

ALEXANDER LOWEN

Narzißmus

Die Verleugnung des wahren Selbst

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Gudrun Theusner-Stampa

GOLDMANN VERLAG

Inhalt

Einleitung	7
1. Ein Spektrum des Narzißmus	11
Eine Definition des narzißtischen Typus 16 – Narzißmus im Gegensatz zu Hysterie 18 – Gibt es einen primären Narzißmus? 22 – Verschiedene Arten der narzißtischen Störung 24 – Der phallisch-narzißtische Charakter 26 – Der narzißtische Charakter 28 – Die Borderline-Persönlichkeit 29 – Die psychopathische Persönlichkeit 33 – Die paranoide Persönlichkeit 35	
2. Die Rolle des Image	37
Der Mythos von Narzissus 38 – Autoerotik und Narzißmus 39 – Das Selbst und das Ich 41 – Image und Körper 46	
3. Die Verleugnung des Gefühls	61
Die Wirkung auf das Verhalten gegenüber anderen 63 – Die Beziehung zum Lügen 68 – Unterdrückung von Gefühlen – Verleugnung des Gefühls 71 – Grade des Fühlens 77	
4. Macht und Herrschaft	91
Demütigung in der Kindheit und Machtkämpfe in der Familie 95 – Die Überbetonung der Macht in der Gesellschaft 103 – Die Beziehung zu Neid und Wut 108 – Die Angst vor der Hilflosigkeit 115	
5. Verführung und Manipulation	119
Wie ein Märchenprinz gemacht wird 121 – Was es bedeutet, etwas Besonderes zu sein 123 – Was ist gewöhnlich? 144	

6. Grauen: das Gesicht der Unwirklichkeit	148
Grauen im Gegensatz zu Schrecken 152 – Grauen in der Familie 156 – Muster der Kindererziehung 167	
7. Die Angst vor dem Wahnsinn	177
Die Explosion des Psychopathen 180 – Die Flut der Gefühle 183 – Das Recht, wütend zu sein 186	
8. Zu früh zu viel.	195
Das Ich und sein Schutzschild 196 – Überlastung im Alltagsleben 202 – Übermäßige Stimulation in der Familie 205 – Zu wenig Zuwendung 212	
9. Der Wahnsinn unserer Zeit.	221
Der Anschein geistiger Gesundheit 221 – Die Frage des selbstzerstörerischen Verhaltens 228 – Das Fehlen von Grenzen 232 – Persönliche Gedanken zum »guten Leben« 236 – Würde und Selbstachtung 243 – Die Unwirklichkeit von heute 248	
Anhang	257
Literaturnachweise 257 – Dank 259 – Register 260	

Einleitung

Als Narzißmus bezeichnen wir sowohl einen psychischen als auch einen kulturellen Zustand. Auf der individuellen Ebene ist er eine Persönlichkeitsstörung, die gekennzeichnet ist durch eine übertriebene Pflege des eigenen Image auf Kosten des Selbst. Narzißtische Menschen sind mehr daran interessiert, wie sie anderen erscheinen, als an dem, was sie fühlen. Tatsächlich leugnen sie Gefühle, die dem von ihnen angestrebten Image widersprechen. Da sie ohne Gefühl handeln, neigen sie zu verführerischem und manipulativem Verhalten und streben nach Macht und Herrschaft. Sie sind Egoisten, auf ihre eigenen Interessen ausgerichtet, aber ihnen fehlen die wahren Werte des Selbst – nämlich Selbsta Ausdruck, Gelassenheit, Würde und Integrität. Der narzißtische Mensch hat kein Selbstgefühl, das von Körperempfindungen herrührt. Ohne ein solides Selbstgefühl erlebt er das Leben als leer und sinnlos. Es ist ein trostloser Zustand.

Auf der kulturellen Ebene kann man den Narzißmus an einem Verlust menschlicher Werte erkennen – an einem Fehlen des Interesses an der Umwelt, an der Lebensqualität, an den Mitmenschen. Eine Gesellschaft, die die natürliche Umwelt dem Profit und der Macht opfert, verrät, daß sie für menschliche Bedürfnisse unempfindlich ist. Die Verbreitung materieller Güter wird zum Maßstab des Fortschritts im Leben, und Männer werden gegen Frauen, Arbeitnehmer gegen Arbeitgeber, Einzelne gegen die Gemeinschaft ausgespielt. Wenn Reichtum einen höheren Rang einnimmt als Weisheit, wenn Bekanntheit mehr bewundert wird als Würde, wenn Erfolg wichtiger ist als Selbstachtung, überbewertet die Kultur selber das »Image«, und man muß sie als narzißtisch ansehen.

