

übergeben. Sogar in diesem Moment, als sie von ihren Eltern weggeholt wird, hören wir keinen Protest oder Einwand von ihr. Sie gibt sich klaglos in ihr Schicksal. Später im Märchen erfahren wir nichts mehr über den Vater, was bedeutet, dass er in ihrem Leben keine weitere Rolle spielt. Die absolute Macht und Einflussnahme liegt nun bei der Mutter, die in Gestalt der Muttergottes überhöht und verklärt wird.

Die Idealisierung der Mutter und die damit zusammenhängende starke Bindung des Kindes an sie resultiert zum Teil aus der Angst des Marienkindes, von ihr wieder verstoßen zu werden, wie es früher schon geschah, und dann gar nichts mehr zu bekommen. Geschieht das im Alter von drei Jahren, in dem das Hauptthema die Autonomie ist und das Bedürfnis, man selbst zu sein bzw. zu werden im Vordergrund steht, wird die Eigenständigkeitsentwicklung Schaden nehmen. Das Kind wird in Bezug auf seine Individualität ängstlich reagieren und sich unterordnen, statt ein eigenes Wesen und ein eigenes Selbst auszubilden. Durch die starke Abhängigkeit und Unterordnung unter eine idealisierte Mutter, bleibt es mit ihr verhaftet. Die Mutter beschert ihr den Himmel auf Erden, wenn es nur ihr Kind bleibt und sich ihren Vorstellungen entsprechend verhält.

Hier begegnen wir wieder dem Phänomen der narzisstischen Ausbeutung: »Ich liebe dich und gebe dir alles, was du brauchst, wenn du so bist, wie ich dich haben will.« Zuckerbrot, süße Milch und goldene Kleider zeigen die verwöhnende Haltung, in der Marienkind aufwächst. Häufig dient Verwöhnung ja der Beruhigung der mütterlichen Schuldgefühle, dem Kind zu wenig Liebe und wahre Annahme gegeben zu haben. Die Folge ist eine gegenseitige Verstrickung zwischen Mutter und Tochter, vor allem dort, wo der Vater als Korrektiv nicht vorhanden ist. Auch bekommt Marienkind etwas von dem Glanz der Mutter ab, wenn es sich in ihre Nähe und Abhängigkeit begibt. Sie erlebt die narzisstische Erweiterung durch die Mutter, die ein Ausgleich ist für das Gefühl, selber nichts wert zu sein und keine Berechtigung zu haben, auf der Welt zu sein.

Im Bild der Jungfrau Maria kommt die sexualfeindliche Einstellung der Mutter zum Ausdruck. Sie lebt wie eine Jungfrau neben ihrem nicht anwesenden Mann und unterdrückt jeden Wunsch nach Intimität und partnerschaftlicher Sexualität. Die fehlende Liebe des Ehemannes versucht sie durch die der Tochter zu ersetzen, wobei ihr naturgemäß ein Großteil dessen verloren geht, was Frausein ausmacht. Aber oft ist gerade das das Ziel. Besonders dann, wenn sie Schwierigkeiten mit ihrer weiblichen Rolle hat. Die Flucht in die Beziehung zur Tochter entlastet sie. Gleichzeitig hindert sie die Tochter daran, ihre eigene Weiblichkeit und Sexualität zu entdecken. Denn was sie sich selbst verbietet, kann sie ihrer Tochter nicht erlauben.

Diese Tatsache wird durch die große Reise symbolisiert, die die Mutter antritt. Sie überlässt die Tochter sich selbst im Alter von vierzehn Jahren, wenn gewöhnlich die Pubertät einsetzt. Jetzt, wo sie die Mutter als Unterstützung und Ratgeberin brauchen würde, ist sie allein. Auf der anderen Seite bedeutet für sie die Abwesenheit der Mutter auch mehr Freiheit und Eigenständigkeit, in der sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren kann. Die Pubertät ist ja auch eine Zeit des Rückzugs in sich selbst, um sich einem neuen, entscheidenden Entwicklungsschritt zu stellen, dem der Frauwerdung.

Doch so groß, wie die Freiheit in der Abwesenheit der Muttergottes schien, ist sie nicht, denn die Mutter bleibt durch das Verbot, die dreizehnte Tür zu öffnen, gegenwärtig. Die Tochter darf sich also bis zu einem gewissen Punkt mit den aufbrechenden Fragen der Geschlechtlichkeit befassen, muss aber an einer von der Mutter bestimmten Stelle aufhören. Es ist ihr nicht erlaubt, Sexualität in ihr Leben zu integrieren, sei es durch eine reale Beziehung oder durch Selbstbefriedigung. Sie soll der Madonnenideologie nacheifern und die Sehnsucht nach Liebe unterdrücken. Eine ehemalige Patientin von mir sollte in der Vorstellung ihrer Mutter eine Heilige werden. Die Mystifizierung der Sexualität und der Sexualpartner in Form der Apostel scheint die einzig erlaubte Form des Erlebens zu

sein. Verboten ist jeder direkte Kontakt, der über die verklärte Sicht hinausgeht. Die Engelein als Symbol der kindlichen Einstellungen und Werte untermauern das Gebäude, denn auch sie warnen vor dem letzten Schritt.

Und trotzdem geht Marienkind ihn, da sie ihn zwangsläufig tun muss. Denn sie hat den Schlüssel zu dieser Tür und kann nicht anders, als ihn zu benutzen. Der goldene Finger, den sie zurückbehält, ist das Zeichen für die unauslöschliche Erfahrung, die sie gemacht hat. Er ist auf der einen Seite ein Mal, das ihre Unkeuschheit nach außen für jeden sichtbar macht, in diesem Sinne also ein Makel. Seine goldene Farbe lässt auf der anderen Seite das Schöne und Wertvolle der Erfahrung vermuten. Insofern macht er den inneren Zwiespalt zwischen Sich-hingezogen-Fühlen und Abwehr körperlich sichtbar.

