

Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft?

Wie Täter-Opfer-Dynamiken unser
Leben bestimmen und wie wir uns
daraus befreien

Hamburg, 01. März 2019



Nichts ist drinnen, nichts ist draußen;
Denn was innen, das ist außen

J.W. v. Goethe (1766-1832)

Gliederung

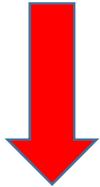
- Konstruktive oder destruktive Beziehungen?
- Die Täter-Opfer-Dynamik
- Opfersein und Opferhaltungen
- Tätersein und Täterhaltungen
- Die Folgen der Opfer-Täter-Spaltung
- Was nicht aus den Spaltungen herausführt
- Tatsächliche und mögliche Auswege

27.02.2019

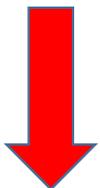
© Prof. Dr. Franz Ruppert



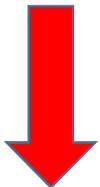
- 1. Kämpfe um die territoriale Herrschaft



- 2. Wirtschaftliche Konkurrenz



- 3. Streit der Geschlechter



- 4. Konflikte zwischen Eltern- und Kinderinteressen



Vier
Hauptkonfliktlinien
auf der Grundlage
wechselseitiger
menschlicher
Abhängigkeiten

Mögliche menschliche Beziehungsformen

- Globale Verantwortung vs. Gewalt und Krieg
- Wirtschaftliche Zusammenarbeit vs. Ausbeutung
- Partnerschaft vs. Dominanz/Unterwerfung
- Liebe und Fürsorge vs. Ablehnung und Gleichgültigkeit



• Konstruktivität

vs.



Destruktivität



Täter-Opfer-Dynamiken

Die Nationenkonkurrenz



- Das Ende des 2. Weltkrieges war bereits wieder der Beginn des 3. Weltkriegs.
- Hauptakteure: USA und Sowjetunion/Russland mit ihren jeweiligen Verbündeten, jetzt spielt auch China bereits mit
- Anstelle der direkten Konfrontation gibt es Stellvertreterkriege (u.a. Korea, Vietnam, Cuba, Nicaragua, Israel/Ägypten, Syrien, Ukraine ...).
- Die Flüchtlinge des 3. Weltkriegs kommen aktuell aus Afghanistan, Irak oder Syrien ...
- Unterhalb der Weltkriegsebene: Kriege zwischen Regionalmächten (z.B. Iran und Saudi Arabien, Türkei und Kurden)

Kriege

- dienen der Durchsetzung strategischer wie ökonomischer Ziele
- sind oft ein Versuch, die Ergebnisse der ökonomischen Konkurrenz militärisch zu korrigieren



Ein allgemeines Gewaltverbot ist in Artikel 2 Nr. 4 der Charta der Vereinten Nationen von 1945 festgelegt und verbietet den Mitgliedsstaaten die militärische Gewaltanwendung.

„Alle Mitglieder unterlassen in ihren internationalen Beziehungen jede gegen die territoriale Unversehrtheit oder die politische Unabhängigkeit eines Staates gerichtete oder sonst mit den Zielen der Vereinten Nationen unvereinbare Androhung oder Anwendung von Gewalt.“

https://de.wikipedia.org/wiki/Allgemeines_Gewaltverbot

Die Wirtschaftskonkurrenz

- Die Weltökonomie ist eine Konkurrenzökonomie mit dem Ziel der Geldvermehrung.
- Internationale Wirtschaftskartelle und lokale Kapitalgesellschaften beuten die Weltbevölkerung aus.
- Im Jahr 2017 besaßen die 42 reichsten Menschen der Welt genauso viel Vermögen wie die ärmsten 3,7 Milliarden Menschen auf der Welt.
- Die meisten Menschen leben, um zu arbeiten und haben Angst vor Arbeitslosigkeit.



Zerstörung der Natur

- Nationen- und Wirtschaftskonkurrenz treiben den Gegensatz von Mensch und „Natur“ auf die Spitze.
- Die „Natur“ = Luft, Erde, Wasser und alle anderen Lebewesen sind nur Mittel zum Zweck von Krieg und Profit.
- Menschen zerstören ihre lebendige Mitwelt und langfristig ihre elementaren Lebensgrundlagen.



