AUF UND AB

von

RUTH MINSHULL

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1 5
AUF UND AB 5
Kapitel 2 8
WIE ES DAZU KOMMT, DASS MAN ACHTERBAHN FÄHRT 8
Kapitel 3 10
DIE UNTERDRÜCKERISCHE PERSON 10
Kapitel 4 12
DIE CHARAKTERISTIKEN 12
Kapitel 5 25
IDENTIFIKATION DER UNTERDRÜCKERISCHEN PERSON 25
POSITIVE UND NEGATIVE MERKMALE 26
AUS DER VERGANGENHEIT 27
DER FAST-UNTERDRÜCKER 27
EMOTIONELLE EINSTELLUNG 28
KANN NICHT ZURÜCKSCHLAGEN 29
KONFLIKTE 30
ZWANGHAFTE REDNER 30
RASTLOSE ENERGIE 31
SEXUALVERHALTEN 31
RELIGION 31
OHNE FREUNDE 32
Letzter Anhaltspunkt 32
Kapitel 6 33
WIE UNTERDRÜCKUNG UNSER LEBEN BEEINFLUSST 33
DER UNTERDRÜCKER SCHAFFT EINE GEFÄHRLICHE UMGEBUNG 33
DAS ANSTÄNDIGKEITS-GRAUSAMKEITS-SCHEMA 33
GEFÄHRLICHE BERUFE 34
IN DER FAMILIE 34
IM GESCHÄFTSLEBEN 35
ERZIEHUNG 36
IN IHRER GEMEINDE 37
IN DEN KÜNSTEN 38

Kapitel 7 40
KÖNNEN WIR ES UNS LEISTEN, UNTERDRÜCKUNG ZU IGNORIEREN? 40
WARUM IST EIN UNTERDRÜCKER EIN UNTERDRÜCKER? 40
DIE UNGLÄUBIGEN 41
LANGZEITUNTERDRÜCKUNG 41
WIE STEHT ES MIT IHNEN? 42
KANN MAN FÜR DEN UNTERDRÜCKER ETWAS TUN? 42
Kapitel 8 44
WIE VERHÄLT MAN SICH BEI UNTERDRÜCKUNG? 44
IDENTIFIZIERUNG VON UNTERDRÜCKUNGSSYMPTOMEN 44
MACHEN SIE DEN UNTERDRÜCKER AUSFINDIG 44
UNTERNEHMEN SIE ETWAS 44
BEOBACHTEN 44
VORÜBERGEHENDE ERLEICHTERUNG 45
STELLEN SIE DIE VERBINDUNG AUF EINE NEUE GRUNDLAGE 45
PARTIELLE TRENNUNG 46
HERAUSFORDERUNG FÜR DEN UNTERDRÜCKER 47
NENNEN SIE, WAS ER TUT, BEIM NAMEN 48
DER RÜCKZUG 48
DIE GESPIELTE KAPITULATION 49
DISZIPLIN 49
BLOSSSTELLUNG 49
WIE MAN GEGEN UNTERDRÜCKUNG IMMUN WIRD 50
ZUSAMMENFASSUNG 51

Kapitel 1

AUF UND AB

„Kurz nachdem mein Partner und ich ein Unternehmen gegründet hatten, passierte es zum erstenmal," sagte der junge Geschäftsführer. „Ich arbeitete hart, aber es machte mir Freude. Der Rubel rollte. Ich spielte mein Lieblingsspiel. Und auf einmal bekam ich Depressionen. Ich war bei jedem Gespräch nervös, verlor meinen Appetit und entwickelte mich zum Kettenraucher. Später begann mein Magen, mir Schwierigkeiten zu machen und ich bekam scheussliche Kopfschmerzen. Mein Arzt untersuchte mich sehr gründlich – Bluttests, Urinuntersuchungen, das ganze Arsenal. Er konnte nichts finden, das nicht in Ordnung gewesen wäre. 'Das sind nur die Nerven', sagte er mir. Etwa eine Woche später ging es mir wieder gut. Ich hatte die Zügel wieder in der Hand, und alles ging bestens. Allerdings habe ich diese Rückfälle ziemlich häufig. Manchmal muss ich für ein paar Tage allein mit meinem Segelboot hinaus fahren. Das bringt mich in der Regel wieder in Ordnung."

Die vierzigjährige Hausfrau erzählt über ihren Kampf mit der Korpulenz: „Wenn ich in Form bin, beschliesse ich, die Dinge einmal anzugehen, und die dreissig Pfund, die ich zuviel habe, mit Diät-Halten herunter zu bekommen. Und dann klappt es auch. Ich fühle mich phantastisch. Alles gelingt mir, und ich bin schöpferisch. Ich schreibe Gedichte. Ich male. Ich bin wach und rege. Abzunehmen ist einfach. Tatsächlich denke ich gar nicht ans Essen.

Und dann, völlig grundlos", fährt sie fort, „überfällt mich eine meiner trüben Stimmung. Ich schlafe viel und kann mich für nichts begeistern. Obwohl ich mich dabei elend fühle, habe ich dann nicht einmal viel für meine Kinder übrig. Ich esse und esse und kann nicht aufhören. Bevor ich mich versehe, habe ich wieder mein altes Gewicht. Das Schlimmste daran ist: es ist mir völlig egal, dass ich dermassen „down" bin."

Selbst bei grossen Staatsmännern ging es hinauf und hinunter.

Winston Churchills Sohn berichtet, dass sein Vater oft Perioden voller Energie hatte: stark, antreibend unermüdlich. Zu solchen Zeiten schien Churchill fähig zu sein, alles zu erreichen, was er sich vorgenommen hatte, eine total verfahrene Situation zu meistern, als Schriftsteller, Politiker, Feldherr oder Premierminister glänzende Erfolge zu erringen. Auf der anderen Seite, schreibt sein Sohn, verbrachte er längere Zeiten seines Lebens in tiefen Depressionen und wurde in dem Versuch, seine Depressionen zu überwinden, zum chronischen Alkoholiker.

Abraham Lincoln taumelte den grössten Teil seines Lebens zwischen hohen und tiefen Stimmungen hin und her. Zuweilen war er voller Energie, ehrgeizig, gesellig – leicht zum Lachen zu bringen und sich jeder gesellschaftlichen Situation anpassend. Zuweilen aber war er von Schüchternheit, Selbstzweifeln, Verzweiflung und Erschöpfung übermannt, praktisch ein Einsiedler. Er litt an Migräne und nervösen Magenleiden.

Es ist durchaus nicht unnormal, hin und wieder ein Stimmungstief zu haben. Wenn jemand, den wir lieben, uns wegen eines anderen verlässt, wenn vier Lehrer uns am selben Tag mit Hausaufgaben nur so überhäufen, wenn unsere Rübenernte von einer Dürreperiode versengt wird, dann ist es verständlich, wenn wir Trübsal blasen.

Das Leben lässt jeden von uns hin und wieder in eine Abseitsfalle laufen. Natürlich sind wir an solchen Tagen nicht hingerissen, wenn wir immer wieder zurück gepfiffen werden.

Viel zu viele von uns müssen jedoch andauernd Höhen und Tiefen durchstehen, für die es scheinbar keinerlei Gründe gibt.

Was verursacht diese unbegreiflichen Stimmungsschwankungen? Wie kann es dazu kommen, dass eine gewöhnlich zuversichtliche und zielstrebige Geschäftsfrau bei mir klagt: „Immer wieder habe ich Perioden, wo ich mir dumm vorkomme. Dann kann ich keine Entscheidungen treffen. „Wie kommt es, dass eine Person sich an einem Tag durchaus zutraut, auf einem Bein den Mount Everest hinauf zu hüpfen, während sie am folgenden Tag grösste Mühe hat, sich zum Streichen eines Mettwurstbrötchens aufzuraffen?

Es gibt Leute, die sich selbst einzureden bemühen, dieses ungewollte Achterbahnfahren sei natürlich – so sei das Leben halt. Sie haben sich ihren periodischen Tiefs unterworfen. „Du musst das Schlechte ebenso hinnehmen wie das Gute“. „Etwas Gutes kann nicht ewig dauern“. Eine Frau erklärte: „Wenn es mir gut geht, habe ich das Gefühl, als ob ich direkt auf das nächste Tief zu steuerte. Geht es mir schlecht, warte ich einfach ab, weil ich weiss, dass alles besser werden muss.“

Andere sorgen sich still (oder vornehmlich) um ihre Vernunft.

Die extremen Formen von Stimmungsschwankungen sind in dem Feld der geistigen Gesundheit längst erkannt worden. Patienten, die zwischen ungehemmter, gesprächiger Begeisterung und tiefen, selbstzerstörerischen Depressionen wechselten, wurden mit dem Etikett „manisch-depressiv“ oder „schizophren“ versehen. Grausame Schockbehandlungen, als Therapie verordnet, reduziert sie oft zu Wesen, die nur noch dahin vegetieren. Oder massive Dosen von erinnerungslähmenden Beruhigungsmitteln schufen wandelnde Halbidioten. Viel mehr wurde nicht für sie getan.

Unzählige Menschen erleben jedoch subtilere Höhen und Tiefen, die sie nicht erklären können. In dem Hoch sind sie fröhlich und selbstsicher. Während der Gefühlstiefen werden sie von Ängsten, Reizbarkeit oder Apathie geplagt.

Bei einigen mag das Achterbahnschema deutlicher bei ihrer Arbeit als bei ihren Gefühlen in Erscheinung treten. Heute arbeitet ein Angestellter gut, morgen macht er unerklärliche Fehler, vergisst wesentliche Details, verliert Dinge.

Und die meisten von uns kennen mindestens einen starken Trinker, jemanden, der zu dick ist, oder jemanden, der zwei Schachteln Zigaretten pro Tag raucht – und die alle periodisch beschliessen, sich zu bessern. Sie mögen wohl eine Weile Erfolg haben, um dann, aus keinem offensichtlichen Grund, ihre Gewohnheit wieder zu verfallen. „Warum auch nicht?“, ist die Begründung, „schliesslich muss der Mensch ja *irgendein* Vergnügen im Leben haben.“

Es ist leicht zu behaupten, dies Schema von Entschluss und Sichgehenlassen offenbare einem Mangel an Willenskraft. Aber diese Erklärung ist unzureichend und bietet keine Lösung an. Diese Menschen BESITZEN die Stärke, ihre Gewohnheiten zu kontrollieren, wenn sie ihre überlebensfördernden Entscheidungen treffen. Ihre nächste Talfahrt auf der Achterbahn nimmt ihnen jedoch so viel Kraft, dass sie an ihren Beschlüssen nicht fest zu halten vermögen. Ihr Leben verläuft sprunghaft – „Ja, ich kann es... Nein, ich kann es nicht.“ – drei Schritte vor und zwei zurück (oder, wenn es hart auf hart geht, zwei Schritte vor und drei zurück).

Menschen, denen immer wieder etwas zustösst oder die häufig krank sind (vor allem psychosomatisch krank), fahren ebenfalls Achterbahn. In der Tat, wenn Ärzte keine körperlichen Ursachen für Kopfschmerzen, Allergien, Hautkrankheiten, Magenleiden, Schlaflosigkeit und chronische Mattigkeit finden können, bezeichnen sie sie häufig als „stressbedingte“ Leiden.

Höchstwahrscheinlich sind die meisten Ihrer Bekannten von irgendeiner Form dieses Auf und Ab betroffen.

Manche knurren einfach und ertragen es, wenn sie „down“ sind; andere weinen still vor sich hin; andere erdulden es in verdriesslicher, mürrischer Schweigsamkeit. Ihnen fehlt es an Schwung. In ihrem Bestreben zu fliehen, ergeben sich viele dem Alkohol, trinken zu viel Kaffee oder essen zu viele Tafeln Schokolade, andere suchen ihr Heil in Drogen. Und viel zu viele werden „verschreibungssüchtig“. Einige werden Hypochonder oder versuchen es mit extremer Diät. Diese schlafen zu viel, jene leiden an Schlaflosigkeit. Einige bezahlen Psychiater dafür, dass sie sich gemeinsam mit ihnen über ihre geistige Instabilität Sorgen machen.

Aber müssen wir dieses Auf und Ab akzeptieren? Müssen wir uns mit diesen periodischen Depressionen abfinden?

Haben wir nicht das Recht auf natürlichen Seelenfrieden?

Selbstverständlich haben wir das.

Wir mühen uns freilich vergebens, wenn wir nicht genau verstehen, woraus das Problem eigentlich besteht.

L. Ron Hubbard, amerikanischer Philosoph, entdeckte, dass die emotionelle Achterbahn zum Teil von äusserlichen Kräfte verursacht wird. Wir müssen die Umgebung der Person betrachten, um bestimmen zu können, was ihre ungewollten Höhen und Tiefen auslöst.

Kapitel 2

WIE ES DAZU KOMMT, DASS MAN ACHTERBAHN FÄHRT

Unterdrücken: Nicht aufkommen lassen, bezwingen, niederhalten, gewaltsam beherrschen, unterjochen, knechten.

Wahrig, Deutsches Wörterbuch

Oft hören wir das Wort „Unterdrückung“ als Beschreibung der Methoden, die eine totalitäre Regierung verwendet, um eine Rebellion niederzuschlagen, oder als Beschreibung der Art und Weise, wie ein rücksichtsloser Diktator seine Untertanen unterjocht. Unterdrückung gibt es jedoch auch von Mensch zu Mensch.

Es ist Unterdrückung, die das gefühlsmässige Achterbahnfahren verursacht.

L. Ron Hubbard hat uns eine genaue Beschreibung der persönlichen Unterdrückung gegeben:

... eine schädliche Absicht oder Handlung, gegen die man sich nicht wehren kann.

Feindseligkeit ist an sich nicht notwendigerweise Unterdrückung. Unterdrückung existiert nur dann, wenn das Opfer sich nicht wehren kann. Statt dessen fährt es – unterdrückt – Achterbahn.

Meine Freundin Marianne beschloss, sich ein Jahr von der Universität beurlauben zu lassen, um das Geld, das sie für die letzten beiden Semester benötigte, zu verdienen. Obwohl Jobs Mangelware waren, brachte sie es durch unausgesetzte Bemühungen fertig, in einer exklusiven Damenboutique eine gut bezahlte Stellung als Verkäuferin zu erhalten. Einige Tage, nachdem sie die Stelle angetreten hatte, erzählte sie mir aufgeregt: „Ich bekomme phantastische Provisionen. es wird mir ein Leichtes sein, das erforderliche Geld zu verdienen.“

Als ich sie jedoch drei Wochen später wieder traf, machte sie einen gequälten und verkrampften Eindruck. „Was ist los, Marianne?“, fragte ich sie.

„Ich weiss nicht“, antwortete sie mit einem tiefen Seufzer. „Seit kurzem bin ich ein nervöses Wrack. Ich kann nicht schlafen, ich habe fürchterliche Kopfschmerzen. Manchmal muss ich grundlos weinen. Ich möchte wirklich wissen, was mit mir los ist.“

Wir unterhielten uns ein paar Minuten, dann fragte ich sie, wie sie mit ihrem Job zurecht komme.

„Oh, anfangs sah es wunderbar aus, aber jetzt kann ich den Geschäftsführer einfach nicht mehr ausstehen. Er ist einer von diesen öligen Burschen, die Dir lächelnd die gemeinsten Dinge ins Gesicht sagen. Er lässt keine Gelegenheit aus, mich glauben zu machen, ich sei ein Idiot, wenn ich gerade einen Fehler mache. Und ich wage nicht, mich zu verteidigen. Gerade gestern warf er ein Mädchen hinaus, das es nicht mehr aushielt, und ihm die Meinung sagte. Wenn ich das Geld nicht nötig hätte, würde ich noch heute kündigen.“

Marianne hatte Unterdrückung kennengelernt. Sie hatte das Gefühl, wehrlos zu sein. Ihr Arzt hatte ihr gesagt, ihre Kopfschmerzen seien stressbedingt; er verschrieb ihr Aspirin.

Das Wörterbuch definiert Stress als „einen geistigen oder gefühlsmässig zerrüttenden oder beunruhigenden Einfluss“.

In Mariannes Fall war der Stress das Ergebnis der unterdrückerischen Handlungen ihres Geschäftsführers.

Es gibt viele Arten, jemanden zu unterdrücken. Aber die Hauptwaffe bei der Unterdrückung von Mensch zu Mensch sind Wörter.

Der Künstler ruft begeistert aus: „Diese Hände werden eine vollkommenen neue Kunstform schaffen.“

Der Kritiker bemerkt trocken: „Hmm – Ihre Fingernägel sind schmutzig.“

„Wir werden dieses Spiel *gewinnen*“, betonte der Fussballspieler. „Ha. Das hast du letzte Woche auch gesagt“, grinst sein Freund.

Nachdem er seinem Sohn beim Eishockeyspiel zugesehen hat, unterzieht ihn der Vater einem strengen Verhör: „Warum hast du dich nicht allein durchgespielt? Du hättest dem anderen eine verpassen sollen. Du spielst den Puck zu spät ab. Wieso fällst du andauernd hin?“

Margret steht den halben Tag in der Küche, um eine Peking-Ente für höchste Ansprüche zuzubereiten, nur um von einem Gast die Bemerkung zu hören: „Nicht schlecht. Aber meiner Meinung nach bekommt man die besten Hähnchen im Schnellimbiss am Bahnhof.“

Ganz normale Konversation?

