

Bärbel Wardetzki

Weiblicher Narzissmus

Der Hunger nach Anerkennung

Das Konzept des "weiblichen Narzissmus" entstand in meiner klinisch-psychotherapeutischen Arbeit mit bulimischen (ess-brech-süchtigen) Frauen. Ich erkannte dabei, dass das eigentliche Problem nicht das Essen/Erbrechen oder Fasten ist, sondern dass die Frauen andere Probleme haben, die hinter diesem Esssymptom verborgen sind.

Es geht in der Therapie deshalb darum, die symbolische Sprache der Essstörung zu entschlüsseln. Die Frauen drücken in ihrer Essstörung etwas aus, das sie nicht in Worte fassen können. Es ist eine Sprache, die wir verstehen lernen müssen. Mit dem Konzept des „weiblichen Narzissmus“ habe ich versucht, die innere psychische Situation und Erlebniswelt dieser Frauen zu erfassen und besser zu verstehen. Auch für eine aussichtsreiche Therapie erscheint es mir notwendig, neben der Esssymptomatik auch um die damit verbundene Psychodynamik zu wissen.

Selbstwertstörung – Entfremdung von sich selbst

Die Frauen leiden unter einer Entfremdung von sich selbst, die sich einerseits in einem mangelnden Selbstwertgefühl ausdrückt, andererseits dazu führt, dass die Frauen nach außen hin eine andere Seite von sich zeigen, als wie sie sich innerlich erleben. So treten Bulimikerinnen selbstbewusst auf, fühlen sich jedoch innerlich klein und unsicher. Sie sind in der Regel attraktiv, legen viel Wert auf ihr Äußeres, haben oft 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 Liebe und Nähe, 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. Ihr ganzes Fühlen, Denken und Verhalten ist stark von Gegensätzen geprägt und von dem Gefühl, nicht zu wissen, wer sie wirklich sind. Ihre Selbstzweifel und Selbstunsicherheit versuchen sie hinter einer selbstbewussten Fassade zu verbergen. Durch Attraktivität, Schlanksein, Leistung, Perfektionismus und etwas Besonderes-Sein sollen ihre Minderwertigkeitsgefühle ausgeglichen werden. Sie vermeiden mit aller Kraft, sich anderen so zu zeigen wie sie sind und verstecken sich hinter einer perfekten Maske.

Eine ehemalige Patientin formulierte es so: "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".

Dieser innere Konflikt zwischen dem Gefühl der Minderwertigkeit und der äußeren Fassade ist das Wesen der narzisstischen Selbstwertstörung: erlebt wird es von den Frauen als Polarität zwischen Minderwertigkeitsgefühlen und Gefühlen von Grandiosität, also der selbstbewussten, perfekten Fassade.

Minderwertigkeit

Minderwertigkeit hat immer etwas mit Abwertung zu tun. Sei es, dass die Abwertung von außen kommt, sei es, dass die Frauen allmählich beginnen, sich selbst abzuwerten. Bulimische Frauen halten im Grunde nichts von sich. Viele denken: „Wie bin ich doch hässlich“, „ich bin ja so dumm“ oder „ich hab doch hier auf der Welt gar nichts verloren, wenn ich nicht besonders bin“. Diese Botschaften prägen sich allmählich ein und tragen zu einem Gefühl der Minderwertigkeit bei.

Aus der feministischen Therapie ist uns hinlänglich bekannt, dass die Selbstabwertung von Frauen auch Ausdruck der Abwertung von Frauen in unserer Gesellschaft und Kultur ist. Frausein und Weiblichkeit werden abgewertet zu Gunsten männlicher Qualitäten, wie Leistung, Machtstreben, Rationalität etc. Und genau darauf reagieren bulimische Frauen: Sie werten ihren Körper ab, finden sich plump, unattraktiv, dick und hässlich, auch wenn sie nicht so sind. Sie streben maskuline Formen an und verachten alles Weiche, Runde und Weibliche, auch wenn es auf Kosten ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens geht.

Sie passen sich einem äußeren Schönheitsideal an, das diktiert, wie dünn Frauen zu sein haben, um als schön zu gelten. Orientierungsmarken für viele Frauen sind Mannequins, die so dünn sind, dass sie von Magersüchtigen als ihresgleichen betrachtet werden. Aus der Unsicherheit über ihren Körper resultiert der Trend zur Diät und zur strengen Gewichtskontrolle durch Erbrechen oder Fasten. Das Universalmittel für körperliche Unsicherheit heißt: Kontrolle. (ORBACH)

