



Zur Genesung deutscher Wesens-Kern-Kraft

Teil 4

Zur Lösung des deutschen Schuldkomplexes

Inhaltsverzeichnis

Einleitung und Hinweise zum Lesen	3
Rekapitulation: das unzerstörbare Böse	5
Macht und Realitätskontakt	6
Keine Sorge: kein Schuldkomplex	7
Schuld ist ein mentales Konstrukt	8
Was uns belastet	9
Achten Sie auf die Wahnsignale!	10
Unser kollektives Stockholm-Syndrom	11
Posttraumatische Belastungsstörung als Normalzustand	13
Wirkung von Tabus	14
Von der Ohnmacht zum Trauma-Komplex	15
Nicht Schuld, sondern Scham	17
Weiße und rote Scham	19
Wenn Scham blockiert wird	21
Komplementäre Kräfte: Scham und Stolz	21
Zusammenfassung	23
Unsere Herausforderung	24

Einleitung und Hinweise zum Lesen

In diesem vierten Teil werden wir uns einem neuen schwierigen Thema widmen: der Verknüpfung von unbewältigtem Trauma mit dem sogenannten „Schuldkomplex“ und welche Bedeutung dabei Ohnmacht, Scham und der Verlust des Selbstgefühls spielen. In diesem Artikel wird es also ziemlich psychologisch werden. Dabei werden wir uns den genannten Phänomenen so nähern, dass wir vom Verständnis ihrer Wirkung beim Einzelnen, die jeder von uns aus eigener Erfahrung kennt, zum Verständnis ihrer Wirkung auf ein Kollektiv und ein ganzes Volk kommen.

Auch wenn wir in dieser Artikel-Reihe einen langen Weg zu gehen haben, um zu unserem Ziel zu gelangen, verlieren wir es nicht aus den Augen: die Wiederengewinnung unserer Wesens-Kern-Kraft und die Entwicklung von Verantwortungsfähigkeit. Dafür braucht es etwas Ausdauer – wie für alles Neue und Tiefgehende.

Diesen Weg gedanklich mit- und nachzuvollziehen ist bereits eine wichtige Vorbereitung für unser Ziel. Wir dürfen also vor allem nicht der Ungeduld verfallen, die uns zu intellektueller Voreiligkeit und damit zu Oberflächlichkeit und Missverständnissen verführt. Diese Texte sind keine reinen Informationssammlungen, die man zwischendurch aufnimmt wie die aktuellen Nachrichten. Sie sind so geschrieben, dass sie neben dem intellektuellen Verstehen und Umdenken auch ein emotionales und persönliches Verstehen ermöglichen, so dass sie nicht nur Wissen und kategorisierendes Denken ansprechen, sondern auch die Wahrnehmung und das Selbstgefühle. Diese innere Verschiebung und Erweiterung ist eher langsam, bildet aber dafür eine umso stabilere und verlässlichere Basis für echte Veränderungen und Stärke.

Wer diese Texte für eine solche Perspektivenerweiterung und neue Erkenntnisfähigkeit nutzen möchte, sollte sie betont langsam und mehrfach lesen und vor allem auch eigene innere Reaktionen beim Lesen beachten. Abschnitte, die Unverständnis, Irritation oder Widerwillen auslösen, sollten als besonders wichtig betrachtet werden. Ebenso Inhalte, die einem beim wiederholtem Lesen ganz neu vorkommen, weil man sie vielleicht beim ersten Durchsehen ignoriert hat.

So mancher Leser wird feststellen, dass er für das ein oder andere hier Beschriebene keine gewohnte Schublade parat hat und dann vielleicht unruhig oder irritiert dazu neigt, es gleich in die große Sammelschublade für „Alles-Andere“ zu stecken, die irgendwo ganz hinten im Dunklen bleibt und beschriftet ist mit „Versteh ich nicht“, „Blödsinn“ oder „Ist mir egal“. Dann gilt es aufmerksam zu sein! Ebenso skeptisch und behutsam sollte der veränderungsbereite Leser sein mit allzu schnellen Reaktionen von Zustimmung in der Art von „Das kenn ich schon!“ oder „Das sage ich auch immer!“. Wahrscheinlich wird er sonst das Neue und Unbekannte in all seinen Nuancen und Differenzierungen übersehen.

Auch die euphorisch-assoziative Themenaddition in Form von „Ja, ja, und außerdem... und übrigens... und auch...!“ ist verdächtig, eine Selbstablenkung zu sein. Beide Reaktionsweisen sind eine Form von mentalem Selbstschutz, den wir für die Entwicklung von mehr Verantwortungsfähigkeit – vor allem für mehr Wahrnehmungsfähigkeit – absenken müssen.

Diese Texte sollen konstruktiv beunruhigen und für deine gewohnten Sicht- und Denkweisen eine positive Bedrohung darstellen. Wenn du keinerlei Beunruhigung beim Lesen dieser Texte bemerkst, hast du guten Grund dich zu fragen, ob du sie denn wirklich gelesen hast oder ob du in die Falle der selbstbestätigenden Projektion getappt bist, die eine der sichersten Schutzschilder gegen mentale Entwicklung ist.

Aktuell erleben wir einen enormen Strukturwandel, der uns Freiheiten und Möglichkeiten geben wird, von denen die meisten bisher nicht einmal mehr wagen zu träumen. Aber dieser Strukturwandel verändert erstmal nur die äußeren, die politischen, wirtschaftlichen und institutionellen Bedingungen, in denen wir leben. Das garantiert noch nicht, dass auch wir uns verändern. Diese Aufgabe liegt noch vor uns und in unseren Händen. Viele Menschen werden nur langsam und nur durch die konkrete Erfahrung mit den neuen Strukturen und Bedingungen des Lebens lernen. Das Misstrauen und die alten Programmierungen, dass es „doch wieder nur so wird wie früher“ oder „noch schlimmer“, dass „die da oben uns immer unterdrücken werden“ und „wir sowieso keine Chance haben“ sitzen ebenso tief wie die Unwissenheit und Verwirrung. Dies alles hat die Fähigkeiten vieler Menschen, das Neue zu erkennen, wenn es denn da ist, weitgehend betäubt. Wer lange im Dunklen war, braucht Zeit, um sich an das Tageslicht zu gewöhnen.

Deshalb braucht es auch solche unter uns, die das Neue vorzeitig erkennen und verstehen, mit aufbauen und für andere übersetzen können. Dafür ist es notwendig zu verstehen, was den Wechsel für uns und andere so schwer macht und wie wir die Rückkehr zu Vertrauen und gesundem Selbstbewusstsein unterstützen können. An solche Mitgestalter wenden sich diese Artikel in erster Linie.

Du kannst diese Text-Reihe nutzen, um deine Sichtweise und Verarbeitung deiner Umwelt, der täglichen Informationsflut und vor allem der riesigen Veränderungen, die wir aktuell durchwandern, zu erweitern und deine innere Klarheit und Stabilität zu fördern. Unser Fokus liegt dabei darauf, uns selbst in diesem Übergang vom alten Gewohnten zum besseren Neuen besser zu verstehen, empathisch zu begleiten und in unserer Wesenskraft wieder zu entdecken.

Rekapitulation: das unzerstörbare Böse

Wir haben in den vorhergehenden Teilen 1-3 gesehen, dass „das Böse“ die Degeneration des Guten und Gesunden ist. Die Wurzel dessen, was wir „böse“ oder „krank“ nennen, ist das Gute und Gesunde. Erst wenn wir einen Teil vom Ganzen und Richtigen leugnen und abtrennen, kreieren wir das Krankmachende. Das Böse oder Kranke entsteht durch Trennung.

Die extreme Abweichung vom Gesunden wirkt zerstörend, aber durch die Auseinandersetzung mit ihr können wir auch die Kraft und Stabilität des Guten fördern. Durch diese Auseinandersetzung mit dem „Bösen“ – besser: dem Kranken, dem Unnatürlichen – wachsen unser Bewusstsein, unsere Wahrnehmungsfähigkeit und unser Gewissen, d.h. also vor allem unsere psychische und geistige Integrationsfähigkeit. Und um die geht es in dieser Textreihe, speziell in dieser zweiten Abteilung der Reihe, die helfen soll, uns den Hindernissen und Herausforderungen bewusst zu werden, mit denen wir alle hier und heute zu tun haben, sobald wir Verantwortungsfähigkeit entwickeln wollen.

Da wir diese Verantwortungsfähigkeit im ganz großen Stil verloren haben, müssen wir sie erst wiederentdecken. Dafür müssen wir vor allem Verantwortungslosigkeit und ihre Effekte verstehen, um nicht erneut Gefahr zu laufen, irgendetwas „Verantwortung“ zu nennen, das in Wirklichkeit Unwissenheit, Lähmung und Bequemlichkeit ist. Und von abgehobener Selbstgefälligkeit befreien wir uns am leichtesten, indem wir dem Schlamassel unserer jetzigen Lage ins Gesicht blicken und verstehen, wie es dazu kommen konnte. Denn wir sind nicht nur die Erben des Desasters, sondern auch die von Ohnmacht, Orientierungslosigkeit und ideologischer Verblendung. Und letztere müssen wir als erstes aufheben.

