



Freitag, 19. November 2021, 13:00 Uhr
~26 Minuten Lesezeit

Mut zur Erkenntnis

Wenn wir die Täter-Opfer-Dynamiken in unserem privaten und gesellschaftlichen Zusammenleben verstehen, können wir aus ihnen aussteigen.

von Birgit Assel
Foto: fran_kie/Shutterstock.com

Werden wir als Kinder geliebt und geschützt und wird uns Vertrauen in unsere Entwicklungsschritte entgegengebracht, können sich unsere Bedürfnisse nach Selbstbestimmung, Kreativität und Entdeckerlust

auf gesunde Weise entfalten. Leider ist dies für viele Menschen nicht der Fall. Sie glauben, ihre Kindheitserfahrung und ihr individuelles Erleben seien „normal“. Sie erkennen nicht, dass sie traumatisiert und zutiefst verletzt sind. Das hat Folgen für unser Zusammenleben als Gesellschaft, die sich zurzeit beispielhaft in den Reaktionen auf die Corona- und Klimapolitik widerspiegeln und zu tiefsten Spaltungen sowie neuen Traumatisierungen führen. Wir können einen gesünderen Umgang miteinander pflegen, wenn wir den Mut haben, unsere eigenen Traumatisierungen zu verstehen, zu fühlen, und so aus der Täter-Opfer-Dynamik aussteigen.

Das Narrativ „Herrsche und Teile“ ist sehr vielen politisch

bewussten Menschen bekannt, doch was es wirklich bedeutet, wissen nur die wenigsten. Mit meinem Artikel wende ich mich an die Menschen, die verstehen wollen, was um sie herum und in der Welt passiert; die nicht verstehen können, wie es möglich wurde, einem Virus den Krieg zu erklären und somit zeitgleich einen Krieg gegen das zutiefst Menschliche zu führen.

Was ist das zutiefst Menschliche in uns? Es sind die Bedürfnisse nach Nähe; nach Geborgenheit; nach Schutz und geliebt werden – und gleichzeitig den Bedürfnissen nach Selbstbestimmung; Kreativität und Entdeckerlust.

Im ersten Moment scheinen sich diese Bedürfnisse zu widersprechen. Wenn ich Nähe, Schutz, Geborgenheit und Liebe brauche, wie kann ich dann gleichzeitig meine Selbstbestimmung, meine Kreativität und meine Entdeckerlust leben?

Diese beiden unterschiedlichen Pole lassen sich nur vereinen, wenn ich Vertrauen in mich und ins Leben habe und wenn mir dieses Vertrauen auch von anderen Menschen entgegengebracht wird. Wenn wir als kleine Menschen geliebt und geschützt werden und uns das Vertrauen in unsere eigenen individuellen Entwicklungsschritte entgegengebracht wird, dann können sich auch unsere Bedürfnisse nach Selbstbestimmung, Kreativität und Entdeckerlust entfalten.

In der immer noch vorherrschenden Krise steht der Ruf nach Freiheit im Mittelpunkt. Das hört sich für mich so an, als hätte es diese „Freiheit“ vor der Krise gegeben? Ich höre noch die Sprechchöre der Demonstranten, die die einschränkenden Coronamaßnahmen kritisierten: „Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Freiheit klaut!“ Auf den *Fridays for Future*-Demonstrationen erklangen die Sprechchöre: „Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut.“

Zurzeit sieht es so aus, als wenn sich die beiden Seiten feindlich gegenüberstehen: Die eine Seite hat die Forderung an die „Mächtigen der Welt“, dass ihnen die „Freiheit“ zurückgegeben wird, und auf der anderen Seite stehen überwiegend junge Menschen mit der Forderung an die „Mächtigen der Welt“, dass sie dafür sorgen, dass sie selbst und die nachkommenden Generationen noch eine Zukunft auf diesem Planeten haben.

Es entsteht der Eindruck, als ob sich die Freiheit nicht mit einer lebenswerten Zukunft verträgt? Die „Klimafraktion“ fordert Verbote, Einschränkungen und das Einhalten der „Coronamaßnahmen“, um das Überleben auf „Mutter Erde“ zu ermöglichen. Die Klimaaktivisten sind der Überzeugung, der Ausbruch des Coronavirus konnte nur geschehen, weil die Menschen rücksichtslos die Natur ausbeuten (1).

Die „Freiheitsfraktion“ fordert das Abschaffen von Verboten und

Einschränkungen und hält die Maßnahmen für völlig überzogen. Sie glauben nicht an die Gefährlichkeit des Virus für alle Menschen und viele gehen auch nicht von einem natürlichen Ursprung aus, sondern eher von einem Laborunfall (2).

Beide Seiten tragen den tiefen Wunsch in sich, dass andere Menschen – die sie für mächtiger halten, als sich selbst – doch bitte dafür sorgen, dass sie ihre Freiheit wiederbekommen – oder ihre Zukunft.

Beide Seiten sind von Angst getrieben und da, wo Angst herrscht, kann es kein Vertrauen geben.

Vielleicht dämmert es einigen Lesern schon, dass es sich bei den Bedürfnissen, die ich genannt habe, um ganz frühe, kindliche Bedürfnisse handelt? Und die „Mächtigen dieser Welt“ waren damals unsere Eltern. Sie trugen die Verantwortung für unser Wohl und Wehe; sie hatten die Macht, uns entweder mit Liebe, Nähe, Geborgenheit und Vertrauen ins Leben zu begleiten oder uns mit Erziehung; psychischer und körperlicher Gewalt; Lieblosigkeit und Angst zu überfluten. Häufig ist es sogar ein Gemisch aus beidem: Mal fühlten wir uns geliebt und dann wieder nicht; mal gab es Nähe, dann wurde sie uns wieder verweigert; mal fühlten wir uns geborgen und dann wieder alleine gelassen; manchmal wurde uns vertraut und dann wurde uns wieder Angst gemacht.

