

Die geheimen Ängste der Deutschen



Die Berliner Familientherapeutin Gabriele Baring bei den Aufnahmen zu dem Hörbuch, das von dem Buchmanuskript „Die geheimen Ängste der Deutschen“ aufgenommen wurde.

Die „deutsche Angst“, vom Ausland belächelt, ist das Thema des Buches der Familientherapeutin Gabriele Baring. Sie sieht die Wurzeln der ererbten und geheimen Ängste im Leid des vergangenen Jahrhunderts. Der verschwiegene Schmerz und die unterdrückte Trauer der Kriegskinder und Kriegsenkel lasten sichtbar bis in die Spitzen der Politik auf uns.

Epoch Times: Frau Baring, alle Welt spricht von ‚der deutschen Angst‘, was sind das für Ängste und weshalb bezeichnen Sie diese in Ihrem Buch als geheim?

Gabriele Baring: Das ist die Angst, die dem Ausland auffällt, etwas, das uns unterscheidet von den anderen Ländern. Sie sprechen nicht nur von der deutschen Angst, sondern auch von der deutschen Krankheit, und dazu scheint es einigen Anlass zu geben. Die Ängste nenne ich deshalb geheim, weil sie uns nicht bewusst sind und sich vielgestalt verkleidet haben.

Epoch Times: Ihre Generation, die zwischen 1950 und 1960 geboren wurde, hatte doch gar nichts mehr mit dem Zweiten Weltkrieg zu tun, auf dessen Auswirkungen Sie hinweisen?

Baring: Leider hatten wir unterschwellig sehr viel damit zu tun. Ich selbst habe nicht nur erlebt, wie es ist, bei traumatisierten Eltern aufzuwachsen. Ich weiß aus meiner Arbeit und aus umfangreichen Studien auch, welche Risse und Brüche durch meine Generation gehen. Viele von uns entwickelten Misstrauen statt Vertrauen. Wie die Kriegskinder sind auch meine Jahrgänge und die etwas jüngeren Kriegsenkel oft von Scham und Zweifeln erfüllt. Unerklärliche Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle begleiten uns. Unzählige Angehörige der Kriegsenkelgeneration sind sich nicht sicher, wie sie in dieser Gesellschaft oder auch nur in einer Beziehung ihren Platz finden könnten.

Epoch Times: Was ist mit uns passiert?

Baring: Viele Deutsche sind traurig, ohne zu wissen, warum. Die Deutschen haben nicht getrauert. Es gab in unzähligen deutschen Familien schlimme Vorkommnisse während des Zweiten Weltkriegs. Auch schon während des Ersten. Und mit der Schuld, die wir im Zusammenhang mit dem Krieg auf uns geladen haben, haben wir gemeint – und das hat man uns auch eingeredet –, wir dürften nur um die in der Shoah Umgekommenen trauern und nicht um diejenigen in unseren Familien, um die Männer, Frauen und Kinder, die ebenfalls Opfer des Regimes geworden sind. Und auch nicht um die durch Kriegsereignisse gefallenen Ehemänner,

Väter, Brüder, Söhne, Onkel, Verlobte und die, die bis heute vermisst werden. Auch nicht um die Frauen, die nach Kriegsende Opfer oder Zeugen der Vergewaltigungen wurden – der größten Massendemütigung der Weltgeschichte.

Epoch Times: 65 Jahre nach Kriegsende finden Sie sogar bei den Enkeln unerklärliche Ängste, Träume, Beziehungsschwierigkeiten?

Baring: Die Kriegsenkel, das sind die Kinder der Kriegskinder, geboren etwa ab 1960. Die haben alle möglichen nur denkbaren Probleme, die jeder andere auch haben kann, die auch nicht unbedingt etwas mit Krieg zu tun haben müssen. Aber es zeigt sich in Deutschland, dass viele dieser Phänomene, mit denen sie Rat suchend kommen, tatsächlich ihre Wurzeln in den Ereignissen des Krieges haben.

Epoch Times: Und das kann man in Familienaufstellungen herausfinden?