Wie zerstört man aber das Böse? Gar nicht. Man kann es nur vom Thron der Macht über uns stürzen. Wie das? Indem man es ans Licht bringt und sichtbar macht. Wenn alle sehen können, wie das Böse wirkt und was es anrichtet, dann können sie wahrnehmen und fühlen, was falsch und krank daran ist. So nimmt man ihm seine Macht. Dann kann man auch über Heilmittel sprechen, wie man wieder zum Guten und Gesunden zurückkommt. Aber vorher muss das Kranke sichtbar gemacht werden. Es muss exponiert werden, so dass es eine Reaktion auslöst. Nur diese Reaktion auf das Erkennen des Bösen kann Heilung und Regeneration initiieren. Sonst bleiben die Degeneration und die Tendenz zur Zerrüttung der Kräfte erhalten und erschaffen wieder neues Krankes.

Wir haben dem Bösen und Degenerierten eine fast absolute Macht über unsere Kultur gegeben, indem wir es verdrängt haben. Wir haben Angst davor und verstärken es genau dadurch. Deshalb heißt es im neuen Testament mehrfach: „Fürchtet euch nicht!“, denn es ist das Fürchten (die Angst), die das Böse durch Abspaltung und Trennung erzeugt und verstärkt. Wir werden im letzten Teil die-

ser Artikelreihe dazu kommen, wie wir Angst durch Integration und Verbindung überwinden können. Wegreden oder wegdenken kann man sie nicht.

Wir müssen uns als nächstes also das krankmachende Phänomen von Trennung und Abspaltung näher ansehen.

Macht und Realitätskontakt

Das Hauptproblem unserer Zeit ist die wachsende Kluft zwischen ungeprüften Annahmen und gesunder Wahrnehmung und zwischen Glauben und Realität. Ein großer Teil der deutschen Bevölkerung lebt in einer hermetisch abgedichteten Illusionsblase, die mit der sozialen, wirtschaftlichen und politischen Realität hierzulande und international so gut wie nichts mehr zu tun hat, die durch und durch unlogisch und absurd ist und die nur von täglich neu stimulierten Emotionen und Ablenkungen aufrecht erhalten werden kann. Abgesehen von der kleinen Welt des eigenen Alltags aus Arbeiten-Gehen, Einkaufen und ab und zu Urlaubsreisen, wissen die wenigsten Deutschen etwas über die Wirklichkeit, das politische System und die Welt, in der sie leben. Sie leben in einer Traumwelt made by Medienbildern, Hörensagen, Wünschen und politisch vorgekauften Einheitsmeinungen, absichtlich vorgesetzt von Wesen, von denen sie nichts ahnen, und aufrecht- und zusammengehalten durch Angst.

Der klinische Begriff für solch einen Realitätsverlust ist Psychose. Eine Psychose kann schrecklich alptraumartig sein, aber sie kann auch wie eine in Watte gepackte Traumwelt erlebt werden, in der man süßlich abgekoppelt vor sich hin taumelt. Das Problem einer Psychose ist wie bei krankhafter Sucht, dass das Ich darin keine Macht hat, irgendetwas zu ändern. Dafür bräuchte man Realitätskontakt. In der Psychose ist das Ich der Illusions- und Traumwelt ohnmächtig ausgeliefert. Deshalb sind für Entwicklung und Ermächtigung die Anbindung an die Realität und an Fakten sowie die direkte Wahrnehmung essentiell. Und diese Rückkehr zur Wirklichkeit kann unangenehm sein, wenn man gerade noch von rosaroten Wunschtraumwolken umhüllt war. So wie wir nach einem Unfall erst dann die Schmerzen im Körper spüren, wenn der Schock nachlässt, so spüren wir auch die realen Auswirkungen auf uns und um uns herum erst, wenn wir aus der Wolke der Ideologie und der blinden Wunschwelt herauskommen.

Diese beide Arten von Einbildung beruhen ebenso wie der post-traumatische Schockzustand auf einer Betäubung des Nervensystems und damit der Wahrnehmung, insbesondere der Selbstwahrnehmung. Je weniger wir über unsere fünf Sinne wahrnehmen, desto mehr füllt das Gehirn die Lücken mit eigenem Material auf: mit Assoziationen, Erinnerungen, Projektionen und verzerrten Wunsch- oder Angstbildern. Ab einem gewissen Punkt der Dauer-Betäubung

imaginieren wir mehr als wir wahrnehmen – dieser Zustand nennt sich neurotisch. Die Neurose entsteht durch Anhäufung von Überforderungen, die der Organismus nicht mehr lösen und das Gehirn nicht mehr integrieren kann. Wir schalten dann innerlich ab und bleiben im Zustand einer selbsterzeugten Lähmung und Duldungsstarre stecken.

Warum betrifft uns das so sehr?

Nach den angehäuften, ungelösten und unverarbeiteten Traumatisierungen der Deutschen in den letzten 120 Jahren sind wir wohl das „Volk der Lähmung und Duldungsstarre“ schlechthin geworden. Unsere Selbstwahrnehmung ist beinahe komplett durch Bilder und Indoktrinationen ersetzt worden. Während so gut wie jeder Mensch auf der Welt eine gute Meinung von den Deutschen hat, haben wir gelernt, uns selbst zu hassen. Diese perverse Gehirnverdrehung brachte uns soweit, uns selbst abschaffen zu wollen. So etwas funktioniert nur mit einer traumatisierten Psyche. In einem solchen Zustand können wir nicht auf irgendeine Art Selbsterkenntnis warten, es braucht Hilfe von außen. Auch die sich so frei wähnende Generation Y und die heutige Jugend sind Träger dieser Post-Trauma-Psyche und um ihr hyperaktives Inneres herum sozial und leistungsmäßig gelähmter als sie wissen.

Keine Sorge: kein Schuldkomplex

Eine der wirksamsten Indoktrinationen in die deutschen Gehirne ist seit 70 Jahren der sogenannte „Schuldkomplex“, den wir angeblich haben oder haben sollen. Diese tägliche Einflüsterung auf allen Kanälen und für alle Altersstufen soll sicherstellen, dass wir gelähmt und unreal bleiben, uns selbst verleugnen und stets offen sind für die Fremdsteuerung, mit denen die Psychopathen ihr das Kontrollsystem über uns aufrechterhalten. Ihre einzige Möglichkeit uns zu steuern ist es, unsere Psyche zu verwirren und uns von unserem Wesenskern abzulenken. Deshalb wollen wir uns diese vielzitierte Idee von „deutscher Schuld“ einmal genauer anschauen.

In hunderten von Schreibstuben und auf vielen Podien wird immer wieder behauptet, die Deutschen hätten also diesen „Schuldkomplex“. Das ist ein Irrtum und ein Trick zugleich, der uns glauben lässt, ein Problem zu haben, das wir in Wirklichkeit gar nicht haben und deshalb auch nicht lösen können; gleichzeitig hält es uns davon ab zu sehen, was unser eigentliches Problem ist, so dass wir das dann ebenfalls nicht lösen können.

Auf diesen „Trick“ ist die (katholische) Kirche vor langer Zeit schon gekommen und verdrehte die metaphysische und spirituelle Erkenntnis von der existenziellen „Sünde“ (aus den Urtexten richtig übersetzt als „das Fehlen“, „nicht vor-

handen sein“, „ein Ziel verfehlen“ oder „vom richtigen Weg abweichen“) in die Idee von „Schuld“, die man irgendwie abbezahlen müsste. Und an wen wohl? Nun ja, die Geschichte kennen wir. Da geht es um Macht, nicht um spirituelles Wachstum. Wenigen ist jedoch bewusst, dass wir heute immernoch im gleichen Gedankenkonstrukt gefangen sind, nur eben in einer psychologisch raffinierten Variante davon. Wir sollen glauben, dass etwas mit uns falsch ist und wir es wiedergutmachen sollen.

Wir müssen zu den originalen Hinweisen der Weisen und Inspirierten zurückkehren und unsere „Sünde“ verstehen als das Leben in der Polarität, in deren Verkörperung natürlich immer die andere Hälfte fehlt und in der wir das Ganzsein verfehlen müssen. Das ist richtig so. Und da ist nichts, das sich durch physische oder finanzielle Buß-Gymnastik abarbeiten ließe. Es ist eine Forderung an unseren Geist, die Ganzheit, unser Ganzsein – also das Heilsein – in der unvollständigen polaren Welt der Erfahrung wiederzuentdecken. Es geht um Selbsterkenntnis, nicht um Macht und selbstverleugnende Unterwerfung.

Schuld ist ein mentales Konstrukt

Wir sind es gewohnt, von „Schuldgefühlen“ zu sprechen. Schuld ist aber kein Gefühl, sondern ein komplexes neokortikales Konstrukt aus Emotionen, Intentionen, gehemmt Impulsen, Erinnerungen, Gedanken und moralischen Bewertungen. Das Empfinden von Schuld ist immer an eine Handlungsintention gebunden, die noch nicht ausgeführt wurde. Das kann man daran erkennen, dass kleine Kinder erst Schuld empfinden können, wenn sie auch alt genug sind, Handlungsintentionen zu haben und im Kopf zu behalten.

