

# Beruhigt euch!

## Empörung (und Apathie) als Herausforderungen für das professionelle Handeln von Beratern

---

### Die Wellen der Empörung schlagen hoch

#### Der Wutbürger hat Hochkonjunktur

Blickt man auf die öffentlichen Diskussionen der letzten Jahre, so ist es ein Leichtes den sogenannten Wutbürger als relevantes Phänomen, sozusagen als Zeichen der Zeit auszumachen. Der zornige Mensch, dem „der Kragen platzt“, der nicht bereit ist „das noch länger mit sich machen zu lassen“ und dem es „ein für alle Mal reicht“, ist in der Politlandschaft so auffällig, dass kaum ein relevantes Medium darum herumkommt, ihm seine Aufmerksamkeit zu widmen. Offiziell hat der Wutbürger die gesellschaftliche Bühne mit einem Essay des Journalisten Dirk Kurbjuweit betreten, den dieser im Oktober 2010 im Spiegel veröffentlicht hat.

*„Eine neue Gestalt macht sich wichtig in der deutschen Gesellschaft: Das ist der Wutbürger. Er bricht mit der bürgerlichen Tradition, dass zur politischen Mitte auch eine innere Mitte gehört, also Gelassenheit, Contenance. Der Wutbürger buht, schreit, hasst. Er ist konservativ, wohlhabend und nicht mehr jung. Früher war er staatstragend, jetzt ist er zutiefst empört über die Politiker“ (Kurbjuweit 2010).*

Seit Kurbjuweits Analyse wurde der Kernbestand der Phänomenologie des Wutbürgers beschrieben.

1) Dazu gehört, dass der bürgerliche Habitus aufgekündigt wird und durch eine völlig überhitzte, Kurbjuweit sagt hysterische Selbstinszenierung ersetzt wird. 2) Die politischen Diskurse werden von den Debatten der Berufspolitiker nicht nur abgekoppelt, sondern sie stellen sich ihnen frontal gegenüber. Mehr noch, die Wut der Straße tritt der etablierten Politik geradezu verächtlich gegenüber und wirft ihr Untätigkeit, Unfähigkeit und Bösartigkeit vor. 3) Die Empörung wird vor allem von älteren, etablierten Menschen aus den bürgerlichen Milieus getragen. 4) Und die Wut stellt sich, getragen von fast panischer Angst vor allem Neuen und Fremden, gegen jede Art von Wandel. Der Status quo wird mit Zähnen und Klauen verteidigt und jede Hoffnung, dass Entwicklung etwas Positives bringen könnte, wird als absurd verworfen.

Von Anfang an war in der Diskussion auffällig, dass der Wutbürger jenseits des politischen Links-Rechts-Schemas auftritt. Er engagiert sich ebenso lautstark für die Erhaltung des Hambacher Forstes, wie er sich in Dresden und anderswo bei PEGIDA-Kundgebungen in Rage schreit. Schon Kurbjuweit bezog sich in seinem Essay auf Stuttgart 21 und auf die Sarrazin-Debatte und schrieb:

*„Selbstverständlich gibt es Unterschiede zwischen den beiden Beispielen. Wer in Stuttgart brüllt, würde vielleicht nicht für Sarrazin schreien, und umgekehrt. Aber es gibt Parallelen“ (Kurbjuweit 2010).*

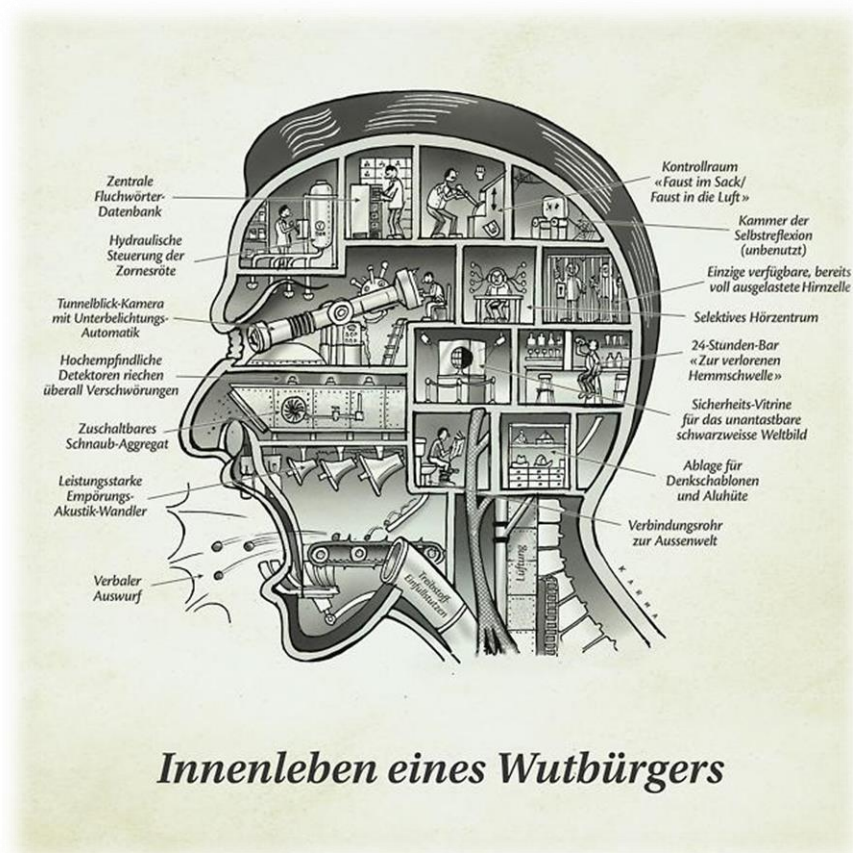
Ebenso bedeutsam ist, dass der Wutbürger keine Landesgrenzen kennt. Seit Oktober 2018 machen europaweit die „Gelbwesten“ von sich reden, die in Frankreich mit einem Gestus gegen die Regierung Macron auf die Straße gehen, der dem der Wutbürger nicht unähnlich ist. Ihr Zeichen, die gelbe Warnweste, ist geschickt gewählt, zeigt es doch an, dass eine Situation derart gefährlich und

außergewöhnlich ist, dass Recht und Ordnung nur noch eingeschränkt gelten. Gelbe Westen markieren den Ausnahmezustand. Mit der Warnweste gekleidet darf ich mich auf der Straße bei einem Unfall anders bewegen als ohne. Auch in Frankreich werden die wütenden Bürger von beiden extremen politischen Lagern umworben. Sowohl Marine Le Pen vom rechtsgerichteten Front National als auch Jean-Luc Mélenchon, der die linke Bewegung La France insoumise anführt, sprachen sich für die Protestbewegung aus. Gerade anhand der gelben Westen wird Anfang 2019 deutlich, dass Stimmungen nicht an Landesgrenzen haltmachen. Im Gegenteil, die gelbe Weste wird, einmal in Frankreich als Ausdruck der Wut etabliert, zum Exportschlager. Sie ist in Belgien, Polen und Deutschland zu sehen. Bezeichnend ist, dass Ägyptens Präsident al-Sisi den Verkauf gelber Westen strikt begrenzt, um ein Überschwappen der Protestwelle im Keim zu ersticken.

## Der Wutbürger als Topos und Kunstfigur

Inzwischen gehört der Wutbürger so sehr zu unserer Gesellschaft, dass er als Topos in der Kunstszene seinen festen Platz hat. Bereits 2010 wurde das Wort „Wutbürger“ von der „Gesellschaft für deutsche Sprache“ zum Wort des Jahres gewählt. In der entsprechenden Pressemitteilung heißt es, diese „Neubildung“ werde verwendet „um einer Empörung in der Bevölkerung darüber Ausdruck zu geben, dass politische Entscheidungen über ihren Kopf hinweg getroffen werden. Das Wort dokumentiert ein großes Bedürfnis der Bürgerinnen und Bürger, über ihre Wahlentscheidung hinaus ein Mitspracherecht bei gesellschaftlich und politisch relevanten Projekten zu haben“ (GfDS 2010).

2016 wird das „Innenleben eines Wutbürgers“ des Zeichners „Karma“ alias Marco Ratschiller in einem Schweizer Museum zur Karikatur des Jahres gewählt.



Im Oktober 2018 resümiert Kurbjuweit, der Wutbürger sei zu einer „dominierenden Sozialfigur“ geworden (DLF 2018). Schon ein flüchtiger Blick in eine entsprechende Google-Recherche gibt ihm Recht. Die Figur des Wutbürgers wird sehr unterschiedlich interpretiert. Sie wird persifliert, die Bezeichnung wird als denunziatorisch zurückgewiesen, sie wird als eigener Anspruch formuliert, sie wird sozialwissenschaftlich diskutiert, aber sie wird nicht fallen gelassen.

Eindrücklich ist in diesem Zusammenhang die Kunstfigur des „Gernot Hassknecht“, die der Schauspieler Hans-Joachim Heist seit 2009 in der Heute-Show verkörpert. Im Gestus des Nachrichtenreporters kommentiert er das politische Tagesgeschehen, um sich schon nach wenigen Augenblicken in Rage zu reden, zu schreien und zu toben. Der Name ist Programm. Gernot (= der Speerschwinger) Hassknecht ist der Diener seiner Affekte und diesen gänzlich verfallen. Heist distanziert sich in Interviews zwar davon, dass Hassknecht als Wutbürger verstanden werden könne (Focus 2017), dennoch wird die Rolle in der öffentlichen Diskussion genau so wahrgenommen. Wenn er auftritt, wird er als „Chefcholeriker Deutschlands“ und „Wutbürger Nummer eins“ angekündigt. Der Charakter trägt so gut, dass er bei der Heute-Show im zehnten Jahr zum Standardrepertoire der Sendung gehört. Darüber hinaus ist Heist als Hassknecht inzwischen mit dem zweiten Soloprogramm erfolgreich auf Tournee. Der Wutbürger hat Hochkonjunktur!

### Eine Anmerkung zur Apathie

Es ist offensichtlich, dass nicht alle Bürger\*innen zornig auf die Straße gehen. Bei den Menschen, die mit der aktuellen Situation anders umgehen, ist besonders eine große Gruppe in unserem Kontext interessant, die sich besonders resigniert zeigt. Diese Gruppe wird unter dem Stichwort der Demokratiemüdigkeit diskutiert. Im Folgenden wird sich zeigen, dass der apathische Bürger, der sich frustriert ins Private zurückzieht und jedes gesellschaftliche Engagement zurückweist, mit guten Gründen als Schatten des Wutbürgers verstanden werden kann. Er repräsentiert die andere Seite der Medaille. Die verzagten Menschen spielen in den folgenden Ausführungen kaum eine Rolle, in der gesellschaftlichen und politischen Praxis sind sie unbedingt mitzudenken, weil sie die schiere Zahl der Menschen, die ich hier thematisieren möchte, noch einmal gewaltig vergrößert. Deshalb findet sich die Apathie zusätzlich zur Empörung im Titel.

### Empörung als Bürgerpflicht? Stéphane Hessels Manifest „Empört Euch“

Wie aber ist die Wut der Wutbürger zu verstehen? Folgt man Heist mit seiner Interpretation des Gernot Hassknecht, dann geht es darum politische Missstände laut und deutlich anzuprangern. Die Wut sprengt dabei das Korsett der political correctness auf, damit himmelschreiendes Unrecht unmissverständlich als solches benannt werden kann. Mit dieser Position ist Heist nicht allein. Immer wieder gibt es Stimmen, die davor warnen, berechtigten Zorn als Karikatur seiner selbst zu desavouieren. So zitiert Georg Schramm auf der 50. Montagsdemonstration gegen Stuttgart 21 Papst Gregor den Großen mit den Worten „Die Vernunft kann sich mit größerer Wucht dem Bösen entgegenstellen, wenn der Zorn ihr dienstbar zur Hand geht“, um die emotionale Wucht der Proteste zu rechtfertigen. Er fährt fort: „Der Zorn steht an der Wiege der abendländischen Kultur“ und bezieht sich auf die ersten Verse von Homers Ilias. „Besinge den Zorn“, „singe vom Zorn“ steht da in den ersten beiden Worten und das griechische Wort Maenin (Zorn, Groll) gibt dabei eines der großen Motive der Ilias an. Schramm besteht auf einer signifikanten Differenz zwischen Wut und Zorn. Die Wut ist die „unbeherrschte kleine Schwester des Zorns“ (Schramm 2010). In theologischen Diskussionen ist diese Differenz schon lange im Blick. Im Prinzip wird der Zorn dort in den Lasterkatalogen und auch im Katalog der „Todsünden“ geführt. Der hasserfüllte Blick, das von Wut

zur Fratze verzerrte Gesicht, sie werden als Ausbruch aus der guten Schöpfungsordnung und als Absage an die Gottesbeziehung verstanden. Aber die Theologie kennt auch den „heiligen Zorn“, das Erzürnen darüber, dass die gerechte Ordnung zerbrochen und nicht geachtet wird. Er trägt die Prophetie bis hin zu dem Moment, in dem Jesus die Händler aus dem Tempel vertreibt. Und er ergreift sogar Gott selbst, wenn er es nicht mehr ertragen kann, dem menschlichen Unrecht zuzusehen.

Entsprechend gibt es immer wieder politische Diskurse, die vehement einfordern, dass es an der Zeit ist, sich lautstark zu erheben. So meldete sich der ehemalige Résistancekämpfer und Buchenwald-Überlebende Stéphane Hessel 2010 im Alter von 93 Jahren mit einer Streitschrift zu Wort, die er „Empört Euch!“ überschrieb (Hessel 2011). Hessel, der 2013 in Paris gestorben ist, war überzeugt, dass es heute notwendig ist Widerstand zu leisten und dass dieser Widerstand sich nur aus Empörung speisen kann. Empörung über die Macht von Geld und Lobbyisten, Empörung über die zunehmende Kluft zwischen Arm und Reich, Empörung über eine schleichende Entuniversalisierung der Menschenrechte. Hessel besteht auf seiner Treue zum „Vermächtnis des Nationalen Widerstandsrates“, der sich im Zweiten Weltkrieg gegen das faschistische Deutschland zusammengefunden hatte. Im Licht dieser Tradition betrachtet werden die „in die Illegalität Gedrängten, [die] Abschiebungen, [das] Misstrauen gegen Zuwanderer“ das Brüchig-werden von Sozialleistungen und die Medienmacht der Reichen zum empörenswerthen Ärgernis (Hessel 2011, S. 7). Gleiches gilt für die Macht des Geldes, die „niemals so groß, so anmaßend, so egoistisch war wie heute, mit Lobbyisten bis in die höchsten Ränge des Staates“, und den Abstand zwischen Arm und Reich, der nie so groß war wie heute (Hessel 2011, S. 9). Angesichts dieser Phänomene ruft Hessel die Ideale der Résistance in Erinnerung, deren Grundmotiv die Empörung war. Folgt man Hessel, so scheint es geradewegs illegitim zu sein, sich zu beruhigen, weil dies die Triebkraft für notwendige gesellschaftliche Veränderungen zum Versiegen bringen würde. Er sieht zwar, dass die „Gründe, sich zu empören, [...] heute oft nicht so klar auszumachen sind“ wie angesichts des Nazi-Regimes, und doch gibt es für ihn himmelschreiendes Unrecht, das „für jedermann erkennbar“ sein müsste: Die Schere zwischen Arm und Reich, die immer noch nicht universal durchgesetzten Menschenrechte und der „Zustand unseres Planeten“ (Hessel 2011, S. 13). Die Antwort darauf kann für Hessel nur Empörung sein, weil ein aus der Empörung erwachsender Widerstand für ihn der einzig denkbare Weg in eine neue soziale Ordnung ist. Diese letzte Wendung ist aber essentiell wichtig, um Hessel nicht misszuverstehen. Es geht letztlich nicht um den Zorn, sondern es geht um die Gerechtigkeit. Ein Jahr nach „Empört euch!“ legt er mit einem Interviewband nach, der bezeichnenderweise „Engagiert euch!“ betitelt ist (Hessel & Vanderpooten 2017).

