

Karl-Heinz Bomberg
Seelische Narben

Forum Psychosozial

Karl-Heinz Bomberg

Seelische Narben

**Freiheit und Verantwortung in den Biografien
politisch Traumatisierter der DDR**

Mit einem Vorwort von Andreas Maercker

Psychosozial-Verlag

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

Originalausgabe
© 2021 Psychosozial-Verlag, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Katrin Büchel, *Das Kaputte und das Zarte*, 2011
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
ISBN 978-3-8379-3125-9 (Print)
ISBN 978-3-8379-7791-2 (E-Book-PDF)

Inhalt

Vorwort	7
<i>Andreas Maercker</i>	
1 Einleitung	9
2 Freiheit und Verantwortung	15
2.1 Freiheit	15
2.2 Verantwortung	21
2.3 Freiheit und Verantwortung in der analytischen Traumatherapie	26
3 Fallbeispiele	43
3.1 Frau Büchel: Schweigen ist nicht die Lösung	49
3.2 Herr Kuhn: Grund-Menschen-Rechte und Mitverantwortungspflichten	52
3.3 Frau O.: Narben schmerzen nun einmal	56
3.4 Herr M.: Tatsächlich bedeutete es Knast	60
3.5 Herr S.: Über Gemeinschaft und ein Metallbesteck	64
3.6 Herr L.: Freiheit? Eine seltsame Empfindung	66
3.7 Herr D.: Frühe Sehnsüchte und die Bedeutung des Wortes »Horizont«	71
3.8 Frau J.: Innere Mauern	74
3.9 OV »Sänger«: Immer an Grenzen	76
3.10 Herr F.: Ausreise, ein Menschenrecht	83
3.11 Frau B.: Niemals vergessen	93
3.12 Herr G.: Gezwungen, auf Mitmenschen zu verzichten	95
3.13 Frau U.: Wieder da, wo wir ausbrachen	96
3.14 Herr K.-H.: Vom Ideal der Freiheit	97

Inhalt

3.15	Frau T.: Freiheit ist immer auch die der anderen	99
3.16	Herr V.: Cäsar im Republikmaßstab unterwegs	103
3.17	Herr S2: Musikalische Bearbeitungen eines Andersdenkenden	107
3.18	Frau P.: Anti-D – Warum?	108
3.19	Herr S3: Transgenerationale Weitergabe	121
3.20	Frau B2: Jeder Tag ist ein kleiner Schritt	131
3.21	Frau V.: Torgau	133
3.22	Frau J.-P.: Glück ist in mein Herz eingezogen	136
3.23	Herr E.: Vater und Sohn	137
3.24	Frau K.: Meine Kinder waren deren Druckmittel	137
3.25	Herr K.: Nicht aufgegeben	140
4	Ausblick	145
	Danksagung	151
	Literatur	153

Vorwort

Als ich im Juli 1989 aus der politischen Haft in der DDR in den Westen entlassen wurde – über die Zwischenstationen Kaßberg-Gefängnis in Chemnitz (damals noch Karl-Marx-Stadt) und das hessische Aufnahmelaager Gießen –, kam ich endlich in die Freiheit. Eine doppelte Freiheit: nicht mehr im Knast zu sein und in eine *freiheitliche* Gesellschaft zu gelangen. Freiheit hat einen hohen Stellenwert für alle diejenigen, die sich nicht gängeln lassen wollen und die einen eigenen Kopf haben.

Ein halbes Jahr später schon, konnte ich mich in der psychologischen Forschung mit Themen der existenziellen Erschütterungen beschäftigen und deren Wirkungen auf die Psyche. Allerdings war ich in einer Forschungsgruppe tätig, in der eine positive Form dieser Wirkungen untersucht wurde: die Entwicklung von Weisheit. Die negativen Folgen – die man üblicherweise Traumafolgen nennt – blieben zu der Zeit noch außen vor. Für mich war es ein Geschenk des Schicksals, nach der schrecklichen Zeit in ostdeutschen Gefängnissen darüber nachdenken zu können, ob es nicht doch auch gute Impulse gab für das eigene Leben, wenn man sich mit den eigenen traumatischen Erlebnissen auseinandersetzt: gute Impulse für das eigene Weltbild, die Sicht auf Andere und für die eigenen Lebenspläne.

