

Von der Dominanz zur Empathie

Eine a-moralische Verführung in eine neue Kultur

Vortrag von Teresa Heidegger und Tatjana Wolf
Pfingstfestival 2009 – Experiment Empathie

Wir wollen heute in kulturelles Neuland führen; von der Dominanzkultur in die Kultur der Partnerschaft und der Empathie. Wir beziehen uns hierbei auf die Haltung der gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg. Da dieser Ansatz ein höchst komplexes und vielschichtiges Welt- und Menschenbild umfasst, flanieren wir durch dessen verschiedene Aspekte und werden einiges lediglich am Rande streifen. Dabei bitten wir ausdrücklich, nichts von dem, was wir hier sagen, einfach zu glauben, sondern selbst zu prüfen, inwiefern unsere Aussagen eigenen Erfahrungen entsprechen.

Was ist die Dominanzkultur? Dominanzverhältnisse finden sich in unserer Gesellschaft in nahezu allen Formen menschlicher Beziehungen: zwischen Eltern und Kindern, Lehrern und Schülern, unter Partnern, Freunden, Kollegen, zwischen Chefs und Angestellten – überall treffen wir auf die Form eines offenen oder auch subtilen Machtverhältnisses. Der Nährboden solcher Dominanzverhältnisse ist die Vorstellung eines allgemeingültig richtigen beziehungsweise falschen Verhaltens; von bestimmten Werten, die eingehalten werden sollen und über die sich eine bestimmte Gruppe von Menschen einig ist. Aus diesen Überzeugungen leiten wir in der Regel die Legitimation ab, andere, die sich „falsch“ verhalten haben, zu reglementieren, sie auf den „rechten Weg“ zurückzuführen. Sei es, dass wir unsere Kinder bestrafen, „weil sie schon wieder zu faul waren, ihr Zimmer aufzuräumen“, unseren Freund, wenn er sich nicht genügend um uns kümmert, die Partnerin, wenn die zu besitzergreifend ist; oder dass wir einen Kriminellen einsperren, weil er sich gewalttätig, betrügerisch oder brutal verhalten hat.

Das Repertoire von Diagnosen, wie sich andere nicht unseren Vorstellungen entsprechend verhalten, ist vielfältig und bunt. Und ebenso steht uns eine Fülle von Bestrafungsmöglichkeiten zur Verfügung. Während früher die klare Form der Bestrafung sowohl in der Erziehung wie auch im Umgang mit GesetzesbrecherInnen propagiert wurde, finden wir heute eher subtilere Formen der Reglementierung. Uns stehen vier Erziehungshilfen zur Verfügung, mit denen wir andere Menschen zwingen, sich unseren Vorstellungen gemäß zu verhalten: Scham, Schuld, Bestrafung und Belohnung.



Bei Konflikten in Dominanzverhältnissen geht es fast immer um die Frage, was mit dem anderen nicht stimmt, wer von beiden Recht hat und wer den subtilen oder offenen Kampf gewinnt. Eine solche Haltung lässt im Grunde nur zwei Reaktionsmöglichkeiten offen: Rebellion oder Unterwerfung.

In der Dominanzkultur

- Wir Menschen in der Dominanzkultur ... wissen immer, was richtig und was falsch ist: Wie kommst du denn auf so eine dumme Idee?
- analysieren: „Wenn du das und das beachtet hättest ... “
- kritisieren: „So geht es nicht, das macht man so und so ... “
- interpretieren: „Das macht der, weil er manipulieren möchte
- wissen, was mit dem anderen nicht stimmt: „Du bist klug, eifersüchtig, faul, dumm, anerkennungssüchtig, ...
- bewerten, loben und legen Maßstäbe an: „Bei uns gibt es das nicht “ – „das hast du gut / schlecht gemacht ... “
- strafen bzw. drohen mit Strafen: „Wenn du nicht endlich ..., dann verlasse ich dich/ gibt es keinen Nachtsch/fahren wir nicht in Urlaub “
- achten auf Regeln und Normen: Das macht man nicht, das ist nicht in Ordnung fühlen uns im Recht: Mir bleibt keine andere Wahl ...
- wenn du so stur bist ...und suchen sofort nach einem Schuldigen: „Wenn du nicht wärest ... “ „Aber du hast ja auch ... “ „Ich bin aber auch so dämlich ... “

Kultur der Partnerschaftlichkeit

Soweit eine kurze Bestandsaufnahme, wo wir uns nach unserer Ansicht derzeit gesellschaftlich-kulturell befinden.