Die Abwertung betrifft aber nicht nur den Körper der Frauen, sondern ihre Person als ganzes und ihre weibliche Identität. Bulimikerinnen lehnen Frausein ab oder haben ein gestörtes Verhältnis dazu. Sie leben Frausein daher entweder gar nicht, oder ein verzerrtes Bild davon. Gemeinsam ist ihnen jedoch die Ablehnung einer Frauenrolle, wie sie sie durch ihre Mutter und andere Mütter vermittelt bekamen. Diese von den Müttern vermittelte Frauenrolle ist verbunden mit Qualitäten von abhängig sein müssen, dienen, sich für jemanden aufopfern, nicht sie selber sein dürfen. Bulimikerinnen haben meist Mütter, die ihnen eine aufopfernde Frau vorgelebt hatten. Häufig waren die Mütter selber unzufrieden damit, hatten aber keine Möglichkeit, dieser Situation zu entinnen. Viele Bulimikerinnen lehnen das Modell, das ihnen ihre Mutter vorgelebt hat und das gesellschaftlich geprägt ist, ab. Sie haben aber kein anderes Modell und lehnen daher Frausein ab.

Grandiosität

Die andere Seite im Leben bulimischer Frauen ist die der Grandiosität. Sie hat zu tun mit Idealisierung und Aufwertung. So wie Abwertung immer zur Minderwertigkeit führt, so setzt

die Grandiosität Idealisierung und Aufwertung voraus. Die Frau stellt sich in einem bestimmten Licht dar und fühlt sich besser als alle anderen: So wie sie sich in der Minderwertigkeit ungerechtfertigt abwertet, so wertet sie sich nun in der Grandiosität ungerechtfertigt auf.

Die Bulimikerin stellt einen bestimmten Anspruch an sich und versucht, ein Ideal von sich zu erfüllen. Nimmt sie z. B. zwei Kilo ab, dann kommt sie diesem Ideal nahe und dann findet sie sich ganz toll. Vorher fand sie sich entsetzlich dick, zwei Kilo leichter findet sie sich auf einmal ganz toll - und beide Einschätzungen stehen nicht im Verhältnis zueinander. Sie war vorher nicht so schrecklich dick, wie sie sich empfand, und sie ist jetzt nicht so toll dünn, wie sie sich empfindet. Sie sah vorher ebenso gut aus wie jetzt, aber ihr inneres Gefühl ist vollkommen verschieden.

Manchmal reichen sogar einige Pfund mehr auf der Waage aus, um die Selbsteinschätzung der Frau negativ zu beeinflussen. Sie zieht sich zurück, empfindet sich als unattraktiv, sagt aufgrund ihres inneren Unwohlseins sogar eine Verabredung ab und endet dann zwangsläufig wieder in einem Essanfall.

Das Ideal, das die Grandiosität beinhaltet, ist in der Regel so hoch, dass es unerreichbar ist, z. B. das Ideal der Fehlerlosigkeit oder des Perfektseins. Kein Mensch kann perfekt sein, kein Mensch kann fehlerlos sein. In diesem unerreichbaren Ideal liegt daher immer schon das ständige Gefühl, versagt zu haben und nicht gut genug zu sein. Dieses Gefühl ist eine Grundstimmung bulimischer Frauen.

Das Minderwertigkeitsgefühl und das Gefühl von Grandiosität (also das Perfektsein, das Ideal) sind zwei Seiten einer Medaille: ob die Frau nun Größenphantasien hat oder sich minderwertig vorkommt, beides ist Ausdruck eines gestörten Selbstwertgefühls. Da das Eingeständnis, minderwertig zu sein, jedoch außerordentlich unangenehm ist, rettet die Größenphantasie über das schlechte Gefühl hinweg. Das Selbstwertgefühl bulimischer Frauen ist nicht stabil, sondern unterliegt Schwankungen zwischen den beiden Polen, dem der Minderwertigkeit ("Ich bin nichts wert, bin hässlich und dick") und dem der Grandiosität ("Ich bin die Tollste").

Falsches Selbst, Schneewittchen im Glassarg

Beide Seiten, also die Minderwertigkeit und die Grandiosität, bilden das sog. „falsche Selbst“ (WINNICOTT, MILLER), mit dem die Frauen sich identifizieren, weil sie den Zugang zu ihrem „wahren Selbst“ verloren haben. „Falsch“ bedeutet in diesem Zusammenhang keine Wertung von richtig oder falsch, sondern vor allem, dass die Frauen nicht im Einklang mit sich selbst sind und sich als falsch bzw. unecht erleben. Der Zustand des „wahren Selbst“ dagegen ist der, wo sie sich und anderen nichts vormachen müssen. Das sog. „wahre Selbst“ ist der Teil der Person, der bisher nicht leben durfte oder stark unterdrückt wurde, also der Teil, der die Frau auch noch ist, jenseits von Grandiosität und Minderwertigkeit.