## Wut und Regression?!

Aus dem empörten Geschrei der Wutbürger ist noch – vielleicht sogar vor allem – eine andere Nuance deutlich herauszuhören. Die artikulierte Wut ist in den seltensten Fällen ein Gefühl, das reflektiert wahrgenommen und autonom gestaltet wird. Vielmehr entsteht der Eindruck, dass die Wut die Menschen überschwemmt, sie im Griff hat und sie als „Hassknechte“ vor sich hertreibt. Marco Ratschiller hat diesen vielleicht dominantesten Aspekt der Erregung in seiner Karikatur „Innenleben eines Wutbürgers“ trefflich eingefangen: Beim Blick in den Kopf des Wutbürgers sehen wir einen „Tunnelblick“, ein „selektives Hörzentrum“, die „Ablage für Denkschablonen“ und die Sicherheitsvitrine für das „unantastbare, schwarzweiße Weltbild“. Sie alle stehen für die begrenzte Wahrnehmungsfähigkeit, die mit der Übererregung einhergeht. Die Hauptenergie fließt in die lautstarke Artikulation: in die „Faust in der Luft“, die „verlorene Hemmschwelle“, das „Schnaub-

Aggregat“, einen „leistungsstarken Empörungs-Akustik-Wandler“ und die „Zornesröte“. Reflexive Fähigkeiten sind „voll ausgelastet“ oder „unbenutzbar“. In der ironischen Überzeichnung tritt in den Vordergrund, was in der Auseinandersetzung mit Äußerungen von Wutbürgern immer wieder spürbar wird: Sie zeichnen sich nicht durch ausdifferenzierte Positionen aus, sondern durch eine unterkomplexe Wahrnehmung, durch grobe, holzschnittartige Denkmuster und simplifizierten Ausdruck. Damit liegt nahe, dass die gezeigte Eskalationsdynamik Ausdruck regressiver Prozesse ist. Diese Spur lohnt es sich weiterzuverfolgen, denn zumeist wird die enthemmte Affektivität den Empörten als aktiv gewählter Weg zugerechnet. So schreibt der Kieler Philosoph Ralf Konersmann (2011) im Hamburger Abendblatt von einer Wut, die „rechthaberisch, starrsinnig, selbstgerecht [und] hysterisch“ ist und die entsteht, weil sich gekränkte Menschen ihr „hingeben“. Greift aber die Regressionshypothese, dann hätte der Wutbürger verblüffende Ähnlichkeiten mit dem verunsicherten oder gar panischen Kind, das sich aufgrund von emotionalen Überflutungserfahrungen nicht mehr gut regulieren kann.

## Psychologische Versuche, Regression zu verstehen

### Friedrich Glasls Konzept der Konflikteskalation als Regressionsdynamik

Eine erste wichtige Spur legt Friedrich Glasl in seinem Standardwerk zum Konfliktmanagement. Für ihn ist es wichtig, die Zuspitzung von Konflikten nicht in Form von aufsteigenden Stufen zu beschreiben, die nacheinander betreten werden, bis man irgendwann am Gipfel der Eskalation ankommt. Er wählt stattdessen das Bild eines kaskadenartigen Wasserfalls, bei dem sich das Wasser Becken für Becken nach unten bewegt. Jedes Becken hat wieder eine kleine Staumauer, die das neue Niveau erst einmal sichert, bis die Mauer irgendwann geflutet oder weggeschwemmt wird. „Der Übergang von Stufe zu Stufe kann auch als das Abgleiten von einem Regressionsniveau zu einem noch niedrigeren Regressionsniveau dargestellt werden. Die Konfliktparteien lassen sich danach von Denkgewohnheiten, von Gefühlen und Stimmungen sowie von Motiven und Zielen leiten, die nicht dem Grad ihrer wirklichen Reife entsprechen“ (Glasl 2002, S. 216). So entsteht eine Abfolge von neun Stufen (Glasl 2002, S. 218f.).

1. Auf der ersten Stufe kommt es zu einer „Verhärtung“ des Konflikts. Eine strategisch-polemische Debatte wird aber vermieden.
2. Auf einer zweiten Stufe – „Debatte und Polemik“ – kommt es genau zu solchen „quasi-rationalen“ Strategien, die darauf abzielen die Gegenseite in die Enge zu treiben (Glasl 2002, S. 230). Vermieden werden konkrete Aktionen.
3. Stufe drei wird von Glasl mit „Taten statt Worte!“ überschrieben. Trotz schwindender Empathie bleibt die Gegenseite als Mitspieler im Blick. Gesucht werden noch immer win-win-Lösungen, die für beide Seiten gut sind.
4. Ab der vierten Stufe geht es um Sieg oder Niederlage (win-lose). Dabei stehen zuerst einmal das eigene „Image und Koalitionen“ im Fokus. Dualismen und Stereotypen halten Einzug in die Argumentation. Es kommt immer mehr zu legalen, aber unfreundlichen Akten, die jedoch alle strikt vermeiden, einen Gesichtsverlust des Gegners zu provozieren.
5. Sobald dieser „Gesichtsverlust“ in Kauf genommen wird, weiten sich die soziale Arena und die Komplexität der Angelegenheit sprunghaft aus. Die Rhetorik ist geprägt von Dämonisierung und die eigene Feindseligkeit führt zu „Echo-Höhlen-Effekten“, in denen das

Interesse ausschließlich der eigenen Wahrheit gilt. Die Staumauer bewahrt jetzt noch vor Drohgebärden, die die Auseinandersetzung immer schneller anheizen würden.

6. Auf Stufe sechs dominieren diese „Drohstrategien“, die den Konflikt massiv dynamisieren, weil sie eskalierende Schritte erzwingen. Um glaubwürdig zu bleiben, muss angedrohte Gewalt auch ausgeführt werden. Das Paradox der Drohung ist, dass sie auch den Drohenden bindet. Verzichtet wird auf dieser Stufe darauf, die Gegenseite durch Gewalt ernsthaft zu schädigen.
7. Mit dem Brechen dieser Mauer gerät ein Konflikt in eine Dynamik, in der es nur noch Verlierer geben kann (lose-lose-Situation). Das siebte Niveau „begrenzter Vernichtungsschläge“ zielt darauf ab, die eigene Macht zu sichern und die Macht der anderen zu zerstören. Um die Vernichtung der Gegenseite rechtfertigen zu können, muss sie dehumanisiert und verdinglicht werden.
8. Auf der Stufe der „Zersplitterung“ werden vitale Systeme des Gegners angegriffen und zerstört. Die letzte Staumauer schützt jetzt nur noch die eigene Existenz.
9. Auf der letzten Stufe, die Glasl „Gemeinsam in den Abgrund“ nennt, geht es um die Vernichtung des Feindes um wirklich jeden Preis. Dann „erlaubt der wechselseitige Selbstmord den Parteien, sogar noch im Untergang über den Gegner zu triumphieren, weil seine Chancen auf Überleben gleichfalls zerschlagen werden konnten“ (Glasl 2002, 278f.).



Mit Blick auf den gesamten Kaskadenverlauf wird Unterschiedliches sichtbar. Zum einen belegt die Abfolge eindrücklich Glasls Hinweis, dass die Eskalationsdynamik mit einer Regressionsdynamik einhergeht. Die Strategien speisen sich von Stufe zu Stufe aus immer unreiferem und archaischerem Verhalten. Zum anderen können wir in Auseinandersetzung mit diesem Konzept die Psycho- und Soziodynamik des Wutbürgers präziser beschreiben: Die fortschreitende Regression führt dazu, dass sich Menschen immer weniger von der Gegenseite beeinflussen lassen. Schon die erste Eskalationsstufe zeichnet sich bei Glasl dadurch aus, dass sich eine Schutzhaut um die Personen bildet, die mehr und mehr als Filter wirkt (Glasl 2002, S. 217). Der Blick auf die für unsere Diskussion besonders wichtigen Stufen vier und fünf des Modells stellt viele Phänomene in den Fokus der

Aufmerksamkeit, die aus den Auseinandersetzungen der letzten Jahre wohlbekannt sind. Ab Eskalationsniveau vier denken die Konfliktparteien zunehmend in Dualitäten, von denen Wahrheit und Lüge eine der wichtigsten ist (Glasl 2002, S. 238). Auf dieser Stufe entsteht ein pauschalisiertes und stereotypes Bild der Welt und vor allem der Gegenpartei. Glasl spricht hier erstmals von einer „autistischen Feindseligkeit“, die mit massiven Spaltungstendenzen einhergeht. Ebenso wie das Feindbild wird das Selbstbild übersteigert. In dem Maße, in dem die anderen zu Untermenschen werden, bekommt die eigene Seite Züge von Übermenschlichkeit (Glasl 2002, S. 247). Dies führt dazu, dass die Gegner ebenso systematisch unterschätzt, wie die eigene Seite systematisch überschätzt wird (Glasl 2002, S. 239). Diese Verzerrung betrifft Potenziale und Fähigkeiten, vor allem die Fähigkeit sich zu verändern: „Menschen dieser Art sind kaum zu verändern! Sie sind nicht lernfähig!“ (Glasl 2002, S. 241). Schließlich ist zu betonen, dass es ab der vierten Stufe zu einer Personalisierung der Konflikte kommt. Sachfragen und vor allem Versuche Probleme sachbezogen zu lösen treten in den Hintergrund. Nach vorne schieben sich Überlegungen über den Charakter und die Begrenzungen der Akteure der Gegenseite (Glasl 2002, S. 246).

Auf dem fünften Niveau kommt es dann zum „Religionskampf“. Feindbilder, Dämonisierungs- und Spaltungsdynamiken beherrschen die Szene. Ambivalenzen und Grautöne verschwinden und weichen klaren Schwarz-weiß-Mustern. Wo es noch Begegnungen zwischen den beiden Parteien gibt, entfaltet sich eine Dynamik, in der die Vertreter der anderen Seite mit großer Macht den grassierenden Klischees gleichgemacht werden. Die Beschäftigung mit einer repräsentativen Person der anderen Seite dient ausschließlich dazu, sie vorzuführen und sie zu entlarven. Diese „Degradierungszeremonien führen zu Handlungen der Beschmutzung des Feindes und dienen der Selbstreinigung; sie enden in der rituellen Zerstörung der Identität der Gegenpartei“ (Glasl 2002, S. 256).

### Kurt Lewin: Frustration und Regression

Auch Kurt Lewin kann mit seiner Forschung zu regressivem Verhalten einen wichtigen Beitrag zum Verständnis der aktuellen Empörungsdynamik liefern, weil er nach den Ursachen fragt, die Menschen dazu bringen regressives Verhalten an den Tag zu legen. Den Begriff der Regression führt er dabei sehr allgemein als Gegenbegriff zum Begriff der Entwicklung ein, also als Entwicklungsrückschritt. Er versteht unter Regression jede „Veränderung in Richtung auf ein primitiveres Verhalten ungeachtet der Frage, ob es in der Lebensgeschichte des Individuums schon einmal vorkam oder nicht“. Wichtiger Aspekte dieser regressiven Veränderung sind die „Entdifferenzierung“ des Verhaltens und ein „Auseinanderfallen des Ganzen“ (Lewin zit. in: Teusch 1999, S. 74). Zeigen Menschen dabei Verhalten einer früheren Entwicklungsstufe, so spricht Lewin von „Retgression“.

1941 führten Roger Barker, Tamara Dembo und Kurt Lewin Experimente durch, um besser zu verstehen, wodurch regressives oder retrogressives Verhalten ausgelöst wird. Die zugrundeliegende Forschungshypothese war, dass es einen engen Zusammenhang von Frustration und Regression gibt. Diese Hypothese wurde an Kindern getestet (zum Folgenden: Lewin 1986, S. 117-120). Sie wurden in einen Raum voller attraktiver Spielsachen geführt, mit denen sie spielen durften. Dadurch wurde einerseits ihr „normales Spielverhalten“ erhoben, zum anderen wurde eine Erwartungshaltung geschürt, dass diese Spielsachen in diesem Raum zur Verfügung stehen. In einer zweiten Situation wurde genau diese Erwartung frustriert. Die Kinder wurden wieder in den Raum gebracht. Dort standen zwar Spielsachen zur Verfügung, das erwartete attraktive Spielzeug war hinter einem Maschendraht, sichtbar aber unzugänglich in einem anderen Teil des Raums. Erneut wurde das

Spielverhalten der Kinder beobachtet und es wurde eingeschätzt, ob es sich von ihrem normalen Spielverhalten unterscheidet. Kriterium war dabei die „Konstruktivität“ des Spiels. Das Ergebnis hat die Hypothese bestätigt: „Während der frustrierenden Situation nahm die Reichhaltigkeit des Spielverhaltens definitiv ab. Insbesondere Stereotypen werden beim Verhalten in der begrenzten Situation erhöht. Dies deutet auf eine Eingrenzung und Entdifferenzierung des psychologischen Umfelds hin“ (Lewin, Barker & Dembo 1941, S. 217; Übersetzung CH). Auch als es den Kindern am Ende des Experiments erlaubt wurde, mit den attraktiven Spielzeugen zu spielen, wurde im Umgang mit den Spielmaterialien ein deutlich regressiveres Verhalten beobachtet als in der Kontrollsituation.

Andere sozialpsychologische Experimente belegen den engen Zusammenhang von Frustration und „relativer Deprivation“ (Aronson, Wilson & Akert 2008, S. 393). Je sicherer die Betroffenen damit rechnen, dass sie ein erstrebenswertes Gut erreichen können, desto deutlicher bricht das Funktionsniveau ein, wenn das Gut versagt oder sein Erreichen gefährdet wird. Dann werden Frustration und Aggression sichtbar und mit ihnen eine regressive Veränderung des eigenen Handelns im Sinne des Lewinschen Regressionsbegriffs, dass ein unterkomplexes, schematisches und wenig ausdifferenziertes Verhalten gezeigt wird.

## Regression in Unternehmen

Der Bremer Psychoanalytiker Rudolf Heltzel weist darauf hin, dass das Regressionskonzept wichtige Hinweise zur Analyse von Organisationen und ihrer Dynamik liefern kann. Auch für Organisationen gilt, dass Regression nicht nur normal, sondern schlicht „unvermeidlich“ ist, weil kein System die eigene Angst- und Stressbewältigung dauerhaft so perfekt organisieren kann, dass es nicht irgendwann einmal an die eigenen Grenzen stößt. Eine völlig natürliche Reaktion auf solche Grenzerfahrungen ist der Rückfall in Muster, die dem eigenen Entwicklungsstand nicht entsprechen. Gruppen und Organisationen zeigen also das, was Lewin unter Retrogression verstanden hat. Das was sich die betroffenen Teams wünschen ist „eine klare, einfache und überschaubare ‚Lösung‘“. Das woran sie leiden ist, dass eine überkomplexe Wirklichkeit die „Komplexitätstoleranz“ der Beteiligten überfordert“ (Heltzel 2017, S. 3). Demoralisierung, Rückzug, innere Kündigung und chronischer Werteverfall sind dabei die entsprechenden organisationalen Erscheinungsbilder (Heltzel 2017, S. 1).

Heltzel arbeitet in Anschluss an Wilfred Bion unterschiedliche Gruppendynamiken heraus, die sich im Organisationskontext zeigen. So reagieren manche Teams, Gruppen und Organisationen auf schwer erträglichen Druck dadurch, dass sie sich völlig auf die Erfüllung eigener Bedürfnisse fixieren. Andere suchen den äußeren Feind oder sie konzentrieren sich auf Heilsversprechen in der Zukunft. Es gibt Teams, die geben den gemeinsamen Rahmen fast gänzlich auf. Sie zerfallen in Einzelpersonen, die sich nur noch darauf konzentrieren alleine „durchzukommen“. Andere gehen restlos in einer imaginären Gruppenidentität auf, auf die sie jeden Teilnehmer einschwören und von der sie keinerlei Abweichung dulden (Heltzel 2017, 3-7).

In all diesen Formen der Teambildung sieht Heltzel charakteristische Verschiebungen von einer progressiven zu einer regressiven Position, die er durch eindrückliche Linien markiert: „Unter Bedingungen der Progression dominieren Integration (statt Spaltung), Eigenverantwortung (statt Schuldprojektion), Besorgnis um andere (statt Selbstbezogenheit), Denken (statt Aktion), Dialog (statt Manipulation), Erfahrungslernen (statt Realitätsverzicht), Trauer (statt Rache), Schmerz angesichts eigener Grenzen (statt Omnipotenzgefühlen), Gut-genug-sein (statt Selbstidealisation), Aufgabenerfüllung (statt Verweigerung), Zukunftsorientierung (statt Zeitlosigkeit) und Halten (statt



Fallenlassen)“ (Heltzel 2017, S. 14). Mit diesen Entwicklungslinien steht ein Raster zur Verfügung, mit dessen Hilfe Regression und Progression phänomenologisch gefasst werden können.

