Leben in Extremen

Viele Frauen leiden darunter, kein stabiles Selbstwertgefühl zu besitzen. Ihre Selbsteinschätzung schwankt, im Grunde wissen sie meist nicht genau, wer sie sind. Ihre Selbstzweifel und Unsicherheit verstecken sie hinter einer selbstbewussten Fassade. Die erfahrene Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki zeigt eindrucksvoll, dass Weiblicher Narzissmus nicht allein ein egozentrisches Kreisen um das eigene Ich, sondern vor allem die verzweifelte Suche nach sich selbst ist. Verständlich und leicht nachvollziehbar beschreibt sie, wie sich Frauen, die damit kämpfen, von ihrem Leid befreien und ein erfülltes Leben führen können.

Klimaneutral
ClimatePartner.com/14044-1912-1001
Druckprodukt

www.koesel.de
20,00 € (D)
20,60 € (A)

Kösel

Bärbel Wardetzki

Weiblicher Narzissmus

Der Hunger nach Anerkennung

Der Bestseller komplett aktualisiert und erweitert

Kösel

Weitere Bücher der Autorin im Kösel-Verlag:

Ohrfeige für die Seele. Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können
Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können
Nimm's bitte nicht persönlich. Der gelassene Umgang mit Kränkungen
Souverän und selbstbewusst. Der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln
Loslassen und dranbleiben. Wie wir Veränderungen mutig begegnen

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411
FSC www.fsc.org

Klimaneutral
ClimatePartner.com/14044-1912-1001
Druckprodukt

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2021, 2005, 1991 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Kniel Synnatzschke / DEEPOL by plainpicture
Satz: dtp im Verlag
Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34763-6
www.koesel.de

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Vorwort 9
Einleitung zur Neuauflage 12
Danksagung 15

I. Weiblicher Narzissmus
Was ist Narzissmus? 18
Was ist Weiblicher Narzissmus? 22
Der Hunger nach Anerkennung 28
Sie wurde wütend, obwohl sie traurig war 33
Wenn das Kind einem besonderen Bild entsprechen soll . . 38
Spieglein, Spieglein 42
Der digitale Spiegel 44
Wenn das wahre Selbsterleben verloren geht 50
Weiblicher und Männlicher Narzissmus 56
Narzisst und Komplementärnarzisst 65

II. Was wir früh lernen, kann später zum Problem werden
Die Auswirkungen früher Trennungen 70
»Sei nicht!« 73
»Iss, was ich dir gebe!« 80
»Schlucke, was ich dir sage!« 84
Wenn der Körper nicht zum Selbst gehört 90
Bindung und Trennung 96
Wenn Trennungen Verlassenheit bedeuten 103
Der Kampf zwischen Abhängigkeit und Autonomie 109
Das Erleben von Kompetenz 113
Bin ich ein Mädchen oder ein Junge? 118

Die Mutter als weibliches Vorbild? 121
Familienmuster: Mir geht es nur gut, wenn es dir gut geht . 128
Die Delegation von Leistung, Prestige und Erfolg 132
Die Beziehung zu Mutter und Vater 136
Das Gebot der Lustfeindlichkeit und Tugendhaftigkeit . . 139
Der Heilige-Hure-Konflikt und
das Märchen »Marienkind«. 142
Die Bedeutung von Geschwistern 150
Das Schönheitsideal 155

III. Ein Leben in Extremen

Im Spannungsfeld zwischen Minderwertigkeitsgefühl
und Grandiosität 162
Im Glanz der Grandiosität 167
Ich will alles, und zwar sofort 175
Ich bin nichts wert 178
Wer bin ich wirklich? 183
Gutes und böses Essen 185
Verbotene Lust und Gier 189
Das Beziehungsdilemma 191
Wir können nicht miteinander, aber auch nicht
ohneeinander 203
Immer suche ich mir den Falschen 209
Co-Abhängigkeit, Beziehungssucht und Sexsucht 215

IV. Therapie, Selbsthilfe und Heilung des Selbst

Sieben Schritte des Wandels 224
Die Kapitulation vor dem falschen Selbst 228
Die Konfrontation mit Angst und Unsicherheit 237

Der heilende Ort und die inneren und äußeren Helfer . . . 239
Die Verführungen 244
Die neue Lebendigkeit 250
Beziehungsfähig werden 253
Die Grandiosität tanzt sich tot 257
Die positive Seite des falschen Selbst. 260
Aschenputtel und die Überwindung
der Minderwertigkeit 262
Wenn ein Mensch ganz wird. 265
Bedürfnisse machen uns lebendig 271
Therapie der Trennungsängste 274
Die therapeutische Beziehung. 276
Missbrauchsdynamik in der therapeutischen Beziehung . . 281
Die Rolle des männlichen Therapeuten 285
Autonomie 287
Frieden mit dem Körper schließen 294
Selbstachtung und Selbstwirksamkeit. 297
Selbstbeobachtung und Selbstmitgefühl 301

Anhang

Das Märchen vom Marienkinde 304
Anmerkungen 310
Literatur 313
Hier finden Sie Hilfe und Unterstützung 317

Was ist Narzissmus?

Narzissmus ist ein schillernder Begriff, der zu einem Modewort geworden ist, das fast jeder im Munde führt. Es wird sowohl als Schimpfwort benutzt als auch als Krankheitsbezeichnung, oder mit Stolz als Aushängeschild vor sich hergetragen. Narzissmus bezieht sich ganz allgemein auf die Selbstliebe, die bei narzisstisch geprägten Menschen beeinträchtigt ist. Sie haben ein verletztes Selbstwertgefühl, das durch die narzisstischen Manöver vor dem Zerfall bewahrt werden soll. Die Suche und die Sucht nach Erfolg, Geld, Anerkennung, Bestätigung, dem Drang, besonders und mächtig zu sein, sind Vehikel für das verletzte Selbst, ebenso wie Selbsterhöhung und die Entwertung des anderen. Die narzisstische Fassade ist der Versuch, die unangenehme Wirklichkeit auszublenden und die ungeliebten, mangelhaften Seiten seiner selbst zu überspielen. Es ist eine einfallsreiche Form, um mit Selbstwertproblemen umzugehen, die gut in die heutige Zeit passt, weil sie mit Erfolg und dem Gefühl, es geschafft zu haben, assoziiert wird. Eine narzisstisch geprägte Gesellschaft wie unsere, in der die Möglichkeiten der Selbstbespiegelung und der narzisstischen Darstellungsformen so groß sind wie nie, fördert die starke Entwicklung der in jedem Menschen schlummernden narzisstischen Anteile. Verstärkt wird dies noch dadurch, dass ein narzisstisches Verhalten in unserer Gesellschaft oft durch die Verbesserung der beruflichen und sozialen Position belohnt wird, weil es vordergründig der Gesellschaft sogar nützt.

Narzissmus ist also primär keine Krankheit, sondern eine oft sogar kreative Anpassung an gesellschaftliche Gegebenheiten und/oder an bestimmte Lebensumstände, die durch Selbstwertverletzungen und Kränkungserlebnisse die Integrität und Selbstachtung einer Person gestört haben.

Unter der narzisstischen Fassade liegt ein Mangel, der das Leben einschränkt, liebevolle, tragende Beziehungen zum großen Teil unmöglich macht und Überheblichkeit, Geltungsdrang und ein Übermaß an Selbstbezogenheit zur Folge hat. Schwankungen des Selbstwertgefühls und narzisstische Kränkungen sind Bestandteil des Lebens und schwächen jeden Menschen zumindest für kurze Zeit. Der Unterschied zu einer narzisstischen Ausprägung liegt in der Stärke und Qualität der Schwankung.

Der sogenannte positive oder gesunde Narzissmus ist ein intaktes Selbstwertgefühl im Sinne von Eigenliebe und Selbstwert. Ein solcher Mensch besitzt ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl, weiß um seine Stärken ebenso wie um seine Schwächen, auch wenn sein Selbstwertgefühl schwanken kann. Eine Zurückweisung oder Kritik wird auch ihn in seinem Selbstwert treffen, aber er wird dadurch nicht seine Selbstliebe verlieren, geschweige denn sich seine Existenzberechtigung absprechen. Er muss sich weder bei Niederlagen und Kritik selbst erniedrigen, noch bei Bestätigung und Anerkennung überhöhen. Wer sich schätzt und liebt, der hat es nämlich nicht nötig, sich besser darzustellen und anderen zu zeigen, wie toll er ist. Das muss nur jemand tun, der ein narzisstisches Defizit hat, das er durch eine besondere Selbstdarstellung auszugleichen sucht. Ein Mensch mit einer starken narzisstischen Ausprägung wird Kritik daher als Bedrohung erleben und diese mit Aggression und Gegenwehr beantworten, weil sie seine Besonderheit infrage stellt.

Das narzisstische Defizit kann von leichten Selbstwerteinbußen bis zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung am anderen Ende der Skala reichen. Der Psychologe Stephen Johnson unterscheidet daher den narzisstischen Persönlichkeits*stil* von der narzisstischen Persönlichkeits*störung*,[1] wobei der narzisstische Persönlichkeitsstil eher den »alltäglichen, normalen Narzissmus« umschreibt, wogegen die narzisstische Persönlichkeitsstörung gravierender ist, weil

die Ich-Funktionen und die Abwehr fragiler und brüchiger sind. Man spricht beim narzisstischen Persönlichkeitsstil auch von narzisstischen Anhaftungen oder einem narzisstischen Defizit.

Menschen mit einem narzisstischen Persönlichkeitsstil zeichnet die Suche nach Aufmerksamkeit aus, ebenso wie Dominanzstreben und ein Überlegenheitsgefühl, das sie egozentrisch und unsensibel erscheinen lässt. Sie sind anspruchsvoll und auf ihren eigenen Vorteil bedacht, daher oft beruflich erfolgreich, wenn nicht sogar charismatisch. Allerdings gelingt es ihnen besser, Beziehungen zu führen als Personen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Diese sind in einem viel höheren, manchmal sogar existenziellen Maße von Bewunderung abhängig, daher leicht kränkbar und schnell neidisch auf andere, die sie wegen ihrer Erfolge abwerten. Dadurch bekommen sie sowohl beruflich als auch privat massive Beziehungsschwierigkeiten. Ihr Empathiemangel oder sogar ihre Empathielosigkeit tragen zusätzlich ihren Teil dazu bei.[2]

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung gipfelt im malignen Narzissmus, den der Psychoanalytiker Otto F. Kernberg den bösartigen Narzissmus nennt. Diesen kennzeichnet vor allem antisoziales Verhalten und eine paranoide Einstellung. Diese Menschen missachten soziale Normen, sind zutiefst unehrlich, aggressiv bis zur Grausamkeit und Kriminalität und setzen ihre eigenen Zielvorstellungen ohne Rücksicht auf andere durch.

Alle Formen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung besitzen in der Regel Krankheitswert, betreffen aber nur circa ein bis drei Prozent der Bevölkerung.[3]

Bei der in diesem Buch beschriebenen Form des Weiblichen Narzissmus handelt es sich in erster Linie um einen narzisstischen Persönlichkeitsstil, also dem Vorliegen narzisstischer Anteile, die allerdings in ihrer Ausprägung unterschiedlich stark ausfallen können. Also kann auch in Einzelfällen eine Persönlichkeitsstörung vorliegen.

Wie Sie vielleicht schon gemerkt haben, bezieht sich Narzissmus nicht nur auf das Selbstwertthema, sondern ist immer auch mit Problemen im Umgang mit anderen Menschen, vor allem in intimen Beziehungen, verbunden. Sie resultieren aus einer mehr oder minder stark beeinträchtigten Bindungsfähigkeit.

In psychologischen Tests zeigt sich Narzissmus in hohen Werten in den Bereichen Extraversion und soziale Unverträglichkeit im sozialen Kontakt. Menschen mit einer narzisstischen Ausprägung sind auf der einen Seite aufgeschlossen, kontaktfähig, gesellig und haben ein selbstsicheres Auftreten. Auf der anderen Seite werden sie als kalt, misstrauisch, eigensinnig, aggressiv, intolerant und verlogen erlebt. Sie sind also sowohl beliebt als auch unerträglich.

Ich vermeide die Begriffe Narzisst oder Narzisstin, da diese Begriffe problematisch sind. Im Grunde gibt es keine Narzissten, da jeder Mensch narzisstische Anteile hat. Vielleicht könnte man diese Begriffe als Diagnosebegriffe für die narzisstische Persönlichkeitsstörung verwenden, was aber zur Folge hätte, dass man die Menschen auf diese Diagnose und die damit verbundenen Eigenschaften festlegt. Man würde sie in eine Schublade stecken, was unser Verhalten und unsere Einstellung ihnen gegenüber negativ beeinflusst. Legitim sind die Begriffe nur als Beschreibungsbegriffe, um die Reaktionen dieser Menschen besser einzuordnen und zu verstehen. Wir können dadurch im besten Fall besser auf sie eingehen und einen konfliktfreieren Kontakt herstellen.

eher den »alltäglichen, normalen Narzissmus« umschreibt, wogegen die narzisstische Persönlichkeitsstörung gravierender ist, weil

bnisse die Integrität und Selbstachtung

Was ist Weiblicher Narzissmus?

