Montag, 23. März 2020, 10:28 Uhr
~12 Minuten Lesezeit

Die Psychologie der Krise

Die Werke Erich Fromms helfen, zu durchschauen, was Corona in und mit uns macht — beziehungsweise, was gerade mit uns gemacht wird.

von Andreas Peglau
Foto: file404/Shutterstock.com

Fromms doppeltes Jubiläum – er wurde am 23. März vor 120 Jahren geboren und hatte am 18. März seinen

*40. Todestag — ist ein guter Anlass, ihn zu würdigen. Ich hätte dafür gern an seinem bekanntesten Buch angeknüpft: der „Kunst des Liebens“. Aber eine andere seiner Schriften kommt mir momentan wichtiger vor: „**Die Anatomie der menschlichen Destruktivität** (https://www.freie-radios.net/99097)“. Meines Erachtens spiegeln mehrere Kapitel dieses 1973 erschienenen Buches etwas wider, was sich heute in Deutschland und anderswo ereignet.*

Ich will zunächst benennen, von welchem Standpunkt aus ich hier urteile. Bislang empfinde ich die Corona-Epidemie nicht bedrohlicher als übliche Grippe-Epidemien – und fühle mich darin durch diverse seriöse Untersuchungen und Statements unterstützt. Zunehmend Angst machen mir dagegen dir demokratiefeindlichen Reaktionen des deutschen Staatsapparates.

Zentrale Erkenntnisse

Bevor ich auf aktuelle Aspekte eingehe, liste ich kurz einige Erkenntnisse auf, die Fromm in seiner *Anatomie* aus Psychoanalyse, (Sozial-)Psychologie, Paläontologie, Anthropologie, Neurophysiologie, Tierpsychologie und Geschichtswissenschaft ableitet. Sie bilden den Hintergrund für das, was ich im Folgenden zu erklären versuche.

1. Aggression an sich, abgeleitet vom lateinischen „aggredere“ = auf jemanden oder etwas zugehen, ist nicht nur nichts Schlechtes, sondern ein lebensnotwendiger, gesunder Bestandteil unseres Handlungsrepertoires. Nur mit ihrer Hilfe ist Abgrenzung, Durchsetzung, Selbstbehauptung und -verteidigung möglich. Die Fähigkeit, in diesem Sinne aggressiv zu sein, besitzen sowohl Tiere als auch Menschen. Sie ist immer an bedrohliche Situationen oder Herausforderungen gebunden und nicht das Ergebnis eines Triebes – schon gar nicht eines „Todestriebes“, wie ihn der alte Sigmund Freud **annahm** (https://andreas-peglau-psychoanalyse.de/mythos-todestrieb-ueber-einen-irrweg-der-psychoanalyse/).

2. Bei Tieren steigt die über Selbst- und Arterhaltung hinausgehende Gewalttätigkeit, wenn ihr Lebensraum eingeschränkt, ihre Sozialstruktur gestört wird oder sie unter unnatürlichen Bedingungen in einem Zoo leben. Bei einzelnen Tierarten kommt es auch in ihrer natürlichen Umwelt zu ausgeprägt destruktivem Verhalten – allerdings situations- und nicht triebbedingt.
3. Sadistisch oder gezielt lebensfeindlich verhalten sich Tiere dagegen niemals, sondern ausschließlich Menschen. Dass Letztere dies tun, leitet Fromm nachvollziehbar aus einer Sozialisation ab, die das gesunde Streben, eigene Lebensmöglichkeiten zu verwirklichen, massiv behindert oder vereitelt.
4. Geschichtswissenschaft und Archäologie bieten eine Vielzahl von Erkenntnissen und Funden, die ein friedlicheres und lebensbejahenderes Zusammenleben der Menschen in vor allem mutterrechtlich organisierten Ethnien belegen. Erst mit dem Patriarchat setzte sich vor gut 6.000 Jahren weitgehend eine gefühlsunterdrückend-autoritäre Sozialisation durch. Sie beherrscht bis heute den größten Teil der Welt. Lebensbejahendere, natur-, kinder-, frauen- und sexualfreundlichere Kulturen wurden dennoch bis ins 20. Jahrhundert hinein von Ethnologen entdeckt und beschrieben.
5. Sinnerfülltes Leben und tiefgründige Psychotherapie können helfen, Auswirkungen einer zur Destruktivität führenden Sozialisation zu lindern oder zu heilen. Mittlerweile hat auch die moderne Neurobiologie und -psychologie die uns angeborene Fähigkeit zu prosozialem Verhalten nachgewiesen (1).

