

Herzlich willkommen!



Wer ist Täter, wer ist Opfer? Und warum das nicht die entscheidende Frage ist.

Clevere Auswege aus der Täter-Opfer-Dynamik

Mag. Isabella Gerstgrasser
Psychologin und Psychotherapeutin
www.isabella-gerstgrasser.at
praxis@isabella-gerstgrasser.at

Täter-Opfer-Dynamik – was ist das?

- Die Täter-Opfer-Dynamik ist ein innerpsychisches Geschehen, das uns nicht bewusst ist
- In unserem Inneren läuft dabei eine Art Programm ab, aber, wir kriegen das, worum es dabei geht, nicht mit
- Das innere Programm hindert uns daran, klar zu denken
- Es verursacht Identitätsprobleme, chaotische Gefühle, Krankheitssymptome und komplizierte Beziehungen
- Wir stehen unter Dauerstress, der so extrem ist, dass wir ihn nicht mehr bewältigen können
- Diesem Phänomen möchte ich mit Ihnen heute auf die Spur kommen

Das Schlüsselwort heißt „Beziehung“

Liebe

vs.

Ablehnung, Gleichgültigkeit

Partnerschaft

vs.

Dominanz und Unterwerfung

Zusammenarbeit

vs.

Ausbeutung

Globale Verantwortung

vs.

Gewalt und Krieg



Konstruktivität

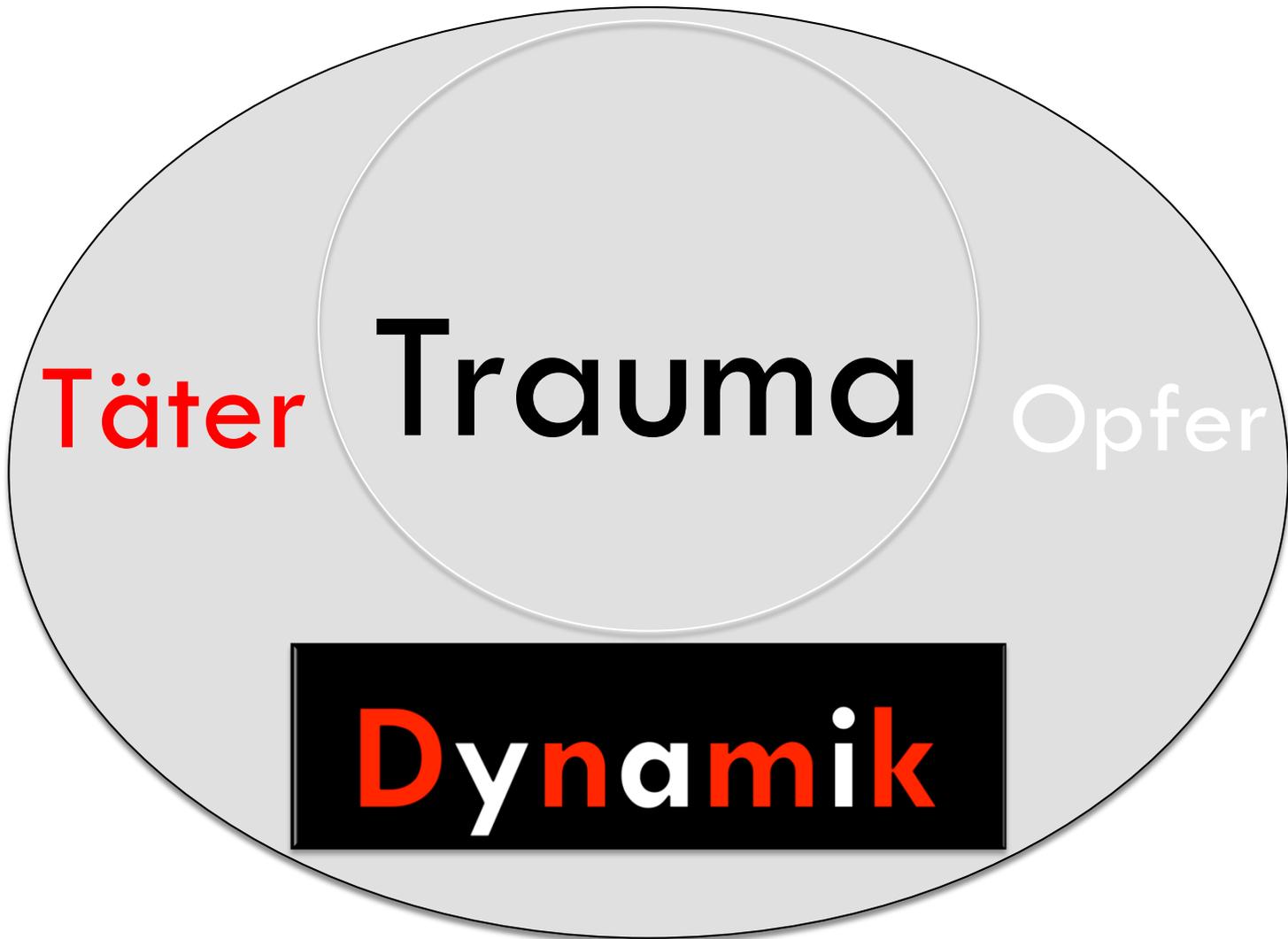
vs.

