

Zwischen Freiheit und Anpassung – Auswirkungen totalitärer Systeme auf die Psyche des Menschen anhand des Beispiels der DDR

Fiona Abel¹ ✉

Zusammenfassung

Das Thema DDR und die psychischen Auswirkungen rückt zusehends in den Fokus der Öffentlichkeit. Betrachtet man die Literatur, findet man viele Beispiele für die verschiedenen Leben in der DDR. Neben Überwachung, versuchter Gleichschaltung, Gewalt und Unterdrückung gab es auf der anderen Seite auch Freiheiten und Nischen, die den BürgerInnen einen Spagat zwischen Anpassung und Widerstand abverlangte. Ein historischer Blick auf die Therapie in der DDR, Bespitzelung, Freiheiten, Nischen und Auswirkungen.

Abstract

The topic DDR and the psychological effects tends to come more into the focus of society nowadays. Searching through literature there are many examples for the different kinds of life in the DDR to be found. Apart from observation, attempted cooptation, force and suppression, there was also another aspect to be discovered like spots of liberties, niches which demanded a balancing act between assimilation and resistance. An historical glimpse on therapy within the DDR.

Keywords: spying, freedom, niches, effects

Einblick in die aktuelle Forschungslage

Zurzeit laufen unter anderem zwei Studien in Deutschland, die sich mit dem Thema DDR und Psyche beschäftigen. Eine lautet „DDR-Vergangenheit und psychische Gesundheit: Risiko- und Schutzfaktoren“ unter der Leitung von Prof. Dr.rer.hum. Elmar Brähler, Univ.-Prof. Dr.rer.med. Manfred Beutel und Dr.phil.nat. Ana Nanette Tibubos. Kurz gefasst geht es um die Erhebung profunder Langschnittdatensätze bezogen auf die Auswirkungen DDR-spezifischer Erfahrungen auf psychisches Befinden im zeitlichen Verlauf. Die Studie² wurde im April 2019 begonnen und läuft bis März 2023. Eine weitere Studie „Seelenarbeit im Sozialismus: Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie in der DDR (SiSaP)“ läuft seit 2019 und endet im Dezember 2022. Ziel dieser Studie ist die wissenschaftliche Aufarbeitung der für die Psychologie, die Psychiatrie und die Psychotherapie

relevanten Strukturen des DDR-Gesundheits- und Forschungswesens für den Zeitraum von 1945 bis 1990. Dabei werden veröffentlichte Fachpublikationen systematisiert, inhaltlich analysiert und durch einen kritischen Abgleich mit den „Alltagserfahrungen“ geprüft (Strauß et al., 2019; siehe auch: <https://www.uniklinikum-jena.de/mpsy/Forschung/Laufende+Projekte/BMBF+SiSaP-p-982.html>).

Der vorliegende Artikel basiert auf der Analyse von Artikeln aus dem Gesundheitswesen und der Geschichte. Nur ein einzelner Blick mag – ob des Themas – zu eingeschränkt wirken, daher die disziplinübergreifende Herangehensweise. Dies ist nur ein kleiner Abschnitt der Geschichte, die als Gesamthema jeglichen Rahmen sprengen würde und in Teilsegmente aufgeilt wurde (Abel, 2020).

1. Die Entwicklung der Psychotherapie in der DDR – ein Abriss

Um einen besseren Einblick auf die Auswirkungen des Erlebten für die DDR BürgerInnen aus Sicht der Psychotherapie zu ermöglichen, bedarf es einen Blick in die Entwicklung der Therapiegeschichte.

¹ Autorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Trainerin, Psychotherapeutin.

✉ Korrespondenz über diesen Artikel ist zu richten an Fiona Abel, Email: FionaAbel_pth@gmx.at

Lizenzbedingungen:



² [http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/forschung/gesundheits-ueber-die-](http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/forschung/gesundheits-ueber-die-lebensspanne/ddr-vergangenheit-und-psychische-gesundheit-ddr-psych.html)

[lebensspanne/ddr-vergangenheit-und-psychische-gesundheit-ddr-psych.html](http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/forschung/gesundheits-ueber-die-lebensspanne/ddr-vergangenheit-und-psychische-gesundheit-ddr-psych.html)

Ausgangspunkt ist das Zitat: „Die Psychotherapie war ein Stiefkind der DDR. Von den BürgerInnen misstrauisch beäugt und von den Machthabern diffamiert, teilweise sogar verboten, schaffte sie es dennoch, sich in vielfältigen Formen zu etablieren“ (Sonnenmoser, 2009, S. 115). Diese Formen hatten besondere Namen, die für den Staat genehm waren, z. B. „kortiko-viszeral“ oder „cerebro-viszeral“ statt psychosomatisch oder psychodynamisch statt „psychoanalytisch“ (Stein, 2000). Therapie war daher möglich, auch wenn es starre Regeln und Vorgaben gab, wer Psychotherapie überhaupt ausüben durfte. Als die DDR entstand, galt die Psychotherapie als nicht notwendig, da ja ohnehin alle BürgerInnen gesund seien. Entwickelt aus der Medizin heraus, blieb sie, im Gegensatz zu anderen Ländern wie Österreich, auch Teil der Medizin, genauer gesagt, Teil der Psychiatrie.

Geyer (2011) rekonstruiert den Weg, der Therapie, die nicht eigenständig sein durfte, sondern Teil des Gedankens war, dass Therapie von Ärzten und Psychologen vorgenommen werden sollte. Somit waren diese auch dem Gesundheitssystem untergeordnet und finanziell abgesichert. Hier könnte man auch durchaus anmerken, dass so eine bessere Kontrolle über die eingesetzten Therapieformen möglich war. Denn bei niedergelassenen TherapeutInnen war es schwieriger zu wissen und zu überwachen, wie sie die erlaubten Therapierichtungen praktizierten, wer in Therapie kam und wie lange. Interessant war, dass viele verschiedene Richtungen erlaubt waren, nur eine nicht, die klassische Psychoanalyse.

Zwischen 1945 und 1949 oblag es also den ÄrztInnen Psychotherapie durchzuführen. Dann wurde die erste Poliklinik „Haus der Gesundheit“ in Berlin-Mitte gegründet und entwickelte sich zu einer der einflussreichsten Institutionen in der DDR. Hier wurde auch die für diesen Staat wichtigste Therapiemethode 1956 entwickelt und von hier aus verbreitet, und zwar die „Interdentierte dynamische Gruppenpsychotherapie“ unter Dr. Kurt Höck. Diese Bezeichnung verwendet Höck ab 1973, wie Sonnenmoser (2009, S.115) zeigt.

Bis zum Jahr 1956 stand vor allem das Einzelsetting im Vordergrund. In der Therapie wurden autogenes Training und Hypnose eingesetzt. Dieser Umstand war dem sowjetischen Einfluss geschuldet (ebd.).

Was für alle Therapierichtungen galt war, dass ein diagnostischer Prozess vorangehen musste, um überhaupt eine Therapie machen zu dürfen. Es entwickelten sich dann weitere Zentren, in denen gruppenpsychotherapeutisch gearbeitet wurde. Was durchaus von Interesse ist: Psychotherapie war in

der DDR multizentristisch und nicht zentralistisch organisiert, wie man vielleicht vermutet. In den Jahren zwischen 1970-1980 wurde die Therapie dann überwiegend von PsychologInnen durchgeführt. In weiterer Folge etablierten sich psychotherapeutische Kliniken, die auch immer öfter unter der Leitung von PsychologInnen standen. Die Therapien selbst wurden stationär durchgeführt, durch Analytiker, Klinische PsychologInnen und ÄrztInnen. Von den PatientInnen wurden diese Umstände mitunter als „Abschottung, Kontrolle und einengende Fürsorge empfunden“ (Sonnenmoser, 2009). Viele Therapierichtungen waren erlaubt, nur die Ausübung der Psychoanalyse unter ihrem wahren Namen nicht. Dennoch gab es Analytiker, die auch wichtige Posten innehatten. Die Kontrolle in der Einrichtung und die Kontrolle im Alltag, beides konnte für die Menschen eine große Herausforderung darstellen.

