

Lumbatriedl Graue Schatten - Über das Dasein als Opfer

Opfer tragen ein düsteres Geheimnis mit sich herum. Es ist nicht allein der Schmerz, der uns verzweifeln läßt, sondern der Verlust des Glaubens an eine faire und gerechte Welt. Sinnfragen verfolgen Opfer daher oft jahrelang.



Es gibt kollektive Katastrophen. Und es gibt individuelle Katastrophen. Krieg, ein Wirbelsturm, eine Flut, das sind kollektive Katastrophen, die vielen Menschen zugleich widerfahren. Eine Vergewaltigung, ein Überfall, ein Wohnungsbrand. Individuelle Katastrophen, mit deren Folgen das Opfer zuweilen ganz allein dasteht. Gemeinsames Leid muss man nicht verbergen, weil es jeden betrifft. Doch individuelle Katastrophen sprengen die Opfer oft aus ihren sozialen Gefügen. Armut und

Angst, Trauer und Schmerz sind keine gemeinschaftliche Erfahrung mehr, sondern Einzelschicksale, mit denen jemand zuweilen ganz allein klarkommen muss. Die Isolation vermehrt den Schmerz der Betroffenen. Man unterscheidet zwischen Naturkatastrophen und von Menschen verursachtem Leid, dem *man made disaster*.

Die Gefühle der Opfer: Scham, Schuld, Angst

Negative Dinge gehören nicht in das Leben eines erfolgreichen Menschen. Wenn einem Menschen Unrecht widerfährt, versucht er daher, seine Schwachstelle zu verbergen. Das „beschmutzte“ Familienmitglied schämt sich vor der Gemeinschaft. Trauer und Leid sind moralisch tabuisiert in der Spaßgesellschaft, dürfen nicht sein in einer oberflächlichen Kultur. Dem Opfer widerfährt etwas, das einem normalen Menschen nicht widerfahren darf. Vor der „reinen“ Gemeinschaft wähnt sich das Opfer daher in einer unterlegenen Position. Ist es überhaupt noch wert, Teil der Gemeinschaft zu sein? Das unverstandene Gefühl der Scham wird selten ernst genommen, doch es isoliert, und die Einsamkeit macht schwach.

Angst – das zweite unbekannte Gefühl

Wir spielen mit der Angst. In Gruselfilmen und Thrillern genießen wir den Nervenkitzel der Spannung, die Gänsehaut des Gruselns. Doch wahre Angst fühlt sich anders an. Angst muss so stark sein können, dass sich eine Maus stundenlang vor der Katze in einem Erdloch zusammenkauern kann, dass die Maus schneller um ihr Leben rennen kann als die Katze. Angst ist eine mächtige Emotion. An die Stelle früherer Unbefangenheit tritt nun ein „Gefahrenbewusstsein“: Das Opfer

hat erstmalig die Erfahrung eigener Zerstörbarkeit gemacht. Im Film genießen wir den Kitzel der Gefahr, doch im echten Leben sticht sie mitten ins Herz. Echte Angst ist hemmend und hinderlich. Und so schämt sich das Opfer wiederum seiner Angst. Emotionen sind ein weites Feld, die Mechanismen der Seele oft sehr kompliziert.

Schuld – das Trio ist komplett

Schuldgefühle können sehr belastend sein, zu Unterwerfung und Hilflosigkeit führen. Wer sich im Recht wähnt, der ist in der Lage, seine Angelegenheiten zu vertreten. Wer Schuld empfindet, wähnt sich hingegen verantwortlich. Nicht der Täter zeigt Einsicht, das Opfer übernimmt häufig die Verantwortung für den entstandenen Schaden. Der Aggressor ist der Übeltäter, deswegen trifft ihn rechtlich die Schuld. Das Opfer erleidet den Schaden, deswegen übernimmt es faktisch die Schuld. Die unangebrachten Schuldgefühle der Opfer bringen oft jahrelanges Leid mit sich. Die Frage nach dem „Warum?“ lässt das Opfer nicht mehr los. Oft sucht es die Ursache aller Probleme bei sich selbst, was schwach und hilflos macht.

Lösungssuche – die Opferrolle verlassen

Eine Maus, die der Katze entkommt, fühlt sich nicht als Opfer. Der Kampf ums Überleben ist Teil ihrer Natur. Die Unterteilung der Welt in Täter und Opfer ist menschengemacht. Wir brauchen, um das menschliche Zusammenleben zu ermöglichen, ein Regelwerk. Die kleinen Dinge, die nicht über Gesetze bestimmt werden, unterliegen der Moral. Was darf man, was nicht? Wir unterliegen Vorstellungen von Richtig und Falsch, Gut und Böse. Erst die Opferhaltung, das heißt: Zerschlagen unter

einem erfahrenen Unrecht, macht uns zu Opfern. Ein Boxer, der sich im Ring die Nase blutig schlagen lässt, liegt im Krankenhaus neben jemandem, der in einer Gaststätte verprügelt wurde. Die Nasen heilen gleich schnell – doch wer wird unter seiner blutigen Nase leiden? Nicht das Ereignis selbst lässt uns leiden, sondern die Zerstörung des Glaubens an eine faire und gerechte Welt. Zweifel, Sinnfragen und die Opferhaltung treiben uns in die Isolation.