Der Narzißmus des Individuums läuft dem der Kultur parallel. Wir formen unsere Kultur nach unserem Bild und werden unsererseits wieder von dieser Kultur geformt. Können wir das eine ohne das

andere verstehen? Kann die Psychologie die Soziologie unbeachtet lassen – oder umgekehrt?

In den vierzig Jahren meiner Arbeit als Therapeut habe ich bei den Persönlichkeitsproblemen der Menschen, die mich um Rat fragen, eine ausgeprägte Veränderung festgestellt. Die Neurosen früherer Zeiten, die sich in lähmenden Schuldgefühlen, Ängsten, Phobien oder Zwangsvorstellungen manifestierten, sieht man heute nur noch selten. Statt dessen kommen mehr Leute zu mir, die über Depressionen klagen; sie beschreiben einen Mangel an Gefühl, eine innere Leere, ein tiefes Empfinden von Frustration und Unerfülltheit. Viele sind bei ihrer Arbeit ganz erfolgreich; das weist darauf hin, daß zwischen der Art, wie sie in der Welt funktionieren, und dem, was in ihnen vor sich geht, eine Spaltung besteht. Eher seltsam mutet es einen an, daß Angst und Schuldgefühle weitgehend fehlen, obwohl die Störung so schwerwiegend ist. Dieser Mangel an Angst und Schuldgefühlen, verbunden mit einem allgemeinen Mangel an Gefühl, macht einem den Eindruck, als seien diese Menschen irgendwie unwirklich. Ihre Leistungen – gesellschaftlich, sexuell und in der Arbeitswelt – wirken zu tüchtig, zu mechanisch, zu perfekt, als daß sie menschlich sein könnten. Sie funktionieren eher wie Maschinen als wie Menschen.

Narzißtische Menschen kann man an ihrem Mangel an Menschlichkeit erkennen. Sie empfinden die Tragik einer von der nuklearen Katastrophe bedrohten Welt nicht, ebensowenig empfinden sie die Tragik eines Lebens, mit dem sie einer teilnahmslosen Welt ihren Wert zu beweisen versuchen. Wenn die narzißtische Fassade der Überlegenheit und Besonderheit zusammenbricht und das Gefühl des Verlusts und der Traurigkeit bewußt werden kann, ist es oft schon zu spät. Ein Mann, Leiter eines großen Unternehmens, erfuhr, daß er Krebs im Endstadium hatte. Da er kurz davor stand, sein Leben zu verlieren, entdeckte er, was das Leben ist. »Ich habe nie Blumen gesehen,« erklärte er, »auch den Sonnenschein und die Felder nicht. Ich habe mein Leben damit zugebracht, meinem Vater zu beweisen, daß ich erfolgreich war. Die Liebe hatte keinen Platz in meinem Leben.«