Nachdem Marienkind die verbotene Tür geöffnet hat, lassen das schlechte Gewissen und die Schuldgefühle nicht lange auf sich warten. Im Laufe der weiteren Geschichte wird klar, dass die Übertretung selbst nicht so schlimm ist, wie die Lüge, die sie ungeschehen machen soll. Je stärker das Gewissen in Gestalt der Muttergottes hämmert, umso tiefer verstrickt sich das Mädchen in ihre Lüge, um vor sich und der Welt bestehen zu können. Mich erinnert diese Situation sehr an eindringende Mütter, die mit jeder List versuchen, der Tochter ihr Geheimnis abzuringen, und sei es noch so kindlich und harmlos. Der einzige Schutz dagegen ist die Lüge, die die Mutter aber noch hellhöriger und misstrauischer macht, weshalb sie das Kind immer mehr unter Druck setzt. Ein Teufelskreis. Paradoxerweise tritt durch die Lüge dann genau das ein, was Marienkind am meisten fürchtet und unter allen Umständen verhindern will: das Verstoßenwerden.

Die Vernachlässigung ihres Äußeren und ihres Körpers, die im Märchen durch das Zerreißen und Zerfallen der Kleider symbolisiert wird, geschieht auch in der Realität. Der Körper als Sitz der sexuellen Gefühle wird abgewertet oder malträtiiert und stellvertretend für das sündige Verhalten bestraft. Die

Übertretung der moralischen Gebote führt Marienkind in eine tiefe Verzweiflung, Einsamkeit, passiv-depressive Stimmung und Sprachlosigkeit. Sie lebt wie eine Verdammte, weit weg von anderen Menschen, unfähig, gegen ihr Schicksal zu kämpfen und sich mitzuteilen, um sich so von ihrer Schuld zu befreien.

Viele Verhaltensweisen und Merkmale, die Marienkind zeigt, treffen auch für Frauen zu, die als Kinder missbraucht wurden: die Abwertung und Bestrafung des Körpers, der Rückzug in die Isolation, mit dem Gefühl, schlecht und böse zu sein, der Aufbau eines scheinbar unüberwindlichen Grabens zur Außenwelt, die hohe moralische Verurteilung (Inzest- und Missbrauchsoffer fühlen sich schuldig für die Tat) und die Sprachlosigkeit in Form des Verbots, über den Missbrauch zu reden. Des Weiteren die spätere Beziehungsstörung in der Ehe und die Unfähigkeit, die Sexualität zu genießen, sondern sie nur als leidige Pflicht anzusehen.

Marienkinder leiden unter einem so genannten Madonnenkomplex, das heißt, das strenge Urteil der Muttergottes stellt jede eigene Gedanken- und Gefühlsäußerung und untersagt den Weg zu sich ebenso wie zu den anderen. Die Dornenhecke als Symbol des falschen Selbst in Form eines Gedankengestrüpps aus eigenen Abwertungen, Ängsten, Lügen und Misstrauen wirkt wie ein Gefängnis, aus dem sich die Frau die Befreiung von außen erhofft. Doch auch wenn der König sich in mühevoller Arbeit den Weg zu ihr erkämpft hat und sie auch noch aus lauter Liebe heiratet, so ist das nicht das ersehnte Happy End. Denn zum einen scheint der Mann wenig einfühlsam und eher brutal zupackend (der Verdacht auf eine erneute Vergewaltigung drängt sich auf), und zum zweiten bleibt Marienkind weiterhin vom eigentlichen Leben abgeschnitten. Sie ist zwar versorgt wie in den Kindertagen, bleibt aber stumm. Sie wird sich von einem Mann, der sich nicht die Mühe macht, sie wirklich kennen zu lernen (er gibt sich zum Beispiel ohne Nachfragen mit ihrer Stummheit ab), nicht in ihrem Wesen er-

kannt fühlen. Ihm wird sie ihre alte Rolle der angepassten und nach außen hin zufriedenen Ehefrau vorspielen, aber sie werden sich nie wirklich nahe kommen. Andere Personen sehen eher, dass die Frau in Not ist, als er es tut, beziehungsweise es dauert sehr lange, bis er reagiert. Sie sucht derweilen Ersatz in ihren Kindern, von denen sie das Verständnis und die Liebe erhofft, die sie vom Ehemann nicht bekommt.

Damit lebt aber ihr eigenes Kinderschicksal erneut auf, da sie ihre Kinder so behandelt, wie sie selbst behandelt wurde: sie unterwirft sie demselben Madonnendiktat auf Kosten ihrer Individualität und Lebendigkeit. Unterdrückte Sexualität stört auch nachhaltig den Kontakt zu den eigenen Kindern, etwa beim Stillen oder beim Austausch von Zärtlichkeiten. Der emotionale Mangel, den ihre Kinder erfahren, wird wie in ihrer eigenen Kindheit durch besondere Fürsorge und Sorgfalt ausgeglichen. Was sie nicht merkt ist, dass sie anfängt, ihre Kinder zu verschlingen und dem Leben zu entreißen. Sie werden von ihr narzisstisch ausgebeutet und dürfen nur so sein, wie die Mutter sie haben möchte. Das Drama nimmt erst ein Ende, als die Schuldgefühle so massiv werden (der Prozess, der ihr gemacht wird), dass das Leid für die Frau schlimmer ist, als wahrhaftig zu werden. Dieser Tiefpunkt bringt die Wandlung, indem die Lüge aufgedeckt wird und sie vor ihrem eigenen rigiden Über-Ich kapituliert. Es ist das, was ich narzisstische Abrüstung nenne: nicht mehr der Unmenschlichkeit des falschen Selbst zu folgen, sondern menschlich, das heißt fehlerhaft zu werden. Dazu muss der innere Stolz überwunden und der Weg durch das Fegefeuer angetreten werden. Die Tränen sind Zeichen des Schmerzes auf diesem Weg und die Rückgabe der Kinder aus den Händen der Madonna ist der Lohn. Symbolisch stehen die Kinder der Königin für ihr inneren Kinder, ihre wahren Gefühle und Bedürfnisse, ihre Lebendigkeit und Spontaneität. Sie waren bisher dem strengen Diktat der Moral und des Über-Ich allein unterstellt, nun dürfen sie wieder leben und ein Teil der Person werden. Darin be-

steht im Grunde die Heilung einer narzisstischen Persönlichkeit. Dass sie zugunsten der freien Gefühle und Bedürfnisse von überhöhten Perfektions- und Moralvorstellungen abrüstet, die alles Lebendige in ihr abtöten.

