Donnerstag, 30. August 2018, 16:00 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

# Das falsche Leben

In einer traumatisierten und traumatisierenden Gesellschaft ist es ‚normal', sich fremden Bedürfnissen zu unterwerfen. Exklusivabdruck aus „Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft?".

von Franz Ruppert
Foto: YAKOBCHUK VIACHESLAV/Shutterstock.com

*Nicht nur Einzelne auch Kollektive sind mitunter traumatisiert. Die Symptome hierfür kann man überall beobachten: in Form von Gewalt, Depressionen,*

*Ängsten, Stress, Konkurrenzdruck und Verwahrlosung. In kranken Systemen gefangen, finden es Menschen normal, als Trauma-Täter zu agieren. Und die Opfer treiben sich selbst oft mitleidlos an. Ein Lebensgefühl ständigen Bedrohtseins führt zu Unruhe und Hyperaktivität. Wir können das kollektive Trauma nur heilen, wenn wir uns mit seinen wirklichen gesellschaftlichen Ursachen auseinandersetzen. Mit freundlicher Genehmigung des Klett-Cotta-Verlages geben wir hier 10 der 170 Seiten des Buches wieder.*

## Traumatisierte und traumatisierende Gesellschaften

**Wenn viele Menschen traumatisiert sind, wenn viele von ihnen in** Täter-Opfer-Dynamiken innerlich feststecken, werden auch die menschlichen Kollektive zu traumatisierten und traumatisierenden Gesellschaften. Woran kann man diese erkennen? Das ist ähnlich wie bei einem einzelnen Menschen, bei dem sich seine Traumatisierungen in Form von körperlichen und psychischen Symptomen sowie in seinen Trauma-Überlebensstrategien zeigen. Auch in den Gesellschaften drücken sich ihre Traumatisierungen anhand von massenhaft auftretenden negativen sozialen Symptomen aus sowie in den gesellschaftlich bevorzugten Überlebensstrategien, um mit diesen Symptomen umzugehen. Solche sozialen Symptome können u.a. sein:

- Hohe Raten von Abtreibungen, viele frühe Schwangerschaften bei jugendlichen Müttern,

- viele Frauen, die ungewollt Mutter werden und zu viele Kinder bekommen,
- hohe Raten von Geburtskomplikationen, die mit schweren körperlichen und psychischen Verletzungen für Mütter und Neugeborene verbunden sind (Zangen-, Vakuum-, »Kaiser«schnitt-Geburten),
- geringe Anzahl stillender Mütter,
- hoher Prozentsatz von Babys, die zu früh und zu lange von ihren Müttern getrennt werden (Kinderkrippen, Weggeben der Neugeborenen zu den Großeltern, ältere Geschwister, die sich wie Eltern um die jüngeren Geschwister kümmern müssen),
- frühe Verwahrlosung von vielen Kleinkindern mit psychosomatischen Erkrankungsfolgen (z.B. langes Bettnässen, Ohren-, Hals- und Hauterkrankungen),
- sehr viele alleinerziehende Mütter,
- hohe Fallzahlen von sexueller Traumatisierung von Babys, Klein-, Vorschul- und Schulkindern,
- schulischer Konkurrenzdruck mit hohen Raten von »Schulversagern«, mit Folgen wie »Depressivität«, »Hyperaktivität« oder »Mobbing« bei den Schülern,
- hoher Druck auf die Eltern, Familien- und Arbeitsleben in einer Konkurrenzökonomie zu »vereinbaren«,
- Ausbeutung und Lohn-Sklaverei,
- hohe Arbeitslosigkeitsquoten bei der arbeitsfähigen Bevölke-rung,
- weitverbreitete Geldarmut in allen Lebensaltern,
- keine Altersabsicherung oder niedrige Renten für einen Groß-teil der arbeitenden Menschen,
- hohe Verbrechensraten (Diebstähle, Einbrüche, Betrügereien, Morde) und viele Menschen, die nach Gefängnisstrafen oft noch stärker psychisch gestört sind als zuvor,
- Gewalt- und Actionfilme auf allen Medienkanälen, gewaltverherrlichende Computerspiele,