Mir half bei dieser Beschäftigung die existentialistische Philosophie. Vor allem Karl Jaspers (1883–1969), ein Gegner des Naziregimes, der in Nazi-deutschland oft Todesangst haben musste, beeinflusste mich mit seinen Begriffen von Grenzsituationen, Freiheit und Verzweiflung. Er beschrieb mit ihnen vieles auf eine abstrakte Art und Weise, was meiner Lage als politischer Ex-Häftling in der DDR sehr nahe kam. Er meinte, dass Grenzsituationen zugleich der Ursprung von Scheitern, aber auch von innerer Freiheit sein können; dass Grenzsituationen einen wacheren Blick verleihen auf das eigene Leben, die Gesellschaft und den ganzen Kosmos. Wie für andere Existenzialphilosophen auch war die Verantwortung ein ganz wichtiger Be-

griff für ihn: Vor ihr könne man zwar fliehen oder sie nicht annehmen, aber dann könne man – auf seltsame Art miteinander verknüpft – in der Folge auch keine Freiheit erleben und sich nicht an ihr erfreuen. Die Entwicklung der eigenen Möglichkeiten bleibe einem dann verwehrt.

Der Psychotherapeut, politische Ex-Häftling und Künstler Karl-Heinz Bomberg hat mit seinem dritten Buch zu Traumafolgen auf ganz anderen Wegen zu genau diesen Themen gefunden, die ich hier berührt habe. Er hat in den Biografien der Menschen, die er traf und mit denen er arbeitete, diesmal insbesondere auf positive Impulse der traumatischen Erfahrungen gehört und sie in diesem Buch versammelt. Ich finde es sehr folgerichtig, dass er die beiden positiven Begriffe des Existenzialismus, Freiheit und Verantwortung, in diesem Zusammenhang in den Mittelpunkt stellt. Sie ergeben sich aus dem Nachdenken über die Konsequenzen der eigenen Lebenswege, wenn man es schafft, aus der »Opferrolle« herauszutreten.

Heilung, Selbstheilungs Kräfte und Widerstandsfähigkeit waren von Karl-Heinz Bomberg in seinen früheren Büchern schon thematisiert worden. Mit dem vorliegenden Buch behandelt er das Gebiet, dass in der Forschung als posttraumatisches Wachstum – englisch *post-traumatic growth* – bezeichnet wird. Damit werden Veränderungen beschrieben, die aus der Erfahrung der eigenen Verarbeitung des Traumas resultieren. Viele Betroffene berichten von der Intensivierung der Wertschätzung des Lebens, der Intensivierung der persönlichen Beziehungen, der Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben und der Bewusstwerdung eigener Stärken. Über alle solche Entwicklungen geben die Fallgeschichten dieses Buches eindrucksvoll Auskunft.

Wieder versammelt dieses Buch allerdings auch eindrucksvolle Leidensberichte. Es berichtet von Heilungsprozessen, aber auch von Rückfällen und Ängsten vor einem endgültigen Scheitern. Heutige Gesellschaftskrisen und die Coronakrise spiegeln sich in den Berichten ebenfalls wider. Was sich aber durch die Darstellungen durchzieht, ist die Möglichkeit, an den erlebten traumatischen Erfahrungen zu wachsen und als leuchtende Orientierung weiter an die Möglichkeit von Freiheit und Verantwortung zu glauben.

Juli 2021
Prof. Andreas Maercker

1 Einleitung

Nach den unsichtbaren Wunden (2004, 2009), den verborgenen Wunden (2015) und den heilenden Wunden (2018) soll nun mit dem Buch *Seelische Narben. Freiheit und Verantwortung in den Biografien politisch Traumatisierter der DDR* (2021) der Bogen geschlossen und wieder geöffnet werden.

