

Utopie... ein unmöglicher Traum?

Geposted am [26/07/2016](#) von [vivian broughton](#), übersetzt von Imke Schulz-Hanßen

Vor kurzem hat Frank Ruppert in Oslo bei dem Internationalen Training in Norwegen über das Thema Krieg, Gewalt und Zerstörung eine Präsentation gehalten.



Professor Franz Ruppert

Er beginnt die Präsentation damit, darüber zu sinnieren, in welchem Zustand die Welt im Moment ist und man nicht wisse, ob wir uns Richtung Frieden oder mehr Gewalt bewegen oder wann die nächste Explosion passieren wird. Und wenn man reist, darüber nachdenken zu müssen, welches Land man besuchen kann, wo es sicher ist und dass es im Moment viele Orte gibt, an denen es zu gefährlich wäre. Er fährt fort: „aber selbst wenn ich in Deutschland bleibe, könnten sich Terrorangriffe ereignen.“

Ein paar Wochen danach hörten wir von dem jungen Iraner, der einen Amoklauf in einem Einkaufszentrum in München beging, Rupperts Heimatstadt... und am Tag danach von Ansbach, auch Deutschland. Und dieser zweite Angriff wurde durch einen Flüchtling begangen.

Was geht vor sich und können wir irgendwo einen Ausweg sehen?

Ich werde oft von Studenten und Klienten gefragt, wenn sie die tiefgreifende und endemische Natur von Trauma verstanden haben :“wenn also wahrscheinlich die ganz Welt traumatisiert ist... was können wir da machen?“

Ich kenne die Erfahrung von schrecklicher Angst und Furcht, wenn wir auf einmal sehen, wie traumatisiert unsere Welt wirklich ist: wir sehen ungelöstes Trauma in jeder Nachricht, in jedem Statement von einem Politiker, jede verrückte kriegschaffende Entscheidung in unser Namen, in jedem Film oder Fernsehprogramm, das wir ansehen.

Die Nachrichten heute

Wenn wir uns viele der Nachrichten-Themen im Moment genau ansehen, scheint die Welt wirklich verrückt. Großbritannien verlässt die EU aufgrund eines geringen Abstimmungsvorsprungs, wobei die Hälfte des Landes „verliert“ und die andere Hälfte, von der die meisten ihr Votum als Ausdruck der Unzufriedenheit mit der Politik gemacht haben, „gewinnt“... ein Votum, das uns in die Isolation führt. Die Vereinigten Staaten sind nahe dran, einen narzisstischen Psychopathen und Soziopathen als Präsidenten zu wählen, ein Ereignis, das jeden in der Welt betrifft. Der Klimawandel (eine der vielen Fluchtursachen) landet auf der Agenda ganz unten, selbst wenn wir den heißesten Sommer seit Beginn der Aufzeichnungen erleben, der mittlere Osten ist ein Chaos,

verursacht durch unsere Politiker, die nicht auf ihr eigenes Volk gehört haben, das in 2003 massenhaft gegen den Irakkrieg demonstriert hat. Und die Wirtschaft liegt am Boden. In den meisten „modernen“ westlichen Ländern ist die Armut größer als je zuvor, die Menschen müssen zu Essensausgaben und Wohlfahrtseinrichtungen, während die Regierungen die Wirtschaftselite begünstigt, und nicht schnell genug alles privatisieren und ausverkaufen kann, von Gesundheit über Nationalparks bis zu Bildung und wahrscheinlich noch bis zur Luft, die wir atmen. Ich könnte immer so weiter machen, aber Sie wissen das alles bereits.

Solange wissen wir nie, wo die nächste „Terroristen“attacke oder die nächste grundlose Schießerei stattfinden wird... und wir sind von unseren Medien im Stich gelassen worden. So viel Journalismus heutzutage ist manipuliert und manipulierend... für uns.

Es scheint, wir leben in beispiellosen Zeiten. Im Vereinigten Königreich denken wir darüber nach, ob wir unsere Trident Nuklear-U-Boote behalten und erneuern sollen, aber wie würden wir sie einsetzen? Wir bekämpfen keine anderen Staaten mehr wie früher, also auf wen oder wohin würden wir zielen? Der Feind ist im Inneren...in unseren eigenen Grenzen, unserem eigenen Land, unserer eigenen Stadt.



Michael Moore

Der „Feind „ist in uns...

in jedem von uns... und es ist diese eine Sache, der wir am meisten ausweichen: unserem Trauma.

