



Informationsblatt

Der männliche Narzissmus

(Die Yang-Variante des narzisstischen Konflikts)

Worum es in deiner Heilung geht

Die Chi-Heilung ist ein therapeutischer Prozess, der auf Aufklärung, Transparenz und emotionale Wahrheit setzt. Du sollst verstehen, worum es geht, was Narzissmus bedeutet, wo typische Hürden liegen und warum bestimmte Reaktionen von dir im Verlauf der Arbeit erfahrungsgemäß zu erwarten sind. Narzisstische Muster sind gut erforscht und heilbar. Du bist damit nicht allein. Gleichzeitig ist entscheidend, dass du aktiv mitarbeitest – nicht durch Selbstabwertung, sondern durch aufmerksame, möglichst liebevolle Selbstbeobachtung.

Ich halte kein Wissen zurück. Ich vertraue auf die heilsame Kraft der Wahrheit.

Ein zentraler Leitsatz meiner Arbeit lautet: ***Narzissmus ist eine Form der Sucht, die Selbstsucht.***

Selbstsucht bedeutet nicht, dass du selbstverliebt bist. Sie entsteht meist dort, wo in der Kindheit nicht genug verlässliche Liebe, Wertschätzung und Aufmerksamkeit vorhanden waren, um ganz *du selbst* zu sein. Jeder Süchtige *sucht*. Du suchst dich selbst. Solange diese Suche im Außen stattfindet, in Anerkennung, Bewunderung oder Kontrolle, bleibt sie zwangsläufig erfolglos. Du kannst dich nicht im Außen finden, nur im Inneren.

Hinzu kommt der oft unterschätzte Suchtfaktor. Wird dem Suchtdruck nicht nachgegeben, entstehen Entzugserscheinungen. Der Alkoholiker greift zur Flasche, der Narzisst zum Protzen, zur Überlegenheit, zur Abwertung oder zur Leistungssteigerung. Therapie bedeutet, diese Impulse zu erkennen, nicht ihnen zu folgen – und den inneren Mangel dort zu versorgen, wo er entstanden ist.

So wie ein Alkoholiker lernen muss, Zittern, Unruhe oder innere Spannung als Entzugserscheinungen zu verstehen, so lernst du, innere Reaktionen wie Kränkung, Verachtung, Rückzug, Leere, Gefühllosigkeit oder moralische Überlegenheit als Teil eines Veränderungsprozesses zu erkennen.

Männlicher Narzissmus bezeichnet ein Persönlichkeitsmuster, bei dem das innere Selbstwertgefühl nicht ausreichend von innen heraus reguliert werden kann und deshalb dauerhaft auf äußere Stabilisierung angewiesen ist. Der Selbstwert ist labil und benötigt immer wieder neue „Krücken“: Leistung, Kontrolle, Überlegenheit, Erfolg, Macht, Geld oder eine besondere Stellung. Häufig besteht ein innerer Anspruch auf Sonderrolle oder Sonderbehandlung – nicht aus Arroganz, sondern aus innerer Unsicherheit.

Die Gedanken kreisen dabei stark um das eigene Selbst. Typisch sind Selbstüberhöhungen wie:

„Niemand ist wie ich.“

„Ich bin außergewöhnlich.“

„Ich darf nicht scheitern, ich muss das schaffen.“

„Wenn ich nachlasse, bin ich nichts.“

Gleichzeitig treten immer wieder entwertende Gedanken auf – gegenüber anderen, Situationen oder auch sich selbst:

„Das bringt überhaupt nichts. „Das ist völlig nutzlos.“

„So ein Unsinn, reine Zeitverschwendung. Alles Mist!“

„Sie hat mich nie geliebt, das war keine Liebe.“

Ein zentrales Merkmal narzisstischer Dynamik ist der Wechsel von **Idealisierung und Entwertung**. Menschen, Projekte, Beziehungen oder auch das eigene Selbst werden zunächst überhöht, um innere Stabilität zu erzeugen. Fällt diese Stabilisierung weg – etwa durch Kritik, Frustration oder Grenzen –, folgt Entwertung. Dieser Wechsel geschieht meist automatisch und unbewusst. Er dient der kurzfristigen Selbstregulation, nicht dem realistischen Kontakt.

Diese Dynamik zeigt sich auch in der Therapie. Zu Beginn werden Therapie oder Therapeut häufig idealisiert, später folgt die Entwertung: *„Das bringt mir nichts.“* Viele narzisstische Männer wechseln deshalb häufiger ihre Therapeuten.

Gefühle sind ein Minenfeld

Beim männlichen Narzissmus fühlt sich ein Mann nur dann sicher, wenn er stark ist und funktioniert. Anerkennung bekommt er durch Leistung, Erfolg und Unabhängigkeit. Gefühle wie Unsicherheit, Bedürftigkeit oder Verletzlichkeit machen ihm Angst. Sie fühlen sich wie Schwäche an und werden deshalb weggeschoben oder abgewertet. Typisch ist, dass Gefühle nur schlecht wahrgenommen werden. Es ist oft unklar, *was* man eigentlich fühlt. Stattdessen sind meist nur Anspannung, Ärger, innere Leere oder ständiger Leistungsdruck da. Dadurch fällt es schwer, über sich selbst nachzudenken oder zu merken, wie das eigene Verhalten auf andere wirkt.

Narzisstische Muster haben nichts mit übertriebenem Selbstwert zu tun. Sie entstehen, weil man nie gelernt hat, mit Gefühlen und Beziehungen gut umzugehen. Sie helfen, sich selbst zu stabilisieren – aber sie verhindern echten Kontakt zu anderen.

Deine Heilung

Die Lösung besteht nicht darin, die narzisstischen Muster einfach „abzuschalten“. Das funktioniert nicht. Deine Muster werden sich verändern, wenn du sie erkennst. Du lernst, liebevolle Distanz zur Selbstsucht zu gewinnen und so die Lücken der Seele mit Liebe zu füllen. Leistung, Kontrolle oder Anerkennung im Außen sind dann keine Suchtmittel mehr zu denen du greifen willst.

Am Anfang geht es nicht um große Gefühle. Es geht darum, überhaupt etwas zu spüren: Anspannung, Druck, Leere – oder auch nichts. Auch *„nichts“* ist ein wichtiger Anfang. Der Körper hilft dabei mehr als der Kopf.

Beim Narzissmus ist es im Grunde zu einer emotionalen Entwicklungsverzögerung gekommen. Deine Gefühle haben damals nicht genug Aufmerksamkeit, Schutz und Wertschätzung erhalten. Deshalb ist deine Wahrnehmung für Gefühle heute noch verkümmert, wie ein kleines Pflänzchen, das zu wenig Licht bekommen hat. Das ist kein Fehler. Aber es erklärt, warum Gefühle schwer greifbar sind oder sich ungewohnt anfühlen. Je mehr Aufmerksamkeit du ihnen jetzt schenkst, desto besser können sie wachsen. Mit der Zeit wirst du deine negativen und positiven Gefühle nicht nur klarer wahrnehmen und benennen, sondern sie auch als etwas Angenehmes und Lebendiges erleben können.

Nutze die Meditationen der Chi-Heilung um deine Heilung zu fördern. Nicht als Ersatz für therapeutische Arbeit, sondern als unterstützende Erfahrung jenseits von Analyse, Bewertung und Leistung.

Narzissmus ist keine Schwäche. Er war eine Überlebensstrategie deiner Kindheit. Jetzt darf ein neues Kapitel beginnen.

Hartmut Lohmann