

„Wie fühlst du dich?“ – Axel Hacke stellt die Grundsatzfrage

geschrieben von Bernd Berke | 7. März 2026

Wie so viele Menschen, die einen Hang und immense Fähigkeit zur Komik haben (die neuere deutsche Skala reicht mindestens von Heinz Erhardt bis Torsten Sträter), so leidet auch Axel Hacke unter zeitweise heftigen Ängsten und Depressionen. Wie die Einzelnen und womöglich die Gesellschaft aus solchen Bedrängnissen herausfinden, versucht er in seinem neuen Buch aufzuarbeiten. Es heißt „Wie fühlst du dich?“ und trägt den kursiv gesetzten Untertitel *„Über unser Innenleben in Zeiten wie diesen“*. Was steht drin?



In entschiedener Absetzung von René Descartes (zuschanden zitierter Satz: „Ich denke, also bin ich“) bedauert Axel Hacke (70) zutiefst, dass in der bundesdeutschen Nachkriegszeit, in der er aufgewachsen ist, Gefühle weitgehend ignoriert worden seien, während heute – im Zeichen sozialer Netzwerke – eine Gefühlsschwemme vieles haltlos überflute. Gefühle, so ein weiterer Befund des stupend belesenen Hacke (der hier etliche

kluge Autoren zitiert), seien nicht einfach so da, sondern würden von uns gestaltet und seien historischem Wandel unterworfen. So könne man beispielsweise um das Jahr 1900 von einer allgemein grassierenden „nervösen Gereiztheit“ (damals u. a. von Sigmund Freud und später von Thomas Mann diagnostiziert) sprechen.

Den allgemeinen Verlustängsten, die nun mal den Menschen seit jeher ausmachen, müsse man Staunen, Stille und Schönheit entgegensetzen, kurzum: alles, was innige Freude bereitet. Dann, so Hacke, könne sich selbst die Angst als eine Art Freundin erweisen. Sonst hätten jene Populisten Erfolg, die alleweil neurotische Ängste schüren. Nur mit rationalen Argumenten oder gar blankem Hass gegen politische Widersacher gehe es jedenfalls nicht. Man müsse vor allem die Gefühle der gesellschaftlich Abgehängten verstehen, um den Populisten entgentreten zu können.

Überhaupt greift Hacke in seinem eigentlich sehr persönlichen Buch ins Gesellschaftliche und Politische aus. Da ist etwa die Rede von Diktatoren aller Art, die samt und sonders das Glück töten, Einsamkeit und Isolation für alle stiften, einschließlich ihre eigene. Da geht es um die schiere Überforderung durchs heutige Lebenstempo, um Nachrichten, die nur noch schlaflos machen – bis wir alle erschöpft sind vor lauter Überfluss und rasender Veränderung, die im Grunde Stillstand bedeutet.

Schlimmer noch: In solchen Zeiten komme vielfach eine Angstlust an der wüsten Disruption auf. Dagegen gelte es anzugehen, indem man ein unverwechselbares Leben führt. Zielvorstellung: *„Ein fühlendes Wesen, ein denkendes Tier zu sein auf diesem schönen Planeten“* (zitiert nach Oliver Sacks' Buch „Dankbarkeit“). Anstiftende Freude und tätige Hoffnung zu verkörpern. Und sich angesichts des (stets) nahenden Todes bewusst zu sein, dass es einen sternweit über die Einzelperson reichenden Lebenszusammenhang gibt, dem man mit jeder Zelle angehört.

Ein bekenntnishafter, wiederkehrender Satz der Ausführungen lautet sinngemäß, allem Anspruchsdenken zuwider laufend: „Die Welt schuldet mir nichts.“ Im Gegenteil: Wir sollten unsererseits jeweils etwas Gutes zur Welt beitragen, wie geringfügig es auch immer erscheinen möge. Hacke wird nicht müde, hierfür Beispiele heranzuziehen und an uns zu appellieren, so dass sein Buch auch als hilfreiches Vademecum taugt, das die handelsüblichen, wohlmeinenden Ratgeberbücher deutlich hinter sich lässt. Ein Buch also, das man im wahrsten Wortsinne *beherzigen* darf.

Axel Hacke: „Wie fühlst du dich? *Über unser Innenleben in Zeiten wie diesen*“. DuMont Verlag, 256 Seiten, 22 Euro.