

Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft?

Vom Krieg im Außen und im Innen

Statt äußere Feinde bekämpfen

Frieden mit sich selbst schließen

Bad Oeynhausen, 29. April 2018



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

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

Gliederung

- **Nationenkonkurrenz**
- **Wirtschaftskonkurrenz**
- **Geschlechterkonkurrenz**
- **Eltern-Kind-Konkurrenz**
- **Trauma und 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

- Globale Verantwortung vs. Gewalt und Krieg
- Ökonomische 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 der Beginn des 3. Weltkriegs.
- Hauptakteure: USA und Sowjetunion/Russland mit ihren jeweiligen Verbündeten
- Anstelle der direkten Konfrontation gibt es die Stellvertreterkriege (u.a. Korea, Vietnam, Cuba, Nicaragua, Israel/Ägypten ...).
- In einem Land wie Deutschland mit einem Bevölkerungsanteil von ca. 20% nach dem Ende des 2. Weltkriegs kommen heute die Flüchtlinge des 3. Weltkriegs aus Afghanistan und Syrien an.
- Unterhalb der Weltkriegsebene: Kriege zwischen Regionalmächten (z.B. Iran und Irak, Türkei und Kurden)



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 heute durchgängig eine Konkurrenzökonomie.
- 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 müssen Angst vor Arbeitslosigkeit haben.



Kriege

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

Konkurrenz gegen die 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 noch Mittel zum Zweck von Krieg und Profit.
- Die Menschen zerstören damit ihre lebendige Umwelt und langfristig damit auch ihre elementaren Lebensgrundlagen.



Die Geschlechterkonkurrenz

- Jede 3. Frau in Europa über 15 Jahren hat sexuelle und/oder körperliche Gewalt erlebt.
- 13% der Frauen und Mädchen zwischen 16 – 85 Jahren haben sexualisierte Gewalt erlebt.
- Quelle: <http://www.frauennotruf-hamburg.de/sexualisierte-gewalt/zahlen-und-fakten>
[29.3.2018](http://www.frauennotruf-hamburg.de/sexualisierte-gewalt/zahlen-und-fakten)
- Viele Männer fühlen sich Frauen geistig überlegen (Patriarchat, Machismo), viele Frauen fürchten und verachten Männer.
- Frauen werden als Arbeitskräfte schlechter bezahlt.



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 rächen sich an ihren Eltern durch körperliche Erkrankungen, ADHS, Trotz, Delinquenz, Vandalismus, Drogenkonsum ...

Fazit: Menschen traumatisieren sich auf allen möglichen Beziehungsebenen fortlaufend gegenseitig und schaffen dadurch immer neue Opfer und Täter

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



Was macht das mit ihnen?

Was haben die „Gewinner“ 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
- 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





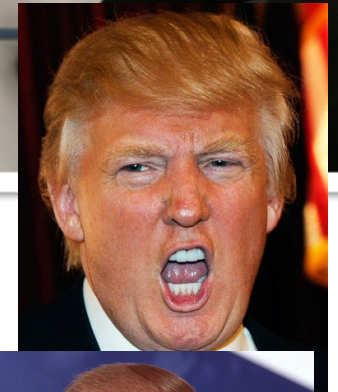
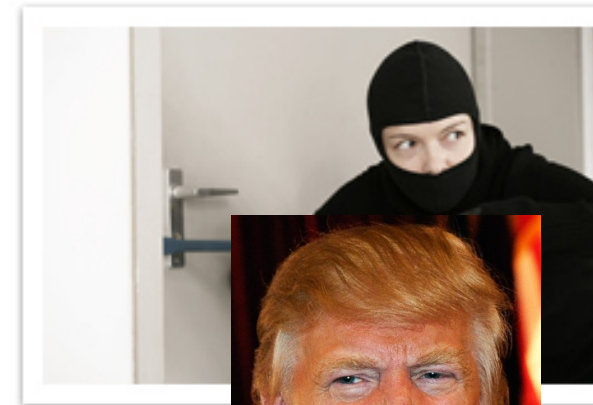
Opfer-Sein

- 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 man von den Menschen zum Opfer gemacht wird, von denen man abhängig ist und die man liebt.