Der Begriff *Weiblicher Narzissmus* umschreibt eine besondere Ausprägung, die häufig bei Frauen auftritt und sich inhaltlich vom männlichen Narzissmus unterscheidet. Noch einmal: Der Begriff darf nicht missverstanden werden als Diskriminierung von Frauen durch eine geschlechtsspezifische Zuschreibung. Er dient lediglich der Kategorisierung der narzisstischen Ausprägung, wie sie hauptsächlich bei Frauen und seltener bei Männern zu finden ist. Die Unterscheidung von beiden beschreibe ich im Kapitel *Weiblicher und Männlicher Narzissmus* ausführlich.

Das Konzept des Weiblichen Narzissmus stellt die Bedeutung des vulnerablen, verletzlichen Aspekts einer narzisstischen Thematik in den Vordergrund, die bisher weniger im Fokus der wissenschaftlichen und therapeutischen Betrachtung stand. Die narzisstische Vulnerabilität hat aber auch in der Diagnostik allmählich Einzug gehalten.

Narzissmus wurde und wird nämlich meist unter dem grandiosen Aspekt thematisiert, bei dem ein Größenselbst vorherrscht, das sich durch Überheblichkeit, Selbsterhöhung, Arroganz und Machtstreben auszeichnet. Diese Beschreibung passt jedoch nicht zu den narzisstischen Menschen, die sich vorwiegend minderwertig fühlen, was im Zusammenhang mit dem Weiblichen Narzissmus der Fall ist.

Ich entwickelte das Konzept des Weiblichen Narzissmus, als ich die Persönlichkeit von Bulimikerinnen (Ess-Brechsüchtigen) eingehender untersuchte. Diese Frauen hatten es mir angetan, und weckten mein Interesse und meine Neugier. Aber nicht nur das. Ich war zugleich betroffen von dem Leid, das ich bei ihnen spürte. Oberflächlich hatte ich den Eindruck, es mit selbstbewussten, aktiven Frauen zu tun zu haben, denen nichts weiter fehlte als der richtige Umgang mit dem Essen. Sie zeigten sich wach, aufgeschlossen, of-

fen im Erzählen von sich selbst und motiviert, an sich zu arbeiten. Was aber nie wirklich thematisiert wurde, war die seelische Qual der Minderwertigkeitsgefühle, die sie seit Jahren durchlebten, oder ihre damit verbundenen täglichen Fressorgien und das anschließende Erbrechen. Sie schämten sich, ausführlich darüber zu sprechen, und nur durch genaues Nachfragen erfuhr ich das gesamte Ausmaß der Krankheit, die verbunden ist mit tiefen Selbstzweifeln, starker Selbstabwertung, Einsamkeit, Isolation und Gefühlschaos. Sie reden nicht gerne über ihr Leid und ihre Verzweiflung, und wenn sie es trotzdem einmal tun, dann mit emotionaler Distanz. Da sie sehr geschickt sind, sich hinter ihrer intakten Fassade zu verbergen, bin ich ihnen oft »auf den Leim gegangen«. Sie schafften es, mir einzureden, dass ihre Probleme gar nicht so schlimm seien. Es dauert lange, bis sie ihre Verzweiflung mitteilen und aufhören, sich und der Welt vorzumachen, dass sie alles im Griff haben.

Denselben Widerspruch finden wir auf der Körperebene: In der Regel sind diese Frauen attraktiv, sie legen viel Wert auf ihr Äußeres, haben meist eine gute Figur, aber sie lehnen sich von Grund auf ab, finden sich hässlich, dick, unattraktiv und vor allem nicht liebenswert! Sie sehnen sich nach Nähe und Liebe, rennen aber davon, wenn sie wirklich jemand mag. Sie machen sich immer wieder einsam, obwohl sie gerade unter dem Gefühl, allein zu sein, sehr leiden. Sie spielen die Rolle »Es geht mir toll«, um Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen, aber sie fühlen sich dabei elend und depressiv. Ihr Fühlen und Verhalten sind stark von Gegensätzen geprägt und von der Unfähigkeit zu wissen, wer sie wirklich sind.

Es scheint, als tanzen sie einen Tanz um sich selbst, immer im Kreis, aber sie kommen nie bei sich an. Sie sind sich selbst fremd, sie leiden unter Selbstentfremdung.[4] Tief innen wissen sie nicht, ob sie die traurige, depressive Frau sind oder die, die euphorisch ande-

re mit ihrer guten Laune ansteckt. Auch von außen bekommen sie keine ausreichende Orientierung für die Beantwortung der Frage, wer sie wirklich sind. Denn die Umwelt erlebt sie als selbstbewusst, hilfsbereit, meist gut drauf, in sich gefestigt. So fühlen sie sich aber nur in wenigen Sternstunden. Durch eine Kränkung oder ein Versagen können sie so stark beeinträchtigt werden, dass sie sogar ihre Daseinsberechtigung anzweifeln. »Was habe ich überhaupt für ein Recht zu leben, wenn ich so eine Kritik und Ablehnung einstecken muss?« Der Teufelskreis scheint geschlossen, es gibt keinen Ausweg aus diesem Dilemma.

Brigitte, eine 30-jährige Frau, die unter Beziehungsschwierigkeiten leidet und eine weiblich-narzisstische Persönlichkeitsstruktur besitzt, beschreibt den Zwiespalt in sich folgendermaßen:

Ich bin müde und erschöpft von der Anstrengung, meine Sehnsucht nach Liebe, Nähe und Geborgenheit verstecken zu müssen. Aber nein, es darf niemand sehen, wie ich bin! Ich würde mich zu Tode schämen, wenn jemand hinter meiner Fassade von Selbstbewusstsein und Souveränität meine Bedürftigkeit sehen würde. So zeige ich mich: Ich bemühe mich um gutes Aussehen, freundliches Auftreten und liebenswürdige Umgangsformen. Andere sollen denken: die ist jung, dynamisch, aktiv, selbstbewusst und aufgeschlossen. Die kann etwas, geht auf Menschen zu, behauptet sich, lässt sich nicht einfach übergehen, leistet kompetente Arbeit und ist schlagfertig. Von mir persönlich zeige ich nichts, sondern konzentriere mich ganz auf die Erhaltung des Eindrucks einer beruflich erfolgreichen und auch sonst im Leben verankerten Frau. Und so fühle ich mich: Keiner darf jemals herausfinden, wie mir wirklich zumute ist. Lächeln, Brigitte, lächeln, es könnte sein, dass du beobachtet wirst. Die halten mich sowieso für blöde, die nehmen mich doch gar nicht ernst. Ich muss so tun, als ob ich glücklich bin, als ob ich alles verstehe, mich nichts erschüttern kann. Ich wirke nach außen selbstsicher und problemlos, weil andere mich so einschätzen. Und oftmals fühle ich mich so unsicher, dass ich mich fast verkriechen könnte. Ich habe dann Angst, nichts richtig zu machen, mich falsch zu verhalten, dummes Zeug zu reden und abgelehnt zu werden. Ich mache mir sehr viele Gedanken darum, was andere über mich denken und hätte es am liebsten, wenn ich allen gefalle. Aber meistenteils fühle ich mich unbedeutend und minderwertig. Wie soll ich so jemandem gefallen?

Dieser Bericht zeigt eindrücklich den Zwiespalt zwischen äußerer starker Maske und innerer Unsicherheit und Abwertung. Keiner darf davon erfahren! Denn wenn einmal herauskommt, wie sie wirklich ist, dann fliegt der ganze Schwindel auf: von wegen selbstbewusst, das spielt sie nur! Im Grunde hält sie sich für unsicher und bedürftig.

Es sind jedoch nicht nur Bulimikerinnen, die sich so fühlen und so weit weg von dem sind, was wir Identität nennen. Es gibt viele Frauen, die sich selbstsicher zeigen, obwohl sie unsicher sind und nicht wirklich wissen, wer sie sind, die von tiefen Selbstzweifeln geplagt werden und Probleme in Beziehungen und Partnerschaften haben.

Mit dem Konzept des Weiblichen Narzissmus lässt sich beschreiben und darstellen, was innerseelisch bei diesen Frauen abläuft, was sie als Kinder versäumten zu lernen, welche Entwicklungsschritte sie heute nachholen müssen und welche Wege es aus dem inneren Gefängnis gibt. Zu diesem Zweck werde ich einige Hintergründe beschreiben, die die Entwicklung einer narzisstischen Persönlichkeitsstruktur unterstützen. Ich spreche nicht von Ursachen, weil damit ein kausaler Zusammenhang hergestellt wird im Sinn von: Wenn Bedingung A vorherrscht, kommt es unweigerlich zu Zu-

stand B. Diese Sichtweise ist bei psychologischen Sachverhalten nicht angebracht, da viele Faktoren eine Rolle spielen und diese zudem untereinander wirken. Ich werde daher einige Begebenheiten skizzieren, die man in der Kindheit der meisten narzisstischen Persönlichkeiten finden kann. Es sind jedoch selten die einzelnen Erziehungsmaßnahmen oder Erlebnisse aus der Vergangenheit für die Persönlichkeitsentwicklung entscheidend, sondern mehr die Art und Weise, wie ein Kind sie verarbeitet hat. An einigen Stellen im Text verweise ich auf die Bedeutung des Essens und Erbrechens, lege aber den Schwerpunkt auf die weiblich-narzisstische Dynamik. Das Essen kann jedoch auch für nicht essgestörte Menschen die Bedeutung haben, sich zu beruhigen, sich vor unangenehmen Gefühlen zu schützen, die innere Leere auszufüllen und als Ersatzbefriedigung zu dienen.

Die meisten Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Persönlichkeit haben Probleme, ihren Körper und ihr Gewicht anzunehmen. Sie leiden beispielsweise unter Hungergefühlen, die eigentlich keine sind und die mit mehr Essen nicht zu stillen sind, weil es sich nicht um einen körperlichen, sondern um einen seelischen Hunger handelt. Vor allem Frustration, Langeweile, Traurigkeit und Einsamkeit sind Befindlichkeiten, bei denen viele Frauen vermehrt essen.

Andererseits versuchen sie, ihre Selbstwertprobleme durch einen schönen, schlanken Körper wettzumachen. Viele Frauen machen ihr Wohlgefühl vom Gewicht abhängig und glauben, liebenswerter zu sein, wenn sie schlanker wären. Nicht selten nimmt dieses Denken zwanghafte Züge an, die die Lebensqualität mindert.

Es wird deutlich, wie stark das Essen und die Hunger- und Sattheitsgefühle mit der seelischen Befindlichkeit zusammenhängen. Auch bei Frauen mit einer ausgeprägten Essstörung sind das Essen und Gewicht nur die vordergründigen Probleme, die mit der

Selbstwert- und Beziehungsstörung verbunden sind. Das muss bei der Behandlung mitberücksichtigt werden, um eine dauerhafte Genesung möglich zu manchen.

Gundi, eine 30-jährige Frau, die lange Jahre unter Ess-Brech-Sucht litt, beschreibt am Ende ihres ersten stationären Aufenthaltes in der Klinik die Hintergründe ihres gestörten Essverhaltens. Es ist zugleich eine Beschreibung der weiblich-narzisstischen Problematik:

> *Ich habe es mir nicht vorstellen können, dass ich ohne Fressanfälle und Erbrechen leben könnte, jetzt weiß ich, dass ich es kann. Nicht nur das Symptom, auch die Ursachen habe ich wenigstens zum Teil erkannt. Solange ich lebe, habe ich mich ständig selbst abgewertet, kein Selbstwertgefühl gehabt, kein Selbstvertrauen. Ich hatte Schuldgefühle, wenn ich mal glücklich war, wobei das meistens Pseudo-Glück im Zusammenhang mit Alkohol, Essen oder Männern war, und es ging mir daher schlecht. Ich schaute nur auf das Negative und konnte überhaupt nicht meine Grenzen wahrnehmen. Ich wusste, mein Leben läuft verkehrt – und ich bin verkehrt. Vor allem mein zwanghaftes Denken, das mich ständig in Verwirrung trieb, kann ich jetzt verstehen. Ich habe meine negativen Gedanken immer für real gehalten, auch die Annahme, dass ich schlecht bin. Jetzt weiß ich, dass dieses Denken ein Teil meiner Krankheit ist, und damit kann ich besser leben als zuvor. Es hat mir auch sehr geholfen zu begreifen, dass ich die Verantwortung für meine Gefühle habe. Wenn es mir vor der Therapie schlecht ging, habe ich das nur an äußeren Zuständen festgemacht, die ich eh nicht ändern konnte. Also ging es mir weiterhin schlecht und ich aß dann zwanghaft. Jetzt weiß ich, es liegt an mir, ob ich mich ärgere oder verletzen lasse – und das kann ich ändern. Dass ich auch für meine Hektik und Unruhe verantwort-*

lich bin, hätte ich nie gedacht. Ich hab geglaubt, ich bin halt so, da kann man nur Baldrian nehmen. Gottlob weiß ich jetzt, dass ich da auch etwas ändern kann, weil ich mir den Stress selbst mache. Ich bin ganz unbescheiden geworden, denn ich will wirklich glücklich werden. Ich will nicht jeden Tag mit dem Leben hadern und unzufrieden sein. Ich werde etwas für meinen inneren Frieden tun. Momentan bin ich noch euphorisch, ich habe das Gefühl, als hätte ich ein neues Leben geschenkt bekommen. Aber es wird bestimmt nicht einfach. Ich habe aber schon öfter dieses schöne, runde, zufriedene, glückliche Gefühl in mir gespürt, von dem ich ahne, dass es das Leben ist. So eine alles ausfüllende Wärme. Dieses Gefühl ist mir immer noch etwas unheimlich, aber es ist das stärkste, was ich je empfand und ich werde mich dafür einsetzen, dass es der Inhalt meines Lebens wird.