Gegen Ende der 60er Jahre kamen dann die Gesprächspsychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Methoden hinzu und auch die Verhaltenstherapie. Es kam zu mehr und mehr Lockerungen und Öffnung für die „westlichen“ Methoden. Es wurde sogar ermöglicht, dass fast alle international anerkannten psychotherapeutischen Methoden angewendet wurden. Gesprächspsychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Methoden und Verhaltenstherapie fanden ebenso ihren Platz, angefangen von Alkoholtherapie über Bewegungs- und Musiktherapie, Individualtherapie, kommunikative Psychotherapie bis hin zur Milieutherapie und Ratio-Psychotherapie (Geyer, 1992).

Sich als PsychotherapeutInnen weiterbilden zu wollen, stellte sich aufgrund der Fixanstellung in den Kliniken als Herausforderung dar. Zu Beginn gab es vor allem die Selbsterfahrung, die in Gruppensitzungen abgehalten wurde, und zwar in abgelegenen Ferienheimen oder in Privathäusern. Ab 1974 erfolgten diese Kleingruppensitzungen (8-12 TeilnehmerInnen), auch „Kommunitäten“ genannt, unter der Leitung eines Trainerpaares. Hier erlebten die TeilnehmerInnen neben den täglichen Großgruppensitzungen, an denen alle Kleingruppen teilnahmen, kommunikative Bewegungstherapie, kreative Therapien und Selbsterfahrung. Eine der wichtigsten Ausbildungs-einrichtungen war die Poliklinik „Haus der Gesundheit“ (HdG) mit Entspannungsverfahren, katathymen Bilderleben und Balint-Gruppen. Die schon oben erwähnten „westlichen Einflüsse“ stellten diejenigen, die sich weiterbilden wollten, auch immer wieder vor große Herausforderungen, denn an Fachliteratur heranzukommen, gestaltete sich schwierig. Durch

die Weiterbildung der PsychotherapeutInnen entstand sicherlich auch eine Dynamik, welche die Weiterentwicklung des Systems der psychischen Versorgung weiterentwickelte. Da der Einfluss der Psychiatrie größer wurde, kam es auch zu einer Änderung der Stellung von PsychologInnen und PsychotherapeutInnen. Die Psychotherapie lag in den 70er und 80er Jahren überwiegend in den Händen von PsychologInnen. Langsam entwickelte sich eine Aufgeschlossenheit für soziodynamische, psychodynamische und psychotherapeutische Aspekte in der Psychotherapie. Dies wiederum führte zur Errichtung von psychotherapeutischen Kliniken auch außerhalb des psychiatrischen Bereichs. Dort war es möglich, dass PsychologInnen mit ÄrztInnen gleichgestellt wurden und teilweise auch leitend tätig waren (Sonnenmoser, 2009, S. 115).

Es wurde Therapie angeboten und auch angenommen. Gegenwärtig liegen keine Daten zum Ausmaß der Nutzung vor.

1.1 Therapie als sicherer Raum?

Das was für Therapeuten eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein sollte, den KlientInnen ein Setting zu bieten, in dem sie sich sicher fühlen können, um Entwicklung möglich zu machen, war nicht und ist auch heute noch nicht überall State of the Art. In einigen Staaten ist es immer noch fraglich, ob dieser Anspruch überhaupt erfüllt werden kann. In der DDR gab es auch hier Einschränkungen zu finden, wenn man die Literatur durchforstet.

Die Familienmitglieder verrieten Familienmitglieder und Freunde. Die ArbeitskollegInnen waren ebenso Mitarbeiter der Stasi, wie auch Mitglieder in Vereinen. Bespitzelung in der Psychotherapie ist ein Kapitel, bei dem es noch einiger Aufarbeitung bedarf. Manche TherapeutInnen haben Versuche gemacht, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen. Doch vieles ist noch im Dunklen verborgen. „Viele publizierende Psychotherapeuten stellen ihre Position und Rolle in der DDR nachträglich so dar, als hätten sie selbst unter Zwang, Druck und Gefahr „ihrer Freiheit und Unabhängigkeit“ bewahrt. Einige sind überzeugt, dass sie mit ihrer Haltung sogar den Anstoß für die friedliche Revolution gegeben hätten“ (Sonnenmoser, 2009, S. 115).

Das wirft natürlich Fragen auf: Gab es doch Spitzel unter den Therapeuten? Wer hat das Vertrauen missbraucht? Was hat denjenigen dazu gebracht? Wie geht man mit dieser menschlichen Enttäuschung um? Wer weigerte sich, systemkonform zu arbeiten? Wer bot Freiräume an? Diese Fragen muss sich jede/r Einzelne/r der TherapeutInnen aus der DDR stellen und für sich

versuchen zu beantworten. Eine wissenschaftliche Antwort steht hier noch aus. Die künftige Aufarbeitung der Akten und Daten bieten die Möglichkeit Informationen zu sammeln und diese im Rahmen der Geschichte zu verorten. Es ist davon auszugehen, dass es viele Teilantworten gibt, die dann zu einem Gesamtbild zusammengefügt werden. Die Chance, die Betroffenen und die Beteiligten jetzt fragen zu können, jetzt Belege für das Geschehene zu finden, wird nun genützt, indem immer mehr Studien zu den Themenfeldern DDR, Psyche, Traumata und Seele durchgeführt werden.

In der Literatur und in den zugänglichen Akten gibt es einen Namen, der immer auftaucht. Dabei handelt es sich um den Decknamen „Fred Wolke“, der für einen Führungsoffizier der inoffiziellen Mitarbeiter der Staatssicherheit gestanden haben soll. Er soll in dergleichen Selbsterfahrungsgruppe wie Michael Geyer gesessen haben und Berichte verfasst haben (Stein, 2020). Diese Information und auch Namen weiterer Spitzel waren in den Stasiakten zu lesen. Das muss für diejenigen, die bespitzelt worden sind, erschütternd gewesen sein, denn bedeutete bespitzeln in diesem Zusammenhang ja auch, die berufliche Schweigepflicht zu verletzen. Süß (2006, zit. nach Stein, 2020) geht davon aus, dass dieser Missbrauch der Schweigepflicht in der DDR nicht systematisch wie in der Sowjetunion vorkam, in Einzelfällen jedoch schon und zwar in der Psychiatrie und Psychotherapie. Allerdings, so geht Rosemarie Stein (2020) davon aus, dass es wenige Versuche gegeben hat, PsychotherapeutInnen als inoffizielle MitarbeiterInnen anzuwerben, da befürchtet wurde, dass die PsychotherapeutInnen die Anwerbung durchschauen würden. Es ist daher möglich, dass es dadurch in der Psychotherapie tatsächlich so etwas wie einen sicheren Raum gab, der Therapie ermöglichte. „Wenn man bestimmte, oft rein formale Zugeständnisse machte, war erstaunlich viel möglich“ (ebd.).

Weidt (1998) hat sich mit Machtstrukturen auseinandergesetzt. „Wie hältst du's mit der Macht“? Das Misstrauen als Begleiter im Leben, einmal war es größer, manchmal kleiner. Dies schien kein Problem zu sein, „wenn Psychotherapeuten ihre Aufgabe in der Erziehung eben jenes sozialistischen Menschen sahen“ (ebd.), also ihre Arbeit an die Idee der Gleichschaltung des Einzelnen mit der Gesellschaft anpassten, um wiederum als angepasste BürgerInnen in diesem Staat zu leben. Es gab aber auch PsychotherapeutInnen, die sich oppositionell betrachtet haben: „Psychiatrische Abteilungen waren – wenngleich geheimpolizeilich überwacht – in der schwer zu durchschauenden

Unheimlichkeit ihrer Pathologien doch geschützte Freiräume“ (Bahrke & Drees, 2005). Also gab es doch Freiräume, wenn auch in kleinen Einheiten. Diese Psychotherapeuten beschreiben, dass „es Nischen gegeben hätte, in denen man versucht habe, eine stärkende, wertorientierte und demokratische Gegenkultur zu entfalten, die uns innerlich eine unabhängige Position ermöglichte“ (ebd.).