Je jünger wir sind, umso verwirrender sind solche Verhaltensweisen unserer Eltern, weil wir nie wissen, was als Nächstes passiert. Wir sind die Opfer, weil wir von unseren Eltern abhängig sind und nicht wahrnehmen dürfen, dass sie mit ihrer Erziehung und ihrem unberechenbaren Verhalten zu Tätern an uns werden.

Die Folgen sind schwerwiegend – für uns persönlich, aber auch für unser gesellschaftliches Zusammenleben.

Die „Täter-Opfer-Dynamik“ in menschlichen Beziehungen

Jede Form von Gewalt, die von Menschen ausgeht, mündet in einer Täter-Opfer-Dynamik: Es gibt Täter und es gibt Opfer. Solange die Opfer nicht über ihr Opfersein sprechen dürfen beziehungsweise aus Schuld und Scham schweigen, bleiben sie in einem „Täterschutzprogramm“.

Wir erleben derzeit, dass sehr viele Eltern kein Problem damit haben, ihrem Nachwuchs die „Coronamaßnahmen“ aufzuerlegen. Die jungen Menschen (3) tragen Masken, halten Abstand und lassen sich isolieren. Da sie gezwungen sind — aufgrund der Präsenzpflcht — in die Schule zu gehen, müssen sie sich inzwischen dreimal die Woche testen lassen.

Warum werden Eltern zu Mittätern an ihren Töchtern und Söhnen? Und wie kann es sein, dass sie sich dessen noch nicht einmal bewusst sind? Sondern in dem verrückten Glauben verharren, ihren Nachwuchs, sich selbst und andere zu schützen?

Die Impfung soll die „Rettung“ sein, so wurde es uns eingebläut — und wirklich sicher sind wir erst, wenn auch unsere Töchter und Söhne geimpft sind. Somit wird der Glaube an einen „Killervirus“ aufrechterhalten. Solange es noch keine Impfung für alle gibt — also von Geburt an — müssen die Maßnahmen aufrecht erhalten bleiben: Masken, Abstand, Hygieneregeln.

Seit mehr als anderthalb Jahren leben wir in einem Ausnahmezustand, mit Regeln, die sich ständig ändern und an Absurdität kaum noch zu übertreffen sind. Die 3G-Regeln — geimpft, genesen, getestet — bestimmen über die Teilhabe am sozialen Leben und für Studenten den analogen Besuch einer Uni.

Seit Oktober müssen die Tests von Menschen selbst bezahlt werden, die sich nicht impfen lassen wollen – und das gilt auch für Studenten.

Das ist einfach nur verrückt und traumatisiert eine ganze Generation – die Folgen zeichnen sich schon jetzt ab: Immer mehr junge Menschen müssen aufgrund von Selbsttötungsgedanken in die Kinder- und Jugendpsychiatrie (4).

Warum lassen wir das zu? Warum bemerken nur wenige Menschen, dass wir die Opfer einer menschengemachten kollektiven psychischen Traumatisierung sind?

Einer der wesentlichen Gründe sind für mich die „Täter-Opfer Dynamiken“ – in uns selbst, aber auch in der Gesellschaft.

Was ist ein psychisches Trauma?

Als traumatisch erleben wir Ereignisse innerhalb unserer Biografie, denen wir ohnmächtig und hilflos ausgeliefert sind – begleitet von Todesängsten. Was uns in diesen Momenten als Einziges übrig bleibt, ist das Aufgeben, denn jedes sich wehren, kämpfen oder flüchten verschlimmert unsere Situation. Ein einmaliges Aufgeben können wir psychisch bewältigen, wenn wir genügend Bewältigungsstrukturen in uns bilden konnten, also die Erfahrungen machen durften, dass wir wichtig sind, wir uns geliebt und gesehen fühlen.

Bei Naturkatastrophen gibt es häufig einen großen Aufruf von Hilfsorganisationen, die den betroffenen Menschen eine „Stimme“ geben. Ähnlich ist es auch bei Unfällen, Krankheiten oder Überfällen.

Ganz anders ist das bei elterlicher, institutioneller oder struktureller Gewalt, weil sie oftmals nicht erkannt und somit auch nicht benannt wird – sie gehört zur Normalität unseres Erlebens. Diese Gewalt geht von Menschen aus, zum Beispiel in der häuslichen Erziehung und in privaten und staatlichen Institutionen. Als Kinder sind wir dieser Gewalt ausgeliefert, unser Nein zählt nicht.

Die Folge ist, dass unsere Gefühle von Wut, Verzweiflung, Ohnmacht und Hilflosigkeit nicht ausgedrückt werden dürfen, weil sie uns noch mehr in Gefahr bringen würden. Kein junger Mensch wird sich trauen, sich gegen seine schlagenden Eltern zu wehren, weil er weiß, dass er nur verlieren kann beziehungsweise die Schläge noch härter ausfallen könnten. Kein junger Mensch kann sich ohne Unterstützung seiner Eltern gegen den Schulzwang wehren, schlimmstenfalls endet seine Verweigerung in der Psychiatrie.

