



Samstag, 31. Januar 2026, 14:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Krisen als Steuerungsinstrument

Angst, Loyalität und innere Spaltung lenken unsere Gesellschaft.

von Birgit Assel
Foto: AnnaStills/Shutterstock.com

Seit 9/11 reiht sich Krise an Krise: Terror, Klima, Migration, Pandemie, Krieg. Doch die eigentliche

Spaltung beginnt nicht im Außen, sondern in uns selbst. Sie entsteht dort, wo Menschen aufhören zu fühlen, um zu funktionieren – und genau dieser Mechanismus macht Angst zur politischen Steuerungsform. Aus Sicht der Identitätsorientierten Psychotraumatheorie (IoPT) nach Prof. Franz Ruppert wird verständlich, warum Argumente ins Leere laufen, Loyalität stärker wirkt als Logik, und Freiheit erst dann möglich wird, wenn der Mensch innerlich wieder wählen kann.

Ich habe lange gebraucht, bis ich verstanden habe, dass politische Krisen nicht nur politisch sind. Sie haben eine psychische Dimension. Sie erreichen uns nicht zuerst über Argumente, sondern über unsere emotionalen Verletzungen. Und dort, wo wir verletzlich sind, sind wir steuerbar.

Aus Sicht der IoPT zeigt sich in unserer Gesellschaft ein Muster, das wir aus traumatisch belasteten Familiensystemen kennen: Angst schafft Spaltung, Spaltung schafft Anpassung, Anpassung erzeugt Loyalität – und Loyalität verhindert Wahrheit. Dabei geht es nicht um „die Bösen da oben“ und „die Guten hier unten“. Es geht darum, wie Menschen reagieren, wenn alte innere Mechanismen aktiviert werden: Mechanismen, die ursprünglich einmal Überleben gesichert haben, heute aber politische Wirksamkeit entfalten.

9/11 – die Geburtsstunde einer neuen Angstordnung

Vieles, was wir heute erleben, begann nicht erst mit der Pandemie. Ein entscheidender Wendepunkt war der 11. September 2001. Von dort an wurde Angst zur gesellschaftlichen Grundhaltung. Mit Formulierungen wie „Achse des Bösen“ entstand ein Feindbild, das nicht geografisch begrenzt war, sondern psychologisch. Wer hinterfragte, riskierte die Ausgrenzung aus der „solidarischen Gemeinschaft“. Zweifel wurde zum Tabu.

Seitdem reiht sich Krise an Krise. Nicht zufällig, sondern strukturell. Die Themen wechseln – Terror, Finanzsystem, Migration, Pandemie, Energie, Krieg, Klima –, die Logik bleibt. Nicht Sichtbares lenkt, sondern das, was nicht mehr gesagt werden darf.

Propaganda wirkt nicht erst in der Lüge, sondern viel früher – in uns. Sie beginnt nicht mit dem Verbot zu sprechen, sondern mit der Angst, die Wahrheit auszusprechen.

Nicht, weil jemand uns zwingt, sondern weil wir selbst den Ausschluss fürchten.

Die äußere Botschaft ist nur der Auslöser. Die innere Selbstzensur ist der Mechanismus.

Die psychologische Dynamik – biografisch vor politisch

Die IoPT geht davon aus, dass Trauma innere Spaltung erzeugt. Spaltung ist kein politischer Prozess, sondern ein psychischer Schutzmechanismus. Sie entsteht, wenn ein Mensch eine Erfahrung machen musste, die zu groß, zu bedrohlich oder zu schmerzhaft war, um sie vollständig zu fühlen. Damit das Nervensystem nicht zusammenbricht, teilt es sich innerlich auf: in einen Anteil, der das Untragbare abspeichert, und einen Anteil, der das Weiterleben

organisiert.

Die fühlenden, gesunden Anteile werden dann von den Überlebensanteilen überlagert. Nicht aus Schwäche, sondern aus Schutz. Kontakt zu sich wäre damals gefährlich gewesen – deshalb verschwindet er.

Der traumatisierte Anteil ist an die ursprüngliche Ohnmacht, Angst und Überforderung gebunden. Er bleibt in der Zeit des Geschehens „eingefroren“.

Der Überlebensanteil hält den Alltag aufrecht: durch Funktionieren, Anpassung, Wegsehen oder Gegenwehr ohne eigene Richtung.

Der gesunde Anteil ist der Teil, der fühlen, denken und handeln kann – ohne sich selbst aufzugeben. Er ist nicht weg, aber wird oft überlagert.

Spaltung bedeutet also nicht, dass etwas verschwindet. Sie bedeutet, dass etwas nicht mehr gefühlt werden kann.

Diese psychischen Spaltungen erklären, warum Krisennarrative so tief greifen: In Krisenzeiten übernehmen die Überlebensstrategien die Führung – nicht, weil sie etwas schützen könnten, sondern weil sie vom Fühlen und Denken abgeschnitten sind.

Sie handeln nicht aus Klarheit, sondern aus Automatismus. Sie „wissen“ nichts über die aktuelle Situation, weil sie nur eine einzige Aufgabe haben: weiter funktionieren – um jeden Preis. Genau deshalb richten sie oft mehr Schaden an als sie verhindern.

Die Traumaanteile hingegen werden getriggert und reagieren mit Erstarrung, Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Panik. Für sie ist die Vergangenheit nicht vergangen. Das Nervensystem kann nicht erkennen, dass die Bedrohung heute nicht mehr real ist. Der Körper erlebt das Damals im Jetzt.

Nur die gesunden Strukturen wären in der Lage, die Situation wirklich einzuschätzen. Sie könnten fühlen, denken, orientieren und handeln. Aber sie kommen nicht durch. Sie werden übertönt von inneren Alarmmustern.

