

## **MÄNNLICHER UND WEIBLICHER NARZISSMUS**

Das Konzept des weiblichen Narzissmus entwickelte ich vor ca. 20 Jahren im Rahmen meiner psychotherapeutischen Arbeit mit Bulimikerinnen. Zu Beginn wäre ich nicht auf den Gedanken gekommen, dass diese Frauen eine narzisstische Struktur haben. Narzissmus war eher mit männlichen Themen wie Macht, Einfluss, Selbstverliebtheit und mangelnder Empathie assoziiert.

Das war auch der Grund, warum ich das Phänomen den Weiblichen Narzissmus nannte.

Denn auch Frauen versuchen, ihre Selbstzweifel und Unsicherheiten 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. Dadurch entsteht eine innere Entfremdung von sich selbst, die dazu führt, dass die Frauen sich mit ihrer äußeren Fassade identifizieren.

Da aber die äußere Fassade und die innere Befindlichkeit nicht übereinstimmen, ist ihr ganzes Fühlen, Denken und Verhalten stark von Gegensätzen und Widersprüchen geprägt:

Sie treten oft selbstbewusst auf, fühlen sich jedoch innerlich klein und unsicher.

Auch wenn sie in der Regel attraktiv sind und viel Wert auf ihr Äußeres legen, lehnen sie 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.

In gewisser Hinsicht ähneln sich der männliche und weibliche Narzissmus: die Menschen wirken im oberflächlichen Kontakt selbstbewusst, überlegen und unabhängig. Sie sind mehr mit sich selbst beschäftigt als mit anderen, suchen die stetige Anerkennung des anderen und betrachten andere Menschen und auch ihre Partner als Publikum, die dazu dienen, ihnen das Leben zu verschönen und ihren Glanz zu verstärken. Auch verführen sie in Kontakten ihr Gegenüber, um Anerkennung und Zuneigung zu erhalten.

Beide Formen sind wie zwei Seiten einer Medaille und haben dieselbe narzisstische Grundstörung. Alle Manöver der Verführung, Selbstdarstellung, Idealisierung und die Symptombildungen wie Bulimie, Arbeitssucht, krankhafte Machtausübung bis zur Gewalt etc. dienen in erster Linie dazu, das Selbstwertsystem vor dem Zusammenbrechen zu schützen.

Und dennoch gibt es gravierende Unterschiede zwischen beiden Ausprägungen:

In der Literatur (Kernberg) werden zwei narzisstische Typen oder Reaktionsmuster unterschieden: der offene (oder grandiose, unbeirrte und dickhäutige) und der verdeckte (oder minderwertig-depressive, hypervigilante und dünnhäutige) Narzisst.

Beide Formen entsprechen im Wesentlichen dem männlichen und weiblichen Narzissmus, wie ich ihn in meinem Buch „Weiblicher Narzissmus“ beschrieben habe.

Der offene Narzisst ist charakterisiert durch Dominanzstreben, Misstrauen, Arroganz und Aggressivität, Egozentrismus, Überheblichkeit und einer geringen Wahrnehmung der Reaktionen anderer. Er macht sich zum „Sender“, von dem alle Information ausgeht, hört aber schlecht zu und nimmt kaum auf, was andere sagen.

Den verdeckten Narzissten zeichnet dagegen eine hohe „Empfängerqualität“ aus. Das bedeutet, dass er sorgfältig zuhört, um Anzeichen von Kritik und Ablehnung zu registrieren. Er ist höchst sensibel gegenüber den Reaktionen anderer und vermeidet es, im Zentrum zu stehen. Ihn prägen Empfindlichkeit, Gehemmtheit, Depressivität, Scham und Gefühle von Demütigung.

Die Begriffe männlich und weiblich beinhalten nicht zwangsläufig, dass nur die Frauen dem verdeckten und die Männer dem offenen Narzissmus zuzuordnen sind. Im Gegenteil treten in beiden Geschlechtern beide Formen auf. Die Mehrzahl der Frauen jedoch zeigt einen weiblichen, die Mehrzahl der Männer eine männliche Form des Narzissmus.

Dabei muss man jedoch beachten, dass die jeweils andere Seite auch dazugehört, aber nicht nach außen gezeigt wird. Das heißt, unter der grandiosen Fassade liegt eine Depression und hinter der Depression ist die Grandiosität verborgen.

