Samstag, 09. Juli 2022, 12:00 Uhr
~12 Minuten Lesezeit

Jenseits der Angst

In seinem neuen Buch eröffnet der Psychiater Hans-Joachim Maaz Möglichkeiten, aus der aktuellen Angstgesellschaft auszusteigen.

von Kerstin Chavent
Foto: PopTika/Shutterstock.com

Die Angst in unserer Gesellschaft ist offensichtlich. Immer wieder gezielt geschürt, ist sie seit der Pandemie omnipräsent. Sie beeinflusst unseren Umgang miteinander, bestimmt unsere

Entscheidungen und dominiert unser Leben. Der Psychiater Hans-Joachim Maaz blickt hinter die Fassade. Er analysiert, was den realen Ängsten zugrunde liegt und wie sie unser Verhalten prägen. So kann sich uns ein Weg in ein freies, selbstbestimmtes und angstfreies Leben und Miteinander erschließen.

Angst ist sinnvoll. Sie ist eine lebensrettende Schutzfunktion. Sobald wir eine Gefahr wahrnehmen, kommt unser Körper auf Hochtouren: Das Gehirn schüttet die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus und bereitet uns optimal auf Flucht oder Angriff vor. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskulatur wird stärker durchblutet, die Schmerzempfindlichkeit verringert und die Aufmerksamkeit auf die Gefahr gelenkt. Angst sorgt dafür, dass wir eine besondere körperliche Leistungsfähigkeit erreichen. Gleichzeitig werden die Sinneswahrnehmung eingeschränkt und das rationale Denken gelähmt.

> ***Kann sich die Angst nicht abreagieren, werden wir zu einer Art Druckkessel. Die zum Gefahrenschutz bereitgestellte Energie kann zu Anspannungen in der Muskulatur, im Herz-Kreislauf-System, im Magen-Darm-Bereich oder im Urogenitalsystem führen.***

Die gefahrorientierte Einengung der Wahrnehmung und des Denkens trägt dazu bei, dass wir an sozialer Kompetenz einbüßen. Wir hören nicht mehr richtig zu, tragen Scheuklappen, können nicht mehr differenziert sprechen, sind gereizt, unzufrieden und streitbar und verlieren an Kreativität, Empathie, Geduld und Hilfsbereitschaft.

Ein andauernder Angst-Stress-Zustand macht uns giftig, bissig, böse und feindselig. Dauerhaft erlebte Angst macht unsicher, ratlos, abhängig und dumm. Sie führt zu Kurzschlusshandlungen und Gewalt, zerstört Beziehungen, Kultur und Zivilisation. Wo die Angst ist, dort haben rationale Erkenntnisse nicht die geringste Chance, zur Geltung zu kommen. Angst, so der Psychiater Hans Joachim Maaz, frisst Demokratie. Angst spaltet. Angst zerstört Humanität. Angst verhindert Erkenntnis. Vor allem aber: Angst steckt an! Sie ist die eigentliche Infektion, mit der wir es heute zu tun haben.

Angst als Waffe

Die Angst ist heute überall. In jeden unserer Lebensbereiche ist sie eingezogen. Auf allen Kanälen schüren Katastrophensendungen die Feuer der Angst. Nicht einmal der Sommer bringt uns in diesem Jahr Ruhe. Während wir versuchen, auf den Terrassen und an den Stränden noch ein wenig Unbeschwertheit zu tanken, rollt die nächste Welle auf uns zu. Angst vor einem heißen Herbst und einem kalten Winter, Angst vor Viren, Angst vor Krieg, Angst vor steigenden Preisen, Angst vor Mangel, Angst vor Klimawandel, Angst vor Cyberangriffen, Angst vor dem Tod, Angst vor dem Leben selbst.

In seinem Buch *Angstgesellschaft* (1) beschreibt Hans-Joachim Maaz, wohin dauerhafte und inszenierte Angst eine Gesellschaft führen kann. Seit jeher ist Angst die wirkungsvollste Waffe, Menschen zu paralysieren, zu manipulieren und gegeneinander aufzuhetzen, um bestimmte Interessen durchzusetzen. Ganz gezielt bedienen sich die herrschenden Eliten der Frühtraumatisierungen, der mehr oder weniger alle Menschen ausgesetzt sind. Da sie das Machtgefühl als Droge für das eigene narzisstische Defizit brauchen, haben sie keinerlei Interesse daran, die Eigenständigkeit und Unabhängigkeit derjenigen zu stärken, denen sie sich überordnen.

