

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (1999-2000)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** Selbstlob ist nicht Selbstliebe  
**Autor:** Boothe, Brigitte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053954>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Selbstlob

23

ist nicht

# Selbstliebe

Brigitte Boothe

Gut sind wir Frauen.  
Respektgebietend und selbstbewusst.  
Wir sind feinfühlig und mütterlich,  
verantwortungsbewusst und  
friedensfähig. Wir sind kämpferisch,  
wenn es um die gute Sache geht, und  
zärtlich, wenn wir lieben. Wir sind  
frech und herausfordernd, originell  
und verwegen. Wir verachten Gewalt.  
Wir sind moralisch, mutig und vital.  
Wir sind das Salz der Erde.

Ein schönes Zeugnis. Wer stellt es uns aus? Die feministische Publizistik sparte nicht mit Selbstlob, wenn es um die weibliche Psyche geht. Und auch nicht, wenn sie von weiblichem Fühlen, Handeln und Einflussnehmen im öffentlichen Raum neue und erstmals wirklich humane Impulse in Aussicht stellte.

Sind Frauen so, wie die Werbung in eigener Sache verspricht? Allenfalls für die Zustimmungsbereitschaft des Bewunderers. Ansonsten war es wohl zuviel des Guten. Immerhin hat man es aber zu tun mit einem Programm der Selbstliebe. Und ist es nicht richtig und wichtig, sich selbst zu mögen und das Positive zu schätzen? Gewiss, aber Selbstlob ist nicht Selbstliebe.

Selbstakklamation fordert bedingungslose Zustimmung. Da diese Forderung unerfüllbar ist, erhält man nur Lippenbekenntnisse und erntet mentalen Vorbehalt. Auch bei sich selbst. Wer nicht zustimmt, erfährt Sanktion. Wer zweifelt, verletzt, wer an sich selbst zweifelt, verletzt sich selbst. Das ist aber nichts weiter als Psychoterror, nach innen und nach aussen. Das ist nicht Selbstliebe, die produktiv wird.

## **Selbstliebe ist die Verinnerlichung von erfahrener Liebe**

Selbstliebe: Das ist die Übernahme erfahrener Liebe. Die primären Bezugspersonen engagieren sich im Dienst kindlicher Weltaneignung und Selbstaneignung. Am Anfang begleiteter Welt- und Selbsterkundung gehen Zeigen, Benennen, Begrüssen und Willkommenheissen Hand in Hand. Die Arbeit der Selbst- und Weltaneignung ist am Anfang ein Fest der Begrüssung, ohne begeisterte und entzückte Rezeptivität nicht denkbar, ein Fest der Liebe und des beglückten Staunens. Als geliebtes Kind willkommen sein, kommt immer auch der Ermutigung gleich, sich selbst als liebenswert zu sehen, eben als: der Liebe wert. Was wiederum in erster Linie heisst: die Zuversicht haben, beim Gegenüber Liebe zu wecken, und zwar als Mädchen oder Junge, als Frau oder als Mann. Wer sich selbst liebt, pflegt ihren oder seinen Liebreiz.

Hauptthema

FRAZ 99/2

Die Botschaft ins Leben hinein gestaltet sich als ein Fest der Begrüssung. Die Dinge, die Menschen sollen gleichsam schmackhaft werden. Das Kind eignet sich in Begleitung der Erwachsenen die Welt an, soweit es sie emotional positiv bewerten kann. Missliebige Botschaften haben bekanntlich, historisch und individuell gesehen, zeitlebens einen schweren Stand. Sie erfahren zunächst eine negative emotionale Bewertung. Dem Überbringer schlechter Nachrichten schlägt man in barbarischen Zeiten den Kopf ab.

Die Angelegenheit ist nicht geschlechtsneutral. Denn im Spiel von Zeigen, Benennen und Begrüssen kommt den Müttern und Vätern eine Schlüsselrolle zu. Ob und wie ein kleines Mädchen oder ein kleiner Junge unter Vermittlung des Erwachsenen festlich begrüsst wird, sieht durchaus unterschiedlich aus.