Wenn ich mir von einem Freund Geld leihe, dann „schulde ich ihm etwas“, und zwar solange, bis ich es ihm zurückgebe. Erst der Akt des Zurückgebens löst die Handlungsabsicht „im Hinterkopf“ und damit die Spannung in mir, mit der ich sie aufrechterhalten habe. Dieses Erinnern und Festhalten funktioniert über winzige Anspannungen in der Muskulatur, die gehalten werden, so dass tatsächlich ein körperliches Empfinden entstehen kann von „unter Spannung stehen“ oder sogar „eingeeengt sein“. Die Erfahrung hat fast jeder schon mal in der ein oder anderen Weise gemacht: je mehr Schulden ich habe oder je mehr ich „noch zu erledigen“ habe, desto mehr Spannungen schränken meine Bewegungsfähigkeit und Flexibilität sowohl muskulär als auch psychisch ein. Daher kommt das Gefühl, dass „etwas schwer auf einem lastet“ oder „einen erdrückt“. Es ist ein realer, physischer Druck durch Spannung im Körper. Und diese Wahrnehmung von gehaltenen Muskelspannungen nennen wir „Schuldgefühle“.

Schuld ist dabei ein soziales Phänomen, das heißt, sie beruht stets auf einer Beziehung und dem Verständnis von Ausgleich. „Jemandem etwas schulden“ bedeutet, dass ich ihm gegenüber noch etwas tun muss, um wieder ein

Gleichgewicht herzustellen. Die wichtige Betonung liegt auf dem Tun! Im eher abstrakten Sinne meinen wir das Gleiche, wenn wir jemanden für „schuldig“ halten. Wir spüren oder denken, dass diese Person etwas tun muss, um ein vorhandenes Ungleichgewicht, eine Ungerechtigkeit oder eine Grenzüberschreitung wiedergutzumachen. Sie muss „bezahlen“. Im einfachsten, alltäglichen Fall ent-schuldigen wir uns, indem wir „um Entschuldigung bitten“, damit eine Grenzüberschreitung durch diese Geste der Ergebenheit oder Demut wieder ausgeglichen wird. Diese Regulierung funktioniert nur, wenn der andere die Entschuldigung auch annimmt. Ansonsten ist die Ent-Schuldigung nicht vollständig und eine gewisse Spannung bleibt bestehen. Dann fühlen wir uns weiterhin „schuldig“. Manche Menschen tragen solche Spannungen seit ihrer Kindheit chronisch mit sich, weil sie nie aufgelöst wurden.

Schuld an sich kann auch eine ganz emotionslose Angelegenheit sein. Ich kann meinem Freund Geld schuldig bleiben ohne dabei viel zu fühlen. Das hängt viel von meinem Gewissen, von meinen verinnerlichten Werten und Moralmassstäben, von meiner Empathiefähigkeit und meinen sozialen Kompetenzen ab. Solange ich nicht das Empfinden eines Ungleichgewichts oder einer gestörten Ordnung habe, werde ich keine Schuld bei mir sehen, selbst wenn andere das tun. Das dürfte ein häufiger Grund für endlose Rechtsstreitigkeiten sein, die eigentlich Rechts-Empfindungs-Streitigkeiten heißen müssten. Wenn wir etwas als ungerrecht empfinden, dann entscheidet unsere Vorstellung, wen wir als schuldig sehen: nämlich den, der aus unserer Sicht noch etwas tun muss, um eine Sache in Ordnung zu bringen.

Was uns belastet

Das alles ist aber nicht das Problem von uns Deutschen. Wir haben keine authentischen, genuinen Intentionen, etwas wiedergutmachen zu müssen. Das wird uns nur seit hundert Jahren eingeredet und wir glauben es, weil wir zweifellos sehr sensibel für Ungleichgewichte und Ungerechtigkeiten sind und stets bereit sind, uns für die Wiederherstellung von Balance und Gerechtigkeit einzusetzen – sogar bis hin zur Selbstaufopferung. Dieser Ausgleichsdrang ist ein authentischer Teil unseres Wesens, aber nicht Folge einer Schuld oder einer Grenzüberschreitung, die wir wiedergutmachen wollen. Wir fühlen uns nicht schuldig, sondern belastet. Und dieses chronische Belastungsgefühl interpretiert man uns als „Schuldkomplex“. Seine Ursachen liegen jedoch in etwas ganz anderem, im Grunde genau im Gegenteil von Schuld, nämlich in ungelösten Traumata, die wir eben nicht verschuldet haben.

Gerade deshalb aber neigen wir dazu, lieber die „Schuldkomplex“-Theorie zu glauben. Denn Schuld ist ja etwas, was man durch Aktion und Handeln abarbeiten kann, ein Trauma hingegen nicht. Das ist der Grund, warum wir es seit drei Generationen als Entlastung empfinden, uns selbst immer wieder in einen ab-

surden Schuldkomplex hineinzureden, sogar mit sprichwörtlich deutschem Eifer die Drohpredigt von „ewiger“, „unbegrenzter“ oder „nie zu begleichender“ Schuld immer wieder neu auflegen.

Es hilft uns, weiterhin wegzuschauen, wie es kurz nach 1945 überlebensnotwendig und dann per Order von ganz oben und über internationalen Druck verordnet wurde. Wegschauen und Nicht-hinschauen-Dürfen wurde sogar gesetzlich verankert. Ich weiß von keinem anderen westlichen Land, dass die Aufarbeitung und wissenschaftliche Untersuchung seiner eigenen Vergangenheit per Gesetz verbietet und selbst das Aussprechen von wissenschaftlichen Hypothesen oder Fragestellungen drakonisch bestraft. In wessen Interesse könnte es denn sein, uns unter solche Gesetze zu stellen?

Achten Sie auf die Wahnsignale!

Das muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen! Wie würde ein (gesundes) Kind wohl reagieren, wenn die Eltern ihm zu einem ganz bestimmten Thema alle Fragen und Aussagen strengstens verbieten würden? Es würde sofort wissen, dass bei den Eltern etwas nicht stimmt und dass dieses Thema hoch brisant ist. Was passiert dann mit diesem Thema im Kopf des Kindes? Es wird zu einer fixen Idee. Es wächst unter dem machtvollen Tabu der Eltern zu einer Besessenheit voller Fantasien, Ängsten, Projektionen und Ahnungen heran. Das Sprech- und Frageverbot lähmt außerdem das Denken, so dass Differenzierung, Erforschung und Klärung unmöglich werden. Dafür bräuchte das Kind nämlich Dialog und Austausch. Stattdessen würde es nun anfangen, seine natürlichen Fragen und kindlichen Vorstellungen zurückzuhalten und mit Emotionen und anderen unverarbeiteten Themen zu überfrachten. Aus dem unterdrückten Wissensimpuls wird eine Wahnidee voller Einbildungen und verworrener Assoziationen – kurz: ein Komplex.

Das funktioniert nur durch die Macht, die Eltern über Kinder haben, denn das Kind ist von ihnen abhängig. Sonst könnte es einfach mit den Schultern zucken, die Eltern für beschränkt halten und sich selbst woanders ausführlich aufklären. Da es nun aber die Eltern braucht und ihr Glaubenssystem verinnerlicht, wird es das Tabu ebenso verinnerlichen und sogar mit aller Emotionalität seiner eigenen Verwirrung und Verzweiflung in die Welt tragen: „Darüber darf man nicht sprechen!“ oder „XY zu denken ist böse und muss vernichtet werden.“ Dann haben wir erst kleine Gedankenpolizisten, die, wenn sie groß sind, zu ausgewachsenen Meinungsfaschisten werden, die all ihre Macht dazu nutzen, ihre fixierten Vorstellungen von Gutsein und Verboten (die in Wirklichkeit eins zu eins von den Eltern übernommen wurden) der Welt ebenso radikal aufzuoktroyieren wie es ihnen angetan wurde. Ihre Haltung beruht dabei nicht auf Verständnis, sondern auf emotional hoch aufgeladener Besessenheit, mit der sie die Verletzung ihres ursprünglichen Impulses und ihrer natürlichen Neugier verdrängen. Die emotio-

nale Überflutung einerseits und die rationale Verdrängung andererseits machen sie blind für jegliche intellektuell redliche Auseinandersetzung (die ja tabuisiert und blockiert worden ist). Dann haben wir die Meinungs-Soldaten, die mit faschistischen Methoden gegen Faschismus kämpfen, ohne Rücksicht auf andere die Umwelt retten, ohne Wissen die Welt erklären und ohne Perspektive die Zukunft bestimmen wollen – ohne den Widerspruch und die innere Spaltung zu bemerken. Die Produktion solcher Tabuisierungs- und Abstumpfungs-Klone funktioniert aber nur in einem existenziellen Abhängigkeitsverhältnis wie zwischen Eltern und Kindern, Lehrern und Schülern oder eben Regierungsgewalt und Bevölkerung. Und genau in einem solchen existenziellen Abhängigkeitsverhältnis waren 1945 und die Jahre danach die Deutschen gegenüber den Siegermächten – wer auch immer genau dahintersteckte.

Damit sind wir nun nicht nur bei der Unterdrückung der Meinungsfreiheit, sondern vielmehr bei der Unterdrückung von freiem Denken und historischer Aufarbeitung durch die Tabuisierung unserer eigenen Vergangenheit. Wir haben es hier mit psychologischer Kriegsführung zu tun, die wir durchschauen müssen, um dagegen immun zu werden. Während die meisten Menschen heute glauben, der Krieg gegen die Deutschen bzw. gegen Deutschland sei 1945 beendet worden, ist bei genauerer Betrachtung festzustellen, dass der Kriegszustand nach wie vor anhält und sich nur von den territorialen Graben- und Luftkämpfen verlagert hat auf das Gebiet der psychologischen Zersetzung. Diese hat so gut funktioniert, dass wir heute z.B. mit vollkommener Passivität zusehen und sogar mit Begeisterung dabei mitwirken, dass unsere Landesgrenzen aufgelöst und unsere Gesetze aufgehoben werden, um das Land einer Invasion gleich mit „Flüchtlingen“ zu fluten.

