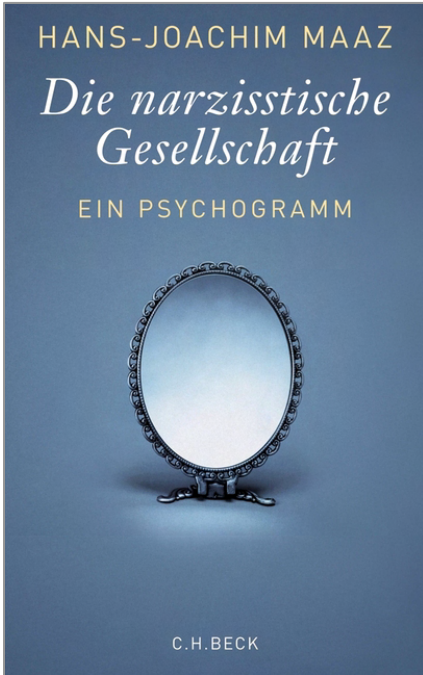


Unverkäufliche Leseprobe



**Hans-Joachim Maaß**  
**Die narzisstische Gesellschaft**  
Ein Psychogramm

237 Seiten, Klappenbroschur  
ISBN: 978-3-406-64041-4

Weitere Informationen finden Sie hier:  
<http://www.chbeck.de/10454739>

## 1 Narziss – der Mythos

In der griechischen Mythologie ist Narziss der Sohn des Flussgottes Kephisos und der Nymphe Leiriope. Ovids *Metamorphosen* erzählen, dass Leiriope in den Sog des Flusses gerät und der Flussgott ihr Gewalt antut, als seine Wellen sie umschließen. So müssen wir die Zeugung des Narziss wohl als Vergewaltigung verstehen. Der Vater floss danach einfach weiter, so dass Narziss bei einer alleinerziehenden Mutter aufwuchs. Leiriope war sich offensichtlich ihrer mütterlichen Aufgaben sehr unsicher. Sie hatte Angst, dass ihr Kind vorzeitig sterben könnte, und befragte den Seher Tiresias, ob es ihrem Sohn vergönnt sei, die Reife des Alters zu erleben. Tiresias antwortete auf ihre Frage: «Ja, wenn er sich fremd bleibt!» Anders übersetzt: «Wenn er sich selbst nicht erkennt.» Hier diagnostiziert der Seher bereits eine schwere Beziehungsstörung zwischen Mutter und Kind. Narziss ist seiner Mutter fremd (Vergewaltigung!) und muss, um zu leben, sich selbst fremd bleiben. Leiriope gab ihrem Sohn den Namen Narziss; das ist wortverwandt mit «Narkose». Aus der Wahl des Namens lassen sich die von Leiriope für ihren Sohn gewünschten Eigenschaften entnehmen: narkotisiert, unbeweglich, gelähmt, gefühllos. Die Unterdrückung des Fühlens, des Schmerzes wird damit Programm. Wer keinen Schmerz mehr empfindet, braucht auch keinen Trost, wirkt damit unabhängig und stolz, was die «Grandiosität» des Narzissmus erklärt (siehe Kapitel 2).

Als Narziss zu einem schönen Jüngling herangewachsen war, warfen viele Mädchen ein Auge auf ihn, aber er wies alle Liebe hartherzig und hochmütig zurück. Ganz beson-

ders heftig in Narziss verliebt war die Nymphe Echo; doch war sie nicht imstande, ihn mit eigenen Worten anzusprechen. Echo war von der Göttin Hera verflucht worden, so dass die Nymphe ihre Zunge nicht mehr uneingeschränkt benutzen konnte. Hera hatte sich von Echo betrogen gefühlt; denn die Geschwätzigkeit der Nymphe hatte dafür gesorgt, dass die eifersüchtige Göttin ihren Gemahl Zeus nicht in flagranti ertappte, als er sich zu Liebesspielen mit anderen Nymphen traf. So war Echo schließlich verdammt, nur zu wiederholen, was andere zuvor gesprochen haben. Als Narziss sich einmal auf der Jagd im Wald verirrt hatte und rief: «Ist hier jemand?», antwortete Echo: «Jemand.» «Komm her!», rief Narziss, und Echo: «Komm her!» Narziss: «Treffen wir uns.» Und Echo wiederholte nur allzu gern: «Treffen wir uns.» Als sie sich aber zeigte und Narziss umarmen wollte, flüchtete er mit dem Ausruf: «Ich sterbe lieber, als der Deine zu sein!» Auf diese Weise entzog sich Narziss auch anderen Nymphen, bis eine verschmähte Verliebte schließlich ihre Hände gen Himmel erhob und flehte: «So soll er denn sich selbst lieben, auf dass er niemals in der Liebe glücklich sei!» Dieser Fluch wurde von Nemesis, der Göttin der Rache, erhört. Als Narziss an ein Wasser kam, das so klar und still war, dass er sich darin spiegeln konnte, hielt er sein Spiegelbild für einen anderen Menschen und verliebte sich in dessen Schönheit. Er versuchte das Spiegelbild zu fassen, zu küssen, zu umarmen – doch er konnte es nicht wirklich erreichen: Es blieb ein Spiegelbild, ein flüchtiger Schatten, ohne eigene Bewegungen, eine trügerische Gestalt.

