

A woman with short, dark hair is sitting on a light-colored wooden stool. She is wearing a grey, textured V-neck sweater and a dark skirt. She is looking down and to the left with a somber expression. The background is a bright, overcast sky.

# *Ich leide,*

Die Krankheit nennt sich Victimitis, Opferhaltung, und verbreitet sich. Doch Vorsicht: Wer Opfer ist, ist oft auch sein eigener innerer Henker. Eine Bestandesaufnahme aus verschiedenen Perspektiven – und eine kleine Anleitung zum Glücklichen.

Text: Irène Zumsteg Fotos: Wolfgang Silveri

# also bin ich

**E**in erstes Opfer: «Tantchen!» schreit das Kind und stürzt zur Tür herein, «Tantchen, der Kilian hat mir einfach eins drauf gehauen, dabei habe ich ihm gar nichts getan!» Jetzt erwarten die meisten, dass die Tante tröstet und sagt: «Du armes Kind, du, was hat dieser böse Kilian dir getan?» Damit würde sie die Rolle des Opfers bestätigen. Wenn aber die Tante erst einmal sachlich die Beule kühlt und danach beiläufig fragt: «Sag mal, wie war das? Was hast du gemacht, bevor du nichts getan hast?» Dann ermöglicht sie dem Kind, Verantwortung für seinen Teil der Rolle zu übernehmen. Mit diesem Gespräch wird vielleicht ein grundsätzliches Verhaltensmuster geschaffen (siehe auch Interview mit Michaela Glöckler auf den Seiten 8/9). Aber es kann auch sein, dass sich im Dialog zwischen der Tante und dem Kind eine Strategie entwickelt, die die Selbstverantwortung verhindert – und ein Teufelskreis kann beginnen.

## Fühlen sich immer als Opfer

Ein zweites Opfer: «Ich war ganz normal am Autofahren», schreibt ein Mann an seine Autoversicherung, um zu schildern, welche Unbill ihm widerfahren ist, «ich war also ganz normal am Autofahren – und da ist mir plötzlich diese Person in die Windschutzscheibe gefallen.» Er fordert den Ersatz der Windschutzscheibe. Erst später, auf Nachfragen der Versicherung, wird sich herausstellen, dass der Mann für einen Unfall verantwortlich ist, bei dem eine Fussgängerin verletzt wurde.

Diese beiden Ereignisse stehen auf einer breiten Skala von möglichen Vorkommnissen, bei denen sich die Person, die erzählt, in erster Linie als Opfer fühlt. Und die Geschichten, die diese Opfer erzählen, folgen oft einem ähnlichen Muster. Erst kommt eine Alltagserzählung, in der sich die Ich-Figur völlig normal verhält. Sie tut etwas, was für sie in Ordnung ist – und da hinein

kommt die überraschende Invasion eines Gegenübers. «Es kann sich um Missachtung, um einen Angriff oder um die Vorenthaltung einer Sache, um die man gebeten hat, handeln», sagt Brigitte Boothe, Professorin für klinische Psychologie an der Universität Zürich.

## Freund oder Feind – aber nichts dazwischen

Boothe kennt solches Verhalten aus dem psychotherapeutischen Alltag gut. Sie betrachtet es von der wissenschaftlichen Psychoanalyse her mit dem entsprechenden therapeutischen Angebot – und es ist ihr wichtig zu präzisieren, dass sie nicht mit dem esoterischen Kuchen in Zusammenhang gebracht werden möchte.

Das spätere Opfer werde, so die wissenschaftliche Erkenntnis, die Reaktion des Täters skandalisieren und die Schädigung – materieller oder gefühlsmässiger Art – betonen. Charakteristisch sei auch, dass die erzählende Person von den Zuhörenden erwartet, dass sie Solidarität genossen werden und zustimmen. Wehe der Tante, die zurückfragt, und wehe auch der Autoversicherung, die Nachforschungen zum Unfallhergang anstellt. Sofern die Erzählenden in der Folge in der Märtyrerrolle bleiben, werden sie sich bald als Geschädigte von mehreren Tätern sehen. Das Tantchen ist nämlich dann mit schuld, dass es noch schlimmer gekommen ist und die Versicherung wird ebenfalls zur Verfolgerin.