Zum ersten Mal, seit er erwachsen war, konnte dieser Mann weinen und bei seiner Frau und seinen Kindern Hilfe suchen. Meine These besagt, daß Narzißmus im Einzelmenschen und in der Kultur einen gewissen Grad von Unwirklichkeit anzeigt. Unwirklichkeit ist nicht einfach nur neurotisch, sie grenzt ans Psychotische. An einem Verhaltensmuster, das das Erringen von Erfolgen über das Bedürfnis stellt, zu lieben und geliebt zu werden, ist etwas Verrücktes: Ein Mensch, der keinen Kontakt zur Realität seines Wesens – zum Körper und seinen Gefühlen – hat, ist etwas verrückt. Und eine Kultur, die Luft, Wasser und Erde im Namen eines »höheren« Lebensstandards verschmutzt und verseucht, hat etwas Verrücktes an sich. Aber kann eine Kultur geisteskrank sein? Diese Vorstellung ist in der Psychiatrie keineswegs selbstverständlich. Im allgemeinen sieht man Geisteskrankheit als Kennzeichen eines Individuums an, das den Kontakt zur Realität seiner Kultur verloren hat. Nach diesem Kriterium (das seine Gültigkeit hat) ist der erfolgreiche narzißtische Mensch weit davon entfernt, geisteskrank zu sein. Es sei denn . . . es sei denn, natürlich, daß der Kultur eine gewisse Geisteskrankheit innewohnt. Ich sehe persönlich den wahnsinnigen Aktivismus der Menschen in unseren Großstädten – von Menschen, die versuchen, immer mehr Geld zu verdienen, mehr Macht an sich zu reißen, vorwärtszukommen – als ein bißchen verrückt an. Ist nicht diese Raserei ein Zeichen von Verrücktheit? Um die dem Narzißmus zugrundeliegende Geisteskrankheit verstehen zu können, brauchen wir eine umfassendere, nicht technische Anschauung von Persönlichkeitsproblemen. Wenn wir z. B. sagen, der Lärm in der Stadt New York genüge, um einen verrückt zu machen, sprechen wir eine Sprache, die real, menschlich und sinnvoll ist. Wenn wir jemanden als »ein bißchen verrückt« bezeichnen, drücken wir eine Wahrheit aus, die in der psychiatrischen Literatur nicht zu finden ist. Ich glaube, die Psychiatrie würde viel gewinnen, wenn sie ihre Auffassungen und ihr Verständnis erweiterte, um das Erleben der Menschen, wie sie es in ihrer üblichen Alltagssprache ausdrücken, mit einbeziehen zu können.

Meiner Meinung nach ist Narzißmus ein Krankheitszustand. Ich mache einen Unterschied zwischen einer gesunden Sorge um die eigene Erscheinung, beruhend auf dem Selbstgefühl, und der Verschiebung der Identität vom Selbst auf das Image, die für den Narzißmus charakteristisch ist. Diese Ansicht vom Narzißmus stimmt mit dem Narzissus-Mythos überein.

Der Mythos von Narzissus

Nach dem griechischen Mythos war Narzissus ein hübscher junger Schauspieler, in den sich die Nymphe Echo verliebte. Hera, die Gemahlin des Zeus, hatte Echo die Sprache genommen; Echo konnte nur noch die letzten Silben der Wörter wiederholen, die sie hörte. Da sie ihrer Liebe zu Narzissus nicht Ausdruck geben konnte, wurde sie von ihm verschmäht und starb an gebrochenem Herzen. Nun bestrafte die Götter Narzissus, weil er Echo so gefühllos behandelt hatte, und ließen ihn sich in sein eigenes Abbild verlieben. Der Seher Teiresias hatte vorhergesagt, Narzissus werde so lange leben, bis er sich selbst erblicke. Eines Tages, als Narzissus sich über das klare Wasser einer Quelle beugte, erblickte er sein Spiegelbild im Wasser. Er verliebte sich leidenschaftlich in sein Abbild und weigerte sich, den Ort zu verlassen. Er starb vor Schwäche und verwandelte sich in eine Blume – die Narzisse, die in Quellgründen wächst. Es ist bedeutsam, daß Narziß sich erst in sein Abbild verliebte, nachdem er die Liebe der Echo verschmäht hatte. Das Sich-Verlieben ins eigene Abbild – d. h. narzißtisch werden – wird im Mythos als Form der Bestrafung für Liebesunfähigkeit gesehen. Aber führen wir die Legende einen Schritt weiter. Wer ist Echo? Sie könnte unsere eigene Stimme sein, die zu uns zurückkommt. Wenn also Narzissus sagen könnte: »Ich liebe dich«, würde Echo diese Worte wiederholen, und Narzissus würde sich geliebt fühlen. Die Unfähigkeit, jene Worte zu sagen, bezeichnen den narzißtischen Menschen. Da sie ihre Libido von den Menschen in der Welt abgezogen haben, sind sie dazu verurteilt, sich in ihr

Abbild zu verlieben – also ihre Libido auf ihr eigenes Ich zu richten.