Der Hunger nach Anerkennung

»Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?« Dieser Satz aus dem Märchen *Schneewittchen* ist die zentrale Frage, die sich eine Frau stellt, die unsicher oder besser gesagt verunsichert ist, sobald eine andere ähnlich oder noch schöner ist als sie. Die Antwort: »Frau Königin, Ihr seid die Schönste im Land« beruhigt sie und stellt ihr inneres Gleichgewicht wieder her. Sie ist zufrieden mit sich und der Welt, denn sie ist etwas Besonderes.

Dieser Widerspruch zwischen dem Wunsch, »die Schönste zu sein«, und der Angst, eine andere sei attraktiver und man selbst daher schlecht, hässlich, minderwertig, macht den zentralen narzisstischen Konflikt aus. Die narzisstische Störung ist ihrem Wesen

nach eine Beeinträchtigung des Selbsterlebens, des Selbstwertgefühls beziehungsweise der Selbstliebe. Eine Frau mit einer weiblich-narzisstischen Struktur leidet unter einem instabilen Selbstwertgefühl, das starken Schwankungen unterliegt. Auf der einen Seite hält sie sich für die Größte oder die Schönste, auf der anderen Seite glaubt sie, wenig oder nichts wert zu sein. Das Erleben pendelt zwischen Grandiositäts- und Minderwertigkeitsgefühlen hin und her. Einmal fühlt sie sich großartig und unübertroffen, das andere Mal zweifelt sie an sich, wertet sich ab, fühlt sich minderwertig und depressiv. Die bekannte Psychoanalytikerin Alice Miller, die eindrücklich das Schicksal narzisstisch gestörter Menschen nachempfunden hat, hält Grandiosität und Depression für zwei Seiten einer Medaille. Ob die Frau nun Größenfantasien hat oder sich minderwertig vorkommt, beides ist Ausdruck eines gestörten Selbstwertgefühls. Die Größenfantasien sollen vor der Minderwertigkeit schützen und diese wiederum vor dem tiefen Schmerz, der mit dem Selbstverlust verbunden ist.

Das bedeutet, dass eine narzisstische Frau nicht gelernt hat, ihre Person angemessen einzuschätzen. Im Grunde hält sie sich für minderwertig, schwach, schlecht und unattraktiv. Da das Eingeständnis, minderwertig zu sein, jedoch außerordentlich unangenehm ist, rettet die Größenfantasie über das schlechte Gefühl hinweg. Indem sie sich besonders attraktiv macht, versucht, gute Leistungen zu erbringen und besonders anpassungsfähig und liebenswürdig zu erscheinen, macht sie sich und den anderen vor, ein wertvoller Mensch zu sein. Also eben gerade nicht minderwertig.

Die Grandiosität zeigt sich in dem Verlangen nach ständiger Bewunderung und dem Gefühl, ohne diese nicht leben zu können. Die Bewunderung glaubt die narzisstische Frau aber weniger für ihre Person zu erhalten, weil sie so ist, wie sie ist, sondern vielmehr für ihre Schönheit, Leistungsfähigkeit, Intelligenz oder andere Fä-

higkeiten. Und nur diese Eigenschaften schätzt sie selbst an sich – so, wie die Königin im Märchen *Schneewittchen* davon abhängig ist, die Schönste sein zu müssen. Droht nun der Verlust der Bewunderung beziehungsweise der bewundernswerten Fähigkeiten und Eigenschaften oder tritt dieser tatsächlich ein, dann kann es sein, dass das Selbstwertgefühl zusammenbricht und es zu depressiven Reaktionen kommt. Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur streben daher ständig danach, gut auszusehen, körperlich topfit, immer auf der Höhe und gut drauf zu sein, mit anderen Worten, ewige Jugend, Schönheit und Leistungsfähigkeit zu besitzen. Sicherlich, wer träumte nicht davon? Das Dilemma liegt allerdings darin, dass narzisstische Menschen vom Erreichen dieses Ziels abhängig sind, um sich gut zu fühlen. Es ist sozusagen ihre Lebensbasis, schön, erfolgreich und bewundernswert zu sein. Beim Ausbleiben äußerer narzisstischer Zufuhr in Form von Bewunderung, Anerkennung und Lob kann es zu schweren Depressionen bei den Betroffenen kommen. Solche Situationen treten zum Beispiel infolge von Erkrankungen auf, aber auch beim Älterwerden oder beim Wechsel der Lebensumstände wie dem Auszug der Kinder, bei Trennung vom Freund oder Ehemann, bei Versagen im Beruf, bei Kritik oder Zurückweisung.

Alle diese Fälle haben eins gemeinsam: sie sind mit Abschied von bestimmten liebenswerten Eigenschaften oder Menschen verbunden, die eine Quelle von Anerkennung waren. Solange eine alternde Frau noch jünger aussieht als sie ist, steckt sie Komplimente ein und füttert damit ihr angeschlagenes Selbstbild: Wenn sie schon alt ist, was für sie schlimm genug ist, dann sieht sie wenigstens jung aus, wird dafür bewundert und fühlt sich dadurch attraktiver. Beim Auszug der Kinder kann es zu depressiven Reaktionen kommen, weil nun eine Konfrontation mit dem Alter und der damit zusammenhängenden neuen Rolle erfolgt. Und Alter bedeutet vor allem

in unserer auf Jugend, Schönheit und Fitness ausgerichteten Gesellschaft eine Einbuße, weil »man« beziehungsweise »frau« nicht mehr so viel wert ist. Hängt nun das Selbstwertgefühl hauptsächlich von äußeren Eigenschaften und der eigenen Leistungsfähigkeit ab, dann erstaunt es nicht, dass Älterwerden von dem Gefühl der Minderwertigkeit begleitet wird. Jedoch nicht nur diese eher gravierenden Formen von Enttäuschung werden depressiv verarbeitet, sondern auch geringere. Lehnt ein anderer etwa eine gemeinsame Unternehmung ab, so kann sich die Betroffene tief gekränkt und zurückgestoßen fühlen. Viele Frauen glauben tatsächlich, dass die Ablehnung ihres Wunsches gleichbedeutend sei mit einer Ablehnung ihrer Person.

Ein anderes Beispiel ist der hohe Leistungsanspruch, den narzisstische Frauen an sich richten. Erreichen sie in der Arbeit nur ein gutes, aber nicht ein brillantes Ergebnis, kann das zu einem beißenden Gefühl des Versagens führen. Denn sie befürchten, dass sie es nicht mehr wert seien, geliebt beziehungsweise geachtet zu werden, wenn sie nicht besonders sind und so wie andere sie haben möchten. Vor diesem Hintergrund ist auch die Panik vieler Frauen zu verstehen, wenn sie morgens auf der Waage sehen, dass sie ein Kilo oder einige Gramm zugenommen haben. Gemäß ihrem Selbstbild fühlen sie sich nur liebenswert, wenn sie schlank sind. Die Gewichtszunahme rührt daher tief an ihrem Selbstwertgefühl. Mehr Gewicht bedeutet dick zu sein; das wiederum bedeutet, nicht attraktiv zu sein, nichts zu haben, weshalb man sie mögen könnte. Auch sie selbst lehnen sich ab, finden sich hässlich und unansehnlich.

Hier zeigt sich die überdimensionale Bedeutung der äußeren Erscheinung als Quelle von Bewunderung. Dabei geht es nicht um den Wunsch, gut auszusehen und dafür Komplimente zu bekommen. Sondern es geht um die Absolutheit des Denkens und Füh-

lens, bei dem ein bestimmtes Gewicht verlangt wird, um in den eigenen Augen zu bestehen: liebenswert ist sie nur bis maximal fünfundfünfzig Kilo. Darüber hinaus muss sie sich verkriechen. Das heißt auch, mit sechsundfünfzig Kilo entzieht sie sich die Achtung und Zuneigung. Und dann bleibt nichts als ein Gefühl von Minderwertigkeit.

Bei narzisstischen Menschen liegt nach Miller eine »tragische Verknüpfung von Bewunderung und Liebe«[5] vor, die zu trennen nicht möglich erscheint. Sie setzen Bewunderung und Liebe fälschlicherweise gleich. Die Suche nach Bewunderung muss jedoch unbefriedigend bleiben, weil Bewunderung und Liebe eben nicht identisch sind. Bewunderung ist an besondere Merkmale gebunden, Liebe dagegen richtet sich auf den ganzen Menschen mit seinen Stärken und Schwächen. Bewunderung bleibt daher eine Ersatzbefriedigung für den eigentlichen, nie erfüllten Wunsch nach Achtung, Annahme und Liebe.

Auch Erfolg und Anerkennung dienen narzisstischen Menschen als Kompensation für ihre alte Wunde oder ihr narzisstisches Loch, und sollen den geschwächten Selbstwert ausgleichen. Das gelingt vorübergehend, führt jedoch zu keiner lang anhaltenden Befriedigung, da der eigentliche Mangel fortbesteht. Das Streben nach Erfolg und Anerkennung muss keine Folge des krankhaften Narzissmus eines Menschen sein, sondern kann auch dem positiven Narzissmus entspringen, bei dem es zu einem ausgefüllten Leben gehört. Und noch mehr: Die Erhöhung des Selbstwertgefühls ist eines der Grundbedürfnisse des Menschen. Das Problem liegt daher in der Funktion, die dem Erfolg und der Anerkennung zugeschrieben werden. Bei einer stark narzisstischen Ausprägung oder einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung sollen sie einen Mangel der Psyche ausgleichen, was ihnen aber nur zum Teil gelingt. Es bleibt die tiefe Sehnsucht nach Angenommen- und Geliebtwer-

den, die mit noch so viel Leistung nicht gestillt werden kann. An dieser Stelle geht die Rechnung nicht auf. Dieser seelische Mangel ist das, was Alice Miller mit Selbstverlust bezeichnet. Die narzisstische Persönlichkeit hat das Pech, nie wirklich bei sich selbst angekommen zu sein und sich gefunden zu haben.

Sobald der Selbstwert eines Menschen betroffen ist, haben wir es mit einer narzisstischen Thematik zu tun. Ein gesunder Narzissmus zeichnet sich durch ein angemessenes Selbstwertgefühl aus, das an der Realität erprobt ist. Dieser Mensch weiß um seine Stärken, kann aber auch seine Begrenzungen respektieren. Ein narzisstisches Defizit dagegen geht mit einem instabilen Selbstwertgefühl einher, das bei der geringsten Kränkung zusammenzubrechen droht. Die Selbstachtung kann nicht von innen reguliert werden, sondern ist abhängig von der Außenwelt, also der Meinung der anderen oder von objektiven Erfolgen.

Sie wurde wütend, obwohl sie traurig war

Lange Zeit hat Karin gewartet, dass er endlich anruft. Er hatte es doch versprochen, sich zu melden. Aber nein, das Telefon läutet nicht. Sie starrt es an, es starrt zurück, aber es klingelt nicht. Sie macht sich Sorgen: Es ist doch hoffentlich nichts passiert? Man weiß ja nie. Wie schnell kann es zu einem Unfall kommen. Und schnell fahren tut er ja. Sie beruhigt sich, weil sie weiß, wie oft sie sich schon umsonst solche Gedanken gemacht hat. Bisher ist auch nie etwas passiert. Aber warum ruft er dann nicht

an? So ein blöder Kerl. Was kann der Grund sein? Vielleicht hat er viel Arbeit und kommt nicht dazu? Aber er hat doch versprochen ... Er wird doch nicht ... nicht mit einer anderen ...? Nein, er nicht ...! Oder doch ...? Die Verzweiflung steigt allmählich in ihr hoch. Sollte er vielleicht doch? Nein, es ist Unsinn, vollkommener Quatsch. Und doch kommen immer mehr Zweifel, Ängste, Befürchtungen und dann der Zorn. So ein unverschämter Kerl; nie ruft er an, wenn er soll; unzuverlässig ist er; kümmert sich nicht um mich; denkt immer nur an sich; ich bin ihm gar nichts wert!
Irgendwann ruft er an, natürlich viel zu spät. Auf der einen Seite ist sie froh, ihn endlich zu hören, auf der anderen aber auch gekränkt, weil sie so lange warten musste. Wenn es ihr nicht gelingt, ihm ihre Enttäuschung mitzuteilen, macht sie ihm Vorwürfe und es kommt zum Streit. Er fühlt sich angegriffen und sie sich missverstanden. Er hält sie für eine hysterische Pute, die immer Szenen macht, und er ist für sie der unzuverlässigste Mann der Welt. Beide sind am Ende sauer.
Das eigentliche Problem ist aber, dass sie gekränkt ist, weil er sich nicht an die Vereinbarung gehalten hat, anzurufen. Ihr vordergründiges Gefühl ist Ärger und Ablehnung. Wird er dann auch noch wütend, sind am Ende beide allein, weil sie sich gefühlsmäßig verlassen haben. Keiner unterstützt den anderen mehr, sondern achtet nur noch darauf, sich zu schützen und den anderen zu bestrafen.

