

Autorin
Annalia Machuy

Fotos
Bernhard Spoettel

Sich in den eigenen Grenzen sehen – das ist Freiheit

Über vierzig Jahre hat Jeannette Fischer in ihrer Arbeit als Psychoanalytikerin einen Blick in die menschliche Seele werfen dürfen.

Wir haben mit ihr in Zürich über die geheime Not der Narzissten gesprochen, die Bedeutung von Demut für eine gesunde Psyche und warum wir uns unser Ich zurückerobern müssen.



GRANDIOS

Liebe Frau Fischer, es gibt inzwischen eine ganze Fülle an Literatur und Ratgebern über Narzissmus. Warum war es Ihnen ein Anliegen, auch diesem Thema ein Buch zu widmen?

Jeannette Fischer

Es regt mich immer auf, wenn ein psychologischer Begriff oder eine Diagnose in der Alltagssprache genutzt wird, ohne dass man weiß, was das eigentlich ist, oder um Leute zu stigmatisieren. Die Ratgeber stellen Fragen wie „Wie erkenne ich einen Narzissten?“ und „Was mache ich, wenn mein Mann ein Narzisst ist?“. Meistens sind dabei die Männer Narzissten. Weibliche Narzissten werden eigentlich gar nicht thematisiert, obwohl sich männliche und weibliche Narzissten die Waage halten. Ich wollte aus diesem Narrativ heraus und erklären, was das überhaupt ist. Hinter dem Narzissten steht eine ganz schreckliche Not. Wir müssen diese Not und ihre Abwehrmechanismen erkennen, um überhaupt eine Aussage machen zu können und nicht zu pauschalisieren.

Wie würden Sie Narzissmus aus fachlicher Perspektive beschreiben? Was ist ein Narzisst, was ist er vielleicht auch nicht?

Ich gehe zurück auf die ursprüngliche erste Verschriftlichung von diesem Begriff in den Metamorphosen von Ovid. Dort beschreibt er einen 16-jährigen, sehr schönen Jüngling, der von allen begehrt wurde. Und er sagt zu allen Nein, es interessiert ihn einfach nicht. Dann erzürnen sich diese Begehrenden und einer fleht die Göttin des Zornes an, so Ovid, und bittet um eine Strafe. Und die Göttin sagt, es soll Narziss ergehen wie den anderen. Er wird für seine Unangepasstheit damit bestraft, dass er niemanden finden wird, der sein Begehren – und wir müssen das nicht nur auf der sexuellen, sondern auf der Beziehungs-Ebene sehen – beantwortet. Das führt schließlich dazu, dass er stirbt. Durch das Ausgeschlossensein von den anderen bleibt er eingeschlossen in sich selbst.

Es ist für mich sehr wichtig, dass wir das bedenken: Dass Narziss ursprünglich ein Rebell ist und dass da eine wahnsinnig große Not zugrunde liegt, nämlich, dass er von allen Beziehungen getrennt wurde. Und wenn ein Mensch getrennt wird von allen Beziehungen, dann stirbt er. Er wird verrückt oder er stirbt.

„Es ist ein Irrtum, dass Narzissten selbstbewusst sind.“

Ist Narzissmus also eigentlich eine Beziehungsproblematik gegenüber sich selbst und gegenüber anderen?

Ja, das ist so. In der heutigen Psychoanalyse deute ich diese ganze Narzissmusgeschichte als eine Beziehungsproblematik, eine Strafe für Unangepasstheit, eine Strafe mit Beziehungs-entzug, wir sagen im Volksmund auch Liebes-entzug. Das ist etwas vom Furchtbarsten, das man einem Menschen antun kann.

Wie passt diese innere Not zusammen mit dem, was man landläufig als narzisstisches Verhalten beschreibt?

Es ist ein Irrtum, dass sogenannte Narzissten selbstbewusst sind. Das sind sie im Eigentlichen nicht, denn im Eigentlichen haben sie viel Angst und sind ganz einsam. Wir müssen uns immer wieder dieses Bild von Narziss vor Augen führen, der ganz alleine ist, außerhalb von Bindung funktionieren muss. Das ist dann eine gewisse Notwehr, wir sagen in der Psychoanalyse eine Abwehrhaltung. Die sogenannten Narzissten haben eine Schutzhaltung erfunden oder übernommen, um – anders als Narziss bei Ovid – nicht sterben zu müssen, sondern um zu überleben.



Sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie als Individuum gar keine Bedeutung haben, sondern nur in der Funktion des anderen. Nur indem sie deren Begehren befriedigen, können sie überleben. Das sehen wir eigentlich bei allen, die wir als Narzissten stigmatisieren. Sie müssen sich, weil sie nie als eigenständiges Subjekt Bedeutung bekommen haben, eine Bedeutung erarbeiten. Zum Beispiel, indem sie in die Superlative gehen. Sie sind die Besten, die Schnellsten, die Reichsten, die Schönsten und so weiter. Dann bekommen sie Bedeutung, dann bekommen sie Bindung. Das ist dann nicht eine Beziehung im Sinne „Ich mag dich, weil du eben so bist, wie du bist“, sondern sie bekommen Beziehung eigentlich im Falschen.

Kann man Narzissmus also als eine Art künstlich konstruierte Identität verstehen?

Ja, das finde ich passend. Es ist eine Rolle.

Das heißt, der Narzisst begreift sich immer nur in der Funktion?

Genau. Wenn ein Kind in eine Beziehungsstruktur hineingeboren wird, in der es merkt, es hat nur Bedeutung über die Funktion, dann sagen wir in der Psychoanalyse, ist es das Objekt des anderen, der Eltern oder eines Elternteils. Es wird instrumentalisiert, funktionalisiert – das kann es bedienen und das wird das Kind auch meistens bedienen, sonst würde es verrückt werden, wirklich verrückt. Diese Anpassung ist eigentlich eine Überlebensstrategie.

„Wir können nicht gesellschaftlich etwas anders machen, als wir selbst in Bindung erfahren haben.“

Wenn man das nicht anders kennt, stimmt es, dass Narzissten in gewissem Sinne beziehungsunfähig sind?

Das stimmt auf jeden Fall, aber nicht im Sinne, dass sie von Natur aus beziehungsunfähig sind, denn ein Kind kommt beziehungsfähig auf die Welt. Narzissten sind nicht genetisch oder aus Böartigkeit beziehungsunfähig, sondern kennen nur eine Form von Bindung, nämlich dass sie Objekt sind von anderen, also eine sadomasochistische Bindung. Ich würde sagen, wir sind in einer sadomasochistischen Kultur. Wenn Narzissten stigmatisiert werden, sie seien beziehungsunfähig, dann stimmt das, aber die andere Seite auch. Wer ist beziehungsfähig in einer Kultur, die mit diesen Strukturen durchzogen ist? Wer anerkennt den anderen schon als eigenständiges Subjekt?

Sehen sie das Ganze also als gesellschaftliches Problem?

Beides, individuell und gesellschaftlich, da mache ich eigentlich keinen Unterschied, weil ich finde: Die kleine Geschichte ist die große Geschichte. Wir können nicht gesellschaftlich etwas anders machen, als wir selbst in Bindung erfahren haben.



Wird unsere Gesellschaft tatsächlich in der Tendenz narzisstischer?

Wir können Narzissmus definieren als einen kontinuierlichen Vorgang der Entfremdung von sich selbst. In der gesellschaftlichen Entwicklung – auch mit KI, Social Media, Transhumanismus und all dem – ist diese Entfremdung vom Ich galoppierend vorwärtsschreitend. Und da sehe ich wirklich die Gefahr. Wir sollten eigentlich einen anderen Weg einschlagen, nämlich diese Entfremdung vom eigenen Ich stoppen und nicht das Ich in der Funktion von anderen bewirtschaften.

Es wird oft gesagt, Narzissten seien nahezu untherapierbar. Können Sie das so unterschreiben oder würden Sie aus Ihrer eigenen Praxiserfahrung heraus etwas anderes sagen?

Narzissmus ist eigentlich ein Abwehrschutzvorgang gegen Einsamkeit, ein Vorgang, um Bindung herzustellen. Insofern könnte ich das schon unterschreiben, denn wenn es einem Menschen gelingt, diese Abwehr gegen die Einsamkeit zu kultivieren, indem er zum Beispiel in die Superlative geht, dann gibt es gar keinen Anlass, in die Therapie zu gehen, oder?

Aber trotzdem hat diese Person ja, wie Sie zu Beginn gesagt haben, eine innere Not ...

