

FRIEDENS

FÄHIGKEIT

UND Hans-Joachim
Maaz

KRIEGS

LUST

Hans-Joachim Maaz
Friedensfähigkeit und Kriegslust

Hans-Joachim Maaz

Friedensfähigkeit und Kriegslust

F Frank & Timme
Verlag für wissenschaftliche Literatur

ISBN 978-3-7329-0972-8

© Frank & Timme GmbH Verlag für wissenschaftliche Literatur
Berlin 2024. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-
gesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Herstellung durch Frank & Timme GmbH,
Wittelsbacherstraße 27a, 10707 Berlin.
Printed in Germany.

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier.

www.frank-timme.de

„Je weiter sich eine Gesellschaft von der Wahrheit entfernt, desto mehr wird sie jene hassen, die sie aussprechen.“

George Orwell zugeschrieben

Inhalt

Meine Motivation für dieses Buch	9
1 Die emotionalen Grundlagen für Friedensfähigkeit und Kriegslust	21
2 Gefühlsstau	49
3 Zur Therapie des Gefühlsstaus	61
4 Der Ursprung des Bösen	67
5 Elternrollen	85
6 Der Einfluss der Persönlichkeitsstruktur auf die Friedensfähigkeit oder Kriegslust	95
7 Friedensfähigkeit durch gute Eltern	119
8 Kriegslust – Mutters Schuld und Vaters Werk	135
9 Psychodynamik der Kriegslust	141
10 Streitlust	145
11 Psychodynamik der Friedensfähigkeit	151
12 Die belliphile Spaltung der Gesellschaft	161

13	Bellizistische Politik	173
14	„Feministische“ Kriegslust	181
15	Kann ein Krieg gerecht sein?	191
16	Der Kampf um die Zukunft	205
17	Meinung – Glauben – Vertrauen	219
	Ein Epilog	225
	Literaturverzeichnis	231

Meine Motivation für dieses Buch

Ich bin dieses Jahr 80 geworden und war schon innerlich auf eine abschließende Lebensphase eingestellt: zufrieden, erfüllt, dankbar, versöhnlich und friedfertig. Aber die erlebte Zuspitzung gesellschaftlicher Destruktivität hat mich noch einmal herausgefordert, öffentlich Stellung zu beziehen, um wenigstens für mich einem möglichen Vorwurf zu entgehen, den ich als Kind an die Eltern gerichtet hatte: warum sie nichts gegen das erkennbare Unheil damals getan haben. Ich weiß natürlich um die mitunter lebensbedrohende Gefahr eines echten Widerstandes. Heute sind die Gefahren eines Protestes „nur“ Diffamierung und Existenzgefährdung, und damit derlei nicht noch schlimmer wird, ist jede mahnende Stimme – die ich auch sein will – eine Pflicht.

Mit den schrecklichen Erfahrungen eines Kriegskindes – geboren im hochgiftigen Energiefeld der Schlacht um Stalingrad –, belastet mit den Schrecken der Vertreibung aus der sudetendeutschen Heimat und ganz persönlich auch frühtraumatisiert durch die reale Not und Verstörung der Eltern, haben sich der Wunsch nach Frieden und die prinzipielle Einstellung „Nie wieder Krieg!“ fest in meinem Seelenleben verankert. Damit sind auch der spätere Helferberuf und eine grundsätzliche gesellschaftskritische Beobachtung als wesentliche Motivation für mein soziales Leben zu verstehen.

Ich erinnere mich noch an meine ratlose Verzweiflung, wie sehr ich an der Sprachlosigkeit der Erwachsenen damals gelitten hatte. Auf meine drängenden Fragen habe ich keine Antworten bekommen: Wie kann es gelingen, ein ganzes Volk

mehr oder weniger von einer Kriegsnotwendigkeit zu überzeugen, so dass viele sogar mit Begeisterung und Stolz in den Krieg ziehen? Wie konnte es sein, dass eine sich zivilisiert nennende Nation das Verbrechen des Holocaust zuließ, ja ihm durch duldendes Stillschweigen offenbar mehrheitlich passiv zustimmte? Von „ganz normalen Männern“, die Täter wurden, schrieb später der Historiker Christopher Browning. Als Jugendlicher entsetzte mich allein schon das Wissen, dass Menschen überhaupt eine aktive Beteiligung an diesem Quälen und Morden möglich war.

