



Informationsblatt

Der weibliche Narzissmus

(Die Yin-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 hier nicht Selbstverliebtheit. Sie entsteht meist aus einem frühen Mangel an verlässlicher Liebe, Wertschätzung und emotionaler Sicherheit. Jeder Süchtige *sucht*. Auch du suchst... dich selbst. Solange diese Suche im Außen stattfindet, kann sie nicht fündig werden. Wir können uns nicht in anderen finden, sondern nur in uns selbst, im Inneren.

Wie ein Alkoholiker Zittern, Unruhe oder innere Spannung als Entzugserscheinungen versteht, lernst du, Reaktionen wie Kränkung, Rückzug, Verachtung, Leere, Gefühllosigkeit oder die Opferrolle als Teil deines Heilungsprozesses zu erkennen.

Was du wissen solltest

Du wirst wahrscheinlich spüren, dass dich dieser Text an manchen Stellen trifft. Das ist kein Zufall. Weiblicher Narzissmus ist meist vulnerabel – also leicht kränkbar – und genau deshalb besonders gut geschützt. Die Selbstsucht dahinter ist nicht laut oder dominant, sondern verdeckt, empfindlich und hochreaktiv. Dein Selbstwert ist oft instabil und stark von äußerer Spiegelung abhängig. Anerkennung, Zuwendung und nicht selten eine Sonderrolle, also bevorzugte Behandlung, sind notwendig, damit du dich innerlich sicher und stabil fühlst.

Es wäre typisch, wenn Kritik sich für dich nicht wie eine sachliche Rückmeldung anfühlt, sondern wie eine tiefe Kränkung. Statt offen anzugreifen, reagierst du dann eher mit Rückzug, Verletzlichkeit, Selbstmitleid, Opferhaltung oder moralischer Überlegenheit.

Häufig besteht ein Anspruch auf besondere Rücksichtnahme, bei gleichzeitiger Überzeugung, übersehen, nicht wahrgenommen oder unfair behandelt worden zu sein. Diese Opferhaltung ist dabei meist ehrlich empfunden und nicht bewusst inszeniert. Aber sie stammt aus der Kindheit, sie ist alt. Es können sich passiv-aggressive Muster hinzugesellen: verdeckte Aggression, subtile Abwertung, inneres Rückzugsverhalten. All das schützt dich kurzfristig, verhindert aber langfristig deine Heilung. Wichtig ist: *Der Anspruch, der aus dem Leiden spricht, bleibt meist unbewusst.* Und genau das sollten wir ändern. Werde dir ganz sanft darüber bewusst, was du willst und stille die emotionalen Bedürfnisse. Heile deine alten Wunden dank und mit der Chi-Heilung.

Die größte Hürde: Die anderen sind schuld.

Du wirst vermutlich merken, dass du deine negativen Gefühle sehr intensiv auslebst. Gleichzeitig fällt es dir schwer, sie zu reflektieren oder ihre Wirkung auf andere realistisch einzuschätzen. Konflikte erscheinen dir oft als Folge *äußerer* Umstände oder des Verhaltens *anderer*.

Das Motto des weiblichen Narzissmus lautet: *Die anderen sind schuld daran, wie ich mich fühle. Die Welt muss sich ändern, nicht ich.*

Narzisstische Muster sind kein oberflächliches Selbstwertproblem, sondern Ausdruck eines Defizits in emotionaler Selbst- und Beziehungsregulation. Ohne stabilen Selbstwert bleibt jede Veränderung instabil. Auch dann, wenn du viel über dich weißt oder leidest. Deshalb richtet sich die Arbeit auf die Heilung des Selbstwertes und die Stärkung des Herz-Chakras. Dein Leitmotiv sollte werden: *Niemand ist schuld. Ich habe meine Muster selbst erschaffen – und ich kann mich, und damit meine Welt, auch verändern.*

Wir müssen abgespaltene Gefühle integrieren

Im Unterschied zum männlichen Narzissmus sind Gefühle bei dir stark vorhanden. Das Problem ist nicht die Gefühllosigkeit, sondern fehlende Integration. Emotionen überfluten dich oder definieren deinen Alltag. Emotionale Selbstregulation, innere Distanz und Reflexion fehlen. Deine negativen Gefühle sind nicht einfach da, sie kontrollieren dich noch sehr stark. Du lebst sie aus. Deshalb geht es in deiner Therapie nicht darum, Gefühle zu verstärken. Es geht darum, sie wahrzunehmen, zu versorgen und zu heilen, ohne darin zu versinken. Hass als Tier. Wut als Tier. Trauer als Tier... das können Übungen sein, die ich dir empfehlen werden. Höre bitte genau auf meine Anweisungen und folge Ihnen. Vielen Dank. Nutzte die Meditationen der Chi-Heilung um deine Heilung zu fördern. Nicht als Ersatz für die therapeutische Arbeit, aber als unterstützende Erfahrung jenseits von Analyse, Bewertung und Leistung.

Weiblicher Narzissmus ist keine Schwäche. Er war eine Überlebensstrategie deiner Kindheit.

Jetzt darf ein neues Kapitel beginnen.

Hartmut Lohmann