Täter-Sein

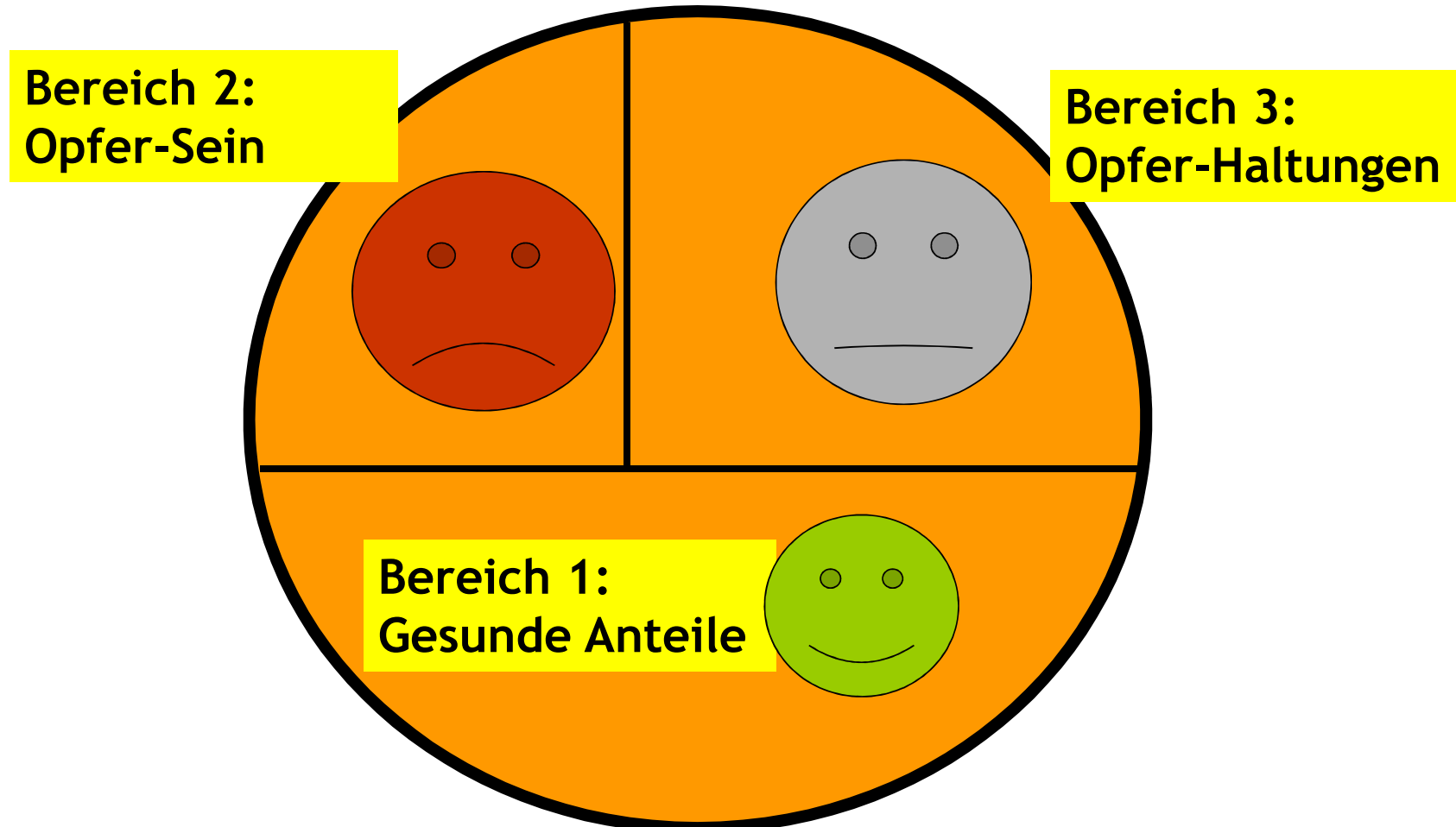
- Täter wird jemand durch eine Tat, die einem anderen Menschen einen schweren Schaden zufügt
- durch Mord, Totschlag, körperliche Gewalt, Raub, Diebstahl, Betrug, Lüge, Demütigung, Entwürdigung...
- **oder**
- durch das Unterlassen von notwendigen Taten, wie Verweigerung von Schutz vor Gewalt, Nahrung,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