Wie kam das? Es gab keine verstehbaren Erklärungen. Damals hatte ich das erste Mal den Gedanken, hier könne es sich nur um eine kollektive Erkrankung handeln, für die aber eine Exkulpation nicht infrage komme, weil keine „Geisteskrankheit“ im psychiatrischen Sinne vorlag, sondern eine massenpsychologische Verstörung und Verwirrung bei propagandistischer Manipulation. In konfrontativen Gesprächen habe ich dann oft die entschuldigende Aussage gehört: „Das haben wir doch nicht gewusst!“ Auch wenn damals – im Vergleich zu heute – die Informationsmöglichkeiten wesentlich geringer waren, erwarte ich von jedem Menschen bei Hinweis oder Verdacht auf „Falsches“ und „Böses“, nach Erklärungen und Antworten zu forschen. Offensichtlich aber haben sich sehr viele solchen Fragen und den drohenden furchtbaren Antworten entzogen, weil sie selbst irgendwie Beteiligte an der destruktiven Normopathie waren – Mitwirkende an einer pathologischen Gesellschaftsentwicklung, in der das Gestörte, das Falsche für normal gehalten wird, weil in der Gesellschaft die Folgen falscher Erziehung dominieren.

Im Arztberuf sah ich schließlich eine wesentliche Chance für ganzheitliche Erkenntnisse. Doch im Studium erlebte

ich die Medizin biologisch-naturwissenschaftlich, praktisch auch normopathisch, eingeengt. Um eine systemische Realität erfassen und verstehen zu lernen, blieb als Fachdisziplin nur die Psychiatrie/Psychotherapie/Psychoanalyse. Sie bot sich als eine ganzheitliche bio-psycho-sozio-spirituelle Wissenschaft an. Ich habe bald verstanden, dass diese Wahl viel von meinem Wunsch nach Selbsterkenntnis und dem Bemühen um Selbstheilung realisierte. Darin steckt ein Impuls, der bis heute fortbesteht: Selbstreflexion als Basis für die therapeutische Arbeit, für die Gestaltung des privaten Lebens und für das Verständnis psychosozialer Verhältnisse.

Die Erwachsenen meines frühen Lebens (Eltern, Verwandte, Lehrer, Experten) waren zu sehr kriegsverstört, als dass sie mich gut ins Leben hätten führen können. Ich wollte durch Viellesen, durch Studium und Beruf verstehen lernen, welche gesellschaftlichen Verhältnisse Menschen krank machen können und schließlich in den Krieg führen. Und ebenso andersherum: wie psychosozial entfremdete Menschen eine kranke Gesellschaft (Normopathie) ausgestalten. Seit der Erkenntnis menschlicher Abwehrleistungen gegenüber belastenden Wahrheiten – sie haben eine Schutzfunktion und bergen zugleich eine Erkrankungsgefahr – war mir auch klar geworden: Man wird von niemandem gut und wahrheitsgemäß aufgeklärt, weder von Eltern und Lehrern noch von Experten, Politikern oder den Medien, sondern man muss sich immer selbst aktiv informieren und ewig auf der Suche nach Annäherungen an die Wahrheit und Realität bleiben. Es kann in Zeiten unendlicher Informationsmöglichkeiten heute keine Entschuldigung mehr geben, man habe von einer gefährlichen gesellschaftlichen Fehlentwicklung nichts gewusst.