Wir hoffen, dass wir dort nicht bis in alle Ewigkeit verweilen, sondern dass wir uns gesamtgesellschaftlich in einem kulturellen Wandel befinden – dem Wandel von der Dominanz- zur Partnerschaftskultur.

Dies wäre eine Kultur, in der nicht länger auf Herrschaft beruhende Hierarchien das Miteinanderleben prägen, sondern partnerschaftliche Kooperation.

Die von Marshall Rosenberg entwickelte „gewaltfreie Kommunikation“ vermittelt diese partnerschaftliche Haltung und gibt uns gleichzeitig die Möglichkeit, unsere

Empathiefähigkeit weiter zu entwickeln, um von innen heraus einen Wandel vollziehen zu können:

„Gewaltfreie Kommunikation beginnt, wenn ich mich gegen die Nutzung der gesellschaftlich etablierten „Erziehungsmittel“ von Schuld, Scham, Lob und Strafe entscheide und beginne, die Anliegen aller Beteiligten gleichermaßen wertzuschätzen und einzubeziehen.“

Dieser Haltung liegt ein zutiefst positives Menschenbild zugrunde:

Menschen handeln immer für sich und nicht gegen andere.

Alles was Menschen tun, ist der (mehr oder weniger gelungene) Versuch, sich die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.

Menschen sind von Natur aus empfindsamen Wesen und haben die tiefe Sehnsucht zum Leben beizutragen.

Als ich diese Aussagen zum ersten Mal hörte, fand ich sie zunächst dezent weltfremd, ja nahezu kitschig. Insgeheim dachte ich: „Wir haben uns alle lieb und wollen nur das Beste – gähn ...“. Ich war damals überzeugt, dass es Menschen gibt, „bei denen ist einfach Hopfen und Malz verloren, da gibt es so etwas wie einen von Natur aus empfindsamen Kern schlichtweg nicht“.

Verstehe ich den anderen, höre ich auf zu urteilen

Doch nun beschäftige ich mich seit vier Jahren intensiv mit diesen Aussagen und stelle fest, dass sie bislang immer zugetroffen haben. Zumindest immer zugetroffen haben, wenn ich mir die Mühe machte, wirklich in die Mokka des jeweiligen von mir so titulierten „Arschlochs“ zu schlüpfen und die Welt aus seinen Augen zu betrachten. Von dort aus erkenne ich jedes Mal, dass es zwar Menschen gibt, mit deren Handlungen ich ganz und gar nicht einverstanden bin, aber dass ihr Handeln aus ihrer Warte betrachtet völlig sinnhaft und es in der Tat immer darauf angelegt ist, ein bestimmtes Bedürfnis zu erfüllen. Es gibt immer einen guten Grund, sich genau so und nicht anders zu verhalten. Und ich entdecke, dass ich aufhöre zu urteilen, wenn ich den Anderen verstehe.

Meine Welt, die noch vor fünf Jahren zu etwa 95 Prozent aus Dumpfbacken, Verbrechern, Kapitalisten und anderen ‚dämmlichen Idioten‘ bestand, ist auf diese Weise um vieles bunter und wärmer geworden. Das war und ist für mich der wesentliche Punkt, warum ich diesen Ansatz in die Welt bringen möchte: weil es unseren Herzen so gut tut, nicht mehr streng und verurteilend auf andere Menschen zu blicken. Eine Folge davon ist, dass wir auch liebevoller mit uns selbst sein können.