Opfersein und innere Spaltung

- 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/der **innere Terror** ist nicht verarbeitet und bleibt daher psychisch existent.
- Dies macht für ihn 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
- 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, 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 ein gemeinsamen „Wir“ mit den Täter vorstellen und sich dem unterordnen



Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (3)

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



Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (4)

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



Der **Umgang** mit den Tätern wird zum Lebenszweck der Opfer. Dahinein fließt fast ihre gesamte Lebensenergie. Das machen sie zu ihrer vermeintlichen Identität.

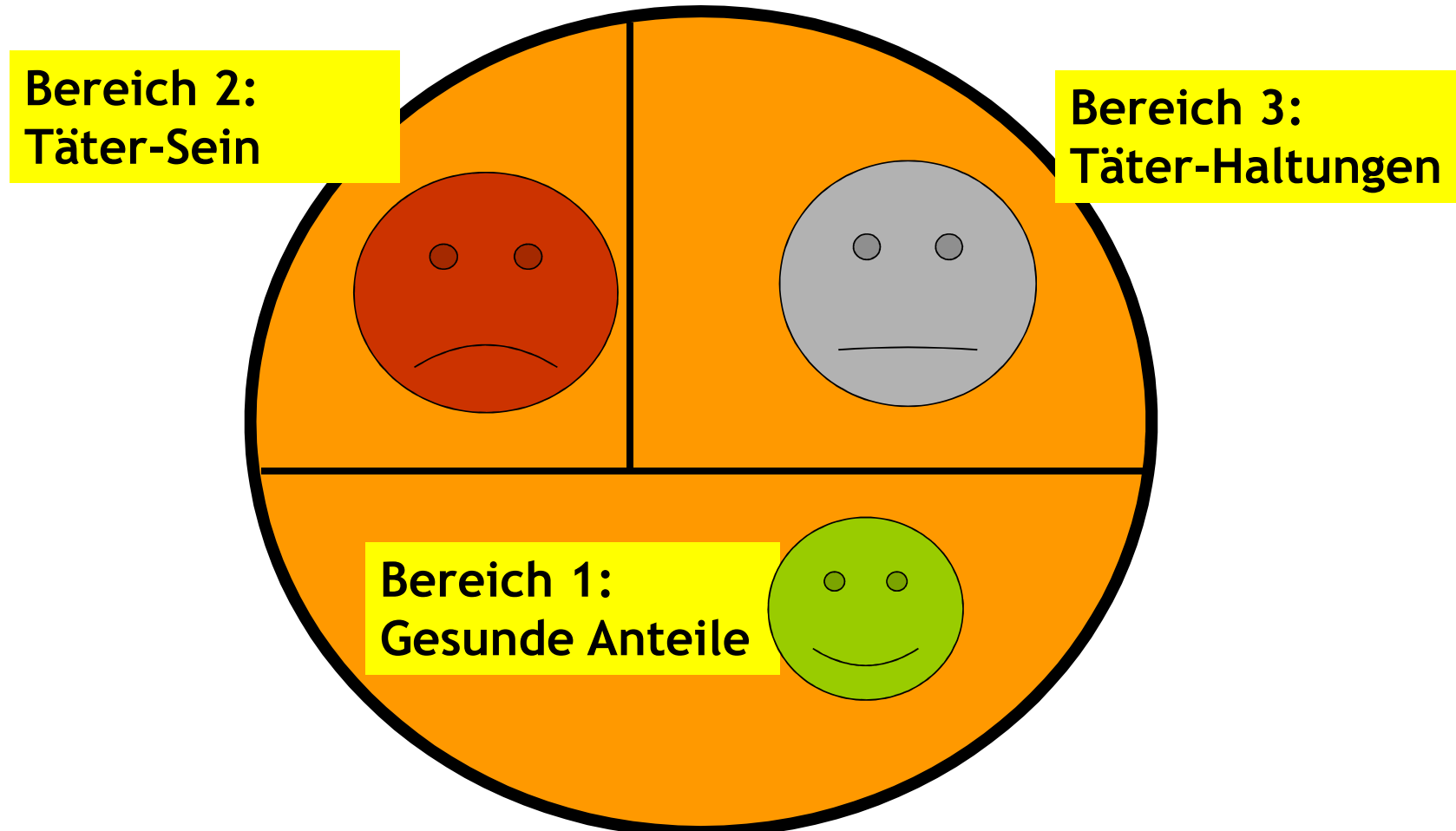
Selbst wenn die Abhängigkeit von den Tätern nicht mehr besteht oder die Täter gar nicht mehr da sind, können sie dieses Überlebensprogramm in sich nicht stoppen und **aus der Beziehung mit den Tätern aussteigen**, solange sie ihren psychischen Schmerz und ihre Vernichtungsängste nicht bearbeitet haben.

