

Inhalt

Vorwort	9
Der Eisenofen	13
Einleitung	20
Die Zeit, als das Wünschen noch geholfen hat	22
<i>Die magische Phase</i>	22
<i>Eine alte Hexe</i>	25
Der Raub der Gefühle	29
<i>Selbstliebe</i>	30
<i>Individuation</i>	34
<i>Das Gewissen wurde nicht liebevoll integriert</i>	35
<i>Das falsche Selbst</i>	37
<i>Wut, Haß und Neid</i>	46
Die Flucht in die Beziehung	49
<i>Die wahre Not der Königstochter</i>	51
Zwei Menschen ziehen sich magisch an	55
<i>Ich liebe dich, weil ich dich brauche!</i>	57
Der Mut der Verzweiflung	63
<i>Eine tragische Beziehung</i>	64
<i>Die harte Realität des Lebens</i>	65
Glasberge und schneidende Schwerter	73
Die Suche nach dem Geliebten	76
Die ungeliebten Selbstanteile	81
Die drei Nadeln und die Glasberge	84
<i>Therapie und therapeutische Gemeinschaft</i>	88
<i>Schwerter zu Pflugscharen machen</i>	89
<i>Die Grollsucht</i>	93
<i>Die eigene Machtlosigkeit erkennen!</i>	96

Die Fahrt über den See <i>oder</i> Erinnern	99
Im Schloß der unechten Gefühle <i>oder</i> Das falsche Selbst	105
<i>Sofortige Bedürfnisbefriedigung</i>	109
Zur Liebe erwacht	112
<i>Eine Übung</i>	119
Die Reise zurück ins eigene Königreich	123
Die Reise über den See <i>oder</i> Die spirituelle Geburt	126
<i>Die schneidenden Schwerter werden erneut überwunden</i>	130
<i>Die Reise zurück über den Glasberg</i>	131
<i>Das Schloß und die Königskinder</i>	132
Zwei Königreiche <i>oder</i> Das wahre Selbst	135
Die Erlösung der Königstochter <i>oder</i> Der weibliche Narzißmus	138
<i>Denke nicht!</i>	140
<i>Kontrolle</i>	141
<i>Schuldgefühle</i>	142
<i>Beziehungsspiele</i>	143
<i>Was der Königstochter helfen kann</i>	145
Frieden mit den Eltern	149
<i>Die gute Mutter, den guten Vater integrieren</i>	151

Anhang

Die narzißtische Gesellschaft	155
<i>Der Absturz in den Körper</i>	157
Vom Umgang mit Eisenofen-Menschen am Arbeitsplatz	159
<i>Der Mensch im Eisenofen in der Rolle als Chef</i>	159
<i>Der erlöste Eisenofen-Mensch in der Rolle als Chef</i>	162
<i>Was tun, wenn ein Eisenofen-Mensch der Vorgesetzte ist?</i>	163
<i>Dinge nicht überbewerten</i>	166
<i>Wehren, aber richtig!</i>	167
<i>Der Eisenofen-Mensch als Mitarbeiter</i>	170
Der Gefühlsbaum – ein Modell	170
<i>Die Sprache der Gefühle</i>	170
<i>Entstehung von Gefühlsblockaden</i>	173
<i>Folgen der Gefühlsblockaden</i>	176

Kurzer fachlicher Überblick über die narzißtische Persönlichkeitsstörung	180
<i>Charakteristika der narzißtischen Persönlichkeitsstörung</i>	180
<i>Diagnostische Kriterien der narzißtischen Persönlichkeitsstörung nach DSM-III-R</i>	183
Pathologischer Narzißmus und Sucht	185
Zur Therapie der narzißtischen Persönlichkeitsstörung	187
Anmerkungen	189
Literatur	191

Vorwort

Viele Menschen haben das quälende Gefühl, in einem inneren Gefängnis zu leben, sie fühlen sich nicht wirklich frei und wohl in ihrer Haut. In ihrer Verzweiflung entwickeln sie extreme Energien, um sich selbst zu finden oder zu verwirklichen. Dabei suchen sie die Lösung des Problems meist mit unpassenden Mitteln, wodurch die Unfreiheit noch vergrößert wird.

