«Kein Baby kommt hasserfüllt zur Welt»

Für die Psychoanalytikerin Jeannette Fischer entsteht Spaltung, wenn eine Gesellschaft nur noch Täter und Opfer kennt – und Abweichende zu Störfällen erklärt. Sie zeigt, wie Angst die Politik prägt und warum Freiheit mit dem Aushalten von Unterschieden beginnt.

Roy Spring

Jeannette Fischer, 71, gehört zu den pointiertesten psychoanalytischen Stimmen der Schweiz. Sie hat Vergleichende Religionswissenschaften in Athen, Tübingen und Zürich studiert, bevor sie sich – während einer eigenen Analyse – entschied, freudianische Psychoanalyse zu ihrem Beruf zu machen.

Sie interessiert sich für das, was man nicht sofort sieht: leise Gewalt, verdeckte Machtverhältnisse, die Dynamik von Schuld und Scham. Ihre Arbeit mit Betroffenen von fürsorgerischen Zwangsmassnahmen und später mit Menschen, die mit Psychosen kämpfen, hat sie geprägt. Seit der Schliessung ihrer Praxis 2016 schreibt sie Bücher über Angst, Hass und Narzissmus – jenseits vom Fachjargon, nah an politischen und gesellschaftlichen Fragen.

Wir treffen sie in ihrer Zürcher Wohnung, zwischen gepackten Koffern: Am nächsten Morgen fliegt sie zu einer Buchmesse nach Moskau, wo ihre Bücher vorgestellt werden.

Weltwoche: Frau Fischer, wenn Sie auf die letzten Jahre schauen – Pandemie, Klimaalarm, Krieg, politische Daueraufregung: Wie würden Sie die seelische Verfassung unserer Gesellschaft beschreiben?

Jeannette Fischer: Wir leben in einem Zustand tiefster Verunsicherung – und zwar weniger wegen der äusseren Krisen als wegen der Struktur, in der wir uns eingerichtet haben. Diese ist erstaunlich schlicht: Sie kennt Täter und Opfer, Oben und Unten, Schuldige und moralisch Reine. Entweder ich nehme Macht über andere in Anspruch – oder ich richte mich in der Ohnmacht ein. Beides sind keine freien Positionen, beide beruhen auf Abhängigkeit. Je stärker wir uns an diesem Raster orientieren, desto weniger halten wir Ambivalenz aus. Und desto grösser werden Angst und Einsamkeit.

Weltwoche: Wie konnte sich dieses Klima verfestigen?

Fischer: Es hat sich langsam eingeschlichen – der Daueralarm fühlt sich inzwischen normal an. Wir gewöhnen uns an die nächste Krise, die nächste Warnung, die nächste moralische Empörung. Wer Angst hat, sucht Halt: nach klaren Regeln, nach Autoritäten, die sagen, was richtig und falsch ist. Ein verunsichertes Kollektiv ist deshalb leichter zu steuern. In der Pandemie war gut sichtbar, was psychoanalytisch längst bekannt ist: Menschen gehorchen selten aus Überzeugung, sondern um nicht ausgeschlossen zu werden, um dazuzugehören. Ohnmacht ist das schlimmste Gefühl, das wir kennen – und soll um jeden Preis vermieden werden.

Weltwoche: Viele würden sagen: Angesichts von Kriegen, Klima und Krisen ist Angst doch völlig normal – vielleicht sogar nötig, um Risiken ernst zu nehmen.

Fischer: Hier unterscheide ich: Meinen wir Furcht oder Angst? Furcht richtet sich auf eine konkrete Gefahr: Ein Auto kommt, ich springe zur Seite. In der Furcht bleibe ich handlungsfähig, kann reagieren und mich schützen. Angst im psychoanalytischen Sinn ist etwas anderes: Sie lähmt und trennt uns von unserer Handlungsmacht. Jemanden in Angst zu versetzen, ist deshalb immer ein Verbrechen. Ich raube dem anderen seine Eigenmächtigkeit – die Fähigkeit, zu denken, zu entscheiden, Widerstand zu leisten. Die allgegenwärtige Angst vor Krieg, Klima und Krisen funktioniert genau so: als Machtdiskurs. Sie macht uns anfällig für Anpassung und Manipulation. Ein

«Wir verbünden uns als Opfer gegen einen klar benannten Täter. Das schafft eine trügerische Sicherheit.»

