

Franz Ruppert

# Wie ben ik in een getraumatiseerde en traumatiserende samenleving?

Hoe dader-slachtoffer-  
dynamieken ons leven bepalen  
en wij ons hieruit  
kunnen bevrijden



---

Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!  
Brammershoopstraat 12/16  
7858 TC Eeserveen  
0599-74 50 47  
info@uitgeverijmens.nl  
www.uitgeverijmens.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Mythras Books, Antwerpen

*Vertaling*  
Sietske Boonstra/Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

*Redactie*  
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd  
Margriet Wentink, Interakt, Tiel  
Wim Wassink, Interakt, Tiel

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

*Druk- en bindwerk*  
Wilco, Meppel

Original title: *Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft?. Wie Täter-Opfer-Dynamiken unser Leben bestimmen und wie wir uns daraus befreien*  
Copyright © 2018 Klett-Cotta – J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart

Nederlandse uitgave: Copyright © 2021 Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 022 3  
NUR 770

# Inhoud

Voorwoord door Franz Ruppert 9

Voorwoord door Margriet Wentink 13

## 1 De mensheid en ik 15

Het paradijs op aarde 15

Mensheid aan de rand van de afgrond 18

## 2 De menselijke psyche – zo binnen, zo buiten 21

Behoefteloosheid, lustprincipe of leren door beloning? 23

De farmacologische belofte 25

Bewuste en onbewuste psyche 26

Ontdekking van gehechtheid en psychotrauma 27

Menselijke psyche en realiteit 28

Geheugen en herinnering 30

Co-bewustzijn 32

Schijnrealiteiten 33

Zenden en ontvangen 35

Gezonde psyche 36

Wie ben ik? 37

Identificaties 37

Toeschrijvingen 39

Afschermingen 39

Feitelijke identiteit 41

Er zijn 42

Subject-zijn 42

- Ik-zijn 44
- Gezonde, gestreste en getraumatiseerde psyche 45
- De grenzen van zelfkennis 46
- De illusie van psychische gezondheid 47
- Hardware en software 49
- Soort- of zelfbehoud? 50
- 3 Psyche en samenleving 51
  - Psychologische kennis is belangrijk voor iedereen 51
  - Ouders voor of tegen kinderen? 56
  - Ontbrekende moederlijkheid 57
  - Opvoeding voor of tegen kinderen? 58
  - Concurrentie tussen de geslachten 60
  - Economische concurrentie 64
  - Politiek en concurrentie tussen landen 69
  - Natuurrampen zijn al genoeg 72
  - Constructiviteit of vernietigingsdrang? 73
  - Vechten of je aanpassen? 76
  - Zijn en bewustzijn 78
- 4 Traumatische levenservaringen 81
  - Lichaam-psychesplitsing 82
  - Traumatrias 85
  - Door trauma veroorzaakte opsplitsingen van de psyche 85
  - Overleven in plaats van leven 88
  - De psychotraumabiografie 88
  - Het identiteitstrauma 89
  - Het liefdestrauma 96
  - Het seksualiteitstrauma 98
  - Het ouderschapstrauma 101
  - Existentieel en verliestrauma in de context van de traumabiografie 103
  - Trauma als oorzaak van zelfbeschadiging 104

- 5 De dader-slachtofferdynamiek 107
  - Psychotraumaslachtoffers 107
  - Psychotraumadaders 108
  - Slachtoffer-zijn 111
  - Slachtofferhoudingen als traumaoverlevingsstrategieën 112
  - ‘Wie niet werkt...’ 116
  - Slachtofferidentiteit 121
  - Van traumaslachtoffer tot dader 123
  - Slachtofferhoudingen als collectieve traumaoverlevingsstrategieën 125
  - Dader-zijn 126
  - Daderhoudingen 128
  - Geheimhouding en wegstappen 132
  - Daderideologieën 133
  - Daderidentiteit 136
  - Traumadaders aan de macht 137
  - Medeplichtigen 139
  - Wat hebben de traumadaders eraan? 139
  - Dader- en slachtoffer-zijn in één persoon 140
  - Dader-slachtoffersplitsing en lichaam 145
  - Suïcidaliteit 146
  - Praktijkvoorbeeld Anders Behring Breivik: van kinderlijk traumaslachtoffer tot massamoordenaar* 147
- 6 Getraumatiseerde en traumatiserende samenlevingen 153
  - Maatschappelijke symptoombestrijding 159
  - Gevolgen en doorwerkingen van psychotrauma 162
  - Maatschappelijke traumaontkenning 163
  - Hoe te leven in getraumatiseerde samenlevingen? 165
- 7 Wat niet werkt 169
  - Wraak 169
  - Opstandigheid 170
  - Revolutie 170
  - Vergeving 172
  - Verzoening 173