Narzisstische Menschen sind äußerst empfindlich gegenüber Kränkung und Verlassenwerden und reagieren nach dem Psychiater Otto F. Kernberg darauf mit Wut, Empörung und Rachebedürfnis statt mit echter Trauer. Diese sogenannte narzisstische Wut übersteigt meist in ihrem Ausmaß den Anlass und ist von Rachegefühlen begleitet. Sie hat Ressentimentcharakter und ist darauf gerichtet, den anderen zu bestrafen oder zu verletzen. Denn er wird als Feind, als Verfolger erlebt. Bei der narzisstischen Wut geht es mehr um Rache als um eine reife Art der aggressiven Auseinandersetzung. Das liegt daran, dass narzisstische Menschen sich schnell durch den anderen beleidigt fühlen, wenn dieser sich anders verhält, als sie es fordern oder erwarten. Karin fühlt sich von ihrem Freund abgewertet und verletzt: »Wie kann er es sich erlauben, mich warten zu lassen?« Es geht ihr sicher auch darum, ihn zu sprechen, aber deshalb müsste sie kein solches Drama aus der Situation machen. Sie könnte auch am nächsten Tag mit ihm reden oder einige Stunden später. Aber die Tatsache, dass sie das nicht kann, zeigt, dass es um mehr geht als nur darum, mit ihm zu telefonieren. Das wirklich Schlimme ist für sie, dass er es wagt, sich nicht zu melden. Es ist eine Beleidigung für sie, eine »Majestätsbeleidigung«.

Zur Enttäuschung kommen neben der großen Wut die Abwertung des Mannes hinzu, dem die ganze Schuld an ihrem Drama gegeben wird. Seinetwegen geht es ihr schlecht, weil sie nicht aus dem Haus gehen kann, da sie ja auf seinen Anruf wartet; dadurch ist ihr der ganze Abend verdorben und ihre Stimmung am Nullpunkt. Er hat Schuld, dass es ihr schlecht geht. Vorwürfe über Vorwürfe. Möglicherweise sinnt sie auf Rache: »Wenn jetzt das Telefon klingelt, geh ich nicht dran, nun lasse ich ihn hängen«, oder »Er wird schon sehen, dann gehe ich eben morgen mit jemand anderem aus«. Irgendetwas wird ihr einfallen, um ihn so zu verletzen, wie sie sich von ihm verletzt fühlt.

Es geschieht jedoch keine realitätsangemessene Verarbeitung der Enttäuschung oder Traurigkeit. Das würde bedeuten, das Gefühl der Enttäuschung zu registrieren, anzuerkennen, es mitzuteilen und gleichzeitig die Beziehung zum anderen aufrechtzuerhalten. Das können narzisstische Menschen nicht. Innerlich brechen sie die Beziehung ab, denn sie können es nicht ertragen, wenn der

andere sich anders verhält, als sie es von ihm erwarten. Sie fühlen sich dann tief gekränkt und bestrafen ihn durch Entzug ihrer Zuwendung und Liebe. Und das hat er in ihren Augen auch verdient. Sie leiden zwar selber unter dem Bruch in der Beziehung, aber sie sind es ihrem Stolz schuldig. Mit ihren Rachegedanken und dem Beziehungsabbruch vermeiden sie das Gefühl von Traurigkeit, aber auch die Tatsache, dass der andere ein eigenständiger Mensch mit eigenen Entscheidungen ist. Sie beenden lieber mit Stolz und Trotz die Beziehung als zu spüren, dass Kontakt zu einem anderen Menschen immer auch Verzicht bedeutet und erfordert, dessen Individualität und Schwächen zu akzeptieren. Die narzisstische Wut ist nicht identisch mit Ärger auf jemanden, da sie immer auf Zerstörung gerichtet ist. Rache, jemandem etwas Schlechtes zu wünschen oder sogar anzutun, ist etwas ganz anderes, als in einem Streit dem anderen gegenüber seinen Zorn auszudrücken. So könnte Karin ihren Ärger mitteilen, weil sie warten musste. Er würde jedoch in einem so harmlosen Fall relativ gering ausfallen, sofern er überhaupt aufträte. Die Beziehung als solche würde jedenfalls erhalten bleiben, und der Ärger würde der Auseinandersetzung und Klärung des Kontakts dienen. Die narzisstische Wut dagegen richtet sich gegen die Beziehung und den anderen und hat zum Ziel, dass dieser sich mindestens so schlecht fühlen soll wie man selbst. Ärger und Wut können beziehungsstiftend sein, Rache und Verletzenwollen führen dagegen zu Einsamkeit. Das Gefühl der Einsamkeit bestätigt dann wiederum die tiefliegende Angst narzisstischer Menschen, abgelehnt und ungeliebt zu sein. Durch ihr Verhalten kreieren sie letztlich eine solche Erfahrung: indem sie den Kontakt zum anderen abbrechen, sind sie wirklich allein. Sie befinden sich also in einem Teufelskreis.

Auffällig ist die Heftigkeit, mit der die narzisstische Wut in der Regel durchbricht und mit der die Person auf Begebenheiten re-

agiert, die ihre Erwartungen kränken. Meist liegt in diesen Fällen eine existenzbedrohende Erfahrung aus der Kindheit zugrunde. Als wäre die Andersartigkeit des anderen nicht eine Tatsache, die man hinnimmt oder über die man sich ärgert, sondern eine tiefe, das Überleben betreffende Bedrohung. In der Wut wird nicht nur die eigene Position verteidigt, sondern das eigene Leben. Lebensbedrohliche Erfahrungen, zum Beispiel durch körperliche, sexuelle oder emotionale Gewalt durch Eltern oder stärkere Geschwister, Erstickungserlebnisse, Unfälle oder lebensgefährliche Krankheiten, hinterlassen traumatische Spuren, die mit dem Gefühl der Bedrohung, des hilflosen Ausgeliefertseins und Sich-nicht-wehren-Könnens verbunden sind. Aus dieser Hilflosigkeit kann es zu einem Um-sich-Schlagen kommen.

In der narzisstischen Wut kommt aber noch ein anderer Aspekt zum Tragen. Sie kann nämlich zugleich als »Verlassenheitsgebärde«, als »Schrei nach Nähe« interpretiert werden. Wie es die Psychotherapeutin Kathrin Asper zeigt, kann dies darauf zurückzuführen sein, dass der Wunsch nach Nähe und Kontakt bei einem Kind ständig frustriert wurde, beispielsweise durch Schreienlassen eines Säuglings über längere Zeit. So entwickelt sich nach dem Pionier der Bindungsforschung John Bowlby eine »dysfunktionale Wut, die über das ursprüngliche Ziel hinausschießt und zwei Signale in sich vereint, nämlich: ›Komm mir nicht zu nahe, ich hasse dich‹, und ›Komm in die Nähe, ich brauche dich‹. In diesem Sinne ist die narzisstische Wut eine Verlassenheitsgebärde, sie drückt die Verlassenheit zwar aus, wehrt sie gleichzeitig aber auch ab.«[6]

Übertragen auf Karin bedeutet ihre übertriebene Wutreaktion, dass ihr tiefes Bedürfnis nach Angenommen- und Nicht-allein-Sein gekränkt wurde. Statt jedoch diese Kränkung, ihren Ärger und den Wunsch nach Nähe mitzuteilen, wird in der rachegeprägten narzisstischen Wut der andere für seine Untreue bestraft und wegge-

schickt. Der Gewinn ist die Vermeidung ihres Schmerzes, den sie meint, nicht aushalten zu können. Der Preis ist der Verlust der Beziehung. Andererseits zeigt ihre massive Reaktion auf den Freund, dass sie ihn sehr braucht. Nach dem Gestalttherapeuten Hunter Beaumont zeigt sich in der Heftigkeit der Enttäuschung und Wut, wie stark die Sehnsüchte und Wünsche an den anderen sind.

Wenn das Kind einem besonderen Bild entsprechen soll

Es war einmal mitten im Winter, und die Schneeflocken fielen wie Federn vom Himmel herab, da saß eine Königin an einem Fenster, das einen Rahmen von schwarzem Ebenholz hatte, und nähte. Und wie sie so nähte und nach dem Schnee aufblickte, stach sie sich mit der Nadel in den Finger, und es fielen drei Tropfen Blut in den Schnee. Und weil das Rote im weißen Schnee so schön aussah, dachte sie bei sich: »Hätt' ich ein Kind so weiß wie Schnee, so rot wie Blut und so schwarz wie das Holz an dem Rahmen.«[7]

So beginnt das Märchen von Schneewittchen, das uns immer wieder in diesem Buch begegnen wird. Denn es stellt die Situation und innere Befindlichkeit einer Frau mit weiblich-narzisstischer Persönlichkeitsanteilen in eindrucksvoller Weise dar. Ich werde daher vor allem im Therapiekapitel auf das Märchen zurückgreifen. An ihm kann man viel über den Weiblichen Narzissmus lernen.

Die Königin sitzt mitten im Winter einsam an einem Fenster aus schwarzem Ebenholz und näht. Der Winter ist die kalte Jahres-

zeit, es herrscht Düsternis, und alles ist wie mit einem Leichentuch (Schnee) bedeckt. Die Kälte symbolisiert einen seelischen Zustand der Erstarrung und des Eingefrorenseins (Seelenwinter). Die Königin ist allein und wirkt verlassen und verloren; auch der König bleibt hier noch unerwähnt. Die Arbeit, die sie ausführt (nähen), ist ihrer nicht würdig, sondern eher die einer Magd. Die Zeit der großen Feste scheint vorüber, die Königin ist bescheiden und schlicht geworden, begleitet von einem Gefühl der Minderwertigkeit und Depression, symbolisiert durch den Ebenholzrahmen, der nur einen düsteren Ausschnitt des Lebens zeigt. Der Zeitpunkt der Wintermitte, in dem diese Szene spielt, deutet allerdings auf eine bevorstehende Wende hin, als wäre unbewusst das Wissen vorhanden, dass es so nicht weitergehen könne und auch nicht müsse.

Durch das plötzliche Ereignis des Nadelstichs kommt Bewegung in die Erstarrung, die durch den Wunsch nach einem Kind belebt wird. Es existiert bereits zum jetzigen Zeitpunkt eine konkrete Vorstellung, wie dieses Kind sein muss: weiß wie Schnee, rot wie Blut und schwarz wie Ebenholz. Das Kind kommt gleichsam mit der Hypothek auf die Welt, dem Ideal zu entsprechen, das die Mutter von ihm zeichnet. Darüber hinaus muss das Kind die Funktion erfüllen, die Mutter aus ihrer emotionalen Notlage zu befreien und ihrer Existenz einen Sinn zu geben. Die Situation des Kindes ist demnach von narzisstischer Ausbeutung geprägt: Die Mutter liebt das Kind nicht so, wie es ist, sondern mehr das Bild von ihm. Es dient ihr als narzisstische Erweiterung. Das Kind muss dafür seine eigene Lebendigkeit und Autonomie opfern. Dadurch bekommen Blut, Schnee und Rahmen eine neue Bedeutung: das Blut als Sinnbild des Opfers (auch des narzisstischen), der Schnee als Erstarrung, aus der das Kind die Mutter befreien soll, und der Rahmen als Symbol für das Bild von dem Kind, das mehr geliebt wird als das Kind selbst.

Diese Situation ist charakteristisch für die frühe Kindheit und Jugend von später narzisstischen Menschen. Zwei Stichworte spielen dabei eine wichtige Rolle: die narzisstische Ausbeutung und die narzisstische Erweiterung. Ausbeutung bedeutet, jemanden auszunutzen, also individuellen Nutzen durch einen anderen zu erlangen. Narzisstische Ausbeutung beinhaltet darüber hinaus, dass der Nutzen dem eigenen Selbstwert dient. Die Eltern fühlen sich durch das Kind besser, fröhlicher und wertvoller. Dass Eltern durch ein Kind glücklich werden oder an ihm Freude haben, und sie dadurch ihr Leben bereichern, ist selbstverständlich und nicht zu kritisieren, sondern wunderschön. So soll es auch sein und hat nichts mit narzisstischer Ausbeutung zu tun. Diese setzt erst dort ein, wo die Aufwertung der Eltern und ihres Selbstbildes auf Kosten des Kindes und seiner Individualität geht und das Kind die Eltern emotional nähren und stabilisieren muss statt umgekehrt.

Das Kind wird dann ausgebeutet, wenn es für die Eltern bestimmte Eigenschaften, Fähigkeiten und Verhaltensweisen besitzen soll, auch wenn sie gegen seine Natur oder Eigenart sind. Diese speziellen Wünsche und Forderungen an das Kind bestehen häufig schon vor seiner Geburt, spätestens aber, wenn es auf der Welt ist. Sie prägen die Einstellung der Eltern zu ihrem Kind, je nachdem, wie sehr es ihren Erwartungen entspricht. Weicht es sehr davon ab, wird das Kind mit ihren Enttäuschungen konfrontiert, die sich in Entwertungen und Zurückstoßen äußern. Über Kontrolle versuchen die Eltern dann, das Kind zu beeinflussen, anders zu werden als es ist. Doch meist kann es die Erwartungen der Eltern nicht erfüllen. Es bleibt die Wunde, nicht geliebt zu werden, wie es ist, und nie recht zu sein. Das Kind wird jedoch durch besondere Anpassung versuchen, den Erwartungen doch noch zu entsprechen.