Das bedeutet, dass sich auch die Frau grandios fühlen kann, wenn sie sich für die schönste Frau hält, sobald sie zwei Kilo abgenommen hat. Ebenso kann der Mann mit Minderwertigkeitsgefühlen reagieren, wenn ihm seine Kompetenz abgesprochen wird. Unter emotionalem Stress jedoch greift jeder zu seinem bevorzugten Abwehrmanöver: Männer machen sich groß und unangreifbar, Frauen minderwertig und wertlos.

## Das narzisstische Spaltungsmodell:

„Falsches Selbst“ (Fassade)



„Wahres Selbst“

Das Selbstwertgefühl von Frauen mit einer weiblich narzisstischen Struktur ist nicht stabil, sondern unterliegt Schwankungen zwischen den Polen der Minderwertigkeit („Ich bin nichts wert“) und der Grandiosität („Ich bin die Tollste“).

Beide Seiten, die Minderwertigkeit und die Grandiosität, bilden das so genannte 'falsche' Selbst (WINNICOTT, MILLER), mit dem die Frauen sich identifizieren, weil sie den Zugang zu ihrem 'wahren' Selbst verloren haben.

Der Begriff '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 sie sich als falsch bzw. unecht erleben. Der Zustand des 'wahren' Selbst dagegen ist der, wo sie sich und anderen nichts vormachen müssen. Es ist der Teil der Person, der bisher nicht leben durfte oder stark unterdrückt wurde.

Im Märchen 'Schneewittchen', das als Metapher für den weiblichen Narzissmus gelten kann, soll das Kind schwarz – weiß - rot sein, um anerkannt und geliebt zu werden. Was passiert, wenn es grün - gelb gestreift zur Welt kommt? Dann wird es versuchen, schwarz – weiß - rot zu werden und das Grün-gelb-gestreifte (das wahre Selbst) verleugnen.

Das 'falsche' Selbst besteht aus zwei Polen: der Minderwertigkeit und der Grandiosität.

Minderwertigkeit hat immer etwas mit Abwertung zu tun. Sei es, dass die Abwertung von außen kommt, sei es, dass die Frauen sich selbst abwerten. Frauen mit Ess-Störungen halten im Grunde wenig von sich. Viele denken: 'Wie bin ich doch hässlich und dumm' oder 'Ich hab auf der Welt nichts verloren, wenn ich nicht besonders bin'. Diese Botschaften prägen sich allmählich ein und tragen zu einem Gefühl der Minderwertigkeit bei.

Die Abwertung betrifft aber nicht nur ihre Person und ihre weibliche Identität, sondern auch ihren Körper. Sie finden sich plump, unattraktiv, dick und hässlich, auch wenn sie gut aussehen. Aus der Unsicherheit über ihren Körper resultiert oft der Trend zur Diät und strengen Gewichtskontrolle durch Erbrechen oder Fasten. Sie passen sich einem Schönheitsideal an, das ihnen vorgibt, wie sie auszusehen haben, um als schön zu gelten.

Die andere Seite, die Seite der Grandiosität, hat zu tun mit Idealisierung und Aufwertung. So wie Abwertung immer zur Minderwertigkeit führt, so setzt die Grandiosität Idealisierung und Aufwertung voraus. So, wie die Frauen sich in der Minderwertigkeit ungerechtfertigt abwerten, so werten sie sich nun ungerechtfertigt auf.

In der Grandiosität stellen sie einen bestimmten Anspruch an sich und versuchen, ein Ideal von sich zu erfüllen. Nehmen sie z.B. zwei Kilo ab, dann kommen sie diesem Ideal nahe und dann finden sie sich ganz toll, obwohl sie sich vorher entsetzlich dick fanden. Beide Einschätzungen sind überzogen. Sie war vorher nicht so schrecklich dick, wie sie sich empfand und ist jetzt nicht so toll dünn, wie sie meint zu sein.

Das grandiose Ideal ist in der Regel so hoch, dass es unerreichbar ist z.B. das Ideal der perfekten Schönheit oder Fehlerlosigkeit. In diesem unerreichbaren Ideal liegt daher immer schon das ständige Gefühl, versagt zu haben und nicht gut genug zu sein.

Das Ergebnis der Identifikation mit dem 'falschen Selbst' ist eine innere Entleerung und Verarmung, die bei essgestörten Frauen mit Essen gefüllt werden soll. Die Frauen erleben sich teilweise als intern partiell getötet, weil das Spontane und Lebendige abgeschnitten wird.