Dass wir „gut“ auf die Welt kommen, lebenslang auch einen „guten Kern“ haben, an den angeknüpft werden kann, das sollten wir nie

vergessen, schon gar nicht in Zeiten sozialer Krisen. Denn es bekräftigt die Hoffnung auf konstruktive Auswege.

Doch Fromm belässt es nicht dabei, zwischen herbeisozialisierter Destruktivität und gesunder Aggressionsbereitschaft zu differenzieren. Aggressivität kann, wie er zeigt, auf unterschiedliche Weise ausgelöst – und auch missbraucht werden (2).

Defensive Aggression

Tiere sind stammesgeschichtlich darauf programmiert, Bedrohungen nach Möglichkeit auszuweichen, vor ihnen zu flüchten. Gelingt ihnen das nicht, können sie stattdessen zum Angriff übergehen.

Fromm nennt das „defensive Aggression“. Ihr Ziel ist „nicht die Zerstörung, sondern die Erhaltung des Lebens“. Auch wir Menschen verfügen über dieses Potential. Von der Tendenz zu defensiver Aggression lassen wir uns insbesondere dann leiten, wenn unser Leben, unsere Gesundheit oder unsere Freiheit in Gefahr sind. Die Intensität dieser Reaktion sei sogar weitaus stärker als beim Tier, da wir über Phantasie verfügen und versuchen, vorausschauend zu handeln, Gefahren vorab zu identifizieren und zu beseitigen.

Das gelte allerdings nicht nur bei realen Bedrohungen. Der Mensch ist nicht davor gefeit „sich von seinen Führern dazu überreden und manipulieren zu lassen, Gefahren zu sehen, die in Wirklichkeit nicht vorhanden sind.“ Vielfach seien Völker durch derartige Propaganda systematisch reif gemacht worden für Kriege: Man redete ihnen wirkungsvoll ein, dass andere Nationen sie vernichten wollten.

Normalerweise wären nur wenige bereit, in einen solchen Krieg zu ziehen. Wenn jedoch „eine Regierung dem Volk einredet, dass es

bedroht ist, so wird die normale biologische Reaktion gegen eine Bedrohung mobilisiert.“ Für eine solche „Gehirnwäsche“ werde vor allem „das Medium der Sprache“ genutzt.

Notwendig sei darüber hinaus aber eine autoritäre Gesellschaftsstruktur. Wo diese nicht bestehe, besäße „niemand so viel Macht, dass er das Unglaubwürdige glaubhaft machen“, die Fähigkeit zu kritischem und unabhängigem Denken so effektiv herabsetzen könne.

Hinzu käme ebenfalls, dass der Umfang menschlicher Bedürfnisse viel größer sei als bei Tieren. Wir haben nicht nur körperliche, sondern auch seelische Grundbedürfnisse. In *Wege aus einer kranken Gesellschaft*, einem anderen seiner Bücher, schreibt Fromm: Selbst die volle Befriedigung jener „Bedürfnisse, die der Mensch mit dem Tier gemeinsam hat – Hunger, Durst und das Bedürfnis nach Schlaf und sexueller Befriedigung – (…) gewährleistet noch nicht die geistige und seelische Gesundheit. Diese hängt von der Befriedigung jener Bedürfnisse und Leidenschaften ab, die spezifisch menschlich sind“ (3).

Auch wo diese Bedürfnisse als bedroht empfunden werden, kann „defensive Aggression“ entstehen.

Vor allem wolle der Mensch „seinen Orientierungsrahmen“ aufrechterhalten, von dem „seine Handlungsfähigkeit“, „letzten Endes sein Identitätserleben“ abhänge: „Wenn andere ihn mit Ideen bedrohen, die seinen Orientierungsrahmen in Frage stellen, so wird er auf diese Ideen wie auf eine lebensbedrohende Gefahr reagieren.“

Dies wiederum werde er zumeist „rationalisieren“, also Scheinbegründungen dafür suchen. Er könne bedrohliche Ideen zum Beispiel als „unmoralisch“, „unkultiviert“ oder „verrückt“ einstufen.

Angst ist, schreibt Fromm weiter, eine derart unerträgliche Emotion, dass Menschen „fast alles versuchen, um sich davon zu befreien“. Eines der wirksamsten Mittel sei, in Aggression zu verfallen: „Wenn jemand aus dem passiven Zustand der Angst herausfinden und zu einem Angriff übergehen kann, verschwindet das quälende Gefühl, das in der Angst liegt.“

Um es zu wiederholen: Soweit handelt es sich um ein gesundes Verhaltensrepertoire – das uns freilich anfällig macht für Manipulation. Schon das an sich gesunde Motiv der Selbstverteidigung kann somit zu ausgesprochen zerstörerischen Handlungen führen, schlimmstenfalls zum Krieg.

