

Täter und Opfer

Ursachen und Folgen der Täter–Opfer–Spaltung

München, 15. März 2015

www.franz-ruppert.de



Gliederung

- ▶ Opfer
- ▶ Täter und Mit-Täter
- ▶ Opfersein und Tätersein
- ▶ Opferhaltungen und Täterhaltungen
- ▶ Die Opfer-Täter-Spaltung
- ▶ Irrwege
- ▶ Auswege

„Opfer“

- ▶ Opfer werde ich durch einen Schaden, den ich am Körper oder an der Psyche erleide,
- ▶ – durch Naturereignisse oder
- ▶ – Handlungen anderer Menschen und Lebewesen.
- ▶ Mein Schaden kann mehr oder weniger groß sein.

„Täter“

- ▶ Täter werde ich durch eine Tat, die einem anderen Menschen einen schweren Schaden zufügt,
 - ▶ – durch Betrug, Lüge, Demütigung, Diebstahl körperliche Gewalt, Totschlag, Mord oder
 - ▶ – durch das Unterlassen von notwendigen Taten, wie Verweigerung von Hilfe oder Lieblosigkeit.
- ▶ Meine Täterschaft kann bewusst und systematisch oder
- ▶ unbewusst und versehentlich ausgeübt werden.

Mit-Täter

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

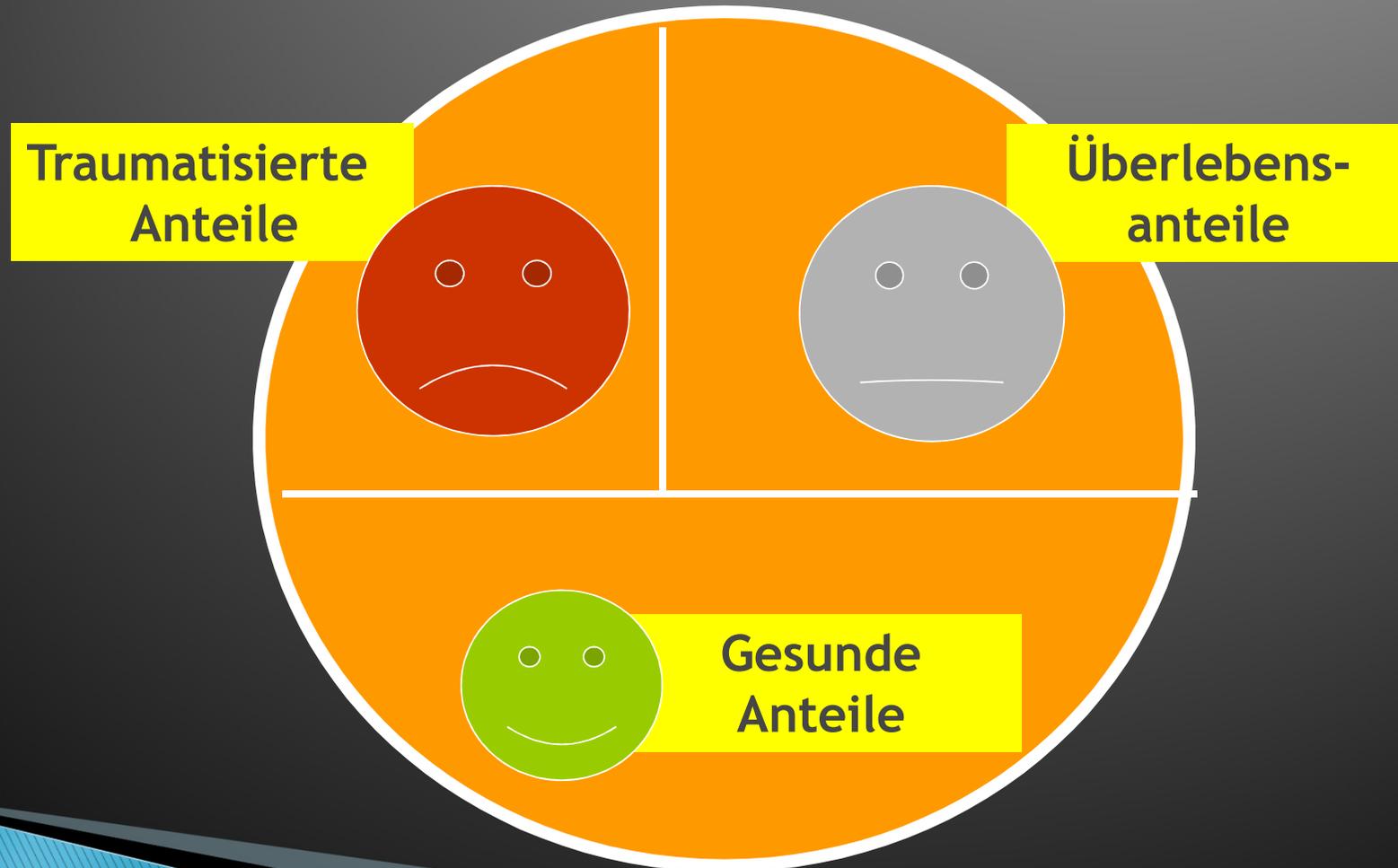
Zugleich Opfer- und Tätersein

- ▶ Ich kann auch Täter an mir selbst sein und mich selbst zum Opfer machen, z.B.:
- ▶ – mich selbst beständig überfordern
- ▶ – mich selbst ablehnen und hassen
- ▶ – mich mit Drogen vergiften
- ▶ – mich selbst schneiden, brennen
- ▶ – mir keine Nahrung mehr gönnen
- ▶ – ...

