

Die verborgenen Ängste der Deutschen

Woher kommt der typisch deutsche Hang zum Grübeln und diese merkwürdige Zukunftsangst, die die Menschen stärker beeinflusst als ihnen bewusst ist, und die sich in seelischen und körperlichen Symptomen zeigt?



Verzurrte Feldpost, Bilder aus dem Krieg: Oft erklären sich heutige Ängste erst durch die Aufarbeitung tabuisierter Familienhistorie

Die Angst kommt aus Deutschland. Jedenfalls scheint sie so typisch deutsch zu sein, dass die Amerikaner sie als „German Angst“ in ihren Sprachgebrauch einführten, um eine stets verzagte Weltsicht zu beschreiben.

Aber die deutsche Angst ist nicht bloß ein Lebensgefühl. Sie muss sich auch nicht unbedingt als klassische Phobie oder Depression zeigen. Vor allem maskiert sie sich. Mal kommt Sie als Rückenschmerz daher, mal als Krebserkrankung, mal als Allergie, mal als

emotionale Merkwürdigkeit – und manchmal auch als Traum.

Wie bei Esther Schweins. 20 Jahre ihres Lebens wurde die Schauspielerin von zwei immer gleichen Alpträumen verfolgt. Sie ereilten sie direkt hintereinander, und zeitweise träumte Schweins sie jede Nacht. Sie sieht sich darin als kleines Mädchen mit langen Zöpfen. Sie trägt ein Dirndlkleid. Fröhlich springt sie über eine Wiese, als ein Dunkelheit bringendes Grollen das Idyll zerstört. Es wird immer lauter. Es

wird immer dunkler. Im Zenit der Finsternis hellt es sich schlagartig auf, und ein einäugiger Mann überreicht ihr einen Strauß Gänseblümchen.

Im zweiten Traum sitzt Schweins wiederum als kleines Mädchen auf einem Erdhügel und spielt mit anderen Kindern mit bunten Glassteinen. Ein Kind nach dem anderen verschwindet, und sie ahnt, dass auch sie irgendwann an der Reihe sein würde. Obwohl sie sich fest auf den Erdhügel presst, erwischt es sie. Sie steht vor einem Wachhäuschen und wird von dem schwarzen →

Lächeln der Wachmänner aufgesogen, um – wie am anderen Ende eines Tunnels – wieder auf dem Lehmhügel ausgespuckt zu werden. Nur ist sie jetzt alleine. Wieder sieht sie den Einäugigen mit den Gänseblümchen. Mal kann sie ihn erreichen und den Strauß greifen, mal nicht. Dann wacht sie schreiend auf. Was sollen solche Träume?

– Auswirkungen auf unser Erbgut. Somit werden sie von Generation zu Generation weitergegeben. Zieht man in Betracht, dass annähernd jede deutsche Familie derartige Kriegstraumata erst erfahren und hinterher verpasst hat, diese zu verarbeiten – von der Vertreibung aus der Heimat bis hin zur Bombardierung der Städte, von den

nicht, diesen Gefühlen zu entrinnen, kann das alle Arten von Symptomen nach sich ziehen und bis in den mehr oder weniger aktiv betriebenen Selbstmord führen.“ Mit derartigen Äußerungen steht Baring längst nicht mehr allein. Inzwischen zieht auch die etablierte Wissenschaft solche Zusammenhänge in Betracht. So verblüffte Professor Peter Gruss, Präsident der Max-Planck-Gesellschaft, im Juni letzten Jahres mit einer ungewöhnlichen Festrede sein Publikum:

„Das neue Forschungsfeld der Epigenetik befasst sich mit umweltbedingten Einwirkungen auf die Funktion des Genoms“, erklärte Gruss anhand eines Projekts des Planck-Instituts für Psychiatrie. „Tatsächlich können Faktoren wie Stress, Ernährung oder eben Traumata die Eigenschaften einer Zelle und damit den Organismus durch chemische Modifikation des Erbmaterials beeinflussen. Die Änderungen können sich auch auf die Nachkommen auswirken.“

Die vererbte Angst ist ein Teil der deutschen Angst. Aber längst nicht der einzige.