Dann wandert das Unausgesprochene in den Körper: innere Unruhe, Schlaflosigkeit, diffuse Angst, Symptome ohne Befund. Der Körper reagiert, wenn die Überlebensanteile das Bewusstsein blockieren.

Es braucht oft gar keinen äußeren Zwang. Die alten Überlebensmuster reichen. Nicht weil wir es wollen – sondern weil wir nie gelernt haben, dass wir heute ganz andere Handlungsoptionen hätten.

Warum Zweifel als Gefahr erlebt wird

In traumatisierenden Familiensystemen gibt es ein Tabu: das Tabu des Benennens. Nicht weil etwas nicht wahr wäre – sondern weil die Wahrheit das System bedrohen würde. Wer sieht, stört. Wer ausspricht, gefährdet. Wer widerspricht, verliert Zugehörigkeit.

Dasselbe erleben wir gesellschaftlich.

Der Begriff „Verschwörungstheorie“ wirkt nicht, weil er klärt, sondern weil er sortiert. Er schützt Ordnung – nicht Wahrheit.

Die IoPT beschreibt das als Täterintrojekt: eine innere Stimme, die befiehlt, loyal zu bleiben, damit es „sicher“ bleibt. So verteidigen Menschen Strukturen, die ihnen schaden – weil das Bekannt-Schädliche weniger Angst macht als das Unbekannt-Freie.

Persönlicher Erfahrungshintergrund: Migration, Klima, Pandemie

Was ich hier beschreibe, ist keine Theorie. Ich habe erlebt, wie sich innere Spaltung im Außen wiederholt. 2015 war die Zeit der „Flüchtlingskrise“. Es wurde nicht über Menschen gesprochen, sondern über „Wellen“ und „Ströme“. Die Sprache entmenslichte – und Sprache ist immer die erste Grenze, an der Gewalt beginnt. Die „Flüchtlingskrise“ spaltete die Gesellschaft; nicht, weil Menschen zu viele Fragen stellten, sondern weil sie Angst hatten, welche zu stellen.

2019, mit Fridays for Future, wiederholte sich das Muster: Hoffnung und Politisierung – aber auch Schuld, Fronten, moralische Sortierung. Wieder war die Frage nicht, was wahr ist, sondern wer dazugehören darf.

Und dann 2020 – der Beginn der „Corona-Krise“. Die erste Demo am 25. April in Hannover, am Maschsee, die ich mit organisiert hatte und bei der ich als Rednerin mitwirkte – zum ersten Mal mit einem Mikrophon in der Hand. Ich war zornig, weil ich die Sprache erkannte, mit der Angst in Gehorsam verwandelt wurde. Ich hätte nicht erwartet, dass ein Jahr später Grundrechte in Verordnungen überführt würden – und öffentliche Kommunikation Ohnmacht nicht mildert, sondern organisiert. Rückblickend verstehe ich: Nicht das Virus hat gespalten. Die Pandemie hat sichtbar gemacht, wo wir schon gespalten waren.

Die Loyalitätsfalle

Politische Zustimmung entsteht nicht aus Überzeugung, sondern aus Loyalität. Loyalität zum Funktionieren („Ich darf nicht auffallen“), Loyalität zum Gehorsam („Andere wissen es besser“),

Loyalität zur Gruppe („Ich sage nichts, sonst gehöre ich nicht mehr dazu“). Das sind keine Meinungen. Es sind Überlebensreaktionen.

Die entscheidende Frage ist deshalb nicht: Was denke ich? Sondern: Wer in mir denkt?

Demokratie braucht innere Reife

Demokratie bedeutet nicht, eine Stimme zu haben. Demokratie bedeutet, eine innere Stimme zu haben. Psychische Reife zeigt sich darin, Konflikte auszuhalten, Fehler zuzugeben, Entscheidungen zu verantworten und Zugehörigkeit nicht über Selbstaufgabe zu erkaufen. Wo das fehlt, wird Politik zu Elternersatz: „Sag mir, was richtig ist. Sag mir, wovor ich Angst haben muss. Sag mir, wer schuld ist.“

Das ist keine Demokratie. Das ist Kindheitslogik im Staatsgewand.

Der Ausstieg — kein Kampf, sondern Rückkehr zu sich selbst

Der Ausstieg aus diesen Spaltungen beginnt nicht im Widerstand, sondern im Kontakt mit sich selbst. Nicht bei „den anderen“, sondern bei der Frage: Wer in mir trifft Entscheidungen? Die Überlebensanteile, die im blinden Kampf — oder Rechtfertigungsmodus funktionieren? Die Traumaanteile die mit Ohnmacht, Hilflosigkeit und Panik reagieren? Oder die gesunden Strukturen, die fühlen, denken und handeln können, ohne sich selbst zu verlieren?

IoPT bedeutet nicht, gegen etwas zu sein.

IoPT bedeutet, wieder jemand zu werden, der wählen kann.
Und ohne innere Wahl gibt es keine äußere Freiheit.

Schluss

Wir stehen nicht vor einem Kampf zwischen politischen Lagern, sondern vor einer Entscheidung im Inneren. Die Spaltung, von der alle sprechen, ist keine gesellschaftliche Erfindung. Sie ist ein psychisches Erbe. Sie begann dort, wo Menschen aufgehört haben zu fühlen, um zu überleben.

Frei wird nicht, wer kämpft.
Frei wird, wer wieder fühlt.



Birgit Assel ist Diplom-Sozialpädagogin und Traumatherapeutin mit eigener Praxis seit 1998. Seit 2006 arbeitet sie mit dem Schwerpunkt Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (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>) zu finden.