Die Geschlechterkonkurrenz

- Jede 3. Frau in Europa über 15 Jahren erlebt sexuelle und/oder körperliche Gewalt.
- Ein männlich dominiertes Geburtssystem traumatisiert bis zu 50% aller Gebärenden (Mundlos 2015)
- Viele Männer fühlen sich Frauen körperlich wie geistig überlegen (Patriarchat, Machismo)
- Viele Frauen fürchten und verachten Männer.
- Frauen werden als Arbeitskräfte schlechter bezahlt.



<http://www.frauennotruf-hamburg.de/sexualisierte-gewalt/zahlen-und-fakten>
29.3.2018

Die Eltern-Kind-Konkurrenz

- Kinder werden weltweit von ihren Eltern abgelehnt, weggegeben, vernachlässigt, lieblos behandelt, erniedrigt, gedemütigt, geprügelt, geohrfeigt, sexuell traumatisiert.
- Die Geschichte der Kindheit ist ein Albtraum, aus dem die Menschheit gerade erst erwacht. (deMause 1980)
- Kinder werden auffällig durch körperliche Erkrankungen, „ADHS“, Delinquenz, Vandalismus, Drogenkonsum ...

Fazit: Wir Menschen traumatisieren uns fortlaufend gegenseitig und schaffen immer neue Opfer und Täter

- Auf der politischen Ebene
- Im Bereich der Ökonomie
- In ihren „Partnerschaften“
- In ihren Familien



Was macht das mit uns?



Trauma-Opfer-Sein

- Trauma-Opfer wird man durch einen Schaden, den man am seinem Körper oder an seiner Psyche erleidet,
 - - durch Naturereignisse oder
 - - Handlungen anderer Menschen und Lebewesen.
- Der **größte psychische Schaden** entsteht, wenn jemand von den Menschen zum Opfer gemacht wird, von denen er abhängig ist und die er liebt.