Noch eine weitere Deutung ist interessant. Indem Narzissus Echo zurückwies, lehnte er auch seine eigene Stimme ab. Nun ist aber die Stimme Ausdruck des eigenen inneren Wesens, des eigenen körperlichen Selbst im Gegensatz zur oberflächlichen Erscheinung. Über die Qualität der Stimme entscheidet das Mitschwingen der Luft in den Gängen und Kammern des Körperinneren. Das Wort »Persönlichkeit« gibt diese Vorstellung wieder. *Persona* bedeutet, man kann die Person an ihrem Klang erkennen. Gemäß dieser Deutung hat Narzissus zugunsten seiner Erscheinung sein inneres Wesen verleugnet. Und das ist ein typisches Manöver narzißtischer Menschen.

Was bedeutet die Prophezeiung des Sehers Teiresias – Narzissus werde sterben, wenn er sich selbst erblicke? Welche Ursachen könnte eine solche Vorhersage haben? Ich glaube, es muß die außergewöhnliche Schönheit des Narzissus gewesen sein. Solche Schönheit erweist sich bei Männern wie bei Frauen oft eher als Fluch denn als Segen. Eine Gefahr ist die, daß das Bewußtsein solcher Schönheit dem Betreffenden zu Kopf steigt und ihn zum Egoisten macht. Eine andere Möglichkeit ist, daß diese Schönheit in anderen heftige Leidenschaft erweckt, sei es Verlangen oder Neid, und zur Tragödie führt. In Geschichte und Dichtung finden wir viele Berichte über das unglückliche Lebensende schöner Menschen. Die Geschichte von Kleopatra gehört zu den bekanntesten. Ein Seher, der ein weiser Mann ist, weiß um diese Gefahren.

Autoerotik und Narzißmus

Sehen wir uns noch einmal die Geschichte des Begriffs »Narzißmus« in der Psychiatrie an. Er wurde ursprünglich eingeführt, um das Verhalten von Menschen zu erklären, die eine erotische Erregung daraus bezogen, daß sie ihren eigenen Körper betrachteten, liebkosten und streichelten. Derartiges Verhalten wurde

als Perversion angesehen. Wie wir jedoch im 1. Kapitel gesehen haben, erkannte Freud, daß Aspekte dieser Haltung auch bei anderen Störungen und vielleicht sogar bei normalen Menschen zu finden sind. Bei der Entwicklung seiner Gedanken über den Narzißmus hat Freud die Schizophrenie als einen Zustand charakterisiert, der einen ebensolchen Verlust libidinösen Interesses an Menschen und Dingen in der Außenwelt mit sich bringt. Er unterschied dann die Schizophrenie von Zwangsneurosen und Hysterie, bei denen die Beziehung zu Sexualobjekten ebenfalls gestört ist. Der Unterschied liegt nach Freud darin, daß das sexuelle Interesse (oder die Libido) noch in Form der Fantasie an das Objekt gebunden ist, wenn auch die motorischen Antriebe, die zur Herstellung einer realen Beziehung nötig sind, blockiert sind. Bei der Schizophrenie andererseits wird die Libido vom Objekt oder seinem Abbild in der Vorstellung abgezogen und auf das Selbstbild gerichtet, wodurch Größenwahn entsteht. Mit Freuds Worten: »Die der Außenwelt entzogene Libido ist dem Ich zugeführt worden, so daß ein Verhalten entstand, welches wir Narzißmus heißen können.«¹

Freud kam eine Frage in den Sinn, wie auch wir sie uns stellen müssen: Was ist der Unterschied zwischen der narzißtischen Perversion und autoerotischen Betätigungen wie Masturbation? Niemand würde Masturbation als narzißtisch bezeichnen, obwohl dabei aus dem Lieblosen des eigenen Körpers Befriedigung bezogen wird. Der Unterschied ist der, daß der Körper bei der Masturbation als das Selbst erkannt wird. Bei einer Perversion dagegen sieht man in seinem eigenen Körper ein Sexualobjekt – d. h. jemand anders. Man ist nicht mit seinem Körper identifiziert, sondern vielmehr von ihm abgetrennt. Narzissus z. B. war nicht in sich selbst verliebt, sondern in sein Abbild, das eine selbständige Realität bekam. Einfach gesagt: Autoerotische Betätigung ist eine Manifestation von Selbstliebe, während Narzißmus eine Form von Abbild- oder Ich-Liebe ist.

