

Ein Opfer kommt selten allein

Von Tamarack Song

Es gibt ein dysfunktionales Merkmal, das wir fast alle miteinander gemeinsam haben. Wir offenbaren es als Einzelpersonen, als Paare und Familien und Manche sagen sogar, dass unsere Kultur darauf aufgebaut ist. Es ist so heimtückisch und alles durchdringend, dass wir es uns sogar selbst antun. Dieses Ungleichgewicht wird Viktimisierung genannt (vom englischen victim = Opfer). Ein hässliches Merkmal der Viktimisierung ist, dass es selten bei dem Opfer alleine bleibt. Ein Opfer wird sich unweigerlich umdrehen und andere ausbeuten – ein sich selbst erhaltender Kreislauf, der die Viktimisierung auf ewig am Laufen hält.

Viktimisierung – eine einfache Definition

Es bedeutet Ausbeutung zum persönlichen Vorteil. Das Schlagwort an dieser Stelle ist Ausbeutung, das beinhaltet, dass Einer zum Nachteil des Anderen gewinnt.

Unterdrücker und Opfer – unser natürlicher Zustand?

„Beutet nicht alles aus um zu überleben?“ werden Einige nun fragen. Einer der ausbeutet nimmt ohne zurückzugeben. Er ist der Ausbeuter, seine Beute ist das Opfer. In der Natur überlebt Keiner für längere Zeit, der nimmt ohne zu geben. Diejenigen die dies tun erschöpfen ihre Lebensgrundlage. Wenn Viktimisierung sowohl für Ausbeuter als auch Opfer so zerstörerisch ist, wie kann diese dann weiter bestehen? Wir Menschen haben ausbeuterische Umgebungen für uns selbst geschaffen und die Frage bleibt, wie lange sich diese selbst erhalten können.

Wie fing Viktimisierung an?

Wie entstand die Urform des Opfers und wie wurde diese dann in unserer Kultur verankert? „In unserer Kultur“ ist Teil der Antwort, weil die Opfer-Urform, anders als viele andere, wie z.B. der Suchende (Einer, der nach dem Lebensinhalt sucht) und der Reisende (Einer, der nach neuen Gebieten, Menschen, Erfahrungen sucht), nicht wesentlicher Bestandteil der menschlichen Erfahrung ist. Unsere vor-ackerbäuerlichen Vorfahren, zusammen mit den nicht Landwirtschaft betreibenden Menschen, die bis heute überleben, würden diesen Text als bedeutungslos empfinden. Für sie wäre es, als ob wir mit ihnen über Wahlpolitik reden würden.

Vor Beginn der Landwirtschaft lebten Menschen im Weg des Kreises, was bedeutet, dass alle Beziehungen auf der gleichen Ebene und interaktiv waren. Die Organisationsform war der Stamm, der im Durchschnitt 15 bis 25 Menschen zählte, alle durch Blut und Seele verwandt.

Diese Verwandtschaft war gegenseitig unterstützend und ergänzend und es gab keine etablierte oder dauerhafte Struktur jenseits des Stammes, so dass keine Basis für die Entfaltung von räuberischen Beziehungen, die Viktimisierung unterstützen, vorhanden war.

Die Urform des Opfers etablierte sich ganz zu Anfang unserer zivilisierten Kultur zeitgleich mit den ersten domestizierten Pflanzen und dauerhaften Siedlungen.

Dies war die Zeit, in der sich unser Leben von einem Zustand des Wohlstands zu einem des Mangels veränderte. Als vorzivilisierte Sammler und Jäger vertrauten wir darauf, dass Mutter Erde uns versorgt. Wohlstand war überall; alles was wir tun mussten, war, das was wir benötigten aus ihrer offenen Hand entgegen zu nehmen. Wir mussten nicht dafür arbeiten, es gab keinen Preis zu zahlen, keiner regulierte ihn, versteuerte ihn oder zog Profit daraus. Und dann kam die Landwirtschaft.

