

Das Geistliche Wort | 17.05.2026 08:40 Uhr | Siegfried Eckert

Verbundenheit hilft

Aus rechtlichen Gründen enthält das Audio nicht die im Manuskript genannte Musik.

Autor: Kennen Sie den Mythos von Narziss? Der römische Dichter Ovid erzählt, als Narziss mit sechzehn Jahren auf die Jagd geht, weiß er von der Liebe noch nichts. Die Liebesbekundung der Nymphe Echo weist er zurück. Erhitzt von der Jagd, sinkt er zu Boden, um aus einer Quelle zu trinken. Im Spiegelbild staunt er sich selbst an – "Sei mein, du Schöner", sagt er. Das geliebte Objekt erwidert seine Gebärden, aber berühren kann er es nicht. Als seine Tränen vor Trauer ins Wasser tropfen, verschwindet das Bild. Narziss erkennt sich selbst: Dieser da bin ich, sagt er. Er stirbt an seiner unerfüllten Liebe. Einen Leichnam gibt es nicht, dafür findet sich eine Blume, die Narzisse. Narziss war kein Kind der Liebe. Seine Mutter Leiriope war vom Flussgott Kephisos vergewaltigt worden. Sein Name ist wortverwandt mit ‚Narkose‘. Da "nomen" oft "omen" ist, steht Narziss für narkotisiert, unbeweglich, gelähmt, gefühllos.

Der Psychologe Hans-Joachim-Maaz hat ein anregendes Buch über Narzissmus und unsere narzisstische Gesellschaft geschrieben. Gefühle und Schmerzen zu unterdrücken, gehört zum Programm von Narziss, schreibt Maaz. Er meint: "Wer keinen Schmerz mehr empfindet, braucht auch keinen Trost, wirkt unabhängig und stolz, was die <> des Narzissmus erklärt. (9) Tage und Nacht dominieren sie heute die Nachrichten, die vermeintlich grandiosen Feldherren ohne Mitgefühl, die Trumps und Putins unserer Zeit. Das Elon Musk behauptet, "die grundlegende Schwäche der westlichen Zivilisation sei Empathie" (zit. n. Arnold/Fuchs, 156f) passt ins Bild.

Neun Kriterien kennzeichnen eine narzisstische Persönlichkeitsstörung ausmachen. 1. Narzissten fühlen sich groß- und einzigartig. 2. Sie streben riesige Erfolge an, träumen von Macht, Schönheit und der idealen Liebe. 3. fühlen sie sich von Menschen mit großer Bedeutsamkeit angezogen. 4. Treibt sie ein unersättliches Anerkennungsbedürfnis an. 5. Für Narzissten ist das Beste gerade gut genug. Sie erwarten eine bevorzugte Behandlung. 6. Beziehungen dienen ihrem eigenen Nutzen; Partner werden übervorteilt. 7. Ihnen fehlt jegliches Mitgefühl. Die Gefühle anderer werden nicht wahrgenommen, bzw. abgewertet. 8. Neid und eine hohe Kränkbarkeit sind ihnen zu eigen. 9. Ein arrogantes Verhalten gehört zu ihrem Auftreten.

Martin Luther sprach vom sündigen Menschen, als einen "in sich verkrümmten Menschen". Das passt. Wer in sich verkrümmt ist, sieht nur sich selbst. Sind wir nicht alle kleine Sünderlein, in sich verkrümmte Narzissten? Wenigstens zum Teil? Der Psychologe Schulz von Thun sieht das so. Ein Narzisst ist für ihn

Sprecher: "ein Mensch mit einem prekären Selbstwertgefühl, Kein Mensch ist durch und durch Narzisst, vielmehr haben fast alle in unserem seelischen Team ein Mitglied, dass narzisstisch geprägt ist und narzisstische Aufgaben übernimmt." (191) "Weil der Selbstwert-Krug ein Leck hat, muss er ständig von außen nachgefüllt werden". (194)

Autor: Jeder und jede hat im eigenen seelischen Team einen Narzissten mit am Tisch sitzen, und deshalb mit einem mehr oder weniger angeschlagenen Selbstwertgefühl zu kämpfen.

