Mittwoch, 04. September 2024, 14:00 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

Chronischer Mangel

Die Gier nach immer mehr resultiert aus Kindheitstraumata.

von Felix Feistel
Foto: Studio Romantic/Shutterstock.com

Die Welt wird immer chaotischer. Während die einen nach Macht und Eigentum streben und immer größere Teile des weltweiten Wohlstands auf sich vereinen, flüchten sich die anderen in Konsum und Arbeit, was

den Ersteren diese Profite überhaupt erst ermöglicht. Alle halten dabei ein kapitalistisches System aufrecht, das weder den Menschen noch der Natur nützt, sondern beide zerstört. Grund dafür sind die frühkindlichen Traumata, die beinahe alle Menschen erlebt haben. Diese erzeugen Überlebensstrategien, die genau diesem System nützen, das uns alle zerstört.

Der Kapitalismus ist ein Wirtschaftssystem, das schon längst die Verhältnisse vernünftigen Wirtschaftens auf den Kopf gestellt hat. Ist es das Ziel einer vernünftigen Wirtschaft, die Bedürfnisse der Menschen so effektiv wie möglich zu erfüllen, schafft der Kapitalismus beständig neue Bedürfnisse, damit die Menschen immer mehr an Dingen kaufen, die sie eigentlich nie gebraucht haben. Grund dafür ist, dass der Kapitalismus auf beständiges Wachstum ausgelegt ist, wofür immer neue Märkte geschaffen werden müssen. Zufriedene Menschen sind in einem solchen System nicht vorgesehen, sie schädigen das Geschäft.

Dasselbe gilt für gesunde Menschen. Diese würden den Profiten der Pharmaindustrie schaden, und so ist diese schon längst dazu übergegangen, immer neue Krankheiten zu erfinden, oder zu versuchen — wie im Falle der Corona-„Impfungen“ — mithilfe des Staates den Zwang zur Genspritze zu etablieren, die dazu noch unzählige Folgekrankheiten mit sich bringt, die wiederum weitere Profite garantieren. Der Mensch im Kapitalismus muss also beständig mangelhaft sein, damit die Maschinerie sich immer weiter drehen kann.

> ***Doch das System ist nicht gottgegeben und vom Himmel gefallen. Es besteht aus all den Menschen, die in ihm***

> ***leben und konsumieren, die die Maschinerie beständig antreiben, wie Benzin einen Motor.***

Vor allem wird es angetrieben von den Kapitalisten, den Vermögenden, die über Land, Geld und Fabriken verfügen und damit diejenigen sind, die an diesem beständigen Wachstum und Profit ein Interesse haben. Sie sind es, die den Menschen beständig neue Bedürfnisse einreden und die ständig neue Waren verkaufen, um diese künstlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Doch ob oben, unter den Reichsten der Reichen, oder ganz unten, unter den Ärmsten der Armen: Überall fällt die Saat des Kapitalismus auf den fruchtbaren Boden eines Gefühls des ewigen Mangels.

Denn letztlich halten wir alle, ob Superreiche, ob Mittelschicht oder Unterschicht, das System am Laufen, durch den beständigen Wunsch nach mehr. Dieser Wunsch, dieser Wahn, wie man es korrekterweise nennen müsste, entspringt einem tief empfundenen Gefühl des chronischen Mangels. Alles ist zu wenig, jeder Gewinn, jede Ware, jedes Produkt verschafft nur einen kurzen Augenblick der Genugtuung, der das Gefühl des chronischen Mangels für nur einen Augenblick zum Schweigen bringt, bevor es sich wieder zu Wort meldet und ein neues Verlangen erwacht. Auf dieser Grundlage haben wir ein Wirtschaftssystem entwickelt, das dem tiefsten Inneren der Menschen entspricht, und dieses durch Werbung und Wettbewerb ständig verstärkt.