Kann dies aber nicht auch zu einer Zerrissenheit führen, die das Überleben in dieser Überwachungsgesellschaft wieder erschwert? Oder macht sie es gerade erst möglich? Dies wäre eine interessante Frage für eine weitere Arbeit zu diesem Themenkreis.

Dennoch sei an dieser Stelle gesagt, dass es für jede/n einzelne/n TherapeutIn sicher keine leichte Entscheidung war, wie man sich positioniert und es soll hier nicht beurteilt werden, denn die persönlichen Umstände, Entscheidungsgründe und Prioritäten sind für Außenstehende nicht erkennbar, sondern individuell.

„Psychotherapie in der DDR blieb eine Gratwanderung zwischen Anpassung und Auflehnung“ (Weidt, 1998). Es waren Gratwanderungen, die die Menschen mit sich selbst ausmachen mussten. Die einen waren vielleicht mutiger, die anderen weniger. Es waren persönliche Entscheidungen und Schicksale.

2. Leben „unter diesen Umständen“

Die Gegebenheiten, unter denen die DDR-BürgerInnen lebten, können von Menschen, die nicht dort gelebt haben, nicht im vollen Ausmaß verstanden werden. Unwillkürlich werden die Wertvorstellungen und Färbungen, mit denen wir aufgewachsen sind, wirksam. Dennoch lohnt sich ein Blick auf das Leben in der DDR, gerade deswegen, weil es eine Welt ist, die sich auf verschiedenen Ebenen entwickelt hat und in den Köpfen, Herzen und Seelen der DDR-BürgerInnen vorhanden ist. Es sind ihre Geschichten, ihre Leben, und es lohnt sich, zuzuhören. Genau dies wünschen sich diese Menschen, dass man ihnen zuhört und sie ernst nimmt. Weiters wünschen sie sich, dass ihre Geschichten, ihre Leben, Erlebnisse und Traumatisierungen gehört werden.

Am Beginn war da nun der neue Staat, in dem die Menschen und ganz besonders die PolitikerInnen alles anders machen wollten. Man wollte einen eigenen Weg gehen, einen anderen, als die anderen Staaten. Einerseits gab es den politischen Wunsch nach einem perfekten Staat, nach den perfekt funktionierenden BürgerInnen, also Idealen, die sich

Menschen für andere Menschen ausgedacht haben. „Die politische Herrschaftsstruktur der DDR ist in diesem Zusammenhang (Ideologischer Anspruch) als ‚moderne Diktatur‘ bezeichnet worden (Kocka, 1999). Die Herrschaft beruhte einerseits auf dem Anspruch der SED (Sozialistischen Einheitspartei) auf der Grundlage einer umfassenden, einzig ‚richtigen Weltanschauung in allen politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Fragen über die Entscheidungskompetenz zu verfügen“ (Heydemann, 2002). Es gab genaue Vorgaben, wie man sich zu verhalten hatte, die Entscheidungen traf der Staat. Wie konnte er Staat diese Vorgaben nun vermitteln? „Andererseits hat die Partei mittels moderner Medien sowie über Bildungsinstitutionen und Massenorganisationen einschließlich entsprechender Überwachung permanent versucht, die Gesellschaft von der Richtigkeit dieser Ideologie und ihrer daraus ‚notwendig‘ resultierenden Führung zu überzeugen – und wenn nötig, auch zu deren Akzeptanz zu zwingen“ (ebd.). Der Staat wünschte sich BürgerInnen, die systemtreu waren, die ihre Arbeit erledigten und das Ansehen der DDR im Westen steigerten. Das sollte besonders über sportliche Erfolge geschehen. Die BürgerInnen sollten nicht schlecht über den Staat sprechen und sich vorbildlich verhalten. Die Staatssicherheit übernahm die Überwachung der Bevölkerung. Das schien aus Sicht des Staates notwendig zu sein, denn all den Maßnahmen von Erziehung/ Umerziehung der BürgerInnen, um diese auf den Staat einzuschwören, stehen die Zahl derjenigen Menschen gegenüber, die vom Staat verhaftet wurden oder geflohen sind. Sie wurden verhaftet, weil sie Fragen stellten, selbständig dachten, über ihre Wünsche und Bedürfnisse nachdachten, vielleicht die Schwächen des Systems erkennen konnten, vieles in Frage stellen konnten, ihre Sichtweisen, Meinungen mit anderen besprachen und teilten. Durch dieses Verhalten hätten sie vielleicht zur Zersetzung des Staates beitragen könnten. „Zwischen 1945 und 1989 waren nach offiziellen Schätzungen über 300 000 Menschen aus politischen Gründen in der sowjetischen Besatzungszone und der späteren DDR inhaftiert“ (Frommer, 2002 zit. nach Sonnenmoser, 2003) 1945 gab es 18,79 Millionen Einwohner. Diese Zahl sank im Laufe der Zeit auf 16,43 Millionen im Jahr 1989. (Statista Research Department, 2020) Diese Inhaftierungen konnten schnell geschehen, eine missliebige Äußerung genügte schon, um festgenommen zu werden. Anfangs waren es vor allem Nazifunktionäre aus dem einfachen und mittleren Dienst, dann ehemalige Mitglieder kommunistischer und linkssozialistischer Gruppen

und Sozialdemokraten, die inhaftiert wurden. Die Haftbedingungen waren der damaligen Definition der Vereinten Nationen entsprechend, ebenso wie die Verhörmethoden, psychologische und häufig auch körperliche Folter. In den 50er- und 60er- Jahren wurden dann mehr und mehr jene Personen verhaftet, die sich nicht mit den gesellschaftlichen Zielen und der Verstaatlichungspolitik der DDR konform zeigten. Ab dem Bau der Mauer im August 1961 bis zur Wende 1989 waren die meisten politischen Häftlinge sogenannte Republikflüchtlinge (40-50%). Ab 1980 wurden immer mehr Personen inhaftiert, die öffentlich für ihren Reiseantrag eingetreten waren (15-25%). Wer sich wie oben erwähnt missliebig äußerte machte sich der „Staatsfeindlichen Hetze“, der „Staatsverleumdung“ oder der „öffentlichen Herabwürdigung“ schuldig (10-20%). Jedoch waren auch dem Regime nicht genehme Kontakte oder Informationsweitergaben in die BRD ein Grund für eine Verhaftung (1-5%) (Sonnenmoser, 2009). Das Regime arbeitete mit dem Faktoren Angst, Unsicherheit, Verunsicherung und Willkür.

