

Das Macht-Opfer-Dreieck

Theodor Dierk Petzold

(Manuskript / Materialsammlung)

Einleitung

Seit vielen Jahren beschäftigt mich die Frage, wie es dazu kommt, dass Menschen, die ich liebe und mag und die ich für gute Menschen halte ganz entgegen ihrer Intentionalität verletzend werden. Da schließe ich mich selbst ein. Wie kommt es, dass Eltern ihre Kinder verletzen? Dass Kinder sich untereinander verletzen? Ansonsten freundliche Frauen und Männer sich die Partnerschaft zur Hölle machen? KollegInnen sich bekriegen anstatt kreativ zu kooperieren? PolitikerInnen Handels- und andere Kriege als Fortführung ihrer Politik mit anderen Mitteln anzetteln? Menschen waren es, die Millionen andere Menschen haben morden lassen...

Religionen haben auf die Fragen bisher die Antwort gegeben: Das sind böse Menschen oder das ist das Böse im Menschen.

Ärztinnen haben für diese Menschen eine lange Liste mit psychischen Krankheiten geschaffen, aus der sich gerade heute viele Menschen bedienen, wenn sie über einen anderen Menschen etwas Negatives sagen wollen, wie z.B. Trump: „Der ist krank. Ein Narzisst und Psychopath...“. Heute dient die Psychopathologie des Individuums zur Erklärung des Ungeliebten, des sog. Bösen, von dem man sich immer distanzieren möchte. Wenn man Menschen mit psychischen Störungen zu tun hat (und wer hat keine?) finde ich es grausam, psychiatrische Diagnosen zur Diskriminierung von brutal agierenden Menschen zu missbrauchen und diese damit in eine Kategorie mit den hilfsbedürftigen Mitmenschen zu stellen.

In der Psychotherapie – auch mit gefährlichen Menschen – zeigt sich immer wieder, dass die Störungen dieser Menschen im Grunde ihre Antworten auf für sie bedrohliche Situationen sind, die im Kontext ihrer Entstehung angebracht bzw. zumindest verständlich erscheinen. So zeigen auch statistische Untersuchungen, dass Menschen mit frühkindlichen Gewalterfahrungen in der Familie häufiger selber später gewalttätig werden.

Ist das „Böse“ vielleicht nur ein Weitergeben von Bedrohlichem? Eine Kommunikation des Ungeliebten? – Vielleicht sogar verbunden mit der unbewussten Hoffnung, dass Mitmenschen für die bedrohlichen Erfahrungen eine bessere Lösung finden?

Ein wiederkehrendes Interaktions- und Beziehungsmuster

Um uns einer neuen Lösung dieses alten Themas anzunähern, hole ich etwas weiter aus.

In vielen Therapien, ganz besonders mit Menschen, die an Krebs erkrankt waren, bin ich immer wieder auf Zusammenhänge gestoßen, in denen diese sich als Opfer gefühlt haben, ohnmächtig, ausweglos und oft auch hilflos. Oft war das Opfer-Thema in der Familie angelegt, nicht selten durch Kriegs- und andere traumatische Erfahrungen, und im Erwachsenenleben getriggert worden. In meiner Familie ist meine Mutter mit 56 Jahren an Krebs verstorben und meine älteste Schwester im

gleichen Alter auch an Krebs. Ich habe über viele Jahre versucht, nicht nur ihre Gefühle zu verstehen, sondern auch, wie diese im Zusammenhang ihrer bedeutsamsten Beziehungen entstanden sind. Wenn ich im familiären Zusammenhang, in dem ich selbst involviert bin, dem nachspüre, kommt es allerdings schnell zu einer Verstrickung, wenn ich nach einem Schuldigen suche. Wenn ich z.B. meine Mutter als Opfer in der Ehe sehe, spreche ich indirekt meinen Vater schuldig. Schon ergreife ich mit meinem Urteil Partei für meine Mutter und hänge in der Beziehung zwischen meinen Eltern. Wenn ich als Kind öfter zwischen ihnen im Bett geschlafen hätte, wäre die Geschichte und das Muster komplett.

Bei dem weiteren Erforschen der Beziehungsmuster zeigte sich dann auch, dass die Frage nach der Schuld selbst ein Teil des stressenden Kommunikationsmusters ist.

Ein ähnliches Dilemma von Opfer-Täter und Schuld erlebte ich in einem Gespräch mit einem Patienten, der notfallmäßig in meine Praxis kam und drohte, sich umzubringen, wenn ich ihm nicht Valium und Valoron verschreiben würde: „Ich habe solche Schmerzen und Angst, dass ich nicht mehr leben will und nicht weiß, was ich tue, wenn ich diese Medikamente nicht bekomme.“ Eigentlich wollte ich Retter meiner Patienten sein. Jetzt fühlte ich mich plötzlich als (Mit-)Täter, sowohl wenn ich ihm die Medizin verschreibe (weil ich seine Sucht fördere) als auch wenn ich sie nicht verschreibe (falls er sich dann umbringt). In dieser Ausweglosigkeit fühlte ich mich dann als Opfer, weil ich mich in beiden Fällen schuldig gemacht hätte und er oder seine Angehörigen mich verklagen könnten. – Ich teilte ihm mit, wie hilflos ich mich in diesem Dilemma fühle und bat ihn um Mithilfe, es zu lösen. Da war er sichtlich irritiert und wurde ansprechbar für die Gefahren der Medikamentenabhängigkeit und für Überlegungen, eine Therapie zu machen.

Das erinnerte mich an das Drama-Dreieck, das der Transaktionsanalytiker S. Karpman 1968 beschrieben hatte und an den „hilflosen Helfer“, den Schmidbauer 1977 beschrieben hat (2007). Da ich ähnliche Gefühle und Beobachtungen auch in vielen anderen Situationen kenne und meinte, eine ähnliche Agenda auch in politischen wie auch medizinischen Zusammenhängen häufig zu erleben, schien dem möglicherweise etwas recht Alltägliches, Menschliches zugrunde zu liegen. Das wollte ich besser verstehen, in der Hoffnung, diese dramatischen und auch tragischen Vorgänge womöglich rechtzeitig lösen zu können.

Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, wollte mit dieser Kommunikationsweise eine häufig beobachtete Eskalation von Konflikten bis hin zur Gewalt verhindern – ein ganz ähnliches Thema wie das, was mich beschäftigte. Obwohl ich bei ihm einen sehr wichtigen Ansatz zur Lösung von Konflikten mit Tendenz zur Gewalt gesehen habe, fehlte mir in der „Gewaltfreien Kommunikation“ noch ein wirkliches psychologisches Verstehen der Dynamik sowie eine Theorie aufbauender menschlicher Kommunikation. Weiter hat er mit seinen beiden Typen von Giraffen- und Wolfskommunikation eine urteilende Bewertung praktiziert, die er selbst explizit ablehnte. Diese augenscheinliche Inkonsistenz fand ich auch in der Praxis höchst unbefriedigend. Sie hatte für mich schon etwas mit der Namensgebung „gewaltfreie...“ zu tun, da hierin schon eine Vermeidungs-/Abwendungsmotivation zum Ausdruck kommt, die sich irgendwo in der Theorie und Praxis wiederfinden musste.

