

Bärbel Wardetzki
Weiblicher Narzissmus

Bärbel
Wardetzki
**Weiblicher
Narzissmus**
Der Hunger nach
Anerkennung

Weitere Bücher der Autorin im Kösel-Verlag:

Ist das noch Selbstliebe oder schon Narzissmus. Den weiblichen Narzissmus verstehen und überwinden

Ohrfeige für die Seele. Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können

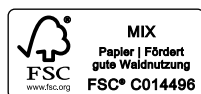
Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können

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

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage 2025

Copyright © 2021, 2005, 1991 Kösel-Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Kniel Synnatzschke / DEEPOL by plainpicture

Satz: dtp im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34763-6

www.koesel.de

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 ohneinander	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
Missbrauchsdyamik 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

Vorwort

Seelische Krankheiten sind nicht nur individuelles Schicksal, sondern auch Ausdruck eines kollektiven Leidens. Mit Recht hat man unsere Zeit eine Zeit der Egozentrik, der Selbstbezogenheit, kurz des Narzissmus genannt. Aber Narzissmus ist nicht nur das egozentrische Kreisen um sich selbst, sondern tiefer gefasst, die verzweifelte Suche nach sich selber und nach Grenzen. Die Sehnsucht nach Normalität und sicherer Begrenzung ist der andere Pol zur Entgrenzung, Maßlosigkeit und Uferlosigkeit, die unser postmodernes Lebensgefühl kennzeichnen. Nicht nur die Begrenztheit unserer ökologischen Reserven zwingt uns zum Maßhalten, auch die Begrenztheit unserer seelischen, körperlichen und spirituellen Quellen.

Kennzeichnend für den narzisstischen Charakter ist das Maßlose und die ausbeuterische Haltung sich selbst, seiner sozialen und ökologischen Umwelt gegenüber. Wie viele moderne »Menschenopfer« in Form von emotionaler Zerstörung bringen wir auf dem Altar der Anerkennung, Leistung und Karriere dar? Zwanghafter Perfektionismus, fassadenhafte körperliche Vollkommenheit und luxuriöse Lebensgewohnheiten sind die neuen »goldenen Kälber«, um die wir bis zur Erschöpfung tanzen.

Durch unsere Überheblichkeit »über-heben« wir uns buchstäblich bis zum krisenhaften Zusammenbruch, der uns zwingt, innezuhalten und in der Genesung unsere Grenzen zu finden und uns mit unserer Begrenztheit auszusöhnen. Der Slogan: »First class or no class« ist die Metapher für das Leben in Extremen. Je mehr wir uns selbst verloren haben, umso mehr müssen wir in Extremen leben, um uns überhaupt noch zu spüren. Es scheint so zu sein: Je reicher und großartiger wir außen sind, umso emotional verarmter sind wir innen. Der Preis der Innenweltzerstörung ist katastro-

phal. Unsere Patienten*innen berichten, dass sie das Gefühl haben, nur eine Lebens- und Existenzberechtigung zu besitzen, wenn sie perfekt sind. Der zwanghafte Perfektionismus ist die Kompensation dieser ontologischen Unsicherheit. Kurz gesagt: Wir sind an den Wurzeln unseres Seins erkrankt.

Das Buch von Bärbel Wardetzki ist aus einer annähernd zehnjährigen klinischen Erfahrung in der Behandlung von narzisstischen Persönlichkeitsstörungen entstanden. Als die Anzahl unserer an Bulimie erkrankten Patientinnen sprunghaft gestiegen war, merkten wir bald, dass eine Behandlung, die nur das Symptom (also die Essstörung) im Blick hat, zu kurz greift. Wir bemühten uns, die Welt, in der diese Patientinnen lebten, zu verstehen. Aus diesem Bemühen um Verständnis ist das Konzept des Weiblichen Narzissmus entstanden.

