

Gabriele Baring

Die

geheimen

Ängste

der

Deutschen

SCORPIO

SCORPIO

Gabriele Baring

Die  
geheimen Ängste  
der Deutschen

SCORPIO

eBook-Ausgabe

© 2011 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin · München

Umschlaggestaltung: David Hauptmann,

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Konvertierung: Brockhaus/Commission

ePub-ISBN 978-3-942166-76-8

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

Den Familien Baring, Rudolph und Wegner  
mit allen, die dazugehören

# Inhalt

## EINLEITUNG

### 1. Kapitel

#### DAS VERDÄCHTIGTE VOLK

*Wie die Angst uns zerstört*

Rationale und irrationale Ängste

Was den Deutschen Angst macht

Angststörungen und Depression

Das »Tätervolk«

Lockerung der Redeverbote

Unterdrückte Gefühle

»Selbstabschaffung«

Psychische Störungen als Massenphänomen

Zukunftsangst und Kinderlosigkeit

Auslaufmodell Familie?

Subtile Kinderfeindlichkeit

Versäumte Trauer

### 2. Kapitel

#### OHNE WURZELN KEINE FLÜGEL

*Warum wir unsere Familiengeschichte kennen sollten*

Die Leiden der Kriegskinder

Das Erbe der Kriegskinder und Kriegsenkel

Ablehnung der »Tätereltern«

Folgen der Traumatisierung

Übertragung von Traumata

Frühe Prägungen

Das Konzept der Familienaufstellung

Erfahrungen in der Gruppe  
Heilung durch Aussöhnung  
Das Amfortas-Syndrom  
Parentifizierung und Schuldgefühle  
Verzichtshaltungen  
Unterdrückte Wut  
Die Vorfahren verstehen

### 3. Kapitel DIE MACHT UNSERER VORFAHREN *Wie Familiengeheimnisse uns formen*

Verschwiegene Vorfälle und Familiengeheimnisse  
Das Familiengewissen  
Missbrauch  
Stellvertreter des Leids  
Unbewusste Familienaufträge  
Familiäre Treuesysteme  
Das Genogramm  
Ambivalentes Familienerbe  
Ungeklärte Elternschaft  
Der verleugnete Vater  
Rekonstruktion der Familie  
Mutter-Sohn-Probleme und Homosexualität  
Seelische Blockaden  
Die Ausgrenzung der Vergangenheit  
Identifikation  
Anerkennung der Ausgegrenzten

### 4. Kapitel DAS VATERLOSE JAHRHUNDERT *Anmerkungen zu unserer politischen Kultur*

Politische Schlammschlachten  
Verbale Hinrichtungen  
Die vaterlose Nation

Seelische Defizite  
Abwesende Überväter  
Vaterlose Politiker  
Gerhard Schröder  
Herkunft als Legende  
Aufstiegswille und Diffamierung  
Bindungsschwierigkeiten  
Sehnsucht nach Mutterliebe  
Vaterlose Nachkriegskinder  
Vorpielen einer »heilen Familie«  
Mutterlose Politiker  
Der Fall Guttenberg  
Kämpfe im alternativen Milieu  
Auf der richtigen Seite?  
Der Angriff auf Andersdenkende  
Der Begriff der »Täterhaftigkeit«  
Das Schweigen der Nachgeborenen

5. Kapitel  
DER KRIEG IN UNS  
*Auf dem Weg zur Aussöhnung*

Ehekrieg  
Generationenkonflikte  
Aussöhnung mit den Eltern  
Die »deutsche Krankheit«  
Unerfüllter Kinderwunsch  
Tätermuster  
Herkunft und Zukunft  
Trauma Vergewaltigung  
Gestörte Beziehungen  
Übertragung von Vergewaltigungstraumata  
Systemisches Ungleichgewicht  
Das Drama Hannelore Kohls  
Scham und Sprachlosigkeit  
Flucht und Vertreibung

Fehlende Zugehörigkeit  
Außenseiter  
Aktive und passive Aggression  
Kinder und Enkel der Vertriebenen  
Unstete Beziehungen  
Ohne festen Platz  
Das Los der »hilflosen Helfer«  
Ausgrenzung von Auffälligkeiten  
Mut zur Trauer

## 6. Kapitel

### DIE RENAISSANCE DER FAMILIE

*Plädoyer für eine neue Kultur des Miteinanders*

Auflösung fester Familienverbände  
Emotionale Lernprozesse  
Verkannte Mütter  
Die Bedeutung mütterlicher Anwesenheit  
Narzissmus  
Mutterentbehrung  
Erziehung im Dritten Reich  
Die kalte Mutter  
Die Doppelgesichtigkeit der Narzissten  
Urvertrauen und Konfliktfähigkeit  
Systemische Auswirkungen künstlicher Befruchtung  
Verharmloste Abtreibung  
Die große Gleichgültigkeit  
Seelische Folgen der Abtreibung  
Die abgetriebenen Geschwister  
Vorgeburtliche Selektion  
Anerkennung der Frauen

## 7. Kapitel

### DIE ÜBERWINDUNG DER ANGST

*Wie wir zu einem positiven Selbstbild finden*

Ererbte Angst  
Die Abspaltung von Angst  
Perspektiven  
Fragen

NACHWORT

DANKSAGUNG

GENOGRAMM-BEISPIEL

LITERATURVERZEICHNIS

PERSONENREGISTER

SACHREGISTER

# Einleitung

Wir leben in Zeiten großer Ängste. Seit die globale Finanzkrise das Vertrauen in ein funktionierendes internationales Wirtschaftssystem erschüttert hat, fürchten immer mehr Menschen weltweit um ihre Existenz. Doch es scheint ganz so, als seien die Deutschen davon in besonderer Weise betroffen. Die Verunsicherung ist groß, und nicht erst seit den Turbulenzen von Eurokrise und drohender Inflation bestimmen Zukunftsangst und Weltuntergangsstimmung das deutsche Lebensgefühl. Was macht uns so anders? Warum sind wir notorisch unzufrieden, klagen viel und malen die Zukunft in dunklen Farben?