Ich gebe zu, dass Fülle und Vielfalt der Informationen es schwer machen, sich gut zurechtzufinden. Auf jeden Fall aber wird man in einer Normopathie den öffentlich-rechtlichen Medienanstalten am wenigsten vertrauen können, weil die normopathische Verfassung einer Gesellschaft nun einmal darin besteht, dass sich die Bevölkerungsmehrheit an eine Fehlentwicklung anpasst, ohne deren soziopathischen Charakter zu erkennen und sich daran zu stören. Die Mehrheit ist Gefangene einer Krankheit des großen Ganzen, und diese Krankheit hat den medialen Mainstream erfasst und wird von ihm reproduziert. Dann ist auch die Gefahr der Manipulation durch staatliche Beeinflussung am größten, vor allem durch die Besetzung von Führungspositionen durch politisch opportunes Personal, durch gezielte Förderung oder Verhinderung, durch Empfehlungen, Anweisungen und Kontrolle. Und wenn eine Mehrheit sich dann nicht umfassend informiert, bleibt sie gefangen und es wächst die Gefahr, dass sogar aus formal demokratischen Strukturen normopathische Verhältnisse erwachsen. Um dabei nicht vom bequemen, gedankenlosen Mitläufer zum schuldigen Mittäter zu werden, ist Information eine Holpflicht, der zurzeit noch jeder leicht nachkommen kann.

Dabei gibt es aus meiner Erfahrung eine einfache Empfehlung: Wenn man wissen will, welche politischen Einseitigkeiten oder Lügen verbreitet werden oder welche heimlichen Ziele verborgen bleiben sollen, muss man sich an den Andersdenkenden, den Verfolgten, Denunzierten und Diffamierten orientieren. Die sogenannten Verschwörungstheoretiker vertreten meistens eine (Teil-)Wahrheit, welche die Mächtigen und Mainstream-Mitläufer verleugnen.

In der Folge meiner Frühtraumatisierung hatte ich einen unbeirrbaren Friedenswunsch als wesentliches Lebensziel

entwickelt, eine sinnstiftende Aufgabe. Und die schmerzliche Energie meines Gefühlsstaus war eine wesentliche Überlebenshilfe, eine paziphile Kraft gegen das belliphile soziale Umfeld entwickeln zu können. (Mit den Wortschöpfungen „paziphil“ und „belliphil“ bezeichne ich die Neigung zu friedfertigen bzw. feindseligen, kriegerischen Einstellungen.)

Die DDR-Verhältnisse drängten mich, das verhängnisvolle Zusammenspiel zu verstehen, das durch eine schwer traumatisierte politische Führung mit der Masse der Mitläufer entsteht, wenn die Kinder familiär, schulisch und politisch-ideologisch für die kranken Machtverhältnisse zugerichtet werden. Dabei war das Trauma einer zu frühen Mutter-Kind-Trennung ein wesentlich pathogener Faktor. Mir wurde erkennbar, dass die Pathologie einer Gesellschaft in den Kinderstuben erzeugt wird.

Mit meiner tief verinnerlichten Überlebensformel: „Nie wieder Krieg!“ wurden das Erkennen und Erforschen belliphiler Tendenzen im persönlichen, familiären, sozialen und gesellschaftlichen Leben eine permanente Herausforderung. Dabei wuchs die erschreckende Erkenntnis, dass normopathische Gesellschaften in ihrem „Überbau“ sehr unterschiedlich sein können, aber die psychodynamischen Grundlagen einer belliphilen Destruktivität überall die gleichen (nicht dieselben) sind. So bescherte mir meine Lebenszeit Fühlung mit drei deutschen Normopathien: Nationalsozialismus, DDR-Sozialismus, Finanzkapitalismus. Deren Verbrechen sind nach Art und Ausmaß sehr unterschiedlich und nie in einen Topf zu werfen, aber in den psychodynamischen Grundlagen fehlender oder behinderter Friedensfähigkeit und verborgener bis offener Kriegslust sind sie durchaus vergleichbar.

Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnis verstehe ich das heute sehr auffällige Bemühen, solche das Verstehen fördernde

Vergleiche unter Strafe stellen zu wollen, weil die dabei benannte Destruktivität bitterste Realität ist, aber nicht wahr sein soll, denn das zugrundeliegende menschliche Fehlverhalten betrifft sehr viele Menschen, vor allem auch, wenn frühe Entfremdung mit narzisstischen Störungsfolgen an die Macht führt und von dort breite zerstörerische Kreise zieht. Ich habe in meiner therapeutischen Arbeit viel über die Folgen von Frühtraumatisierung und Narzissmus verstehen gelernt und lernen müssen, und da es über diese verhängnisvollen Zusammenhänge keine größere und öffentliche Diskussion gibt, kann ich – mit meinem gesammelten Erfahrungswissen – dazu nicht schweigen.

Mit der DDR-Sozialisation haben heute viele Ostdeutsche vielen Westdeutschen etwas Wesentliches voraus: Sie erkennen leichter politische Lügen, sie haben lernen müssen, dass man den öffentlichen Medien nicht vertrauen kann, sie kennen die Tricks einer ideologisch-moralisierenden Manipulation und Indoktrination. Viele haben darum gekämpft, ihre menschliche Würde zu wahren, indem sie eine Denunziation für die Stasi verweigert haben. Mir haben diese Erfahrungen sehr geholfen, die gesellschaftlichen Bedingungen für Friedensfähigkeit oder Kriegslust immer besser zu begreifen.

Das falsche Demokratie-Spiel Ost war mit der Wende vollends und zu Recht entlarvt, dagegen blieb das Demokratie-Spiel West noch einige Jahre erfolgreich getarnt – vor allem durch den größeren materiellen Wohlstand und eine größere äußere Freizügigkeit des Lebens. Beides wirkte zwar nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges wie eine Droge gegen die Erkenntnis der schuldhaften Beteiligung an der besiegten alten Normopathie und verschleierte die Gefahr des Entstehens einer neuen Gesellschaftspathologie. Eine solche Gefahr konnte man sehr leicht auf den Osten projizieren. Als sich nach Öffnung der

Mauer der „revolutionäre“ Ruf „Wir sind das Volk!“ zu „Wir sind ein Volk!“ wandelte, zeichnete sich bereits die Tendenz ab, dass auch vielen Ostdeutschen die Flucht in die Drogenwelt des Westens leichter und angenehmer sein würde, als sich mit der eigenen Schuld an den DDR-Verhältnissen auseinanderzusetzen. Erst mit der Enttäuschung und Ernüchterung im deutschen Vereinigungsprozess lösten sich Teile der Betäubung. In den Gefühlsstau, entstanden aus einer im SED-Regime erlittenen und im vereinten Deutschland neu erfahrenen Entfremdung, kam eine Belebung, was man auch daran erkennen kann, dass die Linkspartei und die AfD mit substantieller Gesellschaftskritik im Osten wesentlich mehr Verständnis und Zustimmung finden als im immer noch „gläubigen“ Westen. Bis heute glauben viele Westdeutsche, sie lebten in einer echten Demokratie, und können sich überhaupt nicht vorstellen, dass eine politische Führung nicht das Beste für das Land tun würde.

Den unvermeidbaren und folgerichtigen Untergang der DDR, die sich nach der NS-Erfahrung als „das bessere Deutschland“ ausgegeben hatte und doch zur erneut normopathischen Gesellschaft wurde, habe ich mit Glücksgefühlen als befreiend erlebt. „Nie wieder“ und „Wehret den Anfängen“ schien Realität geworden zu sein. Etwa für ein Jahr erlebte ich größte demokratische Freiheiten im kreativen Aufleben vieler Ostdeutscher, was dann leider durch die Verführung in die „Bananenwelt“ einerseits und andererseits durch die neue reale Unterwerfung unter die ökonomischen und politischen Machtverhältnisse des Westens wieder erstickt wurde. So konnte die Psychodynamik der westdeutschen Normopathie noch einige Zeit verborgen bleiben, während das ostdeutsche Leben eine prinzipielle Abwertung erfuhr. Systemvergleiche fielen stets zugunsten des Westens aus, er blieb zunächst das gelobte Land – hüben wie

