

# Krieg, Gewalt und Übergriffe

Statt äußere Feinde bekämpfen  
Frieden mit sich selbst schließen

Die Psychologie der Täter-Opfer-Spaltung

Wien am 18. März 2016



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

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

# Gliederung

- Krieg, Gewalt und Übergriffe aktuell
- Vier Hauptkonfliktlinien bei Abhängigkeitsbeziehungen
- Opfer und Täter und traumatisierende Schäden
- Opfersein und Tätersein
- Opferhaltungen und Täterhaltungen
- Die Dynamik der Opfer-Täter-Spaltung
- Was nicht aus den Spaltungen herausführt
- Tatsächliche und mögliche Auswege

Vier

Hauptkonfliktlinien  
auf der Grundlage  
wechselseitiger  
menschlicher  
Abhängigkeiten

- 1. Kämpfe um die territoriale Herrschaft



- 2. Wirtschaftliche Konkurrenz



- 3. Streit der Geschlechter



- 4. Konflikte zwischen Eltern- und Kinderinteressen



# Mögliche menschliche Beziehungsformen

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



• Konstruktivität

vs.

Destruktivität



**Täter-Opfer-Dynamik**



**These:** Wir Menschen traumatisieren uns auf allen möglichen Beziehungsebenen fortlaufend gegenseitig und schaffen dadurch immer neue Opfer und Täter

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



Was macht das mit uns?

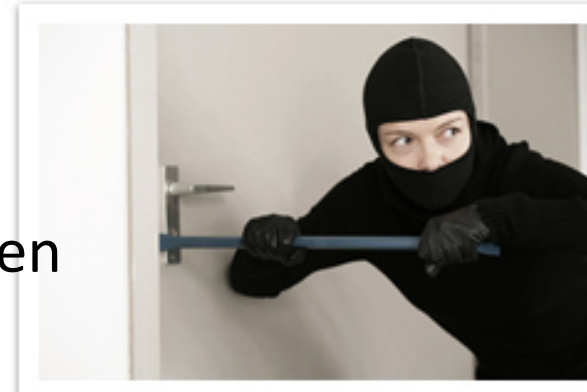
# Opfer

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



# Täter

- wird jemand durch eine Tat, die einem anderen Menschen einen Schaden zufügt
- durch Diebstahl, körperliche Gewalt, Totschlag, Mord, Betrug, Lüge, Demütigung, Entwürdigung
- **oder**
- durch das Unterlassen von notwendigen Taten, wie Verweigerung von Nahrung, Hilfe, Fürsorge oder Kontakt.
- Die Täterschaft kann direkt, bewusst und systematisch
- **oder**
- Indirekt, unbewusst, versehentlich ausgeübt werden.





# Schaden als Trauma

- Getötete, verhungerte, erfrorene Menschen
- Vernichtete Existenzgrundlagen (z.B. Enteignung von Land und Lebensressourcen, Vergiftung von Lebensumwelten, Verlust von Arbeitsmöglichkeiten)
- Männer, Frauen und Kinder mit bleibenden körperlichen und psychischen Schäden