Der Autor möchte selbst und mit seinen Patientinnen und Patienten in eine reflektierende und gestaltende Haltung kommen als eine Form der Mentalisierung. Fast alle Protagonistinnen und Protagonisten, die in den vorherigen Büchern und Texten sprachen, kommen auch in diesem Buch wieder zu Wort. So entsteht eine Art Längsschnitt.

Nach einer theoretischen Einführung zu den zentralen Begriffen *Freiheit* und *Verantwortung* sowie zu deren Bedeutung in der analytischen Traumatherapie geht es um die persönlichen Erfahrungen mit Freiheit in der Kindheit, der Jugend, im Erwachsenenalter und bis heute. Wie haben Freiheit und Verantwortung dann zusammengefunden? Wo haben sie sich gebremst, wo beflügelt? Welche persönlichen Erfahrungen gab es mit Verantwortung? Die letzten Fragen in dieser Betrachtung möchte ich so formulieren: Bin ich mit mir versöhnt? Und habe ich meinen inneren Frieden gefunden?

Denn abschließend geht es um die Sicht auf die heutige Zeit. Hat sich mein Einsatz persönlich und für die Gesellschaft gelohnt? Welche Bedeutung haben diese Gedanken für den Demokratisierungsprozess in Deutschland – mehr als 30 Jahre nach dem Mauerfall? Bei allen Bemühungen um Gestaltung und Veränderung ist aber oft auch etwas geblieben. Das kann man nicht aussparen, das sind die *Seelischen Narben*.

Bei dem einen sind es ein erhöhter Angstpegel, Depressionen, verstärkte Wachsamkeit, bei einer anderen sind es Misstrauen und Scham, beim nächsten ein schwerer Traumafolgeschaden mit der klassischen Trias von

Intrusionen, Vermeidung und Hyperarousal. Die Beschwerden kommen plötzlich, mit und ohne Auslöser. Mancher hat Angst vor dem Briefkasten, andere vor Behörden. Die seelischen Narben sind vielfältig, manchmal liebevoll, doch meistens gemein. Manche können sich nicht mehr freuen, müssen plötzlich weinen. Geräusche sind häufige Trigger, wenn zum Beispiel der Schlüssel ins Schloss fällt. Albträume, Schlafstörungen, Schmerzzustände und Depressionen sind keine Seltenheit. Wenn das Licht ausgeht, kommen alte Ängste wieder hoch.

Neben diesen psychischen Symptomen gibt es eine Reihe körperlicher Erkrankungen, die auch im Zusammenhang mit dem Erlebten, mit dem Erfahrenen zu sehen sind. Dazu gehören unter anderem Bluthochdruck, Stoffwechselkrankungen und Angina pectoris. Ehemalige politische Häftlinge der DDR haben ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Die Folgen von Zwangsarbeit sind ebenfalls hervorzuheben, insbesondere Rückenerkrankungen (vgl. Fugmann, 2021).

Bei allem Streben nach Freiheit und entsprechender Verantwortung ist es wichtig, ein guter Mensch zu bleiben., ausgestattet mit sozialer Kompetenz. »Edel sei der Mensch, hilfreich und gut«, schreibt Johann Wolfgang von Goethe in seinem Gedicht *Das Göttliche* (1988; verfasst 1783). Wer möchte schon nicht ein guter Mensch sein? Diese grundlegende Frage wird ebenfalls berührt. So war und ist es für Herrn S. (Kapitel 3.5) immer wichtig, in den Spiegel schauen zu können.

In Zeiten der Covid-19-Pandemie gilt es in besonderem Maße, diese Traumatisierungen im Blick zu behalten. Nicht selten kommt es zu Symptomverstärkungen. Die Pandemie wirkt dabei wie ein Trigger. Das kann jedoch wiederum der weiteren Therapie auch helfen, im Umgang mit Triggersituationen besser zurechtzukommen.