Da wir zudem, wie Fromm ausführlich belegt, erziehungsbedingt massenhaft destruktive Anteile mit uns herumschleppen, (4) kann ein aggressiver „Befreiungsschlag“ auch in Hass, Raserei, Vernichtungswut übergehen. Dann wäre nicht mehr Erhaltung von Leben das Ziel, sondern dessen Zerstörung.

Was bedeutet das für unsere gegenwärtige Situation?

Schon die regierungsamtlichen Fehldarstellungen zu Corona erzeugen massive Ängste. Die Unsichtbarkeit des vermeintliches „Feindes“ Corona verstärkt sie.

„Angst“ ist etwas, das mit „Enge, Beengung, Bedrängnis“ **einhergeht** (https://de.wikipedia.org/wiki/Angst). Während wir zum einen vielleicht hoffen, durch Isolationsmaßnahmen der Bedrohung zu entkommen, verstärkt das Eingesperrt-Sein in die eigenen vier Wände, die extreme Einschränkung unserer Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten zugleich unweigerlich unsere Angst.

Diese Angst wird früher oder später bei vielen von uns dazu tendieren, in Wut umzuschlagen. Allerdings: gegen wen?

Ich befürchte: Nicht zuletzt die ja ebenfalls kasernierten Kinder werden sie zu spüren bekommen. Aber die Wut kann zudem nach innen gehen, als Autoaggression: So entsteht, das hat bereits Freud 1915 in „**Trauer und Melancholie** (https://www.textlog.de/freud-psychoanalyse-trauer-melancholie-psychologie.html)“ herausgearbeitet, Depression: Wir sind niedergeschlagen, weil wir uns selbst niederschlagen – mit Abwertungen, Selbstvorwürfen oder Selbsthass.

Bleiben die Isolationsmaßnahmen bestehen oder werden sie gar verschärft, ist also unter anderem auszugehen von anwachsender Gewalt gegenüber Kindern und explodierender Intensität dessen, was längst den Status einer „Volksseuche“ **hat** (https://www.deutschlandfunkkultur.de/gefangen-in-schwermut.984.de.html?dram:article_id=153311:%20depressive%20Erkrankungen).

Bei Menschen mit autoritären Prägungen richtet sich die angesprochene Wut jedenfalls nur selten auf die wahren Verursacher der Misere. Erst recht nicht, wenn diese Verursacher zugleich als Autoritäten wahrgenommen werden. Zu stark ist die in der Kindheit antrainierte Angst vor der Auseinandersetzung mit übermächtig-strafenden Bezugspersonen.

Wesentlich leichter fällt es, Sündenböcke für die Bedrohung auszumachen und die Wut auf sie umzulenken. Zum Beispiel jene, die als erste **erkrankten** (https://www.welt.de/regionales/nrw/article206174855/Landrat-nimmt-Corona-Ehepaar-aus-NRW-in-Schutz.html):

„*Nach den ersten Coronavirusfällen in Nordrhein-Westfalen hat der zuständige Landrat das [vermutlich zuerst infizierte] Ehepaar aus*

dem Kreis Heinsberg in Schutz genommen. ‚Sie verdienen unser Mitgefühl, nicht Vorwürfe', sagte Landrat Stephan Pusch (CDU) mit Blick auf Social-Media-Debatten. (…) Bernhard Tholen, Bürgermeister von Gangelt, äußerte sich ähnlich: Es gebe einen regelrechten Shitstorm. ‚Für die Familie ist das unheimlich belastend' (…). ‚Dabei ist das Ehepaar doch selbst Opfer des Virus. Beide sind nicht der Auslöser dieser Krise, sondern haben sich selbst bei irgendjemandem angesteckt', sagte Tholen. ‚Ich werbe darum, sie in Ruhe zu lassen – zumal der Mann sich in immer noch in einem kritischen Zustand befindet'".

Misstrauisch beäugt werden inzwischen auch vermeintliche „Superspreader", die Corona besonders verheerend verbreiten könnten.

Oder aber die Wut richtet sich gegen jene, welche die von den staatlichen Autoritäten vorgegebene Definition der Situation hinterfragen. **Wolfgang Wodarg** (https://www.wodarg.com/) ist ein Beispiel dafür.