Später werden narzisstische Erwachsene andere Menschen ebenso ausbeuten, wie sie als Kinder ausgebeutet wurden. Die Menschen, mit denen sie sich umgeben, werden danach ausgewählt, inwieweit sie der eigenen narzisstischen Zufuhr dienen. Sie suchen die Nähe zu anderen gleichwertigen oder höherrangigen Partnern, die meist nicht um ihrer selbst willen geliebt und geschätzt werden, sondern aufgrund ihres Ranges, ihrer Leistungen oder ihres Prestiges. Für den Narzissten sind sie bedeutsam, weil er durch sie an Bedeutung gewinnt.

Man spricht auch von der sogenannten narzisstischen Erweiterung. Das bedeutet, dass die Eltern ihr Selbst durch das Kind und die erwachsene Frau es durch den Partner erweitern, indem sie nun nicht nur ihre eigenen Fertigkeiten besitzen, sondern zugleich die des anderen. Ist beispielsweise das Kind hübsch, aufgeweckt, lernt schnell und ist seinen Altersgenossen voraus, so können die Eltern sich mit diesen Qualitäten identifizieren. Das Lob und die Bewunderung, die das Kind erhält, bekommen die Eltern stellvertretend und werten sich damit auf. Des Weiteren wirft das Kind ein positives Licht auf sie als gute Eltern. Sie lieben es umso mehr, je stärker sie durch das Kind an Anerkennung gewinnen. Doch diese Liebe ist mehr eine Form der Bewunderung als wirkliche Liebe, denn sie bezieht sich weniger auf das Kind, wie es ist, als auf die positiven Eigenschaften des Kindes, mit denen sie ihr eigenes Selbstwertdefizit ausgleichen.

Spieglein, Spieglein ...

Zu einer gesunden Entwicklung benötigt das Kind die Spiegelung durch die Umwelt: von ihr gesehen, verstanden und ernst genommen zu werden. Im folgenden Bild von Donald Winnicott wird deutlich, was damit gemeint ist: »Die Mutter schaut das Baby an, das sie im Arm hält, das Baby schaut in das Antlitz der Mutter und findet sich selbst darin ... vorausgesetzt, dass die Mutter wirklich das kleine einmalige, hilflose Wesen anschaut und nicht ihre eigenen Introjekte, auch nicht ihre Erwartungen, Ängste und Pläne, die sie für das Kind schmiedet und auf das Kind projiziert. Im letzteren Fall findet das Kind im Antlitz der Mutter nicht sich selbst, sondern die Not und Erwartungen der Mutter. Es selbst bleibt ohne Spiegel und wird in seinem ganzen späteren Leben vergeblich diesen Spiegel suchen.«[8] Dasselbe gilt natürlich auch für den Vater.

Spiegelung bedeutet, die Reaktionsweisen des Kindes, seine Gefühle und Wahrnehmungen zu erkennen und sie ihm verbal oder nonverbal zu vermitteln. Ein Kind ist beispielsweise traurig, weil sein Spielzeug zerbrochen ist. Eine einfühlende Reaktion, die die Empfindungen des Kindes angemessen spiegelt, könnte darin bestehen, das Kind in den Arm zu nehmen und zu trösten. »Ich kann mir vorstellen, dass dir das weh tut. Lass uns zusammen schauen, ob man es noch reparieren kann«. Nicht einfühlsam dagegen und eine mangelhafte Spiegelung wäre es, dem Kind seine Traurigkeit auszureden und es damit zu trösten, dass es ja noch andere Spielsachen hat. Das Kind wird nun nicht wissen, wem es glauben soll, seiner Wahrnehmung, dass ihm der Verlust weh tut, oder der Aussage der Mutter, dass es nicht wehtun kann. Wahre Gefühle, die nicht gespiegelt oder sogar aufgrund der Familienideologie verleugnet werden, werden abgespalten, und an ihre Stelle tritt unspontanes, angepasstes Verhalten.

Unter wahren Gefühlen verstehe ich gefühlsmäßige Reaktionen wie Traurigkeit bei Verlust, Schmerz bei Verletzung, Freude bei einem schönen Erlebnis, Angst bei Bedrohung und Ärger, wenn jemand die eigenen Grenzen überschreitet. Wie vielen Kindern wird beigebracht, bestimmte Gefühle nicht zu leben, und das heißt, sie auf Dauer nicht mehr bewusst wahrzunehmen! Werden Gefühle beim Kind unterbunden, verleugnet oder nicht gespiegelt, dann entsteht in ihm eine Gefühlsverunsicherung. Es wird die eigenen Empfindungen anzweifeln und sie allmählich bei sich selbst verleugnen. Später wird das Mädchen oder die Frau ihre Gefühle ebenso übergehen, abwerten oder viel zu schnell wegrationalisieren, weil sie gelernt hat, ihnen keinen Raum zu geben.

Mangelnde Empathie im Sinne von Verleugnung oder Umdeutung der kindlichen Gefühle führt zu Störungen im Selbsterleben und dient dazu, ein falsches Selbst auszubilden, wie Winnicott es nennt, das den Erwartungen der Umwelt mehr entspricht als der eigenen Persönlichkeit.

Die Grundlage der narzisstischen Entwicklung liegt zu einem großen Teil in einer nicht geglückten Beziehung, die sich in mangelnder Spiegelung und Einfühlung in den Säugling, durch emotionale Vernachlässigung oder durch Verwöhnung und Überbehütung äußert. Denn beides geht am Wesen des Kindes vorbei. Das Kind erlebt sich dadurch gefühlsmäßig allein gelassen, weil es nicht so angenommen und gesehen wird, wie es ist.

Der digitale Spiegel

Das menschliche Bedürfnis nach Spiegelung zeigt sich auch in der starken Nutzung sozialer Medien. Dabei dient die Spiegelfunktion von Selfies und Likes oder Dislikes demselben menschlichen Bedürfnis, sich seiner selbst zu versichern und seine Identität aufzubauen, wie es die zwischenmenschliche Spiegelung auch tut. Durch den Blick in den Spiegel kommen wir immer mehr zu uns und bestätigen oder erweitern unsere Identität. Die digitale Selbstbespiegelung spielt daher im Zusammenhang mit Narzissmus eine große Rolle und soll hier auch nur unter diesem Blickwinkel betrachtet werden. Mir geht es nicht um eine sozialkritische Auseinandersetzung mit dem Für und Wider sozialer Medien, sondern um deren Rolle im Rahmen der narzisstischen Thematik.

Narzissmus ist ein Menschheitsthema, das es schon immer gegeben hat, es gewinnt aber in der heutigen Zeit eine neue Variante hinzu: die Möglichkeit, sich durch Selfies und die Spiegelfunktion des Handys immer und überall selbst zu inszenieren und zu betrachten.

Sich virtuell zu präsentieren mag für Menschen mit einem schwachen Selbstwertgefühl leichter sein, als sich in persönlichen Beziehungen zu zeigen, weil es distanzierter ist und eine Art Schutz vor direkten Reaktionen des anderen bietet. Im extremen Fall ersetzen virtuelle Kommunikationen sogar persönliche Begegnungen. Denn soziale Medien eröffnen uns ganz neue Strukturen, miteinander in Verbindung zu kommen, die entweder narzisstisch besetzt sein können, aber natürlich auch eine ganz gesunde soziale Funktion besitzen. Die Beziehungspflege ist ein wichtiger Teil von Social Media und dient der positiven Spiegelung, die wir Menschen alle brauchen, um uns wertvoll und anerkannt zu fühlen.

Der Blick von außen wirkt wie eine Berechtigung unserer Existenz. Fehlte diese Bestätigung im Leben, wie es bei narzisstischen

Frauen oft der Fall ist, können sie sich diesen Spiegel beispielsweise durch das Posten von Fotos auf Facebook, Instagram oder Snapchat nachträglich holen. Und das sogar weltweit. Die Darstellung der eigenen Person in sozialen Medien war bis vor einigen Jahrzehnten nur wenigen berühmten Menschen vorbehalten. Auf einmal kann jede und jeder diese Popularität erlangen, was in sich schon eine narzisstische Gratifikation bedeutet, die den Selbstwert erhöht und das ideale, grandiose Selbst füttert.

Durch den Auftritt im Netz entsteht eine neue digitale Identität: »Ich bin, wie ich im Netz erscheine.« Aber ist das wirklich so? Bin ich so, wie ich mich präsentiere? Sehe ich so aus wie auf meinen geposteten Bildern? Und bin ich die, die ich bin durch mein eigenes Selbstbild, oder lediglich die durch das Bild, das die anderen von mir haben?

Gerade Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur tendieren dazu, sich vorwiegend mit den Augen der anderen zu sehen und ihr Selbstbild von der Reaktion von außen bestimmen zu lassen. Auf diese Weise machen sie ihre Selbsteinschätzung davon abhängig, wie die anderen sie bewerten. Der digitale Spiegel bekommt dadurch eine enorme Bedeutung, die sowohl eine positive als auch eine negative Auswirkung hat. Bekommen die Frauen Bestätigung und Likes, können sie ihr Selbstbild aufwerten, bleiben die Likes aber aus, dann nehmen sie das als Beweis dafür, unansehnlich, hässlich und nicht anziehend zu sein. Damit bestätigen sie ihr negatives Selbstbild und ihre abwertende Haltung sich selbst gegenüber. Noch schlimmer wirken sich Hate-Speech und Cybermobbing aus, die eine Person im Mark treffen und sie vollständig vernichten können, besonders wenn sie auf die positive Rückmeldung von außen angewiesen ist, um sich überhaupt wert und lebensberechtigt zu fühlen.

Wenn Selfies und soziale Medien dazu benutzt werden, um Likes und positive Kommentare zu erhalten, die das Selbstbild stärken,

neigen Menschen natürlich dazu, sich im Netz von ihrer besten Seite zu zeigen. Kein Wunder, dass gepostete Fotos so lange bearbeitet werden, bis die Person darauf einem Idealbild von sich entspricht, weil nur das der Bewertung standhält. Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur sind sehr gefährdet, dabei mitzumachen, weil sie aufgrund ihrer starken Selbstablehnung auf die Bestätigung von außen extrem angewiesen sind. Außerdem unterstützt das ihr Denken: Ich bin nur gut, wenn ich perfekt bin. Gut sein reicht nicht aus, ich muss optimal sein oder sogar noch besser als alle anderen. Solange die betroffenen Frauen gut oder toll gefunden werden, fühlen sie sich auch gut oder toll. Bleibt die Bestätigung aber aus, werden sie kritisiert oder sogar angefeindet, bricht ihr Bild von sich zusammen. Sie fühlen sich beschämt, gedemütigt und spüren einen beißenden Schmerz. Entweder ziehen sie sich dann deprimiert in ihr Schneckenhaus zurück, wobei die Gefahr groß ist, dass sie offline einem Essanfall erliegen, oder sie passen sich an die vorgegebenen Ansprüche der Netzgemeinschaft an und machen aus sich die, die auf andere super wirkt. Für die Bestätigung sind sie bereit, sich den Erwartungen der anderen zu unterwerfen, auch wenn es einen hohen Preis kostet. Nämlich sich zu verleugnen, wie sie wirklich sind.

Das zeigt sich im Extrem an der sogenannten A4-Waist-Challenge, bei dem ein DIN-A4-Blatt in Taillenhöhe vor den Körper gehalten wird. Wenn rechts und links nichts mehr von der Hüfte zu sehen ist, hat man diesen Test bestanden. Dass das Frauen in eine Essstörung treiben kann, ist nicht verwunderlich, weil die Verfremdung des durchschnittlichen Körperbildes Standards setzt, die mit normalem Essen und Sport nicht zu erfüllen sind.

Sich zu zeigen, wie man ist, bedeutet daher das Risiko, nicht zu gefallen. Aber zu gefallen ist das eigentliche narzisstische Ziel. Allerdings ergibt sich aus der Künstlichkeit der Darstellung im

Netz auch ein neuer, gegenläufiger Trend. Plötzlich wird das ungeschminkte, natürliche Aussehen zu etwas Besonderem. Indem es narzisstisch überhöht wird, ist es auch wieder nicht authentisch und echt, sondern wird zu einem neuen Anspruch. Zeig dich, wie du bist! Wenn es eine kleine Sensation bedeutet, dass eine Influencerin sich ungestylt präsentiert, könnte es einer selbstunsicheren Frau Mut machen, sich auch so zu zeigen, wie sie ist. Ich befürchte aber, dass der Trend nicht diese Wirkung haben wird. Denn er macht eher deutlich, welche hohe narzisstische Bedeutung der Auftritt im Netz hat. Er ist auf die besondere Darstellung und Bewunderung angelegt. Und genau so leben weiblich-narzisstische Frauen. Im Grunde verhalten sie sich im Netz wie in persönlichen Beziehungen: Sie zeigen sich nicht, wie sie sind, sondern spielen eine wie auch immer geartete Rolle und erhalten eine perfekte Fassade aufrecht.

Eine solche Haltung öffnet der Selbstoptimierung Tür und Tor. Der Blick auf die Optimierung bedeutet, nicht mit dem zufrieden zu sein, wie man im Moment ist, sondern permanent nach Besserem streben zu müssen. Doch wer immer noch besser werden will, findet schwer Befriedigung in dem, was ihm im Moment real zur Verfügung steht. Das aber stärkt das Minderwertigkeitsgefühl der Frauen und wirkt sich negativ auf das eigene Selbstwertgefühl aus, dass mit narzisstischen Überhöhungen ausgeglichen werden muss.