Destruktivität



Täter-Opfer-Dynamik

Im Zentrum des Geschehens wirkt ein Thema, das wir verdrängen, ausblenden und leugnen ...



Was ist „Trauma“?



Naturkatastrophen, schwere Unfälle, Terroranschläge ... sind Ereignisse

- die uns überwältigen, ohnmächtig zurück lassen
- die unsere Widerstands- und Regenerationsfähigkeit übersteigen
- und die zu bleibenden psychischen und körperlichen Schäden und Einschränkungen führen

Was ist ein „Psychotrauma“?



**Psychotraumata sind in
vielen Fällen
Gewalterfahrungen!**

- „Psychotrauma“ bedeutet Überforderung der Fähigkeiten der Psyche mit Lebenserfahrungen so umzugehen, dass die Ganzheit der Psyche bestehen bleibt
- ... und es schließt die Tatsache mit ein, dass unsere Beziehungen mit anderen Menschen überwältigende Folgen haben können
- Je früher im Leben wir solche Erfahrungen machen, desto nachhaltiger und tiefgreifender sind die Auswirkungen
- Ein erlittenes Trauma, das nicht geheilt wurde, lebt im Körper weiter und äußert sich durch Schmerzen, Entzündungen oder Krankheiten
- In jedem Körpersymptom steckt also ein Stück Lebensgeschichte

Was tun wir da?

These: Wir Menschen traumatisieren uns auf allen möglichen Beziehungsebenen fortlaufend gegenseitig und schaffen dadurch immer neues Leid



- zu Beginn des Lebens
- in unseren Familien
- in unseren Partnerschaften
- im Bereich der Ökonomie
- auf der politischen Ebene

Traumata sind keine seltenen Einzelereignisse!

Psychische Gewalterfahrungen

- ... machen ohnmächtig und hilflos, führen zu schwerwiegenden Identitätsproblemen
- Wer psychische Gewalt erfährt, wird erniedrigt - dadurch wird der Person die Selbstachtung genommen
- Tätern dient psychische Gewalt dazu, ihren Hunger nach Anerkennung und Bewunderung zu befriedigen
- Menschen, die psychische Gewalt anwenden, konstruieren sich ein überhöhtes Ich und verschleiern damit, dass sie nicht bei sich sein können, dass sie keine stabile Identität haben
- Für Betroffene ist es besonders schwer, sich gegen eine Form von Gewalt zu wehren, die weder greifbar noch beweisbar ist und die doch verletzt

Was macht das mit uns?



Opfer

- wird man durch einen Schaden, den man an seinem Körper oder an seiner Psyche erleidet
- durch traumatische Ereignisse und Gewalterfahrungen
- der **größte psychische Schaden** entsteht, wenn man von denen Menschen zum Opfer gemacht wird, von den man abhängig ist und die man liebt

Was macht das mit uns?



Täter

- wird jemand durch eine Tat, die einem anderen Menschen Schaden zufügt
- oder durch Unterlassen von notwendigen Taten, die Verweigerung von Nahrung, Hilfe, Fürsorge oder Kontakt
- die Täterschaft kann direkt, bewusst und systematisch oder indirekt, unbewusst versehentlich ausgeübt werden

Wir entwickeln dann Trauma-Abwehrstrategien und eignen uns Opferhaltungen an ...



