



Samstag, 06. Juni 2026, 15:57 Uhr  
~8 Minuten Lesezeit

# Das Schweigen der Familien

Das Gespräch von Ben mit Björn Höcke beweist nicht die Harmlosigkeit des Befragten — es enthüllt die Tiefenschichten deutscher Befindlichkeit und kollektiver Traumatisierung.

von Birgit Assel

Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (meunierd, Andrey\_Popov, Hryshchyshen Serhii)

*„So schlimm ist der doch gar nicht!“ Solche Analysen*

hörte man mit Bezug zu dem vierstündigen Gespräch Björn Höckes bei „{ungeskriptet} by Ben“ oft. Gemessen an dem Dämonisierungsfuror, der seit Jahren in den Mainstreammedien tobt, wenn es um den AfD-Mann aus Thüringen geht, mag das stimmen. Aber reicht es, zufrieden zu konstatieren, dass da jemand den vermeintlichen Erzbösewicht ausreden ließ, um dann zur Tagesordnung überzugehen? Und war es wirklich alles völlig harmlos, was Höcke da, wie befreit aufspielend, zum Besten gab? Die Autorin ist erfahrene Traumatherapeutin und sieht in den Ausführungen des ehemaligen Lehrers problematische Mechanismen am Werk. Für viele Deutsche, die der Schuldbekennnisroutinen des Politikbetriebs und der Medien mit Blick auf Deutschland müde sind, könnte Höckes Art zu reden Verführungskraft entwickeln und sie tatsächlich in eine verhängnisvolle Richtung locken. Um unverarbeitete Schuldgefühle und Scham zu heilen braucht es nämlich ehrliche, individuelle Aufarbeitung. Trotzige Bekenntnisse, man könne doch wieder stolz auf Deutschland sein und müsse die Vergangenheit nun ad acta legen, werden nicht genügen.

### **Ich habe mir das über vierstündige Gespräch zwischen Benjamin**

„Ben“ Berndt und Björn Höcke komplett angehört. Da ich Ben gerne zuhöre und schon viele Podcasts von ihm angehört habe, war ich sehr gespannt auf dieses Gespräch. Ich wusste, dass er Höcke einfach reden lassen würde, ohne ihn ständig zu unterbrechen oder seine Aussagen politisch einzuordnen. Die Einordnung musste der Zuhörer selbst vornehmen – und ja, mich haben viele Aussagen von

Höcke, vorsichtig ausgedrückt, ziemlich irritiert.

Meine Erwartung war, dass es nicht nur mir so geht, sondern vielen anderen Zuhörern ebenfalls. Das scheint allerdings nicht der Fall zu sein. Die meisten Kommentatoren unter dem Gespräch waren Ben einfach nur dankbar, dass er Björn Höcke ausreden ließ, ihn nicht permanent unterbrach oder mit Zitaten aus früheren Reden konfrontierte.

Das Gesprächsvideo wurde innerhalb kürzester Zeit von rund fünf Millionen Menschen angesehen und löste eine riesige Debatte aus. In den alternativen Medien wurde es gefeiert, während es im Mainstream teils scharf verurteilt wurde. Das ging sogar so weit, dass die SPD-Politikerin Saskia Esken in einem Video, das viral ging, Werbepartner von Ben Ungeskriptet dazu aufrief, sich zu überlegen, ob sie ihn weiterhin unterstützen wollten.

Diese Aufforderung von Saskia Esken ist ein Frontalangriff auf Ben Ungeskriptet und zeigt, wie stark inzwischen versucht wird, nicht nur bestimmte politische Positionen auszugrenzen, sondern auch diejenigen unter Druck zu setzen, die überhaupt noch bereit sind, offene Gespräche mit unliebsamen Personen zu führen. Denn hier geht es längst nicht mehr nur um Björn Höcke. Es geht auch um einen erfolgreichen Podcaster, der es gewagt hat, mit ihm zu sprechen, ohne ihn permanent zu unterbrechen oder ihn ständig moralisch und politisch einzuordnen.

***Ich musste das Gespräch erst einmal „sacken“ lassen und bekam zunehmend das Gefühl, dass unter dieser ganzen Debatte etwas ganz anderes wirkt, etwas längst Vergangenes. Etwas, das mit der deutschen Geschichte zu tun hat. Wahrscheinlich mit dem, was in Deutschland nach den Kriegen, auch nach dem Ersten Weltkrieg, nie wirklich verarbeitet wurde.***

# Kriegskinder, Schweigen und Loyalitäten

Geboren wurde ich 1960. Die Schrecken des Krieges habe ich selbst also nicht erlebt, ihre Nachwirkungen allerdings sehr wohl. Mein Vater kam 1934 zur Welt. Krieg, Flucht und Heimatverlust prägten seine Kindheit. Von ihm weiß ich, dass einige seiner Familienmitglieder damals glaubten, Hitler würde Deutschland von der Schmach des Ersten Weltkrieges befreien und Armut, Arbeitslosigkeit sowie die Demütigung durch den Versailler Vertrag beenden.