Das Ergebnis der Identifikation mit dem „falschen Selbst“ ist eine innere Entleerung und Verarmung, die bei bulimischen Frauen z. B. mit Essen gefüllt werden soll. Die Frauen

erleben sich teilweise als intern partiell getötet, weil das Spontane und Lebendige abgeschnitten wird. Ich habe in meinem Buch „Weiblicher Narzissmus“ das Märchen „Schneewittchen“ als Metapher einer weiblich-narzisstischen Selbstwertstörung und deren Überwindung verwendet.

Das Bild von Schneewittchen im Glassarg ist ein Bild für diese innere Entleerung, für das Abgestorbensein. Die Frau ist zwar da, sie macht auch mit, aber sie ist nicht lebendig. Als lebe sie in einem Glassarg, aus dem heraus sie zwar alles sieht, aber nicht in Kontakt mit sich und den anderen ist. Es ist der Zustand der Entfremdung von dem eigenen inneren Selbst.

Interne Entfremdung bedeutet, dass der Zugang zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen verloren ging: Die Frauen spüren oft nicht mehr, was sie wollen, was sie brauchen, haben den Kontakt zu ihrem Körper verloren und können ihre Gefühle nicht wahrnehmen: oft sind sie nur noch verhaftet mit dem Gefühl der Angst, z. B. vor dem Essen oder der Angst vor dem Versagen, aber mit vitalen Gefühlen wie Wut, Freude und Trauer sind sie oftmals nicht mehr in Kontakt. Wenn, dann gerade noch mit Traurigkeit. Tiefen Schmerz lassen sie jedoch nicht zu, sondern nur die traurig-depressive Verstimmtheit in der Minderwertigkeit oder die euphorische Stimmung in der Grandiosität. Nur diese zwei Gefühlszustände erlauben sich bulimische Frauen.

Sozialisation: Erziehung zur Anpassung

Die Sozialisation der später bulimischen Frauen ist u.a. geprägt durch die Unterbindung von Eigenständigkeit und Separierungstendenzen, im Sinn einer Erziehung zur Anpassung statt zur Abgrenzung (auch Aggression). Die Botschaft, die den Mädchen meist unterschwellig vermittelt wird, lautet vereinfacht: "Wenn du mich liebst, dann bleibst du bei mir und bist so, wie ich dich möchte. Bist du so, wie du bist und verlässt du mich, dann liebe ich dich nicht mehr".

Die Kinder wissen oft genau, was sie tun und wie sie sein müssen, um Zuwendung zu bekommen und laufen Gefahr, bei Anderssein bestraft zu werden. Die Mädchen lernen also nicht, beide Wünsche, nämlich den nach Fusion (bleib bei mir) und den nach Unabhängigkeit (ich bin anders) zu integrieren, sondern diese polaren Wünsche stehen unverbunden nebeneinander. Es entsteht innerpsychisch eine sog. Spaltung: entweder symbiotisch, aber geliebt oder autonom und allein, aber ungeliebt. Was nicht gelernt wird, ist Autonomie in Beziehungen, was später zu dem typischen Beziehungsdilemma führt.

In der Bulimie kommt also das grundlegende Dilemma von Frauen zum Ausdruck, sich zwischen Abhängigkeit und Selbstständigkeit zu bewegen. In Fall der bulimischen Frauen liegt die Lösung des Konflikts im Leben der Extreme: entweder vollkommen abhängig sein und im anderen aufgehen bis zum Verlust der eigenen Identität oder in totaler Distanz vom anderen, autonom, aber allein sein. Sie drücken das Dilemma von Frauen aus: Inwieweit darf die Frau sie selber sein in einer Beziehung oder in einer Gesellschaft, Initiative ergreifen, ihre Potenz leben, ihre Möglichkeiten verwirklichen und zugleich ihren emotionalen Bedürfnissen Raum geben, oder inwieweit ist sie gezwungen, sich zurückzunehmen.

Die Bulimikerinnen zeigen uns, dass wir noch nicht an dem Punkt sind, wo die Frau mit Selbstverständlichkeit sie selber sein kann und sich verwirklicht hat. Die Erziehung zur Anpassung und Selbstaufgabe führt zu einer Haltung, sich über die Sorge für andere eine Identität zu erwerben. Später zeigt sich das bei den Frauen in einer extremen Hinwendung zu anderen: sie denken ständig daran, was die anderen von ihnen erwarten und versuchen diese vermeintlichen Erwartungen zu erfüllen.

Hunger nach Anerkennung

Die Frauen machen sich abhängig davon, was andere von ihnen denken, wie sie ankommen und ob sie auch gemocht werden. Sie haben einen Hunger nach Anerkennung, eine tiefe Sehnsucht nach Echo und Annahme. Dieser emotionale Hunger wird von ihnen oft als physiologischer Hunger wahrgenommen, nämlich als Hunger auf Essen. Sie versuchen ihn mit Nahrung zu füllen, aber er ist dadurch nicht stillbar. Er kann auch nicht einfach geleugnet, weggehungert oder weggebrochen werden.

