



Freitag, 16. Januar 2026, 14:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Raus aus der Opferhaltung!

Als Erwachsene haben wir eine Wahl und sollten sie nutzen. Es gilt, Handlungskompetenz zu erlangen und die gegebenen Handlungsspielräume zu nutzen.

von Birgit Assel
Foto: KieferPix/Shutterstock.com

Das Kind passt sich an – reflexartig, weil es sich gegenüber den Eltern völlig machtlos und abhängig

fühlt. Der Jugendliche rebelliert – oft „aus Prinzip“, denn er muss seine eigene Persönlichkeit und seinen eigenen Weg in Abgrenzung zu den Eltern finden. Und der Erwachsene? Er befreit sich aus der Rolle des ewigen Opfers der Verhältnisse, übernimmt Verantwortung und tut, was er unter den gegebenen Umständen tun kann. Viele Menschen sind physisch zwar erwachsen, jedoch mental einer der beiden Phasen „Kind“ und „Jugendlicher“ zuzuordnen. Dies zeigte sich auch in kollektiven Gesundheitskrisen wie jenen, die mit Glyphosat und später mit Corona zusammenhingen. Leicht fühlte man sich als Opfer „des Systems“. Dabei gibt es immer Handlungsoptionen: etwa, sich zu informieren, sich zu organisieren und notfalls zu verweigern. Wichtig ist es, aus einer lähmenden Haltung des Selbstmitleids herauszukommen, zu handeln und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Dies wird nicht garantiert immer richtig sein und immer zum Erfolg führen, aber wer seine Handlungsoptionen nicht nutzt, hat schon verloren, bevor die Auseinandersetzung begonnen hat.

1. Kindliche Ohnmacht – erwachsene Verantwortung

Wenn ich heute auf mein Leben zurückblicke, sehe ich zwei sehr unterschiedliche Erfahrungen:

Auf der einen Seite die Ohnmacht und Hilflosigkeit meiner Kindheit – eine Zeit, in der andere über mich entschieden haben, weil ich es

schlicht nicht konnte. Eltern, Ärzte, Lehrer – „die Erwachsenen“ eben.

Auf der anderen Seite die klare Einsicht:

Als Erwachsene haben wir Handlungsspielräume – auch wenn sie unbequem sind.

Als Traumatherapeutin erlebe ich täglich, wie stark früh erlebte Ohnmacht unser späteres Leben prägt. Wer als Kind ausgeliefert war, neigt als Erwachsener dazu, sich wieder ausgeliefert zu fühlen – besonders dann, wenn Autoritäten auftreten und behaupten:

„Das ist sicher.“

„Das ist notwendig.“

„Es gibt keine Alternative.“

Diese Reaktionsweisen waren einmal notwendige Schutzmechanismen – aber heute begrenzen sie uns.

Anpassung, Ohnmacht und Gegenwehr ohne eigene Richtung schützen nicht mehr; sie halten uns klein. Sie verhindern Verantwortung, statt sie zu ermöglichen. Und sie führen die alte Ordnung weiter – nicht, weil der Täter noch da ist, sondern weil wir das Muster in uns tragen.

Anpassung: „Ich funktioniere, damit es keinen Konflikt gibt.“

OHNMACHT: „Ich habe keine Wahl – andere wissen es besser.“

Rebellion ohne Freiheit: „Ich bin dagegen – aber ohne eigene Position.“

Das ist kein Schutz mehr.

Das ist Selbstaufgabe.

Und wer in diesen Strategien bleibt, verteidigt unbewusst genau das System, das ihn verletzt hat.

Erwachsen werden heißt nicht: „Ich mache alles richtig.“ Erwachsen werden heißt: „Ich handle nicht mehr aus kindlichen Schutzmechanismen.“

Gesellschaftlich passiert etwas Ähnliches:

Wir reden hier nicht über „Themen“, sondern über Skandale, die systematisch verharmlost wurden. Der Contergan-Skandal kam erst ans Licht, als das Unheil längst geschehen war – da war niemand mehr zu retten, nur noch zu verwälten.

Bei Glyphosat sehen wir bis heute dieselbe Strategie: Risiken werden kleingeredet, Zweifel diffamiert, und wer warnt, gilt als Problem – nicht das Gift.