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



Psychische Spaltungen eines Menschen nach einer traumatisierenden Tätererfahrung



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
- Sich schnell beleidigt geben
- Respekt und Achtung für sich einfordern



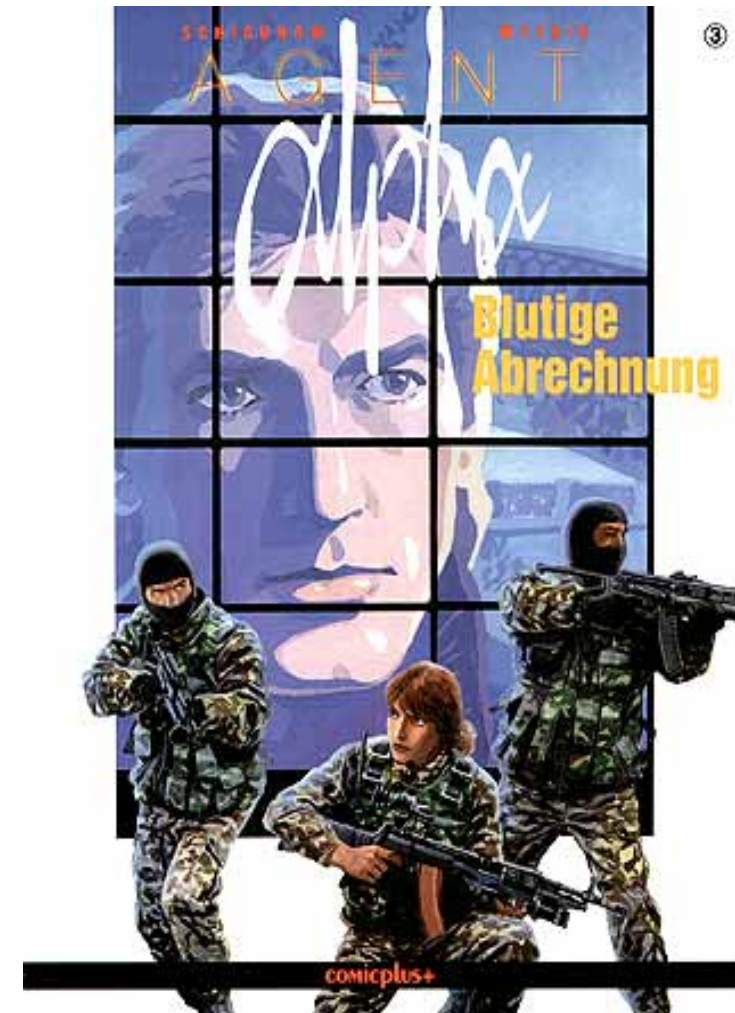
Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategien (4)

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



Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (3)

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



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.



