

# W U S T E N S T R O M

NOVEMBER / 2011

therapeutische Beratung, Vorträge,  
Schulungen, Seminare, Workshops....

politisches und pädagogisches  
Handeln

angeleitete Selbsthilfegruppe für  
Pornosüchtige

## Editorial Opfer

Ich habe mir für diese Ausgabe unseres Rundbriefes das Thema „Opfer“ vorgenommen. Warum? Weil es mir an allen Ecken und Enden meines Lebens, Berufslebens und in der Gesellschaft auf Schritt und Tritt begegnet. Opfer-Haltung hat Hochkonjunktur. Ich könnte meinen Text allein von diesem Tag mit vielen neuen Beispielen ergänzen. Die Quellen sind unerschöpflich.

Ich will mich keineswegs leicht darüber hinwegsetzen, dass es tatsächlich Opfer unserer Gesellschaft gibt, doch weit weniger als angenommen. Im Opfer-sein versuchen wir - wie es der Psychiater und Psychotherapeut Leonhard Schlegel schrieb - die Umwelt zu manipulieren. Wir wollen sie damit zu einer helfenden Reaktion verführen - oft un- oder halbbewusst.

Kurzfristig gibt uns das Opfersein immer einen Erfolg, auch wenn er manchmal um drei Ecken herum gedacht werden muss. Mittel- und Langfristig werden wir aber immer verlieren. Opfer nehmen nicht wahr, dass sie selber den Schlüssel des Glücks in der Hand haben. Sie blenden aus, dass die Verantwortung für ihr Leben in ihren Händen liegt. Es ist die Rolle des Sich-unfähig-Machens.

Ja, aber da gibt es doch so viele die ein schweres Schicksal tragen müssen. Sind das nicht Opfer ihrer Behinderung,

Benachteiligung, Krankheit... Es stimmt, wir haben sehr unterschiedliche Startpositionen im Leben und ganz unterschiedliche Verläufe. Doch die Grundfrage bleibt: Was machen Sie daraus? Ein kleines Beispiel können Sie sehen, wenn Sie bei [www.youtube.com](http://www.youtube.com) den Namen Nick Vujicic eingeben. Wenn ich den Namen eingabe, kann ich an zweitoberste Stelle den Film mit dem Titel „Betrachte dieses Video und dann dein eigenes Leben!!!“ sehen. Schauen Sie ihn sich an. Sehr empfehlenswert!

Wenn man den unterdurchschnittlichen Gesundheitszustand der männlichen Schwulen benennt (Seite 8), steht man ganz schnell unter dem Verdacht homophob zu sein. Das passt gut zum Thema Opfer. Da ich viel recherchiere, stolpere ich immer mal wieder über solche Kurztitel, von denen ich zwei davon für Sie am Schluss dieses Rundbriefes zusammengestellt habe. Den Originalartikel finden Sie jeweils unter den Fussnoten.

Auch in diesem Rundbrief möchten ich es nicht verpassen, mich ganz herzlich bei allen Spendern zu bedanken. Wir bleiben auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und grüsse Sie ganz herzlich -

Rolf Rietmann

## Inhalt:

**Opfer gewinnen  
(fast) immer  
Es ist so schön ein  
Opfer zu sein!**  
Seite 2 - 7

**Homosexualität  
Infos aus dem Netz**  
Seite 8

Postfach 181  
CH-8330 Pfäffikon ZH

Tel.: +41 (0)43/497 70 04  
(Di, 14:15 - 17:00 Uhr)

[info@wuestenstrom.ch](mailto:info@wuestenstrom.ch)

[www.wuestenstrom.ch](http://www.wuestenstrom.ch)  
[www.liberty4you.ch](http://www.liberty4you.ch)

Postcheckkonto: 85-389805-2

## Opfer gewinnen (fast) immer

**Es ist so schön ein Opfer zu sein!**

© bei Rolf Rietmann

Eine provokante Überschrift! Dabei gibt es nur wenige Ausnahmen, wo Menschen wirklich Opfer geworden sind: Die meisten Opfer von Gewaltverbrechen, Naturkatastrophen und Missbrauch. Und - Kinder sind häufiger Opfer als wir Erwachsene.

Sie kennen sich mit der Opferseite sicher bestens aus. Sie klagen vielleicht über die Ungerechtigkeit, was derzeit bei den Banken abläuft und können sich als ein Opfer des Systems fühlen.