Wenn wir nun essen, uns kleiden oder Obdach suchen wollten, mussten wir arbeiten; Boden beschaffen, ihn bearbeiten, bepflanzen, ernten. Dann erst konnten wir essen oder Kleidung herstellen. Wir erschufen die Kultur des Mangels. Das wiederum brachte den Mittelsmann/Zwischenhändler mit sich. Wenn ich kein Land hatte und jemand anderes über Ländereien Kontrolle hatte, dann musste ich mit ihm auf die eine oder andere Weise Bedingungen ausarbeiten, um diese nutzen zu dürfen.

Das heißt, wenn ich essen und meine Familie versorgen wollte.

Hier kommen Steuern, Gesetze und Regierungen ins Spiel. Wir haben nun eine Kultur der Opfer und Ausbeuter.

Bedauerlicherweise hörte es hiermit jedoch nicht auf. Alle Bereiche des Lebens, einschließlich der emotionalen, psychologischen und spirituellen Ebenen, wurden davon überwuchert. Eine Zwei-Klassen Gesellschaft entstand: Die Produzenten und die Nutznießer. Jede Regierung ist ein Zwei-Klassen System. Verschiedene sozial-religiöse Konstruktionen erschienen, um dieses System zu rechtfertigen: das gottgegebene Recht der Könige, Demokratie, Sozialismus und so weiter. Sie alle hatten eines gemeinsam – sie erzeugten den Anschein der Gleichheit, um die Ausbeuter zu legitimieren und die Opfer zu beschwichtigen.

Akademiker ziehen gerne klare Trennlinien zwischen den einzelnen Zwei-Klassen-Systemen und stellen sie sogar in einer evolutionsgeschichtlichen Skala dar. Du wirst sehen, dass jeder von ihnen sein persönliches Lieblingsmodell als Krönung der politischen Entwicklung an die Spitze der Skala stellt. Politische Aktivisten sind oftmals extremer in ihren Vorlieben, sogar bis zum Punkt, dass sie bereit sind dafür zu sterben. Im besten Fall mag ein System eine gütigere und freundlichere Version eines anderen sein, denn wenn die Glasur abgeleckt ist, liegt darunter derselbe alte, schimmelige Zweischicht-Klassen-Kuchen.

Eine Säule unserer Kultur

Die Opferrolle ist nicht nur in unserer Kultur verankert, sie wird sogar geachtet.

„Gib mir deine müden, deine armen, deine zusammengepferchten Massen...den jämmerlichen Müll...“ (aus dem Gedicht „The New Colossus“ von Emma Lazarus am Fuß der Freiheitsstatue) ist die Botschaft, die die Vereinigten Staaten während des Höhepunkts der Einwanderung an die Welt verkündete. Wir heiligen Märtyrer egal ob sie religiös, politisch, sozial oder kulturell motiviert sein mögen; „Halte die andere Wange hin“ (Matthäus 5:39) ist ein Spruch unserer vorherrschenden Religion.

Hier sind zwei meiner Lieblingszitate, die die Opfer-Ausbeuter-Grundlage einer momentan beliebten westlichen Regierungsform veranschaulichen: Benjamin Franklin soll gesagt haben, dass Demokratie zwei Wölfe und ein Schaf sind, die entscheiden was sie zum Abendessen haben, und der Zeitungskolumnist Dave Barry drückte es kürzlich so aus:

„In einer Demokratie sagst du, was du denkst und machst, was dir gesagt wird.“

Beide Zitate spielen auf die Tatsache an, dass wir die Beute-Jäger-Beziehung institutionalisiert haben, was in drei unnatürlichen Szenarien resultierte:

1. Die Billigung und Unterstützung unsere eigene Art auszubeuten
2. Die Verankerung von dauerhaften und strukturierten Beute-und-Jäger-Klassen
3. Gegenseitige Kontrolle um die Klassen aufrecht zu erhalten.