Nicht ganz.

Einige Leute spezialisieren sich darauf, andere zu unterdrücken.

Kapitel 3

DIE UNTERDRÜCKERISCHE PERSON

Die grösste Qual der Menschheit ist, dass sie unterteilt ist in diejenigen, die aufbauen, und diejenigen, die niederreissen...

L. Ron Hubbard

Als er das Phänomen der gefühlsmässigen Höhen und Tiefen studiert hatte, lernte L. Ron Hubbard, dass eine Person Achterbahn fährt, wenn sie in Verbindung zu einer unterdrückerischen Person steht.

Die unterdrückerische Person ist jemand, der normalerweise geistig gesund erscheint, in Wirklichkeit aber an einer fortdauernden Geisteskrankheit leidet: Er ist davon überzeugt, dass er andere zerdrücken und unten halten muss, um überleben zu können.

Die Geisteskrankheit, von der diese Person (auch die Antisoziale Persönlichkeit genannt) beherrscht wird, verursacht, dass sie andere Menschen fürchtet; sie glaubt, jedermann sei ihr Feind.

Obwohl diese Überzeugung der unterdrückerischen Person selten ausgesprochen wird, ist sie durchdringender und intensiver als der Verfolgungswahn, der normalerweise mit „Paranoia“ verbunden wird. Um sich selbst zu schützen, so schloss sie, muss sie alle anderen stoppen.

Unglücklicherweise verbirgt sie ihre Natur so geschickt, dass sie selten für wirklich verrückt gehalten wird.

Sie verursacht, dass Dinge schief gehen, verletzt Menschen, unterdrückt sie. In ihrer Umgebung verschwinden alle richtigen Handlungen, während die verkehrten Handlungen zum Vorschein kommen.

L. Ron Hubbard

Bernd wälzte sich im Bett herum und schüttelte sein Kissen zurecht. Einige Minuten lang lag er still, dann richtete er sich zornig auf, um das Licht anzuschalten. „Was ist los mit mir?, fragte er sich, „warum kann ich nicht schlafen?“

Er überflog im Geiste den vergangenen Tag. Am Morgen war er in ausgezeichneter Verfassung gewesen, hatte sich an seinem Plan für ein neues Verkaufsprogramm berauscht. Sein Chef, ebenfalls begeistert, forderte ihn auf, den Plan in die tat umzusetzen. Bernd hatte einen vergnüglichen Vormittag mit der Bearbeitung des Programms verbracht, und schliesslich traf er sich mit seinem Vater zum Essen.

Am Nachmittag hatte er unerklärliche Depressionen. Ihm war übel, er schob es auf den Hummer.

Seine Gedanken wanderten weiter. Am Nachmittag hatte er mehrere Fehler gemacht. Der Aufmerksamkeit seiner Sekretärin war es zu verdanken, dass zwei Fehler, die kostspielig hätten werden können, korrigiert wurden.

Bernd löschte das Schlafzimmerlicht. Höhen und Tiefen scheinen meine Lebensgeschichte zu bestimmen“, seufzte er. „Wieso bin ich nicht einer jener Burschen, die ununterbrochen glücklich durchs Leben segeln?“

Der Wendepunkt von Bernds Tag war in Wirklichkeit die Mahlzeit mit seinem Vater. In der Hoffnung, seines alten Herrn Zustimmung und Respekt zu gewinnen, hatte Bernd sein neues Verkaufsprogramm dargelegt. Sein Vater erwidert: „Tja – so hättest du schon immer denken sollen. Warum hast du so lange gebraucht? Wenn ich an die grosse Verkaufskampagne denke, die der XY-Konzern lancierte...“

Sein Vater fuhr fort, verschiedene klassische Verkaufskampagnen zu beschreiben, die von den grössten internationalen Konzernen durchgeführt worden waren. Jemand, der gera-

de zufällig vorbeigekommen wäre, hätte vermutlich den Eindruck gewonnen, dass der Vater Bernds Idee nicht nur zustimmte, sondern ihn zu noch grösseren Leistungen inspirieren wollte. In Wirklichkeit liessen die langen Erzählungen von legendären Verkaufskampagnen Bernds Vorschlag – und sogar Bernds Firma – in der Welt des internationalen Handels bedeutungslos erscheinen. Die tatsächliche Absicht unter all dem anregenden Geschwätz war es, Bernd und seine Pläne in kleinem Licht erscheinen zu lassen.

Seit Jahren hatte Bernd durch diese Art väterlicher „Anregung“ Dämpfer verpasst bekommen.

Sein Vater war eine unterdrückerische Person.

Es ist die *Absicht* einer Person, die darüber entscheidet, ob sie ein Unterdrücker ist oder nicht. Die meisten Menschen haben gutartige Absichten. Sie wollen ihren Mitarbeitern wirklich helfen und gönnen es ihnen, wenn sie Erfolg haben. Die antisoziale Persönlichkeit jedoch führt sie – während sie vorgibt, anderen zu helfen und sie anzuleiten – unvermeidlich ins Unglück und zu Fehlschlägen.

Mit Ausnahme derjenigen unter uns, die die letzten zwanzig Jahre auf einem Südsee-Atoll ausgesetzt waren, kennen wir alle einige unterdrückerische Personen.

Aber wie identifizieren wir sie?

Viele Male in meinem leben kam ich mir vor, als hätte jemand plötzlich mein Licht ausgedreht, wenn ich bestimmte Personen traf. Wenn so etwas geschah, nahm ich an, dass mit mir etwas nicht in Ordnung sei, und ignorierte normalerweise – zu meinem späteren Bedauern – meinen Instinkt.

Bis vor ein paar Jahren hatte ich keine Daten, die diese frühen Warnsignale unterstützt hätten. Wenn ich heute auf diese Leute zurück blicke, muss ich sagen, das sie alle Unterdrücker waren.

Das folgende Kapitel beschreibt die Charakteristiken eines Unterdrückers. Wenn Sie intuitiv, aber ohne es sich erklären zu können, bestimmte Männer und Frauen (oder hie und da sogar ein gemeines Kind) verabscheuten, dann werden die folgenden Seiten Ihr angeborenes Wissen vielleicht ins Recht setzen.

Für jene milden Seelen unter Ihnen, die nur freundliche Gedanken über jeden anderen hegen können, wird das nächste Kapitel eine harte Zumutung sein. Sie werden die ganze Idee zurück weisen und jede Charakteristik hinweg erklären wollen.

Und zu guter Letzt, wenn Sie sich selbst schuldbewusst zu oft dem Material, das Sie studieren, wiederfinden sollten, dann kann ich nur sagen: Warten Sie ab, Sie haben eine Menge guter Gesellschaft. Erleichterung erwartet Sie in Kapitel 5.

Kapitel 4

DIE CHARAKTERISTIKEN

Die meisten dieser Leute stellen nach aussen hin keinerlei Anzeichen von Irrsinn zur Schau. Sie erscheinen recht vernünftig. Sie können sehr überzeugend wirken.

L. Ron Hubbard

Angesichts seiner dramatischen und demoralisierenden Wirkungen könnte man annehmen, dass ein Unterdrücker leicht zu erkennen sei. Wenn er schon keine Mistgabel bei sich hat, sollte er wenigstens Hörner tragen.

Leider tritt die antisoziale Persönlichkeit in vielerlei Verkleidung auf. Sie kann der Fussballstar sein oder ein zurückgebliebener Teenager. Sie ist vielleicht in gemeiner Weise beleidigend oder widerlich freundlich. Sie kann als der mächtige Reeder auftreten oder als der bedauernswerte Sozialleistungsempfänger. Möglicherweise ist sie der schweigende Opa, der im Nachbargarten seine Petunien begiesst, oder der siebenjährige Tyrann, der dort drüben das kleine Kind quält.

Trotz ihrer vielen Unterschiede haben alle Unterdrücker jedoch bestimmte Charakterzüge gemeinsam. Es ist nicht notwendiger weise so, dass Sie bei jeder Person, die Sie überprüfen, *alle* Charakteristiken finden. Stellt sich bei einem Bekannten heraus, dass er die meisten Charakteristiken besitzt, dann ist diese Person höchstwahrscheinlich ein Unterdrücker.

Kein Unterdrücker wird ausnahmslos Base sein. Adolf Hitler wurde von einem seiner eigenen Mitarbeiter als „der grösste und dynamischste Zerstörfaktor, den die Menschheit bisher auszuhalten hatte“, beschrieben. Gleichzeitig wurde er „ein Monster mit guten Manieren“ genannt. Seiner ihn zärtlich liebende Mutter war er ein gehorsamer Sohn, ausserdem liebte er Hunde und Kinder. Er war Vegetarier, rauchte und trank nicht. Galant mit den Damen, freundlich und rücksichtsvoll gegenüber Sekretärinnen und Chauffeuren, setzte er den Tod von Millionen Menschen ins Werk.

1. DER UNTERDRÜCKER BEFASST SICH HAUPTSÄCHLICH MIT SCHLECHTEN NACHRICHTEN, KRITISCHEN UND FEINDSELIGEN BEMERKUNGEN UND HERABSETZUNGEN

Jeder von uns fällt gelegentlich kurzen Phasen von Gemeinheit anheim, während deren wir Dinge sagen und tun, die wir später gern zurücknehmen würden. Ganz anders jedoch ist das Verhalten der antisoziale Persönlichkeit. Der Unterdrücker ist unbarmherzig bei seinen Angriffen gegen die, die um ihn sind.

Regine beschrieb ihre bedrückende Ehe. „Ich hatte 50 Pfund Übergewicht. Zweimal kam ich mit Hilfe einer Diät auf mein Normalgewicht hinunter, nur um wieder wie ein Hefeteig aufzugehen. Warum? Weil mein überkritischer Mann mich, als ich schlank war, kein bisschen besser behandelte als zuvor. Er gab mir und meiner Korpulenz die Schuld für alle seine Schwierigkeiten. Alles, was in seinem Leben schief ging, sein lausiger Beruf, Zusammenstösse mit seiner Familie, selbst notwendige Reparaturen an seinem Auto – all diese Dinge machte er mir zum Vorwurf. Und sogar, wenn ich all dieses Übergewicht abgehungert hatte, machte es ihm noch Vergnügen, mir zu erzählen, wie hässlich ich sei.

Ich ging zu einem Eheberater, aber mein Mann wollte nicht mitkommen. Er sagte, es sei nicht sein Problem. Nach einer Weile ging mir auf, dass ich für ihn nichts anderes als eine Fussmatte war. Als ich ihn schliesslich los wurde, verlor ich auch meine 55 Pfund Übergewicht – für immer.“

Abwertung kann ohne ein einziges Wort erreicht werden. Eine frühere Nachbarin von mir arbeitete meist tagsüber im Büro ihres Mannes. Daher stellte sie eine ausgezeichnete Putzfrau namens Judith ein, die einmal wöchentlich gewissenhaft das Haus reinigte. Ju-

dith verwendete besonders viel Mühe aufs Staub wischen, nachdem sie gelernt hatte, dass meine Nachbarin in bezug auf diese Dinge penibel war. Als Judith einmal gerade – erschöpft, aber zufrieden mit dem, was sie geleistet hatte – gehen wollte, kam die Hausfrau heim. „Heute bin ich stolz auf mich“, sagte Judith, das Haus ist makellos sauber.“

Ohne ein Wort zu verlieren, beugte sich meine Nachbarin vor, fuhr mit der Hand über die Glühbirne einer Stehlampe und zeigte Judith drei kaum Staub bedeckte Finger. „Oh nein.“ seufzte Judith, das muss die einzige Stelle sein, die mir entgangen ist.“

Vor Jahren kannte ich einmal eine scheinbar engelgleiche Frau, die „über niemanden ein unfreundliches Wort sagen würde“. Und doch brachte sie es ausnahmslos fertig, schlechte Nachrichten und Kritik wie zufällig fallen zu lassen. „Neulich sah ich Peter. Oh, ich habe gehört, er hat Zuhause grosse Schwierigkeiten, weil seine Frau der Meinung ist, dass es sie betrügt. Aber der Arme ist wirklich sehr nett. Wie dem auch sei, er erzählte mir...“

Vielen Unterdrückern macht es besonders Freude, Bekanntschaften zu zerbrechen, indem sie dem einen bösartige Gerüchte und Lügen über den anderen in dessen Abwesenheit erzählen. Dieser Lügenfabrikant sagte zu Daniel: „Ich war dabei, wie Wolfgang dich als dumm hinstellte.“ Dann plauderte er mit Wolfgang: „Wusstest du, dass Daniel sich hinter deinem Rücken über dich lustig gemacht hat?“ Es dauert nicht lange, bis Daniel und Wolfgang einen Streit miteinander beginnen. Es gelingt ihnen nicht ganz, danach ihre frühere Freundschaft wieder herzustellen. Wenn sie sich hinsetzten, um die Sache gründlich zu besprechen, würden sie herausfinden, dass eine dritte Partei – der Unterdrücker – ihre Beziehung heimlich unterminiert hatte.

Manche Leute verdienen ihr Geld mit Gerüchten, boshaften Andeutungen, Spekulationen und Sticheleien.

Der Journalist Jim Bishop schrieb über den späten Walter Winchell: „Dieser Kolumnist hatte einen verblüffenden Mordinstinkt. Er stellte den Pranger über das Lob. Er liebte es, da zu sitzen und die Namen von Schauspielern, Presseagenten, Chormädchen und Offiziellen auf zu zählen, die ihm eins ausgewischt hatten und die er daraufhin mit einigen Worten in einer Kolumne ruiniert hatte... Aufgrund seiner krankhaften Selbstsucht glaubte Winchell, dass er Staatsmänner empor heben oder stürzen könne... Mit der Zeit verzehrte ihn sein eigenes Feuer. Winchell verlor seine Familie, alte Freunde, sein Publikum...“

Ich glaube wir können unsere eigenen Schlüsse über diesen schnell redenden professionellen Gerüchteverbreiter ziehen.

2. SEINE BEKANNTEN FAHREN ACHTERBAHN

Unterdrücker sind umgeben von unglücklichen Menschen, die unter periodischem Auf und Ab leiden. Manchmal (oder vielleicht sogar häufig) sind ihre Bekannten deprimiert, eingeschüchtert, krank oder mutlos.

Ein befreundeter Geschäftsmann erzählte mir kürzlich von einer bekannten Familie. Der Vater leidet seit Jahren an Magengeschwüren, die eine Tochter ist schwer drogenabhängig. Die jüngere Tochter ist krankhaft schüchtern; sie unternimmt es nie, ihre Rechte zu verteidigen oder auf ihre Meinung zu bestehen. Sie besitzt so wenig Geistesgegenwart, dass sie nicht einmal in der Lage ist, an einem Gespräch teil zu nehmen. Dann ist da noch ein Sohn, der mit 15 Jahren von der Schule ging und von zu Hause fort lief.

„Erzählen Sie mir über die Mutter“, forderte ich ihn auf.

„Oh, sie ist eine von diesen sanften, stillen Frauen. Sie scheint die einzige zu sein, die in der ganzen Familie die Ruhe behält. Ihr Gesichtsausdruck ändert sich eigentlich nie.“

Demnach ist die Mutter diejenige, von der ich zuerst annehmen würde, dass sie in dieser leid geprüften Familie möglicherweise der Unterdrücker ist.

Als Peter seine neue Stelle antrat fiel ihm auf, dass jeder im Büro nur ganz leise sprach und ängstlich herum huschte. Eines Tages, im Gespräch mit Kollegen, bemerkte Peter, dass er selbst nur flüsterte. Lauf fragte er: „Warum wispern wir alle?“ Seine Kollegen zuckten zusammen, lachten nervös auf und begannen dann in normalem Tonfall zu sprechen.

Später entdeckte Peter, dass der Abteilungsleiter ein übelgelaunter Unterdrücker war, der bei der kleinsten Provokation in die Luft ging. Die Angestellten bewegten sich nur noch auf Zehenspitzen, da sie sich in ständiger Angst befanden, dass sie den nächsten Wutausbruch dieses Schreckensherrschers verursachen könnten.

Der Unterdrücker verbreitet eine gewisse Spannung. Man fühlt sich gezwungen, vorsichtig zu sein... leise auf zu treten. Ein Gefühl der Erleichterung breitete sich aus, wenn er gegangen ist.

Gudrun war mit ihrem zwölfjährigen Sohn alleine in die Ferien gefahren. (Unerwartete geschäftliche Verpflichtungen hatten ihren Mann gezwungen, daheim zu bleiben.) „Die erstaunlichsten Dinge sind geschehen“, erzählte sie mir später. „Zum ersten Mal seit Jahren hörte ich meinen Sohn laut lachen. Wir beide benahmen uns richtig albern. Wir lachten über jede Kleinigkeit. Wie ein paar Schulkinder am letzten Schultag vor den grossen Ferien. Ich konnte es kaum glauben. Wenn mein Mann dabei war, fühlten wir uns nie so. Bis zu diesen Ferien war mir nie aufgefallen, wie sehr er uns beide verängstigt hatte.“

Menschen, die in ihrer unmittelbaren Umgebung einen Unterdrücker haben, verbessern sich zwar. Man kann sie behandeln, beraten oder erziehen. Die Gewinne, die sie erzielen, sind jedoch nur kurzfristig. Solange sie unter dem Einfluss der unterdrückerischen Person bleiben, fallen sie zurück und verlieren jene Vorteile wieder, die sie durch ihre Verbesserung erlangt hatten.