Kennen Sie Situationen wie die folgende? Sie wollten etwas Gutes tun und wurde letztendlich angeschnauzt. Ein Ehemann erzählte mir letzthin: Meine Frau stöhnte über die dreckigen Fenster. Als sie mal weg war, raffte ich mich auf und putzte die Fenster. Ich wollte ihr eine Freude machen und sie überraschen. Ich überwand mich dabei, Fensterputzen ist wirklich nicht meins. Ich bin sicher auch unerfahren. Aber ich gab mir sehr viel Mühe. Als sie wieder zu Hause war dauerte es eine gefühlte Ewigkeit ohne dass sie bemerkte, dass ich die Fenster geputzt hatte. Schon leicht beleidigt machte ich sie darauf aufmerksam, worauf sie die Streifen kritisierte, die ich beim Putzen hinterlassen hätte (leider schien die Sonne gerade in die Fenster) und ausserdem wäre ihr jetzt gerade wichtiger gewesen, wenn ich den Müll runtergetragen hätte. In diesem Beispiel fühlten sich schlussendlich beide als Opfer. Der Mann, weil seine gute Tat, die ihn auch noch einige Überwindung gekostet hat, zunächst gar nicht und dann vor allem abwertend gewürdigt wurde. Die Frau fühlte sich als Opfer, weil der Mann nicht gemerkt hat, was wirklich dran war - Müllentsorgung.

In der Beratung lerne ich viele „Opfer“ kennen. Ganz besonders ist mir bei einem Pornosüchtigen folgende Sätze gut in Erinnerung geblieben: „Ich habe Gott schon so oft gebeten, dass er mich von dieser Scheissucht befreit. Jetzt bin ich immer noch nicht frei. Letzthin habe ich mir überlegt, ob es im Moment einfach noch nicht dran wäre, frei zu werden, sonst hätte er...“ Sehr ähnlich gelagert ist die Aussage verschiedener Ratsuchender: Ich habe schon alles probiert (seufz), nichts hilft. Ich frage immer genau nach, was sie alles ausprobiert hätten. Wiederholt erlebe ich: fast nichts. Und ausserdem werden gute bis sehr gute Massnahmen nach kurzer Zeit schon wieder verworfen (bzw. in der Passivität ersäuft). Beispiel gefällig? Ein Internetfilter wird nach 3 Wochen Abstinenz wieder ausgeschaltet (Es ging ja jetzt gut) und prompt ein Rückfall produziert, worauf der Satz kam: Der hilft ja auch nicht. Er sah sich als Opfer untauglicher Massnahmen. Oder: Ich muss mir noch mehr Wissen (das x-te Buch) aneignen, dann werde ich bestimmt pornofrei. Das ist ein grosser Irrtum. Ich sage öfters: Das, was man über die Abstinenz von Pornografie wissen muss, kann ich auf eine Briefmarke schreiben. Diese Ratsuchenden sehen sich als Opfer ihres Nichtwissens. Die Idee dahinter: Wenn ich mehr wissen würde, bekäme ich sicher das ultimative Rezept pornofrei zu werden. Und das - das kann ich Ihnen garantieren - wird nie geschehen. Es geht

auch weniger um Wissen, als viel mehr um den Durchhaltewillen.

Auch folgender Gedanke ist Ausdruck von Opfer-Sein: Wenn mein Ehepartner, meine Eltern, mein Chef, meine Kinder, die Lehrer... doch nur anders wäre(n), dann könnte ich glücklich sein!

Geradezu legendär ist die kurze Sequenz aus einem Anruf, z.B. an die Mutter: „Hallo Mama, wollte mal hören, wie's dir geht.“ Sie (mit unterschwellig vorwurfsvollem Ton): „Schön, dass du auch wieder mal anrufst.“ Er (entschuldigend): „Ich hab halt viel zu tun... und die Familie...“ Am Schluss frustriert ihn dieser Anruf. Unter Schuldgefühlen nimmt er sich vor, die Mutter öfters anzurufen. Die Mutter fühlt sich als Opfer, weil sich

der Sohn so wenig meldet und der Sohn fühlt sich als Opfer, weil er von der Mutter immer wieder Vorwürfe zu hören bekommt. Für kurze Zeit ruft er öfters an, dann beginnt das Spiel wieder von vorne.

Ebenfalls aus der Beratung

kommt folgende Gesprächssequenz. Ich: Sie haben ein frustrierendes Erlebnis gemacht. Was könnte ihnen jetzt helfen? Er: Weiss nicht. Ich: Keine Ahnung? Er: Mmmh, nein. Ich beobachte bei ihm einen kleinen Ruck, der durch seinen Körper geht und warte. Er scheint abzu-

**„Gott ist nicht gekommen, um das Leid zu beseitigen. Er ist auch nicht gekommen, um es zu erklären. Er ist gekommen, um es mit seiner Gegenwart zu erfüllen.“ Paul Claudel**

wägen. Dann, nach längerem Nachdenken kommt ein guter Lösungsansatz. Opfer sind von sich überzeugt, nichts oder nur unwesentlich zur Lösung ihres Problems beitragen zu können. Sie sind überzeugt, keine brauchbaren Ideen zu haben. So etwas kann auch im Geschäft passieren. Ein(e) MitarbeiterIn bringt eine Idee nicht ein, weil sie/er von vornherein denkt, dass das eh nur wieder eine doofe Idee sei.