Auch der Vergleich mit den anderen perfekt digital dargestellten Frauen nagt am eigenen Selbst. Die Angst, nicht mithalten zu können und dem hohen Anspruch nie gerecht zu werden, verstärkt das Minderwertigkeitsgefühl und die Selbstabwertungen. Allein die Tatsache, dass eine Frau ihre Bilder verändern muss, um sie der Netzgemeinschaft präsentieren zu können, bedeutet ja, dass sie nicht schlank und schön genug ist. Im Grunde bestätigt sie damit ihre Unzulänglichkeit.

Was beim digitalen Selbstdarstellungsspiel häufig übersehen wird, ist, dass Selfies und Posts nie die gesamte Person abbilden, sondern nur Teile von ihr. Werden sie gleichgesetzt, wie es narzisstisch strukturierte Frauen tun, werden sie sich selbst nicht gerecht. Ein positives Feedback auf ein gepostetes Bild bedeutet nämlich nicht automatisch, dass die Abgebildete liebenswert ist, ebenso wie ein unvorteilhaftes Bild nicht beweist, dass sie als Person wertlos ist.

Allerdings könnten die Rückmeldungen der anderen auf das eigene Aussehen genau diese Einstellung verfestigen und die Selbstbewertung beeinflussen. Unser Selbstbild hängt ja immer auch von der Antwort ab, die wir aus der sozialen Beziehung erhalten. Damit erfüllen Selfies eine wichtige soziale Funktion, indem sie uns in Beziehung zu den anderen setzen und Rückmeldungen über unsere Person geben. Allerdings sind die Rückmeldungen im Netz viel reduzierter als in persönlichen Beziehungen, weil sie sich eben nur auf das eine Foto, die eine Äußerung beziehen. Rückschlüsse auf die Person an sich sind im Grunde nicht möglich, da diese ja nicht gezeigt wird.

Hier zeigt sich das zweischneidige Schwert der digitalen Spiegelung: auf der einen Seite dienen soziale Medien dem natürlichen Bedürfnis nach Gespiegeltwerden und sozialen Kontakten, auf der anderen Seite verstärken sie die narzisstischen Strukturen, da sie eine ideale Spielwiese für unseren Narzissmus sind. Sie machen zwar nicht narzisstisch, aber sie gewähren ihm Vorschub, was viele Untersuchungen bestätigen. Das unermüdliche Posten von Selfies und Ereignissen aus dem eigenen Leben und die damit verbundene Suche nach Bestätigung kann die vorhandenen narzisstischen Strukturen bis zur pathologischen Eigenliebe verstärken.

Auch das Frauenbild, das Influencerinnen transportieren, lässt aufhorchen. Maya Götz und Josephine Becker haben verschiedene Arten von Selbstinszenierung auf Instagram untersucht. Ihr Fazit: Im Wesentlichen zeigen sich die Frauen eher schön, naiv und sexy, nur selten selbstbewusst und stark. Im Grunde vermitteln sie ein überholtes Frauenbild, das sich an traditionellen Inszenierungsformen des weiblichen Körpers orientiert. Ihre zur Schau gestellte Maskerade verbindet sich mit einer unterschwelligen oder offen gezeigten Sexualisierung.[9] Auf diese Weise tradieren sie ein Frauenbild, das sehr stark an das von vielen weiblich-narzisstischen Frauen erinnert: sie unterwerfen sich den Erwartungen der anderen, um zu gefallen, machen sich klein und neigen dazu, den Kontakt zu Männern zu sexualisieren. Dieses Vorbild erhöht den Druck auf Frauen, ihrem narzisstischen Ideal noch stärker nachzugeben und ihr wahres Selbst noch mehr zu verleugnen.

Eine solche Haltung wird verstärkt durch eine narzisstisch geprägte Gesellschaft, in der das Streben nach Schönheit, Schlankheit, Fitness, Erfolg und Wachstum dominiert. Wir als Einzelne übernehmen diese Spielregeln und machen sie zu unseren eigenen, indem wir sie verinnerlichen und reproduzieren. Essstörungen und narzisstische Auswüchse als sogenannte »Zeitkrankheiten« sind der Ausdruck dieser gesellschaftlichen Prägung. Sie drücken die innere Leere und den seelischen Hunger (Verarmung) aus, die mit äußeren Gütern ausgefüllt werden. Das führt zur Entfremdung vom eigenen Sein zugunsten einer Scheinwelt, die uns weder satt noch zufrieden macht.

Wenn das wahre Selbsterleben verloren geht

Der Verlust des wahren Selbst ist ein Charakteristikum der narzisstischen Struktur. Dem zugrunde liegt neben den gesellschaftlichen Einflüssen zu einem großen Teil eine nicht geglückte Eltern-Kind-Beziehung, die sich in mangelnder Liebe und Einfühlung zum Säugling oder in Überbehütung äußert. Beides, Zurückweisung wie Vereinnahmung, gehen am Wesen des Kindes vorbei. Das Kind erlebt sich dadurch gefühlsmäßig allein gelassen, weil es nicht so angenommen und geliebt wird, wie es ist. Auf eine lieblose oder harte Erziehung reagiert das Kind mit Gefühlsscheu, Verbitterung oder Vereinsamung. Die Überfürsorglichkeit dagegen führt beim Kind zu einer Abhängigkeit von den Bezugspersonen, weil es auf ihre Hilfe angewiesen ist und erwartet, dass ihm Probleme aus dem Weg geräumt werden. In beiden Fällen, bei Ablehnung wie bei Überbehütung, liegt also eine Enttäuschung des Kindes vor, im ersten durch mangelndes Umsorgen, im zweiten durch Verwöhnung. Denn auch primär Verwöhnte sind immer sekundär Frustrierte. Aber auch reale Abwesenheiten von engen Bezugspersonen, lange Trennungen, Gewalt, Katastrophen, Kriege oder andere Einbrüche wirken sich auf die Entwicklung des Kindes in störender Weise aus. Können diese einschneidenden Erlebnisse nicht ausgeglichen und verarbeitet werden, weil dem Kind keine Ersatzbezugspersonen zur Verfügung stehen oder es nicht die Möglichkeit hat, zu trauern, dann muss es Überlebensstrategien entwickeln, die ihm helfen, mit der Situation fertig zu werden. Da das Kind auf die Zuwendung der Eltern angewiesen ist und sein Überleben von ihnen abhängt, wird es alles tun, um ihnen zu gefallen. Es wird versuchen, den Anforderungen der Umwelt gerecht zu werden, und es

allen recht machen wollen. Es wird nach außen ein Selbst aufbauen, das ihm nicht entspricht. Man kann es falsches Selbst nennen, Maske oder Fassade. Das falsche Selbst ist somit ein Überlebensmechanismus, der die Existenz des Kindes sichert. Wenn ein Kind jedoch früh beginnt, eine Maske aufzusetzen, dann wird es in der Folge sein anderes Selbst, das es auch noch ist, immer weniger spüren. Als Erwachsene sind diese Menschen oft nicht fähig zu sagen, wie es ihnen wirklich geht. Zum einen, weil sie es nicht fühlen, zum anderen, weil sie sich nicht trauen, es mitzuteilen.

Im Märchen Schneewittchen finden wir diese Situation im Wunsch der Königin nach einem Kind »so rot wie Blut, so weiß wie Schnee und so schwarz wie Ebenholz«. Was passiert aber, wenn das Kind grüngelb kariert auf die Welt kommt? Dann wird es nicht gespiegelt, wie es ist, sondern wie es sein soll. Das Kind wird sich den Erwartungen der Umwelt anpassen und sich eine rot-weiß-schwarze Maske zulegen, ein falsches Selbst, um Anerkennung, Zuwendung und Liebe zu erhalten, auf Kosten seiner Individualität.

Alice Miller nennt Menschen mit einem falschen Selbsterleben »Als-ob-Persönlichkeiten«, die so weit von ihrem eigenen Selbst entfremdet sind, dass sie mit dem nach außen gezeigten Verhalten verschmelzen. Hinter diesem »maskierten Selbstverständnis« verbirgt sich die eigentliche Person, die oft nur sehr wenig mit der Maske zu tun hat. Diese Selbstentfremdung, die Entfremdung vom eigenen Wesen, ist das Ergebnis eines Anpassungsprozesses des Kindes an die Bedingungen seiner Lebenssituation. »Das wahre Selbst kann sich nicht entwickeln und differenzieren, weil es nicht gelebt werden kann.«[10] Das Ergebnis ist eine innere Entleerung, Verarmung und partielle Tötung, weil das Spontane und Lebendige abgeschnitten wird. Um die Zuwendung und Liebe der Eltern nicht zu verlieren, verleugnet das Kind die Gefühle und Empfindungen bei sich, die nicht angemessen und erwünscht sind. In der Regel sind

es Gefühle von Wut und Aggression, aber auch Lust und Schmerz, die es so weit abspaltet, dass es sie nicht mehr wahrnimmt. Um die Eltern nicht zu verlieren, was den eigenen Tod bedeuten würde, tötet es lieber seine Gefühle ab und damit auch ein Stück des eigenen wahren Selbst. Es wird nur noch jene Gefühle zeigen, die gefragt und erlaubt sind, und die anderen verbergen. Das geht auf Kosten seines wirklichen Selbsterlebens und führt dazu, dass es nach außen jemand darstellt, der es innen gar nicht ist. Und das bedeutet, es baut ein falsches Selbst auf.

Aber gerade diese Fähigkeit zur Anpassung an die Bedürfnisse und Wünsche der Umgebung, die schon der Säugling beherrscht, ist für Miller der spezifische Faktor in der Entstehung des narzisstischen Defizits. Die Sensibilität des Kindes für seine Umwelt und deren Erwartungen und seine Begabung, sich nach diesen zu richten, scheint sich einerseits positiv auf das Kind auszuwirken, indem es beachtet wird und Liebe und Zuwendung erhält. Sie haben aber auch die negative Konsequenz der Selbstentfremdung, da die Anpassung auf Kosten seines wahren Wesens geht. Und diese Selbstentfremdung macht es dem Menschen später sehr schwer oder sogar unmöglich, seine wirklichen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen.

Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur bleiben hinter ihrem falschen Selbsterleben verborgen. Es ist die Fassade, die Persona oder Maske, die diese Frauen sich und dem Beziehungspartner zeigen: das Bild der Bedürfnislosigkeit, Selbstständigkeit, Coolness, Unabhängigkeit, Perfektion und Leistungsfähigkeit. Das wahre Selbsterleben tritt nicht oder nur selten in Erscheinung und ist den Betreffenden mitunter selber vollkommen fremd und unbekannt. Es liegt eine Identifikation mit der Maske vor, die das wahre Wesen in den Schatten stellt. Mit Hilfe des falschen Selbsterlebens werden aber auch die Selbstwertdefizite ausgeglichen, weil die

Maske meist aus sogenannten positiven oder bewundernswerten Eigenschaften besteht, die die Gefühle von Minderwertigkeit und Unsicherheit überdecken.

Gundi beschreibt es folgendermaßen:

> *Ich gebe mich nach außen immer sehr selbstbewusst und stark, kann alles, bin aufgeschlossen und sicher. Aber innerlich habe ich oft das Gefühl, ich verhalte mich verkehrt, bin unsicher und habe auch Angst, jemandem in die Augen zu sehen. Ich denke, der sieht in mich rein, wie unsicher ich bin. Wenn meine Maske wegfällt, dann habe ich das Gefühl, dass mir sämtliche Felle wegschwimmen und nichts mehr übrig bleibt als ein kleines, undifferenziertes, unwichtiges Etwas. Ich habe dann schreckliche Angst, verlassen zu werden, nicht wichtig und uninteressant zu sein. Ich fühle dann den Schmerz, schwach zu sein und sehe, wie ich wirklich bin: schwach, unfähig fürs Leben, fehlerhaft, ungeliebt.*

Durch das mangelnde Gespiegelt-werden in der Kindheit haben narzisstische Frauen nicht nur einen schlechten Zugang zu ihren Gefühlen, sondern auch zu ihrem wahren Selbst. Die Angst, abgelehnt zu werden, ist so groß, dass sie die Anpassung wählen, statt sich authentisch zu fühlen und zu verhalten.

Was unter dem Selbst beziehungsweise Selbsterleben zu verstehen ist, wird in der Literatur nicht einheitlich gesehen. Jede Umschreibung kann nur ein Versuch sein, eine schwierig zu fassende Kategorie in Ansätzen zu definieren. Der Psychiater Ernest S. Wolf beschreibt es als psychische Struktur, die als »Gefühl der Selbstheit« wahrgenommen wird. Ein gesundes Selbst wird als Selbstwertgefühl und Wohlbefinden erlebt. Das Selbst kann an sich nicht dargestellt, sondern nur durch seine Ausdrucksformen erschlossen werden. Das bedeutet, dass man ein gesundes Selbstwertgefühl daran

erkennt, wie eine Person mit sich und anderen Menschen umgeht, wie sie sich einschätzt und ob sie ihre Kompetenzen und Grenzen akzeptiert. Sie wird es in diesem Fall nicht nötig haben, sich oder andere ab- beziehungsweise aufzuwerten.