Integration	⇒	Spaltung
Eigenverantwortlichkeit	⇒	Schuldprojektion
Besorgnis um andere	⇒	Selbstbezogenheit
Denken	⇒	Handeln
Dialog	⇒	Manipulation
Erfahrungslernen	⇒	Realitätsverzicht
Trauer	⇒	Rache
Schmerz über Grenzen	⇒	Omnipotenzgefühlen
Genug-sein	⇒	Selbstidealisierung
Aufgabenerfüllung	⇒	Verweigerung
Zukunftsorientierung	⇒	Zeitlosigkeit
Halten	⇒	Fallenlassen

Entwicklungslinien in einem regredierenden Unternehmen nach Heltzel 2017

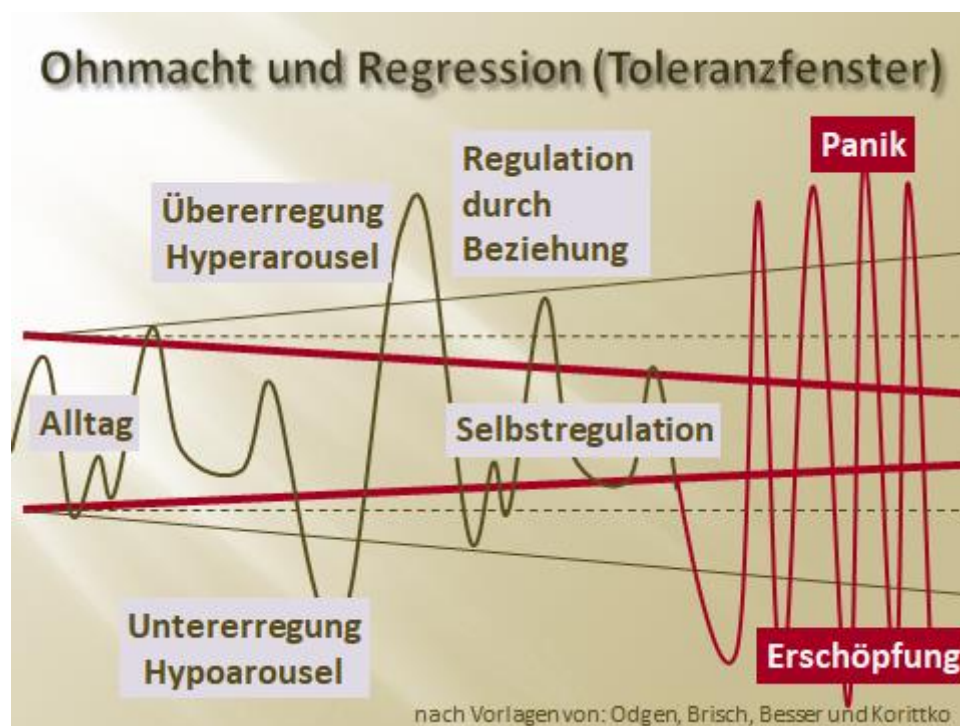
## Das Konzept des Toleranzfensters

Die grundlegendsten Hinweise auf den Zusammenhang zwischen Belastung und Regression erhalten wir aus der Bindungstheorie. Seit ihren Anfängen, die der Psychoanalytiker John Bowlby und die Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth in den 1950er Jahren initiiert haben, weist die Bindungsforschung nach, dass verlässliche Bindungsangebote der Eltern das notwendige Fundament bilden, auf dem erst glückliches und gelingendes Leben, Wachstum und Selbstverwirklichung, Liebesfähigkeit und Produktivität, aufgebaut werden können. Der Kern dieser Bindung besteht in einem Zusammenspiel zwischen angeborenen Signalen des Kleinkindes, das schaut, lächelt, weint, schreit, greift, festhält und schließlich hinterherkrabbelt oder nachläuft und unmittelbaren, angemessenen Reaktionen der Bezugsperson, die diese Signale wahrnimmt und darauf beispielsweise mit Zuwendung, Körperkontakt, Schutz, Trost oder Ermutigung reagiert. Aus diesem Wechselspiel, das sich immer mehr einspielt, entsteht ungefähr innerhalb der ersten neun Lebensmonate ein stabiles inneres Muster, das die Bindungstheorie als „inneres Arbeitsmodell“ des Kindes bezeichnet. Mit diesem inneren Arbeitsmodell steht dem Kind ein Schema zur Verfügung um abzuschätzen, womit es in Beziehungen rechnen kann und wie es sich in Beziehungen, aber auch bei der Eroberung der eigenen Welt am besten verhalten sollte. Bindungsforscher\*innen haben immer wieder darauf hingewiesen, dass dieses Zusammenspiel zwischen Eltern und Kindern erfolgreich oder auch gestört sein kann. Entsprechend haben Menschen innere Arbeitsmodelle, mit denen sie sehr sicher und selbstbewusst oder aber auch verunsichert und irritierbar durchs Leben gehen. Psycholog\*innen sprechen davon, dass Menschen sicher oder unsicher gebunden sind.

Eine zentrale Erkenntnis der Bindungsforschung ist, wie wichtig für den Menschen die Emotionsregulation ist. Diese Binsenwahrheit kommt gut in dem Modell des Toleranzfensters (window of tolerance) zum Ausdruck<sup>1</sup>. Dieses Modell geht davon aus, dass es einen mittleren Erregungsbereich gibt, in dem ein Kind nicht beunruhigt ist. Es hat keine Angst, keine unangenehmen Gefühle und ist auf gute Art und Weise angeregt (optimal arousal). Das bedeutet, dass das Kind seine

<sup>1</sup> Das Modell wurde u.a. von Dan Siegel und Lutz-Ulrich Besser beschrieben.

Umwelt wahrnehmen kann, es kann sich für Dinge interessieren, aber auch wieder von ihnen Abstand nehmen. Das Schiff des Lebens segelt in ruhigen Gewässern. An diese mittlere Zone grenzen zwei Bereiche an, die beide problematisch sind. In der Untererregung (Hypoarousel) ist das Kind mit Reizarmut konfrontiert. Es bekommt kaum etwas von seiner Umwelt mit. Je nach Kontext und Intensität haben wir es hier mit Phänomenen von Langeweile, Betäubung oder Apathie zu tun. Auf der anderen Seite gibt es den Bereich der Übererregung (Hyperarousel). Hier wird das Kind mit zu vielen oder zu intensiven Eindrücken konfrontiert, die es nicht einordnen und nicht regulieren kann. Es erlebt sich als überflutet, geängstigt und unberechenbaren Kräften ausgesetzt. Zuerst wird in der Übererregung das Bindungssystem des Kindes aktiviert und es versucht durch Weinen oder Schreien Kontakt zu jemandem aufzunehmen, der es beruhigen kann. Gelingt dies nicht, zeigt es irgendwann alle Anzeichen der Panik, es versucht zu kämpfen oder zu fliehen. Dieser Zustand der Übererregung kann aber schon aus physiologischen Gründen nicht dauerhaft aufrechterhalten werden. Schneller Herzschlag und erhöhte Atemfrequenz, Schreien und Toben haben ein natürliches Erschöpfungsende. Kann der Stresszustand auch mit Panikreaktionen nicht bewältigt werden, fällt das Kind irgendwann in den Bereich der Untererregung. Es resigniert, erstarrt oder fällt in unruhigen Erschöpfungsschlaf.



Die Gehirnforschung belegt, dass der im Konzept des Toleranzfensters dargestellte Zusammenhang nicht nur für das Kleinkind gültig ist, sondern eine grundlegende Funktionsweise unseres Gehirns beschreibt. Wird ein Mensch unter Druck gesetzt, so lässt sich die komplexe Organisation seiner Denk- und Handlungsstrukturen irgendwann nicht mehr aufrechterhalten und er fällt auf schlichere Muster zurück, bei denen vor allem der emotionale Ausdruck im Vordergrund steht. Regressive Prozesse haben im Gehirn also ihre Entsprechung.

### Regulation durch Beziehung

Im Modell des Toleranzfensters sind ganz unterschiedliche, wichtige Erkenntnisse gebündelt, von denen drei besonders erwähnenswert sind. Erstens ist die Regulation unserer (Gefühls-)Welt ein Beziehungsgeschehen. Die Bindungstheoretikerin Heideliese Als beschreibt, wie sehr kleine Kinder

schon auf der ganz basalen körperlichen Ebene darauf angewiesen sind, dass einfühlsame und präsente Eltern sie in einem mittleren Erregungsbereich halten, in dem sie unbeschadet leben können. Als prägt hier das schöne Bild des „entrainment“ und beschreibt damit, dass „der Kreislauf, die Atmung, die Wärmeregulation des Säuglings [...] wie Eisenbahnwagen an den elterlichen Körper angekoppelt“ werden (zit. in: Grossmann & Grossmann 2012, S. 118). Was auf der körperlichen Ebene beginnt, gilt vielmehr noch im emotionalen Bereich. Dass es für das kleine Kind lohnenswert und möglich ist die Welt zu erobern, ohne von ihr überflutet oder gar vernichtet zu werden, ist ein Lernprozess, der ohne kompetent und wohlmeinend regulierende Bezugspersonen schlicht undenkbar ist.

### **Toleranz muss man lernen! Man kann sie aber auch verlernen!**

Zweitens zeigt sich in den Forschungen zum Toleranzfenster, dass die Größe des autonom gestaltbaren, mittleren Bereichs von den Erfahrungen abhängt, die ein Mensch macht. Wenn Eltern auf Langeweile und Erregung schnell reagieren und dem Kind zeigen, dass beides keine Katastrophen, sondern normale, regelbare Zustände sind, wird das Kind irgendwann lernen, im Rahmen seiner Möglichkeit diese Regulierung selbst zu übernehmen. Es lernt sich der Welt immer wieder mit Interesse zuzuwenden – darauf ist das Gehirn ohnehin ausgerichtet – und es entwickelt immer mehr Strategien sich zu beruhigen und unangenehme Situationen sowohl auszuhalten, als auch sie zu bewältigen. Eine zentrale Strategie dabei bleibt, sich kompetente Unterstützung zu organisieren und sich helfen zu lassen. Die Folge solcher gelungenen Bewältigungserfahrungen ist, dass das Toleranzfenster immer größer wird und die „normalen Ausflüge“ in das Hypo- und Hyperarousal in ihrer Intensität und in ihrer Dauer überschaubare Prozesse bleiben, die zum Leben einfach dazugehören. Nicht selten sind sie sogar wertvolle Phasen der Inspiration oder des Lernens. Umgekehrt verkleinert sich das Toleranzfenster bei Kindern, denen diese Unterstützung verwehrt bleibt. Immer banalere Anlässe werden zur Katastrophe, die scheinbar nicht zu bewältigen ist. Schlimmstenfalls entsteht ein Teufelskreis, der in Panik oder Apathie oder beides führen kann.

### **Regulation bleibt ein Leben lang ein wichtiges Thema**

Das Modell des Toleranzfensters wurde in ganz unterschiedlichen Bereichen aufgegriffen. Dabei wurde – drittens – deutlich, dass die entsprechenden Mechanismen nicht auf den frühkindlichen Bereich beschränkt sind. In der Tat ist der erste relevante Kontext von Beziehungserfahrungen das Zusammenspiel von Mutter und Kind. Nicht zufällig ist das Wissen, dass es zentrale Aufgabe und Kompetenz der Mütter ist ihre Kinder zu „stillen“, tief in unsere Sprache eingedrungen. Stillen meint dabei in einem ganz umfassenden Sinne, das Kind nach der Erregung wieder still zu machen, es zu beruhigen oder allgemeiner, es zu regulieren. Wo dies längerfristig nicht gelingt, spricht die Psychologie von Regulationsstörungen, die eine nicht zu unterschätzende Problematik darstellen. Der basale Mechanismus des Stillens bleibt ein Leben lang relevant. Die Frage wie und in welchen Beziehungen er die Welt bespielen möchte und wie er es schaffen kann, dabei im Großen und Ganzen in einer für ihn angemessenen oder zumindest tolerierbaren mittleren Erregung zu bleiben, wird der Mensch nie wieder los. So müssen Menschen für sich einen Weg finden, sich angesichts einer Prüfung zu beruhigen, Freunde müssen ihren Streit schlichten und Kolleg\*innen müssen angesichts gemeinsamer Herausforderungen die Ruhe bewahren.

### **Paare, die sich nicht beruhigen können, bleiben nicht zusammen**

Bedenkt man die große Bedeutung, die die Fähigkeit sich und andere zu beruhigen für den Menschen und seine innere Welt hat, so vermag es kaum zu überraschen, dass Beruhigung auch ein wichtiges Thema im Zusammenleben von Paaren ist. John Gottman ist ein amerikanischer Paarforscher, dem

wir ein breites empirisches Material zur Interaktion von Paaren verdanken. In seinem Paar-Labor in Seattle hat er die Kommunikation von über 3.000 Paaren aufgenommen, sie untersucht und daraus relevante Schlüsse für ein gelingendes Paarleben gezogen. Viele Menschen irritiert es, dass Gottman beansprucht schon nach fünf Minuten Interaktionsbeobachtung mit über neunzigprozentiger Wahrscheinlichkeit voraussagen zu können, ob sich das entsprechende Paar langfristig trennen wird oder ob es zusammenbleibt. Unabhängig davon, wie man diesen Anspruch im Detail bewertet, sind die Kategorien, die Gottman zur Bewertung der Partnerschaftsqualität heranzieht, höchst aufschlussreich.

Gottmans erster Blick bei der Beobachtung eines Konfliktgesprächs gilt der Eröffnung der Diskussion. Für ihn steht fest, dass ein grober Gesprächsauftritt, der von harscher Kritik, Verachtung oder Sarkasmus geprägt ist, sowohl langfristig als auch für die konkrete Situation einen extrem schlechten Verlaufsindikator darstellt. „Ein grober Auftakt verurteilt [jedes Gespräch...] schlicht und einfach zum Scheitern“ (Gottman 2011, S. 41). Das bedeutet nichts anderes, als dass jede Konfliktsituation der Beruhigung bedarf und dass der Versuch sich gegenseitig zu beruhigen Vorrang vor der Lösung des inhaltlichen Konfliktes hat. Die Vorstellung, dass es reicht, sich nach einem reinigenden Gewitter wieder zu vertragen, bestätigt sich in den empirischen Befunden nicht. Im Gegenteil, ein Gewitter hat nur dann die Chance eine konstruktive, reinigende Kraft zu entfalten, wenn es in Sicherheit gebende Beziehungssignale eingebettet ist. Oder in dem oben entwickelten Bild gesprochen: Es muss gewährleistet sein, dass sich ein Konflikt für alle Beteiligten innerhalb des eigenen und innerhalb eines gemeinsamen Toleranzfensters abspielt. Nur dann besteht die Chance, sich auf der Sachebene auseinanderzusetzen.

Wo dies nicht gewährleistet ist, wird eine andere Kategorie Gottmans relevant: die Überflutung. Überflutung bedeutet für ihn, „dass die Negativität [des] Partners – sei sie nun als Kritik, Verachtung oder sogar Rechtfertigung verkleidet – so überwältigend und so plötzlich kommt, dass es [den anderen Partner] erschüttert“ und ihm das Gefühl gibt, der Situation ausgeliefert zu sein (Gottman 2011, S. 50). Wo Überflutungserlebnisse an der Tagesordnung sind, haben Menschen keine andere Chance, als sich emotional aus einer Beziehung zurückzuziehen, um sich vor der andauernden Bedrohung zu schützen. Oder sie bleiben in permanenter Alarmbereitschaft, um die Attacke jederzeit erwidern zu können. Wie beim Kleinkind führt die Überflutung also auch bei den im Dauerstreit liegenden Paaren dazu, dass sie im Zustand des Hyperarousel verbleiben. Und ebenso wie beim Kleinkind haben wir auf der Paarebene empirische Belege dafür, dass dies für die Beziehung toxisch und zerstörerisch ist. Es ist wahrscheinlich, dass sich Streitpaare irgendwann trennen. Und anhaltender Streit wirkt sich negativ auf die psychische Befindlichkeit der Partner aus, langfristig sogar auf ihre körperliche und psychische Gesundheit.

Ein dritter Indikator, der die Bedeutung der Beruhigung belegt, ist die Frage, ob Paare in ihren Konfliktsituationen Rettungsversuche unternehmen und ob diese glücken. Paare, die sicher aneinander gebunden sind, erfassen intuitiv die Bedrohung der Überflutung und beugen noch im Konflikt vor. Sie schlagen vor, eine Pause zu machen oder melden an, dass sie sich erst einmal beruhigen müssen. Manche Paare schaffen es mitten im Streit ein versöhnliches Wort zu finden, oder sie senden zusammen mit ihrer verbalen Kritik nonverbale versöhnliche Signale wie ein Lächeln oder ein Augenzwinkern (Gottman 2011, S. 56). Bei Paaren mit schlechter Partnerschaftsqualität werden diese Rettungsversuche ignoriert oder anderweitig boykottiert. Oft begegnet bei Streitpaaren als Antwort auf einen Rettungsversuch die Unterstellung, der Partner oder die Partnerin sei nicht bereit, sich der Auseinandersetzung zu stellen oder er/sie wolle nur ablenken. Solche Argumente

verwechseln in fataler Weise die Inhalte, um die gestritten wird, mit der Form, in der gestritten wird. Gelingender Streit – so die Faustregel in der Paarberatung – braucht eine sichere Rahmung durch die Beziehung.

Unterm Strich müssen Paare also verstehen, dass ihre eigene emotionale Ausgeglichenheit als Paar ein wesentlicher Faktor zum Erhalt der eigenen Paarbeziehung ist. Daraus folgt, dass Partner\*innen wissen müssten, wie sie selbst und wie ihr Gegenüber sich beruhigen lässt. Im Normalfall ist das „entrainment“, von dem Frau Als spricht, hier ein verlässlicher Weg. Wo es möglich ist körperlich und emotional wieder beim anderen anzukoppeln und sich der tragfähigen Beziehungsbasis zu vergewissern, dort wird es auch möglich sein – in aller Ruhe – anstehende Konflikte zu klären. Schließlich folgt daraus die Notwendigkeit, sich von seinem Partner beruhigen zu lassen. Nicht zufällig ist eines der von Gottman beschriebenen „Geheimnisse einer glücklichen Beziehung“ die Fähigkeit, sich von seinem Partner beeinflussen zu lassen (Gottman 2011, S. 123-154). Natürlich beeinflusst es unweigerlich die Machtbalance einer Beziehung, wenn ein Partner dem anderen erlaubt ihn zu trösten, ihn zu beruhigen oder ihn anderweitig zu beeinflussen. Statistisch gesehen scheitern Beziehungen aber dann häufiger, wenn die Partner versuchen, sich ja nicht in die Hand des anderen zu geben und sofort illegitime Manipulation wittern, wenn einer versucht den anderen zu beeinflussen.