Kinder, die immer wieder vergessen, was sie gelernt haben, (wie man eine Rechenaufgabe löst oder ein neues Wort ausspricht), fahren Achterbahn.

Eine Person, die mit einem Unterdrücker in Verbindung steht, kann sich in ärztlicher Behandlung zunächst tatsächlich verschlechtern, um dann einen komplizierten Heilungsprozess durchzumachen.

3. ER ÄNDERT KOMMUNIKATION ZUM SCHLECHTEREN AB, WENN ER SIE AN ANDERE WEITERLEITET

Während er es gewohnheitsmässig versäumt, gute Nachrichten weiterzuleiten, nimmt der Unterdrücker jede schlechte Nachricht, derer er habhaft werden kann, fügt ein paar Ornamente hinzu und gibt sie mit Vergnügen weiter.

Agnes erzählte über ihren Bruder, der vor kurzem eine sehr gute neue Stelle angetreten hatte. „Oh, er verdient jetzt eine Menge Geld, das muss ich sagen. Aber ebenso sicher ist, dass er seine Familie nicht allzu oft sieht. Wenn Sie mich fragen“, rümpft sie die Nase, diese Ehe wird nicht lange halten...“

Als Arbeitskollege wird der Unterdrücker der erste sein, der Sie davon in Kenntnis setzt, dass das Unternehmen einen grossen Verlust gemacht hat, wobei er geflissentlich unerwähnt lassen wird, dass der Aufsichtsrat gerade entschied, eine erhebliche Dividende an alle Angestellten auszuschütten.

Derselbe Mensch wird die Zeichensetzung in Ihrem Bericht beanstanden, ohne Ihnen mitzuteilen, welch hohes Lob der Bericht erhielt.

Michael beschrieb einen Bekannten, der eine kleine, aber einträgliche Werkzeugfabrik besass. „Immer, wenn ich ihn sehe, frage ich ihn nach dem Gang des Geschäfts. In all den Jahren, seit ich ihn kenne, gab er kein einziges Mal zu, dass die Geschäfte gut gingen. Er sagt immer: Das Geschäft geht schlecht, wir verlieren Geld' und sogar wenn ich weiss, dass er scheffelweise Geld gemacht hat, sagt er: 'Es ist furchtbar, wir können keine vernünftige Unterstützung bekommen' oder 'Wir haben immer Schwierigkeiten, die Materialien zu erhalten'. Ich glaube, wenn ihm jemand eine Million steuerfrei überliesse, würde er immer noch etwas zum Nörgeln finden."

Herausgeber von Zeitungen sind oft Spezialisten darin, nur die schlechten Nachrichten in sensationell aufgemachten Schlagzeilen zu publizieren. Als ich am letzten Abend der olympischen Spiele in Montreal vor dem Fernseher sass, freute ich mich zu sehen, dass mehrere Amerikaner Goldmedaillen gewannen. Am nächsten Tag las ich jedoch folgende Schlagzeile (die sich nur auf die Namen der beiden konzentrierte, die es nicht schafften): **„Stones und Shorter verfehlen beide gold".**

4. ZWANGHAFTES BEDÜRFNIS, KONTROLLE AUSZUÜBEN

Eine geistig gesunde, ausgeglichene Person kann gute Kontrolle über sich selbst, ihre Arbeit, ihre Umgebung und andere Menschen ausüben. Sie ist ausserdem fähig, Anordnungen von anderen anzunehmen.

Der Unterdrücker andererseits besteht darauf, dass niemals *irgendeine Wirkung* auf ihn ausgeübt werden darf. Anstatt sich irgendwelcher Kontrolle zu unterwerfen, muss er kontrollieren, muss er jeden anderen kontrollieren und dominieren. Es ist, als ob der Unterdrücker erklärte: „Niemand wird mich berühren. Niemand wird die Hand nach mir ausstrecken. Niemand wird mich verletzen. Niemand wird mich dazu bringen, meine Meinung zu ändern. Er trägt eine geistige Ritterausrüstung, und obwohl er freundlich oder sogar liebenswert erscheinen mag, sind seine Verteidigungswälle undurchdringlich.

Am deutlichsten wird dies beim Gespräch. Worte von Ihnen werden elegant beiseite gewischt, spitz überhört, lächerlich gemacht oder mit herablassender Nachsicht übergangen. Ein keine-Wirkung-Typ, den ich beobachtet habe, beginnt immer ungeduldig zu nicken, wenn man versucht, ihm irgend etwas zu erzählen. Er unterbricht: „Ich weiss, ich weiss, das brauchen Sie mir nicht zu sagen."

Eine andere, scheinbar freundliche Frau, lächelt höflich, während sie nichts hört von dem, was Sie ihr mitteilen. „Oh, wie nett..." murmelt sie sanft, wobei es keine Rolle spielt, ob Sie ihr erzählen, dass Sie gerade zum Aufsichtsratsvorsitzenden gewählt wurden oder dass man Ihnen gerade mitgeteilt hat, sie seinen unheilbar krebskrank.

Ein dritter dieser Persönlichkeitszerstörer lässt es sich nicht nehmen, jede Geschichte, die Sie ihm erzählen, mit einer anderen, noch grösseren und noch besseren, zu übertrumpfen. Was auch immer Sie sagen, er weigert sich, beeindruckt zu sein. Wenn Sie ihm erzählen, Sie hätten soeben fünf Mark auf der Strasse gefunden, entgegnet er, ein Freund von ihm sei in einem leerstehenden Haus auf einen Schuhkarton voll mit Zwanzigfrankenscheine gestossen. Hatten Sie nachts zuvor beim Poker Glück, übertrifft er Sie mit einer Geschichte von seinem Cousin, der in der vergangenen Woche das grosse Los gewann.

Ich arbeitet einmal mit einer Frau zusammen, die nicht Auto fahren konnte. Obwohl sie oft das Taxi für den Heimweg nahm, wollte sie nicht warten und bestellte das Taxi lange vor Arbeitsschluss. So kam es, dass sie in der Regel immer noch zu tun hatte, wenn das Taxi erschien. Sie liess den Fahrer entweder warten oder winkte ihn wieder fort. Manchmal, wenn ein Fahrer keine Geduld hatte, fuhr er ohne sie

wieder ab. Schliesslich schickte ihr die Zentrale gar keinen Wagen mehr, wenn sie anrief.

Wenn man sie dazu zwingt, gegen ihren Willen Wirkung einer anderen Person zu werden, verlieren einige Unterdrücker tatsächlich die Selbstbeherrschung und explodieren. Inge beschrieb ihren sadistischen Ehemann: „Immer neckte er andere. Er ärgerte kleine Kinder, lachte und sagte, er habe bloss Spass gemacht. Besonderes Vergnügen bereitete es ihm, mich zu kitzeln. Er setzte sich auf meine Beine, meine Arme festhaltend. Dann kitzelte er mich, bis ich um Gnade flehte. Er lachte nur und sagte, es mache ihm halt Spass. Eines nachts hielt ich es nicht mehr aus. Ich sagte ihm: 'Wenn du nicht aufhörst, spucke ich dir ins Gesicht.' Er lächelte nur: 'Das wagst du nicht." In ihrer Verzweiflung spie Inge doch. Da wurde er so zornig, dass er sie bewusstlos prügelte. Als sie am nächsten Tag ihren Rechtsanwalt aufsuchte, um über die Scheidung zu sprechen, präsentierte sie ihm zwei blaue Augen, einen gebrochenen Kiefer und fünf in ein Taschentuch gewickelte Zähne.

Nur wenige Unterdrücker lassen sich derart gehen. Aber auf die eine oder andere Weise weigern sie sich absolut, zur Wirkung anderer zu werden.

Ein Mann beschrieb seine Frau: „Sie darf mir erzählen, ich solle schweigen, aber wehe, wenn ich ihr dasselbe sage. Das kann sie nicht vertragen. Sie würde in Tränen ausbrechen oder tagelang schmollen. Wenn sie nicht alles kontrollieren kann, regt sie sich furchtbar auf."

Viele antisoziale Persönlichkeiten finden es schwer, wenn nicht unmöglich, „Ich weiss es nicht" zu sagen. Sie bringen es nicht über sich, einzugestehen, dass sie etwas nicht wissen. Andrerseits gibt es hin und wieder einen Unterdrücker, der sich mit seiner Dummheit brüstet. Das ist der ewige Verlierer, der andauernd über seine Unfähigkeiten jammert. „Ich habe nie gelernt, wie man das macht..." Diese Person weigert sich, zur Wirkung jedes Versuchs zu werden, sie zu erziehen oder ihr einen Rat zu geben. Die ist enorm stolz, wenn sie beweisen kann, dass ihre Bemühungen und Lösungen nicht funktionieren.

Der Unterdrücker muss recht haben. Er unterzieht sich keiner ernstlichen Selbstprüfung (obwohl der eine oder andere scheinbar selbstkritisch ist; doch das ist nur Tünche – er selbst ändert sich niemals auch nur ein bisschen). Seine Handlungen erscheinen ihm total gerechtfertigt, wie abscheulich sie sich auch immer auf andere auswirken mögen.

Viele Unterdrücker verbreiten mit ihrem zwanghaften Bedürfnis, im Recht zu sein, eine Aura absoluter Sicherheit. Jene unter uns, die Führung und Schutz brauchen, verwechseln diese übermässige Selbstsicherheit mit echter Kompetenz. Das ist der Grund, warum viele Menschen bereit sind, die überselbstbewussten Unterdrücker, die häufig hohe Positionen im Geschäftsleben und in der Politik erreichen, zu akzeptieren und ihnen folgen.

Wenn ein Unterdrücker auf irgendeine Weise dazu gezwungen wird, seine Vergehen offen einzugestehen, kann es geschehen, dass er schwer krank wird. Es ist noch nicht lange her, dass wir das Beispiel des prahlerischen, verachtungsvollen Politikers vor Augen geführt bekamen, der jahrelang tyrannisch seine Macht ausübte. Plötzlich wird er als ein Krimineller enthüllt, der heimlich Regierungsgelder missbrauchte. Energisch weist er die Anschuldigungen zurück, um schliesslich aufgrund der allzu belastenden Zeugenaussagen seine Schuld einzugestehen. Der Schock dieser öffentlichen Missbilligung bringt oft eine dramatische Persönlichkeitsveränderung mit sich. Der Unterdrücker kann krank werden oder mit Selbstmordabsichten spielen. Einige, für immer aus ihren unterdrückerischen Rollen aufgerüttelt und von ihren Gewissensbissen überwältigt, wurden religiöse Fanatiker oder verbrachten den Rest ihres Lebens in der Stille damit, als

Art Wiedergutmachung wohltätige Werke zu tun.

5. UNETHISCH

Geralds Lieblingsspiel bestand darin, neue Firmen mit anderer Leute Geld zu gründen. Aus irgendeinem Grund endete keines seiner Abenteuer glücklich. Dennoch fuhr Gerald fort, seinen Charme dazu zu verwenden, dass Unschuldige sich ihm anvertrauten. Er versprach phantastische Profite, wob ein Netz von Verträgen, Zusammenlegung von Aktien, Dokumenten und Vereinbarungen, während er in eindrucksvoller Manier halblegales Geschwafel vom Stapel liess. Auf diese Weis verleitete er Hunderte von hoffnungsvollen Opfern dazu, ihm ihre Ersparnisse zu überlassen. Er selbst lebte wie ein Millionär. Ausbeutung war das Salz seines Lebens. Wer ihm vertraut hatte, blieb verwirrt, betrogen und verärgert auf der Strecke. Als er schliesslich wegen Betrug angeklagt wurde, war er total verblüfft. „Warum ziehen alle Leute über mich her? Wissen Sie, diese Menschen suchten nach etwas, in das sie ihr Geld investieren konnten. Sie trafen mich, und ich bot ihnen eine gute Möglichkeit dazu. Was haben sie nun alle gegen mich?“

Erstaunlicherweise gab er, wie das bei Unterdrückern häufig der Fall ist, seine unethischen Handlungen freimütig und selbstsicher zum besten, als ob diese Vorfälle „einfach geschehen seinen“.

Viel Unterdrücker arbeiten schamlos ausserhalb des Gesetzes. Die Mafia basiert ihre Beschützergeschäfte auf nackte Angst. Geldverleiher drohen mit Gewalt, um aus ihren Opfern masslose Zinsen heraus zu pressen. Drogendealer zerstören ohne die geringsten Gewissensbisse Leben.

Manchmal werden Sie jedoch Unterdrücker finden, die tatsächlich das Gesetz benutzen, um andere Leute einzuschüchtern.

Verantwortliche der New Yorker Telefongesellschaft teilten mit, dass Insassen des Gefängnisses von Manhattan einen Weg fanden, wie man Ferngespräche im Wert von über 100’000 Dollars nach Orten in Südamerika führen konnte, ohne dafür auch nur einen Cent zu bezahlen.

Daher versuchte die Telefongesellschaft die 23 Apparate aus dem Gefängnis zu entfernen. Die findigen Sträflinge verhinderten dies jedoch mit einem Prozess, indem sie behaupteten, die Entfernung der Telefone schränke ihre Rechte auf Kommunikation mit ihren Anwälten und Familien ein.

Alle Kriminellen sind Unterdrücker. Diese Aussage bezieht sich auf die hartgesottenen Gewohnheitsverbrecher, nicht auf die Person, die ein oder zwei Fehler macht (oft unter dem Druck eines Unterdrückers), dann aber echte Reue zeigt und den Willen, sich zu bessern, unter Beweis stellt.

Krimineller: Einer, der unfähig ist, an die Mitmenschen zu denken, unfähig, Anweisungen zu folgen, unfähig, Dinge wachsen zu lassen, unfähig, den Unterschied zwischen gut und Base zu erkennen, unfähig, überhaupt nur an die Zukunft zu denken. Jeder hat einige von diesen Unfähigkeiten; der Kriminelle hat sie ALLE.

L. Ron Hubbard

Nicht alle Kriminelle sitzen im Gefängnis. Nicht einmal alle Verbrechen, die sie begehen, sind vor dem Gesetz unserer Gesellschaft strafbar. Auf die eine oder andere Weise, sei es durch offene Gewalt oder hinterlistigen Schwindel, trachtet der Kriminelle danach, andere um ihren rechtmässigen Besitz zu bringen.

Sie könne fast immer davon ausgehen, dass der Unterdrücker ein chronischer Gesetzesbrecher ist. Vielleicht unterschlägt er ein Vermögen von einer Firma, vielleicht beachtet er nie die Vorfahrt. Auf jeden Fall weigert er sich, sich irgendwelcher Disziplin zu unterwerfen.

Und, zu guter Letzt, übersehen Sie nicht die höfliche alte Dame – ebenfalls ein Unterdrücker – nur weil sie nicht mit einem 38er Revolver anzutreffen ist oder weil sie nicht mit Heroin handelt. Sie überredet vielleicht ihren zuckerkranken Ehemann mitleidig zu einem zweiten Stück Sahnetorte. Oder sie unterminiert elterliche Disziplin dadurch, dass sie ihren Enkelkindern heimlich Bonbons, Brauselimonade oder andere appetitruinierende Süssigkeiten zusteckt. In Unterhaltungen, die mit übertriebenen Kosenamen gewürzt sind, vernichtet sie in der Regel einen guten Ruf oder zwei.

Sie wird für ihre Taten niemals ins Gefängnis kommen, und dennoch könnten die Empfänger ihre „Wohltätigkeiten“ genauso geschädigt werden wie Opfer von Strassenräubern.

6. FEHLGELEITETE BEMÜHUNGEN

Der Unterdrücker visiert das falsche Ziel an. Er attackiert Leute, die ihm nichts getan haben. Er verwendet seine Energie auf falsche Unternehmungen. Er beschuldigt das Verkehrte.

Beim Essen macht der wütende Vater drohende Gesten in Richtung auf seinen sich duckenden Sohn; dabei wirft er ein Glas Wasser um. Während er ungeduldig den kleinen See mit der Serviette beseitigt, knurrt er: „Verflixtes Wasser.“

Viel gerissene und versierte Kriminelle könnten auch auf ganz legale Weise erfolgreich sein – wenn sie nur ihren Scharfsinn dazu verwendeten, Konstruktives zu unternehmen. Statt dessen entschliessen sie sich zu Raub und Täuschung Unschuldiger.

Charles Manson, Mörder und Rädelsführer aus Überzeugung, ist ein Beispiel für die tödlichste Art von Unterdrückung. Bei einer Gegenüberstellung im Gerichtssaal liess er eine Tirade vom Stapel, in der er das „Establishment“ für alle seine Scheusslichkeiten verantwortlich machte.

... für sie (die Unterdrücker) ist jede Gesellschaft eine grosse, feindliche Verallgemeinerung, die besonders gegen die antisoziale Person eingestellt ist.