Und die Einführung der mRNA-Technologie wird als medizinischer Fortschritt gefeiert, während Impfschäden, Datenlücken und widersprüchliche Studien wegmoderiert werden, als ginge es um Schönheitsfehler und nicht um Menschenleben.

Es ist jedes Mal die gleiche Choreografie: Vertuschen. Verharmlosen. Moralisch einrahmen. Kritiker isolieren. Nicht die Fakten traumatisieren – sondern die Lüge, die sie begleitet.

Und dann steht wieder dieselbe Frage im Raum: Bin ich ausgeliefert – oder darf ich noch wählen?

Ich bin überzeugt: Wir haben eine Wahl. Aber sie ist nicht bequem.

2. Drei Beispiele – ein Muster

Die konkreten Themen unterscheiden sich. Das Muster dahinter ist erschreckend ähnlich.

2.1 Contergan – wenn das „harmlose“ Mittel Kinder ohne Arme zur Welt bringt

In den frühen 1960er-Jahren kamen tausende Kinder mit schweren Fehlbildungen zur Welt – ohne Arme, ohne Beine, mit stark deformierten Gliedmaßen. Die Ursache: Thalidomid, besser bekannt unter dem Markennamen Contergan – ein Beruhigungs- und Schlafmittel, das vor allem Schwangeren gegen Übelkeit verschrieben wurde. Es galt als „besonders verträglich“ und „ungefährlich“.

Meine Mutter erzählte mir, wie groß damals ihre Angst war, dass ich behindert zur Welt kommen könnte. Und gleichzeitig: wie wenig offen darüber gesprochen wurde, was wirklich dahintersteckte.

Die Wahrheit kam nur langsam ans Licht: Die Herstellerfirma (Grünenthal) hatte Risiken unterschätzt oder ignoriert. Behörden reagierten viel zu spät. Die gesundheitlichen Folgen trugen die Kinder – und ihre Familien – lebenslang.

Worüber bis heute wenig gesprochen wird: Contergan war nicht nur ein medizinischer Skandal, sondern auch ein gesellschaftlicher: Ein System, in dem „Sicherheit“ behauptet wurde, bevor sie belegt war – und in dem Kritik und Zweifel lange keinen Platz hatten.

2.2 Glyphosat – das stille Gift im Alltag

Heute geht es nicht um ein einzelnes Medikament, sondern um ein Breitband-Herbizid, das weltweit auf Feldern, in Plantagen und auf Wegen versprüht wird: Glyphosat. Das bekannteste Produkt: Roundup von Monsanto (heute Bayer).

Die offizielle Geschichte klingt ungefähr so:

„Glyphosat ist gut untersucht, bei sachgemäßem Gebrauch unproblematisch. Ohne dieses Mittel könnten wir die Welt nicht

ernähren.“

Kritikerinnen und Kritiker sagen etwas anderes – und legen Daten vor. 2015 stufte die Krebsagentur der WHO (IARC) Glyphosat als „wahrscheinlich krebserregend beim Menschen“ ein. Gleichzeitig kamen andere Behörden (EFSA, ECHA, EPA) zu dem Schluss: kein ausreichender Beleg für Krebsrisiko – trotz derselben Studienbasis. In den USA wurden Konzerne zu hohen Schadensersatzzahlungen verurteilt, weil Gerichte eine Mitschuld von Glyphosat an bestimmten Krebsarten (Non-Hodgkin-Lymphome) für plausibel hielten.

Es gibt keine offene, saubere, ehrliche Aufarbeitung der Risiken.

Stattdessen:

- widersprüchliche Bewertungen,
- massiven Lobbyeinfluss
- und eine permanente Grundbotschaft an die Bevölkerung:
- „Reg dich nicht auf, es ist schon alles geprüft.“

Warum gibt es nach Jahrzehnten so wenig saubere, unabhängige Langzeitforschung?

Weil niemand auf die Idee gekommen ist? Oder weil zu viel Geld und zu viele Interessen auf dem Spiel stehen?