Das Selbst und das Ich

Aber was genau meine ich mit Selbstliebe im Gegensatz zu einer narzißtischen Eingenommenheit von sich selbst? Um dies zu verstehen, müssen wir den Begriff des Selbst klären.

Ich glaube, daß ein Kind mit einem Selbst geboren wird, welches ein biologisches, kein psychologisches Phänomen ist. Das Ich hingegen ist eine geistig-seelische Organisation, die sich entwickelt, während das Kind heranwächst. Das Selbstgefühl oder Selbstbewußtsein entsteht, wenn das geistig-seelische Ich sich durch Selbstgewahrsein, Selbstausdruck und Selbstbeherrschung definiert. Aber diese Begriffe beziehen sich auf Gefühle – auf die Wahrnehmung, den Ausdruck und das Zügeln von Gefühlen. Man kann das Selbst also als den Gefühlsaspekt des Körpers definieren. Man kann es nur als ein Gefühl erleben. Man könnte sagen: »Ich empfinde mich selbst als wütend, als traurig, als hungrig, als schläfrig« usw. Man sagt natürlich einfacher: »Ich bin wütend, traurig, hungrig, schläfrig« usw. Tatsächlich macht die Betonung des Gefühls auf diese Weise die Aussage zum Ausdruck des Selbst. Wenn man die Betonung auf das »Ich« legt, wird sie zu einer Ich-Aussage.

Wir müssen es vermeiden, das Ich mit dem Selbst zu verwechseln oder gleichzusetzen. Das Ich ist nicht das Selbst, wenn es auch der Teil der Persönlichkeit ist, der das Selbst wahrnimmt. In Wirklichkeit stellt das Ich das Selbstbewußtsein oder das Bewußtsein des Selbst dar: Ich fühle (nehme wahr), daß mein Selbst wütend ist. Descartes hatte recht, als er sagte: »Ich denke, also bin ich« (wobei die Betonung auf dem *Ich* liegt). Er hätte unrecht, wenn er glaubte, das Denken bestimme das Selbst. Von Computern mag man behaupten, sie denken; was sie nicht können, ist fühlen.

Indem narzißtische Menschen das Ich vom Körper oder Selbst trennen, schneiden sie das Bewußtsein von seinem lebendigen Fundament ab. Anstatt als ein integriertes Ganzes zu funktionieren, wird die Persönlichkeit in zwei Teile gespalten: ein aktives, beobachtendes »Ich«, mit dem sich das Individuum identifiziert,

und ein passives, beobachtetes Objekt (den Körper). Es trifft zu, daß das Ich mit der Wahrnehmung des inneren Zustands im Organismus und des äußeren Zustands der Welt befaßt ist, und hilft, einen an den anderen anzupassen, um das Wohlbefinden des Selbst zu fördern. Eine Funktion des Ichs besteht z. B. darin, die Arbeit der willkürlichen Muskulatur durch den Willen zu steuern und so die bewußte Reaktion des Menschen auf die Welt zu regeln. Aber das Ich ist wiederum *nicht* das Selbst – nur der bewußte Aspekt des Selbst. Es ist auch nicht vom Selbst getrennt. Die Genauigkeit seiner Wahrnehmung hängt von seiner Verbindung zum Selbst ab, dessen Teil es ist.

Der größere Teil des Selbst besteht aus dem Körper und seinen Funktionen, von denen die meisten unterhalb der Bewußtseins-ebene ablaufen. Das Unbewußte ist wie der Unterwasserteil eines Eisbergs. Unwillkürliche Funktionen wie Blutkreislauf, Verdauung und Atmung haben eine tiefgreifende Wirkung auf das Bewußtsein, denn sie bestimmen den Zustand des Organismus. Je nachdem, wie der Körper funktioniert, fühlt man sich gesund oder krank, guter Laune oder niedergeschlagen, vital und lebendig oder deprimiert, sexuell erregt oder impotent. Was wir empfinden, hängt davon ab, was im Körper geschieht. Der Wille oder das Ich sind unfähig, ein Gefühl hervorzubringen, wenn sie auch versuchen mögen, das Gefühl zu beherrschen. Man kann eine sexuelle Reaktion, ein Verlangen, ein Gefühl der Liebe oder sogar der Wut nicht wirklich willentlich erzeugen – so sehr man auch »denken« mag, es zu können. Vorstellungsbilder rücken vielleicht diese Gefühle im Bewußtsein in den Brennpunkt, vorausgesetzt, sie sind im Körper schon als potentielle Ereignisse vorhanden. Damit ein Körpergeschehen zur Wahrnehmung eines Gefühls führt, müssen die Ereignisse die Oberfläche des Körpers und die Oberfläche des Geistes erreichen, wo das Bewußtsein lokalisiert ist. Nur der Teil des Eisbergs ist sichtbar, der an oder über der Wasseroberfläche liegt.