2.1. Der Alltag

Oft entsteht der Eindruck, dass vieles in der DDR nur schlecht gewesen sei. Manche Menschen aus der DDR beschreiben immer wieder, dass sie das Gefühl hätten, alles falsch gemacht zu haben. Doch so sollte man dies nicht betrachten. Es gab den offiziellen Alltag und den inoffiziellen. In beiden versuchten die Menschen ihr Leben zu leben. Jedoch gab es auch viele Bereiche im Leben, in denen es für viele BürgerInnen möglich war, ein gutes Leben zu führen, sich gut zurecht zu finden. Sie entwickelten Fähigkeiten, sich an die Gegebenheit anzupassen und sich da und dort „Luxusgüter“ zu organisieren. Viele entwickelten eine Ressource, die ihnen half, sich „Westgüter“ zu beschaffen, durch Organisationstalent, Improvisationsvermögen und Flexibilität. Diese Fähigkeiten entwickeln Menschen meist dann, wenn das Angebot sehr gering ist, doch die Nachfrage hoch. Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es in Österreich viele Schwarzmärkte, wo es möglich war, Lebensmittel und Dinge des Alltags, wie Kleidung oder Zigaretten, zu besorgen. Dazu bedurfte es Mut, Neugierde, Abenteuerlust, aber manchmal vielleicht auch Verzweiflung und Unglück. Doch es änderte sich und Österreich entwickelte sich zu einer Demokratie mit einer westlichen gelenkten Wirtschaft und westlichen Werten. In der DDR blieb die Alltagsbewältigung bis zur Wende eine Frage des Organisations- und des Improvisationstalents. Bückware (Produkte, die es eigentlich gar nicht gab aber für Westgeld gekauft werden konnten) war

begehrt und die Menschen hatten gelernt sehr geduldig zu sein, sich anzustellen und sich darüber zu freuen, was sie „ergattern“ konnten (vgl. hierzu Berichte von ZeitzeugInnen: u.a. Beyer, 2000, <https://research.uni-leipzig.de/fernstud/Zeitzeugen/zz160.htm>).

Der Staat kümmerte sich um seine Bevölkerung. Es gab zu essen, wenn auch das Angebot manchmal klein und vieles nicht immer oder nie verfügbar war. Allerdings wäre die Versorgung ohne Initiative der Bauern sicherlich schwieriger geworden, da sie nach der Arbeit in den Genossenschaften auf die eigenen Felder (½ Hektar groß) gingen, die ihnen von den „Landwirtschaftlichen Produktionsgenossenschaften“ zur Verfügung gestellt wurden, um dort Gemüse anzubauen.. Der Bedarf an Lebensmitteln war oft größer als die Erzeugnisse. Da war dann die Freiheit für die Bauern, die zuvor Einzelbauern gewesen waren und dann der LPG beigetreten sind, doch wieder eigenes Land zu haben und auch eine Versicherung durch die LPG, Urlaub, Krankengeld und geregelte Arbeitszeiten. So sollten die Bauern auch Freizeit haben. Doch durch die Bewirtschaftung der eigenen Felder wurde der Arbeitstag noch länger. Der Staat drückte beide Augen zu, denn die zusätzliche Nahrung wurde gebraucht, um die Bevölkerung zu versorgen. Zunächst waren es Gemüse, Obst und Eier, dann Kaninchen und weiteres Kleintier und schließlich auch Großvieh. Diese „Hauswirtschaften“ boten Freiraum für das Leben und auch ideologischen Freiraum, denn die Bauern konnten hier ein einzelbäuerliches Leben führen und so arbeiten, wie vor dem Beitritt zur LPG. Und sie hatten den Luxus, auch auf Urlaub fahren zu können (Bazydło, 2020). Freiheit und Privilegien wurden durch Anpassung möglich.

Der Staat sorgte für Bildung, bestimmte, wer welche Ausbildung machen durfte und wer nicht. Die Kinderbetreuung wurde ebenso vom Staat organisiert und es war für die Frauen möglich, rasch nach der Geburt wieder in das Arbeitsleben einzusteigen, es gab genügend Kita-Plätze, die auch leistbar waren. Laut Gesetz musste es für alle Bürger und Bürgerinnen Arbeit geben. Das gelang dem Staat, indem der selbst viele Arbeitsplätze schuf und zwar in „Volkseigenen Betrieben und Genossenschaften“. Private Betriebe existierten kaum, da fast alle Wohnungen, Lebensmittelläden, Autohersteller, Banken und Energieunternehmen dem Staat gehörten (Dowideit, Haak & Wildermann, 2009).

Genau diese Abhängigkeit vom Staat war aber auch nach dem Fall der Mauer ein Problem für die BürgerInnen, da sie es nicht gewohnt waren, sich um

strukturelle Angelegenheiten zu kümmern. Viele BürgerInnen der DDR mussten Lehrgeld zahlen, um sich im neuen Deutschland zurecht zu finden. Es gab auch Gewinner, die das neue System schnell verstanden und sich anpassen konnten.

3. Bespitzelung

Die Bespitzelung der Menschen stellte eine Möglichkeit dar, die BürgerInnen dazu zu bringen, systemkonform zu leben, sich anzupassen und Druck auf sie auszuüben. Die Überwachung diente also dazu, die Menschen in einer Form der Angst zu halten, Angst vor dem langen Arm des Staates, der alles sieht, alles hört. Die Observierung durch die Menschen aus der unmittelbaren Umgebung, der Familie, aus dem Arbeitsumfeld oder dem Freundeskreis zerstörte sukzessive das Vertrauen der Menschen in ihr Umfeld, aber auch das Vertrauen in sich selbst. Der Zweifel an der eigenen Zurechnungsfähigkeit, kratzte an der Psyche der Betroffenen. Die Stasi entwickelte Strategien, Menschen zu unterdrücken. Dazu zählten Wohnungseinbrüche, bei denen Einrichtungsgegenstände verrückt oder entfernt wurden, um sie später wieder an ihren Platz zu stellen. Abhören oder Repressalien in der Arbeit gehörten ebenso zu diesen Methoden wie keine Aufstiegschancen im Beruf zu haben oder die Einflussnahme auf die Karriere der Kinder, die nicht studieren durften bzw. nicht die Ausbildung machen durften, die sie gerne gemacht hätten. Es kann zermürben, müde und hoffnungslos machen keine Freiheit für Entscheidungen über die eigene Zukunft zu haben. Das kann auch dazu führen, sich anzupassen, nur um den Verstand nicht zu verlieren. Doch auch die Anpassung bzw. der Versuch der Anpassung führten zu psychischen Problemen, Traumatisierungen und Veränderungen in den Persönlichkeitsstrukturen. Diese Symptome blieben, auch nach der Wiedervereinigung.

„Trotz der von der SED angestrebten „Durchherrschaft“ der Gesellschaft in der DDR und ihrer Kontrolle und der Überwachung durch ein massiv ausgebauten, weit verzweigtes Bespitzelungssystem gelang es jedoch nie, die Menschen vollständig zu beherrschen“ (Heydemann, 2002). Die Schaffung von Nischen, Rückzugsorten wurden zu Zufluchtsorten, um ein Stück normales Leben erleben zu können, wenn auch nie in absoluter Sicherheit. Dafür sorgte der Staat.