## Die große Regression – der gesellschaftliche Blick

Mit den bisherigen Ausführungen wurde eine Bewegung von der Soziodynamik zur Psychodynamik beschrieben. Der Wutbürger ist ein gesellschaftliches Phänomen unserer Zeit. Die Annahme, dass die emotionale Überflutung, die derzeit auf der Straße artikuliert und inszeniert wird, als kollektive Regression zu deuten ist, dass sie also Ausdruck großer Belastung ist, hat uns in den Bereich von Theorien geführt, die eher im innerpsychischen und bindungstheoretischen Bereich anzusiedeln sind. Vom einzelnen Menschen in seinen Nahbeziehungen wissen wir, dass er für ihn gefährliche Überlastungsphänomene dadurch abwehren kann, dass er komplexen Herausforderungen mit infantilen oder zumindest unterkomplexen Mitteln begegnet. Im Folgenden soll der Blick jetzt wieder auf den gesellschaftlichen Bereich gerichtet werden. In einem soziologischen Debattenband wurde 2017 versucht, die geistige Situation der Zeit als „Große Regression“ zu beschreiben. Ausgehend davon möchte ich in den folgenden Suchbewegungen zwei soziodynamischen Fragen nachgehen: Was sind die zentralen Phänomene dieser Regression? Und welche Belastungen drängen Menschen heute in so eine regressive Dynamik?

Heinrich Geiselberger, der Herausgeber des Bandes „Die große Regression“, versteht unter Regression das „Zurückfallen hinter ein für unhintergebar erachtetes Niveau der Zivilisiertheit“ und einen Rückfall hinter ein ehemals erreichtes Niveau der Diskussion um die Ausgestaltung der Globalisierung (Geiselberger 2017, S. 9). Diese beiden Prozesse möchten die Autor\*innen ausloten. Dabei wird das aktuelle politische Klima zum Teil sehr drastisch wahrgenommen. „Etwas Rohes und Rasendes ist nun in die politische Öffentlichkeit eingezogen, es wird schamlos gehasst, gefährliche Gefühle, Gewaltfantasien und sogar Tötungswünsche werden frivol artikuliert“ (Nachtwey 2017, S. 215). Wenn die Hypothese von Norbert Elias stimmt, dass sich der Prozess der Zivilisation als Prozess hin zu mehr sozialer Verflechtung, Impulskontrolle und Selbststeuerung beschreiben lässt, dann erleben wir derzeit einen Prozess, der als „regressive Entzivilisierung“ beschrieben werden muss (Nachtwey 2017, S. 215). Die eigentliche Frage im Hintergrund des Sammelbandes lautet deshalb,

wie es zu so einem massiven Rückfall hinter so manch sicher geglaubten politischen Konsens kommen kann.

## Unbeherrschbarkeit und Unkalkulierbarkeit der globalen Realität

### Beschleunigung

Die Hypothese, die sich dabei durch die meisten Beiträge des Bandes zieht ist, dass der gesellschaftliche Druck so massiv geworden ist, dass die Menschen darauf mit regressiver Abwehr reagieren. Hartmut Rosa identifiziert als inneren Antriebsmotor einer unkalkulierbaren Weltlage einen Beschleunigungsimperativ, der der Moderne eingeschrieben ist. Seit sich mit Beginn im 18. Jahrhundert die Gesellschaft der Moderne herausgebildet hat, setzte sich immer mehr das prägende Strukturprinzip der Moderne durch, dass sie sich „nur dynamisch zu stabilisieren vermag“. Das bedeutet, dass sie auf ökonomisches Wachstum, auf technische Beschleunigung und auf kulturelle Innovation angewiesen ist, ohne die das Projekt im Kern bedroht wäre (Rosa 2018, S. 14f.). In diesem letzten Halbsatz liegt das apokalyptische Moment der Konstruktion verborgen: „Wenn wir nicht besser, schneller, kreativer, effizienter etc. werden, verlieren wir Arbeitsplätze, kommt es zu Firmenschließungen, [...] werden die politischen Spielräume immer enger, sodass am Ende auch das politische System delegitimiert erscheint (Rosa 2018, S. 15). Schon früher hat Rosa drauf hingewiesen, dass diese soziodynamisch verankerte Angst natürlich psychodynamisch, also individualisiert erlebt wird. „Zum ersten Mal seit 250 Jahren hat die Elterngeneration flächendeckend nicht mehr die Erwartung, dass es den Kindern einmal besser gehen wird als ihr selbst, sondern ganz im Gegenteil: Sie hoffen, dass es ihnen nicht viel schlechter gehen wird [...] dass die erreichten Standards einigermaßen zu halten sein werden“ (Rosa 2012). Neben den Verheißungen und dem Begehren, die den modernen Menschen locken, gibt es also eine strukturell verankerte Angst, die ihn antreibt und die ihn in eine regressive Dynamik treibt.

### Bürokratisierung

Weiteres Ingredienz dieser Verunsicherung ist, dass sich der Einzelne in der globalisierten Moderne einem hoch komplexen System gegenüber sieht, von dem er nicht hoffen darf, es jemals bis ins Detail zu verstehen, geschweige denn es umfassend und nachhaltig beeinflussen zu können. Man fühlt sich an Hannah Arendt erinnert, die von der Bürokratie als der „vielleicht furchtbarsten Herrschaftsform“ gesprochen hat, weil sie eine „Niemandsherrschaft“ sei. „Im Sinne der Tradition, welche die Tyrannis als die Herrschaft definierte, der man keine Rechenschaft abfordern kann, ist die Niemandsherrschaft die tyrannischste Staatsform, da es hier tatsächlich niemanden mehr gibt, den man zur Verantwortung ziehen könnte. Ein Hineintreiben in solche Niemandsherrschaft kennzeichnet heute nahezu überall die politische Situation; es ist einer der stärksten Faktoren in der Rebellion, die um die Welt geht, und trägt viel zu ihrem oft chaotischen Charakter bei. Die Unmöglichkeit, die verantwortlichen Stellen auch nur zu ermitteln und den Gegner zu identifizieren, führt theoretisch zu jenen Verallgemeinerungen, in denen alles Partikuläre verschwindet und die dann nichts mehr besagen, und in der Praxis zu einem Amoklaufen, das alles und vor allem die eigene Organisation vernichtet“ (Arendt 1970, S. 39f.).

### Zwang zur permanenten Selbstvermarktung

Dieser Systemdruck stellt sich heute allerdings anders dar als zu Arendts Zeiten, in denen die Bürokratie vor allem als willkürliches System wahrgenommen wurde. Heute geht es primär darum, dass das globale System dem Einzelnen Verhaltensimperative und hier vor allem die eigene Marktförmigkeit aufzwingt. Das Individuum „muss immer wettbewerbsfreudig sein, sich vergleichen,

vermessen und optimieren. Zumutungen, Entwürdigungen, Demütigungen und Scheitern muss [es] sich selbst anlasten – und danach freudig auf eine neue Chance warten“. Die eigene Autonomie, die ja eines der großen Versprechen der modernen Globalisierung ist, ist also unbedingt an die „Marktperformativität“ des einzelnen gebunden (Nachtwey 2017, S. 222). Gesteigert wird dieses Gefühl, einem unberechenbaren System ausgeliefert zu sein, durch den Umstand, dass die Freisetzung des Individuums aus seinen traditionellen sozialen Bindungen zwar dazu führt, dass es größere Spielräume bekommt, dass dieser Gewinn an Bewegungsfreiheit aber damit erkaufte werden muss, dass soziale Rückzugsräume wie Familie, Verein oder Milieu an Kraft verlieren. In dem Maße, in dem sie nicht mehr binden, können sie auch nicht mehr unterstützen und schützen. Damit wird, im Falle des (partiellen) Scheiterns „das Risiko des sozialen Abstiegs [zum] Signum westlicher Kapitalismen“ (Nachtwey 2017, S. 220). Ebenso wie beim Tausch der Marktchancen gegen die Notwendigkeit der Marktperformativität spricht Nachtwey hier von „Zivilisationszumutungen“, die in einer „regressiven Moderne“ immer wirksam werden, weil darin Fortschritte untrennbar an gegenläufige Entwicklungen gekoppelt sind. Die von den Nebenwirkungen Betroffenen – so seine These – „flüchten sich in die regressiven Affekte der Entzivilisierung“ (Nachtwey 2017, S. 217).

### Entmachtung durch Sachzwänge

Auf einer anderen Ebene erleben Menschen ihre Ohnmacht als Folge von Sachzwängen, bei denen oft nicht klar ist, ob sie wirklich bestehen oder ob sie schlicht vorgeschoben sind, um irgendwelche politischen Ziele durchzusetzen. Der Neoliberalismus steht „im Zeichen einer neuen Göttin namens TINA – there is no alternative. [...] Wer TINA dienen [will... muss] den Ausbruch des Kapitals in die Welt als ebenso naturgesetzliche wie gemeinnützige Notwendigkeit anerkennen und tatkräftig mithelfen, alle ihm entgegenstehenden Hindernisse aus dem Weg zu räumen“ (Streeck 2017, S. 253). Dabei entmündigt TINA zuerst die Politik, die sich nicht diskutierbaren Imperativen unterwerfen muss, danach die Bürger\*innen, denen politische Entscheidungen als alternativlos verkauft werden. Wer nicht bereit ist, sich dem Argument der Sachzwänge zu beugen, dem droht die Pathologisierung. Es gibt zwar einen „sozialarbeiterischen“ Diskurs, in dem betont wird, dass es wichtig ist die „Ängste und Sorgen“ der Bürger\*innen ernst zu nehmen, dieser endet aber rigoros, wo es zu konzeptionellen Anfragen an Globalisierungsbewegungen kommt. Wer sich gegen die TINA-Logik „verantwortlicher“ Politik unter Bedingungen neoliberaler Globalisierung sperrt“, steht nicht nur ohne politische Vertretung da, sondern er wird als Populist gebrandmarkt und „moralisch degradiert“ (Streeck 2017, S. 259, 260, 263).

### Entmachtung der Nationalstaaten

Eine weitere Steigerung erfährt die Ohnmachtdynamik dadurch, dass die Nationalstaaten selbst nicht mehr die souveränen Akteure sind, sondern als angezählt und vulnerabel erlebt werden. Ein Kern der Krise zeigt sich darin, dass nationale Regierungen ohne Erfolg versuchen supranationale ökonomische Verflechtungen zu regulieren. Längst sind Märkte nicht mehr in Staaten eingebettet und reguliert, sondern Staaten in global agierenden Märkten und Konzernen (Appadurai 2017, S. 19). In einer Zeit, in der die Souveränität der Nationalstaaten aufgrund der offensichtlichen ökonomischen Machtlosigkeit in der Krise steckt, verlieren das politische System und damit auch dessen Legitimationsakte an Plausibilität. Warum sollen Menschen wählen, wenn die Institutionen, die sie dadurch legitimieren, nicht mehr in der Lage sind souverän zu agieren? Demokratiemüdigkeit als eines der Symptome der regressiven Krise ist dann eher ein Ausdruck dafür, dass dem Wahlakt nichts anderes mehr zugetraut wird, als der kraftlos erlebten „liberalen Demokratie eine Absage zu erteilen“ (Appadurai 2017, S. 33). Ein treffliches Beispiel für Appadurais These, dass die

Nationalstaaten selbst zum Spielball der Märkte, mehr noch zum Spielball der großen Konzerne geworden sind, liefert die Studie „Effective Tax Rates of Multinational Enterprises in the EU“, die von der Grünen/EFA-Fraktion im Europäischen Parlament in Auftrag gegeben wurde. Das zentrale Ergebnis der Studie ist, dass der gesetzliche Unternehmenssteuersatz, der in der Europäischen Union durchschnittlich 23 Prozent beträgt, von multinationalen Konzernen systematisch umgangen wird. „Die Firmen zahlen im Schnitt nur 15 Prozent. Die ausgewerteten Daten belegen, dass kleinere, lokal tätige Firmen in den meisten Ländern spürbar benachteiligt werden gegenüber grenzüberschreitend tätigen Konzernen: Je größer das Unternehmen, desto geringer der effektive Steuersatz“ (Die Grünen/EFA 2019)

### **Unverfügbarkeit**

Hartmut Rosa (2018) bringt mit seinem neuesten Buch den Begriff der Unverfügbarkeit ins Spiel, der dem Aspekt der Unbeherrschbarkeit eine größere Tiefenschärfe gibt. Darin analysiert er ein bedenkenswertes Paradoxon der Moderne. Er beobachtet einerseits, dass in der Moderne unglaubliche Anstrengungen unternommen werden, um die Welt unter Kontrolle zu bringen und sie verfügbar (konkreter: sichtbar, erreichbar, beherrschbar und nutzbar) zu machen. Trotz (oder wegen?) aller Anstrengungen bleiben aber Phänomene dominant, die Rosa als „Zurückweichen der Welt“ (Rosa 2018, S. 25) beschreibt. Für ihn ist es das „große, konstitutive Ärgernis“ der Moderne, dass sich trotz aller Anstrengung Resonanz als lebendiges Weltverhältnis nicht erzwingen lässt. Explizit merkt Hartmut Rosa an, dass es dieser „Grundwiderspruch“ ist, der „in immer neuen Varianten Wutbürger produziert“ (Rosa 2018, S. 46).

## **Spaltungsphänomene**

### **Die Blasen der Eliten**

Die kulturellen, politischen und ökonomischen Eliten werden nicht nur passiv als machtlos und impotent erlebt, sondern sie werden auch als proaktive Akteure des Geschehens und als Verantwortliche für die gegenwärtigen Misereen identifiziert. So gehört zu den deutlich sichtbaren regressiven Symptomen eine massiv inszenierte Spaltung zwischen Bürger\*innen und Eliten. Auch dieser Bruch hat unterschiedliche Facetten. Auf einem ersten Niveau geht es um eine Blasenbildung innerhalb der politischen und gesellschaftlichen Führungsriege. Profi-Politiker werden zum vorrangigen „Referenzsystem anderer Profi-Politiker“. Das so entstehende und sich homogenisierende politische Establishment sucht den Schulterschluss mit den globalen ökonomischen Eliten. Beide Felder zusammen bilden ein mehr oder weniger „hermetisches“ Denk- und Sprachsystem aus, einen „Jargon“, den die Bürger\*innen nicht mehr hören und nicht mehr verstehen können, und ein Denken, das seinerseits jedes Interesse für die Welt außerhalb der elitären Blasen verliert (Misik 2017, S. 197f.). In der Konsequenz führt so eine Blasenbildung zu einer neuen Spaltung der Welt. Van Reybrouck zeichnet das Bild von zwei Europas und von zwei Deutschlands. Die Kluft läuft heute nicht mehr zwischen Ost und West und nicht mehr zwischen ideologischen Systemen, sondern zwischen Menschen, „die sich politisch repräsentiert fühlen“, weil sie einen Zugang zu gesellschaftlichen Eliten haben und von diesen wahrgenommen werden, „und jenen, die das nicht tun“ (Van Reybrouck 2017, S. 287).

### **Vorsätzliche Entsolidarisierung**

Auf einem höheren Eskalationsniveau lässt sich die Spaltung zwischen Volk und Eliten als Folge einer krassen und bewussten Entsolidarisierung beschreiben. Bruno Latour stellt die Deregulation und den Sozialabbau der achtziger Jahre, die Negation des Klimawandels durch die Trump-Regierung und den



„schwindelerregenden Anstieg der Ungleichheit“ in den letzten vierzig Jahren in eine Reihe. All diese Entwicklungen haben gemein, dass Eliten ihre eigenen Projekte um den Preis vorangetrieben haben, „den Ballast der Solidarität abzuwerfen“ (Latour 2017, S. 141f.). Latour wirbt dafür, das derzeitige Wutgeheul auf den Straßen als völlig adäquaten Gefühlsausdruck einer forcierten sozialen Spaltung zu lesen. „Ja, Wut ist das richtige Wort, wenn man diese enttäuschten, fassungslosen Reaktionen darauf verstehen möchte, dass die Menschen im Stich gelassen und verraten wurden“ (Latour 2017, S. 143). Die Menschen merken, „dass [ihnen] die Kontrolle über [ihr] eigenes Leben entgleitet, dass [sie] wie Bauern auf einem Schachbrett von [...] unzugänglichen Spielern herumgeschoben werden, die [ihren] Bedürfnissen gleichgültig oder unverhüllt feindselig gegenüberstehen und keinerlei Bedenken haben, [sie] im Verfolg ihrer Ziele zu opfern“ (Bauman 2017, S. 39). Verschiedene Autor\*innen merken an, dass es dabei oft gar nicht um ein konkretes, bewusst fokussiertes Bedrohungsszenarium geht, sondern um ein Gefühl latent drohender Exklusion. „Der vor noch gar nicht so langer Zeit vor allem mit Komfortgewinn und abnehmenden Unbequemlichkeiten verquickle Gedanke an die Zukunft weckt heute zuallererst Furcht vor der bedrohlichen Aussicht, als ungeeignet und ‚unfit‘ bezeichnet beziehungsweise klassifiziert, jeden Werts und jeder Würde beraubt, marginalisiert, ausgeschlossen und verstoßen zu werden“ (Bauman 2017, S. 39).