> ***Angst wirkt aus dem Versteck des Unterbewussten heraus. Wohl den meisten Menschen ist weder bewusst, dass sie angstgesteuert sind, noch, wovor sie wirklich Angst haben.***

Dieselben, die sich aus Angst vor einer Infektion, die erwiesenermaßen nicht tödlicher ist als eine saisonale Grippe, bereitwillig einsperren, genetisch verändern und ihrer Grundrechte berauben lassen, halten das Eingehen des Risikos eines nuklearen Krieges für eine Art patriotische Pflicht. Unfähig zu erkennen, was die eigentliche Gefahr ist, lassen sie sich beliebig für geopolitische Interessen instrumentalisieren und tragen dazu bei, das Leben aller auf dem Planeten zu gefährden.

Die Macht der unterdrückten Gefühle

Diesem krankhaften Verhalten liegt eine frühkindliche Störung zugrunde. Acht verschiedene, durch die Eltern verursachte Traumatisierungen sind dafür verantwortlich, dass wir uns als Erwachsene regelrecht an der der Nase herumführen lassen. Die aufgrund der Unterdrückung der eigenen Gefühle durch mütterliche und väterliche Beziehungsstörungen hervorgerufene Selbstentfremdung führt zu Gefühlsstaus, die wiederum spezifische Ängste hervorbringen.

Um die unterdrückten Gefühle zu bewältigen, reagieren wir uns gemeinhin mit an äußeren Ereignissen orientierten Ersatzgefühlen ab. Um die Selbstentfremdung zu kompensieren, bauen wir uns eine Art Privatlogik für unser Leben auf, die mit der Realität oft nicht viel zu tun hat. So entsteht das, was Hans-Joachim Maaz eine Normopathie nennt: Das Gestörte wird für normal gehalten, weil eine Mehrheit ähnlich bis gleich denkt und handelt. Die narzisstisch-finanzkapitalistische Normopathie einer krankhaften profitorientierten Wachstumsgesellschaft ist es, die uns heute

geradewegs in eine digital-totalitäre (Welt-)Herrschaft führt.

Erst wenn wir uns der durch Frühtraumatisierung hervorgerufenen Selbstentfremdung bewusst werden und sie therapeutisch verarbeiten, kann die Bildung einer freien und demokratischen Gesellschaft gelingen. Hierzu müssten wir bereit sein, den uns in der Kindheit zugefügten Schmerz erneut zu durchleiden, um zu der Erkenntnis zu gelangen, dass wir uns irren und in einem falschen Leben leben. Doch die meisten Menschen wollen das nicht. Sobald die früh unterdrückten Gefühle getriggert werden, sehen sie rot, erklären andere für die eigene (Ver-)Störung verantwortlich und gehen in Stellung. So beginnen Revolutionen, Bürgerkriege und Kriege.

Störungstypen

Acht Eltern-Kind-Beziehungsstörungen, so Hans-Joachim Maaz, sind für die Selbstentfremdung zuständig, die uns in den Krieg führen: Mutterbedrohung, Mutterbesetzung, Muttermangel, Muttervergiftung, Vaterterror, Vatererpressung, Vaterflucht und Vatermissbrauch. Als Nachkommen von durch zwei Weltkriege und zwei Diktaturen traumatisierten Generationen sind wir mehr oder weniger alle von einer oder mehreren Formen dieser Störungen betroffen.

> ***Entsprechend unserer frühkindlichen Prägung empfinden wir die Welt als bedrohlich, werden von Misstrauen zersetzt oder versuchen ein Leben lang, das narzisstische Defizit durch unendliche Anstrengungen aufzufüllen.***

Wir suchen uns Beziehungen und soziale Verhältnisse, in denen wir gesagt bekommen, was wir zu tun und zu lassen haben, unterwerfen uns Zwängen und Anordnungen, ergeben uns in vorauseilendem

Gehorsam, lassen uns passiv treiben oder neigen dazu, uns permanent selbst zu überfordern. So hat jeder von uns auf seine Weise dafür gesorgt, dass sich die Coronapolitik der vergangenen Jahre durchsetzen und halten konnte.