Viele Patientinnen fanden sich in diesem Konzept wieder und konnten sich in ihrer Krankheit besser verstehen und annehmen. Sie fassten den Entschluss, sich auf die Suche nach ihrem »inneren verlorenen Kind« zu begeben. In der Regel verbirgt sich hinter der prächtigen äußeren Fassade ein emotional verwahrlostes, verzweifelter Kind, das nach Anerkennung und Spiegelung seiner wahren Identität hungert. Der Heißhunger der Bulimikerinnen ist der symbolische Ausdruck dieses Hungers, der nie durch Essen gestillt werden kann. Dieses Kind, oder auch »wahres« Selbst genannt, leidet an der »unerträglichen Seichtigkeit des Scheins« und will sowohl von der Betroffenen als auch von der Umwelt entdeckt, wahrgenommen und angenommen werden. Diese Entdeckung des »wahren« Selbst ist der Ausgangspunkt der Genesung und erfordert eine geduldige, behutsame und langwierige Pflege des »inneren Kindes«.

Dieses Buch ist geschrieben von einer Frau für Frauen. Mein Wunsch ist, dass das, was uns die leidenden Frauen in der Klinik

offenbart haben und von Bärbel Wardetzki als *Weiblicher Narzissmus* konzeptualisiert wurde, anderen Frauen hilft.

Klinik für Psychosomatische Medizin Bad Grönenbach
Dr. Konrad Stauss †

Dieses Vorwort zur ersten Ausgabe von 1991 ist von meinem damaligen Chef Dr. Konrad Stauss geschrieben worden. Auch wenn er leider schon verstorben ist und es die Klinik für Psychosomatische Medizin Bad Grönenbach in dieser Form nicht mehr gibt, sind mir seine Gedanken und das damalige Therapiekonzept von großer Bedeutung und haben zum Thema viel beigetragen.

Einleitung zur Neuauflage

Dieses Buch ist für Frauen geschrieben, die unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden, obwohl sie erfolgreich sind, die sich abwerten, obwohl sie gut aussehen, und die Angst vor einer festen Beziehung haben, obwohl sie große Sehnsucht danach haben. Deren Selbsteinschätzung schnell von Minderwertigkeitsgedanken in Größenfantasien kippt und die häufig das Gefühl haben, nicht zu wissen, wer sie wirklich sind. Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur haben das Gefühl, besonders sein zu müssen, um gesehen und gemocht zu werden. Ihre Selbstzweifel, nicht liebenswert zu sein, bereiten ihnen große Probleme in Beziehungen und Partnerschaften. In vielen Fällen haben Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur eine Essstörung oder sie haben eine solche in ihrer Jugend gehabt. Daher werde ich immer wieder auf den Zusammenhang von Narzissmus und Bulimie bzw. Anorexie hinweisen, der bereits im Untertitel »Der Hunger nach Anerkennung« anklängt.

Die Idee, dieses Buch zu schreiben, geht zurück auf meine psychotherapeutische Arbeit in der Psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach, in der ich zwischen 1983 und 1992 tätig war. Deshalb beziehen sich meine Hinweise zur Therapie und die Berichte der damaligen Klientinnen immer auch auf die Arbeit in der psychosomatischen Klinik. Ich halte die persönlichen Beiträge, die ich teilweise übernehmen durfte, für einen wesentlichen Bestandteil des Buches, und eine gute Möglichkeit, individuelle Erfahrungen an die Leser*innen weiterzugeben. Die Namen und Beschreibungen sind dabei so verändert, dass keine Rückschlüsse auf die Personen möglich sind.

Das Konstrukt des Weiblichen Narzissmus beschreibt die Persönlichkeit von Frauen, die kein stabiles Selbstwertgefühl besitzen, und darf nicht missverstanden werden als Diskriminierung durch eine geschlechtsspezifische Zuschreibung. Es dient ledig-

lich der Kategorisierung der narzisstischen Ausprägung, wie sie bei Frauen auftritt, sehr viel seltener bei Männern. Die Unterscheidung von männlichem und weiblichem Narzissmus wird in diesem Buch noch eingehend erklärt werden.