Kritiker mögen einwenden, dass diese Beispiele übertrieben seien. Doch beide entstammen der Realität.

## Die Therapiegesellschaft stützt die Opferrolle

Es handelt sich dabei um eine gesellschaftliche Strömung, eine Opfer-Befindlichkeit auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene, die von Philosophinnen, Psychologen und auch Sozialversicherungsrechtlern seit einigen Jahren ver-

stärkt wahrgenommen wird. «Wir leben», sagt die Psychologieprofessorin Boothe, «in einer Therapiegesellschaft, in der die Opferhaltung eine hohe Attraktivität gefunden hat.

Der Grundton lautet: «Arme Kinder – böse Eltern.» Und Boothe führt aus: «Wer aus der eigenen Schwäche eine Stärke machen will, ist auch jemand, der eine Wiedergutmachung anstrebt, oder die Anerkennung eines moralischen Misstandes.»

Wem es in einer bestimmten Situation unmöglich ist, das Rad des Schicksals zu wenden, fühlt sich sitzen gelassen und das «wurmt furchtbar».

## Opfer oder Henker

In gefühlsmässigen Beziehungen verhält sich das Opfer so, dass es diejenigen zurückweist, die ihm Grenzen setzen. Es macht andere für unangenehme oder schmerzliche Dinge verantwortlich. Auf versteckte Art versucht es, Macht über andere auszuüben, indem es mit der Rolle Sympathien zu gewinnen versucht. Oft weigert sich ein Opfer, Verantwortung für sich zu übernehmen, weil es einen Verlust der liebevollen Aufmerksamkeit von aussen befürchtet. Nachteil dieses Verhaltens: Es verzichtet auf seine Autonomie, eines der menschlichen Grundbedürfnisse. Ein Henker (oder Täter) ist oft ein zutiefst verunsicherter Mensch, der sein Leiden auf andere überträgt, indem er verbale oder physische Gewalt anwendet. Er hat Angst vor seiner eigenen oft sehr grossen Sensibilität und vor seinen Gefühlen, die ihm im Inneren weh tun. Der Nachteil seines Verhaltens: Er übernimmt die Sündenbockrolle für das Opfer und verzichtet darauf, einen Aspekt seiner Persönlichkeit zu entwickeln.

izu



## Von Leiden und Sicherheit

«Ich leide, also bin ich.» So der Tenor in einer chaotischen Welt. Die Medien hecheln das Bild von wehrlosen Menschen, die dem Willen von grossen Mächtigen ausgesetzt sind. Wir sind Opfer der Teuerung, Opfer der Arbeitslosigkeit, von Lawinen, Flugzeugabstürzen, von Gewalt, von Rinderwahnsinn oder Depression. Und wir sind auch Opfer von Vogel- und anderen Grippe. Die Liste hört nicht auf. Wir sind immer Opfer, sogar unseres eigenen Schicksals.

Das Resultat ist verheerend: Solche Bilder nähren Angst und Furcht und prägen Körper und Seele. Die Zahlen im Krankenwesen sprechen Bände, vor allem die Zunahme von Invalidenrenten aufgrund von psy-

chischen Beeinträchtigungen. Seit mehreren Jahren warnen Sozialversicherungs-Experten und Psychiater vor dem Ausmass. Eine Studie des Bundesamtes für Sozialversicherungswesen zeigt, dass in der Schweiz die IV-Rentenbezüge zwischen 1993 und 2002 aufgrund seelischer Krankheiten um 59 Prozent zugenommen haben und bei 44 Bezüglern pro 1000 Versicherten liegen. Auf politischer Ebene wird im Rahmen der fünften IV-Revision heftig debattiert: In den eidgenössischen Räten werden zunehmend Stimmen laut, die eine Abklärung dieser Malaise fordern.

