravierendes nicht stimmen. Also muss ich anders werden als ich von Natur aus bin. Ich muss irgendwie die Aufmerksamkeit meiner Mutter erringen. Ich probiere einiges aus und lerne: Ihre Zuwendung erhalte ich durch Bravsein, später durch Leistungen und notfalls durch Provokation.“

Die professionelle Gehirnwäsche am Volk wirkt nachhaltig. Lange nach 1945 galt es als richtig, Kinder nicht nach deren Hunger, sondern nach der Uhr zu füttern. Von meinen ehemaligen Schwiegervater (Jahrgang 1937), der aus der DDR geflüchtet war, hörte ich noch in den 1990er-Jahren den Satz „Kindern muss man beizeiten das Rückgrat brechen.“ - ganz ohne unfreundlichen Unterton. Die Idee vom „tyrannischen Kind“, das „eine strenge Hand“ braucht, hielt sich jahrzehntelang in deutschen Köpfen. Sie wurde arglos und ohne böse Absicht von Generation zu Generation weitergereicht.

Nachdem man die natürliche Bindung in der Familie erfolgreich verhindert hatte, konnte man den Eltern auch schmackhaft machen, ihre Kleinen beizeiten in staatliche Hände zu geben. Sie wurden in „Ersatzfamilien“ wie dem Bund Deutscher Mädchen integriert und schon früh „auf Linie gebracht“. Durch die Zersetzung familiärer Loyalität mussten Eltern sich sogar davor fürchten, von den eigenen Kindern denunziert zu werden. So weit reichte die totalitäre Kontrolle bis in die intimsten Verbindungen hinein. Nicht einmal innerhalb der Verwandtschaft konnte über abweichende Meinungen offen gesprochen werden. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Die Normalität mit der wir heute eine frühe Trennung von Mutter und Kind akzeptieren, geht auf die nationalsozialistische Ideologie zurück. Ironischerweise wird man ausgerechnet eines „braunen Gedankenguts“ verdächtigt, wenn man hinterfragt, ob Mütter (und Väter!) sich selbst um ihre Abkömmlinge kümmern könnten, statt sie in immer jüngerem Alter an eine Betreuungseinrichtung abzugeben.

Transgenerationale Weitergabe.

Kinder, die an Muttermangel gelitten haben, können aufgrund der aufgezeigten Psychodynamik einen ungesunden Narzissmus entwickeln. Satt ihr scheinbar ungeliebtes Selbst in die Welt zu bringen, bauen Sie eine Illusion von sich auf, in der Hoffnung, Mutti könnte sie dann vielleicht doch noch lieb haben.

Mit der Zeit verwechseln Sie dieses Image mit ihrem Selbst. Sie rackern sich ab von früh bis spät, und erheben Leistung zum höchsten Wert. Mit Lob und Tadel kann man sie steuern. Sie sind abhängig von Anerkennung wie ein Junkie von der Spritze. Für die Insignien der Macht, die Aufwertung ihres gesellschaftlichen Status oder auch nur ein kleines Kompliment opfern sie Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität, Freundschaft und Selbstachtung.

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass sie sich später, wenn sie Kinder bekommen, eher um sich und ihre Karriere oder ihren Hausbau kümmern als um ihren Nachwuchs.

Viele von uns verwechseln als Erwachsene immer noch Anerkennung mit Liebe und versuchen vergeblich, Liebe durch Leistung zu erringen. Was natürlich nicht geht. Statt das hoffnungslose Konzept aufzugeben, werden nun die Zöglinge auf Leistung getrimmt. Das Verbiegen der Kleinsten von naturgegebener Entdeckerfreude weg und hin zu definierten Lerninhalten wird als Frühförderung deklariert. Hirnforscher warnen schon eine ganze Weile vor dem Übereifer gut meinender Eltern, die das Prädikat „pädagogisch wertvoll“ verliehen bekommen wollen, statt ihren Kindern einfach Liebe und Geborgenheit zu schenken.