### Das „Opfer“ politisch einsetzen

Eine weitere Beobachtung aus meinem Arbeitszweig. Die Schwulenbewegung argumentiert politisch (aber auch im beratenden Gespräch) immer wieder oder z.T. ausschliesslich aus der Opferposition heraus. Die Grundbotschaft beim Partnerschaftsgesetz wie auch bei der Adoptionsfrage lautet: Wenn uns die Umwelt dies und das geben würde, könnten wir endlich glücklich sein. Bzw. diese Homophobie steht vor unserem Glück.

Ein kleines Beispiel aus dem Spiegel<sup>2</sup>: „Das habe man auch gerade gut an Guido Westerwelle sehen können. Als die Vorwürfe gegen seine Dienstreisenpraxis immer lauter wurden, versuchte Westerwelles Umfeld die Angriffe auf antischwule Ressentiments zu schieben, ein absurder, peinlicher Erklärungsversuch. ‚So etwas schadet uns‘, sagt Harald Christ in Richtung Westerwelle. ‚Die schwule Opferrolle funktioniert nun wirklich nicht mehr und ist ein Rückschritt. Das sollte auch der Außenminister begreifen.“ Werner Hinzpeter schreibt im Buch „Schöne schwule Welt – Der Schlussverkauf einer Bewegung“ im Inhaltsverzeichnis: „Rückblick nach Homophobie – Wer Deutschland noch als schwulenfeindlich bezeichnet, ist nicht mehr auf

der Höhe der Zeit.“ Und das schrieb er schon 1997! Als Werbemittel und Stimmungsmacher taugt die Opfer-Rhetorik bestens. Viele fallen darauf rein.

In meiner Ausbildung zum Transaktionsanalytiker begegne ich immer wieder einem interessanten Tool: Dem Dramadrei-eck (Grafik, Seite 4). Es besteht aus den drei Begriffen: Verfolger, Retter und Opfer. Ergänzt wird das Ganze mit dem Gewinnerdreieck; Unterstützer, Hilfesuchender, Verhandler. Wobei ich mich in diesem Artikel auf das Opfer beschränke. Ich erkläre Ihnen in diesem Artikel auch nur am Rande die Dynamik eines psychologischen Spiels.

### Eine Übung

Folgende Übung zur Selbsterfahrung habe ich beim renommierten Transaktionsanalytiker Leonhard Schlegel gefunden<sup>1</sup>: „1. Besinnen Sie sich, wann in ihrem Leben und bei welcher Gelegenheit sie das Gefühl hatten, ‚Opfer‘ zu sein. 2. Überlegen Sie sich, wie sie es fertig gebracht haben, ‚Opfer‘ zu sein.“ Er erklärt dazu: „Immer wieder finden Patienten oder sogenannte Gesunde ihre Identität darin ‚Opfer‘ zu sein, ‚Opfer‘ besonderer Umstände, ‚Opfer‘ elterlicher Erziehung, ‚Opfer‘ der Gene usw. Dann wissen sie, warum sie so sind, wie sie sind und was oder wer dafür verantwortlich ist. Es ist dies ein Ausweichen vor der Selbstverantwortung.“ Er nennt die „Opfer-Rolle“ darum auch eine „manipulative Rolle“.

So höre ich Männer am Stammtisch sagen – interessanterweise habe ich das noch nie in der Beratung gehört –, dass der Mann Opfer seiner Samenproduktion sei. Diese Theorie besagt: Der Mann pro-

duziere ständig Samen und die müsse (!) er halt entladen. Und gehört habe ich auch schon: „Und dann habe ich meiner Frau gesagt: ‚Wenn du halt nicht mit mir Sex haben willst, muss ich halt zu einer Prostituierten gehen.‘“ Es stimmt. Der Mann produziert ständig Samen, genau genommen 2500 Stück pro Sekunde! Eine Legende ist, dass er diese entladen müsste (Da war wohl der Wunsch der Vater aller Gedanken). Ein Mann kann ganz oder für eine bestimmte Zeit auf seine Sexualität verzichten ohne körperlichen oder seelischen Schaden zu nehmen.