In einem Brief über die US-Wahlen und die Wahrscheinlichkeit, dass Trump das Rennen um die Präsidentschaft gewinnen könnte, schreibt der amerikanische Dokumentarfilmer Michael Moore:

Diese Blase (Bubble) müsst ihr jetzt verlassen. Ihr müsst aufhören, in der Leugnung zu leben und der Wahrheit ins Gesicht sehen, von der ihr tief drinnen wisst, dass sie sehr sehr real ist. Der Versuch, euch mit Fakten zu beruhigen – „77 Prozent der Wählerschaft sind Frauen, farbige Menschen, junge Erwachsene unter 35 und Trump wird bei keinem eine Mehrheit bekommen!“ - oder Logik – „Menschen werden nicht einen Blödmann wählen oder gegen ihre eigenen Interessen!“ - ist der Versuch eures Gehirns euch von eurem Trauma zu schützen.“ (Moore, [5 Reasons Why Trump Will Win](#))

Wie kommen wir aus der Blase raus?

„Die Blase verlassen“ bedeutet, unserem eigenen, individuellen Trauma zu begegnen und dem Trauma zu begegnen bedeutet, die fundamentale Dynamik von Täterschaft und Opfersein zu verstehen. Dies ist das Thema von Rupperts oben erwähnter Präsentation.

...weil das Chaos, das wir in der Welt sehen auf einer Sache beruht: Trauma...und die Arten auf die wir individuell und kollektiv versuchen, den emotionalen Schmerz unseres Traumas zu meiden, indem wir Täterschaft fortsetzen und steigern.

Wir fangen mit einigen Definitionen an:

Tätersein bedeutet, anderen Schaden zuzufügen

Opfersein bedeutet, von jemand anderem Schaden zugefügt zu bekommen

Also lautet die erste Frage: warum fügt einer dem anderen Schaden zu? Die Antwort auf diese Frage ist recht einfach: weil einer den anderen aufgrund seiner eigenen Traumatisierung nicht klar sieht. Sobald wir ein Trauma erfahren haben, von diesem Moment an, sind wir anfällig fürs Dissoziieren, was unsere Wahrnehmung der Realität verzerrt. Trauma verzerrt unsere Sicht auf die Welt und auf andere.

Jetzt müssen wir mal sehen, was Trauma bedeutet. Lassen Sie uns wieder mit einer Definition starten:

Definition von Trauma

Trauma ist ein Erlebnis, wo das Opfer vollkommen und bis aufs Äußerste hilflos und überwältigt ist von den Kräften, die am Werk sind. Wenn diese „Kräfte“ ein anderes menschliches Wesen sind, dann hat diese Person die ganze Macht und das Opfer hat gar keine Macht. Die Sicht, dass „Kampf oder Flucht“ Traumareaktionen sind, ist falsch; sie sind Reaktionen auf eine hohe Stressbelastung – wenn man kämpfen oder fliehen kann, ist man nicht hilflos. Zu behaupten, dass das Traumareaktionen sind, blendet die grauenvolle Realität der traumatischen Erfahrung aus: unsere vollkommene Hilflosigkeit.

Die einzige Möglichkeit in der Traumasituation ist Resignation und Dissoziation. Das Erleben von Trauma ist, als würde ich diesen Moment nicht überleben und das Körper/ Geist-System unternimmt eine allerletzte Anstrengung für das Überleben. Die ganze Energie wird aufgeboden, um die lebenswichtigen Organe zu erhalten, bevor man Energie verschwendet auf ineffektive Aufwendungen für Kampf oder Flucht. Und der Geist trennt sich von dem schrecklichen Erlebnis durch Dissoziation. Das ist der Körper/Geist-Weg, Erfahrungen abzuspalten, die zu schrecklich sind und zu viel Energie kosten.

Von diesem Moment an, ist unsere Psyche in verschiedene Teile aufgespalten, wie hier im Diagramm zu sehen



Trauma überleben

Was daran wichtig ist zu verstehen, ist der Punkt, dass auch wenn wir nach einer Traumatisierung immer noch Zugang zu unserem gesunden Selbst haben, wir außerdem eine „Überlebens-Ich“ entwickeln, dessen einzige Funktion ist, sicherzustellen, dass unser Traumatil nicht an die Oberfläche, in unser Bewusstsein gerät.

Das Überlebens-Ich entwickelt viele Strategien, die sicherstellen, dass wir der abgespaltenen Traumaerfahrung (in ihrer Zeit eingefroren, die Uhr steht still) entgehen...Strategien, die in die folgenden Kategorien fallen:

- Vermeidung
- Ablenkung
- Kontrolle
- Leugnung

Hierauf will ich überleiten:

Das frühe Trauma für die meisten von uns...