Das Hier und Jetzt

Die Folge dieses institutionalisierten Zwei-Klassen-Systems ist ein allgegenwärtiges Beute-Jäger-Verhältnis – eine Kultur, in der praktisch jede Interaktion auf der Opferrolle basiert, ob sie nun zwischen Kindern und Eltern, Erwachsenen untereinander, oder zwischen Menschen und dem Naturreich stattfindet. Was bedeutet das für die durchschnittliche Person? Für die meisten läuft das auf ein Leben in Unruhe und Misstrauen hinaus. Es scheint immer jemanden zu geben, der einen entweder kontrollieren oder ausbeuten will. Alles hat ein Preisschild. Wohin du auch siehst, überall gibt es eine Regel oder Vorschrift, die dein Verhalten beherrscht. In dieser Art von Umgebung kann es keine wirkliche Entspannung, kein wirkliches Vertrauen geben. Die ewige Frage lautet entweder „Was springt für mich dabei heraus?“ oder „Was will er von mir?“

Obwohl Opfer Wege finden, um ihren Schmerz zu betäuben – Drogen, Unterhaltungen und unsoziales Verhalten sind die gängigsten – sind die meisten Menschen nicht damit zufrieden, nur Opfer zu sein. Sie wiederum meinen, dass sie andere ausbeuten müssen, um ihren Kopf über Wasser zu halten, sowohl in physischer als auch emotionaler Hinsicht. Die meisten Menschen werden dies entweder direkt tun, durch Handlungen, die andere ausbeuten oder indirekt, durch Betrügen, Stehlen und Lügen.

Was sind die Anzeichen eines Opfers?

Gefühle der Ohnmacht oder Resignation und aufsässiges Verhalten. Du hörst es die ganze Zeit, du sagst es wahrscheinlich oft genug zu dir selbst – Aussagen, die anfangen mit „Ich muss“, „Ich soll“, „Ich bin gezwungen“, „Ich habe mich verpflichtet“ und deren weitere. Dann gibt es sogar noch hilflosere und verzweifelte Aussagen wie „Was soll’s“, „Was auch immer“ und „Ich hab ja keine Wahl.“

Bevor viele von uns sich damit abfinden, Opfer zu sein, rebellieren wir. Wir mögen ein klassischer politischer Aktivist werden oder ein religiöser Ketzer; meistens leben wir unsere Aufsässigkeit im Alltag aus, indem wir uns konkurrierend, aggressiv und gewalttätig verhalten. Als Opfer fällt es uns leicht, lügen, stehlen und lästern zu rechtfertigen. Wir haben eine negative Einstellung gegenüber Steuern, Politikern, Schule, Arbeit und Eltern. Es fällt uns schwer im Jetzt zu leben, die Erfüllung des Augenblicks zu finden.

Stattdessen leben wir in Zukunftsfantasien. Wir leben für die glorreiche Zeit, wenn alles anders sein wird. Es mag die gewöhnliche Wirklichkeitsflucht von der alltäglichen Plackerei sein, wie dem Wochenende, dem Urlaub oder der Rente entgegenzusehen – die Liste ist endlos und letzten Endes kommt alles darauf zurück, dass wir vor uns selbst weglaufen, uns gegen uns selbst aufbäumen. Wir haben die Viktimisierung bis zu dem Maße verinnerlicht, dass wir unser eigener Ausbeuter werden; wir werden selbst beurteilend, selbstkritisch. Wir haben ein ideales Selbst erschaffen, das nur in unserer Phantasie, nur in der Zukunft existiert.