### Eine Lösung

Ein Ratsuchender erzählt mir: Ich mochte meinen Vater nicht sonderlich. Ich empfand ihn zweitweise – vor allem in Konflikten – als Bedrohung. Manchmal tickte er einfach aus. Aus meiner Perspektive aus dem Nichts. In dem Moment konnte er dann völlig sinnlose Dinge tun. Einmal sprang er eine hohe Treppe runter und verstauchte sich den Fuss. Einmal verletzte er sich am Ellenbogen, weil er eine Scheibe einschlug. Essgeschirr flog durch die Küche. Der Ratsuchende erzählt, wie er innerlich erstarrte und es sei klar gewesen: der Vater ist der Täter. Die Mutter fing an zu weinen und klagte dem Sohn ihr Leid. Rückblickend sagt der Ratsuchende: Die Mutter hatte mich völlig für sich eingenommen. Ich glaubte fest, sie sei das Opfer in dieser Beziehung und solidarisierte mich mit ihr gegen den Vater. Eines Tages aber – aus der Distanz – wurde mir klar, dass die Mutter „nervensägen“ konnte. Sie hatte meinen Vater mit Fragen und Nörgeln so lange piesacken können, bis er ausgetickt ist. Er sagte: Vermutlich hat meine Mutter

meinen Vater so lange bearbeitet bis er sich in die Enge getrieben fühlte und dann ausrastete. Es schien drei Opfer dieses Konflikts zu geben. Die Mutter sah sich als Opfer dieses donnernden, Dinge-um-sich-Schmeißenden Ehemannes. Der Vater sah sich als Opfer dieser bedrängenden, manipulativen Frau und das dritte Opfer schien eben dieser Sohn zu sein. Als Ausstieg wählte er den Weg, der Mutter bei Geschichten über den Vater nicht mehr zuzuhören. Er verwies sie direkt an den Vater. Er hörte auf, an ihre Hilflosigkeit zu glauben. Wichtig war für ihn auch zu entdecken, der Mutter nicht mehr auf den Leim zu gehen. So setzte er innerlich die Eltern in die Verantwortung und empfand dann auch wieder eine Ebenbürtigkeit der Eltern. Beide streiten auf ihre Art und Weise. Der Vater laut und donnernd (gewalttätig ist er nie geworden) die Mutter leise und wiederkehrend. Beide Arten der

## Verfolger

ich bin ok/du bist nicht ok  
belehrend, Anweisungen gebend  
Antreiber: sei perfekt, sei stark  
bevorzugtes Gefühl: Chef

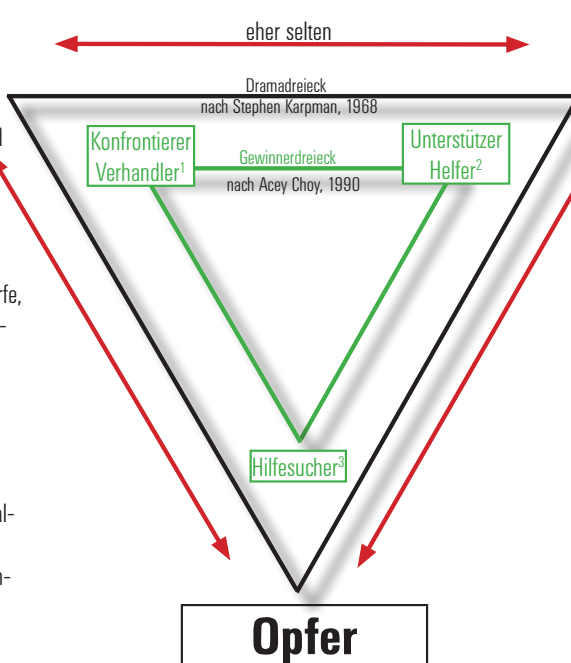
angreifend, kontrolliert gerne,  
anklagen, zurechtweisen, Vorwürfe,  
diskriminieren, auslachen, herabsetzen, demütigt

- die anderen herabsetzen, sie verletzen, übermäßig kritisieren
- die anderen bestrafen wollen
- andere leiden unter dem Verhalten des V.
- operiert gerne mit Schuldgefühlen
- freut sich am Ausnutzen von Schwachpunkten anderer

<sup>1</sup> Selbstbehaupter, Selbstbewusster, kann eigene Interessen vertreten, Nein sagen, nachfragen, Toleranz, konstruktives Feedback

<sup>2</sup> Sorgfältiger, Sorger, bezieht sich auf andere, geht keine Symbiose ein, denkt nicht für andere sondern bleibt bei sich, grenzt sich ab

<sup>3</sup> Empfindsamer, Verletzlicher, löst Probleme aus den jetzigen Möglichkeiten heraus, Schmerz und Trauer leben und annehmen, aktiv, bittet um Hilfe wo nötig, schiebt nicht ab.



## Retter

ich bin ok/du bist nicht ok  
überfürsorglich  
Antreiber: sei stark, streng dich an  
bevorzugtes Gefühl: Triumph

ohne mich geht es nicht wird vom O. bewundert viel soziale Anerkennung stark kontrollierend, helfen ungefragt und ohne Vertrag, beschneidet Autonomie, seine Hilfestellung mach abhängig, denkt, fühlt, handelt für andere ohne Absprache, unentbehrlich, gibt ungefragt Ratschläge...

