

WESTEND

PROF. DR. BERNHARD HOMMEL

WIR TRIGGERN UNS ZU TODE

Psychogramm einer
neurotischen Gesellschaft

WESTEND

Mehr über unsere Autor:innen und Bücher:
www.westendverlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN 978-3-86489-464-0

1. Auflage 2024

© Westend Verlag GmbH, Waldstraße 12A, 63263 Neu-Isenburg 2024

Umschlaggestaltung: Buchgut, Berlin

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG,

Gutenbergstraße 8, 93051 Regensburg

Printed in Germany

Inhalt

Einleitung	7
Was sind Neurosen?	15
Aufmerksamkeit	18
Bewältigungsstrategien	22
Komplexe	31
Wie werden wir neurotisch?	39
Die Flut der Trigger	41
Selbstsensibilisierung	53
Komplexbildung	91
Der autoneurotische Teufelskreis	119
Wie werden wir unsere Neurosen wieder los?	125
Neue Sachlichkeit	127
Dem Zweifel eine Chance	130
Lust auf Diversität	138
Nachwort	149
Literatur	151

Einleitung

Es steht nicht gut um unsere geistige Gesundheit. Der im Jahr 2021 erschienene Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse weist einen seit Mitte der 2000er-Jahre stetig wachsenden Krankenstand aus. Dafür sind keineswegs körperliche Krankheiten verantwortlich, denn die befinden sich seit 2000 auf ungefähr gleichem Niveau. Es sind Störungen von Psyche und Verhalten, die uns zunehmend krank machen, wie ein dramatischer Anstieg über den gesamten Zeitraum deutlich zeigt. Auch die DAK berichtet im selben Jahr über eine Zunahme der Fehltagelast seit 2010 von 56 Prozent, während körperliche Erkrankungen im selben Zeitraum nur zu 11 Prozent zunahmten. Psychische und Verhaltensstörungen stellen bei jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren mittlerweile den häufigsten Grund für stationäre Krankenhausbehandlungen dar, wogegen sich der Anteil aller körperlichen Ursachen zwischen 2005 und 2020 teilweise deutlich reduziert hat. Der Youth Risk Behavior Survey, eine repräsentative nationale Studie zur Erfassung der psychischen Gesundheit US-amerikanischer Highschool-Studenten zwischen 2011 und 2021, stellt äußerst beunruhigende Trends fest: der Prozentsatz von Studenten mit dauerhaften Gefühlen von Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit hat sich in dem Zeitraum von 28 auf 42 Prozent erhöht; inzwischen haben 22 Prozent der Studenten ernsthaft erwogen, sich umzubringen, 18 Prozent haben dazu einen konkreten Plan entwickelt, und 10 Prozent haben diesen Plan be-

reits (erfolglos) ausgeführt. Studentinnen sind davon stärker betroffen als Studenten: 57 Prozent von ihnen fühlen sich dauerhaft deprimiert, und 30 Prozent haben einen ernsthaften Selbstmordversuch unternommen. Untersuchungen in Großbritannien, Kanada, Australien und Neuseeland zeigen sehr ähnliche Trends. Der Psychologe Jonathan Haidt spricht dementsprechend von einer weltweiten Epidemie mentaler Krankheit bei Kindern und Heranwachsenden.

Was aber sind psychische und Verhaltensstörungen eigentlich, worum genau geht es hier? Das Robert Koch-Institut hat diese Kategorie bei 18- bis 79-jährigen weiter aufgeschlüsselt. Angststörungen machen demnach mit fast 20 Prozent den Löwenanteil aus, gefolgt von etwa 12 Prozent affektiver Störungen (wie etwa Depressionen), Substanzabhängigkeiten (also Drogensucht), psychotische Störungen, Essstörungen und anderem. Diese Kategorien sind keineswegs völlig unabhängig voneinander. Tatsächlich finden sich in der psychiatrischen Diagnose häufig sogenannte Komorbiditäten, wie etwa wenn depressive Personen oder Menschen mit Essstörungen gleichzeitig unter Angst leiden. Auch ohne jede medizinische, psychiatrische und psychologische Ausbildung lässt sich leicht erkennen, dass irgendetwas mit unseren Gefühlen nicht in Ordnung ist. Ebenfalls lässt sich erkennen, dass dies ein relativ neuer Trend ist, der erst so richtig Mitte der 2000er-Jahre einsetzt und der immer größere Teile unserer Gesellschaft umfasst. Dabei geht es nicht nur um psychiatrisch bedeutsame Verhaltensweisen, also Störungen mit einer konkreten psychiatrischen Diagnose. Denn auch außerhalb von Kliniken und psychologischen Behandlungszentren geraten unsere Gefühle aus den Fugen.