Doch zurück zum Ausgangspunkt: Wo stehen die Betroffenen heute wirklich, wenn man alle diese Gesichtspunkte einbezieht? Narbengewebe sollte gepflegt, geschmeidig gehalten werden. Durch tägliche Meditation, durch Singen und Musizieren bekomme ich wieder neue Kraft. Wie machen es die anderen? Wo kann man sich noch etwas abschauen?

Der Umgang mit Einschränkungen erfordert eine tägliche Anerkennung der Realität. Ist es bei alledem möglich, trotzdem zu einem lebenswerten Leben zu finden? Dieses Buch versucht, Anregungen und Hinweise zu geben. Durch die Langzeitdokumentation wird eine Verarbeitungsentwicklung aufgezeigt als ein fortwährender Prozess.

Gerade in der Coronakrise stehen Freiheit und Verantwortung in einem

brisanten Fokus. Auf der einen Seite gibt es aus meiner Sicht notwendige Maßnahmen der Vorsicht, auf der anderen Seite erfahren wir Beschränkungen in den Grundrechten und erhebliche Einschnitte in bestimmten Lebens- und Arbeitsbereichen. Da besteht die Gefahr einer Gesundheitsdiktatur und eines Monopolkommunismus. Es geht ja darum, das Kranke zu behandeln und das Gesunde zu stärken.

Ein Meinungsgemisch sollte sich durchsetzen aus Theoretikern und Praktikern. Mögen wir aus dieser Krise lernen. Schon das Fazit in der Pest-Epidemie von 1348 lautete, das Ganze im Blick zu behalten. Wenn die Nebenschäden größer sind als der Hauptschaden, dann ist dringend nachzudenken. Denn nur wenn die Gesunden gestärkt werden, können die Kranken zur Heilung kommen.

Wird die Krise von bestimmten Kräften genutzt? Wird der Großteil der Menschheit benutzt, um wirtschaftliche Interessen durchzusetzen und eben nicht Gesundheit? Da gibt es den Spruch »Gier frisst Hirn.« Vorsicht! Hier droht der Vorwurf der Verschwörungstheorie. Als Opium für das Volk, wie Karl Marx einmal zur Religion sagte, wirken die Medien zurzeit nicht. Sie verunsichern derzeit eher Teile der Bevölkerung und machen ihnen teilweise auch Angst.

Selbst nutze ich die Zeit, die verordnete Zwangspause, für den Bau an meinem »inneren Haus«, für meine Reise nach innen, für die Arztpraxis, um sie voll weiterzubetreiben, für den Liedermacher, um ihn zu stärken, für neue Lieder und Alben, und für das Schreiben des Buches, das Ihnen nun vorliegt. Der Schaffensprozess ist es, die Freude und Erfüllung daran lassen Widerstandskraft für das Immunsystem entstehen. Auch in Entscheidungssituationen entscheidet der Prozess. Konfuzius empfiehlt bei solchen Verhältnissen, an sich selbst zu arbeiten. Haben wir nicht alle eine Verantwortung für die Schöpfung? Ohne Mitgefühl können wir nicht überleben. Mulfinger (2020) zeigt, wie bedeutsam das für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Gesundheitswesen und unter anderem auch im Umgang mit Long-Covid-Patienten ist. In ähnlicher Weise äußert sich die Psychoanalytikerin Luise Reddemann in ihrem Buch *Die Welt als unsicherer Ort* (2021) und verweist auf die Verantwortung für ein psychotherapeutisches Handeln in Krisenzeiten. Das sehe ich in entsprechender Weise bei den ehemaligen politischen Häftlingen der DDR gegeben.

Die fehlende Medienmitte lässt die Bedeutung von Zwischentönen immer notwendiger werden. In der Pandemie sind Infekt und Affekt zu

behandeln (Bomberg, 2021a). Die Affekte, so die Pandemieforschung, werden oft unterschätzt. Wohltuend ist der fachlich kompetente Überblick von Manfred Spitzer (2020) in der Zeitschrift *Nervenheilkunde*: »Corona-Kollateralschäden: Informationen, Demonstrationen und Operationen«. Sein Fazit lautet:

»Ein Letztes: Das Leben muss nicht in jeder Hinsicht wieder genauso werden, wie es vorher war: Ressourcenverbrauch, Flugreisen, sinnlose Events und vor allem alles immer schneller, höher, weiter. – Wer will das eigentlich noch auf Kosten des Erdballs? Setzen wir uns alle dafür ein, dass wir künftig bewusster, nachhaltiger und solidarischer leben« (ebd., S. 450).

