

Jörg Berger

Faszination Ich

**Grenzen der
Selbstverwirklichung**

SCM Hänssler

Inhalt

Kurz und bündig	7
Vorwort des Herausgebers	8
Vorwort	10
I. Die Ich-Gesellschaft	13
1. Was ist Narzissmus?	13
2. Gesichter der Ich-Gesellschaft	16
3. Wurzeln der Selbstbezogenheit	29
II. Selbstverwirklichung	37
1. Chancen der Selbstverwirklichung	37
2. Grenzen der Selbstverwirklichung	42
3. Ich sein, um Du zu werden	49
III. Auswege	58
1. Das wahre Ich befreien	58
2. Einfühlung neu lernen	64
3. Das Ich loslassen lernen	69
Literatur	77
Anmerkungen	79

Vorwort

»Finde dein persönliches Glück!« So klingt das Leitmotiv der Ich-Gesellschaft. Ist es ein Segen, weil jeder sein individuelles Potenzial entfalten darf? Oder ist es ein Fluch, weil zwei Menschen, die ihr eigenes Glück verwirklichen, nicht mehr zusammenfinden?

Wir leben in einer aufregenden Zeit. Unsere Gesellschaft bietet Entfaltungsmöglichkeiten, deren Zahl uns schwindlig macht. Schon im Supermarkt wähle ich nicht mehr zwischen Waren, sondern zwischen Lebensentwürfen. Jedes Produkt verknüpft sich mit einem Lifestyle. Die Fesseln der Moral sind locker wie nie und zugleich darf man auch bürgerlich leben, ohne dafür angegriffen zu werden. Alles ist zur Option geworden, die gleichberechtigt neben anderen steht.

Ein Paradies, sollte man meinen. Würde man dabei nicht übersehen: Das Ich des Menschen braucht formende Kräfte, um beziehungsfähig zu werden. Das Ich braucht Korrektur und Begrenzung. Es braucht die Erfahrung, sich loslassen zu können und sich im Wir wiederzufinden. Diese formenden Kräfte hat die Ich-Gesellschaft verloren. Natürlich arbeiten Menschen immer noch zusammen und Menschen lieben sich noch, aber ihr Ich geht kaum noch in einem Wir auf.

Ein Mangel an Gemeinschaftssinn lässt Menschen in einem Klima von Selbstwertverletzungen heranwachsen. Das beginnt früh, zum Beispiel wenn ein Elternteil zu sehr mit sich selbst beschäftigt ist, als dass er das Kind als eigenständiges Wesen wahrnehmen könnte. Viele Väter und manche Mütter verlassen ihre Kinder, weil sie ihre Suche nach Glück aus der Familie herausführt. Und Kinder spüren schmerzlich, wie ihre Lebensäußerungen das Glück ihrer Eltern einschränken und wie sie dafür zurückgewiesen und kritisiert werden. Wie nie zuvor verinnerlichen Menschen heute ein negatives Selbstbild. Und wie nie zuvor bietet unsere Gesellschaft Möglichkeiten an, ein nega-

tives Selbstbild auszugleichen: durch Leistung, Lebensstil und die technischen Möglichkeiten, den eigenen Selbstentwurf täglich zu kommunizieren. Der seelische Antrieb, der ein negatives Selbstbild durch ein geschöntes Ich ausgleicht, nennt sich Narzissmus. Viele Fachleute sehen im narzisstischen Stil den vorherrschenden Beziehungsstil unserer Gesellschaft. Wie sich das auswirkt, welche Entfaltungschancen und Gefahren er in sich birgt, ist Thema dieses Buches.