## Glaube an eigene Kraft sinkt

Doch einfache Antworten gibt es nicht. Der Sozialversicherungsexperte Erwin Murer, Rechtsprofessor an der Universität

## «Sinnfrage: Warum ist mir das passiert?»

Irène Zumsteg sprach mit Michaela Glöckler, führende Vertreterin der antroposophischen Medizin. Sie leitet die medizinische Abteilung am Goetheanum in Dornach. Zu ihren zahlreichen Veröffentlichungen zählen: «Macht in zwischenmenschlichen Beziehungen» und «Lebenskrisen als Zukunftschancen.»

*Wie sehen Sie das Verhältnis Opfer – Täter und was verlangt dieses Gefühl vom betreffenden Menschen?*

Die Begriffe Täter/Opfer geben eines klar wieder: Der eine tut – der andere leidet. Wer Täter ist, konnte seinen Willen durchsetzen, der Wille des Opfers hingegen wird überwältigt. Damit wird jedoch zweierlei nicht berücksichtigt: Was hat den Täter veranlasst zu seiner Tat? Woher kommt seine Unfähigkeit, den Willen anderer zu respektieren? Und die sensible Frage, warum das Opfer nicht oder nicht genügend in der Lage ist, seine Opfersituation positiv zu verarbeiten. Werden diese beiden Aspekte mit berücksichtigt, so können sich die Begriffe Täter/Opfer in gewisser Weise umkehren: Der Täter erscheint als Opfer seiner Lebensverhältnisse, indem er erhebliche Entwicklungsdefizite auf-

weist. Das Opfer hingegen kann durch die Verarbeitung seines Traumas Entwicklungsfortschritte erleben und wird dadurch mehr Meister seiner selbst und damit im guten Sinne Täter.

*Was verlangt die Situation von der Familie, von der Mitwelt des «Opfers»?*

Wer sich als Opfer fühlt, erleidet nicht nur die persönliche Verzweiflung, sondern dazu den Zorn und die Wut über die daran Schuldigen. Unbewusst bleibt jedoch dabei die Neigung, die Verantwortung für die Katastrophe den Verhältnissen zuzuschreiben. Selbstverständlich bleibt Unrecht Unrecht, wenn ein Mensch einen anderen überwältigt, ihn verletzt beziehungsweise ihm in irgendeiner Form Gewalt antut. Die Entscheidung aber, ob man als Opfer ein Leben lang darunter leidet oder ob man aus der Verarbeitung des Traumas tiefere Lebenseinsichten gewinnt und dadurch wieder selber die Verantwortung für seine Lebensverhältnisse übernimmt, kann das Opfer fällen, wenn es die Fähigkeit dazu im Verlauf einer Traumatherapie oder durch Einsicht gewinnt. Daher spielen Familie und Erziehung hier eine grosse Rolle. Wer in einem

Umfeld aufwachsen kann, wo man aus Fehlern, Schmerzen, Tragödien lernt und diese nicht beklagt, sondern zu verstehen versucht, hat ganz andere Möglichkeiten als mit der Täter-/Opfer-Problematik umzugehen als ein Mensch, der in einer Atmosphäre von Selbstgerechtigkeit und Rechtfertigung aufwächst. Im letzteren Fall sucht man den Schuldigen ohne seinen potenziellen Eigenanteil an den Ereignissen zu reflektieren und für sich die Sinnfrage zu stellen: Warum ist mir das jetzt und hier passiert?