Der Hunger nach Anerkennung drückt sich aus in dem Verlangen nach ständiger Bewunderung und dem Gefühl, ohne Bewunderung nicht leben zu können. Hier geht es nicht um Anerkennung und Lob, die jeder Mensch braucht, um sich gut zu fühlen. Sondern hier handelt es sich um ein existenzielles Bedürfnis. Weil die Frauen intern keinen Mechanismus haben, um sich selber zu loben, sich selber Trost und Fürsorge und Bestätigung zu geben, brauchen sie es von außen und erleben es als existenzielle Bedrohung, wenn es ausbleibt.

Die Bewunderung glauben diese Frauen aber weniger für ihre Person zu erhalten, wie sie sind, als vielmehr für ihre besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten, z. B. für ihre Attraktivität, ihre Leistungen und Erfolge. Sie streben daher ständig danach, gut auszusehen, körperlich topfit zu sein und viel zu leisten. Das Dilemma liegt jedoch darin, dass diese Frauen vom Erreichen dieser Ziele abhängig sind, um sich gut zu fühlen bzw. eine Existenzberechtigung zu erhalten. Es ist sozusagen ihre Lebensbasis, schön erfolgreich und bewundernswert zu sein.

Bewunderung ist nicht Liebe

Sie streben immer danach, ein positives Echo zu erhalten. Sie tun im Grunde die wenigsten Dinge für sich, weil sie ihnen Spaß machen oder weil sie ihnen gut tun, für sie angemessen sind, sondern sie tun das meiste, um anderen zu gefallen. Denn nur wenn die anderen sie bewundern und loben, glauben sie, dass sie etwas wert sind. Die Anerkennung soll also ihr fehlendes Selbstwertgefühl ausgleichen, da sie ihre Selbstachtung nicht von innen regulieren können. Dabei werden Bewunderung und Liebe fälschlicherweise gleichgesetzt (MILLER). Die Suche nach Bewunderung muss jedoch unbefriedigend bleiben, weil Bewunderung und Liebe eben nicht identisch sind. Bewunderung ist an bestimmte 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.

Für die Erfüllung ihrer tiefen Sehnsucht nach Angenommensein und Geliebtwerden zahlen sie einen hohen Preis: sie passen sich ganz ihrer Umgebung und den anderen Menschen an und verleugnen ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Die Hoffnung liegt darin, allen zu gefallen, um bloß nicht abgelehnt zu werden. Sie gehen einen gefährlichen Kompromiss ein: "Ich verleugne mich, meine Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle und bekomme dafür von dir die Anerkennung und Liebe, die ich sehnsüchtig suche". Gefährlich ist dieser Kompromiss deshalb, weil die Verleugnung der eigenen Person immer auf Kosten der seelischen und körperlichen Gesundheit geht, sei es in Form psychosomatischer Krankheiten, Depressionen oder Süchte. Die Krankheit ist sozusagen der Versuch, mit einer problematischen Situation umzugehen, zeigt aber auch zugleich an, dass der Versuch scheiterte.

Der Wunsch, sich zu separieren und eigenständig zu sein, ist ein natürlicher. Wird er unterbunden (z. B. aufgrund der mütterlichen Angst vor Trennung oder gesellschaftlich normierter Erziehungsvorstellungen), so drückt er sich später häufig in dem Ess-Brech-Symptom aus. Darin finden die Frauen eine Art Identität, eine Nische, in der sie sie sind und niemand ihnen reinredet. "Nur bei meinen Ess-Brech-Anfällen bin ich wirklich ganz bei mir. Da ist dann niemand, der mir dreinredet oder was von mir will. Ich bin endlich ich selbst".

Es ist ein gefährlicher und absurder Weg, wenn die Frau die Sucht wählen muss, um ein Gefühl von Eigenständigkeit zu bekommen. In der Therapie ist es daher ein Hauptanliegen, den Frauen zu ermöglichen, zu sich selbst zu kommen, zu ihrer Potenz, Kraft, Stärke und Identität und zwar auf eine angemessene Weise, statt über eine Suchterkrankung.

Diktat von Leistung und Perfektion

Neben die traditionelle Rolle der Frau als Abhängige tritt immer dringlicher eine weitere, im Grunde gegenläufige Forderung an diese Frauen, nämlich ein Leistungs- und Prestigeideal zu erfüllen. Bulimikerinnen stammen vorwiegend aus Familien, die besonderen Wert auf Leistung und Perfektion legen. Sie bekamen früher als Mädchen vor allem für gute Leistungen Zuwendung, für manche war es sogar der einzige Weg, um überhaupt Anerkennung zu bekommen. Noch im Erwachsenenleben stehen sie unter dem Diktat von Leistung und Perfektionismus.