Unser kollektives Stockholm-Syndrom

Während ich diese Zeilen schreibe, Mitte März 2020, läuft in ganz Europa und weltweit die größte Geiselnbefreiung der Geschichte an. Die Menschen werden in einer global koordinierten Militäroperation, die mit einer bewundernswerten Präzision und Intelligenz durchgeführt wird, von den Psychopathen und ihren unterdrückenden Machtssystemen befreit.

Wenn aber Geiseln über längere Zeit mit ihren Geiselnehmern zusammengelebt haben (im Falle von uns Deutschen sind das über 70 Jahre, das sind über drei Generationen!), dann entwickeln sie das „Stockholm-Syndrom“: eine instinktive Schutzreaktion, die es dem Opfer ermöglicht, mit jemandem zusammenzuleben, der eine permanente existenzielle Bedrohung und Gefahr darstellt, weil er die komplette Macht über es hat.

Mit dem Dauerstress dieser Bedrohung kann das Nervensystem des Opfers nur umgehen, indem es alle Kampf- und Fluchtmechanismen – also jegliche

starke Aktivierung – abschaltet und das innere System der Selbstbehauptung und der instinktiven Selbstverteidigung kollabieren lässt. Dies ermöglicht es dem Opfer dann, sich an seinen Unterdrücker so anzupassen, dass es ihn psychisch nicht mehr als Bedrohung wahrnimmt, sondern als Bindungsperson. Das ist ein instinktives Verhalten zum Selbstschutz: Unser Stammhirn kann in solch einer ausgewogenen Lage automatisch umschalten auf ein klein-kindliches Bindungsverhalten, was von außen zwar völlig absurd wirkt, als Selbstrettungsmaßnahme aber Sinn hat: durch das freundliche und zugewandte Verhalten gegenüber dem Geiselnnehmer soll die Chance zum Überleben erhöht werden, weil Bindungssignale dessen Empathiefähigkeit und Beschützerinstinkt aktivieren könnten. Damit das auch funktioniert und nicht als Manipulation oder Täuschung erscheint, erlebt das Opfer die Bindung tatsächlich und empfindet seinen Unterdrücker trotz aller Bedrohung als Freund. So kann tatsächlich eine Art Bindung entstehen, allerdings nur unter der Bedingung, dass das Opfer sein Selbstgefühl und seine emotionale Integrität, also seine Selbstbestimmung, komplett aufgibt.

Es handelt sich hierbei um eine Überlebensfunktion des Autonomen Nervensystems, nicht um eine emotionale oder mentale Entscheidung. Obwohl es sich wie eine Beziehung anfühlt, ist es bloß eine extreme instinktive Anpassungsreaktion, die Beziehung und Bindung nur simuliert. Man kann das zuweilen bei schwer traumatisierten Kindern z.B. aus Kriegsgebieten beobachten, dass sie jeden Fremden kontaktieren und anlehnen als wäre er ihr Vater oder ihre Mutter. Solange dieses Programm in ihnen läuft, sind sie jedoch nicht beziehungs- und bindungsfähig, denn dafür müsste das Stammhirn seine Dominanz wieder aufgeben und den komplexeren, emotionalen und sozialen Hirnstrukturen (die zur Stufe der Säugetiere gehören) wieder mehr Kontrolle überlassen. Diese würden dann wieder Scheu vor Fremden und eine emotionale Bindung an wirklich sichere Personen ermöglichen. Solange das nicht passiert, weil z.B. die Situation der Geiselnahme, Bedrohung und Kontrolle unausweichlich ist, funktioniert das Gehirn auf Reptilien-Niveau und hält die emotionale und mentale Intelligenz gelähmt.

Wenn sich nun die Menschen eines ganzen Volkes aufgrund von traumatisierender Gewalt und permanenter Unterdrückung, Täuschung, Kontrolle und Ausbeutung in dieser Art „Stockholm-Zustand“ befinden, dann können sie sich selbst nicht nur nicht von ihren Unterdrückern befreien, sondern sie werden sich eventuell sogar gegen ihre eigene Befreiung wehren. Denn durch die schützende Anpassung an die steuernde Gewalt haben die Menschen angefangen, sich mit ihr zu identifizieren, obwohl sie von ihr unterdrückt werden.

Das heißt, die Menschen haben ihre Selbstwahrnehmung, ihre Integrität und ihre Selbstbestimmung zu einem großen Teil aufgegeben, um zu überleben, und verschmelzen mit ihrem Feind, seinen Intentionen und seiner Perspektive zu einer Pseudo-Einheit. Man fühlt sich zugehörig in einer Art psychischem Koma

und kann sich eine Abgrenzung und Trennung – geschweige denn Befreiung – gar nicht mehr vorstellen.

Eine Geisel mit Stockholm-Syndrom verteidigt deshalb zuweilen sogar ihre Geiselnnehmer gegen die Befreier, weil sie nicht mehr für sich selbst einsteht und agiert, sondern für diese verschmolzene Identität mit dem Täter. Diese Selbstlähmung hat wie gesagt nichts mit Gefühlen oder einer Willensentscheidung zu tun, sondern kommt aus dem Instinkt. Wir können diesen Zustand nur durch konsequente Rettung und Hilfe von außen überwinden. Auch danach braucht es noch einige Zeit, bis die Realität der Befreiung vom Nervensystem verarbeitet werden kann und Selbstwahrnehmung, Selbstbestimmung und Selbstbehauptung Schritt für Schritt zurückkehren.

Wir brauchen also mehr als nur eine strukturelle, politische und institutionelle Befreiung. Wir brauchen Zeit und Hilfe, um uns selbst wieder zu finden; um aus der gesellschaftlichen und kulturellen Schocklähmung aufzuwachen und die mittlerweile so tiefsitzende Identifikation mit dem Unterdrückungssystem aufzulösen, das darauf ausgerichtet war, uns auszunutzen und schließlich zu vernichten. Wie schwierig es ist, diesen Gedanken überhaupt einmal anzunehmen, ist ein Gradmesser dafür, wie sehr wir noch in der Fremd-Identifikation stecken.

Der Weg zu einer neuen Identifikation mit unserem wahren Wesen und unserer Bestimmung fängt damit gerade erst an. Wir werden auf diese Herausforderung und die damit verbundenen Aufgaben und Verantwortungen später zurückkommen. Als nächstes wollen wir jedoch noch genauer die Auswirkungen der ungelösten Traumatisierung auf uns betrachten und wie diese mit einem Pseudo-Schuldkomplex zusammenhängen.

Posttraumatische Belastungsstörung als Normalzustand

Die schwierige Lage, in der wir uns befinden, ist, dass bei uns die Aufarbeitung des Traumas, das die Menschen in Deutschland im ersten und vor allem am Ende des zweiten Weltkriegs erlebt haben, tabuisiert wurde.

Da hier kein Raum für umfassende geschichtliche Aufklärung ist, sei jedem Interessierten nur empfohlen, sich diesem Thema einmal unter dem Aspekt der Traumatisierung der deutschen Bevölkerung zu nähern. Stichworte dazu seien die kriegs- und völkerrechtswidrige Behandlung deutscher gefangener Soldaten, die systematische Vergewaltigung von Frauen, die unnötige Zerstörung von Kulturgütern und Städten, die brutalen Angriffe gegen die Zivilbevölkerung usw. Wer sein Geschichtsbewusstsein in diese Richtung erweitern will, braucht nicht nur den Mut, seine Denktabus und -konditionierungen zu überwinden, sondern vor allem auch starke Nerven. Immerhin sprechen wir hier von unseren eigenen Vorfahren, unseren Eltern, Großeltern oder Urgroßeltern, und von dem, was sie

erlebt haben.

Ich mag an dieser Stelle nur einmal auf das hinweisen, was der Oberste General der amerikanischen Truppen in Europa, General Patton, am Ende des zweiten Weltkriegs sagte: „Ich habe große Achtung für die deutschen Soldaten. In Wirklichkeit sind die Deutschen das einzige anständige in Europa lebende Volk.“ Und das war 1945! (Kurz darauf hatte Patton einen „Unfall“ und wurde außer Dienst gestellt). Wir haben viel aufzuholen, um zu verstehen, was er damit meinte und was damals wirklich geschah. Vor allem müssen wir den Gedanken zulassen, dass das, was unsere Geschichtsbücher, Lehrer, Zeitungen und Hollywood-Filme uns seit 70 Jahren weismachen wollen, durch und durch mit Lügen und Verdrehungen durchsetzt sein könnte – denn sie alle sind fabriziert und kontrolliert von denen, die die Macht übernommen haben.

Wirkung von Tabus

Wenn ein Trauma und seine Aufarbeitung tabuisiert werden, führt dies zu einer Intensivierung der posttraumatischen Belastungsstörungen und die Traumauswirkungen werden von Generation zu Generation fixiert. Unsere Vulnerabilität und Empfänglichkeit für Fremdsteuerung durch die Traumata von 1945 haben dazu geführt, dass wir selbsterstörerisches Gedankengut und selbstverleugnende Ideologien so tief verinnerlicht haben, dass wir sie heute kaum noch reflektieren können – zum großen Erstaunen und unter wachsender Fassungslosigkeit der restlichen Weltbevölkerung.