Jörg Berger

I. | Die Ich-Gesellschaft

1. Was ist Narzissmus?

Ein Mann beugt sich über einen Teich und kann sich nicht sattsehen an dem, was er dort erblickt: sich selbst. Narziss heißt er und ist unglaublich schön. Die Liebe anderer weist Narziss ab. Dafür bestrafen ihn die Götter: Narziss darf sich fortan nur selbst lieben, er verfällt seinem Spiegelbild. Die Eigenliebe zerstört Narziss. Er vereint sich mit seinem Spiegelbild und ertrinkt. Sigmund Freud zog die griechische Sage heran, um ein seelisches Phänomen zu beschreiben, das er Narzissmus nannte: Manche Menschen richten ihre Liebe und Aufmerksamkeit auf die eigene Person.

Krankhafter Narzissmus gilt als schwere Störung der Persönlichkeit.¹ Menschen mit einer narzisstischen Störung fehlt die Gefühlsbeziehung zu anderen Menschen. Sie beziehen sich ausschließlich auf sich selbst. Sie bilden den Mittelpunkt ihrer Welt, um die herum sich alles andere dreht. Weil ihnen die Einfühlung in andere fehlt, müssen sie ihre Mitmenschen beobachten, damit ihnen zwischenmenschliche Abstimmungen gelingen. Von anderen werden Narzissten daher als kühl und berechnend erlebt. Weil sich Narzissten im Mittelpunkt des Geschehens fühlen, erwarten sie, dass sich andere ihren Regeln und Wünschen fügen. Ihre Sonderstellung begründen sie mit einer besonderen Begabung oder einer besonderen Bedeutung. Wenn sich andere gegen ihre Ansprüche wehren, werden Narzissten zornig. Wenn Narzissten hoch genug aufsteigen, können sie sich erlauben, ihre Persönlichkeit auszuleben, zum Beispiel als Manager, Künstler oder Politiker. Oft scheitern Narzissten nicht nur in ihren persönlichen Beziehungen, son-

dern auch in ihrem Beruf. Dann leben sie voller Groll am Rand der Gesellschaft. Sie denken an Selbstmord und nicht wenige nehmen sich tatsächlich das Leben.

Krankem Narzissmus kann man einen gesunden Narzissmus gegenüberstellen: Selbstbewusstsein, eine Aufmerksamkeit für sich und das eigene Befinden, ein Interesse an der Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Zwischen krankem und gesundem Narzissmus liegt, was ich in diesem Buch beschreiben will: ein narzisstischer Stil, der in unserer Gesellschaft weit verbreitet ist. Zu einem narzisstischen Stil gehören folgende Verhaltensweisen:²

- ein möglichst perfektes Bild abgeben, z. B. das einer attraktiven, zuverlässigen und sozial kompetenten Frau oder das eines starken, souveränen, fachkompetenten Mannes
- das wichtig nehmen, was Anerkennung bringt
- einen hohen Maßstab an sich anlegen
- Beziehungen nutzen, um seine eigenen Ziele zu erreichen
- Kritik ignorieren oder sich gegen sie wehren
- Situationen vermeiden, in denen man sich eine Blöße geben könnte

Vielleicht denken Sie jetzt: »Das macht doch jeder so!« Und wirklich: Der narzisstische Stil kann als eine Art Knigge gelten, mit dem man sich in unserer Gesellschaft erfolgreich bewegen kann.

Kritischer wird, wer die seelischen Mechanismen betrachtet, auf denen ein narzisstischer Stil beruht. Menschen mit narzisstischem Stil müssen ein verletztes Selbstwertgefühl schützen. Sie haben ein doppeltes Selbstbild entwickelt. Ihr Selbstbild hat eine negative Seite, unter deren Wirkung sie sich als wenig liebenswert, minderwertig und unzureichend fühlen. Weil das schwer zu ertragen ist, bauen sie ein Gegenbild auf, das nur aus positiven Seiten besteht: intelligent, begabt, bedeutend,

attraktiv. Ein narzisstischer Stil dient dazu, sich in seinem geschönten Selbstbild zu bestätigen und möglichst nicht zu spüren, dass sich im Hintergrund ein negatives Selbstbild verbirgt. In Krisenzeiten, zum Beispiel nach einer Trennung oder einem beruflichen Misserfolg, bricht das geschönte Selbstbild zusammen. Dann gewinnt das negative Selbstbild die Oberhand und der Betreffende fühlt sich als Versager, der keine Liebe mehr verdient.