Rosenberg wandert dabei allerdings nicht wie die psychoanalytischen Ansätze in die Vergangenheit und die Abgründe unserer Kindheit, sondern konzentriert sich auf das Hier und Jetzt: Die Bedürfnisse, die seines Erachtens den Ton in unserem Leben angeben:

„Alles, was wir tun, ist der (mehr oder weniger gelungene) Versuch, unsere Bedürfnisse zu befriedigen.“

Hinter jedem Handeln liegt ein guter Grund

Die Tragik liegt nur darin, dass wir zum Großteil gar nicht wissen, was unser Bedürfnis ist, geschweige denn, wie wir es uns erfüllen könnten. Wir lernen in der Regel nicht wahrzunehmen, was wir brauchen, sondern wie wir uns verhalten sollen, damit wir geliebt werden und Erfolg haben. Wenn es uns nicht gut geht, analysieren wir (blitzschnell), wer oder was Schuld hat an unserer Misere – und leiten daraus ein Recht auf unsere Wut und unseren Zorn ab. Dass wir aber im Grunde traurig, verzweifelt, ängstlich oder unsicher sind, weil wir uns z.B. Wahrnehmung, Nähe, Unterstützung oder Kontakt wünschen, das fühlen wir gar nicht. So haben wir weder eine empathische Verbindung zu uns selbst noch zu unseren Mitmenschen. Und bekommen zudem noch nicht einmal das, was wir uns so sehnlichst wünschen.

Ich habe Rosenbergs Weltanschauung erst mit Hilfe meiner Mutter verstanden. Ich habe viele Jahre – wie wohl viele Töchter – seit meiner Kindheit leidenschaftlich mit meiner geliebten Erzeugerin gestritten, wobei wir uns in der Regel wechselseitig vorwarfen, wie unmöglich sich die jeweils andere doch benimmt. Nach einem erneuten verbalen Ringkampf habe ich dann einmal versucht, mich empathisch in die Welt meiner Mutter hineinzusetzen, also mit meinem Herzen zu verstehen, was sie fühlt und braucht, anstatt zu diagnostizieren, was mit ihr nicht stimmt.

Und da wurde mir doch allerhand klar. Beispielsweise, dass hinter der von mir attestierten „Unausstehlichkeit“ oder „Hartherzigkeit“ meiner Mutter, ihrer Schimpferei und Kritik an mir sich schlicht ein Mensch befindet, der traurig und hilflos, zuweilen auch verzweifelt ist. Und der sich Anerkennung für sein Muttersein wünscht und sich im Grunde nach Kontakt und Verbindung mit mir sehnt. Dass dies die Bedürfnisse meiner Mutter sind, wenn sie mir vorwirft, dass ich mich „egoistisch“ und „selbstsüchtig“ benehmen würde. Rosenberg würde diese Vorwürfe als tragischen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse bezeichnen. Tragisch deshalb, weil die Art und Weise, wie sie sprachlich und körperlich formuliert werden mit Sicherheit nicht zum Ziel führt – im Gegenteil: Meine Lust, meiner Mutter Wertschätzung und Anerkennung entgegenzubringen, geht gegen Null, wenn sie mir mit solchen Vorhaltungen begegnet.

Also ein wahrlich unangenehmer und dabei höchst ineffektiver Weg meiner Mutter, ihre Sehnsüchte zu äußern. Unmöglich und idiotisch. Ungefähr so unmöglich und idiotisch wie meine übliche Reaktion, ihr einen genervten und scharf formulierten Konter zu servieren. Ich habe mich dann gefragt, was denn wiederum ich mir von meiner Mutter wünschen würde, und ich kam auf ähnliches wie bei ihr auch: Wertschätzung, Unterstützung, Anerkennung und die Sicherheit, dass es in Ordnung ist, wie ich bin. Und dass ich solch einen Schmerz in mir habe, so eine Trauer, dass wir das einfach nicht hinbekommen, mit unserer Liebe, und dass ich diese Gefühle aber oft gar nicht haben möchte. Sich eiskalt verachtend zu gebärden, schmerzt weniger, als so etwas zu spüren – vor allem ist es weniger heroisch ...

