

Täter und Opfer

Die Psychodynamik der Täter–Opfer–Spaltung

München, 28. Oktober 2012



„Täter“ und „Opfer“

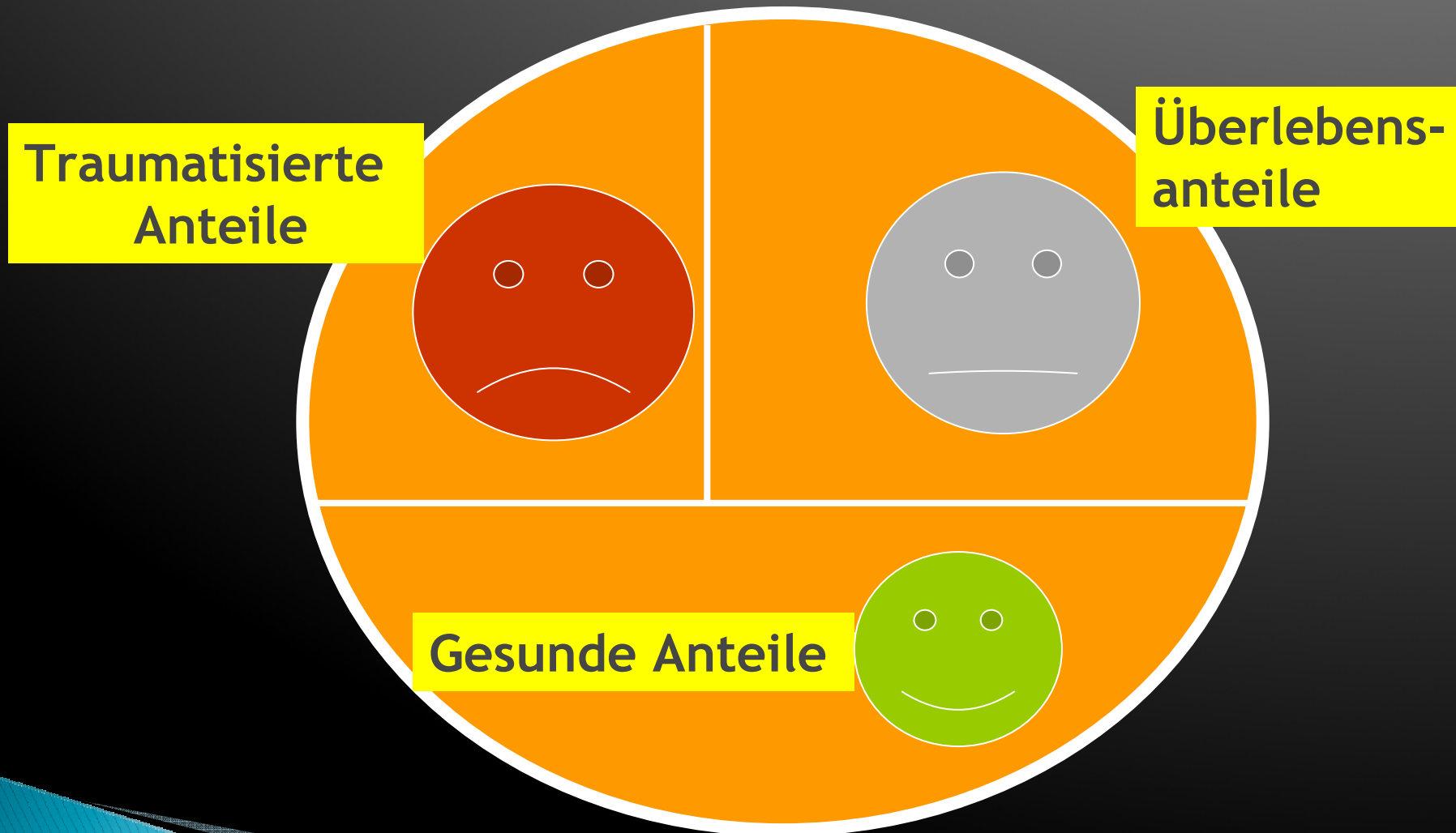
- ▶ Täter wird man durch eine Tat, die einem Anderen Schaden zufügt (durch körperliche Gewalt, Totschlag, Mord, Diebstahl, Betrug, Lüge, Lieblosigkeit).
- ▶ Opfer wird man durch einen Schaden am Körper oder der Psyche (durch Naturereignisse, Handlungen anderer Menschen).

- ▶ Die Täterschaft kann bewusst oder unbewusst ausgeübt werden.
- ▶ Der Schaden kann mehr oder weniger groß sein.
- ▶ Jemand kann auch Täter an sich selbst sein.

„Schaden“ als traumatische Erfahrung

- ▶ Das Opfer erlebt sich als hilflos und ohnmächtig
- ▶ Seine Stressreaktionen (Angriff oder Flucht) machen den Schaden noch größer
- ▶ Notfallreaktionen wie Erstarren, Einfrieren, Dissoziieren, Spalten der Persönlichkeit, um die Überlebenswahrscheinlichkeit zu erhöhen

Psychische Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



Arten von Traumata

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

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

Opfersein

- ▶ Ein Mensch hat eine traumatische Erfahrung gemacht.
- ▶ Er hat sie überlebt, indem er diese verdrängt und abspaltet.
- ▶ Das Opfersein bleibt psychisch existent.
- ▶ Dies macht Trauma-Überlebensstrategien notwendig.

Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (1)

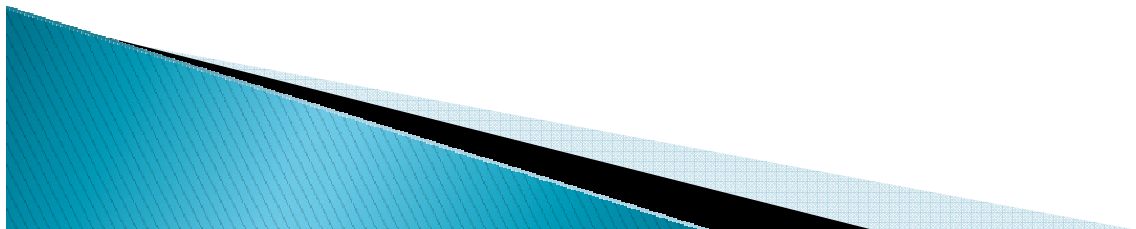
- ▶ Das eigene Opfersein verleugnen
- ▶ Erinnerungen daran verdrängen
- ▶ Impulse zur Gegenwehr unterdrücken, Unterwürfigkeit
- ▶ Sich selbst schuldig fühlen
- ▶ Schädigungen als gerechte Strafe empfinden
- ▶ Schwäche verachten

Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (2)

- ▶ Täter nicht als Täter wahrnehmen
- ▶ An Tätern emotional fest hängen
- ▶ Sich mit den Bedürfnissen von Tätern identifizieren
- ▶ Täter in Schutz nehmen
- ▶ Harmoniesucht und Friedensideale

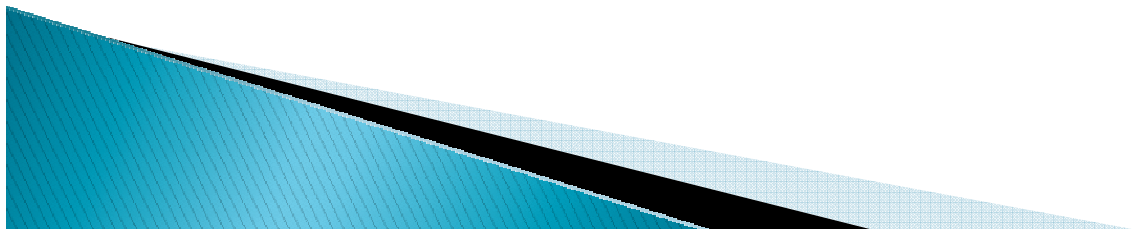
Opferhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (3)

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



Tätersein als traumatische Erfahrung

- ▶ Nagendes schlechtes Gewissen
- ▶ Schwere Schuldgefühle
- ▶ Massive Schamgefühle
- ▶ Angst vor sozialer Ächtung



Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (1)

- ▶ Schädigung Anderer nicht wahrnehmen
- ▶ Verleugnung der Tat
- ▶ Sich als unschuldig darstellen
- ▶ Gutes Gewissen demonstrieren

Täterhaltungen als Traumaüberlebensstrategie (2)

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

Opfer–Täter–Spaltung

- ▶ Abgespaltene Opfererfahrungen erzeugen Opfer– wie Täterhaltungen als Überlebensstrategien
- ▶ Gefühllosigkeit gegenüber sich selbst wird zur Empfindungslosigkeit anderen gegenüber
- ▶ Aus Opfer werden Täter, die weder ihr Opfer– noch ihr Tätersein wahrhaben wollen

Folgen einer 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

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

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

Folgen einer Täter–Opfer–Spaltung (3)

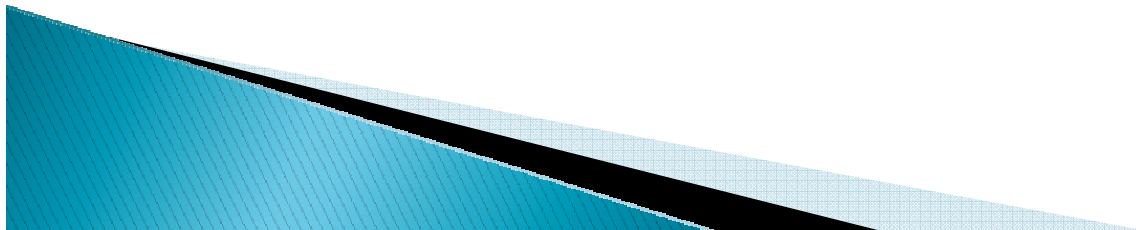
- ▶ Persönlichkeitsstörungen, Psychosen, Schizophrenie, Wahn, Selbstzerstörung, Dissoziative Identitätsstörung, Suizidalität
- ▶ Chronische körperliche Erkrankungen, z.B. Krebs und Autoimmunerkrankungen
- ▶ Kriminelles und asoziales Verhalten

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

- ▶ Anerkennen des eigenen Opfersein, fühlen der eigenen Traumatisierung
- ▶ Erkennen und Annehmen des entstandenen Schadens
- ▶ Mitgefühl für sich selbst zulassen
- ▶ Konkreten Ausgleich für den Schaden vom Täter einfordern, falls noch möglich
- ▶ Verzicht auf Rache über den Schadensausgleich hinaus

Symbiotisch verstrickte Lösungsversuche

- ▶ Rache: Täter vernichten und zerstören
- ▶ Rebellion: gegen Täter blind ankämpfen
- ▶ Verzeihen: Tätern Schuld und Scham abnehmen
- ▶ Versöhnen: Harmonieideale jenseits einer Aufarbeitung des Opfer- und Täterseins
- ▶ Zuflucht in der Spiritualität nehmen



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

- ▶ Anerkennen der eigenen Taten
- ▶ 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
- ▶ Win–win– statt win–lose–Situationen schaffen
- ▶ Finden, was gesunde Angst, Wut und Liebe ist



Literatur

- ▶ 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.