Eine Frau mit einem geschwächten Selbstwertgefühl wird dagegen unsicher sein, wer sie wirklich ist, und wird sich nach außen hin anders geben, als sie sich innerlich fühlt. Man kann also sagen, dass sie ihr wahres Selbst nicht oder nur ungenau kennt, dafür aber in Kontakt mit ihrem falschen Selbst ist. Der Begriff wahres Selbst beschreibt demnach mehr das Wesen des Menschen, das falsche mehr sein angelerntes Verhalten und seine entwickelten Einstellungen, die der Person nicht unbedingt gerecht und von ihr als falsch beziehungsweise unecht erlebt werden. Ist die Person dagegen im Einklang mit sich selbst, mit ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen und verhält sie sich dementsprechend, dann kann man sagen, dass sie sich im Zustand ihres wahren Selbst befindet. Selbst und Selbsterleben stehen oft synonym füreinander. Denn das Selbst ist ja kein endgültiger Zustand, sondern ein Erleben.

Die Begriffe wahr und falsch sind nicht unproblematisch, da sie scheinbar eine Wertung beinhalten: falsch ist schlecht, wahr ist gut. Ich bin mir dieser Schwierigkeit bewusst, lehne mich aber dennoch an die alte Begriffstradition von Winnicott und Miller an. Denn falsch bedeutet in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass die Frauen nicht im Einklang mit sich selbst sind und sich als falsch beziehungsweise unecht erleben. Der Zustand des wahren Selbst dagegen ist der, in dem sie sich und anderen nichts vormachen müssen.

Das wahre Selbsterleben bedeutet für mich vereinfacht jenes psychische Geschehen, durch das wir ein Gefühl von Ganzheit bekommen. Zu ihm gehören alle echten Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche und die grundlegende menschliche Motivation, Intuition, Neugier, schöpferische Kraft und Lebensenergie. Es ist sozusagen das Grün-gelb-Karierte, das das Kind verleugnen musste, um dem Bild der Umwelt zu entsprechen. Ist eine Frau im Kontakt mit ihrem wahren Selbst, dann erlebt sie sich nicht mehr wie zwei oder mehrere verschiedene Personen, sondern wie eine. Und das ist das Gefühl von Selbstheit, von Identität.

Die Entwicklung des Selbst sehe ich wie einige andere Autoren als Ergebnis früher Beziehungsmuster mit der Mutter und den anderen Bezugspersonen. Das Selbst geht demnach aus einer geglückten Urbeziehung hervor, die ein erstes Muster für alle späteren Beziehungen bildet. Narzissmus hat also immer einen Beziehungsaspekt. Ist die Urbeziehung gestört, so befindet sich das Kind in einer Situation, die im Zeichen des Hungers steht, des Schmerzes, der Leere und Kälte, der Ohnmacht und des völligen Ausgeliefertseins an die Einsamkeit, des Verlustes jeder Sicherheit und Geborgenheit, sie ist der Absturz in das Verlassensein und die Angst in einem bodenlosen Nichts, so beschreibt es Neumann.[11] Die gestörte Selbstentwicklung führt zu Selbstentfremdung, Angst, Unsicherheit, mangelndem Selbstvertrauen.

Wenn ich von der frühen Mutter-Kind-Beziehung schreibe, dann sollte man zweierlei berücksichtigen. Es geht oft weniger um die einzelne Mutter an sich, als mehr um die mütterliche Qualität, die das Kind für eine positive Entwicklung braucht. Zum zweiten sollten wir bedenken, dass die Beziehung zwischen Mutter und Kind zwar von besonderer Intensität und Qualität ist, es jedoch nicht nur die Mutter sein muss, die dem Kind die liebevolle Unterstützung gibt, auf der sich das Urvertrauen bildet. Das Angenommen- und Geachtetwerden durch den Vater, durch Geschwister, Großeltern und andere Menschen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Ansonsten bekäme die Mutter eine Bedeutung, die ihr zum einen nicht angemessen ist, sie zum anderen aber auch überlastet. Die

einzelne Mutter kann gar nicht für alles die Verantwortung tragen. Sie hat sicherlich einen erheblichen Einfluss auf die seelische Entwicklung der Tochter, was man in der Therapie immer wieder erfährt. Doch ob die Tochter später eine narzisstische Abwehr aufbaut oder nicht, hängt auch vom allgemeinen Familienklima ab, von der Persönlichkeit des Kindes und der anderen Familienangehörigen, dem Eingebundensein der Familie in ihr soziales Umfeld und so weiter. Alle Faktoren sind miteinander verknüpft und wirken nie unabhängig voneinander.

Auch wenn ein geschädigtes Selbstwertgefühl auf der Grundlage früher Beziehungserfahrungen entsteht, heißt das nicht, dass dieser Mensch ein Leben lang dazu verdammt ist, allein und ohne Liebe zu leben. So wichtig die ersten Lebensjahre auch sind, die Entwicklung hört danach nicht auf und kann durch neue, positive Erfahrungen in eine andere Richtung gelenkt werden. Durch heilsame und gute Beziehungen oder durch eine Therapie können die alten Wunden und Ablehnungen korrigiert werden.

Weiblicher und Männlicher Narzissmus

Zu Beginn meiner therapeutischen Arbeit mit Bulimikerinnen in den achtziger Jahren wäre ich nicht auf den Gedanken gekommen, dass diese Frauen eine narzisstische Persönlichkeitsstruktur besitzen, die sich von der männlich-grandiosen unterscheidet. Erst in letzter Zeit sind die Begriffe »weiblicher« und »männlicher« Narzissmus immer häufiger in der Literatur zu finden.

Narzissten waren für mich zum einen Männer und zum zweiten ein bestimmter Typus von Männern, die der Kategorie des sogenannten Machos angehören, was bedeutet, dass sie Beziehungen über Verführung herstellen, die Macht über den anderen behalten müssen und sich im Augenblick des Sich-einlassen-Müssens zurückziehen beziehungsweise die Beziehung beenden. Es sind diese nach außen selbstbewussten oder sogar selbstverliebten, omnipotenten, oft arrogant und aggressiv wirkenden Menschen, die mehr mit sich selbst beschäftigt sind als mit anderen. Sie brauchen es, im Mittelpunkt zu stehen, und betrachten andere Menschen und auch ihre Partnerinnen als Publikum, das dazu dient, ihnen das Leben zu verschönen und ihren Glanz zu verstärken. In Beziehungen zeigen sie sich ebenso wie in der therapeutischen Arbeit ablehnend, unerreichbar, ausweichend, abgrenzend, wenig empathisch und gefühlvoll. Dieser Typ der narzisstischen Ausprägung wird in der Literatur der unbeirrte oder offene, grandiose Narzisst genannt.

In gewisser Hinsicht ähneln weibliche Narzisstinnen der obigen Beschreibung. Sie wirken im oberflächlichen Kontakt selbstbewusst, lässig, cool, überlegen und unabhängig. Auch verführen sie in Kontakten, oftmals unmerklich, und erhalten dadurch vor allem von Männern Zuneigung. Aber auch Frauen können sie um den Finger wickeln, da sie es gelernt haben, sich schnell auf die Erwartungen und Wünsche des Gegenübers einzustellen und eine freundliche und offene Zugewandtheit zu demonstrieren.

An dieser Stelle zeigt sich der Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Formen des Narzissmus. Während Männer um ihre Autonomie kämpfen und immer befürchten, sie zu verlieren, passen sich Frauen in starkem Maße an und erhoffen dadurch die Anerkennung des anderen zu erhalten. Die Anpassung kann bis zur Selbstaufgabe reichen. Der männliche Typus lebt und betont die Distanz, die er als Autonomie erlebt. Man könnte ihn als Beziehungsvermei-

der bezeichnen, der Beziehungen abwehrt und sich selbst genug zu sein scheint. Die weiblichen Typen dagegen reagieren mit Überanpassung und Aufgabe der eigenen Identität. Sie verhalten sich in Beziehungen symbiotisch anklammernd, sind aber ebenso wenig zu wirklicher Anpassung fähig wie der männliche Typ. Sie suchen in der Beziehung Sicherheit und meiden das Alleinsein. Sie gehören sozusagen zu der Gruppe der Beziehungsannehmer.

Es gibt auch zahlreiche Männer, die eine weiblich-narzisstische Persönlichkeitsstruktur besitzen, also mehr dem anklammernden Typus zuzuordnen sind. Von ihnen spreche ich in diesem Buch nicht, kann mir aber vorstellen, dass sie sich im vorliegenden Text wiedererkennen. Ihre Problematik ist vergleichbar mit der der Frauen, wie ich sie hier beschreibe. Oft sind diese Männer beruflich erfolgreich, stellen etwas dar, leiden aber im Privaten unter den Entwertungen und Zurückweisungen ihrer Partnerin, die sie mehr erdulden, als sich gegen sie zu wehren. Sie besetzen in Beziehungen die untergeordnete komplementäre Rolle und suchen sich eine dominante Frau mit grandios narzisstischer Struktur. In diesen Beziehungen kommen sie selten auf ihre Kosten, da sie sich ausbeuten lassen und emotional verhungern. Ihr Blick ist hauptsächlich auf die Frau gerichtet, um die sich alles dreht. Sie akzeptieren deren Launen, übernehmen den Haushalt und die Kinderbetreuung komplett, wenn sie diese vernachlässigt, und arbeiten sich im wahrsten Sinn des Wortes ab. Bei allen Schwierigkeiten hängen sie an ihr und würden alles tun, um sie wieder für sich zu gewinnen. Sie idealisieren ihre Frau bis zur Vergötterung und vernachlässigen sich selbst. Sich zu trennen fällt ihnen sehr schwer, weil sie dann das Gefühl haben, ihre Frau im Stich zu lassen, als könnten sie sie nicht ihrem Schicksal überlassen. Dahinter steckt ein großer Rettungsimpuls, der umso stärker wird, je mehr ihre Frau beispielsweise unter einer Essstörung leidet.

Häufig ist die kindliche Erfahrung solcher Männer geprägt durch eine Mutter, die den Sohn als Schmuckstück oder Partnerersatz ausbeutet. Der Sohn soll die Mutter glücklich machen oder sie aus ihrer seelischen Not retten. So lernt er früh, seine Aufmerksamkeit auf das Gegenüber zu richten und weniger auf sich selbst. Der Vater fehlt ihm als Unterstützer, weil er entweder abwesend ist oder überhöhte Ansprüche an den Sohn stellt, die dieser nie erfüllen kann. Dadurch wird der Keim für ein grundlegendes Minderwertigkeitsgefühl gelegt, das nur durch große Anstrengung und Anpassung ausgeglichen werden kann.

Umgekehrt gibt es auch viele Frauen, die mehr die männlich-grandiose Variante des Narzissmus leben. Sicherlich muss man berücksichtigen, dass es viele Mischtypen gibt, die nicht den hier beschriebenen Idealtypen zuzuordnen sind, weil Menschen schwer in vorgeschriebene Kategorien passen. Aber zur Verdeutlichung des Themas ist die Beschreibung der Typen nützlich, da man an ihnen die Unterschiedlichkeiten deutlicher herausarbeiten kann.

Beide Formen, die weibliche und die männliche, sind zwei Seiten einer Medaille und haben dieselbe narzisstische Grundstörung eines verletzten und instabilen Selbstwertgefühls. Sie zeigen aber nach außen, in ihren Kontakten, jeweils eine andere Seite: den weiblichen Typus der Anklammerung und den männlichen der Vermeidung. Bezogen auf die zwei Ausprägungen der narzisstischen Persönlichkeitsstörungen kann die weibliche Form dem depressiv-minderwertigen Pol und die männliche dem grandiosen zugeordnet werden. Dabei muss man jedoch beachten, dass die jeweils andere Seite auch dazugehört, aber nicht nach außen gezeigt wird. Das heißt, unter der grandiosen Fassade liegt eine Depression, und hinter der Depression ist die Grandiosität verborgen. Bei Depression handelt es sich hier nicht um die psychiatrische Diagnose, sondern um das Erleben der Niedergeschlagenheit, Wertlosigkeit und Unlebendigkeit.

Die unterschiedlichen Ausprägungen des weiblichen und männlichen Narzissmus hängen in starkem Maße mit den speziellen Sozialisationsbedingungen der Geschlechter und der Rolle von Mann und Frau in unserer Gesellschaft zusammen.

Männer wurden über die Jahrtausende überhöht, Frauen dagegen entwertet und zu Menschen zweiter Klasse degradiert. Das manifestiert sich im kollektiven Unbewussten und beeinflusst das Verhalten und Erleben von Menschen.

Während Mädchen noch immer selten ermutigt werden, sich aggressiv durchzusetzen, ist das bei Jungen nach wie vor ein gesellschaftlich anerkanntes Verhalten. Jungen sollen sich wehren, wenn sie angegriffen werden, stark und männlich sein. Und genauso verhält sich auch ein narzisstischer Mann.