## Schaden als persönliche traumatische Erfahrung

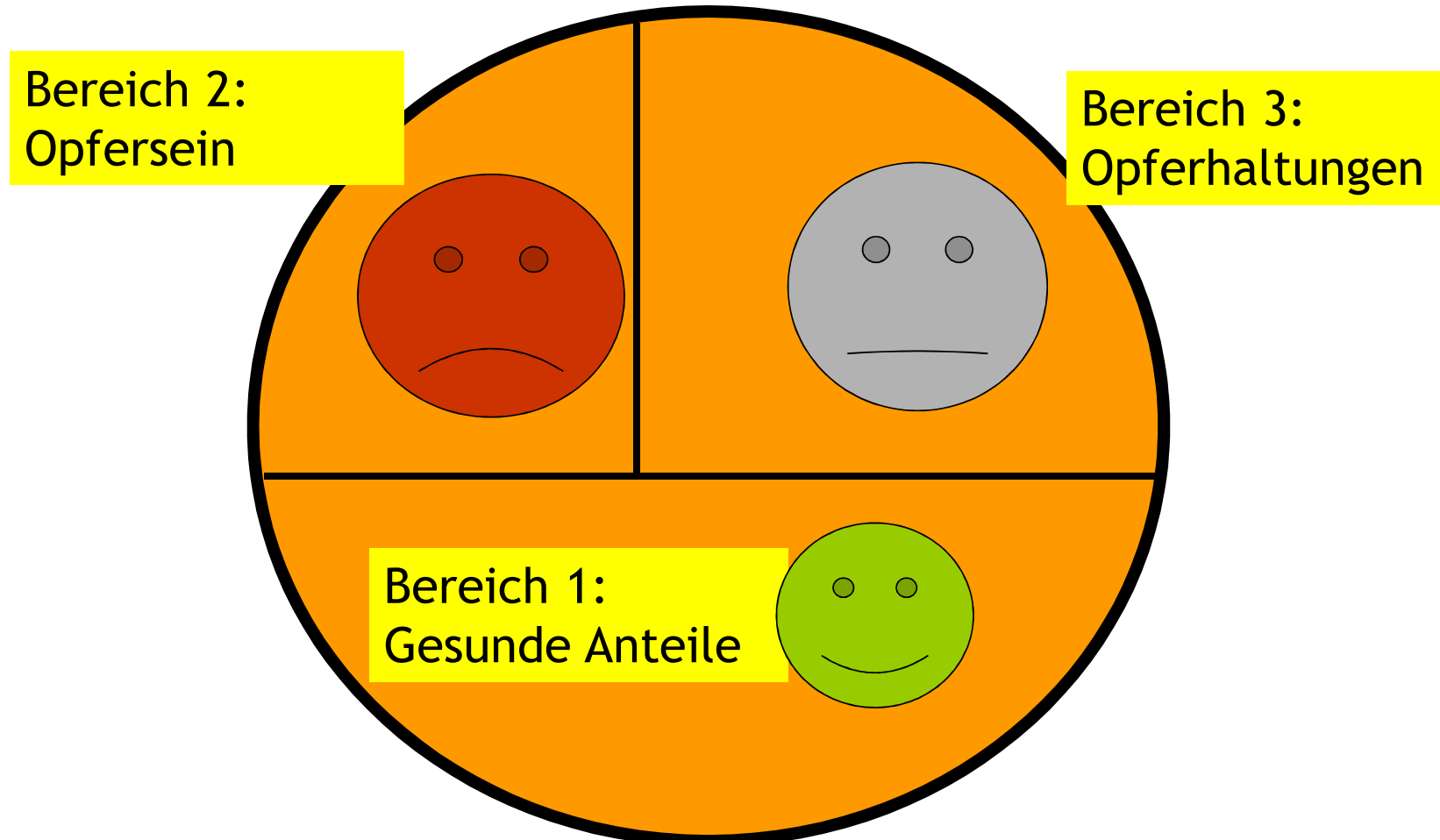
- Ein Mensch erlebt sich durch eine Tat oder durch die Unterlassung einer Tat eines anderen im Zustand der Hilflosigkeit und Ohnmacht
- Stressreaktionen (Angriff oder Flucht) helfen nicht und machen den Schaden nur noch größer
- Notfallreaktionen wie Erstarren, Einfrieren, Dissoziieren, Spalten der Persönlichkeit werden notwendig, um die Überlebenschancen zu erhöhen und in einer Beziehung mit den Tätern bleiben zu können



# Opfersein

- Ein Mensch hat eine traumatisierende Schädigung mit Todes- oder Verlassenheitsängsten, Wut-, Scham- oder Ekelgefühlen erlebt und
- Er hat sie überlebt, indem er diese verdrängt und abspaltet.
- Trotz Trauma bleiben Bereiche seiner Psyche gesund.
- Sein Opfersein ist nicht verarbeitet und bleibt daher psychisch existent.
- Dies macht für ihn Opferhaltungen als Trauma-Überlebensstrategien notwendig.

# Psychische Spaltung eines Menschen nach einer Traumaerfahrung



# Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (1)

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



## Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (2)

- Leiden, jammern, klagen
- Überängstlichkeit, Überangepasstheit
- Unterwürfigkeit, Passivität
- Autodestruktive Verhaltensweisen
- Chronische Depressivität
- Chronische körperliche Erkrankungen
- Resignieren
- tot sein wollen



## Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (2)

- Täter nicht als Täter wahrnehmen, besonders wenn man mit ihnen emotional verbunden und von ihnen abhängig ist
- Sich mit den Bedürfnissen von Tätern identifizieren
- Täter in Schutz nehmen
- Sich mit den Tätern emotional verbinden
- Sich einem gemeinsamen „Wir“ mit den Tätern unterordnen



## Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (3)

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





# Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien auf der kollektiven Ebene (4)

- Verbissenes Festhalten an alten Traditionen
- Überhöhung der eigenen Religion
- Ahnenverehrung und Totenkulte
- Terrorismus als Selbstaufopferung