Über den deutschen Nationalcharakter ist viel spekuliert worden. Über die sprichwörtliche deutsche Tüchtigkeit ebenso wie über Größenwahn und den Hang zu Grübeleien und Melancholie. Durch den populären Begriff der »German Angst«, die sogar in der Diagnose einer »German disease« gipfelt, attestieren uns andere Länder gleichsam eine kollektive Störung: Angst, Depression und Mutlosigkeit seien die Kennzeichen dieser sogenannten deutschen Krankheit – und wir müssen zugeben, dass diese Symptome mittlerweile Massenphänomene sind. Woher aber rührt unser Hang zu Pessimismus und Negativität? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir den Blick auf die Vergangenheit richten. Denn es sind die Traumata des 20. Jahrhunderts, die bis heute nachwirken und in Gestalt von Ängsten und anderen ererbten Gefühlen in uns überdauern. Zwei Weltkriege und zwei Diktaturen sind an kaum einer deutschen Familie spurlos vorbeigegangen. Wir alle sind mit den Erlebnissen unserer Vorfahren eng

verbunden – ihr Leid und ihre Verfehlungen wirken bis in unsere Gegenwart. »Die Vergangenheit ist nicht tot, sie ist nicht einmal vergangen«, lautet der erste Satz in Christa Wolfs Erinnerungsbuch *Kindheitsmuster*. Es gibt keine Gnade der späten Geburt. Als seelisches Erbe tragen wir die Traumata tief in uns, Verlust und Todesangst ebenso wie die Scham einer als Tätervolk gebrandmarkten Gesellschaft. Sie wurden von Generation zu Generation weitergegeben und kommen durch diffuse Ängste, Depressionen, Gewaltneigung und Bindungsschwierigkeiten zum Ausdruck. Das betrifft den Einzelnen, die Familien und das gesellschaftliche Leben, bis hinein in die Spitzen der deutschen Politik.

Thematisiert wird das bisher nur am Rande. Ein unausgesprochenes Redeverbot über das Leid der Deutschen hatte sich in den Anfängen der jungen Bundesrepublik etabliert, auch ein Trauerverbot, das auf die Diagnose einer Kollektivschuld folgte. Noch immer ist es heikel, die Verletzungen zu benennen, die uns bis heute beschäftigen, oft im Verborgenen. Aber es ist höchste Zeit, dass wir uns aus der Erstarrung lösen. Zu schwerwiegend sind die Erfahrungen, die auf uns lasten, zu alarmierend die Zeichen, die signalisieren, dass etwas nicht stimmt mit uns.

Die Kriegsgeneration sowie die Kriegskinder, die während des Zweiten Weltkriegs geboren wurden, verstummten in der Phase des Wiederaufbaus. Sie wollten vergessen und richteten den Blick unverwandt auf die Zukunft. Ihre Kinder konnten nur ahnen, was ihre Eltern durchgemacht hatten. Sie spürten, dass es seelische Wunden gab, mit denen sich ihre Mütter und Väter insgeheim quälten. Erzählt wurde wenig, dennoch waren die Traumata präsent, bis in die feinsten Verästelungen des familiären Alltags hinein. So übernahmen die nächsten Generationen unbewusst die Lebensthemen ihrer Eltern und geben sie heute an ihre Kinder weiter.

Noch immer wird zu wenig gesprochen. Für viele ist das Dritte Reich eine tabuisierte Phase der deutschen Geschichte, in der das Böse aus den Menschen hervorbrach, gewalttätig, erschreckend, unbegreiflich. Viele grenzen aus, was sie beunruhigt. Solange aber verschwiegen und verdrängt wird, solange wir das ominöse »Böse« moralisch verurteilen und von uns weisen, haftet es uns umso hartnäckiger an.

Schon von Jugend an galt mein Interesse der Frage, warum wir so sind, wie wir sind. Ich wollte verstehen, warum wir uns manchmal so seltsam, unverständlich und widersprüchlich verhalten, woher die Blockaden kommen, die Ängste und Verunsicherungen. Meine jahrelangen Erfahrungen als Therapeutin führten mir vor Augen, dass wir in einem komplexen energetischen Geflecht agieren. Diese unsichtbare Matrix gibt uns Motive vor, die unser Verhalten und unsere Gefühle sowie unser Erleben steuern: Familiengeheimnisse, traumatische Erlebnisse der Vorfahren, Ausgrenzungen, die über Generationen hinweg im Einzelnen fortwirken.

In meiner familientherapeutischen Arbeit begegnen mir Klienten, deren gegenwärtige Anliegen weit zurück in der Vergangenheit wurzeln. Durch die Methode der systemischen Aufstellung zeigen sich dann häufig tief liegende, schmerzhaft Bindungen. Im Laufe der Zeit fiel mir auf, dass es oft Erlebnisse der Kriegszeit waren, die ihre langen Schatten auf das Leben meiner Klienten warfen: gefallene Väter, Brüder, Onkel, vergewaltigte Mütter und Großmütter, seelisch versehrte Familienmitglieder, die das Erlebte verschwiegen – meist aus Furcht und Scham, oft auch, weil die Erschütterung zu groß war.