Mit Hilfe der Kenntnisse der neuro-motivationalen Systeme können wir heute den Mechanismus der Interaktionen besser verstehen, der eben in der Aktivität des Abwendungsmodus beginnt.

Hinter den vielen Einzelfällen von eskalierenden Konflikten schien ein dynamisches Muster zu sein, das auch etwas mit Recht haben wollen und mit Vermeiden zu tun hat, mit Macht, Opfer und Ohnmacht. Diese Dynamik des Dramadreiecks von Täter-Opfer-Retter habe ich dann genauer untersucht. Dabei bin ich zu dem Schluss gekommen, dass es eine Beziehungsdynamik von Täter-Opfer-Retter/Richter gibt, bei der es um kontrollierende Macht geht. Ich konnte einerseits dem zentralen Fragen in der GfK nach dem Bedürfnis hinter einer Emotion zustimmen, suchte aber andererseits weiter nach einem Verstehen, warum Menschen immer wieder in Interaktionen hineingeraten, die sie eigentlich nicht wollen. Ich suchte nach Möglichkeiten, noch grundlegender derartige Kommunikationsmuster zu ändern.

Wie fühlen Menschen sich in den Rollen in diesem Interaktionsmuster?

Menschen erleben Macht gerade in Zeiten von Krisen, wie jetzt der Corona-Krise, sehr unterschiedlich: manche als Möglichkeit, „Leben zu retten“, das „Gesundheitssystem vor dem Kollaps zu bewahren“ und/oder ihr persönliches Ansehen zu stärken; viele erleben Macht als zweckmäßig und notwendig ordnungsstiftend, und andere erleben sie als willkürlich, verletzend, diktatorisch und freiheitsberaubend. Sehr viele in den konträren Meinungslagern fühlen sich im Grunde selbst ohnmächtig angesichts einer Bedrohung, die sie selbst nicht wahrnehmen können, wobei man darauf angewiesen ist, jemandem zu glauben, ohne es überprüfen zu können. Nur im Glauben an eine mächtigere Instanz, die die „Wahrheit“ sagt, fühlen sie sich mächtig.

Ohnmacht ist eine Beziehungserfahrung mit jemandem oder etwas Verletzendem, der oder das gerade mächtiger ist als man selbst – mit einem ‚Täter‘. Weil man sich von diesem bedroht fühlt, kommt es zu Angst und dem Wunsch, Macht und Kontrolle über diesen zu haben, zu fliehen oder zu kämpfen. Wenn beides nicht geht, fühlt man sich wirklich ohnmächtig, erstarrt, wie gelähmt; die Situation erscheint ausweglos, und es kommt zu einer Art Totstell-Reflex – eine Situation von höchstem inneren Stress. In der Tiefe bleibt aber das starke Streben nach Überleben, nach einem Ausweg aus der ohnmächtigen Opferrolle.

Ursprünglich und immer noch üblicherweise suchen Menschen aus diesem Gefühl heraus einen Ausweg, indem sie selbst zum Täter werden, rächen oder kontrollieren wollen, als Richter über den Täter urteilen oder auch zu Rettern werden, die sie selbst bräuchten. Diese Rollen (Opfer, Täter und Retter / Richter) sind im Kommunikationsmuster ‚Macht-Opfer-Dreieck‘ verknüpft. Wenn einer sich mit einer dieser Rollen identifiziert, fordert er implizit andere dazu auf, eine dazu passende Rolle zu übernehmen. Da wir alle jede dieser Rollen von Kind auf kennen, finden sich auch meist schnell Mitspieler (vgl. Karpman). Damit wird das Beziehungsmuster weitergegeben bzw. am Laufen gehalten und es werden häufig neue Opfer produziert – im Privaten, Beruf wie auch im Politischen – weltumspannend.

Um das schädigende Muster zu beschränken, wurde im Alten Testament die Rache auf „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ begrenzt. Jesus hat dann ganz davon abgeraten und gesagt, dass wir, wenn wir geschlagen werden, auch noch die „andere Wange hinhalten“ sollen (Bibel...), was Bregman 2020 aufgenommen hat. Damals waren die

Menschen noch nicht so reflektiert bewusst und hatten keine Kenntnisse von den motivationalen neuropsychischen Systemen, deshalb mussten sie mit klaren Handlungsanweisungen vorgehen. Diese waren der damaligen Zeit angemessene Lösungen des gleichen Themas, wie wir es hier erörtern. Auch ethische Prinzipien wie der allgemeine Grundsatz von Kant „Füge keinem andern zu, was du nicht wünschst, das er dir antue.“ Sind Anweisungen, die dieses zwischenmenschliche Problem lösen sollen.

Der Täter mag sehr verschiedene Gefühle haben. Er mag sich stark und als Sieger fühlen, als erfolgreicher Rächer einer erlittenen Verletzung mit dem Gefühl: „Das geschieht dir ganz recht.“. Er kann sich schuldig und schlecht fühlen, ein schlechtes Gewissen haben; er mag Angst vor Verfolgung und Bestrafung haben; er kann die Tat auch bereuen und etwas wiedergutmachen wollen. Zum letzten Gefühl müsste er die Verletztheit des Opfers realisieren.

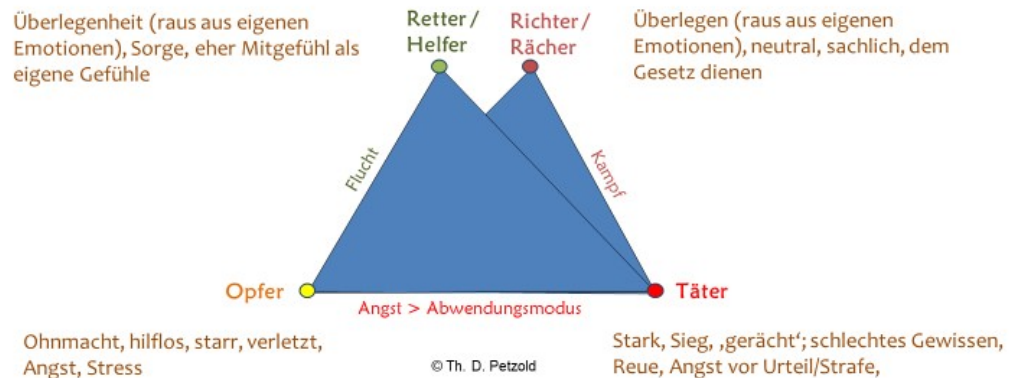
Der Mensch, der in die Richterrolle geht, übernimmt gefühlt ein Stück Macht. In den letzten ca. 10.000 Jahren haben alle größeren Gesellschaften allmählich die Ausübung der Rache in die Macht des Staats- und Regierungsapparats integriert (heute: Legislative, Judikative, Exekutive und Machtmonopol des Staates). Richter urteilen im Rahmen der Gesetzgebung über böse Taten und die Übeltäter. Urteile „im Namen des Volkes“ werden so immer von einer dem einfachen Bürger übergeordneten Person stellvertretend für eine übergeordnete Macht gesprochen. Richter sind Vertreter der systemisch übergeordneten Macht des Staates, der Kultur. Deshalb ist diese Rolle für viele Menschen sehr attraktiv – auch für Menschen, die nicht explizit dazu ermächtigt, also keine Juristen sind. Durch das Urteilen über andere fühlen sie sich im Moment der Kommunikation in dieser mächtigeren Rolle. Bei einer Tages-Fortbildung in Salutogener Kommunikation für die Schulleiter und Gesundheitsbeauftragten in Südtirol meinte ein Schulleiter zum Thema Macht-Opfer-Dreieck: „Das ist doch unsere Hauptaufgabe als Lehrer: den Schülern zu sagen, was richtig und falsch ist.“ Dann übernehmen Schüler von ihren Vorbildern den Lehrern die Richterrolle – wenn sie die nicht schon zu Hause genug gelernt haben – und das Interaktionsmuster nimmt seinen Lauf.