Baring: Ja. Es ist gleichgültig, ob sie mit Multipler Sklerose kommen, mit Schwierigkeiten im Beruf oder mit Bindungsstörungen, mit Orientierungslosigkeit, Depressionen oder kreisrundem Haarausfall, was auch immer ... Wenn ich nach der tieferen Dynamik suche, die es zu bearbeiten gilt, wenn ich den Störungen auf den Grund kommen will, dann lande ich zu achtzig Prozent der Fälle im Krieg und das wird in Familienaufstellungen in der Tat sichtbar.

Epoch Times: Da muss nicht die ganze Familie mitkommen?

Baring: Nein, das ist nicht nötig. Wir bedienen uns bei der Arbeit des sogenannten „wissenden Feldes“, das von dem britischen Biologen Rupert Sheldrake morphogenetisches Feld genannt wird. In ihm werden Informationen sichtbar, die durch physikalische Vorgänge in unseren Zellen oder Genen gespeichert und aufbewahrt werden. Sie werden während des Prozesses der Aufstellung erlebbar und fühlbar. Entscheidend für das, was passiert, ist das Anliegen, welches bearbeitet wird. Das steckt den Rahmen ab.

Epoch Times: Sie scheuen sich auch nicht, das familiäre Umfeld von Karl-Theodor zu Guttenberg unter die Lupe zu nehmen?

Baring: Ja, die Frage beschäftigte mich, ob er zunächst

„Was an unfassbarem Leid im letzten Jahrhundert über die Deutschen gekommen ist, ob als Opfer oder als Täter, zeigt sich heute zuhauf als Störungen und Krankheiten in den einzelnen Familien. Damit so umzugehen, dass die Familienseele wieder heilen kann, ist eine sehr große Herausforderung. Bis jetzt, so mein Eindruck, haben wir diese Herausforderung noch nicht einmal erkannt.“

Gabriele Baring

sogenannten Familienaufträgen folgte, um sich dann aber unbewusst von ihnen zu befreien. Der Auftrag, Ruhm und Glanz zu erlangen, zwang ihn zunächst in eine öffentliche Rolle, die „seinem Namen Ehre machte“. Wer aber dermaßen auffällige Fehler macht, wie Karl-Theodor zu Guttenberg, der hat sehr wahrscheinlich einen nicht zu unterschätzenden inneren Antrieb, in dem er es unbewusst darauf anlegt, zu scheitern.

Epoch Times: Krise als Chance?

Baring: Ja, unbedingt. Und zwar für alle. Wir müssen in der Mitte ankommen mit einer klaren substanziellen Streitkultur. Wir dürfen den Einzelnen – besonders in der Öffentlichkeit – auch nicht mit völlig überzogenen Heilerwartungen befrachten und bei Fehlern in den Abgrund stürzen. Erlösungssehnsüchte und Heilerwartungen auf einzelne Persönlichkeiten zu projizieren, bekommt niemandem gut und verschiebt die eigenen Wünsche ans Leben auf Prominente oder an „den Staat“.

Wenn die nicht standhalten, kommt es gerade in Deutschland zu Rufmordkampagnen und einer unerbittlichen Verurteilung. In den Familien ist es ähnlich: Immer noch Krieg mit harten Konfrontationen. Da hadert vor allem die Kriegsenkelgeneration mit ihren Eltern – nicht selten bis zum Kontaktabbruch. Und auch in den Ehen der Kriegsenkelgeneration zermüht man sich in erbitterten Diskussionen und sieht nicht den eigenen unerklärlichen Selbsthass darunter.

Epoch Times: Heute haben wir mehr Singles als je zuvor, die Menschen scheinen der Familie entkommen zu wollen.

Baring: Der Herkunftsfamilie können wir nicht enttrinnen. Auch nicht durch Umdrehen und Wegschauen. Was wir im Hier und Heute wahrnehmen und leben und erleben können, auch der Reichtum unseres Alltags, das wird bestimmt durch den Reichtum unserer Wurzeln. Wenn wir die ablehnen, verarmen und verkümmern wir, sind wir anfällig für alle Arten von Störungen.