- sich auf grandiose Art zutraut, anderen zu helfen
- Denken und Problemlösen für andere übernimmt
- mehr für andere tut, als sie ihnen mitteilt
- Dinge tut, die sie eigentlich nicht tun mag

ich bin nicht ok/du bist ok  
angepasst  
Antreiber: Mach's recht, streng dich an  
bevorzugtes Gefühl: Depression

das begreife ich ohnehin nie, bin Opfer den Umständen und Menschen gegenüber, klein, hilflos, die anderen müssen für mich..., unterwerfend, „Wettrennen“ wem es schlechter geht, kindlich

- dass ihr die Kraft zum Problemlösen fehlt
- dass andere sich ändern müssen für ihr Wohlbefinden
- dass ihre Bedürftigkeit sie vom Problemlösen abhält
- dass ihre Denkfähigkeit nicht ausreicht

Opfer sind indirekt sehr mächtig!

vermeintlichen Konfliktbewältigung entlarvte er als unterschiedlich und untauglich zugleich. Jede Art auf ihre Weise.

### Warum aber ist Opfer-Sein so interessant?

Jede Spielposition (Retter, Opfer, Verfolger) hat ihren Gewinn. Der süchtige (siehe Beispiel oben) kann (und eben auch will) weiterhin süchtig bleiben. Er stellt sich als Opfer von einem Gott dar, der ja

nichts dagegen unternimmt. Und er selber kann somit irgendwie nichts dafür. Er scheint ja ALLES probiert zu haben. Die Mutter bekommt in der Opfer-Rolle die Aufmerksamkeit und somit Zuwendung von Sohn und Umgebung. Andere solidarisieren sich mit ihr und handeln anstelle von ihr. Sie braucht sich dann weder zu positionieren noch zu ändern. Der Böse ist da klar ausgemacht. Opfer können uns sehr beschäftigen, weil sie

uns Schuldgefühle unterjubeln. Die Schwulenbewegung hat den Gewinn in der politischen Aufmerksamkeit und den Gewinn von Abstimmungen. Auch hier ist das Schlüsselwort: Zuwendung. Gleichzeitig können sie von ihren eigenen Problemen - wie z.B. Gewalt innerhalb der Beziehungen oder z.T. massiv gesundheitsschädlichem Sexualverhalten - ablenken.

Homosexuell Empfindende sehen sich oft als Opfer. Hier habe ich z.T. insofern ein Verständnis dafür, dass sie diese Gefühle nie gewählt haben und sich von Gott und der Gemeinde dafür z.T. massiv verurteilt fühlen. Allerdings habe ich in meinem Veränderungsprozess eine wichtige Beobachtung gemacht. Ich ging jahrelang in die Seelsorge. Rückblickend ist das Erstgespräch sehr interessant. Ich sagte meinem Seelsorger: Ich habe zwar homosexuelle Gefühle, die sind jetzt aber nicht so wichtig. Mein Vater hat mich rausgeschmissen wegen meinem Glauben (Opfer) und das ist mein Thema. So hatte ich ihm zwar meine homosexuellen Gefühle bekannt, was mir auch eine innere Erleichterung brachte, aktiv geworden zu sein. Gleichzeitig „verführte“ ich ihn (allerdings nicht gezielt), auf das Opferthema einzusteigen. Und so verliefen auch die ca. 7 Jahre, wo ich z.T. im 14-täglichen Rhythmus in die Seelsorge ging. Zunächst war der Vater der Böse und ich das Opfer. Im Verlauf der Beratung machte ich die Entdeckung, dass mich meine Mutter manipuliert hatte (Opfer). Und dann waren da ja noch meine beiden älteren Brüder, die mich in der Zeit der Pubertät als „Bubi“ und „Weibisch“ abgetan und so ausgeschlossen hatten. Von ihnen bekam ich in dieser Zeit nicht wenige Schläge (Opfer). Vielleicht denken Sie jetzt: doch klar, der war ja auch

Opfer. Das mag schon sein. Das war z.T. auch tatsächlich so. Es half mir aber nichts, ständig mein Opfersein zu entdecken. Mit dieser Vergangenheitsarbeit veränderten sich meine sexuellen Gefühle um keinen Millimeter. Erst als es um mich und meine Muster - vor allem die Beziehungsmuster - in der Gegenwart ging, konnte ich Verantwortung übernehmen. Nun wurde der Veränderungsprozess konkreter als mir lieb war, weil jetzt ICH gefragt war. Das machte mir Angst. Und ich sage Ihnen, das war der schwierigste aber auch heilsamste Teil in meinem Veränderungsprozess! In der Beratung ging der Fokus von meinen Eltern und Brüdern zu mir und meinem Verhalten. Da entdeckte ich plötzlich, wie ich zwar unbewusst, aber doch aktiv Beziehungen zum Scheitern brachte oder von vornherein nicht einging, weil ich viel zu viele Ängste hatte. Wir sprechen an dieser Stelle vom Sehnsuchts-Abwehr-Konflikt. Das, was ich mir herbeisehne, wehre ich unbewusst wieder ab. Da half mir mein Opfersein nichts, diese Barriere zu knacken. Ich musste lernen, dafür die Verantwortung zu übernehmen. Das war zwar nicht der ganze Prozess, aber ein sehr wichtiger Teil.

