

18. Klaus Eidenschink

Signet

[0:04] Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer. Wer in krankmachenden Verhältnissen gesund bleibt durch Achtsamkeit, macht eigentlich was Krankes, weil er gewissermaßen schlechte Verhältnisse auf die Art und Weise stabilisiert. Wenn man es von der Verhältnisseite, also von den Umständen her sieht. Wenn jemand diesen Verhältnissen nicht entkommen kann, dann ist es sehr gesund, unter krankmachenden Verhältnissen gesund zu bleiben. Und darum ist diese Frage, ist es jetzt gut oder schlecht, so irreführend in einer gewissen Hinsicht. Weil man auf die Art und Weise unterkomplex wird in der Art, wie man auf die Dinge schaut. weil man denkt, es gäbe die eine richtige Sicht auf solche Phänomene und die gibt es nicht. Die wäre dann in sich wieder unfrei, weil man auf die Art und Weise zulasten einer Vereindeutigung der Welt die eigene Freiheit aufgibt.

Kathrin:

[1:15] Die eigene Freiheit zugunsten einer Vereindeutigung der Welt aufzugeben. Genau davor warnt hier Klaus Eidenschink. Klaus Eidenschink hat Theologie, Philosophie und Psychologie studiert und ist unter anderem Organisationsberater, Coaching-Ausbilder, Senior Coach im Deutschen Bundesverband Coaching e.V. Und Gründer und Leiter des Coaching-Zentrums München Hefaistos. Er berät und coacht das Top-Management von großen Konzernen und mittelständischen Unternehmen in Fragen wie Konfliktbewältigung, Change-Management oder die Entwicklung von Vorstands- und Geschäftsführerteams. Er berät ManagerInnen in komplexen Entscheidungssituationen, unterstützt Teamentwicklungen mit sogenannten schwierigen Teams und er berät zur Klärung von Konflikten zwischen Gruppen und Abteilungen. Klaus Eidenschink, das kann man sagen, kennt sich also mit schwierigen Aufgaben aus und er hat zwei ganz großartige Bücher über schwierige Themen geschrieben. Eines über die Kunst des Konflikts und eins über Menschen in narzisstischen Nöten. Und dieses zweite Buch gab mir den Impuls, ihn als Gesprächspartner anzufragen, denn das Thema Achtsamkeit und Narzissmus wollte ich schon ziemlich lange mal etwas genauer beleuchten.

Kathrin:

[2:28] Ich bin sehr froh, dass Klaus Eidenschink zugesagt hat, denn in diesem Gespräch analysiert er nicht nur den Hype um Achtsamkeit im Zusammenhang mit einer immer stärker narzisstisch geprägten Gesellschaft, sondern er erteilt denkend und sprechend eine Lektion in paradoxalem Denken. Ich fand es toll und hoffe, dass es euch auch so geht. Viel Spaß mit dem Gespräch. Einen schönen guten Tag, Klaus Eidenschink. Schön, dass Sie da sind.

Eidenschink:

[2:54] Ja, hallo Frau Fischer, gerne.

Kathrin:

[2:57] Wir haben uns grob verabredet, heute über zwei Begriffe zu sprechen, über Achtsamkeit und über Narzissmus und vielleicht auch darüber, ob und falls ja, was die beiden miteinander zu tun

haben könnten. Und Ausgangspunkt dafür ist einerseits ihr 2023 erschienenes Buch Es gibt keine Narzissen, nur Menschen in narzisstischen Nöten. Und andererseits ihre Kolumne, die sie bei LinkedIn haben, Wenn das Gute schlecht ist. Das ist eine ganz großartige Reihe, wie ich finde, in der sie positiv besetzte Begriffe wie Erfolg, Konsens, Empathie und so weiter genauer untersuchen und immer wieder feststellen, dass ja nicht so einfach ist, wie es aussieht und dass Gutes auch durchaus schlecht sein kann. Und dann habe ich mir überlegt, dass wir genau dieses Prinzip bei dem Begriff Achtsamkeit anwenden können und uns da so durchhandeln können. Und dann würden wir natürlich aber erstmal mit dem Guten anfangen. Und das heißt, die erste Frage ist, erstmal ist Achtsamkeit doch was Gutes, oder?

Eidenschink:

[3:59] Ja, da weiß ich auch nicht, ob ich sofort haltlos Ja sagen würde, weil Sie haben ja die Serie da auf LinkedIn angesprochen. Ich bin ja jemand, der grundsätzlich in jedem Zusammenhang meiner unterschiedlichen professionellen Rollen in Funktion denkt, nicht in Inhalten. Nichts ist in sich gut oder schlecht, sondern ein scharfes Messer kann man nutzen, um gut und sauber Zwiebel zu schneiden und man kann damit jemand umbringen. Also das Messer, an dem liegt es nicht. Und Achtsamkeit kann man dazu nutzen, es gibt ja diese nette Buchreihe, Achtsam Morgen, wo das ein bisschen auf die Spitze getrieben wird, sozusagen was passiert, wenn man bestimmte allgemeine Prinzipien plötzlich in einem Kontext anwendet, wo man das nicht vermutet, nämlich beim Morgen, ja, also so.

Eidenschink:

[4:53] Und bestimmte Mörder, das macht ja manche Krimis durchaus auch spannend, gehen ja genau sehr akkurat, sehr achtsam, sehr sorgfältig vor, um nicht entdeckt zu werden. Und so ist es mit der Achtsamkeit auch. Also welchem Zwecke es dient, also dient es einer narzisstischen Größenfantasie oder dient es dazu, mich verbunden zu fühlen mit dem Großen und Ganzen, anderen Mitmenschen, mich in Menschen, die in einer ganz anderen Lebenssituation sind, einzufühlen, Mich einzudenken in Menschen, die ganz anders gestrickt sind und nach einer ganz anderen inneren Logik ihr Leben leben und so. Oder dient es dazu, mich selber in meinen Selbstlügen zu entlarven? Das hängt ja nicht an der Achtsamkeit.

Kathrin:

[5:40] Da haben Sie jetzt schon ein Spektrum aufgemacht. Dann würde mich interessieren, dann frage ich anders, unter welchen Bedingungen ist Achtsamkeit eine gute Funktion oder besitzt eine gute Funktion?

Eidenschink:

[5:54] Naja, meine ganz allgemeine Antwort wäre vielleicht darauf, dass man sagt, eine bestimmte Situation, und jetzt kommen natürlich die Situation in mir, zwischen zwei Menschen, in der Familie, in einer Gruppe, in der Gesellschaft, in der Politik,

Eidenschink:

[6:09] Ab dem ganzen Erdball irgendwie, besser zu regulieren. Und besser heißt immer, gewissermaßen den geringstmöglichen Schaden anzurichten und den höchstmöglichen Nutzen. Und das ist natürlich auch kein unabhängiger, also Perspektiven unabhängiger Begriff. Man hofft immer sozusagen etwas an sich als gut oder schlecht dann klassifizieren zu können. Und was für den einen gut ist, kann halt für den anderen schlecht sein. Was heute schlecht ist, kann morgen gut sein. Wir haben ja jetzt, nehmen wir sowas wie Klimapolitik. Da muss man jetzt kein Abitur haben, um festzustellen, dass das, was für die Enkel gut ist oder für die Ungeborenen, für die jetzig Lebenden eher schlecht wäre. Und darum findet auch so wenig von dem Guten für die übernächste Generation statt, weil damit die jetzt lebenden Menschen mit dem Schlechten einverstanden sein müssten. Darum kann man die Frage, die so wichtig ist, die Sie da gestellt haben, nicht kontextlos und nicht perspektivenlos beantworten. Aber wann immer es die Freiheitsgrade erhöht, die der Entscheidungsraum gewissermaßen abbildet, desto günstiger würde ich die Funktion von Achtsamkeit einschätzen.

Kathrin:

[7:24] Wenn Achtsamkeit zu inneren Freiheit bei mir beiträgt. Ja. Richtig.

Eidenschink:

[7:29] Ja, also die Entscheidungsvielfalt, die Varianz, weil wenn ich Ihnen zwei Maskrücke hinstelle, in dem einen ist Rindergülle und im anderen Schweinegülle, dann ist die richtige Wahl nicht zu wählen, wenn es darum geht, das jetzt wie am Oktoberfest auf Ex auszutrinken. Also es ist einfach von einer hohen Bedeutung, gewissermaßen bevor man wählt, die Wahl der Wahl zu klären und ganz viele dysfunktionale Konflikte oder überhaupt menschliche Schwierigkeiten entstehen, dass man zwischen unfruchtbaren Alternativen glaubt, wählen zu müssen, also zwischen Pest und Cholera und zu wenig Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Forschung, Neugier darin reinsteckt. Steckt, zunächst mal zwischen Alternativen wählen zu können, die per se alle in irgendeiner Art und Weise günstig wären und dann eben zu schauen, welche hat jetzt die geringstmöglichen Nachteile für wen und in welcher Hinsicht und wann.

Kathrin:

[8:31] Also ich verstehe das, das macht es natürlich jetzt kompliziert, aber dafür sind Sie ja hier, weil es gibt eben keine einfachen Antworten. Aber was genau wäre denn dann die Achtsamkeit oder in welcher Form kann sie dazu beitragen, dass ich besser wählen kann? Was ist dann der Beitrag der Achtsamkeit?

Eidenschink:

[8:51] Ja, das ist eine super Frage, weil das führt eigentlich in den Kern des Problems, auch wie Achtsamkeit in unserer Kultur an vielen Stellen mittlerweile dysfunktional gebraucht wird. Das ist ja etwas, was Sie in Ihrer ganzen Reihe Ihrerseits schwerpunktmäßig interessiert. Also der Titel des Podcasts hat das ja schon zur Überschrift. Und der Begriff kommt ja eigentlich aus der buddhistischen Lehre. Und dort ist Achtsamkeit einer der acht Pfade einfach im gelingenden Umgang mit der Welt,

sage ich es mal, ohne Fachchinesisch. Und das eigentliche Wort dort ist Vipassana. Also das ist Achtsamkeit. Und wenn man sich da anschaut, wie im Buddhismus, es lohnt sich immer mal, wenn man mit so einem Begriff unterwegs ist, genau hinzuschauen, wo er denn eigentlich herkommt, hat er drei Funktionen. Die erste ist, dass man damit zurechtkommt mit der Unbeständigkeit der Welt. Ja, also Achtsamkeit im Sinn einer gelebten Haltung, also wie Passana, ertüchtigt einen Menschen, eine innere Haltung zu finden, sich damit auszusöhnen, dass nichts in der Welt von Dauer ist.

Kathrin:

[10:09] Das hat es schon mal in sich.

Eidenschink:

[10:11] Genau, also wenn man das mit westlicher Psychologie formuliert, dann würde man sagen, es hilft dazu, loslassen zu können. Im buddhistischen Jargon wiederum nicht anzuhaften an eigenen Erwartungen, an irgendwelchen Vorstellungen, wie es zu sein hat, sondern zu lernen gewissermaßen, also einfach die Welt in ihrer Wechselhaftigkeit, Unbeständigkeit, mit der zurechtkommen, weil sonst drohe ich mich an den falschen Stellen zu verkämpfen oder in die falschen Kriege zu reiten oder an etwas festzuhalten, was sich schon überlebt hat. Und auch dafür gibt es in der aktuellen politischen und Menschheitslage ganz viele mögliche Beispiele. Dann kann man darüber diskutieren. Ist es so schlau auf die Beständigkeit von Nationalstaaten als politische Verfasstheit, um jetzt mal irgendetwas zu nennen, zu setzen im Hinblick darauf, ob diese Art von globaler Strukturgebung uns eigentlich dazu befähigt, mit einer bestimmten Unbeständigkeit der Welt zurechtkommen oder Entscheidungen zu treffen, die wir eigentlich treffen sollten.

Kathrin:

[11:21] Bei einem Schenk, darf ich da kurz unterbrechen, weil wir sind ja noch beim Ersten. Sie haben gesagt, Achtsamkeit hilft mit der Unbeständigkeit der Welt. Das ist der Erste. Und haben jetzt ein Beispiel gebracht. Und ich würde es immer noch gerne verstehen, wie Sie Achtsamkeit dann definieren, weil dann möchte ich mal eine Gegenfrage stellen. Was unterscheidet dann Achtsamkeit von Intelligenz oder Klugheit? Dass ich mir anschauen kann, wie die Welt gebaut ist und sage, Ach, Nationalstaaten sind bei so vielen internationalen Problemen, die nur gemeinsam gelöst werden sind, vielleicht keine schlaue Lösung. Da bin ich aber nicht achtsam, wenn ich sie richtig verstehe.