In der systemischen Aufstellungspraxis werden Muster erkennbar. Alte, belastende Konflikte brechen hervor und können aufgelöst werden. Ganz bewusst verlasse ich dabei die Ebene der persönlichen Biografie und weite den Blick

auf den familiären und historischen Kontext. So sehr wir dazu neigen, uns als selbstbestimmte Individuen zu sehen, als Geschöpfe, die sich selbst erfinden, so illusionär ist diese Betrachtungsweise. Ohne den Blick auf die tiefere Dynamik der eigenen Familie, ohne die Einsicht in das dichte Gewebe von Individual- und Kollektivgeschichte sind weder Erkenntnis noch Heilung möglich.

Die Beschäftigung mit den Wurzeln geschieht allerdings noch viel zu selten. Viele Deutschen hadern mit ihrer Herkunftsfamilie und schneiden sich deshalb den tieferen Zugang zu sich selbst ab. Aus welcher verlässlichen Quelle aber sollen sie dann die Kraft holen, ihr Selbst zu befrieden und glücklich zu sein? Der Mechanismus der Verdrängung ist zu einer Normalität geworden, und damit die Unfähigkeit, inneren Widersprüchen auf den Grund zu gehen. Das führt zu emotionalen Störungen, deren Ursache uns oft nicht klar ist. »Ich weiß nicht, warum ich so traurig bin«, heißt es dann, »Ich kann meinen Ängsten nicht entkommen« oder: »Wohin mit meiner Wut?« Die Folgen äußern sich als psychische Störungen, oft auch als Krankheiten. Jede Krankheit aber ist gleichsam ein ungeöffneter Briefumschlag. Darin steckt in der Regel ein unbearbeitetes Thema aus dem Familiensystem, ein Mensch, dessen Verletzungen wir zu den unseren machen.

Dieses Buch enthält eine Fülle von anonymisierten Beispielen. Viele stammen aus meiner therapeutischen Arbeit, andere wurden mir privat anvertraut. Die Betroffenen sind mit der Veröffentlichung in der vorliegenden Form einverstanden. Ihr Vertrauen in mich machte das Buch erst möglich. Dafür gebührt ihnen mein tief empfundener Dank. Viele für die wesentliche Dynamik nicht relevanten Einzelheiten, die Hinweise auf Einzelne geben könnten, habe ich weggelassen oder verändert.

In den Beispielen spreche ich häufige Symptome an und zeige die verblüffenden Verbindungslinien zum Schicksal der Vorfahren. Dieses Schicksal ist das kollektive

Massenschicksal der Deutschen und auch vieler Europäer. Die Klienten, die zu mir kommen, sind meist verstrickt mit den Lebensthemen von Familienangehörigen. Deren Schuld, deren Ängste, deren Leid vererben sich und hinterlassen in den Seelen der Nachkommen deutliche Spuren. Ohne dass es ihnen bewusst wäre, übernehmen sie Verhaltensweisen, unfähig, deren Ursache zu reflektieren. Angst, Depression, Krankheiten, Bindungsschwierigkeiten und Unwertgefühle empfinden sie als persönliches Problem und scheitern daran, selbstschädigende Strukturen zu verändern.

Sicherlich werden sich viele Leser dieses Buches in dem einen oder anderen Fallbeispiel wiedererkennen. Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch dazu beitragen könnte, Perspektiven der Heilung aufzuzeigen. Ohne professionelle Hilfe können wir oft nur schwer begreifen, was uns ängstigt. Gewinnen wir jedoch Einsicht in unsere verborgenen Lebensthemen, haben wir die Chance, zu gesunden. In der intensiven Auseinandersetzung mit Familiengeschichten wurde mir klar: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben. Und ich bin davon überzeugt: Die Zeit ist reif, dass wir reden und uns einander anvertrauen.

Dabei geht es um mehr als individuelle Befindlichkeiten. Die politischen Implikationen des Themas sind nicht zu übersehen. Ich beobachte nicht nur ein tief greifendes Unbehagen, das sich im Privaten zeigt, sondern eine gesellschaftliche Dimension der Traumatisierung, die als weitreichende Verunsicherung sichtbar wird. Unsere politischen Entscheidungsträger sind davon nicht ausgenommen. Was den Einzelnen krank macht, wiederholt sich im Makrokosmos der politischen Kultur. Die gesellschaftlichen Konsequenzen sind offensichtlich: Es werden immer weniger Kinder geboren, diffuse Ängste und Vereinsamung lähmen den Alltag. Bei vielen herrscht Verwirrung und Lebensangst. Angst und Schuldgefühle

sind schlechte Ratgeber. Sie verhindern eine gesunde Identitätsbildung, auch der Gesellschaft. Solange es dabei bleibt, ist Deutschland auf dem unheilvollen Weg, sich selbst eine optimistische Zukunftsvision zu verbauen. Daher möchte ich eine neue Debatte über Schuld und Vergebung, Selbsthass und Selbstliebe anstoßen. Ich möchte dazu ermutigen, dass wir uns nicht nur mit der Geschichte auseinandersetzen, sondern sie anhand unserer Familienschicksale ganz konkret erfahren. Nur, wenn wir uns unserer Wurzeln bewusst werden, können wir Frieden mit uns selbst schließen. Und nur, wenn wir die Ursachen unserer geheimen Ängste ergründen, können wir aus dem Schatten der Vergangenheit treten und ein glücklicheres, selbstbestimmteres Leben führen.

## 1. Kapitel

# Das verdächtigte Volk

## *Wie die Angst uns zerstört*

Angst ist ein Begriff, der neuerdings wieder Konjunktur hat. Kein Wunder in einer Zeit, in der die ökonomische Instabilität vielen Menschen Sorgen bereitet. Sie bangen um ihre Existenz im Spannungsfeld von Staatsverschuldung und Eurokrise, sie fürchten den Ruin eines lange stabil geglaubten Wirtschaftssystems. Die Szenarien von Inflation und drohender Verarmung sind längst keine Schwarzmalerei mehr. Mit Händen ist zu greifen, dass unsere Finanzsysteme überdehnt sind und dass es vielleicht nur noch weniger kleinerer Krisen bedarf, bis ein großer Zusammenbruch Wirklichkeit wird.