Oft beklagt wird etwa die stetige Zunahme narzisstischen Verhaltens im Alltag. Von Narzissmus redet man bei Menschen, die

sich besonders großartig und wichtig finden, die also ein großes Bedürfnis nach Bewunderung und einen Mangel an Einfühlungsvermögen in andere an den Tag legen. Menschen mit diesen Eigenschaften gibt es immer mehr: Tatsächlich zeigen einige Studien ein systematisches Wachstum des Narzissmus in westlichen Ländern. Während zum Beispiel um 1963 lediglich 12 Prozent der heranwachsenden US-Amerikaner der Aussage »Ich bin eine wichtige Person« vorbehaltlos zustimmen konnten, stieg der Anteil bis 1992 auf 77 bis 80 Prozent. Neuere Studien legen nahe, dass es sich beim Wachstum von Narzissmus nicht unbedingt um ein Naturgesetz handelt, sondern dass der Anstieg narzisstischen Verhaltens vor allem mit der Benutzung sozialer Medien zusammenhängt. In welche Richtung dieser Zusammenhang entsteht, ob also die Nutzung von sozialen Medien nur ein Ausdruck oder die eigentliche Ursache der narzisstischen Neigung darstellt, ist allerdings noch unklar.

In jedem Fall ist es wichtig, zwischen zwei Formen des Narzissmus zu unterscheiden. Einerseits gibt es den *grandiosen Narzissmus*, den man leicht an großspurigem, exhibitionistischem Verhalten, einem hohen Maß an Selbstsicherheit und einer »großen Klappe« erkennt. Wenn nicht aus Ihrem Bekanntenkreis, dann werden Sie solche Menschen aus der Sparkassen-Werbung kennen: mein Haus, mein Auto, mein Boot! Diese Art des Narzissmus mag für andere unangenehm sein, aber sie macht einen in der Regel nicht krank. In Führungspositionen und bestimmten Bereichen der Wirtschaft kann sie sich sogar als nützlich für die betroffene Person und das entsprechende Unternehmen erweisen. Andererseits gibt es den *verletzlichen Narzissmus*, den man an der Introvertiertheit, den negativen Gefühlen, der zwischenmenschlichen Kälte, der Boshaftigkeit und einem hohen Grad an Egozentrik der betroffenen Person erkennt. Menschen mit dieser

Art von Narzissmus finden sich zwar großartig und anderen überlegen, haben aber den Eindruck, dass die anderen diese Fähigkeiten nicht hinreichend anerkennen. Und versuchen daher, diese Anerkennung durch Aggressivität gegenüber anderen zu erzwingen. Es ist diese zweite Gruppe, die unter Angststörungen leidet und anderen zu schaffen macht. Es sind Narzissten dieser Art, von der Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit beleidigende, übermäßig persönliche Kommentare im Internet bekommen – wenn Sie dort unterwegs sind. Und die in dafür geeigneten gesellschaftlichen Positionen die Existenzen anderer Menschen bedrohen, manchmal auch vernichten wollen und können.

Psychische Probleme wirken oft nach innen, wie etwa bei Depression oder bei Essstörungen. Menschen mit emotionalen Problemen können sich zum Beispiel ritzen, sich sozial selbst isolieren und in einen Kreislauf negativer Gedanken und Gefühle geraten. Psychische Probleme können aber auch nach außen wirken. Während also manche Betroffenen ihre Probleme »internalisieren«, wie es im Fachjargon heißt, werden sie von anderen externalisiert. Das beginnt mit Wut und anderen nach außen gerichteten negativen Emotionen. Allein in den letzten zwei Jahren hat sich die Anzahl deutscher Bürger, die ihre Gefühlslage mit Wut bezeichnen würden, verdoppelt und liegt nun mit 40 Prozent auf einem besorgniserregend hohen Niveau. Auch die aktive Gewalt nimmt zu. Fälle von Cybermobbing sind in den letzten Jahren rapide gestiegen und haben 2020 ein Rekordniveau von über 17 Prozent Betroffenen zwischen 8 und 21 Jahren erreicht. Die Jugendkriminalität hat nach einem Rückgang während der Pandemie wieder ordentlich zugelegt, vor allem bei Gewaltdelikten von Jugendlichen unter 14 Jahren. Auch die Gewalt in partnerschaftlichen Beziehungen und Familien hat im Jahr 2022 ein neues Rekordniveau erreicht, Fälle der Nötigung, der Bedrohung oder der Nachstellung (Stal-

king) steigen kontinuierlich an. »Fast alle zwei Minuten wird in Deutschland ein Mensch Opfer von häuslicher Gewalt«, fasst Bundesfamilienministerin Lisa Paus bei der Vorstellung des Lagebilds Häusliche Gewalt im Juli 2023 zusammen. »Jede Stunde werden mehr als 14 Frauen Opfer von Partnerschaftsgewalt. Beinahe jeden Tag versucht ein Partner oder Expartner eine Frau zu töten.«