- allgegenwärtige Pornographie und Prostitution mit den dazugehörigen kriminellen Milieus,
- weitverbreiteter Suchtmittelkonsum und süchtiges Verhalten in verschiedenster Form (Medikamente, Alkohol, Heroin, Kokain, Designer-Drogen, Spiel-, Kauf-, Arbeits-, Fress- oder Beziehungssucht),
- hohe Raten chronifizierten körperlichen Leidens und ein Gesundheitssystem, das dafür keine effektiven Heilbehandlungen anbieten kann,

- hohe Raten von Menschen mit chronifizierten psychischen Auffälligkeiten, die durch das Psychiatrie- und Psychotherapie-System nicht geheilt, sondern nur verwaltet werden (»Drehtür-Psychiatrie«),
- hohe Selbstmordraten,
- Massenmedien, welche die parteiische Deutungshoheit über soziale und politische Ereignisse beanspruchen und damit Menschen nicht klüger machen, sondern ungebildet halten und manipulieren,
- Wissenschaften, die Ideologien erfinden und weiter befördern, statt über sie aufzuklären,
- Rassismus in seinen vielfältigen Formen (wegen Hautfarbe, Geschlecht, Nationalität),
- hoher Zulauf zu extremistischen politischen Parteien und ausufernde Hasstiraden in den sozialen Medien,
- immer weitergehende Überwachung und Ausspionierung der Privatsphäre durch staatliche Instanzen,
- Terror, der sowohl von Staaten wie von Gruppen aus der Bevölkerung ausgeübt wird,
- hohe Ausgaben für Militärs, Geheimdienste und die Waffenproduktion oder für die Waffenbeschaffung,
- permanente Kriege und Kriegsbereitschaft
- immer weiter wachsender Flüchtlingsströme.

> ***Wenn also ein hoher Prozentsatz von Menschen in einem sozialen Gefüge in Täter-Opfer-Spaltungen feststeckt, hat das zahlreiche und verheerende Folgen. Auf der politischen Ebene sind das Krieg, Gewalt, Terror und Rassismus.***

Auf der ökonomischen Ebene kommt es zu massenhafter Ausbeutung, Armut, Diskriminierung oder Mobbing am Arbeitsplatz. Im Bereich von Familie und Ehe werden sexuelle Übergriffe toleriert und als unvermeidlich angesehen. Ebenso werden Gefühl- und Lieblosigkeit, die Vernachlässigung von Kindern, Gewalt in der Erziehung und die sexuelle Traumatisierung von Kindern als Normalität akzeptiert (deMause 1980). Kinderreichtum wird dann auch noch für Staatszwecke funktionalisiert.

Da die Menschen von Opfer- und/oder Täter-Haltungen geprägt sind, ist ihr Denken extrem verwirrt. Sie erkennen die offensichtlichen logischen Widersprüche in ihren Argumentationen nicht, sie sind leicht manipulierbar und einzuschüchtern. Da ihre Gedanken von ihren Gefühlen und Körperempfindungen abgeschnitten sind, sind sie unkonkret, abgehoben und willkürlich. Weil sie hoch gestresst sind, schlagen sie sich wegen ihrer wirren Gedanken-Konstrukte auch leicht gegenseitig ihre Köpfe ein. Daher ist die öffentliche Verbreitung, Anerkennung und Beliebtheit von Meinungen, Sichtweisen oder Theorien in traumatisierten Gesellschaften kein Ausweis ihrer logischen Qualität und Stimmigkeit. Im Gegenteil: Nur was den Täter- und Opfer-Haltungen an Anschauungen dienlich erscheint, ist gesellschaftlich salonfähig und wird eifrig besprochen.