*Wo kann die Blockade für eine Weiterentwicklung liegen?*

Wer in einer Täter-/Opfer-Situation die Sinnfrage stellt, stellt zugleich die Frage nach der menschlichen Entwicklung. Es ist einleuchtend, dass Entwicklung ohne Schmerz und Leid nicht möglich ist. Diese sind Schattenwurf jeder Selbstentwicklung. Fehler machen, schuldig werden, zu spät bemerken, wie sehr man einen anderen verletzt hat – es tut weh. Zugleich aber weckt es die besten Kräfte des Lernens und Besser-machen-Wollens. Wenn ein Opfer bei der Gegenüberstellung mit dem Täter bemerkt, wie unreif und menschlich

Fribourg, nennt die Zusammenhänge «plurikausal», das heisst die Ursachen für das Leiden sind vielfältig: Familiäre Schwierigkeiten, Trennung, Scheidung, Trauer, Unsicherheiten am Arbeitsplatz, politische Unruhen im Heimatland von Emigranten, «das ist sehr komplex», sagt Murer, «geht quer durch alles Gesellschaftliche hindurch und: Wer die Ursachen diskutieren will, löst schnell Widerstand aus.» Denn jede Ansicht sei «auf ihre Art eine richtige».

Die Schweizerinnen und Schweizer sind an einen hohen Grad von Sicherheit gewöhnt, auch auf der medizinischen Ebene. «Und so», formuliert es Murer, «sinken wir schnell an die Brust der Mutter Sozialversicherung.» So wie das Kind an die Brust des Tantchens sinkt, um in seinem Leiden Recht zu bekommen.



noch gar nicht «erwacht» der Täter ist, wie banal die Sache für ihn ausgesehen hat, kann nach dem ersten Erstaunen sogar echtes Mitleid entstehen und damit die Voraussetzung zum Verständnis – und die Möglichkeit des Verzeihens.

#### *Welche Ratschläge können Sie geben?*

Goethe lässt in seinem Drama «Faust» den Teufel sagen: «Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.» Daher kann das Böse, das «Täter-

Sein», nur überwunden werden, wenn jeder Mensch die Möglichkeit dazu in sich selber erkennt und dadurch immer wieder neu den Impuls fasst, es zu überwinden. Dann wird es nicht mehr projiziert in Form von destruktiven Handlungen. Die Arbeit an der eigenen inneren Entwicklung ist so gesehen Friedensarbeit.

#### *Gilt das Gleiche für die kollektive Opferhaltung?*

Was für den Einzelnen gilt, trifft in gewisser Weise auch für Menschengruppen zu und kann auch ein ganzes Volk oder Menschen betreffen, die auf geschädigten Territorien leben (Opfer von radioaktiver Verseuchung oder Chemieunfällen). Verschärft wird das Leid dadurch, dass sich die Täter in der Regel nicht oder erst sehr spät zu ihrer Schuld bekennen. Meist sind es die Opfer, die durch ihr Leid die Öffentlichkeit zur Hilfeleistung herausfordern und erst dann einen echten Fortschritt in der Bewältigung ihrer Situation erzielen, wenn einzelne von ihnen sich selber zum Anwalt für die betroffene Menschengruppe machen und damit ihre Opferrolle bis zu einem gewissen Grad überwinden.



«Der Glaube an die eigene Kraft nimmt ab», konstatiert der englische Soziologieprofessor Frank Furedi, «oder wird untergraben.» Mit seinem Werk «Therapy Culture» (Therapiekultur) liefert er der Sozialversicherungsszene eine Bestandes-

aufnahme, mit welcher er die generelle Psychiatrisierung von üblichen Lebensschwierigkeiten anprangert und fragt, ob wir denn überhaupt noch fähig seien, uns den Schwierigkeiten des Lebens zu stellen.

Das Individuum in unserer Gesellschaft, so Furedi, wisse sich nur noch dadurch zu helfen, dass es sich in die Rolle des Kranken, des Opfers begibt, denn dafür kann man ja nichts – «und wird immer mehr zu einem Opfer von Umständen». Die äussere Welt werde zu einem Objekt, über das die Menschen wenig Kontrolle haben. Und die Therapeuten, konstatiert er, «bilden heute die neue Priesterklasse». Das leuchtet ein. Nach den leeren Kirchen musste etwas kommen, denn der Mensch braucht in solch unsicheren Zeiten schliesslich Zusprache an die Seele.