- Verachten von eigener Schwäche, stark sein wollen
- Überängstlichkeit oder Unterwürfigkeit
- Leiden, jammern, klagen, ohne die wahren Gründe zu benennen oder weiter zu erforschen
- Harmoniesucht, Friedens- und Weltrettungsideale
- Autodestruktive Verhaltensweisen, Chronische Depressivität, chronische körperliche Erkrankungen
- Das eigenen Opfersein verleugnen (ich bin nicht geschlagen worden)
- Täter in Schutz nehmen, sich mit ihnen emotional verbinden

Auch Täterhaltungen setzen wir als Trauma- Abwehrstrategien ein ...



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

Die Täter-Opfer-Dynamik schadet mehrfach, weil sie sich nicht nur in Außenbeziehungen abspielt ...



ich kann auch Täter/in an mir selbst sein und mich selbst zum Opfer machen, z.B.:

- mich selbst immer wieder antreiben und überfordern
- mich selbst ablehnen und hassen
- mich mit Drogen vergiften und selbst zerstören
- mich ritzen und schneiden
- mir keine Nahrung mehr gönnen

Wie finden wir heraus, ob wir selbst betroffen sein könnten ...



- Wenn in unserem Leben etwas Unfassbares passiert, etwas, das wir nicht einordnen können, wenn wir eine Krise erleben, in psychische Not kommen, dann gibt es oft eine Spur zu frühen Ohnmachts-Erfahrungen
- ... doch dazu – zu dem, was uns zugestoßen ist, zum eigenen Opfersein haben die Wenigsten von uns einen Zugang
- Unbewusste Opfer-Erfahrungen können im Laufe der Zeit zu verkehrten Überzeugungen über uns selbst und die Welt werden. Das macht uns krank, es engt uns ein und macht unser Leben sehr kompliziert

Wann und wo hat das alles angefangen?



- sich erinnern und zurück blicken:
- Fragen stellen ... wie war denn das?
- Wie wurde mein kindliches Bedürfnis nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Familienzugehörigkeit erfüllt?
- Wurde mein Bestreben nach Orientierung und Eigenständigkeit gefördert?
- Muss ich anerkennen, dass ich hier deutliche Defizite habe, dann sollte ich wissen, dass dies schädliche Folgen hat

... hat dieser defizitäre Zustand lange angehalten, dann habe ich ziemlich sicher das Versagen der Umwelt als eigenes Versagen in meine Psyche, in meine Identität integriert

Kindliche Bindungserfahrungen haben lebenslange Auswirkungen



auf spätere Beziehungen
und auf die Gesundheit

- Gute wie destruktive Bindungserfahrungen werden unbewusst auf das aktuelle Beziehungsgefüge übertragen
- auf Partner, Kinder, Freunde, berufliche Beziehungen
- Destruktive Erfahrungen führen zu Verstrickungen, seelischem Leid und körperlichen Erkrankungen
- In Krankheiten wirken Überlebensmechanismen, die das Psychotrauma von uns fernhalten

starke Scham- & Schuldgefühle verhindern den Zugang zum erlebten Trauma

... sie führen zu einem inneren Verbot: Niemand darf sehen, wie es mir wirklich geht!

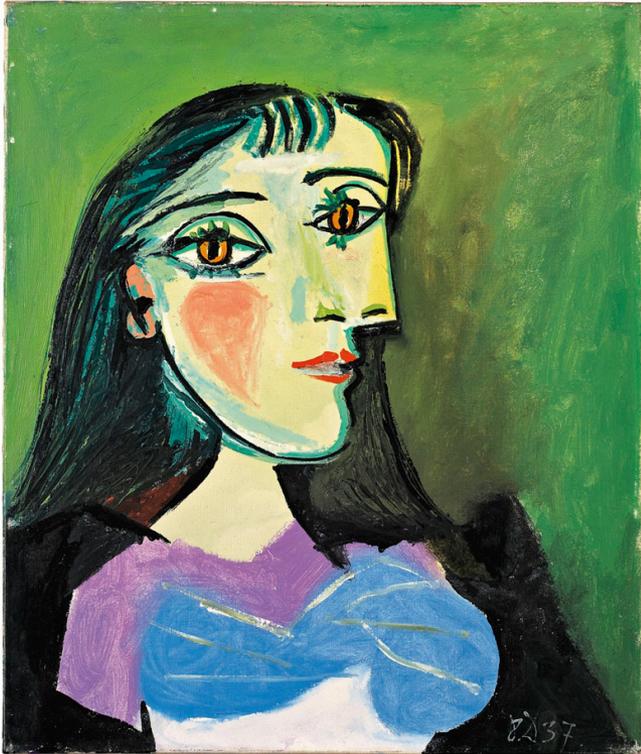


- „Ich werde nicht geliebt“ wird zu „Ich bin nicht liebenswert“
- „Ich fühle mich schlecht“ wird zu „Ich bin schlecht“