Danach ist es wichtiger, schlank, attraktiv und perfekt zu sein, als genussvoll zu leben. Ziele zu erreichen ist erstrebenswerter als „absichtloses Tun“, das „nur“ Spaß macht. Verstehen und Einsicht rangieren vor den Gefühlen. Freude wird meist, wenn überhaupt, durch eine Aktivität oder besondere Leistung erreicht. Sie stehen unter dem permanenten Druck, immer die Beste sein zu müssen, haben das Gefühl, eine gute Leistung reicht nicht aus und haben Angst, eine andere oder ein anderer wäre besser als sie. Sie sind ständig aktiv, leiden darunter, wenn sie nicht hundertprozentig sind und treiben sich immer wieder an, noch besser zu werden.

Da Bulimikerinnen auf die Bestätigung anderer angewiesen sind, um sich in Ordnung zu fühlen, haben sie extreme Angst, einen Fehler zu machen oder nicht hundertprozentig zu sein. Denn bei Kritik oder Misserfolg laufen sie Gefahr, dass ihr Selbstwertgefühl zusammenbricht und sie sich wie ein Nichts fühlen. Die unermüdliche Strebsamkeit ist daher oft eine Abwehr der existenziellen Ängste, nichts wert oder ein Niemand zu sein. Nur im Streben und Leisten

spüren sie sich und ihre Existenzberechtigung. Ruhe finden sie, wenn überhaupt, dann meist nur über Krankheiten oder Zusammenbrüche, die sie zwingen, einmal eine Pause einzulegen und es ihnen ermöglichen, sich fallen zu lassen und ihre Bedürftigkeit zu erleben. Sie sagen nicht: ich kann nicht mehr, sondern machen so lange weiter, bis sie krank werden. Statt sich selbst einzugestehen, Ruhe zu brauchen, bietet die Krankheit eine Entschuldigung für das Nichteinlösen ihres Perfektionsanspruchs. Bulimie hängt mit einer überstarken Identifikation mit männlichen Leistungswerten zusammen und kanalisiert die Spannung, unter der die Frauen leben.

Eine Patientin schreibt: "Oft denke ich, dass ich nur etwas wert bin, wenn ich etwas leiste und kann mich dann doch über diese Leistungen nicht freuen, weil es nicht ehrlich aus mir kommt, sondern meine Überlebenskrücke ist. Immer strenge ich mich an, die Beste zu sein, besonders attraktiv auszusehen, alles schnell zu begreifen, witzig und schlagfertig zu sein, intelligent und erfolgreich, anerkannt und beliebt, charmant und kontaktfähig. Alles Sachen, die in meiner Familie ganz hoch im Kurs standen. Wer das konnte, der war jemand. Bei mir waren es zusätzlich die Schulleistungen, die zählten. Irgendwie hab' ich in der Familie die Rolle der 'Begabten' bekommen, warum weiß ich nicht. Aber ich glaube, ich musste für meine Eltern, besonders für meine Mutter, eine 'höhere Bildung' verwirklichen, die sie sich immer erträumte, aber nicht erreichte. Oft meine ich, etwas Besonderes leisten zu müssen und bin mir nicht sicher, ob ich es wirklich für mich tue oder für jemand anderen."

Neben die traditionelle Rolle als Mutter und Hausfrau, zu der die Tochter sozialisiert wird, tritt nun die „neue Rolle“ der Frau hinzu. Durch die Entwicklungen in der 60er Jahren und die Frauenbewegung wurden den Frauen neue Bereiche der Eigenständigkeit und individuellen Lebensgestaltung eröffnet, die aber nun zu den bisherigen Aufgaben hinzukommen. Demselben Widerspruch wie auf gesellschaftlicher Ebene sieht sich die heranwachsende Frau auch in ihrer Familie gegenüber: Sie hat auf der einen Seite die Aufgabe, eine gute Mutter und Hausfrau zu werden und die Rolle der abhängigen, einfühlsamen Frau zu erfüllen. Auf der anderen Seite wird sie mit Erwartungen konfrontiert, die männlichen Werte von Leistung und Perfektionismus zu erfüllen, beruflich erfolgreich und ausgefüllt sein. SCHNEIDER-HENN bringt es auf den Punkt: "Wenn schon kein Mann, wie wär's dann mit einer Idealfrau?"