Schulz von Thun hat eine klare Vermutung, wie Narzissmus entsteht.

Sprecher: "Wenn das kleine Kind nicht (genug) berührt und gehalten, geliebt und einfühlsam gespiegelt wird, wenn es sich durch Feindseligkeit oder distanzierte Gleichgültigkeit entwertet fühlt, wenn es unerwünscht ist oder gar misshandelt wird, dann wird sein Selbstwertgefühl verletzt und seine ganze Seele schwer beschädigt." (ebd. 196).

Autor: Narziss war der Mythologie nach das Ergebnis einer Vergewaltigung. Er war mit einem beschädigten Selbstwertgefühl zur Welt gekommen. Die Trumps und Putins, der narzisstisch gestörte Chef, sie selbstbezogene Kollegin im Betrieb, sie alle tragen ein prekäres Selbstwertgefühl in sich. Tragisch nur, dass ihr leckgeschlagenes Selbst so viel Unheil anrichtet.

Musik: Egoist

Komposition: Patrick Ehrlich & Steve Velvet; Interpret: Falco; Album: Out of the Dark (Into the Light) [Deluxe 2012 Remaster]; Label: EMI Music Germany; LC: 23273

Die ganze Welt dreht sich um mich
Denn ich bin nur ein Egoist
Der Mensch, der mir am nächsten ist
Bin ich, ich bin ein Egoist
Ein Egoist, ein Egoist, ein Egoist, ein Egoist
Ganz oben auf der Liste ja da stehe ich
Du mußt mir schon verzeih'n, aber ich liebe mich
Das obwohl ich überaus und durchaus kritisch bin hab ich
Den ganzen lieben langen Tag nur mich im Sinn
Ich habe über meinem Bett 'nen Spiegel angebracht
Damit mein eig'nes Spiegelbild mir meinen Schlaf bewacht
Und ich will niemanden wollen, nein, ich will, dass man mich will
Bis ich kriege was ich brauche halt ich niemals still
Die ganze Welt dreht sich um mich
Denn ich bin nur ein Egoist
Der Mensch, der mir am nächsten ist
Bin ich, ich bin ein Egoist
Die ganze Welt dreht sich um mich
Denn ich bin nur ein Egoist

Der Mensch, der mir am nächsten ist
Bin ich, ich bin ein Egoist
Ein Egoist, ein Egoist, ein Egoist, ein Egoist

Autor: Steh ich vor dem Spiegel, beschleicht mich manchmal die Frage. Wer bin ich? Welches Selbstbild habe ich von mir? Welches Bild will ich abgeben? Wie viel Energie verwende ich, um mein Selfie zu optimieren? Gilt das Bilderverbot der Bibel auch für mein Selbstbild? Dr. Eckhart von Hirschhausen schreibt in seinem Buch "MENSCH, ERDE! Wir könnten es so schön haben."

Sprecher: "Das Wort "Anthropozän" wurde 2014 in das "Oxford Dictionary" aufgenommen. Im selben Jahr wie "Selfie". Wie stark hängt unsere Selbstbezogenheit damit zusammen, dass wir die Erde – und damit unsere Lebensgrundlage zerstören?" (Hirschhausen, 68)

Autor: Da hat der Doktor einen Punkt, oder? Es gibt wohl einen Zusammenhang zwischen einem gestörten Narzissmus und der Zerstörung unserer Lebensgrundlagen? Der Egoist, von dem der Sänger Falco singt, der "in sich verkrümmte Mensch" von dem Martin Luther spricht, bestimmt heute die gesamte Erdgeschichte und schadet der Natur und dem Klima wie nie zuvor. Deshalb: "Anthropozän": Der Mensch bestimmt.