Trauma-Täter-Sein

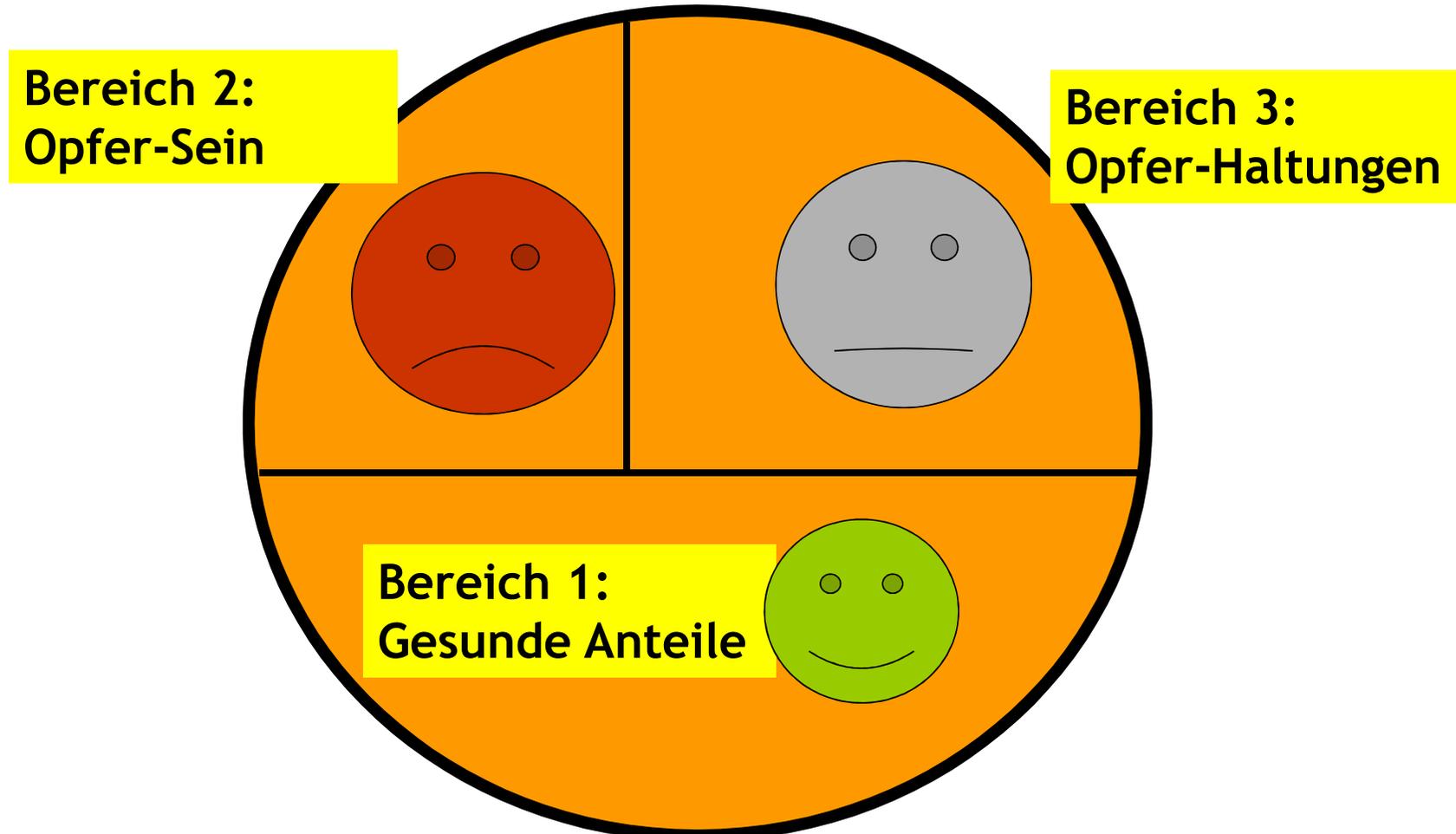
- Täter wird jemand durch eine Tat, die einem anderen Menschen einen schweren Schaden zufügt
- durch Mord, Totschlag, körperliche Gewalt, Raub, Diebstahl, Vergewaltigung, Betrug, Lüge, Demütigung, Entwürdigung, Verdrehen der Wahrheit ...
- **oder**
- durch das Unterlassen von notwendigen Taten, wie Verweigerung von Schutz vor Gewalt, Nahrung, Hilfe, Fürsorge oder liebevollen Kontakt.
- Die Täterschaft ist direkt, bewusst und systematisch
- **oder**
- Indirekt, unbewusst, versehentlich.



Opfersein und innere Spaltung

- Ein Mensch erlebt eine traumatisierende Schädigung mit Todes- oder Verlassenheitsängsten, Wut-, Scham- oder Ekelgefühlen
- Seine Psyche kann die Realität nicht mehr erfassen,
- sie muss diese verdrängen und abspalten.
- Trotz Trauma bleiben Bereiche seiner Psyche gesund.
- Das Opfersein/der **innere Terror** bleibt unverarbeitet psychisch existent.
- Dies macht für Opferhaltungen als Trauma-Überlebensstrategien notwendig.

Psychische Spaltungen eines Menschen nach einer traumatisierenden Opfererfahrung



Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (1)

- Das eigene Opfersein verleugnen
- Erinnerungen an das Opfersein verdrängen
- Lächeln und stark sein wollen
- verachten von eigener Schwäche
- Sich schuldig fühlen
- Sich für das Erlittene schämen
- Schädigungen als gerechte Strafe für die eigene Bedürftigkeit, die eigene Unachtsamkeit etc. empfinden



Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (2)

- Täter nicht als Täter wahrnehmen, wenn man mit ihnen emotional verbunden und von ihnen abhängig ist
- Sich mit den Bedürfnissen von Tätern identifizieren
- Täter in Schutz nehmen
- Sich ein gemeinsames „Wir“ mit den Tätern vorstellen und sich dem unterordnen



Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (3)