Passend zur Richterrolle sind die Rollen in der Exekutive, die nicht nur sagen, was richtig und falsch ist, sondern den anderen tatkräftig vermitteln, was nicht zu tun ist, d.h. sie zu bestrafen, ggf. mit Gewalt. Dazu gehören heute die Berufe bei der Polizei und dem Militär.

Auch die Rolle des Retters ist sehr beliebt. Sie hat außer der professionellen Macht und Befugnisse des Eingreifens, die sie vom Übersystem, dem Staat bekommt, noch eine sehr positive soziale Anerkennung. Deshalb sehen viele Menschen, die sich ursprünglich als Opfer gefühlt haben, hier eine legale und gesellschaftlich hoch angesehene Möglichkeit, ihrem Opfergefühl von Ohnmacht zu entkommen. Leider ist ihnen das ursprüngliche Gefühl und Erleben häufig nicht mehr bewusst – sie haben es einem Funktionieren im Familiensystem opfern müssen. Das Problem, das dann häufig entsteht, ist das sog. Helfersyndrom, das W. Schmidbauer (2007) in seinem Werk „Die hilflosen Helfer“ eingehend beschreibt. In den letzten Jahren begegnet es uns als erhöhte Anfälligkeit für Burnout. Die Vulnerabilität dazu entsteht meist in der frühen Kindheit dadurch, dass die eigenen Bedürfnisse missachtet wurden und nur auf dem Umweg über ein Beeltern der Eltern teilweise befriedigt werden konnten

(Parentifizierung). In einer extremen Form hat der Krankenpfleger Niels Högel in Delmenhorst dieses Schattenmuster ausagiert. Er hat PatientInnen eine Überdosis eines Medikamentes verabreicht, um dann zu versuchen sie zu reanimieren, zu „retten“, wobei sie meist starben.

Gefühle im Macht-Opfer-Dreieck



Wie kommt es zur Bildung dieser Rollen und der Dynamik dieses Kommunikationsmusters und was geschieht damit?

Das Schattenmuster in Beziehungen

Ganz ähnliche Gefühle von Ohnmacht angesichts einer Bedrohung, dem Wunsch nach Rettung, Verurteilung des Übeltäters und seiner Unschädlichmachung können wir schon bei alltäglichen Verletzungen unserer Integrität empfinden.

Auch dann schalten wir unser neuro-motivationales Abwendungssystem an und wollen abwehren oder fliehen. Dann hängt es wieder stark von unseren frühkindlichen Erfahrungen ab, wie wir auf eine Bedrohung reagieren. Wie gesagt, jeder von uns hat als Kind Opfererfahrungen gemacht, wurde verletzt – mehr oder weniger existentiell. Typische Beispiele sind, wenn wir für irgendwas bestraft wurden, was wir nicht eingesehen haben, oder angeschrien wurden aus einer Laune heraus, oder wir als kleines Kind für einen ärztlichen Eingriff gewaltsam festgehalten wurden, ohne dass sich die Personen dafür entschuldigt haben, ...

Wenn wir aber nach einer Verletzung wieder eine Zuwendung, vielleicht mit Reue und/oder Wiedergutmachung erfahren haben, können wir in dieser Beziehung unser Kohärenzsystem¹ wieder in die innere Leitung lassen, ins Vertrauen kommen und die Verletzung relativieren. Wir haben dann z.B. das Gefühl, die Verletzung ist „aus Versehen“ passiert oder der Täter bereut es und tut es in Zukunft nicht wieder. Wir lernen womöglich den Unterschied zwischen absichtlich und versehentlich zu machen und ein sehendes Vertrauen zu bilden. Mit derartigen Erfahrungen sind wir gut vorbereitet, später im Leben auf Angriffe mit Abwehr zu reagieren, dann aber

¹ Das Kohärenzsystem ist neben dem Annäherungs- und dem Abwendungs-/Vermeidungssystem das dritte neuropsychische motivationale System, das den beiden anderen langfristig übergeordnet sein soll und für Integration und Gelassenheit sorgen soll. Es hat noch keinen einheitlichen Namen, im Englischen wird es als „liking“ bezeichnet. Aufgrund seiner Funktion in der psychosomatischen Selbstregulation habe ich es „Kohärenzsystem“ bezeichnet (vgl. auch Grawe 2004). Ausführlicher s. https://www.gesunde-entwicklung.de/tl_files/user_upload/docs/Petzold-Kohaerenzsystem.pdf

wieder in den Kohärenzmodus zu schalten und zu schauen, ob wir dem anderen vertrauen wollen und können oder nicht. Mit einem Vertrauensvorschuss können wir womöglich wieder in eine Kooperation kommen (vgl. Axelrod...) („die andere Wange...“ Bregman 2020).

Wenn wir in unserer Kindheit intensivere, ggf. traumatische, häufigere oder anhaltende Ohnmachtserfahrungen gemacht haben, ohne dass hinterher eine vertrauensvolle Beziehung und Kooperation hergestellt wurde, kann es sein, dass unser Abwendungssystem im Hintergrund in Habacht-Stellung und besonders wachsam gegenüber Bedrohungen ist. Dann sehen wir Gefahren womöglich schon sehr früh und dort, wo andere (noch) keine sehen. Wir vermuten das Böse (fast) überall. Psychologen beweisen in einem derartig motivierten Geisteszustand, dass der Mensch von Natur aus eine sadistische Bestie ist wie im Milgram-Experiment oder Stanford-Prison-Experiment (vgl. Bregman 2020). Innenminister oder Polizeichefs versuchen dann, Kriminellen den Teufel mit Gewalt auszutreiben. Gesundheitsminister glauben, dass die Menschen nur durch drastische Maßnahmen und verängstigende Bilder und Zahlen zu angemessenem Verhalten zu bewegen sind. Ärzte glauben, dass man Krankheiten mit starken (Gegen-)Mitteln bekämpfen muss... Wenn wir dabei eigentlich was Gutes wollen, wie die meisten der genannten Profis, können wir im harmlosen Fall zum Don Quijote werden oder – und das ist die weitaus schlimmere Variante – andere Menschen verletzen. In der Medizin spricht man dann von „UAW unerwünschten Arzneimittelwirkungen“, in der Politik von „Kollateralschäden“. Dabei werden die Schäden immer größer, je mehr Angst man vor dem Feind hat und je mehr Menschen mit Angst motiviert agieren. Dazu müsste man mal untersuchen, ob Menschen die so stark nach Anerkennung suchen, dass sie bereit sind, Fakten zu verdrehen, nicht in der Tiefe auch im Abwendungsmodus handeln, in einem frühkindlichen Konflikt Recht haben wollen oder Ähnliches.