Das ideale Selbst wird zu unserem Kritiker, unserem Ausbeuter. Die Gegenwart ist unerträglich; der einzige Weg, wie wir unsere Existenz rechtfertigen können und Tag für Tag durchkommen, ist die Vorstellung, dass es eine bessere Zukunft gibt, dass wir jemand anderes sein könnten als wir sind. Also straft uns unser innerer Richter stets dafür, dass wir daran scheitern, Schritte in Richtung unseres idealen Selbsts zu unternehmen. Am Ende verabscheuen wir uns selbst und stürzen uns in Wirklichkeitsflucht oder Selbstmissbrauch. Im Extremfall erkennen wir die Unmöglichkeit, jemals zu unserem idealen Selbst zu werden – jemals der Viktimisierung zu entkommen – und schmeißen das Handtuch indem wir entweder Selbstmord begehen oder einer Organisation beitreten (üblicherweise religiös oder politisch), in der wir völlige Marionetten sind. Wir konnten unserem eigenen Richter nicht gefallen und unsere eigenen Wertvorstellungen nicht erfüllen, also geben wir uns dem Kritiker einer anderen Instanz hin, um dessen Ideal zu entsprechen.

Die Anzeichen der Viktimisierung auf einer kulturellen Ebene sind so endlos und allumfassend, dass sie praktisch die Kultur bestimmen. Kolonialismus, Straf- und Justizsysteme, das Militär, die profitorientierte Wirtschaft, Reservationen für indigene Bevölkerungen, Klassensysteme, Trennung (nach Rasse, Geschlecht, Alter usw.), auf Sünde und Erlösung basierte Religionen – all diese kulturellen Einrichtungen und noch mehr sind nichts mehr als bewilligte, institutionalisierte Viktimisierung. In allen von ihnen hat Einer etwas zu verlieren. Gewöhnlich gibt es wenige „Gewinner“ und viele Verlierer.

Unsere Opfer-basierte Kultur spiegelt sich stark in der Unterhaltungsindustrie wieder. Der Kern der Country-Musik ist Viktimisierung – „Meine Frau ist mit meinem besten Freund abgehauen, ich hab meinen Job verloren, mein Hund starb und mein Auto hat den Geist aufgegeben“ und so weiter, sind die vorherrschenden Themen. Blues-Musik ist ähnlich und die Themen sind häufig auch in anderen Musikrichtungen anzutreffen. Die beliebtesten Fernsehprogramme, Reality-Shows, Game-Shows und Komödien sind um Viktimisierung herum aufgebaut, genauso wie die meisten Hollywoodfilme.

„Das alles macht für mich Sinn auf einer intellektuellen Ebene, und doch habe ich Probleme dabei, es in mir selbst zu erkennen. Wie kann ich es auf einer tiefen Gefühlsebene erkennen?“ Frag dich selbst, ob du wirklich glücklich bist, ob du das tust, was du wirklich machen willst. Ob du wirklich zufrieden bist mit deinen intimen Beziehungen, und ob du die Person, die du bist, nicht nur akzeptierst, sondern schätzt. Wenn ich diese Fragen an Leute stelle, geben die meisten zu, dass sie ein Leben der stillen Verzweiflung führen. Viele fühlen sich bezwungen und gehen einfach durch die Bewegungen des Lebens, und leiden deswegen schließlich an chronischer Depression. Tatsächlich ist Viktimisierung womöglich die Kernursache von Depression.

Wenn wir uns machtlos fühlen und nicht dazu in der Lage, die Ursache anzugehen, reagieren wir manchmal, indem wir in einen Zustand der Erstarrung treiben, den wir Depression nennen. Manche beschreiben dies so, als ob es eine alles umhüllende Schneedecke wäre. Sie wissen, dass es Leben unter dem Schnee gibt, aber dass es sich im Winterschlaf befindet; es ist gedämpft unter der schweren, dunklen Decke und lässt alles so unzugänglich, so weit entfernt erscheinen. Die Decke gibt ihnen das Gefühl, dass sie nicht mehr den Sinn und Zweck ihres Daseins beeinflussen können, also fangen sie an, abzuschalten und diese Existenz zu verleugnen.

Alle Lebewesen sind für einen essentiellen Zweck konzipiert – aktive Spieler in ihrem Leben zu sein. Wenn das keine gangbare Möglichkeit ist, wird diesem Individuum das Leben an sich

vorenthalten. Depression wird sein Verarbeitungsmechanismus, es löst sich vom Leben und zieht sich von ihm zurück - bis zu dem Punkt, an dem es nicht mehr aktiv ausgebeutet wird. Es unterhält sein Leben in diesem eingetrübten und reduzierten Zustand weiter, bis sich entweder seine Lebenssituation verändert oder sein Leben endet.