Der Grund dafür dürfte sein, dass durch die Informationen dieser Whistleblower der letzte, zutiefst wacklige „Orientierungsrahmen" auch noch wegzubrechen droht: unhinterfragbare staatliche Definitionen, Ge- und Verbote.

Denn sollten sogar diese nicht mehr gelten, bliebe nur eines: Wir müssten selbst denken, urteilen und entscheiden, uns möglichst umfassend und tiefgründig informieren, zwischen konträren Darstellungen abwägen, Spannungen und Wissenslücken aushalten, uns mit anderen auf Augenhöhe austauschen, kritische Fragen stellen – auch an „Experten". Wir müssten möglicherweise sogar Widerstand leisten gegen etwas, das „von oben" kommt.

Doch genau diese Fähigkeiten, diese Bereitschaft zu gesunder Rebellion wurden uns zumeist seit der Kindheit systematisch kaputt

gemacht. Wie sollten wir ausgerechnet jetzt, wo unsere Angst doch so groß ist, auf diese verschütteten Fähigkeiten zurückgreifen?

Es ist dennoch die einzige Chance, unsere Ängste in nicht-destruktiver Weise zu bewältigen.

Sinnvoller Umgang mit Angst

Anders als Tiere sind wir nicht auf eine Flucht- oder Angriffsreaktion fixiert. Wir können – und müssen – versuchen, eine Unterscheidung zu treffen: zwischen realer und irrealer Bedrohung. Wobei es hier auch zu Durchmischungen kommt.

Irreale Bedrohungsgefühle haben ihre Wurzeln oft in der Lebensgeschichte. Wurden wir als Kinder vielfach geängstigt – das kann damit anfangen, dass Eltern Babys allein schreien lassen, bis sie verstummen –, und haben wir das nie therapeutisch aufgearbeitet, kann diese alte Angst das aktuelle Bedrohungsfühl erheblich verstärken.

Wie auch immer: Irreale Ängste sollten nach Möglichkeit identifiziert, durchschaut, abgebaut werden. Je gelinder diese sind, desto mehr kann das bereits in Gesprächen mit Freunden und Freundinnen gelingen. Sind sie stärker, kann therapeutische Hilfe nötig sein. In jedem Fall ist eines nötig: sozialer Kontakt, Möglichkeiten des Austauschs.

Realängste verlangen ein völlig anderes Vorgehen: Zunächst muss die Quelle der Angst geortet werden – dann muss deren schädigender Einfluss beendet werden.

Sollte die reale Gefahr momentan, wie ich vermute, nicht von „Corona“ ausgehen, sondern vom weiteren Aushöhlen

demokratischer Prinzipien, kann auf Dauer nur eine Option die Angst lindern: Engagement für Demokratie und für die Aufrechterhaltung der Grundrechte.

Das klingt schon fast wieder schön, weil eigentlich selbstverständlich und doch wohl auch ungefährlich. Sollte sich dieses Land jedoch irreversibel in Richtung Polizeistaat entwickeln, könnte auch das unter Strafe gestellt werden.

Erich Fromm hat sich ebenfalls gefragt, was grundsätzlich getan werden muss, damit Angst nicht in manipulierbare oder zerstörerische „defensive Aggression“ umschlägt.

Auslösende Faktoren

Die stammesgeschichtlich erworbene, biologische Basis dieser Reaktion könne, so Fromm, ja nicht umgemodelt werden. Also müssten die auslösenden Faktoren entschärft werden. „Hauptbedingung“ dafür sei, „dass sich weder einzelne noch Gruppen gegenseitig bedrohen“.

Was nur ginge, wenn materielle Grundlagen bestünden, die allen „ein menschenwürdiges Dasein gewährleisten und die Beherrschung einer Gruppe durch eine andere unmöglich oder nicht attraktiv machen.“

Zu diesem Zwecke müsse „unser Produktions-, Eigentums- und Konsumsystem durch ein besseres“ ersetzt werden, in welchem die Grundbedürfnisse aller befriedigt werden“. Was bedeute, „dass herrschende Klassen verschwinden müssen. Der Mensch darf nicht mehr unter ‚Zoobedingungen‘ leben, das heißt, seine volle Freiheit muss wieder hergestellt werden, und die ausbeuterische Herrschaft in allen ihren Formen muss verschwinden.“

Das zöge natürlich Wandlungen nach sich „in allen menschlichen Beziehungen, einschließlich der Struktur von Familie, Erziehung und Religion und in den individuellen Beziehungen in Arbeit und Freizeit.“ Ich ergänze: auch in unseren inneren psychischen Strukturen.