Es bleibt die Frage offen, ob es sich um eine pathologische Anpassung oder um eine Einsicht in die Notwendigkeit handelt.

Meinen Patientinnen und Patienten möchte ich somit Aufklärung und Ermutigung geben. Wie kann in einer solchen Situation die Demokratie gestärkt werden? Zu viel Anpassung schadet, ein gesunder Widerstand kann das Immunsystem stärken. So hoffe ich auf einen vertieften Austausch. Entschleunigung und Innehalten haben durchaus auch Vorteile, regen zur Einkehr und zum Nachdenken an. Wir sind Zeugen eines großen Umbruchs. Wenn allerdings keiner mehr auf die Straße gehen kann, gibt es keine Veränderungen. Die Herrschenden können machen, was sie wollen. Priorität hat der Direktkontakt.

Die sich weiter entwickelnde Situation zeigt aus meiner Sicht, dass es keine Alternative gibt: Wir müssen solidarisch mit vereinten Anstrengungen durch die Krise kommen. Doch andere Themen sollten parallel weiterlaufen, damit wir keine Monokultur erleiden. Die wiederkehrenden Gesetzmäßigkeiten bei Pandemien, beschrieben und erforscht von Steven Taylor (2020), sind dabei eine wichtige Hilfe. Dazu gehört, dass die Mehrheit der Bevölkerung sich vernünftig verhält. Es gibt Übervorsichtige, Untervorsichtige, Verschwörungstheorien (vgl. auch Körner, 2020) und Hamsterkäufe. Die Affekte werden oft unterschätzt. Die meisten meiner Patientinnen und Patienten reagieren mit Symptomverstärkung. Die Dialektrik von Infekt und Affekt bleibt weiter zu erforschen (Bomberg, 2021a). Andrew T. Gloster und seine Kolleginnen und Kollegen (2021) setzen bei der psychischen Bewältigung auf eine produktive Anpassung. Aber genau darauf reagieren ehemalige politische Häftlinge der DDR und auch ein Teil meiner Patientinnen und Patienten mit Wutgefühlen. Andere reagieren

wiederum mit erhöhten Ängsten, Depressionen, psychosomatischen Beschwerden und Reaktivierungen traumatischer Erlebnisse.

Die Kategorien *Freiheit* und *Verantwortung* sollen den *seelischen Narben* eine Symbolisierung geben. Freiheit kann Glücksgefühle erzeugen, Verantwortung Befriedigung.

2 Freiheit und Verantwortung

2.1 Freiheit

»Nur der verdient sich Freiheit wie das Leben,
der täglich sie erobern muss.«

Dieses Zitat aus Goethes *Faust. Der Tragödie zweiter Teil* (1976 [1832], S. 228) möchte ich voranstellen. Es hat mich seit meiner Schulzeit nicht mehr losgelassen und ist permanent in mir. Aktuell begleitet es mich durch die Coronakrise. Heinz Hamm (1980) hebt die Bedeutung des »Theoretikers« Goethe hervor als ein Universalgelehrter, der sich dem klassischen Humanitätideal verpflichtet fühlte.

Welche Gedanken habe ich zu »Freiheit«? Es gibt äußere und es gibt innere Förderer wie auch Behinderer von Freiheit. Die Erziehung und die erlebte Bindung spielen dabei eine große Rolle. In der Kindererziehung und in den frühen Bindungen entwickelt sich Freiheit über das Leben und das Lebenlassen. So werden die Grundlagen für das spätere Beziehungsverhalten gelegt. Ursula Nuber (2020) weist in ihrem Buch *Der Bindungseffekt. Wie frühe Erfahrungen unser Beziehungsglück beeinflussen und wie wir damit umgehen können* darauf hin.