Eidenschink:

[11:56] Nein, weil man ständig Beispiele täglich überall findet, dass obwohl Leute wissen, was passend oder unpassend, richtig oder falsch ist, entgegen dieser Klugheit, entgegen ihrer Intelligenz handeln. Das heißt, es ist ja vor allem ein westlicher Mythos zu meinen, dass die Vernunft das menschliche Organ sei, welches im Wesentlichen das menschliche Verhalten bestimmt. Ich glaube, da muss man jetzt auch nicht groß Psychologie studieren, sondern nur achtsam in Bezug auf sich selbst sein. Und dann muss man sich eingestehen, dass man ständig unvernünftige Dinge tut. Also man schläft zu viel oder zu wenig, man isst zu viel oder zu wenig oder das Falsche und so weiter. Ich glaube, jeder der Zuhörer findet da unschwer eigene Beispiele. Von daher ist Achtsamkeit ein sehr viel umfassenderes Erkenntnisvermögen als kognitive Analyse, weil es die Empfindungen, also rein

körperliche Empfindungen, die emotionale innere Verfasstheit, die gefühlsmäßigen Muster, wie man auf bestimmte Außenreize reagiert,

Eidenschink:

[13:14] Also alle inneren Verstrickungen, alle Abwehr, unangenehme Gefühle, ich komme gleich, weil dann sind wir nämlich gleich beim zweiten, halt mit umfasst. Weil der zweite Funktion von Achtsamkeit jetzt in dem buddhistischen Kontext, wo das herkommt, da geht es um das, was im buddhistischen Dukka heißt. Das heißt eigentlich Schmerz. Und der lapidare Satz dazu ist, Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist vermeidbar.

Eidenschink:

[13:41] Und wir setzen es ja häufig gleich, also wir setzen gleich gewissermaßen, dass unangenehme Gefühle, also Schmerz als eines der wichtigen, aber da kann man auch Scham oder Schuld oder Angst oder Trauer oder sowas nehmen, also dass Schmerz gleichbedeutend ist mit Leiden. Das stimmt aber nicht. Man kann Schmerz empfinden, ohne das für sich als schlimm zu interpretieren und zu sagen, was ist mir da Blödes widerfahren. Man kann Angst haben oder enttäuscht sein, ohne sich das als Opfer zu fühlen oder ohne das, was man will, aufzugeben, sondern man kann das mit Angst tun. Und jetzt könnten wir ein langes Gespräch darüber auch führen. Und am Ende geht es darum, also dient Achtsamkeit eben mit unangenehmen schmerzlichen Empfindungen so umzugehen, dass man sich nicht als Opfer fühlt und an ihnen leidet. Weil Schmerz ist unvermeidbar. Leben gefährdet die Gesundheit. Also niemand kommt durchs Leben ohne unangenehme Erfahrungen, ohne Enttäuschungen, ohne Krankheit und so weiter und so fort. Ich habe lange im Krankenhaus gearbeitet als Student. Und da kann man das besonders gut studieren, wie Menschen mit der gleichen Verletzung oder mit der gleichen Krankheit oder mit dem gleichen Unfallfolgen vollkommen unterschiedlich umgehen.

Eidenschink:

[15:08] Und Achtsamkeit dient eben dazu, sich nicht zu fixieren am Leid. Also ich hatte jüngst einen Ehepaar hier, da wurde vor 40 Jahren das Kind bei einem Autounfall getötet.

Eidenschink:

[15:25] Aber die waren in einer psychischen Verfassung, als ob das gestern gewesen sei, also seit 40 Jahren wird das Kind in der Psyche der betroffenen Eltern jeden Tag neu gewissermaßen ums Leben gebracht und das ist ein unachtsamer Umgang mit so einem wahnsinnig schrecklichen Ereignis, weil man auf die Art und Weise dafür sorgt, dass die Vergangenheit nie vergeht, sondern immer Gegenwart bleibt Und dafür sind Achtsamkeitstechniken hilfreich, wenn sie in der Form eben praktiziert werden, wie ich sie gerade benenne, um sich eben am Schmerz nicht zu verbeißen, sage ich jetzt mal ganz einfach alltagssprachlich. Und der dritte Punkt, damit wir das abhacken und dann wieder schauen können, wo es weitergeht, ist, dass die Achtsamkeit dazu dient, die Erfahrung zu machen, dass kein Mensch alleine leben kann. Also die Buddhisten nennen das das Nicht-Selbst.

Eidenschink:

[16:26] Da gibt es eigentlich eine schöne Geschichte dazu, die mir wieder eingefallen ist, als ich mir jetzt überlegt habe, über was wir heute reden können. So eine alte Zen-Geschichte. Ich nehme jetzt mal deutsche Namen, damit das nicht so kompliziert ist. Also fragt der Mönch Paul den Mönch Peter, wie er heißt. Dann antwortet Peter, er heißt Paul. Dann stutzt Paul und sagt, nein, Paul heißt doch ich. Worauf Peter sagt, ja, mein Name ist Peter. Daraufhin lacht Paul lauthals. Das ist eine dieser etwas merkwürdig anmutenden buddhistischen oder Zen-Geschichten. Und was ist damit gemeint? Die Frage ist, wie heißt du? Also wer bist du? Welches Selbst, welche Identität hast du? Wenn ich dann eben sagen würde, ich heiße Klaus, würde ich in dem Moment einen unglaublich großen Fehler begehen, weil es dann so ausschauen würde, als ob ich als Klaus ohne meine Umwelt, ohne die anderen, ohne das soziale Feld existieren würde oder gar könnte.

Eidenschink:

[17:33] Darum antwortet er mit, ich heiße Paul, um damit zu signalisieren, der Mensch wird am Du zum Ich, wie Martin Buber das genannt hat. Also ich brauche das Gegenüber, um überhaupt sowas wie Ich sagen zu lernen. Das ist jetzt Säuglingsforschung. Also wir brauchen ein Tuning, eine feine Abstimmung auf uns. Wir brauchen Fremdregulation, um Selbstregulation zu lernen und so weiter. Also schon unsere Psyche entsteht so.

Eidenschink:

[18:02] Das ist schon mal, können wir uns vielleicht nachher länger nochmal drüber unterhalten. Von daher ist jede Abzweigung von Achtsamkeitspraktiken, die sich nur auf das eigene Selbst beziehen, ohne die Einbindung in All Einheit, in der gesamten Natur und in der gesamten sozialen Gemeinschaft, mit in den Achtsamkeitsfokus zu nehmen, von vornherein eine ungünstige, dysfunktionale Einführung. Also darum hat Achtsamkeit auch überhaupt nichts mit Egozentrik oder gar Egoismus irgendwie zu tun, jedenfalls nicht, wenn man das aus der buddhistischen Tradition herkommensieht oder auch aus der durchaus aufgeklärten westlichen Psychologie. Und wenn dann anschließend der Peter sagt, er heißt eben doch Peter, dann gibt er damit zu erkennen, dass er sich, obwohl er nicht ohne Paul existieren kann, trotzdem etwas achtsam wahrnehmen kann, was sich dann als Peter benennen lässt. Und drum lacht dann Paul, weil damit gewissermaßen diese scheinbare Trennung von Peter und Paul einerseits aufgehoben ist und auf der anderen Seite bestätigt ist. Das ist diese Form von paradoxem Denken, das in vielen aufgeklärten und fortschrittlichen und avancierten Theorien gleich welcher Art praktiziert wird. Weil dann Paradoxie heißt ja immer, eins ist verschieden und gleich gleichzeitig.

Kathrin:

[19:26] Also das fand ich jetzt sehr schön, diese drei Punkte zu verstehen. Sie haben gesagt, die Achtsamkeitspraktiken. Und wenn ich sie richtig verstanden habe, sind die Achtsamkeitspraktiken jetzt das Messer. Und Sie haben jetzt sozusagen gerade das Zwiebelschneiden gebildet.

Eidenschink:

[19:41] Ja, sehr schön.

Kathrin:

[19:42] Genau. Und wenn Sie aber nochmal das Messer beschreiben würden, wie sehen denn gute Achtsamkeitspraktiken aus? Weil auch die sind ja mittlerweile sehr unterschiedlich in ihrer Ausformung.

Eidenschink:

[19:54] Naja, also Achtsamkeit, also insbesondere wenn es dann gleichgesetzt wird mit Meditation oder dergleichen, hat ja häufig suggeriert, es ist so, als ob Achtsamkeit dazu führen würde, bestimmte innere Zustände erreichen zu können. Also was Gelassenes, was Friedliches, was Stilles, etwas Spannungsarmes, Konfliktfreies, wo ich gewissermaßen nur den Flow der Empfindungen, also wo ich im Prinzip friedlich werde. Machen wir es mal so.

Kathrin:

[20:30] Liebe, ich empfinde eigentlich nur Liebe.

Eidenschink:

[20:32] Das wird ja noch besser. Und in dem Moment läuft was ganz grob verkehrt, weil Achtsamkeit ist erstmal inhaltsfrei. Also ich achte auf das, was da ist. Und in dem Moment, also wenn man jetzt aufrichtig meditieren lernt als Anfänger, dann wird man feststellen, dass wenn man meditiert, man nicht ruhiger, sondern in der Regel unruhiger wird. Also man hoppelt dann auf der Matte oder auf dem Sitzkissen oder auf dem Stuhl irgendwie innerlich oder mancher auch äußerlich herum. Die Gedanken kommen erst so richtig in Fahrt. Man hat körperliche Schmerzen an den Knien oder im Rücken und wartet darauf, dass es zu Ende ist und so weiter und so fort. Man ärgert sich darüber, dass Gedanken kommen, die man nicht haben möchte und dass man zu blöd ist zum Meditieren und, und, und, und. Aber so geht es los. Also wie Passala, wenn das jetzt tatsächlich in dieser meditativen Tradition praktiziert wird, arbeitet von daher eben mit dieser puren Aufmerksamkeit sozusagen, dass alles, was ist, erstmal willkommen geheißen wird und erforscht werden darf und auch erforscht werden muss. Also Meditation ist dann oder Achtsamkeit nicht das Erreichen eines Zustandes, sondern das sorgfältige Beobachten dessen, was im Hier und Jetzt zu spüren, wahrzunehmen und zu fühlen ist.

Kathrin:

[21:57] Da merkt man ja schon, dass das was ganz anderes ist, als das, was man jetzt über Achtsamkeit im Allgemeinen liest. Das ist der Schlüssel zum Glück, der schnelle Schlüssel zum Glück. Also den kann man ganz schön drehen. Und dann hat man, ich habe immer das Gefühl, so eine Teflon-Schicht über sich. Dann ist man sozusagen, also das, was Gleichmut genannt wird, vielleicht in buddhistischen Traditionen, hat dann sowas, ich weiß es nicht, so eine Gleichgültigkeit oder so. Mich kann nichts mehr berühren. Ich habe eigentlich das Gefühl, es geht um eine Nicht-Berührbarkeit.

Eidenschink:

[22:24] Ja, und dann wäre der Schuss vollkommen nach hinten losgegangen, weil Gleichmut überhaupt nichts mit Gleichgültigkeit zu tun hat. Genauso wie Akzeptanz nicht mit Resignation oder Hinnehmen ungünstiger Umstände zu tun hat, sondern Gleichmut, also wenn das dann irgendwann ein Bewusstseinszustand sein sollte, der sozusagen als Ergebnis des Zwiebelschneidens dann vorliegt, dann geht es immer, auch da lande ich wieder bei dem Punkt, den wir eben schon mal hatten, also dann geht es darum, in eine innere Haltung zu kommen, formuliere ich es mal so, wo man etwas nicht verändern muss,

Eidenschink:

[23:07] Also sprich eine innere Freiheit gewinnt, also wieder eine Wahl treffen kann, ob ich etwas hinnehme oder ob ich dagegen rebelliere, ob ich etwas innerlich abfedere im Sinn von loslassen, meine Erwartungen korrigieren, indem ich sage, okay, dann verliere ich oder gebe ich nach oder was immer das dann sein mag oder kämpfe ich jetzt für irgendwelche Interessen oder für irgendwelche Verhältnisse oder gegen welche oder so. Also es geht bei Achtsamkeit oder Gleichmut eben darum, wegzukommen, reflexartig auf etwas reagieren zu müssen. Und dabei ist es vollkommen egal, um was es geht. Ja, also darum ist Empörung, wenn sie so reflexartig kommt, egal, ob das auf der Seite der Klimakleber oder der Klimaleugner ist, um es jetzt mal so zu sagen, ist dann vollkommen egal, wenn ich nicht anders kann als so, ist es aus psychologischer wie aus Achtsamkeitstheoretischer Sicht immer ein Problem, weil der Verlust von Freiheit, wo keine Entscheidung dahinter ist, hinter einer Handlung, ja eben nicht zum Automaten macht und nicht zu einem Menschen, der bewusst auf Verhältnisse einwirkt und es auch lassen könnte.

Kathrin:

[24:29] Das heißt, dass haben Sie ganz am Anfang gesagt, ich sage jetzt trotzdem nochmal das Wort gut, gute Achtsamkeitspraxis hätte zum Ziel, dass... Ein freierer, beweglicherer Mensch werde, der nicht zwanghaft auf Situationen nach einem bestimmten Muster reagieren muss.