drüben. Mit dieser Spaltungsabwehr haben sich Westdeutsche als die vermeintlich Besseren und Reiferen stabilisiert und manche Ostdeutsche haben mit der schönen Scheinwelt des Westens an die Chance auf eine gute, alternative Gesellschaft geglaubt. Bei dem jetzt zu beobachtenden Verfall Deutschlands gibt es keine hoffnungsvolle reale Alternative, und deshalb fürchte ich eine echte Kriegsgefahr.

Ich verstehe meine ganze bisherige publizistische Tätigkeit als im Dienste des „Nie wieder Krieg!“ stehend. Teil dessen sind die psychodynamischen Analysen, was Menschen in den Krieg treibt – als Befehlshaber und Soldaten bzw. als todbringende Waffenlieferanten und ihre Befürworter. Im Grunde genommen erkenne ich in der Reihenfolge meiner Bücher „Der Gefühlsstau“, „Das gestürzte Volk“, „Die Entrüstung“, „Die narzisstische Gesellschaft“, „Das falsche Leben“, „Das gespaltene Land“, „Angstgesellschaft“ eine nicht beabsichtigte Dramaturgie des unvermeidbaren Unterganges der „westlichen Welt“ mit der besonderen Bedrohung Deutschlands wegen der noch nie verstandenen Psychodynamik hochpathologischer Normopathien.

Die tausendfach beschworene Vergangenheitsbewältigung deutscher Schuld halte ich für eine verhängnisvolle Lebenslüge. Ich sehe darin das fast magische Bemühen, von eigener Schuld im erneut falschen Leben abzulenken. Das ist typisch für die Verhältnisse in einem Demokratie-Spiel: Man hofft, wenn man nur etwas beteuert, und zwar regelmäßig und mit auffälligen Proklamationen wie Feiern, Kranzniederlegungen und Gelöbnissen, dann würde das Demonstrative zur Realität werden. Das Verhängnisvolle daran ist, dass man glauben machen möchte oder sich sogar selbst einredet, man sei mit der Beschwörung ein Guter, als Nachgeborener frei von individueller Schuld und

als Deutscher ein gereinigter Sünder, dessen Staat die politisch-moralische Haftung für die Naziverbrechen bekenntnisfreudig auf sich nimmt. Der Philosoph Hermann Lübbe sprach einmal vom „Sündenstolz“ der Deutschen, die – seit die Phase der Scham vorüber ist – zu ihren Untaten ständen wie andere zu ihren sportlichen Leistungen. Das ist aber keine große Leistung, wenn man an jenen Sünden gar nicht beteiligt war. So wird die „deutsche Schuld“ seit 1945 wie eine Monstranz demonstrativ emporgehoben, ohne je wissen zu wollen oder verstanden zu haben, welche inneren Kräfte Menschen zu Verbrechen machen und was davon auch in einem selbst ruhen kann.

Kein heute Lebender (mit Ausnahme von noch ganz wenigen) ist am Nationalsozialismus und der furchtbaren millionenfachen Vernichtung der Juden und dem schrecklichen Krieg real schuld, aber sehr viele sind erneut schuldig, wenn sie ihre eigene Unfähigkeit zum Friedenserhalt und ihre verborgene Kriegslust als psychosozialen Bodensatz der erlittenen Entfremdung nicht erkennen wollen und nicht zu verändern bzw. zu regulieren lernen. Diese meine Erkenntnis – gereift aus den Offenbarungen aus dem dunklen Seelenleben von Tausenden von Menschen (einschließlich meines eigenen) – stiftet die zentrale Motivation für dieses Buch.