Die Autoren der biblischen Schöpfungsgeschichte sind sich von Anfang an sicher: "Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei" (1. Mose 2,18) Gott schuf sich den Menschen als Gegenüber, wenn es heißt: "Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei" (1. Mose 1,26). Gott trat in Verbindung mit dem Menschen, schuf ihn als sein Ebenbild, nicht als sein Spiegelbild. Und Gott schuf Eva als Gegenüber für Adam. Mehr Wertschätzung kann der Himmel uns nicht zuteilwerden lassen. Schade nur, dass die paradiesischen Verhältnisse nicht lange anhielten. Da war der Sündenfall, dass selbstbezogene Sein-Wollen-Wie-Gott. Es folgt ein narzisstisch gekränkter Kain, der seinen Bruder Abel erschlägt. Und in der Noah-Geschichte kommt Gott nach der Sintflut zur Erkenntnis: Der Mensch ist böse von Jugend an. Und zum Himmel stürmende Turmbauer werde zu Opfern ihres Größenwahns in Babel. Sie bauen, bis ihr Projekt wie ein Kartenhaus in sich zusammenfällt und eine babylonische Sprachenverwirrung hinterlässt. TikTok und Co., das weltweite Netz, Fake-News und KI generierte Deepfakes setzen diese Verwirrung bis heute fort. Die Grenzen zwischen Lüge und Wahrheit verschwimmen. Und all diese Plattformen bieten unersättliche Narzissten eine Bühne, die es so noch nie gegeben hat. Die Forschung ist sich einig, ungesunder Narzissmus ist eine Störung der Bindungsfähigkeit, Narzissten können keine stabile, gleichberechtigte Beziehung aufbauen. Der Psychologe Hans-Joachim Maaz beschreibt das so:

Sprecher: "Der Narzisst fühlt sich eben nur dort wohl und geht nur dorthin, wo er auch ausreichend gesehen und gewürdigt wird. Wenn die Bestätigung ausbleibt oder sogar Ablehnung zu befürchten ist... dann zieht sich der Narzisst lieber zurück... Der Narzisst ist der großartige Unterhalter oder gefürchtete Nörgler und Besserwisser, er ist der Aufreißer oder der Fliehende. Er selbst teilt die Menschen ein in solche, die für das eigene Ansehen nützlich, und solche, die dafür nicht brauchbar sind – und im letzteren Fall erfolgen Abwertung". (59)

Autor: Ist Bindungsunfähigkeit das Hauptproblem, könnte mehr Verbundenheit helfen. Die Bibel sieht das auch so. Sie erzählt Geschichten des Mitgefühls, der Liebe und des Verzeihens. Der barmherzige Samariter hilft dem auf, der unter die Räuber gefallen ist; Jesus isst mit Sündern und Zöllnern, er versorgt 5000 hungrige Menschen, indem wundersam geteilt wird, was sie haben. Und an Pfingsten verbindet der Heilige Geist alle miteinander, so dass Menschen sich plötzlich verstehen in allen Sprachen.

Musik: Country

Komponist: Keith Jarrett; Interpreten: Nils Landgren & Jan Lundgren; Album: Kristallen;
Label: ACT; LC: 07644

Autor: Wie wichtig ein verbindender Gemeinsinn ist, beschreiben Aleida und Jan Assmann in ihrem Buch: "Gemeinsinn. Der sechste, soziale Sinn". Sie verstehen darunter einen sozialen Sinn, der zusammen mit den anderen fünf Sinnen als sechster Sinn jedem Menschen angeboren ist." (31) Nicht nur Riechen, Fühlen, Sehen, Hören und Schmecken sind uns in die Wiege gelegt, sondern auch ein sechster Sinn für Verbundenheit und Gemeinschaft. Ihre These lautet:

Sprecher: "Ob sich dieser sechste Sinn allerdings entwickeln kann oder ob er verkümmert, das hängt zu einem großen Teil von der Kultur und ihren Werten ab, in die man hineingeboren wird." (ebd.)