Wahrheiten stören dabei. Daher gilt eher das Prinzip: In traumatisierten Gesellschaften ist Falsches richtig, und Richtiges ist falsch! Menschen dürfen daher ihre Meinungen in Zeitungen und Talkshows nicht deswegen verbreiten, weil sie stimmen, sondern weil sie mehrheitlich geteilte Opfer- und Täter-Haltungen

bestätigen.

> ***Ist die Täter-Opfer-Spirale einmal in Gang gekommen, ist es schwer, sie wieder zu stoppen. Sie dreht sich unablässig in zwischenmenschlichen Beziehungen und saugt immer weitere Menschen in ihre Dynamik hinein.***

Sie setzt sich auch über Generationen hinweg fort. Jeder, der in eine solche Dynamik (z.B. qua Geburt) hineingerät, wird gezwungen mitzumachen und muss selbst zum Opfer und zum Täter werden.

Da es zwischen Menschen mit Täter- und Opfer-Haltungen keine wirkliche Gemeinschaft geben kann, werden familiäre, religiöse, nationale oder ethnische Illusionen von Zusammengehörigkeit als fragile, jederzeit wieder infrage stehende psychische Konstrukte für das Zusammenleben in Gruppen propagiert. Als gäbe es so etwas wie »die Familie«, »das Volk« oder »die Nation« als reine Gemeinschaft guter Menschen, werden solche Konstrukte zur Berufungsinstanz für die eigenen willkürlichen Ideen, einen Zusammenhalt mittels psychischer und physischer Gewalt herzustellen.

In solchen Pseudo-Gemeinschaften gibt es einige grundsätzliche Imperative:

- Schädigungen sind normal!
- Die Selbst-Aufgabe ist normal!
- Opfer bringen ist die Rettung!
- Die Täter sind die Retter!
- Wahrheiten dürfen nicht ausgesprochen oder zumindest nicht ernst genommen werden!

Hier steht die Welt kopf: Die Täter fühlen sich als Opfer und die Opfer als die Täter. Aus den Ängsten und dem inneren Chaos der an

solchen Gemeinschaften beteiligten Menschen resultiert der Wunsch nach dem starken Mann/der gewaltbereiten Frau an der Spitze des Familienclans, des Unternehmenskartells oder eines Landes. Nur er/sie sei in der Lage, dem Streiten und Gezänke ein Ende zu machen und harte Entscheidungen »zum Wohle des Ganzen« zu fällen und für »Anstand«, »Sauberkeit« und »Recht und Ordnung« zu sorgen. Wer dabei nicht mitmacht, hat sein Recht auf Zugehörigkeit zu dieser Gemeinschaft verspielt und nichts mehr zu lachen. Mit dieser Stimmungsmache können traumatisierte Menschen ganz schnell in Kriege hineingezogen werden.

Der englische Pazifist Arthur Ponsonby hatte bereits 1928 auf geniale Weise die Täter-Ideologien auf den Punkt gebracht, die als Kriegspropaganda im Ersten Weltkrieg zum Einsatz kamen:

1. Wir wollen den Krieg nicht.
2. Das gegnerische Lager trägt die alleinige Verantwortung.
3. Der Führer des Gegners hat dämonische Züge (»der Teufel vom Dienst«).
4. Wir kämpfen für eine gute Sache.
5. Der Gegner kämpft mit unerlaubten Waffen.
6. Der Gegner begeht mit Absicht Grausamkeiten, bei uns handelt es sich um Versehen.
7. Unsere Verluste sind gering, die des Gegners enorm.
8. Angesehene Persönlichkeiten, Wissenschaftler, Künstler und Intellektuelle unterstützen unsere Sache.
9. Unsere Mission ist heilig.
10. Wer unsere Berichterstattung in Zweifel zieht, steht auf der Seite des Gegners (Verrat).

Wer die nach dem Ersten und Zweiten Weltkrieg folgenden Kriege studiert, wird merken, dass sich an dieser Propaganda bis heute nichts geändert hat. Es sind geradezu klassische Trauma-Täter-Haltungen, um sich selbst und andere ins Unglück und den Tod zu

jagen. Wer Zweifel an der offiziellen Kriegspropaganda äußert, gilt als »5. Kolonne des Feindes« oder als weltfremder »Verschwörungstheoretiker«.