16.03.2016

© Prof. Dr. Franz Ruppert

17

# Tätersein als traumatische Erfahrung

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



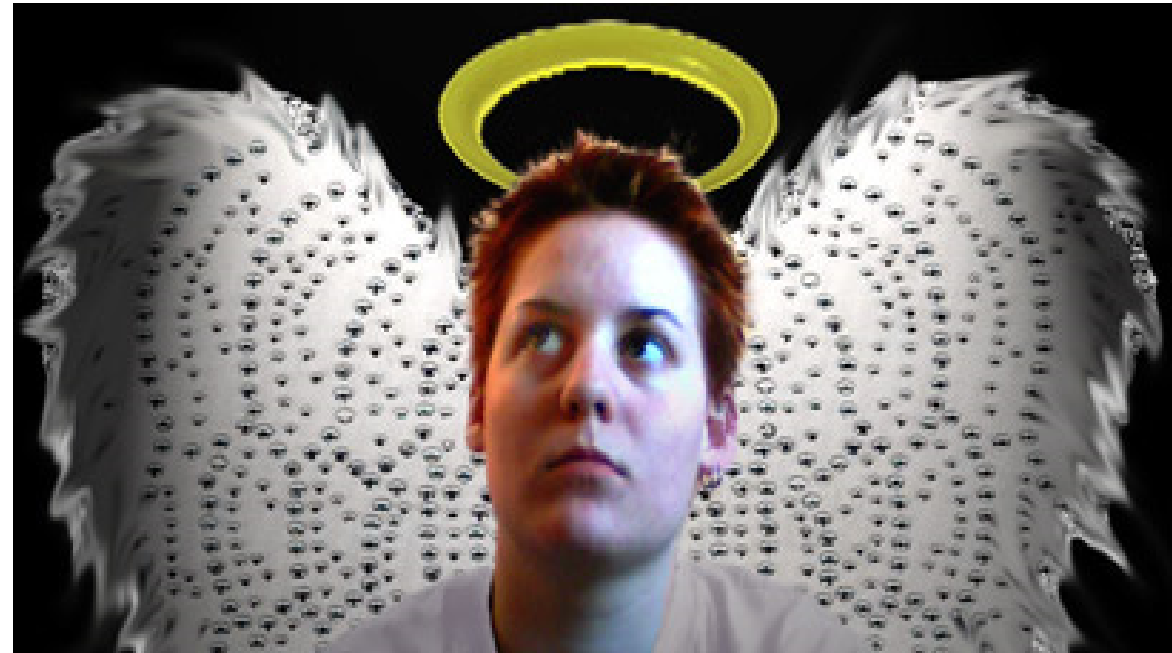
# Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (1)

- Tat verleugnen, verheimlichen, vertuschen
- Angst-, Scham- und Schuldgefühle abspalten
- Schädigung herunterspielen
- Beschwichtigen, zerreden
- Auf Nebensächlichkeiten ablenken



## Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (2)

- Sich als unschuldig darstellen
- Sich hinter „Sachzwängen“ verstecken
- Verantwortung für die eigenen Taten und deren Folgen ablehnen
- Gutes Gewissen demonstrieren
- Respekt und Achtung für sich einfordern



# Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (2)

- Opfer beschuldigen
- Opfer verachten und verhöhnen
- Opfer als Objekte behandeln
- Sich selbst als das eigentliche Opfer darstellen



# Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (3)

- Nach Macht und Kontrolle streben
- Sich hinter Identifikationen („Wir ...“) verstecken
- Ideologien verbreiten
- Vorgeben, in einem höherem, sozial wertvollen Auftrag zu handeln
- Feindbilder pflegen, soziale Gemeinschaften spalten
- sinnlos Gewalt ausagieren, Gewalt rechtfertigen
- Lust, Triumph Gefühle und Stolz bei der Ausübung von Gewalt und Zerstörung empfinden



# 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.



# 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





# Bei destruktiven Beziehungsdynamiken fallen den „Gewinnern“ die Erfolge auf ihre eigenen Füße

- 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
- Weil die „Gewinner“ traumatisiert und selbst aus ihren Überlebensstrategien heraus leben, können sie ihre Erfolge nicht lange für sich genießen und es treibt sie in die nächste Schlacht



# 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 im Wechsel produzieren
- 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
- Verlust an geistiger Klarheit
- Widersprüche im eigenen Fühlen, Denken und Handeln werden als solche nicht mehr erkannt