- Andere mensen redden 174
- Pathologisering 175
- Religie 177
- Spiritualiteit 177
- Kunst 177
- Drugsgebruik 179
- Rationele discussies 179
- Geen maatschappelijke bewustwording 181
- 8 Wat wel werkt 183
  - Het eigen slachtoffer-zijn voelen 183
  - Stoppen met het dader-zijn 186
  - Psychisch gezonde kinderen – gezonde samenlevingen 188
- 9 De resonantiemethode met de zin van het verlangen en loPT 191
  - Angelika: ‘Daar wil ik naartoe’* 194
  - Hoe ziet een resonantieproces met de zin van het verlangen eruit? 194
  - Andreas: ‘Ik wil weten wat ik in mij wil doden’* 195
  - Daders die eigen trauma’s triggeren 196
  - Bij jezelf blijven 198
  - Leven voorbij de dader-slachtofferdynamiek 199
  - Van een gezond ik naar een gezond wij 200
  - Leadership by compassion 203
  - Wat ons allemaal verbindt 205
  - De samenleving, dat ben ik 206
- Nawoord bij de Nederlandse uitgave 207
- Literatuur 209
- Het werk van Franz Ruppert in Nederland en België 219

*In dit boek worden mannelijke verwijswaarden gebruikt voor personen. De enige reden hiervoor is de tekst zo toegankelijk mogelijk te houden. In de betreffende situaties is het vanzelfsprekend de intentie elke lezer aan te spreken.*

# Voorwoord

door Franz Ruppert

Waarom schrijf ik dit boek? Het begon voor mij in de eerste maanden van 2017 met de steeds toenemende spanningen in de wereld. Met de oorlogen in Irak, Syrië en Libië en de daaruit voortvloeiende en telkens toenemende aantallen vluchtelingen uit Afghanistan, Irak, Syrië en Afrika, die ook naar Duitsland kwamen. Met Donald Trump, die tot president van de Verenigde Staten werd gekozen. Met het ontstaan van een dictatuur in Turkije. Met de rechts-nationale bewegingen in Frankrijk, Nederland en Duitsland. Met de dreiging van een atoomoorlog tussen Noord-Korea en de Verenigde Staten. Om daarmee slechts de opvallendste en in mijn ogen bedreigendste gebeurtenissen te noemen. Het is adembenemend om te zien hoe gevoelloos en meedogenloos er sinds het einde van de Tweede Wereldoorlog wordt gesproken over een Derde Wereldoorlog als middel om de vrede te handhaven. Hoe onwrikbaar er wordt vastgehouden aan het opbouwen van vijandbeelden. Hoe elke verdere escalatie van de strijd tussen de Verenigde Staten en hun NAVO-geallieerden en de voormalige Sovjet-Unie, nu Rusland, als verdedigingsmaatregel wordt aangekondigd.

Ik kon niet meer rustig slapen. Ik merkte dat mijn gedachten steeds meer rond deze maatschappelijke en mondiale realiteiten cirkelden. Mijn stressniveau bleef maar stijgen. Ik vroeg me af wat ik eraan kon doen en vond dat ik de inzichten die ik in mijn jarenlange therapeutische werk heb opgedaan met de mensen moest delen, voordat het te laat is. Zodat de mensen eindelijk wakker

worden en stoppen met elkaar zinloos te traumatiseren. Zodat ze met hun oorlogen en verschrikkingen niet nog dieper in deze krankzinnige dader-slachtofferdynamieken terechtkomen. Zodat ze elkaar niet in de afgrond van een atoomramp storten.

Ik ben in 1957 geboren in een klein boerendorp in Beieren. Een gebroken portret van Hitler op een zolderkamer in het huis van mijn grootmoeder van moederskant, een onheilspellend pistool in het nachtkastje van de oudste broer van mijn moeder, angstaanjagende oorlogsfilms in zwart-wit op de pas aangeschafte televisie – dat was zo'n beetje alles wat ik in mijn jeugd van de laatste grote oorlog in Duitsland had meegekregen. Hoe getraumatiseerd mijn ouders door hun familie van herkomst, de nazidictatuur en hun eigen oorlogservaringen waren, werd me pas veel later duidelijk. Hoe ikzelf door mijn getraumatiseerde ouders ben getraumatiseerd, kan ik pas sinds een paar jaar wat beter begrijpen en voelen.

Gelukkig kan ik inmiddels doorlopend aan mijn eigen psychotrauma's werken. Ik twijfel niet meer aan het feit dat ik niet gewild en niet geliefd was, en als kind niet werd beschermd tegen geweld. In een onrustige nacht in de zomer van 2017, toen mijn lichaam steeds gespannener raakte en ik niet kon slapen, hoorde ik plotseling een stem in mijn hoofd: 'Je mag huilen!' Toen stroomden de tranen uit mijn ogen en was ik van het ene op het andere moment helemaal ontspannen. Blijkbaar had deze zin het kleine kind in mij, dat zestig jaar geleden met afwijzing en ontkenning werd bejegend als het huilde en zijn gevoelens uitte, gekalmeerd. Ik heb al heel jong geleerd om mijn angst voor eenzaamheid en geweld, mijn ergernis, mijn woede en mijn pijn te onderdrukken. Om niet meer te schreeuwen en te huilen en me in plaats daarvan te schamen als ik in de ogen van mijn ouders en leraren niet gehoorzaam genoeg was. Naar buiten toe leek ik rustig, maar mijn innerlijke stress werd steeds groter.