- Überängstlichkeit, Überangepasstheit
- Unterwürfigkeit, Passivität
- Leiden, jammern, klagen ohne Blick auf Ursachen
- Autodestruktive Verhaltensweisen
- Chronische Depressivität
- Chronische körperliche Erkrankungen
- Resignieren
- Am liebsten tot sein wollen



Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (4)

- Sich den Tätern moralisch überlegen fühlen
- Harmoniesucht
- Friedens- und Weltrettungsideale
- Abgespaltene Wut, die sich bei Gelegenheit an Unschuldigen entladen kann



Der **Umgang** mit den **Tätern** wird zum Lebensinhalt der Opfer. Dahinein fließt ihre gesamte Lebensenergie.

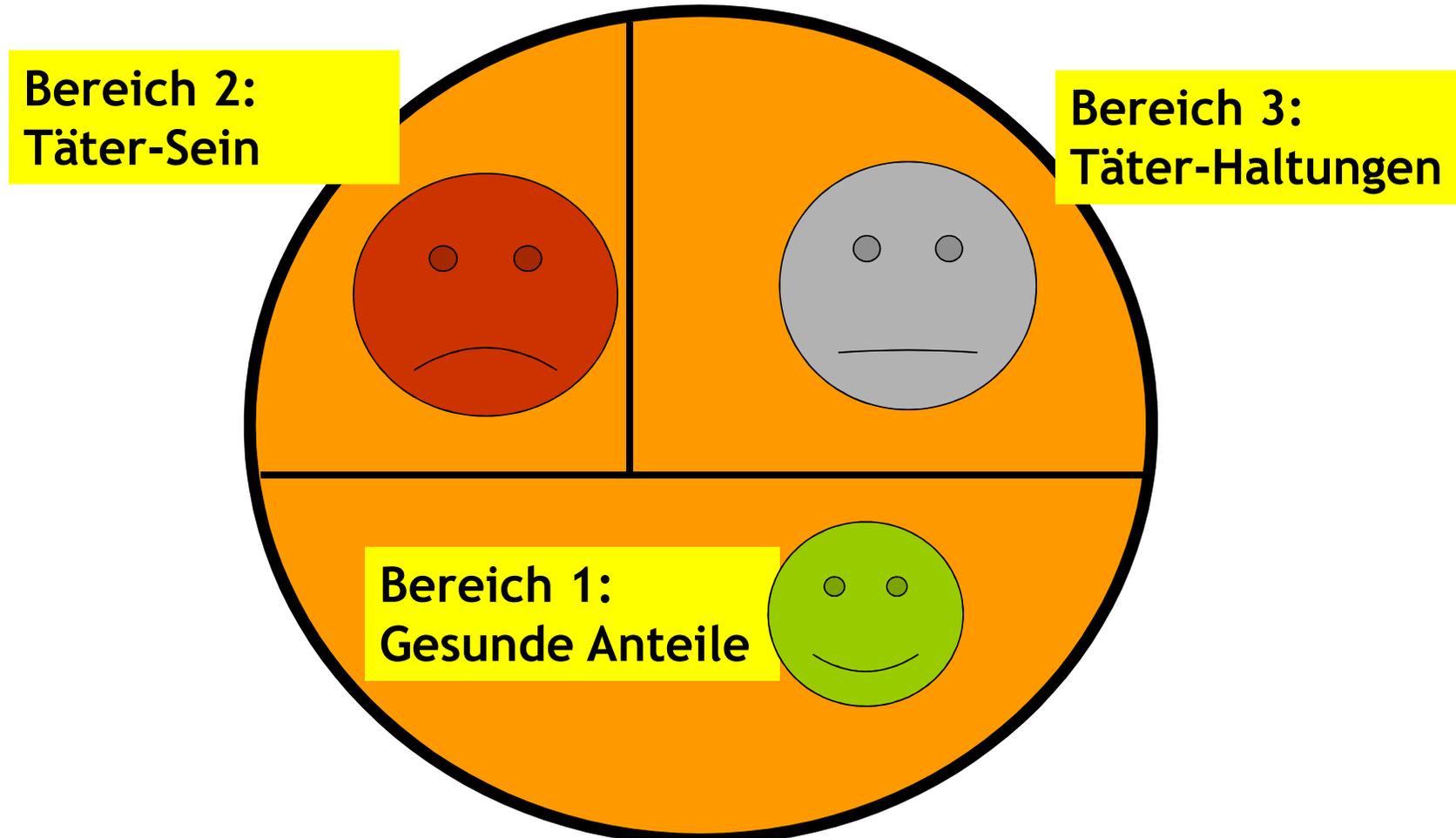
Selbst wenn die Abhängigkeit von den Tätern **nicht mehr** besteht oder die Täter gar nicht mehr da sind, können Trauma-Opfer dieses Überlebensprogramm nicht stoppen und **aus der Beziehung mit den Tätern aussteigen**, solange sie ihren psychischen Schmerz und ihre Vernichtungsängste nicht bearbeiten.

