



Anselm Grün  
Die Fesseln  
lösen

*Wege aus der Opferrolle*

*Vier-Türme-Verlag*



# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>1. Opfer und Täter im Neuen Testament</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>2. Opfer und Täter in der modernen Gesellschaft</b> . . . . .	<b>21</b>
Betrauern, was geschehen ist . . . . .	21
Die Sehnsucht nach dem ganz anderen wachhalten . . . . .	26
Die Täter dürfen nicht über ihre Opfer triumphieren . . . . .	29
Abschied von der Opferrolle . . . . .	34
Die Tendenz zur Victimisierung als Grundhaltung in unserer Gesellschaft . . . . .	36
<b>3. Die Opferrolle im persönlichen Bereich</b> . . . . .	<b>45</b>
Opfer als Kind . . . . .	46
Opfer im Studium . . . . .	49
Opfer am Arbeitsplatz . . . . .	51
Opfer im Team . . . . .	53
Opfer in der Partnerschaft . . . . .	54
Opfer in der Familie . . . . .	58
Opfer emotionalen Missbrauchs . . . . .	59
Opfer von Krankheit . . . . .	61

Opfer von Unfällen . . . . .	62
Die religiöse Überhöhung der Opferrolle . . . . .	63
<b>4. Wege der Verwandlung und Heilung . . . . .</b>	<b>67</b>
Vergebung . . . . .	67
Versöhnung . . . . .	73
Segnen als Abschied aus der Opferrolle . . . . .	77
Gerechtigkeit und Barmherzigkeit . . . . .	79
Das Opfer Christi – Jesu Hingabe für uns als Weg der Heilung . . . . .	86
<b>5. Biblische Bilder für den Ausstieg aus der Opferrolle . . . . .</b>	<b>99</b>
Josef . . . . .	99
Jakob und Esau . . . . .	101
Die Heilung des Gelähmten . . . . .	103
Jesus . . . . .	105
Paulus und Silas . . . . .	107
<b>6. Spirituelle Wege, Abschied von der Opferrolle zu nehmen . . . . .</b>	<b>113</b>
Verantwortung übernehmen . . . . .	112
Aktive Handlungsstrategien . . . . .	114

Abschied nehmen von Schuldzuweisungen . . . . .	121
Umgang mit negativen Gefühlen, Ängsten und Depressionen . . . . .	122
Mit dem göttlichen Kind in Berührung kommen . . . . .	124
<b>Schluss . . . . .</b>	<b>129</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>135</b>





## Einleitung

In Seelsorgegesprächen begegne ich immer wieder Menschen, die sich als Opfer fühlen: von familiären Konflikten, von ungerechten Strukturen am Arbeitsplatz, als Opfer ungerechter Behandlung in der Gesellschaft oder einer Politik, die ihre Bedürfnisse nicht ernst nimmt. Viele sind auch tatsächlich Opfer geworden von ungerechten Verhältnissen in der Gesellschaft, von einer Missachtung ihrer berechtigten Anliegen durch die Politik. Und viele werden im familiären Umfeld verletzt und dadurch zum Opfer. Aber zugleich spüre ich, dass manche gerne in dieser Opferrolle bleiben. Und dann merke ich, dass ich selbst manchmal aggressiv werde. Ich habe den Eindruck, dass die Gespräche nicht weiterhelfen, dass man immer wieder um die alten Verletzungen kreist.

Drei Bücher haben mich für das Thema der Opferrolle sensibilisiert:

Zunächst das Buch von Verena Kast: »Abschied von der Opferrolle«. Es bezieht sich vor allem auf die persönlichen Verletzungen und Konflikte, in die wir geraten. Seit ich dieses Buch gelesen habe, begegnet mir in der persönlichen Begleitung immer wieder dieses Thema, sich von der Opferrolle zu verabschieden

und den Spielraum zu nutzen, der jedem trotzdem bleibt, der verletzt wird und in Konflikte gerät.

Das zweite Buch ist von Pascal Bruckner, der sich vor allem auf die gesellschaftliche und politische Ebene bezieht: »Ich leide, also bin ich«. Paschal Bruckner bezieht sich auf die Tendenz vieler Menschen und Gruppen, sich in der Gesellschaft als Opfer zu fühlen und dann extreme Forderungen an die Öffentlichkeit zu stellen. Es ist ein modernes Thema. Denn in unserer Gesellschaft fühlen sich viele Gruppen als Opfer. Und ohne, dass sie es merken, werden sie zu Tätern. So fühlt sich die AFD als Opfer einer verfehlten Flüchtlingspolitik. Und sie werden mit ihrer harten und unbarmherzigen Sprache selbst zu Tätern.