Depression ist ein Überlebensmechanismus und als vorübergehender Zustand beabsichtigt. Weil Viktimisierung jedoch in unserer Kultur so weit verbreitet ist, ist Depression dies auch. Sie wird dann zu einem chronischen Zustand einer erschreckend großen Zahl von Menschen.

„Was kann ich tun?“

Du hast schon etwas getan. Bewusstsein ist der erste Schritt zur Heilung, und du weißt nun wie tief Viktimisierung unser Leben durchdringt, und du kannst deren kulturelle Wurzeln erkennen. Der zweite Schritt ist, aus dem Muster der Viktimisierung auszubrechen, indem du dich selbst bemächtigt. Das ist eine ziemliche Herausforderung in einer Kultur, die die Opfermuster andauernd verstärkt. Aber es ist nicht unmöglich. Was du nährst wächst; wenn du dich von ausbeutenden Beziehungen löst und dich mit gesunden, selbst bestimmten Menschen umgibst, kannst du dich verändern. Wenn du einmal die Tür zur Veränderung geöffnet hast, beginnt ein Impuls der sich letzten Endes selbst erhält und vorantreibt.

Das liegt daran, dass unser Opfer-Selbst nicht unser natürliches Selbst ist, es ist lediglich ein erlerntes Verhaltensmuster. Wir sind dafür konzipiert und programmiert, selbst bestimmt zu sein und in einem Zustand des Glücks zu leben.

Wenn unserem natürlichen Selbst nur halbwegs eine Chance gegeben wird das Tageslicht zu sehen, wird es mit gewaltiger Kraft auftauchen, als ob es eine Knospe wäre, die lange durch die Kälte und Dunkelheit niedergehalten wurde und nun in der zurückkehrenden Sonne aufblüht.

Wie kann ich die Wiedergeburt meines natürlichen Selbsts nähren?

Bewusstsein über unser Opfermuster genügt nicht. Weil wir Gewohnheitsmenschen sind, müssen wir ein neues Muster erschaffen, um das alte zu verdrängen. Um das zu tun, müssen wir aufhören das alte Muster zu verstärken. Mit jedem Mal, bei dem wir es verwenden, geben wir ihm mehr Kraft. Zum Glück ist das umgekehrt auch der Fall. Jedes Mal, bei dem wir uns selbst dabei erwischen, dass wir in das Muster zurückfallen und dies nicht anwenden, schwächen wir dessen Einfluss auf uns. Um dabei effektiv zu sein, müssen wir dies regelmäßig tun. Das bedeutet konkret einen „Null-Toleranz“-Ansatz gegenüber Opferverhalten.

Die Hürde, die wir hier überkommen müssen ist, dass die wenigsten von uns alles von unserem Opferverhalten erkennen, und noch viel weniger zu dem Zeitpunkt, bei dem wir in dieses hineinrutschen. Deshalb brauchen wir die Hilfe von Denjenigen, die uns nahe stehen, und das ist auch der Grund warum wir uns von Opfer-basierten Beziehungen trennen und uns mit selbst bestimmten Menschen umgeben müssen.

Nur wenn wir in Beziehung zu Personen stehen, die sich gleichermaßen der Heilung widmen, ist es nicht notwendig, sich von Beziehungen zu lösen.

Warum brauche ich Hilfe?

So etwas wie Selbstheilung gibt es nicht. All unsere Verhaltensmuster sind Beziehungsmuster, weswegen es entscheidend ist, dass wir uns in gesunden oder gesundenden Beziehungen befinden, um Muster, die aus dem Gleichgewicht sind, zu brechen.

Wie können wir uns gegenseitig am besten helfen?