Erst als junge Frau – Esther Schweins ist knapp über 20, geht auf die Schauspielschule – kommt es zur überraschenden Auflösung: Ihre Mutter fragt sie, was sie denn da überhaupt träumen würde all die Jahre. Als Esther endlich anfängt zu erzählen, bricht die Mutter in Tränen aus. Denn das, was seit zwei Jahrzehnten im Kopf der Tochter nicht zur Ruhe kommt, ist das große Kriegstrauma ihrer Erzeugerin. Die Mutter hatte nie darüber gesprochen. Die Traumbilder spiegeln exakt die Situationen ihrer größten Ängste wider: Die Angst während eines Bombenangriffes und die Angst, genauso von der Bildfläche zu verschwinden wie die jüdischen Kinder.

Erfahrungen sind vererbbar

Die Erfahrung der Esther Schweins könnte plastischer Beleg einer fast vergessenen These sein: Die deutsche Angst – durch unzählige Krisen der letzten Jahre wieder in aller Munde – ist vererbbar. Auch das noch! Eine fundamentale Facette des germanischen Urgefühls scheint mit unseren Genen zu tun zu haben. Die These dahinter: Die emotionalen Schockerlebnisse unserer Ahnen haben – sofern sie nur verdrängt und nicht aufgearbeitet wurden

Vergewaltigungen durch alliierte Soldaten bis hin zur mitbegangenen Judenermordung –, kann man sich vorstellen, wie sich ein ganzes Volk, dessen Vorfahren Täter und Opfer zugleich waren, von innen zersetzt, in Form lebensbedrohlicher Krankheiten, psychischer Leiden, Autoaggressionen und vor allem der Unfähigkeit, sich und andere zu lieben.

Das jedenfalls befürchten Psychotherapeuten wie Gabriele Baring, die sich seit 10 Jahren in praktischer Patientenarbeit mit dem Phänomen beschäftigt. „Wir können heute aus einer Zelle ein Schaf klonen“, sagt die Berlinerin. „Das heißt, in einer Zelle stecken sämtliche Informationen. Ich behaupte, in dieser Zelle sind nicht nur die Informationen, die gebraucht werden, um ein körperliches Wesen entstehen zu lassen. Es sind **alle** Informationen enthalten. Diese Informationen tragen wir bereits im Mutterleib in uns. Da diese Informationen in uns vorhanden sind, vom Bewusstsein aber nur das uns Bekannte erfolgreich bearbeitet werden kann, wird sich Schwieriges und Ungelöstes möglicherweise als Trauer, Angst, Wut oder Hass äußern. Gelingt es

feld der Epigenetik befasst sich mit umweltbedingten Einwirkungen auf die Funktion des Genoms“, erklärte Gruss anhand eines Projekts des Planck-Instituts für Psychiatrie. „Tatsächlich können Faktoren wie Stress, Ernährung oder eben Traumata die Eigenschaften einer Zelle und damit den Organismus durch chemische Modifikation des Erbmaterials beeinflussen. Die Änderungen können sich auch auf die Nachkommen auswirken.“

Die Macht der Familie

Sind die Ängstlichen, Depressiven, Frustrierten, Wütenden und Kranken von heute nun wehrlose Opfer, denen



Ängsten auf den Grund gehen

Gespräche zu führen, Tabus anzusprechen, die dunklen Punkte aufzulösen, kostet manchmal Überwindung. Aber spaltet man seine Familie von sich ab, wird man oft krank oder zumindest sonderbar.

nichts anderes übrig bleibt, als ihr genetisches Schicksal zu ertragen? Nein, sagt Baring und fordert auf, sich auf eine Recherche-Reise in die eigene Historie zu machen. „Beschäftigt euch mit eurer Familiengeschichte!“, appelliert sie. „Stellt euch in die Schuhe eines jeden! Schließt das Böse nicht aus! Schaut liebevoll auch auf die, die sich etwas zuschulden haben kommen lassen! Schaut auf den Menschen, nicht auf die Taten! Es gehören die dazu, die Helden waren, und es gehören die dazu, die keine Helden waren.“