Ich kann mich noch genau erinnern, dass dieses Erlebnis mit meiner Mutter damals mir den letzten Anstoß gegeben hat, mich eingehender mit der gewaltfreien Kommunikation auseinanderzusetzen. Weil es mir klar gemacht hat, dass Empathie nicht bedeutet, dass ich meine Position aufgebe, sondern mir vielmehr hilft, zu verstehen, was denn meine Position überhaupt ist – jenseits eines blind und verletzten Um-mich-Schlagens und Reagierens. Meine Mutter ist seither jedenfalls meine liebste Übungspartnerin, um Rosenbergs Ansatz in all seinen Facetten und Herausforderungen zu erlernen.

Ich sollte die Welt verändern!

Wir wissen also allzu oft nicht, was wir brauchen, und deshalb auch nicht, wie wir es bekommen können. Ganz genau wissen wir hingegen, wie wir sein sollten.

Diese Vorstellungen und Ansprüche, die wir an uns und andere haben und die ihren Ausdruck in so beliebten Formulierungen wie „Ich sollte oder ich müsste so oder so sein“ finden. Ich zumindest konnte eine ganze Litanei an hehren Idealen meiner selbst herunterbeten: politisch, intelligent, friedlich, extrovertiert, dabei frei liebend, einfühlsam, überhaupt frei, achtsam, solidarisch, ehrlich, authentisch, selbstbewusst, bescheiden. Schöne Werte. Aber auch gefährlich! Weil sich aus solchen Idealen oftmals (um nicht zu sagen immer) die Bereitschaft zu sanftem oder auch ganz offenem Zwang ableitet. Andererseits ist es nun auch nicht sinnvoll zu sagen: „Ich sollte schnellstmöglich jedes ‚Ich sollte‘ loswerden.“ Nein. Denn diese Werte und Vorstellungen liefern wichtige Hinweise auf meine dahinter verborgenen Bedürfnisse – hier sind sie wieder ...

So war einer meiner größten Ansprüche an mich selbst: Ich möchte einen politischen Beitrag leisten, etwas Sinnvolles zur Verbesserung der Welt beisteuern. Ist ja auf jeden Fall ein schöner Wert. Aber als ich mich eingehender damit beschäftigte, stellte ich fest, dass der Wunsch mehr ein Gebot darstellte als mein Herzensanliegen, dass daran auch eine Menge Angst geknüpft war: Angst, dass ich gar nicht sein darf, wenn ich diesen wichtigen Beitrag nicht leiste. Dass dieser Wert mein Mittel war, über das ich meine Existenzberechtigung und

meine Zugehörigkeit zur menschlichen Gemeinschaft (beides extrem wichtige Bedürfnisse) garantierte. Ich habe lange gebraucht, voll zu fühlen, was das heißt. Wie tief das sitzt: dass ich etwas Besonderes machen MUSS, damit ich sein darf.

Ich beschloss, nichts mehr zu tun, wenn ich feststelle, dass meine (Mit-)Motivation Angst ist. Ich will immer noch, dass sich vieles in unserer Welt ändert. Aber nicht mehr, um mir darüber meine Bestätigung zu sichern, dass ich ein wertvoller Mensch bin. Handle ich aus Angst oder aus Liebe? Das finde ich eine enorm spannende Frage, die ich mir angewohnt habe, möglichst oft am Tag – so ungefähr 300 Mal ... – zu stellen.

„Ein guter oder besserer Mensch werden zu wollen klingt wie etwas, das von hoher Gesinnung zeugt und empfehlenswert ist. Dabei ist es ein Unterfangen, das zum Scheitern verurteilt ist, es sei denn, es vollzieht sich ein Bewusstseinswandel. Das liegt daran, dass dieser Wunsch selbst Teil der Störung ist, eine subtilere und raffiniertere Form der Selbsterhöhung, der Gier nach mehr, nach einer Stärkung der eigenen eingebildeten Identität oder des Selbstbildes. Wir werden nicht dadurch gut, dass wir versuchen, gut zu sein, sondern indem wir die Güte wiederfinden, die bereits in uns angelegt ist, und zulassen, dass sie hervorscheint. Das kann sie nur, wenn eine fundamentale Bewußtseinveränderung eintritt.“ (E.Tolle)