Statt leiden – aktiv leben

Als Opfer wird man mit der eigenen Ohnmacht konfrontiert. Man unterliegt, wird seiner Handlungsfreiheit beraubt. Passiv und ohnmächtig müssen wir Gewalt erdulden. Manche Opfer bleiben in der passiven Rolle zurück. Die Menschen sind böse, die Welt ist schlecht: Das Opfer gerät in die Rolle des Märtyrers. Um die Opferrolle zu verlassen, muss man als Opfer begreifen, dass wir dem Schicksal nicht willenlos ausgeliefert sind, sondern zu deren Gestalter heranreifen können. Wenn ich aktiv werde, kann

ich mein Leben ändern. Man sollte vom passiven Opfer zum aktiven Lebensgestalter werden. Zur Bewusstheit gehört zu begreifen, dass unser Leben von unseren eigenen Entscheidungen und Leistungen abhängt und nicht von den Launen anderer.

Freiheit entdecken

Man selbst entscheidet, welchen Weg man gehen will. Lernen wir also, uns zu schützen und das Leben in die eigenen Hände zu nehmen, so kann alles gut werden. Man wird nicht als Opfer geboren, deswegen muss man es auch nicht bleiben. Wir haben jederzeit die Freiheit, unser Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Die generelle Forderung nach einer fairen und gerechten Welt, in der es allen gleich gut geht, ist wohl nicht immer umsetzbar. Umso wichtiger ist es, Vertrauen in die eigene Urteilsfähigkeit und das eigene Leistungsvermögen zu entwickeln. Auf diese Weise ist man den Unbillen des Lebens nicht mehr ohnmächtig ausgeliefert. Es gibt die Geschichte von zwei Söhnen, die von ihrem Vater

misshandelt wurden. Der eine wurde Trinker, der andere ein erfolgreicher Rechtsanwalt. Auf die Frage nach der Ursache ihres Schicksal erwiderten beide: „Was sollte ich anderes werden, bei dem Vater?“ Nicht zwangsläufig zerbricht man an seinen Problemen. Der Wille zu überleben ist ausschlaggebend.



Was mir half, der Psychiatrie zu entkommen

Meine lange Psychiatriekarriere begann 1990 mit meiner Vergewaltigung durch eine Zwangseinweisung nach langer Zeit massiver und lang anhaltender Schlafstörungen und den daraus resultierenden psychischen Störungen. Danach folgten viele Jahre als Drehtürpatient, wobei ich immer Monate bzw. Jahre brauchte, um mich von meinen Klinikaufenthalten zu erholen. Besonders negativ im Gedächtnis geblieben ist mir dabei das „Heilmittel“ Truxal, das ich tagsüber auch draußen weiter nehmen musste! Meiner Erfahrung nach taugt dieses Mittel nur zu einem Zweck, nämlich dem der Folter! Die Zeit heilt alle Wunden. Die vielen Jahre ohne Psychiatrieaufenthalt und

meine Lebensqualität verdanke ich im Wesentlichen folgenden Dingen:

- sich von niemanden mehr Leistungsdruck aussetzen zu lassen, auch nicht von sich selbst!
- Schlafmitteln
- dem vielleicht einzigen Buch, das mich von den vielen Büchern, die ich Zeit hatte zu lesen, wirklich weitergebracht hat, es trägt den Titel „Hilfe aus der geistigen Welt“. Es ist ein Handbuch für spirituelles Wachstum von Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, im Jahr 2000 erschienen als TB im Windpferdverlag
- Freundschaften
- die feste Überzeugung und Erkenntnis, dass der Psychiatrieapparat nicht

alleine dem Wohl der Mehrheit der Menschheit dient, Stichwort Mind-controlaktivitäten - durch wen auch immer!

- weitgehender Verzicht auf das Fernsehen zu Hause
- Lokalradio hören
- sich so oft es geht etwas gönnen z.B. Räucherstäbchen
- dem Internet
- weiteres Buch, das mir geholfen hat: „Das kleine Buch vom Schutz der Seele“ von Martin Fieber (Hrsg.), erschienen 2006 im Bergkristallverlag..

Jürgen Tokarski
aus Frechen (Köln West)
<frechener@netcologne.de>