Baring verwendet zur Auflösung der in ihren Patienten gärenden Traumata vor allem zwei Methoden. Die Familienaufstellung und das Genogramm. Ein Genogramm könnte man in seiner Struktur mit einem Familienstammbaum vergleichen. Nur steckt in ihm viel mehr als nur Verwandtschaftslinien. Emotionale Beziehungen werden dafür ebenso recherchiert und darin notiert wie extreme Vorfälle, Leiden, Verbrechen, Selbstmorde oder Abtreibungen, Legenden oder Sprichwörter. „Üblicherweise kommt ein Klient zu mir und kennt von all dem nur einen Bruchteil. Denkt er“, sagt Baring. „Eigentlich aber ist das alles in ihm, und es prägt sein Fühlen und Handeln.“ Je mehr Informationen für ein solches Genogramm aus der Erinnerung oder über Familienmitglieder ermittelt werden, umso besser. Allein mit dem Wissen eines jeden neuen Details – davon geht Baring aus – verändert sich etwas im Bewusstsein des Hilfesuchenden. Und was, wenn Geheimnisträger aus der eigenen Familie längst verstorben sind oder keine Auskünfte mehr geben



können? „Allein, wenn man weiß, dass es bestimmte Personen gegeben hat, nimmt man sie mit ins Bild, mit ins Herz“, erklärt Baring. „Ich unterscheide nur zwischen Personen, von denen man weiß und von denen man nicht weiß.“ Als Baring, die selbst von vielen Familientraumata geplagt wurde, erstmals ihr eigenes Genogramm erstellte, fing sie bei 6 Personen an. Zum Schluss waren es 100. Darum nennt sie ihre Genogramm-Seminare „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“. Der Titel sei ihr vor dem gleichnamigen Buch des Bestseller-Philosophen Richard David Precht eingefallen, sagt sie.

Wenn Baring auf ihren eigenen Buchlesungen von den Familienaufstellungen spricht, mit denen sie fast täglich Ängste therapiert, bekommt sie inzwischen weit weniger Gegenwind als noch vor 10 Jahren. Die einst umstrittene Methode, bei der nicht anwesende Familienmitglieder, mit denen der Klient ein Problem ausräumen möchte, von fremden Stellvertreterpersonen dargestellt werden, scheint salonfähig geworden zu sein. „In diesen Momenten kann Heilung beginnen“, beschreibt Baring die mitunter überraschenden Gefühlsexplosionen in so einer Aufstellung. „Wir sind alle miteinander verbunden. Die Informationen von den Nichtgekannten und Abwesenden erreichen uns – ob wir wollen oder nicht.“ In solchen Prozessen würden die Aus-

geschlossenen, die Leidenden, die nicht Gewürdigten ins System hereingeholt. Und zwar über das Gefühl. „Das ergreift einen mit großer Kraft. Da fließen Tränen. Anders geht es nicht. Aber dann kann endlich auch die Liebe fließen. Das ist entscheidend: Die Liebe kann wieder fließen.“

Esther Schweins ist ohne derartige Therapieformen fündig geworden. Sie führte rechtzeitig das Gespräch mit ihrer Mutter. Sie habe die Ängste ihrer Erzeugerin verträumt, ist sich die Schauspielerin heute sicher. Nicht weil sie davon erfahren hätte, sondern weil sie ganz tief in ihr steckten. „Ich habe die zwei Träume nach dem Gespräch mit meiner Mutter nie wieder geträumt. Ich habe mit ihr viele Tränen geweint. Endlich!“

Wohlstand schürt Ängste

Die zweite große Quelle unserer Ängste ist der Wohlstand. Das klingt erst einmal paradox, denn beruhigt Wohlstand nicht? Mit dem Durst nach Wohlstand ist das Bedürfnis nach Sicherheit verbunden, eine Sicherheit, die sich die Deutschen nach dem Totalverlust durch die Weltkriege erarbeitet haben und nicht wieder hergeben wollen. „Die Suche nach Sicherheit und die damit verbundene Angst um die eigene Sicherheit finden wir in Ländern, die wirtschaftlich entwickelt und hochgradig arbeitsteilig sind, wo der Einzelne →