### Die Zersplitterung in Identitäten

Es wäre viel zu einfach, Spaltungsphänomene lediglich zwischen „den Eliten“ und „dem Volk“ identifizieren zu wollen. Diese einfachen Täter-Opfer-Schemata funktionieren schon lange nicht mehr. Ein zentraler Mechanismus, der zur fortschreitenden Zersplitterung der Gesellschaft führt, ist die Janusköpfigkeit der Identitätspolitik. Ihre Ursprünge hat die Identitätspolitik in Gegenbewegungen gegen die Universalitätsansprüche der Aufklärung. Vielleicht die erste große Antwort auf die aufklärerische Behauptung, dass es vernünftige Urteile gebe, die überall und für alle zu gelten haben, ist die Romantik, die sich der Faszination durch den Einzelnen verschreibt. Die Romantik kann sich der einzelnen Person, dem Augenblick, dem Anblick völlig hingeben (Furdi 2018, S. 14ff). Dabei ist die Konzentration auf den Einzelnen und die Identität kleiner Gruppen eine sehr verständliche, fast eine zwangsläufige Gegenbewegung zu Entwicklungen, die die Bedeutung der Universalität so sehr in den Mittelunkt der Aufmerksamkeit stellen.

In einem nächsten Schritt wurde die Betonung der Identität das Projekt linker sozialer Bewegungen. Die Beobachtung, dass es in der Gesellschaft benachteiligte Gruppen gibt, führte dazu, sich für deren Rechte einzusetzen. Dieses Engagement war absolut positiv. Und dennoch kam es dabei zu Entwicklungen, die gesamtgesellschaftliche Kräfte langfristig geschwächt haben. Das größte Versäumnis war wohl, nicht zu reflektieren, dass jede Konzentration auf Minderheiten zwangsläufig übersehene und nicht vertretene Menschen produzieren muss. Dazu kam die Überbetonung von individuellen Aspekten gegenüber kollektiven Themen, so dass mit der Zeit immer mehr die Betonung von Differenz und Vielfalt an die Stelle der Betonung von Einheit und Solidarität trat (vgl. Furedi 2018, S. 18).

Gesteigert wurde diese Entwicklung in dem Maße, in dem der Opferbegriff und eine narzisstische Dynamik an Bedeutung gewonnen haben.

*„Identitätspolitik sieht in Menschen vor allem Angehörige spezifischer Opfergruppen. Nicht Gleichheit, sondern der Wunsch nach Anerkennung eines spezifischen „Anders-Seins“ steht im Zentrum. Das geht oft Hand in Hand mit einer narzisstischen Selbstfixierung“ (Richardt 2018, S.8).*

Zu dieser Viktimisierungsdynamik gehört auch, dass reale, vor allem aber ideologische „Safe Spaces“ definiert wurden, um die (potentiellen) Opfer schützen zu können. Dies sind Räume und Diskursräume, in denen ausschließlich bestimmte Identitätsgruppen ein Mitspracherecht haben. Ein typisches Beispiel dafür ist, dass sich Männer nicht in feministische Diskurse einmischen dürfen, ohne Gefahr zu laufen, der Übergriffigkeit bezichtigt zu werden. Behauptet wird, dass ausschließlich die jeweils identifizierten Opfergruppen das Recht und die Kompetenz haben, ihre Situation zu beschreiben, sie zu beurteilen und Ansprüche zu formulieren. Dass am Ende einer solchen Entwicklung eine Konkurrenzdynamik um den Opferstatus und eine Debatte über die Hierarchie von Opfergruppen entsteht, mag kaum verwundern. Ebenso wenig überrascht es, dass diese Dispute die Solidarisierung unterschiedlicher Gruppen und das Streben nach einer universalen Gerechtigkeit zumindest irritieren, wenn nicht gar unterminieren. Emanzipations- und Identitätspolitik drohen zu einer Politik zu werden, die das Allgemeine vergisst.

Von hier ist es nur ein kleiner Schritt dahin, dass Identität zum politischen Kampfbegriff und zum umkämpften politischen Begriff wird. Wenn es darum geht, den eigenen Opferstatus möglichst lautstark zu behaupten und damit die Legitimation zu erhalten egoistisch eigene Ziele und Wünsche voranzutreiben, dann wird Identitätspolitik zu einer politischen Strategie, die völlig unabhängig von Gerechtigkeits-, Solidaritäts- und Verantwortungsfragen jeder Gruppe offensteht. Und wirklich ist es schwer einer Gruppe ihre Daseinsberechtigung und ihre subjektive Weltsicht abzusprechen, wenn die Nische zum dominierenden politischen Gestaltungselement erklärt wird. Warum soll dann nicht der alte, weiße amerikanische Mann, der/die erzkatholische Lebensschützer\*in oder der/die ewig gestrige deutsche Identitäre darauf pochen, mit voller Wucht für seine Interessen und für sein spezifisches Anderssein einzutreten?

Ein weiterer Eskalationsfaktor, der die unerwünschten Nebeneffekte der Identitätspolitik anheizt, ist die Ökonomisierung von Kulturen und Subkulturen. Nancy Fraser beschreibt, dass es inhaltliche Konvergenzen zwischen den Interessen der kulturellen Eliten und wirtschaftsliberalen Kräften gibt, die dazu geführt haben, dass angeblich gesellschaftskritische Kräfte an der Ausbildung einer globalen gesellschaftlichen Elite mitgewirkt haben. Sie beobachtet eine „unheilige Allianz“ zwischen Vertreter\*innen von Sozialbewegungen wie dem Feminismus, dem Antirassismus oder dem Multikulturalismus einerseits und Vertreter\*innen aus den hoch technisierten, dienstleistungsbasierten Wirtschaftssektoren wie Wall Street, Silicon Valley, der Medien- und Kulturindustrie andererseits. Wenn auch vielleicht unbeabsichtigt leihen die sozialen Bewegungen „ihren Charme und ihr Charisma“ der Ermächtigung der Großkonzerne. Beide vereinigen sich zu dem was Fraser „progressiven Neoliberalismus“ nennt, einer Strömung, die unter dem Deckmantel von Idealen wie Diversität und Empowerment neoliberale Politik durchsetzt (Fraser 2017, S. 78f.). Ein Beispiel für diese fatale Janusköpfigkeit ist die Doppelverdienerfamilie, die einerseits als „Meilenstein des Feminismus“ bejubelt wurde, die aber gleichzeitig mit einer Zunahme prekärer Beschäftigungsverhältnisse und sinkendem Lebensstandard bezahlt wurde (Fraser 2017, S. 80). Fraser mahnt an, dass über die Konzentration auf die Emanzipation der Begabten unter den Frauen und Minderheiten der Blick für das Anliegen Gerechtigkeit gesamtgesellschaftlich durchzusetzen vernachlässigt wurde. So ist es in unseren gesellschaftlichen Diskursen offensichtlich ein Leichtes, die junge aus Syrien geflüchtete Schwimmerin Yusra Mardini in allen Sparten der Presse als Inbegriff einer Frau zu präsentieren, die ihr Leben selbst in die Hand genommen hat. Sie ist zusammen mit ihrer Schwester dem Grauen des Krieges entkommen und hat ihre Flucht gemeistert und in Deutschland Fuß gefasst. Ihre Geschichte ist erzählbar und medial inszenierbar, ohne dabei

irgendwelche Konsequenzen für die allgemeine Asylpolitik, den Umgang mit Geflüchteten oder auch nur die Diskussionen, um eine möglicherweise anstehende Abschiebep Praxis nach Syrien zu ziehen. Im Gegenteil, der Blick auf Yusra Mardini als einen „erfolgreichen Flüchtling“ erzeugt Druck auf alle weniger präsentablen Geflüchteten, weil der (ökonomische, aber auch der sportliche) Erfolg zur wesentlichen Wahrnehmungs- und Bewertungskategorie wird, die andere Aspekte entwertet. Dadurch verändern sich Begriffe wie Emanzipation oder Solidarität weg von antihierarchischen Kampfbegriffen hin zu Begriffen, die mit neoliberalen Strukturen einer Leistungsgesellschaft bestens vermittelbar sind.

Und so steht am Ende einer verabsolutierten Identitätspolitik nicht mehr gesellschaftliche Gerechtigkeit. Robert Pfaller resümiert für die USA, dass in einer Gesellschaft der „Nichtdiskriminierung“ „weiterhin 1 Prozent der Menschen 90 Prozent der Ressourcen kontrollieren [würde]. Lediglich wären dann 12 Prozent dieses Prozents schwarz, 12 Prozent wären Latino, 50 Prozent wären Frauen, und ein wie auch immer gearteter [Anteil] würde von LGBTQ+-Leuten gestellt“ (Pfaller 2018, S. 136). Und deshalb nützt „die Politik der ungleichen Behandlung von ‚Diversität‘ [...] nur Eliten. Eine Gesellschaft aber, der nicht einmal mehr die Fiktionen von Gleichheit und Universalismus zur Verfügung stehen, verwandelt sich politisch schnell wieder in eine Oligarchie der Eliten und zerfällt sozial in ein verständnisloses Wirrwarr dogmatischer, traditioneller Gemeinschaften“ (Pfaller 2018, S. 130)

### **Die Spaltung der Gesellschaft und die Entwertung der unteren Schichten**

Alle drei Annäherungen an die derzeit in der Gesellschaft beobachtbaren vertikalen Spaltungsphänomene implizieren eine Entwertungsdynamik, die von vielen Beobachtern als wichtiges Symptom der aktuellen regressiven Krise beschrieben wird. Eva Illouz pointiert, dass die Welt der arbeitenden Schichten vom „Konzernkapitalismus zerstört“ und von den „kulturellen Eliten entwertet“ wurde (Illouz 2017, S. 114). Ivan Krastev betont das ideologische Fundament dieser Entwertung. Für ihn geht es weniger um die Abwertung einer Klasse, als um die Arroganz des Kapitalismus westlicher Prägung, der den Fall der Mauer als endgültigen und unumkehrbaren Sieg des westlichen Systems interpretiert. Nach 1989 waren sich fast alle relevanten gesellschaftlichen Meinungsführer einig darüber, dass sich aus dem Zusammenbruch der ehemaligen UdSSR unmittelbar eine allgemeine und umfassende Überlegenheit des westlichen über das östliche System ableiten lässt. Aus dieser konstatierten Überlegenheit folgte dann die Idee, das westliche System müsse und könne jetzt weltweit implementiert und durchgesetzt werden. Heute implodiert diese nach der Wende allzu grob durchgesetzte Frage, wie der Westen den Rest der Welt nach seinem eigenen Bilde transformieren könne (Krastev 2017, S. 121).

Am deutlichsten wird die Entwertung aber im politischen Jargon. So hat heute der Begriff des Populismus Hochkonjunktur, der dem politischen Gegner in seiner Verwendung durch die politischen Eliten immer eine naive, verführende und tendenziell illegitime Position unterstellt. Die etablierten Politiker schrecken aber auch nicht vor einer direkten Abwertung der Wähler ihrer Konkurrent\*innen zurück. So rief Martin Schulz zu einem „Aufstand der Anständigen“ auf und bezichtigte alle Wähler der AfD damit implizit der Unanständigkeit. Hillary Clinton bezeichnete die Anhänger Trumps als „Sammelbecken der Erbärmlichen“. Nur wenig subtiler verlief ein Zusammentreffen zwischen dem französischen Präsidenten Macron und einem arbeitslosen Gärtner. Nachdem Macron zuerst gesagt hat, er könne sich nicht um jeden Einzelnen kümmern, wandte er sich dann doch an den Mann und sagte ihm: „Ich brauche nur über die Straße zu gehen und ich finde etwas (zum Arbeiten) für Sie.“

## Die gefühlte und die reale Gefährdung der Mitte

### Die Ängste der Mitte

Die größte Sprengkraft der Regression resultiert aus der Wahrnehmung einer als bedrohlich erlebten Gefährdungslage. Fakt ist, dass die gesellschaftlichen Prozesse der letzten Jahrzehnte Verlierer produziert haben, die vordem zu den „halbwegs Etablierten“ gehörten (Nachtwey 2017, S. 225). Abstiegs Erfahrung und Abstiegsängste sind dort angekommen, wo man sich über viele Jahre hinweg nicht mit ihnen auseinandersetzen musste, weil die Mittelschicht in den Prozessen der Globalisierung teilweise stark geschwächt worden ist. Robert Misik wirbt für einen differenzierten Blick auf diese „vergessenen Verlierer“, denn die Sorgen in der Mitte der Gesellschaft sind kein homogenes Phänomen (Misik 2017, S. 199). Da gibt es zum einen die arbeitende Mittelschicht, deren „Löhne und Gehälter seit Jahren stagnieren“ und die „spüren, dass das Eis unter ihren Füßen dünner wird“. Daneben stehen die unmittelbar vom ökonomischen Absturz betroffenen, zu denen Misik das „neue Dienstleistungsproletariat“ zählt. Diese unterscheiden sich noch einmal von „den Armen“, die vom Arbeitsmarkt völlig ausgeschlossen sind (Misik 2017, S. 200). Gemeinsam haben diese Gruppen „das Gefühl, [...] dass Globalisierung und europäische Integration für sie mehr Kosten als Nutzen generieren“ (Misik 2017, S. 201). Und sie teilen das Gefühl, dass sie keinen wirklichen Fürsprecher mehr haben, weil sich die Politik entweder komplett abgekoppelt hat (s.o.) oder sich zumindest nicht für ihre Vulnerabilität innerhalb einer wirtschaftlich immer prekärer werdenden Situation interessiert. Sie ist mit Flüchtlingsfragen, dem Gendersternchen oder Steuerbegünstigungen für Amazon beschäftigt, „während es wirtschaftlich [in der eigenen Familie] immer weiter bergab geht“ (Misik 2017, S. 211).

### Spaltung in Deutschland

An dieser Stelle ist es wichtig, sich noch einmal klar zu machen, dass die Abstiegsängste, die mit der zunehmenden Spaltung der Gesellschaft einhergehen, keine „gefühlten Werte“ sind, sondern harte Fakten. Für Deutschland hat der 2014 verstorbene Historiker Hans-Ulrich Wehler in seinem vorletzten Buch „Die neue Umverteilung. Soziale Ungleichheit in Deutschland“ ein facettenreiches Bild dieser immer weiter klaffenden sozialen Schere gezeichnet. Er besteht darauf, dass sie weithin sichtbar und schlicht nicht zu dementieren ist: „Auf der einen Seite: Abermillionen von Arbeitslosen; die zumal in Ostdeutschland, aber auch in westdeutschen Industrierevieren zu besichtigenden geradezu altertümlichen Formen krasser Ungleichheit; die Lage zahlreicher Hartz IV-Empfänger. Auf der anderen Seite: der obszöne Anstieg von Managergehältern in schwindelerregende Höhen; die Selbstbereicherung mit spektakulären Bonuszahlungen und Vorzugsaktien als begehrte Zusatzbelohnung für eine bereits übermäßig honorierte Leistung; die steile Gewinnsteigerung der Unternehmen bei gleichzeitiger jahrelang währender Stagnation der Realeinkommen der Erwerbstätigen“ (Wehler 2013, S. 8). Wehler geht es dabei nicht um die Diskussion der Einkommensunterschiede unterschiedlich qualifizierter Gruppen von Arbeitern, sondern um eine soziale Ungleichheit, die von Machteliten aufgrund ihrer Stellung durchgesetzt wird. Als prägnantes Beispiel führt er an, dass die Vorstände der 30 deutschen DAX-Gesellschaften „in den fünf Jahren von 1997 bis 2002 ihr Einkommen ohne die Boni und Aktienoptionen von 1,66 Millionen DM auf 1,7 Millionen Euro verdoppelt haben“, während jeder „vierte Arbeitnehmer [...] inzwischen zu den acht Millionen im Niedriglohnsektor“ gehört (Wehler 2013, S. 62). Diese Zahlen stehen exemplarisch für eine Entwicklung, während der die „Verteilungsgerechtigkeit völlig verloren gegangen ist“ (Bundestagspräsident Lammert zit. in: Wehler 2013, S. 63). Wehler erörtert, dass diese Verteilungsgerechtigkeit sich bei weitem nicht nur auf die Verteilung von Löhnen und Gehältern

bezieht. Sie trennt Erben von Nicht-Erben und setzt sich deshalb verschärft im Bereich der Vermögensungleichheit fort. In diesem Bereich der Vermögen wird deutlich, dass es sich bei Wehlers Befunden nicht um Momentaufnahmen handelt. Vielmehr beschreibt er eine Konzentrationsbewegung, durch die sich immer mehr Kapital bei immer weniger Menschen kumuliert. „Kontrollierte 1970 das oberste Dezil schon 44 Prozent des gesamten Nettogeldvermögens“, so besaßen im Jahr 2000 „fünf Prozent rund die Hälfte des gesamten Vermögens; die ärmeren 50 Prozent dagegen besaßen zwei Prozent“ (Wehler 2013, S. 73). Wehler bleibt in seiner Analyse der gesellschaftlichen Spaltungstendenzen nicht allein im ökonomischen Bereich. Er zeigt auf, dass auch der Blick auf den Heiratsmarkt, die Bildungschancen, die Gendergerechtigkeit, das Gesundheitssystem, den Wohnungsmarkt und andere relevante gesellschaftliche Bereiche tiefe Gräben in der deutschen Soziallandschaft ans Licht bringt.