In der Medizin und Sozialen Arbeit werden oft Rollen von Opfer und Helfer übernommen bzw. verteilt. Für die professionelle Arbeit ist wichtig, diese Rollen im Beziehungsmuster von Opfer – Täter – Retter (Helfer und ggf. noch Richter/Rächer) zu reflektieren. Dieses tritt häufig in der Arbeit mit belasteten Klienten bzw. in überfordernden Situationen in Erscheinung und versetzt sowohl Helfer als auch Opfer in Alarmbereitschaft. Losgelöst von akuten Bedrohungen entfaltet es eine ungünstige Eigendynamik. Das innere Stresssystem wird hochgefahren und professionell distanzierendes Handeln erschwert.

Das fatale an diesem Schattenmuster menschlicher Kommunikation und Abwendungs-Logik ist, dass es Menschen dazu bringt, immer wieder neue Opfer zu produzieren. Dabei glauben sie auch noch, dass es für einen guten Zweck sei. Häufig fordern sie explizit Opfer, anstatt das Opfern der Freiwilligkeit der Menschen zu überlassen.

Deshalb ist es so wichtig, auf dieses Kommunikationsmuster zu verzichten, wo immer es geht und eine andere Kommunikation zu entfalten. Dem dienen letztlich auch ethische Prinzipien wie die Genfer Deklaration des Weltärztebundes 2017 (...) und das Prinzip zur Kooperation zum Wohle aller (s.a. www.globale-ethik-blog.net).

Merkmale dieses Schattenmusters

Zum einen kann man die Aktivität des Musters erkennen, wenn man sich in einer der oben beschriebenen Rollen fühlt. Allerdings kommt es wohl viel häufiger vor, dass

man es selbst gar nicht merkt, weil es so ‚normal‘ ist. Aber als Beobachter kann ich es erkennen, was besonders für Moderatorinnen, Supervisorinnen, Therapeutinnen, Ärztinnen und Führungspersonen wichtig ist. Denn eine Kommunikation im Abwendungsmodus kann kaum kreativ oder heilsam sein, wenn sie weiterläuft, sondern führt nicht selten zur Eskalation von Konflikten und zu Trennungen.

Menschen zeigen ihre Betroffenheit wie *Verletztheit* ganz unmittelbar. Das führt bei anderen recht häufig dazu, dass diese als Retter und/oder Richter aktiv werden, selbst wenn das von dem Betroffenen nicht gewünscht ist. Problematisch wird es besonders, wenn jemand aus einer Richterrolle reagiert.

Wenn jemand einem anderen *Vorwürfe* macht, ist er aus einer Opferrolle motiviert und möchte den Täter zum Opfer machen, indem er aus einer Richterrolle zu ihm spricht. Besonders problematisch ist es, wenn es zur Ver- oder Beurteilung der anderen Person kommt und nicht nur von dessen Handlungen (vgl. a. Feedback-Regel: Nicht den Menschen kritisieren, nur sein Handeln.). Deshalb beginnt der andere dann, sich schlecht und als Opfer zu fühlen, zu verteidigen oder – im positivsten Fall – zu entschuldigen.

Wenn es im Gespräch, im Beruf oder einer anderen Beziehung um *Rechthaben* geht. Recht haben ist für Menschen wichtig, die sich als Opfer fühlen, um aus dieser Rolle herauszukommen, und ebenso für Täter, um nicht zum Opfer der Rechtsprechung zu werden. Die Kommunikation ums Rechthaben kann sich inhaltlich allerdings vollständig von dem Persönlichen gelöst haben und als Muster und Logik den Diskurs einer kulturellen Disziplin bestimmen. So werden große Teile wissenschaftlicher Forschung und Beweise unternommen, um Recht zu haben². Dies ist im Prinzip der Verifizierung und Falsifizierung schon lange Tradition. Extrem sichtbar wurde es in historisch öffentlichen Macht- und Rechthabe-Diskursen, wie er unter anderen im Mittelalter von Galilei und Bruno mit der Kirche geführt wurde. Heute werden wissenschaftliche Ergebnisse schon sehr und immer mehr als wichtigste Beweismittel in juristischen Verfahren herangezogen. In der Corona-Krise waren und sind sie maßgeblich für politische Entscheidungen. Der geschulte Beobachter merkt im Gespräch schnell, wenn es jemandem vornehmlich um Rechthaben geht – entweder zur Verteidigung seiner Position oder zur Diskriminierung eines anderen. Der Ruf nach wissenschaftlicher Neutralität wird spätestens dann laut. Wirklich neutral und objektiv kann Wissenschaft, können Menschen aber nicht sein. Deshalb sollte die Forderung nach Allparteilichkeit und Reflexion und Offenlegung der eigenen Intentionalität gestellt werden (Petzold 2001).

Anderen *helfen* wollen und *Ursachen* suchen... Wenn *Retterinnen* aktiv sind, ist besonders dann an das Schattenmuster zu denken, wenn sie unaufgefordert helfen wollen und wenn sie dem Opfer nicht nur helfen wollen, sondern gleichzeitig noch urteilen über einen Übeltäter. Das beginnt schon, wenn sie eine Ursache suchen und benennen. Ursache bedeutet von der Wortherkunft: erster Anlass zu einem Streit. Das Wort kommt aus der mittelalterlichen Rechtsprechung. So verbinden wir im Deutschen damit sehr schnell die Suche nach einem Schuldigen. Aus dieser Ursachensuche resultiert dann der Kampf gegen die Bakterien, Viren, den Krebs, den Blutdruck, die Armut, die Angst, den Partner, den Chef... Der betroffene hilfsbedürftige Mensch wird dann zum Kampfschauplatz therapeutischer

² E.: „Wenn nicht alle Recht haben wollten...“; T. Kuhn: „Normalwissenschaftler...“

Interventionen, anstatt ein autonomes Subjekt, das gestärkt und unterstützt werden soll – in seinem guten Leben wie auch zur Abwehr und Resilienz.

Wenn *Schuld* ein dominierendes Thema ist – entweder als Schuldzuweisung oder als Entschuldigung oder einfach als häufige Frage nach einem Schuldigen.

Das betrifft häufig auch den Umgang mit *Fehlern*, wenn diese als schuldhaft betrachtet und geahndet und bestraft werden – anstatt als Möglichkeit und Aufgabe zu lernen (s. Beispiel der Lehrer).

Kommt „das Böse“ nicht aus dem Menschen, sondern entsteht in Interaktionen?