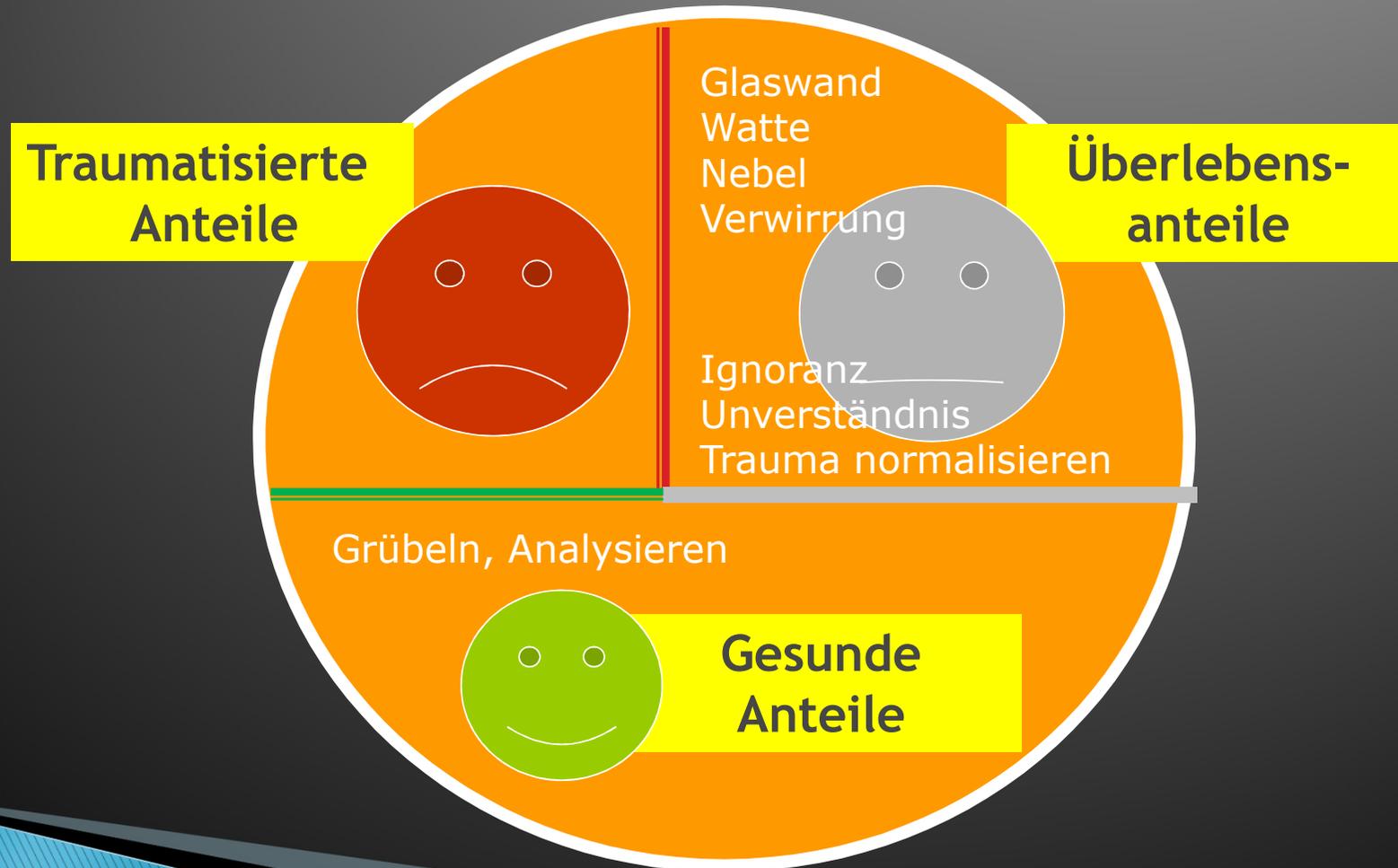
„Schaden“ als traumatische Erfahrung

- ▶ Ich erlebe mich durch eine Tat oder durch die Unterlassung einer Tat im Zustand der Hilflosigkeit und Ohnmacht
- ▶ Meine Stressreaktionen (Angriff oder Flucht) helfen mir nicht und machen meinen Schaden noch größer
- ▶ Notfallreaktionen wie Erstarren, Einfrieren, Dissoziieren, Spalten der Persönlichkeit werden notwendig, um meine Überlebenswahrscheinlichkeit zu erhöhen

Psychische Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



Psychische Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



Arten von Traumata

- ▶ Existenztrauma
- ▶ Verlusttrauma
- ▶ Trauma der Liebe
- ▶ Traumatisierung der Sexualität
- ▶ Frühes Trauma
- ▶ Bindungssystemtrauma

Jede Art von Trauma kann spezifische Opfer-Täter-Spaltungen verursachen.

Opfersein

- ▶ Ich habe eine traumatisierende Schädigung mit Todes- oder Verlassenheits-ängsten, Wut-, Scham- oder Ekelgefühlen erlebt.
- ▶ Ich habe sie überlebt, indem ich diese verdränge und abspalte.
- ▶ Mein Opfersein ist dann nicht verarbeitet und bleibt daher psychisch existent.
- ▶ Dies macht für mich Trauma-Überlebensstrategien notwendig.

Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (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 möglicherweise als gerechte Strafe für die eigene Bedürftigkeit, die eigene Unachtsamkeit, etc. empfinden

Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (2)

- ▶ Täter nicht als Täter wahrnehmen
- ▶ Sich mit den Bedürfnissen von Tätern identifizieren
- ▶ Täter in Schutz nehmen und entschuldigen
- ▶ Sich an Täter emotional binden
- ▶ Täter idealisieren

Begrifflichkeiten für die Bindung von Opfern an ihre Täter

- ▶ Täterintrojekte
- ▶ Täterloyale Anteile
- ▶ Täteridentifizierte Anteile
- ▶ Täterimplantate

(Michaela Huber 2013, Jochen Peichl 2013, Ralf Vogt 2012)

Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (3)

- ▶ Harmoniesucht
- ▶ Friedens- und Weltrettungsideale
- ▶ Sich den Tätern moralisch überlegen fühlen
- ▶ Abgespaltene und sich immer weiter steigernde Wut, die sich bei Gelegenheit an Unschuldigen entlädt

Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (4)

- ▶ Überängstlichkeit
- ▶ Unterwürfigkeit
- ▶ Leiden, jammern, klagen, ohne die wahren Gründe für die Leidenssymptome zu benennen oder weiter zu erforschen
- ▶ Autodestruktive Verhaltensweisen
- ▶ Chronische Depressivität
- ▶ Chronische körperliche Erkrankungen
- ▶ Resignieren und lieber tot sein wollen