Der verzweifelte Versuch einer Kompensation stillt nicht das eigentliche Bedürfnis. Weil er aber unbewusst bleibt, wird die Strategie nicht geändert. Das führt unweigerlich in einen Zustand von Gier. Immer mehr Leistung wird erbracht. Die Anerkennung scheint nie angemessen, man giert nach mehr, mehr, mehr. Mehr Gehalt, mehr Besitz, mehr Status, mehr Ansehen, mehr Titel, mehr Konsum, u.s.w. Der Anspruch an das Wachstum der Anerkennung – auch in Euro – ist uferlos und muss daher unerfüllt bleiben. In der Folge hält man die eigene Leistung prinzipiell für nicht ausreichend. Man fühlt sich nicht gesehen, nicht wahrgenommen, nicht akzeptiert, nicht wertgeschätzt und so weiter.

Im Grunde geht es um das Gefühl, nicht geliebt zu werden. Der irrige Glaube, Liebe durch Leistung erringen zu können, hält uns leider davon ab, wahre Liebe zu erleben. Denn man wird niemals geliebt für das, was man tut, sondern für das was man ist – mit allen Fehlern und Schwächen. Alles andere ist es keine Liebe, jedenfalls keine mütterliche. Und hier liegt ja der Ursprung des Malheurs.

Manchmal kommt auch der Aspekt der Provokation zum Vorschein. Nämlich, wenn der Narzisst sich der Liebe eines Menschen versichern will – unabhängig von dem, was er (ihm an-)tut. Bedingungslose Liebe dürfen wir von unseren Eltern zu Recht erwarten. Von anderen Menschen ist sie ein nicht einforderbares Geschenk. Erwachsene Liebe kann einen bedingungslosen Anteil haben, gleichzeitig aber auch einen Anteil, der sehr wohl an zumutbare Umstände gekoppelt ist. Da kann der Narzisst wütend mit dem Fuß aufstampfen so viel er will. Auf mütterliche Liebe von jemand anders als seiner Mutter hat er nun wirklich keinen berechtigten Anspruch.

So setzt sich das Problem transgenerational fort.

Narzissmus auf der Weltbühne.

Im Außen sehen wir eine Analogie zu der Überblähung, die sich beim Menschen in Form eines übersteigerten Egos beim Narzissten zeigt.

Das auf stetiges Wachstum ausgelegte Wirtschaftssystem ist am Ende. Die Überblähungen der Vergangenheit haben schon 2007 zu einer Bankenkrise geführt. Zahlen, denen kein realer Wert gegenüberstand, hatten zu einer sogenannten Finanzblase geführt, die geplatzt ist.

Mich erinnert das an den Schein ohne Substanz, der manchen Narzissten zum Verhängnis wird.

Knapp zwei Jahrsiepte später erleben wir eine entsprechende Entwicklung bei den Konzernen. Wieder stehen Beträge auf Papier, für die kein angemessener Gegenwert existiert.

Unternehmen wurden zu überhöhten Preisen aufgekauft. Die Differenz zwischen dem Teil des Kaufpreises, der den realen Werten entspricht, und dem tatsächlichen Kaufpreis nennt man freundlich *Goodwill*. Er wird in Erwartung eines immateriellen Benefit gezahlt, wenn man hofft, mit dem Kauf die Marktposition zu verbessern. Diesen Betrag müsste man später abschreiben, woran aber niemand ein Interesse hat. Denn das würde bedeuten, die Gewinne und somit die Boni der Vorstände zu reduzieren.

Die Goodwill-Beträge stehen also jahrelang in den Büchern und vermitteln ein falsches Bild. Wir haben nichts aus der Finanzkrise 2007 gelernt und wieder eine Überblähung produziert. Allein Bayer hat aus dem Monsanto-Deal einen Goodwill in Höhe von 83 % seines Eigenkapitals geschaffen. Wenn das mal kein beeindruckender Ausdruck von Überheblichkeit im Wortsinne ist!

