

16 DIE HEILUNG VON MISSBRAUCH UND OPFERBEWUSSTSEIN

"Mir ist jetzt klar, dass ich selber mich wieder auf die Beine bringe. So seltsam es sich anhört, ich habe mich in der Rolle des Opfers wohl gefühlt. Ich habe es mein ganzes Leben lang so praktiziert. Ich erkannte nicht, dass ich das Trauma, welches mein ständiger Begleiter war, selbst verursachte," begann Richard.

"Zu zeigen wie verwundet ich war, wie sehr ich ein Opfer war schien für mich von Nutzen zu sein, weil es die Leute davon abhielt mich als verantwortlich anzusehen. Es schien mich vor weiterer Bestrafung zu bewahren und mir die Kontrolle zu geben. Jetzt jedoch kann ich erkennen, der erste Schritt im Prozess ein 'Opfer' zu werden bestand in meiner Wahl 'zum Opfer zu werden'.

SCHLÜSSELGEDANKE - Es gibt keine Opfer, nur Freiwillige. Wir agieren mit den Wirklichkeiten die wir aufrecht erhalten als Freiwillige.

"Wenn ich es jetzt betrachte, kann ich erkennen wie ich mit Absicht die Rolle des Opfers spielte um die Leute davon abzuhalten mich zu quälen! Welch eine Manipulation, welche eine verdrehte Art mittels der ich die Menschen benutzt habe," murmelte er in sich hinein. "Wenn ich darüber nachdenke, dann habe ich im Grunde genommen die Energie von Angst und auch Ärger gefüttert. Diese beiden schienen meine einzigen Wahlmöglichkeiten zu sein. Ich werde tatsächlich einiges an Arbeit zu leisten haben, wenn ich die Grundlagen meiner Beziehungen von Angst und Ärger in Liebe verändern werde.

Ich glaube, dass Liebe ist die stärkste Kraft auf dieser Erde ist. Wahrscheinlich besteht der Nutzen, wenn ich den Ärger, die Trauer, die Anklage und Schuld aufgabe und meinen Klotz am Bein freigebe zu einem Teil darin, das ich meine Kraft wiedererlange. Stimmt das? Bedeutet es, dass die Entscheidungen die ich treffe der Schlüssel sind?" fragte er hoffnungsvoll.

"Das stimmt, und die neuen Entscheidungen die du heute getroffen hast verwurzeln dich in deiner Kraft," legte ich ihm dar.

"Heißt das, dass die Energie die ich verloren habe als ich das Opfer spielte, wieder für mich verfügbar wird, um damit bewusst mein Leben neu zu erschaffen? Darüber nachzudenken wie jeder Teil von mir im Einklang mit Liebe ist und aus ihr heraus wirkt ist eine ziemlich aufregende Angelegenheit!" rief er aus..

"Ja, und dafür ist Arbeit erforderlich. Es ist das Ergebnis eines einzigen Augenblickes, sondern ein Prozess, der aus der Verantwortung für das was du im Leben bewirkst, resultiert. Mach dir ganz klar, dass Wahrheit sicher ist und heilsam. Jetzt, da du dir der Verhaltensmuster bewusst bist die dir nicht dienlich sind, bist du in der Position sie zu verändern. Das ist Selbstbefähigung.

SCHLÜSSELGEDANKE - Wenn du die Wahl triffst, dir bewusst über Verhaltensmuster zu sein die dir nicht dienlich sind, bist du in der Position sie zu verändern. Das ist Selbstbefähigung!

"Das hört sich so an, als dachtest du, der einzige Weg über den du abgesehen von Opferbewusstsein in deine Kraft eintreten könntest, führte über Feindseligkeit."

"Das ist ganz genau das, was ich dachte, ohne Ärger fühlte ich mich machtlos," vertraute mir Richard an.

"Feindseligkeit ist eine der am stärksten suchterzeugenden, schädigenden Drogen die es gibt. Jeder, der sich auf sie einlässt braucht ihren Halt, um seinen Schmerz unterdrückt halten zu können. Diejenigen, die Drogen benutzen bestärken andere darin das gleiche zu tun, weil sie selber nicht dem ins Gesicht gesehen haben was sie durch ihren eigenen Ärger unterdrückt haben. Oftmals wird die Rationalisierung wir hätten ein 'Recht' auf unseren Ärger dazu gebraucht, um das Festhalten an dieser Form des Selbst-Missbrauchs zu rechtfertigen. Wir müssen Willens sein mit dem umzugehen was wir vor uns selber verborgen haben und aufhören die Droge zu benutzen, wenn Heilung geschehen soll."

"Was möchtest du damit sagen?"