Der Bericht einer ehemaligen Patientin über ihre Beziehung zu Männern, zu ihrer Mutter und zur Sexualität, geprägt durch negative Erlebnisse, erinnert an eine Marienkindgeschichte. In ihr wird besonders der Widerspruch in der Einstellung der Mutter deutlich, die Heiligkeit predigt, aber im Suff selber ihre Sexualität auslebt.

Meine Beziehung zu Männern ist ein heikles Thema. Ich kann ja eigentlich gar nicht mitreden, denn ich hatte nie eine richtige Beziehung. Die längste dauerte drei Monate, dann ging ich ins Ausland und war froh, dass die Beziehung zu Ende war. Die Beziehung war nur auf Sex fixiert, da war nichts Gemeinsames, kein Gefühl, nichts. Ich habe mich von ihm einwickeln lassen, das war alles.

Im Grunde habe ich ein ganz verkorkstes Verhältnis zu Männern und Sex. Männerhass, Angst vor Männern und Sexualität, das hängt alles irgendwie zusammen. Ich sehe Sexualität als Schande an, »so was tut man eben nicht«, war der Spruch meiner Mutter. Sie ist sowieso der Hauptpunkt in meinem Leben. Sie ist Alkoholikerin, Quartalstrinkerin und fing an, als ich zwei war. Sie ist außerdem esssüchtig, tablettenabhängig und nach meinem Gefühl schizophren. Sie hat mir in Sachen Sex und Männer sehr viel vermiest. Wenn sie betrunken war, hatte sie immer andere Typen da. Meistens waren alle betrunken, und ich hörte, wenn sie zusammen schliefen, und sah es teilweise und fand es widerlich.

Meine Mutter hat mich Hure beschimpft, als ich meine volle Oberweite und eine mehr frauliche Figur bekam. Ich durfte auch keine Jungs angucken. Ich hatte mich früher mit Jungs auf dem Spielplatz getroffen und wir haben nur gespielt. Wenn sie mich da sah, beschimpfte sie mich wieder: »Hure, was treibst du dich mit Jungs rum.« Das hat sie mir immer eingebläut. Ich hab daran geglaubt. Auf der anderen Seite, wenn sie nicht getrunken hatte, sagte sie, das ist doch ein netter Junge, warum ich noch keinen Freund hätte. Wie kann ein Kind unterscheiden, was nun richtig ist? Dass ich eine Hure bin oder nicht? Das Ende war, dass ich mal für eine Woche einen Freund hatte, so mit vierzehn, und ich

machte dann Schluss mit vielen Ausreden, aber der eigentliche Grund war meine Mutter. Ich hab lieber einen Jungen, den ich nett fand, sausen lassen, als den Stress mit meiner Mutter zu haben. Mit dreizehn haben mich drei Jungens aus meiner Klasse überwältigt, im Gang, und sich über mich hergemacht. Vergewaltigt haben sie mich nicht, aber ich hatte wahnsinnige Angst. Ich hätte schreien können, aber meine Mutter hat es mir ausgetrieben. Schreien gab es nicht. Also habe ich meinen Mund gehalten. Auch hinterher habe ich niemandem davon erzählt. Ich denke heute, ich hätte es tun sollen, aber meiner Mutter konnte ich es nicht erzählen, sie hätte mich dann wieder als Hure bezeichnet. Ich habe mir das erspart und einfach damit gelebt. Seit diesem Erlebnis habe ich mich mehr zurückgehalten, wenn Jungen in der Nähe waren, weil ich gerne auch ein bisschen kokett und kess bin.

Die Bedeutung von Geschwistern

Im familientherapeutischen Denken, in dem nicht eine Einzelperson therapiebedürftig ist, sondern die ganze Familie Gegenstand der Beratung und Veränderung ist, ist die Rolle und Bedeutung von Geschwistern unumstritten. Umso mehr erstaunt es mich, dass es relativ wenig Literatur und Untersuchungen über den Einfluss von Geschwistern auf die Persönlichkeitsentwicklung gibt. In den Berichten von Betroffenen taucht dieses Thema jedoch immer wieder auf. Es ist dabei von Brüdern oder Schwestern die Rede, die ihnen entweder das Leben schwer gemacht haben oder die häufig als Bundesgenossen erlebt wurden und von denen sie Zuwendung, Unterstützung und Schutz bekamen.

Ich kann hier keine systematische Darstellung der Rolle der Geschwister wiedergeben. Ich möchte lediglich darauf hinweisen, dass nicht nur die Eltern von zentralem Einfluss auf das Kind und den späteren Erwachsenen sind, sondern auch die Geschwister. Die Position innerhalb der Geschwisterreihe spielt dabei ebenso eine Rolle wie die Anzahl der Geschwister, deren Geschlecht und der Altersabstand. So identifizieren sich

die Erstgeborenen in stärkerem Maße mit ihren Eltern und übernehmen versorgende Funktionen für die kleinen Geschwister, egal ob der Erstgeborene ein Junge oder ein Mädchen ist. Sie übernehmen Verantwortung für die kleinen Geschwister, beschützen sie und leiten sie an⁷¹. Dabei bekommen sie in vielen Fällen eine ausgleichende Funktion für die Geschwister, wenn sie Defizite der elterlichen Erziehung ausfüllen.

Vor allem in Familien, in denen Streit, Unfrieden oder sogar Gewalt herrschen, ist die unterstützende Beziehung unter den Geschwistern wesentlich. Welche Wichtigkeit dabei ein Bruder bekommen und welche Folgen eine Trennung von ihm haben kann, beschreibt Kerstin:

Wenn meinem Bruder was passieren würde, würde es mir wahnsinnig wehtun, es wäre für mich vernichtend, weil mein Bruder ein Teil von mir ist. Er ist immer für mich da gewesen und ich habe seinen Schutz immer gebraucht. Er hat mich schon beschützt, als er drei Jahre alt war und ich gerade geboren wurde. Er ist immer dazwischengegangen, wenn meine Mutter auf mich losging. Er hat mir den eigentlichen Schutz geboten und war sehr wichtig, weil er immer für mich da war und so zu meinem zweiten Ich wurde. Deshalb fühlte ich mich damals auch von ihm so verlassen. Ich war knapp dreizehn Jahre alt, und da zog mein Bruder für ein halbes Jahr zu meinem Vater, der woanders lebte. Ich wusste das nicht und traf ihn morgens auf der Treppe. Er sagte mir tschüs, nahm mich in den Arm und kam nicht wieder. Abends rief er an und sagte, dass er jetzt bei meinem Vater lebt. Es war so ungerecht, dass er mir nicht vorher sagte, dass er weggeht und dass er mich nicht mitnahm. Das tat sehr weh. Das Schlimmste war, dass er mich allein bei meiner Mutter ließ, vor der ich doch am meisten Angst hatte. Gerade von meinem Bruder und meinem Vater brauchte ich Schutz. Obwohl sie wussten, wie brutal sie sein konnte, taten sie nichts und ließen mich einfach mit ihr allein.