> ***In solchen Trauma-Kollektiven macht es scheinbar auch nichts aus, wenn das Wirtschaftsleben auf knallhartem Wettbewerb, grenzenlosen Wachstumsphantasien und maßloser Profitgier basiert und dennoch alle Angst haben, dass schon morgen alles zusammenbrechen (»Finanzcrash«) und die große Not kommen könnte.***

Für Großkonzerne zu arbeiten, die ihre Interessen rücksichtslos gegen andere durchsetzen können, zeigt doch, dass man als Führungskraft wie als einfacher Mitarbeiter auf das richtige, weil Gewinner-Pferd gesetzt hat.

Der Konsum von allem Möglichen, das niemand wirklich braucht,

wird zur willkommenen Ablenkungsstrategie und schafft kurzfristige Kompensationen für den Verkauf des eigenen Willens und des eigenen Denkens an die Interessen der alles entscheidenden Wirtschaftskartelle. Das Bemühen um wahrhaftige und gute Beziehungen mit anderen Menschen auch im Arbeits- und Wirtschaftsleben tritt immer mehr in den Hintergrund. Niemandem ist in einer solchen Ökonomie wirklich zu trauen. Jeder versteckt sich hinter seiner eigenen Maske und legt sich seine rhetorischen wie tatsächlichen Waffen zurecht.

Daher muss man es in Täter-Opfer-Kollektiven auch lernen, in Partnerbeziehungen auszuharren, in denen statt Liebe und Mitgefühl Angst und Aggressionen vorherrschen und große Häuser und teure Autos den Schein einer Familienharmonie vortäuschen. Statt über die Qualität unserer Beziehung reden wir lieber bis ins kleinste Detail über die Qualität des Essens oder der technischen Dinge, die wir meinen, unbedingt zum Leben zu brauchen. Wenn dann der eigene Ehemann zu viel Sex will, soll er doch zu Prostituierten gehen! Wofür sonst gibt es diese kulturelle Errungenschaft seit der Antike? Notfalls muss auch die eigene Tochter dafür herhalten, um den sexgeilen Ehemann im Ehebett auf Abstand zu halten. Unlängst berichtete eine Frau in einer Therapiegruppe, dass ihre Mutter ihr eigens zu diesem Zweck Reizwäsche gekauft hatte.

> ***Unter solchen Verhältnissen wird den Kindern von klein an beigebracht, ihren Eltern allein schon dafür dankbar zu sein, dass sie ihnen »das Leben geschenkt« haben. Sie müssen lernen, widerspruchslos gehorsam zu sein, und erkennen, dass es keine Alternative dazu gibt, als sich an Eltern zu klammern, die nicht liebes- und beziehungsfähig sind: »Du sollst Vater und Mutter ehren!«***

Alles andere wird als Todsünde gebrandmarkt und führt angeblich auf direktem Weg in die Hölle. Es gehört zu einem der größten

Tabus in traumatisierten Gesellschaften, die eigenen Eltern als Trauma-Täter zu benennen.

In der Schule werden die Kinder von Anfang an auf Konkurrenzverhalten getrimmt. Wer nicht lernt, sich gegen andere durchzusetzen, kann schon früh als »Verlierer« und »Versager« auf der Strecke bleiben. Also bleibt den Kindern auch wieder nichts anderes übrig, als sich innerlich zu spalten. Nach außen macht die Mehrheit brav mit, innerlich schalten die Schüler ab und halten nichts von dem, was sie lernen, und den Personen, die ihnen das beibringen. Andere wählen dagegen den Weg der Totalverweigerung und gelten irgendwann dann als »unbeschulbar«.