Und noch ein Beispiel aus jüngere

Zeit. Aus irgendwelchem Grund war ich mal wieder meiner Frau gegenüber am rumjammern. Meine weise Frau stellte mir eine einfache Frage: Was brauchst du? Ich weiss nur noch, dass ich ziemlich

lange nachgedacht habe und ihr dann geantwortet habe: Ich weiss es eigentlich nicht. Aber diese Denkleistung muss ICH leisten, die kann mir niemand abnehmen. Ausserdem verkompliziert der Unterschied von Mann und Frau es ins Unendliche, wenn wir voneinander erraten müssten, was der andere bräuchte. Nein, wir haben uns entschieden, dass uns das zu anstrengend und zu nervenaufreibend ist. Daraus haben wir die einfache Eheregel gemacht: Jeder ist für sein eigenes Glück verantwortlich!

## Nur wer aus dem Opfer aussteigt, wird sein Potential entdecken.

Was tut denn ein Opfer? Was weiss das Lehrbuch darüber?

- Opfer sind passiv. Sagen sich: das begreife ich eh nie (oder tun unwissend)!
- Ich bin Produkt (Opfer) der Umstände, der Erziehung, einer schlechten Schule, Umfeldes, der Gene usw.
- Opfer fühlen sich klein und hilflos. Sie sagen fromme Sätze wie: Nur Gott kann mir helfen (Das stimmt weit seltener als ich es höre). Oder: Vielleicht ist es gerade gut so wie es ist. Oder: Da kann man eh nichts machen...
- Sie sagen auch Sätze: Sie sind unsere letzte Hoffnung! Oder: Nur sie können uns noch helfen!
- Opfer schauen gerne hilflos-vorwurfs-



voll, seufzen leise und resigniert, senken den Blick oder schauen uns von unten herauf an, lassen die Schultern hängen, reden leise, können verwirrt wirken, weinen.

- Sie denken: die anderen müssen für mich... denken, handeln, fühlen.

- Opfer unterwerfen sich gerne, passen sich gerne an. Können sich an Menschen hängen, sie als Retter verehren, eine Symbiose mit ihnen eingehen.

- Manche Opfer machen „Wettrennen“ wem es wohl schlechter gehe.

- Opfer haben gerne übermäßige Schuldgefühle/ständige Schuldbekennnisse. Sie investieren die Kraft in die Abwertung durch Schuldgefühle

anstatt in die Lösung. Konstruktiv ist die Frage: Was kann ich nächstes Mal anders machen, damit... Gott vergibt uns, damit wir vorwärts schauen können und uns nicht in Schuldgefühlen und Abwertungen wälzen müssen.

- Sind oft: schüchtern, abhängig, kindlich

Sie sind überzeugt, dass ihnen...

- die Kraft zur Problemlösung fehlt

- andere sich ändern müssen, damit es ihnen gut gehen kann

- ihre Bedürftigkeit sie von der Problemlösung abhält

- dass ihre Denkfähigkeit nicht ausreicht

- neigen eher zu Depressionen und haben Minderwert

Aber! Im Lehrbuch steht auch: Op-

fer sind indirekt sehr mächtig! Oft lösen sie bei uns das Bedürfnis aus, ihnen wortlos zu Hilfe zu eilen (laden den Retter in uns ein).

Obwohl Opfer einen Gewinn haben - wenn man manchmal auch um sieben Ecken herum denken muss - und indirekt

sehr mächtig sind, liegt auch eine grobe Abwertung drin. Sie „verkaufen“ sich weit unter ihrem Können, ihren Fähigkeiten und ihren von Gott gegebenen Begabungen. Gott schuf uns als Ebenbild. In Psalm 8 steht im Vers 5f: „Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst? Du hast

ihn wenig niedriger gemacht als Gott, mit Ehre und Herrlichkeit hast du ihn gekrönt. Du hast ihn zum Herrn gemacht über deiner Hände Werk, alles hast du unter seine Füße getan.“ Der theologische Kontext mag zwar nicht ganz stimmen, aber in mir taucht das Bild aus Matthäus 7 auf: Wir sollen die Perlen nicht vor die Säue werfen!

Und was nie passieren darf, dass wir „Opfer sein“ auch noch mit Demut verwechseln. Selbstabwertung und Hilflosigkeit ist keine Demut. Es ist ein Nichtgebrauch unseres Potentials und ich orte das bei den Störungen. Opfer versuchen uns dahin zu manipulieren, dass wir ihnen über Gebühr helfen, sie eben ungefragt retten. Die Umwelt kommt unter Druck. Manchmal verleiten sie uns Dinge zu tun, die wir ei-

gentlich nicht tun wollen. Und dann kann es sein, dass wir uns sofort oder manchmal auch erst nach langer Zeit selber als Opfer fühlen.