Beispiel: der weisse Hai. Seit er filmisch zum Killer stilisiert wurde, fürchten wir ihn. Kein Zoologe kann uns diese Angst nehmen. Das Böse wird nach aussen verlagert, wir selbst bleiben unschuldig. Wir verbünden uns als Opfer gegen einen klar benannten Täter. Das schafft Ordnung, Halt – und eine trügerische Sicherheit. Dass Angst nötig sei, um Gefahren ernst zu nehmen, gehört selbst zu diesem Diskurs. In Wahrheit genügt die Furcht vor realen Risiken. Sie hält uns wach und handlungsfähig. Angst dagegen macht ohnmächtig. In ihr verlieren wir den Zugang zu uns selbst und zur Welt. Genau deshalb ist Angst ein so wirksames Machtmittel: Wer sie erzeugt oder verstärkt, sichert sich Gehorsam, ohne offen autoritär zu sein. Angst bricht Widerstand – oder lässt ihn gar nicht erst entstehen.

Weltwoche: Wie sieht verantwortliche Politik im Umgang mit Gefahren aus – ohne Panikorchester?

Fischer: Sie spricht Bürgerinnen und Bürger als Subjekte an, nicht als Opfer und schutzlose Objekte. Sie benennt Gefahren, ohne das Versprechen abzugeben, alles unter Kontrolle zu haben – und ohne die Bevölkerung in eine kindliche Rolle zu drängen. Man erkennt den Unterschied im Subtext. Heisst er: «Ohne uns seid ihr verloren, wir müssen euch schützen, ihr könnt das nicht beurteilen» – oder lautet er: «Wir haben ein Problem. Wir brauchen Ihre Urteilskraft, Ihre Bereitschaft zum Mitdenken, Ihr Aushalten von Unsicherheit»? Angstpolitik infantilisiert. Verantwortungspolitik nimmt die Menschen ernst. Das ist anstrengender, aber psychisch gesund.

Weltwoche: Wie erklären Sie sich, dass wir uns als Gesellschaft so selbstverständlich in dieses Oben-unten-Schema einrichten – dieses Spiel von Macht und Ohnmacht?

Fischer: Wir sind Bindungswesen. Seit Jahrtausenden organisieren sich Gesellschaften entlang von Einschluss und Ausschluss, von Dazugehören und Nicht-Dazugehören. Macht ist immer nur denkbar auf der Grundlage der Ohnmacht anderer. Um es mit einem Bild zu sagen: Wir sitzen gemeinsam in einer warmen Badewanne. Darin befinden sich jene, die sich ohnmächtig, benachteiligt oder hilflos erleben, genauso wie jene, die festlegen, was richtig und falsch ist und wer schuldig zu sein hat. Beide Seiten gehören zu derselben Ordnung – jede in ihrer Rolle. Das System funktioniert nur, weil sich Macht und Ohnmacht gegenseitig stabilisieren. In diesem Bad wird Ohnmacht fast wie Sicherheit erlebt: Sie gibt Halt, Wärme, das Gefühl, nicht allein zu sein. Draussen hingegen warten Unsicherheit, Ambivalenz und Eigenverantwortung. Warum sollte man da

aussteigen? In gewisser Weise ist das eine fortgesetzte Gebärmutter.

Weltwoche: Warum aber bleibt ein solches Modell so stabil – obwohl es unfrei macht?

Fischer: Man erspart sich die Mühe, Widersprüche zu ertragen oder die eigene Haltung immer wieder zu überprüfen. Klima, Krieg, Pandemie, Identität, Geschlecht – sofort gibt es hier die Guten und draussen die Bösen. Man weiss, wo man steht, was gilt und wohin man gehört. Beide Positionen versprechen Bindung: Wer Macht ausübt, gewinnt Orientierung und Kontrolle; wer sich ohnmächtig – als Opfer – einrichtet, wird versorgt, entlastet, ernst genommen als Leidender. Aber auch diese Position ist nicht passiv: Sie besitzt eine stille

«Es ist leichter, jemanden zu hassen, als zu akzeptieren, dass ich mich mit ihm auseinandersetzen muss.»

Wirkmacht, weil sie Schuld zuweisen und bestimmen kann, wer Täter ist. Diese passive Opferaggression wirkt indirekt, über moralische Vorwürfe und subtile Abwertungen. So entsteht ein scheinbar stabiles Gleichgewicht, das Halt gibt und Bindung sichert – aber Freiheit verhindert. Wer versucht, auszusteigen, also weder Macht- noch Ohnmachtsposition einzunehmen, gerät schnell in Verdacht, verharmlosend, naiv oder gefährlich zu sein. Genau das ist für mich das Alarmzeichen: Eine Kultur, die keine Position jenseits von Schuld und Ohnmacht mehr kennt, ist psychisch fragil – und auf Dauer schadhaft.

Weltwoche: «Die Rechten», «die Woken», «die Ungeimpften», «die Klimasünder»: Warum brauchen wir Feindbilder?