Unsere Psyche schaltet in den Notfallmechanismus, in dem sie sich spaltet, das heißt die Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein müssen aus unserem bewussten Erleben „verschwinden“, damit wir nicht verrückt werden oder an Übererregung sterben.

Unsere Psyche als Wahrnehmungsorgan verliert ihre eigentliche Funktion, sie spaltet sich in ein „Trauma-Ich“ und in ein „Überlebens-Ich“. Erhalten bleiben uns die „gesunden“ Ich-Anteile, die uns in therapeutischen Prozessen helfen, wieder Zugang zu den abgespaltenen Ich-Anteilen zu bekommen (5).

Im „Trauma-Ich“ sind die Gefühle von Todesangst, Verlassenheitsangst, Wut, Ekel, Scham und so weiter „verwahrt“ und können biografisch nicht verarbeitet werden, das heißt, sie finden nicht den Weg in den „Ablageort“ für verarbeitete Erinnerungen – dem Hypocampus.

Für uns bedeutet das: Wir haben das Erlebte vergessen; wir können oder wollen uns nicht erinnern; wir wollen die Wahrheit nicht wissen; wir leiden unter körperlichen und emotionalen Flashbacks; bekommen Depressionen bis hin zu suizidalen Gedanken. Auch kann es passieren, dass ich mich an die Situation erinnere, aber nicht mehr an die Gefühle, und das kann wiederum bedeuten, dass ich mein Mitgefühl für mich und andere Menschen verliere – ich werde gefühlsarm oder ich identifiziere mich mit meinen „Überlebensstrategien“ und halte das für „gesund“.

Die Trauma-Überlebensstrategien

Die Trauma-Überlebensstrategien übernehmen die Aufgabe, alles dafür zu tun, damit das Fühlen und das Erinnern nicht zusammenkommen. Zwar hilft uns der „Spaltungsmechanismus“, in der erlebten Situation zu überleben, doch für unser weiteres Leben kann das fatale Folgen haben.

Wir werden selbst zu Tätern

Wir werden selbst zum Täter, in dem wir anderen Menschen durch körperliche oder psychische Gewalt Schaden zufügen – entweder unbewusst, bewusst oder sogar systematisch. Die Opfer sind Menschen, denen wir uns überlegen fühlen: kleine und junge Menschen, Frauen, Männer, alte Menschen, Ausländer, Flüchtlinge und so weiter. Wir brauchen Feindbilder, um die Not in unserem Inneren nicht fühlen zu müssen.

Dazu gehört auch die Mittäterschaft. Für sehr junge Menschen ist die Mittäterschaft eine schreckliche Situation, weil dies häufig der einzige Ausweg ist, um sich selbst vor Schlimmeren zu schützen. Das Instrumentalisieren von jungen Menschen ist eine gängige Methode – auch heute noch. Zum Mittäter werde ich, wenn ich wegschaue; wenn ich bagatellisiere; froh bin, nicht selbst das Opfer

zu sein; mich mit dem Täter identifiziere oder Privilegien vom Täter annehme.

Dieses Phänomen lässt sich häufig in Mobbing Situationen beobachten: Das Opfer wird weder von Freunden noch von Mitschülern geschützt, aus Angst selbst zum Mobbingopfer zu werden.

Junge Menschen, die mit ansehen müssen, wie andere junge Menschen gedemütigt, bestraft, geschlagen und gequält werden, haben keine andere Wahl, als ihr Mitgefühl, ihr Mitleiden ebenfalls abzuspalten. Auch das Dabeisein bei Gewalttaten ist traumatisierend beziehungsweise mitfühlend nicht ertragbar. Die Angst, selbst zum Opfer zu werden, ist einfach zu groß, weil es kein Entkommen gibt.

Wurden Kinder zu aktiven Mittätern, indem sie sich mit den Tätern identifizierten, sich an den Demütigungen beteiligten, ausgrenzten oder auslachten, müssen die Gefühle von Scham und Schuld ebenfalls „abgespalten“ werden, weil ansonsten das eigene Selbstwertgefühl erhebliche Risse bekommt.

Bei institutioneller Gewalt vonseiten der Täter kann passieren, dass sie sich „Unterstützer“ suchen, indem diesen Privilegien versprochen werden und sei es nur eine besondere Form von Anerkennung und Lob. Während der „Coronakrise“ wurden junge Menschen dazu angehalten, mit dafür zu sorgen, dass die Regeln eingehalten werden: Sei es die Maske richtig zu tragen; den Abstand zu wahren oder sich regelmäßig die Hände zu waschen. Junge Menschen bekommen von ihren Lehrern Anerkennung und Lob, wenn sie ihre Mitschüler selbst dazu nötigten oder wenn sie Regelverstöße beim Lehrer meldeten.

Ich werde zum Täter an mir selbst

Infolge des Nichtfühlens und des „Vergessens“ kann es zudem sein, dass ich zum Täter an mir selbst werde. Das heißt, durch meine Handlung mache ich mich selbst zum Opfer, zum Beispiel indem ich mich ständig überfordere, weil ich meine eigenen Grenzen nicht kenne oder es anderen Menschen immer recht machen will. Ich lehne mich selbst ab – das kann bis zum Selbsthass führen. Oder ich nehme Drogen, trinke Alkohol, nehme Medikamente, damit ich die innere Not nicht spüre.