Da Kerstins Beziehung zu ihrer Mutter durch deren Alkoholabhängigkeit von Wegstoßen im Suff und Überfürsorge in trockenen Zeiten, wenn die Mutter nicht trank, geprägt war, bot

ihr Bruder gleichsam einen stabilen Halt für sie. Auch ihr Vater war durch die Trennung von der Familie, als Kerstin zehn Jahre alt war, kein zuverlässiger Partner mehr. So hat sie im Laufe der Zeit eine Art Identität durch ihren Bruder erworben, den sie heute ihr zweites Ich nennt. Es liegt jedoch mit ihm eine symbiotische Verstrickung vor, die sich in Kerstins Vernichtungsangst äußert, wenn sie sich vorstellt, es könnte ihm etwas zustoßen. Das heißt, sie entlehnt sich bei ihm ein Stück Identität. Nur über eine emotionale Loslösung von ihm könnte Kerstin eine autonome Persönlichkeit aufbauen.

Eine negative Assoziation zu Geschwistern tat sich für eine andere Patientin auf. Brigitte, Anfang dreißig, kam hauptsächlich wegen Beziehungsschwierigkeiten in die Klinik und hatte zu Beginn der Therapie sehr große Mühe, sich auf die therapeutische Gemeinschaft einzulassen:

Wie habe ich das anfangs in der Klinik gehasst: die große Gemeinschaft, die vielen gemeinsamen Gruppen, das Zusammensein mit vielen Menschen, sogar meine Fluchtburg, mein Zimmer, hatte ein Loch in der Wand zum Nachbarraum (Zwischentür). »Dieses ganze Rudel macht mich wahnsinnig! Ich geh' unter! Ich will hier raus!«

Das Bild vom Rudel hatte ein Vorbild in meiner Erinnerung: Wenn ich mich in die Vergangenheit hineinfühle, sehe ich ein Rudel Schlittenhunde (meine Geschwister und mich). Tagsüber werden sie zusammen in ein Geschirr gespannt und ziehen einen Schlitten in Hetze durch Schnee- und Eiswüsten, einen Schlitten, auf dem ein Mann steht und die Peitsche schwingt (mein Vater). Am Abend werden sie losgemacht, kriegen ein paar Fleischbrocken, um die sie sich beißen und balgen. Sie haben nichts miteinander zu tun, jeder lebt und leidet für sich.

Meine heftige Abwehrreaktion gegen die große Gemeinschaft ist darin begründet, dass ich zwar das Funktionieren in einem Rudel gelernt habe, vor allem die Anpassung, dabei aber keine Beziehung untereinander möglich war. Mein erster Impuls in der Klinik war daher: »Ich trete nicht mit euch in Beziehung ... und wenn ich dabei draufgehe.«

Durch Brigittes Auseinandersetzung mit den Menschen in der Gemeinschaft wurde aus dem anonymen Rudel eine Gruppe unterschiedlichster Personen. Sie begann, Kontakte zu Einzelnen aufzunehmen und erlebte so die Gemeinschaft immer weniger bedrohlich. Circa zwei Wochen später schrieb sie:

Ich fühle mich wie ein Schwamm, der aufsaugt, was in verschwenderischer Fülle hier zusammenfließt: Nähe, Zuwendung, Austausch, Teilhaben und -nehmen und die Erlaubnis, da zu sein. Ich spüre mehr und mehr, wie gut mir das Leben-Teilen tut. In den einzelnen Begegnungen spüre ich inzwischen deutlicher, mit wem ich mehr, mit wem ich weniger Verbindung möchte.

Die anfängliche Angst und Bedrohung durch die Gemeinschaft waren die Folge einer Reinszenierung ihrer Kindheitssituation, die unverarbeitet und daher beängstigend in ihr weiterwirkte. In ihrem bisherigen Leben ist sie einer Konfrontation mit diesem Teil ihres Lebens immer ausgewichen, indem sie sich nicht auf Beziehungen einließ. Sie war dann zwar allein, musste sich aber nicht den alten Erinnerungen stellen. In der Klinik konnte sie weder sich noch ihrer Vergangenheit davonlaufen, und das ermöglichte es ihr, den Schmerz über die entsetzliche Einsamkeit in ihrer Kindheit wahrzunehmen und zuzulassen. Die Nähe und Zuwendung, die sie durch die anderen erlebte, unterstützten sie bei der Durcharbeitung ihrer Gefühle und vermittelten ihr gleichzeitig das Vertrauen, sich immer mehr auf andere einzulassen. Sie erfuhr dadurch, dass Beziehungen zu Menschen ganz anders sein können, als sie es als Kind daheim gelernt hatte: nährend, unterstützend und warm, nicht wie Schnee- und Eiseskälte.

Eine solche korrigierende Erfahrung, wie sie Brigitte mit Hilfe der Gemeinschaft machte, ist notwendig, um sich von alten gelernten Mustern zu lösen, die oft die Ursache aktueller Schwierigkeiten sind. In ihrem Fall war es die Angst vor anderen Menschen, die sie aufgrund ihrer Geschwisterbeziehung aufgebaut hatte, und die sie heute hinderte, Bindungen

aufzubauen. Es stand immer die – oft sogar unbewusste – Angst dahinter, heute würde sich dasselbe wiederholen wie damals.