Berührung statt Moral

Eine weitere wichtige Frage lautet: Wie können wir uns von unseren Werten – von dem, was uns wichtig ist – berühren lassen; einander verführen, anstatt sie uns selbst oder anderen als moralische Keule über den Schädel zu donnern? Deshalb im Titel dieses Vortrages die „a-moralischen Verführung“: Wie kann ich Euch mit meinem Wert des partnerschaftlichen Umgangs berühren, anstatt euch subtil klarzumachen, dass ihr schlechtere Menschen seid, solltet ihr meine Vorstellungen nicht teilen? Ich glaube ja wirklich aus vollem Herzen, dass unsere Welt schöner, friedlicher, fröhlicher wäre, wenn wir partnerschaftlich und empathisch miteinander lebten. Doch sobald ich überzeugt bin, das sei nun die Wahrheit und alle, die anderer Meinung sind, stünden auf der falschen Seite und seien damit fast meine GegnerInnen, stecke ich tief im Sumpf der Moral und bin damit nicht mehr mit dem verbunden, um das es mir doch geht: Menschen, die sich mitfühlender und liebevoller begegnen. Berührung statt Zwang – nicht nur, weil ich ersteres für wertvoller (also mehr meinen persönlichen Werten entsprechend) halte, sondern weil Zwang für mich schlicht nicht zum Ziel führt. Zumindest dann nicht, wenn wir keine „nice dead people“ (Rosenberg) mehr wollen, sondern Menschen, die frei und selbstverantwortlich handeln. Wir lassen uns in der Regel nur eine gewisse Zeit lang unterdrücken. Irgendwann kommen dann Widerstand und Rebellion zum Vorschein.

Ich habe Momente solch einer verführenden Berührung erlebt. Vor allem mit Marshall Rosenberg selbst, aber auch in eigenen Seminaren. Wenn irgendwann der gesamte Raum urteilsfrei ist und man in sich spürt, wie das Herz aufgeht – ein phänomenaler Zustand. Früher dachte ich immer, dass ich diese Räume wegen meiner eigenen Sicherheit so schätze – weil ich weiß, dass ich dort nicht verurteilt werde. Aber mittlerweile ist mir klar geworden: es geht mir vor allem darum, dass ich auf diese Weise mein eigenes Herz von Urteilen befreie, von diesem ständigen Nachdenken darüber, wie falsch oder blöd jemand anderes ist. Und mich selbst zu erleben – ohne dieses Gift –, das ist eigentlich meine viel größere Sehnsucht. Denn das Gift macht mein Herz hart und eng.

Trauer statt Schuld

„Schuldgefühle führen dazu, dass die Menschen denken, sie seien nicht in Ordnung, so wie sie sind, das hilft niemandem. Ich wünschte, Menschen, die einem anderen Leid zugefügt haben, könnten Traurigkeit spüren, über das, was sie getan haben.“

Dieser Ausspruch von Rosenberg barg für mich (*jetzt spricht Tatjana Wolf*) die wohl stärkste Herausforderung und größte Heilungsmöglichkeit gleichzeitig. Ich habe lange Jahre sehr stark innere Gewalt gegen mich ausgeübt. Damit meine ich, dass ich in Situationen, in denen ich liebevolle Unterstützung gebraucht hätte, mir selbst mit Härte und Verurteilung begegnet bin. Ich hatte immer enorme Angst davor, Fehler zu machen, weil ich mir dafür selbst die Keule verpasst habe.

Das kennen vielleicht viele von euch: Ausformungen innerer Selbstbeschimpfung wie z.B.