Tätersein als traumatische Erfahrung

- Jemand hat einem anderen einen Schaden zugefügt, der nicht gut zu machen und sozial inakzeptabel ist.
- **Daraus folgen psychisch:**
- Schwere Schuldgefühle
- Massive Schamgefühle
- Angst vor sozialer Ächtung
- Ein nagendes schlechtes Gewissen



Psychische Spaltungen eines Menschen nach einer traumatisierenden Tätererfahrung



Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (1)

- Tat verleugnen, verheimlichen, vertuschen
- Sich hinter „Sachzwängen“ verstecken
- Beschwichtigen, zerreden
- Auf Nebensächlichkeiten ablenken
- Schädigung herunterspielen
- Verantwortung für die eigenen Taten und deren Folgen ablehnen





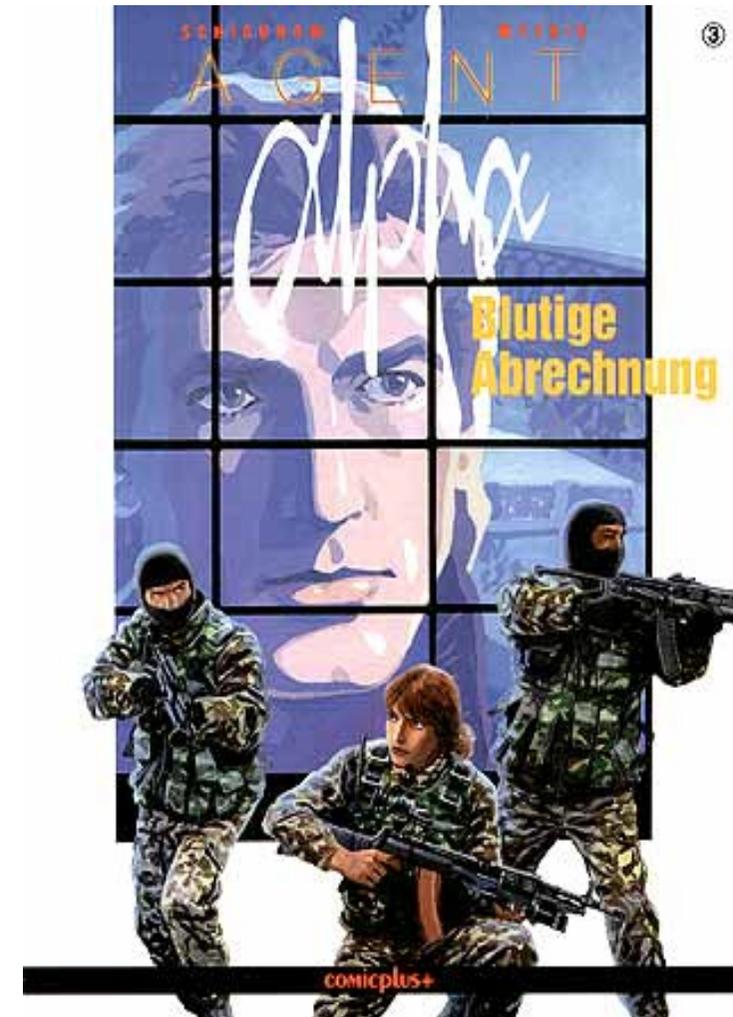
Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (2)

