

Täter und Opfer

Ursachen und Folgen der Täter–Opfer–Spaltung

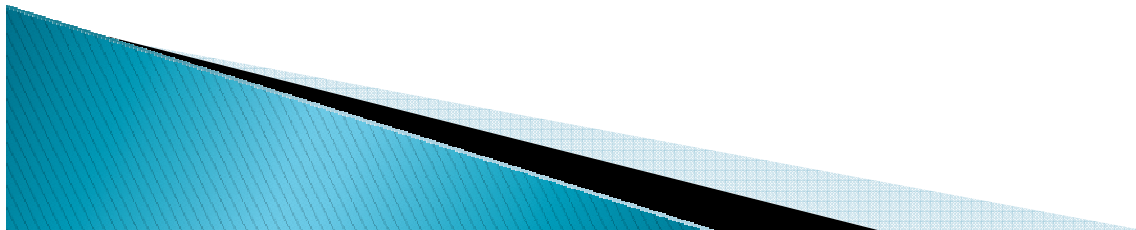
Köln, 3. Mai 2013

www.franz-ruppert.de



Gliederung

- ▶ Schädigungen als Traumaerfahrung
- ▶ Opfersein und Tätersein
- ▶ Opferhaltungen und Täterhaltungen
- ▶ Die Opfer–Täter–Spaltung
- ▶ Irrwege
- ▶ Auswege



„Täter“ und „Opfer“

- ▶ Opfer wird man durch einen schweren Schaden, den man am Körper oder der Psyche erleidet (durch Naturereignisse, Handlungen anderer Menschen und Lebewesen).
- ▶ Täter wird man durch eine Tat, die einem anderen Menschen einen schweren Schaden zufügt (durch körperliche Gewalt, Totschlag, Mord, Diebstahl, Betrug, Lüge) oder durch das Unterlassen von notwendigen Taten (Verweigerung von Hilfe, Lieblosigkeit).

- ▶ Der Schaden kann mehr oder weniger groß sein.
- ▶ Die Täterschaft kann bewusst oder unbewusst ausgeübt werden.
- ▶ Jemand kann auch Täter an sich selbst sein, sich selbst zum Opfer machen (z.B. starkes Rauchen)

„Schaden“ als traumatische Erfahrung

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

Psychische Spaltungen nach einer Traumaerfahrung

**Traumatisierte
Anteile**



**Überlebens-
anteile**



Gesunde Anteile



Arten von Traumata

- ▶ Existenztrauma
- ▶ Verlusttrauma
- ▶ Symbiosetrauma
- ▶ Bindungssystemtrauma

Jede Art von Trauma kann eine spezifische Opfer–Täter–Spaltung verursachen.

Opfersein

- ▶ Ein Mensch hat eine traumatisierende Schädigung mit Todes- oder Verlassenheitsängsten, Wut, Scham etc. erlebt.
- ▶ Er hat sie überlebt, indem er diese verdrängt und abspaltet.
- ▶ Sein Opfersein ist nicht verarbeitet und bleibt daher psychisch existent.
- ▶ Dies macht für ihn Trauma-Überlebensstrategien notwendig.

Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (1)

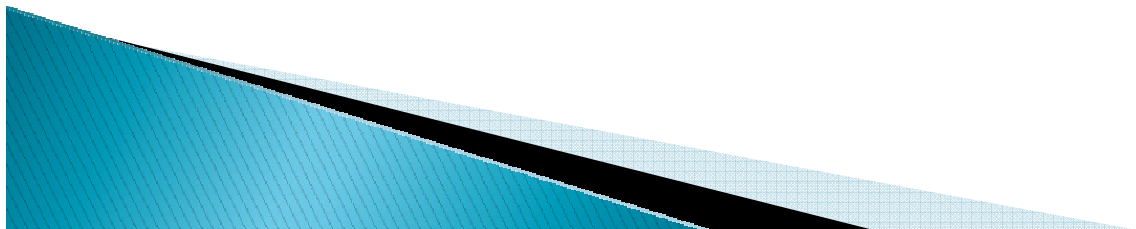
- ▶ Das eigene Opfersein verleugnen
- ▶ Erinnerungen daran verdrängen
- ▶ Stark sein wollen, verachten von eigener Schwäche
- ▶ Sich selbst schuldig fühlen
- ▶ Schädigungen als gerechte Strafe empfinden für die eigene Bedürftigkeit

Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (2)

- ▶ Täter nicht als Täter wahrnehmen
- ▶ An Täter emotional gebunden sein
- ▶ Sich mit den Bedürfnissen von Tätern identifizieren
- ▶ Täter in Schutz nehmen
- ▶ Harmoniesucht, Friedens- und Weltrettungsideale
- ▶ Abgespaltene und sich immer weiter steigende Wut, die sich bei Gelegenheit an Unschuldigen entlädt