Wir haben eine doppelte Beziehung zu unserem Körper. Wir können ihn direkt durchs Fühlen erleben, oder wir können eine Vorstellung von ihm haben. Im ersten Fall sind wir unmittelbar

mit dem Selbst verbunden, während die Verbindung im zweiten Fall indirekt ist. Ein gesunder Mensch hat dieses Doppelbewußtsein, aber es stellt kein Problem dar, weil die Vorstellung vom Selbst und die direkte Selbsterfahrung durch den Körper zusammenfallen. Ein solcher Zustand setzt Selbstannahme voraus – ein Annehmen des Körpers und seiner Gefühle und eine Identifizierung mit ihnen. Die Selbstannahme ist es, die narzißtischen Menschen fehlt, die ihren Körper von sich abgetrennt haben, so daß die Libido ins Ich investiert wird und nicht in den Körper oder in das Selbst. Ohne Selbstannahme gibt es keine Selbstliebe. Ich habe lange behauptet, wenn man sich selbst nicht liebt, könne man auch andere nicht lieben. Man kann Liebe als das Teilen des eigenen Selbst mit einem anderen Menschen ansehen. Geschlechtsverkehr ist ein echter Ausdruck von Liebe, wenn ein solches Teilen stattfindet, aber es ist ein narzißtischer Akt, wenn es fehlt. Intimität bezeichnet das Teilen des Selbst, aber man muß ein Gefühl des Selbst haben, um es teilen zu können. Wir werden zwar mit einem Selbstgefühl geboren, aber wir können das Selbstgefühl verlieren, wenn wir uns gegen das Selbst wenden, wenn wir unsere Energien (Freuds Libido) in das Ich oder das Selbst-Image investieren. Wir brauchen alle andere Menschen. Wenn wir ein Gefühl des eigenen Selbst haben, brauchen wir einen anderen Menschen, um es mit ihm zu teilen. Aber sogar wenn uns das Selbstgefühl fehlt, wie dem Narzißten, brauchen wir auch andere Menschen – damit sie unser Image vom Selbst unterstützen und ihm Beifall spenden. Ohne die Bestätigung und Bewunderung anderer fällt das narzißtische Ich in sich zusammen, denn es hat keine Verbindung zur Selbstliebe und wird nicht von ihr genährt. Andererseits wird durch die Bewunderung, die dem narzißtischen Menschen zuteil wird, nur sein Ich aufgeblasen; die Bewunderung nützt seinem Selbst nichts. Schließlich pflegt der Narziß auch die Bewunderer abzulehnen, genauso wie er das wahre Selbst abgelehnt hat.

Die Beziehung zwischen Ich und Selbst ist komplex. Ohne ein Ich kann es kein Selbstgefühl geben. Aber ohne ein gefühltes Selbst wird das Identitätsgefühl ans »Ich« gebunden. Tatsächlich

hat der Mensch eine doppelte Identität – ein Teil rührt von der Identifizierung mit dem Ich her, der andere von der Identifizierung mit dem Körper und seinen Gefühlen. Unter dem Blickwinkel des Ichs ist der Körper ein Objekt, das es beobachten, studieren und steuern muß – im Interesse eines Verhaltens, das der Vorstellung, dem Image vom Selbst entspricht. Auf dieser Ebene wird die Identität durch das »Ich« in seinen Funktionen der bewußten Wahrnehmung, des Denkens und des Handelns repräsentiert. Wieder können wir unter diesem Blickwinkel mit Recht sagen: »Ich will, also bin ich« – denn der Wille ist ein wichtiger Aspekt des Ichs.