Dieses Gefühl des chronischen Mangels entspringt den tiefliegenden Traumata, die viele Menschen in ihrer Kindheit erleben. Es ist einerseits das Ergebnis abwesender Eltern, die ihren Kindern nicht die Liebe und Aufmerksamkeit geben, die sie benötigen würden. Wer in seinen prägenden Jahren, vor allem den ersten sechs Lebensjahren, nicht die ungeteilte Aufmerksamkeit der Eltern erhält und sich als geliebtes und gewolltes Wesen erlebt, der wird für den Rest seines Lebens ein Gefühl des Mangels in sich spüren. Denn dieser Mangel an Liebe ist für Kinder ein

traumatisches Erlebnis. Sie sind voll und ganz auf ihre Eltern angewiesen, und die Bindung zu ihnen ist in den ersten Lebensjahren überlebenswichtig für sie. Ist diese nicht in dem Maße vorhanden, wie es notwendig wäre, gerät das Kind in einen Zustand, der — zumindest gefühlt — lebensbedrohlich ist.

Auf diesen Zustand muss das Kind reagieren, indem es sich psychisch der Situation anpasst. Es wird einen Teil von sich, den Teil, der auf die Bindung angewiesen ist, abspalten und unterdrücken, um die Situation emotional zu überleben. Dies ist das Trauma, welches das Kind für den Rest seines Lebens bestimmen wird. Es wird durch eine Überlebensstrategie überdeckt, die das Kind in dem Augenblick des Ereignisses geschützt hat, und die sich nun verselbstständigt. Wie diese genau ausgestaltet ist, hängt von dem konkreten, traumatisierenden Ereignis ab.

> ***Wurde die Liebe der Eltern stets an Bedingungen geknüpft, etwa, ruhig zu sein, still zu sitzen, Leistung zu zeigen, kann das dazu führen, dass das Kind zu einem unterwürfigen Menschen wird, der sich bei allen beliebt machen will und ihnen jeden Wunsch von den Lippen abliest.***

Die Anforderung, Leistung zu zeigen, führt oftmals zu strebsamen Karrieremenschen, die sich bis in die höchsten Positionen vorarbeiten. Der berufliche Werdegang ist dabei ein unterbewusster Versuch, den Eltern zu zeigen, dass man ihrer Liebe wert ist, dass man sie sich verdient hat. Doch natürlich ist der frühkindliche Liebesentzug nicht zu reparieren, und so kann es hier kein „genug“ geben, kein „zu viel“. Die Menschen arbeiten unermüdlich, weil sie ihr eigentliches, unterbewusstes Anliegen nicht erfüllen können. Workaholics sind also keine bewundernswerten Menschen, die zielorientiert auf etwas hinarbeiten, sondern sie sind zutiefst bemitleidenswert, weil sie in den Tiefen ihres Selbst einen ewigen Mangel verspüren. Auch superreiche Milliardäre, die alles

daransetzen, ihr Vermögen auszubauen, werden oftmals diese Strukturen in sich haben. Es handelt sich um einen Überlebensmechanismus, der längst vollkommen außer Kontrolle geraten ist. Seien es Bill Gates, Elon Musk oder Jeff Bezos — all diese Menschen sind wahrscheinlich überhaupt nicht zu beneiden.

Auch die Akkumulation von Macht geht auf ähnliche Traumata zurück.

> ***Wer sich in seiner frühen Kindheit gegenüber seinen Eltern vollkommen machtlos, ihnen ausgeliefert gefühlt hat, etwa dem schlagenden Vater oder auch emotionalem Missbrauch, der kann dieses Gefühl der Machtlosigkeit später kompensieren, indem er Macht anstrebt und ausübt.***

Sei es im Kleinen — als Polizist, Beamter oder Lehrer –oder im Großen, — als Oligarch, der die Weltherrschaft ergreifen und die Kontrolle über große Zweige der Gesellschaft ausüben will. All diese Verhaltensweisen sind in der Regel eine Überkompensation von in der Kindheit erlebten emotionalen Mangelsituationen.

Doch nicht nur die Herrschenden mit ihren Schergen haben Strategien der Kompensation entwickelt. Auch der übertriebene Konsumwahn, der ja elementarer Bestandteil des Kapitalismus ist und mittels Werbung und Wettbewerb immer wieder gezielt angesprochen wird, ist eine Überlebensstrategie. Wenn die Liebe der Eltern in der Kindheit nicht zu erreichen ist, sucht sich das Kind eine Ablenkung von diesem Mangel — oder einen billigen Ersatz. Es flüchtet sich in den Konsum — beispielsweise in Form von Drogen wie Heroin, aber auch in Form von digitalen Inhalten. So sieht man heutzutage immer häufiger bereits kleine Kinder, die sich in Smartphones oder Tablets vertiefen, obwohl sie noch im Kinderwagen sitzen. Der Gehirnentwicklung ist das ganz und gar abträglich, aber die Eltern, die ihrem Kleinkind das Gerät in die

Hand drücken, sind erleichtert darüber, dass es Ruhe gibt und keine Forderungen stellt. Auch exzessives Lesen oder eine anderweitige Flucht in fiktive Welten kann eine Überlebensstrategie sein, welche die Abwesenheit elterlicher Liebe erträglich machen soll.