L. Ron Hubbard

Während er seinen Anhängern „Liebe“ predigte, überredete Manson sie, ohne Reue zu töten. Seine Opfer waren ihm grösstenteils völlig unbekannt. Er visierte das falsche Ziel an.

Nach seiner eigenen Aussage versuchte er, einen Rassenkrieg zu beginnen, wozu er, wie er behauptete, durch die Musik der Beatles inspiriert worden sei. „Warum macht ihr mir Vorwürfe“, verteidigte er sich. „Die Musik liess es mich tun.“ Seine geisteskranken Mordattacken brachten vielen Menschen Tod und Elend.

Der Unterdrücker ist ein Meister darin, andere dazu zu bringen, dass sie ihre Bemühungen und ihre Aufmerksamkeit in eine falsche Richtung lenken. Bailey, der stellvertretende Präsident einer kleinen Gesellschaft, überredete seinen Chef, einen unschuldigen Angestellten zu entlassen, um die Tatsache zu verdecken, dass er selbst Schmiergelder von einer grossen Zulieferfirma erhielt.

Ein Beispiel für das andere Extrem: Irene verblüffte mich lange. Sie schien eine freundliche Person mit nur wenigen Problemen zu sein. Bei ihrer Familie sah das jedoch anders aus. Die häufigen Krankheiten ihres Mannes erforderten ungewöhnliche Behandlungen, Diäten, Beruhigungsmittel und Schlaftabletten. Irene war immer mitleidig und aufmerksam.

Ihr Sohn, der in der Schule nie zurecht gekommen war, hatte schon zweimal im Gefängnis gesessen. Ihre übergewichtige Tochter, die die Hälfte ihres zwanzigjährigen Lebens abwechselnd innerhalb und ausserhalb von Nervenkliniken zugebracht hatte, war bereits von zwei Universitäten verwiesen worden.

Immer wenn sie wegen ihres Übergewichts verzweifelte, tröstete Irene sie mit einer Tafel Schokolade. „Das ist in Ordnung, mein Süsses“, sagte sie, „nicht alle können schlank sein. Gönn’ dir doch was.“

Ich staunte über ihren Gleichmut, wo sie doch von einer dermassen in Problem verstrickten Familie umgeben war. Dann lernte ich, was Unterdrücker sind. Widerstrebend erkannte ich, dass Irene zu mitleidig war. Nie etablierte sie Regeln für den Haushalt. Nie leitete sie an oder gab Ratschläge. Nie rief sie jemanden zur Ordnung. anstatt wirksame Hilfe anzubieten, diente ihr nutzloses Mitleid ihrer Familie lediglich dazu, Fehlschläge hinweg zu erklären. Ihre ständige „Freundlichkeit“ überdeckte eine totale Verantwortungslosigkeit und Nachlässigkeit.

Mir fiel auf, auf welch seltsame Weise sie das falsche Ziel ansteuerte – *sie steuerte nie irgend ein Ziel an.*

Und das ist wohl die schlimmste Art fehlgeleiteter Bemühung.

7. ER UNTERSTÜTZT DESTRUKTIVE LÖSUNGEN UND ATTACKIERT KONSTRUKTIVE HANDLUNGEN

Ein Studium der Geschichte bestätigt, dass manches schwache Volk einen bösartigen Tyrannen zu seinem Führer auserwählte in der Meinung, dass auf diese Weise die Probleme der Nation gelöst werden könnten. Solche Personen waren klassische Unterdrücker, die Macht anstrebten, um zu zerstören. Napoleon, Hitler, Dschingis Khan, Stalin, Attila der Hunne und Julius Cäsar sind einige der berüchtigsten. Ihre Lösungen für die Probleme der Menschheit war Krieg, Blutvergiessen und Mord.

Napoleon, ein brillanter militärischer Führer, vernichtete Europa in seinem fanatischen Trieb nach Macht und Herrschaft.

Josef Stalin liess zig-Millionen seiner eigenen Landsleute im Namen der nationalen Einheit ermorden.

Und ein jüngeres Beispiel: Tschu En Lai, in seiner Eigenschaft als erster Henker Mao Tse Tungs, war für eine Politik verantwortlich, die in den ersten zehn Jahren der maoistischen Herrschaft den Tod von 30 bis 60 Millionen Menschen herbeiführte. Viele starben in Zwangslagern, mit einer Kugel im Kopf, an Hunger oder durch Folter.

Jede militante Gruppe, die sich auf sinnlose Terrorakte wie Erpressung, Raub, ziellose Bombenanschläge, Entführungen oder Ermordung Unschuldiger (falsche Angriffsziele) spezialisiert, ist unterdrückerisch. Obwohl sie alle behaupten, aus hochgesinnten Motiven heraus zu handeln, rechtfertigt der Zweck nicht die Mittel. Tatsächlich zerstören sie nicht um irgendeiner Reform, sondern um der Zerstörung willen.

Wenige von uns werden je auf einen Hitler oder Stalin treffen. Wir werden jedoch jenen Menschen begegnen, die mörderische Zerstörungsmassnahmen unterstützen.

Einige Tage nach dem zweiten Mordanschlag auf Präsident Ford wartete ich in einem kleinen Lebensmittelladen auf die Rechnung. Während der Ladeninhaber die Beträge zusammen rechnete, ergingen wir uns gemeinsam über die Nachteile der Inflation; sowie die Tatsache, dass der Preis für meinen Einkauf früher einmal ein Wochenlohn gewesen sei. „Kein Wunder“, sagte er, „dass Leute auf den Präsidenten schiessen.“

Diese Bemerkung schockierte mich derart, dass ich eine Weile brauchte, bevor ich antworten konnte: „Nun, ich glaube nicht, dass die Ermordung des Präsidenten wirklich die Inflation beseitigen würde, oder meinen Sie das?“ Widerstrebend stimmte er mir zu.

Seine Bemerkung enthielt drei Anzeichen für einen Unterdrücker: 1. Er schien eine

zerstörerische Lösung zu billigen, 2. sie war eindeutig auf einen falschen Angriffspunkt gemünzt, und 3. war, was er sagte, eine irreführende Verallgemeinerung; es waren nicht „Leute“, die auf den Präsidenten geschossen hatten, sondern lediglich zwei Verrückte.

8. ER SPRICHT IN VERALLGEMEINERUNGEN.

Es ist nicht schlimm, wenn man hin und wieder eine Verallgemeinerung verwendet; wir alle benutzen sie aus Bequemlichkeitsgründen. Der Chaosverbreiter spezialisiert sich jedoch darauf, *beunruhigende* Verallgemeinerungen unter die Leute zu bringen.

Gewohnheitsmässig verwendet er Sätze wie „Glauben Sie nicht, dass alle...“, „Leute sind...“, „Immer...“, „Frauen... nie“, „Überall...“, während er seine schlechten Neuigkeiten verbreitet. Diese Gewohnheiten macht es schwierig, den Unterdrücker zu lokalisieren und zu identifizieren. Seine vagen Verallgemeinerungen zerstreuen unser Denken. Es sieht so aus, als ob „jeder“ es gesagt hätte.

Beim Durchblättern einiger populärer Wochenmagazine (die zum grössten Teil mit schlechten Nachrichten angefüllt waren) bemerkte ich folgendes: „Die Menschen fragen sich nun...“, „Washington ist durch den Skandal wie betäubt...“, „Der heutige Lebensstil reflektiert...“, „Hiervon glaubt man, das...“, „Man hat das Gefühl, dass der Kandidat...“, „Die Nation erwartet, dass der Präsident Stellung nimmt...“. Der Eindruck, den die Herausgeber hervorzurufen versuchten, ist: „alles ist überall schlecht“. Und das ist die Wirkung, die unser Untergangsapostel mit seinen negativen Verallgemeinerungen zu erreichen bestrebt ist.

Das Paar speiste in einem teuren New Yorker Restaurant. Als beide ihren zweiten Drink genommen hatten, brachte der Ober die Suppe, dazu Brötchen. „Bringen Sie uns noch einen Drink.“ fuhr die Frau ihn an.

Sie hatten die Suppe kaum gekostet, als sie in ein hitziges Streitgespräch gerieten. Der Ober servierte schliesslich den Hauptgang. Als suche sie etwas, das sie kritisieren könnte, blickte die Frau sich kampflustig um. Sie brach die Brötchen auf. „Ober“, mäkelte sie, „diese Brötchen sind kalt. Bringen Sie uns warme.“

„Na, na, Doris“, sagte ihr Begleiter, „ich bin sicher, sie waren warm, als er sie brachte. Aber Du wolltest ja noch einen Drink. Du isst ohnehin nie Brötchen.“

Der Ober zögerte. Doris fauchte ihn an: „Man sollte meinen, für Ihre Preise bekäme man wenigstens warme Brötchen.“

„Sehr wohl, gnädige Frau“, erwiderte der Ober und hastete davon.

Während der wenigen Minuten, die er brauchte, um mit den Brötchen zurückzukehren, fuhr das Paar fort, einander in den Haaren zu liegen. „Zu spät.“, bellte die Frau abwinkend, „Nehmen Sie sie wieder mit.“

Der verwirrte Ober rührte sich nicht von der Stelle. Doris winkte den Geschäftsführer heran. „Hören Sie.“, rief sie ihm zu, „die Bedienung hier ist lausig. Was ist aus diesem Restaurant geworden? Es geht wie alles heutzutage vor die Hunde.“

„Was ist das Problem, gnädige Frau?“, fragte höflich der Geschäftsführer. „Ihr ganzes stinkiges Lokal ist das Problem.“

Sowohl der Ober als auch der Geschäftsführer versuchten herauszubekommen, ob noch irgendwelche anderen Beschwerden vorlägen (ausser denen über die Brötchen), aber sie wurde immer lauter und ausfallender. „Dies ist einfach ein lausiges Lokal. Das ist es, was ich Ihnen begreiflich zu machen versuche. Und Sie bringen nichts anderes zuwege, als mir immer mehr dumme Fragen zu stellen. Wir sind zahlende Gäste. Wir haben Ihnen gar nichts zu beweisen – dies ist nichts als eine lausige Bude.“

Wenn Sie einmal beginnen, die Ohren nach ihr zu spitzen, werden Sie hören, dass die antisoziale Persönlichkeit mit ihren falschen Verallgemeinerungen absichtlich Unruhe und Bestürzung heraufbeschwört.

9. ER VERHINDERT, DASS DINGE GETAN WERDEN.

Viele von uns sind säumig, wenn es darum geht, Dinge zu erledigen. Wir sind nicht immer so effektiv, wie wir es gerne wären. Das heisst nicht, dass wir unterdrückerische Personen sind. Chaosverbreiter hinterlassen jedoch dauernd unvollendete Zyklen – entweder ihre eigenen oder die anderer.

Ich kenne einen Unterdrücker, der von nicht beendeten und fallengelassenen Projekten umgeben ist. Sein Heim, sein Büro, sein Bastelkeller quellen über von unglaublichen Mengen Trödel und Plunder, die er allesamt „eines Tages einmal gebrauchen könnte“. Es ist unmöglich, Vorräte aufzufinden oder eine Arbeit fertig zu stellen. Der Gedanke an den Versuch, einen solchen Ort zu säubern oder aufzuräumen, würde bei den meisten von uns einen Weinkrampf verursachen.

Ein anderer räumt nie Sachen fort. Er repariert vielleicht den Rasenmäher, aber die Werkzeuge lässt er überall in der Garage liegen.

Ein unterdrückerischer Typ führt Arbeiten in der Regel so schlecht aus, dass sie jedesmal wieder ganz von vorne begonnen werden müssen. Er schreibt zum Beispiel einen Bericht so unvollständig, dass man gezwungen ist, zu ihm zurückzugehen und ihn nach weiteren Informationen zu fragen.

Eine andere Art Unterdrücker huscht flüchtig über jede Arbeit. Keine bringt er bis zu ihrer vollen Durchführung. Er setzt eine neue Tür ein, aber sie so anzustreichen, dass sie zum Raum passt, gelingt ihm nie.

Ich kannte einige Unterdrücker, die, wenn sie irgendwo eingeladen waren, nicht wieder gehen wollten. Es ist fast notwendig, sie zur Tür hinaus zu schieben, will man sie daran hindern, dass sie sich permanent einrichten.

Obwohl Sie finden werden, dass viele antisoziale Persönlichkeiten in einer sehr ordentlichen Umgebung leben, zeigt sich ihre Unfähigkeit, Dinge zum Abschluss zu bringen, auf andere Weise. Zum Beispiel hält jeder Unterdrücker, den ich kennenlernte, endlos an seinem Ärger fest. Er vergibt nicht, er vergisst nicht. Seine Verstimmungen heilen nicht. Er kann sie nicht loslassen. Wochen, Monate, selbst Jahre später wird er sich bitter über alle Beleidigungen, Missgeschicke und Ungerechtigkeiten (wirkliche oder eingebildete) beklagen.

Einige wenige antisoziale Persönlichkeiten bezahlen nie ihre Rechnungen. Eine, mit der ich bekannt bin, scheint ausserordentlich wohlhabend und erfolgreich zu sein. Ich kenne jedoch fünf Menschen, denen sie seit mehreren Jahren Geld schuldet. Deren fortdauernden Versuche, die Schulden einzutreiben, blieben fruchtlos.

Neben seiner eigenen Unfähigkeit, Zyklen zu beenden, hält der Unterdrücker andere davon ab, ihre Zyklen abzuschliessen. dies ist eine seiner Hauptmethoden, Verwirrung zu stiften. Wenn Sie versuchen, eine Arbeit zu Ende zu bringen, hört er vielleicht nicht auf, Sie zu unterbrechen. Falls dieser Zerstörer Ihr Chef ist, kann es sein, dass er auf der Neuanfertigung von Arbeiten besteht, die bereits in zufriedenstellendem Masse durchgeführt wurden. (Tatsächlich ist der nie zufriedenstellende Perfektionist ein Unterdrücker.) Ein anderer Typ treibt Leute ständig an, wirft sie aus dem Gleichgewicht und zwingt sie dazu, ihre Arbeit schon zu beenden, wenn sie noch gar nicht fertig ist.

Ein unterdrückerischer Vater versprach seinem Sohn Roland, ihm bei dem Bau eines Modelflugzeuges zu helfen, und er ermunterte ihn immer wieder zum Weiterbauen, bis die

Aufmerksamkeit des Jungen total von dem Projekt gefesselt war. Dann, als Roland ein wichtiges Teil brauchte, um das Flugzeug fertigzustellen, „vergass“ sein Vater immer wieder, es für ihn zu finden. Frustriert versuchte Roland, das fehlende Teil im Bastelkeller des Vaters zu finden, aber das war unmöglich, weil dort überall Werkzeuge und andere Geräte durcheinander lagen. Nach weiterem Bitten und ebenso vielen gebrochenen Versprechen gab Roland schliesslich auf. das Flugzeug lag unvollendet auf der Werkbank – wo es nach und nach von anderem Zeug überwuchert wurde.

Eine weitere Unterdrücker-Spezialität besteht darin, dass andere daran gehindert werden, Kommunikation zu beenden. Ihre Geschichten werden unterbrochen, Ihre Sätze werden abgeschnitten, damit über irgendeinen unwesentlichen Punkt diskutiert wird. Ihnen zu antworten wird versäumt – wobei es Ihnen überlassen bleibt, sich darüber Gedanken zu machen, ob Sie gehört wurden oder ob Sie das Gesagte wiederholen sollten. Einer, der jetzt auch auf meiner schwarzen Liste steht, unterbrach mich einmal korrigierend, als ich gerade die Pointe eines Witzes erzählen wollte.

Eine erstaunliche Zahl von antisozialen Persönlichkeiten hat sich im Kommunikationsbereich angesiedelt. Ich habe die unterdrückerischen Techniken eines solchen Typs, eines Talkmasters, studiert. Er stellt eine Frage, und bevor sein Gast sie beantworten kann, unterbricht er ihn mit zwei oder drei anderen Fragen – alles mit einer grossen Schau von geheucheltem Interesse. Die eingeladene Persönlichkeit ist auf diese Weise von mehreren unbeantworteten Fragen umgeben. Welche auch immer sie zu beantworten versucht, sie macht immer den Eindruck, als wiche sie aus. Wenn sie ein ausserordentliches Gedächtnis hat und absolut nicht aus der Ruhe zu bringen ist, gelingt es ihr vielleicht, jede Frage zu behalten und sie der Reihe nach zu beantworten. Jedoch ist es unwahrscheinlich, dass der unterdrückerische Interviewer ihr jemals diese Chance geben wird. Solche Taktiken machen den Gast nervös und zerstreut. Am Ende ist er erschöpft (das geschieht, wenn wir unsere beabsichtigten Handlungen nicht durchführen können); es kann sein, dass er ins Stocken gerät, sich verhaspelt und dumm auszusehen beginnt – was natürlich die heimliche Absicht des Verwirrungsstifters ist.

10. EIGENTUM

Viele Unterdrücker haben das Gefühl, „dass niemand wirklich etwas besitzt“, und in ihrem Handeln missachten sie ihr eigenes Eigentum sowie das anderer vollkommen.