Das dritte Buch ist von Alexander und Margarete Mitscherlich: »Die Unfähigkeit zu trauern«. Sie haben es schon vor fast fünfzig Jahren mit Blick auf die Vergangenheitsbewältigung der Deutschen geschrieben, im Blick auf das Unrecht, das die Nazis nicht nur an den Juden, sondern an vielen anderen Völkern begangen haben. Bei meinen Besuchen in Brasilien, Chile und Taiwan wurde ich mit dem Thema der Bewältigung politischen Unrechts konfrontiert.

Als Deutsche haben wir selbst viele schmerzliche Erfahrungen im Umgang mit Opfern und Tätern machen müssen, sowohl nach dem Zusammenbruch der Naziherrschaft als auch nach der Wiedervereinigung 1989 in der Auseinandersetzung mit dem kommunistischen Regime in der DDR. Daher lud mich im Jahr



2017 meine taiwanesische Verlegerin Hsin-Ju Wu ein, in einem ökumenischen Gottesdienst, an dem auch der Vizepräsident Taiwans teilnahm, zum Thema »Aufarbeitung der Vergangenheit« einen Vortrag zu halten. Gedanken, die ich damals entwickelt habe, sind in dieses Buch eingeflossen. Einige Zeit vorher hatte mich schon die Kommission für Gerechtigkeit und Frieden der brasilianischen Bischofskonferenz gebeten, bei meinem Besuch etwas zur Aufarbeitung des Unrechts in Brasilien zu sagen. Meine Gedanken wollen nicht den Anspruch erheben, das Problem von Opfern und Tätern zu lösen. Sie wollen nur anregen, Wege der Aufarbeitung und der Versöhnung zu suchen.

Es sind für mich drei wichtige Grundthesen, die gleichzeitig in den Blick genommen werden müssen, wenn wir das Thema Opfer und Täter im Bereich der Gesellschaft und auch im persönlichen Umfeld behandeln:

Die erste Grundthese ist der Grundsatz des Philosophen Max Horkheimer (1895–1973), den er in seinem Buch »Die Sehnsucht nach dem ganz Anderen« entwickelt hat: dass die Täter nicht über ihre Opfer triumphieren dürfen. Das meint, dass die Täter zur Rechenschaft gezogen werden müssen und nicht einfach entschuldigt werden dürfen.

Die zweite Grundthese ist die von Alexander Mitscherlich (1908–1982), einem deutschen Arzt und Psychologen, die er in seinem oben schon erwähnten berühmten Buch, das zum Kultbuch der 68er-Generation wurde, aufgestellt hat: dass das



Unrecht betrauert werden muss. Wenn die Gesellschaft das Unrecht nicht betrauert, das sie begangen hat, dann erstarrt sie. Darauf möchte ich weiter unten noch eingehen.

Die dritte Grundthese stammt von der Schweizer Psychologin Verena Kast, die in ihrem gleichnamigen Buch davon spricht, dass die Opfer Abschied nehmen müssen von ihrer Opferrolle. Verena Kast nimmt in ihrem Buch das Thema des sexuellen Missbrauchs bewusst heraus. Dafür, so meint sie, gelten andere Gesetze. Aber auch in diesen Fällen wäre irgendwann der Zeitpunkt, an dem man die Opferrolle hinter sich lassen sollte, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Sonst besteht die Gefahr, dass die Opfer selbst zum Täter werden und so der Kreislauf von Täter und Opfer von Neuem beginnt.

Neben den vielen Menschen, die wirklich zum Opfer von Gewalt geworden sind, gibt es aber – so meint der französische Philosoph Pascal Bruckner – auch die Gefahr, dass Menschen in diese Rolle schlüpfen. Sie bezeichnen sich als Opfer, um daraus für sich selbst Kapital zu schlagen. Das erlebe ich auch oft in Begleitungsgesprächen. Da fühlen sich Menschen in Konfliktsituationen mit Verwandten und Freunden oder mit Kollegen und Kolleginnen bei der Arbeit als Opfer und üben dadurch Macht aus über den Konfliktpartner. Vor allem für diese Menschen gilt der Grundsatz von Verena Kast, sich von der Opferrolle zu verabschieden.

So möchte ich in diesem Buch über die beiden Bereiche Gesellschaft und persönliche Beziehungen schreiben, über die Menschen, die wirklich Opfer geworden sind und als Opfer gewürdigt werden müssen, und über jene, die die Opferrolle nur einnehmen, um für sich Vorteile zu erzielen. Ich möchte aber auch über die Täter schreiben, über die Ursachen, warum sie zu Tätern geworden sind, und über Wege der Verwandlung und Heilung, damit auch sie frei von ihrer Täterrolle werden. So geht es mir in diesem Buch nicht um Anklage, sondern um Heilung – um Heilung der Opfer und der Täter, um Vergebung und Versöhnung zwischen Opfern und Tätern.