Eine kleine Familiengeschichte

In Cordulas Familie finden sich viele der bisher beschriebenen Charakteristika narzisstischer Familienstrukturen wieder. Sie schreibt:

Von meiner frühen Kindheit weiß ich fast gar nichts mehr, auch, weil meine Mutter sich kaum erinnern kann. Sie fühlt sich durch mein Nachfragen nur angegriffen. Ich habe immer das Gefühl gehabt, für sie zu viel zu sein. Deshalb hat sich auch hauptsächlich mein Bruder um mich gekümmert.

Bei uns zu Hause war Essen immer sehr wichtig. Meine Mutter hat gut und vor allem viel gekocht. Ihre ganze positive Zuwendung bestand darin. Nur wenn ich krank war, was selten vorkam, hat sie sich mal Zeit genommen und sich kurz zu mir ans Bett gesetzt. Kurz nur, weil sie immer viel arbeiten musste, oder glaubte zu müssen. Auch Anerkennung bekam ich von ihr eigentlich nur, wenn ich kochte, backte, Brote belegte usw. Das tat ich auch sehr gern. Und sie war eigentlich immer mit dem zufrieden, was ich machte, meistens schmeckte ihr das besser als das, was sie selbst machte. Als ich klein war, hab ich manchmal auch Anerkennung dafür bekommen, dass ich so brav war, besonders wenn mein Bruder gerade Schwierigkeiten machte. Meine Mutter sagt heute, dass ich als Kind pflegeleicht war. Gute Noten in der Schule waren keine Anerkennung wert, die waren selbstverständlich, und oft, obwohl ich in der Grundschule nur Einser und Zweier hatte, nicht gut genug. Meine Mutter war sehr dagegen, dass ich aufs Gymnasium ging, sie wollte, dass ich nach der Schule eine Lehre mache, zum Beispiel Friseurin oder Arzthelferin – schöne saubere Berufe im weißen Kittel, heirate und Kinder kriege.

Schwierig zu werden begann es, als ich aufs Gymnasium ging. Zum einen waren meine Noten nicht mehr so gut, dafür wurde ich von meiner Mutter beschimpft und geschlagen. Mein Vater hielt sich, so weit es ging, aus allem raus, er wollte nur seine

Ruhe haben und keinen Streit; er wurde nur böse, wenn meine Mutter und ich lautstark stritten. Und das war sehr oft der Fall, weil meine Mutter viel schimpfte.

Ich erinnere mich an die ersten vier Jahre im Gymnasium hauptsächlich an Angst: Angst vor Arbeiten, vor den Noten, vor meiner Mutter, daran, dass ich anfang zu lügen, um Strafen zu entgehen und dass ich nichts oder möglichst wenig erzählte. Eine wichtige Botschaft meiner Mutter war auch, dass ich niemandem erzählen durfte, dass ich schlechte Noten (Dreier und Vierer) schrieb, weil mich dann alle auslachen. So habe ich mich noch nicht mal meiner besten Freundin gegenüber getraut, über meine Probleme zu reden. Außer meinem Bruder hatte ich keinen, dem ich vertraut habe, und der ging in dieser Zeit gerade aus dem Haus. Ich erinnere mich daran, dass ich mich da zum ersten Mal total allein gelassen fühlte. Ich war so verlassen, denn da war keiner mehr, der zu mir hielt. In der Zeit fing ich an zu glauben, dass mich keiner mag, auch weil meine Mutter meist schimpfte, und das brachte ich dann in Verbindung damit, dass ich zu dick war. Meine Mutter kochte einerseits für mich, andererseits sagte sie mir, ich solle nicht so viel essen.

Ich fraß alles in mich rein, weil ich ja nicht die Möglichkeit hatte, mich jemandem anzuvertrauen, log wie gedruckt, weinte viel in der Schule, und als mich da mal mit etwa dreizehn Jahren ein Junge trösten wollte, indem er mir über die Backe strich, dachte ich nur, der will mich verarschen. Ich las sehr viel, vor allem Abenteuerbücher; das war meine Welt, in die ich abtauchte, wo ich mich wohl fühlte. Lesen war allerdings auch verboten, denn das ist ja nicht Arbeit, also tat ich's heimlich. Ich lernte daraus, dass das, was Spaß macht, verboten ist und dass ich das heimlich tun muss. Wenn ich mich zum Beispiel laut über etwas freute, habe ich zu hören gekriegt: »Pass auf, dass es dir nicht zu gut geht.«

Ich war immer viel zu brav, habe meiner Mutter im Haushalt geholfen, bin in die Kirche gegangen ... ich war nur heimlich ich. Alles in allem war ich sehr verschlossen, verdrängte sämtliche Probleme. Schwächen und Ängste gab ich nicht nur nicht zu, ich spürte sie selbst nicht mehr. Dann, als ich sechzehn war, kam eines Tages meine beste Freundin, die ich fast jeden Tag gesehen hatte, zu mir und sagte nur, dass sie jetzt keine Zeit mehr für mich habe, weil sie einen Freund habe. Ich sah sie dann nie wieder. Genauso wenig Trost, wie ich seinerzeit bekam, als ich unglück-

lich war, dass mein Bruder wegging, bekam ich jetzt. Es hieß: »Das ist halt so« und »Such dir auch einen Freund«. Abgesehen davon, dass dieser Rat von meiner Mutter nicht zu ihrer Standardaussage passte, die da lautete: »Mit dir hält's sowieso keiner aus«, hatte ich viel zu viel Angst davor. Ich habe die Angst nicht gespürt, sondern nur ein Desinteresse. Außerdem fühlte ich mich viel zu hässlich, als dass ein Junge, der mich interessierte, Augen für mich gehabt hätte.

Ich war überhaupt nicht mehr fähig, etwas von mir preiszugeben. Wenn meine Mutter gefragt hat, wohin ich ginge, sagte ich nur »Ich komm schon wieder«. Ich bin schon als Kind viel allein im Wald rumgestreunt und habe da ungestört meinen Tagträumen nachgehungen. Diese Träume beinhalteten immer wieder Szenen, bei denen sich zeigte, wie toll ich bin. Dazu neige ich heute noch. Ich helfe den Leuten, die mir wichtig sind, in schwierigen Situationen und bin dann für sie wichtig. Ich konnte und kann mir nicht vorstellen, dass mich jemand, Mann oder Frau (aber hauptsächlich Mann), mag, weil ich so bin, wie ich bin.