### Aus dem Teufelskreis ausbrechen

Kann es da überhaupt Abhilfe geben? Für Opfere Menschen, sagt die Psychologiewissenschaftlerin Boothe, sei es schwierig, die Wahrnehmung von Sachverhalten aufzulockern und flexibler zu werden. «Diese Menschen warten auf eine Form von Ausgleich, auf eine Entschädigung für ein Leiden seelischer oder materieller Natur», was in unserer Kultur auch im Justizsystem entsprechend gefestigt ist.

Kann denn eine moralische oder materielle Genugtuung überhaupt etwas lösen? «Es gibt keine wirkliche Genugtuung», sagt Boothe, «denn es besteht die Neigung, sich wieder zum Opfer zu machen, das mit einer gewissen Härte und Unversöhnlichkeit einen anderen als Täter disqualifizieren muss.»

Wie also lässt sich aus dem Teufelskreis ausbrechen? Der kanadische Psychotherapeut Guy Corneau, der im französischsprachigen Raum mit seinem Buch «Victime des autres, bourreau de soi-même» – Opfer der anderen, Henker seiner selbst – Aufsehen erregt, nennt als Erstes die Veränderungsmöglichkeiten auf individueller Ebene. Bevor sich gesellschaftliche Änderungen abzeichnen können, braucht es die individuelle Gesamtschau auf das Innenleben (siehe auch seine Anleitung zum Lieben und Leben). Das heisst zu akzeptieren, dass wir selber – und niemand anders – uns in Seenot gebracht haben, bevor das Schiff auf Grund gesunken ist.

## Kleine Anleitung zum Lieben und Leben:

Übersetzt aus Guy Corneau, «Victime des autres, bourreau de soi-même» (Opfer der anderen, Henker seiner selbst, noch nicht auf Deutsch erschienen). Corneau ist kanadischer Psychotherapeut, Autor von «Abwesende Väter, verlorene Söhne» und «Kann denn Liebe glücklich machen?»

*«Du wirst ankommen und es werden bereits alle da sein. Und wenn du ankommst, kann das Drama beginnen, denn nur du hast noch gefehlt. Und es ist deine eigene Geschichte, die gespielt wird. Man wird deine Entfremdung von dir selbst spielen, deine Entfremdung von dem, was so ist wie du und das du nicht erkennst. Man wird den Zorn spielen, den Mord, die Verrücktheit, die Lüge und die Eifersucht, die Leidenschaft, die Seufzer, die Betrunkenheit und die Müdigkeit, ja, das ganze Stück. Und du wirst fluchen können oder nichts sagen, das Stück wird trotzdem gespielt. Alles wird gespielt werden, bis du sagst: «Das ist doch alles nur Theater!» Aber das ist vorgesehen im Stück und du kannst nicht hinausgehen. Du wirst erstaunt sein, bewegt, du wirst dich aufopfern, dich demütigen, es wird trotzdem gespielt, es wird gespielt bis, ja, bis du schreist: «Jetzt verstehe ich, alle diese Personen: das bin ich.» Doch auch das ist vorgesehen im Stück und du kannst nicht hinausgehen. Alles wird von vorne beginnen und sich wiederholen, bis dein Herz zerspringt, bis dein Ich erschöpft ist und bis du alles annehmen kannst. Dann, in die Stille hinein, wirst du zu dir sagen: «Ich liebe! Endlich liebe ich! Ich liebe alle diese Personen, die Opfer und die Henker, die Retter und die Verfolger. Ich habe sie in meiner Haut. Sie gehen durch mich hindurch. Ich sehe sie fließen. Und ich fühle mich frei, zu werden wie jeder von ihnen oder nichts von alledem zu werden. Auch das ist vorgesehen im Stück. Aber diesmal kannst du aus dem Theater hinausgehen. Doch das wird nicht mehr nötig sein, denn deine Augen werden klar sehen und mit geweiteter Pupille wirst du eingehend alles betrachten, was du bist.*