Eidenschink:

[24:49] Genau, und wenn ich so jemand werden will, dann muss ich zum Beispiel eben ein inneres Einverständnis haben damit, dass es Lebenssituationen gibt, wo Schmerz und Angst oder Scham oder Schuld unvermeidlich sind und ich da nicht drum rumkomme, Aber ich deshalb nicht darunter leiden muss. Ich kann sozusagen trotzdem meine Selbstachtung bewahren, trotzdem glücklich bleiben. Also diese Nichtgleichsetzung von etwas Unangenehmen und etwas zu Vermeidenden, das ist so zentral und das wird nachher, wenn wir uns mit dem Thema narzisstische Not nochmal beschäftigen, eine große Rolle spielen, weil eben solche narzisstischen Nöte ganz stark davon geprägt sind, dass das, was dahinter zu vermeiden ist, also die Nöte, was ich jetzt in der Überschrift des Buches Nöte genannt habe, dass diese Nöte so entsetzlich sind, dass die Menschen gewissermaßen davor zurückschrecken, weil sie das, was sie dann achtsam gewahr werden würden,

Eidenschink:

[25:56] Freiwillig nicht tun. Darum braucht es da in der Regel eben ein kompetentes Gegenüber, das dann so einen simplen Satz sagt, jetzt bleiben Sie da mal dabei und spüren da hin in diese Leere oder in diese Verzweiflung oder sowas, weil Menschen ohne so eine Achtsamkeitspraxis einfach nur sagen, das fühlt sich unangenehm an, da will ich nichts damit zu tun haben, da trinke ich lieber ein Bier.

Kathrin:

[26:19] Wir kommen auf jeden Fall zu den Menschen in narzisstischen Nöten. Ich habe aber noch Achtsamkeitsfragen, nämlich Kippunkte, wo Achtsamkeit schlecht wird. Wir haben schon darüber gesprochen, aber ich habe noch ein paar konkrete Fragen. Nämlich, Achtsamkeit ist ja mittlerweile komplett aus den buddhistischen Traditionen gelöst, ist über John Kabat-Zinn sozusagen medikalisiert worden, kontextfrei wird es jetzt angeboten. Ist das aus Ihrer Sicht ein Problem?

Eidenschink:

[26:45] Jetzt sage ich mal entschieden, sowohl als auch. Oder ja und nein, so muss ich eigentlich sagen. Ich sage mal so, wer in krankmachenden Verhältnissen gesund bleibt durch Achtsamkeit, macht eigentlich was Krankes, weil er gewissermaßen schlechte Verhältnisse auf die Art und Weise stabilisiert.

Eidenschink:

[27:10] Wenn man es von der Verhältnisseite, also von den Umständen her sieht, Wenn jemand diesen Verhältnissen nicht entkommen kann, dann ist es sehr gesund, unter krankmachenden Verhältnissen gesund zu bleiben. Also nehmen wir mal sowas wie Nelson Mandela, also mehr als Stereotyp, nicht als historisches Faktum. Wenn ich nichts dagegen unternehmen kann, dass ich eingesperrt bin,

Eidenschink:

[27:35] Dann ist es sinnvoll, eine innere Haltung zu finden, wo ich mich im Gefängnis frei fühlen kann. Ja. Und sagen, du, denen geht es alle da gut, du darfst gerade machen, was du möchtest. Oder irgendwelchen Ausbeutern oder was man immer da jetzt an Bösemenschentum gerade dann aufziehen möchte. Darum ist das so schwierig, weil man kann es sozusagen aus der Sicht des Individuums, dann läuft es unter so Begriffen wie Resilienz, als was Positives sehen. Und gleichzeitig, wenn halt alle resilient sind und sich niemand mehr gegen ungünstige Verhältnisse, die Resilienz überhaupt erst nötig machen wird,

Eidenschink:

[28:45] Individualisiert man gewissermaßen ein Problem. Das eigentlich ein strukturell kollektives ist. Und da kann man nun viele Beispiele finden, im Sinn davon, dass Frauen hyperkompetent sein müssen, um in einer nach wie vor männerdominierten Welt irgendwie sich zu behaupten. Natürlich gibt es Frauen, die das so gut hinkriegen, dass das geht. Ist es ein wünschenswerter Zustand, dass es an der Stelle Frauen nach wie vor so viel schwerer haben als Männer? Nein. Und wenn jetzt alle

Frauen aber damit gelassen umgehen würden, dann wären wir wieder bei dem Gleichmut, dann hätte es nie eine Emanzipationsbewegung gegeben. Und darum ist diese Frage, ist es jetzt gut oder schlecht, so irreführend in einer gewissen Hinsicht. Also da wehre ich mich auch im weiteren Gesprächsverlauf gegen ihre wohlmeinenden und sympathischen Versuche zu wehrsetzen, sage ich es jetzt mal so. Weil man auf die Art und Weise unterkomplex wird in der Art, wie man auf die Dinge schaut, weil man denkt, es gäbe die eine richtige Sicht auf solche Phänomene und die gibt es nicht. Die wäre dann in sich wieder unfrei, weil man auf die Art und Weise zulasten einer Vereindeutigung der Welt die eigene Freiheit aufgibt.

Kathrin:

[30:05] Ich stimme Ihnen vollständig zu, das kann ich schon sagen. Nichtsdestotrotz habe ich ja auch Ihr Konfliktbuch gelesen Und Sie sagen ja auch, manche Konflikte muss man eben laut und deutlich adressieren. Und das ist, glaube ich, etwas, was gerade in diesem Achtsamkeitsbereich passiert. Also Ron Pörser, der hier ja auch schon zu Gast war, der Management-Professor und Buddhist, sagt, Achtsamkeit so, wie sie jetzt als Mac-Mindfulness, wie er sie bezeichnet, praktiziert wird, ist eigentlich eine soziale Amnesie. Und im Juni wird ein Buch erscheinen von Jakob Schmidt. Der hat bei Hartmut Rosa, bei dem Soziologen, über Achtsamkeit promoviert. Es gibt jetzt bei Kösel so ein Buch, viel Lärm um Achtsamkeit, wo er auch sagt, statt aufs Kissen zu gehen, die Welt verändern. Also wo man schon merkt, im Moment gibt es sozusagen, es ist ja völlig richtig, was Sie sagen, dass das natürlich changiert und dass man es in alle Richtungen benutzen kann, aber die gesellschaftliche Anrufung geht sozusagen nur in die Richtung des Individuums. Das ist jedenfalls mein Eindruck und es gibt immer wieder Menschen, die sich dagegen wehren und sagen, das ist politisch nicht in Ordnung, das geht mit einem Rückzug eines Sozialstaats einher und zu denen gehöre ich natürlich auch. Und das wäre jetzt nochmal eine Frage an Sie. Wie nehmen Sie diese gesellschaftliche Wahrnehmung von Achtsamkeit wahr? Wird da nicht gerade etwas vereindeutigt in eine bestimmte individuelle Verhaltensrichtung?

Eidenschink:

[31:26] Ja und Nein. Also ja und das Nein bezieht sich sozusagen darauf, wenn man jetzt den Gegenpol wieder als richtig ansieht. Also wenn alle die, die... Keine Achtsamkeitspraxis statt haben, weil sie nicht auf dem Kissen sitzen, nun auf die Demo gehen und in die Schlacht ziehen, dann wird dieser Konflikt oder dieser Krieg, der dann stattfindet, ungünstig laufen, weil gewissermaßen Energien im Raum sind, die was mit Vernichtung von Alternativen zu tun haben, die nicht auf Erforschen auch anderer Positionen irgendwie sich überhaupt einlassen wollen, sondern wo dann fixierte Parteien eben aufeinandertreffen. Darum auf der anderen Seite vom Pferd gefallen ist auch nicht geritten. Darum wehre ich mich sozusagen gegen diese Art von Polarisierungen, wo man das Einatmen gegen das Ausatmen ausspielt. Also darum ist meine Beobachtung eher die, dass wir in einer Gesellschaft leben, die eben, weil sie ständig das Richtige, das moralisch Gute und so weiter sucht, nicht paradoxiefähig ist und von daher, weil jede Komplexität Paradoxien erzeugt oder beinhaltet. Und wenn man nicht paradoxiefähig denken und handeln kann, also Paradoxie heißt, das Richtige ist falsch und das Falsche ist richtig,

Eidenschink:

[32:49] Gleichzeitig, dann wird man nicht zu Entscheidungen kommen können, die dieser Komplexität angemessen sind. Darum würde meine Gesellschaftsdiagnose sein, dass wir versuchen, mit den Messern die Fenster zu streichen. Also sozusagen mit den falschen Mitteln. Und das falsche Mittel wäre eindeutig, entweder individualistisch oder sozialkollektiv, ein Problem zu lösen des Manifestes, aber das sich weder auf die eine noch auf die andere Weise lösen lässt. Und der schnelle Sprung dann in das Sowohl-als-auch ist auch manchmal verkehrt. Weil manchmal muss man es individuell oder kollektiv lösen oder weder noch. Also es sind viel mehr Möglichkeiten im Spiel eigentlich im Umgang mit Paradoxien als nur Ja oder Nein. Und solange sich die Diskurse an der Stelle sozusagen festhaken und Sie jetzt in Ihrer Podcast-Reihe einmal jemand einladen, der sagt, links vom Pferd ist geritten und der andere sagt dann anschließend rechts vom Pferd ist geritten, ist kein Erkenntnisgewinn, weil beide irgendwie Recht haben und falsch gleichzeitig liegen und man das nicht so generalisieren kann. Und dementsprechend braucht es da eine andere Geisteshaltung, nenne ich es jetzt mal so. Oder überhaupt Haltung, weil es sind halt auch Emotionen drin.

Eidenschink:

[34:16] Und dann wären wir wieder bei einem sehr viel umfassenderen Begriff von Achtsamkeit, der ja die Verbindung, also der Buddhismus, das Meditieren findet in Gemeinschaft statt. Nicht nur vorübergehend als der Eremit am Berg. Und ein zentraler buddhistischer Begriff ist, genauso wie im Christentum, halt Mitgefühl mit der leidenden Kreatur, mit dem Samariter, mit dem Verletzten im Graben, den der Samariter dann rausholt und so. Also, darum mache ich das jetzt gerade wieder, wo ich es schon angekündigt habe, ich verweigere mich einer ungünstigen Eindeutigkeit. Und die ist halt beliebt. Da kann man wieder Marketing damit machen, wenn man gegen etwas ist. Weil gegen Einseitigkeiten zu sein, ist immer richtig. Nur sozusagen mit die Gegeneinseitigkeit ist deshalb nicht automatisch wahr.

Kathrin:

[35:11] Ja, ich kann das völlig nachvollziehen. Aber ich muss schon gestehen, dass ich auch merke, dass mich halt diese Anrufung der Achtsamkeit, nur das Individuum, die ärgert mich oft. Und dann stimmt es natürlich, dass ich in so eine Gegeneinnütigkeit gehe. Dafür bin ich ja auch schon viel kritisiert worden in einem Podcast, dass man sagt, der Untertitel Achtsamkeit ist die falsche Antwort auf so ziemlich alles. Das stimmt natürlich überhaupt nicht. Und da ist Ihre Linie natürlich, wenn das Gute schlecht wird, sehr viel präziser und umfassender.

Eidenschink:

[35:43] Ja, weil sozusagen gerade wenn einem an dem Ziel was liegt, also sozusagen wenn einem jetzt an den Themen was liegt, ich muss die jetzt nicht benennen, die man meint jetzt nur kollektiv überhaupt lösen zu können und wir laufen immer mehr auf Probleme zu, die der Einzelne nicht lösen kann. Das ist ja, glaube ich, wenn man drauf schaut, relativ unbestritten. Das ist eindeutig, ja,

Kathrin:

[36:09] Ein Schenk.

Eidenschink:

[36:11] An der Ecke ist von mir aus eindeutig nur, was es dann bedeutet,

Eidenschink:

[36:16] Sozusagen kollektiv zu handeln. Und wenn Wenn ein Kollektiv so verbissen wird, dass es sozusagen blind wird gegen Selbstschädigung, Wenn es blind wird für legitime Interessen, die auf der Seite derer, die da bekämpft werden, eben auch vorliegen, wenn es blind wird, sich mit Argumenten auseinanderzusetzen, die nur vordergründig rational sind und dahinter irgendwelche Ängste sind, aber man den anderen halt so doof findet, dass man sich mit seinen Gefühlen überhaupt nicht mehr auseinandersetzen möchte und zwar nicht jetzt als Individuum, sondern als Kollektiv, als Gruppe oder irgendwie so, Also dann nutzt der ganze Kampf nichts, weil man tritt dann kollektiv in einen dysfunktionalen Konflikt ein. Damit ist nichts gewonnen. Dann würde ich sagen, setzt euch lieber erst mal fünf Jahre aufs Meditationskissen, kommt zu einer Geisteshaltung, wo man funktional Konflikte austragen kann und reitet dann in den Krieg. Aber der Krieg wird dann anders ausschauen.

Eidenschink:

[37:16] So, also um jetzt mal irgendwie was zu skizzieren. Ich bin überhaupt nicht gegen klare Stellungnahmen. Ich mache das oft, auch gegen eindeutige Standpunkte. Nur wenn dann Widerspruch kommt, dann wird es spannend. Spreche ich dann dem anderen Abitur ab, nur weil er mir widerspricht? Oder kann ich das gelassen oder vielleicht auch sogar neugierig oder liebevoll erforschen, wie es denn kommt, dass jemand anders, der auch Abitur hat, trotz meiner ganzen guten Argumente trotzdem anders denkt?