Dieser Mangel an Eigentumsinn manifestiert sich oft darin, wie der Unterdrücker das Eigentum einer anderen Person behandelt. Er verbeult vielleicht Ihr Auto, verliert das geliehene Buch oder eignet sich grosszügig die Heckenschere an, die Sie ihm letzte Woche leihweise überliessen.

Einig Unterdrücker leben in schäbigen Verhältnissen mit zerbrochenen Möbeln und nicht funktionierenden Einrichtungsgegenständen. Unter Umständen sind sie von Riesensammlungen von Trödel, unvollendeten Projekten und nicht benutzten Materialien umgeben. Unordnung und Schmutz herrschen vor.

Bei der Arbeit ist er derjenige, der kein Verständnis hat für das Eigentum oder das Ansehen des Unternehmens. Seine Bemühungen resultieren in Bruchschaden, verlorenen Gegenständen und einem verletzten Ansehen. Vermutlich stiehlt er Vorräte und andere Gegenstände.

Eine Gruppe von mir bekannten Universitätsstudenten vermietete das Haus, dessen Mieter sie ihrerseits waren, über den Sommer an einen Mann, der ihnen vorenthielt, dass das Haus als Zufluchtsort für Jugendliche verwendet werden sollte, die von Zuhause fortgelaufen waren. Nach vier Monaten kamen die ursprünglichen Mieter zurück und fanden das

einst ansehnliche Haus vor, als wäre ein Wirbelsturm über es hinweggefegt. Vier Fenster waren eingeschlagen, mehrere Rolläden zerbrochen. Eine Türe fehlte. Viel Wände wiesen riesige Löcher auf. Das Waschbecken im Badezimmer war aus der Wand gerissen worden; das Wasser aus den geborstenen Leitungen hatte die Fliesen ruiniert. Persönliche Besitzgüter im Wert von über 10'000 Fr. waren aus einer verschlossenen Dachkammer entwendet worden.

Nicht jeder Unterdrücker verursacht *physische* Zerstörung. Viele von ihnen leben in ansehnlichen, teuren Umgebungen. Einige sind rücksichtslos ehrgeizig und werden recht wohlhabend. Sie haben keinerlei Gewissensbisse, wenn es darum geht, sich anderer Leute Eigentum (einschliesslich Geld) anzueignen, um ihre Ziele zu erreichen. danach verwenden sie ihr Geld, um andere Menschen zu kontrollieren und zu beherrschen.

Eine wohlhabende Witwe verleiht fortwährend Geld an Freunde und Verwandte, um zweifelhafte Pläne zu unterstützen oder finanzielle Schwierigkeiten zu überbrücken. Niemand hat ihr das Geld je zurückbezahlt, was sie zum Anlass nimmt, unaufhörlich über die Undankbarkeit und Unzuverlässigkeit ihrer Freunde und Bekannten zu klagen. Dennoch scheint sie nie aus der Erfahrung zu lernen, denn sie fährt fort, Geld zu verleihen und zu verlieren. Sie liebt es, darüber zu jammern, dass die Menschen „nichts anderes als verstohlene Diebe" seien.

Das Produkt einer Person kann ebenfalls ihre unterdrückerische Haltung zum Ausdruck bringen. Der Rechtsanwalt, der sich geschickt Gesetzeslücken zunutze macht, um den Freispruch eines bekannten Mörders zu erwirken, leistet der Menschheit kaum einen Dienst. Auch ist der Drogenhersteller, der eine Droge auf den Markt wirft, eher gefährlich als wohltätig – oder der Bauunternehmer, der sich auf hohe Preise und billige, fehlerhafte Konstruktionen spezialisiert.

Zu guter Letzt möchte ich noch einige Unterdrücker erwähnen, die in einer prächtigen Umgebung leben – deren materiellen Besitztümer jedoch ALLES sind, was ihnen etwas bedeutet. Sie schmähen jede geistige Beschäftigung und jeden Versuch, sich selbst zu verbessern. Freunde und Familienmitglieder betrachten sie lediglich als benutzbare und zu kontrollierende „Objekte" und Aushängeschilder. Ihr verdrehter Eigentumssinn manifestiert sich in völlig materialistischen Werten.

11. IRRATIONALE ABNEIGUNG GEGEN HILFE

Für den Unterdrücker gibt es so etwas wie Hilfe nicht. Er deutet jeden Versuch, ihm zu helfen, als persönlichen Angriff.

Hilfe für andere ist ebenfalls bedrohlich, da er jeden als seinen Feind ansieht und seine Feinde natürlich lieber machtlos sehen möchte.

Die antisoziale Persönlichkeit kann in der Tat krank werden, wenn Sie ihr zu helfen versuchen; wahrscheinlich wird sie Ihre Hilfe für ihre Krankheit verantwortlich machen.

Eine unterdrückerische Bekannte klagte einmal bei mir über chronische Müdigkeit. Sie war bei einem Arzt gewesen, der jedoch nichts hatte finden können. Ich fragte sie, ob sie irgendwelche Vitamine oder Mineralien nehme. Nein, antwortete sie, sie habe noch nie Vitamine genommen. Ob ich glaubte, dass sie damit beginnen sollte.

Ich persönlich hätte sie hilfreich gefunden, erwiderte ich.

Einige Tage später rief sie mich an. „Wissen Sie was? Ich habe den schlimmsten Schnupfen seit Jahren. Hatten Sie nicht gesagt, diese Vitamine würden mich gesund machen? Ich wusste, ich hätte sie nie nehmen sollen. Ich

bin überzeugt, die Vitamine sind an meiner Erkältung schuld.“

Ich kenne einen erfolgreichen Geschäftsmann, der kürzlich heiratete. Seine hübsche Frau beklagte sich darüber, dass er und seine Freunde viel mehr Selbstvertrauen hätten als sie. In seiner Antwort empfahl er ihr einen Selbstverbesserungskurs, der ihm und tausend anderen geholfen hatte. Als ich sie mehrere Monate später kennen lernte, war sie immer noch – wenn auch unregelmässig – auf dem Kurs. Es schien ihr zeitlich unmöglich zu sein, ihn zu beenden. „Der Kurs ist, glaube ich, ganz nett“, sagte sie mir, „aber ich habe nicht so viel Talent wie die anderen. Ich strenge mich unerhört an, aber ich frage mich, ob der Kurs mir wirklich hilft.“

In subtiler Weise weigerte sie sich, irgendeinen Nutzen aus dem Kurs zu ziehen. Dies allein überzeugte mich noch nicht davon, dass sie ein Unterdrücker war, doch ein Blick auf ihren Mann belehrte mich. Seine einst fröhliche, unbeschwerte Art war verschwunden. Sein Gesicht wirkte grau, die Augen glanzlos und grüblerisch, als er mir (sehr ernsthaft) versicherte, wie glücklich er in seiner jungen Ehe sei. Ich hoffe um seinetwillen, dass er bald ein Heilmittel gegen diese Art von „Glück“ findet.

Andrerseits beraubt die „Hilfe“ des Unterdrückers den Empfänger höchstwahrscheinlich seines Geldes, seiner Gesundheit, seines Ansehens oder seines Eigentums. Die Hilfe eines Unterdrückers kann reine Zerstörung sein.

Viele brutale Therapien sind als Heilmittel für geistige Probleme proklamiert worden. Ironischerweise sind die meisten Geisteskranken ohnehin schon Opfer schwerer Unterdrückung, und wenn sie Hilfe suchen, fallen sie häufig in die Hände eines anderen Unterdrückers, der sie noch mehr überwältigt.

Zur Zeit wird die psychiatrische Klinik einer grossen Stadt untersucht, nachdem folgendes bekannt wurde. Ein Gutachter bezeugte: „Ich habe Patienten gesehen, die aufgrund der Existenz dieser Gruppe am Rand der Scheidung standen; andere am Rande des gefühlsmässigen oder geistigen Zusammenbruchs wegen der sogenannten Therapie, die bei ihnen angewandt wurde... Gnadenlose verbale Attacken während der Sitzungen werden für gut befunden. Dies soll angeblich helfen, doch die meisten Menschen finden es ausserordentlich empörend.“

Ein Sozialarbeiter berichtete, dass der Gruppenleiter „...von Wut fasziniert war. Er liebte es, andere zu provozieren, so dass sie miteinander in Streit gerieten. Dann lehnte er sich zurück und betrachtete sie vergnügt.“

Ein ehemaliger Patient erinnert sich: „Sie sagen dir, wenn du die Gruppe verlässt, gibt es für dich keine Hoffnung mehr.“

„Diese Erfahrungen“, so berichtet ein Untersuchungsbeamter, „richteten grossen seelischen Schaden bei vielen Menschen an. Sie haben das Gefühl, nichts zu taugen und versagt zu haben... Ein weiteres entmutigendes Erlebnis für sie.“

Das soll Hilfe sein?

Kapitel 5

IDENTIFIKATION DER UNTERDRÜCKERISCHEN PERSON

Wenn Sie die Merkmale der unterdrückerischen Person betrachten, werden Sie feststellen, dass Intelligenz kein Kennzeichen von unterdrückerischen Persönlichkeiten ist. Sie sind klug, dumm oder durchschnittlich begabt. Daher können solche, die ausserordentlich intelligent sind, bedeutende, ja sogar leitende Stellungen erreichen.

Bedeutung und Fähigkeit oder der Wunsch, andere zu übertreffen, sind ebenfalls keine Anzeichen für antisoziale Persönlichkeiten. Wenn sie Bedeutung erlangen oder hohe Stellungen erreichen, sind sie jedoch an den ausgeprägten Konsequenzen ihrer Handlungen recht gut zu erkennen. Ebensogut allerdings können sie unbedeutende Menschen sein oder sehr geringe Stellungen einnehmen und durchaus nicht danach trachten, mehr zu erreichen.

L. Ron Hubbard

Nach der Lektüre des letzten Kapitels nehmen Sie vielleicht an, dass fünfzig Prozent Ihrer Bekannten mit Sicherheit Unterdrücker sind – möglicherweise sogar Sie selbst. Es gibt niemanden unter uns, der nicht irgendwann einmal einen anderen unterdrückt hätte.

Leider ist das Identifizieren der antisozialen Persönlichkeit nicht immer so einfach wie das Unterscheiden von Schwarz und Weiss. Es gibt keine absoluten Engel oder totale Teufel unter uns. Die meisten von uns liegen irgendwo dazwischen. Um ein präzises Urteil fällen zu können, müssen wir das Gute und das Schlechte abwägen und entscheiden, ob der Einzelne insgesamt sich konstruktiv verhält und zum Überleben seiner selbst und seiner Mitmenschen beiträgt oder ob seine Bemühungen hauptsächlich auf destruktive Resultate hinauslaufen.

Es kommt auf das Verhältnis an. Wie benimmt jemand sich meistens? Wenn er unablässig daran arbeitet, ein anständiges Leben zu führen und nur gelegentlich ausgleitet, gehört er mit Sicherheit auf die Habenseite des Kontos. Wenn er aber gewohnheitsmässig die meisten der unterdrückerischen Merkmale aufweist, dann können wir annehmen, dass er eine unterdrückerische Person ist.

Jeder Mensch hat gewalttätige Handlungen oder Unterlassungen begangen, für die er getadelt werden könnte. Es gibt keinen perfekten Menschen.

Aber es gibt Menschen, die versuchen, das Richtige zu tun, und solche, die sich auf das Unrecht spezialisieren, und an diesen Tatsachen und Merkmalen kann man sie erkennen.

L. Ron Hubbard

Wenn Sie an sich selbst Symptome von Achterbahn entdecken und vermuten, dass es in Ihrem Leben einen Unterdrücker gibt, dann halten Sie Ausschau nach jemandem, der sie immer wieder beunruhigt oder in Schwierigkeiten gebracht hat, jemanden, mit dem Sie in enger Verbindung stehen. Es könnte der Vater sein, die Mutter, der Ehegatte, Brüder, Schwester, Tanten, Onkel, Grosseltern, Geliebte, Vorgesetzte, Lehrer oder Freunde. Bei Familienangehörigen und bei Menschen, die einem sehr nahestehen, ist es verständlicherweise schwierig den Blick über die enge gefühlsmässige Verbindung hinauszuheben, aber es ist dieser Kreis, in dem wir oft den Unterdrücker finden. Unsere gefühlsmässigen und finanzielle Abhängigkeit macht uns um so verwundbarer.

Basieren Sie Ihr Urteil darauf, dass Sie in Betracht ziehen, ob die betreffende Person Sie immer wieder herabzieht oder stoppt.

Verwenden Sie die folgende Tabelle der positiven und der negativen Merkmale als Unterstützung bei der Überprüfung eines möglichen Unterdrückers.

POSITIVE UND NEGATIVE MERKMALE

Die soziale Persönlichkeit wird eine *Mehrheit* von positiven Merkmalen aufweisen, während die antisoziale Persönlichkeit eine *Mehrheit* von negativen Merkmalen zur Schau stellt. In einigen Fällen haben Sie vielleicht nicht genug Informationen, um jeden Punkt auf der Liste in Betracht ziehen zu können. Wenn Sie z.B. nicht wissen, ob die Bekannten einer Person krank, verängstigt und Versager sind oder nicht, lassen Sie sich nicht automatisch zu dem Schluss verführen, sie seien gesund und glücklich. Lassen Sie die Frage aus, bis Sie genug Information besitzen.

POSITIVE MERKMALE	NEGATIVE MERKMALE
1. Spricht bevorzugt über gute Neuigkeiten; bemüht sich, andere nicht zu verletzen.	1. Beschäftigt sich hauptsächlich mit schlechten Neuigkeiten, Gerüchten, kritischen und feindseligen Bemerkungen und Abwertungen.
2. Bekannte sind in der Regel gesund, stabil und glücklich.	2. Bekannte fahren Achterbahn, sind oft eingeschüchtert und Versager.
3. Gibt Kommunikation mit geringen Abänderungen weiter; neigt dazu schlechte Neuigkeiten auszulassen.	3. Verändert Kommunikation zum Schlechteren, wenn sie sie an andere weitergibt; hält gute Neuigkeiten zurück und macht schlechte noch schlimmer.
4. Folgt Anweisungen und akzeptiert Ratschläge; interessiert an Veränderungen und Verbesserungen; kann eingestehen, dass sie einen Fehler gemacht hat.	4. Versucht, alles zu kontrollieren; lässt keine Wirkung auf sich zu; verändert sich nicht; kann Fehler nicht zugeben.
5. Empfindet Scham über Missetaten; übernimmt Verantwortung für Fehler oder Übertretungen.	5. Regelverletzer; unethisch; gewissenlos.
6. Versucht, korrekte Lösungen zu finden.	6. Fehlgeleitete Bemühungen; macht falsche Personen oder Dinge verantwortlich; strebt das verkehrte Ziel an.
7. Unterstützt konstruktive Gruppen und Handlungen; protestiert gegen destruktive Aktivitäten.	7. Unterstützt destruktive Lösungen; greift konstruktive Aktivitäten an.
8. Versucht, Einzelheiten anzugeben, wenn sie über Umstände berichtet.	8. Spricht unpräzise und verallgemeinernd, besonders wenn es darum geht, Gerüchte und schlechte Neuigkeiten zu verbreiten.
9. Führt gewöhnlich Dinge zu Ende; respektiert die Zeit und die Bemühungen anderer; hält nicht an Groll fest.	9. Verhindert, dass Dinge zu Ende gebracht werden; stoppt seine eigenen Zyklen oder die anderer; hält an Groll fest.
10. Respektiert die Rechte anderer; miss-	10. Lässt Besitzrechte ausser acht; vernachlässigt

billigt Diebstahl oder Missbrauch von fremden Eigentum.	eigenen Besitz oder den Besitz anderer; oft materialistisch eingestellt.
11. Möchte anderen helfen und ist fähig, sich helfen zu lassen.	11. Weist Hilfe zurück; versucht im Namen von Hilfe zu zerstören.

AUS DER VERGANGENHEIT

Bekannte können manchmal wirklich sehr viel Verwirrung stiften – ohne deswegen wirkliche Unterdrücker zu sein. Wir fahren Achterbahn, wenn uns jemand hinreichend an einen tatsächlichen Unterdrücker in unserer Vergangenheit erinnert.

Eine Hausangestellte, die einmal bei mir arbeitete, war fast unfähig, Anweisungen entgegen zu nehmen. Trude war vom Saubermachen geradezu besessen (sie attackierte Staub, als sei er ihr Todfeind), aber immer wenn ich irgendeine Änderung oder Korrektur vorschlug, wurde sie verwirrt, geriet durcheinander und machte unglaubliche Fehler. Sie verteidigte sich, wenn niemand ihr einen Vorwurf machte, und versuchte, Kritik von sich abzuwenden, bevor sie überhaupt geäussert wurde. Jedesmal wenn sie erfuhr, dass ich Gäste erwartete, verlor sie völlig die Nerven. Sie sauste von einer Ecke des Hauses zur anderen, nahm Vorhänge ab, schrubbte die Möbel, polierte wild jede Oberfläche. „Trude“, pflegte ich dann zu sagen, „es ist nicht die Königin von England, die mich besucht. Es ist lediglich ein paar Freunde von mir, die nie auf die Idee kommen werden, unter die Couch zu schauen.