In diesem Spannungsfeld entstehen Essstörungen, Arbeitssucht, Depressionen, Minderwertigkeitsgefühle und ein atemloses Hinter-sich-her-Rennen. Im Spannungsfeld zwischen den zwei Anforderungen an die Frau, einerseits nach Abhängigkeit und Anpassung und andererseits beruflich erfolgreich und leistungsorientiert zu sein, entstehen Essstörungen. Diese zwei Anforderungen entsprechen dem internen Widerspruch der Frauen: auf der einen Seite erleben sie sich abhängig, wertlos und klein, auf der anderen Seite besser und stärker als alle anderen Frauen, z. B. wenn sie erfolgreich sind. Die äußere Rollenspaltung wird so zu einer inneren.

Spaltung in die Extreme

Diese Situation geht auf Kosten der Weiblichkeit und eines integrierten Selbstbildes der Frau. Die Betonung des männlich-leistungsbezogenen Aspekts gibt eine Form der inneren Sicherheit und Aufwertung, wogegen das Weibliche mit Schwäche und Wertlosigkeit

assoziiert wird. Auch hier liegt wieder die Spaltung in die Extreme vor: entweder männlich-erfolgreich und selbstbewusst oder weiblich und wertlos.

Das Symptom des Fressens und Erbrechens tritt jeweils beim Wechsel von einem Zustand in den anderen auf: In der Grandiosität dient es als Schutz vor Enttäuschung, Kränkung und Spannungen und zum Erhalt des Idealbildes: Schlanksein und Problemlosigkeit. Um keine Probleme zu haben, muss sie ihre Probleme wegessen, um nicht zuzunehmen, muss sie erbrechen. Lieber isst sie die Probleme und unangenehmen Gefühle „weg“, als sie zu spüren, mit der Gefahr, sich minderwertig zu fühlen. Sie erbricht, um die äußere Fassade zu erhalten.

Beim Wechsel in die Minderwertigkeit dient das Symptom als eine Form der Selbstabwertung und Bestätigung der eigenen Minderwertigkeit. Darüber hinaus dient es als Selbstbestrafung für die eigene Wertlosigkeit, aber auch für die Gier, Haltlosigkeit und für alle lebendigen Gefühle, die sich die Bulimikerin verbietet (u. a. Sexualität, Lust, Genuss). Das Erbrechen ist seinerseits zugleich ein Reinigungsritual, um sich von dem „bösen“ Teil zu befreien, der süchtig ist, begierig, lustvoll und unangepasst.

Narzisstische Gesellschaft

Narzisstische Störungen treten nicht nur als individuelle Erscheinungen auf, sondern haben ihr Abbild in unserer Gesellschaft. Wir leben in einer narzisstisch geprägten Welt, in der Werte des Alles-Machbaren und des Besser-Seins vorherrschen. Die Schlüsselmerkmale der Bulimie können als eine Metapher für unser Zeitalter und unsere Gesellschaft angesehen werden:

- Es herrschen männliche Werte des Alles-Machbaren und Besser-Seins und Immer-mehr-leisten-Müssens vor.
- Es geschieht eine Optimierung der äußeren Fassade (Reichtum, Luxus, gutes Aussehen, Statussymbole) auf Kosten der Lebensgrundlagen und durch Ausbeutung der Welt.
- Die innere Leere wird ausgefüllt mit äußeren Gütern, aber es entsteht kein Gefühl von Satttheit (Befriedigung), viel mehr erfahren wir seelisches Hungern (Verarmung) im materiellen Überfluss.
- Die äußere Fassade soll die innere Leere verbergen.
- Unsere Gesellschaft ist gekennzeichnet durch die Widersprüchlichkeit von Sein und Schein. Es entsteht eine Entfremdung vom eigenen Sein zugunsten einer Scheinwelt.

Bulimikerinnen verleihen diesen Konflikten Ausdruck in der Demonstration von Grandiosität bzw. im Ess-Brech-Symptom. Beides soll dazu dienen, eine Fassade aufrechtzuerhalten, und die dahinter verborgene Selbstwertschädigung und Leere zu kompensieren. Die narzisstische Störung und Bulimie sind daher nicht nur Ausdruck einer individuellen Problematik, sondern auch unserer gesellschaftlichen Situation der Entfremdung. Es scheint, als würden Bulimikerinnen in ihrem Symptom diese unvereinbaren Widersprüche wortlos ausdrücken wollen.

Beziehungsstörung

Die weiblich-narzisstische Persönlichkeitsstruktur beinhaltet nicht nur eine Selbstwertstörung, sondern auch eine Beziehungsstörung. Diese zeichnet sich vor allem durch Angst vor Nähe (Intimität) und durch die Unfähigkeit zu echter Bindung aus. Ich habe diese Beziehungsstörung das „Beziehungsdilemma“ genannt, weil es eine Wahl zwischen zwei unangenehmen Dingen ist: der Nähe bzw. der Distanz. Wählen die Frauen die Nähe, bekommen sie Angst, verschlungen oder vereinnahmt zu werden. Wählen sie die Distanz, fürchten sie das Alleinsein und werden depressiv. D. h. egal wie sie sich entscheiden, sie sind nie glücklich und es ist ihnen nicht möglich, eine erfüllte Beziehung einzugehen, obwohl sie sich danach sehnen.