Zum Schluss noch folgende Szene: Ein Mann weint, er hat viel Schweres erlebt. Der Zuhörer fühlt sich erstaunlich massiv unter Druck. Was kann ich denn jetzt diesem Mann raten. Der hat es ja so schwer. Welche Bibelstelle hilft? Welcher gute Ratschlag wäre jetzt angebracht? Es beschäftigt ihn so sehr, dass er dieses Thema zu seinen Freunden trägt. Vielleicht können die mir helfen. Viele gute Ratschläge kommen zusammen. Der Mann geht nun zum Leidgeprüften und bringt einen Ratschlag nach dem anderen an. Doch diesem Mann ist nicht geholfen. Er wird zornig und verschmäht die gut gemeinte Hilfe. Oder: Er sagt zu jedem Ratschlag so etwas wie: Du hast schon recht, aber... Am Schluss sind alle frustriert und fühlen sich als Opfer: der Mann, der Zuhörer und seine Freunde. Was hätte helfen können?

### **Viel weniger tun! Zuhören. Aushalten. Fragen.**

Auf vieles Leid dieser Welt gibt es einfach keine Antwort, keine Erklärung (denken Sie z.B. an Hiob). Leid braucht Zuhörer, Anteilnahme, Mitgefühl... Paul Claudel (1868-1955) sagte: „Gott ist nicht gekommen, um das Leid zu beseitigen. Er ist auch nicht gekommen, um es zu erklären. Er ist gekommen, um es mit seiner Gegenwart zu erfüllen.“ Leid braucht nicht Ratschläge. Leid braucht Beziehung. So kehrt sich die Fragen von: was kann ich im Leid raten zu: kann ich das Leid mit dem Leidtragenden aushal-

## **Opfer sind sehr mächtig!**



Herr Gäggen hält sich schadlos.

Hintergrund dieser Karrikatur: Gäggen entführte und ermordete 02 den 11-jährigen Bankierssohn Jakob von Metzler. Der Polizeivizepräsident Wolfgang Daschner drohte Gäggen nach seiner Verhaftung mit massiver Gewalt, wenn er den Aufenthaltsort von Jakob von Metzler nicht verrate. Er hoffte damals, so das Leben des Jungen retten zu können. Daschner musste sich später deswegen strafrechtlich verantworten. Gäggen erstritt deswegen eine Entschädigung. Er stellte sich als Opfer dar.

ten? Und eine Frage macht das Ganze für den Zuhörer doch wieder erstaunlich „einfach“: Was brauchst du? Wie kann ich dir helfen? oder auch: Was hättest du dir in der Situation gewünscht? Retter (per Definition: ungefragt helfen) entmündigen indirekt die „Opfer“ indem sie für sie handeln. Das fühlt sich für den Betroffenen letztlich meist nicht gut an. Nur die allerwenigsten Leidgeprüften brauchen unser ungefragtes Handeln weil sie sich nicht mehr ausdrücken können. Alle anderen können wir fragen.

Und die Kehrseite: Ein Ratsuchender hat mir letzthin erzählt, dass er sich darum nicht den anderen Männern der WG anvertraue, weil er Angst vor dessen Ratschlägen hätte. Da sagte ich: Ganz einfach. Sag ihnen, dass du keine Ratschläge brauchst/willst/verträgst...

eine Opfersituation gebracht und wie kann ich die das nächste Mal vermeiden?

### Herrlich einfach

In der Kommunität in der ich zwei Jahre mitlebte sagte die Hausmutter auf die vorwurfsvolle Frage einer Mitbewohnerin, ob sie denn nicht gemerkt hätte dass es ihr nicht gut ginge: „Nur Säuglinge haben das Recht, dass wir ohne Worte helfen. Alle Anderen haben einen Mund bekommen, dass sie sich äussern können, Hilfe erbitten können.“ Diese kleine Regel macht das Leben auch wieder herrlich einfach. Ich muss nicht ständig meine Umgebung abschnappen, wem es wie geht. Und: jeder wird in die eigene Verantwortung genommen. Das heisst: Erwachsen sein.

Wenn Sie sich das nächste Mal als Opfer fühlen, dann fragen sie sich: was brauche ich in dieser Situation? Wie kann ich jetzt für mich einstehen? Wen muss ich um welche Hilfe bitten? Welche Verantwortung kann und muss ich übernehmen damit es mir wieder gut geht? Wo habe ich mich unbewusst in

Im Grossen und Ganzen gibt es viiiiiiel weniger Opfer als man denkt. Ich glaube nicht mehr an die Opfer-Theorien unsere Gesellschaft. Nur wer aus dem Opfer aussteigt, wird sein Potential entdecken.