- Sich als unschuldig darstellen
- Gutes Gewissen demonstrieren
- Andere beschämen und beschuldigen
- Respekt und Achtung für sich einfordern
- Sich schnell beleidigt geben



Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (3)

- Sich selbst als eigentliches Opfer darstellen
- Nach Macht und Kontrolle über andere streben
- Ideologien z.B. über „Familie“, „Vaterland“ verbreiten
- Vorgeben, in einem höherem, sozial wertvollen Auftrag zu handeln
- Sich hinter Identifikationen („Wir ...“) verstecken
- Feindbilder pflegen, soziale Gemeinschaften spalten
- Andere zu Tätern machen



Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (4)

- Opfer als Täter beschuldigen
- Opfer verachten und verhöhnen
- Opfer als Objekte behandeln
- sinnlose Gewalt ausagieren und rechtfertigen
- Lust, Triumphgefühle und Stolz bei der Ausübung von Gewalt und Zerstörung empfinden



Trauma-Täter

- brauchen und
- schaffen immer neue **Mittäter**,
- um sich selbst und andere davon zu überzeugen,
- dass die Menschheit vom „Bösen“ regiert wird
- und Mitgefühl ein Ausdruck von Schwäche ist.
- Sie glauben, dass ihr Tätersein ein Weltrettungsprogramm ist.



Die zehn Regeln der Kriegs-Propaganda:

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)

Arthur Ponsonby, 1. Baron Ponsonby of Shulbrede
(* 16. Februar 1871; † 23. März 1946) - konserviert von: qpress.de



Was haben Trauma-Täter von ihren Erfolgen?

- Kriegserfolge produzieren traumatisierte Soldaten und Zivilbevölkerungen
- Wirtschaftserfolge erzeugen verarmte und kranke Menschenmassen
- Traumatisierte Partner werden beziehungsunfähig und können keine guten (Sexual)Partner und Mütter und Väter mehr sein
- Traumatisierte Kinder bleiben mit ihren Problemen ein Leben lang an ihren Eltern kleben
- Die traumatisierten „Gewinner“ können sie ihre Erfolge nicht für sich genießen, es treibt sie sofort in die nächste Schlacht.



Mit-Täter

- Schauen weg
- Bagatellisieren
- Sind froh, selbst nicht in der Opferrolle zu sein
- Nehmen die von den Tätern angebotenen Privilegien wahr
- Identifizieren sich mit den (Überlebens)Strategien der Täter
- Rechtfertigen, was Täter machen



Opfer-Täter-Spaltung

- Abgespaltene Gefühle des Opferseins machen blind für die Realität von Schädigungen, die traumatisierend sind und psychische Spaltungen bewirken
- Gefühllosigkeit gegenüber sich selbst wird zur Empfindungslosigkeit anderen gegenüber
- Aus Opfern werden Täter, die weder ihr Opfer- noch ihr Tätersein wahrhaben wollen



Folgen der Opfer-Täter-Spaltung (1)

- Zwischen Opfer- und Täterhaltungen hin und her pendeln
- Ohnmachtsgefühle und Allmachtsvorstellungen treten im Wechsel auf
- Sich an Unschuldigen rächen
- Unschuldig sühnen



Folgen der Opfer-Täter-Spaltung (2)

- Aggression und Depression als Normalität des Beziehungsalltags
- Religiöse, nationale oder ethnische **Illusionen von Zusammengehörigkeit** als fragile psychische Konstrukte für das Zusammenleben in Gruppen
- Hohe Überlebensintelligenz bei zunehmendem Verlust an geistiger Klarheit
- Widersprüche im eigenen Fühlen, Denken und Handeln werden als solche nicht mehr erkannt



Folgen der Opfer-Täter-Spaltung auf der individuellen Ebene (3)

- „Persönlichkeitsstörungen“, „Psychosen“, „Schizophrenie“, Wahn, Selbstzerstörung, Demenz, Suizidalität
- Chronische körperliche Erkrankungen, z.B. Krebs und Autoimmunerkrankungen
- Chronisch asoziales und kriminelles Verhalten
- In gesellschaftlich anerkannten Bereichen ausgelebte „Psychopathie“



Wer Atombomben baut
ist nicht nur ein Mörder,
sondern ein Selbstmörder!