"Unterdrücken Drogen das Schmerzerleben?" Er nickte. "Wenn du jemanden beobachtest, der extreme Feindseligkeit zum Ausdruck bringt, wirst du immer auch tiefen emotionalen Schmerz finden. Feindseligkeit setzt einen chemischen Vorgang im Körper in Gang der Schmerz unterdrückt. Der Gebrauch von Feindseligkeit wirkt wie die Anwendung jeder anderen Droge. Wenn jemand aufhört sein Suchtmittel zu benutzen, in diesem Fall die innere chemische Zusammensetzung die durch Feindseligkeit produziert wird, wird diese Person dann, wenn der Schmerz den die Droge unterdrückt hat sich an der Oberfläche ihres Bewusstseins zeigt, Entzugerscheinungen haben. Das ist der Punkt an welchem das Verlangen so stark wird, dass viele sich wieder ihrer Versorgerfirma zuwenden um erneuten Halt zu fühlen.

Eine der größten Herausforderungen der Abhängigkeit von Feindseligkeit besteht darin, dass sich der Drogenbeschaffer im Inneren befindet, wie ein gerissener Rauschgiftdealer zu dem man den Kontakt abbrechen muss. Feindseligkeit muss wie jede andere Droge behandelt werden - ihr Gebrauch muss aufhören - wenn man wirklich gesund werden will. Die andere Herausforderung besteht darin, dass die Gesellschaft der Aktivierer ist."

Richard hustete. " Was meinst du, Aktivierer? Was ist das?"

"In der traditionellen Drogen- und Alkoholbehandlung ist der Aktivierer diejenige Person, welche den Abhängigen unterstützt indem sie ihn deckt oder ihn darin unterstützt mit seiner Gewohnheit weiterzumachen. Zum Beispiel ein Ehemann, der an jedem Wochenende bis zur Besinnungslosigkeit trinkt und der sich nicht mit seiner schlechten Leistung am Arbeitsplatz auseinandersetzen muss, wenn seine Frau seinen Chef anruft und ihn entschuldigt. Wenn es von ihm verlangt wäre sich seinem Chef zu stellen und

zuzugeben, dass er einen Durchhänger hatte, würde er mit den Konsequenzen seines Verhaltens umgehen müssen. Er könnte gefeuert werden, wenn sein Chef wüsste was los wäre."

Er blickte finster. "Wenn sie ihn nicht decken würde gäbe es keinen Gehaltscheck und ihre Familie würde Hunger leiden."

"Das ist ein großartiger Rationalisierungsgrund und genau der, den die meisten Leute benutzen um zu vermeiden sich ihren Problemen zu stellen. Sie rechtfertigen Suchtverhalten und tolerieren es, wenn nötig aufgrund solcher Gedanken. Ich schlage vor, du machst einmal ein Interview mit einer Frau, die sich an eben diesem Punkt befunden hat. Wenn man die Kosten für ihre geistige, körperliche und emotionale Gesundheit errechnen könnte, den Druck auf ihre Kinder und auf andere Aspekte ihres Lebens, die Summe wäre enorm. Der Leidensdruck selbst wäre unkalkulierbar - kaum eine Gehaltszahlung wert. Menschen verdienen es in freundlicher, liebevoller Umgebung, in der Lebendigkeit, Freude und Glück die Norm sind zu leben. Irgendetwas Geringeres bedeutet eine Verletzung für den menschlichen Geist. Unter Zuhilfenahme von Werkzeugen ist es für jeden möglich, sich solch ein Leben zu erschaffen.

SCHLÜSSELGEDANKE - Menschen verdienen es in freundlicher, liebevoller Umgebung, in der Lebendigkeit, Freude und Glück die Norm sind zu leben. Irgendetwas Geringeres bedeutet eine Verletzung für den menschlichen Geist.

"Ich erkenne jetzt was aktivieren bedeutet und ich bekomme eine Vorstellung davon, dass das Leben anders verlaufen kann, doch verstehe ich nicht was es bedeutet wenn du sagst die Gesellschaft wird der Aktivierer."

"Jedes System das derart gestaltet ist, dass es den Eindruck erweckt Missbrauch sei akzeptabel, wünschenswert oder notwendig, aktiviert Menschen die in dieses Verhalten verstrickt sind dazu es fortzuführen. Menschen unterstützen Missbrauch in der Welt oftmals ohne zu realisieren, dass es noch irgendeine Wahl gibt und es irgendetwas geben kann was sie dagegen tun können. Sie sprechen nicht laut darüber, ähnlich wie du bei deiner Erfahrung als Kind, als du die Familiengeheimnisse bewahrt hast.