Entwicklung aus der Krise heraus.

Aus meiner Sicht ist es immer gut, wenn ungute Entwicklungen ins Bewusstsein rücken. Nur dann kann man sie transformieren, so dass es nach der Krise gut weitergehen kann. Und eben das passiert gerade. Viele Menschen werden sich unglaublicher Zustände bewusst. Andere bleiben noch ein bisschen in dem Unglauben – was nachvollziehbar ist. Immerhin rütteln die Erkenntnisse der vergangenen Wochen an den Grundfesten unserer bisher als objektiv korrekt angenommenen Wirklichkeit. Wirklichkeit ist der *wirksame* Teil unserer Wahrnehmung der Realität. Objektivität dürfen wir von ihr nicht erwarten.

Vermutlich wird in den kommenden Tagen noch mehr bisher Unerhörtes gesagt werden. Das ist harter Tobak. Ich kann jeden verstehen, der sich davor erst einmal sperrt. Diese Reaktion begreife ich als berechtigten Selbstschutz. Jeder darf sich den Veränderungen in seinem eigenen Tempo nähern. Die Abwehr ist für das Umfeld nicht immer gut verdaulich. Bitte haben Sie Geduld und üben Sie sich in Toleranz.

Lassen Sie sich nicht auf die aus narzisstischen Gründen erwünschte Spaltung von Ihren Familien und Freunden ein. Pflegen Sie die Verbindungen auf dem Niveau, das im Moment machbar ist.

Finden Sie parallel neue Kontakte, die auf Ihrem Bewusstseinsstand sind und mit denen Sie sich gemeinsam weiterentwickeln können. Es ist wichtig, sich angstfrei austauschen zu können.

Unverhohlene Verstrickungen von Politik, Forschung und Wirtschaft sowie der offenkundige Größenwahn beim Anhäufen von astronomischen Schulden, die unsere Kindeskinde noch abtragen sollen, sind unübersehbare Zeichen des Unersättlichen. Selbst die menschenverachtenden Versuche, sich an unseren Körpern rücksichtslos zu bereichern, kommen zunehmend ans Tageslicht. Dafür bin ich sehr dankbar. Man gibt sich nur noch wenig Mühe, sie zu verschleiern. Das ist zum einen dreist, zum anderen nützlich, um das Ausmaß des Narzissmus zu erfassen und ihm wirksam zu begegnen.

Könige und Helden.

Der Narzissmus tut das, was seinem Wesen entspricht: Er drängt sich in unsere kollektive Aufmerksamkeit. Die Dichte an veröffentlichten Büchern, Vorträgen und Blog-Beiträgen nahm stetig zu. 2019 fand sogar ein gut besuchter Narzissmus-Kongress in unserer beschaulichen Kleinstadt statt. Rückblickend erscheint mir all das wie eine gute Vorbereitung auf die aktuellen Ereignisse.

Die Akteure auf der Weltbühne führen uns ihre blanke Selbstsucht deutlich vor Augen. Die Raffgier wird zunehmend unverschämt, die verlogene Selbstdarstellung kennt keine Grenzen mehr. Fehler werden selbst dann nicht eingeräumt, wenn sie jedermann direkt ins Gesicht springen. Niemand übernimmt Verantwortung.

Statt die Despoten zu verjagen, huldigen die Gläubigen ihrer narzisstischen Götter, beten ihre heiligen Schriften an und gewähren ihnen die unanfechtbare Exklusivität der Deutungshoheit. So wie es schon seit Jahrtausenden mit Pharaonen, Königen, Kaisern und neuerdings mit Politikern, Popstars oder Spitzensportlern geschieht.