Kathrin:

[37:48] Herr Einschingen, wir könnten jetzt noch ganz lang drüber reden. Das ist sehr spannend. Aber wir haben uns ja auch verabredet, über Narzissmus zu sprechen. Eigentlich sind wir ja schon ein bisschen bei dem Thema. Auch es hat schon angeklungen. Denn Sie haben in Ihrem Buch Es gibt keinen Narzisten, nur Menschen in narzisstischen Nöten, eine Zeile. Es wäre ein eigenes Buch nötig, wenn man den Zusammenhang von narzisstischen Nöten und dem Erfolg und der Verbreitung von spirituellen Methoden untersuchen würde. Das heißt, das war für mich jetzt so in die Brücke von der Achtsamkeit zum Narzissmus zu kommen. Wie hängen die beiden miteinander zusammen?

Eidenschink:

[38:23] Also vielleicht ist es am einfachsten, erst mal wieder sozusagen bei deinen alten Traditionen anzufangen. Es gibt im Zen-Buddhismus, also im Hinblick darauf, welche Regeln die Äbte angewandt haben, um zu entscheiden, ob sie jemanden, der vor dem Klostertor steht, als Mönche aufnehmen oder nicht, einen jetzt im Englisch formulierten Spruch, der heißt You have to be somebody before you can become nobody.

Eidenschink:

[38:52] Also wenn man keine Selbstwahrnehmung hat, dann kann man sein Selbst auch nicht aufgeben. Und nachdem der Kern narzisstischer Nöte darin besteht, einen eklatanten Selbstwahrnehmungsmangel zu haben und seine Selbstwahrnehmung durch ein Selbstkonzept, durch ein Ich-Ideal zu ersetzen, Aber sind Menschen in solchen Nöten eigentlich streng genommen erstmal gar nicht meditationsfähig oder achtsamkeitsfähig, weil ihnen ja die Fähigkeit, sich wirklich zu spüren, abhandengekommen ist. Die spüren natürlich trotzdem eine ganze Menge. Das, was jetzt in der Psychologie dann Ersatzgefühle heißt, also Ersatzgefühle wäre jetzt wieder ein Messer, die falsche Funktion hat. Wenn ich mich von mir selbst berausche und wie die Königin in Schneewittchen dann vorm Spiegel steht, wer ist die Schönste im ganzen Land und so, dann habe ich natürlich Empfindungen. Und wenn die Leute dann von sich lesen, wenn sie sich darin wiederfinden, dass sie nichts spüren würden, dann sagen die natürlich, wenn die jetzt dieses Buch lesen, na da gehöre ich nicht dazu, ich spüre ja was. Aber man spürt nur Sekundäres, also gewissermaßen das dazu dient, die eigentliche innere Leere zu verdecken und zu verkleistern. Das ist auch meine Kritik an der Narzissmusforschung, die dann da zum Teil betrieben wird,

Eidenschink:

[40:20] Wo das dann untersucht wird und überhaupt kein Selbstwert oder Mangel oder so festgestellt werden kann, weil die Leute ja alle was empfinden. Und da sage ich, naja, aber ihr untersucht halt nicht die Funktion, sondern nur das Vorhandensein von bestimmten Empfindungen. Dann kommt man natürlich bei dem Ergebnis raus, dass von mir ja sozusagen Titulierte titulierte und behauptete Minderwertigkeit oder eben Selbstwahrnehmungsmangel bei Narzissten überhaupt nicht durch empirische Befunde zu belegen ist. Das teile ich, die Aussage, wenn man die Empirie so macht, wie sie halt gemacht wird, nämlich durch Selbstbefragung weitgehend der Beteiligten oder durch Analyse des Umfelds und was weiß ich, was es da noch weiter für Methoden gibt.

Eidenschink:

[41:07] Wenn ich mit so Leuten therapeutisch arbeite, das oft zwei Jahre dauert, bis überhaupt ein innerer Zustand erreicht ist, wo tatsächlich man sich eingestehen kann, dass alles, was einen täglich von früh bis spät eigentlich treibt, ist die Orientierung an Konzepten und dass man jenseits davon überhaupt keine innere Orientierung hat. Und das ist auch der Grund, warum dann eben Achtsamkeitstechniken und Meditationspraktiken, die dann schnell auch mit Grandiosität einhergehen, also es ist gleich Satori und Erleuchtung und Alleinheit und so weiter und so fort,

Eidenschink:

[41:47] Das ist für Menschen in bestimmten narzisstischen Nöten unglaublich attraktiv. Unglaublich attraktiv. Man sitzt auf dem Kissen, atmet, muss nichts mit anderen Menschen zu tun haben und arbeitet trotzdem an der eigenen Großartigkeit. Und manche Sendos sind dann bevölkert von Menschen, denen man, wenn man da ein bisschen eine Ahnung hat, einfach ansehen kann, wie unglücklich sie sind. Und ich hatte jetzt Gott sei Dank einen Meister, der solche Menschen zwar aufgenommen hat, aber sie immer damit konfrontiert hat, dass sie parallel in jedem Fall eine Therapie machen müssen, weil sie sonst vom Meditieren und von der Achtsamkeitspraxis nicht nur nicht profitieren, sondern sich darüber so ungünstig in einem Konzept selbst stabilisieren, dass es immer unwahrscheinlicher wird, dass sie ihrer eigenen Not irgendwie mal auf die Schliche kommen.

Kathrin:

[42:43] Wir können ja gleich darüber sprechen, wo diese Not herkommt. Ich habe jetzt noch eine Strukturfrage, bevor wir sozusagen zu den Individuen kommen. Nämlich, es gibt ja spätestens seit 1980, als Christopher Lasch dieses Buch geschrieben hat, Das Zeitalter des Narzissmus, gibt es eine Diagnose, die ist sehr populär, dass wir in einer narzisstischen Gesellschaft leben. Sie selber zitieren in ihrem Buch wiederum eine Autorin, die ich auch mit großer Freude gelesen habe, nämlich Isolde Karim, dieses Buch Die Qualen des Narzissmus 2022 erschienen. Und da ist schon die Frage, also alle sagen wir, Narzissmus nimmt in der Gesellschaft zu. Eine Frage bei Ihnen, Sie haben das ja auch geschrieben, Sie sagen auch, dass Sie erleben, in den letzten 30 bis 40 Jahren gibt es mehr davon. Haben Sie eine Erklärung, woran es liegt und dann können wir von der Gesellschaft zu den Individuen kommen?

Eidenschink:

[43:35] Ja, das ist jetzt natürlich ein ganz weites Feld. Jetzt versuche ich mal, das irgendwie abzustecken, was jetzt im Kontext unseres Gesprächs da sinnvolle Foki sein könnten. Was sicher erst mal im Sinn von, neudeutsch sagt man jetzt mittlerweile, Narrative, also sozusagen, welche Erzählungen werden angeboten im Hinblick auf gelingendes Leben? Und das hat sich natürlich enorm verändert. Meine Oma war der Meinung, das Leben gelingt, wenn sie das irdische Jammertal so durchhält, dass sie sich an die zehn Gebote hält und dafür dann im Paradies belohnt wird. Das ist ein vollkommen anderes Lebenskonzept, als wenn es darum geht, make yourself great. Werde die beste Version deiner selbst oder sowas. Ja, also wo es dann schon gar keine Blaupausen mehr gibt, was jetzt ein Heinrich Mann, der Untertan, was ein gehorsamer Staatsbürger ist, wo es wichtig war, eine bestimmte Zwanghaftigkeit zu haben, um ein Leben lang als Verwaltungsbeamter Formulare bearbeiten zu können und so. Da braucht es ja eine ganz andere psychische Struktur, als wenn jeder sein eigener Unternehmer ist, ich AG und jetzt könnte man einen Blumenstrauß von solchen Begriffen aufmachen, die alle Gestaltungsverantwortung aufs Individuum sozusagen ablegen.

Eidenschink:

[45:04] Und wo man auch früh ja hört, wenn man jetzt in vorgefertigten Bahnen ist, du machst einfach das, was deine Eltern wollen, dass du studierst oder sowas. Oder du musst den Betrieb übernehmen oder den Bauernhof. Früher, es war überhaupt keine Frage. Da war klar, der Erstgeborene übernimmt den Hof, der Zweigeborene geht ins Kloster und alle anderen werden Knechte und Mägde oder Waldarbeiter.

Eidenschink:

[45:33] Da waren ja ganz viele dieser Bedarfe sozusagen, was will ich aus mir machen? Und diese Frage, was will ich oder soll ich aus mir machen, ist eigentlich im Kern schon eine Selbstentfremdungsaufforderung, weil es suggeriert, an bestimmten Größenwahn, dass man da sozusagen freie Wahl hätte, was man jetzt nach dem Motto, jeder kann alles erreichen, vom Tellerwäscher zum Millionär und so weiter. Das sind so die Großerzählungen in unserer Kultur geworden und völlig unabhängig von bestimmten Dispositionen, über die wir uns gleich unterhalten

können, welchen Stellenwert Kinder mittlerweile für viele Eltern haben, sind diese Art von gesellschaftlichen Anforderungen an ein gelingendes Leben,

Eidenschink:

[46:24] Hochgradig dazu geeignet, vorhandene narzisstische Nöte gewissermaßen anzufeuern, wie mit dem Blasebalg ins Feuer zu pusten, also so richtig erstmal Sauerstoff zuzuführen. Weil die ungarische Philosophin, die ich sehr schätze, die Agnes Heller, hat mal gesagt, der Sinn des Lebens ist zu leben.

Eidenschink:

[46:43] Die hatte ja so ein Erlebnis, dass sie gewissermaßen in der Reihe stand in Auschwitz, wo immer der vorderste dann erschossen wurde und dann gleich in diese Grube fiel, in dieses Massengrab und durch irgendeinen Zufall fünf Leute vorher aufgehört hat. Wenn sie fünf Menschen weiter vorgestanden wären, das ist schon eine drastische Erfahrung, einem solchen Zufall ausgesetzt zu sein. Und dieser Glückszwang, so als ob das Leben dann gelingen würde, wenn ich möglichst erfolgreich, möglichst glücklich nur positive Gefühle, dann sind wir wieder bei unserem Eingangsteil, Gesprächs nur positive Gefühle habe, nicht scheitere und wenn scheitere, ich mein Krönchen richte, aufstehe und wieder erhobenen Hauptes weiterlaufe, also wo Scheitern nur gewissermaßen die Aufforderung ist, die nächste Erfolgswelle zu reiten und so. Das sind alles einfach Angebote an Lebensgestaltung, die enorm narzisstische Nöte fördern und von irgendwelchen Influencer oder irgendwelchen Filtern für jedes Selfie auf Instagram, wo die Jugendlichen dann schon eine Abscheu gegen ihr reales Spiegelbild entwickeln, weil sie eigentlich nur noch Selfies sehen, wo jeder Leberfleck und jede Hautunreinheit irgendwie herausretuschiert wird, automatisch schon von dem entsprechenden Fotoprogramm.

Eidenschink:

[48:08] Da wird es immer schwieriger, sozusagen Achtsamkeit. Ich beschäftige mich genau mit dem, was ist und nicht mit dem, was sein soll.

Eidenschink:

[48:20] Daran kann man erkennen, je mehr Sollte in einer Gesellschaft ist, desto narzisstischer wird sie. Weil sie eben genau diesen Ursprungssinn von Achtsamkeit, sich erstmal ein Einverständnis oder überhaupt eine Bestandsaufnahme von dem, was ist, zu verschaffen, überspringt zugunsten eines wie immer gearteten Solls. Und dann ist in dem Moment, wo ich eine Soll-Orientierung habe,

Eidenschink:

[48:46] Ist es dann schon wieder fast austauschbar, welchen Inhalt das hat. Weil ob ich aus einem narzisstischen Größenwahn heraus glaube, durch mich auf die Straße kleben, den Klimawandel aufhalten kann oder aus einer vollkommen unterkomplexen Identifikation meiner selbst mit einer bestimmten Ethnie, also wir sind deutsch und wollen hier keine Ausländer haben oder sowas. Und auf die Art und Weise ein Ersatz-Ich-Bülle, das nichts mit Selbstwahrnehmung zu tun hat, sondern mit

irgendeiner Zuschreibung oder Zurechnung zu einem bestimmten Wort, ist vollkommen egal. Also da sind wir wieder sozusagen dabei, in dem Moment, wo man jetzt das versucht zu beurteilen nach dem, was sind jetzt gute und schlechte Ziele, begeht man einen ganz wesentlichen Fehler, weil auf beiden oder auf allen Seiten sind Menschen, die das aus ungünstigen Motiven heraus tun und von daher auch den Zielen für diese Eintreten schaden.

Eidenschink:

[49:50] Weil andere wiederum darauf reagieren, als unauthentisch, als verbissen, als moralischen Schaum vor dem Mund und so weiter und so fort. Also die Vorwürfe unterscheiden sich dann links und rechts. Und natürlich kriegt irgendein AfD-Politiker andere Vorwürfe als ein Grüner. Aber wenn jeweils Ideologie im Spiel ist, also ein anderes Wort für Konzept, für ein Ich-Ideal, für eine Absolutheit im Wissen, was richtig und falsch ist, dann ist es wurscht, mit welchen Inhalten, also mit welchem Messer gemordet wird.

Kathrin:

[50:29] Dann haben wir jetzt den Boden bereitet, den strukturellen Boden und können jetzt hinzufügen zu den narzisstischen Menschen.

Eidenschink:

[50:34] Das ist ein gutes Spielgang mit dem Gespräch, das finde ich großartig.