Ja klar, aber das kann übertönt werden mit Erfolg, mit Ruhm, mit Reichtum und so weiter, all das, was bei uns jetzt so wahnsinnig wichtig ist. Wenn wir andere Begriffe hätten, die wichtig wären, nicht Ruhm, nicht sexy, nicht reich sein, sondern zum Beispiel gelassen, fürsorglich,

bedacht sein, dann würde die Not sichtbar, oder? Dann würden wahrscheinlich alle in die Therapie gehen. Aber unsere Gesellschaft funktioniert anders. Wenn aber die Abwehr zusammenbricht – wenn jemand nicht mehr in die Superlative gehen kann zum Beispiel – dann kommt er in die Einsamkeit, in Suizidalität und so weiter. Und dann kommen sie in die Therapie. Dort kann man dann das Ich wieder hervorholen und ihm Bedeutung geben, diesem Ich und nicht einem falschen Selbst.

Wenn wir die Ebene der Begrifflichkeiten wechseln, würden Sie sagen, dass Narzissmus auch etwas mit Stolz zu tun hat?

Ich würde das nicht in Verbindung setzen, weil es eine Wertung beinhaltet. Ich assoziiere zwei Sachen mit Stolz. Einerseits dort, wo er in den Hochmut kippt, und der Stolz, den man haben kann – da würde ich vielleicht diesen Begriff ersetzen mit Freude oder Genuss – wenn zum Beispiel das Endergebnis meines Lernens Früchte trägt. Dann genieße ich meine eigene Arbeit. Das andere hat etwas mit Überheblichkeit zu tun. Hochmut schafft eine Hierarchie: Ich bin über dem anderen und der andere ist unter mir.



„Ich finde, das Gegenmittel zu Narzissmus wäre Demut.“

Wie würden Sie im Kontrast zu Hochmut den Begriff Demut definieren?

Ich finde, das Gegenmittel zu Hochmut wäre Demut. Unter Demut verstehe ich, dass wir unsere Grenzen anerkennen und dass wir Teil sind von einem größeren Ganzen. Was auch immer das größere Ganze ist. Wie wir das benennen, ob Gott oder Liebe oder Natur, Leben oder Sein, finde ich persönlich, spielt keine Rolle. Einfach eine dritte Instanz, zu der wir in Relation sind. Wenn wir diese dritte Instanz nicht haben, dann werden wir psychotisch, also wir werden verrückt. Bei der Demut, so wie ich sie verstehe, ist eine dritte Dimension inkludiert. Man sieht sich in Relation zum anderen Menschen, in Relation zum Leben, in Relation zur Welt. Das gibt eine gewisse Bescheidenheit, einen gewissen Rückzug in die eigenen Grenzen, wohingegen im Hochmut gerade versucht wird, diese Grenzen zu sprengen.

Braucht es für eine gesunde Psyche, für ein gesundes Verhältnis zu sich selbst, die Demut?
Ja, davon gehe ich persönlich aus.

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass jeder Mensch in sich narzisstische Anteile hat. Wie können wir das bei uns selbst erkennen?

Ich glaube, wir erkennen das nicht in diesen sogenannten, wie das publiziert wird, narzisstischen Eigenschaften, sondern von der anderen Seite her: von den Ängsten und der Einsamkeit. Wir sind eine Gesellschaft der Ängste, die zunehmen. Die psychiatrischen Kliniken, die therapeutischen Praxen sind überfüllt, der Medikamentenkonsum in dieser Hinsicht ist enorm. Wir können das von dieser Seite aus spürbar machen für uns. Selbst-entfremdung und Angst oder Einsamkeit und Angst, das steht immer in einem Verhältnis.

Wie verändert das Aufkommen der sozialen Medien, auch der Technologie, das Verhältnis zu sich selbst?

Social Media und all das ist ja ein Konsumangebot und wenn der Konsum die Kontrolle über mich hat, dann werde ich entfremdet von mir selbst. Man setzt mir Bedürfnisse vor die Nase, damit ich die Wünsche dahingehend organisieren kann und das entfernt mich von meinen eigenen Wünschen.