Ich bin in einem Elternhaus groß geworden, in dem viele Menschen, die nicht die SPD wählten, relativ schnell in die „rechte Ecke“ gestellt wurden. Und genau dieser innere Widerspruch beschäftigt mich heute mehr denn je.

Bei uns hieß es oft, dass viele alte Nazi-Schergen nach dem Krieg wieder in Amt und Würden gekommen seien. Die ARD galt als das „gute“ Fernsehen, während das ZDF eher als Sprachrohr der Regierung gesehen wurde. Daran wird für mich sichtbar, wie kompliziert die Nachwirkungen dieser Zeit in vielen Familien bis heute sind. Da existieren Schuldgefühle neben Schuldabwehr, Angst neben Idealisierung, moralische Abgrenzung neben unausgesprochenen Loyalitäten. Oft innerhalb derselben Familie.

Auffallend ist, dass vieles davon nie wirklich besprochen wurde. In sehr vielen deutschen Familien wurde nach dem Krieg geschwiegen. Die Täter schwiegen. Die Mitläufer schwiegen. Und oft schwiegen auch die Opfer, weil das Erlebte zu schmerzhaft war. Das Schweigen konnte jedoch nicht verhindern, dass die Kinder trotzdem das Unausgesprochene fühlten:

- Die Angst.
- Die Scham.
- Die unausgesprochene Schuld.
- Die emotionale Kälte.
- Spannungen, die man als Kind nicht einordnen konnte. Aus der transgenerationalen \* Traumaforschung wissen wir heute, welche Auswirkungen dieses Schweigen auf die nächste Generation hat.

## Die gespaltene deutsche Seele

Aus meiner traumatherapeutischen Sicht liegt hier eine wesentliche Ursache der gegenwärtigen gesellschaftlichen Spaltung.

***Die einen tragen, bewusst oder unbewusst, immer noch Schuld- und Schamgefühle in sich, obwohl sie persönlich nichts getan haben. Ich kenne diese Gefühle sehr gut, weil sie auch heute noch in mir wirken. Die anderen sind diese dauernde moralische Belastung leid.***

Sie möchten sich wieder mit ihrem Land identifizieren dürfen, ohne sofort unter Generalverdacht zu geraten. Und genau an diesem Punkt beginnt die Wirkung eines Politikers wie Björn Höcke.

## Warum Höcke viele Menschen erreicht

Höcke spricht über Heimat. Über Identität. Über kulturelles Erbe, etwa Goethe und Schiller. Über den Verlust deutscher Traditionen; dazu gehört für ihn auch die „deutsche Küche“. Über Deutschland als „normales Land“. Mit diesen Aussagen berührt er bei vielen deutschen Menschen einen wunden Punkt. Er spricht von Überfremdung, einer desaströsen Migrationspolitik und sogar von

einem Mordkomplott gegen die deutsche Bevölkerung.

Viele Menschen fühlen sich inzwischen wie Fremde im eigenen Land. Wenn ich meine dörfliche Heimat verlasse und in Städten wie Berlin, Frankfurt, München oder Hannover unterwegs bin, kann ich zumindest nachvollziehen, warum manche Menschen dieses Gefühl entwickeln. Deshalb liegt es mir fern, solche Wahrnehmungen einfach wegzuwischen oder moralisch abzuwerten.

Genau das ist in den letzten Jahren häufig passiert. Wer es wagte, die Migrationspolitik zu kritisieren, wurde schnell in die „rechte Ecke“ geschoben und inzwischen nicht selten sogar als „Nazi“ beschimpft.

## **Mein eigentliches Unbehagen**

Mein Unbehagen beginnt an einem anderen Punkt. Höcke zeichnet das Bild eines Deutschlands, das kulturell wieder deutlich homogener werden soll und in dem Zugehörigkeit nicht nur über die Staatsbürgerschaft definiert wird, sondern auch über Herkunft, gemeinsame Geschichte und kulturelle Prägung. Dahinter steht die Vorstellung, Deutschland verliere seine Identität, wenn dauerhaft zu viele Menschen mit anderen kulturellen Wurzeln Teil dieser Gesellschaft werden.

***Wenn ich Höcke zuhöre, entsteht bei mir nicht in erster Linie das Bild eines echten demokratischen Verfassungsstaates – den wir aus meiner Sicht zurzeit ohnehin nur eingeschränkt erleben und vielleicht nie wirklich hatten. Ich höre vielmehr die Sehnsucht nach einem Deutschland, das kulturelle Vielfalt zunehmend als Bedrohung empfindet und in dem die Deutschen wieder stolz auf ihr Land sein sollen.***

Und genau das lässt mich aufhorchen. Bei ihm geht es aus meiner Sicht nicht um eine wirkliche Aufarbeitung dessen, was in vielen Familien bis heute nachwirkt. Es geht um die Vorstellung eines innerlich „befreiten“ Deutschlands.