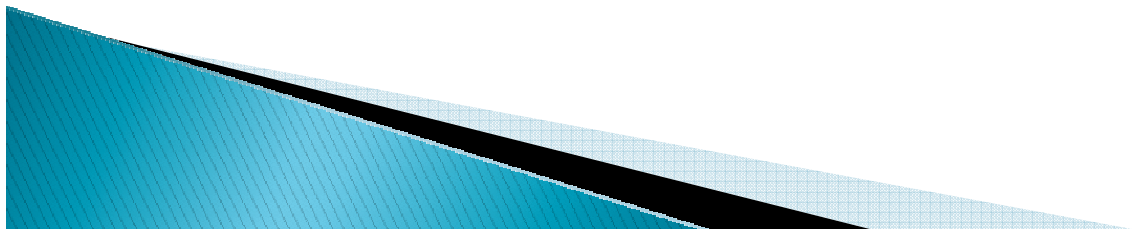
Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (3)

- ▶ Überängstlichkeit
- ▶ Unterwürfigkeit
- ▶ Leiden, jammern, klagen, ohne den wahren Grund zu benennen
- ▶ Autodestruktive Verhaltensweisen
- ▶ Resignieren, lieber tot sein wollen
- ▶ Chronische Depressivität
- ▶ Chronische körperliche Erkrankungen



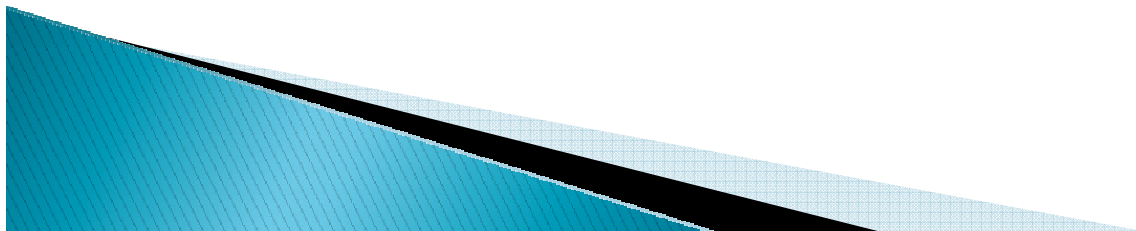
Andere Begrifflichkeiten

- ▶ Täterintrojekte
- ▶ Täterloyale Anteile
- ▶ Täteridentifizierte Anteile
- ▶ Täterimplantate
- ▶ (Michaela Huber 2013, Jochen Peichl 2013, Ralf Vogt 2012,)



Tätersein als traumatische Erfahrung

- ▶ Man hat jemanden einen Schaden zugefügt, der nicht gut zu machen ist
- ▶ Nagendes schlechtes Gewissen
- ▶ Schwere Schuldgefühle
- ▶ Massive Schamgefühle
- ▶ Angst vor sozialer Ächtung



Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (1)

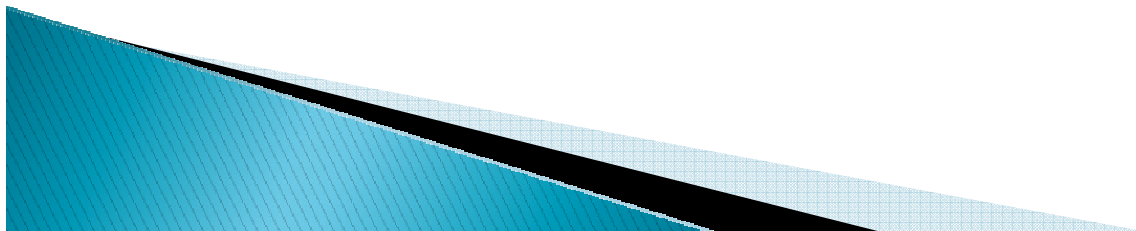
- ▶ Verleugnung der Tat
- ▶ Schädigung herunterspielen
- ▶ Sich als unschuldig darstellen
- ▶ Verantwortung ablehnen
- ▶ Gutes Gewissen demonstrieren

Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (2)

- ▶ Opfer beschuldigen
- ▶ Opfer verachten und verhöhnen
- ▶ Sich selbst als das Opfer darstellen
- ▶ Ideologie, in einem höherem, sozial wertvollen Auftrag zu handeln
- ▶ Lust an Gewalt und Zerstörung empfinden

Soziale Umwelten, in denen Täterhaltungen gefördert werden

- ▶ Patriarchale Gesellschaftsstrukturen
- ▶ Militär
- ▶ Prostitutionsmilieu
- ▶ Organisierte Kriminalität
- ▶ Überall dort, wo Profitinteressen über die Mitmenschlichkeit gestellt werden



Opfer–Täter–Spaltung

- ▶ Abgespaltene Gefühle des Opferseins machen blind für die Realität von Schädigungen, die traumatisch 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 Täter–Opfer–**Spaltung** (1)