Kurzum, wir werden zunehmend das, was man früher »irre« genannt hat, und es gibt keine Anzeichen dafür, dass Besserung vor der Tür steht. Tatsächlich hat die Corona-Pandemie viele Probleme mit unserer geistigen Gesundheit verstärkt beziehungsweise sichtbar gemacht. Vor allem bei den Jüngeren, die zeitweise des Großteils ihrer sozialen Umwelt beraubt wurden. Nun sind fachliche Diagnosen nicht immer bedeutsam für die breite Öffentlichkeit. Warum sollte sich also diese Öffentlichkeit mit den Entwicklungen an den Rändern ihres Normalitätsspektrums befassen? Mit den Abwechslern. Es hat schon immer ein paar merkwürdige Menschen gegeben, so könnte man denken, warum sollen wir uns Sorgen darüber machen, ob es nun ein paar mehr werden? Sind medizinische Statistiken wirklich so wichtig für unseren Alltag? Ist das nicht etwas für Fachleute? Ich fürchte nicht. Und zwar deshalb, weil wir alle mehr oder weniger betroffen sind. Das zeigen schon die Zahlen: Wenn etwa jeder siebte Erwachsene mindestens einmal im Leben ernsthaft depressiv wird und wenn viele davon auch noch mindestens eine andere psychiatrische Diagnose erhalten, wenn über die Hälfte aller Studentinnen derart hoffnungslos sind, dass viele von ihnen an Selbstmord denken, dann sind das wirklich viele Menschen. Und wir reden hier nur von einer von vielen psychischen Störungen. Die Probleme mit unserer mentalen Gesundheit sind also derart angewachsen, dass es wirklich jeden von uns treffen kann. Das hat einerseits ganz persönliche Konsequenzen, weil es viele dieser Probleme wirklich in sich ha-

ben. Andererseits aber auch soziale Konsequenzen, denn die ökonomischen Probleme durch Arbeitsausfälle, Krankenstände und Ähnliches sind sehr real und sehr erheblich. Es geht also wirklich um uns alle. Aus diesem Grund werde ich in diesem Buch davon ausgehen, dass wir es bei diesem Niedergang unserer geistigen Gesundheit mit einem allgemeinen gesellschaftlichen Problem zu tun haben.

Für diese Annahme spricht noch ein weiteres Argument. Abseits aller fachlichen Diagnosen und Einschätzungen gibt es nämlich auch noch eine ganze Reihe weniger wissenschaftlich motivierter Zweifel an der geistigen Gesundheit unserer Gesellschaft. In- und ausländische Zeitungen haben Deutschland immer wieder als eine Gesellschaft der »Dauerempörten« charakterisiert. Immer mehr Hass wird im Internet und auf den Straßen verortet – Hass auf Ausländer, Juden, Schwarze, Schwule und viele andere mehr. Deutschland, so hat Thilo Schmidt im *Deutschlandfunk* diagnostiziert, verliert seine Hemmungen. Der *Spiegel* konstatiert, dass Unsicherheit und Wut der Deutschen wachsen, gemischt mit Hoffnungslosigkeit. Es braucht wenig medizinischen Sachverstand, um in diesen Tendenzen Vorstufen der von den Krankenkassen festgestellten psychopathologischen (also mit geistigen Erkrankungen zu tun habenden) Entwicklungen zu sehen. Was aber können wir tun? Um das beurteilen zu können, so lautet eines meiner Argumente, müssen wir besser verstehen, welche Mechanismen zu diesen weitreichenden und drastischen Verschlechterungen unserer geistigen Gesundheit geführt haben. Warum sind auf einmal so viel mehr Menschen deprimiert, zerbrechlich oder aggressiv, warum kämpfen sie mit Abhängigkeiten und Essstörungen? Erst wenn wir besser verstanden haben, worin der gemeinsame Kern dieser Probleme besteht, können wir überlegen, wie wir sie bekämpfen, vielleicht sogar beseitigen können.