Sie weigerte sich, Nippsachen zu waschen, weil die entsetzliche Angst hatte, sie zu zerbrechen. „Das ist in Ordnung, Trude“, versuchte ich sie zu beruhigen, „es gibt nichts in diesem Haus, das ich nicht zu entbehren bereit wäre. Nur zu, zerbrechen Sie alles, was Sie erreichen können.“

Sie zuckte zusammen: „Oh, sagen Sie so etwas nicht.“

Offensichtlich war ihr in der Vergangenheit einmal etwas derart schmerzhaft eingetrichtert worden, dass sie bei jeder gegenwärtigen Anweisung zurückschreckte. Wie sanft auch immer ich sie um etwas bat, sie reagierte, als schwänge ich eine Peitsche. Für sie war ich in solchen Momenten mit irgendeinem mysteriösen Perfektionisten aus der Vergangenheit identisch.

Um einer Person, die derartig vor allem zurück zuckt, zu helfen, ist es erforderlich, den ursprünglichen Furchtverbreiter zu identifizieren und den Schaden, den er oder sie anrichtete, auszutilgen. In den meisten Fällen erfordert dies professionelles Auditing mit jemanden der in den Auditing-Techniken ausgebildet wurde.

DER FAST-UNTERDRÜCKER

Wenn eine Person fortdauernder Unterdrückung ausgesetzt ist, ohne den Versuch zu unternehmen, daran etwas zu ändern, wird sie ihrerseits immer mehr zum Unterdrücker. Die Kurve der Achterbahn wird immer flacher, die Talsohlen immer breiter.

Obwohl so eine Person viele unterdrückerische Merkmale aufweist, spüren wir darunter gute Absichten, und es fällt uns schwer zu glauben, dass sie ein echter Unterdrücker ist.

Ist eine solche Person ein Unterdrücker? Ich glaube, dass es zwei Arten von antisozialer Persönlichkeit gibt: Den „hartgesottenen“ Unterdrücker, der so handelt, als habe er jahrhundertelang unter Unterdrückung gelitten, und den „funktionalen“ Unterdrücker, der es wahrscheinlich besser meint, aber es aufgegeben hat, Angriffen zu widerstehen, so dass er nicht anders kann, als selbst unterdrückerisch zu sein (zu guter Letzt schlägt er *doch* zurück, aber es ist zu spät; er attackiert den falschen Feind).

Auf jeden Fall ist der Unterschied zwischen dem hartgesottenen und dem funktionalen Unterdrücker lediglich ein theoretischer. Für praktische Zwecke brauchen wir uns nur zu fragen: Arbeitet die Person aktiv gegen andere? Ist er oder sie mehr schädlich als nützlich? Wenn die Antwort auf beide Fragen ja ist, dann sollten wir diese Person als Unterdrücker bezeichnen.

EMOTIONELLE EINSTELLUNG

Gewöhnlich finden wir, dass die antisoziale Persönlichkeit in einer von wenigen chronischen emotionellen Haltungen *feststeckt*.

Einige sind wütend, hinterhältig, ärgerlich und streitsüchtig. Sie verbergen ihre Lust am Unterdrücken, Zerschmettern, Zerquetschen, Missbrauchen, Terrorisieren nicht. Wenn sich alle Unterdrücker, wie diese Wildhunde aufführten, wäre die Aufgabe, sie zu identifizieren, leicht.

Häufiger jedoch kommt es vor, dass der Furchtverbreiter seine Feindseligkeit hinter einer lächelnden, jovialen Maske verbirgt. Er bringt es immer noch fertig, seine verbalen Widerhaken und Erniedrigungen im Rahmen einer „freundlichen“ Unterhaltung ins Ziel zu bringen. Er macht sich lustig, spottet, unterminiert und setzt herab. Immer „natürlich nur aus Spass“.

Weniger furchteinflössend, aber nicht weniger demoralisierend ist der „freundliche“, überbesorgte Unterdrücker, der in subtiler Weise das Leben in seiner Umgebung abtötet. Er kauft Ihnen Geschenke, er bedient Sie, er besteht darauf, keine Gegenleistung anzunehmen. Er macht Ihre Fähigkeit, etwas selbst zu tun, zunichte.

Mehrere Tage lang beobachtet Frau Becker, wie ihr Sohn mühevoll ein Modelboot bastelte. Als sie eines Tages einkaufen gehen wollte, bat er sie, ihm doch etwas Klebestoff mitzubringen. Statt dessen „überraschte“ sie ihn mit einem teuren, bereits zusammengebauten Modelboot. Seine eigene rohe, unfertige Schöpfung wurde in ein Schrank eingeschlossen, bis die Mutter es schliesslich beim grossen Frühjahrsputz fortwarf.

Dieser scheinbare Wohltäter erstickt einen mit übermässigem Schutz und demoralisiert durch sein Beharren darauf, dass er für einen sorgen müsse, wenn man das nicht nötig hat. Derselbe Unterdrücker bringt oft süssliche Entschuldigungen, die völlig unangebracht sind, für einen vor.

Arthur schilderte enthusiastisch seinen neuen Job, als seine Mutter ihn unterbrach: „Mein Arthur hatte ein solches Glück, dass er irgend etwas fand. Heutzutage ist es ja so schwierig, einen Job zu bekommen. Ich bin sicher, dass er es in Zukunft besser machen wird. Er ist erst 29, müssen Sie wissen.“

Die überfreundliche Person ist vielleicht der gemeinste Unterdrücker von allen, weil es unpopulär ist, hässlich von jemandem zu denken, der offensichtlich nur das Beste will.

Übersehen Sie nicht das berufsmässige Opfertier, das sein Unglück und seinen Schmerz absichtlich dazu benutzt, um das Leben anderer zu zerrütten. Dieser Unterdrücker hält einen in seinen Klauen; er hindert einen; er überwältigt einen mit seiner Mutlosigkeit; es ist ihm unmöglich, gutgemeinte Ratschläge zu folgen. Ihre Bemühungen, fröhlichen Optimismus zu verbreiten, lässt er töricht erscheinen.

Der Sozialfürsorger ermunterte die Antragsstellerin, anderswo Anstellung oder Hilfe zu finden, aber die apathische Frau leiert ihre Geschichte immer wieder herunter, als sei sie für jedes an sie gerichtete Wort taub. „Ich kann nicht arbeiten. Ich bin Epileptikerin. Meine Schwester gab mir einmal Geld, aber ich darf sie nicht mehr besuchen. Meine Mutter half mir eine Weile lang; wenn ich sie jetzt aber anrufe, will sie nichts mehr mit mir zu tun haben. Ich versuche es immer wieder, und sie hängt ein-

fach auf. Ich war verheiratet, doch mein Mann erzählte mir dauernd, ich triebe ihn zum Wahnsinn. Er lief mir davon; ich weiss nicht, wo er ist. Warum versteht mich niemand? Jeder sagt immer, mit mir sei nicht auszukommen. Schliesslich ist niemand vollkommen. Das ist kein Grund, gegen mich zu sein. Ich habe nicht einmal eine Wohnung, seit mich mein Freund hinausgeworfen hat. Jetzt habe ich meine Essensmarken verloren. Dies ist eine Notlage. Ausserdem bin ich Epileptikerin. Ich kann nicht arbeiten...“

Ein anderer Typ der antisozialen Persönlichkeit ist kalt und gefühllos. Zu herzlosen Grausamkeiten fähig, ist er der Perfektionist, der es fertigbringt, mit einem Mundzucken oder einer angehobenen Augenbraue oder einem eiskalten Blick Beunruhigung oder Einschüchterung zu verbreiten.

Cornelia verliess Richard nach fünfjähriger Ehe. „Er war so kalt“, erzählte sie mir später, „dass man ihm nichts sagen konnte. Er war der Meinung, er wisse alle Antworten. Ich fühlte mich miserabel. Ich konnte nicht herausfinden, was verkehrt war. Ich weinte viel. Einmal überredete ich ihn, mit mir zu einem Eheberater zu gehen, aber er öffnete sich nicht. Er sagte dem Eheberater: ‘Ich habe es nicht nötig, mich in *Gefühlen* auszudrücken, so wie es Cornelia tut.“

„Als ich ihn heiratete“, fuhr Cornelia fort, wollte ich versorgt sein. Ich sehnte mich nach der Sicherheit der Ehe. Der Preis, den ich zahlte, war schrecklich. Ich verlor meine Selbstachtung, mein Selbstvertrauen, das Gefühl, etwas wert zu sein. Ich büsste meinen Sinn für Humor ein. Seit Jahren habe ich nicht mehr richtig gelacht. Fünf Jahre lang fühlte ich mich schuldig, dumm, wertlos und unfähig. Nichts gewann jemals seine Billigung. Es war passabel oder verkehrt oder hinreichend. Es war nie gut.“

Die antisoziale Persönlichkeit kann also ärgerlich sein, versteckt feindselig, um Gunst bemüht, apathisch, kalt und gefühllos, oder irgendeine andere niedrige Einstellung einnehmen. Sie steckt fast immer in ihrer speziellen Emotion fest.

KANN NICHT ZURÜCKSCHLAGEN

Auf die eine oder andere Weise bemüht sich der Furchtverbreiter darum, sicherzustellen, dass diejenigen, die er beherrscht, nicht zurückschlagen können. Wie er dies tut, hängt von seiner vorherrschenden Emotion ab.

Wenn er barsch, brutal oder auf kalte Weise kritisch ist, werden seine Opfer ängstlich besorgt sein, seinen Zorn und seine Kritik nicht herauszufordern. Es ist möglich, dass er sie schlägt, sie entlässt, sie mit Worten beschimpft oder sie aus seinem Testament streicht.

Fordert jemand den versteckteren Unterdrücker heraus, dann kann er damit rechnen, sofort Gegenstand verstärkter Angriffe (hinter seinem Rücken natürlich) in Form von Lügen, böswilligen Gerüchten und Kritik zu werden.

Wenn der Unterdrücker der freundliche, mitleidige Typ ist, dann ist er dermassen „süsslich“, dass Sie nicht das Ungeheuer sein möchten, das ihn verdammt.

Natürlich kommen Sie sich bei dem armen, besorgten, verkrüppelten, professionellen Opfertier am hilflosesten vor. Die Schuld, die Sie empfinden, verleiht ihm Schutz.

Hier haben Sie die häufigsten Gründe, warum die Opfer von Unterdrückern das Gefühl haben, dass sie nicht zurückschlagen können:

1. Sie fürchten Erpressung, Gewalt oder irgendeine Form von Vergeltung;
2. sie wollen die Gefühle eines Unterdrückers, dem sie nahestehen, nicht verletzen;
3. sie sind in irgendeiner Form von dem Unterdrücker abhängig;

4. sie befinden sich in einem Zustand geistiger Lähmung, der sie daran hindert, irgend jemandem zu bekämpfen;
5. obwohl es ihnen wahrscheinlich nicht bewusst ist, sind sie der Meinung, dass sie die Behandlung, die sie bekommen, auch *verdienen*.

KONFLIKTE

Einige antisoziale Persönlichkeiten haben es gern, wenn sie sich mit ihren Bekannten in einem dauernden Kriegszustand befinden. Sie bringen es fertig, zahllose Fehden, Prozesse und nichtige Kontroversen vom Zaun zu brechen. Sie mögen sich wundern, wie jemand in derartige Streitereien verwickelt werden kann. Die Antwort ist, dass der Unterdrücker nie von einem Groll ablässt und unermüdlich daran arbeitet, seine Umgebung in einem Zustand permanenter Unruhe zu halten.

Kürzlich las ich folgende Beschreibung eines Verwirrungstifters in New York: „Er war ärgerlich, streitsüchtig und misstrauisch. Ärztliche Behandlung wies er von sich, bis es fast zu spät war. Geld gab er mit vollen Händen aus. Er arbeitete an grossangelegten Plänen, mit denen er zu Geld kommen wollte, nahm riesige Projekte in Angriff und liess sich genüsslich auf Konflikte mit dem Gesetz ein. Er litt an Übergewicht und trank unmässig. Eines Abends wurde er nach einem geringfügigen Zwischenfall eingesperrt, weil er sich der Polizeigewalt widersetzt hatte.

Er investierte Geld in zwei anrüchige Unternehmen. Dann kaufte er ein riesiges Haus. Bald lag er wegen Gebührenverletzungen mit den örtlichen Gesetzeshütern in Streit. Später wurde er derartig ausfallend gegenüber Arbeitern und Beamte der Stadt, dass sie sich weigerten, weiterhin mit ihm zusammen zu arbeiten, und er musste die Pläne für sein Projekt aufgeben. Das Haus verkaufte er mit enormem Verlust. Als ich ihn das letztemal sah, stritt er sich mit dem Finanzamt um seine Einkommenssteuer.“

ZWANGHAFTE REDNER

Viele Unterdrücker sind zwanghafte Redner. Es gefällt ihnen, Kommunikation dadurch zu zerstören, dass sie Unterhaltungen an sich reissen. (Eine bemerkenswerte Ausnahme bildet der mürrische, in sich gekehrte Unterdrücker, der Kommunikation durch Schweigen zurückweist.) Von einem Freund hörte ich über eine geschwätzige Frau, die selbst im Kino, während der Film lief, redete.

„Was tut man mit einer Freundin, die nie aufhört zu reden?“ fragte Evelyn. Ich kenne Lisa seit Jahren. Sie war schon immer langatmig, aber in den letzten Jahren ist sie unerträglich geworden – von einem Thema wechselt sie zum nächsten; Pausen macht sie nur, wenn sie Atem schöpfen muss oder eine Frage stellt. Dann spricht sie sofort weiter – ohne der anderen Person eine Chance zum Antworten zu lassen. Meistens redet sie über ihre Einsamkeit; dass alle ihre Freunde (ausser mir) verschwunden sind und dass ihr Mann nie mit ihr spricht. Ich war versucht zu fragen: ‘Wie sollte er auch? Du gibst ja keine Gelegenheit, auch nur ein einziges Wort zu sagen.’ Aber man kann sie nicht unterbrechen; sie redet einfach weiter.“

Manchmal erzeugt einer dieser Non-Stop-Redner kunstvoll die Illusion einer Zweiwegkommunikation, indem er Sie nach minutiösen Details fragt, als sei er ausserordentlich interessiert. Er verwendet eine Schnellfeuer-Verhörmethode. Eifrig unterbricht er sie, um Ihre Sätze zu beenden. Unschuldig ergeht er sich in wilde Vermutungen, wenn Sie Ihre Erzählung beendet haben. Auf diese Weise kontrolliert er Ihre Unterhaltung, indem er Sie zur Wirkung macht.

Unterdrücker: „Wie erreichen Sie, dass Ihr Rasen immer so grün ist?“

Opfer: „Nun, ich...“

Unterdrücker: „Sie müssen einen Gärtner haben.“

Opfer: „Nein, ich...“

Unterdrücker: „Einen dieser Gartenbaubetriebe? Was zahlen Sie dafür?“

Opfer: „Nein, ich mache das selbst...“

Unterdrücker: „Ah, dann verwenden Sie also Kunstdünger?“

Opfer: „Nicht eigentlich. Ich mache einen Kompost...“

Unterdrücker: „Ich habe darüber gelesen. Sie werfen Ihren ganzen Abfall auf einen Haufen und lassen ihn vermodern.“

Opfer: „Nun, es ist eigentlich mehr...“

Unterdrücker „Stinkt das nicht überall? Ich meine, lohnt sich das? Sie können abgepacktes Zeug kaufen, das Ihren Rasen grün färbt, Unkraut vernichtet und ausserdem die Schädlinge ausrottet.“

Ein Verhör durch einen solchen Meister im Vernehmen ist derart erschöpfend, dass es kein Wunder ist, wenn seine Opfer aufhören, Kommunikation zu betreiben.

RASTLOSE ENERGIE

Eine ganze Menge Verwirrungsstifter trägt eine rastlose Energie zur Schau. In ihnen summt es von innerer Spannung, die sich nie völlig entlädt. Ein Mann beschrieb seine aufreizende hilfsbereite Ex-Frau: „Selten ging sie vor ein oder zwei Uhr nachts ins Bett, und morgens stand sie immer als erste auf. Den ganzen Tag lang war sie in Bewegung. Immer tat sie etwas für jemanden – ob dieser es nun wollte oder nicht.“

Manche sind nicht so aktiv und greifen dennoch überall ein: „Meine Tante war der ermüdendste Mensch, den ich je kennen lernte“, sagte der junge Mann. „Wenn sie zu Besuch war, schien sie sich nie entspannen zu können. Sie folgte mir oder meiner Frau überall im Hause nach und redete unaufhörlich. Sie forderte Aufmerksamkeit und machte uns völlig verrückt. Sie konnte es nicht ertragen, wenn man versuchte, sich auf irgend etwas anderes als auf sie zu konzentrieren. Nach unserer Rückkehr vom Flugplatz, wohin wir sie nach dem letzten Besuch gebracht hatten, sagte meine Frau beim Betreten des Hauses: ‘Ich gehe ins Bett. Drei Tage lang möchte ich mit niemandem mehr reden.“

SEXUALVERHALTEN

Zwanghaft und wahllos ausgeübter Geschlechtsverkehr ist ein Blutsbruder der Psychose.

