

---

Colette Dowling

# Perfekte Frauen

Die Flucht in die  
Selbstdarstellung

Aus dem Amerikanischen  
von Heidi Fehlhaber

---

# Inhalt

Einführung	
Die Tochter auf der Suche nach ihrem Selbst . . . . .	9
1. Kapitel	
Mütter und Töchter: eine gemeinsame Störung . . . . .	17
Die »spiegelnde« Tochter . . . . .	20
Die Weigerung . . . . .	22
Die Forderung . . . . .	27
Deprivation und der Drang zu kompensieren . . . . .	30
Minderwertigkeitsgefühle: ein gemeinsames Syndrom . . . . .	32
2. Kapitel	
Der Drang zur Selbstdarstellung . . . . .	37
Der Druck, sich zu »verbessern« . . . . .	38
Zeichen und Symptome eines Zwangs . . . . .	40
Verhaßter Körper, verhaßtes Selbst . . . . .	48
Das entwertete weibliche Vorbild . . . . .	53
Beziehungen: Suche nach dem Spitzenmann . . . . .	57
Verlust: ein Gefühl des inneren Selbst . . . . .	61
3. Kapitel	
Neurotischer Ehrgeiz . . . . .	62
Aus der Schnellspur ausscheren . . . . .	65
Wenn wir weiter greifen, als unsere Arme lang sind . . . . .	67
Was sich hinter der Selbstdarstellung verbirgt . . . . .	71
Der neue weibliche Narzißt . . . . .	74
Leistungsfrauen mit Maske . . . . .	78
Die magische Arbeiterin . . . . .	79
Erfolg um jeden Preis . . . . .	83

**4. Kapitel**

<b>Konsumrausch und Leeregefühl</b> . . . . .	86
Heimliche Eßsucht . . . . .	89
Verräterische Schwankungen des Selbstwertgefühls . . . . .	92
Perfekte Anita: die Frau, die sich leer fühlt . . . . .	95
Die Pubertätskrise . . . . .	98
Die anorektische Krise . . . . .	100
Es geht tiefer als »Erfolgsstreß« . . . . .	105
Der gierige kleine Affe . . . . .	107
Das bedürftige kleine Mädchen . . . . .	109

**5. Kapitel**

<b>Die Mutterbindung</b> . . . . .	113
Das primäre Gefängnis . . . . .	115
Individuation: anders werden als die Mutter . . . . .	120
Gefesselt . . . . .	121
Wurzeln der Mutter-Tochter-Verschmelzung . . . . .	123
Auf lange Sicht . . . . .	127
Mutters Kampf gegen die Leere . . . . .	129
Die egozentrische Mutter . . . . .	135

**6. Kapitel**

<b>Spiegelung: der Schlüssel zum Selbstwertgefühl</b> . . . . .	143
Das Bedürfnis, gesehen zu werden . . . . .	145
Das von der Mutter »geborgte« Selbst . . . . .	147
Frühe Störungen des Selbstgefühls . . . . .	150
Mütterliche »Einstimmung« . . . . .	152
Die zu wenig stimulierende Mutter . . . . .	157
Die Schwierigkeit der Tochter, »gesehen« zu werden . . . . .	159

**7. Kapitel**

<b>Auftritt: Wie die Inszenierung beginnt</b> . . . . .	166
Die Schande des Geschlechts . . . . .	167
Die Entwicklung einer falschen Persönlichkeit . . . . .	171
Der unterdrückte Drang, sich zur Schau zu stellen . . . . .	180

Der Druck der Selbstübersteigerung . . . . .	181
Das Bedürfnis des jungen Mädchens, sich mächtig zu fühlen . . . . .	183
Gesunder Narzißmus . . . . .	185
8. Kapitel	
Der Kampf mit der Königin um den Thron . . . . .	189
Die Königin wird identifiziert . . . . .	191
Der Kampf mit den Normen der Königin . . . . .	194
Der Plan: »Meine Tochter, der Star« . . . . .	199
Der heimliche Zwang hervorzustechen . . . . .	203
Die Schrumpfung . . . . .	206
Die Entthronung der Königin . . . . .	210
9. Kapitel	
Die Wut der Tochter . . . . .	215
Die narzißtische Wunde . . . . .	216
Sich austoben . . . . .	218
Die Wut-Reaktion . . . . .	222
Eine zerstörte Frau . . . . .	224
Das zornige Mädchen . . . . .	227
Das zu kurz gekommene Mädchen . . . . .	230
Das Aufgeben der Wut . . . . .	234
Das Selbst akzeptieren . . . . .	236
10. Kapitel	
Die sich selbst bewundernde Frau . . . . .	239
Die Besonderheit aufgeben . . . . .	242
Die Freiheit des Ausdrucks . . . . .	244
Die Erlösung von dem Bedürfnis, großartig zu sein . .	246
Sein . . . . .	249
Die Freundin, die einen spiegelt . . . . .	251
Anmerkungen . . . . .	255
Literaturverzeichnis . . . . .	264