Zu unserem installierten Denkrepertoire gehören zentral solch mechanisch verinnerlichten Selbstverständlichkeiten wie, dass alle Menschen der Welt traumatisiert wurden, die Deutschen aber nicht, oder dass die Deutschen kein Recht hätten, ihre Traumatisierung zu benennen und aufzuarbeiten; dass „die Deutschen die Schuld an allem tragen“; dass sie die Bösen sind und ergo die Siegermächte die Guten; dass deshalb alles „Deutsche“ vernichtet und abgeschafft werden muss usw. Diese Denkparolen sind so simpel und billig, dass sie für einen denkenden Erwachsenen eigentlich hoch peinlich sein müssten. Aber im traumatisierten Zustand glaubt und befolgt man alles, nur um zu überleben und in Sicherheit zu kommen.

Diese Überzeugungen und Denkweisen bleiben nach dem traumatischen Erlebnis bestehen, solange das Trauma nicht verarbeitet ist, d.h. solange die Wirkungen der dadurch aktivierten Selbstschutz-Reflexe nicht wieder aufgehoben werden. Dies ist in Deutschland nie vollständig geschehen. Heute leben wir in der fatalen Folge, dass weder das Trauma noch die Denkweise aus dem Trauma aufgelöst wurden, sondern mit Nachdruck von Generation zu Generation weitergegeben werden und damit eben auch die emotionale Lähmung und die mentale Abhängigkeit konstant erhalten bleiben, die uns psychisch und kulturell in eine

Geiselhaft nehmen wie wohl kein anderes Volk auf der Welt. So entwickelte sich bei uns eine immer einseitigere und fanatischere konformistische Denkkultur – besser: Anti-Denk-Kultur – auf der Basis von Angst und Vermeidung, deren groteske Auswüchse wir heute z.B. in den medialen Inszenierungen freitäglicher Kinderkreuzzüge sehen können und deren Fahnenstange vielleicht bei den verwahrlosten Gewaltmobs endet, die sich „linksautonom“ nennen und antifantastische Parolen ausgeben.

Gerade bei den jüngeren Generationen mischen sich Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit auf eine selbstzerstörerische Weise mit konstanter Unruhe, diffuser Überaktivierung und richtungsloser Dauerempörung. Jeder geschulte Psychiater würde hierin sofort die typischen Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung erkennen.

Von der Ohnmacht zum Trauma-Komplex

An dieser Stelle kommen wir zum Ausgangsthema „Schuld und Schuldgefühle“ zurück. Denn gerade für Menschen, die chronisch unter Belastung stehen, die sie nicht bewältigen können, kann ein Schuldkomplex eine wichtige psychische Entlastung darstellen, weil er die Illusion einer Lösung (also die Idee von einer Wiedergutmachung), aufrecht erhält, wobei die darunter liegenden eigentlichen traumatischen Belastungen nicht gesehen und gefühlt werden müssen.

Die eigentliche innere Belastung durch das Trauma kann so aber nicht „abgearbeitet“ oder „abgezahlt“ werden – sie müsste aufgearbeitet und integriert werden. Das wäre jedoch mit Schmerz verbunden. Um diesen Schmerz zu verdrängen, erschafft unser Gehirn z.B. Schuldgefühle als ein mentales Ausweichmanöver. Denn wer sich schuldig fühlt, kann sich grundsätzlich noch handlungsfähig und mitbestimmend fühlen, sich also eine gewisse Machtposition einbilden und seine Aufmerksamkeit weg von der Vergangenheit in eine ferne Zukunft richten. Wer aber seine Handlungsunfähigkeit einsehen muss, der muss sich dem Gefühl der Ohnmacht stellen.

Und hier liegt der Knackpunkt, um den sich unsere volksweite posttraumatische Belastungsstörung und Verwirrung dreht: wir können, dürfen und wollen bis heute nicht unsere Ohnmacht und unsere Auslieferung wahrhaben. Wir sind bis heute nicht bereit – und werden auch aktiv davon abgehalten – wahrzunehmen, was mit uns gemacht wurde. Die ewige Leier von den Deutschen als alleinige Täter und Verursacher – was nachweislich historisch falsch und absurd ist – dient einem doppelten Zweck: unsere Unterdrücker halten uns damit in der psychischen Zwangsjacke und verhindern unsere Souveränität und wir selbst machen mit, weil das der einzige psychische Schutz ist, den wir haben, gegen die schmerzhafteste Wahrheit des damals Erlebten und der seitdem fortdauernden Ohnmacht und Unterdrückung. Letztere verlagerten sich vom territoria-

len Krieg auf die wirtschaftliche Ausbeutung, Erschöpfung und die systematische Verblödung der Bevölkerung, so dass man unser Land zuletzt mit fremden Massen aus anderen Kulturen fluten konnte.

Wir bevorzugen es bis heute, uns in die absurde Rolle des Täters hinein zu imaginieren, der gleichzeitig aber auch Opfer ist – Opfer seiner selbst, seines bösen (deutschen) Charakters, so redet man uns ein. Wir haben also die schizophrene Doppelposition, Opfer und Täter in einem zu sein, so dass wir auch Empörte und Schuldige, Bestrafende und Bestrafte gleichzeitig sein können und uns nun selbst verfolgen bis ins hundertste Glied. All diese Fantasien von Täterschaft und ihre aktive Leugnung der geschichtlich realen Sachverhalte werden von Generation zu Generation mit leichten Variationen weitergegeben, weil sie uns helfen, uns vor uns selbst zu drücken, zu erniedrigen und zu verleugnen.

Die perverse Macht-Illusion des Masochisten besteht darin, dass er sich von niemandem entlasten lässt, sondern den verborgenen Stolz in sich trägt, alle anderen an Selbsterniedrigung zu übertreffen. Aber wir müssen das durchschauen: es ist nur ein Schutz gegen das Bewusstsein von der (real erlebten) Ohnmacht sowie des Schmerzes, die uns der letzten Illusion von Selbstermächtigung berauben würden. Denn auch die Rolle des selbstlosen Helfers ist nur aufgesetzt und Abwehr.

Denn Ohnmacht in Verbindung mit Schmerz ist eine der schlimmsten Erfahrungen für die menschliche Psyche und die Basis fast aller Traumata. Die Psyche kann sich vor der Überwältigung durch solche Erlebnisse schützen, indem sie die Ohnmacht nicht wahrnimmt und stattdessen Fantasien von Fluchtmöglichkeiten, Handlungsfähigkeit oder Errettung kreiert. Es ist z.B. ein bekanntes Phänomen, dass Kinder – aber auch Erwachsene – belastende und unverarbeitete Erlebnisse wie z.B. den Tod einer nahen Person versuchen zu bewältigen, indem sie sich selbst für schuldig am Geschehen halten. Ihre Erklärungen sind dabei oft höchst eigenartig und abstrus, aber der Schuldkomplex schützt sie vor der emotionalen Überlastung durch Ohnmacht. Der daraus resultierende Mangel an logischen Erklärungen und die wachsenden Widersprüche machen ihnen natürlich zu schaffen. Da sie aber den emotionalen Überwältigungsschutz nicht loslassen können, ist ihr Gehirn dann gezwungen, immer neue und kompliziertere Rechtfertigungen für das Schuldkonstrukt zu finden und sie immer häufiger zu repetieren. Sie suchen geradezu verzweifelt nach Gründen und Begründungen, warum sie die Schuld am Geschehenen tragen, auch wenn dies gänzlich absurd ist. Gerade bei Opfern von Gewalt und Missbrauch ist diese Selbst-Beschuldigung ein häufiges und für Außenstehende verstörendes Phänomen, weil es den Verlust von Einsichtsfähigkeit und Realitätssinn so offensichtlich macht.

Wenn man nun einem solchen Opfer von Gewalt nicht hilft, seine Emotionen zu verarbeiten und dadurch langsam wieder realitätsfähig zu werden, dann ent-

steht eine Trauma-Identität: ein Selbstbild, das sich auf der verzerrten und blockierten Wahrnehmung eines überfordernden Erlebnisses aufbaut. Die Trauma-Identität besteht aus einer Reihe von Selbst-Definitionen, die nicht real sind, sondern nur dazu dienen, das Trauma und alles damit Verbundene auszublenden oder zu umgehen. Es ist die psychische Leugnung des real Erlebten und damit der eigenen Wahrnehmung und authentischen Identität.

Dadurch entsteht eine innere Zerrissenheit, denn die Trauma-Identität trennt alle eigenen Eigenschaften, Erinnerungen und Emotionen ab, die mit dem Trauma in Verbindung stehen. Wenn ich zum Beispiel vor dem Trauma gerne Orangen gegessen habe und Orangen zum Zeitpunkt des Erlebnisses irgendeine Rolle spielten, dann werde ich danach vielleicht nicht nur allergisch gegen Orangen sein, sondern womöglich auch steif und fest behaupten, dass ich Orangen gar nicht mag und noch nie gemocht habe. Vielleicht werde ich sogar eine Kampagne gegen Orangen starten und alle anderen davon zu überzeugen versuchen, dass Orangen grundsätzlich schlecht sind und abgeschafft werden sollten. Das gleiche gilt auch für Emotionen wie z.B. Stolz. Wenn das Trauma eine Verbindung zu Stolz hat, dann werde ich danach vielleicht Stolz und jegliche Erinnerung daran vermeiden oder sogar verurteilen.