Das Bild von Schneewittchen im Glassarg ist ein Bild für diese innere Entleerung und das Abgestorben sein. Es ist der Zustand der Entfremdung von dem eigenen Selbst, der den Zugang zu Wünschen und Bedürfnissen unmöglich macht. Die Frauen spüren nicht mehr, was sie wollen und brauchen, sie haben den Kontakt zu ihrem Körper verloren und können ihre Gefühle nicht wahrnehmen. Oft sind sie nur noch verhaftet mit dem Gefühl der Angst vor dem Essen oder dem Versagen, weniger

jedoch mit vitalen Gefühlen wie Wut, Freude und Trauer. Es bleibt nur die traurig-depressive Verstimmtheit in der Minderwertigkeit oder die euphorische Stimmung in der Grandiosität. Die Folge der Entfremdung ist die Identifikation mit der perfekten Fassade, die dann zur Identität wird.

### **Unterschied zum männlichen Narzissmus**

Im Folgenden finden Sie eine Gegenüberstellung der zwei Grundmuster der narzisstischen Ausprägungen:

Wie schon erwähnt ist der weibliche Narzissmus mehr in der Minderwertigkeit verwurzelt, der männliche in der Grandiosität.

Die männlichen Narzissten versuchen gemäß einem traditionellen Männerbild ihre Minderwertigkeit durch überzogene Größenvorstellungen zu kompensieren. Zum Beispiel durch Erfolg, Reichtum, Einfluss, Macht, Statussymbole oder durch riskantes Autofahren, lautstarkes Auftrumpfen usw.

Frauen mit einer weiblich-narzisstischen Struktur neigen dazu, sich klein zu machen und abzuwerten und kompensieren das durch Perfektionismus, Attraktivität, Leistung und Schlankheit.

### **Männlicher Narzissmus**

betont die Grandiosität

wertet sich auf und macht sich unangreifbar

Kampf um Anerkennung und Autonomie, übermäßige Selbstbezogenheit

männliches Rollenbild

Kompensation der Schwäche durch Grandiosität

distanziert, vorwiegend unempathisch, verletzend, abwertend

narzisstisches Wir-Gefühl

Beziehungsablehner (vermeidend) Narzisst

Gibt sich nicht auf in Beziehungen

Stabilisierung des Selbstwertgefühls durch die Partnerin und ihre Bewunderung

Identifizierung mit dem Idealbild, das die Partnerin von ihm macht

sucht Mutterfigur

offene Aggressivität, Auflehnung und Abwertung

Verfolgerposition

Abwehr der Kränkung durch Rückzug, Beziehungsabbruch, direkte Aggression

### **Weiblicher Narzissmus**

ist in der Minderwertigkeit, Depression und Hilflosigkeit verwurzelt

macht sich klein und zum Opfer

Anerkennung durch Anpassung bis zur Selbstaufgabe

weibliches Rollenbild

Kompensation der Schwäche durch Überanpassung, Leistung und Attraktivität

Aufgehen im anderen, empathisches Mitfühlen bis zur Übernahme fremder Gefühle

depressive Stimmung, negativer »Gefühls-Sumpf«, Negativität

Beziehungsannehmer (anklammern)

Komplementärnarzisstin<sup>36</sup>

Unterwirft sich und gibt sich in Beziehungen auf

Suche und Entlehnung eines idealisierten Selbst beim Partner und seinen Erfolgen

Identifikation mit Ideal-Selbst des Partners; Partner ist idealisiertes Ersatz-Selbst

sucht Elternfigur und Halt im Partner, bemuttert den Partner

passive Form der Aggressivität, häufig in Form von Verweigerung, Trotz und interner Abwertung

Opferposition

Abwehr der Kränkung durch Harmonisierung und Anpassung



Beide Formen narzisstischer Strukturen unterscheiden sich auch in der Art der Beziehungsgestaltung.

Während Männer um ihre Autonomie kämpfen und immer befürchten, sie zu verlieren, passen sich Frauen in starkem Maße an und erhoffen dadurch die Anerkennung des anderen zu erhalten. Die Anpassung kann bis zur Selbstaufgabe reichen. Der männliche Typus lebt und betont die Distanz, die er als Autonomie erlebt. Er gibt sich ablehnend, unerreichbar, ausweichend, abgrenzend, wenig empathisch und gefühlvoll. Man könnte ihn als Beziehungsvermeider (= Philobat n. Balint) bezeichnen, der Beziehungen abwehrt und sich selbst genug zu sein scheint. Die weiblichen Typen dagegen gehören zu der Gruppe der Beziehungsannehmer und reagieren mit Überanpassung und Festklammern (= Oknophile n. Balint) bis zur Unterwerfung und Aufgabe der eigenen Identität.