So wie die Frau, die fortgesetzt den Missbrauch eines alkoholkranken Ehemannes akzeptiert um ihren Lebensstil zu wahren, rationalisiert die Gesellschaft, dass das Verhalten des von Feindseligkeit Abhängigen notwendig zur Selbsterhaltung sei. Die Fragestellung `ob wir feindseliges Verhalten brauchen um unsere Gesellschaft zu erhalten` ist inkorrekt. Feindseligkeit ist ein integraler Bestandteil unserer gegenwärtigen Kultur. Die korrekte Fragestellung sollte lauten: `Ist der Aspekt der `Zivilisation`, der Gewalt erfordert es wert fortgesetzt und unterstützt zu werden?`"

"Wie aktiviert die Gesellschaft feindselige Menschen?"

"Richard, denke doch nur einmal an die in unserer Kultur bestehenden Ämter und Jobs die Feindseligkeit als ein normales und akzeptables Verhalten unterstützen. Oftmals wird

der Tyrann nicht nur einfach toleriert, sondern ist willkommen. Für wie viele Bürokratien ist die Existenz von Feindseligkeit der Treibstoff, der ihren Motor speist? Mehr als 50 Prozent des Staatshaushaltes wird dafür eingesetzt um unsere Fähigkeit zur Kriegsführung zu finanzieren. Was meinst du wie viele dieser Aktivitäten dem von vielen Menschen in ihrer Kindheit erlebten Missbrauch nachgebildet sind?"

"Wahrscheinlich die Mehrzahl. Wie fingen diese Muster für die meisten Menschen an?" fragte Richard.

"Viele Kinder werden in einem Zuhause erzogen, in dem es normal ist verbal, körperlich und emotional zusammengeschlagen zu werden. Sie halten Misshandlung für einen Teil des Lebens. Für gewöhnlich hassen sie den Missbrauch und diejenigen, die sie missbrauchen. Doch Menschen neigen dazu zu dem zu werden, was sie hassen. Dann leisten sie einen Beitrag für die Gesellschaft die ihnen wiederum entgegenkommt durch die Schaffung von Wegen wie sie ihre Einkommen durch ihr missbrauchendes Verhalten verdienen können und erhalten so jene Muster aufrecht, die in der Kindheit angelegt wurden. Durch diese Handlungsweise erfüllt die Gesellschaft ihre Rolle als Aktivierer und der Kreislauf wird weitergegeben an die nächste Generation. Die Misshandelten, die man jetzt unter Kontrolle hat tendieren dazu selbst zu Missbrauchstätern zu werden. Missbrauch wird nicht dadurch gesund, weil er institutionalisiert und akzeptiert wird oder normal aussieht."

"Nun ja, es ist notwendig zurückzuschlagen und sich zu schützen," sagte er in streitlustigem Tonfall.

"Es ist eine Beteiligung an jener Denkweise welche die Ursache dafür ist, dass Gewalt zur Norm in unserer Kultur wird. Die Menschen neigen dazu dem, was sie tun so nahe zu sein, dass sie ihren eigenen Wahnsinn nicht sehen können. Lass dir gesagt sein, die von `Vulkangöttern` regierte Gesellschaft, die dann und wann Jungfrauen als Opfer darbrachte, war in ihrem Inneren nicht bizarr. Auch Folterung und das Verbrennen von Menschen auf dem Scheiterhaufen waren innerhalb des Glaubenssystems der Inquisitoren keineswegs sonderbar - sondern galten als `vernünftiger` Weg zur Rettung dieser Seelen. Vernunft kann, wenn sie nicht von Bewusstheit geleitet wird alles rechtfertigen was sie sich vorstellen kann und was zu tun sie entscheidet.

Wir leben in einer Welt in der Mord, Krieg und Gewalt gutgeheißen und entschuldigt werden. Verbaler, emotionaler und körperlicher Missbrauch gelten in vielen Beziehungen und Familiensystemen als allgemeingültig. Eltern schlagen auf ihre Kinder ein, Lehrer halten es für vertretbar im Namen der `Disziplin` die Kinder die sie unterrichten verbal zu missbrauchen, sie zu attackieren und zu demütigen. Ein Kind das tötet ist nicht mehr länger ein ungewöhnliches Phänomen.

`Kleine Gewalttätigkeiten` werden von den Medien mit Regelmäßigkeit als akzeptabel dargestellt. Familienmitglieder die sich gegenseitig an die Kehle gehen, sich angreifen, Sarkasmus und Demütigung werden als witzige, normale menschliche Interaktion dargestellt. Hast du dich jemals gefragt weshalb die Scheidungsrate so hoch liegt?

Gesunde Beziehungen werden in unserer Welt oder in unseren Medien selten gezeigt oder als Vorbild gestaltet."

"Wo war ich mein ganzes Leben klang?" Sagte er, um Worte ringend. "Ich habe mir niemals Gedanken darüber gemacht wie frühere Generationen oder die Medien uns beeinflussen. Es ist mir noch niemals in den Sinn gekommen, dass die Welt in irgendeiner Form anders sein könnte. Ich bin nie auf den Gedanken gekommen, dass meine eigene Feindseligkeit die Dynamik der Gewalt in der Welt unterstützt und dazu beiträgt."