Für mich ist die Antwort klar: Eine unscharfe Datenlage ist in solchen Fällen kein bedauerliches Versehen, sondern ein Systemzustand.

2.3 Die mRNA-Spritze – „sicher und wirksam“ in Rekordzeit

Die Corona-Jahre haben eine neue Qualität erreicht.

Zum ersten Mal in der Geschichte der Bundesrepublik wurde eine neuartige Technologie – die mRNA-Injektion – in wenigen Monaten ausgerollt, begleitet von einer beispiellosen Kommunikationskampagne:

„Die Impfstoffe sind sicher und wirksam.“

„Nebenwirkungen sind selten und mild.“

„Es gibt keine Alternative.“

Wer Zweifel äußerte, wurde oft in die politische Schmuddel-Ecke gestellt:

- „unsolidarisch“,
- „unsachlich“,
- „gefährlich“,
- „Verschwörungstheoretiker“,
- „Nazi“.

Zugleich liefen in der Realität:

- Zulassungen unter Notfall- oder Sonderbedingungen,
- hochdynamische Anpassungen der Produktinformationen,
- Meldungen von Nebenwirkungen, die verharmlost, vertuscht oder nur sehr, sehr zögerlich aufgearbeitet werden.

Die Botschaft an die Menschen war eindeutig und übergriffig:

„Du hast keine echte Wahl. Wenn du dich weigerst, bist du das Problem.“

Hier sehe ich den schärfsten Kontrast zu Glyphosat: Glyphosat ist kaum zu vermeiden, weil es im System steckt. Die mRNA-Injektion war individuell vermeidbar – aber der Preis dafür war hoch:

Gesellschaftliche Ausgrenzung, beruflicher Druck, familiäre Konflikte, Beschämung.

Und genau hier kommt Trauma ins Spiel.

3. Trauma-Perspektive: Warum so viele glauben, sie hätten keine Wahl

Aus traumatherapeutischer Sicht ist das Verhalten der meisten Menschen während solcher Krisen logisch – nicht rational, aber logisch.

Wer als Kind erlebt hat:

„Wenn ich widerspreche, werde ich bestraft.“

„Wenn ich anders bin, werde ich ausgeschlossen.“

„Wenn ich mich wehre, verliere ich Liebe, Zugehörigkeit, Sicherheit.“

...der wird sich als Erwachsener in Krisenzeiten sehr wahrscheinlich:

- anpassen,
- schlucken,
- mitlaufen
- oder sich aggressiv auf die Seite der Autoritäten schlagen.

Nicht, weil er „blind“ ist, sondern weil sein Nervensystem Überleben höher bewertet als Wahrheit.

Das gilt

- bei Contergan („Der Arzt wird schon wissen, was er tut.“),
- bei Glyphosat („Wenn es wirklich so schlimm wäre, wäre es doch längst verboten.“),
- bei der mRNA-Spritze („Ich muss das machen, sonst darf ich nicht mehr arbeiten / reisen / leben.“)

Die innere Botschaft lautet:

„Ich habe keine Wahl. Wenn ich ausschere, bin ich verloren.“

Aber: Das ist die Stimme des Kindes. Nicht die des Erwachsenen.

4. Erwachsene Handlungskompetenz – was heißt das konkret?

Erwachsen zu sein heißt nicht, alles zu wissen oder unverletzbar zu sein. Es heißt auch nicht, „immer gegen den Mainstream“ zu sein.

Erwachsene Handlungskompetenz heißt:

- Ich informiere mich – auch außerhalb der bequemen Informationsblasen.
- Ich erkenne: Es gibt Interessenkonflikte.
- Ich erkenne meine alten Muster.
- Ich entscheide – und bin bereit, den Preis zu zahlen.
- Ich weigere mich, mich in eine Opferrolle hineinreden zu lassen.

5. Wissenschaft – Werkzeug oder Glaubensersatz?

Ein weiterer zentraler Punkt: Wissenschaft wird heute oft wie Religion behandelt.