Wir können einander am besten helfen das Opfermuster zu durchbrechen, indem wir uns gegenseitig den Spiegel vorhalten – das Opferverhalten reflektieren, das wir vorgeführt sehen.

Dies muss stets und sofort, auf der Stelle, getan werden, so dass das Muster an der Knospe abgezwickelt werden kann, um zu verhindern, dass es ausgeführt wird.

Ich will an dieser Stelle Kontinuität betonen, da es entscheidend für den Erfolg des Spiegeln und zum Brechen des Opfermusters ist. Nur zwei Male zu vergessen, kann es jemanden ermöglichen, das alte Muster wieder zu verstärken, und es kann Tage für diese Person dauern, das wieder aufzuholen.

Um an diesem gegenseitigen Spiegeln teilzunehmen, brauchen die Teilnehmer zweierlei: Gegenseitiges Einverständnis und gegenseitiges Vertrauen.

Ohne eines von beiden werden unweigerlich Knöpfe gedrückt und Egos sich sträuben. Mit Vertrauen und Einverständnis ist es viel einfacher das Verhalten von der Person zu trennen, und dann ist die Person sehr viel weniger dazu geneigt, auf das Spiegeln des Verhaltens zu reagieren.

Dieses Spiegeln sollte so einfach wie möglich ablaufen. Das Einzige was der Spiegelnde tut, ist ein Zeichen zu geben, das anzeigt, dass er oder sie den Eindruck hat dass ein Opferverhalten beginnt. Das kann mit ein paar Worten oder vielleicht nur einem Blick oder Nicken geschehen. Denk daran, dass dies nur ein Werkzeug zur Bewusstwerdung ist. Es liegt an der jeweiligen Person, persönliche Verantwortung für ihre Gefühle zu übernehmen und ihr beabsichtigtes Opferverhalten durch ein gesundes zu ersetzen. Das Spiegeln ist nicht die Zeit, um über das Verhalten zu reden, es ist nicht die Zeit um Rat zu geben oder Psychiater zu spielen. Kein Urteil ist hieran beteiligt; es ist einfach ein Zeichengeben um die Aufmerksamkeit der Person auf das zu richten, was du als ihr mögliches Opferverhalten wahrnimmst. Ich spreche hier von „was du als... wahrnimmst“. Es gibt Zeiten wo der Spiegelnde ein falsches Zeichen geben wird, und das ist OK. Es ist besser sich zu irren, als ein Mal zu vergessen.

Hier eine Übersicht der einzelnen Schritte:

1. Bewusstheit
2. Bricht das Muster durch Spiegeln
 - A. du brauchst Vertrauen und Einverständnis
 - B. mach es sofort
 - C. halte es einfach – nur ein Zeichen geben
 - D. keine Beurteilung
 - E. Null-Toleranz – es braucht Kontinuität

Der Ermöglicher – der Komplize des Opfers

Opfer leiden selten allein. Es gibt ein Wesen namens Ermöglicher (vom englischen enable = ermöglichen), das sich zum Opfer hingezogen fühlt wie eine Fliege zum Mist. Ich werde an dieser Stelle eine Definition des Ermöglichers geben und gleichzeitig die Opfer-Ermöglicher-Beziehung mit dem folgenden Beispiel verdeutlichen (das zur Veranschaulichung übertrieben ist):

Opfer: „Oh, ich armes kleines Würstchen“

Ermöglicher: „Du armer Tropf, dir wurde Unrecht getan. Komm, ich helf´ dir.“

Der Ermöglicher zeigt hier drei klassische Merkmale seiner Rolle:

- Mitleid (Du armer Tropf)
- Bestärkung (dir wurde Unrecht getan)
- Rettung (Komm, ich helf´ dir)

Manchmal sind zwei, und in den meisten Fällen drei, dieser Merkmale in der Ermöglicher-Opfer-Beziehung vorhanden; um jedoch ein Ermöglicher zu sein, genügt es, nur eines davon aufzuweisen. Jedes der drei Verhaltensmuster qualifiziert eine Person für die Ermöglicherrolle.