Ist das sogenannte Böse des Menschen also einfach nur seine irregeleitete Antwort auf eine verletzende lebensbedrohliche (=böse) Erfahrung? Dies beginnt in der Evolution mit der Erfahrung einer bedrohlichen Umweltsituation, wie einem Waldbrand oder einer Überschwemmung, die zur Angst vor der Natur führen kann...³ oder die Erfahrung, von einem Tier angefressen zu werden... Die Antwort des jeweils betroffenen Organismus war Totstellreflex, Flucht oder Kampf: Abwenden. Dieses Abwendungsverhalten musste möglichst schnell und effektiv erfolgen, denn hier ging es ums Überleben. Deshalb war und ist es wichtig, hierauf alle Aufmerksamkeit und Energie zu fokussieren – heute z.B. auf der Straße auf die Autos. Deshalb sind wir so leicht und schnell ansprechbar über Bedrohungen. Deshalb fangen die Medien unsere Aufmerksamkeit so leicht mit Schreckensmeldungen. Das liegt in der natürlichen Funktion unseres Abwendungsmodus, die von den Medien in ihrer Konkurrenz um unsere Aufmerksamkeit schamlos ausgenutzt und missbraucht wird. Diese permanente Anregung unserer Abwendungssystems produziert Stress und wer weiß welche Opfer noch. Womöglich hat dies in der modernen Zivilisation zugenommen, wie Hartmut Rosa (2016) es als „Beschleunigung“ beschreibt, die ein Zeichen für eine erhöhte Aktivität des Abwendungssystems ist und ebenfalls für eine Abwendung sorgt, die Rosa „Entfremdung“ nennt.

Wenn wir stark bedrohliche Erfahrungen gemacht und überlebt haben, aber nicht gänzlich abwenden konnten (das nennen wir heute „Trauma“), bleibt in unserem Gehirn diese Opfererfahrung gespeichert und wir reagieren bei der nächsten Gefahr möglichst noch schneller und kräftiger. Deshalb ist dann unsere Aufmerksamkeit besonders leicht und schnell durch Schreckensmeldungen einzufangen. Allerdings nur solange wir noch eine Hoffnung und das Urvertrauen haben, die Gefahr abwenden zu können. Wenn wir diese Hoffnung nicht mehr haben, stellen wir uns tot und machen dicht – zumindest emotional. Angesichts der medialen Flut von Schreckensnachrichten ist das Abschalten eine individuell gesunde Abwehr (die Bregman allen empfiehlt). Ob und wie wir dann ggf. mitbekommen, wenn wirklich eine kollektive Bedrohung kommt oder was die wahren Zusammenhänge dieser sind, bleibt offen.

In der zwischenmenschlichen Lebensdimension hatten Menschen zunächst die Rache als Antwort auf eine Bedrohung und Verletzung kultiviert. Rache und Vergeltung sind

³ So musste ich miterleben, wie im Esalen-Institute an der Westküste der USA ein wunderschöner uralter Baum, der vielen als Platz zur Besinnung und Meditation diente, gefällt werden sollte, weil die Gefahr bestand, dass ältere Äste herunterfallen und Menschen verletzen könnten.

impulsive Antworten, um die Gefahr auszuschalten, den Täter unschädlich zu machen – also eine relativ effektive Antwort und Methode im Kampf gegen eine personifizierte Bedrohung, solange diese nicht zur eigenen Sippe gehörte und nicht eine ganze Truppe hinter sich hatte. In dem Maße nun, wie auch fremde Menschen, mehrere Stämme / Völker sich näher kamen und aufeinander angewiesen waren (dieses begann wohl 10.000 Jahre vor Christus in Ägypten), also die Bevölkerungsdichte und der Verkehr und Handel untereinander zunahm, führte das Prinzip Rache zur Schwächung des gemeinsamen Kollektivs und des Handels untereinander, weil es kein Ende zwischen sich gegenseitig aneinander (blut-)rächenden Stämmen gab, solange sich keiner unterwarf oder vernichtet war. Der Konflikt zwischen Israel und Palästina hat seine Wurzeln wohl schon in dieser Zeit.

In dieser Entwicklung der Gesellschaften erschien es dann zweckmäßig, auf Rache zu verzichten. Dazu wurde das Gerichtswesen eingerichtet – um die Selbst- / Lynchjustiz zu überwinden. In manchen Völkern ist dieser Schritt noch nicht gänzlich vollzogen oder Terror- und Mafiaorganisationen sind dahin zurückgekehrt. International stehen wir ganz am Anfang in diesem Entwicklungsprozess. Das gleiche Thema spielt sich gerade weltweit in der Ökonomie ab, im Handelskrieg, wobei viele Ökonomen davor warnen, dass dadurch der Handel schlechter und gefährdet wird – wohl ganz analog zu der Situation vor einigen Tausend Jahren, als das Alte Testament die Rache auf „Auge um Aug, Zahn um Zahn“ beschränkt hat, gibt es heute bei der WTO Regeln, damit die Rache nicht weiter eskaliere und zur Schwächung und Vernichtung von Handelspartnern führe. Jesus hat dann ganz von der Rache abgeraten und die Feindesliebe gepredigt und dass man auch die „andere Wange hinhalten“ solle. Eine solche Geste des Vertrauens war geeignet, wieder Kooperation herzustellen – auch Handelsbeziehungen.

Das „Böse“ entsteht demnach dann, wenn man in zwischenmenschlichen und institutionellen Beziehungen im Abwendungsmodus in einer Angina mentalis verbleibt und seinen Kampf gegen Mitmenschen richtet. Nicht die Absicht dahinter – das Überleben-wollen – ist böse und auch nicht der Wunsch nach Sicherheit. Das „Böse“ (=neue Opfer produzierende) eskaliert durch zu häufiges Retten, Richten und Bestrafen, wenn sich die Interaktionsmuster entfalten.

Was ist die Absicht und was ist die Auswirkung des Agierens in diesem Muster? Wenn wir eine Situation als bedrohlich bewerten, kommen wir in den neuropsychischen Abwendungsmodus (s. Grawe 2004; Elliot 2008; Petzold 2013a,b, 2015) und führen einen Abwehrkampf. Alle unsere Aufmerksamkeit und Energie sind dann auf die Bedrohung und ihre Abwendung fokussiert: Wir schalten um in ein eingeeengtes Bewusstsein, die Angina mentalis. Wir als potentielle Opfer wehren uns gegen vermeintliche Täter und bekämpfen oder fliehen sie, oder stellen uns tot, ohnmächtig.

Da wir soziale Wesen sind oder/und wenn wir das Abwenden der Gefahr nicht alleine schaffen, holen wir uns Hilfe. Diese Hilfe soll möglichst mächtiger sein als wir und insbesondere als die Gefahr, damit die Chance groß ist, dass die Gefahr unschädlich gemacht werden kann. Wenn Menschen uns verletzt haben, soll Vergeltung geübt werden. Dann werden Helfer zu Rächern, die für ‚Gerächtigkeit‘ sorgen sollen. Durch die Rache, auch kollektive (Blut-)Rache, soll der Übeltäter unschädlich gemacht werden. Auch Abschreckung ist der Zweck von Rache. Da das neue Opfer der Rache

dann seinerseits Vergeltung üben will... usw. erfolgt in diesem Interaktions- und Denkmuster eine Eskalation der Gewalt. Bei einigen Clans konnten wir in den letzten Jahren diese Dynamik auch hier in Deutschland noch eindrucksvoll beobachten. Im Laufe kultureller Entwicklung wurde aus dem Rächer der Richter und aus Rache Strafe, um eben diese Eskalation zu unterbinden. Zur Unterbindung dieses Interaktionsmusters sind diese Rollen real sehr zweckmäßig.