Das Schönheitsideal

Der Einfluss der Familie und der Beziehungen untereinander sind von zentraler Wichtigkeit bei der Ausbildung narzisstischer Persönlichkeiten. Aber weder das individuelle Verhalten noch die Inhalte, die dem Kind durch die Familie vermittelt werden, sind unabhängig von der umgebenden Kultur und Gesellschaft. Männliche und weibliche Rollenbilder sind gesellschaftlich geprägt. Wie sich Männer und Frauen verhalten, hängt ganz wesentlich davon ab, in welcher Weise mit Emanzipationstendenzen, Fragen von Gleichberechtigung und Gleichstellung der Geschlechter und den realen Möglichkeiten ihrer Verwirklichung umgegangen wird. In unterschiedlichen Kulturen sind die Modelle verschieden und prägen auf diese Weise das Verhalten und die Einstellungen der Einzelnen.

Ich möchte an dieser Stelle ein besonderes Beispiel herausgreifen, das mit weiblichem Narzissmus in einem engen Zu-

sammenhang steht: das Schönheitsideal beziehungsweise die Schönheitsnorm. An das Diktat der Mode glauben viele Frauen, sich völlig anpassen zu müssen, um attraktiv zu sein, unabhängig davon, ob es auf Kosten ihrer Gesundheit und vor allem ihres Wohlbefindens geht.

Denn die Einstellung, die wir zum weiblichen Körper und dessen Aussehen in uns tragen, bestimmen die Frauen meist nicht selbst, sondern sie ist durch gesellschaftliche Normen vorgegeben. Das Schlankheitsideal, das in unserer heutigen Zeit zum Maßstab erhoben wird, unterscheidet sich stark von dem, was in früheren Zeiten als erstrebenswert und attraktiv galt. Garner hat gezeigt, wie sich das Schönheitsideal im Laufe der Jahrzehnte veränderte. Er verglich zu diesem Zweck Fotos von Schönheitswettbewerben aus verschiedenen Zeiten miteinander und fand von Jahr zu Jahr eine auffällige Gewichtsabnahme der Teilnehmerinnen. Schönheitskonkurrentinnen, die 1926 als attraktiv angesehen wurden, würden heute als mollig gelten und hätten keine Chance, auch nur zum Wettbewerb zugelassen zu werden. Um damals die Schönste zu sein, musste (oder durfte?) die Frau mehr Rundungen besitzen, heute dagegen muss sie eine Barbie-Puppen-Figur haben: lange Beine, hoch gewachsen, großen Busen und schmale Taille.

Diese Verschiebung zur Schlankheit oder besser zur Magerkeit wird auch bei Durchschnittsfrauen gefunden. Die Damenoberbekleidungsindustrie registrierte zwischen 1973 und 1983 eine Veränderung der weiblichen Figur: die Frauen werden immer größer (um durchschnittlich vier Zentimeter) und an Busen und Hüften schmaler (um circa dreieinhalb Zentimeter). Da die Größe noch nicht willentlich beeinflussbar ist, ist dieser Faktor vermutlich mehr dem beschleunigten Körperwachstum in unserem Zeitalter zuzuschreiben. Die Abnahme des Körperumfangs dagegen ist vermutlich auch eine Folge der Ernährung und spezieller diätetischer Maßnahmen. Der Trend zum Abnehmen verwundert nicht, wenn die schönsten Frauen

der Welt ein schlankes Maß vorgeben. Sein Name heißt: Größe Zero und bezeichnet eine bei uns bisher noch nicht existente Kleidergröße 32. Das sind die Maße eines zwölfjährigen Mädchens. Vorgegeben wird sie von Hollywoodgrößen, weshalb deren Ausgezehrtheit auch scherzhaft »red carpet anorexia« (Roter-Teppich-Magersucht) genannt wird. Bis dieser Trend aus den USA bei uns in Mode kommt, wird es nicht lange dauern, denn in Londons Boutiquen hat Größe 0 schon Einzug gehalten.

Zeitgleich zu diesem Trend werden die Menschen aber auch immer dicker. Fast die Hälfte aller Deutschen sind übergewichtig (BMI über 25), und in den USA gibt es eine große Kampagne für die Akzeptanz der Fettleibigkeit. Besonders unter Kindern, Jugendlichen und jungen Frauen fällt auf, dass sie entweder sehr dünn oder dick sind. Beides kann Folge des Diätwahns sein und ihn zugleich unterstützen.

In der heutigen Zeit hat die Diätwelle fast alle Frauen erfasst, Essgestörte in noch größerem Maße. Diese kennen die meisten Diäten und haben schon etliche ausprobiert. Frauen- und Modezeitschriften werben mit Slogans für neue Diäten, für die Möglichkeit, sich schlank zu essen, ohne zu hungern, und für Körpertrainings, die jede Frau noch attraktiver werden lassen. Die Modelle in diesen Zeitschriften sind so dünn, dass sie von Magersüchtigen als ihresgleichen betrachtet werden. Zum einen sollen kleiderständerähnliche Frauen weniger von den Modellen ablenken, die sie vorführen, weshalb sie bevorzugt als Mannequins engagiert werden, zum anderen der Frau aber auch versprechen, dass sie ebenso aussehen kann, wenn sie nur die richtige Garderobe trägt und die im Heft angepriesene Diät durchhält.

Einem Vergleich mit den makellos aussehenden, in der Regel untergewichtigen Fotomodellen in den Zeitschriften können die meisten Frauen nicht standhalten. Dennoch werden sie zum angestrebten Vorbild erkoren. Busen ist dabei noch erlaubt, Bauch und Po sind verpönt. Der Weg zu einer Modell-

Figur der Größe Zero führt über strenge Diäten, übermäßigen Sport oder bulimisches und magersüchtiges Essverhalten. Normalgewichtige und regelmäßig essende Frauen besitzen dagegen meist Figuren, die weibliche Rundungen zeigen.