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

## **Narziss und Athene**

„Wenn Narziss auf Athene trifft“....könnte die Überschrift für „narzisstische“ Beziehungen heißen. Am Anfang wären beide womöglich leidenschaftlich aufeinander bezogen, aber es hätte keinen guten Ausgang genommen. Weil sie in exemplarischer Weise die narzisstischen Typen darstellen mit allen ihren Verletzlichkeiten und Beziehungsproblemen.

NARZISS steht für den männlichen Narzissten (er hat ihm schließlich auch den Namen gegeben), von dem es in der Sage heißt, er sei „von trotzigem Stolz über seine Schönheit erfüllt“ und unfähig, Liebe zu geben und zu empfangen. Er öffnete niemandem sein Herz wirklich, auch denen nicht, die ihn liebten. Er stieß sie alle zurück, manche von ihnen brachten sich um, auch die Nymphe Echo zerbrach an der Zurückweisung.

Die Götter strafte ihn für seine Liebesunfähigkeit mit „unerfüllbarer Selbstliebe“. Einst sah er beim Trinken aus der Quelle sein schönes Antlitz, das sich im Wasser spiegelte. Gebannt von seiner Schönheit konnte er sich nicht trennen und es erfüllte ihn die unstillbare Sehnsucht nach der Verschmelzung mit seinem Ebenbild dort unten im Wasser, bis er aus Erschöpfung und Trauer starb. Sein Bildnis war das einzige, was ihm bis zu seinem Freitod blieb. Bis zum Schluss drehte sich alles um ihn selbst, die anderen waren nur Staffage, Publikum, Claqueure. Ihm wurde prophezeit, dass er „sehr alt werden wird - aber nur, wenn er sich niemals selber kennt“. Das einzige, das er kannte, war sein Bild.

ATHENE, das weibliche Gegenstück zu Narziss, ist die stolze und schöne Lieblings-Tochter des Zeus, die sich als Göttin der Weisheit und klugen Kriegsführung durch hohe Leistungen auszeichnet, jedoch emotional Hunger leidet. Sie hat der Sage nach keine Mutter, da sie als männliche Kopfgeburt auf die Welt kam, dem Haupte des Zeus entsprungen. Ihre Intellektualität und Leistungsbereitschaft können nicht über die unstillbare Sehnsucht nach Nähe und Anerkennung hinwegtäuschen, die hinter der perfekten Fassade lauert. Sie wird als stolz, frei, und einsam beschrieben.

Beide Charaktere sind sozusagen die Protagonisten narzisstischer Persönlichkeiten unserer modernen Zeit:

Es sind Menschen,

- die sich im Grunde immer fremd sind,
- nicht wissen, wer sie wirklich sind, sich nicht kennen,
- weil sie mehr mit einem Bild von sich identifiziert als mit sich selbst.
- Ihre Fähigkeit zu lieben und Liebe anzunehmen ist beeinträchtigt, obwohl sie sich sehr nach Liebe sehnen.
- Sie zeigen eine perfekte Maske aus Leistung, Attraktivität, Schlanksein und Perfektionismus und verbergen dahinter ihre Unsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle und Sehnsucht nach Nähe.
- Sie meinen immer, etwas Besonderes sein zu müssen, um Anerkennung und Bewunderung zu erhalten. Wie sie wirklich sind und sich fühlen, zeigen sie nicht.
- Sie suchen im Partner/der Partnerin die Erfüllung der tiefen Sehnsucht nach angenommen sein, geliebt werden, so sein dürfen, wie sie sind, also im

Grunde die liebevolle, gewährende Mutter, den gütigen, unterstützenden Vater.

- Was geliebt werden soll, ist nicht nur die erwachsene Frau, der erwachsene Mann, sondern zugleich der kindliche Teil ihres Selbst, der unerfüllt, ungeliebt, ängstlich und schutzlos geblieben ist.

Eine weitere Quelle der Beziehungsprobleme zwischen beiden ist die Tatsache, dass Narziss unter einem Väterverlust leidet und Athene unter einem Mutterverlust. Somit reagiert er auf die tatkräftige, attraktive Frau und sucht in ihr den fehlenden Vater. Sie dagegen glaubt in dem schönen, umschwärmten, allseits beliebten Mann die bedingungslos liebende Mutter zu finden. Beide erhoffen sich das Fehlende im anderen, doch die Enttäuschung ist groß, weil sie es sich nicht geben können.