Dieses Beziehungsmuster führt dazu, sich bei zu großer Nähe vom Partner zu trennen und dasselbe Muster mit einem anderen Partner zu leben; oder sie werden mit demselben Partner in ständigem Wechsel zwischen Nähe und Distanz hin- und herpendeln, verbunden mit den dazugehörigen Gefühlen der Angst, Panik, verzehrenden Sehnsucht und dem Wunsch wegzurennen.

Eine Patientin berichtet: "Meine erste feste Beziehung dauerte fast drei Jahre. Die Zeiten ohne meinen Freund konnte ich vor Leere, Unlust und Langeweile kaum aushalten. Es war, als ob ich mich überhaupt nur noch über ihn erleben konnte, die Beziehung war zum Lebensinhalt geworden. Und die war sehr chaotisch. Wir stritten uns immer, wenn wir zusammen waren und konnten uns erst in der Versöhnung nahe sein. Ich reizte ihn bis zum Schluss-Machen, dann bekam ich starke Verlassenheitsängste und legte alle Energien an den Tag, um ihn wieder zurückzubekommen (was mir immer gelang - egal zu welchem Preis und mit welchem Aufwand an Selbstverleugnung). Es war, als würde ein Ende der Beziehung mich mit abtöten, einen Abgrund vor mir entstehen lassen und eine schwarze Wand. Wenn er sich wohlfühlte, inszenierte ich ein neues Chaos, weil ich dachte, wenn er sich wohlfühlt, wird's langweilig und er geht. Im letzten Jahr der Beziehung war er mir immer fremder geworden. Wir trennten uns dann. Die nächste Beziehung war sehr ähnlich."

In der Beziehungsstörung zeigt sich also erneut der Konflikt zwischen Abhängigkeit und Selbstständigkeit, der nur in den Extremen gelebt werden kann: Wieweit erlaubt sich die Frau in der Beziehung sie selbst zu sein und wieweit wird von ihr gefordert bzw. fordert sie von sich selbst Anpassung und Selbstaufgabe.

Bulimikerinnen haben große Angst vor Nähe und Bindung, da Nähe für sie gleichbedeutend ist mit Verschmelzen bzw. Symbiose. Liebe ist für sie zum großen Teil mit Selbstaufgabe verbunden, da sie gelernt haben, dass sie nur dann geliebt werden, wenn sie so sind, wie die Umgebung sie haben möchte. Ab einem bestimmten Punkt setzt dann die Angst vor Nähe ein, die Angst, sich wirklich auf einen anderen Menschen einzulassen. Sie befürchten „aufgefressen“ oder verlassen zu werden, nicht mehr sie selbst sein zu können und beginnen, die Beziehung und den Partner abzuwerten. Oft bricht die Beziehung an dem Punkt ab, an dem das erste Verliebtsein vorüber ist und nun eine wirkliche Begegnung stattfinden würde. Es bleibt das Gefühl zurück, wieder nicht an „den Richtigen“ geraten zu sein, verbunden mit der Hoffnung auf den nächsten.

Wie in dem Zitat deutlich wurde, leiden sie aber fast ebenso stark unter der Angst, allein zu sein oder verlassen zu werden, die sie dazu bringt, sich wieder dem anderen vollkommen anzupassen. Ihre Unabhängigkeit funktioniert dagegen im Beruf und in weniger engen Beziehungen gut. Sie verlieren sie dann, wenn der Kontakt zu nah wird, und der Wunsch nach symbiotischer Verschmelzung auftaucht. In einer gewissen Distanz können sie unabhängig sein, aber nicht in der Nähe. Das weist auf ihren Mangel an Autonomie, d. h. an Eigenständigkeit und Unabhängigkeit hin. Wahre Autonomie bleibt auch in der Nähe bestehen.

Eine weitere Quelle für das Beziehungsdilemma ist die Diskrepanz zwischen äußerlichem Selbstbewusstsein der Frau und starken Abhängigkeitstendenzen in Beziehungen. Die Frau, die zuerst so selbstsicher imponierte, wird abhängig, anklammernd und unselbständig: sie passt sich stark an den Mann an, denkt nur noch an ihn, macht nichts mehr allein. Sie verliert sich regelrecht im anderen, spürt sich nicht mehr als unabhängige Person, gerät in Panik bei Distanzierung, und es steigt die Angst, verlassen zu werden. Die Frau kommt so sehr unter Druck, dass an diesem Punkt die Beziehung bricht.