Autor: Die amerikanische Anthropologin Margaret Mead wurde einmal gefragt, welcher Gegenstand das erste Zeichen menschlicher Zivilisation wäre? "Ein verheiltes Knochen," war ihre Antwort. Bricht sich ein Tier etwas, sind seine Überlebenschancen gleich null. Es dauert mehrere Wochen, bis ein Bruch zusammenwächst. In dieser Zeit kann es sich weder zu einer Wasserquelle schleppen noch jagen. Es wird verhungern, verdursten oder anderen Tieren zum Opfer fallen. Knochenfunde, die beweisen, dass ein Mensch mit einem gebrochenen Oberschenkelknochen überlebt hat, sprechen dafür, dass sich jemand dieser Person angenommen hat; ihr zu essen und trinken gebracht, bei ihr geblieben ist und die Möglichkeit gegeben hat, gesund zu werden. Das erste Anzeichen menschlicher Zivilisation sind keine Waffen gewesen, sondern die Fähigkeit, sich um andere zu sorgen. Ich sehe sie noch vor mir, die Popgrößen der Welt, die 1985 mit einem gigantischen Live-Aid-Konzert Geld mobilisierten, um den Hunger in Afrika zu lindern. Viele mussten da ihr Ego zurückstellen, zum Wohle einer gemeinsamen Sache. Jeder ist Teil der großen Familie Gottes und alle sind auf Liebe angewiesen. Das brachten sie damals zum Ausdruck.

Musik We are the world

Text/Komposition: k.A.; Album: We Are the World – Single; Label: ?© 1985 USA for Africa
There comes a time

When we heed a certain call

When the world must come together as one

There are people dying

Oh, and it's time to lend a hand to life
The greatest gift of all
We can't go on
Pretending day by day
That someone, somewhere will soon make a change
We are all a part of God's great big family
And the truth, you know, love is all we need
We are the world
We are the children
We are the ones who make a brighter day, so let's start giving
There's a choice we're making
We're saving our own lives
It's true we'll make a better day, just you and me

Autor: Liebevolle Zuwendung, sichere Bindungen, Erfahrung von Anerkennung, tröstende Nähe und gegenseitige Hilfe sind die Bausteine für ein Leben in Verbundenheit. Trotzdem leben wir in einer Kultur, die narzisstisches Verhalten befeuert. Für den Psychologen Hans-Joachim Maaz gibt es nur einen Ausweg:

Sprecher: Ich muss an meine unterdrückten Gefühle herankommen. Der Gefühlsausdruck ist das A und O für eine Entlastung aus narzisstischer Not. Gefühle kommen von innen, gehen auf eine innere Problematik, ein entsprechendes Bedürfnis zurück. Gefühlsverleugnung, Gefühlsabwehr, Gefühlsabwertung und falsche Gefühle untermauern die narzisstische Störung. (179f)

Autor: Vier Schritte führen nach Maaz aus narzisstischer Not heraus: sich erinnern, sich mitteilen, Gefühle fühlen, neues Verhalten einüben. Entscheidend ist, wie wir mit unserem Schmerz, unserer Trauer, dem erlittenen Mangel, der inneren Leere und Unruhe umgehen. Maaz weiter:

Sprecher: "Das eigene Leben müsste betrauert werden: in seinen begrenzten und verlorenen Möglichkeiten, den schon längst verpassten und den nie zugelassenen, auch den verhinderten Chancen betrauert werden. Ich bräuchte also Raum und Zeit, um den Schmerz zuzulassen und zu weinen, um frei zu werden und das Schicksal anzunehmen.“ (ebd. 207)

Autor: Ein Leben in Verbundenheit lebt von echten Gefühlen. Freundschaften sind ein wunderbares Trainingsgelände dafür. Ein Experte für Verbundenheit, der Theologe und Pädagoge, Anton A. Bucher, schreibt in seinem Buch über "Verbundenheit“:

Sprecher: "Vollkommen“ ist Freundschaft dann, wenn Freunde um ihrer selbst willen geliebt werden... Vollkommene Freunde fühlen und anerkennen sich als ebenbürtig, vertrauen sich voll und ganz, verraten keine Geheimnisse und unterstützen sich ohne Eigeninteressen.“

(ebd. 79)

Autor: Und weiter:

Sprecher: "Freundschaft kann in sozialen Netzwerken pervertiert werden. Dies dann, wenn eine möglichst große Anzahl an Facebook Freunden den eigenen Status erhöhen soll. Echte Freundschaft ist narzisstischer Funktionalisierung diametral entgegengesetzt." (ebd. 87)