- ▶ Zwischen Opfer– und Täterhaltungen hin und her pendeln
- ▶ Ohnmachtsgefühle und Allmachtsvorstellungen im Wechsel
- ▶ Unschuldig sühnen
- ▶ Sich an Unschuldigen rächen
- ▶ Aggression und Depression als Normalität des Beziehungsalltags
- ▶ Illusionen von Zusammengehörigkeit und Liebe als fragile psychische Konstrukte für das Zusammenleben in Gruppen

Folgen der Täter–Opfer–**Spaltung** (2)

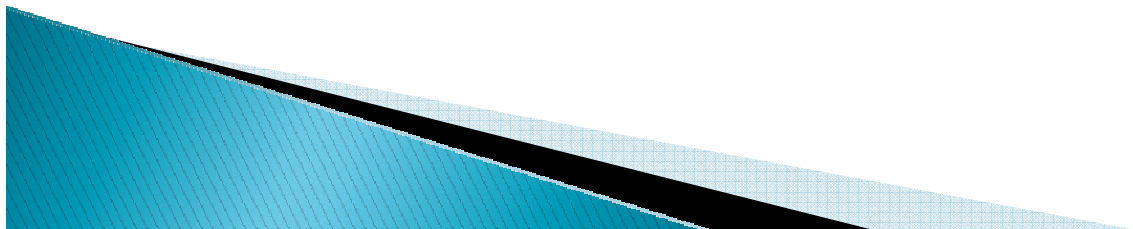
- ▶ Täter–Opfer–Spirale dreht sich unablässig in zwischenmenschlichen Beziehungen und saugt weitere Menschen in diese Dynamik hinein
- ▶ Täter–Opfer–Spirale setzt sich über Generationen hinweg fort
- ▶ Gewalt, Inzest und sexueller Missbrauch als scheinbare Normalität Familien und sozialen Gemeinschaften
- ▶ Folge: Bindungssystemtraumata, d.h. ganze Bindungssysteme werden von Traumata dominiert

Folgen der Täter–Opfer–**Spaltung** (3)

- ▶ Persönlichkeitsstörungen, Psychosen, Schizophrenie, Wahn, Selbstzerstörung, Dissoziative Identitätsstörung, Suizidalität
- ▶ Chronische körperliche Erkrankungen, z.B. Krebs und Autoimmunerkrankungen
- ▶ asoziales und kriminelles Verhalten
- ▶ Soziale Spannungen und Konflikte
- ▶ Krieg

Erfolglose Lösungsversuche

- ▶ Rache: Täter vernichten und zerstören heizt die Täter–Opfer–Dynamik weiter an
- ▶ Rebellion: gegen Täter blind ankämpfen führt zur Selbstzerstörung
- ▶ Verzeihen: Tätern Schuld und Scham abnehmen lenkt den Blick von sich selbst weg
- ▶ Versöhnen: Harmonieideal, das einer Aufarbeitung des Opfer– und Täterseins aus dem Weg zu gehen versucht



Wie findet man aus der **Opferhaltung** heraus?

- ▶ Anerkennen des eigenen Opferseins
- ▶ Erkennen und Annehmen der erlittenen Schädigung und der damit verbundenen Ängste und Schmerzen
- ▶ Fühlen der eigenen Traumatisierung
- ▶ Mitgefühl für sich selbst wieder zulassen
- ▶ Verzicht auf Rache
- ▶ Konkreten Ausgleich für den Schaden von Tätern einfordern, falls das noch möglich ist

Wie findet man aus der **Täterhaltung** heraus?

- ▶ Anerkennen der eigenen Taten und Verantwortung
- ▶ Anerkennen der persönlichen Schuld
- ▶ Zulassen der eigenen Scham
- ▶ Mitgefühl für das Leid der Opfer
- ▶ Bemühen um Ausgleich für den Schaden
- ▶ Verzicht auf Sühne über den Schadensausgleich hinaus

Leben **jenseits** der Täter–Opfer–Spaltung

- ▶ Beziehungssysteme verlassen, die in Täter–Opfer–Dynamiken gefangen sind
- ▶ Gesunder Selbstbezug, gesunde Autonomie, gute Abgrenzung
- ▶ Selbstachtung und Konfliktfähigkeit
- ▶ Konstruktiv symbiotische Beziehungen leben
- ▶ Herausfinden, was gesunde Angst, Wut und Liebe ist
- ▶ Win–win– statt win–lose–Situationen schaffen



Literatur

- ▶ Huber, M. (2013). Der Feind im Innen. Paderborn: Junfermann 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.
- ▶ Vogt, R. (Hg.) (2012). Täterintrojekte. Kröning: Asanger Verlag.
- ▶ DVD zum Vortrag erhältlich über:
- ▶ JAHNSMEDIA
Helge Max Jahns
Tel. 089-80042113
<http://www.jahnsverlag.de/d/webshop.htm>
jahns@jahnsmedia.de