Auch die prozessgebundenen Süchte sind letztendlich ein „Selbstzerstörungsprogramm“: Übermäßiger Sport, Workaholic, Spielsucht – letztendlich kann alles zu einer Sucht werden ... Auch mit dem Tragen von Masken werde ich zum Täter an mir selbst. Ich nehme mir selbst die Luft zum Atmen, unterwerfe und demütige mich und identifiziere mich mit den Tätern, die mir diese Regeln aufzwingen.

Die Opferhaltung als Trauma-Überlebensstrategie

Das ewige Jammern

Die Opferhaltung hindert uns daran, mit den Gefühlen unseres Opferseins in Kontakt zu kommen. Eine typische Opferhaltung ist das ständige Jammern, ohne wirklich etwas verändern zu wollen. Jeder kennt sicherlich Menschen, die sich ständig beklagen und nie zufrieden sind. Diese Menschen zeichnet es besonders aus, dass sie allen Ideen oder Tipps für Veränderungen mit einem großen „ja, aber“ begegnen. Solche Menschen sind anstrengend und oftmals regelrechte „Energieräuber“.

Sich für alles verantwortlich fühlen

Eine weitere Möglichkeit ist, sich für alles verantwortlich zu fühlen. Das heißt, ich kann tatsächliche Verantwortung von vermeintlicher Verantwortung nicht mehr unterscheiden. Von mir selbst kenne ich

den Glaubenssatz: „Wenn ich mich nicht um alles selbst kümmere, dann passiert gar nichts.“ Was in Wirklichkeit zwar nicht stimmt, aber ich fühle mich immer sofort verantwortlich und bekomme sogar ein schlechtes Gewissen, wenn etwas nicht erledigt wird, obwohl es gar nicht meine Angelegenheiten betrifft. Dieses Gefühl hat auch etwas mit Kontrolle zu tun: Ich kontrolliere mich selbst und auch andere Menschen.

Ständiges Sich-schuldig-Fühlen und andauernde Schamgefühle

Sich für „Gott und die Welt“ schuldig zu fühlen, ist ebenfalls eine Opferhaltung. Vor allen Dingen Frauen kennen dieses Gefühl von Schuld, wenn irgendetwas schief läuft, weil sie glauben, sich nicht genügend gekümmert zu haben.

Schuldgefühle belasten nicht nur uns selbst, sondern auch das Zusammensein mit anderen Menschen. Menschen, die sich ständig ohne wirklichen Grund entschuldigen, sind auf Dauer anstrengend.

Andauernde Schamgefühle können auch zu einer Opferhaltung werden. Diese Scham kann so weit gehen, dass ich mich dafür schäme, überhaupt geboren zu sein. Schuld- und Scham sind in Wirklichkeit Traumagefühle. Sie gehören in die traumatisierenden Situationen: Als junge Menschen wurden wir aufgrund von Erziehungs- oder Belehrungsideologien oft beschuldigt und auch oft beschämt.

Zudem kann es sein, dass wir schon im Mutterbauch von den Gefühlen unserer Mutter überschwemmt wurden, wenn sie uns nicht wollte, wir aber dennoch da waren. Diese Schuld- und Schamgefühle bringen wir dann schon mit auf die Welt, ohne zu wissen, woher sie wirklich kommen.

Die Täter schützen

Ganz oft höre ich in meiner Praxis die Worte, wenn ich nach erinnerten Kindheitserlebnissen frage: „Ich hatte eine schöne Kindheit, es war alles wunderbar, ich fühlte mich von meinen Eltern immer geliebt.“ Bei näherer Beleuchtung stellt sich meistens heraus, dass das nicht stimmte. Das Leugnen dient dazu, sich nicht der eigenen Wahrheit zu stellen und die Eltern zu schützen.

Eine Klientin von mir hat das Wort „Elternschonung“ geprägt, was ich sehr passend finde. Diese Strategie verhindert, dass wir Täter als Täter wahrnehmen und kann dazu führen, dass wir uns immer und immer wieder auf Beziehungen einlassen, in denen wir erneut Opfer werden: in Partnerschaften, in Freundschaften oder in Arbeitsbeziehungen. Wir binden uns emotional an die Täter — so wie wir das schon bei unseren Eltern taten — nehmen sie in Schutz oder fühlen uns ihnen moralisch überlegen.

Bezogen auf die derzeitige Krise hören wir oft: Ich habe kein Problem, eine Maske zu tragen oder mich impfen zu lassen, damit schütze ich mich und die anderen. Völlig ausgeblendet wird, dass es sich um gesetzliche Vorschriften handelt, die bei einer Zuwiderhandlung hohe Strafen nach sich ziehen können.

Wäre ich wirklich im Kontakt mit meinen Gefühlen, würde ich spüren, wie demütigend und entwürdigend es sich anfühlt, mein Gesicht hinter einer Maske zu verbergen oder zu einer Impfung genötigt zu werden, weil ich sonst vom sozialen Leben ausgeschlossen bin und im schlimmsten Fall keinen Anspruch mehr auf ärztliche Versorgung habe.

Wir handeln und reagieren wie „fremdgesteuert“, weil wir die Tätersprache zu unserer eigenen Sprache gemacht haben. Wir werten uns ab; sind unser größter Kritiker, halten uns für dumm, sind nie gut genug und statt Selbstliebe tragen wir Selbsthass in uns.

Sich für andere Menschen aufopfern

Eine weitere Opferhaltung ist, dass wir nicht Nein sagen können. Wir opfern uns für andere Menschen auf. Ebenso kann es sein, dass wir einen überaus großen Wunsch nach Harmonie und Übereinstimmung in uns fühlen und keine Konflikte aushalten können. Wir fühlen unsere eigenen Bedürfnisse nicht oder verleugnen sie. Stattdessen kann es passieren, dass wir uns in „Weltrettungsfantasien“ verrennen und den Kontakt zur Realität verlieren.