## Gesamtgesellschaftliche Symptombekämpfung

Wie bei einzelnen Personen, die ihre Psychotraumata nicht wahrhaben wollen, werden auch in traumatisierten Gesellschaften die tiefer liegenden Ursachen verdrängt und negiert. D.h., Psychotraumata werden tabuisiert und zu einem außergewöhnlichen Randphänomen und zur Privatsache erklärt, um die sich gegebenenfalls eine Einzelperson selbst zu kümmern hätte. Offensichtliche Traumatisierungen und Traumafolgen werden negiert, und es wird so getan, als ob das alles ganz normal sei. In traumatisierten Gesellschaften ist das Wissen über die menschliche Psyche sehr begrenzt und oberflächlich. Man gibt sich z.B. damit zufrieden, Identität als soziale Identität zu definieren. Der einzelne Mensch wird nur als Teil des Kollektivs wahrgenommen, in das er hineingeboren wurde, und das soll dann auch bereits seinen Wesenskern ausmachen.

Ein Beispiel für die Unfähigkeit einer traumatisierten Gesellschaft, Normalität und Trauma unterscheiden zu können, ist die

Prostitution. Prostitution wird sogar von Frauen als »normal« angesehen, weil Männer eben Sex bräuchten und ein Anrecht darauf hätten. Wie sich die Frauen dabei fühlen, die als Sexobjekt gekauft werden, wird meist nicht weiter bedacht. In einer »marktwirtschaftlichen« Gesellschaft, in der ohnehin nur wenige beruflich das machen, wovon sie persönlich überzeugt sind, erscheint es auch als üblich, irgendetwas zu tun, Hauptsache, es bringt Geld.

Daraus entsteht die Vorstellung, auch Prostitution könne ein Beruf wie jeder andere sein, wie das z.B. in Deutschland derzeit der Fall ist. Da es vor allem Frauen sind, die als Prostituierte arbeiten, kann man das sogar noch als Frauenemanzipation und Beschäftigungsmaßnahme deklarieren. Das Interesse, Gewinne zu machen und Steuern einzunehmen, fegt dann leicht die letzten moralischen Bedenken gegenüber menschenverachtenden und menschenfeindlichen Praktiken im Prostitutionsmilieu hinweg.

Lobbyismus und Bestechung von politischen Entscheidungsträgern tun ein Übriges, um das Mitgefühl mit den Trauma-Opfern als »Gefühlsduselei« und »Übertreibung« abzutun. Werden die Traumatisierungen von Prostituierten zu offensichtlich und von mutigen Journalisten oder engagierten Hilfsorganisationen an das Licht der Öffentlichkeit gebracht, werden sie gerne als »Einzelschicksale« abgetan, die mit dem gesamten System nichts zu tun hätten. Man müsse dann z.B. noch genauer zwischen freiwilliger (!) und Zwangsprostitution unterscheiden.

> ***Da die tatsächlichen Ursachen der zahlreichen sozialen Probleme umgangen werden, wird in traumatisierten Gesellschaften beständig versucht, den verschiedenen Symptomen den Kampf anzusagen. Daher befinden sich traumatisierte Gesellschaften die meiste Zeit in einem Trauma-Überlebensmodus. Alle fühlen sich dauerhaft unter Druck und im Stress.***

Immer muss etwas verändert und »modernisiert« werden. Die Mitglieder einer solchen Gesellschaft kommen nicht zur Ruhe und fühlen sich in ihr nicht auf Dauer sicher. Es kann ja immer etwas passieren: die Märkte können einbrechen, der Arbeitsplatz kann verloren gehen, ein Börsencrash kann das Geld entwerten, ein Krieg kann ausbrechen, überall könnte ein Terrorist um die Ecke kommen.

Traumatisierte Menschen leben in einem permanenten Zustand des inneren Bedrohtseins. Wenn daher der äußere Stress nachlässt, wird das innere Bedrohungsgefühl umso deutlicher wahrgenommen. So erleben sich Menschen instinktiv selbst als andauernde Quelle der Bedrohung und versuchen von sich selbst abzulenken und vor sich selbst wegzulaufen. Sie schauen dann lieber auf die gesellschaftlichen Vorkommnisse statt auf sich selbst.