Wir müssen aber große Widerstände überwinden, weil uns die Konfrontation mit unseren Vorfahren mit viel Schwierigem und Traurigem in Berührung bringt, auch mit ungelebter Trauer. Wir

haben den natürlichen Impuls, vor diesem Schmerz erst einmal zurückzuweichen, was in der Wirkung aber fatal ist. Wir sträuben uns auch deshalb, weil wir mit einem gewissen heute gezeigten „Trockenwiderstand“ – der in einer Demokratie kein Kunststück ist –, dazu neigen, zu hochmütig über unsere Vorfahren zu urteilen. Und weil wir uns für besser halten. Natürlich nicht wir alle, aber viele von uns.

Epoch Times: Am Schluss des Buches bieten Sie eine Anleitung zur Aufstellung eines eigenen Genogramms an. Ist das eine Aufforderung, dass man selbst hinschauen sollte in die eigene Familiengeschichte?

Baring: Ja, darum geht es mir eigentlich. Wenn das die Nachricht ist, die in den Köpfen der Menschen ankommt durch dieses Buch, dann bin ich ja schon glücklich. Schaut hin, und zwar ohne Hochmut oder Arroganz, schaut auf die, die vor euch waren. Beschäftigt euch mit ihnen nicht mit Vorurteilen, sondern mit Neugier und Achtung und versucht auch im Nachhinein, sie noch so gut wie möglich kennenzulernen. Ihr werdet erstaunt sein, wie vielen netten Menschen ihr da begegnet. Vor allen Dingen: Sie gehören alle dazu. Alle.

Epoch Times: Wenn wir erkennen, dass die Vorfahren auch nur Menschen sind wie du und ich, mit Stärken und Schwächen und Fehlern, werden wir dann nicht auch mit denen anders umgehen, die jetzt neben uns sind und die wir ausgrenzen?

Baring: Das Ausgrenzen von Andersdenkenden, wie wir das aus Diktaturen kennen, das konnten wir gerade erleben, als es im Parlament die Abstimmung um den Euro gab. Im Zusammenhang mit Pofalla, Bosbach und Lammert. Und ich habe Angst, dass gerade diejenigen, die sich für die Guten und die Richtigen halten, in ihrem besserwisserischen Hochmut in ein diktatorisches Fahrwasser geraten.

Bei Politikern wie Schröder oder Lafontaine fiel auf, wie schwer es ihnen fällt, mit Kritikern umzugehen. Hier sind die vaterlosen Söhne zu Staatsmännern geworden, von denen wir uns staatsmännisches Verhalten erhofft haben, dann musste ich entdecken, dass hier eigentlich Jungs zugange sind, die der

Mami beweisen wollten, dass aus ihnen was werden kann, auch um dem toten Papi ein Denkmal zu setzen. Wir dürfen uns fragen, ob es bei ihnen mehr um privaten Ehrgeiz oder um Inhalte geht. Die gleichen Fragen dürfen wir uns bei Müntefering, zu Guttenberg oder Westerwelle stellen.

Epoch Times: Wenn nur einer aus der Familie in der Aufstellung war, wirkt sich das auch auf die anderen im System aus? Oder muss ganz Deutschland in die Aufstellung?

Baring: Ja, das wirkt sich auf das ganze System aus. Da wirken physikalische Gesetze. Wenn ein Teilchen in einem System sich bewegt, dann hat das Auswirkungen auf alle Teilchen, das gilt für die Familie wie für jedes System. Was wir an Themen haben in unserem Schicksal, kann man nicht einfach ausradieren, das ist da und wir müssen uns stellen. Entscheidend ist die Einstellung, mit der wir all dem begegnen. Dafür ist die Technik der Systemaufstellung segenbringend. Ich habe in meinem Leben viele Therapieformen kennengelernt, ich finde Aufstellungen unverzichtbar. Sie können auch kombiniert werden mit anderen Therapien. Aber der Erkenntnisgewinn aus Aufstellungen ist unglaublich. Er wirkt heilend, das ist gar keine Frage.

Epoch Times: Frau Baring, herzlichen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Renate Lilge-Stoddeck.



Gabriele Baring
Die geheimen Ängste der Deutschen
ca. 250 Seiten
13,5 x 21,5 cm, gebunden
mit Schutzumschlag
19,95 € (D) / 20,60 (A) /
30,50 sFr
ISBN 978-3-942166-46-1