

Wenn die Fassade bröckelt

Kleine Risse restauriert
frau meist unbemerkt.
Ausweglos scheint es,
wenn nichts mehr greift.

Die gute Nachricht zuerst: Eine Fassade zu haben ist nichts prinzipiell Verwerfliches. Ganz im Gegenteil sieht C. G. Jung, ein Schüler von Sigmund Freud und berühmter Psychiater, die „Persona“, wie er sie nennt, als wichtiges Medium zum reibungslosen Austausch mit den Mitmenschen. Diese „Persona“ sei ein „elastischer Schutzwall, der dem Menschen eine relativ natürliche, gleichmäßige und leichte Verkehrsform mit der Umwelt sichert“.

Diese Maske entwickelt sich aus kollektiven Werten, Normen und Rollenerwartungen der anderen, aus unserem eigenen Ich-Ideal und aus unseren physischen und psychischen Gegebenheiten. Die Entwicklung setzt früh ein mit den Ansprüchen der Eltern. Dazu kommen gesellschaftliche „Größen“. Nach Maßgabe unseres Selbstbewusstseins möchten wir diesen Ansprüchen mehr oder weniger genügen.

Gerade Frauen neigen zur Anpassung, z. B. an das Ideal der Braven und Schönen. Je mehr wir in unserem Selbstwert von dieser Fassade abhängen, desto mehr Energie investieren wir

in ihre Erhaltung. Die Individualität kommt zu kurz. Wir verstecken unsere wahre Befindlichkeit und sind krampfhaft bemüht, den („eingebildeten“) Ansprüchen von außen zu genügen. Irgendwann haben wir dann den Kontakt zu uns selbst verloren, leben mechanisch.

Die Gesellschaft von heute schätzt diesen perfekten Fake. Bewundert wird, was echt aussieht, nicht was echt ist. Beispiel Schönheitswahn. Viele Frauen sind die längste Zeit ihres Lebens bemüht, den Idealmaßen zu entsprechen. Diäten, Fettabsaugungen, chirurgische Eingriffe – alles nur, um anerkannt zu werden.

So kommt es, dass viele essgestörte Frauen eine Sucht entwickeln. Alkohol hilft, das Hungergefühl zu unterdrücken, Amphetamine ebenfalls. Frauen leiden still, sind jahrelang für ihr Umfeld da, versorgen die Familie. Weibliche Sucht ist meist unauffällig. Frauen trinken Wodka, weil man ihn nicht riecht, nehmen Benzodiazepine, um ihrer inneren Ängste Herr zu werden. Nach außen wirken sie normal, kein Mensch käme auf den Gedanken, dass

ihnen etwas fehlt. Make-up und Frisur passen.

Wenn die Fassade zu bröckeln beginnt, geschieht das für das Umfeld meist völlig überraschend. Plötzlich kommt frau ihren Verpflichtungen nicht mehr nach, liegt den ganzen Tag auf der Couch. Alle fragen sich, was los ist.

Im besten Fall löst die Krise einen Selbstfindungsprozess aus. Wer bin ich wirklich, gibt es mich eigentlich noch? Ein schwieriger Weg, weil er von der Umwelt oft nicht begrüßt wird. Die Abwaschbare, Aufblasbare, Wunderbare wird kompliziert und zickig.

Für ein erfülltes Leben ist es wichtig, man selbst zu sein, nicht der Abklatsch eines Ideals. Einzigartig und damit schön wird man durch die eigene Besonderheit. Menschen, die in ihrer Mitte ruhen, mit sich in Einklang sind, strahlen etwas aus, um das wir sie beneiden.

Mag. Caroline Weinlich ist leitende Psychologin und Psychotherapeutin beim Landesverband für Psychohygiene und in freier Praxis in Salzburg tätig. Psychologische Hilfe auch unter: 0664/100 8001. WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT

SN PRAXIS
Caroline Weinlich



Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
13. Oktober 2014

Auflage:
61 246