Parallel zum überbordenden Stressgeschehen gibt es in einer traumatisierten Gesellschaft auch viel Öde, Langeweile und Einsamkeit. Wegen der emotionalen Betäubung entsteht bei vielen eine innere Leere, die sie dann durch die Suche nach Ablenkungen (Sport, Reisen, Medienkonsum ...), durch das Verschmelzen mit ihren Mobiltelefonen, dem ständigen Warten auf neue Nachrichten, Mails und Likes und Konsumismus (»Shopping gehen«) zu füllen versuchen.

Die verschiedenen gesellschaftlichen Parteien streiten sich in traumatisierten Gesellschaften im Endeffekt lediglich über die Wahl der unterschiedlichen Überlebensstrategien, z.B.

- die Grenzen dicht machen oder das Asylrecht verschärfen,
- hemmungslose Spekulation erlauben oder Banken strenger regulieren,
- Steuern herauf- oder heruntersetzen,
- mehr Polizisten oder mehr Lehrer und Sozialarbeiter einstellen,
- mehr oder weniger Geld in das Bildungssystem investieren,
- mehr oder weniger Entwicklungshilfe finanzieren,
- Krankenhäuser privatisieren oder in öffentlicher Hand behal-ten,
- Naturschutz lockern oder verschärfen,
- sofort den Krieg erklären oder erst später.

Je nach der Wahl der Trauma-Überlebensstrategien in den unterschiedlichen gesellschaftlichen Institutionen (Familien, Schule, Arbeitswelt, Presse, öffentliche Verwaltung, Justiz, Politik etc.) werden durch den Einsatz von körperlicher wie psychischer Gewalt dann noch mehr Psychotraumata in der Bevölkerung geschaffen, z.B.

- durch Militäreinsätze bei den Soldaten,
- durch flächendeckende Krippenplätze für alle Babys,
- durch immer mehr Kaiserschnittgeburten,
- durch die Verschärfung von Gesetzen und höhere Gefängnisstrafen,
- durch Erhöhung des Konkurrenzdrucks in Schulen, Universitäten und Unternehmen.

Solche Gesellschaften sind traumatisiert und erweisen sich in der Form, wie sie mit den unterschiedlichen Traumafolgen umgehen, für sehr viele ihrer Mitglieder in den verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen als traumatisierend. Trauma-Täter zu sein, wird in traumatisierten Gesellschaften nicht infrage gestellt, sondern als Notwendigkeit erlebt. Daher stellt sich die Frage, wer

unter solchen Umständen in der einen oder anderen Form noch nicht traumatisiert worden ist?

Wenn ich mir die Geschichte der einzelnen Länder vergegenwärtige, in denen ich Vorträge und Seminare halte, kann ich nicht umhin, die Vermutung anzustellen, dass die Rate traumatisierter Menschen möglicherweise sogar die 100 Prozent-Marke erreichen kann. Kein Psychotrauma zu haben ist in einer Gesellschaft dann eher die Ausnahme als die Regel.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

**Franz Ruppert**, Dr. phil., Diplom-Psychologe, approbierter Psychologischer Psychotherapeut, ist Professor für Psychologie und in eigener Praxis in München tätig. Seit 1994 führt er in Deutschland, in Europa und darüber hinaus unter anderem in Singapur, Mexiko, Brasilien, den USA und Russland therapeutische Workshops durch und hält Vorträge zu der von ihm entwickelten Theorie der „Identitätsorientierten Psychotraumatherapie“ (IoPT), sowie zu der von ihm konzipierten „Anliegenmethode“. Seine zahlreichen Bücher zu seiner Theorie und seiner therapeutischen Arbeit sind in viele Sprachen übersetzt. Weitere Informationen unter **www.franz-ruppert.de** (https://www.franz-ruppert.de/de/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.