So entstand das Beziehungsmuster des Macht-Opfer-Dreiecks, das seine Eigendynamik in unserem Fühlen und Denken behalten hat, auch wenn es auf der tätlichen Ebene von staatlichen Autoritäten unterbrochen wird. Dieses Interaktionsmuster ist das Schattenmuster gesellschaftlicher Beziehungen, wenn wir Freundlichkeit im Kohärenz- und Annäherungsmodus als das ursprüngliche aufbauende ‚lichte‘ Grundmuster mitmenschlicher Beziehungen sehen (Bregman 2020). Vielleicht ist dieses Schattenmuster im Abwendungsmodus die Brutstätte von dem, was häufig als das „Böse“ bezeichnet wird oder „Entfremdung und Nicht-Beziehung“ (Rosa 2016). Wir brauchen dann nur unsere Kommunikation zu ändern, also unser Handeln, was leichter ist, als sich als Person zu ändern.

Don Quijote, der Ritter von der traurigen Gestalt, war auch angetreten zum Kampf gegen das Unrecht und gegen große Gefahren für die Menschheit⁴. Don Quijote zeigt, wie Menschen selbst zu Schaden kommen, wenn sie sich ihre visionäre Welt als im Wesentlichen bedrohlich vorstellen und nur sich selbst als ruhmreiche Ausnahme des Guten sehen, als Ritter, der gleichzeitig Retter, Richter und Rächer ist (die sprachliche Ähnlichkeit der Begriffe dürfte kein Zufall sein, ebenso wie die von gerecht und gerächt).

Im heutigen realen Leben habe ich als Arzt häufig an Don Quijote gedacht, wenn ich gehört und gelesen habe, wie manche Kollegen Krankheiten dramatisieren, wenn sie sich an Patientinnen wenden, wie z.B. Breuer (2008) beim Bluthochdruck von einem „silent killer“ schreibt. Ein aktuelles Beispiel zum Studium des Macht-Opfer-Dreiecks und was das heute in der Realität bedeutet, ist der Umgang mit dem Coronavirus. Aus dem kleinen, infektiösen und für manche Menschen lebensbedrohlichen Virus wurde ein gefährlicher Riese gemacht, der die „ganze Welt verändert“, „Städte lahm legt“, „die Wirtschaft zum Stillstand bringt“ usw. Don Quijote glaubte, dass böse Riesen sich in den Windmühlenflügel verwandelt hätten, die er dann bekämpfte. Die Viren können wie auch Windmühlenflügel gefährlich sein, wenn man mit ihnen in Körperkontakt geht – so wie Don Quijote es mit den Windmühlenflügeln gemacht hat...

Am Ende liegt der Ritter zu Boden und die Windmühlenflügel drehen sich weiter im Wind. Analog erscheint mir die Angst vor dem „Kollaps des Gesundheitssystems“ als Folge angstgetriebenen Verhaltens, wie auch ein Burnout, also ein Kollaps von ÄrztInnen.

⁴ Dieser Roman von Cervantes gilt als eines „der einflussreichsten und bekanntesten Bücher der Weltliteratur... 2002 wählten – organisiert vom Osloer Nobelinstitut – 100 bekannte Schriftsteller Don Quijote zum „besten Buch der Welt“.“ (wiki...).

Neuropsychologische Erklärungen

Um dieses menschliche Denken und Verhalten zu verstehen, können uns die genannten neuropsychologischen Erkenntnisse weiterhelfen (s. Grawe 2004; Petzold 2020).

In allen Rollen des Musters wird Stress erlebt, besonders wenn man sich mit der Rolle identifiziert (möglicherweise um aus eigenen Opfergefühlen herauszukommen, wie z.B. der sog. „hilfloser Helfer“). Die Beziehungen funktionieren im Abwendungsmodus: die Not des Opfers und anderer potentieller Opfer soll abgewendet werden.

Weil der heldenhafte Retter nur zwei Dinge im Kopf hatte: erstens die Gefahr und zweitens seine persönliche Anerkennung und gesellschaftliche Stellung, deren Verlust für ihn eine persönliche Bedrohung darstellt, verdingte er sich in seiner Angstblase. Solange das nur einen Menschen betrifft, der der Schmied seines Schicksals ist, das ihm im Falle eines Burnout eine Ruhepause und Innehalten ermöglicht, kann man wie bei der Geschichte von Don Quijote noch mitfühlend bedauern oder lächeln. Don Quijote kam aus einer verarmten Adelsfamilie.

Aber was geschieht, wenn für ein ganzes Volk verantwortliche Regierungen und mehrere Wissenschaftlerinnen diesem angstgetriebenen inneren Film glauben und folgen? Es ist keine Geisteskrankheit (auch wenn sie von außen betrachtet manchem so erscheinen mag) und kein böser Wille (wovon ich überzeugt bin), sondern entsteht ganz ähnlich wie jede Verschwörungstheorie und regt andere zu solchen an.

Irgendwo sehen oder fühlen diese Menschen eine Bedrohung für Leib und Leben, Freiheit, Position oder Eigentum, wodurch ein frühkindliches Gefühl von Ohnmacht und Opfererleben getriggert wird. Je früher und bedrohlicher dieses Gefühl erlebt wurde, desto pauschaler und globaler wird jetzt als Erwachsener die aktuelle Bedrohung erlebt und eine Ursache dafür gesucht – in der Hoffnung, jetzt etwas zu finden, das man unschädlich machen kann – was in der Kindheit nicht gelang. Und im Nebel der internationalen Beziehungen findet man immer jemanden oder etwas – ebenso wie im Dschungel von Big Data und Statistik.

Mit einem derartigen Denken hat Adolf Hitler (der selbst als Kind schwer traumatisiert war) die große Masse der Deutschen dazu gebracht, es richtig zu finden oder zumindest zu tolerieren, die Juden zu bekämpfen, die die Ursache allen Übels auf der Welt sein sollten. Die Kämpfer gegen diese vermeintliche Bedrohung, wie Eichmann, haben geglaubt, dass sie für die Menschheit etwas Gutes tun, wenn sie Juden morden (vgl. Bregman 2020). Das deutsche Volk lag zu guter Letzt geschlagen am Boden – wie Don Quichote. Das Grausame war jetzt aber, dass vorher Millionen von unschuldigen und unbeteiligten Menschen real ermordet wurden, Menschen wie du und ich. Die brutalste Episode in der Geschichte der Menschheit hatte nur stattfinden können, weil so viele traumatisierte Menschen in ihrer Angst einem irrationalen Feindbild gefolgt sind. Nur aus dem Abwendungsmodus im gefühlten oder visualisierten Überlebenskampf ist eine derartige Gefolgschaft Hitlers zu verstehen. Wenn das Abwenden zum obersten Prinzip einer Ideologie wird, übernimmt das neuro-motivationale Abwendungssystem die innere Führung über unser Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln – sogar über das motivationale Kohärenzsystem. Die Aufmerksamkeit wird eingeeignet. Die Menschen befinden sich in einem Geisteszustand, der als Angina mentalis treffend bezeichnet ist. In diesem

Zustand wird alle menschliche Weitsicht und Ethik dem einen Ziel des Unschädlichmachens des Feindes untergeordnet – gefühlt oder explizit um eines berechtigten Überlebens willen.