> ***Selbst Depressionen und — so seltsam es klingt — Selbstmord können eine Überlebensstrategie sein. Denn der Sinn der Überlebensstrategie ist es, den erlebten Mangel nicht zu fühlen, sich dem Schmerz nicht stellen zu müssen.***

Selbstmord ist dabei die ultimative Form der Vermeidung. Auch Depressionen können mit dem Konsum von Psychopharmaka behandelt werden, und treiben auf diese Weise das kapitalistische System an. Damit dienen auch psychische Krankheiten dem kapitalistischen System, genau so, wie körperliche Krankheiten. Körperliche Krankheiten wiederum sind nicht selten ebenfalls das Ergebnis von Traumata. Krebs, chronische Krankheiten wie Asthma, Allergien oder Autoimmunerkrankungen — sie alle können Folge von unterdrückten Bedürfnissen und Anteilen sein. Denn diese Unterdrückung von Emotionen, die in der Regel vollkommen unbewusst geschieht, erfordert permanent Energie und zehrt somit am Körper.

Anschaulich beschreibt das der Trauma-Experte Gabor Maté in seinem Buch „The Myth of Normal“. Er vertritt die These, dass wir in einer ganz und gar lebensfeindlichen und kranken Gesellschaft leben, die wir aber vollkommen normalisiert haben — und sie deswegen als normal erleben. In zahlreichen Beispielen beschreibt er, wie Menschen ihre schweren körperlichen Symptome durch die Bearbeitung ihrer Traumata lindern konnten, und untermauert diesen Zusammenhang mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. So führt er an, dass Menschen mit amyotropher Lateralsklerose (ALS), einer degenerativen Nervenkrankheit, überdurchschnittlich nett und freundlich sind. Er führt die Krankheit auf die Angewohnheit

dieser Menschen zurück, ihre eigenen Bedürfnisse hintanzustellen und sich für andere aufzuopfern.

Diese Angewohnheit wiederum ist eine Trauma-Überlebensstrategie, mit der Menschen sich unterbewusst die Liebe zu erkaufen hoffen, die sie in ihrer Kindheit von ihren Eltern nicht bekommen konnten. Auch Süchte, die ein Ersatzmittel für verwehrte Liebe sind, gehen auf solche Traumata zurück. Und die Welt ist voll von Suchtkranken. Dabei geht es nicht nur um Drogen-, Zigaretten- und Alkoholsucht, sondern auch um Süchte, die nicht gleich als solche zu erkennen sind: Kaufrausch, Arbeitssucht, Film- und Seriensucht, Spielsucht, Essenssucht und viele andere Verhaltensweisen, die wiederholt und zwanghaft erfolgen, können eine Sucht darstellen.

Wenn man sich also heute das Ausmaß des Konsumwahns, des Strebens nach Macht und Reichtum, der psychischen und körperlichen Krankheiten, der Süchte und Zwänge ansieht, muss man zu dem Schluss kommen, dass so gut wie alle Menschen traumatisiert sind — und demzufolge von ihren Eltern nicht die Liebe und Bindung erhalten haben, die sie gebraucht hätten. Kann das denn sein? Können denn wirklich so viele Eltern ihre Kinder so nachhaltig traumatisiert haben, können sie so unfähig sein, ihren Kindern das zu geben, was diese brauchen?

Ja, können sie, aber das ist in der Regel nicht einmal ihre Schuld. Denn die Menschen, die heutzutage Eltern sind, haben oftmals selbst Eltern und Großeltern, die eine traumatisierende Kindheit erlebt haben. Kriegs- und Nachkriegsgeneration sind geprägt von Gewalterfahrungen, — durch den Krieg und das nationalsozialistische System selbst, aber auch durch physische und psychische Gewalt, die die Kinder zu Hause erleben mussten. Emotional abwesende Väter, die nach ihrer Rückkehr aus der Kriegsgefangenschaft ihre schrecklichen Erlebnisse nicht verarbeiten konnten, sowie hilflose, oft schwer arbeitende Mütter —

jene Trümmerfrauen, die das zerbombte Deutschland neu aufgebaut haben —, waren kaum in der Lage, sich angemessen um ihre Kinder zu kümmern.