In dem Märchen *Der Eisenofen*, das die Brüder Grimm aufgeschrieben haben, bildet sich wie kaum in einem anderen Märchen die grundlegende Problematik dieser Menschen ab, die auch als *narzißtische Persönlichkeitsstörung* bezeichnet wird.

Narzißmus bedeutet «Selbstliebe». Jeder Mensch benötigt ein gesundes Maß an Selbstliebe. Die Fähigkeit, sich in positiver, liebevoller Weise sich selbst zuzuwenden, ist eine Voraussetzung für ein glückliches, erfülltes Leben. Der biblische Satz «Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst» drückt dies aus. Er wird allerdings nur zu leicht verkürzt wahrgenommen, viele Menschen hören nur: «Du sollst deinen Nächsten lieben», der Rest – «wie dich selbst» – geht verloren. Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstbewußtsein sind aber wesentliche Bestandteile einer stabilen Persönlichkeit. So ist es wichtig, daß echte Freude über eigene Leistungen möglich ist. Lob, Bewunderung und Anerkennung sind, wenn sie aufrichtig gemeint sind, positive Ausdrucksformen menschlichen Miteinanders, sie wollen mit Freude aufgenommen werden. Die Fähigkeit, Lob und Anerkennung anzunehmen, ist ein Hinweis auf ein stabiles Selbstwertgefühl.

Jeder strebt nach Bedeutung, es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Im alltäglichen Miteinander wird dies leicht vergessen. Halten wir inne, um in uns hineinzuhören, werden wir uns

dieser Bestrebung bewußt: sei es beispielsweise, daß wir wichtig sein wollen für Menschen, die uns nahestehen, daß wir Ziele verfolgen, die uns Bewunderung einbringen, oder daß wir an unserer Selbstverwirklichung arbeiten, die uns innere Bedeutung gibt. Das Suchen von Aufmerksamkeit und Anerkennung gehört – in einem gewissen Ausmaß – ebenso zu einem gesunden Narzißmus und damit zur seelischen Gesundheit wie das Wohlfühlen in unserem Körper.

Von einer *narzißtischen Persönlichkeitsstörung* ist immer dann die Rede, wenn das Bedürfnis nach Liebe, Bewunderung und Anerkennung auf krankhafte Weise übersteigert ist. Wie sich zeigen wird, haben Menschen, die von dieser Störung betroffen sind, in ihrer frühen Entwicklung zuwenig wirkliche Liebe erfahren. Sie versuchen, dieses Defizit auf unterschiedliche Weise auszugleichen, ohne *Erlösung* von ihrem Drama zu erfahren. Daß tatsächliche Heilung möglich ist, davon erzählt das Märchen *Der Eisenofen*.

Häufiger sind es Männer, die das Eisenofen-Syndrom entwickeln mußten. Selbstverständlich erkrankten auch Frauen an einer narzißtischen Persönlichkeitsstörung. Aufgrund der unterschiedlichen Sozialisation bei Jungen und Mädchen entfaltet sich die Störung häufig in gegensätzlicher Weise: Die Gefährdung bei Mädchen ist weniger, daß sie sich gefühlsmäßig abkapseln, als daß sie mit dem anderen «verfließen» wollen – auch dies spiegelt sich in dem Märchen.

Die narzißtische Persönlichkeitsstörung hat viele Facetten und Ausdrucksformen, so daß die verschiedensten Symptome auftreten. Zur diagnostischen Erfassung sind im Anhang Hinweise zu finden. Auch der Grad der Störung kann sehr unterschiedlich sein. Er reicht von leichten Formen gestörter Selbstliebe, die im Alltag kaum bemerkt werden, bis hin zu Fällen schlimmster krankhafter Charakterveränderung. Immer findet die Störung darin ihren Ausdruck, daß diese Menschen unter sich selbst leiden, Symptome körperlicher und seelischer Art entwickeln und vor allem im zwischenmenschlichen Bereich

große Probleme haben. Viele trifft eine mittelschwere Störung, und gerade diese findet sich in dem Märchen *Der Eisenofen* wieder.