Doch neben diesen konkreten Befürchtungen dringen noch ganz andere Ängste an die Oberfläche. Sie zeigen sich in allgemeiner Verunsicherung, in Zukunftsangst und mangelndem Selbstvertrauen. Gerade die Deutschen scheinen im Bann solch tief liegender Ängste zu stehen. Im angelsächsischen Sprachraum wurde dafür ein Etikett geprägt, das halb fasziniert, halb belustigt auf eine offenbar sehr deutsche Eigenart hinweist: die »German Angst«.

Mittlerweile erweist sich so manches lieb gewonnene Klischee als hinfällig, das noch viele Jahrzehnte nach dem Zweiten Weltkrieg überdauerte. Mit Erstaunen stellt man im Ausland fest, dass das Bild des selbstbewussten und tatkräftigen Deutschen deutliche Risse bekommen hat. Schon bei den kleinsten Erschütterungen, so bescheinigt

man uns, neigen wir zu Überreaktionen, zu Klage und Panik.

Die Diagnose ist nicht neu. Schon in den Achtzigerjahren attestierte der damalige Bundeskanzler Helmut Schmidt seinen Landsleuten zunehmende Angst, die tief in der Seele verankert sei. Dadurch, so seine Interpretation, seien die Deutschen unfähig, reale Gefahren richtig einzuschätzen und von Problemen zu unterscheiden, die politisch ohne Weiteres in den Griff zu bekommen seien. Als Beispiele nannte er damals die Nachrüstungsdebatte und die Angst vor Arbeitslosigkeit. Vor Kurzem wiederholte Schmidt diesen Gedanken, erweiterte ihn aber um die historische Dimension: »Die Deutschen haben die Neigung, sich zu ängstigen. Das steckt seit dem Ende von Nazizeit und Krieg in ihrem Bewusstsein.«

Ist diese »German Angst« wirklich eine »zivilisatorische Errungenschaft«, wie der ehemalige Regierungssprecher Thomas Steg vor Kurzem in einem Essay mutmaßte? Verdanken wir die Angst einem »Lernprozess nach der Nazibarbarei und den beiden verheerenden Weltkriegen des vergangenen Jahrhunderts«? Wäre es tatsächlich so, könnten wir stolz auf unsere Ängste sein. Dann hätten wir aus der Geschichte gelernt, dann würden Ängste unsere Psyche stärken und uns für politischen Extremismus sensibilisieren. Auf hohem Reflexionsniveau könnten wir gesellschaftliche Gefahren aller Art abwehren.

Angesichts der um sich greifenden Mutlosigkeit und Zukunftsangst der Deutschen ist das allerdings wenig plausibel. Die Erfahrung des Dritten Reiches hat uns nicht gestählt, sondern geschwächt. Jene, die den Begriff der »German Angst« prägten, sehen nicht eine geläuterte, selbstbewusste Nation, sondern ein Volk, das im Bann übertriebener Befürchtungen und Schuldgefühle steht. Salopp gesagt: Wir mögen uns nicht.

In einer Rede, die Thomas Mann 1945 in Washington hielt, fügt er den üblicherweise genannten typisch

deutschen Eigenschaften Selbsthass hinzu: »Der Hang zur Selbstkritik, der oft bis zum Selbstekel, zur Selbstverfluchung ging«, sei »kerndeutsch.« Die deutsche Selbstkritik sei »böser, radikaler, gehässiger als die jedes anderen Volkes, eine schneidend ungerechte Art von Gerechtigkeit, eine zügellose, sympathielose, lieblose Herabsetzung des eigenen Landes«. Seither hat sich zwar einiges geändert, aber ein gesunder Stolz auf das eigene Land und seine Errungenschaften ist gesellschaftlich noch immer verpönt.

## Rationale und irrationale Ängste

Angst ist ein Schutzmechanismus, der als Überlebensstrategie zu unserem evolutionären Erbe zählt. Hätten wir nicht die Fähigkeit, uns vor etwas zu fürchten, wären wir ernsthaft gefährdet. Erhebt jemand eine Waffe gegen uns, müssen wir uns schnell entscheiden: Angriff oder Flucht? Verhandeln oder Gegenwehr? Unsere Erfahrung leitet uns dabei, und so gleichen wir ähnliche Konstellationen mit der aktuellen ab. Wir lernen, Risiken einzuschätzen und gefährliche Situationen nach Möglichkeit zu meiden. Kennzeichnend ist dabei, dass es um konkrete Anlässe geht. In der psychologischen Terminologie ist hier von »Zustandsangst« die Rede, die nur situativ auftritt – etwa, wenn nachts ein Unbekannter neben dem Bett steht. Ist das einmal passiert, wird man fortan vorsorglich die Terrassentür abschließen. Insofern haben Ängste gewissermaßen eine präventive Funktion – sie helfen uns, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden.

Nicht jede Angst ist allerdings rational begründet. Die Wahrscheinlichkeit beispielsweise, durch das Rauchen von Zigaretten lebensbedrohlich zu erkranken, ist statistisch gesehen ungleich höher als ein Flugzeugabsturz. Flugangst

haben dennoch viele Menschen, die sich andererseits bedenkenlos eine Zigarette anzünden. Ängste entstehen also zuweilen entgegen aller Vernunft und entgegen aller Erfahrung. Sie folgen der seelischen Disposition, Dinge und Situationen mit Angst zu besetzen. Wird diese »Eigenschaftsangst« zur Obsession, sprechen wir von Angststörungen: Die Angst stellt sich auch dann ein, wenn keine Gefahr für Leib und Leben besteht. Wer eine Spinnenphobie hat, fürchtet schließlich nicht, von einer winzigen Spinne verletzt oder gar getötet zu werden.