'Onveilig-vermijdend' noemen gehechtheidsonderzoekers dit gedrag: het kind komt naar buiten toe rustig over om in contact met afwijzende en straffende ouders te kunnen blijven. Maar innerlijk staat het onder hoogspanning. Het moet zijn behoefte aan contact



en liefde onderdrukken en zijn gevoelens onder controle houden. Door dit patroon niet alleen bij mezelf te herkennen – ik geef al jaren lezingen over dit thema – maar het ook intensief te voelen, ben ik weer rustiger geworden. Ondanks een steeds krankzinniger toestand in de wereld slaap ik beter dan ooit.

Ik kan dit ook bij andere mensen zien. Hun eigen (jeugd)trauma's worden getriggerd door actuele maatschappelijke gebeurtenissen (bijvoorbeeld terreuraanslagen of het aan de macht komen van dictators). Ze raken in paniek, worden onrustig en schieten in de stress. Als ze vervolgens de gelegenheid krijgen om zich met hun eigen trauma's bezig te houden, kunnen ze weer tot rust komen en hun emoties beter reguleren. Weliswaar wordt de buitenwereld er geen haar beter van, maar zo komen ze weer tot zichzelf en kunnen ze hun actuele handelingsmogelijkheden realistischer inschatten.

Niemand van ons kan 'de wereld' redden. Je moet goed oppassen voor degenen die het proberen. Ieder van ons bevindt zich tijdens zijn leven slechts een kort moment binnen onvoorstelbare tijd- en ruimtedimensies. Daarom moeten we ons kostbare leven beschermen tegen onheil – en ervan genieten, voor zover de huidige toestand in de wereld en onze eigen levenssituatie dit toelaten. Waar mogelijk moeten we onszelf redden van de duidelijke waanzin van andere mensen in deze wereld. Om dat te kunnen moeten we aan onze eigen getraumatiseerde psyche werken en iets belangrijks leren: dat we ons niet laten meeslepen door de talloze dader-slachtofferdynamieken die zich in ons kunnen opbouwen en ons voortdurend door andere mensen worden aangeboden.

De essentiële vraag 'Wie ben ik en wat wil ik?' houdt de volgende overweging in: 'In welke gemeenschap van mensen wil ik leven?' Wat verbindt mij met mijn medemensen? Wat scheidt mij van hen? Is er inderdaad een 'wij' waarvoor ik mijn levensenergie wil inzetten? Of is dit 'wij' slechts de illusie van een schijnbaar harmonisch geordende dwangsamenvleving die in onvrede leeft met andere dwangsamenvlevingen om haar heen?

Zelf ga ik, voor zover dat mogelijk is, zowel privé als in mijn werk mijn eigen gang. Ik doe het therapeutische en publicitaire werk dat ik

voor juist en zinvol houd en waaraan ik plezier beleef. Als ik zie dat andere mensen daardoor worden geholpen, geeft me dat een goed gevoel. Dat is voor mij de bevestiging dat dit een goede aanpak is. Ik geniet van de ontmoetingen en de uitwisselingen met deze mensen. Van het gezelschap van mensen die in dader-slachtofferdynamieken vastzitten, kan ik inmiddels zonder angst voor vereenzaming afzien. Ik wil me ook niet meer intensief bezighouden met hun vanuit hun trauma's ontstane problemen.

Uiteindelijk heb ik dit boek voor mezelf geschreven om mijn eigen gevoelens, gedachten en ervaringen op een rijtje te zetten. Om helder te krijgen wat ik belangrijk vind om te weten over deze aarde en haar bewoners. Om helder te krijgen wat maatschappelijk gezien maakbaar is en wat niet, om de talloze dader-slachtofferdynamieken in de getraumatiseerde en traumatiserende samenlevingen om mij heen zo veel mogelijk uit de weg te gaan en zelf geen nieuwe dader-slachtofferdynamieken te ensceneren.

Derhalve wil ik met dit boek niemand aanleiding geven om met mij in een dader-slachtofferdialog te treden. Het gaat me er niet om andere mensen af te keuren en schuldigen aan te wijzen. Wel wil ik graag oorzaken benoemen zoals ik ze op dit moment begrijp. Ik wil graag tot een uitwisseling komen met lezers die me naar aanleiding van dit boek hun persoonlijke levenservaringen willen vertellen. Als mijn inzichten op sommige punten een bijdrage kunnen leveren aan de ontwikkeling van een zo traumavrij mogelijke en constructieve gemeenschap, ben ik tevreden. Je kunt alleen jezelf positief veranderen. Als veel mensen dat doen, veranderen samenlevingen ook.

München, maart 2018  
Franz Ruppert