Fischer: Das Täter-Opfer-Narrativ ist so attraktiv, weil es eine einfache Lösung bietet: «Der ist böse, ich bin gut.» Jeder Mensch kennt aggressive Impulse, Neid, Missgunst, Rachefantasien. Wenn ich aber gelernt habe, dass diese Eigenschaften nicht zu mir gehören dürfen, brauche ich ein Aussen, auf das ich sie projizieren kann. Feindbilder erfüllen genau diese Funktion. Das entlastet, aber es zerstört Beziehungen. Der andere wird nicht mehr als Subjekt wahrgenommen, sondern als Container für alles, was ich an mir selbst nicht aushalte. Es ist immer leichter, jemanden zu hassen, als den mühsamen Weg der Differenz zu gehen: zu akzeptieren, dass der andere anders ist und ich mich trotzdem mit ihm auseinandersetzen muss.

Weltwoche: Der Begriff «Hass» fällt heute sehr häufig – vorwiegend als Vorwurf gegen Andersdenkende. Wie entsteht Hass aus Ihrer Sicht?

Fischer: Wichtig ist zunächst: Kein Baby kommt hasserfüllt zur Welt. Wir werden mit einer Kraft geboren, die Freud «Aggression im Dienste des Ich» nennt: eine gesunde, lebendige Energie, mit der wir uns behaupten und Grenzen setzen. Ein schreiendes Kind, das Hunger hat, sagt: «Ich bin da, ich habe ein Recht, wahrgenommen zu werden.» Hass entsteht erst dort, wo diese Kraft als gefährlich, falsch oder moralisch verwerflich gespiegelt wird. Wenn ein Kind immer wieder erfährt, sein Nein verletze, seine Wünsche seien egoistisch, sein Temperament mache Angst, dann lernt es nicht nur, dass sein Aufbegehren falsch sei, sondern es erlebt sich selbst als schädliches Subjekt. Das ist für ein heranwachsendes Ich kaum zu ertragen. Die Psyche reagiert, indem sie diese Kraft zurückhält, wie in einem Dampfkochtopf. Aber die Aggression verschwindet nicht, sie beginnt zu gären. Sie verbindet sich mit Schuld und Scham und wird destruktiv. Hass ist diese Mischung aus blockierter Lebenskraft und ihrer negativen Spiegelung. Um diese Spannung auszuhalten, braucht es früher oder später ein Ventil: ein Feindbild, das symbolisch das trägt, was ich in mir selbst nicht ertrage.

Weltwoche: Heute verlieren Menschen Freundschaften oder Jobs, weil sie angeblich auf der «falschen Seite» stehen. Was zeigt diese Polarisierung? ›››

«Ohnmacht schmilzt durch gelebte Selbstermächtigung im Alltag»: Buchautorin Fischer.

Fischer: Wenn Anerkennung davon abhängt, auf der moralisch «richtigen» Seite zu stehen, wird jede abweichende Meinung zur Gefahr für die eigene Identität. Abweichung bedeutet dann das Risiko des Ausschlusses aus der Bindung. Genau das macht das Selbst brüchig: Wir brauchen das Du, um ein stabiles Ich zu entwickeln. Wir verwechseln Kritik mit Vernichtung. Ein reifer Umgang wäre: «Ich sehe das anders – und bleibe mit dir in Beziehung.» Was wir jedoch oft erleben, ist das Gegenteil: «Ich sehe das anders – also bist du moralisch verdorben und musst verschwinden.» Cancel-Culture führt dazu, dass wir uns selbst zensieren, bevor es andere tun. Wenn ein einzelner Satz Job, Freundeskreis oder Zugehörigkeit kosten kann, wird Sprechen selbst gefährlich. Die Folge: Die Lebenskraft zieht sich zurück. Menschen werden brav, angepasst, konfliktscheu. Was bleibt, ist Resignation – und unterschwelliger, manchmal auch offener Hass.

Weltwoche: Ein weiteres Wort, das überall auftaucht, ist «Narzissmus». Sie haben ein Buch dazu geschrieben. Was stört Sie an der heutigen Verwendung?

Fischer: Er wird als Schimpfwort benutzt, meistens gegen Männer. «Narzisst» ist zum Etikett geworden: Der andere ist narzisstisch, ich bin Opfer – Fall erledigt. Aber aus psychoanalytischer Sicht ist Narzissmus kein persönliches Defizit, sondern eine Beziehungsproblematik. Wenn ich zum Ursprung gehe – zu Ovids Narziss –, dann ist Narziss zunächst ein Rebell: Er sagt nein zu allen, die etwas von ihm wollen – und wird mit Beziehungsentzug bestraft. Er stirbt an Ausschluss, nicht an Selbstverliebtheit. Übertragen auf heute heisst das: Menschen, die wir narzisstisch nennen, haben erfahren, dass sie als eigenständiges Subjekt keine Bedeutung haben. Sie zählen nur als Funktion, als Objekt der Erwartungen. Um zu überleben, entwickeln sie Mechanismen, um zu Bedeutung und Anerkennung zu kommen: Sie müssen die Besten, Schnellsten und Schönsten sein, nur so bekommen sie Bindung. Narzissmus ist in diesem Sinn das Überleben aus massiver Not, kein Charakterfehler.