Aber auch für uns selbst ist ein besseres Wissen um die zugrunde liegenden Mechanismen wichtig. Nur wenn wir verstehen, wie wir so geworden sind, können wir diese Entwicklung vernünftig einordnen und ihr konstruktiv begegnen.

Das Ziel dieses Buches besteht daher darin zu erklären, wie die Mechanismen beschaffen sind, die den genannten psychologischen Problemen zugrunde liegen, und wie viele der jüngeren gesellschaftlichen Entwicklungen, die viele von uns eigentlich als sehr positiv empfinden, doch dazu geeignet sind, unsere psychologischen Probleme zu verschärfen. Die Einsicht in diese Zusammenhänge wird entscheidend dafür sein, ob wir diese Probleme wieder in den Griff bekommen. Im nächsten Kapitel werde ich erst einmal argumentieren, dass der Kern der genannten psychologischen Probleme etwas mit Neurosen und Neurotizismus zu tun hat. Dies sind zunächst einfach nur Begriffe, die Sie vielleicht aus der Psychiatrie, aber nicht aus dem Alltag kennen. Nicht-Experten werden sie also wenig sagen, und selbst viele Experten verwenden sie lediglich zur Etikettierung und Einordnung von Patientengruppen beziehungsweise Persönlichkeitseigenschaften – ohne dass sie notwendigerweise verstehen, worum genau es sich dabei handelt. Daher werde ich versuchen, verständlich zu machen, worin das Wesen der Neurosen beziehungsweise des Neurotizismus eigentlich besteht. Um mich selbst und meine Leser nicht in wissenschaftliche Feinheiten zu verstricken, werde ich dabei viele Details geflissentlich übergehen und lediglich eine relativ holzschnittartige Erklärung anbieten, die aber völlig ausreicht, um zu erkennen, inwiefern Neurotizismus die zunehmend problematischen Verhaltensweisen ermöglicht und befeuert. Und sie macht deutlich, inwiefern wir selbst zur Verstärkung unserer Neurosen und damit zum verstärkten Auftreten verschiedenster emotionaler Störungen beitragen. Mit »uns« selbst meine ich so-

wohl das Individuum, einschließlich Ihrer und meiner selbst, als auch unsere Gesellschaft, deren aktiver Teil wir ja ebenso sind. Wie wir gemeinsam unsere Neurosen aktiv verstärken, werde ich im darauffolgenden Kapitel anhand verschiedener gesellschaftlicher Trends der letzten Jahre ausführlich besprechen. Das vierte und letzte Kapitel widme ich dann der Frage, welche Möglichkeiten wir haben, um die Entwicklung unserer geistigen Gesundheit zum Guten zu wenden. Wie, werde ich fragen, können wir alle weniger neurotisch werden? Aber der Reihe nach, was sind überhaupt Neurosen?

Was sind Neurosen?

Wortgeschichtlich bedeutet der Begriff Neurose so etwas wie »Nervenkrankheit«. Der erste Teil des Wortes leitet sich vom altgriechischen »Neuron« ab, was im Deutschen so etwas wie Nerv bedeutet, und der zweite Teil »-ose« wird häufig dazu verwendet, Krankheiten zu bezeichnen. In der Psychiatrie werden die Neurosen von den Psychosen unterschieden. Beide sogenannten »Störungen« haben gemeinsam, dass sie sich nicht auf eindeutige körperliche Ursachen zurückführen lassen. Es handelt sich also in beiden Fällen um »Geisteskrankheiten« im tatsächlichen Sinne. Das heißt übrigens keineswegs, dass sich diese Störungen nicht auch körperlich nachweisen lassen. Moderne bildgebende Verfahren konnten vielfach zeigen, dass sich die Hirnaktivitäten von mehr oder weniger neurotischen oder psychotischen Personen von den Aktivitäten anderer systematisch unterscheiden. Neurosen und Psychosen sind also nicht bloß etwas, das man sich einbildet, sondern sie sind sehr real. Aber es gibt eben nicht ein bestimmtes Organ, eine bestimmte Gehirnschädigung, die ihr Auftreten bewirkt. Der Unterschied zwischen Neurosen und Psychosen liegt darin, dass Psychosen die Wahrnehmung der Wirklichkeit in systematischer Weise beeinträchtigen und verzerren, während das für Neurosen nicht zutrifft. Wenn Sie also Dinge sehen, die da nicht wirklich sind, dann leiden Sie vermutlich unter einer Psychose; wenn Sie dagegen gelegentlich Panikattacken bekommen, dann haben Sie es mit einer Neurose zu tun.