4. Auswirkungen auf die Psyche

In der Einleitung zum Sammelband „Seele und der totalitäre Staat“ schreibt Günther Kunert: „Psychische Befindlichkeiten und Grundstimmungen verfestigen sich über längere Zeiträume hinweg, ja, sie versteinern geradezu. Derart gestaltet wurde ein DDR-Spezifikum, die Persönlichkeitsspaltung, zu alltäglichen Haltung, die von den Betroffenen schon gar nicht mehr als solche wahrgenommen wurde“ (Plänkers et al. 2005 S. 9). Es schien ein Leben zwischen zwei Welten zu sein. Kunert (ebenda) beschreibt, dass es für die absolute Mehrheit zwei Leben gab. Eines lebte man im Privatbereich und eines im öffentlichen / halböffentlichen Bereich des Betriebes oder Arbeitsplatzes. Privat konnte man anders sein als in der Arbeit oder auf dem Weg zur Arbeit. Nach außen hin brave/r angepasste/r BürgerIn, nach innen hin versuchte man, als Mensch man selbst zu sein. Diese zwei Lebensformen in einem Körper, in einem Kopf und in einer Seele stellten die Psyche vor massive Herausforderungen. Kunert beschreibt weiters, dass die Menschen diese Herausforderungen mit einer „Schizophrenie“ beantwortet, der „geteilte Mensch“, wie er es nennt. All das hinterließ Spuren, Narben und so manche Verletzung, die bis heute nicht geheilt ist. Die Staatssicherheit übernahm die Aufgabe, Menschen zu beobachten, sie zu verunsichern, sie abzuhören, dafür zu sorgen, durch den Druck wieder systemtreu zu sein. Die ständige Beobachtung, Bewachung, Be- und Verurteilung, die Angst, das Misstrauen hat tiefe Wunden gerissen. Wenn ein Mensch von klein auf in einem staatlichen Umfeld aufwächst, in dem es um „repressive und gefühlsunterdrückende Erziehung“ ging (Sonnenmoser, 2003) ist das für das weitere Leben prägend. Die Erwartungen vom Staat, doch folgsame sozialistische BürgerInnen zu sein und im Falle des Falles mit entsprechenden Methoden nachzuhelfen, schwebten immer über den Köpfen eben dieser BürgerInnen. Doch es blieb jedem Einzelnen überlassen die Entscheidung zu treffen, ob er sich unterordnete, so tat als ob und im Privaten doch anders lebte oder ob er in den Widerstand ging, vielleicht auch, weil er die DDR verbessern wollte. Das konnte die Konsequenz haben, ausgewiesen zu werden, was für diese Menschen oft eine harte Strafe darstellte, da sie ihre Heimat liebten. Angehörige von Subkulturen, die dem Regime ablehnend gegenüberstanden oder nicht in das politische Weltbild der Staatsführung passten, waren im Fokus der Überwachung (siehe ebenda). Diese politische Traumatisierung in der Bevölkerung, so schreibt Sonnenmoser (2003) auf Frommer (2002) verweisend, sei in den neuen Bundesländern noch

immer unübersehbar. Die Annahme ist, dass doppelt so viele Ostdeutsche gegenüber den Westdeutschen unter Angststörungen leiden, auch sei die Suizidrate höher. Studien der Universitäten Mainz und Jena werden genauere Daten und Fakten erbringen. Aber auch die Aussichtslosigkeit, wenn der Ausreiseantrag abgelehnt worden war und dann Repressalien begannen, die Maßnahmen, die von der Stasi gesetzt wurden wie z. B. Kindesentzug, Verfolgung, Arbeitsverlust, soziale Abschottung, konnten dazu führen, dass Menschen keine Möglichkeit mehr erkennen konnten, ein gutes Leben zu führen, was sie dazu veranlasste, sich das Leben zu nehmen (Weidt, 1998).

Die Menschen, die bespitzelt haben, erlebten ebenso psychische Veränderungen. Sie übernahmen ihre Aufgabe im Staat vielleicht vor dem Hintergrund, das eigene Leben und / oder das von anderen zu schützen, den eigenen Kindern eine Ausbildung zu ermöglichen und / oder Privilegien zu genießen. Vielleicht gab es ihnen auch das Gefühl, mächtig zu sein, über andere zu entscheiden oder ihr Leben zu verändern. Manche haben ihre Aufgabe erfüllt, denn es war ja ihr Beruf. Das war das, woran sie glaubten, was ihnen Sicherheit gab. Vielleicht verstanden sie sich und ihr Handeln als Recht und Auftrag zum Schutz des Staates. Andere wieder taten es möglicherweise, weil es aus ihrer Sicht keine andere Möglichkeit gab, da sie so das Gefühl bekamen, etwas Sinnvolles zu tun und dem Staat zu dienen. So konnten sie gute BürgerInnen sein. Das machte es auch für einige von ihnen möglich, ihre Aufgaben, Informationen einzuholen, Berichte zu schreiben und weiterzuleiten, zu erfüllen. Es war ihr Beitrag dazu, den Staat zu schützen. War dies eine Form der Anpassung? Sicherlich, denn es gab diesen Menschen Sicherheit, aus Sicht der SED ein guter Bürger / eine gute Bürgerin zu sein und auch aus der eigenen Sichtweise auf ihr Leben, es gab ihnen Sinn. Für andere war es möglicherweise eine Art, durch ihre Anpassung an das Regime, die eigene Familie zu schützen und Privilegien zu erhalten (Trobisch-Lütge, 2010).

5. Erziehungssystem

Bereits ganz früh, oft 6 Wochen, nachdem die Mütter ihre Kinder zur Welt gebracht hatten, gingen diese Jungmütter wieder arbeiten. Ihre Babys wurden in den Krippen untergebracht und dort betreut. Der Staat schritt also früh ein, um aus den Kindern getreue, angepasste Menschen zu machen. Es war ein erklärtes Anliegen des Staates, alle seine Bewohner dazu zu bringen, sich in das vorgegebene Normen- und Wertesystem einzufügen. Das Ziel war

die Herausbildung und Entwicklung der sogenannten sozialistischen Persönlichkeiten. (Plänklers et al., 2005, S. 55) Diese frühe Trennung von Mutter und Kind hat sich auch auf Bindungen ausgewirkt, auf ein nicht gut entwickeltes Gefühl der Sicherheit und des Urvertrauens. Der Staat dachte, so könne er die Kinder von Anfang an zu guten BürgerInnen der DDR erziehen, sie lenkbar machen. Das Normenwissen sollten die Kinder von Anfang an in sich aufnehmen. Die kleinen Kinder erlebten Angst und Panik, Schmerz und Ohnmacht, die sie überstehen mussten. Das gelang oft durch die Anpassung. Das wurde in Kauf genommen und war auch so gewünscht. Die Kinder erlebten dann oft ein Anpassungssyndrom. Dieses Syndrom ist DDR spezifisch und steht für verschiedene Reaktionen, die ein Kind infolge der notwendigen Anpassung an die veränderte Umgebung in der Krippe zeigte. (Plänklers et al., 2005, S. 55). Zunächst ist ein erhöhter Alarmzustand vorhanden, der in eine Stressreaktion übergeht und falls es keine Veränderung der Ursachen gibt, folgt das Erschöpfungssyndrom. Dazu gehörten Angst, Panik, Atemnot, Schmerz bis hin zur Ohnmacht, die auch starke körperliche Symptomatik hervorrufen kann. In der Krippe waren das oft Atemwegserkrankungen. Doch Menschen funktionieren nicht immer so, wie man es erwartet. Also war es doch auch möglich, nicht an dem Erlebten zu zerbrechen, doch herauszuwachsen und für sich einzustehen. Einige nahmen, als sie Erwachsenen waren, Therapie in Anspruch, andere erst nach dem Mauerfall, manche bis heute nicht. Es muss auch die andere Seite gesehen werden, die der Erzieherinnen, die für die Erziehung der Kinder in den Krippen verantwortlich waren. Um einheitliche Standards in der DDR in den Kinderkrippen zu erlangen, wurde ein „Programm für die Erziehungsarbeit in Kinderkrippen“ vom Institut für Hygiene des Kindes- und Jugendalters erarbeitet und 1985 verbindlich vorgeschrieben (Nentwig-Gesemann, 1999, S. 157) Die rigide Einhaltung des Programmes verlangte den Erzieherinnen viel ab. Bei denjenigen, die dem Programm in Bezug auf Inhalt und Ziele kritisch gegenüberstanden, führte es zu einem Gefühl der Fremdbestimmung und des Ausgeliefertseins. Ausnahmen gab es dann, wenn die Leiterin der Krippe eine Verbündete der Erzieherinnen war, eine Vertrauensperson war, denn da gab es Widerstand gegen die Vorgaben, der an die Leiterin weitergeleitet wurde (Nentwig-Gesemann, 2007).

Die Verhaftungen, die Unterbringung sogenannter „schwieriger Jugendlicher“ in den Jugendwerkhöfen, Verbote, deren Missachtung Folgen hatten wie z. B. das Verbot, seine Zeit in den

Jugendclubs zu verbringen, wo man seine Freunde hätte treffen können, führten zu einer sozialen und psychischen Isolation der Betroffenen (Krausz, 2010). Die Jugendlichen wurden durch das ganze Land in die verschiedenen Jugendwerkhöfe gebracht, um sie von der Familie zu trennen und so beeinflussen zu können.