### **Der globale Blick und der relative Abstieg der zentraleuropäischen Mittelschicht**

Ein kurzer Blick auf den globalen Kontext zeigt, dass sich die Problematik hier noch dramatischer darstellt, als sie für den deutschen Kontext ohnehin ist. Nach Recherchen von OXFAM, einem Verbund von 17 Hilfs- und Entwicklungsorganisationen, besaß im Jahr 2016 das reichste Prozent der Weltbevölkerung erstmals mehr Vermögen als die restlichen 99 Prozent zusammen. Die soziale Ungleichheit setzt sich aber auch in den darunterliegenden Gruppen dramatisch fort. Die reichsten 20 Prozent der Weltbevölkerung besitzen 94,5 Prozent der ökonomischen Ressourcen, während sich die übrigen 80 Prozent das verbleibende Vermögen teilen (OXFAM 2015). Die Gruppe der Konvivialisten spricht in ihrem Manifest von einer „überall maßlos gewordenen Kluft zwischen den Ärmsten und den Reichsten“, die „einen Kampf aller gegen alle in einer Logik verallgemeinerter Gier“ schürt (Les Convivialistes 2014, S. 40).

Nimmt man nicht die oberen zehn Prozent der Reichsten, sondern die Gesamtbevölkerung in den Blick, fällt eine Diskrepanz zwischen einer globalen ökonomischen Angleichung des Wohlstands und spezifischen Rückschritten beziehungsweise punktueller Stagnation auf. Die Länder, die in den letzten dreißig Jahren den Status der Entwicklungsländer hinter sich lassen konnten, profitierten von der Globalisierung. „Dort leben auch die Gewinner der Globalisierung, die neuen globalen Mittelschichten“. Im Vergleich zu deren Aufstieg haben „die Mittel- und Arbeiterklassen der alt-industrialisierten Welt [...] an Boden verloren: gegenüber den kosmopolitischen Eliten, den hochqualifizierten Globalisierungsgewinnern und gegenüber den Mittelklassen der aufstrebenden Kapitalismen“ (Nachtwey 2017, S. 226). Diese relative Zumutung ist eng verbunden mit dem oben geschilderten konkreten Erleben von Abstieg oder zumindest Abstiegsbedrohung und mit dem Erleben von Konkurrenz um soziale Wahrnehmung und Förderung, das in Deutschland und Mitteleuropa die Stimmungen so sehr prägt.

### **Spaltung und Hass**

Gerade mit Blick auf eine von Intoleranz, Wut und Angst geprägte emotionale Lage ist die psychodynamische Interpretation von Fragmentierungsprozessen bemerkenswert. Rudolf Heltzel merkt an, dass aus psychoanalytischer Sicht „Tendenz[en] zur Desintegration und Fragmentierung“ wie es die beschriebenen Spaltungsprozesse ohne Zweifel sind, als „Ausdruck bzw. Folge massiver Destruktivität, letztlich von Hass“ zu interpretieren sind (Heltzel 2018). Folgt man dieser Spur, dann wäre die Frage nicht mehr, warum Wutbürger so zerstörerisch agieren. Vielmehr wäre zu fragen, wie die verborgenen destruktiven Dynamiken zu beseitigen sind, die sich bei den Symptomträgern in Form von Wut und Intoleranz zeigen.

## Intoleranz

Norbert Elias hat als Sozialphilosoph in bemerkenswerter Parallelität zu psychologischen Theorien darauf hingewiesen, dass regressive Entzivilisierungsprozesse mit dem Erleben von Abstieg und Machtverlust verbunden sind. „Je schwächer, je unsicherer und verzweifelter [... Menschen] auf ihrem Abstiegsweg werden, je schärfer sie zu spüren bekommen, dass sie um ihren Vorrang mit dem Rücken zur Wand kämpfen, desto roher wird zumeist ihr Verhalten, desto akuter ist die Gefahr, dass sie die zivilisierten Verhaltensstandards, auf die sie stolz sind, selbst missachten und zerstören“ (Elias 1992, S. 463). Auch Hannah Arendt hat darauf hingewiesen, dass es eine innere Plausibilität dafür gibt, entgleitende Macht durch Gewalt zu ersetzen. „Wir wissen oder sollten wissen, dass jeder Machtverlust der Gewalt Tor und Tür öffnet, und sei es nur, weil Machthaber, die fühlen, dass die Macht ihren Händen entgleitet, der Versuchung sie durch Gewalt zu ersetzen, nur selten in der Geschichte haben widerstehen können“ (Arendt 1970, S. 86). So können die Versuche kaum verwundern, die ökonomischen, durch eine „globale Unordnung“ bedingten Probleme unserer Zeit auf einer anderen Ebene, nämlich durch Intoleranz zu lösen. Es ist als wären wir Zeugen einer großen Ausweichbewegung, durch die sich Politiker\*innen, Regierungen und Bürger\*innen von dem verloren gegebenen ökonomischen Terrain zurückziehen und Gerechtigkeitsfragen durch Identitätsfragen ersetzen, die mit umso größerer Wucht geklärt werden, weil sie eigentlich nur von der Verzweiflung über die Unlösbarkeit der eigentlichen Fragen ablenken sollen (Appadurai 2017, S. 33). Nachdem die ökonomische Großwetterlage politisch nicht beeinflussbar scheint, ist das „hervorstechendste, konflikträchtigeste und potentiell explosivste Merkmal des gegenwärtigen Moments [...] die Absicht vieler Akteure, sich von Kants Vision einer bürgerlichen Vereinigung der Menschheit loszusagen [...] mit einem Denken und Fühlen nach dem Motto ‚klein, aber mein‘“ (Bauman 2017, S. 51). Bauman erinnert daran, dass die Intoleranz, die wir heute erleben, nicht von einer politischen Doktrin hervorgebracht wird, sondern dass sie – sozusagen als regressives Muster – biologisch im Menschen angelegt und auf den Erhalt des eigenen Lebens ausgerichtet ist. Die Frage der Politik ist, ob sie diesen Impuls zähmt oder ihn ausnutzt und anheizt. Den Demagogen ist vorzuwerfen, dass sie die vorgefundene „rohe Intoleranz“ instrumentalisieren, nicht dass sie diese erschaffen (Bauman 2017, S. 43, 44). Anders ausgedrückt ist es wichtig zwei Dinge gut zu unterscheiden: Das eine ist, die aggressive Tonlage unserer Tage als regressive Symptomatik zu verstehen, als Angstschreie oder als Lärm der Ungewollten (Lempa 2001). Etwas ganz anderes ist es, diese Stimmungslage anzuheizen und sie für politische Interessen zu instrumentalisieren. Für die Sorgen der Ungewollten und Marginalisierten brauchen wir endlich ernsthafte Resonanzräume, in denen sie sich wirklich gehört fühlen. Die Stimmungsmache ist unmoralisch und illegitim. Leider sehen sich die beiden Phänomene nicht selten zum Verwechseln ähnlich.

## Wie geht es, sich und andere zu beruhigen? Verbindungslinien zwischen Psychodynamik und Soziodynamik

Wolfgang Streeck bringt den Begriff des „Interregnums“ ins Spiel, um die gegenwärtige gesellschaftspolitische Situation zu beschreiben. Ein Interregnum ist „eine Zeit von unbestimmter Dauer, in der eine alte Ordnung schon zerbrochen ist, eine neue aber noch nicht entstehen kann“ (Streeck 2017, S. 265). Der Begriff hat einen warnenden Unterton, weil ein Interregnum eine „Periode extremer Unsicherheit [ist], in der gewohnte Kausal-Zusammenhänge außer Kraft gesetzt sind und jederzeit Unerwartetes, Gefährliches, grotesk aus dem gewohnten Rahmen Fallendes

geschehen kann, auch weil disparate Entwicklungsstränge unversöhnt nebeneinander herlaufen, so dass sich ständig instabile Konfigurationen ergeben“ (Streeck 2017, S. 266).

Trifft Streecks Beschreibung zu, so stellt sich die Frage: Wie sollen wir uns in so einer Zeit verhalten? Oder etwas anders akzentuiert: Welchen Beitrag können wir in einer Zwischen-Zeit leisten, in der wir es mit einer aufgeregten und gleichzeitig verunsicherten Gesellschaft zu tun haben? Was braucht so eine Gesellschaft, um sich einerseits zu beruhigen und andererseits zu entwickeln? Bei der Suche nach Antworten soll im Blick bleiben, dass es darum geht, wie wir als Berater\*innen und Supervisor\*innen gesellschaftlich wirksam sein können. Antwortversuche, die lediglich darauf abzielen dem einzelnen Individuum dabei zu helfen, stürmische Zeiten einigermaßen zu überstehen, greifen zu kurz. So ist es aus meiner Sicht wichtig zu verstehen, dass sich Ideen, die sich aus einer bindungsorientierten Arbeit ergeben, zumindest teilweise verändern müssen, wenn sie in einer Organisation oder im öffentlichen Raum ihre Kraft entwickeln sollen. Deshalb soll es im letzten Teil darum gehen, Verbindungslinien zwischen Psycho- und Soziodynamik herauszuarbeiten und hilfreiche Interventionsideen sowohl für den mikro- als auch für den makrosoziologischen Bereich durchzuspielen.

## Von der Wertschätzung zur Streitkultur

### Wertschätzung als Basis jeder Auseinandersetzung

Aus bindungstheoretischer Sicht ist evident, dass Bindungssicherheit das Fundament jeder weiteren Interaktion ist. Erst wenn sich das Kind sicher gebunden fühlt, ist es in der Lage mit offenen Augen die Welt zu erkunden. Erst wenn Ratsuchende oder Supervisand\*innen sich gesehen und akzeptiert fühlen, wird es für sie möglich, sich mit ihren Themen zu öffnen. Blickt man mit dem bindungstheoretischen Blick auf Paare, so wird ein wichtiger Zusammenhang sichtbar. Dort lautet die Korrelation: Erst wenn sich Paare ihrer Liebe und der gegenseitigen Wertschätzung sicher sind, können sie sich konstruktiv miteinander auseinandersetzen. Es gibt also einen inneren Zusammenhang zwischen Wertschätzung, Akzeptanz und Bindungssicherheit auf der einen und Streitkultur auf der anderen Seite. Paare die sich ihrer Beziehung nicht sicher sind, vermeiden Streit oder sie lassen ihn eskalieren. Vor dem Hintergrund von Glasls Theorie der Konflikteskalation ist das nur folgerichtig, weil das uneingeschränkte „Recht auf Erwiderung und Rechtfertigung“, das den Streit ausmacht, lediglich auf dem ersten Niveau unangetastet bleibt. Schon das Debattieren der Stufe zwei ist strategisch angelegt und widerspricht somit einem offenen Austragen des Konfliktes (Glasl 2002, S. 230). Damit stützen Glasls Überlegungen die These, dass der konstruktive, nicht-eskalierte Streit unbedingt auf tragende Wertschätzung angewiesen ist.

### Filterblasen

Von dieser Einsicht gibt es eine unmittelbare Brücke zur gesellschaftlichen Diskussion, weil sich die aktuellen Entwicklungen durch ein Zerfallen einer wertschätzenden Streitkultur, vielleicht muss man sogar sagen, durch den Zerfall der Streitkultur auszeichnen. Was wir stattdessen sehen sind Strategien der Disputvermeidung. Die erste und vielleicht nachhaltig wirksamste ist die Ausbildung von Filterblasen, in denen Menschen immer weniger mit den Meinungen Andersdenkender konfrontiert werden. „Facebook weiß, was uns gefällt und versorgt uns mit mehr davon: Schritt für Schritt machen wir es uns gemütlich in unserer Filterblase. Dort kann sich jeder von uns mit gleichgesinnten ‚Freunden‘ austauschen“ (Van Reybrouck 2017, S. 283). Diese Sehnsucht nach einer konfliktfreien und differenzlosen Welt ist eine der stärksten Triebkräfte von Begegnungsabsagen (sensu Michael Schacht). Sie geht einher mit der zunehmenden Unwilligkeit und mehr und mehr der

Unfähigkeit Differenzen zu spüren, sie zu benennen, sie zu verhandeln und sie gegebenenfalls zu ertragen. Statt sich gegen die Bearbeitung der Differenz zu immunisieren gilt es „den Konflikt zu einer Kraft des Lebens und nicht des Todes und die Rivalität zu einem Mittel der Zusammenarbeit zu machen, zu einer Waffe gegen die zerstörerische Gewalt.“ Oder wie die Konvivialisten es noch zugespitzter formulieren: Es geht darum, dass wir wieder lernen „einander zu widersprechen, ohne einander niederzumetzeln“ (Les Convivialistes 2014, S. 45, 48).

### Die Desavouierung des Anderen

Zu den Abschottungsmechanismen gehört, die Menschen zu desavouieren, die Meinungen vertreten, die nicht zum Mainstream eines Forums, einer Newsgroup, einer Mailinglist oder eines Chatrooms gehören. Wer dies wagt, wird im Internet schnell als Troll „entlarvt“ (vielleicht aber auch stigmatisiert) und hat damit jedes Mitspracherecht verloren. Selbstverständlich zielt die Etikettierung als Troll primär nicht auf die Inhalte eines Beitrags ab, sondern auf einen eskalierenden, provozierenden, unsachlichen Stil. De facto ist van Reybrouck aber kaum zu widersprechen wenn er sagt: „Wenn Leute von der Gegenseite es wagen, uns anzusprechen, wenn sie sich über etwas ärgern, das uns heilig ist, bezeichnen wir sie als ‚Trolle‘. Von dem Ideal des herrschaftsfreien Dialogs zwischen Bürgern, die unterschiedliche Auffassungen vertreten, haben wir uns inzwischen recht weit entfernt“ (Van Reybrouck 2017, S. 283). Eng damit verbunden verabschieden wir uns auch von der Differenz zwischen Wahrheit und Gefallen. „Fake news“ à la Trump und Konsorten ist eben nicht mehr eine Nachricht, deren Wahrheitsanspruch wir widerlegt haben, sondern eine Information, die nicht ins eigene Konzept passt und die nicht der eigenen Meinung entspricht.

### Tribunalisierung

Bemerkenswert ist auch, dass die Vermeidung der Auseinandersetzung kein Verzicht auf Bewertung ist. Der allgegenwärtige Like-Button und der zunehmend öfter sichtbare Daumen-nach-unten rücken gerade die Wertung eines Beitrags in den Vordergrund. Was sie vermeiden beziehungsweise worauf sie prinzipiell nicht abzielen, ist eine inhaltliche Auseinandersetzung. So kommt es zu einer Tribunalisierung der Diskurse. Auch diese kennt unterschiedliche Eskalationsniveaus vom „Like“ bis zum Shit-Sturm. Gemeinsam ist ihnen, dass eine rein emotionale – und damit eine regressive – Reaktion an die Stelle des differenzierten Disputs tritt.

### Beraten heißt Konflikträume schaffen

An dieser Stelle ist zu betonen, wie dramatisch dieser Diskursverlust für unsere Gesellschaft ist, weil die auf Anerkennung basierende Auseinandersetzung das Herzstück einer Demokratie ist. „In der Demokratie geht es nicht so sehr um Konsens als vielmehr um Konflikt. Und es geht nicht einmal darum, Konflikte zu lösen, weil eine Kompromissbildung in vielen Fällen schlicht nicht möglich ist, sondern es geht darum, mit ihnen leben zu lernen. Demokratie ist der Versuch, Konflikte zu bewältigen, bevor sie in Gewalt münden“ (Van Reybrouck 2017, S. 288). Eine derartige Konfliktbewältigung steht und fällt mit der Prämisse, die wir in Auseinandersetzung mit der Bindungstheorie gewonnen haben: Menschen werden sich nicht auf andere Menschen einlassen, wenn sie Angst haben müssen, von diesen abgelehnt, beschimpft oder verstoßen zu werden. Der erste Schritt im öffentlichen Raum muss also sein, wieder Diskursräume zu schaffen, in denen unliebsame Positionen vertreten werden können, ohne dass sie zur Zielscheibe aggressiver Polemik werden.