### **Kindliche Selbstliebe: Verliebtsein in den eigenen Leib**

Es ist die Begrüssung eines Kindes, das einen geschlechtlich bestimmten, eben einen weiblichen oder männlichen Körper, hat. Es ist dieser Körper mit seinen Geschlechtszeichen, der bejaht oder abgelehnt, offen bejaht oder offen abgelehnt, verdeckt bejaht oder verdeckt abgelehnt wird. Und dieser Körper wird willkommen geheissen, wird betastet, berührt, erforscht, geschmückt, gezeigt, verhüllt, ausstaffiert. Bleiben wir kurz beim Schmücken und Ausstaffieren: Das Ankleiden und Ausstaffieren ist ein sinnfälliges und sinnliches Fest des Willkommen-Heissens. So sehe ich dich als Mädchen; und: Ja, so gefalle ich mir als Mädchen. So sehe ich dich als Bub – Ja, so gefalle ich mir als Bub. Das sind die Botschaften des Ausstaffier-Spiels, dessen Verlauf bekanntlich von harmonischem Einklang bis zu den gewaltsamsten Dissonanzen geht. Wir machen im Spiel des Ausstaffierens das Kind zum Mädchen oder zum Jungen, wie wir dieses kleine Mädchen oder diesen kleinen Jungen sehen wollen, z.B. rührend-naiv, verspielt, anschmiegsam, unternehmungslustig. Kinderkleider geben derzeit das Vorbild für die Kleidung der Jugendlichen

und die Freizeitkleidung der Erwachsenen ab: Wir lieben uns offenbar als Kind-Wesen in Kittel und Spielhose.

Mädchen haben gewöhnlich mehr Kleidung als Jungen, Frauen kaufen gewöhnlich mehr Kleidung als Männer. Mädchen und Frauen tragen ähnliche Kleidung wie Jungen und Männer. Jungen und Männer tragen nicht die Kleidung der Mädchen und Frauen. Kostüm, Pumps und Halsschmuck, Rüschenkleid und Spitzensöckchen sind wohl kein Zugewinn für die männliche Selbstliebe. Das mag viele Gründe haben. Als besonders interessant erscheint mir die Überlegung, dass Mädchen und Frauen als attraktiv und liebenswert erscheinen, wenn sie ein Gefallen am eigenen Körper, Lust an der eigenen Erscheinung zeigen, vorführen, zur Geltung bringen. Jungen und Männer dagegen erfahren eher positive Resonanz für Selbstvergessenheit bezüglich ihrer Erscheinung bei gleichzeitig demonstrierter – körperlicher oder geistiger – Kraft oder Stärke.

Kindliche Selbstliebe ist Verliebtsein in den eigenen Leib. Wir kennen strahlende Selbstverliebte recht gut. Sie tanzen durchs Werbefernsehen. Sie sind schlank wie Grashalme, leicht wie Federn. Kind-Frauen mit angedeuteter Weiblichkeit. Sie sind ein Versprechen, nicht nur, was die Wirkung des Duftes angeht, den der Mann trägt, den sie umtanzen, nicht nur, was die Wirkung des Joghurts angeht, der sie so zart werden liess. Nein, sie sind einfach ein Versprechen glücklicher Selbstliebe und wunderbaren Bestätigtseins.

Und es wäre ja wirklich wunderbar schön, einen Leib zu haben, der ein immerwährendes Versprechen ist, ein Bild des Blühens und künftiger Blüte und ein Bild des Geliebt- und Bestätigtseins. Und es wäre wunderbar schön, gleichzeitig Präsidentin zu sein, Firmenchefin, Astronautin, Mutter vieler begabter Kinder, berühmte Autorin und Mutter Teresa.

### **Das Grundgefühl von Verlassensein macht Selbstliebe unmöglich**

Selbstliebe ist eine Geschichte der Liebe. Es ist die verklarte Reproduktion der Elternliebe. Die Mutter hat dem Kind die Welt vermittelt. Und siehe: die Welt war gut. So entstand Urvertrauen. Die Mutter hat dem Kind das Bild von sich selbst vermittelt. Und weil sie es in liegender Hingabe tat, entstand Selbstliebe. Und so zeigt sich das Kind, das Mädchen. Es fordert den Blick der Bestätigung. Produktive Selbstliebe ist möglich, wenn die Mutter die Welt, den Vater des Kindes und das Kind willkommen heissen konnte. Wenn sie die emotionale Abhängigkeit des Kindes von ihr nutzen, und wenn sie den Blick des Kindes von der Mutter weg auf das Andere lenken konnte. Und wenn der Vater die Lust des kleinen Mädchens, sich zu zeigen, vor ihm zu produzieren, spielerisch bestätigte, ohne das Kind zu beschämen oder zu manipulieren. In diesem Sinn ist Selbstliebe die Erinnerung an genossene Liebe und verbindet sich mit Dankbarkeit und Zärtlichkeit.