Werden diese falschen Glaubenssätze nicht aufgegeben, übernimmt der Körper die Regie → Ich = Körper

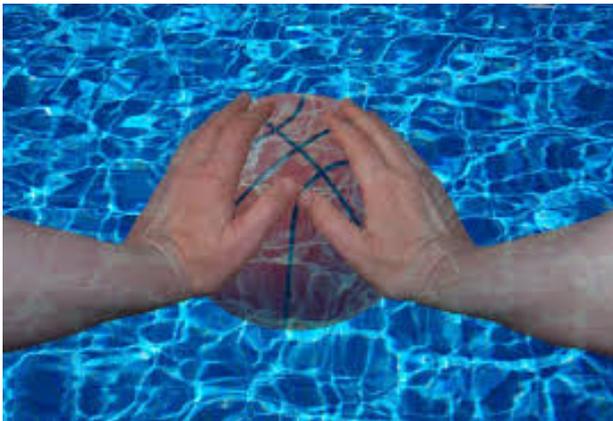
Mein Ich = gespalten

Was ist Spaltung?



- Wir schalten die Wahrnehmung der Gefahr aus, um die Funktionsfähigkeit unseres Hormon- und Nervensystems zu erhalten
- Um dies zu ermöglichen, geben wir die Einheit von Körper und Psyche auf: das, was wir sehen, was wir fühlen, was wir hören, was wir spüren
- Kurz, wir leugnen unsere Wahrnehmung und kappen die Verbindung zu unseren Organen, zum Körper, zu unseren Gefühlen, zum Verstand, der uns vor der akuten Gefahr warnen möchte

Aber warum spalten wir uns?



- Wir schützen uns vor starken Scham- und Schuldgefühlen
- „Spaltung“ ist eine Überlebensstrategie der Psyche – niemand möchte fühlen, was es heißt Opfer zu sein!
- „Spaltung“ verführt zur Vorstellung, dass Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit danach nicht mehr vorhanden sind
- Sie existieren trotzdem weiter, nur außerhalb unserer Wahrnehmung
- Schmerzliche Gefühle auszublenden erfordert Energie. Das ist, als ob man einen Ball unter Wasser drückt, damit ihn niemand sehen kann.

Das, was nicht sein darf, beschäftigt uns dauernd ...



- kostet viel Kraft
- bindet viel Aufmerksamkeit
- bedeutet eigentlich: Im Versuch, diese Gefühle nicht wahrzunehmen, sind wir ständig mit ihnen beschäftigt
- Weil die abgespaltenen Ich-Anteile gesehen werden wollen, melden sich in Form von „Symptomen“

Symptome

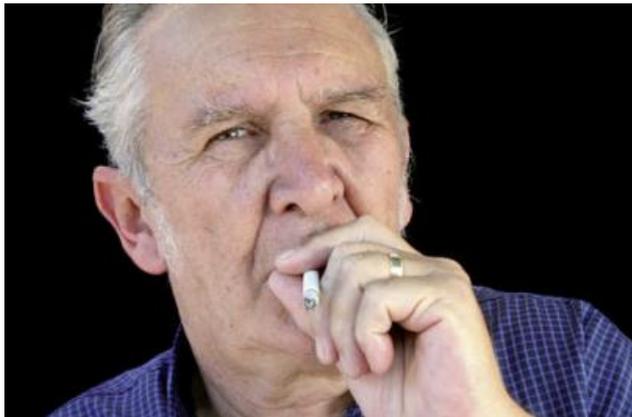


- **Körperlich:** Entzündungen, Schmerzen, Verdauungsprobleme, Hautausschläge, Autoimmunerkrankungen, Krebs
- **Emotional:** Überforderungsgefühle, chronische Unzufriedenheit, Lustlosigkeit oder Verzweiflung, Scham- und Schuldgefühle
- **Kognitiv:** Konzentrationsstörungen, wiederkehrende negative Gedanken, Selbstzweifel ... dazu Unruhe, Schlafstörungen, Komplikationen in der Sexualität

Wir suchen nach cleveren Auswegen...