Dass zu meinen Lebzeiten noch einmal eine politische Führung in Deutschland an die Macht kommen könnte, die uns in den Krieg führt, und dass sich weite Teile der Bevölkerung in den Krieg führen lassen oder zumindest keinen energischen Widerstand leisten, hätte ich niemals mehr für möglich gehalten. Ebenso wenig, wie herablassend die bisher größte Protestbewegung, von Sarah Wagenknecht und Alice Schwarzer initiiert und von fast einer Million Unterstützern mitgetragen, als Irrläufer abgetan wird. Zwei Vorwürfe sollen reichen, um das

„Manifest für Frieden“¹ infrage zu stellen und abzuwerten, zwei Vorwürfe, die einen ausgesprochen belliphilen Geist verraten: Schwarzer und Wagenknecht würden sich von Rechtsextremen nicht eindeutig distanzieren und sie gäben mit einem Stopp von Waffenlieferungen Putin eine Chance, die ganze Ukraine und weitere Länder zu besetzen.

Aus therapeutischer Sicht indessen wäre es höchst erfreulich, wenn sich selbst Rechtsextreme an einer Friedenskundgebung beteiligen würden und wenn mit einem Stopp der Waffenlieferungen das Töten und Zerstören vermindert oder beendet werden könnte. Ein belliphiler Geist wird aber immer an einem Feindbild festhalten wollen, um seine gestaute Aggression abzuführen. Auf keinen Fall will ich Rechtsextremismus oder den Angriffskrieg Russlands durch Verstehen bagatellisieren oder gar entschuldigen, aber fortgesetzte „verbale Verteufelung“ der Kriegsgegner und die Weiterverbreitung realen Tötungswerkzeugs werden weder Einsicht noch Frieden ermöglichen. Nur das Verstehen unbewusster Bedürfnisse und hintergründiger Interessen schafft eine Basis für Verständigung. Denn Verstehen heißt ja nicht Zustimmung, sondern Ursachen finden, die sich verändern lassen. So wird z. B. eine Einstellung gegenüber einem Extremisten: Du bist ein böser, gefährlicher, kranker Mensch (was zutreffen mag) – und deshalb verachte ich dich, meide den Kontakt und rede auf keinen Fall mit dir – keinerlei Chance bieten, das „Böse“ zu verringern. Nur geduldige Angebote für Kontakte mit Austausch der Meinungen und

.....
1 „Manifest für Frieden“, Petition, gestartet am 10.02.2023 von Alice Schwarzer und Sarah Wagenknecht auf der Plattform Change.org. Online: <<https://www.change.org/p/manifest-für-frieden>>. Zuletzt abgerufen am 04.07.2023.

dem Bemühen, die persönlichen und sozialen Gründe für eine Position verstehen zu wollen, schaffen eine Friedenschance.

Ich weiß, dass solche Kommunikation sehr schwierig ist und sehr oft abgelehnt wird. Man sollte aber auch wissen, dass Frühgestörte die fortgesetzte Erfahrung von Abwertung und Distanzierung als eine Bestätigung des frühen Unrechtes erleben können, mitunter eine solche Erfahrung sogar suchen, um Gelegenheit zu finden, den Gefühlsstau abzureagieren und eine seelische Not in belliphile Gewalt zu transformieren. Damit bleiben die frühen Täter geschont und andere werden stellvertretend zu Tätern gemacht. Für den „Guten“ ist der „Böse“ natürlich ein Täter, aber mit der Abwertung und Verfolgung des „Bösen“ macht sich der „Gute“ schließlich auch zum Täter.

Bevor ich von dieser Welt gehe, muss ich noch einmal meine Stimme erheben – selbst wenn es nur ein Zeichen meines Ringens um Würde und meines lebenslangen Engagements für ein Leben in Liebe und Frieden wird, ohne dass es jemand wissen und verstehen möchte. Und auch wenn Totschweigen oder Hetze unter den allfälligen Reaktionen zu erwarten sind, so möchte ich doch mein gereiftes Wissen wenigstens als Vermächtnis hinterlassen. Es gibt die Chance auf ein „Nie wieder Krieg“, wie es auch die Gefahren einer ganz individuellen wie kollektiven Kriegslust gibt. Wir sollten die Ursachen kennen.