Ähnliche Vorgänge finden wir in der neueren Geschichte immer wieder. Denken Sie an den Vietnam-Krieg, den Irak-Krieg von Bush, die Stellvertreterkriege in Syrien, an Israel und Palästina, die Sanktionen gegen den Iran usw. usw. Heute werden anscheinend größere Kriege immer mit dieser gleichen psychologischen Masche geführt. Nur im Glauben daran, etwas Gutes zu tun, zu überleben, die Freiheit bzw. Demokratie zu verteidigen, stimmen Menschen den Drohkulissen der Machthaber heute noch zu, wenn diese einen Krieg führen wollen und opfern dann nicht nur ihr Leben, sondern auch ihre Freiheit und Demokratie. Allerdings für mich dann erschreckend leicht und schnell.

Besonders fatal daran ist, dass das dann seine Kreise zieht. Denn was werden die Opfer dieser Kriege suchen? Richtig: Rache – siehe 9/11. Vergeltung – siehe Trumps Handelskrieg oder Israel und Palästina, die Völker im Irak und Iran usw... Oder die BürgerInnen, die sich ihrer Freiheit beraubt fühlen..., oder denunziert werden. Das Macht-Opfer-Dreieck ist ein Beziehungsmuster mit einer Eigendynamik und wechselnden Rollen. Keiner möchte gern in der Opferrolle bleiben. Die Rache erfolgt nicht selten viel später – manchmal erst in Folgegenerationen. Deshalb werden Kinder, die in ihrer Familie Gewalt erfahren haben, häufiger selber zu Gewalttätern und/oder erkranken häufiger an Suchterkrankungen, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen. Deshalb werden Häftlinge aus herkömmlichen Gefängnissen mit viel Demütigung und Gewalt häufiger wieder rückfällig als in den Gefängnissen mit einem mitmenschlichen Umgang wie in Norwegen (s. Bregman 2020).

Menschen können auch im Abwendungsmodus soziale Wesen sein. Sie suchen Mitstreiter und Parteigänger – Rächer. Sinnvollerweise haben alle moderneren Kulturen deshalb ein Rechtswesen etabliert. Die Richter sollen nicht nach Gefühl urteilen, sondern „neutral“ nach Gesetzeslage. Dadurch wird eine sich gegenseitig schädigende und eskalierende Spirale de facto unterbrochen. Auf internationaler Ebene gibt es zwar nach dem 2. WK auch schon ein Völkerrecht und einen internationalen Gerichtshof, aber wichtige mächtige Nationen wie die USA wollen sich diesem bislang nicht unterordnen.

Außerhalb des Rahmens von Gesetzen bestimmt dieses Schattenmuster ganz wesentlich über die Gefühle vieler Menschen, wie z.B. auch zwischen Mann und Frau – wo von einem „Geschlechterkrieg“ gesprochen wird. In der Politik und den Medien werden die Gefühle zu diesem Muster geschürt, benutzt, manipuliert und missbraucht bzw. führen zu unangemessenen und schädlichen Entscheidungen. Auch wenn wir in der Corona-Krise Solidarität im Abstandhalten erleben, ist diese Form von Solidarität noch eine andere als die, die ich zur Mitgestaltung eines guten Lebens brauche, also aus einer Motivation zu etwas Attraktivem (Annäherungs- oder Kohärenzmodus) wie in der „solidarischen Landwirtschaft“ und nicht nur zum Abwenden einer Gefahr.

Gibt es Möglichkeiten aus diesem Muster rauszukommen, wenn man erst einmal mitspielt? Für Opfer? Für Täter? Für Retter und Rächer und Richter?

Autonomieentfaltung als Ausstieg aus der Opferrolle und anderen Rollen im Beziehungsmuster des Macht-Opfer-Dreiecks

Zunächst möchte ich nochmal betonen, dass die einzelnen Rollen wichtige Rollen im mitmenschlichen und besonders im gesellschaftlichen Leben sind. Jede Rolle ist wichtig für unser Zusammenleben. Jeder Mensch muss in seinem Leben etwas opfern, auch was tun, was andere verletzen kann, in der Not anderen helfen sowie Situationen und Handlungen beurteilen. Aktivitäten, die eine Not betreffen, sind meist im Abwendungs-, also im Stressmodus. Die Situationen sind Herausforderungen. Wenn wir sie gemeistert haben, können wir wieder entspannen und in den Kohärenz- oder Annäherungsmodus kommen und mit unseren Mitmenschen zur Freude aller kooperieren.

Problematisch werden die Rollen erst, wenn Menschen sich mit einer Rolle identifizieren und nicht mehr ihre eigenen positiven Bedürfnisse und Anliegen spüren und mitteilen, sondern nur aus der Enge und Blase ihres Abwendungsmodus kommunizieren. Dann besteht die Gefahr, dass ihre Rolle Bestätigung durch die anderen Rollen in diesem Beziehungsmuster braucht, dass eine Rolle im Muster Täter provoziert, Retter und Richter herausfordert und neue Verletzungen und Opfer produziert. Deshalb ist wichtig für alle Menschen: opfern ohne Opfer zu sein; retten ohne Retter zu sein; urteilen ohne Richter zu sein; tun ohne Täter zu sein.

Das ist freilich leichter gesagt als getan. Für manche bedeutet es, eine neue Identität hinter der Identifizierung mit Rollen in diesem Muster aufzubauen. Die alte Identifizierung kann für Notfälle weiterhin gebraucht werden – am besten dann ganz bewusst gewählt als die Fähigkeit, Gefahren direkt abzuwehren und für Sicherheit zu sorgen. Dabei weiß man allerdings dann auch, dass es nur vorübergehend ein guter Job ist – anhaltend ist er sehr stressig für einen selbst und auch für andere. Diese neue oder erweiterte oder basale Identität ist in jedem Menschen angelegt. Sie kann entfaltet werden durch entsprechende Beziehungen, Kommunikation mit Mitmenschen, der Natur und/oder geistigen Entitäten z.B. in der Meditation.

Aus der stressenden und ungesunden Dynamik können wir aussteigen, indem wir eine wohlwollende Autonomie entfalten, unsere Bedürfnisse und Anliegen annehmend wahrnehmen und kommunizieren bzw. die Autonomie von Klienten fördern.

Da für viele Menschen das Leben und die Kommunikation in diesem Muster von Kindheit an normal ist und sie darüber sich überhaupt in Beziehung fühlen (allerdings in einer stressenden), wird es oft erst Thema, wenn sie erkranken. Der mit diesem Muster verknüpfte Stress ist ein wichtiger Faktor bei wohl fast allen langwierigen („chronischen“) Erkrankungen. Für sie ist es oft sehr schwierig, das Muster zu reflektieren und noch schwieriger auszusteigen. So kommt es häufig dazu, dass sie ihre Rolle verteidigen, wenn sie sich kritisiert fühlen. Denn Aussteigen bedeutet, andere ggf. neue Beziehungen zu leben, also erstmal überhaupt für möglich zu halten, dann zuzulassen und zu entdecken. Und zwar in der Tiefe, in der sich das Schattenmuster gebildet hat.