Wenn Sie im Zweifel sind über die Möglichkeit, eine Trauma-Erfahrung gemacht zu haben, könnten Sie über frühen Trauma-Erfahrungen nachdenken. Es gibt Traumata, die sich ereignen, bevor wir irgendeine kognitive Erinnerung haben, während der vorsprachlichen Phase in unserem Leben: dies sind die Traumata von misslungener liebevoller Verbindung mit unserer Mutter (üblicherweise weil sie selber traumatisiert ist) und das Trauma, gezwungen zu sein, sein eigenes gesundes Ich aufgeben zu müssen, um das Trauma dieser gescheiterten liebevollen Anbindung zu überleben. Dies sind die Traumata, in eine nicht gerade ideal einladende Welt empfangen und geboren zu werden... sogar in eine hoch traumatisierte und traumatisierende Welt.

Sie könnten auch Interesse daran haben, den Trailer des neuen Films [In Utero](#) zu sehen, um etwas über diese frühe Zeit im Leben zu erfahren.

Tätersein als Überlebensstrategie

Gleich zu Beginn müssen wir verstehen, dass Tätersein in sich selbst traumatisierend sein kann, vor allem wenn das Tätersein uns von anderen aufgezwungen wird...denken Sie an die [Lord's Army's abduction of children to kill](#) (Kindersoldaten) in Uganda. Tätersein bringt unangenehme Gefühle wie Schock, Schrecken, Schuld und Scham mit sich, solange, bis man dagegen abgestumpft ist, diese zu fühlen, indem die Person sich spaltet, um diese Erlebnisse zu überleben.

Aber Tätersein fungiert auch als Überlebensstrategie... eine Täterhaltung ist eine Art, die eigenen tiefen Gefühle von Verzweiflung zu leugnen und nicht zu fühlen. Stattdessen fügt eine Person der anderen Schmerz zu; er oder sie fügt anderen Schaden zu, um so ihren eigenen Traumaschmerz zu managen. Der Stärkere lässt es am Schwächeren aus; der Mobber in der Schule schadet dem verletzlicheren Kind; das Täterelternschadet seinem Kind. Denken wir nur an die alten Sprüche von Eltern, die ihr Kind schlagen und sagen „das tut mir mehr weh als dir“ oder „das ist zu deinem eigenen Besten“.

Diese Dynamik von Tätersein ist das Vermeiden, auf sein eigenes Trauma zu schauen und wird dann eine in der Gesellschaft akzeptierte Form, breitet sich immer weiter aus und wird immer ernster. Es wird akzeptabel, dass die die im Geschäftsleben Erfolg haben tyrannische Züge annehmen, dass diejenigen, die Wahlen gewinnen die „harten Hunde“ sind und auch bereit, harte Entscheidungen zu treffen so wie in einen Krieg zu ziehen unter dem Vorwand des „Regimewechsels“ ein Tyrann für den anderen, ein Täter knallt den anderen ab (macht ihn zum Opfer).

Täter sind unwillig (und unfähig), sich an einem echten Dialog zu beteiligen, weil ein echter Dialog erfordert, dass man sich emotional beteiligt und zwar mit den Gefühlen, die uns zusammen bringen: Empathie und

Mitgefühl, Liebe und Verbindlichkeit. Was diese Emotionen mit sich bringen, ist, dass wir weicher werden, und das wird uns, unvermeidlich, näher an unser abgespaltenes Trauma führen, was der Täter mit allen Mitteln vermeiden will. Und deshalb werden die Gefühle von Hass und Angst, die eher zu mehr Abstand führen als zu mehr Nähe, die Gewohnheit von Tätern.

Und weil unsere Angst, allein zu sein und verletzlich (aufgrund unserer eigenen Traumatisierung) unaushaltbar ist, schließen wir uns dem Täter an, um ein bisschen das Gefühl von Zusammengehören zu bekommen, ein gewisses Gefühl von Sicherheit. Das zum Opfer gemachte Kind meint, der sicherste Platz in einem traumatisierten Familiensystem findet sich neben dem Täter – das ist das Paradox in der therapeutischen Arbeit mit Opfern, die in ihrer Kindheit sexualisiert oder körperlich gewaltsam missbraucht wurden: die Loyalität des Kindes mit seinem Täter unterminiert oft die guten Absichten des Therapeuten. Und so tun wir uns mit anderen zusammen und sind blind für die Tätertendenzen in der Gruppe... den Mob. „Du bist entweder für oder gegen uns“... Polarisierung öffnet die Türen zum Tätersein.

Schließlich wird die Person, die aus der Täterhaltung heraus fungiert ein Psychopath... die Definition ist ein völliges Fehlen von Empathievermögen. Viele unserer politischen und wirtschaftlichen Führer scheinen die Beschreibung von Psychopathie zu erfüllen.

Opferhaltung als Überlebensstrategie

Wo ein Täter ist, ist ein Opfer und wo ein Opfer ist, ist ein Täter. Und Opfer werden Täter und alle Täter sind auch Opfer.