L. Ron Hubbard

Einige Unterdrücker sind in ihrem Sexualverhalten ausserordentlich zügellos und oft pervers. Hier findet man chronische Ehebrecher, heimlich Perverse, Sexverrückte.

Robert schildert seinen unterdrückerischen Bruder: „Er war so anders als ich, wie man es nur sein konnte. Zum Beispiel war sein Sexualleben absolut frenetisch. Er war unersättlich. Er hatte buchstäblich hunderte von Frauen gehabt. Mindestens zehn von ihnen wurden schwanger, und er musste die Kinder abtreiben lassen. Dennoch beharrte er stets darauf, dass er in bezug auf Sex ‘gesund und natürlich veranlagt’ sei.“

RELIGION

Hin und wieder werden Sie auf einen Unterdrücker stossen, der einer religiösen Leidenschaft frönt. Seine frömmelnde Haltung verdeckt jedoch einen totalen Mangel an Empfindsamkeit für den menschlichen Geist. Von ihm kommt kein echter Versuch der Heilung, der Hilfe oder der Liebe. Statt dessen benutzt er die Religion, um zu verdammen, zu stoppen und andere sich schuldig fühlen zu lassen.

OHNE FREUNDE

Viele Unterdrücker landen schliesslich in der Sackgasse der Einsamkeit und Freundlosigkeit. Ein Mann beschrieb seine Frau: „Sie gab zu scherzen vor, wenn sie in Wirklichkeit Menschen der Lächerlichkeit anheim gab. Es sah so aus, als sei sie nie zufrieden, bevor jemand dermassen in Wut geriet oder verletzt war, dass er nie mehr wiederkam. Ich beobachtete, wie sie jahrelang alle unsere Freunde vertrieb."

Wenn einer der Eltern oder beide Unterdrücker sind, suchen die Kinder sich oft einen Beruf in einer anderen Stadt oder heiraten in eine weit entfernt gelegene Gegend. Natürlich verlassen Kinder auch dann ihr Elternhaus, wenn es ein glückliches war. In diesem Fall halten sie jedoch Kontakt mit ihren Eltern und kehren immer wieder gern zurück. Ist einer der Eltern aber ein Unterdrücker, lassen Söhne und Töchter selten von sich hören und empfinden Grauen bei der Vorstellung, dass sie ihre Eltern besuchen müssen.

Es ist kein Zufall, wenn eine antisoziale Persönlichkeit schliesslich allein dasteht und keine Freunde hat. Eine Fernsehdokumentation über Sozialhilfeprogramme schildert eine junge Bewerberin bei einem Telefongespräch: „Ich musste einen Brief von meinem Vater vorweisen, in dem er schrieb, dass er mich nicht unterstützen werde. Dann hatte ich noch ein notariell beglaubigtes Schreiben meines Arztes und ein weiteres von meiner Stubenkameradin vorzulegen, in denen beide aussagten, dass sie mit mir nichts mehr zu tun haben wollten. Sie (die Sozialhilfefürsorgerin) sagt, vor Montag sei sie nicht zu sprechen. Was soll ich über das Wochenende tun? Sie wollte, dass ich mir eine Unterkunft suche. So etwas brauche ich nicht. Das kann ich nicht akzeptieren – mit all diesen Leuten zusammen zu sein. Sie schert sich nicht um mich. Niemand schert sich um mich. Ich sagte ihr, dass ich keine Freunde habe. Ich sagte ihr, dass ich nirgendwohin gehen kann..."

Letzter Anhaltspunkt

Seien Sie sich der Tatsache bewusst, dass der Unterdrücker ganz normal erscheinen, vollkommen vernünftig reden und sogar ausserordentlich gewitzt sein kann. Auf jeden Fall bringt es die antisoziale Persönlichkeit immer fertig, die Idee einzupflanzen, dass alles, was *Ihnen* zustösst, ein wenig absurd, vermutlich nicht wichtig und zweifellos verdient sei. Andrerseits, wenn Sie (oder andere) *ihm* etwas getan haben, ist es wichtig, ausserordentlich ernst und, was noch schlimmer ist, irreparabel.

Kapitel 6

WIE UNTERDRÜCKUNG UNSER LEBEN BEEINFLUSST

In der Familie, im Beruf, im Schulzimmer, in unseren Freundschaften ist es besonders wichtig, dass wir die Symptome und Methoden der Unterdrückung kennen, denn das ist unser erster Schritt beim effektiven Handhaben dieses Problems.

DER UNTERDRÜCKER SCHAFFT EINE GEFÄHRLICHE UMGEBUNG

Der Unterdrücker ist völlig unsicher und befindet sich auf einem fortwährenden versteckten Feldzug, um andere unfähiger und machtloser zu machen.

L. Ron Hubbard

Eine Weise der unterdrückerischen Person, andere herabzusetzen, liegt darin, sie davon zu überzeugen, dass ihre Umwelt gefährlich sei.

Dadurch wird die Abenteuerlust zerstört. Die letzte Verteidigung des Opfers einer Unterdrückung besteht darin, dass es sich wie eine Schnecke in das Schneckenhaus zurückzieht. Die Person wird keine neue Idee mehr verfolgen, weil sie Angst hat zu versagen. Sie wird die Gelegenheit, einen besser bezahlten Beruf zu ergreifen, lieber ablehnen, als das Unbekannte zu konfrontieren. Sie wird keinen Vertreter des anderen Geschlechts ansprechen aus Furcht, einen Korb zu bekommen.

DAS ANSTÄNDIGKEITS-GRAUSAMKEITS-SCHEMA

Ein gelegentlicher Unterdrücker erzeugt das achterbahnartige Schema in seinen Opfern absichtlich, indem er in unvorhersehbarer Weise zwischen Anständigkeit und Grausamkeit hin und her wechselt.

Wie eine Katze mit der gefangenen Maus spielt, gestattet er seinem Opfer ein wenig Freiheit, bevor er sich auf es stürzt. Die unterdrückte Person, niemals sicher, was sie als nächstes zu gewärtigen hat, tritt leise auf – in dauernder Angst vor dem nächsten Ausbruch.

Ein Schauspieler beschrieb seine Zusammenarbeit mit einem ehemals berühmten Komiker: „Sein Verhalten war veränderlicher als jede Slapstick-Komödie, die er ja vor der Kamera aufführte. Manchmal raste er vor Wut. Eine Minute später lud er sämtliche Schauspieler ein, mit ihm Volleyball zu spielen. Er geriet ausser sich, wenn er verlor oder wenn irgend jemand es wagte, einen Fehler bei ihm zu entdecken. Er hielt sich in allem, was er tat, für einen Fachmann. Dabei nahm eine Menge seiner Handlungen ein katastrophales Ende.

Zuweilen unterbrach er die Filmarbeit, um in seinem privaten Wohnwagen zu verschwinden. Wann er wiederkommen würde, wusste niemand. Im Moment seiner Rückkehr erwartete er von allen anderen, dass sie sich – bereit, die Arbeit wieder auf zu nehmen – genau an derselben Stelle befänden, wo er sie verlassen hatte.

Er schrie: ‘Bewegt euch. Versteht ihr Idioten nicht, dass wir hinter dem Zeitplan zurück sind?’

Die Menschen um ihn herum waren permanent erschreckt. Einige von ihnen landeten entweder beim Psychiater oder bekamen ein Magengeschwür oder beides. Ich glaube nicht, dass viele Menschen vernünftig arbeiten können, wenn sie nie wissen, was sie zu erwarten haben.

Er verhielt sich denen gegenüber, die ihm am nächsten standen, am gnadenlosesten. Dann wiederum versuchte er, seine Gemeinheiten dadurch auszugleichen, dass er uns teure Geschenke machte.“

GEFÄHRLICHE BERUFE

Eine Professorin in Berkeley studierte mehrere Jahre lang zweihundert Armenanwälte, Ärzte, Gefängnisaufseher, Sozialarbeiter, Klinikpsychologen und -psychiater in einer Nervenklinik, Kinderfürsorger und psychiatrische Krankenschwestern. Nach einer gewissen Zeit waren diese Menschen „ausgebrannt“. Die Professorin schreibt: „...dass sie oft unfähig sind, mit diesem andauernden emotionellen Stress fertig zu werden; sie brennen aus. Sie verlieren emotionelle Gefühle für die Personen, mit denen sie arbeiten, und es kommt dazu, dass sie sie in gleichgültiger oder sogar menschenunwürdiger Weise behandeln.

Bei Sozialarbeitern kann dieses Ausbrennen eine schöpferische Person in einen mechanisch arbeitenden kleinen Bürokraten verwandeln.“

„Ausbrennen“, so fährt die Professorin fort, „führt oft zu gesundheitlicher Beeinträchtigung. Der Betreffende wird erschöpft, wird häufig krank und kann von Schlaflosigkeit, Geschwüren und Migräne ebenso heimgesucht werden wie von ernsten Krankheiten. Einige Gefängniswärter sprachen über Probleme, die sie mit ihren Rücken oder Nacken hatten, und anscheinend fiel nur sehr wenigen die psychosomatische Natur dieser Schmerzen auf.

Es kann vorkommen, dass der Arbeiter, um mit diesen körperlichen Problemen fertig zu werden, zu Beruhigungsmitteln, Drogen oder Alkohol Zuflucht nimmt...

Ferner ist das Ausbrennen mit anderen schädliche Anzeigen von Stress verwandt wie Alkoholismus, mentalen Störungen, Eheproblemen und Selbstmord...“

Dies ist eine recht eindrucksvolle Liste von Achterbahn-Symptomen.

IN DER FAMILIE

In auseinanderbrechenden Familien finden wir gewöhnlich eine oder mehrere Personen mit solchen Merkmalen.

L. Ron Hubbard

Den vorbildlichen Vater oder die tugendhafte Mutter möchte ich kennenlernen, die noch nie ihre Kinder unterdrückt haben. Manchmal werden wir einfach müde, ungeduldig oder erschöpft und dann sagen oder tun wir unterdrückerische Dinge. Zu anderen Zeiten müssen wir ein kleines Kind um seines Schutzes willen stoppen, obwohl es das in einem solchen Moment selten versteht.

Sie brauchen sich jedoch nicht der Polizei zu stellen, wenn Sie gelegentlich derartige unterdrückerische Akte begangen haben. Kinder *wollen* bestimmte Kontrolle und Führung. Wenn Ihre Absichten von Liebe geprägt sind, werden Ihre Kinder das erkennen und Sie, wenn sie heranwachsen, schätzen lernen.

Die echt unterdrückerische Mutter (oder der echt unterdrückerische Vater) kann mit falscher Behandlung und andauernder Herabsetzung das Selbstvertrauen eines Kindes in fast kaum wiederherstellbarer Form zerstören.

Der Tyrann ist nur ein Typ des elterlichen Unterdrücker. Ich kenne ein Mädchen, das gezwungen wurde, jeden Sommer ihrer Kindheit bei einer beschützenden Oma zu verbringen, die ständig davon redete, „dass man vorsichtig sein müsse“ – vorsichtig bei der Wahl von Spielgefährten, vorsichtig, um das eigene Ansehen zu schützen, vorsichtig vor Ansteckung, vorsichtig, was Spielplätze betraf, vorsichtig mit ihren Kleidern. Vorsichtig zu leben. Jahre später erzählte mir das Mädchen: „Ich kam mir vor wie lebendig begraben.“

Kürzlich beschrieb mir ein junges Mädchen eine Situation, die sowohl mit Absicht als auch einfach versehentlich zustande gekommen sein konnte: „Was soll man von Eltern halten, die sich nie hinstellen und *Nein* sagen? Ständig

heisst es: ‘Das willst du nicht wirklich tun.’ Es sieht so aus, als wollten sie einen dazu bringen, dass man seine eigenen Entscheidungen trifft. Nach einer Weile hat man den Eindruck, dass man eigentlich überhaupt nichts tun möchte... Und man beginnt, es zu glauben.“

Viel Eltern unterdrücken ein Kind unabsichtlich, indem sie ihm den eigenen Raum nicht lassen. Eine solche Beraubung des Raumes kann jeden entmutigen, ob jung oder alt. Jedes Kind muss seinen eigenen Raum haben dürfen – einen Bereich, in dem er Herr und Meister ist. Machen Sie diesen Bereich nicht sauber, sagen Sie dem Kind nicht, was es damit machen soll. Ich habe mich oft gefragt, ob ein Kind, das, wenn es heranwächst, zu einem nie sesshaften Wanderer wird, nicht einfach ein Mensch ist, der nie einen sicheren Platz für sich selbst fand; er muss von einem Ort zum nächsten gehen.

Eltern wollen eine sichere Umgebung für ihre Kinder, aber die physikalischen Örtlichkeit ist nur ein Teil davon. Wir dürfen die weniger handgreiflichen Einflüsse in der Umgebung unseres Kindes nicht übersehen. Ein einziger Unterdrücker kann den Geist und das Vertrauen eines kleinen Kindes auf irreparable Weise zerstören. Es ist fast *kein* Preis zu hoch, um einem Kind dies zu ersparen.

Ein gemeiner Typ von elterlichem Unterdrücker ist die Mutter oder der Vater, die zu nachsichtig, zu mitleidig sind. Wenn jemand seinem Kind zwanghaft Dinge gibt, ohne je eine Gegenleistung zu fordern, könnte sich dieses Kind leicht zu einem Kriminellen entwickeln, der sein Leben lang immer wieder verlangt, ohne zu geben.

Ehegatten machen einander oft Schwierigkeiten. Das heisst nicht notwendigerweise, dass einer von ihnen ein Unterdrücker ist. Gewohnheitsmässig lassen wir unsere Frustrationen an denen aus, die uns am nächsten stehen. (Wer sonst würde unsere schlechten Launen ertragen?) Wenn keiner von beiden solche Entgleisungen nachträgt, kann gute Kommunikation gewöhnlich jedes zurückgebliebene Verletztsein heilen.

IM GESCHÄFTSLEBEN

Wenn wir den Grund für ein schlecht laufendes geschäftliches Unternehmen aufspüren, werden wir in irgendeinem Bereich dieses Unternehmens unvermeidlich auf die antisoziale Persönlichkeit stossen.

L. Ron Hubbard

Helga sah so zuversichtlich aus, dass ich sie für fähig hielt. Sie besuchte die Hochschule, arbeitete teilzeitlich in der Bibliothek und schien immer beschäftigt und effizient zu sein. als sie mich eines Sommers nach einer Stellung fragte, stellte ich sie ein, da ich eine Hilfe in meinem kleinen Geschäft brauchen konnte.

Es dauerte nicht lange, da glaubte ich, verrückt zu werden. Dauernd war mein Büro durcheinander, und täglich erhielten wir Beschwerden von Kunden. Einfache Tätigkeiten dauerten dreimal so lange wie zuvor, trotz hektischer Aktivität wurde weniger Arbeit erledigt.

Obwohl ich damals nichts über Unterdrücker wusste, begann ich mich zu wundern. Irgend etwas stimmte offensichtlich nicht. Plötzlich ging es mir auf – vor Helgas Einstellung hatte es dieses Chaos nicht gegeben.

Nachdem ich sie entlassen hatte, war ich überrascht zu sehen, wie schnell eine behende Effizienz in unsere kleine Organisation zurück kehrte. Als ich all die fleckigen Bestellformulare und die Fehler in den Akten in Ordnung gebracht hatte, fand ich zu meinem Erstaunen, dass wir ohne die „Hilfe“ meiner früheren Angestellten doppelt so viel schafften.

Wenn ein Geschäft abzuflauen beginnt, weniger verkauft, Bestellungen durcheinander bringt, wenn die Produktionszahlen sinken, dann sollte das Management die Statistiken

jeder Abteilung überprüfen und auf den Bereich einengen, in dem Schwierigkeiten existieren. Bei dem ersten Überblick mag es so erscheinen, als sei jeder Angestellte in dieser Abteilung so unfähig, dass er ersetzt werden sollte. Die Probleme können jedoch von einer einzigen Person herrühren – einem Unterdrücker.

Wenn Sie im Geschäftsleben auf einen Unterdrücker stossen, halten Sie Ausschau nach offenkundiger Unehrlichkeit, falsche Aussagen, überdeckten Verwirrungen und ungeheuerlichen Verdrehungen. Der Geschäftszerstörer kann überdies unethisches Verhalten anderer verheimlichen oder ermutigen.

Die tatsächliche Quelle von Unterdrückung liegt manchmal ausserhalb der Organisation selbst. Ein Buchhalter kann ein bisschen „durchdrehen“, während er sich müht, mit einem unterdrückerischen Finanzbeamten fertig zu werden. Ein Firmenchef gerät unter Umständen bei dem Versuch in Schwierigkeiten, Regierungsbeamte zufrieden zu stellen, die komplizierte und unklare Sicherheitsmassnahmen durchsetzen wollen. Ein Vizepräsident könnte bei der Auseinandersetzung um die Gemeindesteuer zusammenbrechen. Ein leitender Manager bekommt vielleicht Magengeschwüre im Laufe von Verhandlungen mit einem unterdrückerischen Gewerkschaftsboss. Ein Einkäufer könnte durch einen unterdrückerischen Lieferanten matt gesetzt werden.