Das Grundgefühl von Verlassensein macht

Selbstliebe unmöglich. Bei Frauen und Männern können Entmutigung, Enttäuschungsreaktionen, regressiver Rückzug, forcierte Bescheidenheit, aber auch ebenso forcierte Anspruchshaltungen Ausdrucksformen nicht gelingender Bewältigung erlebter Versagungen sein. Frauen leiden besonders häufig unter schweren Pathologien des Selbstgefühls und Selbstwerterlebens, unter Angst, aggressiver Gehemmtheit, fehlender Souveränität in der Regulierung von Nähe und Distanz. Klinischer Erfahrung nach sprechen diese Symptombilder für besondere Schwierigkeiten in der Verarbeitung der als Versagung imponierenden Entwicklungsaufgabe, das mütterliche Liebesobjekt aufgeben zu müssen und gleichzeitig keine Garantie für einen Ersatz zu haben.

Dieses Erleben von Verlassenheit führt leicht zum resignativen Rückzug. Das Mädchen, die spätere Frau, kann sich nicht mehr zeigen, entwickelt statt Gefallen an der eigenen körperlichen Beschaffenheit Beschämung und Ekel. Zeigelust verwandelt sich in gedrückte Unscheinbarkeit. Vermeidung erotischer Attraktivität zeugt vom Bewusstsein, sexuell nichts bieten zu können. Die Überzeugung, von einem mütterlichen Objekt nicht geliebt, sondern als minderwertig verstossen zu werden, mündet in ein Gefühl der Verlassenheit. Die Erwartung, von einem männlich-väterlichen Gegenüber nur Missachtung zu erfahren, führt zum Rückzug in den «Aschenkasten» (um an das Märchen vom Aschenputtel anzuknüpfen). Dass dieser Rückzug nicht in ein bergendes Zuhause führt, sondern in einen trostlosen Winkel, ist Ausdruck der Selbstaufgabe. Aschenbrödel lebt wie eine Fremde, Verlorene, abgeschoben unter dem eigenen Dach.

### **Der Selbstverliebtheit folgt die Ernüchterung**

Der Verlassenheit folgt die Selbstfremdheit. Sie ist gut verträglich mit Grössenwahn und sie ist gut verträglich mit Selbstverachtung.

Der Selbstverliebtheit folgt die Ernüchterung, denn Zurückweisung, Zurücksetzung, Kränkung, Abkehrung, Sanktionen bleiben im individuellen Schicksal nicht aus. Diese herausfordernden Erfahrungen stellen die Selbstliebe auf eine Probe, die sie in eine kreative Verwandlung

INSERAT

druckerei  
**genopress**  
frauen

ankerstrasse 16a  
8004 zürich  
tel & fax 01 291 12 33

**Offsetdruck**  
vom Kleinstformat  
bis 50 x 70 cm  
ein- oder mehrfarbig

Visitenkarten, Kleber,  
Flugblätter, Plakate,  
Broschüren, Bücher.

hineindrängt. Das Individuum muss darum ringen, Freundlichkeit gegen die eigene Person zu bewahren, während die Welt ihm keine Beachtung zeigt. Das ist möglich, wenn genügend Kampfgeist besteht. Wenn das Individuum seine Kräfte und Ressourcen in der Stille sammelt, mobilisiert, um es mit der Welt aufzunehmen. Das bedeutet Mut zur Niederlage. Das ist möglich, wenn sich die Bereitschaft zur Selbstrelativierung mit Behauptungslust verbindet.