Die Bedeutung der frühen Muster entfaltet sich im späteren Leben und zeigt sich in der Haltung zu sich selbst, zum anderen und zur Gesellschaft. Wenn die Mutter oder der Vater zu dem Kind sagt: »Wir haben unsere Zeit. Du hast deine Zeit, ich habe meine Zeit. Du bist du. Ich bin ich.« Das ist ein langer Prozess. Die Eltern sind dabei empathische und unterstützende Begleiter. Durch die liebevolle Beziehung zu den Eltern entsteht Nestwärme und für das spätere Leben eine gesunde Selbstliebe.

Die Gesellschaft ist der zweite große Bereich. Das politische System beeinflusst im erheblichen Maße den Bewegungsspielraum. Und die Ver-

bindung von Freiheit und Verantwortung zeigt sich im sozialen Gewissen. Gibt es Freiheit ohne Geld? Ohne eine emotionale und materielle Grundlage sterben wir. Der Tod macht frei. Das ist aber ein sehr hoher Preis. Die Verbindung erfolgt individuell und in der Gesellschaft.

Freiheit ist wiederum ohne Verantwortung nicht denkbar. Sie ist ohnehin kein Absolutum, sondern immer im Zusammenhang zur eigenen Person und zu anderen Menschen zu sehen. Aber auch zu Tieren, Pflanzen und der Natur insgesamt. Wir sprechen oft von Menschenwürde, aber weniger von Naturwürde, Tier und Pflanze sowie den unbelebten Bereich eingeschlossen. Albert Schweitzers »Ehrfurcht vor dem Leben« und die Erhaltung der Schöpfung durch die Religion beziehen sich auf die belebte Natur. Aber ist nicht auch die unbelebte Natur zu würdigen? Zum Beispiel das Wasser oder die Luft? Die Erde?

Ich komme zurück zur gesellschaftlichen Dimension. Da fällt mir natürlich gleich Rosa Luxemburg ein, die sinngemäß sagte: »Die Freiheit ist immer auch die Freiheit der anderen.« Und Freiheit ist Einsicht in die Notwendigkeit. Als Arzt steht mein Satz: Gesundheit ist Freiheit. Kann auch Destruktion eine Motivation sein? Sie führt dann meistens von der Freiheit weg.

Der Psychoanalytiker und Sozialpsychologe Erich Fromm hat mit seinem Buch *Die Furcht vor der Freiheit* (1995) ein zeitloses Werk geschaffen. Bereits 1941 geschrieben ist es dennoch hochaktuell. Der zunehmende Fortschritt kann sich nämlich auch als Fehltritt für den Menschen herausstellen. Mit dem Zusammenbruch des mittelalterlichen Systems und dem Beginn des Kapitalismus entwickelte sich einerseits ein neues Gefühl von Unabhängigkeit und andererseits das Gefühl von Vereinsamung und Isolation. Fromm spricht vom Doppelgesicht der Freiheit:

»Der Einzelne wird von wirtschaftlichen und politischen Fesseln frei. Er gewinnt auch etwas an positiver Freiheit durch die aktive und unabhängige Rolle, die er im neuen System spielen muss. Aber gleichzeitig wird er auch von all jenen Bindungen frei, die ihm zuvor Sicherheit und ein Gefühl der Zugehörigkeit gaben. Das Leben läuft nicht mehr in einer in sich geschlossenen Welt ab, deren Mittelpunkt der Mensch war, die Welt ist grenzenlos und zugleich bedrohlich geworden« (ebd., S. 51).

Die folgende Aussage knüpft unmittelbar daran an. Der Philosoph Peter Sloderdijke (2020) sagt nämlich, dass Freiheit eine große Angst machen

kann. Freiheit entsteht in einem zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Entwicklungsprozess. Das bedeutet – später –, sein Leben selbst zu gestalten und eine aktive Haltung einzunehmen, statt fremdbestimmt zu sein.