Auch die Kindesabnahmen, die vorgenommen wurden, um die BürgerInnen zur Vernunft zu bringen und die Zwangsadoptionen haben traumatische Folgen, die das Leben aller Betroffener bis heute beeinflusst. Viele Mütter, deren Kinder vom Staat zur Zwangsadoption freigegeben wurden, konnten den Verlust nicht verkraften und begingen in ihrer Verzweiflung und Aussichtslosigkeit Suizid.

In der Haft herrschten harte Bedingungen. „Schlaf – und Essensentzug, tage- und nächtelange Dauerverhöre, Einzelhaft, Steh- und Wasserkarzer sowie psychische Misshandlungen waren üblich (Sonnenmoser, 2009). Und auch nach der Haft wurde es den Menschen schwergemacht, Fuß zu fassen. Die Traumatisierungen blieben. Vor allem, wenn nach Ende der Haft die Überwachung, Ausgrenzung, Ächtung weiterging.

Hausschild (2016) zeigt, dass diese Persönlichkeitsveränderungen umso drastischer waren, je länger jemand DDR-BürgerIn war. Vor allem Menschen, die vor 1961 geboren wurden, also in der DDR aufwuchsen, hier arbeiteten, ihre eigenen Familien gründeten, haben noch heute das Gefühl, Dinge, die in ihrem Leben passieren, nicht kontrollieren zu können. Dies könnte eine Erklärung sein, warum so viele heute noch verunsichert sind. Sie wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Und sie haben Angst vor dem Unbekannten und Neuem haben. Denn früher konnte alles Neue und Unbekannte um sie herum Gefahr bedeuten. Heute könnte es viel Gutes in sich tragen, doch die Erlebnisse von damals sind zu sehr in der Seele eingeebnet. So sehr, dass viele Betroffene nicht in Therapie gingen oder gehen, da sie Sorge haben, vielleicht einem Täter von damals zu begegnen.

6. Fehlen der Konfliktkultur

Frommer (2002) zeigt, dass durch den ständigen Druck der Öffentlichkeit, die geprägt war durch Angst, Unaufrichtigkeit und Denunziation, es auch nicht möglich war eine Konfliktkultur zu entwickeln. „Expansive Persönlichkeitsentwicklungen wurden durch repressive und gefühlunterdrückende Erziehung behindert“, so wird Frommer (2002, S. 418) von Sonnenmoser (2003) zitiert. Ausgesprochene Gefühle hätten vielleicht Menschen dazu gebracht, über den Staat und das Leben in der

DDR nachzudenken und beides zu hinterfragen. Daher mussten die Gefühle und die persönliche Entwicklung eingeschränkt werden. Was die Einschränkung allerdings möglich machte, war die Bildung von Nischen, in denen die Menschen Zuflucht suchten und Gleichgesinnte trafen. Dort trauten sie sich mehr, ihrer zweiten Seite bzw. ihrer inneren Stimme zu folgen und diese auch zu zeigen. Dies barg auch ein gewisses Risiko. Dennoch gingen diese Menschen diese Risiken für ein Stück Freiheit ein. Die Menschen zogen sich zurück, zeigten in der Öffentlichkeit weder ihre Gefühle noch sprachen sie über ihre wahren Gedanken. Die frühe Unterdrückung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse, der eigenen Interessen, deren Unterordnung unter die kollektiven Vorstellungen, habe zu einer Schwäche im Selbst- und Autonomiebereich bei ostdeutschen Kindern geführt, laut einer Studie von Baumer, Priebe, Häring & Adamczak (1993). Dies führe nach Frommer (2002) auch dazu, dass Ostdeutsche immer noch über eine spezifische ostdeutsche Identität verfügten und nicht über eine gesamtdeutsche Identität.

7. Narben

Das System schien Angst vor der Macht der BürgerInnen zu haben. Welche Macht sich von den BürgernInnen heraus entwickelte, zeigte sich 1989, als aus ihrem Wunsch nach Reformen, Reise- und Meinungsfreiheit eine Veränderung begann. Die Menschen begannen, in sich hinein zuhören. Sie machten sich selbst sichtbar, indem sie auf die Straßen gingen und ihre Wünsche laut aussprachen. Damit trugen sie dazu bei, den Staat auf eine friedliche Art ins Wanken zu bringen. Fehlgeleitete Kommunikation trug auch einen Teil bei. Zuerst war es der Staat, der durch gezielte Fehlkommunikation die Menschen lenkte. Dann war es genau diese Form der Kommunikation, bei der eben falsche oder keine Meldungen weitergegeben wurden, die 1989 in Leipzig einen Beitrag zur Veränderung beitrug. Viele Menschen entschieden sich, anders, als sonst zu handeln, sie haben vielleicht auch aus Angst, falsch zu handeln, innegehalten und so dazu beigetragen, dass eine Veränderung möglich wurde. Es ging um Reformen, Meinungs- und Reisefreiheit und dafür traten die Menschen ein. (vgl. hierzu Berichte von ZeitzeugInnen: u. a. Beyer, 2000) Sie wollten eine neue Freiheit, doch sie konnten nicht wissen, was ihr Widerstand auslösen würde. Es wurde ein Leben ohne DDR, ohne gewohnten Alltag, das Leben, das man kannte, ohne wohlige Vertrautheit. Die Narben von damals blieben und der Verlust der Heimat ließ neue Wunden entstehen. All diese Narben auf der

Seele wurden nur langsam wahrgenommen und akzeptiert, vor allem im Gesamtdeutschland gab es eine Haltung, dass die „Ost-BürgerInnen“ doch froh sein müssten, nun „westlich“ zu leben. Doch das gesamte Lebenssystem hat sich für die ehemaligen BürgerInnen der DDR verändert. Abgestempelt als Menschen zweiter Klasse, war es für viele ein schwerer Weg, sich eine neue Existenz aufzubauen. Das Erbe der DDR forderte seinen Platz in der Seele und im Leben. Von einem System in ein anderes, das so neu war und oft zu Überforderung führte. Erwartungen, die von beiden Seiten nicht erfüllt werden konnten, die zu Verzweiflung und Aufgabe führten und zu einem erneuten Anpassen an ein System (Trobisch-Lütge, 2010, S. 121).

8. Fähigkeiten und Freiheit

Die BürgerInnen der DDR haben viele Fähigkeiten und Ressourcen entwickelt, die durchaus bei der Neuorientierung nach der Wende hilfreich waren. Manche BürgerInnen hatten mehr Privilegien und Möglichkeiten, das System zu umgehen. Um dies möglich zu machen, galt es, BürgerInnen, die das System hinterfragten, einzuschüchtern, zu bekehren und umzuerziehen. Dennoch gab es Menschen, die sich die Freiheit nahmen, Kritik am Staat zu äußern (Kunert, 2005). Das Resultat konnte für manche die Ausbürgerung bedeuten, wie z. B. für den bekannten Liedermacher Wolf Biermann. Er hatte die Einheitspartei SED 23 Jahre lang kritisiert, hatte auf Missstände aufmerksam gemacht. Als er 1976 im Westen auftrat und sich über die DDR äußerte, wurde er ausgebürgert und durfte nicht mehr einreisen. Dies hat zu Empörung bei vielen Kunstschaffenden geführt. Es zeigte aber auch, dass die SED Menschen, die auf Missstände aufmerksam machten, nicht im Land haben wollte, da Gefahr von ihnen ausging. Die Gefahr, dass Menschen, die Wolf Biermann zuhörten, unzufrieden werden und den Staat in Frage stellen konnten. Das hätte zur „Zersetzung“ des Staates beitragen können und daher sollte das Problem gelöst werden. Im Fall Biermann mit der Ausweisung. Gerade durch das Leben in der DDR war es möglich, Resilienz, Organisationstalent, Geduld, Flexibilität und Achtsamkeit zu entwickeln. Diese Eigenschaften waren dabei hilfreich, sich ein eigenes Leben in der DDR aufzubauen und es zu leben, immer zwischen Anpassung an das System und dem Drang nach Freiheiten, dem Wunsch, diesem zu folgen.