Wie der Seher vorausgesagt hat, kommt Narziss im Prozess der Selbsterkenntnis zu Tode. Bei Ovid erkennt Narziss, dass es sein eigenes Bild ist, zu dem er in Liebe entbrannt ist, ohne es je berühren, geschweige denn sich mit ihm ver-

einen zu können. Angesichts dieser Unmöglichkeit wird er krank und vergießt bittere Tränen, die, als sie ins Wasser fallen, das Spiegelbild zerstören. Nun ist ihm auch der Anblick genommen. Er reißt sich die Kleider vom Leib und schlägt sich lange gegen die Brust, bis sie rot anläuft. Als er aber im wieder beruhigten Wasser schaut, was er sich zugefügt hat, erträgt er den Anblick nicht und schwindet langsam dahin, von der Liebe zu sich selbst entkräftet. Bei Pausanias fällt durch göttliche Fügung ein Blatt ins Wasser und verzerrt das eigene Spiegelbild. In einer dritten Version will Narziss sich mit seinem Spiegelbild vereinen, stürzt dabei ins Wasser und ertrinkt.<sup>1</sup>

Zu Recht erschrecken wir über diesen Mythos bis heute: Das narzisstische Defizit, entstanden aus mangelnder Liebe, nimmt angesichts der Erkenntnis der Unerreichbarkeit der Liebe lebensbedrohliche, gar tödliche Züge an.

Ich entnehme dem Mythos wesentliche Inhalte und Konsequenzen für meine Interpretation des Narzissmus:

- das tragische Schicksal eines Menschen aufgrund früher Beziehungsdefizite;
- die hochmütige Abwehr von Liebesangeboten als Ausdruck der partnerschaftlichen Liebesunfähigkeit – Folge des frühen Liebesmangels;
- die tragische Unerfüllbarkeit einer echohaften (konarzisstischen) Liebe;
- die Notwendigkeit der illusionären Selbstspiegelung bei fehlender Liebe;
- die unstillbare – süchtige – Verliebtheit in eine Illusion;
- Empfindlichkeit und Kränkung schon bei minimaler Irritation des Spiegelbildes;
- die Gefährlichkeit der Erkenntnis;
- die tödliche Gefahr der Selbstbezogenheit.

Ein junger Mann, der hochmütig alle Liebesangebote ablehnt, ist zur tragischen Selbstliebe verdammt. Wir erfahren nicht, warum er sich so abweisend verhält. Aber aus meiner Arbeit weiß ich, dass ungeliebte Menschen eine große Angst vor der Liebe entwickeln, um nicht an den erlebten Liebesmangel erinnert zu werden. Deshalb ist Selbsterkenntnis auch so gefährlich; wenn die Wahrheit nicht mehr zu verbergen ist, kann sie tödlich werden. Im Verlaufe meiner Darlegungen werde ich deutlich machen, wie stark Menschen gefährdet sind, wenn sie vorhandene narzisstische Defizite nicht länger kompensieren oder sich von ihrer bitteren seelischen Realität nicht mehr ablenken können. Die Gefährlichkeit der Erkenntnis trägt sehr viel zu einer sozialen Kultur der Verleugnung und Lüge bei; sie begünstigt eine Gesellschaft mit aktionistischer, ruheloser Geschäftigkeit und ablenkender Reizüberflutung, um Erkenntnis zu verhindern.