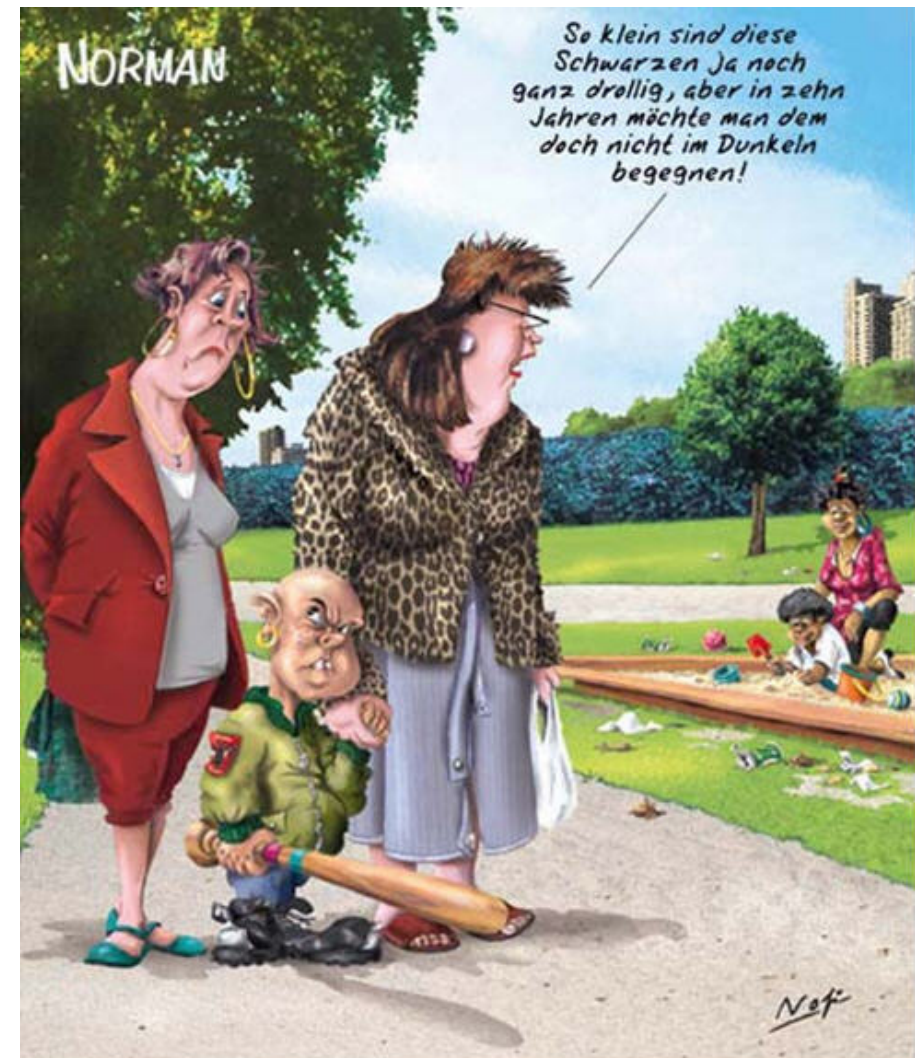
## Folgen der Opfer-Täter-Spaltung auf der individuellen Ebene (2)

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



# Folgen der Opfer-Täter-Spaltung auf der kollektiven Ebene (3)

- Krieg, Gewalt, Terror, Rassismus
- Ausbeutung, Armut, Diskriminierung, Mobbing
- Ideologisch sanktionierte sexuelle Übergriffe in Mann-Frau-Beziehungen, Ehen und Partnerschaften
- Sozial tolerierte und institutionell geförderte Vernachlässigung von Kindern, Gewalt in der Erziehung und sexueller Missbrauch von Kindern



Gewalt gegen Fremde beginnt im Kopf

# Folgen der Opfer-Täter-Spaltung (4)

- Täter-Opfer-Spirale dreht sich unablässig in zwischenmenschlichen Beziehungen und saugt 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



# Grundimperative der Opfer-Täter-Spaltung

- Die Täter sind die Rettung!
- Opfer bringen ist die Rettung!
- Traumatisierungen sind normal!
- Die Selbst-Aufgabe ist normal!