Im Zusammenhang mit Zweierbeziehungen schreibe ich von Beziehungen zwischen Mann und Frau aus der Sicht der Frauen. Ich kann mir denken, dass diese Beziehungsdynamiken auch für Schwule, Lesben, Bisexuelle und Transgender zutreffen, auf die ich hier jedoch nicht gesondert eingehe. Ich habe zu wenig bzw. keine Erfahrung in diesem Bereich und kann daher diesbezüglich keine klaren Aussagen machen.

Das Buch *Weiblicher Narzissmus* wurde das erste Mal 1991 herausgegeben, 2005 überarbeitet und nun erneut komplett aktualisiert neu aufgelegt. Im Wesentlichen wird der Text so bleiben, wie er ist, denn er beinhaltet die erste systematische Beschreibung narzisstischer Themen aus weiblicher Sicht, die zeitlos aktuell bleibt. Ein, wie ich finde, notwendiger Blick, der Frauen mehr Verständnis für ihre Problematik eröffnen und Therapeutinnen und Therapeuten Anhaltspunkte für ihre Arbeit geben kann. Die vorliegende Überarbeitung trägt dem Umstand Rechnung, dass sich im Lauf der Jahre einige Themen weiterentwickelt haben und neue Aspekte hinzugekommen sind, wie beispielsweise die digitale Selbstbespiegelung und der aktuelle Stellenwert des Narzissmus sowohl auf individueller als auch gesellschaftlicher Ebene, während andere Themen in den Hintergrund getreten sind. Auch fließen die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten 20 Jahre mit ein, vor allem in Bezug auf die Rollendefinitionen von Männern und Frauen, und die Rolle von Vater und Mutter im Erziehungsprozess. Im Therapieteil habe ich die wichtigsten Bereiche der psychotherapeutischen Arbeit ergänzt durch neuere Ansätze der Behandlung einer weiblich narzisstischen Thematik.

Ich hoffe, dass es mir gelungen ist, eine gute Balance zwischen Veränderung und Bewährtem zu finden, sodass dieses Buch Ihnen zeitgemäße Information und Hilfe bietet.

München im September 2020

Danksagung

Ich möchte mich bei all jenen bedanken, die direkt oder indirekt an der Entstehung dieses Buches beteiligt waren. Dazu gehören in erster Linie die Patientinnen und Patienten, die mir ihre Geschichte, ihren Leidensweg und ihre Genesungsschritte zur Veröffentlichung überlassen haben und von denen ich im Lauf der Jahre viel lernte.

Mit Dankbarkeit schaue ich auch zurück auf die gute und intensive Zusammenarbeit mit dem damaligen Leiter der Psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach, Dr. Konrad Stauss, und dem dortigen Team. Sie alle haben zum Gelingen dieses Buches und zur Erarbeitung der Grundgedanken in hohem Maße beigetragen. In Zeiten von Zweifeln gaben sie mir unterstützende Rückmeldungen und den Mut, weiterzuschreiben.

Auch bei meiner Familie und meinen Freunden bedanke ich mich, da sie mit Verständnis, Interesse und Liebe für mich da waren. Ihre Anteilnahme hat mich gefreut und ermutigt. Ich danke auch meiner Freundin und Lektorin Dagmar Olzog für die gute Zusammenarbeit bei der ersten Auflage und den Anstoß, das Buch überhaupt zu schreiben. Bei der jetzigen Neuauflage hat mich meine derzeitige Lektorin Claudia Bitz mit Rat und Tat begleitet und unterstützt. Vielen Dank.

I.

Weiblicher Narzissmus

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 auszublenken 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 Persönlichkeitsstil von der narzisstischen Persönlichkeitsstörung,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 böseartigen 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 konfliktfreien Kontakt herstellen.

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-Brech-süchtigen) 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 lebenswürdige 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 glück-

lich 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 meistens 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 versäumt 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 Erbrechen, 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 Wohlfühl vom Gewicht abhängig und glauben, lebenswerter 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 Sättigungsgefühle 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 machen.

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-