Warum brauchen wir unbedingt einen Heiligen oder Helden? Weil wir glauben, dass wir selbst nichts Heiliges oder Heldenhaftes an uns hätten. Wir fühlen uns klein und ohnmächtig. Wir haben Angst und suchen einen Retter. Wir haben noch nicht verstanden, dass die Rettung in uns liegt. Wie sollten wir auch auf solch eine verwegene Idee kommen?

Immerzu wird unser Aberglaube genährt, dass mit uns etwas nicht stimmt. Wir lernen von klein auf, dass wir den Arzt und seine Pillen brauchen, wenn wir krank sind. Wir erfahren nichts von unseren Selbstheilungskräften, unsere Patientenkompetenz wird nicht gefördert. Folglich fühlen wir uns abhängig. Wir hören, dass wir selbst schuld sind, wenn wir krank werden, weil wir uns falsch ernährt oder uns zu wenig bewegt haben, und fühlen uns schuldig. Über konstitutionelle Anlagen und typgerechte Lebensführung hören wir nichts. Wir erhalten pauschale Ernährungsempfehlungen, die unseren individuellen Bedürfnissen nicht im Ansatz gerecht werden. Vor gesundheitsfördernden Vitalstoffen wird gewarnt, die offiziellen Richtmengen dienen mehr dem Krankwerden als der Vitalität. Wir können solche falschen Diäten nur halten, wenn wir unseren Körper nicht spüren. Brechen wir sie, fühlen wir uns unfähig und charakterschwach. Wir erleben ein Dauer-Bombardement von Werbung, in der Schokoriegel, Softdrinks oder Bier von sportlichen und schlanken Menschen verzehrt werden. Wir werden davon natürlich dick und fühlen uns unattraktiv. Wir sehen im Fernsehen von früh bis spät Ideale von Menschen, die schön und erfolgreich sind. Wir fühlen uns mittelmäßig, selbstverschuldet arm und schlecht. Wir müssen in der Schule viele Dinge lernen, die nichts mit unserem praktischen Leben zu tun haben. Natürlich interessieren sie uns nicht, also sind wir darin auch nicht besonders gut und fühlen uns dumm.

Erkennen Sie das Muster? Es hat System - ein narzisstisches System. Wer sich selbst überlegen fühlen muss, braucht andere, die sich klein fühlen. Grandiosität entfaltet sich nicht in der Einsamkeit, sie braucht ein Gegenüber. Und zwar ein schwaches, das man gut unterdrücken kann. Um solch eine Verfassung herbeizuführen und aufrecht zu erhalten, dienen die Instrumente der Angst und Erniedrigung. Was seit Jahrzehnten im Verborgenen abläuft, gelangt jetzt an die Oberfläche und wird offenkundig. Endlich. Denn durch das Bewusstwerden kann das Thema gelöst werden.

Ein Lösungsansatz.

Wie können wir den Narzissmus überwinden? Indem wir genau hinschauen. Zunächst müssen wir ihn erkennen. Er hüllt sich oft in charmante Reden über gute Absichten oder in mitleiderregende Klagen. Beides dient der Manipulation. Sie wurden natürlich nicht manipuliert, das hätten Sie doch durchschaut, nicht wahr? Sie sind ja nicht blöd. Sonst würden Sie sich auch echt schämen, gell?

Wir behalten gerne die Illusion, wir hätten nach unserem freien Willen entschieden. Tatsächlich besteht die hohe Kunst der Beeinflussung darin, den anderen glauben zu machen, er hätte es selber gewollt. Das wusste schon Orwell. Diesen Führungsstil nennt man heute neudeutsch „Soft-Power“. Unsere Bundespolitik wird dafür international hoch gelobt. Glückwunsch, Frau Kaiserin!

Wir studieren also zuerst die verschiedenen Formen des Narzissmus bei andern. Dazu haben wir allenthalben reichlich Gelegenheit. Und dann entdecken wir die narzisstischen Anteile in uns. Ups, das kommt jetzt ein bisschen überraschend. „Ich doch nicht!“ werden Sie vielleicht empört ausrufen. Narzisstisch sind prinzipiell die anderen.