> ***Hinzu kommen die Jahrtausende der Unterwerfung und Unterdrückung durch Staaten und Institutionen, die ihrerseits den Menschen eine Prägung des Gehorsams und der Anpassung aufgezwungen haben, die diese wiederum an ihre Kinder weitergeben, nicht selten auch mit Gewalt und Zwang.***

Diese transgenerationalen Traumata werden von Generation zu Generation durch die Erziehung weitergegeben, oftmals vollkommen unbewusst. Die Eltern verhalten sich eben so, wie sie es von ihren Eltern kennen und wie sie es in der Gesellschaft, in der sie leben, als normal erleben. Selten reflektieren sie die Verhaltensweisen und Muster dieser Gesellschaft, die mittlerweile hochgradig pathologisch ist.

Ökonomische Zwänge tun ihr Übriges. Oftmals müssen Mütter — beispielsweise wenn sie alleinerziehend sind - ihre Kinder schon nach kurzer Zeit in die Krippe geben, um wieder arbeiten gehen zu können. Dort erfahren die Kinder oft nicht die Liebe und Bindung, die sie brauchen würden. Man kann also davon ausgehen, dass so gut wie alle Menschen traumatisiert sind — lediglich die Ausprägung variiert. Kommen bei den einen alle negativen Faktoren zusammen, sind die Traumata ausgeprägter als bei jenen, deren Eltern prinzipiell zur bedingungslosen Liebe fähig, jedoch durch ökonomische Zwänge in Arbeit eingespannt sind. Doch unabhängig von der Stärke der Traumatisierung bleiben alle Menschen mit einem mehr oder weniger ausgeprägten Gefühl des chronischen Mangels zurück, den sie durch Materialismus, Arbeit und Macht auszugleichen versuchen.

Diese Kompensationen halten das kapitalistische System am Laufen,

ermöglichen immer neue Absatzmöglichkeiten und erhalten den Fluss des Kapitals aufrecht. Die meisten Menschen brauchen diese Kompensationen — sie sind als Teil der Überlebensstrategie unabdingbar für ihre psychische Balance. Fallen sie weg, etwa weil die zur Kompensation genutzten Waren nicht mehr erreichbar sind, werden diese Menschen auf sich selbst zurückgeworfen und laufen damit Gefahr, sich mit sich selbst auseinandersetzen zu müssen. Das jedoch wollen sie nicht, da der sich dann zeigende Schmerz oftmals überwältigend ist.

Gleichzeitig führt diese Form des Lebens aber ins absolute Chaos. Denn eine Welt, die von Überlebensstrategien beherrscht wird — und genau das zeigt sich in der Gegenwart —, brennt an allen Ecken und Enden. Dabei kann die Bedrohung für das Überleben auch nur eine gefühlte sein und keine Entsprechung in der Realität haben. Das geschieht oft, wenn sich Situationen ereignen, die denen ähneln, die in der frühen Kindheit tatsächlich bedrohlich waren, es aber im Erwachsenenalter nicht mehr sind. Der rasende Chef, der immer ausrastet, der Kollege, der intrigiert, der Präsident, der die halbe Welt mit Krieg überzieht und ständig mit neuem Krieg droht, Terroranschläge, Regierungen, die besinnungslos die eigene Bevölkerung überwachen und verfolgen, Oligarchen, die ihre Macht und Kontrolle mit aller Macht ausbauen, die Macht des Stärkeren, die sich unter dem Deckmantel der Staatlichkeit durchsetzt: Unsere Welt ist dem totalen Chaos anheimgefallen, weil das Gros der Menschen nur in Überlebensstrategien denkt und handelt.