Autor: Viele haben nach der Corona-Pandemie Freundschaft neu entdeckt, auch weil Bindungen zu Lebenspartnern, in der Familie, in Freundeskreisen damals zerbrochen sind. Im Bereich der Freundschaft lassen sich die vier Schritte der Veränderung gut einüben: sich erinnern, wie was war. Sich mitteilen, welche Bedürfnisse, welche Schmerzen in mir sind. Anfangen, meine Gefühle zu fühlen. Und: Neues Verhalten einüben, weniger Hochmut, mehr Demut und Dankbarkeit für das, was ist.

Als ich nach meiner schwersten Krise zum ersten Mal den Jakobsweg gegangen bin, hat sich manches neu angefühlt. In erstaunlicher Weise fühlte ich mich mit Gottes Schöpfung verbunden. Die Luft in den Wäldern roch so frisch und heilsam. Mein größtes Wunder war: Ich bin mit einem guten Bekannten aufgebrochen und wir sind als wahre Freunde zurückgekehrt. Er hat mir von seinem verstorbenen Sohn erzählt, ich von meiner frisch verstorbenen Mutter. Wir sind den Weg über Santiago de Compostella bis ans Ende der Welt gegangen. Dort haben wir uns Gott und unseren Toten verbunden gefühlt wie nie zuvor. Verbundenheit hilft!

Eine alte himmlische Geschichte zum Schluss: Ein Rabbi bat Gott darum, Himmel und Hölle sehen zu dürfen. Gott erlaubte es ihm und gab ihm den Propheten Elias als Führer mit. Elias führte den Rabbi zuerst in einen großen Raum, in dessen Mitte auf einem Feuer ein Topf mit einem köstlichen Gericht stand. Rundum saßen Menschen mit langen Löffeln und schöpften alle aus dem Topf. Aber sie sahen blass, mager und elend aus. Es herrschte eine eisige Stille. Denn die Stiele ihrer Löffel waren so lang, dass sie das herrliche Essen nicht in den Mund bringen konnten. Als die beiden Besucher wieder draußen waren, fragte der Rabbi den Propheten, welcher seltsamer Ort das gewesen sei. Es war die Hölle. Daraufhin führte Elias den Rabbi in einen zweiten Raum, der genauso aussah wie der erste. In der Mitte brannte ein Feuer und kochte ein köstliches Essen. Die Menschen hatten ebenfalls lange Löffel in der Hand. Nur sie waren alle gut genährt, gesund und glücklich und unterhielten sich angeregt. Sie benutzten die langen Löffel, um sich gegenseitig zu essen zu geben. Dieser Raum war der Himmel. In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen gesegneten Sonntag in himmlischer Verbundenheit ihr Pfarrer Siegfried Eckert.

Musik: Heaven help us all

Interpret: Stevie Wonder; Album: At The Close Of A Century; Label: UMG Recordings, LC: 13277

Heaven help the child who never had a home
Heaven help the girl who walks the street alone
Heaven help the roses if the bombs begin to fall

Heaven help us all
Heaven help the black man if he struggles one more day
Heaven help the white man if he turns his back away
Heaven help the man who kicks the man who has to crawl
Heaven help us all
Heaven help us all, heaven help us all, help us all
Heaven help us, Lord, hear our call when we call
Oh, yeah!

Literatur:

Assmann Aleida/Jan: Gemeinsinn. Der sechste, soziale Sinn, München 2025.

Bucher, Anton A.: Verbundenheit. Über eines der tiefsten menschlichen Bedürfnisse, München/New York, 2022.

Maaz, Hans-Joachim: Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm, München, 2012.

v. Hirschhausen, Eckhart: Mensch Erde! Wir könnten es so schön haben, München, 2021.

Schulz von Thun, Friedemann: ERFÜLLTES LEBEN. Ein kleines Modell für eine große Idee, 3. Aufl. 2021, München.

Redaktion: Pfarrer Tiitus Reinmuth