Adressaten dieses Buches sind in erster Linie die Betroffenen. Häufig wirken Menschen mit einer solchen Störung nach außen nahezu normal und nicht wie Individuen, die außergewöhnlich unter sich selbst leiden, zumal nur allzuoft ihre Mitmenschen unter ihnen leiden müssen. Ein Anliegen des Buches ist demnach auch, daß Angehörige und alle, die mit Menschen zu tun haben, die «im Eisenofen sitzen» müssen, diese besser verstehen.

In der Forschung werden unterschiedliche Konzepte zum Verständnis der narzißtischen Störung vorgelegt, die sich zum Teil widersprechen. In erster Linie orientiere ich mich an den systematischen Arbeiten von Otto Kernberg, die aus meiner Sicht die überzeugendsten für den Bereich früher Persönlichkeitsstörungen sind. Aber auch die Arbeiten von Heinz Kohut und anderen bilden den theoretischen Hintergrund der Märchendeutung. Als Therapeut in einer großen Suchtklinik gehört die Begegnung mit diesen Menschen zu meinem Alltag. Dies kommt in den Fallbeispielen zum Ausdruck. Folgen wir der Märchendeutung, wird eine typisch männliche und eine typisch weibliche Form der narzißtischen Persönlichkeitsstörung beschrieben. In der Realität wird der klare Unterschied nicht immer vorzufinden sein; nicht selten erkennen wir Mischformen. Zu betonen ist, daß auch manche Frauen ein typisches Eisenofen-Syndrom entwickeln mußten, also eine «männliche» Form der narzißtischen Störung, und umgekehrt Männer eine «weibliche».

Die Therapie der frühen Persönlichkeitsstörungen gestaltet sich, abgesehen von leichteren Fällen, nicht selten schwierig. Erleichterung können diese Patienten zunächst dadurch erreichen, daß sie ihre Störung besser verstehen. Dazu will das Buch in erster Linie beitragen. Erfahrungsgemäß wird so die Motivation für eine Therapie deutlich verbessert.

Das Märchen *Der Eisenofen* bildet nicht nur exakt Entstehung und Erscheinungsbild des krankhaften Narzißmus ab. Es findet auch Möglichkeiten für eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit, die als Wegweiser für die Therapie und das Leben danach angesehen werden können. Es wird sich zeigen, daß gerade dieses Märchen zu Unrecht zu den weniger bekannten gehört und somit meist nur in Gesamtausgaben der Grimmschen Märchen zu finden ist. Wie kaum in einem anderen Märchen spiegelt sich hier auch das Dilemma unserer Zeit.

Danken möchte ich zunächst meinen Patienten, die mir immer wieder – sicherlich meist, ohne daß sie es merkten – den Spiegel vorhielten. Damit wurde es mir möglich, meine eigene Eisenofen-Problematik besser kennenzulernen. Vieles verdanke ich meinem Freund und Kollegen Diplompsychologe Werner Pappert, der mich mit Hinweisen und Ideen unterstützte. Besonders danke ich meiner lieben Frau Annemie für die Überarbeitung des Manuskripts und für die Geduld, die sie in dieser Zeit mit mir hatte.

Heinz-Peter Röhr

*Wer einen Berg besteigen will,
muß unten anfangen!*

Die Flucht in die Beziehung

Märchen zeigen Entwicklungswege, die schließlich glücklich enden. Der Mensch, der zunächst so hoffnungslos im Eisenofen eingesperrt ist, bekommt damit, daß sich eine Prinzessin im Wald verirrt, eine Chance. Wird das Unglück der Prinzessin zum Glücksfall für den Königssohn im Eisenofen? – Wie dem auch sei: Wenn auch der Weg noch weit ist bis zu einer Erlösung, so ist viel damit gewonnen, daß überhaupt etwas in Bewegung kommt.