Auch diese Opferhaltung können wir in der derzeitigen menschengemachten Krise gut beobachten. Auf der einen Seite sind es Menschen, die die Impfung für die Rettung und das Überleben halten, mit viel Vehemenz und moralischer Überlegenheit für die Impfung werben und auf der anderen Seite sind es Menschen, die die Impfung für den Untergang der Menschheitsfamilie hält und davor warnen, dass die Impfung massenhaft Menschen umbringt und alle Menschen vor dieser Impfung retten wollen.

Das Phänomen ist: Die extrem Impfwilligen beschämen und beschuldigen Menschen, die sich nicht impfen lassen wollen und beschimpfen sie als Querdenker, asozial, unmoralisch und fordern die Ausgrenzung. Die extrem Impfunwilligen beschämen und beschuldigen Menschen, die sich impfen lassen, indem sie ihnen Dummheit und Staatshörigkeit vorwerfen und sie als „Schlafschafe“ bezeichnen. Weder das eine noch das andere ist hilfreich, um gesellschaftliche Spaltungen zu überwinden.

Auch wenn ich mich aus guten Gründen nicht impfen lasse, liegt es mir fern, Menschen zu verurteilen, die sich aus Angst vor einer Infektion; im Glauben an die Solidarität oder aufgrund eines gesellschaftlichen Drucks impfen lassen.

Unkontrollierte Wutausbrüche

Wenn wir in unserer berechtigten kindlichen Wut nie begleitet, nie gesehen, nie wahrgenommen wurden — sie sich nie ausdrücken durfte oder uns sogar in Gefahr brachte — kann sie sich zu einer selbstzerstörerischen Kraft entwickeln.

Ebenso können unkontrollierte Wutausbrüche begleitet mit Schuld- und Schamgefühlen uns das Leben schwer machen. Unsere Wut richtet sich entweder gegen uns selbst oder gegen andere, weil wir nicht wissen, wohin sie eigentlich gehört.

Sich ausbeuten lassen

Eine weitere Traumaopfer-Überlebensstrategie kann sein, dass ich mich selbst zum „Sklaven“ mache und mich von anderen Menschen ausbeuten lasse. In der Arbeitswelt ist das ein häufiges Phänomen — nicht nur im Niedriglohnsektor.

Unser kapitalistisches Gesellschaftssystem kann nur aufrechterhalten werden, weil Menschen sich wie Objekte behandeln lassen und wie Waren gehandelt werden. Die Bezeichnung „Humankapital“ trifft es auf den Punkt.

Da wir keinen Ausweg sehen, uns selbst zu befreien, machen wir die „Umstände“ oder die sogenannten Sachzwänge für unsere Lage verantwortlich.

Dazu eine Anekdote, die ich kürzlich erlebte: Ich musste zum Bäcker und betrat den kleinen Laden. Sofort wurde mir entgegengerufen: „Sie müssen draußen warten, es dürfen nur zwei Kunden gleichzeitig im Laden sein.“ Im ersten Moment war ich verwirrt und fragte: „Warum — wer sagt das?“ Die beiden Verkäuferinnen hinter dem Tresen: „Das ist so angeordnet“. Ich: „Okay, wer hat das denn ,angeordnet‘?“

Die Antwort der beiden Damen: „Das kommt von oben“. Meine Verwirrung hielt an: „Wer ist denn da „oben“? „Na ja, der Chef halt, der hat das vorgeschrieben“, war die Erwiderung der beiden Damen. „Aha“, ich schaute ungläubig, „aber Sie sind doch sicherlich geimpft und ihr Chef auch. Wovor hat ihr Chef dann noch Angst“?

Beide zuckten mit den Schultern und sagten: „Er will das halt so und da können wir auch nichts machen“. „Doch, das können Sie sehr wohl“, war meine Antwort „Sie können ihm sagen, dass sie da nicht mitmachen“. Beide schauten mich mit großen unverständlichen Augen an: „Das würde uns den Job hier kosten und das können wir uns nicht leisten“.

Verrückterweise störte es die Damen überhaupt nicht, dass ich keine Maske trug.

Sicherlich geht es vielen Angestellten in der Lebensmittelbranche so und viele werden hoffen, dass dieser „Wahn“ irgendwann vorbei ist. Das heißt, sie hoffen, dass sich die „Umstände“ ändern oder das sich die „Anderen“ ändern – eine trügerische Hoffnung, denn darauf können wir lange warten.

Die Täterhaltung als Trauma-Überlebensstrategie

Das Tätersein selbst ist für den Täter eine traumatische Erfahrung. Um Täter sein zu können, darf ich nicht fühlen, was ich anderen Menschen antue. Die Gefühle von Schuld und Scham werden abgespalten, weil die Angst vor sozialer Ächtung viel zu groß ist. Die Abspaltung dieser Gefühle führt zu Täterhaltungen und gehören somit auch zu den Trauma-Überlebensstrategien.

Das Tätersein verleugnen oder rechtfertigen

Täter müssen ihr Tätersein vertuschen oder verheimlichen. Eine weitere Strategie ist, die Taten zu rechtfertigen, zu verharmlosen

oder zu zerreden. Das Verleugnen beziehungsweise seine „Hände in Unschuld zu waschen“ ist auch eine beliebte Täterhaltung. Die Betroffenenberichte der „Verschickungskinder“ beschreiben, mit welchen Mitteln versucht wurde, dass die Misshandlungen in den „Kindererholungsheimen“ nicht an das Licht der Öffentlichkeit kamen beziehungsweise kommen (6).