Aber was ist mit der anderen Auffassung? Wir werden sowohl von unserem Willen als auch von unseren Gefühlen bewegt – zumindest wenn wir unsere Gefühle nicht verleugnet haben. Wir werden zu Tränen oder zu Wut oder zu anderen Gefühlen bewegt, und unser Seinsempfinden ist mit dem Fühlen identisch. Wiederum: Wenn wir sagen, »ich bin traurig« oder »ich bin wütend«, drücken wir damit die Vorstellung aus, daß wir sind, was wir fühlen. In diesem Fall ist es der Körper, der die aktive Rolle spielt, dem Geist seine Bedürfnisse und Wünsche mitteilt und die Richtung und das Ziel der Handlungen des Menschen bestimmt. Natürlich sind beide Positionen gültig: Wir denken *und* fühlen. Unsere doppelte Identität beruht auf unserer Fähigkeit, ein Selbstbild zu entwickeln, und auf unserem Gewahrsein des körperlichen Selbst. Beim gesunden Menschen sind diese beiden Identitäten kongruent. Das Image paßt auf die körperliche Realität wie ein Handschuh auf die Hand seines Eigentümers. Eine Persönlichkeitsstörung tritt ein, wenn Selbstbild und Selbst nicht übereinstimmen. Die Schwere dieser Störung ist dem Grad der Inkongruenz direkt proportional. Am ausgeprägtesten ist die Diskrepanz bei der Schizophrenie, wo das Selbstbild fast keine Beziehung zur Realität hat. Psychiatrische Anstalten beherbergen viele Menschen, die sich als Jesus Christus, Napoleon oder irgendeine andere Berühmtheit sehen. Da dieses Image in scharfem Gegensatz zur körperlichen Realität steht, ergibt sich Verwirrung. Der Schizophrene versucht, diese Verwirrung zu besei-

tigen, indem er die Realität seines Körpers von sich abspaltet, was zu einem allgemeinen Rückzug von der Realität führt. Bei narzißtischen Störungen ist die Inkongruenz geringer als bei der Schizophrenie, aber sie reicht aus, um eine Spaltung der Identität herbeizuführen, woraus Verwirrung entsteht. Narzißtische Menschen vermeiden die Verwirrung, indem sie die auf ihrem Körper beruhende Identität leugnen, ohne jedoch den Körper abzuspalten. Indem sie Aufmerksamkeit und Interesse allein auf die Vorstellung vom Selbst konzentrieren, können sie das körperliche Selbst außer acht lassen. Indem sie es nicht zulassen, daß irgendwelche starken Gefühle ins Bewußtsein gelangen, können sie den Körper als ein Objekt behandeln, das der Herrschaft ihres Willens unterworfen ist. Da sie sich aber des Körpers bewußt bleiben, bleiben sie in Raum und Zeit orientiert.

Erinnern Sie sich an Freuds Aussage, daß beim Narzißmus die Libido von den Objekten in der Welt abgezogen und auf das Ich gerichtet wird. Wir können hinzufügen, daß die Libido vom Körper abgezogen und ins Ich investiert wird. Tatsächlich sind die beiden Aussagen identisch, denn wir erleben die Außenwelt nur durch den Körper. Wenn wir dem Körper das Fühlen versagen, schneiden wir unsere Gefühlsbeziehung zur Welt ab.

Das Investieren von Libido oder Energie in das Ich oder das Selbstbild geschieht oft absichtlich. Die Menschen befassen sich mit vielen Unternehmungen, die in erster Linie zur Verbesserung ihres Image dienen sollen. Das Erlangen von Macht und das Geldverdienen haben z. B. oft nur wenig mit Gefühlen auf der Körperebene zu tun. Die Ich-Befriedigung, die sie liefern, rührt daher, daß sie das Image fördern. Wenn ein Buch veröffentlicht wird, das man geschrieben hat, kann das große Wirkungen auf das Ich haben. Man kann seine Identität darauf gründen, ein Autor zu sein. Aber es hat keine Wirkung auf den Körper und wenig für das auf dem Körper beruhende Selbstgefühl. Wenn dadurch, daß man Erfolg hat oder etwas leistet, das Ich aufgeblasen wird, geht die Kongruenz mit der Realität des Körpers verloren. Dann läßt sich Verwirrung nur dadurch vermeiden, daß man seinen Körper und seine Gefühle verleugnet. Es kommt