### **Selbstliebe und Behauptungslust**

Wer sich selbst liebt, besitzt die Kraft der Behauptung. Die volle Integration der Frauen in die berufliche Konkurrenzsituation und die Konfrontation mit Vereinzelung an der Stelle von Familiarität hat ein Problem geschaffen, das nicht gelöst ist: das Problem des Schutzes der Frauen vor Übergriffen. Das Problem des Übergriffs, besonders sexueller Natur, wird in den Medien, seiner voyeuristischen Qualitäten und seiner denunziatorischen Eignung wegen, lebhaft verhandelt und hat die Tendenz zur Aus- bis Überdehnung. Staatliche Einrichtungen sollen geschaffen werden, den Schutz von Frauen und Mädchen zu garantieren, schuttpolizeiliche Massnahme sollen Arbeitsplätze, nächtliche Strassen, Schulen, aber auch Kinderzimmer und eheliche Schlafzimmer sicher machen. Das Problem ist mit dem Missbrauchs-Schlagwort nur unzulänglich beschrieben. Es geht um die Frage der Kontaktregulierung im Sinne einer Kontrolle von Nähe und Distanz, von Offenheit und Zurückweisung, Intimität und Öffentlichkeit. Kontaktregulierung im öffentlichen oder privaten Raum unterliegt heute weder den Autoritäten der Kindheitsfamilie noch, wie im überkommenen bürgerlichen Ehesystem, dem männlichen Haushaltungsvorstand, noch dem brüderlichen Schutz. Sie präsentiert sich vielmehr als individuelle Aufgabe mit beliebiger Lösung ohne Verbindlichkeit, angepasst nur an Gesetzgebung und Strafrecht sowie an den persönlichen Geschmack des einzelnen Mädchens oder der einzelnen Frau. Hier offenbart sich eine gravierende Schiefelage. Die Funktionalität, Wirksamkeit und Verbindlichkeit der Zugänglichkeit und Kontaktkontrolle der hochsensiblen Bereiche von Liebe und Sexualität bleiben fast gänzlich den subjektiven Urteils- und Entscheidungskräften der einzelnen überlassen, und zwar angesichts einer doppelten Problemverschärfung: Zum einen angesichts der mit Beginn der sechziger Jahre anhaltenden Lockerung und Verwischung von Intimitätsschranken, beispielsweise in Bezug auf Kleidungsregeln, Zurschaustellung intimer Lebensbereiche, Profanierung des Feierlich-Rituellen. Hier liegt für Frauen eine konfliktreiche Herausforderung. Sie sind genötigt, sich aus eigener Kraft in einer jeweils gewünschten Abgrenzung zum Mann erfolgreich zu behaupten, Grenzen nach Bedarf zu setzen, und sie sind ebenso genötigt, aus eigener Kraft anzulocken, zu werben, Beziehungsverbindlichkeiten nach Bedarf herzustellen. Rückzug aus der Gefahrenzone (teilweise in eine um Schutz

und Trost bemühte Frauengemeinschaft), bei Errichtung eines Tribunals, das Übergriff, Grenzverletzung, Ausbeutung und Liebesverweigerung brandmarkt, nützt wenig.