8.1. Nischen

Dennoch machte es das Leben in der DDR auch möglich, sich Freiräume zu schaffen. Die Therapie

war einer dieser Freiräume. Die Menschen suchten nach Nischen, in denen sie sich sicher fühlen konnten, in denen sie gut leben konnten und es sich richten konnten (Bahrke & Drees, 2005). Und es gab auch Freundschaften und Zusammenhalt. Der Fußball spielte in der DDR auch eine große Rolle, weil er Menschen aus allen Teilen des Landes vereinte. Da ging es nicht um die Politik, sondern um den Sport. Die Vereinsmitglieder fühlten mit ihrer Mannschaft und fühlten sich miteinander verbunden.

Auch in der evangelischen Kirchengemeinde gab es eine Nische, die vom Staat nicht gerne gesehen wurde, aber sie war dennoch da. Sie spielte bei den Demonstrationen in Leipzig 1989 eine große Rolle. Die Menschen, die sich dem Regime entgegenstellten, sich ihre Nischen suchten, ihren eigenen Weg gingen oder „rüber in den Westen machten“, hatten sich ihre eigene Meinung bewahrt, zeigten Mut, Willen, den Wunsch in Freiheit leben zu können, selbst über ihr Leben bestimmen zu wollen. Wie war das möglich, wo doch der Staat alles erdenklich Mögliche unternahm, um dies zu unterbinden? Menschen sind unterschiedlich, haben Charakter und Persönlichkeit, Erfahrungen, Wünsche, Träume, Mut u.v.m., und Ideen, sich eben diese Wünsche und Träume zu erfüllen. Sie gaben nicht klein bei. Sie haben nicht resigniert.

Die Nischen an sich hatten eine große Bedeutung, ganz besonders aber die gesellschaftlichen Nischen. Solche geschützten Nischen – Kulturen konnten neben den psychotherapeutischen Ausbildungsgemeinschaften nun die Kirchen, politisch oppositionelle Gruppen, mehr oder weniger konspirative Zirkel und verschiedene Freundesgruppen sein (Plänklers et al., 2005, S. 51) Diese Nischen boten den Menschen die Möglichkeit, sich auszutauschen, sich zu organisieren. Auch das Gefühl, etwas „Geheimes“ hinter dem Rücken des Staates zu tun, kann dazu beigetragen haben, dass diese Menschen sich gegen das Regime gestellt haben. Der Austausch mit Gleichgesinnten hat eine bestärkende Wirkung und kann Mut machen, Vertrauen geben, doch nicht verrückt zu sein.

8.2. Die Sache mit dem schlechten Gewissen – Zerrissenheit

Die Zerrissenheit, mit der KlientInnen, die aus der DDR stammen, immer wieder konfrontiert sind, ist belastend, für die Psyche und die gesamte Gesundheit. Die Zerrissenheit entsteht, wenn die Menschen Erinnerungen an ihr Leben haben, die „gut“ sind, „freudig“ sind und dann von der Gesellschaft hören, wie froh sie doch sein müssten, dass es die DDR nicht mehr gäbe (Stieler, 2019).

Doch die DDR war Heimat für die Menschen und diese Heimat ist verschwunden, lebt nur noch in den Erinnerungen, wie auch immer diese gelagert sind. Es sind die Erinnerungen dieser Menschen, ihr Leben. Dürfen sie nun also diese Erinnerungen gut finden und auch so erzählen? Natürlich, heißt es von Menschen, die in Freiheit und Demokratien aufgewachsen sind, denn es sind die Erzählungen ihres Lebens, doch können die Klienten das auch so sehen? Der Druck der Gesellschaft, alles aus der DDR als „böse“ und „schlecht“ ansehen zu müssen, Sätze zu hören „wie gut, dass ihr nun im Westen leben könnt“ lassen Zweifel aufkommen. Doch genau und gerade diese Geschichten, Lebensgeschichten zu erzählen, nicht zu bewerten, nicht zu glauben, dass alles „schlecht“ war, sondern die Wahrheit der eigenen Empfindungen zu erzählen, sich selbst und vielleicht auch anderen. Heute erlebt man in der Medienwelt, besonders anlässlich von Jubiläen, dass so manches aus der DDR doch vermisst wird und ehemalige BürgerInnen sprechen offen darüber im Fernsehen, was sie gut fanden. Diese neue Nische, gegen das Schwarz-Weiß-Denken, ist für viele BürgerInnen eine Unterstützung und macht auch Mut, selbst über das Gute in ihrem Leben „drüben“ zu sprechen. Es bedeutet, sich selbst die Erlaubnis zu geben, vieles gut zu finden und auch zu vermissen. Das kann die Zerrissenheit ein wenig mildern, die inneren Teile der Menschen wieder näherbringen, sie können erkennen, dass alles sein darf und seinen Platz hat.

9. Bedarf

Das Angebot von spezieller Therapie für Betroffene wird immer wichtiger und es werden auch immer mehr Institutionen und TherapeutInnen, die sich auf die Therapie für Menschen aus der DDR spezialisieren. Darunter ist der Verein „Gegenwind“³. Das Angebot dieser Einrichtung richtet sich an direkt Betroffene aber auch an Angehörige, ganz besonders aber an ehemalige Heiminsassen, Psychiatrie – Missbrauchsoffer und die Kinder der Traumatisierten. „OstZIGARTIG®“⁴ von Cornelia Stieler, einer Therapeutin, die es sich mit ihrem Team zur Aufgabe gemacht hat, mit Menschen aus der DDR systemisch zu arbeiten (2019) als Motto „Zukunft braucht Herkunft“. Selbst im Osten geboren, aufgewachsen und von diesem Umfeld geprägt, hat sie ein persönliches Verständnis des Erlebten (Stieler, 2019).

In vielen Artikeln, u. a. auch im Ärzteblatt in Deutschland, wird hervorgehoben, dass die

Therapieangebote noch nicht ausreichend seien. Die Menschen leiden an den Langzeitfolgen. Die Traumatisierten zu rehabilitieren könnte zu einer Verbesserung ihrer Lage und ihres Seelenzustandes beitragen.

Literatur

- Abel, F. (2020). *Systemische Familientherapie und die Auswirkungen totalitärer Systeme auf die Psyche des Menschen anhand der DDR*. Wien: unveröffentlichte Abschlussarbeit. Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Systemische Familientherapie und Forschung. Wien
- Bahrke, U. & Drees, G. (2005). *Analytische Psychotherapeuten in Ostdeutschland vor und nach 1989*. In T. Plänklers, U. Bahrke, M. Baltzer, L. Drees, G. Hiebisch, M. Schmidt & D. Tautz. (Hrsg.), *Seele und totalitärer Staat. Zur psychischen Erbschaft der DDR*. Reihe: Psyche und Gesellschaft. (S. 166-173). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Bauer M, Priebe S, Häring B, Adamczak K. (1993). Long-term mental sequelae of political imprisonment in East-Germany. *Journal of nervous and mental disease* 181(4), 257-62.
- Bazydlo, C. (2020). *Individuelle Hauswirtschaft Private Landschaft* LPG. <https://www.mdr.de/zeitreise/individuelle-hauswirtschaft-private-landwirtschaft-lpg-100.html> [Datum des Zugriffs: 28.8.2020].
- Beratungsstelle Gegenwind (2020) Beratungsstelle für politisch Traumatisierte der SED-Diktatur. www.beratungsstelle-gegenwind.de [Datum des Zugriffs: 28.8.2020].
- Beyer, R. (2000). *15 Jahre Arbeitsgruppe Zeitzeugen der Universität Leipzig*. <https://research.uni-leipzig.de/fernstud/Zeitzeugen/15Jahre.htm>
- Brähler, E., Beutel, M. & Tibubos, A.-N. (2019). DDR-Vergangenheit und psychische Gesundheit: Risiko- und Schutzfaktoren (DDR-PSYCH). <https://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/forschung/gesundheitsueber-die-lebensspanne/ddr-vergangenheit-und-psychische-gesundheit-ddr-psych.html>. [Datum des Zugriffs: 28.8.2020]
- Dowideit, A., Haak, K., Wildermann, J. (2009). *War damals in der DDR wirklich alles schlechter*. URL: <http://welt.de/wirtschaft/kinderleicht/mauerfall/article4936521/War-damals-in-der-DDR-wirklich-alles-schlechter.html>. [Datum des Zugriffs: 28.8.2020].
- Frommer, J. (2002). *Psychische Störungen durch globale gesellschaftliche Veränderungen. Zur politischen Traumatisierung der Bevölkerung in den neuen Bundesländern*. Fortschritte Der Neurologie Psychiatrie 70: S. 418-428.
- Geyer, M. (Hrsg.) (1992). *Zur Situation der Psychotherapie in der ehemaligen DDR*. In: Tress W: *Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Deutschland*. (S. 111-123). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