- Wie konnte ich nur wieder nur so doof sein, nicht daran zu denken ...
- Ich bin doch wirklich das letzte, schon wieder haben ich den gleichen Fehler gemacht und alles versaut
- Was habe ich heute wieder rumgestammelt bei dem Vortrag – furchtbar
- Ich bin wahrlich keine Intelligenzbestie ...
- Das war ja mal wieder typisch

In solchen Momenten einen einfühlsamen Kontakt zu mir und meiner „Fehlerhaftigkeit“ aufzunehmen, stellte nahezu eine kulturelle Umprogrammierung meiner selbst dar. Für mich besteht ein himmelweiter Unterschied zwischen einer solchen Selbstbeschuldigung und der Trauer darüber, dass es mir mit meinem Handeln nicht gelungen ist, meine oder die Bedürfnisse anderer zu erfüllen, dass ich womöglich Schmerz ausgelöst habe. Und gleichzeitig zu erkennen, dass hinter meinem Handeln ein Bedürfnis, ein tieferes Anliegen steht, das wahrgenommen werden will. Ich habe erkannt, dass ich erst aus dieser Form des

Trauerns innerlich in einen Zustand gelange, in dem ich aus meinen Fehlern lernen kann, ohne meine Selbstachtung zu verlieren.

(Performance der Rednerin:)

„ICH WILL KEIN GUTER MENSCH MEHR SEIN! Für LIEBEFreundlicher. Lieber. Netter. Runter mit der Maske der schalen Freundlichkeit! Es lebe die Hässlichkeit! Die Schatten, das Dunkle in mir, das es zu durchdringen gilt. Niemand lobe mehr die Gutmenschen, diese ach so wertvollen Zeitgenossen. Vorbild- und tugendhaft. Wer maßt sich an zu sagen, was richtig oder falsch ist. Seid ihr Gott? Und auch Gott. Fuck you!, wenn du mir sagen möchtest, wie ich mich gebärden soll, um liebenswert zu sein. Keiner hat eine Ahnung, wer oder was ich bin, warum oder weshalb ich etwas mache, keiner außer mir. Ich möchte mitfühlend sein, wenn ich es wirklich bin. Dann herzlich sein, wenn es von Herzen kommt. Zuhören, wenn ich etwas hören will. Ah die Angst! Hallo mein alter Freund! Angst, nicht geliebt zu werden. Komm her zu mir, ganz her zu mir. Und dennoch: ich werde keine Sklavin dieser Angst mehr sein. Ich möchte zu allem ja sagen. Zu allem, was da ist in mir.“

Versöhnende Justiz

„Frieden erfordert etwas weitaus Schwierigeres als Rache oder das bloße Hinhalten der anderen Wange. Er erfordert Einfühlung in die Ängste und unerfüllten Bedürfnisse, die bei den Menschen für den Impuls sorgen, einander anzugreifen.“ (M. Rosenberg)

Zum Abschluss möchten wir noch auf unser Strafsystem eingehen und hierbei insbesondere eine Frage aufwerfen: Wozu haben wir ein Strafsystem, welches Bedürfnis soll dadurch erfüllt werden? Nehmen wir als Beispiel einen Mann, der eine Frau vergewaltigt hat. Was soll in diesem Fall mit dem Strafsystem erreicht werden? Ich würde sagen, Schutz und Sicherheit für bisher und potenziell von seinem Handeln Betroffene, Rehabilitation des Täter und Ausgleich für das Opfer. Die Reaktion, die in uns eingebrannt ist, lautet: „Der Täter muss bestraft werden!“ Doch erreichen wir damit das, was wir uns wünschen? Für mich ist Strafe eine schreckliche Illusion; ich glaube nicht daran, dass sie funktioniert. Selbstverständlich brauchen wir Schutz vor Menschen, die keinen Weg finden, ihre Bedürfnisse auf eine sozial verträgliche Art und Weise zu erfüllen, damit nicht andere davon Schaden tragen. Sicherheitsverwahrung. Aber nicht zur Strafe, sondern zur Heilung. Der einzig wirksame Schutz kann doch sein, dass wir einander dabei unterstützen, uns selbst wieder als Mensch zu fühlen, als Wesen, das Empfindungen zuzulassen und sich selbst zu spüren vermag.