Narzisst ist zu einem beliebten Schimpfwort in unserer Gesellschaft geworden. Es wirkt auf den Betroffenen wie ein Fluch. Mit einem Wort ist anscheinend alles gesagt und der Mensch ist stigmatisiert - ähnlich wie mit der Bezeichnung Verschwörungstheoretiker. Man diffamiert den anderen als Person, ohne sich inhaltlichen Auseinandersetzung stellen zu müssen. Das kann sehr praktisch sein, um unliebsame Standpunkte wegzunehmen, den Bewusstseinsprozess unterstützt dieser Rufmord allerdings nicht. Wir müssen von der Bewertung Abstand nehmen, dass jede Form von Narzissmus per se des Teufels ist.

Wenn wir uns dagegen sträuben, den eigenen Narzissmus anzuerkennen, verhindern wir eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung. Wir kreisen immer um dieselben Randthemen herum, kommen nicht zum Wesentlichen und vermeiden so die Grundlage zu schaffen, auf der wir erst unser volles Potenzial entfalten können.

Ich kann Ihnen versichern: Wir alle kennen narzisstische Perspektiven. Ein gewisses Maß an Narzissmus ist sogar hilfreich, um unser Selbstbild stabil zu halten, auch in turbulenten Zeiten. Ob er uns oder andere schädigt, hängt von seiner Ausprägung ab. Sie zeigt sich auf mannigfaltige Weise. Besonders der sogenannte *weibliche Narzissmus*, der übrigens auch bei Männern vorkommt, bleibt häufig unentdeckt.

Es ist eher unwahrscheinlich, dass ausgerechnet Sie die Person sind, welche jeglichen Narzissmus entbehrt, ihn von Geburt an nicht entwickelt oder ihn bereits komplett auf psychotherapeutischem oder spirituellem Wege bearbeitet hat. Nehmen wir also einmal an, Sie hätten noch ein paar narzisstische Anteile. Was tun wir dann?

Vom Ich zum Selbst.

Wir würdigen das Leid, aus dem diese Anteile entstanden sind. Wir anerkennen, dass es sich um einen Bewältigungsversuch handelt. Wir akzeptieren, dass ein narzisstischer Anteil zu dem gehört, was aus uns geworden ist, zu unserer Person, unserer Persönlichkeit, unserem Ich. Sie wertschätzen die stabilisierende Funktion, die sie haben.

Das ist eine Nummer für Fortgeschrittene. Denn gerade der Narzisst deutet ja viel lieber auf andere als bei sich selbst nach Ursachen zu suchen. So ist die Natur des Narzissmus: Bloß keine Schwäche, keinen Fehler zugeben – weder sich selbst gegenüber noch gegenüber anderen. Sonst gerät womöglich das sorgsam aufgebaute Image ins Wanken, das man fälschlicherweise für sein Selbst hält. Die Fassade könnte anfangen zu bröckeln. Und dann müssten wir uns mit dem Menschen anfreunden, der wir wirklich sind. Puh, das kann schmerzhaft werden - oder überraschend leicht! In jedem Fall wird es heilsam sein.

Sie haben sicher auch Anteile, die sich der Wahrheit zuwenden können und wollen. Sonst läsen Sie diesen Beitrag nicht. Das mutige Sich-Öffnen für die Selbsterkenntnis kann sich sehr lohnen: Den nur, wenn wir unseren Narzissmus erkennen und einhegen, ist eine Metamorphose vom Ich zum Selbst möglich. Damit ist dieser Schritt von essenzieller Bedeutung für jeden einzelnen und für die Menschheit als Ganzes. Wir müssen erst einmal in Betracht ziehen, dass wir eine Schwäche haben könnten, um sie liebevoll anzunehmen und aus unseren Fehlern zu lernen. Das ist eine Schlüsselfähigkeit im Bewusstseinsprozess.