Die Opferhaltung ist eine Überlebensstrategie, die das Opfersein als Mittel nutzt, um das wahre Traumagefühl des Opfers zu vermeiden. Solche Leute werden ihr Schicksal beklagen, sich selbst als Opfer ansehen, als Märtyrer... sich selbst als Opferlämmer sehen... und durch die Haltung verunsichern sie andere und bringen den Täter in ihnen hervor... Also werden sie dadurch, dass sie „auf Opfer machen“ zu Tätern und erschaffen Täter in anderen und so geht es immer weiter.

Täter fühlen sich immer als Opfer von anderen, fühlen sich zu Unrecht beschuldigt und von anderen benutzt und schaffen dadurch mehr Opfer... und mehr Täter.

Täter-Opfer-Dynamik als globales Phänomen

Dieser Kreislauf ist heimtückisch und unglücklich und er prägt unsere weltweiten Interaktionen. Er führt dazu, dass die Mächtigen die Entscheidungen treffen, die sie treffen. Sie nutzen Gewalt als das letzte Mittel des Täters...und es bringt die Verzweifelten dazu, Zuflucht zu Gewalt zu nehmen, wenn nichts anderes mehr geht. Gewalt zieht Aufmerksamkeit auf sich ... zumindest war das bisher so; aber nun sind wir täglich Gewaltereignissen ausgesetzt.... und was machen wir?

Wir ziehen uns in unsere eigenen Überlebensstrategien zurück, um mit der Hilflosigkeit umzugehen, die wir fühlen, wenn wir sehen, was in der Welt passiert:

- wir sehen keine Nachrichten oder ähnliches an, was unser Gefühl von Hilflosigkeit anregt
- wir lenken uns ab mit Shopping, Fernsehen, Fantasy-Unterhaltung
- wir verstecken uns vor der Welt
- wir schließen uns Bewegungen an, die eine Lösung zu kennen scheinen
- wir verlassen uns darauf, dass andere tun, was wir nicht können
- wir spenden, unterzeichnen Petitionen. gehen auf Protestmärsche
- wir versuchen, den Politiker zu finden, den wir am besten wählen
- wir versuchen herauszufinden, wer von den Medien die Wahrheit erzählt
- wir „teilen“ Dies und Das auf Facebook

Ich weiß...ich habe alles davon getan, wie Sie vermutlich auch. Es ist überwältigend und furchterregend, mehr als wir uns vorstellen können, wenn wir wirklich hinsehen.

Also kommen wir hier an...

Utopie.... ein unmöglicher Traum?

Ich hatte einen Email-Austausch mit Franz über seine Präsentation zum Thema Krieg, Gewalt und Zerstörung, während dessen er vorschlug, einen weiteren letzten Chart an die Präsentation anzufügen, der schließlich folgendermaßen aussah:

Utopie – die globale Lösung zur Minderung von Krieg und Aggression:

Diejenigen, die sich wünschen, Verantwortung zu übernehmen, indem sie Machtpositionen bekleiden... Politiker, Unternehmenslenker, Eltern, Lehrer, Richter etc.

- müssen nachweisen, dass sie sich ihres eigenen Traumas bewusst sind und willens, sich damit auseinander zu setzen
- ...entweder müssen sie abwarten, bis sich das hinter sich haben, bevor sie eine solche Verantwortung übernehmen,
- oder ihre Trauma-Therapie fortsetzen während ihrer Amtszeit
- auf diese Art zeigen sie ihrer Wählerschaft, dass sie vertrauenswürdig sind

gleichzeitig sollte die Wählerschaft:

- persönliche Verantwortung dafür übernehmen, sich der Trauma-Themen bewusst zu werden
- nur solche in machtvollen Positionen wählen, die beweisen, dass sie dessen würdig sind, indem sie ihre Traumata bearbeiten

Gut, dies ist eine Lösung..... was das bedeutet ist, dass das Beste, was jeder einzelne von uns tun kann, ist, die Angelegenheit seiner eigenen Traumatisierung ernst zu nehmen... ernst genug, um die notwendige Arbeit zu tun, um unsere Psyche von unseren Spaltungen zu bereinigen, um dadurch nicht ungewollt von unserem eigenen inneren Täter aus zu fungieren. Denn, wir erinnern uns, jeder, der ein Trauma erlitten hat, trägt die Fähigkeit in sich, als Täter zu handeln, um sich damit davor zu schützen, das eigene Trauma zu spüren. Wenn ich ein Trauma erlitten habe, kann ich immer wieder als Täter handeln.

Vielleicht ist es eine utopische Lösung... aber es kann uns den Impuls geben, mit unserer eigenen Heilung fortzufahren, denn, aus meiner Sicht, ist das die einzige Hoffnung, die wir haben.