Angststörungen und Phobien sind Verhaltensauffälligkeiten, die das Leben stark einschränken. Um Belastendes zu vermeiden, werden unaufhörlich neue Taktiken ersonnen, um bedrohlich empfundenen Situationen aus dem Wege zu gehen. Dennoch bleibt die Angst ein hartnäckiger Begleiter. Der Betroffene empfindet sich als ohnmächtig, weil er irrationale Ängste letztlich nicht mit sinnvollen, klärenden Handlungsweisen meistern kann. Er kann nicht aktiv werden, sondern bleibt seiner Angst und dem, was ihm Angst macht, ausgeliefert.

Was die »German Angst« betrifft, so handelt es sich um Eigenschaftsangst. Die Furcht ist da, auch ohne konkreten Anlass. Sicherlich wirken die kollektiven Ängste der Deutschen auf den ersten Blick durchaus begründet. Die Angst vor atomarer Verseuchung, vor dem Klimawandel, vor Datenmissbrauch, Terror und Gesundheitsgefahren hat schließlich jeweils ihren realen Kern. Doch immer wieder steigert sich die Furcht zur Hysterie, wie 2011 anlässlich der Atomkatastrophe von Fukushima zu beobachten war. Hamsterkäufe wurden getätigt, und die Nachfrage nach Geigerzählern stieg – obwohl Experten immer wieder beteuerten, dass keinerlei unmittelbare Gefahr für die Deutschen bestehe.

Noch deutlicher werden die Konturen der »German Angst«, wenn wir sie als Teil unseres Lebensgefühls

betrachten. In einer Publikation der Friedrich-Ebert-Stiftung aus dem Jahr 2006 mit dem Titel »Gesellschaft im Reformprozess« heißt es, Verunsicherung sei eine »dominante gesellschaftliche Grundstimmung in Deutschland«.

Das zerstörerische Gen, das wir ins uns tragen, lässt uns jederzeit bereitwillig an den Untergang glauben. Eine apokalyptische Stimmung macht sich breit, sobald sich auch nur winzigste Anzeichen einer Gefahr am Horizont zeigen.

## Was den Deutschen Angst macht

Die R+V Versicherung fragt regelmäßig die größten Ängste der Deutschen ab. In der jüngsten Studie von 2008 steht an erster Stelle die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten, weit vor anderen Sorgen. 76 Prozent der Deutschen haben Angst vor materiellen Verlusten und sozialem Abstieg durch starke Preissteigerungen. An zweiter Stelle kommt die Furcht vor einer Verschlechterung der Wirtschaftslage, die 58 Prozent der Befragten äußerten. Ebenfalls 58 Prozent schätzen Naturkatastrophen als bedrohlich ein, 51 Prozent befürchten, dass unsere Politiker die Herausforderungen nicht mehr meistern könnten. Die Angst vor Terror dagegen rangierte auf den hinteren Plätzen. Was verraten diese Zahlen über die Deutschen?

Zunächst einmal ist anzumerken, dass eine Grundangst vor Existenzverlust besteht. Diese Ängste sind nicht ganz abwegig. Sie wurden durch die Eurokrise in Folge des verschleppten griechischen Staatsbankrotts sowie den drohenden Staatsbankrott der USA weiter genährt. Unsere Wirtschaftssysteme beruhen auf Schulden, und es ist abzusehen, dass die globale Ökonomie vielleicht schon bald

kollabiert. Was manche heute noch als Wohlstand empfinden oder sogar preisen, beruht im Wesentlichen auf einer Fehleinschätzung. Viele zweifeln mittlerweile an der Aussage, wir lebten in einem der reichsten Länder der Erde. Wir haben zwar weltweit eines der modernsten Sozialsysteme, doch es ist erkaufte mit weiterer Verschuldung – auf Kosten der nächsten Generation. Der Anteil der Sozialausgaben am Bundeshaushalt ist zusammen mit den Zinslasten so groß, dass wir schon lange an den Rand an der Handlungsunfähigkeit geraten sind. Wir haben kaum noch politischen Spielraum, unsere Gesellschaft zu gestalten. Das macht die Protagonisten der Politik im Grunde zu Statisten. Keiner von ihnen kann das Rad noch anhalten. Insofern würde ich in diesem Kontext weniger von Ängsten als von berechtigten Sorgen sprechen.

Doch wie erklären wir uns die großen Wellen der Verunsicherung, wenn etwa Seuchen wie BSE, Vogelgrippe oder Schweinegrippe punktuell zum Ausbruch kommen? Selbstverständlich sind diese Gefährdungen unserer Nahrungsmittel ernst zu nehmen. Aber rechtfertigen sie die Panik, die sie erzeugen? Der Sozialwissenschaftler Ortwin Renn hält wissenschaftlich fundierte Korrekturen für nötig: »Als Risikoforscher haben wir die Aufgabe zu sagen, dass wir sicherer leben und nicht unsicherer. Die Lebenserwartung steigt, die Unfälle gehen zurück. Nur unsere virtuelle Umwelt will uns das Gegenteil einbläuen. Wir müssen zu dem Bewusstsein kommen, zwischen einer abstrakten Gefahr, einer ständig gegenwärtigen virtuellen Realität und unserem tatsächlichen Lebensumfeld zu unterscheiden.«

Renns Unterscheidungen leuchten ein. Doch an den Symptomen der kollektiven deutschen Angst wird er wenig ändern, weil es hier nicht um Vernunft geht, sondern um ein emotionales gesellschaftliches Klima. Der Psychoanalytiker Michael J. Froese nennt »eine Neigung

zur Ängstlichkeit, Umständlichkeit, Risikovermeidung« und »Empfindungen von Unterlegenheit und Minderwertigkeit« als Signale der deutschen Krankheit. Eine Atmosphäre macht sich breit, die Sabine Bode in ihrem Buch *Die deutsche Krankheit - German Angst* als ein Konglomerat »diffuser Gefühle des Bedrohtseins« definiert. Sie zweifelt nicht daran, dass unverarbeitete Kriegserlebnisse diese kollektiven Ängste verstärken.