*Ja, ich sage dir, wenn du ankommen wirst, sind sie schon alle da und du wirst sie nicht erkennen... und trotzdem, sie sind nichts anderes als du selbst.»*



## Distanz schaffen zum eigenen Ich

Das klingt unbequem. Denn dann können wir weder Kilians, noch Tantchen, noch Versicherungen anklagen. Auch nicht den Staat. Und dann erkennen wir, dass – wenn wir die Hölle projizieren – diese sich nicht ausserhalb von uns, sondern innen drin befindet. Dort drinnen, im eigenen Gefängnis, wo auch der Ausgang und der Schlüssel zur Freiheit liegen. «Ich habe immer die Möglichkeit», sagt denn Martina Bernasconi, die in Basel eine philosophische Praxis führt, «mich aus der Opferrolle zu befreien: Ich kann Distanz zu meinem Selbst schaffen, es beobachten und analysieren.»

Im Gegensatz zur Psychologie geht es in der praktischen Philosophie nicht darum, den Menschen zu pathologisieren, und er verschafft sich da auch nicht Gehör für sein Leiden. Menschen, die

Bernasconis Denkpraxis aufsuchen, wollen oft das Gegenteil: «Sie verstehen sich nicht als passive Wesen, denen auf dieser Welt in ihrer Umgebung Dinge passieren, nein, sie wollen dem selbstzerfleischenden Ursachendenken entfliehen.»

Die Philosophin führt die Menschen dahin, ihrem Leben Sinn zu geben und auch schwierige Situationen auf fruchtbare Art zu integrieren. Jede Rolle im Leben hat ihre Daseinsberechtigung: Und wer sie durchleben und anschauen kann, kommt sich irgendwann selber auf die Spur.

## Die Rolle im Drama

Die ganze Welt ist eine Bühne und alle Menschen bloss Spieler. So formulierte es Shakespeare in seiner Tragikomödie «Wie es euch gefällt». Die Figuren dort sind ständig auf der Flucht – vor den anderen und vor sich selbst. Und sie suchen verzweifelt ihre Identität. Beinahe wie im richtigen Leben.

Jede Rolle hat auch eine Vorgeschichte: Ob nun jemand das Opfer, den Henker oder gar den Retter übernimmt – übrigens eine häufige Dreiecks-Beziehung in Opfer-situationen – ist egal. In der Vorgeschichte stehen meist nicht erfüllte Bedürfnisse oder Verletzungen. Zu den grundlegenden Bedürfnissen, wie dies von Praktizierenden von gewaltfreier Kommunikation wie Marshall Rosenberg genannt wird, zählen neben dem Überleben und der Ernährung die Autonomie, Integrität, Persönlichkeitsentwicklung und Bedürfnisse geistiger, sozialer, spiritueller und ritueller Art.

## Bach-Blüten können helfen

Dass die Menschen gerade in diesen Bereichen neue Wege suchen und brauchen, davon zeugen unter anderem der Zustrom zum Dalai Lama, die Erfolge von Bestsellern wie «Der Prophet» von Khalil

Gibran, wo jedes Kapitel zu einer Lebenslektion wird, oder «Der Alchemist» von Paulo Coelho, der vom Sinn des Lebens und der eigenen Lebenslegende erzählt. Kurse für Persönlichkeitsentwicklungen haben Aufwind. Das nährt die Hoffnung, dass sich der Opferstatus überwinden lässt, dass wir «bewusste Schauspieler unseres eigenen Lebens werden», so Corneau. Denn die Gemüts-Reaktionen einfach zu unterdrücken, bringt nichts.