> ***Gleichzeitig wird für den immer absurderen Konsum, der als Kompensation herhalten muss, immer mehr Natur zerstört. Autos und Fernseher, Spielkonsolen und Handys werden tonnenweise produziert. Die Erde wird umgegraben, ausgesaugt, entwaldet, das Wasser abgepumpt.***

Es werden in riesigen Gewächshausanlagen Früchte abseits der

Saison gezüchtet, die unglaubliche Mengen an Wasser verschwenden. In riesigen Monokulturplantagen werden gigantische Mengen Nahrungsmittel hergestellt, von denen große Teile danach weggeworfen oder verbrannt werden. Ihr Anbau verschlingt Pestizide und Kunstdünger, wodurch die Artenvielfalt gefährdet wird. Der ewige Mangel erzeugt eine stete Unsicherheit, ein konstantes Gefühl, nicht genug zu bekommen, das gerade im Nahrungsmittelsektor zu absurden Ergebnissen führt.

In den USA und Mexiko sind zwei Drittel der Menschen übergewichtig, die Zahl der Diabeteskranken wächst seit Dekaden unaufhörlich. Auch in Europa ist beides — Übergewicht und Diabetes — auf dem Vormarsch. Durch Zerstörung der Umwelt und den Vormarsch sogenannter Zivilisationskrankheiten bedroht der chronische Mangel mit seinen Überlebensstrategien auf lange Sicht das Überleben der Menschen. Ist die Umwelt so weit zerstört, dass der Anbau von Lebensmitteln unmöglich wird, werden gewaltige Kriege entfesselt, die im schlimmsten Fall nuklear geführt werden; dann steht das Überleben der Menschheit, deren chronischer Mangel diese Ergebnisse gezeitigt hat, auf dem Spiel.

Es ist also dringend notwendig, aus dieser Spirale des chronischen Mangels, der Traumatisierung, der Gewalt, der Kompensation und der Zerstörung auszusteigen. Dafür sollte man sich zunächst einmal klarmachen, dass die meisten Ereignisse auf der Welt und die meisten Verhaltensweisen der Menschen auf genau diesen chronischen Mangel zurückzuführen sind. Auch, dass wir in einer pathologischen Gesellschaft leben, die das Krankhafte normalisiert und sogar zum Ideal erhoben hat, sollte man sich vergegenwärtigen. Es ist notwendig, alles, was einem normal erscheint, zu hinterfragen. Alle Reaktionen und Verhaltensweisen, Überzeugungen und Ideologien sind letztlich das Ergebnis von bestimmten Annahmen, Prägungen und Traumata — und haben meistens mit der Wirklichkeit nichts zu tun.

Weiterhin wäre es notwendig, die tiefen Prägungen aufzudecken und die Kindheitstraumata zu bearbeiten und zu integrieren. Eine vollständige Heilung ist in der Regel zwar nicht möglich, doch kann eine Trauma-Integration es ermöglichen, die eigenen Trigger wahrzunehmen, die entsprechenden Reaktionen als Überlebensstrategie aufzudecken, mit den entsprechenden Situationen besser umzugehen und neue Strategien zu entwickeln, auf sie zu reagieren. Auch das Gefühl des chronischen Mangels kann gelindert werden, wenn man sich seiner Herkunft bewusst wird. Das erhöht die Chance, die eigenen Kinder weniger stark zu traumatisieren, damit zukünftige Generationen eine friedlichere und gesündere Welt erleben können.

Die Voraussetzungen sind allerdings, dass bis dahin die von Traumata bestimmten Generationen nicht schon die vollständige Vernichtung entfesselt haben, und dass die heutigen Generationen so schnell wie möglich damit beginnen, ihre Traumata zu bearbeiten. Für eine friedliche, gerechte und gesunde Welt ist das ein unerlässlicher Schritt.

Felix Feistel, Jahrgang 1992, studierte Rechtswissenschaften mit dem Schwerpunkt Völker- und Europarecht. Schon während seines Studiums war er als Journalist tätig; seit seinem Staatsexamen arbeitet er hauptberuflich als freier Journalist und Autor. So schreibt er für **manova.news** (https://www.manova.news/), **apolut.net** (https://apolut.net/), **multipolar-magazin.de** (https://multipolar-magazin.de/) sowie auf seinem eigenen **Telegram-Kanal** (https://t.me/Felix_Feistel). Eine Ausbildung zum Traumatherapeuten nach der

Identitätsorientierten Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT), erweiterte sein Verständnis von den Hintergründen der Geschehnisse auf der Welt.