Dank der Hinweise vieler Ärzte und Psychologen auf die negativen Folgen von Diäten und der Aufklärung über Essstörungen durch Artikel in Frauenzeitschriften und Fernsehsendungen scheinen Diäten kritischer beurteilt zu werden. Bei näherer Betrachtung jedoch wird deutlich, dass das Geschäft mit Schlankheitskuren immer noch lukrativ ist. In der Realität sieht es dann so aus, dass zum Beispiel eine Zeitschrift vier Folgen über gefährliche Diäten bringt, in einer der nächsten Ausgaben jedoch schon wieder die neuesten Rezepte zum Schlankwerden anpreist⁷².

Auch die Werbung unterstützt das Streben nach Dünnssein systematisch sowohl durch ihre sprachliche Ausdrucksweise als auch durch die dargestellten dünnen Models. Der früher bekannte Slogan für ein kalorienarmes Getränk »Damit der Durst nicht dick macht« ist ein Prototyp dafür. Er stellt einen Zusammenhang her, der real gar nicht existiert: als könne ein körperliches Bedürfnis, wie der Durst, dick machen. Das ist Unsinn, denn nur das Getränk macht dick, aber nicht der Durst. In dem Werbetext wird eine Form des Denkens ausgedrückt, die besonders für Essgestörte typisch ist. Nämlich die Koppelung von Dickwerden mit körperlichen Zuständen und Bedürfnissen, die ihrerseits aber nichts mit Gewichtszunahme zu tun haben. Viele Frauen glauben, dass Sattsein dick macht und dass Hungergefühle schlank machen. Hunger und Sattsein sind natürliche physiologische Prozesse, die einen Mangel oder eine Befriedigung anzeigen, aber keine Aussagen über die Verarbeitung der Nahrung machen. Die Werbung unterstützt damit esssüchtiges Denken, ohne dass es uns bewusst wird.

Ein weiteres Beispiel betrifft ein großes Versandhaus, das Mode für Frauen »mit etwas mehr Figur« anbietet. Wer damit

gemeint ist, kann nur erraten werden. Vermutlich Frauen mit größeren Kleidergrößen, also dickere. Da mit dem Wort dick schlecht Werbung gemacht werden kann, wird es umschrieben mit »etwas mehr Figur«, was rhetorisch unsinnig ist. Es gibt nicht mehr oder weniger Figur, eine Figur besitzt jeder. Damit diese aber attraktiv und ansehnlich bleibt, wird man von der Werbung mit folgender Frage konfrontiert: »Haben Sie sich entschieden, niemals dick zu werden?« Die Frage suggeriert Schuld, wenn ich dick bin, denn dann habe ich mich einfach dafür entschieden. Sie macht aber auch den Frauen ein schlechtes Gewissen, die sich zu dick fühlen. Und dies tun in der Tat viele, auch wenn sie schlank sind. An dieser Stelle setzt dann der Terror ein, indem ein schlanker Körper zu noch mehr Gewichtsabnahme gezwungen wird.

Eine bemerkenswerte Ausnahme ist eine Kosmetikfirma, die in Zusammenarbeit mit Psychologen eine Kampagne entwarf, bei der sie normalgewichtige Frauen auf ihren Plakaten abbildet. Sollte sich dieser Trend einbürgern, hätten wir alle eine große Chance, unsere Seh- und Bewertungsmuster zu verändern.

Dick und dünn sind in der Vorstellung der Menschen nicht nur zwei verschiedene Formen des Körperumfangs (wobei gravierende Unterschiede in der Beurteilung dessen bestehen, was dick und was dünn ist), sondern werden auch mit bestimmten Werten assoziiert. Schlanksein steht für attraktiv, erfolgreich, beliebt, sportlich, dynamisch und gesund; Dicksein dagegen für Willens- und Maßlosigkeit, Unbeweglichkeit, Krankheit, Außenseitertum und Einsamkeit. Die guten Eigenschaften, die den Dicken zugeschrieben werden, wie gutmütig, fröhlich, gemütlich und mütterlich, passen wenig in eine leistungsorientierte Welt und verfestigen damit mehr das Randdasein der Dicken. Sie scheinen die Sündenböcke einer Gesellschaft zu sein, auf die alle negativen Eigenschaften projiziert werden können, mit denen man sich dann selbst nicht mehr auseinandersetzen muss⁷³.

Vor allem Maßlosigkeit gilt als unerwünschte Eigenschaft, obwohl gerade wir in einer maßlosen Gesellschaft leben. Esserkrankungen und Fixierung auf ein Schlankheitsdenken sind immer mit Überfluss verbunden und resultieren aus dem Paradox, dass wir in einer Zeit, in der wir so viel Essen wie noch nie zur Verfügung haben, so schlank sein müssen wie nie zuvor. Essstörungen sind also Ausdruck einer nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich fehlgeleiteten Entwicklung. Es ist daher notwendig, dass sich jede Frau diese Zusammenhänge verdeutlicht, um aus der passiven Anpassung herauszukommen und selbst zu entscheiden, welches Gewicht und Körpermaß für sie stimmt. Ich möchte an dieser Stelle jedoch vor einer Dickseins-Ideologie warnen, die eine häufige Gegenreaktion auf den Schlankheitskult ist. Denn ich halte die Idealisierung des Übergewichts für ebenso unsinnig wie die Überbetonung des Schlankseins, da in beiden Fällen die Koppelung von Selbstwert und Körperumfang vorliegt. Die Idealisierung des Dickseins wirkt psychologisch als Aufwertung der dicken Frau: »Dick ist schön, ich bin dick, also bin ich schön.« Dasselbe gilt natürlich umgekehrt auch für das Schlanksein. Auf diese Weise ist aber das Selbstwertgefühl wieder abhängig von einem äußeren Attribut, hier der Figur, und dadurch verletzbar und instabil.