Wie kann man Freiheit definieren? Eine Antwort fällt gar nicht so leicht. Wo womöglich viele Menschen nachsehen würden, würde man sie fragen, ist das weitläufig bekannte Online-Lexikon Wikipedia. Dort ist Folgendes zu lesen:

»*Freiheit* (lateinisch *libertas*) wird in der Regel als die Möglichkeit verstanden, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auszuwählen und entscheiden zu können. Der Begriff benennt in Philosophie, Theologie und Recht der Moderne allgemein einen Zustand der Autonomie eines Subjekts.«¹

Der Begriff ist vielfältig und dem Zeitgeist angepasst. An besagter Stelle heißt es dazu, er befände sich »ständig in Diskussion und damit in einem permanenten Wandel« und gehöre mit seinen vielfältigsten Dimensionen – von der psychologischen über die politische bis zur religiösen – »zu den zentralen Begriffen der menschlichen Ideengeschichte.« Es wird also deutlich, welch weites Feld hier angerissen wird.

Der historische Aspekt fehlt in dieser Darstellung. Es scheint ohnehin so, dass bei diesen vielen wunderbaren Quellenmöglichkeiten jede herrschende Gesellschaftsordnung jenen Punkt bewusst oder unbewusst verhindert, der sie selbst in Gefahr bringen könnte. Mit Blick auf die Etymologie ergänzt das zitierte Online-Lexikon, dass das Wort womöglich (indo-) germanische Wurzeln habe, und führt Bedeutungen an, die von »das, was bei mir ist« (gemeint ist das persönliche Eigentum) bis zu »jemand, dem sein Hals selbst gehört« (gemeint ist eine Person, die über sich selbst verfügen kann) reichen.

»Ebenfalls aus der indogermanischen Wurzel lässt sich herleiten, dass jemand, der frei ist, zu einer Gemeinschaft von einander Nahestehenden und Gleichberechtigten gehört, zwischen denen ein friedlicher Zustand herrscht und die diesen inneren Frieden gemeinsam gegen Übergriffe von Dritten verteidigen.

¹ Siehe hierzu und auch für die nachfolgenden Abschnitte: <https://de.wikipedia.org/wiki/freiheit> (17.03.2020).

Somit wäre >Freiheit< als Rechtsstatus immer relativ zu einer Gruppe und an die Bereiche, in denen diese normative Herrschaft ausübt, gebunden.«

Ich bin zwar ein freier Arzt mit eigener Praxis, aber doch Teil des Gesundheitssystems der Republik Deutschland. So wollte ich dieses Land, in dem ich lebe, immer nennen. Warum? Damit sich die Wiedervereinigung der beiden deutschen Staaten als neue Qualität auch im Namen ausdrückt. Gesundheit ist Freiheit. Äußere und innere Destruktionen machen unfrei und können Krankheiten hervorrufen.

Das hier bemühte Lexikon fährt fort, dass zwischen positiver und negativer, individueller und kollektiver, innerer und äußerer, persönlicher, souveräner und bürgerlicher Freiheit unterschieden wird; und dass der Freiheitsbegriff je nach Epoche unterschiedlich verstanden wurde und wird. Ich greife manche wenige Punkte heraus und ergänze sie mit manch anderen, die ich für wichtig halte.

So war Freiheit in der griechisch-römischen Antike auf die herrschende Klasse bezogen. Die Interventionen der Juden und Christen konnten sich zunächst nicht durchsetzen. Im Mittelalter herrschte über lange Zeit Leib-eigenschaft und Sklaverei. Querdenker wurden hart verfolgt und die körperliche Folter war ein legales Mittel der Geständnisgewinnung.

Die Reformation kritisierte den Machtmissbrauch der katholischen Kirche. Der große Denker jener Zeit, Erasmus von Rotterdam, beschreibt in der *Klage des Friedens* (1517) einmal mehr die Notwendigkeit einer Ethik für die Regierenden und die Regierten. Mit allen Kräften solle ein Krieg verhindert werden. Und auch in der Aufklärung kamen wichtige Dinge dazu. Gotthold Ephraim Lessings Ringparabel in *Nathan der Weise* (1779) mit dem darin verdeutlichten Prinzip zur Toleranz ist ein weiterer Schritt zu mehr Menschlichkeit in der Menschengemeinschaft.