Beide, das negative wie das geschönte Selbstbild, sind falsch. Das eine resultiert aus einer Abwertung der Person, das andere aus einer Idealisierung. Das wahre Ich hat in der Selbstwahrnehmung gar keinen Platz, wie ich mit der folgenden Abbildung veranschaulichen will.

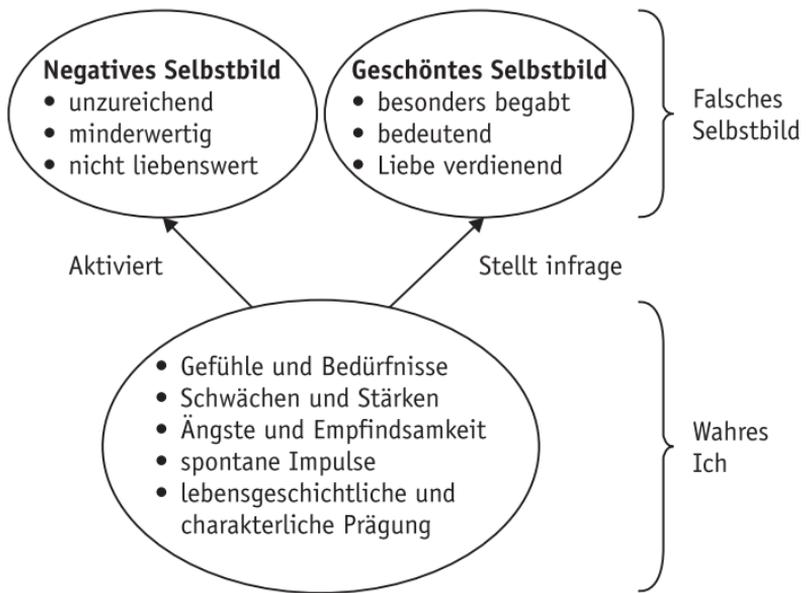


Abb. 1: Falsches Selbstbild – wahres Ich

Das wahre Ich, also was einen Menschen wirklich in seiner Person ausmacht, bedroht das falsche Selbstbild: Die eigene Unvollkommenheit wird zu einer Quelle von Minderwertig-

keitsgefühlen für den, der kein stabiles Selbstwertgefühl hat. Eine Berührung mit dem wahren Ich aktiviert das negative Selbstbild. Außerdem stellt das wahre Ich das geschönte Selbstbild infrage, das keinen Platz hat für Schwächen und Unvollkommenheit. Der narzisstische Stil ignoriert daher die Äußerungen des wahren Ich. Der Kontakt mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und tieferen Prägungen geht verloren. An seine Stelle tritt ein geschönter Selbstentwurf, ein Bild, das immer neu gepflegt, geschützt und weiter ausgestaltet werden muss.

Vor diesem Hintergrund lässt sich die notvolle Seite des narzisstischen Lebensstils zeigen, denn stets müssen die folgenden Prinzipien befolgt werden:

- Suche Erfahrungen, die dein geschöntes Selbstbild bestätigen!
- Vermeide Erfahrungen, die den verdrängten Schmerz wecken, unzureichend und nicht liebenswert zu sein! Schütze dich vor Kritik, vermeide Blamagen! Verstecke deine Schwächen oder präsentiere sie wenigstens souverän und selbstironisch!
- Lass dich nur so weit auf Menschen ein, dass dein wahres Wesen nicht sichtbar wird!

2. Gesichter der Ich-Gesellschaft

Wie sehr der narzisstische Stil unsere Gesellschaft prägt, will ich an vier Lebensbereichen zeigen: Medien, Erziehung, Arbeit und Liebe.

Medien

»Für mich gilt: Mal gewinne ich, mal verlieren die anderen. Am Ende war es bisher immer ich, der sich eins ins Fäustchen