Wie bei der Selbstwertstörung so gehören auch zu dem narzisstischen Beziehungsmuster Mechanismen der Auf- und Abwertung. Der Partner wird zu Beginn aufgewertet, seine Schattenseiten werden verleugnet oder sogar in Sonnenseiten umdefiniert, und auch die Partnerin wertet sich in der Verliebtheit auf. Sie wird begehrt und umworben, und das gibt ihr einen Selbstwert. Tritt dann die Angst vor dem Verschlungenwerden, vor der Nähe auf, kippt diese Aufwertung in eine Abwertung: So toll wie der Mann zu Beginn war, so unbedeutend oder anhänglich wird er jetzt in ihren Augen. So wie die Frau zuerst die positiven Seiten überbewertete, so nimmt sie jetzt die negativen verzerrt wahr. Die Abwertung führt zu einer vorübergehenden Distanz, die aber dann in Angst vor Alleinsein endet und mit einem Widerannährungsverhalten beantwortet wird.

Therapie

In der Therapie kann im Schutz der therapeutischen Beziehung ein Zugang zum „wahren Selbst“, zu den ursprünglichen narzisstischen Bedürfnissen und zu den echten Gefühlen ermöglicht werden. Es erfolgt dabei eine Durcharbeitung des tiefen Schmerzes und Hasses darüber, ungeliebt und nicht so angenommen worden zu sein, wie es das Kind gebraucht hätte, bis hin zu der Bestätigung, heute als Person akzeptiert zu werden.

Die TherapeutInnen helfen, alle Gefühle, auch die abgelehnten, willkommen zu heißen und der Patientin zu ermöglichen, sich so zu zeigen, wie sie ist - auch mit ihrer Scham und Verletzlichkeit. In einer verständnisvollen Atmosphäre kann sie sich trauen, sich mit ihren Ängsten, Befürchtungen, Sehnsüchten und ihrem Ärger zu offenbaren, ohne dass die Beziehung dadurch gefährdet wird. Ich halte das für einen entscheidenden Faktor auf dem Weg zur Genesung: die Erfahrung, sich in einer Beziehung mit den tiefsten Gefühlen und Geheimnissen zeigen zu dürfen und die Zuwendung des anderen nicht zu verlieren, sondern zu spüren, dass sie unterstützt und ermutigt wird, immer mehr von sich zu zeigen - auch das, was sie an sich schlecht findet, beispielsweise ihren Ärger, ihren Hass und ihre Zerstörungswut.

Es sind viele positive Erfahrungen nötig, um glauben zu können, dass der Ausdruck eigener Gefühle die Beziehung nicht zerstört, sondern festigt. Diese Erfahrung führt letztlich dazu, die Therapeutin ihrer negativen Eigenschaften wegen nicht abwerten und ihrer positiven Seiten wegen nicht aufwerten zu müssen, sondern sie als Person mit guten und schlechten Seiten anzuerkennen. Und das bedeutet, den Spaltungsmechanismus in der Beziehung aufzuheben. In derselben Weise erfährt die Patientin, dass sie sich einlassen kann, ohne sich gleichzeitig aufgeben zu müssen. Dadurch werden die Kompensationsformen, wie süchtiges Arbeiten, Sich-Anpassen, Perfektionismus etc. überflüssig und machen einem Gefühl von Selbstsein und Eigenständigkeit Platz.

Ziel der Therapie ist der Zugang zur eigenen Lebendigkeit und Autonomie, zu Fähigkeiten und Talenten und zu einem befriedigenden Selbstwertgefühl. Ziel ist auch, ein neues Frauenbild aufzubauen und bisherige Schranken des Selbstseins einzureißen. Wenn Gefühle und Wünsche ungestraft erlebt werden dürfen und die Eigenständigkeit im Handeln nicht mehr mit der Angst vor Liebesverlust gekoppelt ist, wird die Maske allmählich überflüssig.

Dr. Bärbel Wardetzki, geboren 1952, Diplom-Psychologin, arbeitete neun Jahre in der Psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach mit den Schwerpunkten Essstörungen und Sucht. Heute ist sie in München als Psychotherapeutin, Supervisorin und in der Fortbildung tätig. Sie ist Autorin erfolgreicher Sachbücher, u. a. „Weiblicher Narzissmus“, „Ohrfeige für die Seele“.

Bücher von Dr. Bärbel Wardetzki im Kösel-Verlag:

„Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung“

„Iss doch endlich normal! Hilfen für Angehörige von essgestörten Mädchen und Frauen“

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

„Mich kränkt so schnell keiner! Wie wir lernen, nicht alles persönlich zu nehmen“

„Kränkung am Arbeitsplatz“