Krieg zerstört. Kann er aber auch Menschen zerstören, die viele Jahre oder Jahrzehnte nach dem Krieg geboren wurden? Und könnte es sein, dass sie seelisch ebenso geschädigt sind, ja, oft sogar schlimmer als die Generationen, die den Krieg erlebt haben? Ganze Forschungszweige widmen sich diesen Fragen, Historiker, Psychologen, Soziologen, Genetiker. Sie sind sich einig: Nichts ist vergangen, was in den Annalen der Familien gespeichert ist, sei es durch Erzählen oder Verschweigen. Alles ist gegenwärtig, alles löst Reaktionen in den Nachgeborenen aus. »Wir haben eine Geschichte, und wir sind Geschichte«, sagt der Psychoanalytiker Hartmut Radebold, der sich seit vielen Jahren mit kriegsbedingten Traumata beschäftigt. Damit gehört er zu den ersten Vertretern seines Fachs, die dieses Thema überhaupt erkannten. Im Jahr 2004 stellte er fest: »Die psychischen Auswirkungen des Zweiten Weltkrieges bei der deutschen Bevölkerung beginnen erst jetzt für die Psychoanalyse ›entdeckt‹ zu werden, nachdem sie vier Jahrzehnte lang mehr oder weniger redundant geblieben sind.«

## Angststörungen und Depression

Die ererbten Traumata sind mächtig. Wir Deutschen stehen psychisch auf brüchigem Boden. Deshalb ängstigen uns konkrete Bedrohungen weit intensiver, als es bei anderen

Nationen der Fall ist. Äußere Anlässe vergrößern die Summe der Ängste. Ererbtes, Gegenwärtiges, Erlebtes und Erwartetes addieren sich zu einem angstbesetzten Grundgefühl.

Die wirtschaftliche Lage bereitet uns zu Recht Sorgen. Doch die Tatsache, dass die Gesellschaft bisweilen wie gelähmt von Ängsten scheint, hat andere Gründe. Als Volk sind wir nicht in unserer Mitte, weil wir die Ängste unserer Vorfahren übernommen haben. Wir haben ihre Erlebnisse tief in uns gespeichert, vor allem die belastenden Erfahrungen des vergangenen Jahrhunderts. Wir Nachfahren sollten wissen, dass Flucht, Vertreibung, Vaterlosigkeit, Gewalt und Vergewaltigung auch in den nächsten Generationen für Störungen sorgen können, als Lebensangst und Resignation. Die vererbte Angst, die keinen konkreten Anlass hat, zeigt sich durch Panikattacken, Phobien, Zwangshandlungen, auch durch Verzicht auf Lebensglück, auf Partnerschaft und Familie. Viele trauen sich einfach nichts mehr zu.

Der Verstand kann hier allerdings wenig ausrichten. Wir haben es mit Ängsten zu tun, die tief im Unterbewusstsein eingelagert sind. Dort sind jene Gefühle gespeichert, die wir nicht einordnen können und die uns bedrohlich erscheinen. Dort entfalten sie ihre dunklen Kräfte, unbemerkt von Bewusstsein und Ratio. Der Psychoanalytiker Tilmann Moser verweist in diesem Zusammenhang auf das »Fortwirken von Holocaust, Krieg, Gewalt, Rassismus im Bereich des Unbewussten« und auf die »fortdauernde Anstrengung der Abwehr, der Verfremdung, der Kompensation«.

Alles, was uns ängstigt, wehren wir ab – die Psychoanalyse spricht in diesem Zusammenhang von Verleugnung, Verschiebung, Spaltung und Sublimierung. Auf diese Weise wollen wir bedrohliche Gefühle von uns fernhalten. Gleichwohl formen sich aus den Ängsten, die ins Unterbewusstsein verlagert werden, innere Bilder, die

auf die bewussten und akzeptierten Gefühle Einfluss nehmen.

In meiner Arbeit stoße ich überwiegend auf Dynamiken, die weit in frühere Generationen zurückreichen. Es sind gleichsam Altlasten, die sich in den unterschiedlichsten Verkleidungen zeigen. Deshalb sind sie ohne Hilfe auch so schwer zu durchschauen. Wer würde schon bei der Angst, unter einer Brücke hindurchzufahren, an die Vergangenheit seiner Familie denken? An Flucht, Vertreibung, Bombenhagel, Gefallene, Konzentrationslager?

Angst hat viele Ausprägungen. Schlägt sie sich körperlich nieder, sind oft chronische Erkrankungen die Folge. Irgendwann wird der seelische Druck zu einem körperlichen Symptom, zu einer funktionellen Störung. In diesem Stadium können psychotherapeutische Interventionen noch helfen, organische Krankheiten zu verhindern. Allerdings geschieht das äußerst selten, denn sich mit den eigenen Gefühlen zu konfrontieren macht den meisten Patienten große Angst. Ärzte, die chronische Schmerzpatienten behandeln, verschreiben zuweilen lieber schwere Medikamente, als Hinweise darauf zu geben, dass eine Suche nach seelischen Ursachen sinnvoll sein könnte. Wahrscheinlich tun sie es auch, weil ihre Hinweise in den seltensten Fällen befolgt werden.