Wie eine Beziehung beginnt, ist bestimmend für ihren weiteren Verlauf und sagt immer Wesentliches über die Partner aus. Verliebte übersehen nicht selten, was von außen zu beobachten ist. Ihr Blick ist entrückt in eine andere Welt, ihre Gefühle sind zu stark, als daß sie sich irritieren ließen. In diesem Sinne ist auch die Begegnung zwischen dem Menschen im Eisenofen und der Prinzessin zu verstehen. Ein Mensch im Eisenofen, eingeschlossen in seiner Qual und Not, hat es schwer, eine Liebesbeziehung aufzunehmen. Der dicke Eisenpanzer verhindert, daß er wirkliche Nähe erleben kann. Die Begegnung mit der Hexe (die negative Seite der Mutter) war in einer Weise schmerzhaft, daß er panische Angst davor hat, daß sich wiederholen könnte, was einmal so weh tat und immer noch nachwirkt in der Tatsache, daß er im Eisenofen sitzen muß. Wieder der Teufelskreis: Seine Sehnsucht nach Liebe ist groß und schier unersättlich, aber sie ist zunächst mit nichts zu stillen, dies wird sich zeigen.

Als kleines Kind wandte er sich mit all seiner Liebe an die Mutter; aber seine Hoffnung, daß sie diese erwidern würde, erfüllte sich nicht. Im Grunde ersehnt er immer noch ihre Liebe, und genau so ist die Szene vor dem Eisenofen zu verstehen. Nachdem er so lange einsam im Eisenofen im Wald verharrt

hat, ist er bereit, für Liebe alles zu tun. Seine tiefe Programmierung lautet sowieso: Ich muß viel tun, um geliebt zu werden.

Partnerschaften werden meist nach dem Schlüssel-Schloß-Prinzip geschlossen. Mit traumwandlerischer Sicherheit finden sich Partner, die scheinbar entgegengesetzte Probleme haben. Häufig gelingt es in der Therapie, wesentliche Charaktereigenschaften des Partners beziehungsweise der Partnerin zu beschreiben, ohne ihn/sie persönlich zu kennen. Mit großer Sicherheit wird sie die Persönlichkeitsmerkmale aufweisen, oft sogar verstärkt, die dem betreffenden Patienten fehlen. Traut er sich zum Beispiel nicht, Ärgergefühle zu äußern, wird sie dies wahrscheinlich sehr gut bis übertrieben vermögen. Desgleichen suchen sich Menschen, die sich nicht durchsetzen können, also viel zu duldsam sind, Partner, die mit Vehemenz ihre Meinung vertreten. Da diese mitunter rücksichtslos vorgehen, später auch gegen die eigene Partnerin oder den eigenen Partner, sie sozusagen unterdrücken, schlägt die anfängliche Hoffnung, vom durchsetzungsfähigen Partner zu profitieren, ins krasse Gegenteil um.

Der Königssohn im Eisenofen hat das Problem, sich nicht wirklich im positiven Sinne abhängig machen zu können. Die tiefe Verletzung, die nicht heilen konnte, läßt ihn auf Distanz bleiben. Er kann, so die Szene im Märchen, lediglich aus dem Ofen herausschreien, er kann sich so allerdings um das Problem der Prinzessin kümmern. Das ist aber auch schon alles. Wir müssen den Menschen im Eisenofen somit als jemanden verstehen, der in seiner Liebesfähigkeit außerordentlich eingeschränkt ist. Der stumme Begleiter, den der Königssohn der Königstochter mitgibt, damit er sie aus dem Wald hinausbegleitet, muß als ein Teil von ihm verstanden werden.

Typisch für den Menschen im Eisenofen ist weiterhin, daß er sich sowieso lieber um die Probleme anderer kümmert als um die eigenen. So lenkt er von den eigenen Schwierigkeiten ab und erzeugt ein Gefühl der Überlegenheit und besonderer Bedeutung. Ein Zustand, der immer wieder mit Vorliebe gesucht wird und bei einigen zu einem regelrechten Helfersyndrom führt.