- Völlig selbstverständlich ist es, schmerzhaft Symptome zu „bekämpfen“ – mit Medikamenten, Operationen, Positivem Denken, Sport, Fernsehen, Shopping uvm.



- Gesellschaftlich anerkannt sind auch Rauchen, üppiger Alkoholgenuss, Aufputsch- und Beruhigungsmittel, Arbeitswut oder Sexsucht

... und dann stellen sich Begleitschäden ein



Identitätsprobleme: Wer bin ich wirklich?

Wer selbst nicht weiß, wer er eigentlich ist, weiß meistens auch nicht, was er will und wohin er will.

- Welcher Beruf erfüllt mich?
- Ist mein Partner/meine Partnerin die richtige?
- Wo und wie will ich leben?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Warum bin ich auf der Welt?



Mein Wille geschehe?



- Dient mein Wille wirklich mir?
- Erfülle ich oft die Erwartungen anderer? Im Privatleben oder im Beruf?
- Bin ich getrieben oder treibe ich andere an?

Wie kommt man da wieder raus?

Ausweg oder Irrweg?

- Was nicht hilft:
- **Rache** erzeugt neue Täter und Opfer
- blindes **Rebellieren** führt letztendlich zur Selbstzerstörung
- den Tätern **verzeihen**, ihnen Schuld und Scham abzunehmen, lenkt von sich selbst ab
- sich mit Tätern **versöhnen** zu wollen, fördert das Ausweichen vor der Aufarbeitung des eigenen Opfer-seins, um die Liebesillusion mit den Tätern aufrecht zu erhalten
- **Unreflektiertes Helfen und Mitmachen**: Opfer und Täter sollen zusammen normal funktionieren



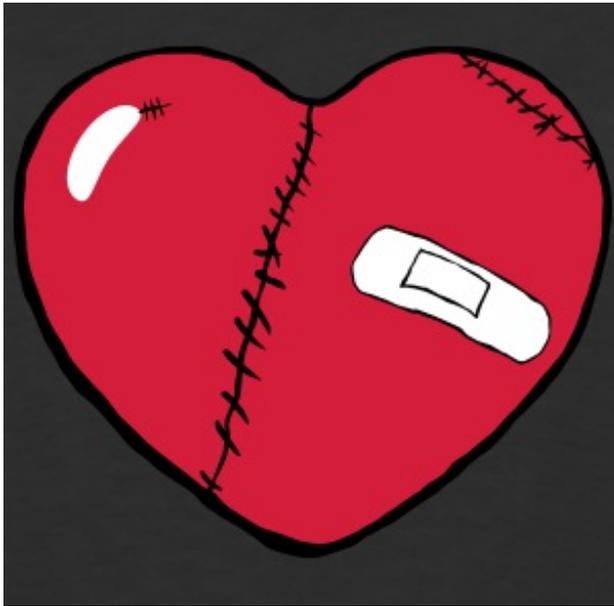
Was dann?

Wir können etwas tun, weil wir uns verändern können!



- Zum Glück verstehen wir durch aktuelle (Hirn-)Forschung immer mehr, wie die Psyche funktioniert und dass sie bis an unser Lebensende lernfähig bleibt
- Wir können unsere Wahrnehmung zurückerobern, ein gesundes Ich-Gefühl und einen eigenen Willen entwickeln
- Wir können nach und nach eine stabile Identität aufbauen

Was können Opfer tun?



- 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 eigene Identität, wenn nötig, auch mit therapeutischer Begleitung weiterentwickeln

Was können Täter tun?



- 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

Bei sich sein ist heilsam!

Jedes Mal wenn wir eine Spaltung aufgeben,
werden gebundene Kräfte frei



- Spüren und Fühlen können
- Bedürfnisse wahrnehmen
- die Fülle des Lebens erfahren
- sich lebendig fühlen
- entschieden Nein sagen können
- von Herzen Ja sagen können
- Lebensfreude und Lust empfinden
- wirkliches mit anderen Verbunden-sein-wollen zulassen und genießen ...

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