Durch Mutterbedrohung traumatisierte Menschen blenden bedrohliche Realitäten aus, passen sich gehorsam an und bekämpfen jede Art von Systemkritik. Menschen, die an Mutterbesetzung leiden, begrüßen die von den Coronamaßnahmen geforderte Distanz und empfinden Ausgangs- und Kontaktsperre oder Quarantäne als soziale Entlastung. Durch Muttermangel traumatisierte Menschen blühen während der Pandemie geradezu auf, um sich selbst im Verordnen oder Gestalten der Schutzmaßnahmen als großartig zu erleben und sich bestätigt zu fühlen. Muttervergiftete, die sich nur geliebt fühlen, wenn „Mutti“ mit ihrem Verhalten zufrieden ist, fliehen die Autonomie und erweisen sich als besonders fleißige und obrigkeitshörige Befolger von Anordnungen.

Opfer von Vaterterror sind auf Unterwerfung und Gehorsam getrimmt und gewillt, alle Kritik auszuschalten und das zu tun, was ihnen gesagt wird. Auch zu Folgsamkeit erzogene Vatererpresste zeichnen sich durch ihre Verantwortungsangst aus und sind nicht in der Lage, eigene Wege zu gehen. Menschen, die keine oder zu wenig väterliche Unterstützung, Förderung und Forderung erfahren haben, bleiben desinteressiert und beziehen praktisch keine Position. Die vom Vater Missbrauchten, zu viel Angetriebenen und Geforderten treibt das Gefühl der ständigen Überforderung dazu, jeden zu beschimpfen, der nicht so bemüht ist wie sie oder anders denkt.

Bis zum bitteren Ende

Alle acht Störungstypen zusammen sind die Baumeister der „Pandemie der Ungeimpften“. Dann, wenn es nicht mehr gelingt, die eigenen Ängste zu kompensieren, beginnen Irritationen, Wahn und Gewalt als letzter Versuch, persönliche Not und gesellschaftliche Fehlentwicklung im Krieg zu vertuschen. Das Falsche wird mit noch mehr Falschem betäubt und der Impfstoff zur Droge pervertiert, dessen Fragwürdigkeit durch immer mehr Boostern verleugnet wird.

> ***Die Geimpften müssen ihren Glauben unbedingt verteidigen, schon deshalb, weil die Impfung unmöglich rückgängig gemacht werden kann.***

„Wer sich zum Impfen mit einem fragwürdigen Impfstoff hat überreden lassen, der wird es niemals für möglich halten, dass die Obrigkeit etwas Schlechtes angeboten haben könnte. Dann setzt der Schutz der Täter genauso hartnäckig ein, wie man eben auch schlechte, böse Eltern hat schützen müssen, um nicht an der Erkenntnis, nicht wirklich geliebt und gewollt und verstanden worden zu sein, einfach den Lebensmut aufzugeben.“

So kommt es, dass sich die Lüge halten kann, obwohl immer offensichtlicher wird, dass wir uns getäuscht haben. Eigentlich müssten jetzt, wo sich die Rettungsverheißungen zunehmend als Irrtum erweisen, die (Ver-)Führer zur Verantwortung gezogen werden und die eigene Vertrauensseligkeit als Naivität erkannt. Doch die Angstlähmung lässt einen ehrlichen und mutigen Erkenntnisprozess nicht zu. So sitzen wir in der Angstfalle. Anstatt in die Selbsterkenntnis zu gehen und in einen angemessenen politischen Protest, richten wir unseren Frust entweder gegen uns selber und werden krank oder gehen auf Sündenbockjagd gegen andere.