Andererseits führt aber auch die Selbstbezogenheit zu einem einsamen, schmerzvollen, leicht irritierbaren und unglücklichen Leben, das zur Quelle vieler Beschwerden und Erkrankungen werden kann. Der frühe Liebesmangel ruft stets ein sehnsüchtiges Verlangen hervor, das durch eine Illusion gespeist wird. Diese kann verständlicherweise leicht verunsichert werden mit unverhältnismäßig schweren Folgen – gemessen an den oft nur geringen Verunsicherungen.

## 2 Narzissmus – ein Begriff

Seit Sigmund Freud ist «Narzissmus» ein wichtiger Begriff für die Beschreibung gesunder und gestörter menschlicher Entwicklung. Es gibt inzwischen verschiedene Theorien zum Narzissmus, die hier nicht Gegenstand der Erörterung sein sollen. Als Grundlage meiner Ausführungen beziehe ich mich auf die moderne Theorie des Narzissmus von Heinz Kohut,<sup>2</sup> die im Wesentlichen auch von der Säuglings- und Kleinkindforschung bestätigt worden ist und meine eigenen psychotherapeutischen Erfahrungen überzeugend wiedergibt. Der Zürcher Psychoanalytiker Emilio Modena<sup>3</sup> hat die Kohut'sche Narzissmus-Theorie in wenigen Sätzen gut zusammengefasst:

*Das Selbst entwickelt sich kontinuierlich vom frühen Säuglings- bis ins Erwachsenenalter als Produkt einer einfühlenden spiegelnden Umwelt, in deren Zentrum in der frühen Kindheit die Mutter (das «Selbstobjekt») steht. Versagt diese ... den Dienst ..., können sich die angeborenen Fähigkeiten des Kindes nicht entwickeln, was zu einer narzisstischen Störung führt, zu einem schwachen, mangelhaft integrierten Selbst, welches ... von Fragmentierung bedroht ist.*

Für die Selbstbestätigung des Kindes durch die Mutter prägte Kohut das Bild vom «Glanz im Auge der Mutter». Die moderne Säuglingsforschung hat diese These insofern bestätigt, als erhebliche Störungen in der Mutter-Kind-Bindung auftreten, wenn die Mutter nicht bereit oder in der Lage ist, ihr Kind bestätigend anzublicken.

Laut dem englischen Kinderarzt und Psychoanalytiker

Donald Winnicott<sup>4</sup> gelangt das Kind zu einem «wahren» oder «falschen» Selbst, je nach den Beziehungserfahrungen, die es mit den Eltern machen kann oder muss. Im «wahren Selbst» ist der Mensch imstande, sein Wollen und Nichtwollen differenziert wahrzunehmen und frei zu artikulieren, unabhängig davon, ob er dafür geliebt oder gehasst wird. Im «falschen Selbst» dagegen hat der Mensch Erwartungen und Forderungen übernommen, er richtet sich mit seinem Wollen und Nichtwollen nach den Reaktionen anderer und weiß am Ende gar nicht mehr, wer er wirklich ist und was er will.

Im wahren Selbst lebt der Mensch sein Leben in ständiger Bezogenheit zur Umwelt, von der er sich beeinflussen, aber nicht bestimmen lässt und auf die er Einfluss nimmt, ohne die Illusion besonderer Mächtigkeit zu hegen. Im falschen Selbst wird der Mensch gelebt, zerrissen durch unterschiedliche Erwartungen, gequält von dem Gefühl, nie gut genug zu sein. Er surft auf der Welle der Moden und des Zeitgeistes und ist ständig Opfer von Suggestionen und Verheißungen. Im falschen Selbst hat man die Tendenz, sich aufzublähen, um das Falsche zu überspielen, oder sich schamvoll zu verdrücken, um möglichst nicht an den verdeckten Schwachpunkten der Identität berührt zu werden.

Ich unterscheide in diesem Buch zwischen «gesundem» und «gestörtem» Narzissmus. Wenn ich später vom «Narzissten» spreche, ist immer eine männliche oder weibliche Person mit gestörtem Narzissmus gemeint. Im pathologischen Narzissmus zeigt der Mensch typische Symptome und ein gestörtes Verhalten, das ich auch als «narzisstische Abwehr» bezeichne. Der gestörte Narzissmus zeichnet sich dadurch aus, über Symptome und Verhaltensstörungen die eigentliche seelische Krankheit (das narzisstische Defizit) verbergen und verleugnen zu wollen.