Empathie mit Betroffenen meines Handelns

Jeder Mensch, auch wenn er anderen großen Schaden zugefügt hat, benötigt Unterstützung, um zur Empfindung zurückzufinden. Das hat nichts mit Schuld zu tun. Schuld bedeutet: „Ich

bin ein schlechter Mensch" – ein Eingeständnis, das ausschließlich im Kopf stattfindet. Den eigenen Schmerz zuzulassen und dadurch auch Empathie mit dem Betroffenen des eigenen Handelns zu empfinden – das ist mit dem Schuldprinzip nicht möglich. Dazu ist etwas ganz anderes nötig als das Wissen, was „richtig“ und „falsch“ ist: nämlich eine Verbindung zu sich selbst. Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, es geht auch nicht um „gut“ oder „böse“, sondern darum, wie wir konstruktiv mit Menschen umgehen können, die auf solch gefährliche Art und Weise den Kontakt zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen verloren haben. Ich sehe es als Politikum an, dass wir uns unseren Gefühlen und den dahinter stehenden Bedürfnissen zuwenden. Weil wir sonst Sklaven dieser unbewussten Bedürfnisse sind und in dieser Unbewusstheit zuweilen Schreckliches anrichten. Menschen, die „monströs“ handeln, können überhaupt erst die Verantwortung für ihr Handeln und das, was sie damit bei anderen ausgelöst haben, übernehmen, wenn sie in der Lage sind, jenseits von Schuld und Scham auf sich zu blicken. Echtes Bedauern und Mitgefühl können in einem schuldbesetzten Raum nicht entstehen.

Und auch wenn ich auf die Opfer blicke, scheint mir Strafe nicht sinnvoll. Wir sprechen immer von Vergeltung – und meinen damit im Grunde Rache. Aber hinter dem Wunsch nach Rache steht ein ganz anderes Bedürfnis. Hier geht es um Empathie: Ich möchte, dass der Täter wirklich nachempfinden kann, wie sehr ich selbst gelitten habe. Dies erfüllt sich nicht, wenn der Täter hinter Gitter kommt; und noch nicht einmal, wenn er getötet würde. Meinen Ideen von Schuld und Sühne tut das vielleicht gut, aber mein Herz ist weiterhin verschlossen. Rosenberg arbeitet sowohl mit Tätern wie auch mit Opfern. Und gibt beiden Seiten erst einmal so lange Empathie, bis sie überhaupt in der Lage sind, irgendetwas anderes als Schuld oder Abwehr auf der Täterseite und Wut oder Hass auf der Opferseite zu spüren. Anschließend bringt er die beiden zusammen und hilft dem Täter dabei, der Frau, die er vergewaltigt hat, Empathie für ihren Schmerz zu geben. Ohne Hilfe würde der Täter in Schuldgefühlen und Verteidigung versinken. Ein Zitat von Rosenberg aus einer Sitzung mit einem Vergewaltiger und seinem Opfer:

„Du sollst dich nicht hassen, das ist viel zu einfach. Ich will, dass du sagst, was du gehört hast, ich will dass du ihr Leid ansiehst.“

Der Täter verspürt den Schmerz

Mit Rosenbergs Hilfe gelingt es, dass der Täter den unglaublichen Schmerz der vergewaltigten Frau an sich heran lässt.

„Ich habe noch nie erlebt, dass eine Frau alle Phasen der Empathie mit dem Mann, der sie vergewaltigt hat, erlebt hat und immer noch bestrafen will. Es ist kaum zu glauben, aber da findet eine Heilung statt, die man vorher nicht für möglich gehalten hat.“ (ebd.)



Dabei ist mir wichtig zu betonen, dass diese Form des empathischen und „a-moralischen“ Blicks auf menschliche „Monster“ für mich nichts mit Entschuldigung zu tun hat, sondern mit einem Verstehen der Kräfte, die in ihm wirken und die jeden von uns schon zuweilen in den Klauen hatten – den einen mehr, den anderen weniger. Und ich bin mir sicher: Es macht keinen Spaß, in so einer Nichtverbindung zu sich selbst, den eigenen Gefühlen oder der eigenen Empfindsamkeit zu leben. Ich jedenfalls bin dankbar für jeden Moment, in dem ich selbst mein Herz spüre, in dem ich nicht kalt und urteilend bin oder nur an mich und mein eigenes Glück denke. Die Momente, in denen ich Weite in mir spüre, Liebe zu egal wem, das sind die eigentlichen Schätze des Lebens.