Wenn wir von Opfern sprechen, ist es auch angemessen, auf das Opfer Jesu Christi einzugehen. Im Deutschen kennen wir für den Umstand, dass jemand durch andere verletzt oder traumatisiert worden ist, nur den einen Begriff »Opfer«. Das Lateinische unterscheidet dagegen sehr genau zwischen *sacrificium*, dem Opfer, das ich für andere darbringe, und *victima*, dem Opfer, zu dem ich durch andere werde. Das deutsche Wort »Opfer« kommt vom lateinischen Wort *offerre*, was »darbringen«, »hingeben« bedeutet. Jesus ist zum Opfer – *victima* – der römischen Besatzungsmacht und des Neides der Sadduzäer und Pharisäer geworden. Aber er hat das Opfer, das er geworden ist, in ein aktives Sich-Opfern, Sich-Hingeben verwandelt. Für mich kann das Nachdenken über das Opfer Christi auch ein Weg sein, mit der eigenen Opferrolle aktiv umzugehen, anstatt in ihr auszuharren.



So hoffe ich, dass sowohl die spirituellen als auch die psychologischen Überlegungen in diesem Buch den Menschen, die Opfer geworden sind, einen Weg zeigen, wie sie mit ihrer Opferrolle umgehen können. Auch biblische Bilder sollen dabei zur Sprache kommen. Die Bilder wollen sich in uns einbilden, damit wir mit einem neuen Blick auf unser Opfersein und unsere Opferrolle schauen und Wege zur Verwandlung finden.

# 1. Opfer und Täter im Neuen Testament

Das Markusevangelium erzählt uns eine Geschichte, an der wir sehen können, wie Jesus mit Opfern und Tätern umgeht (Markus 3,1–6). Hier sehe ich die drei Grundsätze von Horkheimer, Mitscherlich und Kast verwirklicht.

Da ist ein Mann mit einer verdorrten Hand. Man könnte sagen: Dieser Mann ist ein Opfer von Verletzungen geworden. Und als Opfer traut er sich nicht, seine Hand auszustrecken, aus Angst, er könnte sich im übertragenen Sinn die Finger verbrennen. Er passt sich an, um nicht aufzufallen. Der Mann erinnert mich an viele Menschen, die sich nach 1945 nicht getraut haben, ihr Unrecht öffentlich zu machen, aus Angst, dass die Täter des alten Regimes immer noch die Macht haben, sich zu rächen. Niemand wusste so genau, an welchen Stellen im Staat und der Öffentlichkeit noch immer Nazi-Größen das Sagen hatten, die nun einfach das Parteibuch gewechselt oder sich nicht zu erkennen gegeben hatten.

Dann gibt es in der biblischen Geschichte die Pharisäer, die genau darauf achten, dass Jesus die Gesetze einhält. Man könnte



sie als Täter bezeichnen. Als Täter wachen sie darüber, dass alles beim Alten bleibt, dass da nicht einer das alte Gefüge infrage stellt. Man will das Unrecht nicht anschauen. Man versteckt sich hinter äußeren Normen. Jesus behandelt sowohl das Opfer als auch die Täter. Und mit seinem Handeln befreit er das Opfer aus der Macht der Täter. Die Täter stellt er vor ihre eigene Wahrheit. Das Ziel des Handelns Jesu ist die Befreiung des Opfers aus der Hand der Täter und die Verwandlung der Täter.

Es sind für mich vier Schritte, in denen Jesus dies vollzieht. Der erste Schritt: Er sagt zu dem Mann mit der verdorrten Hand:

»Steh auf und stell dich in die Mitte!«

Markus 3,3

Das Opfer soll sich sozusagen vor die Täter stellen und sich nicht weiter verstecken. Es soll nicht weiter in der passiven Rolle des Angepassten bleiben. Der Mann, der sich zurückgezogen hat, um nicht noch einmal verletzt, nicht ein zweites Mal zum Opfer zu werden, soll sich in die Mitte stellen und seine eigene Mitte finden. Dann haben die Täter keine Macht mehr über ihn.

Der zweite Schritt: Jesus entmachtet die Täter, indem er ihnen eine Frage stellt:

»Was ist am Sabbat erlaubt: Gutes zu tun oder Böses, ein Leben zu retten oder es zu vernichten?«

Markus 3,4

Mit dieser Frage deutet Jesus die Haltung der Täter, sich hinter den Normen und dem Gewohnten zu verstecken, als »Böses tun« und »Leben vernichten«.