Das 19. und 20. Jahrhundert setzte diese Linie fort. Nach den beiden Weltkriegen ist wohl die *Allgemeine Erklärung der Menschenrechte* am 10. Dezember 1948 hervorzuheben. Deren Verkündung im Palais de Chaillot in Paris bedeutete einen großen Schritt für die Menschenwürde: »Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.«

Die Menschen sind überlebensfähiger als ihre Theorien. Das Gesunde ist eine starke Kraft. Der Philosoph Isaiah Berlin (2006) entwirft den Gedanken der Freiheit als Leitbegriff der Humanität und als zentralen Begriff politischen Denkens. Es liegt im Wesen des Menschen, frei entscheiden zu wollen, anstatt bevormundet zu werden.

Schon zuvor schrieb John Stuart Mill *Über die Freiheit* (*On Liberty*, 1859) im Rahmen der politischen Philosophie und der Ethik. Er setzte sich für die bürgerlichen und die individuellen Freiheiten ein und dafür, diese vor äußeren Angriffen zu schützen. Nur wenn sich das Individuum frei entfalten kann, ist Entwicklung möglich. Eine zutiefst moderne Ansicht, die Gültigkeit beansprucht.

Der Freiheitsgedanke, würde ich sagen, ist so alt, wie die Menschheit selbst. Spätestens mit dem Sesshaftwerden vor etwa 10.000 Jahren und der Bildung der ersten Stadtstaaten rückten die Menschen dichter zusammen und es mussten Regeln und Gesetze formuliert werden. Klassengesellschaften entwickelten sich zwar schon früher, doch denkt man wohl in erster Linie an die Industrialisierung im 18. und vor allem 19. Jahrhundert. Für jene Zeit ist eine zunehmende Beschleunigung in allen Bereichen festzuhalten. Der kalte Krieg zwischen den Systemen des Kapitalismus und des Sozialismus heizte in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts den Wettbewerb weiter an. Sozialismus und Kommunismus sollten die Freiheit an sich schon sein: jeder und jede nach seinen bzw. ihren Bedürfnissen. Da der Mensch aber nicht ist, wie er sein soll, sondern wie er eben ist, traten neue Widersprüche hervor. Der real existierende Sozialismus erwies sich als Hemmschuh und beschnitt die Freiheitsrechte auf seine Weise. Die friedliche Revolution 1989 in den Ostblockländern, darunter auch in der DDR, war ein großer Akt der Befreiung.

Seelische Narben schließen den freien Geist nicht aus. Das ist nun der grundlegende Gedanke dieses Buches, und die Aufgabe lautet, für die ausgesuchte Klientel einen konkreten Bezug herzustellen. Der Ausgangspunkt sind die seelischen Narben und die zentralen Begriffe sind »Freiheit« und »Verantwortung«. Sie spielen in allen Behandlungen, bei allen meinen Patientinnen und Patienten eine tragende Rolle.

Neben den allgemeinen Punkten hat jede und jeder der 25 Protagonistinnen und Protagonisten dieses Buches ihre bzw. seine eigene Meinung dazu, eine individuelle Äußerung. Alle treten sie für Freiheit ein. Freiheit ist der zentrale Punkt in ihrem Leben. Die Musik- und Theaterpädagogin, Begründerin der Inhärenz-Methode und Autorin Erika Josephine Kunz (2021) drückt es so aus: »Wir teilen das Brot und / die Reste von Gestern / Das Licht der Kerze / und die Wärme zwischen den Mauern / denn wir sind, wie wir sind / frei.«

Frau Büchel, Herr Kuhn, Herr F., Herr L., Herr K.-H. und ich finden Freiheit in der Kunst. Ich finde Freiheit auch in meinem Beruf. Dafür bin ich dankbar, helfe mir und kann anderen helfen.