Je nach Bedarf heißt es:

„Die Wissenschaft ist sich einig.“

„Der Stand der Wissenschaft sagt ...“

„Die Datenlage ist eindeutig.“

Nur: Das stimmt so gut wie nie. Thomas S. Kuhn hat schon in den 1960er-Jahren beschrieben, wie Wissenschaft in Paradigmen organisiert ist: Solange ein bestimmtes Denkmodell herrscht, werden Daten bevorzugt, die dazu passen – und Daten, die nicht passen, werden ignoriert, abgewertet oder lächerlich gemacht.

Forschungsförderung ist abhängig von Geldgebern. Geldgeber haben Interessen.

Wer glaubt, dass „die Wissenschaft“ neutral über den Dingen schwebt, ist wirklich naiv.

Das heißt nicht: „Alles ist Lüge.“ Sondern: Wissenschaft ist ein Werkzeug – kein Orakel.

Ein Werkzeug, das:

- ge- und missbraucht werden kann,
- von Machtstrukturen geprägt ist
- und manchmal Jahrzehnte braucht, um eigene Irrtümer einzugestehen.

6. Medienlandschaft im Wandel – zwischen Auslassung, Framing und seltenem Klartext

Was sich in den vergangenen 20 Jahren zusätzlich verändert hat – besonders deutlich seit der Corona-Zeit – ist die Informationslandschaft selbst.

Meiner Wahrnehmung nach lügen die etablierten Medien nicht durchgehend – aber sie erzeugen ein Bild, das nicht vollständig ist. Manchmal entsteht eine Unwahrheit nicht dadurch, was gesagt wird, sondern dadurch, was bewusst weggelassen wird.

Kritik wird nicht widerlegt, sondern aus dem Diskurs entfernt. Widersprüche werden nicht eingeordnet, sondern verschwiegen.

Wenn das Narrativ wichtiger wird als die Realität, verliert der Journalismus seine Grundlage.

Ich glaube nicht, dass „die Medien“ Böses wollen. Aber viele Journalistinnen und Journalisten folgen der vorgegebenen Redaktions- und Blattlinie – nicht immer aus Überzeugung, sondern weil berufliche Abhängigkeit Anpassung erzwingt. Und genau darin liegt das Problem: Viele von ihnen sind kollektiv nicht mehr frei – weder wirtschaftlich noch institutionell noch kulturell. Und genau deshalb braucht es eine unabhängige Gegenöffentlichkeit – nicht als Ersatz, sondern als Korrektiv.

7. Kein Drama, keine Verharmlosung – sondern Klarheit

Mir geht es nicht darum, Panik zu verbreiten:

- nicht vor Glyphosat,
- nicht vor Impfstoffen,
- nicht vor „der Pharmaindustrie“,
- nicht vor „dem Staat“.

Panik macht passiv.

Dann greifen alte kindliche Muster:

- Ich friere ein,
- ich schaue weg,
- ich lasse mich lieber retten – statt für mich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Genauso wenig geht es mir um Verharmlosung:

„Wird schon nicht so schlimm sein.“

„Die da oben werden es schon richten.“

„Ich kann ja sowieso nichts tun.“

Worum es mir geht, ist simpel – und unbequem: Wir sind erwachsen. Wir haben Handlungsspielräume. Und wir können uns nicht dauerhaft damit herausreden, „wir wussten von nichts“.

8. Erwachsene Würde statt Opfermythos

Am Ende geht es mir um einen inneren Wechsel: Vom Satz:

„Ich konnte nicht anders“

hin zu:

„Ich habe entschieden – und ich stehe dazu.“

Das heißt nicht, dass jede Entscheidung „richtig“ war. Es heißt nur: Ich verweigere mich dem bequemen Mythos, ich sei Opfer eines Schicksals, einer Politik, einer Industrie, einer Verschwörung.

Die Welt ist nicht harmlos. Es gibt Macht, Gier, Lügen, Vertuschung. Es gibt Contergan, Glyphosat, mRNA-Kampagnen – und morgen etwas Neues.

Aber:

- Es gibt auch mich.
- Meine Wahrnehmung.
- Meine Fähigkeit, zu lernen.
- Meine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

Und genau das ist für mich der Kern von Handlungskompetenz:

- Ich bin erwachsen.
- Ich entscheide.
- Und ich trage die Folgen.
- Nicht aus Heldenstum.
- Sondern aus Würde.



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.