darauf angewiesen ist, dass für seine Lebenssicherung nicht nur das private Streben wichtig ist, sondern dass die öffentlichen Einrichtungen intakt sind“, kommentiert Professor Manfred G. Schmidt, Wirtschaftswissenschaftler an der Universität Heidelberg. „Deutschlandspezifisch allerdings ist die Erinnerung an Phasen fürchterlicher Unsicherheit, an Krieg, Vertreibung, Flucht. Hinzu kommen ökonomische Traumata wie die Hyperinflation von 1924 oder die Währungsreform von 1948. Das durchschüttelt den Gesellschaftskörper so sehr, dass daraus ein Verlangen nach Sicherheit erwächst, das ungleich stärker ist als in anderen Ländern.“ Diese Sicherheit ist jedoch nur eine vermeintliche. Weil sie eine rein materielle ist. Der kräftezehrende Wiederaufbau bescherte den Deutschen das furiose Wirtschaftswunder. Das ging über in einen blind umjubelten Kapitalismus. Der Wunsch nach ewigem Wachstum prägte sich tief ein in den deutschen Wertekanon. Immer mehr Ankerpunkte für das persönliche Glück wurden in die materiellen Bereiche des Lebens montiert – und immer weniger in die geistigen Bereiche. Die Karriere, die Immobilie, das Ersparte, das Auto, das Handy, der Urlaub taugten plötzlich als Identifikationsmerkmale und Vertrauensgeber zugleich. Das Problem: Dies alles ist vergänglich und gerade in Krisenzeiten höchst bedroht. Das führt dazu, dass der Deutsche denkt, er sei verloren, wenn er etwas verliert.

Glaube, Liebe, Hoffnung

Der Glaube jedoch, der selbst in schlimmster Stunde Zuversicht und Hoffnung gibt, sowie das Vertrauen auf die eigene kreative Schöpferkraft, die imstande ist, im Niedergang noch den rettenden Ausweg zu finden, sind aus dem Blick geraten. „Ängste werden da

größer, wo Egoismus und Isolation eingekehrt sind und die Gemeinschaftlichkeit abgeschafft wurde“, kommentiert Pfarrer Bernd Siggelkow, der auf St. Pauli in Armut aufwuchs, zum Glauben fand und heute deutschlandweit mit der „Arche“ gegen Kinderarmut vorgeht. „Vielleicht sollten wir einmal daran denken, dass wir nicht nur eine christliche Vergangenheit haben, sondern dass unser Glaube uns auch bestimmte Werte und Hoffnungen zurückgibt, die gewisse Ängste überwinden lassen. Eine Rückbesinnung auf Gott würde uns so manche Existenz- und Zukunftsängste nehmen.“

Den Existenz- und Zukunftsängsten der Deutschen wird schon lange nachgespürt. Seit über 20 Jahren tut dies die R+V Versicherung mit einer Langzeitstudie. Die zeigt regelmäßig, dass es vor allem die steigenden Lebenshaltungskosten sind, um die man sich in den bundesrepublikanischen Haushalten Sorgen macht. Dahinter steckt die Angst, sich vom Wohlstand verabschieden zu müssen, sich weniger leisten zu können und womöglich in die Armut abzurutschen. Andere Studien wie der „Workplace Survey“ des Personaldienstleisters Robert Half geben darüber Auskunft, dass deutsche Manager aus Angst vor Arbeitsplatzverlust viel seltener bei Krankheit das Bett hüten als Manager anderer Nationen. 55 Prozent bekundeten, dass sie sich lädiert zur Arbeit schleppen. Mit diesen Ängs-

ten scheinen die Deutschen immer weniger klarzukommen. Die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt rapide, immer mehr Menschen werden von Depressionen und Burnouts heimgesucht. Besonders erschreckend ist, dass auch eine immer schneller wachsende Anzahl Jugendlicher, Schüler und Berufseinsteiger mit psychischen Leiden zum Arzt geschickt wird.