Angst und Scham der bereits Erkrankten sind groß. Die Patienten mögen nicht so genau hinschauen, und Ärzte, die aus derselben Generation wie ihre Patienten stammen und somit nicht dagegen gefeit sind, ähnliche Probleme zu haben, halten sich meist zurück. Dabei wissen sie meist: Medikamentöse Therapien allein können in vielen Fällen nur wenig ausrichten. Liegen schwere Ängste oder chronische Krankheiten vor, geht es oftmals um Traumata, um schmerzliche Erfahrungen, die wir körperlich ausdrücken. Da hilft nur Hinschauen, Annehmen, Trauern, Sprechen. Oder, um es mit Shakespeare in *Macbeth* zu

sagen: »Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise am Herzen, bis es bricht.«

Je intensiver wir unser Unbewusstes erforschen, desto größer wird die Kontrolle über uns, auch die Kontrolle über unsere Ängste. Gelingt die Integration des Unbewussten nicht, kann uns das Unterdrückte buchstäblich den Atem nehmen. Körperliche Störungen zeigen sich, von Asthma bis hin zu schweren Erkrankungen wie Krebs oder Alzheimer. Der Arzt und Psychotherapeut Ruediger Dahlke weist in seinen Publikationen eindringlich auf diese Zusammenhänge hin. Beeinträchtigungen wie Alzheimer sind Signale dafür, dass sich der Betreffende für den seelischen Rückzug aus dem Körper entschlossen hat. Er begibt sich in eine innere Welt, um sich vor übermächtig empfundenen äußeren Einflüssen zu schützen, denen er sich nicht mehr gewachsen fühlt.

Zum Wesen von Traumata gehört es, dass sie in ihrer Bedrohlichkeit als derart belastend empfunden werden, dass sie nur verdrängt, im Unterbewusstsein ertragen werden – bis möglicherweise von außen ein heilender Impuls kommt. Sobald jemand den Mut findet, sich der ererbten Traumata anzunehmen, verlieren sie ihre zerstörerische Kraft. Dann kann auch der Körper gesund sein.

Was dem heute noch entgegensteht, ist die Tatsache, dass wir Deutschen eine tiefer gehende Auseinandersetzung mit dem Leid unserer Vorfahren ablehnen. Deshalb sind uns diese Zusammenhänge nicht bewusst, und die Ängste bleiben wirkmächtig. Warum aber sprechen wir so wenig darüber, dass Ängste aus den schlimmsten Phasen unserer Geschichte täglich neu aufleben und uns lähmen?

Unausgelebte Trauer führt zu Angst. Wir Deutschen haben verinnerlicht, dass wir uns nicht als Opfer des Nationalsozialismus sehen und deshalb auch nicht trauern dürfen. Nach wie vor gilt es als nicht opportun, daran zu erinnern, in welchem dramatischem Ausmaß deutsche

Familien von schrecklichen Schicksalen betroffen waren und sind. Es ist ein großes Hindernis für unsere seelische Entwicklung und für die Zukunft dieses Landes, dass wir uns bis zum heutigen Tag nicht auch als Opfer anerkennen dürfen. Dass wir die Tragödien nicht beweinen dürfen, die schuldige wie unschuldige Deutsche erleiden mussten. Diese Einschätzung ist heute Allgemeingut. Woher aber rührt sie?

Historische Zäsuren wie das Ende des Zweiten Weltkriegs ziehen Umbruchszeiten nach sich, in denen die gesamten Werte und Überzeugungen einer Gesellschaft neu verhandelt werden. Mit dem Wechsel des politischen Systems nach 1945 übernahm eine neue meinungsbildende Elite die Deutungsmacht in Deutschland. Gerade war die Kriegsgeneration den Schrecken ihrer leidvollen Erfahrungen entronnen, als sie auch schon mit den neuen Maßstäben politischer Moral konfrontiert wurden. Alles, was sie erlebt und erlitten hatten, sollte plötzlich bedeutungslos sein angesichts der vielen Millionen von Toten, die Hitlers »totaler Krieg« und die Vernichtung unendlich vieler Menschen hinterlassen hatten - Juden, Polen, Russen, Ukrainer, »Zigeuner«, Behinderte, alle, die den Nationalsozialisten lebensunwert erschienen.

## Das »Tätervolk«

Was die Aufarbeitung der deutschen Kriegstraumata so schwierig macht, ist ein Generalverdacht, der bis heute auf uns lastet: Wir seien ein, ja, *das* Tätervolk. Niemand wird die historische Schuld der Deutschen leugnen wollen. Weitgehend unberücksichtigt bleibt aber immer noch, dass auch Millionen von unschuldigen Deutschen bedroht, gedemütigt, verletzt und getötet wurden.

Die Demarkationslinie zwischen Tätern und Opfern wurde bald nach Ende des Zweiten Weltkriegs gezogen. Stellvertretend dafür steht ein Buch, das im Jahre 1969 erschien: *Die Unfähigkeit zu trauern* von Alexander und Margarete Mitscherlich. Es setzte einen moralischen Standard – und einen Spielraum erlaubter Reflexion. Mit der Unfähigkeit zu trauern war nicht etwa die individuelle Trauer um Väter, Mütter, Kinder, um Freunde und Verwandte gemeint. Es ging unter anderem um den Vorwurf, die Deutschen seien nicht in der Lage, angemessen um die Opfer des Naziterrors zu trauern. Ihnen fehle jenes humane Verhalten der Einfühlung, das Voraussetzung für das Eingeständnis von Schuld sei.