Auf diese Weise können die Erfahrungen nicht integriert werden und es entsteht ein Trauma-Komplex, der unter allen Umständen vermieden werden muss. Mit anderen Worten: es entsteht ein psychisches Tabu und ein innerer „verbotener Raum“, die nicht berührt werden dürfen. Ein Teil unserer Persönlichkeit wird betäubt, so dass wir Teile unseres Empfindens, Fühlens, Erinnerens, Denkens und Handelns verlieren.

Nicht Schuld, sondern Scham

Solche Desintegration und Fragmentierung erzeugen aber nicht Schuldgefühle, sondern Scham. Die Grundemotion Scham entsteht immer dann, wenn unser Organismus oder Nervensystem etwas nicht integrieren kann. Als soziales Phänomen ist uns das bekannt und am meisten bewusst: wenn wir etwas tun, das in einem gewissen Kontext nicht „richtig“ ist oder „sich nicht gehört“, dann schämen wir uns, weil dieses Verhalten in die Gruppe oder Situation nicht integrierbar ist. Das Gefühl von Scham zeigt, dass uns Integration wichtig ist und dass wir mitfühlen können. Wir schämen uns zum Beispiel auch, wenn wir die Grenze von jemandem aus Versehen überschreiten. Signale von Scham zeigen anderen, dass wir eine Grenzüberschreitung oder ein Fehlverhalten als solche erkennen können, was Voraussetzung für soziale Wiedereinbindung und Vertrauen ist.

Psychopathen können sich nicht schämen, weil ihre emotionale Funktion degeneriert ist. Deshalb können sie auch nicht sozial integriert werden. Im Tierreich werden psychopathische Tiere instinktiv aus dem Rudel ausgestoßen, weil sie

das Leben des ganzen Rudels durch ihre Rücksichtslosigkeit gefährden. Wir Menschen aber haben auch die Fähigkeit, unsere Wahrnehmung für psychopathisches Verhalten zu betäuben, so dass wir pseudo-soziale Beziehungen mit Asozialen aufbauen können. Darauf kommen wir später beim Thema Verantwortungsfähigkeit zurück.

Scham als Signal für fehlende Integration funktioniert ebenso inner-psychisch. Wenn ich ein Gefühl oder Erlebnis nicht verstehen und verarbeiten kann, dann wird sich Scham darum herum legen, die anzeigt, dass „ich mich selbst nicht verstehe“, „ich mir ein Rätsel bin“ oder „unsicher über mich selbst bin“. Wenn wir etwas psychisch nicht integrieren können, fühlen wir in Bezug darauf mehr oder weniger Scham solange, bis es integriert wird.

Scham ist außerdem gekoppelt mit einer motorischen Deaktivierung, einer Art „Kollabieren auf Knopfdruck“, was auch sinnvoll ist, denn das Gefühl von Scham weist stets auf etwas Unstimmiges, Unpassendes oder Nicht-Integres hin und sollte daher das Engagement in diese Richtung erstmal stoppen. Das ist z.B. notwendig, damit Eltern ihre Kinder auch aus größerer Entfernung von gefährlichen Handlungen abhalten können. Wenn die Mutter das kleine Kind in scharfem Ton stoppt, damit es nicht auf die Straße rennt, dann kollabiert das Kind in dem Moment muskulär zu seinem eigenen Schutz: es bleibt stehen und rührt sich nicht.

Danach braucht das abrupt gestoppte Kind an der Straße jedoch Kontakt, Tröstung und eine Erklärung, um den heftigen Stopp-Impuls, den Kollaps und den Schreck zu verarbeiten und daraus zu lernen, statt in seiner Schreckreaktion stecken zu bleiben und in Zukunft immer Angst und Unsicherheit an Straßen zu erleben. Leider haben wir in unserer Kultur diesen gesunden Umgang mit Scham verlernt. Scham braucht zur Integration immer Hilfe von außen. Ohne Integration und Auflösung der Scham bleibt die Assoziation der situativen Umstände mit Scham und Lähmung erhalten und generalisiert sich zu einer grundsätzlichen Haltung von Unsicherheit und Gehemmtheit.

Wir können heute vor allem in Deutschland eine Menge derart kollabierter Menschen sehen, die kaum noch Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit in sich tragen. Nach meiner Einschätzung sind Männer davon weit mehr betroffen als Frauen, wofür es im System auch leicht zu identifizierende Gründe gibt, aber diese Unterscheidung können wir hier nicht weiter ausführen. Den wenigsten Menschen ist klar, dass solche selbstunsicheren Menschen massiv beschämt wurden und in ihrer Schamreaktion stecken geblieben sind. Scham an sich ist eine gesunde und natürlich-notwendige Emotion. Nicht gesund und natürlich ist jedoch, darin stecken und desintegriert zu bleiben. Es braucht Kultur und Unterstützung von außen, um aus Schamerleben eine gesunde und selbstbewusste Integrität aufzubauen.

Weißer und roter Scham

Da wir nun die Grundzüge und Funktion von Scham als natürliche Emotion skizziert haben, müssen wir jetzt noch eine wichtige Differenzierung einführen, die bedeutsam ist für das Erkennen und Lösen eines Scham-Komplexes.

Zuvor sei angemerkt, dass ich das Verständnis von Scham, wie ich es hier erkläre, bisher noch in keiner psychologischen Literatur so gefunden habe – wenn auch fast alle Aspekte, die ich hier zusammenfüge, irgendwo schon einzeln erwähnt sind. Mir scheint Scham die am wenigsten verstandene, am meisten ignorierte und damit geheimnisvollste Emotion unserer Zeit zu sein, was meine Vermutung, dass sie grundsätzlich tabuisiert und verdrängt wird, bestätigt. Dieser blinde Fleck unseres gesellschaftlichen Bewusstseins spiegelt sich dementsprechend auch in Wissenschaft, Forschung und Literatur wider.

Der Grund dafür könnte darin liegen, dass wir die Kulturtechniken verloren haben, die notwendig sind, um Scham zu bewältigen und konstruktiv zu nutzen. Dafür braucht es nämlich empathische Zuwendung und ein Gefühl für Kohärenz und Gleichgewicht im Kontakt und im sozialen Gefüge. Es braucht ein Gefühl für Zugehörigkeit zu einem größeren Gemeinsamen und Resonanzfähigkeit, die sensibel genug ist, um Scham zu erkennen und darauf adäquat einzugehen.

Der richtige Umgang zur Auflösung von Scham ist stets: Integration. Das kann durch die Bestätigung der Zugehörigkeit zur Gruppe sein oder, wenn es um eine persönliche Scham geht, durch das Teilen des Gefühls, so dass es etwas Gemeinsames wird und dadurch integriert werden kann. Aus der Intention einer psychischen und sozialen Wiedereingliederung heraus hat auch ein einfacher Satz wie „Du brauchst dich dafür nicht zu schämen“ Sinn und Wirkung. Damit darf aber eben nicht eine Marginalisierung der Scham oder des Themas oder irgendeine Art von übergehender Bevormundung gemeint sein, sondern es muss als authentisches Signal der Anerkennung verstanden werden: „Gerade weil du dich schämst, kannst du dich zu uns zugehörig fühlen. Weil wir daran sehen können, dass du sensibel, empathisch, gruppenbezogen und veränderungsfähig bist.“

Sichtbares Schamverhalten ist ein Signal dafür, dass der Betroffene das Unpassende spürt und unter dem Mangel an Integration oder Passung leidet. Ein Psychopath oder Anti-Sozialer schämt sich nicht. Sein Verhalten und er selbst sind schamlos. Deshalb ist er auch nicht integrationsfähig.

Um adäquat mit Scham umgehen zu können, brauchen wir nun noch eine zusätzliche Differenzierung in rote Scham und weiße Scham. Rote Scham ist der emotionale Zustand, der uns ganz augenscheinlich rot werden lässt, weil ein Aspekt von uns nicht zu unserem aktuellen oder gewohnten Selbstbild passt oder weil wir etwas an uns selbst nicht verstehen können. Dafür reichen schon

ganz kleine alltägliche Auslöser wie das Herausfallen von Sachen aus der Tasche im Bus, ein plötzliches Stolpern oder dass man jemanden in einer Wartschlange übersehen und sich aus Versehen vor ihn gestellt hat. Diese Situationen lösen Scham aus, weil uns plötzlich bewusst wird, dass wir etwas getan haben, das nicht unseren Werten, Normen oder Erwartungen an uns selbst entspricht.

Daran können wir sehen, wie essentiell wichtig Scham für die Sozialisierung ist, denn ohne dieses Gefühl würden wir unpassendes oder andere schädigendes Verhalten nie bereuen und korrigieren. In solchen Momenten reagieren wir automatisch mit einer Entschuldigungsgeste, um uns dadurch sozial wieder zu integrieren. Das funktioniert natürlich nur, insoweit wir dann auch eine akzeptierende Antwort bekommen.

Rote Scham tritt auch dann auf, wenn wir neue Eigenschaften an uns entdecken oder entwickeln. Deshalb ist sie in der Pubertät so extrem präsent und bräuchte umso mehr unterstützende und integrierende Resonanz, denn in der Pubertät verändern wir uns so rasch und entdecken so viele neue Aspekte, dass wir sie so schnell gar nicht in unser bisheriges Selbstverständnis integrieren können. Und das erzeugt rote Scham, die anhält bis wir das Neue an uns „verstehen“ und als zu uns gehörig betrachten und fühlen können.