Kathrin:

[50:37] Ach, das gefällt mir auch. Wir müssen es ja einbetten. Es hat ja einen Podcast, es geht ja tatsächlich auch um Erschöpfung. Es geht ja um eine gesellschaftliche Analyse, die hier in diesem Podcast behauptet oder versucht wird. Und da sind wir jetzt aber, finde ich, gut hingekommen. Und jetzt ist die Frage, Sie schreiben, es gibt keine Narzissten, Ausrufezeichen in Ihrem Titel, nur Menschen in narzisstischen Nöten. Zwei Fragen, warum ist es Ihnen so wichtig, den Begriff Narzissten zu verwenden und woher kommt dieses narzisstische Leiden?

Eidenschink:

[51:13] Also eigentlich eher andersrum. Mir ist wichtig, dass dieser Begriff möglichst wenig verwendet wird. So, glaube ich, hatten Sie es ja auch gemein. Weil kein Mensch ist nur Narzisst. Also in dem Moment, wo man Menschen auf einen bestimmten Teil seiner Seelenmuster reduziert, also die man dann narzisstisch nennen könnte oder so,

Eidenschink:

[51:35] Wird man dem Menschen schon aus dem Grund nicht mehr gerecht. Also Etiketten, den Spruch zitiere ich ja in dem Buch, sind etwas für Weinflaschen, aber nicht für Menschen.

Eidenschink:

[51:44] Also aus vielen Gründen ist es ungünstig. Etwas, was sich etabliert hat, also psychologische Etikette, ob das jetzt ein Sadist ist oder Phobiker oder Schizoid oder ein Depressiver oder eben ein Narzisst oder ein Borderliner. Also das gibt es ja jetzt mit anderen psychologischen Diagnosen auch. Das hat sich ja eingebürgert, um einer Krankenkasse zu sagen, gewissermaßen da liegt etwas vor, was du Krankenkasse bezahlen musst. Und aus der Funktion, die solche Etiketten hatten oder haben, nämlich einen Dialog im Gesundheitswesen zu führen oder von mir aus auch unter Fachleuten, unter Professionellen, wo man sich dann auch das sagen kann, ohne gekränkt zu sein. Wenn das herausgelöst wird und in einem Alltagssprachlichen Sinn, dann ist das einfach eine bestimmte Form von Beleidigung, die dann sekundär wieder dazu führt, dass Leute gewissermaßen sagen, Narzissmus ist dann auch was gesund, um das wieder abzumildern. Aber das ist dann sozusagen am Sekundärphänomen versucht, was zu retten. Mein Petitum ist, von vornherein gar nicht mit dem Etikettieren anzufangen, sondern hinter jeder Art von seelischer Selbstorganisation einfach die Frage zu stellen, ist es hilfreich,

Eidenschink:

[53:05] Funktional, da bin ich wieder bei dem Wort, um innere Freiheit zu haben, um entscheiden zu können, an welchem Bedürfnis ich nachgehe, welches ich in mir erstmal ruhen lasse und so weiter und so fort.

Eidenschink:

[53:18] Oder dient etwas dazu, unangenehme Gefühle zu vermeiden und auf die Art und Weise nicht mehr zu leben, sondern in Überlebensmustern zu sein. Darum steckt hinter allen problematischen Verhaltensweisen immer eine Not. Auch ein Mörder will nicht wirklich morgen, sondern kultiviert auf die Art und Weise einen bestimmten Spannungsabbau für sich, der ihm hilft, irgendwie wieder über den Tag zu kommen sozusagen. Also jetzt übertreibe ich mal ein bisschen, aber der Kern ist mir ernst. Und erst recht, wenn man so Menschen helfen möchte oder Einfluss auf sie kriegen möchte, weil ich so einen Mitarbeiter, so einen Kollegen oder so einen Vorgesetzten habe oder einen Vorgesetzten, nutzt es überhaupt nichts, das vorwurfsvoll mit so einem Etikett anzuklagen, Sie Narzisst. Weil damit ist klar, dass ich jeden Basis für einen denkbaren Dialog über ungünstige Auswirkungen einer bestimmten seelischen Musters von vornherein unmöglich gemacht habe. Zu Gunsten, dass ich mich als der Tolle fühle und der Andere das Problem ist.

Kathrin:

[54:25] Und in so einer Therapiesprache, wie wir sie jetzt haben, ist es ja überall, dass man diese Etiketten verwendet.

Eidenschink:

[54:31] Ja, ich finde das grausam, gerade weil ich in dieser Profession den Inhalt der Etiketten kenne und weiß, was ich damit meine, wenn ich sage, naja, du hast halt eine profunde masochistische

Struktur. Wenn ich das bei einer gesellschaftlichen Einladung im Kreis von Freunden oder Bekannten sage, dann wäre ich zu Recht auf viel Empörung stoßen. Wenn ich das gewissermaßen zu einem Kollegen, mit dem ich Supervision mache, sage, naja, der Klient hat so eine masochistische Struktur, dann ist das eine Abkürzung für ein Bündel an Beobachtungen. Aber so versteht es in dem anderen Kontext natürlich keiner. Weil man kann es liebevoll meinen, aber das ist in dem Kontext nie für jemand liebevoll zu verstehen, sondern einfach nur als eine besondere infame Form der Bloßstellung.

Kathrin:

[55:21] Es gab ja oder gibt immer wieder die Diskussion, inwieweit das auch angeboren ist. Da will ich gar nicht mit Ihnen Zeit verlieren, weil Sie eigentlich ja in dem Buch sehr schlüssig nachweisen, dass narzisstische Not eine Antwortstrategie auf sehr frühe dysfunktionale Beziehungserfahrungen ist.

Eidenschink:

[55:40] Ja.

Kathrin:

[55:41] Was sind das für welche?

Eidenschink:

[55:44] Naja, also wenn man jetzt versucht, einen großen gemeinsamen Nenner da zu formulieren, dann ist das immer eine Fehlabstimmung oder ein Irrtum in der Person. Also sprich, da kommt natürlich auch eine gesellschaftliche Entwicklung, die dem wieder Vorschub leistet. Ich mache dann mal Klammer auf, Klammer zu Bemerkung. Also je mehr halt Kinder Wunschkind sind und schon vor der Zeugung eine Funktion für die Eltern erfüllen, dass sie Sinn stiften, dass das Leben dadurch reich und bunt wird, dass man jemanden hat, den man fördern kann und der es mal besser haben soll als man selbst und so weiter, dann sind Konzepte. Also sprich, früher sind die Kinder, jetzt mache ich es mal ganz stereotyp und natürlich auch falsch damit, die sind wie Katzen auf die Welt gekommen in der Landwirtschaft. Eins nach dem anderen, das war auch ein mäßig interessantes Ereignis, sage ich es mal so. Dann war halt eins mehr da und die Kinder haben sich untereinander erzogen, weil die Eltern draußen am Feld arbeiten mussten und so weiter und so fort. Also da waren Kinder instrumentalisiert als Arbeitskraft oder sowas, aber man hat in ihnen nicht das Heil fürs eigene Leben oder sowas erblickt oder hat präzise Vorstellungen, dass es eben sozial oder musikalisch oder mathematisch sein muss und man schon pränatal das Gymnasium aussucht, auf das es dann mal gehen soll und so weiter und so fort.

Eidenschink:

[57:14] Und je mehr Eltern gewissermaßen Vorstellungen haben von dem Wesen, das da auf die Welt kommt, ist die Gefahr, dass sie nicht auf das Wesen reagieren, das da ihnen gegenüberliegt am Anfang, auf der Wickelaufgabe, sondern auf ihre Vorstellung von dem Wesen. Und das kann so simpel sein, dass sie sich ein sehr lebendiges, wildes, extrovertiertes Kind gewünscht haben und jetzt liegt da eins, das stundenlang versunken aufs Mobile schaut oder mit den eigenen Fingern spielt oder vice

versa. Und dann dem Vater die Fälle davon schwimmen, wenn er sich jetzt überlegt, wie bringe ich dieses Kind dazu bei, dass es sozusagen der Mannschaftsführer in irgendeiner Fußballmannschaft oder sonst irgendwie was wird. Und je mehr Kinder die Erfahrung machen, dass es bestimmte Verhaltensweisen oder Ausdrucksformen braucht, damit Glanz in den Augen der Bezugspersonen entsteht, desto mehr machen Kinder von klein auf die Erfahrung sozusagen gibt dem Affen Zucker. Also sprich, wenn ich das bin, was die Eltern in mir sehen wollen, dann läuft es gut. Also sie werden sozusagen der Hauptdarsteller im Lieblingsfilm der Eltern.

Kathrin:

[58:32] Sie lernen die zu sein, die die Eltern wollen, die zu sein, die sie sind.

Eidenschink:

[58:36] Genau. Und nachdem Kinder ihre Selbstwahrnehmung daran entwickeln, dass sie darauf Resonanz kriegen, was spontan aus ihnen im Selbstausdruck hervorkommt. Und wenn sie darauf keine oder wenig Resonanz kriegen und auf das, was sie produzieren, viel und verlässlich, dann entsteht sowas, was man dann falsches Selbst nennen kann. Also es entsteht die Idee davon, erstens, dass man was tun kann, um andere zu beeindrucken und es auch muss. Und zweitens, dass das, was man in sich empfindet, eigentlich nicht wirklich relevant ist für das Zusammenleben und wie alles, was bei einem lebenden System nicht benutzt wird, wie ein Muskel, der nie gebraucht wird, atrophiert das und verkümmert und fällt, also jetzt im Fachkennisches einer Amnesie anheim. Also man weiß nicht mehr tatsächlich, wer man ist.

Kathrin:

[59:37] Man ist das Bündel der Erwartungen.

Eidenschink:

[59:39] Man ist gewissermaßen das Bündel der Erwartungen und der Dienstleistungsunternehmer im Erfüllen dieser Erwartungen. Und wenn man das von klein auf übt, ist man natürlich gut drin, dass sozusagen in jedem sozialen Kontext irgendwie instinktiv, das ist habituell, also jedenfalls in dieser erfolgreichen narzisstischen Version, es gibt ja auch nicht erfolgreiche Varianten, Aber in dieser erfolgreichen haben die Menschen ein wahnsinniges Gespür, herauszufinden, womit sie andere beeindrucken können, womit sie die Zuneigung, die Loyalität, die Anpassungsbereitschaft, die Ausbeutungsbereitschaft anderer, go for it, also wir sind das Dreamteam und so weiter und so fort. Und dann finden die auch Anerkennung und Jünger und Gefolgschaft,

Eidenschink:

[1:00:29] Dass das vordergründig dann so aussieht, als ob alles in Ordnung ist. Auf welcher inneren Einsamkeit und Verlorenheit das dann basiert, das merken die Menschen halt selber nicht. Und dann haben wir den ganz fatalen und häufig halt verdrängten Tatbestand, dass es Menschen gibt, die sind sozial sehr erfolgreich, fühlen sich subjektiv durchaus wohl und sind seelisch schwer beeinträchtigt.

Und diese Kombi ist natürlich erstmal auch gar nicht so leicht zu nehmen. Für die Betroffenen gibt es überhaupt keinen Handlungsbedarf, weil sie haben Erfolg und sie fühlen sich wohl.

Eidenschink:

[1:01:10] Und weil sie wenig Empathiefähigkeit haben, stört es sie auch nicht, wenn sie ihr Leid, das ja da ist, exportieren und statt selber leiden, andere leiden lassen. Also toxische Beziehungen eingehen, ausbeuterisches Verhalten haben, nicht durch Schuldgefühle gebremste Aggressionen zeigen können und, und, und, und. Da könnte man jetzt eine lange Liste machen.

Eidenschink:

[1:01:34] Dann ist ja erscheinbar die Welt erstmal in Ordnung. Und darum gibt es ja zu Recht so viele Literatur und Bücher, wie man in narzisstischen Beziehungen überlebt, weil halt ein Merkmal ist eben, dass nicht die Betroffenen selber die Probleme haben, sondern das nähere und weitere Umfeld. Und damit stabilisiert sich so ein seelisches Muster halt auch sehr. Also es kommt häufig erst spät in die Krise.

Kathrin:

[1:02:05] Wenn die Kräfte nachlassen.

Eidenschink:

[1:02:12] Wenn tatsächlich Misserfolg eintritt, denken Sie an so jemanden wie, ich will jetzt gar keinen Namen nennen, also Leute, die Unternehmen an die Wand gefahren haben und dann irgendwie auch Betrügereien aufkamen oder Konkursverschleppungen oder sonst irgendwie was im Gefängnis landen, daraus wieder eine Story machen und im Gefängnis zu Jesus finden oder irgendwie sowas. Oft ist es dann halt, wenn der äußere Erfolg zusammenbricht. Und ich habe hier reihenweise Menschen gehabt, bevorzugt Männer, die halt dann hier sitzen, heulend und erst merken sozusagen, auf welchen Spinnenbeinen gewissermaßen der narzisstische Elefant, also wie in den Bildern von Dali gelaufen ist, wenn sie eines Tages heimkommen und weder Frau noch Kinder mehr in der schönen Villa dann vorfinden und kein einziges Signal wahrgenommen haben, das darauf hingedeutet hätte, dass da schon lang jemand unzufrieden ist.