Opfer und Ermöglicher wachsen auf dem gleichen Holz – dieselben aus dem Gleichgewicht befindlichen Muster, die Opfer hervorbringen, produzieren auch Ermöglicher. Tatsächlich werden Opfer und Ermöglicher oftmals die Rollen vertauschen. Das Opfer wird versuchen, alles zu tun, dem Ermöglicher seine vertraute Rolle zu ermöglichen, wenn dieser sich ausgebeutet fühlt.

Und dennoch gibt es einen grundsätzlichen Unterschied zwischen den Zweien – Opfer können alleine leben, Ermöglicher hingegen nicht. Alles, was eine Person braucht, um sich ausgebeutet zu fühlen, ist ein Grund. Wegen der emotionalen Nahrung, die sie aus dem Gefühl bezieht, mag sie sogar einen Grund erfinden. Die Person könnte sogar die Gefühlsladung weiter steigern, indem sie es vorzieht, alleine zu leiden. Diejenigen, die dies regelmäßig tun, werden letzten Endes oftmals selbst zerstörerisch, was sich in allen möglichen Formen von chronischer Depression bis hin zum Selbstmord äußern könnte.

Manchmal wird ein Opfer einen Ermöglicher aufsuchen. Meistens ist das jedoch nicht notwendig, da Ermöglicher abhängig von Opfer-Personen sind, um ihre Rolle zu spielen; sie suchen also aktiv nach Opfern.

Der große Schaden, den Ermöglicher bei Opfern anrichten, ist die Bestärkung der Opferrolle. Ohne den Ermöglicher muss das Opfer seine eigene Illusion aufrechterhalten, was nicht nur nicht immer möglich ist - es ist sogar Platz für andere Stimmen vorhanden. Wenn der Ermöglicher das Opferverhalten bestärkt, wird es umso schwerer für das Opfer, einen Durchblick zu erhalten und zu merken, auf was für dünnem Eis es sich bewegt.

Der passive Ermöglicher

Viele Ermöglicher erkennen sich nicht als solche, und sie werden von anderen nicht erkannt, weil sie nicht aktiv ihre Rolle wahrnehmen.

Entweder sie

- unterdrücken ihre Gedanken und Gefühle, oder
- folgen allem was die Person oder Gruppe sagt oder tut

Sie sind nichtsdestotrotz Ermöglicher, weil alle drei Merkmale des Ermöglichens – Mitleid, Bestärkung und Rettung – immer noch vorhanden sind. Schweigen ist stilles Einverständnis mit dem Opfer. Es deutet das als Mitleid, und dies bestärkt wiederum seine Viktimisierung. Dadurch dass er dem Opfer folgt - sogar passiv - rettet der Ermöglicher es.

In der Tat ist passives Ermöglichen oftmals noch zerstörerischer für das Opfer als aktives, weil das Opfer das Schweigen des Ermöglichers so auslegen kann, dass es sein Verhalten am meisten bestärkt. Es gibt ein Sprichwort „Wer nichts sagt, sagt auch etwas“. Das bedeutet, dass wenn wir unsere Wahrheit nicht sprechen, ist die Wirkung unserer Wahrheit – oder ihrer Missdeutung – immer noch fühlbar. Im Falle des passiven Ermöglichers wäre das Sprichwort zutreffender, wenn es lauten würde: „Wer nichts sagt, schreit“

Ein anderes Szenario

Lass uns nun nochmals den vorangegangenen „Oh ich armes kleines Würstchen“- Dialog anschauen und dieses Mal den Ermöglicher durch eine emotional gesunde Person ersetzen.