Die Selbstbefreiung der Frauen aus sozial verhängter Unmündigkeit schuf ihre Positionierung als freie Bürgerinnen im Rechtsstaat. Die Stabilisierung, Stärkung und Ausweitung dieser Positionen mobilisiert Kräfte der Aggression, der Abgrenzung und Behauptung. Aber nun sind Arbeitsplatz, Stätten der politischen Verhandlung, der kulturellen Begegnung und der Rekreation zugleich Stätten der Begegnung von Liebesleuten, und zwar grundsätzlich in völliger Eigenverantwortung der Liebeswahl. Die Implikationen der Freiheit bergen Herausforderungen. Vorbilder für Selbstinszenierungen im Sinne aktivwerbender Initiative als potentielle/r PartnerIn für eine sexuelle Begegnung, eine Freundschaft, eine Liaison, eine Ehe, existieren nur begrenzt. Das Illusionstheater der Medienwelt verfügt zwar über eine reichhaltige Palette gerade auch solcher Begegnungskunststücke, bei denen die – schönen und perfekten – Frauen schneidig, bestimmt, offen, deutlich, cool und bravourös ihre Angebote oder Angebotsattacken zu Gehör bringen, aber die Anwendung auf Alltagssituationen hat deutliche Grenzen. Ein besonderes Problem ergibt sich dadurch, dass die soziale und berufliche Profilierung des Mannes im Konkurrenzkampf gleichzeitig seine Attraktivität als begehrenswerten Partner fördert oder wenigstens fördern kann, während ein Gleiches für Frauen keineswegs gilt. Ihr Behauptungsvermögen, ihre Wehrhaftigkeit, ihre Brillanz haben, soweit derzeit zu erkennen ist, keinen deutlich erotischen Mehrwert. Und dies mit interessantem Hintergrund: Während die männliche Liebespartnerin sexuell reizvoll sein kann, weil sie lustvolle Phantasien vom Sich-Anvertrauen, Anschmiegen, Beschützt-Gehalten-, Durchdrungenwerden gestattet, gilt dies nicht umgekehrt. Weibliche Behauptungsinitiative, wenn sie das männliche Gegenüber erotisiert, tut dies anders: zum einen im Sinne einer regressiven Verzerrung der männlichen Eroberungslust zur sadistischen Lust der Unterwerfung und Demütigung der Frau. Diese Form der Erotisierung wird in Situationen, die ausreichend Wahrung des Anstands fordern, abgewehrt, mit dem Verwandlungsergebnis der sattsam bekannten jovialen, vielleicht auch herablassenden Gleichgültigkeit der sich profilierenden Frau gegenüber, deren Reiz und Anmut nunmehr erfolgreich übersehen wird. Die andere Weise, in der weibliche Behauptungsinitiative ein männliches Gegenüber zu erotisieren vermag, ist die erregte Kampflust, die reizvoll hintergründige Widerborstigkeit jener Hähne und Hennen, die sich im Kampf der Geschlechter messen, mit lustvoller, verbaler Aggression, Provokation, Schlagfertigkeit und Messen der Kräfte.

### **Wer liebt, bemächtigt sich**

Zur Erscheinung der/des Geliebten gehört ihre/ seine Einzigkeit (sie, und keine andere – er, und kein anderer). – So flüchtig und zerbrechlich diese Einzigkeit im Leben sein mag, sie ist interessant um eines bestimmten Zuges willen. Sie vermittelt ein: Du bist gemeint. Du und niemand anders ist gemeint. Du bist es, an die/den ich mich wende. Du bist es, von der/dem ich Antwort wünsche. Die Liebe trägt den Charakter der Personalisierung. Die Andere, der Andere wird zum nicht ersetzbaren Gegenüber, ihre/seine Worte und Taten sind nicht-ersetzbare Zeichen und Spuren dieser einzigartigen Person. Das Wesen des Anderen ergreift, was ein projektiver Ausdruck des eigenen Bemächtigungswillens ist. Das Bemächtigungsmotiv, das hier mit äusserster Stärke in Erscheinung tritt, stellt sich – in hingebungsvoller Selbstverwandlung – in den Dienst der Erhaltung des Andern und in den Dienst der erfüllten intimen Begegnung.

Dies geschieht durch die Verkehrung des Bemächtigungswillens in Loyalität. Loyalität als Ausdrucksform der Liebe, ist nicht mit Unterwürfigkeit und Selbstentmündigung zu verwechseln und nicht mit Billigung von Ausbeutung.

Jede intime Liebesbeziehung hat ja den bedrohlichen und riskanten Charakter der Auslieferung (den man im seligen Glauben an die allumfassende Zärtlichkeit des Geliebten nur zu rasch leugnen möchte), und jede intime Liebesbeziehung mobilisiert zwangsläufig erhebliche Aggressivität. Jedes Liebespaar hat – vielleicht lebenslang – die Aufgabe, im Dienst der Selbstliebe, ein wirkungsvolles Zähmungsinventar aufzubauen und immer wieder neu auszuhandeln und zu verändern. Und jedes Liebespaar hat die Aufgabe, sich wechselseitig die Lust am Selbstverlust, an der Selbstpreisgabe zu gestatten.

**Brigitte Boothe, Prof. Dr., Dipl.-Psych., hat einen Lehrstuhl für klinische Psychologie an der Universität Zürich inne. Sie ist Autorin diverser Bücher unter anderem zu Psychoanalyse der Weiblichkeit.**