Kathrin:

[1:03:12] Also ich versuche das mal zusammenzufassen, weil die Kinder nicht auf ihre spontanen Gefühlsausdrücke, die aus ihnen selber kommen, eine positive oder eine Resonanz der Eltern erfahren, sondern versuchen, diesem Bild der Eltern zu entsprechen. Leben sie Konzepte, spüren das selber nicht und werden aber in diesem Konzeptleben sehr, sehr rücksichtslos, orientieren sich am Ideal. Sie haben ja auch Beispiele, es muss eben grandios sein. Es gibt dann auch grandiose Konzepte des Scheiterns oder des Misserfolgs. Und sie orientieren sich an Idealen, was ja, haben sie auch gerade gesagt, dem gesellschaftlichen Imperativ sei die beste Version deiner selbst, sehr entgegenkommt. Und sie sind aber auch sehr leicht kränkbar. Ich frage mich deshalb, wenn sie das so schildern, Ist es wirklich so, dass diese Menschen sich die ganze Zeit mit sich wohlfühlen und erst

ganz am Ende, wenn sie zusammenbrechen, eine Leere spüren? Oder ist es nicht auch sehr erschöpfend?

Eidenschink:

[1:04:09] Auf der Ebene ja. Nein, das ist jetzt eine gute Frage, weil das war jetzt an der Stelle tatsächlich zu pauschal, wie ich das eben gesagt habe. Solche diffusen, nenne ich sie jetzt mal, also Erschöpfung, Sinnfragen. Ist das alles, was habe ich jetzt davon? Also dieses schöne Frau, schöne Kinder, schöne Villa, schönes Boot, schöne Zweitwohnsitz und so weiter und so fort. War es das jetzt? Oder wenn halt auch dann Somatisierungen dazukommen, also Schlafmangel, dass man nur noch sozusagen mit Koks irgendwie dann das Work-Hard-Play-Hard irgendwie durchhalten kann und dergleichen mehr. Natürlich gibt es Vorboten oder auch Menschen. das ist ja nicht digital, die so viel Selbstwahrnehmung haben, dass sie merken, da läuft irgendwie was schief. Ich habe auch Menschen hier, die, was weiß ich, Goldman Sachs-Banker, die halt mit 35 schon irgendwie ahnen, dass da was schief läuft. Und dann hier sind, weil Coaching als Programm in der Firma dazugehört und weil die Besten sich den besten Coach holen, dann irgendwie da halt landen in einem Coaching oder bei mir.

Eidenschink:

[1:05:24] Und allein, wenn ich dann sowas höre, dann weiß ich schon, weil ich frage dann die Leute, was bringt sie denn zu mir oder warum kommen sie gerade zu mir oder sowas. Ich gehe nur zu dem Besten. Dann weiß ich schon sozusagen, weil der kennt mich ja noch gar nicht. Wenn er das sagt nach zwei Jahren Gesprächen oder Terminen und mich dann irgendwie gut findet, dann nehme ich so eine Aussage von mir aus. Aber sozusagen nur aufgrund irgendwelcher Fantasien oder Zuschreibungen, ohne jede Kenntniswahrnehmung meiner Person schon für sich zu definieren, ich wäre der Beste, nur weil ich über dieses oder jenes ein Buch geschrieben habe, ist ja schon wieder ein Ausdruck von einem Konzept und nicht von Wahrnehmung. Also der setzt sich nicht her und sagt, jetzt möchte ich mal fünf Sitzungen mit Ihnen machen und herausfinden, ob ich bei Ihnen auch wirklich an der richtigen Adresse bin, ob Sie wirklich zu mir passen oder so, was jetzt aus meiner Sicht immer ein sinnvolles Vorgehen ist. Ich mache das grundsätzlich so, dass ich dann noch meinerseits noch drei, vier, fünf Sitzungen sage, so lassen Sie uns mal innehalten, was ist denn jetzt erst mal Ihre Zwischenbilanz sozusagen? Und ich sage das auch. Und stimmt die Chemie, fühlen Sie sich in guten Händen und dergleichen mehr.

Eidenschink:

[1:06:40] Und also von daher mag ich das ausdrücklich nochmal betonen. Ja, es ist so, dass Menschen dieses diffuse Unbehagen spüren. Und wenn jetzt Zuhörer da sind, die das in sich tragen, dann ist wirklich meine Empfehlung, holen Sie sich so schnell wie möglich frühzeitig Hilfe, weil je früher Sie damit anfangen, desto weniger Schaden wird in Ihrem Leben entstehen.

Kathrin:

[1:07:04] Und nicht nur im Leben entstehen, sondern Menschen in narzisstischen Nöten erzeugen ja auch sehr viel Schaden. Und was beschreiben Sie auch in Ihrem Buch? Und mich würde jetzt mal eine Sache interessieren oder ein Feld. Sie reden über die Paarbeziehung, über Gesellschaft. Sie gehen ja

in Ihrem Buch so Felder durch. Ich würde mir aber trotzdem gerne mal die Organisationen angucken, weil das aus meiner Sicht ja auch ein Riesenthema ist, was immer wieder narzisstisch geprägte Führungskräfte, wie geht man damit um? Und ich habe ein Zitat für Sie mitgebracht, die österreichische Neurologin Heidi Kastner. Ich weiß nicht, ob Sie die kennen. Die hat ein Buch geschrieben unter anderem über Wut. Und da schreibt sie auch über die narzisstische Wut und beschreibt auch, was für verheerende Folgen das in Organisationen hat, wenn Vorgesetzte so sind. Und dann sagt sie, falls man das Pech hat, in so eine berufliche Konstellation zu geraten, ist die ehebaldigste Flucht dringend zu empfehlen. Hier wäre es müßig und selbstschädigend, auf Einsicht und Veränderung zu warten. Was ist denn, Sie haben es ja gerade schon mal so kurz angedeutet, man müsste auch einen Vorgesetzten verstehen, was ist Ihr Ratschlag zum Umgang mit Vorgesetzten in narzisstischen Nöten?

Eidenschink:

[1:08:15] Also das Zitat teile ich erst mal. Also das würde ich unterschreiben. Wenn man die Wahl hat, aber die gibt es halt nicht immer, aus welchen Gründen auch immer, oder auch wenn die sozusagen eingebildet sind, kann ich gleich nochmal ein Beispiel machen, dann würde ich jetzt auch nicht auf einen mühseligen Veränderungsprozess noch dazu in einer abhängigen Rolle irgendwie setzen, sondern dann würde ich so schnell wie möglich den Kontext wechseln, natürlich. Und die Abhängigkeiten sind aber halt häufig dann schon auch selbst gestrickt. Ich hatte vor Jahren mal jemand, also drei, vier Jahren glaube ich, jemand, der eben genau unter einem Vorgesetzten gelandet ist. Das war wirklich grausam, also das lässt sich überhaupt nicht mehr anders titulieren. Und dann, das gehört zu den wenigen Fällen, wo ich dann gelegentlich auch eine Aussage mache und sage, also meines Erachtens müssen Sie da so schnell wie möglich raus. Und dann sagt jemand, naja, also wir erwarten gerade unser zweites Kind, wir haben gerade eine Doppelhaushälfte in München hier gekauft, ich kann jetzt nicht einfach kündigen. Und dann sage ich, das ist doch super, Sie haben eine Doppelhaushälfte in München. Also die kriegen Sie jederzeit innerhalb von drei Wochen los. Also es ist ein dermaßen Mangel an Doppelhaushälften. Und dann ziehen Sie mit Ihren zwei Kindern in eine Drei-Zimmer-Wohnung und dann müssen sie erst mal fünf Jahre mal mindestens überhaupt nicht arbeiten und können in Ruhe sich was anderes suchen.

Kathrin:

[1:09:44] Das heißt, man muss bereit sein, den Preis zu zahlen.

Eidenschink:

[1:09:47] Richtig, ja. Und dann denken die Leute, man könne dann nur unglücklich sein. Nur, also ich bin in einer Zweieinhalb-Zimmer-Wohnung mit meinem Bruder irgendwie groß geworden. Und hatte eine Kindheit, an die ich mich an vielen Stellen gerne erinnere oder sowas. Also das, wovon Menschen sich dann auch wieder abhängig machen, um in so toxischen Umgebungen zu bleiben, ist seinerseits problematisch. Also darum ist gewissermaßen die Macht von solchen Menschen in derartig schlimmen narzisstischen Nöten ja auch nur deshalb wiederum gegeben, weil es so viele Menschen gibt, die sich entscheiden, sich von ihnen abhängig zu machen. Wenn da nur die Hälfte des Teams zeitgleich kündigen würde, sowas habe ich schon erlebt, dann ist die Situation sofort eine andere. Weil dann, ich habe das sogar in Vorständen erlebt, wenn also dann fünf Vorstände und vier Bereichsvorstände sagen, sie verlängern den Vertrag nicht, dann wird auch ein ansonsten ahnungslos

und mit Wegschauen glänzender Aufsichtsrat hellurig. Also dann sind wir wieder bei dem Kollektiv und dem Individualisieren.

Eidenschink:

[1:11:06] Bestimmte Verhältnisse sind nur deshalb so stabil, weil eben Menschen sich glauben, anpassen zu müssen oder sich eben nicht vergemeinschaften und sagen, nicht mit uns, so geht es nicht.

Eidenschink:

[1:11:20] Und darum ist es nicht die narzisstische Not oder der cholerische Narzisst, in Anführungszeichen, der das Problem darstellt, sondern der Gesamtkontext.

Kathrin:

[1:11:31] Sie schreiben in Ihrem Buch ja auch darüber, dass manche Menschen Menschen in narzisstischen Nöten anziehen oder mit ihnen besonders schlecht umgehen können. Also weil es braucht offensichtlich ja eine gewisse selbstbewusste Aggressivität auch im Umgang und es gibt Leute, die das überhaupt nicht haben. Das heißt, ich habe jetzt einer Bekannten erzählt, dass ich das Gespräch mit ihnen über Narzissten oder Menschen in narzisstischen Nöten mache. Und dann sagte die, oh, das finde ich interessant, weil die tauchen in meinem Leben immer wieder auf. Ich gerate immer wieder an die. Das heißt, da ist dann schon in ihrem eigenen Leben auch was los wahrscheinlich.

Eidenschink:

[1:12:08] Ja, das ist häufig, also jetzt scheue ich mich ein bisschen darauf zu antworten, weil ich jetzt nicht indirekt ihrer Bekannten da was unterschieben möchte. Aber wenn wir das jetzt mal ausklammern und das nur sozusagen als Absprungpunkt nehmen, weil eine andere Form von narzisstischer Not ist eben nicht, dass man gewissermaßen selber sozusagen ein Ideal lebt, sondern sich eins einkauft. Oder das Ideal anderer, wie halt früher jetzt ein ganz schlimmes Stereotyp, jemand eine Frau Doktor geworden ist, indem sie einen Zahnarzt geheiratet hat.

Kathrin:

[1:12:48] Damit wurde lange im deutschen Fernsehen Werbung gemacht mit der Zahnarztfrau.

Eidenschink:

[1:12:52] Dann geht das Sie dazu.

Kathrin:

[1:12:54] Dann geht das Sie dazu. Ich erinnere mich dran.

Eidenschink:

[1:12:57] Ja, ich auch, schlimm. Und das ist, gerade in Beziehungen ist das schon nach wie vor so. Also meine Kollegin, die ich ja sehr schätze, die Bärbel Wadetski, hat ja vor 20 Jahren schon dazu ein Buch geschrieben über weiblicher Narzissmus, wo sich halt Frauen in eben so strahlende, erfolgreiche Männer verlieben und damit gewissermaßen in eine narzisstische Symbiose gehen, die immer mit einer gewissen Selbstaufgabe einhergeht und immer in der Hoffnung, dass einem das dann gedankt wird. Und einer dieser toxischen Aspekte narzisstischer Nöte ist ja, dass solche Menschen aufgrund ihrer mangelnden Selbstwahrnehmung auch nicht zur Dankbarkeit befähigt sind. Das heißt, sie haben eine hohe Kompetenz, Menschen von jetzt auf gleich sitzen zu lassen und die Umgebung sozusagen auszutauschen. Das Fachwort dazu ist erweiterte Selbst, Also gewissermaßen, wo die relevanten Menschen im Umfeld eigentlich als weitere Organe oder Extremitäten der eigenen Person, die einem zu Dienste zu sein hat, irgendwie interpretiert und erlebt werden. Von daher ist das auch kein Problem, wenn sich jemand dann mal mehr als gewohnt anstrengen muss. Das ist wie, wenn ich von meinem Bizeps erwarte, dass er halt dann auch mal zum Muskelkater bereit ist, wenn das nötig ist.

Eidenschink:

[1:14:18] Und wenn man das halt merkt, dass man immer wieder oder bevorzugt auf so Menschen positiv reagiert, dann lohnt es sich schon auch selbstkritisch hinzuschauen und zu sagen, naja, wie kommt denn das, dass solche Art von Versprechungen, Verführungskunst, jetzt im weitesten Sinn des Wortes, dass das so ein Echo in mir hat und wo eben keine Augenhöhe, keine Gleichwertigkeit, wo man sich abwechseln kann, darin, sich toll zu finden. Was ja ein vollkommen legitimes Element von zwischenmenschlichen Beziehungen ist. Meine Botschaft ist hier nicht, man darf von niemandem begeistert sein, dann dürfte man sich ja nicht mehr verlieben. Oder Liebesbeziehungen haben, ganz im Gegenteil. Aber wenn die Begeisterung so einseitig ist, dass ich über den anderen begeistert bin, aber nicht über mich, oder ich vom anderen nicht gewissermaßen gewürdigt werde in dem, was ich bin oder was in mir gesehen wird, sondern wo dann auch der andere sozusagen ein Ideal dann auf einen drauf projiziert, dann gilt es schon genau hinzuschauen.