³ <https://www.beratungsstelle-gegenwind.de/>

⁴ <https://ostzigartig.de/>

- Geyer, M. (Hrsg.) (2011). *Psychotherapie in Ostdeutschland. Geschichte und Geschichten 1945 - 1995*. mit fünf Tabellen. (S. 90-95). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hachtmann, H. Haupt (Hrsg.), *Geschichte und Emanzipation*. Festschrift für Reinhard Rürup. (S. 540-550). Frankfurt a. M.: Campus.
- Hausschild, J. (2016). *DDR Bürger Persönlichkeit. Ein Land zwei Seelen*. URL: <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/ddr-buerger-persoenlichkeit-ein-land-zwei-seelen-a-1096449.html>, [Datum des Zugriffs: 31.08.2020].
- Hess, H. (2011). *Kurt Höck - seine Visionen und seine neoanalytische Sichtweise – Das Grundsatzreferat von Klinik*. In: M. Geyer (Hrsg.), *Psychotherapie in Ostdeutschland. Geschichte und Geschichten 1945-1995 mit fünf Tabellen*. (S. 165-169). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heydemann, G. (2002). *Gesellschaft und Alltag in der DDR*. URL: <https://www.bpb.de/izpb/9766/gesellschaft-und-alltag-in-der-ddr?p=all>, [Datum des Zugriffs: 29.8.2020].
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/249217/umfrage/bevoelkerung-der-ddr/>, [Datum des Zugriffs: 29.8.2020].
<https://www.mdr.de/zeitreise/individuelle-hauswirtschaft-private-landwirtschaft-lpg-100.html>, [Datum des Zugriffs: 29.8.2020].
<https://www.tagesspiegel.de/themen/gesundheit/ddr-psychotherapie-anpassung-widerstand-und-stasi-freud-blieb-bis-zum-schluss-verboten/151434.html>, [Datum des Zugriffs: 29.8.2020].
- Kocka, J. (1999). Die DDR – eine moderne Diktatur? Überlegungen zur Begriffswahl, in: M. Grüttner, R. Hachtmann, H. Haupt (Hrsg.), *Geschichte und Emanzipation*. Festschrift für Reinhard Rürup. (S. 540-550). Frankfurt a. M.: Campus.
- Krausz, D. (2010). *Der geschlossene Jugendwerkhof Torgau*. Hamburg: Diplomica Verlag.
- Kunert, G. (2005). Auf die Couch. In: T. Plänkner, U. Bahrke, M. Baltzer, L. Drees, G. Hiebisch, M. Schmidt & D. Tautz. (Hrsg.), *Seele und totalitärer Staat. Zur psychischen Erbschaft der DDR*. Reihe: Psyche und Gesellschaft. (S. 9-11). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Nentwig - Gesemann, I. (1999). *Krippenerziehung in der DDR*. Verlag für Sozialwissenschaften. (S. 35-67). Wiesbaden: Leske und Budrich Verlag.
- Nentwig - Gesemann, I. (2007). *Die Typenbildung der dokumentarischen Methode*. In: R. Bohnsack & I. Nentwig-Gesemann & A.M. Nohl (Hrsg.), *Die Dokumentarische Methoden und ihre Forschungspraxis*. Grundlagen qualitativer Sozialforschung (S. 277-307). Opladen: Leske und Budrich.
- Sonnenmoser, M. (2003). *Politische Traumatisierung in der DDR. Spätfolgen unübersehbar*. URL: <http://www.aerzteblatt.de/archiv/35537/Politische-Traumatisierung-in-der-DDR-Spaetfolgen-unuebersehbar>, [Datum des Zugriffs: 31.8.2020].
- Sonnenmoser, M. (2009). *Psychotherapie in der DDR Versunkene Welt*. URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/63722/Psychotherapie-in-der-DDR-Versunkene-Welt>, [Datum des Zugriffs: 29.08.2020].
- Statista Research Department (2020). URL: <https://www.statista-research.com>, [Datum des Zugriffs: 29.08.2020].
- Stein, R. (2000). *DDR Psychotherapie: Anpassung Widerstand und Stasi. Freud blieb bis zum Schluss Verboten*. URL: <https://www.tagesspiegel.de/themen/gesundheit/> [Datum des Zugriffs: 29.08.2020].
- Strauß, B., Arp, A., Gallistl, A., Kirschner, H., Rauschenbach, M., Schwager, S. & Storch, M. (2019). *Seelenarbeit im Sozialismus: Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie in der DDR (SiSaP)*. <https://www.uniklinikum-jena.de/mpsy/Forschung/Laufende+Projekte/BMBF+SiSaP-p-982.html> (Datum des Zugriffs: 29.8.2020).
- Stieler, C. (2019). *Ostzigartig. - Systemische Beratung, Coaching, Therapie*. <https://ostzigartig.de>, [Datum des Zugriffs: 22.6.2020].
- Süß, S. (1998). *Politisch missbraucht? Psychiatrie und Staatssicherheit in der DDR*. Berlin. Ch Links Verlag.
- Trobisch - Lütge, S. (2010). *Das späte Gift. Folgen politischer Traumatisierung in der DDR und ihre Behandlung*. Reihe: Psyche und Gesellschaft. Gießen: Psychosozialverlag.
- Weidt, B. (1998). *Psychotherapie in der DDR- Stetiges Misstrauen*. URL: <http://www.neues-deutschland.de/artikel/1130878.psychotherapie-in-der-ddr-stetiges-misstrauen.html>, [Datum des Zugriffs: 22.6.2020].

Eingegangen: 02.10.2020
Peer Review: 19.10.2020
Angenommen: 28.10.2020

Autorin

Fiona Abel ist Autorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Trainerin und Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie).

Diesen Artikel zitieren als: Abel, F. (2021). Zwischen Freiheit und Anpassung – Auswirkungen totalitärer Systeme auf die Psyche des Menschen anhand des Beispiels der DDR. *Zeitschrift für Beratungs- und Managementwissenschaften*, 6, 13-24.

Reichen Sie Ihr Manuskript beim Journal der ARGE Bildungsmanagement, Universitätsinstitut für Beratungs- und Managementwissenschaften, Fakultät Psychologie der Sigmund Freud Privatuniversität ein und profitieren Sie von:

- Peer-reviewed
- Bequemer Online-Einreichung
- Keine Platzbeschränkungen
- Veröffentlichung nach Aufnahmeverfahren
- Ihre Arbeit ist öffentlich zugänglich

Senden Sie Ihr Manuskript an:

forschungsjournal@bildungsmanagement.ac.at