kaum darauf an, ob die Leistung im öffentlichen Interesse ist, wenn ihre Wirkung darin besteht, daß sie eine Ich-Inflation bewirkt. Die Menschen können ein Image in der Öffentlichkeit haben, das auf ihrer sozialen Stellung und Macht beruht, aber dadurch werden sie noch nicht narzißtisch. Sie werden jedoch narzißtisch, wenn sie ihre persönliche Identität auf dieses öffentliche Image gründen, anstatt auf ihre Körpergefühle.

Image und Körper

Ein Zeichen für die narzißtische Tendenz unserer Kultur ist es, daß den Menschen ihr Image übermäßig wichtig geworden ist. Die aktuelle übermäßige Beschäftigung mit dem Körper spiegelt, wie Christopher Lasch erklärt hat², teilweise diese narzißtische Einstellung wider. Zum Teil spiegelt sie aber auch eine Sorge um die Gesundheit. Ich glaube fest, daß wir unseres Körpers gewahr sein und körperliche Betätigungen durchführen müssen, die unsere Vitalität und Lebendigkeit vermehren. Für allzu viele Menschen ist aber – dem aktuellen Modeideal gemäß – das Ziel von Übungsprogrammen, gut *auszusehen* (nicht, sich gut zu fühlen). Sie wollen einen mageren, festen, harten Körper, der auf Befehl des Willens zu Leistungen fähig ist, die er mit maschinengleicher Effektivität erbringt. Oder sie streben nach einer standbildhaften Qualität, nach dem Körper eines jungen Adonis, einer jungen Venus. Ein extremes Beispiel ist das Bodybuilding mit Hilfe von Gewichten, das massive, überentwickelte Muskeln hervorbringt. Nach meiner Meinung ist es eine narzißtische Unternehmung, schädlich für die geistige und körperliche Gesundheit. Die schwere Muskulatur mag einen stark erscheinen lassen, aber sie setzt die Spontaneität und Lebendigkeit des Körpers herab und schränkt die Atmung ernsthaft ein.

Ein Zeichen für die aktuelle narzißtische Hingabe an die Mode kommt im Titel eines neueren Buches heraus, in dem es um Körperübungen und physische Fitness geht: *Don't Be Fat – Be Flat* (etwa: Sei nicht fett – sei flach wie ein Brett!) Das Flachsein

bezieht sich auf einen flachen Bauch – d. h. keinen Bauch. Aber um dies wirklich zu erreichen, müßte man die Bauchmuskeln so sehr anspannen, daß die Bauchatmung (eine normale und gesunde Erscheinung) fast unmöglich würde. Und ganz abgesehen von ihrer ungünstigen Wirkung auf die Gesundheit, ist Flachheit vom Standpunkt des Aussehens und des Geschmacks eine negative Qualität. Wenn man etwas als »flach« bezeichnet, heißt das, daß es ohne Geschmack oder Tiefe ist. Jemanden »platt« machen, bedeutet, ihn niederzureißen. Und psychologisch gesehen, bezeichnet »Flachheit« des Affekts einen Mangel an Gefühl. Aber nach diesen Ausdrücken können wir einschätzen, warum Flachheit von narzißtischen Menschen als Tugend angesehen werden kann.

Dies alles soll nicht den Wert des guten Aussehens leugnen, wenn es Ausdruck eines guten Gefühls im Körper ist. In diesem Fall manifestiert sich das gute Aussehen in glänzenden Augen, einer rosigen Haut, einem sanften und angenehmen Gesichtsausdruck und einem Körper, der von vibrierender Lebendigkeit und anmutig in seinen Bewegungen ist. Ohne ein gutes Körpergefühl kann der Mensch nur eine Vorstellung davon projizieren, was nach seiner Ansicht ein gut aussehender Körper sein sollte. Je mehr man sich auf diese Vorstellung konzentriert, desto mehr gehen einem die guten Gefühle im Körper verloren. Schließlich erweist sich das Image als eine schlechte Maske; die Tragödie des leeren Innenlebens verbirgt sie nicht länger.