Weil diese notwendige Integration in unserer Kultur zum Beispiel besonders in Bezug auf Sexualität und Aggressivität oder auch in Bezug auf Stolz und Trauer viel zu wenig unterstützt wird, sind dies die am meisten schambesetzten und tabuisierten Themen, bei denen sogar Erwachsene noch „rot werden“ oder unsicher und irritiert sind (auch wenn sie gelernt haben, sich das nicht einzugestehen und es sich nicht anmerken zu lassen). Sie konnten diese Eigenschaften nie wirklich integrieren. Die Scham verschwindet sofort spurlos, wenn sie einen Weg finden, ihre Impulse, Gefühle, Fantasien oder Wünsche als natürlichen Teil von sich anzunehmen.

Dementsprechend ist rote Scham also ein Signal dafür, dass wir etwas besser integrieren – und das heißt oft: verstehen – müssen. Der richtige Umgang mit roter Scham ist, dabei zu helfen. Vor allem Verständnis für sich selbst vermittelt zu bekommen, ist häufig sehr entlastend, weil es eben entschämend ist.

Etwas anderes ist dagegen weiße Scham und der Umgang damit. Weiße Scham ist jener Zustand, bei dem wir „weiß im Gesicht werden“, weil das Blut sich nach innen zurückzieht, wir „am liebsten im Boden versinken“ oder „uns vor allen verstecken würden“. Wir können sie auch existenzielle Scham nennen. Sie tritt dann auf, wenn wir uns mit etwas, das wir nicht integrieren können, so sehr identifizieren, dass wir nicht mehr zwischen uns selbst und dem verstörenden Aspekt unterscheiden können. Das Gefühl von Unstimmigkeit und Abweichung oder sogar Falschheit überträgt sich auf unser ganzes Selbstgefühl, so dass wir uns in unserem Kern falsch und unpassend empfinden. Dann haben wir es mit einer

Art Schockzustand zu tun (deshalb das weiße, blutleere Gesicht), weil wir etwas erleben, das unsere eigene Identität, also uns selbst, in Frage stellt. Das heißt, wir fühlen uns in uns selbst nicht mehr integrierbar und verlieren dadurch unsere (gewohnte) Integrität – es fühlt sich an wie ein Zerfallen oder sich-Auflösen.

Wenn Scham blockiert wird

Um aus diesem Zustand wieder herauszufinden, müssen wir uns zunächst erst einmal sicher fühlen und uns selbst wieder spüren können. Erst dann sind wir fähig, ein neues Verständnis von uns selbst und für die beschämend-bestürzende Erkenntnis aufzubauen. Der Umgang mit weißer Scham fordert deshalb zunächst Beruhigung, Schutz, Geborgenheit und Unterstützung.

Sowohl rote als auch weiße Scham lähmen das eigene Verhalten und bringen uns in einen Zustand der Verunsicherung. Bei der weißen Scham jedoch ist diese Lähmung so existenziell, dass so gut wie alle unsere sozialen Fähigkeiten, Erfahrungen, Selbstbilder und Stärken außer Reichweite geraten und wir leicht den Boden unter den Füßen verlieren. Wenn wir keine Hilfe von außen bekommen, was leider in unserer momentanen Kultur eher die Norm als die Ausnahme ist, dann bleibt uns nur die Möglichkeit, die unbewältigte Scham zu verdrängen, indem wir sie betäuben.

Das weitreichende Problem dabei ist, dass wir damit nicht nur zusätzlich den des-integrierten Aspekt betäuben, sondern auch mehr und mehr unsere Fähigkeit uns zu schämen verlieren. Wir werden schamlos und skrupellos durch den Mangel an emotionaler Bewältigung. Denn wir können das Abweichen von unseren eigenen Werten und unserer inneren natürlichen Ethik nicht mehr bemerken, weil unser emotionales Warnsystem blockiert ist. Wir werden blind für Scham und können sie auch bei anderen nicht mehr wahrnehmen. So entsteht ein kultureller Teufelskreis der Vernachlässigung und Ignoranz, den wir nur mit einem Kraftakt der inneren Umorientierung beenden können.

Der Verlust an Scham-Fähigkeit und Scham-Gefühl führt dazu, dass wir unsere Integrationsfähigkeit verlieren. In der Folge zersplittern und desintegrieren wir immer mehr- sowohl sozial als auch psychisch. Und heutzutage befindet sich unsere Gesellschaft bereits in einem fortgeschrittenen Stadium dieses Zerfalls.

Komplementäre Kräfte: Scham und Stolz

Ein weiteres Symptom desselben Zerfalls ist unsere schwindende Fähigkeit, Stolz zu empfinden und auszuhalten. Denn Stolz ist die komplementäre Emotion zu Scham. Während Scham das psychische Signal dafür ist, dass etwas nicht in Ordnung oder nicht integriert ist, signalisiert Stolz das Gegenteil, nämlich dass

ein Verhalten oder eine Eigenschaft sehr erwünscht, vorbildlich, wertvoll oder besonders gut integrierbar ist.

Scham sorgt dafür, dass wir im Gewohnten gestoppt werden und im Extremfall sogar am liebsten unsichtbar werden wollen, und genau dadurch ermöglicht sie uns, uns zu verändern, Neues zu lernen und sozialer zu werden. Stolz sorgt im Gegensatz dazu dafür, dass wir sichtbarer werden, er bestärkt unser Selbstbewusstsein. Ein gut integrierter Mensch strahlt daher von Natur aus einen inneren Stolz aus, der nicht auf Leistung oder dem Vergleich mit anderen beruht, sondern in der eigenen Integrität und Übereinstimmung mit eigenen Werten wurzelt. Ein anderes Wort für diese Integrität ist Würde.



Stolz und Scham sind also zwei Emotionen, die sich komplementär gegenüberstehen und auf diese Weise unsere Integrationsfähigkeit regulieren. Sie halten uns in der Mitte zwischen zu großer Selbstsicherheit und zu großem Selbstzweifel. Wir brauchen beide Emotionen je nach Situation mal mehr und mal weniger. Im gesunden Menschen wie auch in einer gesunden Gemeinschaft halten sich diese beiden Pole gegenseitig im Gleichgewicht und ermöglichen soziales Lernen und Entwicklung.

Wir Deutschen leben jedoch seit langer Zeit schon in der extremen emotionalen Schieflage, dass wir einerseits ersticken an unausgesprochener Scham und unbewältigter Beschämung und andererseits alles ablehnen, was uns an Stolz auch nur erinnert. Dieses emotionale Ungleichgewicht macht uns krank und beraubt uns der Möglichkeit der Entwicklung und der Wahrnehmung unserer natürlichen Würde.

Wenn Menschen ihre natürliche Würde und ihre Identität genommen werden, dann kollabieren sie innerlich oder reagieren mit instinktivem, richtungslosem Zorn. Entweder sie geben sich selbst auf und passen sich an oder sie werden zu ziellosen Umstürzern, die chronisch frustriert und aggressiv gegen alles sind, wie ich es in Teil 2 über die Psychologie von „Links“ schon beschrieben habe. Diese beiden Extremreaktionen auf Würdeverlust stehen sich in Deutschland immer fremder und bedrohlicher gegenüber: die große Masse an resignierten Mitläufern inklusive der rückratlosen Opportunisten auf der einen und die empörten Weltverbesserer inklusive der aggressiven Wüstlinge auf der anderen Seite. In vielen Menschen kämpfen diese beiden Reaktionen sogar innerlich gegeneinander an.

Zusammenfassung

Fassen wir zusammen: Unter dem vermeintlichen „Schuldkomplex“ der Deutschen liegt in Wirklichkeit etwas ganz anderes und emotional viel Herausfordernderes: ein Scham-Komplex.

Dieser wurde bei uns fixiert: zunächst durch die Tabuisierung unserer Geschichte, wie „wir“ (als Volk) sie tatsächlich erlebt haben, und anschließend durch den Zwang, von Kind an und täglich Lügen und Betrug als unsere „wahre“ Geschichte verinnerlichen zu müssen. Damit haben wir ein Doppel-Trauma: die existenziellen Traumatisierungen der beiden Weltkriege plus das fortdauernde Verbot der Verarbeitung und die gewaltsame Unterdrückung der Wahrheit.

Diese Konstellation löst aufgrund der fehlenden Integration eine Menge unge löste und weitervererbte Scham aus, die ebenfalls nicht bewältigt und gesehen werden kann, so dass wir uns (gerne) eine „Schuld“ einreden und einreden lassen, die unsere eigentliche emotionale Überforderung zudeckt und überspielt. Diese Deckelungen und Verhüllungen unserer wahren Geschichte, Reaktionen und Empfindungen müssen wir nun Schicht um Schicht wieder ent-decken und freilegen. Das haben wir noch vor uns.

Das belastendste Problem, in dem wir seit Generationen leben, sind nicht die traumatischen Erlebnisse selbst, sondern die Auswirkungen der instinktiven Schutzreflexe, die wir nun bereits in der fünften Generation leben, weil die Traumata nicht verarbeitet und nicht aufgelöst wurden.

