



# DAS **ICH** ALS OPFER REALER **GEWALT** ...

## GEDANKEN EINES ÜBERLEBENDEN

Mein Name ist nicht ganz so wichtig. Ich bin 47 Jahre alt, nach einem überlebten Mordanschlag, dem ein zweijähriges Stalking vorausging, verrentet und habe einige Erfahrungen gewonnen, die für manchen von Euch sicher außergewöhnlich klingen – solange, bis man selber grobe Gewalt überlebt. Danach erkennt man besser, wie vielen Menschen in unserer Gesellschaft Leid und Gewalt widerfährt, im Großen wie im Kleinen. Dafür, dass

wir so viel Ordnung in unser Leben bringen möchten, leben wir in einer ziemlich chaotischen Welt. Das spüren wir auch selber. Deshalb schließen wir nachts unsere Haustüren ab, bevor wir ins Bett gehen, und bezahlen für alles, was uns lieb und teuer ist, Versicherungen. In der akuten Situation des Getötet-werdens tun wir genau das, was wir vorher schon getan haben. Wir können auf die Schnelle nicht mehr umlernen, sondern wir rea-

gieren genau so, wie wir es uns selber angeeignet haben oder es uns die Umstände gelehrt haben, in denen wir leben. Ich war bereits vorher ein analytischer und kühler Mensch. Deshalb habe ich während des Angriffs auch sehr analytisch und kühl reagiert. Ich erinnere mich, dass ich mir überlegt habe „Das ganze Blut... wer soll das nachher alles putzen?“ Also habe ich es vermieden, auf den Teppich zu bluten. Ich wollte auch nicht durch Lärm die Nachbarn stören. Darum habe ich, als guter Nachbar, auch nicht um Hilfe geschrien, sondern möglichst leise überlebt.

Als es dann wirklich ans Sterben ging, im ersten Teil wurde ich mit einem Hammer von hinten auf den Kopf geschlagen, und im zweiten Teil kam dann noch ein Fleischermesser hinzu, da wurde ich sehr ruhig und habe mich innerlich von meiner Familie verabschiedet. Ich war bereit zu sterben, und in dem Augenblick fühlte sich das auch nicht falsch an. Auch hier, denke ich, hat mir mein bisheriges Leben sehr geholfen. Heute weiß ich um die gewohnheitsbildende Kraft des Karmas. Diese Gesetzmäßigkeiten habe ich erst später kennengelernt. Ich verstehe aber dadurch im Rückblick einige Dinge, die ich vorher so nicht gesehen habe.

In Deutschland wird in den Betroffenen in den Traumazentren zunehmend der Dharma als Traumatherapie an die Hand gegeben. Es ist nicht einfach, an „uns“ heranzukommen. Wenn Dritte Gewalt über Dich ausgeübt haben, dann akzeptierst Du fremde Ratschläge nur sehr begrenzt. Der Dharma ist da tatsächlich anders. Er ist ein Teil von uns und nicht ein Teil von anderen. Der Dharma ist nicht fremd. Deshalb kann man ihn wirklich sehr gut annehmen, auch in sehr persönlichen Situationen. Das schöne ist doch, dass wir als Betroffene schwerer Gewalt immer noch klare Gedanken fassen können und am Ende das gleiche Ziel verfolgen wie alle Menschen: Möglichst glücklich zu sein.

Die Richtung aus der von roher Gewalt Betroffene kommen, die ist allerdings eine andere. Wir kommen nicht aus dem Alltag, sondern aus der Hölle. Das ist mir aber auch eher positiv aufgefallen, weil unser Leidensdruck so hoch ist, dass wir sehr offen sind für Versuche. Das wichtigste, das wir in der Traumatherapie gelernt haben, ist, Gedanken darüber anzustellen, was unser Verhalten für Konsequenzen hat – und zwar immer

Das schöne ist doch, dass wir  
als Betroffene schwerer Gewalt  
immer noch klare Gedanken  
fassen können und am Ende  
das gleiche Ziel verfolgen wie  
alle Menschen:  
Möglichst glücklich zu sein.

im positiven wie im negativen, im kurzen wie im längeren Kontext. In dem Augenblick, in dem wir aus dem impulsiven Reagieren in ein gemeintes Verhalten übergehen, und sei es nur für einen kurzen Moment, sind wir wirklich ein gutes Stück vorangekommen.

Auf Nachfrage wurde mir dann als Lektüre Jack Kornfield empfohlen – in einem katholischen Krankenhaus, bei den Alexianern wohlgemerkt. Es geht in der modernen Traumatherapie vor allem darum, Wissen anzusammeln. Wissen ist wie eine Leuchte. Man verletzt sich nicht mehr so sehr, wenn

man die Sachen ein wenig ausleuchtet. Ich habe dann in Bodhi Gaya einige Monate tibetisch-buddhistische Psychologie gelernt. Das sind die ersten Teile der Mönchsausbildung. Vor allem über die Art, wie wir mit unserer Umwelt und den Dingen umgehen, die uns umgeben, wie wir unsere Umwelt teilweise sehr fehlerhaft interpretieren und unser Empfinden dieser Welt gewissermaßen aus uns selber „hervor-konditionieren“. Eine äußerst spannende und praxisnahe Schulung, mit der man im Alltag wunderbare Einblicke erhält in die Art und Weise, wie ich funktioniere und wie andere funktionieren.

Ich meine, alles hat wohl damit begonnen, dass ich nichts wusste. Viele Entscheidungen, die ich getroffen habe, die waren zwar in der Situation richtig – aber langfristig nicht gut. Ich wollte mich vor allem davor schützen, belästigt zu werden, was ein Stalking schon ist. Aber die Motivation meiner Handlungen war vor allem, mich und meine Bedürfnisse zu berücksichtigen, und nicht in den Schuhen des anderen zu gehen. Natürlich habe ich juristisch völlig recht, mich zu wehren – und wir haben sogar eine einstweilige Verfügung erwirkt. Aber am Ende ist es das Spiel, das uns alle seit Urzeiten bindet: Das was wir nicht mögen bitte alsbald loszuwerden und dafür das, was uns gefällt, zu behalten – und zu verteidigen. Mittlerweile empfinde ich meine leidvolle Erfahrung auch als sehr heilsam und lehrreich. Ich kann an der Situation, so wie sie ist, nichts verändern. Also nutze ich sie doch wenigstens ein bisschen und schaue, ob sich da nicht etwas daraus gewinnen lässt, anstatt mich zu sehr daran zu stören.

Der Autor bleibt aus Sicherheitsgründen anonym, und wir danken für die Bereitschaft, seine Gedanken mit uns zu teilen.