Zum Beispiel werden wir inzwischen überall mit Musik berieselt: beim Friseur, beim Einkaufen, im Hotel. Das holt mich von meinem eigenen



Denken weg. Wie bei Narziss. Bei ihm war es auch so: Die Bedürfnisse und Wünsche der anderen waren prioritär und seine musste er weglassen, um diese befriedigen zu können. Das ist das, was ich bei Social Media und überhaupt beim Konsum anklage, beziehungsweise uns, wenn wir uns dieser Herrschaft überlassen.

„Wir brauchen immer das Du, um Ich sein zu können.“

Könnte Demut uns ein Stück weit frei machen von dieser Kontrolle?

Ich sehe das schon so. In der Demut setze ich eine Bindungsfähigkeit voraus. Ich kann mich zurücklehnen, auf mich selbst besinnen, meine Grenzen sehen, mit einer gewissen Gelassenheit, und die Welt an mir vorbeiziehen lassen, ohne mich immer jemandem oder etwas bemächtigen oder die Welt retten zu müssen. Dass man sich in den eigenen Grenzen sieht – das gibt Freiheit, das ist Freiheit. In diese eigenen Grenzen zu kommen, das heißt, sich auf ein Ich besinnen zu können. Aber dieses Ich gibt es nur in

Bindung. Also muss dem, um überhaupt demütig sein zu können, eine gute Bindungserfahrung vorausgegangen sein.

Demut lernt man über gute Bindung?

Ja, und zwar nicht über eine narzisstische, in der der Narzisst eine Bindung bekommt, wenn er die anderen befriedigt, sondern über eine Bindung, in der man geschätzt wird, so wie man ist, ohne instrumentalisiert zu werden.

Brauchen wir also ein Du, um ganz wir selbst sein zu können?

Ja, wir brauchen immer das Du, um Ich sein zu können, nicht zuletzt, um uns überhaupt in der Unterscheidung vom anderen wahrnehmen zu können.

Glauben Sie, dass man auch in Gott dieses Du finden kann?

Ich finde das eine interessante Frage, weil ich das selber nicht weiß. Ich habe mir das auch immer wieder überlegt. Als Psychoanalytikerin frage ich mich: Braucht es, um eine Bindung zu Gott herzustellen, die Erfahrung einer menschlichen Bindung? Das ist meine große Frage. Das weiß ich nicht. Kann ein Kind ohne Bindungserfahrung zwischen Menschen eine Bindung zu Gott herstellen oder braucht es diese primäre Erfahrung, um sie dann übertragen zu können auf Gott?

„Wir können uns nicht beziehungsunabhängig denken.“

Ein Begriff, der beim Thema Demut auch immer wieder aufkommt, ist das Dienen ...

Dieser Begriff hat zwei Seiten, das Dienen im positiven Sinne und das Dienen im unterwerferischen, im demütigenden Sinne. Wenn wir uns das Positive anschauen: In der Psychoanalyse gehen wir davon aus, dass das Ich nur möglich ist in Bindung mit einem anderen Menschen. Dieses Du müssen wir pflegen, wir müssen es wertschätzen, es anerkennen, ihm dienen, damit es ihm gut geht. Nicht in Bezug auf die Installierung eines Machtdiskurses, wo ich mir dieses Du unterwerfe, denn dann diene ich diesem Du nicht. Wenn ich diesem Du, von dem ich abhängig bin, im positiven Sinn diene, dann kann ich mir gar keinen Krieg leisten. Indem ich das Du töte, töte ich auch mich. Mein Hass auf jemanden ist auch mein Hass auf mich selbst. Weil wir Teil eines Ganzen sind, Teil einer Gemeinschaft. Wir können uns nicht beziehungsunabhängig denken.

Kann der Narzisst in diesem positiven Sinne überhaupt dienen?

Der Narzisst ist eigentlich ein Weltmeister im Dienen, aber nicht im positiven Sinn. Aber nicht, weil er es nicht kann, sondern weil das nicht gefragt ist. Weil die Beziehungsstruktur eine sadomasochistische ist. In unserer Gesellschaft haben wir ja dasselbe: Dienen und Demut sind nur negativ konnotiert hier.

Ganz herzlichen Dank, liebe Frau Fischer, für Ihre Gastfreundschaft und das Gespräch! ☺



Buchtipp:

Was ich begehre ist bei mir

Jeannette Fischer

2023

Klostermann/Nexus 108,

Frankfurt a. M.

150 Seiten, 23,80 €

ISBN 978-3-465-04629-5