



Ein lesenswertes Buch. Ohana schafft es, die Leser (immer m/w/d) bis zur letzten Seite für sich zu gewinnen. Es geht um nichts weniger als die sensibelste Seite des Menschen: die narzisstische Selbstliebe und die damit verbundene Kränkbarkeit. Ohana unterscheidet infantil-narzisstische Verhaltensweise in reifen und unreifen Narzissmus. Ihr Zuspruch: Jeder kann narzisstisch reifen und dadurch Freiheiten zurückgewinnen, denn unreifer Narzissmus macht unfrei, betont sie mehrfach.

In ihrem Buch geht sie gleich mit mehreren Disziplinen hart ins Gericht. Sie spricht von „großen Versprechungen der Neurowissenschaft“, die „die Basis für unsere digitale Persönlichkeitsberechnung und digitale Fernsteuerung geschaffen“ hat. Dem setzt sie entgegen, dass es eben nicht nur um Emotionskontrolle und Frustrationstoleranz geht, die in einer Art „resilienter Selbstoptimierung“ enden sollen. Für unsere Gesundheit, unseren Lebenssinn und unsere Resilienz sieht sie „glückliche soziale Beziehungen“ als den Dreh- und Angelpunkt. Die Befreiung aus der Fremdbestimmtheit sieht sie dabei als zentrale Voraussetzung. Kapitalistische Systeme, die Freiheit in erster Linie als Konsumfreiheit verstehen, fördern diese Fremdsteuerung und schaffen eine narzisstische Kultur.

Als Psychoanalytikerin stellt Ohana immer wieder die besondere Wirksamkeit der Tiefenpsychologie zur Arbeit an narzisstischen Verhaltensweisen in den Vordergrund. Kurzzeittherapien wie die Verhaltenstherapie würden nicht nachhaltig wirken. Sie unterstreicht diese These mit Langzeit-Nachuntersuchungen. Auch „Verhaltenscoachings“ scheiterten an der Umsetzung eintrainierter Verhaltensweisen. Man mag hier anderer Meinung sein: Das Buch provoziert sicher an mancher Stelle und lädt zur Auseinandersetzung mit dem Thema ein. Es liefert auf jeden Fall eine Fülle

an spannenden Perspektiven, „den Menschen ehrlicher und realistischer anzuschauen.“

Rezension: Horst Lempart,
Der Persönlichkeitsstörer

Katharina Ohana: Narzissten wie wir. Vom Streben nach Aufwertung – ein ehrlicher Blick auf uns Menschen.
Beltz Verlag, ISBN 978-3-40786-718-6



Ein Nein auszusprechen, kann eine echte Hürde sein. Manchmal ist diese Hürde so hoch und der Mut so klein, dass am Ende ein Ja ausgesprochen wird. Ein Ja zu dem wir nicht stehen und über das wir uns allzu gerne zu einem späteren Zeitpunkt ärgern. Das muss nicht sein!

Im Buch von Claudia Fabian wird anschaulich erläutert, welche Gründe es gibt, die uns immer wieder genau davon abhalten, ein Nein auszusprechen und damit gut für uns zu sorgen. Das erschafft Verständnis für sich selbst und auch dafür, warum wir ggf. die Bedürfnisse anderer Menschen über die eigenen stellen.

Darüber hinaus wird Schritt für Schritt erklärt, wie ein respektvolles Nein gehen kann. Auf dem Weg dorthin ist Selbstreflexion gefragt. Wir erhalten die Chance, uns besser kennenzulernen. Das stärkt ganz nebenbei unser Selbstbewusstsein und das Vertrauen in uns.

Auf diese Art formuliert, innerlich gestärkt und gelassen, kann ein Nein ein echter Türöffner für ein offenes, gutes Gespräch sein.

Das Buch ist geeignet für alle, die im Hinblick auf das Neinsagen neue Wege gehen wollen und sich dazu eine einfache, unkomplizierte und wirkungsvolle Anleitung wünschen.

Claudia Fabian: Mutig und respektvoll Nein sagen. Mit Wertschätzung und innerer Leichtigkeit für sich einstehen.
Schirner Verlag, ISBN 978-3-84341-276-6



„Nichts ist so wichtig in helfenden Berufen wie die Selbstfürsorge.“ Das weiß Ulrike Juchmann. Sie ist Diplom-Psychologin und arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin, systemische Lehrtherapeutin, Verhaltenstherapeutin, MBCT- und MBSR-Lehrerin in eigener Praxis und leitet die Akademie für Achtsamkeit in Berlin. Außerdem ist sie als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsanleiterin an der Psychologischen Hochschule in Berlin und der Berliner Akademie für Psychotherapie tätig.

Das Buch beginnt mit einer erfahrungsbasierten Einführung in Achtsamkeit und Meditation, bietet danach einen Weg zu einer gelingenden und typgerechten Selbstfürsorge, führt zu einem fünfwöchigen, praxisnahen Achtsamkeitskurs mit begleitenden Handouts, Reflexionsübungen und Audiodateien, die man sich aus dem Internet herunterladen kann, und endet mit Ideen für den Transfer in den Alltag.

Ein Zitat aus ihrem Buch trifft den Nagel auf den Kopf: „Sich um sich selbst zu kümmern, bedeutet, als Erstes zu lernen, wie man anhält und nach innen schaut.“ (Thich Nhat Hanh). Genau dort setzt Ulrike Juchmann an und ermutigt den Leser sanft zu mehr Selbstfürsorge über den Weg der Achtsamkeit und Meditation.

Wer eine gelungene Alternative zu einem klassischen Achtsamkeitskurs sucht, wird hier fündig.

Rezension: Iris Kettner

Ulrike Juchmann: Selbstfürsorge in helfenden Berufen. Wie Achtsamkeit im Arbeitsalltag gelingt. Verlag Kohlhammer, ISBN 978-3-17039-802-3