Die beste Möglichkeit, den Menschen aus dem abwendungsgetriebenen Kommunikationsmuster herauszuhelfen hin in einen integrierenden Kohärenzmodus, besteht darin, ihnen Fragen zu stellen, die ihre Autonomie anregen und fördern

können. Die wichtigste Frage ist die nach seinen Bedürfnissen und Anliegen, die jeweils positiv zu formulieren sind. Für Menschen, die diese Frage nicht beantworten können (und das sind leider noch recht viele) können wir mit unserem Wissen über die motivationalen Hintergründe des Abwendungsmodus fragen: „Was brauchst du, um dich sicher und geborgen zu fühlen?“ Denn die Aufgabe des Abwendungssystems ist, für Sicherheit und Überleben zu sorgen. Weiter können wir Fragen stellen wie: „Was tut dir (nachhaltig) gut?“ „Was ist dir bedeutsam?“ Und andere Fragen nach dem Leben, wie sie es sich wünschen und vorstellen? Wie sie sich das Leben für ihre Kinder und Enkel wünschen und vorstellen? (s.a. Petzold 2013).

Am tiefsten Punkt des Leidens kommt die Wende

Da das Opfer sich in seiner Rolle am unwohlsten fühlt, kommen von ihm am häufigsten die Impulse zur Veränderung – leider allerdings, bei Unkenntnis dieses Musters, indem es versucht zum Täter oder Retter/Richter zu werden, dabei aber die Kommunikation innerhalb dieses Schattenmusters weiterspielt. Dann entfaltet sich oft die Eigendynamik des Interaktionsmusters mit fliegend wechselnden Rollen, wie beim Beispiel des Patienten, der Drogen verschrieben haben wollte.

Gefühle und hilfreiche kooperative Bedürfnisse im Macht-Opfer-Dreieck



Wir reflektieren deshalb das Beziehungsmuster von Täter, Opfer und Helfer und nehmen die damit verbundenen Gefühle als Warnsignal wahr und lernen sie emotional loszulassen und kognitiv zu integrieren. Mit diesem Wissen und Bewusstsein können wir uns leichter von der Rolle des „hilflosen Helfers“ (Schmidbauer 2007) lösen. Wir fühlen uns weniger erschöpft, handlungssicherer und autonomer.

Die Situationen, in denen wir uns ohnmächtig fühlen, können entscheidend sein für einen neuen Weg im Leben. Jeder hat derartige Situationen mal erlebt, auch wenn er sich im Moment nicht daran erinnert – und sei es in der Kindheit. Manche haben eine existentielle Opfererfahrung gemacht, andere im Leiden an einer Erkrankung oder in Konfrontation mit einer übermächtigen Erziehungsperson. Wir kennen alle das Gefühl von Ohnmacht und Opfer zu sein – es ist ein allgemeiner und spezieller Ich-Zustand.

Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? Was ist die schlimmste und tiefste Angst?

Wenn wir das Gefühl der Ohnmacht als eine menschliche Seins-Erfahrung mit distanzierter Gelassenheit annehmen, können wir zu einem kohärenten integrierenden Bewusstsein finden. Die Kohärenzerfahrung von Gelassenheit ist Ausgangspunkt für die Entfaltung einer erweiterten Autonomie – zu unserem eigenen Wohlbefinden wie auch im Dienste einer friedfertigen kulturellen Evolution.

Analoges gilt für uns, auch wenn wir uns in anderen Rollen eingerichtet haben. Wir beginnen auch dann mit einer Reflexion unseres Opfer-Erlebens: Wann hatte ich das Gefühl von Ohnmacht, Ausweglosigkeit und/oder Hilflosigkeit? Hatte das etwas mit meiner Berufswahl und/oder mit der aktuellen Rolle zu tun?

Dann fragen wir nach unseren Bedürfnissen in diesem Ich-Zustand der Ohnmacht. Wir anerkennen unser Bedürfnis nach Selbstmächtigkeit und Autonomie und ggf. auch nach Kontrolle und fragen dann weiter: Wenn du jetzt davon ausgehst, dass du geborgen bist und atmest und immer selbstmächtiger wirst: Welche Bedürfnisse spürst du? Welche Anliegen und attraktiven Ziele? Was ist dir bedeutsam und macht dir Sinn?

Das grundlegende Bedürfnis hinter dem Täter-Opfer-Richter/Retter-Drama ist das nach integrierter aktiver Verbundenheit, nach Kooperation in Kohärenz.

Die Lösung ist, dass alle Beteiligten autonomer werden und ihre Bedürfnisse klarer kommunizieren und damit der Integration und einer neuen Kooperation eine Chance geben.

Literatur

Breuer HW (2008) Mit dem Arzt auf Augenhöhe. Hannover: Humboldt

Elliot, A. J. (Ed.). 2008. Handbook of approach and avoidance motivation. New York: Psychology Press.

Esch, T. 2017. Der Selbstheilungscode. Weinheim: Beltz.

Grawe, K. 2004. Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Karpman S.: Drama triangle. <http://www.karpmandramatriangle.com/>

Petzold TD (2001): Objektivität, Subjektivität und Arzt-Patienten-Beziehung. In: Erfahrungsheilkunde EHK 2/2001, S.71-81.

Petzold TD, Lehmann N (2011) Salutogenesis, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565-575

Petzold TD (2013a) Gesundheit ist ansteckend! Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana

Petzold TD (2013b) Salutogene Kommunikation und Selbstregulation. Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation 92: 131-145

Petzold TD (2015) Für eine gute Arzt-Patient-Kooperation ist die gemeinsame Intentionalität entscheidend. ZFA Z.Allg.Med.10: 6-10

Petzold TD (2016) Fliehen können und ankommen dürfen. Der Mensch 53: 22-29

Petzold TD (2016): <http://www.salutogenesezentrum.de/cms/main/wissenschaft/kommunikation-theorie.html>

- Petzold TD, Bastian R (2017) Schöpferische Kommunikation. Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim
- Petzold TD (2018) Einblick in die Salutogenese bei Krebs – Das Opfer-Integrationsdreieck. In: Naturheilkunde: Forum Komplementäre Onkologie / Immunologie 2/2018 S.8-9
- Petzold TD (2018) Einladung zu einer ‚Globalen Ethik zur Kooperation‘ - Nur ein ethisches Gebot: ‚Kooperiere zum Wohle aller Menschen!‘? In: Der Mensch Heft 57 2/2018 S.31-37. S.a. www.globale-ethik-blog.net
- Petzold TD (2019) Autonomie – „Die Melodie des eigenen Lebens finden.“ In: Schoen C (Hg): Krebs: gemeinsam sind wir stark. Mut-mach-Buch 3. Verlag: BOD
- Petzold TD (2020): https://www.gesunde-entwicklung.de/tl_files/user_upload/docs/Petzold-Kohaerenzsystem.pdf
- Rosa, H. 2016. Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp.
- Ruppert F (2012a) Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit und wie Aufstellungen dabei helfen. München: Kösel Verlag.
- Ruppert F (2012b): <http://www.gesunde-autonomie.de/images/pdf/tter-opfer-spaltung-tagung-ruppert.pdf>
- Schmidbauer W (2007) Das Helfersyndrom. Hilfe für Helfer. Reinbek: Rowohlt
- Tomasello M (2010) Warum wir kooperieren. Berlin: suhrkamp verlag.