In vielen Zusammenhängen haben sich Täter in ihrem Tun auf Normen berufen, etwa auf den Gehorsam dem Staatsoberhaupt oder ihrem Vorgesetzten gegenüber. Das hat in Deutschland in der Zeit der Naziherrschaft Millionen Menschen ihr Leben gekostet. Auch diese Menschen haben »Böses getan« und »Leben vernichtet«. Auf die Frage Jesu hin sind die Täter sprachlos. Sie schweigen. Sie spüren, dass da einer ist, der ihre Macht infrage stellt. Aber sie geben ihre Verunsicherung nicht zu, sondern verstecken sich hinter ihrem Schweigen.

Doch Jesus lässt nicht locker. Der dritte Schritt der Befreiung der Opfer aus der Hand der Täter besteht darin, dass Jesus die Täter vereinzelt. Er sieht jeden Einzelnen an, und zwar »voll Zorn und Trauer über ihr verstocktes Herz«. »Voll Zorn« heißt nicht, dass Jesus sie anschreit. Er vermittelt ihnen vielmehr: »Da seid ihr mit eurer harten Haltung. Die lasse ich bei euch. Ich aber stehe hier und tue das, was mir von Gott her richtig erscheint. Ich gebe euch keine Macht.« Jesus distanziert sich von den Tätern, um frei handeln zu können. Man könnte die Haltung Jesu aber auch als Einladung an uns sehen: Die Gesellschaft, die Kirche muss den Zorn über das Unrecht zulassen und angemessen zum Ausdruck bringen. Ohne Zorn gibt es keine wirkliche Distanzierung von den Tätern. Der Zorn Jesu gegenüber den Pharisäern, die mit ihrer Normfixierung Menschen zu



Opfern machen, entspricht dem Grundsatz von Max Horkheimer, dass die Täter nicht über ihre Opfer triumphieren dürfen. Jesus konfrontiert die Täter mit ihrem Handeln. Er entmachtet sie, sodass sie nicht mehr über die Opfer triumphieren können.

Doch neben dem Zorn fühlt Jesus auch Trauer. Er lädt uns mit seiner Trauer ein, der Aufforderung von Alexander Mitscherlich nachzukommen, dass wir das Unrecht betrauern müssen. Das griechische Wort *syllypoumenos* – *syn-* bedeutet »mit« und *lypoumenos* bedeutet »trauern, fühlen, leiden« – zeigt, dass Jesus mitfühlt. Er fühlt sich ein in das verstockte Herz der Pharisäer.

Die griechischen Handschriften des Markusevangeliums, die uns überliefert sind, deuten das Herz der Pharisäer verschieden. Da ist in einer Handschrift vom toten, erstorbenen Herz die Rede und in einer anderen von der Blindheit des Herzens oder von der Verschlussenheit und Verhärtung des Herzens die Rede. All das sind Beschreibungen von Menschen, die herzlos geworden sind, die ihre Beziehung zu ihrem Herzen abgeschnitten haben.

Jesus fühlt sich in diese Menschen hinein: Wie bitter mag es in einem Herzen sein, das sich vor jeder Not anderer verschließt? Man könnte auch sagen: mit der Vorsilbe *syn* = »mit«, die in dem griechischen Ausdruck steckt, den Markus hier verwendet, reicht Jesus den Pharisäern seine versöhnende Hand. Er möchte trotz ihrer Herzenshärte mit ihnen in Beziehung treten und hat die Hoffnung, dass das tote Herz doch noch lebendig werden



kann, dass das hart gewordene Herz sich erweicht. Aber die Pharisäer weisen die dargebotene Hand zurück.

Jesus entmachtet also die Täter einmal durch seine Frage, dann durch die Vereinzelung, indem er jedem Einzelnen mit seinem Zorn und seiner Trauer begegnet. Jesus klagt die Täter nicht an, er möchte sie stattdessen verwandeln. Doch offensichtlich gelingt es Jesus hier nicht, denn am Ende der Geschichte heißt es:

»Da gingen die Pharisäer hinaus und fassten zusammen mit den Anhängern des Herodes den Beschluss, Jesus umzubringen.«

Markus 3,6

Den vierten Schritt der Befreiung des Opfers aus der Hand der Täter beschreibt Markus so: Jesus sagt zu dem Mann mit der verdorrten Hand, er solle seine Hand ausstrecken. Er will damit sagen: »Warte nicht, bis die Täter ihre Schuld einsehen, bis sie umkehren. Nimm jetzt dein Leben selbst in die Hand. Und sei kreativ. Streck deine Hand aus, überlege, wie du dein Leben gestalten, wie du Wege finden kannst, trotz der Täter als aufrechter Mensch zu leben.« Jesus ermutigt das Opfer zu kreativen Lösungen, welche die Täter entmachten und eine Versöhnung ermöglichen. Er lädt das Opfer ein, sich von seiner Opferrolle zu verabschieden und sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Jesus gibt dem Mann mit der verdorrten Hand die Kraft dazu, dass er nicht länger in der Opferrolle verharren muss.