Tätersein als traumatische Erfahrung

- ▶ Ich habe jemandem einen Schaden zugefügt, der nicht gut zu machen ist mit der Folge: Ich habe
- ▶ ein nagendes schlechtes Gewissen
- ▶ schwere Schuldgefühle
- ▶ massive Schamgefühle
- ▶ Angst vor sozialer Ächtung

Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (1)

- ▶ Tat verleugnen, verheimlichen, vertuschen
- ▶ Angst-, Scham- und Schuldgefühle abspalten
- ▶ Schädigung herunterspielen
- ▶ Beschwichtigen, zerreden
- ▶ Auf Nebensächlichkeiten ablenken
- ▶ Sich als unschuldig darstellen
- ▶ Verantwortung ablehnen
- ▶ Gutes Gewissen demonstrieren
- ▶ Respekt und Achtung für sich einfordern

Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (2)

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

Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (3)

- ▶ Sich hinter „Sachzwängen“ verstecken
- ▶ Nach Macht und Kontrolle über andere streben
- ▶ Ideologien verbreiten, in einem höheren, sozial wertvollen Auftrag zu handeln
- ▶ Feindbilder pflegen, soziale Gemeinschaften spalten
- ▶ Gewalt rechtfertigen
- ▶ Lust, Triumphgefühle und Stolz bei der Ausübung von Gewalt und Zerstörung empfinden

Ideologische Grundprinzipien der Täter–Opfer–Spaltung

- ▶ Die Retter sind die Täter
- ▶ Das Opfer ist die Rettung
- ▶ Trauma–Überlebensstrategien sind normal

Soziale Umwelten, in denen Täterhaltungen systematisch gefördert und genährt werden

- ▶ Familien mit traumatisierten Eltern
- ▶ Patriarchale Gesellschaftsstrukturen
- ▶ Diktaturen <http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2247958/Trauma-UmerziehungHeimkinder-in-der-DDR?bc=sts:suc#/beitrag/video/2247958/Trauma-UmerziehungHeimkinder-in-der-DDR>
- ▶ Militär
- ▶ Organisierte Kriminalität
- ▶ Prostitutionsmilieu
- ▶ Überall dort, wo Profitinteressen an erster Stelle stehen

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 können Täter werden, die weder ihr Opfer– noch ihr Tätersein wahrhaben können und 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 in 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, Armut
- ▶ Rassismus, Diskriminierung, Mobbing
<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/kanaluebersicht/857392#/beitrag/video/2174378/Dein-Rassist-in-uns>
- ▶ Kriege

Erfolglose Lösungsversuche (1)

- ▶ 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 wollen lenkt den Blick von sich selbst weg.
- ▶ Versöhnen: Harmonie–Ideal, das einer Aufarbeitung des Opfer– und Täterseins aus dem Weg zu gehen versucht.

Erfolglose Lösungsversuche (2)

- ▶ Flucht in die Spiritualität
- ▶ Flucht in die Natur, die Kunst, den Sport ...
- ▶ Pathologisierung, „Krankheit“, Medikalisierung
- ▶ Blindes, unkritisches Helfen: Opfer und Täter sollen sich wieder anpassen und normal funktionieren

Konsequenzen von derartigen Lösungsversuchen

- ▶ 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 unterbrochen,
- ▶ sie re–inszenieren sich immer wieder selbst

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?

- ▶ Zuerst das eigene Opfersein fühlen
- ▶ Anerkennen der eigenen Taten und Verantwortung
- ▶ Anerkennen der persönlichen Schuld
- ▶ Zulassen der eigenen Ängste und der Scham
- ▶ Mitgefühl für das Leid der Opfer empfinden
- ▶ Bemühen um Ausgleich für den Schaden
- ▶ Verzicht auf Sühne über den Schaden-
ausgleich hinaus

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

- ▶ Beziehungssysteme verlassen, die in Täter–Opfer–Dynamiken gefangen sind und die man selbst nicht verändern kann
- ▶ Gesunder Bezug auf sich selbst, gesunde Autonomie, gute Abgrenzung
- ▶ Herausfinden, was gesunde Angst, Wut und Liebe ist
- ▶ Selbstachtung und Konfliktfähigkeit zurückgewinnen
- ▶ Konstruktive Beziehungen leben
- ▶ 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.