# Daher

- Der Wunsch nach dem starken Mann/der gewaltbereiten Frau an der Spitze des Landes
- Das Arbeiten für Großkonzerne, die ihre Interessen rücksichtslos gegen andere durchsetzen
- Das Ausharren in Partnerbeziehungen, in denen Angst und Aggressionen vorherrschen
- Das Klammern an Eltern, die nicht liebes- und beziehungsfähig sind



# 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
- **Verzeihen:** Tätern Schuld und Scham abnehmen zu wollen, lenkt auch den Blick von sich selbst weg
- **Versöhnen:** Harmonieideal, um einer Aufarbeitung des eigenen Opfer- und Täterseins aus dem Weg zu gehen und die Liebesillusionen zu den Täter aufrecht zu erhalten

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

- Pathologisierung und Medikalisierung des Opfer- und Täterseins („Depression“, „Psychopathen“)
- Sich darüber stellen: Flucht in die Spiritualität, die Kunst, die Religion
- Unreflektiertes Helfen und Mitmachen: Opfer und Täter sollen zusammen normal funktionieren



## 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 daher immer wieder von Neuem
- Wo psychische Spaltungen bestehen, werden sie durch Täterkontakte noch weiter vertieft

# Wie findet man den Ausweg 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, enttäuschte Liebe
- Den Fokus konsequent auf sich und die eigenen Bedürfnisse statt auf die anderen richten
- Die eigenen Identität, wenn nötig, auch mit therapeutischer Begleitung weiterentwickeln



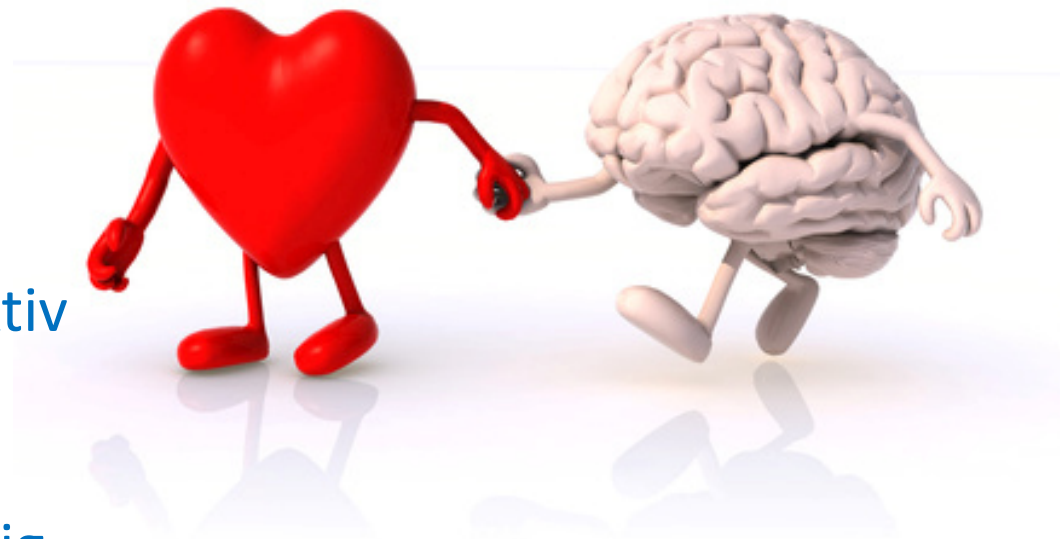
# Wie findet man aus seinem Tätersein heraus?

- Das eigene Opfersein erkennen und fühlen
- Anerkennen der eigenen Taten und 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



# Mein Fazit

- Für ein besseres Leben und Zusammenleben geht es weder um Macht, Geld, Sex oder Familie
- Es geht um unser eigenes Inneres
- Wir müssen jeder für sich und kollektiv damit aufhören, uns gegenseitig zu traumatisieren
- und uns die Selbstaufgabe gegenseitig aufzunötigen



# Gutes Leben jenseits der Opfer-Täter-Spaltung

- Wahrhaften Bezug zu sich selbst suchen
- stimmige eigene Gefühle zulassen
- Selbstliebe spüren
- Beziehungsfähigkeit entwickeln
- gesunde Autonomie leben





# 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 und wo es geht institutionalisieren



## **Friedliche Zeiten**

**Und zum Schluss noch ein  
Gedicht von Anne Steinwart:**

**Hab mich inzwischen  
mit mir angefreundet  
auch mit meinem Namen  
und den vielen  
angestoßenen Ecken.  
Es gab Zeiten da  
wollte ich aus meiner Haut  
wollte einer sein  
selbstbewusst und tüchtig  
immer wissen  
wo's lang geht.  
Hab mich angefreundet  
mit mir und  
meinen Fragezeichen.**



16.03.2016

© Prof. Dr. Franz Ruppert

43

# 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.
- 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.
- Steinwart, A. (1984) „Wer hat schon Flügel – Gedichte von Anne Steinwart“ S. 94, Mosaik-Verlag GmbH, München.
- Vogt, R. (Hg.) (2012). Täterintrojekte. Kröning: Asanger Verlag.