Folgen der Opfer-Täter-Spaltung (4)

- Täter-Opfer-Spirale dreht sich in zwischenmenschlichen Beziehungen und saugt unablässig weitere Menschen in diese Dynamik hinein
- Täter-Opfer-Spirale setzt sich über Generationen hinweg fort
- Jeder, der in ein solche Dynamik hingerät (z.B. qua Geburt), wird gezwungen mitzumachen und Opfer und/oder Täter zu werden



Imperative der Opfer-Täter-Spaltung

- Nicht fühlen!
- Traumatisierungen sind normal!
- Die Selbst-Aufgabe ist normal!
- Opfer bringen ist die Rettung!
- Die Täter sind die Retter!
- Die Wahrheit darf nicht ernst genommen werden!
- Nur die Symptome bekämpfen, das gesamte System darf nicht in Frage gestellt werden!



Auch im 21. Jahrhundert
legen die Menschen ihr
Schicksal vorwiegend
in die Hände
traumatisierter Täter!

Wie der Ausstieg aus T-O-D nicht gelingt (1)

- **Rache:** Täter vernichten und zerstören heizt die Täter-Opfer-Dynamik weiter an, schafft neue Opfer und Täter
- **Rebellion:** gegen Täter blind ankämpfen führt zur Selbstzerstörung
- **Revolution:** die Opfer von gestern werden zu den Tätern von heute



Wie der Ausstieg aus T-O-D nicht gelingt (2)

- **Verzeihen:** Tätern Schuld und Scham abnehmen zu wollen, lenkt den Blick von sich selbst weg
- **Versöhnen:** Harmonieideal, das einer Aufarbeitung des eigenen Opfer- und Täterseins aus dem Weg geht und die Liebesillusionen zu den Täter aufrecht erhält
- **Retten:** jeder kann nur sein eigenes Trauma bewältigen



Wie der Ausstieg aus T-O-D nicht gelingt (3)

- **Pathologisierung und Medikalisierung:** Opfer und Täter werden als „kranke/verrückte“ Menschen etikettiert und behandelt („Borderline“, „Depression“, „Psychopath“)
- **Religionen:** heizen Täter-Opfer-Dynamiken oft weiter an, bleiben im „Gut“-“Böse“-Schema verhaftet
- **Spiritualität:** Illusionen von Harmonie und Ich-Auflösung auf einer „höheren“ Ebene
- **Künste:** Hilferufe traumatisierter Innenanteile werden zur „Kunst“ umgedeutet und damit als Realität negiert

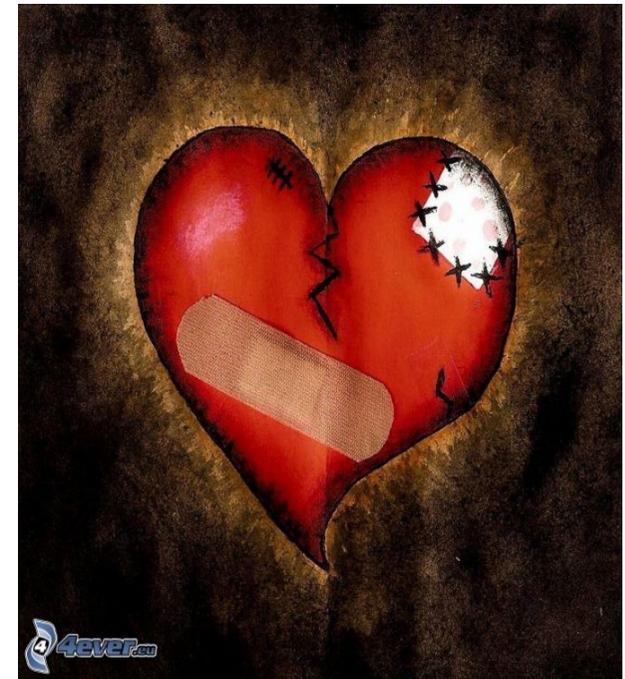


Warum das nicht gut gehen kann:

- Keine Überwindung der Opfer-Täter-Dynamik auf der **persönlichen** Ebene
- Keine Erkenntnisse über die Opfer-Täter-Dynamik auf der **kollektiven** Ebene
- Muster und Strukturen der Opfer-Täter-Dynamik werden nicht erkannt und bewusst unterbrochen.
- Sie inszenieren sich **suchtartig** immer wieder von Neuem.
- Psychische Spaltungen werden durch Täterkontakte bei Versöhnungsversuchen noch weiter **vertieft**.

Wie gelingt der Ausstieg aus dem Opfersein ?

- Anerkennen der Realität des eigenen Opferseins
- Erkennen der eigenen Opferhaltungen
- Annehmen der erlittenen Schädigungen und aller damit verbundenen Gefühle, vor allem Ängste, Wut, Schmerzen, Scham
- Das eigene gesunde Ich und einen eigenen gesunden Willen weiter entwickeln



Wie gelingt der Ausstieg aus dem Tätersein?

- Das eigene Tätersein erkennen und fühlen
- Anerkennen der persönlichen Verantwortung
- Anerkennen der persönlichen Schuld
- Zulassen der eigenen Ängste und Schamgefühle
- Mitgefühl für das Leid der Opfer
- Bemühen um Ausgleich für den Schaden
- Verzicht auf Sühne über den Schadensausgleich hinaus



Der Ausstieg aus dem
Tätersein gelingt nur,
wenn der Ausstieg aus
dem Opfersein gelingt.

Mein Fazit

- Für ein besseres Leben und Zusammenleben helfen uns weder Macht, Geld, Sex, Beziehungen oder Familie wirklich weiter.
- Es geht um unsere gesunde Psyche.
- Wir müssen jeder für sich und kollektiv damit aufhören, uns gegenseitig weiter zu traumatisieren
- und uns die Selbstaufgabe gegenseitig aufzunötigen.



**Statt äußere
Feinde
bekämpfen,
in Frieden mit sich
selbst kommen!**

Gutes Leben jenseits der Opfer-Täter-Spaltung

- Ein gesundes Ich entwickeln
- Einen gesunden eigenen Willen haben
- Den eigenen Körper spüren
- stimmige eigene Gefühle zulassen
- Klare und wahre Gedanken haben
- Konstruktive Beziehungsfähigkeit entwickeln



Gutes Leben **jenseits** der **Opfer-Täter**-Spaltung

- Beziehungssysteme verlassen, die in Täter-Opfer-Dynamiken gefangen sind und die man selbst nicht verändern kann
- Sich in solche Systeme nicht wieder hineinziehen lassen
- Konstruktive Beziehungen leben
- Win-win- statt win-lose-Situationen im politischen, ökonomischen und persönlichen Bereich finden



Sei Dir selbst die
Gesellschaft,
in der du
leben möchtest.



27.02.2019

© Prof. Dr. Franz Ruppert

53

Literatur

- deMause, L. (1980). Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. Frankfurt/M.: suhrkamp.
- Gruen, A. (2014). Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. München: dtv Verlag.
- Gruen, A. (2015). Der Wahnsinn der Normalität. Realismus als Krankheit: eine Theorie der menschlichen Destruktivität. München: dtv Verlag.
- Huber, M. (2013). Der Feind im Innen. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Lüders, M. (2015). Wer den Wind sät. Was westliche Politik im Orient anrichtet. München: Beck Verlag.
- Mundlos, C. (2015). Gewalt unter der Geburt. Marburg: Tectum Verlag.
- Peichl, J. (2013). Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2014). Frühes Trauma. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Vogt, R. (Hg.) (2012). Täterintrojekte. Kröning: Asanger Verlag.