Der „durch Massensuggestion und Gehirnwäsche“ erzeugten defensiven Aggression als Reaktion auf nur vermeintliche Bedrohungen, würden diese Wandlungen ihre „Grundlage entziehen. Da die Beeinflussbarkeit sich auf die Machtlosigkeit des einzelnen und auf seine Ehrfurcht vor den Führern gründet, würden die angeführten sozialen und politischen Änderungen zu ihrem Verschwinden führen und damit die Entwicklung eines unabhängigen kritischen Denkens möglich machen.“

Zudem müssen „das Elend, die Monotonie, die Langeweile und die Machtlosigkeit, die in weiten Sektoren der Bevölkerung vorhanden sind, beseitigt werden“. Dazu genüge nicht die Verbesserung materieller Bedingungen. Nötig seien „drastische Veränderungen in der sozialen Organisation“, der Übergang „von einer ‚Kontrolle-Eigentum-Macht‘-Orientierung zu einer ‚Wachstum-Leben‘-Orientierung; vom Primat des Habens und Hortens zum Sein und miteinander Teilen.“

Es müssten „völlig neue Formen der Dezentralisation“, „völlig neue soziale und politische Strukturen“ gefunden werden, „die der Gesellschaft der ‚Anomie‘, der aus Millionen von Atomen bestehenden Massengesellschaft, ein Ende machen“.

Die sich letztlich destruktiv auswirkenden Affekte ließen sich „nur dann auf ein Minimum reduziert werden, wenn das gesamte System, wie es in den letzten 6000 Jahren der Geschichte bestanden hat, durch ein fundamental anderes ersetzt wird. Wenn es dazu kommt, werden die bei Buddha, bei den Propheten, bei Jesus und den humanistischen Utopisten der Renaissance noch utopischen

Visionen als vernünftige und realistische Lösungen erkannt werden, die dem grundlegenden biologischen Programm des Menschen dienen: der Erhaltung und dem Wachstum sowohl des Individuums als auch der menschlichen Spezies."

Momentan ist auch davon die Rede, dass es „nach Corona" anders, besser weitergehen könne und solle, dass „Corona" überfällige positive Veränderungen mit sich bringen könnte. Falls eine weitere Entdemokratisierung verhindert werden kann, halte auch ich das nicht für völlig unmöglich. Immerhin scheint eine recht erwähnenswerte Zahl von Menschen aufzuwachen und sich zu fragen: In was für einem System leben wir, wohin steuert es, sind das auch meine Ziele, wie könnte ein wirklich gutes Gesellschafts- und Gesundheitssystem aussehen?

Erich Fromm hat uns gründliche Vorarbeiten dazu hinterlassen. Wir sollten sie nutzen.

Quellen und Anmerkungen:

(1) Solms, Mark/Turnbull, Oliver (2004): Das Gehirn und die innere Welt. Neurowissenschaft und Psychoanalyse, Düsseldorf/Zürich: Walter, S. 138ff., 148; Tomasello, Michael (2010): Warum wir kooperieren, Berlin: Suhrkamp; Bauer, Joachim (2011): Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt, München: Blessing.
(2) Die im weiteren verwendeten Fromm-Zitate stammen – soweit nicht anders gekennzeichnet – aus Fromm, Erich (1989): Die Anatomie der menschlichen Destruktivität, in ders.: Gesamtausgabe, Bd. 7, München: dtv, S. 174-196.
(3) Fromm, Erich (1989): Wege aus einer kranken Gesellschaft, in

ders.: Gesamtausgabe, Bd. 4, S. 1–244, hier S. 51.

(4) Vergleiche dazu auch:

https://www.rubikon.news/artikel/wider-den-gehorsam (https://www.rubikon.news/artikel/wider-den-gehorsam)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Andreas Peglau, Jahrgang 1957, ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Psychoanalytiker. Von 1985 bis 1991 war er als Redakteur im DDR-Rundfunksender Jugendradio DT 64 unter anderem für Lebenshilfesendungen zuständig. 1990 gründete er mit anderen die Gemeinschaft zur Förderung der Psychoanalyse e.V. 2020 gab er den Originaltext von Wilhelm Reichs 1933 erschienener „Massenpsychologie des Faschismus“ heraus. Weitere Informationen unter **andreas-peglau-psychoanalyse.de** (http://andreas-peglau-psychoanalyse.de).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.