Kathrin:

[1:15:26] Herr Eidenschink, wenn wir jetzt gucken, es gibt Menschen in narzisstischen Nöten, die auch zu Ihnen kommen und dann Hilfe wünschen und auch erfahren. Und Sie beschreiben ja auch in Ihrem Buch, dass es durchaus möglich ist, sich zu ändern, dieses Muster zu ändern. Das ist aber nicht leicht. Was muss passieren, beziehungsweise eigentlich weiß ich es ja, ich habe ja ein Buch gelesen, wir müssten einmal über Scham sprechen. Scham spielt eine große Rolle, wenn ich als narzisstisch geprägter Mensch mich davon lösen will.

Eidenschink:

[1:15:59] Ja, also Scham ist deshalb so ein wichtiges Gefühl, weil, jetzt machen wir es mal ganz einfach, wenn ich halt mit 40 oder 50 entdecke, dass ich mein Leben an mir vorbeigelebt habe, Also

gewissermaßen ein Ich-Ideal, ein Konzept bedient habe, aber mich nie wirklich gefragt habe, was will ich eigentlich oder zu dieser Frage gar nicht gekommen bin, weil um die Frage, was will ich, beantworten zu können, muss ich eben ein Ich wahrnehmen. Dann ist es halt schon wahnsinnig beschämend. Warum ist es beschämend?

Kathrin:

[1:16:40] Warum ist es nicht schmerzhaft, traurig? Warum Scham?

Eidenschink:

[1:16:45] Ja, das kann auch schmerzhaft und traurig sein. Also das ist schon sehr individuell. Aber solange ich gewissermaßen mit diesem Ich-Ideal halt immer noch identifiziert bin, muss ich die Diskrepanz aushalten zwischen dem, was ich glaubte, sein zu müssen und dem, was in mir aufkommt, dass ich das im Prinzip gar nicht wollte oder nicht weiß, ob ich es überhaupt wollte. Manchmal entsteht auch nicht nur Scham oder Trauer oder Schmerz oder so, sondern es ist fast wie ein Selbstekel mit dabei. Also der Spielraum oder der Variantenreichtum an Emotionen ist da schon größer als nur Scham. Aber das Beschämende ist halt das Gefühl als Mensch in irgendeiner Art und Weise eine Daseinsberechtigung zu haben beziehungsweise jemand zu sein, der bei anderen ein Echo erzeugt. Also dann sind wir wieder bei Resonanz.

Eidenschink:

[1:17:41] Und so daran gekoppelt ist, dieses Erwünschte, von dem wir es vorher hatten, zu liefern. Und dass man sich auch gar nicht vorstellen kann, dass jemand auf einen reagiert, und zwar freiwillig, nicht weil ich etwas vorher schon angeliefert habe und dann der andere mir etwas zurückgibt, weil er vorher von mir etwas gekriegt hat, sondern einfach, weil ich jemand bin, der sich so zeigt, dass andere gerne mit ihm zu tun haben oder der Vertrauen darauf hat, wenn ich einfach vor mich hin babble als wie ein Säugling, dass es dann Menschen gibt, die mit meiner Verlegenheit, mit meiner Unsicherheit, mit meiner Schüchternheit, mit meinem Nichtwissen, mit meinem Unsichersein, mit meinem Unvollkommensein, mit meinen Problemzonen körperlicher Art, Egal, ob die jetzt durch Kleidung überdeckt sind oder ständig sichtbar und so weiter und so fort. Also letztlich kommt diese narzisstische Existenzscham, nenne ich es jetzt mal so, ich bin unvollkommen, ich bin ein ganz gewöhnlicher Mensch. Das ist halt dann beschämend, wenn ich eben nicht ein ganz gewöhnlicher Mensch sein darf. Und sich auf diese Unvollkommenheit und Gewöhnlichkeit einzulassen, ist die Voraussetzung dafür, dass man entdecken kann, dass auch dann noch Menschen da sind, die einen wohlwollend und interessierend anschauen.

Kathrin:

[1:19:09] Wenn sie denn da sind?

Eidenschink:

[1:19:11] Naja, ich bleibe jetzt mal in meinem Behandlungssetting, sage ich es mal so.

Kathrin:

[1:19:15] Sind Sie da?

Eidenschink:

[1:19:16] Ich muss das ja nicht spielen. Also ich mache das ja auch viel oder habe das viel gemacht in Gruppen. Das ist ja unvorstellbar beglückend festzustellen, dass wenn jemand dann so nackt und bloß und sichtbar, ohne irgendetwas noch anzuliefern, sondern einfach nur schüchtern in die Runde schaut, dass dann bei der Frage, Leute, jetzt heben wir alle die Hand, die sich im Moment gerade von der Katrin angesprochen fühlen. Dann gehen ausnahmslos die Hände hoch und zwar nicht, weil man vorher ein Assessment gemacht hat von Sonderbegabungen, von Menschen, die auf sowas Unansehnliches dann positiv reagieren, sondern weil alle sich in dem wiederfinden, auch in einer gewissen Form von Erbärmlichkeit, um es dazu zu spitzen, dass man einfach gerührt und mit Tränen in den Augen dann anschaut. Und diese Erfahrung, die muss tatsächlich gemacht werden, weil letztlich ist Narzissmus einfach im Sinn der narzisstischen Not ein anderer Begriff für verloren gegangenes Urvertrauen darin, dass es in der Welt ein Echo gibt für mich.

Kathrin:

[1:20:24] Das heißt, es ist aber ein schwieriger Weg, ein langer Weg, ein Weg, den man, so wie ich es jetzt verstanden habe, mit professioneller Hilfe gehen sollte, um in diesem Urvertrauen zurückzufinden?

Eidenschink:

[1:20:37] Ja, also jetzt mache ich es mal nicht ganz so. Es ist schwierig, es ist nicht zwangsläufig lang. Es geht auch bisweilen durch gelingende Liebesbeziehungen. Wo eben Menschen dann, wie auch immer das geht, an jemand geraten, der einfach überhaupt nicht auf das reagiert, was sie da anbieten, sondern auf das, was da dahinter ist. So, es gibt es schon auch.

Eidenschink:

[1:21:07] Und es ist halt professionelle Hilfe, muss man auch sagen, ist halt auch wichtig, dass man dann bei jemandem landet, der damit umgehen kann. Also bei der klassischen Psychoanalyse, wo die Menschen viermal in der Woche auf der Couch schlagen und der Analytiker am Kopfende saß und man hat, ich habe das selber noch erlebt, dann freies Assoziieren praktiziert, also eine Dreiviertelstunde vor sich hin redet. Und wenn man Glück hat, sagt der Analytiker oder die Analytikerin dann zwei Sätze, so aus dem Off, dann ist das natürlich für jemanden, der in einer narzisstischen Not ist, also ein Mangel an Echo, hat eine Retraumatisierung. Also da ist das Setting so, dass von vornherein sichergestellt ist, dass Menschen in narzisstischen Noten da nicht davon profitieren werden. Darum galt in diesen Kreisen Narzissmus lange als nicht analysierbar. Das hat man dann anders begründet nach dem Motto, der sekundäre Gewinn ist gleich der Erfolg und so weiter und so fort, ist so groß, dass die Leute im Widerstand sind, sich damit zu beschäftigen und dergleichen. Mehr hat es also wieder den Menschen zugeschoben und nicht dem eigenen Setting.

Also es braucht schon einfach ein auf diese Art von Not dann abgestimmtes Beziehungsangebot, Angebot, damit da eine Veränderung eintreten kann.

Kathrin:

[1:22:30] Kurzer Schlenker zum Coaching, weil ich kann mir vorstellen, viele solche Menschen tauchen ja auch im Coaching auf und die sind selber Coaches, sind Coaches, Ausbilder, trotzdem eine kurze kritische Nachfrage. Es gibt so viele kurze Coaching-Ausbildungen, selbst ich bekomme dauernd irgendwelche Angebote, was ich als Coach noch werden könnte und was Sie jetzt gerade beschreiben, ist ja alles so komplex und subtil und wo man um das Wort vom Anfang zu benutzen, sehr achtsam und kenntnisreich mit umgehen muss. Was passiert denn, wenn solche Menschen im Coaching auf nicht so tief ausgebildete Coaches treffen?

Eidenschink:

[1:23:06] Nichts. Also nichts Gutes. Also in der Regel einfach nichts. Es bleibt, wie es ist oder es wird schlechtestenfalls dann noch das narzisstische Ideal aufpoliert und optimiert. Also dann geht der Schuss komplett nach hinten los. Ich bin dankbar für die Frage, weil das Problem ist ja gewissermaßen, dass Menschen in solchen Nöten zwar sehr häufig beim Coach landen, aus den vollkommen falschen Motiven und Erwartungen und den Gang zum Therapeuten scheuen wie der Teufel des Weihwassers. Und dann gewissermaßen über dieses Narrativ sozusagen, die Kranken müssen zum Psychotherapeuten und die Gesunden sind beim Coach.

Kathrin:

[1:23:47] Die Erfolgreichen.

Eidenschink:

[1:23:48] Die Erfolgreichen und so weiter. So getan wird gewissermaßen, als ob man dann als Coach nur eben an der Optimierung der beruflichen Kompetenzen und Rollenfertigkeiten irgendwie zu arbeiten hat und arbeiten darf. Und diese Grauzone-Kompetenz, dass eben die Menschen in den allergrößten Nöten narzisstischer Art, habe ich als Coach und nicht als psychotherapeutisch arbeitender Mensch kennengelernt. Also von daher sind es eher an vielen Stellen die Gesünderen, in Führungszeichen, die beim Psychotherapeuten landen. Und wenn eben Coaches dann nicht zumindest so viel Kompetenz haben,

Eidenschink:

[1:24:32] Um so eine Brokerfunktion, also eine Überleitungsfunktion zu haben, weil die Menschen müssen erstmal überhaupt so viel Vertrauen aufbauen, dass sie das Gefühl kriegen, ja, ihnen ist wirklich zu helfen. Und wenn ich dann als Coach sage, ich habe jetzt zwar so viel Beziehungskompetenz, um so eine Ahnung von Urvertrauen sozusagen in der Beziehung wieder geweckt zu haben, aber jetzt nicht die Kompetenz, um dann so ein seelisches Muster komplett durcharbeiten zu helfen, dann brauche ich halt psychotherapeutisch arbeitende Kolleginnen, an die ich dann verweisen kann. Aber diese Grauzonen-Kompetenz, um diese Überleitung machen zu

können, das halte ich für eine absolute Bedingung für Coaches, weil eben überhäufig solche Menschen in diesen Nöten im Coaching aufschlagen. Und da ist einfach in der Branche, das ist natürlich auch ein ökonomisches Ding, sozusagen eine kürzere Ausbildung, wo ich auch mehr Menschen reinsetzen kann, Teilnehmer, die mehr auf Tools und irgendwelchen Persönlichkeitstests und lösungsorientierten Interventionen irgendwie fußt. Die kann ich sehr viel ökonomisch günstiger verkaufen als eine zweieinhalbjährige Ausbildung, die wir machen mit 50 Tagen,

Eidenschink:

[1:25:53] Wo man eben kein Psychotherapeut wird, aber eine psychologische Beratungskompetenz ausbildet, die einem hilft, das Setting so zu gestalten, dass die Leute dann, die das brauchen, anschließend eine Therapie machen. Und das würde ich als Bedingung dafür sehen, was ich untersuchen würde, wenn ich selber betroffener wäre, zu welchem Coach ich gehe. Also wenn man da zu jemandem geht, der mir nur verspricht, meinen Erfolg zu optimieren, dann hat man von vornherein die falsche Adresse gewählt.

Kathrin:

[1:26:23] Ist aber vielleicht in der Not genau das Richtige, weil man gar nicht bereit ist.

Eidenschink:

[1:26:27] Natürlich wird das gern genommen.

Kathrin:

[1:26:29] Das ist ein Teufelskreis.

Eidenschink:

[1:26:31] Das ist ein Teufelskreis. Wenn ich dem Obdachlosen unter der Isarbrücke hier in München frage, was sein größtes Problem ist, dann sagt er, ihm fehlen fünf Liter Südtiroler Bauernfreund. Wenn ich ihm jetzt helfe, dieses Beschaffungsproblem zu lösen, habe ich einen hochzufriedenen Kunden. Der kommt auch wieder, ich verspreche es Ihnen.