Die Beziehung zwischen ihnen geht also nur so lange gut, wie der andere dem idealen Bild entspricht und damit die Symbiose aufrechterhält. In dem Moment, in dem sie sich aufeinander einlassen, erkennen sie das Defizit des anderen und die Beziehung bricht. Da beide tief verletzt sind, hoffen sie, durch den anderen die Erfüllung ihrer Sehnsüchte zu bekommen, offenbaren sich aber nicht mit ihren Sehnsüchten und Nöten aus Angst, wieder verletzt zu werden. Die narzisstische Persönlichkeit ist so gesehen eine Schutzhaltung der Welt gegenüber, um sich vor weiteren Verletzungen und Zurückweisungen zu wappnen. Wer sein Herz nicht öffnet, kann nicht im Herzen verletzt werden. Der Schutzpanzer wehrt alle Angriffe ab, mauert aber auch das Herz ein und macht es unempfänglich für Liebe.

## **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 narzisstischen Störung 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): 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

Die narzisstische Dynamik verleiht 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 Ess-Störung sind daher nicht nur Ausdruck einer individuellen Problematik, sondern auch unserer gesellschaftlichen Situation der Entfremdung.

## **THERAPIE**

Die Therapie ist immer eine Beziehungsarbeit. Es geht darum, dass die Frau / der Mann ihre Beziehungsmanöver im Kontakt mit dem Therapeut/in erlebt.

Die Vermeidungsstrategien sind oft so subtil, dass sie schwer aufzuzeigen sind:

- Nicht über das sprechen, was eigentlich wichtig ist
- Nicht über Gefühle reden, geschweige sie zeigen
- Alles versachlichen
- Oder in übersehewelligen Gefühlen versinken
- Blickkontakt vermeiden
- Immer ein Thema haben, über das jemand reden will
- Machen statt da sein
- Schweigen nicht aushalten können
- Wünsche nicht äußern

### **Therapeutische Beziehung**

Die Beziehungsablehnung der männlichen Narzissten wird auch in der Therapie wirksam. Häufig vor allem bei weiblichen Therapeutinnen, die sie versuchen zu dominieren. Es kann ein Kampf entstehen, wer stärker ist und was zu sagen hat (wie in den Zweierbeziehungen). Daher sind männliche Narzissten vielleicht zuerst besser bei männlichen Therapeuten aufgehoben, die ein positives Männerbild vorleben und eine unterstützende Vaterfigur bieten.

Frauen versuchen den Kontakt zu männlichen Therapeuten durch Verführen zu kontrollieren. Für sie kann eine positive Frauenfigur zu Beginn vorteilhaft sein, aber auch ängstigen, da sie sich von der Mutter emotional verlassen fühlten.

In der Therapie kann im Schutz der therapeutischen Beziehung ein Zugang zu dem 'wahren' Selbst, zu den ursprünglichen narzisstischen Bedürfnissen und 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 den Patienten zu ermöglichen, sich so zu zeigen, wie sie sind auch mit ihrer Scham und Verletzlichkeit.

In einer verständnisvollen Atmosphäre können 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 werden, immer mehr von sich zu zeigen. Auch das, was sie an sich schlecht finden, 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. Und 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. In derselben Weise erfahren die Patienten, dass sie sich einlassen können, ohne sich gleichzeitig aufgeben zu müssen.

Ziel der Therapie ist der Zugang zur

- eigenen Lebendigkeit und Autonomie,
- zu Fähigkeiten und Talenten,
- zu einem befriedigenden Selbstwertgefühl ohne den anderen dafür einverleiben zu müssen,
- zu einem neuen Frauenbild
- und dem Einreißen der bisherigen Schranken des Selbstseins.

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.

**Literatur:**

Wardetzki, Bärbel: Weiblicher Narzissmus – Der Hunger nach Anerkennung. Kösel, München 1991, 2007

Wardetzki, Bärbel: Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können. Kösel 2010

**Verfasserin:**

**Dr. Bärbel Wardetzki**

**Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching  
Psychologische Sachbücher**

Tizianstrasse 9 80637 München

Tel +49 89 2913759 Fax +49 89 2713602

[info@baerbel-wardetzki.de](mailto:info@baerbel-wardetzki.de) [www.baerbel-wardetzki.de](http://www.baerbel-wardetzki.de)