Der Täter als „Wohltäter“

Als Täter muss ich meine Opfer wie Objekte behandeln. Jede Art von Erziehungsideologie macht Kinder zu „Zöglingen“. Es gibt keine liebevolle und konsequente „Erziehung“, wie man vielen Eltern heute gerne weiß machen will. Wenn ich glaube, Kinder „erziehen“ zu müssen, muss ich sie zu Objekten machen, denn Erziehung basiert immer auf Macht und auf Ohnmacht.

Dahinter kann ich mich als Täter verschanzen, dass mein Tun nur zum Wohle des Opfers oder zum Wohle der Gemeinschaft ist. Täter fordern für sich Respekt und Achtung ein und demonstrieren ihre „Wohltätigkeit“ im Außen.

Inzwischen begegne ich jeder sogenannten Wohltätigkeitsorganisation mit größter Vorsicht. Nicht selten verbergen sich dahinter massive „Täterschutzprogramme“ (7).

Das ist auch ein Phänomen in der derzeitigen Krise: Die Maßnahmen und die Impfung sind nur zu unser aller Wohl, und wer sich nicht daran hält, ist nicht solidarisch und gefährdet die Gesundheit anderer Menschen. Das selbstherrliche Auftreten einiger Politiker hat sehr viel Täterenergie. Und ich frage mich ernsthaft, was müssen Christian Drost, Karl Lauterbach, Markus Söder und Jens Spahn – um nur einige zu nennen – in ihrer frühen Kindheit erlebt haben?

Ideologien verbreiten

Zu den Täterhaltungen gehört auch das Verbreiten von Ideologien, in denen Gewalt gerechtfertigt wird. Propaganda und psychologische Kriegsführung sind Mittel, um soziale Gemeinschaften zu spalten und gegeneinander aufzuhetzen. Wichtige Instrumente sind Macht und Kontrolle sowie das Stilisieren von Feindbildern.

Die vermeintliche „Coronakrise“ ist zu einer Ideologie geworden. Andersdenkende erleben polizeiliche Gewalt, die damit gerechtfertigt wird, dass die Maßnahmen nicht eingehalten wurden. Wir erleben zurzeit eine mediale Propagandawelle, die ich in der Form noch nie zuvor erlebt habe. Für mich gehört das, was ich gerade erlebe, zur psychologischen Kriegsführung. Und es wird möglicherweise Jahrzehnte brauchen, um diese bewusst gemachte gesellschaftliche Spaltung wieder ins Lot zu bringen – wenn das überhaupt jemals wieder gelingt.

Grundprinzipien einer Täter-Opfer-Dynamik

Die Täter-Opfer-Umdrehung

Zu den ideologischen Grundprinzipien einer Täter-Opfer-Spaltung gehört die Täter-Opfer-Umdrehung: Das Opfer wird zum Täter gemacht und die Täter sind die Opfer. Die Trauma-Überlebensstrategien gelten als normal und werden kaum hinterfragt. Wir leben auch heute noch in einer Gesellschaft, die die Täter schützt und die Opfer sich selbst überlässt, verrät oder sogar anklagt.

An dieser Stelle kann ich wieder einen guten Bezug zur „Coronakrise“ herstellen: Menschen, die ihre körperliche Integrität

wahren und sich nicht impfen lassen, werden von der Machtelite wie Täter behandelt. Und die Täter verhalten sich wie Opfer, indem sie behaupten, die Ungeimpften würden dafür sorgen, dass die Intensivstationen voll sind und deswegen Operationen verschoben werden müssen. Infolge verschobener Operationen oder weil keine Intensivbetten frei sind, werden Menschen unschuldig sterben.

Hierarchien fördern Täterhaltungen

Der Grund dafür sind Gemeinschaften, in denen Täterhaltungen gefördert werden. In hierarchisch strukturierten Gesellschaften, wie zum Beispiel das immer noch vorherrschende Patriarchat, muss es ein „Oben“ und ein „Unten“ geben. Das erleben wir ganz deutlich beim Militär — dort wird ganz offen mit Drill und Unterwerfung gearbeitet. Aber auch viele andere Gemeinschaften sind hierarchisch aufgebaut, zum Beispiel Familien, Schulen, Firmen, Konzerne und so weiter.

Das Gegenteil von einer Hierarchie wäre die Anarchie, und es ist schon erstaunlich, wie groß die Ängste vieler Menschen vor einem anarchischen Zusammenleben sind. Andererseits aber wiederum nicht, denn schließlich sind wir es von klein auf gewöhnt, dass andere für uns die Regeln und Gesetze machen, nach denen wir unser Leben zu gestalten haben.

Das Drehen der Täter-Opferspirale als Normalität

Machtmissbrauch, Gewalt, Unterdrückung sind Folgen einer Täter-Opfer-Spaltung. Diese Spaltung macht uns „blind“ für die Realität, wir werden gefühllos uns selbst und anderen Menschen gegenüber — so können wir als Opfer ganz schnell zum Täter werden, ohne uns dessen überhaupt bewusst zu sein. Wir verleugnen unser Opfersein und unser Tätersein.