Sie werden erstaunt sein, was ein Ebenbild Gottes (lernen) kann! Und für den Rest? Bitten Sie offen um Hilfe. Formulieren Sie ihre Bedürfnisse. Egoistisch? Nein, auf keinen Fall. Egoistisch wird's nur, wenn aus dieser Frage ein Befehl wird und andere unter Druck gesetzt werden. Dann sind wir aber nicht wirklich ehrlich mit uns und unserer Umgebung, denn dann hätten wir eigentlich befehlen müssen. Das aber wäre egoistisch!

Und das mit den Banken? Haben Sie die Abstimmung genutzt? Legen Sie Ihr Geld bei Banken an die ethischer Handeln? Schreiben Sie Leserbriefe? Sagen Sie Ihrer Bank Ihre Meinung? Die Demo „Occupy-Paradeplatz“ scheint bis heute sehr friedlich und konstruktiv zu verlaufen. Schon daran gedacht, an der Kundgebung konstruktiv teilzunehmen? Die Banken scheinen das Gespräch zu suchen.

„Frage nicht was dein Land für dich tun kann, sondern was du für dein Land tun kannst.“ John F. Kennedy

### Fussnoten:

<sup>1</sup> Leonhard Schlegel, Kompendium der Transaktionsanalyse, DSGTA Zürich 2007

<sup>2</sup> 15/2010, Die besseren Männer S.55

## Homosexualität Gesundheitszustand

„Queer Health. Schwule sind nicht nur überdurchschnittlich stark von HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten betroffen, auch ihr allgemeiner Gesundheitszustand ist deutlich schlechter als derjenige der Allgemeinbevölkerung. Um diese Entwicklung aufzuhalten, sollen in der Schweiz fünf Gesundheitszentren mit einem schwulenspezifischen Angebot geschaffen werden.

Die Studie ‚Santé Gaie‘ von Dialogai Genf und der Uni Zürich sowie die zweijährlich wiederholte Befragung GAY-SURVEY der Uni Lausanne belegen den vergleichsweise schlechten Gesundheitszustand der homosexuellen Männer. In den letzten Jah-

ren hat sich gar ein Trend in die negative Richtung abgezeichnet, insbesondere im Bereich der seelischen Gesundheit. Junge Schwule begehen signifikant häufiger Suizid und Suizidversuche als heterosexuelle Jugendliche. Es ist erwiesen, dass dies mit Coming-out-Problemen und mit der Diskriminierung durch andere Jugendliche und durch Teile der Bevölkerung zusammenhängt.“<sup>1</sup>

Zum Schlussteil: Was ist Ursache und was ist Wirkung. Offensichtlich darf nicht gedacht werden, dass der gehäufte Suizid Ausdruck einer verletzten Identität sein könnte.

## Partnerschaften gehen in die Brüche<sup>2</sup>

Seit 2007 können sich gleichgeschlechtliche Paare beim Zivilstandsamt ihres Wohnortes eintragen lassen. Immer mehr Paare lassen ihre Registrierung aber wieder auflösen.

Während sich 2007 noch kaum Paare trennten, kam es 2010 bereits zu insgesamt 77 Auflösungen von Partnerschaften. Von 2007 bis 2010 liessen sich insgesamt 4527 Männer- und Frauenpaare offiziell registrieren. 136 Partnerschaften wurden im gleichen Zeitraum wieder aufgelöst, 77 davon alleine 2010. Die Zahl der Partnerschaften, die sich wieder aufgelöst haben, hat sich statistisch erhöht.

### Zahlen

Im ersten Jahr des Inkrafttretens

des Gesetzes, haben sich 2004 gleichgeschlechtliche Paare eintragen lassen (bedingt aussagekräftig, da im ersten Jahr Nachholbedarf). Davon 1431 Paare, wo beide Partner männlich waren und 573 in lesbische Lebensgemeinschaften lebten. Bei gut der Hälfte der Registrierungen waren ein oder beide Partner aus einem Drittstaat.

2008 liessen sich noch 380 Schweizer Paare beim Zivilstandsamt registrieren, 445 binationale Paare und 106 Paare, bei denen beide Partner ausländischer Nationalität sind. 2009 haben sich mit 872 weniger gleichgeschlechtliche Paare registriert. 356 aus der Schweiz. Beim Rest der Partnerschaften ist mindestens einer der beiden nichtschweizerischer Herkunft.

## Vorschau (April 2012):

### Potpourri

Aus der Politik, Gesellschaft, den Medien... zum Thema Sexualität & Identität

### Kleiner Ratgeber: Selbstbefriedigung

### Fussnoten:

<sup>1</sup> spectra 87, Juli 2011, Männergesundheit, Seite 2

<sup>2</sup> <http://www.tagesschau.sf.tv/Nachrichten/Archiv/2011/09/10/Schweiz/Immer-mehr-gleichgeschlechtliche-Partnerschaften-gehen-in-die-Brueche>