Eine vorrangige Aufgabe von Berater\*innen und Prozessbegleitungen könnte es also sein, die Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, davon zu überzeugen, dass Konflikträume kreative



Möglichkeiten eröffnen und conditio sine qua non aller konstruktiven Prozesse sind. Der Konflikt gefährdet Entwicklungsprozesse nicht, er ermöglicht sie erst.

## Von der Selbstwirksamkeit zur Wahl

### Das Konzept der Selbstwirksamkeit

Ebenso basal wie das Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung ist bei Menschen die Sehnsucht danach, ihre Welt mitzugestalten. In der Begrifflichkeit der Entwicklungspsychologie geht es dabei um die Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Ein anderer Begriff dafür ist „Kontrollerwartung“, es geht also darum, ob man daran glaubt, in einer Situation bestehen zu können, ohne dass sie sich der eigenen Kontrolle oder zumindest der Mitgestaltbarkeit entzieht. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitsüberzeugung gehen davon aus, dass sie den Verlauf und das Ergebnis eines Prozesses mit beeinflussen können. Sie nehmen Anforderungen eher als Herausforderungen wahr und setzen sich höhere Ziele, die sie mit mehr Anstrengung und Ausdauer verfolgen als Menschen mit Zweifeln in diesem Bereich, die eher zu Vermeidungsverhalten und anderen regressiven Strategien neigen. Kleine Kinder entwickeln das Gefühl wirksam zu sein vor allem in Beziehungssituationen, wenn ihre Bindungspartner\*innen Bindungsverhalten wie rufen, weinen oder hinterherkrabbeln richtig deuten und angemessen beantworten. Werden die Kinder größer ist es wichtig, dass sie immer wieder die Erfahrung machen, dass ihre Einwürfe und Ideen ernstgenommen werden und dass sie Spielräume haben um die Realität wirklich mitzugestalten. Dabei entwickeln Menschen ein sehr gutes Gespür dafür, ob sie an relevanten Gestaltungsprozessen beteiligt werden oder ob sie mit Pseudopartizipation abgespeichert werden.

Aus der Salutogenese- und Resilienzforschung wissen wir, dass Menschen, die gelernt haben, daran zu glauben, dass sie einen relevanten Einfluss auf ihr Leben haben, stabiler und gesünder sind als Menschen, die daran zweifeln. So bildet dieser Faktor beispielsweise eine der drei Säulen psychischer Gesundheit, die Aaron Antonovsky in seiner Salutogenesetheorie beschrieben hat: Menschen bleiben dann gesund, wenn sie die Erfahrung gemacht haben und wenn sie der Überzeugung sind, dass sie die Welt zumindest zu einem Mindestmaß mitgestalten können, „dass [sie] geeignete Ressourcen zur Verfügung [haben], um den Anforderungen zu begegnen“, mit denen sie konfrontiert werden (Antonovsky 1997, S. 35).

### Demokratiemüdigkeit oder Postdemokratie?

Sucht man nach einem Pendant zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung im politischen Raum, so trifft man auf das Konzept der Partizipation. Ein grundlegender Akt der Teilhabe – vielleicht der wichtigste – ist der Wahlakt. Nimmt man Wahlen zum Maßstab für glückende Partizipation, so entdeckt man schnell die Skepsis, die Wahlen heute entgegenschlägt, und man entdeckt die in vielen Bereichen sinkende Wahlbeteiligung, die Ausdruck dieser Skepsis ist. Da ist von Demokratiemüdigkeit die Rede und von Wahlmüdigkeit. Wenn man die Verbindungslinie zwischen der Selbstwirksamkeit und dem Wahlakt ernst nimmt, dann könnte man diese Müdigkeit leicht erklären. Sie wäre die Reaktion auf einen als ineffektiv erlebten Versuch gesellschaftliche Realität mitzugestalten, sie wäre eine Antwort auf ein wert- und wirkungslos erlebtes Angebot, die Gesellschaft mitzugestalten, oder wie Colin Crouch schreibt, ein Reflex auf die „Postdemokratie“, eine Zeit in der die demokratischen Institutionen wie Wahlen, Wahlkämpfe und Gewaltenteilung zwar noch formal intakt, aber ausgehöhlt und dysfunktional sind. Nach wie vor werden Wahlen abgehalten und sie führen sogar dazu, „dass Regierungen ihren Abschied nehmen müssen“, aber die öffentliche Debatte ist dermaßen in der Hand von PR-Experten, dass der politische Austausch „zu einem reinen Spektakel verkomm[t]“.

„Die Mehrheit der Bürger spielt dabei eine passive, schweigende, ja sogar apathische Rolle, sie reagieren nur auf Signale, die man ihnen gibt“. Wie dramatisch richtig Crouch mit seiner Analyse liegen könnte, zeigen die Untersuchungen zu Wahlmanipulationen, bei denen Internetfirmen präzise erfassten Zielgruppen exakt kalkulierte Schlüsselreize zugespielt haben und sie dadurch jenseits jedes Wahrheitsanspruchs zu bestimmten Wahlentscheidungen verführt haben. „Im Schatten dieser politischen Inszenierung wird die reale Politik hinter verschlossenen Türen gemacht: von gewählten Regierungen und Eliten, die vor allem die Interessen der Wirtschaft vertreten“ (Crouch 2008, S. 10).

### Wahlen soziometrischer denken

In deutlicher Nähe zu Crouches Position schreibt van Reybrouck dem EU-Ratspräsidenten Jean-Claude Juncker einen offenen Brief, in dem er Vorschläge zur Neugestaltung von politischen Partizipationsmöglichkeiten macht. Wie wäre es, so fragt van Reybrouck, wenn 100 zufällig ausgewählte Bürger aus jedem Land der Europäischen Union innerhalb von vier Tagen zehn Empfehlungen erarbeiten würden, wie wir die EU demokratischer machen könnten. Ein Vierteljahr später würden zwanzig ausgeloste Repräsentanten aus jedem Land gemeinsam diese Listen auf EU-Ebene weiter bearbeiten, um zu einer Liste mit 25 Empfehlungen an die Politik zu kommen. In einem dritten Schritt, einem Multiple-Choice-Referendum, würde jeder Bürger den Vorschlag auf einer Skala nach seiner Relevanz bewerten. So käme es letztlich zu einer Festlegung der politischen Agenda (Van Reybrouck 2017, S. 290f.)

Ein wichtiger Kritikpunkt van Reybroucks ist, dass die Bedeutung der einzelnen Wahl unverständlich bleibt und dass sich ein großer Teil der Bevölkerung durch die Wahlergebnisse nicht repräsentiert fühlt. Die demokratische Wahl sei heute kein adäquater Weg mehr, um den Willen der Menschen wahrzunehmen, weil im Wahlakt viel zu viele wesentliche Informationen verloren gehen. Aus der Sicht von Psychodramatiker\*innen ist dieser Vorstoß deshalb so interessant, weil er sich von einem demokratischen Verständnis der Wahl distanziert und sich einem soziometrischen Wahlbegriff annähert. Eine soziometrische Wahl ist erst dann eine Wahl, wenn die zugrundeliegende Themen- und Beziehungsstruktur von allen Betroffenen verstanden ist. Das bedeutet, dass die soziometrische Wahl veröffentlicht, exploriert und in ihrer Wirkung verstanden werden muss. Genau diesen Aspekt der Durchdringung der sozialen Matrix hat Moreno immer wieder angemahnt: „Der schwächste Punkt der heutigen Gesellschaft und Kultur besteht in ihrer Unkenntnis der eigenen sozialen Struktur [...], in denen die Menschen wirklich ihr Leben verbringen“. Entsprechend fordert Moreno die Psychodramatiker\*innen auf „furchtlos mitten in jede Stadt, jede Region, jeden Bezirk und Staat“ hineinzugehen, um an einer soziometrischen Gestaltung der Gesellschaft mitzuwirken (Moreno 1949, S. 279).

Eine zweite Aufgabe von Psychodramatiker\*innen wäre also, sich in unterschiedlichen psychosozialen Formaten für echte Mitbestimmung einzusetzen. Unvermeidbar wäre hier die klar zu kommunizierende Botschaft, dass es Zeit, Energie und neue Formen braucht, den Willen der Beteiligten wirklich zu erheben.

## Von der Feinfühligkeit zu Compassion und Gerechtigkeit

### Intuitives Elternverhalten

Ein zentrales Konzept der Bindungstheorie ist die von Mechthild und Hanus Papoušek ausgearbeitete Idee eines „intuitiven Elternverhaltens“ beziehungsweise der „elterlichen Feinfühligkeit“. Intuitives Elternverhalten besteht darin, erstens unmittelbar und zweitens adäquat zu reagieren. Wenn ein

Kind Hunger hat hilft es nichts, ihm ein Schlaflied zu singen, wenn es die Windeln voll hat, dann wird es nichts nützen es zu füttern. Die Eltern müssen in dem Moment, in dem sie mit den Unmutsäußerungen des Kindes konfrontiert sind, seine Bedürfnisse möglichst präzise verstehen. Wo legitime Bedürfnisse unverstanden bleiben und deshalb ignoriert werden, dort lässt sich Eskalation nicht stoppen. In dem reizenden Bilderbuch „Drachen gibt’s doch gar nicht“ erzählt Jack Kent (2004) die Geschichte von Felix, auf dessen Bett eines Morgens ein kleiner Drache sitzt. Jedes Mal wenn die Mutter darauf pocht, dass es keine Drachen gibt, wächst der Drache und wird letztlich so groß, dass er das Wohnhaus der Familie wie ein Schneckenhaus davonträgt. In dem Augenblick, in dem die Mutter anerkennt, dass es diesen Drachen tatsächlich gibt, schrumpft er auf seine anfängliche – und letztlich handhabbare – Größe zusammen.

Genauso wie der Drache lernen Kinder nicht sich zu regulieren, wenn man sie einfach ignoriert, im Gegenteil. Wie wir oben gesehen haben, werden sie ihren Protest immer lauter und verzweifelter äußern, ehe sie dann in Erschöpfung und langfristig in Apathie verfallen. Das Toleranzfenster, in dem sie sich selbst regulieren können, wird dabei immer kleiner. Ebenso gefährlich ist es, wenn Eltern die Bedürfnisse ihrer Kinder falsch interpretieren. Wenn Eltern Langeweile, Angst oder Müdigkeit des Kindes nicht gut erkennen und ihm beispielsweise reflexhaft etwas zu essen anbieten, sobald es Unmut zeigt, können schon früh die Weichen für falsche Ersatzbefriedigungen und die langfristige Entwicklung von Krankheiten gestellt werden. Beruhigung beginnt also damit, dass Eltern benennen und damit anerkennen was der Fall ist. Die beruhigende Kraft besteht gerade darin, dass sie adäquate Deutungen des Geschehens und situationsangemessene Verhaltensreaktionen zur Verfügung stellen.

### Compassion statt Empathieverweigerung

Auch hier lässt sich leicht ein Bogen von der kindlichen Psychodynamik zur aktuellen Gesellschaftsdynamik schlagen. Die gesellschaftliche Diskussion um die zunehmende Empörung der Bürger\*innen ist auch davon geprägt, dass Gefühle und Bedürfnisse gelehnt oder als illegitim etikettiert werden. Aber die Zerstörung und Entwertung der Welt der Arbeitermilieus, die systematische Destruktion der Sozialsysteme, die Abschottung der gesellschaftlichen Eliten, die zunehmende Prekarisierung der Globalisierungsverlierer oder die immer weiter wachsende empörend-obszönen Ungleichheiten in der heutigen Gesellschaft sind keine Einbildung von Wutbürger\*innen, sondern soziale Tatsachen, an denen vorbei keine relevante Politik gemacht werden kann. Es geht um die Menschen, die den Eindruck haben, dass ihnen „niemand zuhört und für die sich niemand interessiert“ (Nachtwey 2017, S. 228). Versucht man das Konzept der Feinfühligkeit auf soziodynamische Kontexte anzuwenden, so bieten sich zwei Entsprechungen an. Zur Frage nach der elterlichen Wahrnehmung korrespondiert das Konzept der Berührbarkeit. Der Thematik der adäquaten Antwort auf kindliche Bedürfnisse entspricht die Gerechtigkeitsdebatte. Beide Spuren möchte ich kurz verfolgen.

Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass sich immer weniger Menschen in unserer Gesellschaft Empathie leisten möchten. Der Gedanke ist so naheliegend wie fatal: Wenn ich mich wirklich darauf einlasse, wie es meinem Gegenüber geht, dann schwächt das meine Entschlossenheit, ihn mir vom Hals zu halten, meine eigenen Ziele auf seine Kosten zu verfolgen oder ihn als Konkurrent aus dem Feld zu drängen. Dies entspricht der von Glasl beschriebenen Eskalationslogik, bei der bereits ab der dritten Stufe die Empathie für die Gegenseite wegbriecht. So werden die Innenstädte von Obdachlosen „gesäubert“, das Leid von Trennungskindern und Trennungsvätern wird marginalisiert, Flüchtlingsschicksale werden zu statistischen Zahlen abstrahiert, Armut wird über willkürlich gesetzte

Armutsgrenzen wegdefiniert, politische Machtlosigkeit wird selbstverschuldeter Passivität zugeschrieben, Leid wird als Kollateralschaden in Kauf genommen. Die Liste ließe sich nur allzu leicht fortschreiben. All diese Phänomene verbindet, dass reale Verletzungserfahrungen und legitime Bedürfnisse nach Anerkennung und Schutz marginalisiert werden. Im Rahmen einer politisch-strategischen Argumentation mag es vielleicht sinnvoll erscheinen, dies zu tun. Gesellschaftlich führt es zu einer verhängnisvollen Klimaveränderung weg vom Mitgefühl hin zu einer spürbaren Empathieverweigerung.

In der Diskussion der politischen Theologie hat sich schon ab den 1990er-Jahren der Begriff der Compassion als Kampfbegriff gegen diese Empathieverweigerung eingebürgert (Metz, Kuld & Weisbrod 2000). Gesellschaftliches Handeln muss, so die dahinterstehende Überzeugung, dabei ansetzen, für Leid berührbar zu bleiben. Dabei geht es ausdrücklich nicht um bloßes Mitleid, das in den entsprechenden Diskursen als zu emotional, als machtförmig und vor allem als zu unpolitisch verworfen wird. Stattdessen geht es darum, aus der eigenen Berührbarkeit die Kraft und Leidenschaft für gesellschaftliches Engagement zu ziehen. In der Tradition eines Emmanuel Lévinas setzt Compassion das Leid des Anderen als unhintergehbaren Ausgangspunkt jeder ethischen Überlegung fest. Es zu übergehen gilt dieser Tradition schlicht als illegitim. Die Brücke zwischen Psycho- und Soziodynamik ist beeindruckend. Babyschreie sind in ihrer Frequenz und Rauhigkeit so abgestimmt, dass sie von Menschen schlicht nicht auszublenzen sind, selbst wenn die Lautstärke noch relativ verhalten ist (Schlütter 2015). Genau darum geht es beim theologischen Werben um ein Klima der Compassion: Das Rufen der anderen nicht auszublenzen, selbst dann nicht, wenn sie gesellschaftlich längst marginalisiert und damit unhörbar und unsichtbar gemacht wurden. Birgit Westermann (2016) hat diesen theologischen Gesprächsstrang aufgegriffen und ihn in die Diskussion um eine theoretische Fundierung der Beratung eingebracht.

### Von der Compassion zu gesellschaftlichen Optionen

Genau wie die feinfühlig Wahrnehmung kindlicher Bedürfnisse zu ihrer adäquaten Befriedigung führen müssen, muss auch Compassion zu gesellschaftlichen Konsequenzen führen. So lässt sich der Begriff der „Berührbarkeit“ sowohl passiv im Sinne eines „berührt Werdens“ lesen, als auch aktiv im Sinne eines „sich Rührens“ und „in Bewegung Kommens“. Menschen, die sich berühren lassen, können weder passiv bleiben noch neutral. Es gibt eine zwangsläufige Bewegung von der Berührbarkeit zur Parteilichkeit (Könemann, Faßnacht & Hutter 2004). Analog ist das Compassion-Konzept in der theologischen Diskussion nicht losgelöst von der Diskussion um gesellschaftliche Optionen denkbar. Optionen klären die eigenen Prioritäten. Sie „legen offen, wem dein Interesse und deine Leidenschaft gehören. Sie weisen die Problemkreise und Anliegen aus, die als die drängendsten und damit vorrangig zu berücksichtigenden identifiziert werden. Damit markieren sie einen bewussten Abschied von jeder (letztlich sowieso nicht einlösbaren) distanziert-wahrnehmenden Neutralität“ (Hutter 2006, S. 49).