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 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
- 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, Suizidalität
- Chronische körperliche Erkrankungen, z.B. Krebs und Autoimmunerkrankungen
- asoziales und kriminelles Verhalten
- In gesellschaftlich anerkannten Bereichen ausgelebte „Psychopathie“



Folgen der Opfer-Täter-Spaltung (5)

- 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



Imperative der Opfer-Täter-Spaltung

- Die Täter sind die Rettung!
- Opfer bringen ist die Rettung!
- Traumatisierungen sind normal!
- Die Selbst-Aufgabe ist normal!
- Die Wahrheit darf nicht ernst genommen werden!



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 (1)

- **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
- **Retten:** jeder kann nur sein eigenes Trauma bewältigen



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

- **Pathologisierung und Medikalisierung:** Opfer und Täter als „kranke/verrückte“ Menschen etikettieren und behandeln („Borderline“, „Depression“, „Psychopath“)
- **Religionen:** Vorstellungen von Gott als der Täter, der allen überlegen ist und dann wie ein gerechter, liebender Vater handelt
- **Spiritualität:** Illusionen von Harmonie auf einer „höheren“ Ebene
- **Künste:** sofern Hilferufe traumatisierter Innenanteile zur „Kunst“ umgedeutet und damit als Realität negiert werden



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 suchtartig immer wieder von Neuem
- Psychische Spaltungen werden sie durch Täterkontakte bei Versöhnungsversuchen noch weiter vertieft

Wie findet man den Ausstieg aus dem Opfersein ?

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



Wie findet man aus seinem Tätersein heraus?

- 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



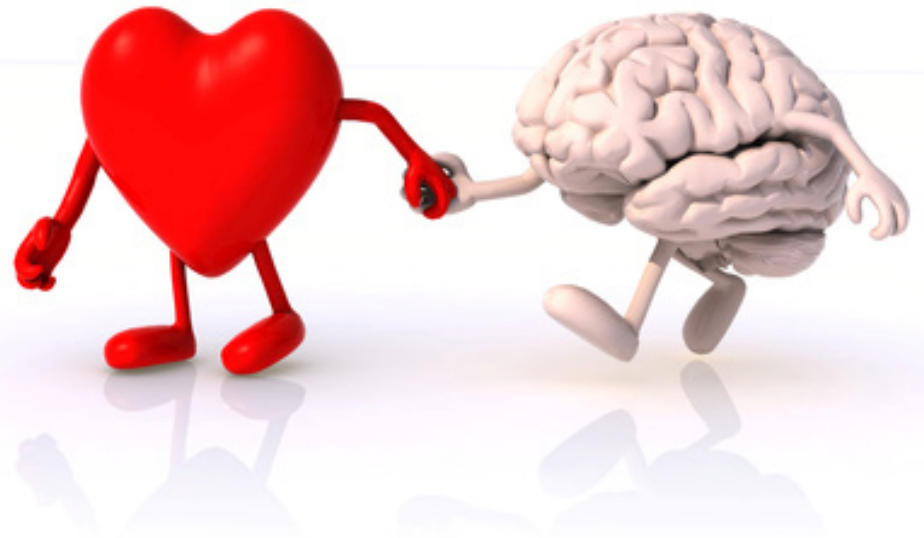
How to overcome **being a perpetrator?**

- Acknowledging the facts and deeds
- Accepting real guilt and responsibility
- Feeling one's anxieties and shame
- Feeling empathy towards the victim
- Offering compensation, making appropriate amends
- Renouncing the need for lifelong atonement



Mein Fazit

- Für ein besseres Leben und Zusammenleben helfen weder Macht, Geld, Sex oder Familie wirklich weiter.
- 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

- 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





09.04.2018

© Prof. Dr. Franz Ruppert

48

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.