Aus Selbstschutz weigern sich die Traumatisierten, eine Bedrohung durch eine Gesellschaftskrise oder durch politisches Versagen zu

erkennen oder die Gefahr eines Great Reset wahrzunehmen. Der nicht erlöste Angststress wird in Hass, Hetze, Feindseligkeit bis Gewalt und Verfolgung von Andersdenkenden verwandelt.

„Bei wem Unsicherheit und Abhängigkeit aktiviert sind, der kann keinen Zweifel an allen Coronamaßnahmen und der Impfkampagne aufkommen lassen und bei wem Hemmung, Einschüchterung und Bestrafungserfahrungen aktiviert sind, der wird Fehlentscheidungen, Lug und Betrug nicht zu erkennen wagen.“

Der dritte Weg

Die Angst kann nur dann überwunden werden, wenn wir uns der eigenen Frühtraumatisierung stellen und uns mit selbstkritischen Fragen an die eigene Lebensgeschichte dafür interessieren, welche Beziehungsangebote wir in unseren ersten Lebensjahren von unseren Eltern bekommen haben. Hans-Joachim Maaz nennt den Weg aus der Angst heraus den dritten Weg. Es ist ein Mittelweg zwischen richtig und falsch, Versuch und Irrtum, Erfolg und Misserfolg, ja und nein, Gut und Böse. Es ist ein radikaler Mittelweg, wie ihn auch der Vedenforscher Armin Risi vorschlägt (2). Nur wenn wir uns in der Mitte zwischen den Extremen halten, bringen wir das Rad, das uns alle zu überrollen droht, zum Stillstand.

> ***Der dritte Weg ist ein menschlicher Weg, egal unter welchen Bedingungen. Er ist dynamisch, lebendig, und macht es unmöglich, sich auf eine Seite zu schlagen.***

Er ist kein festgeschriebener Pfad, sondern eine permanente Orientierungshilfe im Dschungel der Lügen und Verführungen. Er ist der Weg der Selbstreflexion und Selbstbesinnung. Es geht nicht um Sachdiskussion, nicht um das Pro und Kontra, sondern nur um individuelles Erleben im Sowohl-als-auch, ein immerwährendes Sich-Entscheiden zwischen Anpassung, Widerstand, Subversivität,

Rückzug und Gemeinschaft.

Der dritte Weg ist der Weg der Authentizität. Allein er macht uns frei. Diese Freiheit erlangen wir, wenn wir den Mut haben, an unsere Gefühle heranzutreten, wenn wir uns berühren lassen und es akzeptieren, uns emotional betroffen zu fühlen. Wenn wir diesen Weg wählen, kann aus Mutterbedrohung Mutterannahme werden: Du darfst sein, mein Kind. Ich will dich so, wie du bist. Aus Mutterbesetzung kann Mutterfreiheit werden. Das Kind kann das Leben neugierig entdecken, sich ausprobieren und seine Potenziale frei entfalten. Aus Muttermangel wird bedingungslose Mutterliebe, die dazu in der Lage ist, die Gefühle des Kindes möglichst unverzerrt zu empfangen und zu spiegeln, und aus Muttervergiftung wird Mutterbestätigung: Sei und werde, wer du bist und werden kannst.

Aus Vaterterror wird Vaterannahme, ein Vater, der sein Kind willkommen heißt und seine Entwicklung unterstützend begleitet, und aus Vatererpressung wird Vaterfreiheit. Den Vater freut es, wenn sich sein Kind verwirklichen kann und eine befriedigende Lebensqualität erreicht. Aus Vaterflucht wird Vaterförderung. Der Vater ist hilfreich engagiert, ermutigt, regt an, lässt probieren und riskieren. Aus Vatermissbrauch wird Vaterverständnis, in dem der Vater dem Kind signalisiert, dass Begrenzung eine natürliche Selbstverständlichkeit im Leben ist.

Am Anfang die Mütter

So werden wir frei für eine echte Demokratie.

„*Ein Demokrat kennt seine Möglichkeiten und Grenzen, seine Stärken und Schwächen, er ist ausreichend selbstsicher und selbstbewusst, braucht keine Führung für das eigene Leben, er muss vor allem nicht*

projektiv bei anderen bekämpfen, was er bei sich selbst nicht wahrhaben möchte. Er hat keine Scheu vor Disput, er kann sich ebenso gut durchsetzen wie nachgeben, je nach den Realitäten.