Ohne Auflösung führt jedes Trauma zu einer wachsenden Abspaltung von der Realität, so dass unser Bewusstsein und unser Denken in Illusionsblasen und Träumen (Ideologien) gefangen bleiben. Deshalb sind wir so leicht täuschbar und lenkbar. Vermutlich ist keine Nation auf der Welt aktuell so abgekoppelt von der Realität und deshalb so fremdgesteuert wie wir Deutschen. Und die jüngeren Generationen unserer Gemeinschaft sind tatsächlich noch weiter weg von der Wirklichkeit als die älteren.

Um aus dieser chronischen Volkslähmung der Scham herauszukommen, müssen wir die Freiheit und den Raum finden, unsere historische und die daraus gewachsene aktuelle Realität zu erforschen. Nur so können wir wieder Zugriff bekommen auf gesundes Selbst-Bewusstsein – in beiden Bedeutungen des Wortes – und gesunden Stolz, die uns beide noch so kläglich fehlen.

Neue Freiheit und neuen Raum werden wir bald dafür haben. Dann müssen wir beginnen, sie zu nutzen.

Unsere Herausforderung

Warum ist das alles so wichtig?

Weil wir gerade die Befreiung vom unterdrückenden und lähmenden System miterleben. Weil wir jetzt aus der 100-jährigen psychischen Geiselhaft befreit werden. Dabei werden wir strukturell, wirtschaftlich und politisch befreit. Aber die psychische Befreiung, Verarbeitung und Regeneration sind dann immer noch die wichtigsten Aufgaben, die uns bevorstehen.

Dieser Artikel hat ausführlich erklärt, warum wir für diesen Prozess des Aufwachens und der Gesundung vor allem wieder ein Gespür für Scham und vor allem den gesunden Umgang mit Scham entwickeln müssen. Nur so können wir zu Integrität und unserer wahren Wesens-Identität zurückkehren und stürzen nicht wieder in Lähmung und Selbsterniedrigung ab, woraus dann erneut jene fatale Anfälligkeit für Schuld-Illusionen entsteht. Das ist eine große, vielleicht unsere größte Lernaufgabe als Volk, denn immerhin haben wir diese Fähigkeiten nun bereits über viele Generationen vergessen.

Wir werden deshalb mit viel Scham zu tun haben, worin aber auch eine große Chance zur Entwicklung und Selbsterkenntnis liegt!

All die Menschen, die die Simulationen von „souveränem Staat“, „Demokratie“, „freier Presse“, „unabhängigen Medien“, „freier Wirtschaft“, „unabhängigem Rechtssystem“, „Meinungsfreiheit“, „Friedensmissionen“, „Europäischer Union“, „Fridays for Future“ oder „stabiler Geldwährung“ bisher verinnerlicht hatten, werden nun verarbeiten müssen, dass sie in allem, wirklich in allem, nach Strich und Faden getäuscht wurden. Sie müssen verstehen, wie es dazu kam und dass das nicht ihre Schuld ist. Dass sie keine Wahl hatten und dass wir alle in diesem Boot sitzen. Dass sie jetzt nicht mehr gelähmt und hilflos sind, sondern lernen können, was wirklich passiert ist, wer wir wirklich sind, was unsere Aufgabe ist und was unser Weg.

Dabei sind die neu zu lernenden Fakten und Erklärungen gar nicht die größte Herausforderung. Die gewaltigste Herausforderung sind die emotional aufgeladenen falschen und destruktiven Überzeugungen, mit denen die Menschen Stabilität und Verlässlichkeit verknüpfen, weil sie nicht anderes kennen. Die Bedürfnisse dahinter sind essentiell wichtig und das erste, um das wir uns kümmern müssen.

Und es wird viel Neues geben! Bevor die Menschen das Neue lernen und verstehen können, müssen sie sich ausreichend sicher und in Stabilität fühlen. Die Sicherheit und Wohlfahrt des Volkes wird das vorrangig Wichtige sein.

Die Menschen werden zunächst erschüttert sein, wenn sie feststellen müssen, in

welchem Ausmaß sie getäuscht wurden. Denn die bisherigen Simulationen und Lügen der Psychopathen, in denen sie sich stets als die guten Retter, Aufklärer und Friedensstifter inszeniert haben, waren nahezu perfekt und konnten nur von einzelnen durchschaut werden, die sich aber nicht bemerkbar machen konnten, weil auch alle großen Kommunikationskanäle der Gesellschaft von den Psychopathen kontrolliert wurden.

Die Menschen werden es vor allem emotional verarbeiten müssen, dass viele Stars und gelobte Vorbilder, die sie bislang anhimmelten, skrupellose Verbrecher der übelsten Sorte sind. Dass z.B. jener immer freundlich lächelnde und eloquente Friedensnobelpreisträger nicht nur ein Landesverräter ist, sondern eine gewissenlose Marionette, mit der der Club Internationaler Angstmacher das korrupteste und kriminellste Netzwerk der Geschichte steuerte, um die Menschheit zu vernichten. Und dass ausgerechnet der angeblich so widerliche, egozentrische, dumme, frauen- und was-sonst-noch-feindliche neue Präsident der USA plötzlich der Chef der Retter- und Befreier-Truppen ist. Dass ausgerechnet unter ihm die Befreiung diesmal echt, ehrlich und vollständig sein wird. Das wirft unsere gesamte mediale Programmierung der letzten vier Jahre komplett über den Haufen.

Wir müssen auch verarbeiten lernen, dass die Gruppen und Darsteller, die am lautesten gegen Nazis oder „gegen Rechts“ polemisierten und gerne ganz allgemein von Frieden und Umweltschutz faselten, selbst bis zum Kinn in Korruption, Kriegstreiberei, Menschenhandel und faschistischen Methoden der Unterdrückung involviert sind. Dass Organisationen, denen wir unsere Kinder anvertraut haben, Handlanger und Organisatoren der schändlichsten Vergehen an Kindern waren.

Auf all diese Etikettenschwindel und Masken hereingefallen zu sein, wird für viele Menschen tief beschämend sein und sie fassungslos machen. Wir werden eine Menge Orientierungslosigkeit, Lähmung, Irritation und den ganzen Cocktail damit aufschäumender, vielleicht schon lange aufgestauter Emotionen erleben. Da wird den Menschen schwindelig werden. Es wird also Zeit brauchen, all das anzuerkennen und zu integrieren. Es braucht Zeit, die langanhaltende, tiefsitzende Indoktrination von „Links“ loszuwerden, die bereits bei den Kleinkindern anfang und alle Institutionen, alle Medien, alle öffentlichen Ämter und alle Bildungsformen durchseuchte. Wir werden unsere Wahrnehmung komplett umstellen müssen, so dass wir unserer Intuition wieder vertrauen können. Vor allem werden wir unsere Vergangenheit komplett neu lernen müssen, bevor wir gesund in die Zukunft gehen können.

Natürlich wird es uns demnächst, vom ersten Tag der Befreiung an, objektiv besser gehen. Wir werden mehr Sicherheit, mehr Stabilität, mehr Transparenz, mehr Möglichkeiten, mehr Geld und in allem mehr Menschlichkeit und menschlichen Maßstab erleben. Aber bis unsere Psyche dies aufnehmen und nutzen kann,

bis wir uns im Neuen auch besser fühlen, wird einige Zeit vergehen, in der wir übergangsweise von außen gestützt werden müssen. Ich würde dafür grob geschätzt zwei Jahren veranschlagen, bis wir – als ganzes Volk – beginnen können, auf eigenen Füßen zu stehen.

Das bedeutet auch, dass wir uns selbst wieder ernst nehmen und unseren wahren Werten folgen müssen, statt auf emotionalisierte Aktionsprogramme und Ideologie-Shows hereinzufallen. Wir müssen wieder lernen, bei uns selbst anzufangen, statt selbstvergessen von der Rettung der Welt zu tstolzräumen. Und wir haben jetzt Jahre, wenn nicht Jahrzehnte vor uns, in denen wir uns in erster Linie um uns selbst kümmern müssen. Wir selbst sind der Trümmerhaufen, also sind wir selbst auch die Baustelle.

Wir Deutschen haben hohe Idealvorstellungen. Und je höher die Idealvorstellungen und moralischen Werte, desto sensibler wird man für Scham, weil man dann seine hohen Maßstäbe so viel schneller verfehlen und essentieller an ihnen scheitern kann. Wir müssen lernen und verstehen, dass unsere Scham uns also auch zeigt, wie großherzig und wie tief mitfühlend wir wirklich sind.

Die Scham wirklich zu bewältigen heißt, das Neue, Verstörende und Irritierende zu verstehen und zu integrieren ohne sich lähmen zu lassen. Wir können dann auch erstmal ruhig vorsichtig und schüchtern sein, dann aber ohne blockiert zu sein.

Für uns bedeutet das jetzt vor allem, unsere Geschichte und unsere jetzige Lage im Ganzen zu verstehen, bevor wir wieder agieren und Neues aufbauen. Erst wenn wir diese Herausforderung weit genug bewältigt haben, können wir uns unserer neuen Zukunft zuwenden. Denn sie gehört uns schon, aber wir begreifen sie noch nicht.





Catwise

Psychologische Grenzgänge
Denkanstöße und Anstößiges
Gedanken-Spiele

Willkommen bei Catwise

Besuchen Sie meinen Blog im Internet.

Hier gibt es Lesestoff zur Ausleuchtung des Hinterstübchens, zur Entschlackung von verstopfenden Überzeugungen, zum Erkunden neuer Gedankenbahnen und zum Making-of der alltäglichen menschlichen Komödie.

Viel Freude beim Stöbern und Entdecken!

WWW.CATWISE.DE