Nicht nur für Theologen und Therapeuten sind derartige Trends Beweis dafür, dass der Kapitalismus gerade seine Kinder frisst und der Mensch ohne das geistige Element auf Dauer nicht auskommt. Auch in Management

Ein Innehalten, verbunden mit einer schonungslosen Innenschau, kann Ängste ins Gegenteil verkehren. Die Liebe fließt wieder.

und Politik schleichen sich solche Erkenntnisse inzwischen ein, genauso wie der Mut, darüber zu reden. „Es gibt ein Stück Fügung, bei der Vertrauen, dass alles gut werden wird, einfach eine Berechtigung hat“, sagt beispielsweise Roland Koch, 2010 noch Ministerpräsident, jetzt Vorstandsvorsitzender des Baukonzerns Bilfinger Berger. „Die Erfahrung, dass es einen Lichtblick gibt, die Erkenntnis, dass dieser Lichtblick nicht an einem selbst liegt, dass das eine höhere Ordnung ist, der man Vertrauen entgegenbringen muss, die ist sicher genauso wichtig wie die Stabilität meiner eigenen Umgebung, meiner Familie.“ Und Bernd Kundrun, einst mächtiger Chef des Gruner+Jahr Verlags, meint heute: „Ich stehe in einem ganz normalen Alltag, ich habe unternehmerische Beteiligungen, er-



lebe dabei schwierige Situationen, werde Niederlagen erleiden, werde sicher irgendwann eine Krankheit haben und genauso sicher sterben. Diese Sorgen kann mir keiner nehmen. Das Einzige, was ich tun kann, ist, ständig daran zu arbeiten, dass mein Geist in der Lage ist, damit umzugehen. Aber diese tägliche, geistige Weiterentwicklung ist für mich eine Lust, eine intellektuelle Herausforderung, zugleich auch eine Pflicht.“

Auch Esther Schweins hat irgendwann die Kurve gekriegt. Sie stellte sich nicht nur ihrer Familienhistorie, sondern machte die geistige Welt als befreiendes Gegengewicht zu den materiellen Angststiftern aus und rät gar: „Betet! Betet ohne Unterlass und miteinander!

Das meine ich für alle Völker, mit oder ohne gegenwärtigen oder vergangenen Krieg. Beten ist nichts anderes als ein Gespräch. Man kann es überall tun, immer damit anfangen, alles rauslassen und für jeden und alles beten. Im Gebet kann man die Angst abgeben und loslassen. Lass los, und du wirst gehalten! Das Gebet kann mich nachher dorthin führen, worum es eigentlich geht. Und das ist Freude.“

Eine Erkenntnis, der ein langer Weg voranging, eine Pilgerreise, wie Schweins sagt. Es ist eine Pilgerreise zur eigenen Seele, eine Inventur der Ängste, der die Deutschen seit so langer Zeit aus dem Wege gehen. Auch die Baring'sche Beschäftigung mit der Familiengeschichte bedeutet, zumindest zeitweise →

Spiritualität und Glauben

Eine Rückbesinnung auf Gott kann so manche Existenz- und Zukunftsangst nehmen. Der Glaube gibt selbst in schlimmster Stunde Zuversicht und Hoffnung sowie das Vertrauen auf die eigene kreative Schöpferkraft, die imstande ist, im Niedergang noch den rettenden Ausweg zu finden.

ERFAHREN SIE MEHR



**Fürchtet euch nicht!
Die Vertreibung der
deutschen Angst**

Die German Angst, dargestellt im Gespräch mit 20 Angstkronzeugen, Experten und Prominenten – darunter Ulrich Tukur, Roland Koch, Christoph Daum, Dieter Wedel, Charlotte Knobloch, Rüdiger Nehberg, Franz Alt und Esther Schweins.

Martin Häusler
Scorpio Verlag, 320 Seiten,
19,95 Euro



**Die geheimen Ängste
der Deutschen**

Auch die Psychotherapeutin Gabriele Baring ist eine der Kronzeugen Häuslers. Begeistert von dem Gespräch mit ihr bat der Verleger sie, ein eigenes Buch zu schreiben, um die These der vererbten Angst in die öffentliche Debatte einzuführen.

Gabriele Baring
Scorpio Verlag, 320 Seiten,
19,95 Euro

den materiellen Verlockungen und dem medialen Dauerbeschuss zu entsagen und sich in der Selbstreflexion zu üben. An diesem Punkt kommen beide Komponenten der deutschen Angst zusammen: die vererbte Angst und die selbst gezüchtete Angst, die der Kapitalismus mit sich brachte. Nur über ein Innehalten, verbunden mit einer schonungslosen Innenschau, können die Deutschen ihre Ängste ins Gegenteil verkehren: die Liebe.