Inspiziert und angetrieben von den Diskussionen um die lateinamerikanische Theologie der Befreiung wurden immer wieder Optionen und Parteilichkeiten formuliert: Ausgehend von einer Option für die Armen waren dies Optionen für die Anderen, für Marginalisierte und für die Jugend. Letztlich zielen Optionen aber immer auf die Ausgegrenzten, Benachteiligten und Übersehenen. Damit ist es nur noch ein kleiner Schritt von der Vergewisserung der eigenen Optionen hin zu einer Orientierung an gesellschaftlicher Gerechtigkeit. Optionen sind die Marker, die Anzeigen, wo Gerechtigkeit nicht verwirklicht ist und wo es wichtig ist, für eine gerechte Gesellschaft aufzustehen.

## Gerechtigkeit als Beratungs- und Supervisionsthema

Damit ist aber klar, dass nicht nur die regressiven Tendenzen in unserer Gesellschaft bedauert und gebrandmarkt werden dürfen, sondern auch die Ungerechtigkeiten, die Menschen in die Regression treiben. Zwei unbestreitbare und aus meiner Sicht sehr positive Effekte der aktuellen politischen Entwicklung sind, dass die populistischen Regierungen die Politik gegenüber der Eigendynamik der Märkte wieder ins Spiel bringen und dass sie die „zu Globalisierungsverlierern gewordenen Mittel- und Unterschichten nachhaltig in Erinnerung“ bringen (Streeck 2017, S. 270). Kosmopolitismus ist nicht auf Dauer auf Kosten der ‚kleinen Leute‘ durchsetzbar und die Öffnung der Nationalstaaten nicht gegen die eigenen Bürger (Streeck 2017, S. 271). Wenn Berater\*innen diesen Faden aufgreifen, dann müssen sie Abstinenz neu denken (Heltzel 2012) und in Unternehmen und in anderen gesellschaftlichen Kontexten für soziodynamische Konzepte der Feinfühligkeit werben, für Berührbarkeit, Compassion und Gerechtigkeit.

## Von der Frustrationstoleranz zu resignativer Reife

### Frustrationstoleranz als Entwicklungsziel

Dieser vierte Punkt ist heikel, weil er dem modernen Lebensgefühl scheinbar zuwiderläuft. Wir leben in Zeiten, in denen die Welt Stück für Stück immer weiter verfügbar gemacht wird. Verzicht und Begrenzung scheinen hier weder ins Konzept noch zum Zeitgeist zu passen. Beginnen wir noch einmal im Bereich der Psychodynamik. Aus der Beschäftigung mit der Entwicklungs- und Bindungstheorie lernen wir, dass sich das Toleranzfenster eines Menschen langsam und erfahrungsabhängig verändert. Die Fähigkeit zur Selbstregulation muss erworben werden und sie wird erworben, indem Kinder die Erfahrung machen, dass sie mit Hilfe von eigenen Mitteln Langeweile (Hypoarousel) und Übererregung (Hyperarousel) entgegen können. Das Toleranzfenster beschreibt dabei aber auch einen Bereich, in dem das Kind nicht umfassendes Wohlbefinden erlebt. Toleranz im Sinne der Frustrationstoleranz bedeutet gerade, dass Rückschläge, das Erleben von Benachteiligung oder Unlust, der Aufschub von Bedürfnisbefriedigung, Scheitern, Enttäuschung und all die anderen Formen des Frustrationserlebens so dosiert sind, dass es dem Kind möglich ist damit umzugehen, es also zu ertragen. Genau dies bringt auch die etymologische Herkunft des Wortes zum Ausdruck. Das lateinische Verb „tolerare“ bedeutet „erdulden“ oder „ertragen“. Die zunehmende Ausweitung der Frustrationstoleranz führt dazu, dass potentiell enttäuschende Situationen weniger gemieden werden und dass das Nicht-Erreichen von Zielen hinnehmbar wird und damit nicht in die Überanstrengung führt. Es geht also um die Akzeptanz von Begrenzung und Unlust, die dann in einem zweiten Schritt zu größerer Beweglichkeit und Widerstandsfähigkeit führen. Dieser langfristige Gewinn der Frustrationstoleranz darf nicht unterschätzt werden, weil er in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen wirksam wird (Simman 2018).

### Resignative Reife

In seinem Buch „Lob der Vernunftthe“ (Retzer 2009) entwickelt Arnold Retzer ein Konzept für Ehepaare, das ihnen helfen soll, mit unlösbaren Konflikten konstruktiv umzugehen (und Paarforscher schätzen den Anteil an letztlich nicht auflösbaren Konflikten auf ungefähr 70 Prozent). So wirbt er für eine Haltung der „resignativen Reife“. Der Kern dieser Haltung ist anzuerkennen, dass es Probleme gibt, die schlicht nicht aus der Welt zu schaffen sind. Retzer fragt rhetorisch, wie vernünftig es wohl ist, „angesichts begrenzter (Lebens-)Zeit, diese Zeit mit den vergeblichen Lösungsversuchen von unlösbaren Problemen zu vergeuden“ (Retzer 2009, S. 78).

Versuchen wir ein letztes Mal eine Linie von der individuellen auf die kollektive Ebene weiterzuzeichnen, dann kommt mit Retzer der vielleicht unerwartete Begriff der Resignation als Entsprechung der Frustrationstoleranz ins Spiel. Der Begriff der Resignation hat heute einen negativen, beinahe depressiven Beigeschmack. Wer resigniert, der kämpft nicht mehr um seine Sache, er gibt verbittert auf und findet sich mit seiner Lage, vielleicht auch mit seinen Nieder-Lagen ab. Aber auch hier führt uns der Blick auf die ursprüngliche Wortbedeutung auf einen anderen Weg. Das lateinische Wort „signum“ (Zeichen) bildet die Wortwurzel des Wortes „Siegel“. Wer etwas mit einem Siegel bezeichnet (lat.: signare), der beschließt und beendet einen Prozess. Wird diese Besiegelung wieder aufgehoben (lat.: resignare), so kommen die Dinge wieder in Fluss, sie werden wieder verhandelbar. Entsprechend bedeutet resignare unter anderem „lösen“ und „befreien“ (Kluge 1989, S. 595).

In diesem Sinne wäre die Resignation eine Befreiung aus den Klauen eines sonst unlösbaren Konfliktes und die Kompetenz, sich angesichts widriger Umstände die eigene Freiheit und Zufriedenheit zu erhalten, indem man sich von unrealistischen Zielen und Hoffnungen löst. Mit Blick auf Retzer träte eher der Begriff der Reife in den Vordergrund. Er hat wie der Begriff der Toleranz großes gesellschaftliches Gewicht. Die Linie von der Frustrationstoleranz zur resignativen Reife zeigt, dass es um einen Bereich geht, der wachsen oder schrumpfen kann, je nachdem wie eingebunden, verstanden und gesichert oder wie alleingelassen und bedroht sich Menschen fühlen. Die Aufgabe von Berater\*innen und Supervisor\*innen ist es allemal, eine realistische Weltsicht zu befördern, aber auch dabei zu helfen sie erträglich zu machen.

## Literatur

- Antonovsky, Aaron (1997). Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit, übersetzt von Alexa Franke. Tübingen: DGVT-Verlag
- Appadurai, Arjun (2017). Demokratiemüdigkeit. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 18-35. Berlin: Edition Suhrkamp
- Arendt, Hannah (1970). Macht und Gewalt. München: Piper
- Aronson, Elliot, Timothy D. Wilson & Robin M. Akert (2008). Sozialpsychologie. Boston: Addison-Wesley
- Bauman, Zygmunt (2017). Symptome auf der Suche nach ihrem Namen und Ursprung. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 37-56. Berlin: Edition Suhrkamp
- Crouch, Colin (2008). Postdemokratie. FfM: Edition Suhrkamp
- Die Grünen/EFA (2019). Große Unterschiede bei Unternehmenssteuersätzen machen mehr Steuertransparenz notwendig. <https://www.greens-efa.eu/de/artikel/press/vast-differences-in-corporate-tax-rates-across-eu-shows-urgent-need-for-transparency-new-report/> Zuletzt abgerufen am 03.02.2019
- DLF 2018. Dirk Kurbjuweit im Gespräch mit Johanna Herzing. [https://www.deutschlandfunk.de/thilo-sarrazin-vor-dem-buch-ist-nach-dem-buch.862.de.html?dram:article\\_id=425663](https://www.deutschlandfunk.de/thilo-sarrazin-vor-dem-buch-ist-nach-dem-buch.862.de.html?dram:article_id=425663)
- Elias, Norbert (1992). Studien über die Deutschen. Machtkämpfe und Habitusentwicklung im 19. und 20. Jahrhundert. FfM: Suhrkamp
- Focus 2017. [https://www.focus.de/kultur/experten/gernot-hassknecht-darsteller-viele-leute-fuerchten-dass-ich-einen-herzkasper-kriege\\_id\\_7752014.html](https://www.focus.de/kultur/experten/gernot-hassknecht-darsteller-viele-leute-fuerchten-dass-ich-einen-herzkasper-kriege_id_7752014.html)
- Franser, Nancy (2017). Vom Regen des progressiven Neoliberalismus in die Traufe des reaktionären Populismus. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 77-91. Berlin: Edition Suhrkamp
- Furedi, Frank (2018). Die verborgene Geschichte der Identitätspolitik. In: Johannes Richardt (Hg.). Die sortierte Gesellschaft. Zur Krise der Identitätspolitik. Frankfurt: Novo Argumente Verlag. S. 13-25

- Furedi, Frank (2018). Einführung. In: Johannes Richardt (Hg.). Die sortierte Gesellschaft. Zur Krise der Identitätspolitik S. 6-10. FfM: Novo Argumente Verlag.
- Geiselberger, Heinrich (2017). Vorwort. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 7-15. Berlin: Edition Suhrkamp
- Gesellschaft für deutsche Sprache (GfdS 2010). <https://gfds.de/wutbuenger-zum-wort-des-jahres-2010-gewaehlt/>
- Heltzel, Rudolf (2012). Supervision als „Freundschaft im Kampf“. <https://www.rudolf-heltzel.de/resources/Freundschaft.pdf> (zuletzt abgerufen am 02.02.2019)
- Heltzel, Rudolf (2017). Regressive Gruppendynamik in Organisationen. <https://www.rudolf-heltzel.de/resources/Regressive+Gruppendynamik+neu.pdf> (zuletzt abgerufen am 02.02.2019)
- Heltzel, Rudolf (2018). Ökonomisierung, Menschlichkeit, Führung und die Parteilichkeit des Beraters. Manuskript zu einem Vortrag auf dem ISI-Kongress 2018 „Menschlichkeit und Führung in Organisationen – Beratung im Spannungsfeld“ (25.-26. Mai 2018) in Hamburg
- Hessel, Stéphane & Gilles Vanderpooten (2017). Engagiert euch! Ullstein: Berlin
- Hessel, Stéphane (2011). Empört euch! Ullstein: Berlin
- <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-74184564.html>. Zuletzt abgerufen am 03.02.2019
- <https://www.tagesspiegel.de/wissen/die-wissenschaft-vom-schreien-warum-schreie-durch-mark-und-bein-gehen/12067860.html> (zuletzt abgerufen am 02.02.2019)
- Hutter, Christoph (2006). Eine praktisch theologische Verortung der Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung. In: Christoph Hutter, Norbert Kunze, Renate Oetker-Funk & Bernhard Plois (Hg.). Quo vadis Beratung? S. 43-73Münster. LIT-Verlag.
- Illouz, Eva (2017). Vom Paradox der Befreiung zum Niedergang der Eliten. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 93-116. Berlin: Edition Suhrkamp
- Kent, Jack (2004). Drachen gibt's doch gar nicht. Ravensburg: Ravensburger Buchverlag
- Kluge, Friedrich (1989). Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin: de Gruyter
- Könemann, Judith, Michael Faßnacht & Christoph Hutter (2004). Parteilich und berührbar – Optionen der Theologie Hermann Steinkamps. In: Wege zum Menschen. Monatsschrift für Seelsorge und Beratung, heilendes und soziales Handeln. WzM 3/2004 S. 203-209. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht..
- Konersmann, Ralf (2011). Die Widerspenstigkeit der Wutbürger. Hamburger Abendblatt vom 31. März 2011
- Krastev, Ivan (2017). Auf dem Weg in die Mehrheitsdiktatur? In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 117-134. Berlin: Edition Suhrkamp
- Kurbjuweit, Dirk (2010). Essay: Der Wutbürger. Stuttgart 21 und Sarrazin-Debatte: Warum die Deutschen so viel protestieren. In: Der Spiegel 41/2010 vom 11. Oktober 2010. S. 26-27
- Latour, Bruno (2017). Refugium Europa. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 135-148. Berlin: Edition Suhrkamp
- Lempa, Günter (2001). Der Lärm der Ungewollten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lewin, Kurt, Roger Barker & Tamara Dembo (1941). Theory of Regression in Frustration. [http://www.gestalttheory.net/cms/uploads/pdf/archive/1934\\_1960/theory\\_regression\\_frustration\\_lewin.pdf](http://www.gestalttheory.net/cms/uploads/pdf/archive/1934_1960/theory_regression_frustration_lewin.pdf). Zuletzt abgerufen am 02.03.2019
- Lewin, Miriam (1986). Psychologische Forschung im Umriss. Berlin & Heidelberg: Springer
- Metz, Johann Baptist, Lothar Kuld & Adolf Weisbrod (2000). Compassion, Weltprogramm des Christentums. Freiburg im Breisgau: Herder
- Misik, Robert (2017). Mut zur Verwegenheit. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 197-213. Berlin: Edition Suhrkamp
- Moreno, Jacob Levy (1949). Ursprünge und Grundlagen der interpersonalen Theorie, Soziometrie und Mikrosoziologie. In: Methode 1981

- Nachtwey, Oliver (2017). Entzivilisierung. Über regressive Tendenzen in westlichen Gesellschaften. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 215-231. Berlin: Edition Suhrkamp
- OXFAM (2015). Wealth: Having it all and wanting more. [www.oxfam.de/sites/www.oxfam.de/files/ib-wealth-having-all-wanting-more-190115-embargo-en.pdf](http://www.oxfam.de/sites/www.oxfam.de/files/ib-wealth-having-all-wanting-more-190115-embargo-en.pdf). Zuletzt abgerufen am 24.07.2015
- Pfaller, Robert (2018). Sprecht wie Mimosen! Handelt wie Bestien! Identitätspolitik als Kulturprogramm der neoliberalen Erzeugung von Ungleichheit. In: Johannes Richardt (Hg.). Die sortierte Gesellschaft. Zur Krise der Identitätspolitik. S. 123-137 FfM: Novo Argumente Verlag.
- Retzer, Arnold (2011). Lob der Vernunftfeie. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe. FfM: Fischer
- Rosa, Hartmut (2012). Resonanz statt Entfremdung: Zehn Thesen wider die Steigerungslogik der Moderne. [http://www.kolleg-postwachstum.de/sozwgmedia/dokumente/Thesenpapiere+und+Materialien/Thesenpapier+Krise+\\_+Rosa.pdf](http://www.kolleg-postwachstum.de/sozwgmedia/dokumente/Thesenpapiere+und+Materialien/Thesenpapier+Krise+_+Rosa.pdf). Zuletzt abgerufen am 02.03.2019
- Rosa, Hartmut (2018). Unverfügbarkeit. Wien: Residenz Verlag
- Schlütter, Jana (2015). Warum Schreie durch Mark und Bein gehen. <https://www.tagesspiegel.de/wissen/die-wissenschaft-vom-schreien-warum-schreie-durch-mark-und-bein-gehen/12067860.html>. Zuletzt abgerufen am 02.03.2019
- Schramm, Georg (2010). 50. Montagsdemo gegen Stuttgart 21 am 25.10.2010. <https://www.youtube.com/watch?v=ZgmNtfHc00g>. Zuletzt abgerufen am 02.03.2019
- Simmank, Jakob (2018). Der Marshmallow, entmachtet? <https://www.zeit.de/wissen/2018-06/selbstkontrolle-marshmallow-test-psychologie-experiment-selbstbeherrschung/komplettansicht> (zuletzt abgerufen am 02.02.2019)
- Streeck, Wolfgang (2017). Die Wiederkehr des Verdrängten. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 253-273. Berlin: Edition Suhrkamp
- Teusch, Hans-Rainer, Die Entwicklung der Persönlichkeit aus Sicht der Feldtheorie,. In: Maria Majce-Egger (Hg.) (1999). Gruppentherapie, Gruppendynamik, Dynamische Gruppenpsychotherapie S. 74. Wien: Facultas. <https://books.google.de/books?isbn=3990300253>
- Van Reybrouck, David (2017). Lieber Präsident Juncker. In: Heinrich Geiselberger (Hg.) Die große Regression. Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit. S. 275-292. Berlin: Edition Suhrkamp
- Wehler, Hans-Ulrich (2013). Die neue Umverteilung. Soziale Ungleichheit in Deutschland. München: C.H.Beck
- Westermann, Birgit (2016). Compassion – Mitfühlen und Handeln in der Erziehungsberatung. In: Bernhard Plois & Werner Strodmeier (Hg.). Heilsame Haltungen. Beratung als angewandte theologische Anthropologie. S. 223-254. Münster: LIT-Verlag