Opfer: „Oh ich armes kleines Würstchen“

Gesunde Person: „Ich sehe wie du leidest, vielleicht gibt es ja eine andere Art die Dinge zu betrachten. Wenn du dir selbst durch die Sache helfen willst, werde ich dich dabei unterstützen.“

Es gibt drei entscheidende Komponenten in dieser Antwort:

- Einfühlungsvermögen („Ich sehe wie du leidest...“)
- Perspektive („vielleicht gibt es ja eine andere Art die Dinge zu betrachten“)
- Unterstützung (Wenn du dir selbst...helfen willst, werde ich dich dabei unterstützen“)

Nimm zur Kenntnis wie sich diese Antwort von der des Ermöglichers unterscheidet. Statt Mitleid haben wir hier Einfühlungsvermögen - der Hauptunterschied liegt darin, dass sich das mitleidige Gegenüber so stark mit dem Opfer verbindet, dass es in die Realität des Opfers hineingezogen wird. Indem es dies tut, bestätigt es die Realität des Opfers und bestärkt es darin. In der anderen Version zeigt der Antwortende Respekt gegenüber dem Opfer und seiner Realität, ohne sich weiter darauf einzulassen und es dadurch noch weiter zu bestätigen.

Im zweiten Teil der Antwort bestätigt der Ermöglicher das sich ausgebeutet fühlende Opfer, indem er sagt „dir wurde Unrecht getan.“ Die gesunde Person hingegen macht das genaue Gegenteil davon und wirft die Opferrolle über Bord, indem sie sagt „vielleicht gibt es ja eine

andere Art, die Dinge zu betrachten“. So hat sie das Opfer ermutigt, die Vorhänge zu öffnen und aus dem Fenster zu schauen, um zu sehen was für andere Möglichkeiten es geben mag.

Mit den letzte Worten „Lass mich dir helfen“, bestätigt und bestärkt der Ermöglicher das Opfer nicht nur in seiner scheinbaren Hilflosigkeit, sondern sagt ihm auch, dass es total OK ist, sich in seinem Elend zu suhlen, während der Ermöglicher es auf sich nimmt, entweder eine Art Erste-Hilfe zu geben, oder ein Unrecht wieder gut zu machen. Auf der anderen Seite ermutigt die gesunde Person das Opfer, die Situation selbst in die Hand zu nehmen und bietet ihr Hilfe dabei an; jedoch ist dieses Angebot deutlich anders als das des Ermöglichers, denn es bezieht sich nicht darauf, alles für das Opfer zu erledigen. Stattdessen wird das Opfer nur dabei unterstützt, sich selbst zu helfen.

Wir sind nicht aufzuhalten!

Wir können eine Kultur verändern, weil eine Kultur aus den einzelnen Menschen besteht - wir sind die Kultur. Veränderung beginnt von Grund auf.

Wenn jeder von uns persönliche Verantwortung für sein Leben übernimmt, werden wir die Menschen um uns herum auf die tiefgründigste Art und Weise, die möglich ist, beeinflussen – durch Vorbild. Wir werden in ihnen etwas wiederbeleben, das sie als wahrhaftig richtig, wahrhaftig im Gleichgewicht erkennen. Niemand will wirklich ein Opfer sein und niemand fühlt sich wirklich gut dabei, jemand anderen auszubeuten. Wir sind soziale Wesen, wir kümmern uns um unsere Mitmenschen. Wir wollen andere Menschen in ihrem Glück sehen, genauso wie wir selbst glücklich sein wollen, und unsere angestammten Erinnerungen und unsere erbliche Veranlagung sind auf unserer Seite. Wir müssen nur über die Trägheit des alten und kranken Musters hinwegkommen - der Rest erledigt sich von selbst. Wir müssen nur unser wahrhaftiges Selbst aus seinem Käfig entlassen und es wird voller Freude erblühen und in der Sonne tanzen.

Tamarack Song ist Autor von „Journey to the Ancestral Self“ und zahlreicher weiterer, zum Teil noch nicht publizierter Werke und Gründer der Teaching Drum Outdoor School in Wisconsin, USA. Für mehr Informationen hierzu steht die Webseite www.teachingdrum.org zur Verfügung. Er kann außerdem über balance@teachingdrum.org kontaktiert werden.

Übersetzung aus dem Englischen durch Thomas Seibold (seibold@uni-potsdam.de)