Und wer sich als Opfermensch erkennt und etwa in der Natur eine harmonisierende Unterstützung sucht, findet diese in der Bach-Blüte Willow, der Gelben Weide (*Salix vitellina*). «Das Leiden», präzisiert auch Willy Küttel, Ausbildungsleiter für Bach-Blüten an der Samuel-Hahne-mann-Schule in Aarau, «das Leiden gehört zum Menschen – und ist Teil seiner Möglichkeit, heil zu werden. Wie wollen sie die Helligkeit verstehen, wenn sie die Dunkelheit nicht kennen?» Die Blütenessenz Willow hilft, das Leben aktiv an die Hand zu nehmen, konstruktiv zu denken, Verantwortung fürs Schicksal zu übernehmen und «grundsätzlich Ja zu sagen zu dem, was geschieht», so Willy Küttel.

## Regelmässiger Seelenputz

Es bleibt also nichts mehr und nichts weniger, als mit dem eigenen Leben zu tanzen; das kann niemand für uns übernehmen. Und folgen wir der Legende von Isis und Osiris, sind wir die Meister unseres Schicksals: Wir haben die Möglichkeit, unsere Schatten in Licht zu verwandeln, indem wir den Blick auf die Ereignisse verändern. Wir können die Opferrolle verstehen lernen und das Opfer in uns trösten. Wir können den Henker in seiner Angst und in seiner Wut verstehen – und wir können die Selbstverstümmelung verzeihen. Denn, so will es Isis in der Legende, es gibt weder Opfer noch Henker, sondern nur «schöne und unwissende Wesen».

Darum empfiehlt der Psychotherapeut Corneau denn auch, als «Lernende des eigenen Lebens alle Stücke, die von uns auf der Welt herumirren, wieder zu uns zu nehmen». Das bedeutet, diejenigen Seelenteile zurückzunehmen, die wir auf andere projiziert oder ihnen ausgeliehen haben und jene Seelenteile zurückzugeben, die wir von anderen genommen haben. Dies kommt einem Seelenputz gleich, wie er in schamani-

### Infobox

#### Weitere Buchtipps:

- Berne: «Spiele der Erwachsenen», Rowohlt Verlag 2002, ISBN: 3-499-61350-6, Fr. 16.50
- Glöckler: «Macht in der zwischenmenschlichen Beziehung», J. M Mayer Verlag 2002, ISBN: 3-932386-58-2, Fr. 35.70
- Frankl: «Das Leiden am sinnlosen Leben», Herder Verlag 2004, ISBN: 3-451-04859-0, Fr. 14.60
- Kast: «Abschied von der Opferrolle», Herder Verlag 2003, ISBN: 3-451-05374-8, Fr. 18.10
- Tolle: «Jetzt! Die Kraft der Gegenwart», Kamphausen Verlag 2004, ISBN: 3-933496-53-5, Fr. 35.–

- Rosenberg: «Gewaltfreie Kommunikation», Junfermann Verlag 2004, ISBN: 3-87387-454-7, Fr. 34.30

#### Infos im Internet

- [www.philopraxis.ch](http://www.philopraxis.ch)
- [www.denkpraxis.ch](http://www.denkpraxis.ch)

#### Mit Kindern philosophieren:

- [www.kinderphilosophie.ch](http://www.kinderphilosophie.ch) oder Schweizerische Dokumentationsstelle für Kinder- und Alltagsphilosophie, s'Käuzli, Kirchrain 2, 8479 Altikon, Tel. 052 336 22 33

sehen Traditionen seit Jahrtausenden praktiziert wird. Die Folge einer solchen Seelenhygiene liegt auf der Hand: Wir können unsere Autonomie und unseren Wesenskern zurückgewinnen – und zu verstehen beginnen, dass die Ursache des Leidens in uns selbst liegt und nicht in dem, was uns geschieht. ■

Alle Bilder sind Ausschnitte aus dem Bühnenstück «Todesvariationen» von Jon Fosse, das 2005 im Schauspielhaus Zürich unter der Regie von Matthias Hartmann Premiere hatte und 2006 nochmals in den Spielplan aufgenommen wird.