„Es ist nicht schlimm, sich den ‚Coronamaßnahmen‘ zu unterwerfen und ich Sorge dafür, dass sich andere Menschen auch diesen

Maßnahmen unterwerfen — das Recht ist auf meiner Seite.“

Weiteren Folgen sind, das wir ständig zwischen einer Opferhaltung und einer Täterhaltung hin- und herpendeln. Wir schwanken zwischen Allmachts- und Ohnmachtsgefühlen; fühlen uns grundlos schuldig und sühnen möglicherweise sogar unschuldig oder wir richten unsere Rache an die Falschen.

In unseren Beziehungen gehören Depressionen und Aggressionen zur Normalität oder wir „verlieren“ uns in Illusionen von Liebe und Zusammengehörigkeit.

„Wenn wir nur ganz viele sind und alle auf die Straße gehen, dann schaffen wir gemeinsam die Maßnahmen ab“.

Kürzlich hat ein lieber Freund gesagt: „Wenn sich neue Gruppen treffen, dann tritt erst einmal ein ‘Verliebtheitsgefühl’ ein — alle umarmen sich und fühlen sich als ‚Gleichgesinnte‘ wohl miteinander. Doch dieses Gefühl hält nicht lange an und dann kommen die eigenen unerlösten Themen nach ‚oben‘ und die vor Kurzem noch ‚verliebte‘ Gruppe treibt es wieder auseinander.“

Genauso habe ich es auch erlebt — ob bei den sogenannten Querdenkern, bei der „Wir wachen auf“-Gruppe oder anderen Gruppierungen: Zu Anfang gab es immer ein großes Wir-Gefühl, getragen von Liebesillusionen und dem Gefühl der Zusammengehörigkeit — doch diese Gefühle trugen nur für eine kurze Zeit und bei den ersten Konflikten brachen die Gruppen auseinander.

So kann sich die „Täter-Opfer-Spirale“ immer weiterdrehen und zieht andere Menschen mit hinein. Sie dreht sich generationsübergreifend: Körperliche, psychische und sexuelle Gewalt werden zur scheinbaren Normalität und Generationen familiärer Bindungssysteme werden von Traumata beherrscht.

Wie kann ein Ausstieg aus Täter-Opfer-Dynamiken gelingen?

Rache ist keine Lösung

Ein Ausstieg gelingt nicht durch Rache, indem wir das Gefühl nähren, den Täter vernichten zu müssen. Er gelingt auch nicht durch Rebellion, in der ich gegen die oder den Täter ankämpfe, das führt eher zur Selbstzerstörung.

Zu was das Ankämpfen gegen die Täter führte, konnten wir auf den vielen großen Demonstrationen beobachten – solange die Machtverhältnisse ungerecht verteilt sind, gibt es keine Begegnungen auf Augenhöhe.

Das Verzeihen und Versöhnen ist auch keine Lösung

Doch genauso wenig hilft es, den Tätern zu verzeihen und ihnen somit die Verantwortung für ihr Tun abzunehmen. Auch ein Versöhnen hilft nicht, sondern dient wahrscheinlich nur dem „Harmonie-Ideal“.

In unserer christlich geprägten Kultur gibt es den Glaubenssatz: Wenn du deinen Feinden verzeihst, dann findest du deinen inneren Frieden. Viele Erwachsene hoffen, wenn sie ihren Eltern verzeihen und sich mit ihnen aussöhnen, dass das eine innere Heilung bewirkt.

In meiner praktischen Arbeit hat sich das bis jetzt noch nicht bestätigt – eher das Gegenteil ist der Fall. Das Problem in der „Eltern-Kind-Bindung“ ist die kindliche Liebe der Tochter oder des Sohnes zu seinen Eltern. Diese kindliche Liebe in uns lässt uns hoffen – oftmals so lange wir leben und über den Tod unserer Eltern hinaus – dass sie uns auch geliebt haben!

Die Vorstellung von den eigenen Eltern nicht geliebt worden zu sein, ist ein so schreckliches und unaushaltbares Gefühl, dass wir uns lieber in Liebesillusionen verlieren und sagen: „Na ja, auf ihre Weise haben sie mich schon geliebt“. So oft habe ich diesen Satz schon gehört! Die psychische und körperliche Gewalt wird ausgeblendet und in Erinnerung bleiben die kurzen Momente, in denen die Mama und auch der Papa lieb zu uns waren.

Der Schmerz ist unendlich groß, sich der Wahrheit stellen zu müssen, nicht geliebt worden zu sein, weil die Eltern selbst in ihrer Liebesfähigkeit traumatisiert wurden.

Was hilft: Die Verantwortung für das eigene Tun oder auch Nicht-Tun zu übernehmen.

Wenn wir aus dieser Dynamik aussteigen wollen, ist es wichtig zu wissen, dass unsere Traumagefühle getriggert werden können und dass wir lernen, die Gegenwart von der Vergangenheit zu unterscheiden, um handlungsfähig zu bleiben.

Da, wo ich wirklich schuldig geworden bin, ist es wichtig, in die Verantwortung zu gehen. Schuldgefühle helfen niemanden. Ich weiß, dass ich aufgrund meiner Bindungstraumatisierungen meine Kinder nicht so begleitet habe, wie sie es gebraucht hätten. Wenn sie mich in meinen Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühlen getriggert haben, habe ich die „Machtkarte“ gezogen und sie für meine Gefühle verantwortlich gemacht. Dafür stehe ich heute ein!