Der Soziologe Niklas Luhmann plädierte schon in den 1980ern in seinem Buch „Liebe als Passion“ dafür, dass die moderne Familie wieder auf eine Liebeserklärung gegründet werden muss und nicht auf dem nötigen Kleingeld. Das aktuelle Ausmaß der deutschen Angst könnte zu einer Ausweitung der Luhmann'schen These leiten: Nicht nur die moderne Familie, sondern die gesamte moderne Gesellschaft müsste auf eine Liebeserklärung gegründet werden. Vielleicht kommen die Deutschen so schon eines nahen Tages an den Punkt, an dem sie nicht mehr aus Angst auf die Straße gehen, um gegen die Atomkraft, den Bankenterror oder andere auf sie zukommende Gefährdungen zu demonstrieren, sondern aus purer Liebe.


Ängste selbst gezüchtet

Die große Frage, die sich bei dieser Quintessenz sowohl Kommunikationswissenschaftler wie Medienakteure stellen, ist, wie so etwas Schönes und zuweilen Kitschiges wie die Liebe gegen die schlagzeilenbeherrschende Negativberichterstattung über Katastrophen, Eklats und Skandale triumphieren kann. Sind es doch die Medien, die darüber entscheiden, ob ein Volk hofft, vertraut, sich sorgt oder in Hysterie verfällt. Meinungs- und Stimmungsmacher wie der Hamburger Unternehmer Bernd Kundrun geben zu: „Die Medien können gar nicht anders, als ständig den Angstknopf zu drücken, sonst würden sie im Wettbewerb versagen. Leider ist das so.“

Die Tragweite dieser Aussage wird erst klar, wenn man die moderne Wissenschaft bemüht. Denn Quantenphysiker haben inzwischen keinen Zweifel mehr daran, dass der Geist die Materie formt und nicht umgekehrt, dass das Feinstoffliche direkte Auswirkungen auf das Grob-

stoffliche hat. Danach ist die Welt so, wie wir sie uns denken – oder wie sie uns gedacht bzw. dargestellt wird. Die Sucht der Medien nach dem Daster stellt sich also als ein verheerender Mechanismus dar, der die Furcht verstärkt und die Zuversicht zerstört, der dem Pessimisten recht gibt und den Optimisten seine Argumente nimmt.

Der gläubige Journalist Franz Alt sieht seine Branche sogar als Sammelbecken für Zyniker, Nihilisten und seelisch Verkrüppelte. „Ein Journalist kann nur so weit schreiben, wie er spirituell vorangekommen ist“, erklärt er. „Ohne Urvertrauen werde ich in diesem Beruf aber zum Zyniker. Das ist ein großes Problem“, sagt Alt. „Deshalb sind auch viele Journalisten psychisch krank. Das führt dazu, dass man überhaupt nicht mehr konstruktiv denkt und im anderen immer nur noch das Böse sieht, anstatt zu begreifen, dass die anderen genauso voller Ängste stecken wie ich.“

Da ein weitgehend vom Kommerz getriebenes Mediensystem von rund 50 000 Akteuren in Deutschland nur schwerlich von heute auf morgen auf eine Berichterstattung getrimmt werden kann, die Hoffnung schafft, bleibt wohl kaum etwas anderes übrig, als zu einer radikalen Form des Selbstschutzes zu greifen: den Medienkonsum drastisch zu minimieren und die genutzten Medien hart zu selektieren. Der Schauspieler Ulrich Tukur hat das getan. Er verzichtet weitgehend aufs Fernsehen und das Lesen von Magazinen und meint: „Ich will mich nicht mehr von vorgefertigtem, manipuliertem Zeug, das sich in der Hauptsache gut verkaufen soll, unter Druck setzen und mir die gute Laune verderben lassen. Schaffe dir deine eigenen Bilder, stelle den Dingen, die du vorfindest, dein eigenes Bild einer besseren Welt entgegen. Lache, lebe, liebe, trinke und versinke nicht in dem stumpfen Konsumismus.“/mh 

AUTOR DES BEITRAGS: **Martin Häusler**



Der Hamburger Journalist und Publizist reiste für sein Buch „Fürchtet euch nicht!“ quer durch die ängstliche Deutsche Republik.