Eidenschink:

[1:26:48] Nur jeder, der bei klarem Verstand ist, würde sagen, ich habe ihm nicht geholfen, sondern ich habe seine Überlebensstrategie sozusagen bedient. Und das gilt eben für narzisstische Nöte auch. Wenn ich jemanden, der in einer Erfolgskrise ist, wieder helfe, erfolgreich zu machen, dann bediene ich die Stabilisierungsmotivation eines solchen Klienten, aber mit Sicherheit nicht einen Veränderungseffekt. Und diese Unterscheidung, das halt gerade im Coaching die Leute mit einer Stabilisierungsmotivation kommen, also sprich, die Leber soll nicht leiden, aber ich will weitersaufen, das ist schon ein Problem aus meiner Sicht der Branche. Das Problem der Branche ist nicht, was jetzt durch die Gazetten und die ARD und so weiter geht, irgendwelche marktschreierischen Redner, die

Heilsversprechen machen und sich selber als Coach nennen oder dann von nicht sauber arbeitenden Journalisten als solche auch noch angesehen werden. Das sind Epiphänomene, die jucken mich im Prinzip erstmal eigentlich gar nicht,

Eidenschink:

[1:27:53] Weil da es so offensichtlich ist, dass Menschen sozusagen in narzisstischen Nöten im Publikum sitzen, bei jemandem, der da vorne steht und seinerseits narzisstische Nöte kultiviert. Also da muss man schon sehr mit Blindheit beschlagen sein, wenn man das nicht sehen möchte. Sondern das Problem ist eben eher auf der anderen Seite, dass gewissermaßen da zu wenig in dem Kontext, wo wir jetzt sprechen, zu wenig Expertise ist im Hinblick darauf, wie man mit Menschen umgehen muss, die in solchen Nöten sind.

Kathrin:

[1:28:22] Ich komme jetzt nochmal sozusagen so langsam zum Ende. Wir haben zu Beginn ja über die gesellschaftspolitischen und die Zunahme von narzisstischen Nöten gesprochen. Und vor diesem Hintergrund, den wir überhaupt nicht ignorieren können, wir sind ja alle Kinder unserer Zeit. Ich habe so ein Zitat, das mag ich sehr gerne, das stammt von Lessing. Es sind nicht alle frei, die ihrer Ketten spotten. Also vor diesem Hintergrund, wir leben in einer Zeit, die sozusagen erfolgreiche Einzigartigkeit belohnt. Das ist ja auch so, es darf nicht nur Einzigartigkeit sein, sie muss auch noch erfolgreich sein. Dann frage ich Sie jetzt, was ist denn Ihr Ratschlag, wenn Sie einen geben müssten? Also ein weniger erschöpfendes Leben, ein Leben in weniger narzisstischen Nöten zu führen, was würden Sie sagen?

Eidenschink:

[1:29:16] Na ja, ich glaube, das Wichtigste ist erstmal, sich ganz grundsätzlich klarzumachen, dass es nie die Welt ist, die einen enttäuscht, sondern immer die eigenen Erwartungen an die Welt. Also wenn man enttäuscht ist, weiß man, dass man Erwartungen hatte. Und ein achtsamer, dann sind wir wieder bei unserem Ausgangsthema oder bei der Überschrift Ihres Podcasts, und ein achtsames Reflektieren und Gewahrsein meiner Erwartungen und ob diese Erwartungen passend oder unpassend mich eher chronisch enttäuschend oder tatsächlich befriedigen sind, das würde für mich ganz oben aufstehen. Weil viele Menschen entscheiden sich, an ihren Erwartungen festzuhalten und ein Leben lang enttäuscht zu sein von der Welt und anderen und von Firmen und von ihrer Arbeit und von dem, was sie tun müssen oder von den Kindern inklusive sich selbst.

Eidenschink:

[1:30:14] Also Erwartungen gut zu regulieren und sie von Bedürfnissen unterscheiden zu können, ist aus meiner Sicht ein Kern gelingender seelischer Selbstregulation. Und damit geht heute einher, kehre ich auch zum Anfang von unserem Gespräch zurück, dass ich mich für unangenehme Gefühle interessieren muss. Also wer sich für die eigenen Ängste, Scham hatten wir, Schuldgefühle, Trauer, Unzulänglichkeiten, Minderwertigkeitsgefühle und so weiter, die bekämpft und nicht sich denen fürsorglich innerlich zuwendet.

Eidenschink:

[1:30:53] Der wird auch kein wirkliches freies Leben leben können, weil er eben dann immer darauf angewiesen ist, diese unangenehmen Gefühle zu vermeiden. Und wenn ich in meinem Leben nicht enttäuscht werden möchte, dann kann ich viele Dinge nicht tun. Das muss ich jetzt nicht lang ausholen, weil man so viel Kontrolle braucht, man braucht so viel Radar, Wann könnte was schief gehen und so weiter mit all den self-fulfilling prophecies, die da drin liegen, weil der andere sich überwacht fühlt, geht er dann auch. Also es tritt genau das ein, was ich befürchte und so. Oder ich wäre halt gut im Umgang mit Enttäuschungen. Das ist die Alternative. Und dann kann ich frei leben. Und wenn man es noch ein bisschen abstrakter formuliert, man kann entweder versuchen, im Leben sicher zu werden, dann wird es auch schwierig oder ich wäre sicher im Umgang mit Unsicherheit.

Kathrin:

[1:31:52] Da könnten wir jetzt lange drüber reden, wie das gelingt. Wahrscheinlich auf dem Kissen, oder?

Eidenschink:

[1:31:57] Ja, jedenfalls ist es da. Und da kommt jetzt der Link zu einer funktionalen Achtsamkeitspraxis. Also gut zu werden im Umgang mit Unsicherheit, das fällt nicht vom Himmel. Dafür braucht es eine gewisse, also früher hat man gesagt, Geistesschulung. Und ob ich das durch ungegenständliche Meditation mache, durch Achtsamkeitspraxis jetzt im Vipassana, Ob ich das durch Yoga mache oder durch Selbsterfahrungsgruppen oder durch Musik spielen oder hören oder in der Natur sein, wie auch immer. Das ist dann die Wahl der Werkzeuge. Und das ist dann meiner Erfahrung nach unglaublich individuell. Und da kann man auch wieder drauf hören, von was fühle ich mich denn eigentlich angesprochen oder hingezogen und so weiter und so fort. Aber es fällt nicht vom Himmel.

Eidenschink:

[1:32:50] Und es fällt in der Regel auch nicht allein vom Himmel. Das heißt, die allermeisten Menschen, inklusive ich, ich hätte nie da hingefunden in mir im Sinn von Selbstwahrnehmungsmöglichkeiten ohne Kompetente gegenüber. Und zwar nicht nur einen oder eine, sondern in unterschiedlichen Phasen meines Lebens auch sehr unterschiedliche. Das ist auch nicht, irgendwann läuft man durchs Zielband, sondern der Fritz Perls hat mal gesagt, there is no end to integration. Also das ist ein lebenslanger Weg und ich hoffe jedenfalls, dass ich mich verändern kann, solange ich atme. Und dann wird es auch normaler, dann ist es nicht so etwas, wo man gewissermaßen aufgadet, jetzt bin ich der mächtigste Mann der Welt oder irgendwie sowas und den Titel kann mir ja keiner mehr nehmen, sondern ich gehe als gewöhnlicher Mensch durchs Leben und bin halt immer neugierig gewissermaßen, was es da zu entdecken gibt. Je nach Lebenssituation und Beziehungssituation, in der ich mich in meinem Leben befinde.

Kathrin:

[1:33:58] Das war jetzt sozusagen ein Ratschlag. Ich habe sie ja gefragt für Individuen. Was kann man tun? Und Ihr Buch endet damit natürlich auch. Das ist auch kein Zufall. Ich habe was bei Ihnen im

Buch gefunden, was ich sehr schön finde. Und das wäre jetzt meine letzte Frage, ob das eben zu einer friedlicheren Welt führt. Ich zitiere das mal ganz kurz. Niemand, der lebt, ist ohne Not. Wenn wir seelische Nöte leugnen, entziehen wir uns den Boden, auf dem wir zueinander finden können. Die tiefste aller möglichen Gemeinsamkeiten von uns Menschen ist die Anerkennung, dass jeder, wirklich jeder, seinen Weg finden muss, auch mit Nöten zu leben. Und das ist ja eine Absage an das, und da kommen wir auch wieder zum Anfang, das Idealeben, designe dich selbst. Während das eine jetzt so ein individueller Ein individueller Ratschlag war, ist das jetzt ja eine Absage an eine ganz bestimmte, ich würde es jetzt neoliberal nennen, man kann es anders nennen, aber an so eine Erzählung der eigenen Grandiosität, dass wir sagen, wir haben alle Nöte.

Eidenschink:

[1:35:00] Ja, also der Mensch ist ein soziales Wesen und dann ist die Frage, wodurch entstehen soziale Bindekräfte? Und wir können nicht zurück in eine Welt, wo die sozialen Bindekräfte über Biologismus, also sprich Sippe, Clan, Horde, Herde oder Familie irgendwie, also zu Zeiten Aristoteles, wo es halt dann gewissermaßen den Hausherrn gibt, der dann die Güter verteilt, also Eukos.

Eidenschink:

[1:35:35] Sondern wir müssen andere, jetzt sage ich mal moderne, obwohl ich das Wort nicht so wirklich mag, also moderne oder halt zeitgemäße Wege finden, uns stabil aufeinander zu beziehen. Und das ist definitiv aus meiner Sicht unmöglich, ohne eben diese Form von Gewöhnlichkeit, sich selber und anderen zu erlauben und einfach die Erwartungen damit, die man einerseits aneinander hat, etwas anders zu gestalten und damit eben auch verzeihlicher zu werden, großzügiger im Hinblick darauf, wie man selbst oder andere sein muss, damit Beziehungen gelingen. Also die Vergemeinschaftung muss über Resonanz aufeinander erfolgen und die wiederum setzt Resonanzfähigkeit voraus und setzt gleichzeitig voraus, dass ich etwas ausdrücke und anbiete, auf was andere mit Resonanz nun reagieren können. Das Beispiel vorher aus einer Selbsterfahrungsgruppe hatte ich ja genannt.

Eidenschink:

[1:36:35] Und an der Stelle gibt es dann keinen Widerspruch zwischen individuellem Selbststeuerungsglück, nenne ich es jetzt mal so, oder gelingender Selbststeuerung, weil die viel darauf basiert, dass ich das, was in mir ist, eben die Freiheit habe, auch nach außen kommen zu lassen und dem sozialen Aufeinanderbezogensein, indem ich halt merke, dass der andere mich mitkriegen lässt, was eigentlich in ihm los ist, beziehungsweise ich auf Nachfrage da eine Antwort kriege, wenn ich da einen Orientierungsmangel habe.

Eidenschink:

[1:37:06] Und dann werden ein zwangsläufiges Phänomen aller sozialer Gemeinschaften, nämlich Konflikte, funktional nutzbar und austragbar. Also man kann dann beziehungserhaltend streiten. Und weil die Hoffnung, dass wir in der selbst geschaffenen Komplexität der modernen Welt ohne ständig miteinander fruchtbare Konflikte aushandeln zu müssen, zurechtkommen könnten. Im Sinn einer allgemeinen Harmonie oder einer, jetzt nenne ich es mal, Gemeinwohlökonomie, wo ja die Idee

dahinter steht, dass es irgendwie was gäbe, was allen wohltut und niemand wehe. Also wo es ein Gemeinwohl gibt, das alle vereint. Das halte ich für eine Chimäre. Das gab es zu Zeiten Aristoteles, wo dieses Konzept erfunden wurde. Aber nicht in einer modernen, komplexen, globalen Welt, sondern wir müssen eben beziehungserhaltend streiten können und dazu eignen sich jetzt narzisstische Nöte nun überhaupt nicht.

Kathrin:

[1:38:07] Jetzt können wir über Konflikte reden, aber das machen wir jetzt nicht mehr.

Eidenschink:

[1:38:11] Nein, heute nicht mehr.

Kathrin:

[1:38:13] Vielen Dank, Klaus Eidenschink. Das war ein ganz großartiges Gespräch. Ich habe viel gelernt und es hat mir großen Spaß gemacht.

Eidenschink:

[1:38:18] Ja, das kann ich von meiner Seite auch sagen. Und danke, dass Sie so den Überblick bewahrt haben und da schön eingegriffen haben, wann es nötig war.

Kathrin:

[1:38:27] Ein tolles Gespräch. Ich hoffe, ihr könnt dem zustimmen. Und wie immer stelle ich Quellenangaben und Hinweise zu den erwähnten Begriffen, Personen oder eben auch zu den Büchern, auch zu den Büchern von Klaus Eidenschink in die Shownotes. Dort findet ihr auch meine Kontakt-E-Mail. Ich freue mich über Feedback und auch über Themenideen, Vorschläge, Hinweise, was immer ihr wollt. Und wenn ihr mögt, abonniert, liked und empfiehlt den Podcast weiter. In der Mai-Ausgabe spreche ich hier mit Nico Dragano. Er ist Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Medizinsoziologie und untersucht als Medizinsoziologe, wie Gesellschaften Menschen krank machen oder gesund erhalten können. Also wie negative oder auch positive soziale Phänomene die Seele und den Körper von einzelnen Menschen beeinflussen. Mit ihm will ich dann auch über die Frage sprechen, was Erschöpfung aus seiner Perspektive überhaupt genau ist, ob man sie definieren kann, ob man sie messen kann und so weiter. Also wie er mit Erschöpfung oder der erschöpften Gesellschaft umgeht. Ab dem 15. Mai dann hier im Podcast und bis dahin euch allen wie immer eine gute Zeit.

Eidenschink:

[1:39:40] Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.