## Gesunder Narzissmus

Ein gesunder Narzissmus ist die Grundlage für erlebten Selbstwert und gelebtes Selbstvertrauen. Die empfundene Selbstliebe ist das Ergebnis durch Zuwendung, Einfühlung, Bestätigung und Befriedigung individueller Bedürfnisse erfahrener Liebe. Selbstliebe ist also in ihrem Ursprung von Fremdliebe abhängig. Das Kind braucht Eltern, die in der Lage und bereit sind, gemessen an den Bedürfnissen des Kindes, ausreichend Zeit für das Kind aufzubringen, sich in die Bedürfniswelt des Kindes einzufühlen und angemessen erfüllend und befriedigend auf die Äußerungen des Kindes zu antworten. Der feine, aber entscheidende Unterschied liegt darin, ob man wirklich willens und in der Lage ist, die Innenwelt des Kindes empathisch wahrzunehmen, oder eher geneigt ist, dem Kind die eigenen Vorstellungen und Erwartungen, wie es denn sein soll, zu vermitteln. Das Letztere geschieht am häufigsten und zumeist auch unreflektiert mit der Überzeugung, dass man als Eltern schon wisse, was für das Kind am besten und richtig sei, und im Glauben, dass man doch nur das Beste für das Kind wolle. Dazu bedarf es in einer aufgeklärt-liberalen Gesellschaft keiner autoritären Gewalt mehr, sondern nur der Macht manipulierender Suggestion, für die jedes kleine Kind in besonderem Maße anfällig ist. So wird das Kind über Blickkontakt, Mimik, Gestik, Tonfall und Stimmungen mehr beeinflusst als über alle klugen Worte und vernünftigen Argumente. Gute Eltern und erfolgreiche Erzieher brauchen weniger pädagogisches Wissen als Selbsterkenntnis und ein damit übereinstimmendes Handeln. Das Kind benötigt klare Ansagen, Führung und auch Begrenzung, um sich in der Welt allmählich zurecht-



zufinden und dabei sich und andere unterscheiden zu lernen. Dafür sollten die elterlichen Mitteilungen authentisch sein; Aussage und echtes Gefühl sollten übereinstimmen und nicht angelernt wirken oder mit der Absicht der Manipulation verknüpft sein.

Alle meine psychotherapeutischen Erfahrungen weisen darauf hin, dass sich dem Kind die Einstellung und Haltung der Eltern – selbst wenn sie ihnen unbewusst sind – viel stärker übermitteln als ihre Worte, vor allem wenn diese nicht wirklich aus dem Herzen kommen. Die Praxis zeigt immer wieder, dass selbst redlich um ihre Kinder bemühte Eltern narzisstische Defizite bewirken, weil sie nicht wirklich in der Lage sind, ihre Kinder empathisch wahrzunehmen und zu verstehen. Bei einer Differenz zwischen der elterlichen Aussage und der unausgesprochenen Haltung der Eltern wird beim Kind immer die stillschweigend übermittelte Einstellung der Eltern in der seelischen Tiefe wirken. Das Kind empfindet mehr, als es versteht. Gefühle und Wahrnehmungen sind unabhängig von jedem erklärten pädagogischen Einfluss die wesentlichen Wirkfaktoren der kindlichen Entwicklung. Deshalb können in scheinbar besten Verhältnissen aufgewachsene Kinder unerwartet kriminell oder gar zu Amokläufern werden, weil die elterliche Zuwendung nicht echt war; Kinder aus ärmlichen Verhältnissen hingegen oder solche, die in einer Umwelt mit erheblichen sozialen Problemen aufgewachsen sind, können durchaus hochanständige Menschen werden, wenn die elterliche emotionale Versorgung ausreichend gut war.