"Sieh dich um Richard, damit stehst du nicht alleine. Diese kleinen Gewalttätigkeiten beeindrucken die Sensibilität eines Menschen, der gelernt hat über diese Formen von Verletzung der menschlichen Integrität als 'spaßig' oder akzeptabel zu denken, kaum. Von innerhalb des Systems der ungeheuren Gewalt mit der unsere Welt funktioniert werden 'kleine Gewalttaten' als bedeutungslos angesehen. Ich glaube sie sind der Tribut, der die Entstehung des in unserer Weltkultur so weit verbreiteten destruktiven Stromes von Gewalt begleitet.

Aufgrund meiner Erfahrung liegt die Ursache für die enorme Gewalt darin, dass viele sie vom Augenblick der Empfängnis an lernen. - Gewalt im Denken, in Worten und in Handlungen. Ihre schädigende Natur innerhalb der Familie wurde in hohem Maße ignoriert, obgleich sie den Anfangspunkt aller Konflikte, aller Scheidungen, aller Morde und aller Kriege darstellt.

Kinder ebenso wie auch Erwachsene sind derart verwirrt darüber, was angemessen ist, dass sie oftmals nicht wissen wann sie andere missbrauchen, selber missbraucht werden oder sich gar selbst missbrauchen. Das Ende des Wahnsinns auf unserem Planeten beginnt, wenn jeder von uns über Werkzeuge zur Heilung von Gewalt die wir uns selber und anderen zufügen verfügt und sie benutzt. Frieden ist kein Ziel, er ist der Weg zu geistiger Gesundheit und Heilung."

SCHLÜSSELGEDANKE - Die Werkzeuge die wir einsetzen um ein Ergebnis zu erzielen, bewirken immer ein Ergebnis, das genauso beschaffen ist wie die Werkzeuge, die dafür eingesetzt wurden.

"Angst und Gewalt begleiten unsere gesamte Geschichte, Michael. Ich möchte genauso in Frieden leben wie mein Nachbar, aber denkst du wirklich man kann die Verrücktheiten der Welt mit diesen Werkzeugen auslöschen? Das klingt wie ein unerfüllbarer Traum."

"Meinst du Angst sei für ein menschliches Wesen der Normalzustand?" Richard signalisierte Zustimmung. "Ich denke wir sind einer Lüge aufgesessen. Ich glaube es ist für uns an der Zeit die Lüge zu konfrontieren und uns selber ins Gesicht zu schauen! Es ist Zeit die Strukturen zu heilen die geistigen, emotionalen, spirituellen, verbalen und körperlichen Missbrauch unterstützen. Feindseligkeit und Gewalt in jeglicher Form, sei es innerhalb von Familien, in Gemeinden oder Nationen müssen zu einem Ende kommen, wenn wir Menschen überleben, geschweige denn in Frieden leben wollen. Die Verantwortung zu übernehmen und sich zu weigern den Halt den Feindseligkeit uns

bietet zu ergreifen, wenn der Verstand ihn automatisch präsentiert, ist einer der Schlüssel zu Heilung und Lebendigkeit.

Eine von vielen Menschen geteilte, erschütternde Überzeugung besagt, dass Frieden nicht möglich oder wünschenswert ist und Gewalt nicht nur natürlich, sondern auch notwendig! Es ist ein Verstand der nicht dazu bereit ist mit seinen Verletzungen umzugehen und sie zu heilen, der solch ein wahnsinniges und barbarisches Dogma verbreitet. Die Aussage, dass 'Frieden unmöglich sei', ist eine Rationalisierung, benutzt von denjenigen, die ihre eigenen Gedanken, Worte oder Handlungen nicht kontrollieren können oder wollen. Ich kann mich an meinen achtjährigen Sohn erinnern wie er mich fragte: "Warum werden Menschen getötet um zu zeigen, dass es falsch ist, wenn man Menschen tötet."

SCHLÜSSELGEDANKE - Einstein sagte, man könnte ein Problem nicht mit dem selben Verstand lösen, der es erschaffen hätte. Der feindselige Verstand ist verrückt und kann seine Probleme nicht lösen. Sie können nur mit der verstandesmäßigen Ausrüstung von Liebe gelöst werden.

"Als lass´ uns den Mut haben unsere Leben zurückzugewinnen und das Udenkbare tun: Lass´ uns alles in Frage stellen."

Richard und ich entschieden uns, uns durch einen Spaziergang zum See die Beine zu vertreten. Ein rascher Anstieg den Hügel hinauf brachte uns außer Atem und erfrischte uns mit reiner, kühler Luft.