Weltwoche: Welche Rolle spielen Tiktok und Instagram?

Fischer: Die sozialen Medien liefern genau das, was die narzisstische Struktur braucht: «Ich bin, weil ich gesehen werde.» Indem ich mich ständig an Erwartungen ausrichte, statt mein eigenes Begehren zu kennen, werde ich abhängig vom Blick der anderen – und anfällig für Kränkung. Von aussen wirkt das oft wie Selbstbewusstsein. Darunter liegen aber häufig Angst und Einsamkeit. Viele Menschen, die sich permanent inszenieren, haben diese Grunderfahrung: Als Subjekt, so wie ich bin, war ich nie wirklich gemeint. Am Ende bleibt kein klares Gefühl dafür, wer ich eigentlich bin – sondern nur dafür, wie ich wirken soll.

Weltwoche: Sie haben auch über künstliche Intelligenz (KI) nachgedacht. Macht die KI alles schlimmer?

Fischer: Die KI ist zunächst ein gigantischer Spiegel. Sie wirft uns unsere eigenen Diskurse, Klischees und Projektionen zurück – nur schneller, effizienter, glatter. Wenn ich meine Identität zunehmend aus Likes, Algorithmen und automatisierten Resonanzen beziehe, verliere ich das widerständige Gegenüber, das mich irritiert, nervt. Genau darin sehe ich eine mögliche Chance: Wir merken irgendwann, dass die KI kein Du ist. Sie kann mich spiegeln, aber sie begehrt mich nicht, sie widerspricht mir nicht aus eigenem Antrieb, sie hat keine eigene Angst, keine eigene Lust. Vielleicht führt uns das zurück ins Analoge: zum Streit am Küchentisch, zur Diskussion im Büro, zu Begegnungen, die mühsam sind, aber lebendig.

Weltwoche: Viele Menschen ziehen sich zurück, vermeiden Nachrichten. Wie entkommt man der Ohnmacht?

Fischer: Der erste Schritt ist die Einsicht: Ich bin nicht ohnmächtig, weil die Welt per se schrecklich ist, sondern weil mir der Zugriff auf meine eigene Lebenskraft abhandengekommen ist. Dann wird die Frage plötzlich konkret: Wo habe ich aufgehört, nein zu sagen? Wo bin ich in den warmen Opferpool gestiegen, weil es bequemer war, als Verantwortung zu übernehmen? Die Rückeroberung der Aggression im Dienste des Ich beginnt mit kleinen Gesten: ein Gespräch führen, das ich sonst vermeide; eine Grenze setzen; einen Widerspruch aushalten, ohne den anderen gleich zum Feind zu machen. Ohnmacht schmilzt durch gelebte Selbstermächtigung im Alltag.

«Ein gutes Leben wird dann möglich, wenn wir Differenz aushalten, statt sie wegzumoralisieren.»

Weltwoche: Letzte Frage: Ist ein zufriedenes, erfülltes Leben in dieser gespaltenen Gesellschaft überhaupt möglich – oder braucht es zuerst einen grossen Umbruch?

Fischer: Wenn wir darauf warten, dass die Welt endlich «richtig» wird, bevor wir leben, sind wir wieder mitten im Opferdiskurs: «Ich könnte ja, aber die Umstände …» Wir sind Teil dieser Kultur, dieser Geschichte, dieser Politik. Wir können uns dem nicht entziehen – aber wir können eine Haltung dazu finden und Handlungen daraus ableiten. Ein gutes Leben wird dann möglich, wenn wir Differenz aushalten, statt sie wegzumoralisieren. Wenn wir uns fragen: Was macht mir wirklich Lust? Aus dieser Bewegung heraus entsteht so etwas wie Heiterkeit – nicht weil die Welt friedlich wäre, sondern weil ich nicht mehr im Konflikt mit mir selbst stehe. Und wenn genügend Menschen aufhören, diesen inneren Krieg mitzuspielen, wird sich auch im Aussen etwas verändern. Nicht als spektakuläre Revolution, sondern als leise, aber nachhaltige Verschiebung. Stell dir vor, es ist Krieg – und keiner macht mit. Wir hätten dann nämlich gar keine Zeit mehr dafür.

«Die sozialen Medien liefern genau das, was die narzisstische Struktur braucht»: Jeannette Fischer.

Bücher von **Jeannette Fischer:**
«Angst – vor ihr müssen wir uns fürchten (2020);
«Hass» (2021); «Narziss und Narzissmus» (2023).
Alle erschienen bei Klostermann/Nexus,
Frankfurt am Main.

Bild: Salvatore Vinci für die *Weltwoche*