Ich erinnere mich an einen Patienten, Anfang vierzig, beruflich sehr erfolgreich, aber unfähig, eine langandauernde Beziehung einzugehen. Er kam wegen seiner Alkoholprobleme in die Klinik. Zu Beginn der Therapie war es sehr schwer, eine Beziehung zu ihm herzustellen, da er mich als Therapeutin und noch dazu als Frau ständig auf meine Kompetenz hin prüfte. Wiederholt versuchte er, mir und anderen zu beweisen, dass er sowieso alles besser wisse. Mit diesem Verhalten eckte er natürlich in der therapeutischen Gemeinschaft an, da die anderen sich abgewertet fühlten. Er wurde immer wieder mit seiner kritisch-missbilligenden Haltung konfrontiert, worauf er jedoch mit Arroganz und Überheblichkeit reagierte. Bei Kritik fühlte er sich sofort abgelehnt und fing an zu kämpfen und sich zu rechtfertigen. Aber er blieb in der Klinik und brach die Therapie nicht ab! Und das war ein großer Schritt für ihn. Früher wäre er unter Schimpfen abgereist, erbost darüber, was man ihm in der Therapie alles zumute.

Er hatte in seinem Leben gelernt, in jeder Auseinandersetzung

recht behalten zu müssen. Die geistigen Spitzfindigkeiten in der Argumentation, durch die er fast unschlagbar wurde, lernte er von seinem Vater. Dank seines Wissens und seiner intellektuellen Fähigkeiten musste er nie befürchten, bei einem Schlagabtausch zu verlieren. Diese Stärke war eine Zeit lang für ihn überlebensnotwendig, da er sich nur auf diese Weise seinem Vater gegenüber behaupten konnte. Im Laufe der Jahre spürte er jedoch, dass er zwar immer alles besser wusste, dabei aber allein blieb. Sein Verhalten ging auf Kosten seiner Beziehungen, denn recht haben ist eben etwas anderes, als mit jemandem in Beziehung zu sein. Im Grunde fühlte er sich einsam, weil er keine richtigen Freunde hatte, sondern nur Bewunderer oder Feinde.

In der therapeutischen Gemeinschaft konnte er lernen, nicht auf Biegen und Brechen recht haben zu müssen, sondern sich auf andere Menschen einzulassen, zuzuhören, sich auseinanderzusetzen und auch andere Meinungen gelten zu lassen. Das fiel ihm unsagbar schwer. Mit der Zeit aber öffnete er sich und ließ seinen Panzer, den er um sein Herz und seine Gefühle gelegt hatte, etwas durchlässiger werden. Eine Wende trat ein, als er mit seiner Freundin in Kontakt trat und das erste Mal wirklich spürte, dass er sie sehr mochte und es ihm wehtat, als sie wieder wegfahren musste. Und nicht nur das. Er konnte es in der Gruppe erzählen und diesmal nicht nur mit dem Kopf agieren, sondern zugleich seine Gefühle mitteilen. Er begann zu weinen, als er über seine Beziehung sprach, und kam in Kontakt mit dem Schmerz über seine bisherige Unfähigkeit, wirkliche Gefühle zu empfinden.

Seine emotionale Offenheit erfasste die ganze Gruppe. Es entstand eine tiefe, gegenseitige Zuneigung und Annahme. So hatten wir ihn alle noch nie erlebt. So unangenehm er sich am Anfang gab und so wenig er einlud, sich auf ihn einzulassen, nicht zu reden von den vielen Verletzungen, die er austeilte und vor de-

nen sich alle schützen mussten, so intensiv war die emotionale Beteiligung, als er die andere Seite von sich offenbarte. Es war, als hätten alle auf diesen Moment gewartet.
Doch der Weg eines männlichen Narzissten aus seinem Gefängnis ist lang. So war das Erlebnis in der Gruppe für diesen Patienten nur der erste Schritt, der von vielen Rückfällen in sein altes abwertendes, rechthaberisches Verhalten begleitet war. Es war ihm die Mühe anzumerken, die es ihn kostete, immer wieder den neuen Weg zu wählen. Seine Beziehung zu seiner Freundin drohte daran zu zerbrechen, dass es ihn große Überwindung kostete, mehr Kompromisse einzugehen.

Der narzisstische Konflikt besteht in der Unvereinbarkeit von Grandiosität und Minderwertigkeit als den zwei extremen Polen des Erlebens. In unserer Kultur scheinen die Frauen mehr dem Pol der Minderwertigkeit zugeordnet zu werden und die Männer mehr dem Pol der Grandiosität. Das bedeutet aber nicht, dass nicht auch die Frau grandios ist, etwa wenn sie sich für die schönste Frau hält, sobald sie zwei Kilo abgenommen hat, oder der Mann sich nicht auch minderwertig fühlt, wenn er kritisiert oder abgelehnt wird. Unter emotionalem Stress jedoch, den Beziehungen für diese Menschen bedeuten, greift jeder zu seinem bevorzugten Abwehrmanöver: Männer machen sich noch größer und unangreifbarer, Frauen fühlen sich noch minderwertiger und wertloser.

Im Folgenden habe ich eine Gegenüberstellung dieser zwei Grundmuster der narzisstischen Struktur entwickelt:

Männlicher Narzissmus	Weiblicher Narzissmus
betont die Grandiosität	ist in dem Gefühl der Minderwertigkeit, Depression und Hilflosigkeit verwurzelt
wertet sich auf und macht sich unangreifbar	macht sich klein und zum Opfer
Kampf um Anerkennung und Autonomie, übermäßige Selbstbezogenheit	Anerkennung durch Anpassung bis zur Selbstaufgabe
männliches Rollenbild	weibliches Rollenbild
Kompensation der Schwäche durch Grandiosität	Kompensation der Schwäche durch Überanpassung, Leistung und Attraktivität
distanziert, vorwiegend unempathisch, verletzend, abwertend	Aufgehen im anderen, empathisches Mitfühlen bis zur Übernahme fremder Gefühle
narzisstisches Wir-Gefühl	depressive Stimmung, negativer »Gefühls-Sumpf«, Negativität
Beziehungsablehner (vermeidend)	Beziehungsannehmer (anklammernd)
Narzisst	Komplementärnarzisstin
Gibt sich nicht in Beziehungen auf	Unterwirft sich und gibt sich in Beziehungen auf
Stabilisierung des Selbstwertgefühls durch die Partnerin und ihre Bewunderung	Suche und Entlehnung eines idealisierten Selbst beim Partner und seinen Erfolgen
Identifizierung mit dem Idealbild, das die Partnerin von ihm macht	Identifikation mit Ideal-Selbst des Partners; Partner ist idealisiertes Ersatz-Selbst
sucht Mutterfigur	Sucht Vaterfigur und Halt im Partner, bemuttert den Partner
offene Aggressivität, Auflehnung und Abwertung	passive Form der Aggressivität, häufig in Form von Verweigerung, Trotz und interner Abwertung
Verfolgerposition	Opferposition
Abwehr der Kränkung durch Rückzug, Beziehungsabbruch, direkte Aggression	Abwehr der Kränkung durch Harmonisierung und Anpassung

Die männlichen Narzissten versuchen gemäß einem traditionellen Männerbild ihre Minderwertigkeit durch überzogene Größenvorstellungen zu kompensieren. Bei erfolgreichen Geschäftsleuten ist diese Lebenshaltung weit verbreitet, aber auch bei beruflichen Versagern, die ihre Potenz dann durch andere Attribute als Leistung und Erfolg demonstrieren, wie durch riskantes Autofahren, lautstarkes Auftrumpfen usw.

Die weibliche Form der narzisstischen Haltung finden wir auch häufig bei den modernen Karrierefrauen. Sie sind gehetzt von dem Anspruch, immer besser werden und immer mehr Macht und berufliche Positionen erwerben zu müssen. Sie bauen sich in ihrer Fantasie ein Bild auf, die Besten zu sein, werten andere ab, auch aus Angst, in ihrer Position bedroht zu werden, verlieren aber schnell ihr potentes Image, wenn sie kritisiert werden. In dem Moment fürchten sie, dass alles zusammenbricht und die Welt sehen würde, was sie eigentlich für Versagerinnen sind. Viele Frauen kommen sich wie Betrügerinnen vor, die der Welt vormachen, intelligent zu sein, obwohl sie sich im Grunde für dumm und inkompetent halten, ein Phänomen, das auch *Impostor*-Syndrom genannt wird. Durch die massiven Selbstzweifel können diese Frauen ihre Erfolge und Kompetenzen nicht akzeptieren oder entwerten sie sogar. Auch offensichtliche Beweise für ihr Können wie Anerkennung und Beförderung verändern ihre Einstellung zu sich nicht. Diese dienen ihnen allerdings dazu, das äußere Bild einer potenten Frau aufrechtzuerhalten. Dazu gehören das Schlanksein und die Übernahme männlicher Züge und Haltungen. Letzteres zeigt sich in einer mehr rationalen als emotionalen Einstellung und der Vorstellung des Alles-Machbaren und Alles-Kontrollierbaren. Das Fatale daran ist wiederum nicht die Existenz dieser Einstellung, sondern deren Vorherrschaft. Die männlich geprägte Haltung wird zum Ideal, an das sich die Frauen anpassen. Doch sehr oft trügt der

Schein, und es verbirgt sich hinter diesem nach außen so selbstbewussten Verhalten eine emotional sehr anhängliche Frau. Wo sie im Berufsleben ihre Frau steht, wird sie privat abhängig und fürchtet Kritik oder Ablehnung vor allem durch den Mann.

Narzisst und Komplementärnarzisst

Wenn ich im Folgenden von Narzissten und Komplementärnarzissten spreche, dann tue ich das nur der Einfachheit halber. Ich versuche sonst den Begriff »Narzisst« so weit wie möglich zu vermeiden, wie ich es schon im ersten Kapitel erklärt habe.

Beiden Formen narzisstischer Strukturen, die weibliche und die männliche, entsprechen im Wesentlichen dem Konzept des Paartherapeuten Jürg Willi, der sie Narzisst und Komplementärnarzisst genannt hat.[12] Sie finden sich als Beziehungspartner, ohne zu ahnen, wie ähnlich sie sich sind, denn nach außen hin wirken sie völlig unterschiedlich. Der Narzisst lebt den offenen Narzissmus mit Dominanzstreben, Egoismus und Misstrauen. Den Komplementärnarzissten zeichnet ein verdeckter Narzissmus aus, mit Gehemmtheit, übermäßiger Empfindlichkeit und hoher Selbstentwertung.

Der Komplementärnarzisst besitzt eine hohe »Empfängerqualität«. Das bedeutet, er hört sorgfältig zu, um Anzeichen von Kritik und Ablehnung zu registrieren. Er ist höchst sensibel gegenüber den Reaktionen anderer und vermeidet, im Zentrum zu stehen. Ihn prägen Empfindlichkeit, Gehemmtheit, Depressivität, Scham und Gefühle von Demütigung. Er passt sich an, um geliebt zu werden, verhält sich altruistisch und aufopfernd und meidet enge Bindun-

gen aus Angst vor Zurückweisung. Der offene grandiose Narzisst macht sich zum »Sender«, von dem alle Information ausgeht, hört aber schlecht zu und nimmt kaum auf, was andere sagen. Ihn zeichnen Arroganz, Aggressivität, Überheblichkeit und geringe Wahrnehmung der Reaktionen anderer aus. Sein Beziehungsverhalten ist viel defensiver und emotional distanzierter und er hat ein vermeidendes Bindungsmuster. In Beziehungen wird er sich großartig darstellen, um bewundert und verehrt zu werden. In Zweierbeziehungen entpuppt sich ein grandios narzisstischer Mensch häufig als eitel, egozentrisch und selbstbezogen.

Wenn sich Narzisst und Komplementärnarzisstin in einer Beziehung finden, wird das anfänglich überwältigende Gefühl, das beide füreinander haben, bald getrübt und die Hoffnung auf gegenseitige Liebe und Einfühlung zerplatzt. Und trotzdem können sie sich nicht trennen. Sie brauchen sich gegenseitig, um sich zu bestätigen. Das führt zur eitlen Liebe, die in erster Linie den Liebenden selbst und der Erhöhung des eigenen Selbstwertes dient und erst in zweiter Linie, wenn überhaupt, ihren Partnern. Begegnungen werden primär zum eigenen Nutzen gestaltet, manchmal sogar auf Kosten des Gegenübers. Daraus entstehen große Spannungen, Verletzungen, Manipulationen und Kränkungen bis hin zum Abbruch der Beziehung.

Beiden Formen narzisstischer Strukturen liegt dieselbe narzisstische Selbstwertthematik zugrunde, sie unterscheiden sich aber in der Art der Beziehungsgestaltung. Der männliche Narzisst sucht sich eine Frau, die die Rolle der Komplementärnarzisstin einnimmt, durch die er sein mangelhaftes Selbstwertgefühl verbessern kann. Er erhält in der sich unterordnenden Frau jene Bewunderin, die er zu seiner Stabilisierung braucht. Sie wiederum leiht sich bei ihrem Partner ein Ideal-Selbst, indem sie ihn aufwertet, sich für ihn aufgibt und in ihm aufgeht. Sie stellt keine eigenen Ansprüche oder Forderungen, die er erfüllen muss, und dient ihm als sogenannter mütterlicher Nährboden. In der Verschmelzung mit ihrem bewunderten Partner erhält sie die nötige Aufwertung ihres Selbstbildes, indem sie an seinen Erfolgen teilhat. Dadurch, dass sie sich mit ihm identifiziert, wird er zum idealisierten Ersatz-Selbst. Das heißt, der eigene mangelnde Selbstwert wird durch das Ideal des Partners ausgeglichen.