Die Autoren, beide Psychoanalytiker, gingen mit den Deutschen hart ins Gericht. Hin- und hergerissen zwischen Allmachtsfantasien und Minderwertigkeitsgefühlen, würden diese sich insgeheim nach der Autorität ihres Führers zurücksehnen, dessen Widersprüche sie nicht wahrnehmen wollten. Stattdessen sei ein »manischer Wiederaufbau« zu beobachten. Gleichzeitig wurde den Deutschen die Legitimation abgesprochen, sich selbst zu betrauern – den Ehemann, der im Kriegsgefangenenlager verhungerte, die Schwester, die in den Wirren der Flucht ihr Kind verlor, die Großmutter, die von den Russen vergewaltigt wurde. Dieses Leid wurde nicht anerkannt. Das düstere Bild des Menschen, das Alexander und Margarete Mitscherlich als Schlussfolgerung entwerfen, spricht für sich. Es sei keinesfalls entschieden, resümieren sie, ob der Mensch nicht »einen der folgenschwersten Fehlwege der Evolution darstellt, durch den das Prinzip des Lebendigen seiner Aufhebung entgegenstrebt«.

Ein Satz wie ein Todesurteil, geschärft an der Beschäftigung mit deutscher Schuld. Das negative Menschenbild, das hier ausgebreitet wird, erscheint als logische Folge der Auseinandersetzung mit der deutschen Geschichte. Psychoanalytische und moralische Kategorien

vermischen sich dabei auf eine befremdliche Art und Weise. Es fehlt nicht viel, und man könnte den Eindruck gewinnen, hier würde einem ganzen Volk das Lebensrecht aberkannt. Der Deutungshoheit des Autorenpaars tat dieser überhebliche Satz keinen Abbruch. Auch wenn sich durchaus Kontroversen an dem Buch entzündeten, gehörte es zum stichwortgebenden Repertoire des Redeverbots, mit dem sich die Deutschen belegten. Tilmann Moser meint denn auch, die deutsche Nachkriegsanalyse habe »nur wenig dazu beigetragen, die seelische Aufarbeitung der NS-Zeit voranzutreiben«. Im Buch der Mitscherlichs sei überdies »die Vorwurfshaltung so stark, dass selbst viele Psychotherapeuten sich nicht mehr traute, wenigstens vorübergehend mit verstrickten Tätern und deren Familien sich soweit fragend zu identifizieren, dass die Arbeit an Selbstmitleid, Verdrängung, Scham, Schuld und Trauer hätte beginnen können«.

Das politisch korrekte Denken diktierte eisernes Schweigen über das eigene Leid. Ein Tabu war errichtet, und es sollte Jahrzehnte dauern, bis es vorsichtig infrage gestellt wurde.

## Lockerung der Redeverbote

Erst im Jahr 2000 wurden erste ideologische Barrieren beiseitegeräumt. Der Schriftsteller Peter Schneider weist in diesem Zusammenhang auf den Essay *Luftkrieg und Literatur* von W. G. Sebald hin, der einen ganz neuen Ton anschlug, was die Bewertung der deutschen Literatur nach 1945 betraf. Sebald warf den deutschen Schriftstellern vor, sie hätten nach dem Krieg über das Leiden der Deutschen während der alliierten Luftangriffe geschwiegen. Und in der Tat: Dem selbstverordneten Vergessen hatten sich gut dreißig Jahre zuvor ausgerechnet zwei Amerikaner

widersetzt: Kurt Vonnegut 1969 in *Schlachthof 5*, einem Roman über die Bombardierung Dresdens, und Thomas Pynchon in *Die Enden der Parabel*, 1973 erschienen.

Schneider erwähnt auch die heftig diskutierte Studie *Der große Brand* des Militärhistorikers Jörg Friedrich. Er thematisierte 2003 erstmals die Verheerungen der Bombardements deutscher Städte aus der Perspektive der Opfer. Ganz offen stellte er die Frage nach der Rechtfertigung einer Kriegstaktik, die seiner Einschätzung nach auf die Vernichtung der deutschen Zivilbevölkerung abgezielt hatte. Vor allem aber: Erstmals wurde die Aufrechnungslogik entkräftet, nach der jede noch so schreckliche Erfahrung der Deutschen zu ignorieren sei angesichts der Opfer des Nationalsozialismus.

Im selben Jahr, 2003, veröffentlichte Günter Grass seine Novelle *Im Krebsgang*. Offenbar hatte er in seinem Geschick, geschmeidig auf den Zeitgeist zu reagieren, die Relevanz des Themas erkannt. *Im Krebsgang* erinnert an ein Flüchtlingsdrama, den Untergang des NS-Kraft-durch-Freude-Passagierschiffs *Wilhelm Gustloff*. Mehr als neuntausend Flüchtlinge, die meisten von ihnen Frauen, Kinder und Greise, ertranken im Frühjahr 1945 in der eisigen Ostsee, als sowjetische Torpedos das Schiff trafen. Lange war dieses Ereignis weitgehend verdrängt worden. Zum Vergleich: Beim Untergang der *Titanic* ertranken um die 1500 Menschen. Dennoch gilt diese Katastrophe immer noch als das größte Schiffsunglück der Welt.

Die Reaktionen auf die Novelle von Grass waren zwiespältig. Die *taz* witterte ein »gesellschaftstherapeutisches Unternehmen«, das selbstverständlich ein Geschmäcke habe. Neben der bemängelten literarischen Qualität zeigte sich die Kritik verstimmt vom vorsorglichen Bemühen des berühmten Autors, das heikle Thema durch Warnungen vor einer angeblich neu erstarkenden NS-Ideologie zu entschärfen. Sofort entbrannte aber auch eine Debatte darüber, ob man