## **Schuld, Scham und das Bedürfnis nach Entlastung**

Schuld und Scham, verbunden mit Angst, bilden eine toxische Verbindung. Sie sind der Bindungskitt vieler destruktiver Beziehungen, familiär wie gesellschaftlich. Werden diese Gefühle dauerhaft aktiviert, entsteht ein inneres Gefängnis ohne wirklichen Ausweg. Aus diesem Grund verstehe ich, warum viele Menschen sich emotional angesprochen fühlen. Höcke bietet so etwas wie emotionale Entlastung an und einen scheinbaren Ausweg aus diesem inneren Gefängnis:

- Schluss mit Schuld.
- Schluss mit Scham.
- Deutschland soll wieder „normal“ werden.
- Man soll wieder stolz auf das eigene Land sein dürfen.

Das trifft einen echten Schmerzpunkt in Deutschland. Ich halte es allerdings für einen Irrglauben, dass ein kollektives Trauma auf diesem Weg geheilt werden könnte. Ein kollektives Trauma kann nur individuell aufgearbeitet werden, nicht kollektiv.

## **Was wirkliche Aufarbeitung bedeuten würde**

Ein erster Schritt wäre, dass wir Deutschen uns nicht länger durch moralische Selbstanklage und permanente Beschämung für etwas kleinhalten lassen, das wir persönlich nicht getan haben. Genauso wichtig wäre es, die eigene Familiengeschichte so gut wie möglich und so ehrlich wie möglich aufzuarbeiten.

***Wenn es gelingt, die Verantwortung bei den Tätern zu lassen und gleichzeitig die Trauer um die Opfer zuzulassen, könnte ein wirklicher Heilungsprozess beginnen. Ein Prozess, der der nachfolgenden Generation ermöglicht, ihr Potenzial für ein gesünderes Zusammenleben zu entfalten – individuell wie gesellschaftlich.***

Der erste Schritt wäre, realistischer auf unsere eigenen Familiengeschichten zu schauen. Auf Krieg. Auf Flucht. Auf Täterschaft. Auf Schweigen. Auf Schuldabwehr. Aber auch auf die Angst vieler Menschen, erneut in eine kollektive Schuld hineingezogen zu werden.

## **Die fehlende Mitte**

Ich weiß, wie schwierig dieses Thema ist. Sobald man versucht, differenziert hinzuschauen, gerät man schnell zwischen die Lager. Die einen halten jede Kritik an Migration sofort für rechts. Die anderen erklären jede Warnung vor völkischem Denken zur hysterischen Übertreibung. Vielleicht liegt genau darin ein Teil unserer gegenwärtigen Sackgasse. Deutschland hat bis heute keine wirkliche innere Mitte gefunden, eine Haltung, die weder in Selbsthass kippt noch in nationale Idealisierung. Solange diese Aufarbeitung nicht wirklich stattfindet, bleiben Schuld, Scham, Angst und Abwehr politisch hoch wirksam. Und genau deshalb ist Björn Höcke für mich ein Wolf im Schafspelz – mit Sicherheit aber kein „Befreier“. Aus diesem inneren Gefängnis kann sich letztlich

nur jeder Mensch selbst befreien.

***Mir hat dieses Gespräch – und vor allem der enorme Zuspruch, den es erhalten hat – noch einmal deutlich gemacht, dass es längst nicht mehr nur um „richtige“ oder „falsche“ Politik geht. Es geht um etwas, das in Deutschland bis heute unter der Oberfläche weiterlebt.***

Inzwischen ist nicht nur Traumatherapeuten bekannt, dass unverarbeitete individuelle wie auch kollektive Traumata transgenerational weitergegeben werden. Genau dadurch setzen sich Täter-Opfer-Dynamiken über Generationen hinweg fort – nicht nur in Familien, sondern auch gesellschaftlich und politisch.

Diese Dynamik betrifft Täter- wie Opferfamilien gleichermaßen. Denn unverarbeitete Schuld, Scham, Angst, Ohnmacht und Abspaltung verschwinden nicht einfach. Sie wirken weiter, häufig unbewusst, und prägen Einstellungen, Beziehungen, politische Haltungen und gesellschaftliche Konflikte bis in die nächsten Generationen hinein.

---



**Birgit Assel** ist Diplom-Sozialpädagogin und Traumatherapeutin mit eigener Praxis seit 1998. Seit 2006 arbeitet sie mit dem Schwerpunkt Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT) nach Prof. Dr. Franz Ruppert. Seit 2009 bietet sie Weiterbildungen, Aufbaukurse und Supervisionen an – nicht nur für Fachkräfte, sondern für alle Menschen, die sich selbst besser verstehen und ihre persönliche Geschichte bewusster erkunden möchten. Gemeinsam mit ihrer Tochter Lara Fischer gestaltet sie den Mutter-

Tochter-Podcast „**Wer bin ich? Früh verletzt, spät  
verstanden**“

(<https://www.youtube.com/@WerBinIchLaraundBirgit>)“,  
in dem sie über frühe Verletzungen,  
generationsübergreifende Dynamiken und heilsame  
Erkenntnisse sprechen. Weitere Informationen sind unter  
[www.igtv.de](http://www.igtv.de) (<http://www.igtv.de>) zu finden.