Über Wohl oder Wehe des Kindes entscheidet nicht die Erziehungsform, sondern die Beziehungsqualität, das heißt die zumeist unbewussten Überzeugungen, Einstellungen und Motive des elterlichen Handelns. Diese lassen sich

nicht durch Ratgeber oder Kurse erfassen und optimieren, sondern nur durch Selbsterfahrung. Die Selbstliebe, Zufriedenheit, Ehrlichkeit und Authentizität der elterlichen Psyche ist die Basis für einen gesunden Narzissmus der Kinder. Ist sie vorhanden, wird das Kind unverzerrt gespiegelt; es erfährt nicht nur echohafte Zuwendung, vielmehr werden durch eine originäre und unverfälschte Kommunikation Bestätigung, Anregung, Auseinandersetzung, Begrenzung und Andersartigkeit übermittelt. Das Selbst bildet und entfaltet sich im Spiegel freilassender, liebevoller Bestätigung, akzeptierender und erklärbarer Verschiedenheit und verstehbarer Begrenzung. So erfährt der gesunde Narzisst im Laufe seiner Entwicklung immer besser, wer er wirklich ist, wie er sich von allen anderen unterscheidet, worin er verbunden ist mit anderen und worin er anders ist.

Begrenzung wird nicht als leidvolle Schmach oder Schuld erlebt, sondern als unvermeidliche Realität. Sie wird nicht zum unheilvollen Antreiber sinnloser Bemühungen, sondern ist Anlass, die eigenen Möglichkeiten zu nutzen und Stolz über die individuelle Einmaligkeit zu erleben. Lebenslust erwächst aus der Selbstverwirklichung und nicht aus erfolgreicher Nachahmung und fremdbestimmter ehrgeiziger Leistungssteigerung. Der gesunde Narzisst lebt aus sich heraus und für sich stets in Beziehung zur sozialen Gemeinschaft und in kritischer Auseinandersetzung mit den realen Möglichkeiten. Ist die persönliche Verantwortung für alle Entscheidungen akzeptiert und besteht Einsicht in unvermeidbare Abhängigkeiten, so kann der fortwährende potentielle Konflikt zwischen Abhängigkeit und Autonomie dynamisch und nicht stereotyp – gemäß Vorschriften, Regeln und Gewohnheiten – gelöst werden. Dann fließt Lustgewinn aus verantworteter Autonomie und zugelassener Abhängigkeit.

Die lustvolle Spannung des Lebens entsteht aus der Wahl- und Entscheidungsfreiheit zwischen originärer Lebensgestaltung und Einsicht in die Notwendigkeit. In der akzeptierten und frei gewählten Abhängigkeit begegnen uns die Wirkungen gesunder Mütterlichkeit; in der lustvollen Gestaltung der Selbständigkeit die positiven Folgen unterstützender und ermutigender Väterlichkeit. «Alternativlosigkeit» kennt ein gesunder Narzissmus nicht; sie ist Ausdruck erheblicher narzisstischer Einengung. Gesunder Narzissmus findet immer Alternativen und dynamische Antworten in den unvermeidbaren Lebenskonflikten, für die es niemals die stets gleichen, einzig richtigen Antworten gibt.

Einem Menschen mit gesundem Narzissmus fällt es nicht schwer zu sagen, wer er wirklich ist, und zugleich zu realisieren, dass er sich dynamisch verändern kann. Er kann sich als liebenswerter Mensch sehen, kann seine Fähigkeiten entfalten und wird seine Begrenzungen ohne besondere Klagen akzeptieren. Er ist zufrieden mit der Fähigkeit, Bedürfnisse zu erkennen und diese sich im Rhythmus natürlicher Anspannung und Entspannung zu erfüllen. Der erlebte Selbstwert und die vorhandene Selbstliebe ermöglichen auch die Fremdliebe («Liebe deinen Nächsten wie dich selbst») und die Wertschätzung anderer mit ihren jeweiligen Fähigkeiten und Begrenzungen. Die eigene Zufriedenheit ist die Basis für eine abgestimmte Partnerschaft, in der nichts selbstverständlich ist, sondern alles empathisch verhandelt wird. Nur die eigene Selbstgewissheit ermöglicht auch Freundschaften und soziale Beziehungen, die nicht durch Übertragungen und Projektionen, also durch Erwartungen und Enttäuschungen, geprägt, sondern durch individuelle Möglichkeiten wechselseitig ergänzt und erweitert werden. Innerhalb der Gesellschaft wäre ein gesunder Narzissmus bei

der Mehrheit der Bevölkerung Garant für einen sozialen Zusammenhalt, der nicht durch Erwartungs- und Leistungsdruck, Stärkekult, Karrierestreben, Profit- und Wachstumsucht unmöglich gemacht und zerstört wird.

[...]

---

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: [www.chbeck.de](http://www.chbeck.de)