Wie aus Entwicklungsstudien bekannt ist, neigen Frauen eher dazu, ihr Selbstwertgefühl von außen, durch die Bestätigung der anderen, aufrechtzuerhalten, als dies bei Männern der Fall ist. Wie andere sie beurteilen, hat großen Einfluss auf ihre Selbsteinschätzung. Das bedeutet, dass Frauen sich in stärkerem Maße auf die Meinung anderer beziehen und sich über ihre äußere Wirkung definieren. Sie sind dadurch häufig mehr außen, am anderen orientiert als an sich. Lawrence spricht in diesem Zusammenhang von Frauen als dem »angestarrten Geschlecht«⁷⁴. Frauen sind den Blicken der Öffentlichkeit mehr ausgesetzt als Männer. Die Frau steht, wo immer sie hinkommt, im Blickpunkt und wird sowohl von Männern als auch von an-

deren Frauen auf ihr Äußeres hin eingeschätzt. Vielleicht sieht sie sich dadurch stärker gezwungen, den gesellschaftlichen Anforderungen an Attraktivität und Schönheit nachzukommen, um ein gutes Bild abzugeben und sich dadurch angenommen und akzeptiert zu fühlen. Ein solcher Trend zeichnet sich allmählich auch bei den Männern ab, deren Körper von der Werbung immer häufiger vermarktet werden. Es bestehen bereits klare Vorgaben, wie ein schöner Mann auszusehen hat. Die Anpassung an diese Normen treibt immer mehr Männer in die Bulimie.

III.

Ein Leben
in Extremen

Im Spannungsfeld zwischen Minderwertigkeitsgefühl und Grandiosität

Am Ende ihres stationären Aufenthalts in der Klinik schrieb Cordula, die schon in früheren Kapiteln zitiert wurde, folgenden Abschlussbericht als Fazit ihrer Therapie:

In den letzten zwölf Wochen habe ich einiges gelernt. Ich habe erfahren, dass ich wieder lebendiger bin und habe gelernt, mit den positiven und negativen Seiten, die sich in mir auftun, umzugehen. Ich muss mich weniger verstecken. Ich habe widergespiegelt bekommen, dass Heimlichkeit ein Teil meines Wesens ist. Dazu gehören zum Beispiel meine unterschwelligen Forderungen an andere. Nur langsam lerne ich, meine Wünsche zuzulassen, zu spüren, was ich will, und es zu äußern, auch wenn es mir unberechtigt erscheint.

Ich habe – auch ganz langsam — gelernt, mit einem Nein umzugehen, ohne mich total in Frage gestellt zu fühlen. In den zwölf Wochen sind mir meine Beziehungsschwierigkeiten am deutlichsten geworden. Mir ist das Ausmaß an Problemen, das ich mit Nähe und Bindung habe, neu. Ich fühle mich unfähig, eine Bindung einzugehen. Ich muss aufpassen, nicht in das alte Denken zurückzufallen, indem ich glaube, dass es mit mir sowieso niemand aushält, weil ich nicht liebenswert bin.

Der andere wesentliche Punkt, auf den ich während der Therapie immer wieder gestoßen bin, ist meine Schwierigkeit, mich selbst anzunehmen, mit allem, was zu mir gehört. Zu mir gehört auch jener Teil, der sich an ein gedachtes Ideal annähern will. Ich will mir Hilfe holen und weiß, dass es möglich ist, merke aber auch, wie schwer es mir fällt.

Kurz gesagt habe ich in der Therapie einen großen Schritt dahingehend gemacht, dass ich nun weiß, dass ich Entscheidungen fällen kann, dass ich sie fällen muss und zu den Entscheidungen stehen muss. Und aus dem »Muss« wird ein »Will«.

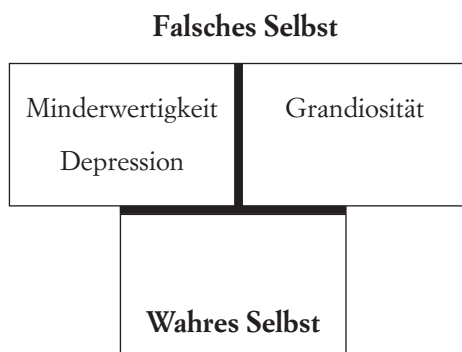
Diesen Bericht stelle ich quasi als Leitbild an den Anfang dieses dritten Teils des Buches. Denn er dokumentiert die Hoffnung, die darin besteht, dass es einen Weg aus dem inneren

Gefängnis gibt. Der Weg ist zwar lang, die Einsichten erfolgen langsam und die Veränderung braucht Zeit, aber die Mühe lohnt sich.

»Der Weg ist wichtiger als das Ziel.« Gemäß diesem alten chinesischen Weisheitsspruch von Laotse liegt das Ziel nicht allein darin, endlich den erwünschten Zustand, die Heilung, zu erlangen. Der Sinn liegt schon vor dem Erreichen des Ziels im Beschreiten des Weges dorthin.

In einer Welt, in der Entfernungen in immer kürzerer Zeit überwunden werden können, das Streben dahin geht, noch schneller und besser als andere zu sein, und Reisen bedeutet, von Erlebnis zu Erlebnis zu hetzen, und keiner mehr Zeit zu haben scheint, ist es unter Umständen schwierig, diesem Satz im Alltag Bedeutsamkeit zu schenken. Wenn wir es jedoch tun, werden wir merken, dass sich in dem Getriebensein die narzisstische Haltung der Grandiosität ausdrückt.

Anhand des folgenden Modells möchte ich das narzisstische System beschreiben. Ich nenne es das »narzisstische Spaltungsmodell«. Es besteht aus insgesamt drei Elementen: 1. der Minderwertigkeit/Depression, 2. der Grandiosität, die zusammen das falsche Selbst bilden und 3. dem wahren Selbst.¹



Die Minderwertigkeit und Grandiosität bedeuten keine wirkliche Minderwertigkeit oder Grandiosität der Frau, sondern ihr Erleben von Minderwertigkeits- beziehungsweise Grandi-



Bärbel Wardetzki

Weiblicher Narzissmus

Der Hunger nach Anerkennung

Paperback, Klappenbroschur, 304 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30765-4

Kösel

Erscheinungstermin: September 2007

Leben in Extremen - zwischen Grandiosität und Minderwertigkeit

Narzissmus ist nicht nur das egozentrische Kreisen um das eigene Ich, sondern die verzweifelte Suche nach sich selbst und nach Grenzen. Wie Frauen darunter leiden, zeigt die erfahrene Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki eindrucksvoll in ihrem psychologischen Standardwerk. Sie beschreibt aber auch, was Frauen mit starken Selbstzweifeln wissen sollten, um ihr Leiden zu beenden.



[Der Titel im Katalog](#)