Ganz nebenbei entsteht so eine gesunde Selbstliebe: eine Liebe nicht TROTZ der Schwächen und Fehler, sondern MIT ihnen. Mensch sein wird freier, wenn wir diese Maske fallen lassen und wir können wieder atmen. Vielleicht deuten wir in den nächsten Tagen die Masken, die uns überall begegnen, in dieser Weise um: als Erinnerung an den Aufruf zu unserem eigenen Fallen-Lassen der Masken.

Wenn uns bewusst wird, welche Person aus uns geworden ist, können wir uns auf die Suche machen, nach dem, was uns in der Tiefe ausmacht, nach unserem wahren Wesen, unserer Essenz, unserem Selbst. Um dann dieses Selbst authentisch in unserem Leben zu verwirklichen. Auf diese Weise bringen wir gemeinsam etwas mehr Aufrichtigkeit in die Welt. Das wünsche ich mir, Ihnen und uns allen von Herzen.

Praktische Tipps

Grundlage für Ihren eigenen Entwicklungsprozess ist, dass Sie zunächst aus dem narzisstischen System aussteigen. Offensichtlich sollen Sie Angst haben und sich isoliert fühlen. Je mehr Sie Angst haben, desto strikter werden Sie sich an die Isolation halten. Unterbrechen Sie den Kreislauf deshalb genau an dieser Stelle zuerst:

- Setzen Sie bewährte Mittel zur emotionalen Regulation ein, z.B. Bachblüten, Homöopathie, Jin Shin Jyutsu, Aromatherapie, Gemmomittel, etc.
- Lösen Sie die Schockstarre durch eine Form der Bewegung, die Ihnen gemäß ist. Im Idealfall verlassen Sie dazu Ihre Wohnung, gehen Sie beispielsweise spazieren.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit weg vom Objekt Ihrer Angst und hin zu Dingen, die Schönes, Wahres und Gutes repräsentieren. Viele wohltuenden Blickpunkte finden Sie in der Natur.
- Entlasten Sie Ihr Nervensystem: Reduzieren Sie Nervengifte wie Nikotin, Alkohol oder Coffein. Verzichteten Sie auf bekannte Allergene und Unverträgliches. Meiden Sie Stress, z.B. durch Termindruck und unliebsame Verpflichtungen.
- Schwimmen Sie sich frei. Nie war die Gelegenheit so günstig wie jetzt, Gewohnheiten zu ändern, um sie besser den eigenen Bedürfnissen anzupassen.
- Pflegen Sie gezielt Kontakte, die Ihnen guttun. Das können gewachsene Verbindungen sein oder ganz neue Menschen. Selbst kurze Begegnungen mit Fremden sind manchmal Balsam für die Seele.
- Seien Sie gnädig mit sich. Sie werden nicht alles perfekt machen. Prima: Sie sind ein Mensch!

Zur Person



Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche [Berichte](#), [Interviews](#), [Kommentare](#) und [Rezensionen](#) sowie [Blogbeiträge](#) und Online-Content veröffentlicht. An mehreren [Buchprojekten](#) hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. Als Texterin unterstützt sie seit 20 Jahren verschiedene Organisationen bei ihrer [Öffentlichkeitsarbeit](#).

Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim
Kreativbüro Schreibkunst • www.schreibkunst.online • text@schreibkunst.online • 06201 4883094
Praxis Lichtblick • www.praxis-lichtblick.eu • gesund@praxis-lichtblick.eu • 06201 4883093

Zum Vertiefen

www.narzissmus-verstehen.de

Bonelli, Raphael: Narzissten haben keine Werte. Youtube.

Wardetzki, Bärbel: Weiblicher Narzissmus. Kösel. 26. Auflage!

Prof. Mausfeld, Rainer: Warum schweigen die Lämmer? Youtube.