1 Die emotionalen Grundlagen für Friedensfähigkeit und Kriegslust

1. Kleine Gefühlskunde

Gefühle benennen und sprachlich kommunizieren zu können, macht uns zu Menschen. Wir können über Gefühltes auch reflektieren, wir können Ursachen und Gründe für unsere Gefühle ergründen und damit Lebensereignisse und Beziehungsvorgänge verstandesmäßig erfassen.

Selbst Wissenschaftler unterscheiden nicht immer ganz sauber zwischen „Emotionen“ und „Gefühlen“ und verwenden die Begriffe oft synonym. Mir hilft zum Verständnis folgende Differenzierung:

Gefühl ist das unmittelbare gefühlshafte Erleben, z. B. Freude oder Tauer. Emotion ist komplexer und schließt Erinnerungen, Geschichten, Denkvorgänge, Interpretation, Bewertung mit ein.

Gefühl: Ich bin ganz traurig.

Emotion: Ich bin ganz traurig über den Tod eines Freundes, den ich sehr gemocht habe und vermissen werde. Er hat mir immer so viel geholfen.

So verstehe ich Emotionen als eine psychosomatische Reaktion auf äußere und innere Reize, wobei Reize spürbare körperliche und seelische Wirkungen erzielen und praktisch zu einem Verstehen herausfordern. Was passiert gerade? Was erlebe ich? Besteht eine Gefahr? Oder habe ich Grund zu feiern? Da liegen unendliche Möglichkeiten subjektiver Welterfah-

rung. Emotionen spürt man leibseelisch: vertiefte Atmung oder stockender Atem, Herzklopfen, erhöhte Herzfrequenz, Herzstolpern, Blässe oder Rötung des Gesichtes, Magendruck, Schwitzen, Übelkeit, Brechreiz, Durchfall, Einnässen, Kopfschmerz, Muskelanspannung, Bewegungsimpulse (weglaufen, angreifen, sich wegducken, zuschlagen wollen u. a.). Die Heftigkeit des Symptomatik korreliert in aller Regel mit der Art und dem Umfang des Reizes, aber ganz wesentlich auch mit der psychischen Gesundheit bzw. der psychosozialen Labilität. Auch wenn mehrere Menschen zugleich demselben heftigen Reiz ausgesetzt sind (einer Gefahr, einer Bedrohungslage, einer unsicheren Situation etc.), wird doch jeder Betroffene auf seine eigene Weise reagieren – gemäß seiner psychophysischen Stabilität oder Labilität. Eine traumatische Situation ist nicht für jeden gleich traumatisierend.

Solche unterschiedlichen Reaktionen sind wichtige Anhaltspunkte in der Psychotherapie bei dem Bemühen, die Reaktion auf ein Trauma zu analysieren. Das geht nicht ohne Blick auf die ganz individuelle Verarbeitungsgeschichte und die Besonderheiten der Persönlichkeit.

Es gilt heute als gesichert, dass Emotionen angeboren sind und in allen Kulturen vergleichbar auftreten.

Emotionen werden im Großhirn, vor allem im präfrontalen Cortex, zu benennbaren Gefühlen verarbeitet.

Paul Ekman hat nach seinen umfangreichen, weltweiten Forschungen sieben Grundgefühle bei allen Kulturen differenziert: Freude, Trauer, Angst, Ekel, Überraschung, Wut und Verachtung.² Es gibt noch mehr wichtige Gefühle wie Stolz, Be-

.....

2 Paul Ekman, „Gefühle lesen – Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren“, Spektrum, Heidelberg 2010. Zur Wirkungsgeschichte des