Ich kann die Schuld- und Schamgefühle zulassen, ohne darin zu versinken. Mein Ausgleich ist, dass ich ihnen zuhöre und sie in ihren Gefühlen ernst nehme — sie bei ihren Erinnerungen unterstütze. Ein wichtiger Schritt für mich war, dass ich realisierte, selbst traumatisiert worden zu sein, und dass ich ein Kind traumatisierter Eltern bin.

Es tat und tut auch heute noch weh, diesen Schmerz zuzulassen – ihn zu fühlen. Heute habe ich Mitgefühl mit mir und kann die Verantwortung bei meinen Eltern lassen. Als ich anfang zu begreifen, dass ich mich als Kind nie wirklich sicher bei meinen Eltern fühlen konnte, stieg viel Wut in mir auf.

Ein Kontakt mit meinem noch lebenden Vater ist bis heute nicht möglich. Als Erwachsene können wir „Täter-Opfer-Beziehungen“ verlassen, wenn wir sie nicht ändern können. Inzwischen gelingt es mir ganz gut, meine „gesunde“ Wut, meine „gesunde“ Angst und auch meine „gesunde“ Liebe zu fühlen.

Meine Selbstachtung ist gestiegen und ich bin konfliktfähiger im konstruktiven Sinne geworden.

Auf Augenhöhe

Mir ist es sehr wichtig, Beziehungen auf Augenhöhe zu führen und für Konflikte konstruktive Lösungen zu finden. Eine Voraussetzung dafür war, dass ich mich wirklich fühlen kann und in der Lage bin, Gefühle zu benennen und „einzuordnen“. Das heißt, ich musste mich erinnern, musste die Täter für mich benennen – das ist schwer, wenn es die eigenen Eltern sind.

Wenn es gelingt, Selbstmitleid in Mitgefühl für sich selbst zu verwandeln, dann kann aus Misstrauen auch wieder Vertrauen erwachsen und ich kann mich und auch andere liebevoll in die Arme nehmen.

Der Begriff „Heilung“ war mir schon immer etwas suspekt. Das, was passiert ist, lässt sich nicht ungeschehen machen, mir ist es wichtig, dass die Vergangenheit nicht mehr mein Leben bestimmt.

Auf die Frage, die sich vielleicht viele stellen, wie wir als Gesellschaft die Täter-Opfer-Dynamiken beenden können, kann es aus meiner

Sicht nur eine Antwort geben: Indem wir unser Bewusstsein „schulen“, die von mir beschriebenen Dynamiken zu erkennen, und uns nicht mehr dort hineinverstricken, sondern ein klares und deutliches Stopp sagen und nicht mehr mitmachen.

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** <https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>.

Quellen und Anmerkungen:

(1) <https://www.tagesspiegel.de/politik/artensterben-und-naturzerstoerung-dieses-virus-ist-auch-der-preis-unserer-ausbeutung-der-natur/25676216.html>

<https://www.tagesspiegel.de/politik/artensterben-und-naturzerstoerung-dieses-virus-ist-auch-der-preis-unserer-ausbeutung-der-natur/25676216.html>

(2) <https://www.n-tv.de/wissen/Weitere-Studie-erhaertet-Laborunfall-Verdacht-article22584496.html> (<https://www.n-tv.de/wissen/Weitere-Studie-erhaertet-Laborunfall-Verdacht-article22584496.html>)

(3) Ich verwende den Begriff „junger Mensch“, damit deutlich wird, dass „Kinder“ Menschen sind, die genauso ein Recht auf ihre Würde haben, wie alle anderen Menschen auch.

(4) <https://www.arte.tv/de/videos/100300-020-A/re-kinderpsychiatrie-am> (<https://www.arte.tv/de/videos/100300-020-A/re-kinderpsychiatrie-am>)

(5) Spaltungsmodell nach Prof. Dr. Franz Ruppert:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/de/4/48/Gespaltene_Pers.png

(https://upload.wikimedia.org/wikipedia/de/4/48/Gespaltene_Pers.png)

(6) <https://verschickungsheime.de/>
(<https://verschickungsheime.de/>)

(7) <https://verschickungsheime.de/traeger-von-verschickungsheimen/> (<https://verschickungsheime.de/traeger-von-verschickungsheimen/>)

Literaturempfehlungen:

- Lloyd de Mause: Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch, 1980.
- Alice Miller: Das Drama des begabten Kindes, Frankfurt am Main, Suhrkamp-Verlag, 1996.
- Franz Ruppert: Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft. Klett-Cotta-Verlag, 2018,
- Franz Ruppert: Ich will leben, lieben und geliebt werden — Ein Plädoyer für wahre Lebensfreude und menschliche Verbundenheit in Freiheit. Verlag tredition, 2021,

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Birgit Assel ist Diplom-Sozialpädagogin und Traumatherapeutin mit eigener Praxis seit 1998. Seit 2006 arbeitet sie mit dem Schwerpunkt Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT) nach Prof. Dr. Franz Ruppert. Seit 2009 bietet sie Weiterbildungen, Aufbaukurse und Supervisionen an – nicht nur für Fachkräfte, sondern für alle Menschen, die sich selbst besser verstehen und ihre persönliche Geschichte bewusster erkunden möchten. Gemeinsam mit ihrer Tochter Lara Fischer gestaltet sie den Mutter-Tochter-Podcast „**Wer bin ich? Früh verletzt, spät verstanden**“ (<https://www.youtube.com/@WerBinIchLaraundBirgit>), in dem sie über frühe Verletzungen, generationsübergreifende Dynamiken und heilsame Erkenntnisse sprechen. Weitere Informationen sind unter **www.igtv.de** (<http://www.igtv.de>) zu finden.

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.