Ein Demokrat ist gemeinschaftsfähig, konstruktiv, ist konfliktfähig, kann vermitteln, nach Konsens streben, ist empathisch und um Verständigung bemüht. Er braucht kein Feindbild, kann eigene Fehler erkennen und korrigieren, sein Leben ist überwiegend Sowohl-als-auch und nur selten Entweder-oder. Eine solche psychosoziale Reife kann nur erreicht werden, wenn die Entwicklungsbedingungen in der frühen Kindheit keine nachhaltigen Selbstentfremdungen verursacht haben.“

Für Hans-Joachim Maaz ist es die Bereitschaft der heranwachsenden Elterngeneration, sich der eigenen Frühtraumatisierung und Selbstentfremdung zu stellen, die über das nächste Gesellschaftsmodell entscheidet: Eine-Welt-Regierung oder wirkliche Demokratie? Doch haben wir diese Zeit? Was für Eltern werden die heute schwer durch die Corona-Maßnahmen traumatisierten Kinder und Jugendlichen sein? Besteht Grund zur Hoffnung?

Es ist unsere Fähigkeit zur Mütterlichkeit, die hier entscheidend ist. Sie betrifft uns alle. Gelingt es uns, einen Moment innezuhalten und in uns hinein zu spüren? Was ist da? Was fühlen wir? Schluchzt da jemand? Gibt es dort eine Barriere aus Wut, Empörung, Angefasstsein, hinter der ein Kind weint? Wie verhalten wir uns hier? Setzen wir noch einen drauf, indem wir das Weinen mit unseren Abwehrreaktionen übertönen? Gießen wir Pech und Schwefel über die Zinnen der Festung, in die wir uns eingesperrt haben und füllen den Burggraben mit Krokodilen? Oder öffnen wir das Tor und lassen uns berühren?

> ***Was auch immer wir hinter uns haben: Wir müssen nicht darauf warten, dass andere es besser machen als wir***

> ***selbst. Wir können es jetzt selber tun und uns dem verletzten Kind in uns nähern.***

Wir können das tun, was Mütter tun: gebären, nähren und gewähren. Bringen wir uns selbst in die Welt, die wir als so bedrohlich empfinden und in der wir uns so ungeliebt fühlen. Wir sind es nicht! Jeder Mensch, der geboren wird, unabhängig von welchen Eltern, ist vom Leben willkommen.

Es gibt noch etwas viel Tieferes in uns als das, was uns von unseren Erzeugern und Erziehern mitgegeben wurde. Wir sind mehr als das Produkt unserer Eltern. Eins plus eins, wir haben es erfahren, macht nicht zwei, sondern drei. In uns gibt es einen Lebensfunken, ein heiliges Feuer, das alle Wunden heilt. So bleibt uns jetzt, mit dem amerikanischen Philosophen Ralph Waldo Emerson, unseren Wagen an einen Stern zu spannen und zu beginnen, das zu tun, was uns selbst und die Welt wieder gesund macht: lernen, uns selbst gute Eltern zu sein.

(https://www.frank-timme.de/verlag/verlagsprogramm/buch/page/5/verlagsprogramm/hans-joachim-maaz-angstgesellschaft/backPID/separate-titel-10.html)

> ***Hans-Joachim Maaz „Angst-Gesellschaft*** *(https://www.frank-timme.de/verlag/verlagsprogramm/buch/page/5/verlagsprogramm/hans-joachim-maaz-angstgesellschaft/backPID/separate-titel-10.html)*“

Quellen und Anmerkungen:

(1) Hans-Joachim Maaz: Angstgesellschaft, Frank und Timme 2022.
(2) Armin Risi: Der radikale Mittelweg. Überwindung von Atheismus und Monotheismus — Das Buch zum aktuellen Paradigmenwechsel, Kopp Verlag 2009.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin**, **Der Königsweg**, **Die Enthüllung**, **In guter Gesellschaft**, **Die Waffen niederlegen**, **Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist**, **Krankheit heilt**, **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**, **Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (https://kerstinchavent.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.