Einer meiner Freunde kaufte kürzlich eine neue Brille. Nachdem er sehr lange auf die Lieferung der Brille zu warten hatte, musste er noch dreimal bei dem Optiker erscheinen, um die fehlerhaft geschliffenen Gläser und den defekten Rahmen ersetzen zu lassen. Alles in allem dauerte es sechs Wochen, bevor die Brille zufriedenstellend ausfiel. Bei einem seiner Besuche erfuhr er den Grund für die Verzögerung und die schlechte Arbeit.

„Das Labor machte in letzter Zeit unglaublich viele Fehler“, seufzte der Optiker. „Mir kommt es so vor, als verbrächte ich die Hälfte meiner Zeit damit, Kunden zu handhaben, die defekte Brillen zurückbringen. Meine Frau warnt mich vor einem bald zu erwartenden Nervenzusammenbruch.

„Das Problem“, fuhr er fort, „besteht darin, dass während des kürzlichen Geschäftsrückgangs das Labor eine grosse Zahl von Angestellten entliess. Leider wurden die älteren, erfahrenen Leute fortgeschickt, während die neuen, die nicht wissen, was sie tun, bleiben durften. Jetzt haben sie derart viele Schwierigkeiten, dass sie versuchen, ihre erfahreneren Mitarbeiter zurück zu gewinnen.“

Es ist kaum in Frage zu stellen, dass der Laborleiter entweder ein Unterdrücker ist oder stark von einem Unterdrücker beeinflusst wird und dass sowohl das Geschäft als auch die geistige Gesundheit des Optikers durch diese Unterdrückung gefährdet sind.

ERZIEHUNG

Wenn sie in die Schule kommen, sind kleine Kinder fast immer begeistert und lernwillig. Zu oft jedoch kommt es vor, dass sie bald gegenüber dem Klassenraum Hass empfinden.

Unterdrücker sind zu grossen Anteilen für diese Lernunwilligkeit verantwortlich.

Der antisoziale Lehrer unterdrückt in mehrfacher Weise. Er macht das Fach langweilig und unattraktiv; er kümmert sich nicht darum, den praktischen Nutzwert des Faches zu erläutern (auf diese Weise sieht der Schüler keine Verbindung zwischen dem, was er zu lernen gezwungen wird, und den Fertigkeiten, die er später im Leben braucht); er überspringt Zwischenschritte und lässt so den Schüler hilflos herumtappen; Missverständnisse klärt er nicht auf; er wertet das Kind ab. Unter einem solchen Einfluss bleiben viele Schüler bereits im frühen Alter stecken und holen das Versäumte nie wieder auf.

Die meisten Lehrer sind wohlmeinende soziale Persönlichkeiten, aber ihre Absichten werden häufig dadurch vereitelt, dass man sie zwingt, unterdrückerisch geschriebene Lehrbücher zu verwenden (unzureichende Definitionen, ausgelassenes wichtiges Lehrmaterial, überkompliziert).

Wenn ich heute vorhabe, ein neues Thema zu studieren, stelle ich drei oder vier Bücher über dieses Thema zusammen und wähle das am klarsten geschriebene aus. Es ist unvermeidlich, dass mindestens eins der Bücher von einem Unterdrücker geschrieben ist. Der Unterschied zwischen ihnen ist verblüffend.

Lernen ist ein Prozess, der Feingefühl erfordert. Ein Fach muss dem Studierenden (Schüler oder Studenten) so gut dargeboten werden, dass er es aufnehmen kann. Wenn wir beim Lernen auf Schwierigkeiten stossen, neigen wir oft eher dazu, unsere eigene Fähigkeit in Frage zu stellen, als dazu, den Fehler in der Art und Weise zu suchen, wie der Stoff vermittelt wird. Ein geschickter Unterdrücker kann einen Studierenden ohne Weiteres sich dumm fühlen lassen, und diese Idee geistiger Unzulänglichkeit plagt dann vielleicht das Opfer für den Rest seines Lebens. Andererseits habe ich viele Menschen gesehen, die, sobald sie von ihren „Ich bin dumm“-Komplexen befreit wurden, ihr Selbstvertrauen und ihre Lernfähigkeit zurück gewannen.

Andersherum betrachtet gibt es immer die Möglichkeit, dass der Unterdrücker im Klassenzimmer der Schüler und nicht der Lehrer ist. Wenn der Lehrer unablässig von demselben Schüler belästigt oder gestört wird, sollte er davon ausgehen, dass dieser Ruhestörer nicht da ist, um zu lernen, sondern um so viel Unruhe wie möglich zu stiften. Der Versuch, einen Unterdrücker zum Lernen anzureizen, kann in eine Sackgasse der Entmutigung führen.

IN IHRER GEMEINDE

Ein Unterdrücker, der für viele von uns existiert, ist der namenlose unsichtbare Kriminelle, der uns nachts die Strasse meiden lässt, den wir so fürchten, dass wir Sicherheitsschlösser anbringen, der uns um die Sicherheit unserer Kinder besorgt sein lässt. Was können wir gegen ihn unternehmen? Wir wissen nicht, wer er ist; wir wissen nicht, wo oder wann er zuschlagen wird.

Aus den Zeitungen erfahren wir, die Kriminalität nehme zu. Heisst das, dass jeder Fremde, dem wir auf der Strasse begegnen, ein Ganove oder ein Einbrecher ist? Als das FBI kürzlich sein Archiv auf Computersystem umstellte, wurde folgende aufmerksamkeitseregende Tatsache bekannt: In den Vereinigten Staaten leben etwa 550’000 Berufsverbrecher, die wenig Neigung besitzen, ihre Lebensart zu ändern. Aus Aufzeichnungen über aufgeklärte Verbrechen allein geht hervor, dass auf das Konto dieser Berufsverbrecher 81% aller Einbrüche und 68-77% der Vergewaltigungen, tätlichen Angriffe, Raubüberfälle, Autodiebstähle und Fälschungen gehen.

Diese erschütternden Zahlen zeigen uns, dass Strassen nicht „mit Kriminellen gespickt“ sind. Tatsache ist im Gegenteil, dass eine relativ kleine Zahl immer und immer wieder Vergehen verübt.

Einige Städte haben neu „Berufsverbrecher-Büros“ gegründet, um diese hartnäckigen Dauerkriminellen zu identifizieren und ihre Verfolgung zu erleichtern. Die Ergebnisse sind sehr ermutigend. Seit der Entstehung des Büros in Bronx (einem Distrikt New Yorks) gingen die Raubüberfälle auf Supermärkte in diesem Bezirk von 31 auf 3 pro Monat zurück. Und in dem einen Jahr, seitdem in Houston das Berufsverbrecher-Programm läuft, ist die Zahl der Raubüberfälle zum erstenmal in 22 Jahren gesunken – um erstaunliche 24%.

Dies sind hartnäckige Unterdrücker. Man kann etwas gegen sie unternehmen.

IN DEN KÜNSTEN

Die Idee der antisoziale Persönlichkeit ist in unserer Kultur durchaus nicht unbekannt. Sie erscheint in Romanen, Schauspielen, Filmen und einer endlosen Kette von Fernsehdramen. Der Unterdrücker ist der Base lächelnde Liebhaber, der harte Schläger, der unentbehrliche Politiker, der intrigierende Prominente, der zwielichtige Industrieunternehmer, der bestechliche Polizist, der die Weltherrschaft anstrebende verrückte Wissenschaftler, der heimliche Perverse, die hübsche betrügerische Verführerin, der Drogenschieber, der Dieb, der Schurke – oder die Schurkin.

Selbst Charles Schulz' heitere Comic-Serie „die Peanuts" präsentiert ihre speziellen Unterdrücker in Lucy. Eines Tages begrüsst sie Charlie Brown: „Na, wenn das nicht Charlie Brown ist. Der gute, alte wischi-waschi Charlie Brown." Und ein anderes Mal: „Hallo, Charlie Brown. Ist das dein Kopf oder versteckst du dich hinter einem Ballon?"

Wenn man Unterdrücker vor der Studiotür abstellen könnte – wenn sie lediglich Phantasieprodukte wären – dann würden Künstler ein glücklicheres Leben führen. Leider fühlen sich Verwirrungsstifter jedoch in besonderer Weise zu schöpferischen Personen hingezogen – Künstler, Schriftsteller, Musiker, Schauspieler, Schauspielerinnen, Regisseure und Produzenten. Sie manövrieren sich in die Umgebung des Künstlers. diese Vampir-Persönlichkeiten können dann ein wenig von der Bewunderung, die dem Künstler selbst gezollt wird, für sich geltend machen. Wir finden sie unter den Mitarbeitern ebenso wie unter den Fans des Künstlers.

Jede talentierte Person muss ihre Kollegen sorgfältig überprüfen. Unter Ausnutzung seiner starken Position (nahe der schöpferischen Person) beginnt der Unterdrücker seine gemeine Zerstörungskampagne. Als Berater wird er alle Handlungen empfehlen, die falsch sind. Als Manager wird er schlecht investieren, das Geld des Künstlers verschwenden oder es in seine eigenen Taschen fliessen lassen. Als Freund oder als Liebhaber wird er versuchen, das Selbstvertrauen des Künstlers zu unterminieren. Sobald seine unterdrückerischen Absichten aufgedeckt werden, läuft er davon – in der Regel so dramatisch und zerstörerisch wie möglich.

„Künstlerische Leidenschaft" ist unter Umständen nichts anderes als emotionelles Achterbahnfahren.

Ein bekannter Sänger und Schauspieler lernte vor kurzem eine neue Freundin kennen. Er war von ihr so betört, dass es ihr gelang, ihn zu verschiedenen radikalen Änderungen zu überreden.

Sie überzeugte ihn davon, dass er sein Äusseres verändern solle – die Kleider, die er zu tragen pflegte, seine Frisur usw. Sein neues Aussehen schmeichelte ihm nicht, und seine Freunde und Fans protestierten.

Das Mädchen brachte ihn ferner dazu, seine neue Langspielplatte von ihr produzieren zu lassen. Bei den Studioarbeiten zwang sie ihn, eine andere Art Musik zu singen. die Platte wurde herausgebracht – und fiel durch.

Obwohl er schon viele erfolgreiche Filme gedreht hatte, redete sie ihm als nächstes ein, er müsse eine Schauspielschule besuchen.

Ihre Beziehung ist ein einziges Auf und Ab. Hin und wieder bekommt er einen Wutanfall und wirft sie hinaus. Unglücklicherweise kommen sie jedoch immer wieder zusammen.

Bisher hat sie sein Äusseres, seinen Gesangsstil, seine Kameraarbeit und seinen musikalischen Geschmack beeinflusst. Dies alles ungeachtet der Tatsache, dass er einer der erfolgreichsten Unterhaltungskünstler des Landes ist.

Jeder kann hin und wieder einen falschen Rat geben, aber nur ein Unterdrücker empfiehlt ständig die Abschaffung jeder erfolgreichen Aktion.

In dem Fall, dass ein Künstler wunderbarerweise von Verwirrungsstiftern in seiner Umgebung verschont blieb, wird er zweifellos auf einen oder mehrere von ihnen stossen, die in den Nachrichtenmedien arbeiten. Wenn jemand berühmt wird, ist er nicht mehr in der Lage, sich frei zu bewegen, ohne ständig von Reportern belästigt zu werden, von denen viele keinerlei Gewissensbisse haben, wenn es darum geht, in das Privatleben einzudringen, intime Fragen zu stellen oder empörende Spekulationen in Umlauf zu bringen. Das Vergnügen einiger Reporter ist es, die Stars unbarmherzig zu hetzen. Wen nimmt es wunder, dass berühmte Personen gelegentlich im Stress die Nerven verlieren und – mit Worten oder tätlich – auf Reporter und Fotografen losgehen.

Sehr viele Kritiker sind Unterdrücker. Ein berühmter Theaterkritiker, der späte Alexander Woolcott, konnte ein neues Stück mit einem einzigen Federstrich erledigen. In anmassender Weise provozierte er Feindseligkeit dadurch, dass er bei Premierenparties anlässlich von Stücken erschien, die er gerade verrissen hatte. Danach pflegte er damit zu prahlen, wie er „das Blut der vielen Dolchstiche einfach weggewischt habe“. Er ging noch weiter – einmal brüstete er sich: „Wenn man mich mit einem Dolch in der Brust auffände, müsste man am nächsten Morgen dreihundert Schauspieler unter Mordverdacht festnehmen.“

Kapitel 7

KÖNNEN WIR ES UNS LEISTEN, UNTERDRÜCKUNG ZU IGNORIEREN?

Uns allen ist Unterdrückung vertraut. Wenn wir nicht persönlich mit einem Unterdrücker bekannt sind (was sehr unwahrscheinlich ist), kennen wir mit Sicherheit das Opfer eines Unterdrücker.

Die achterbahnfahrende Person bedeutet mögliche Unruhe, wenn wir mit ihr leben oder arbeiten müssen. Sie ist oft unglücklich und verwirrt. Sie macht Fehler; ihr Ehrgeiz ist verkümmert. Sie ist unzuverlässig und kann sich nicht entscheiden. Sie hat Unfälle oder neigt dazu, krank zu sein.

Wir überlegen es uns lieber zweimal (oder sogar dreimal), bevor wir zulassen, dass eine gefühlsmässig derart wankelmütige Person unser Finanzberater wird, Herzoperationen durchführt oder uns ein Flugzeug zu steuern lehrt.

Wenn das Opfer von Unterdrückung nichts gegen den Unterdrücker, der sein Leben ruiniert, unternimmt, wird es schliesslich untergehen.

WARUM IST EIN UNTERDRÜCKER EIN UNTERDRÜCKER?

Niemandem von uns fällt es leicht zu glauben, ein anderer Mensch habe schlechte Absichten. Warum sollte sich jemand dafür entscheiden, unterdrückerisch zu sein?

Jeder Mensch ist, als er selber, im Grunde gut. Der Unterdrücker ist aber nicht er selbst. Irgendwann in seiner Vergangenheit gewann der Unterdrücker die unerschütterliche Überzeugung, der einzige Weg zu überleben bestehe darin, jeden anderen als seinen Feind zu behandeln. Er unterdrückt *wissentlich*, aber – und das ist wichtig zu wissen, wenn wir ihn verstehen wollen – er hält seine Handlungen nicht für schlecht oder destruktiv. Ihm erscheint sein Verhalten natürlich; es ist die einzige Art, sich in der Wellt durchzusetzen. Er hält es für gerechtfertigt und angebracht.

Jürgen ärgert sich über seinen ungehorsamen Sohn und versohlt ihm den Hintern. Kurz darauf tut es ihm leid, dass ihm die Nerven durchgingen; er schwört sich in Zukunft geduldiger zu sein. Dagegen schlägt der Unterdrücker sein Kind und verteidigt das folgendermassen: „Das ist die einzige Art, Kinder zu erziehen. Man lässt ihnen ohnehin schon zuviel durchgehen. Sie müssen lernen, wer der Herr im Hause ist.“ Sowohl Jürgen als auch der Unterdrücker wussten, was sie taten, nur empfindet die geistig gesunde Person Reue über ihre gelegentlichen unterdrückerischen Handlungen.

Vergleichen Sie den Standpunkt eines Unterdrücker mit dem einer mit der Maus spielenden Katze. Die Katze *weiss*, dass sie es tut, hält ihre Handlungen jedoch nicht für schlecht, während wir sie im Gegenteil grausam nennen. Die Katze ist ein Jäger, ein Räuber, das Katz-und-Maus-Spiel ist für die ein natürlicher, Überlebensinstinkt. Andererseits legt der Unterdrücker keine natürlichen Überlebensaktionen an den Tag, wenn er automatisch unterdrückt, aber ER GLAUBT, DAS SEI DER FALL. Nur uns Aussenstehenden fällt auf, wie unnötig grausam die Handlungen des Unterdrückers wirklich sind.

Geisteskrankheit ist die offen zur Schau gestellte oder heimliche, aber immer komplexe und fortgesetzte Entschlossenheit, zu verletzen oder zu zerstören.

L. Ron Hubbard

Der Unterdrücker ist nicht lediglich ein schlechter Mensch. Er ist geisteskrank. Sein Geisteszustand bleibt jedoch oft verborgen, weil er nicht das absonderliche und dramatische Verhalten an den Tag legt, das gewöhnlich die Einlieferung in eine Nervenheilanstalt rechtfertigt. Nach herrschender Ansicht ist er

vielleicht nicht belegbar geisteskrank, doch haben die scheinbaren normalen, in Wirklichkeit jedoch bösartigen Handlungen des Unterdrückers viele seiner Opfer in Nervenheilanstalten enden lassen. Wer ist geistig kranker? Lange haben wir ohne eine hinreichende Bestimmung geistiger Gesundheit auskommen müssen, mit deren Hilfe wir diese Frage hätten beantworten können.

L. Ron Hubbard hat jedoch – zum erstemal – geistige Gesundheit wirklich definiert. Die geistig gesündeste Person ist jemand, der durch seine Handlungen sowohl sein eigenes Überleben als auch das Überleben jeder mit ihm in Verbindung stehenden Person fördert. Er ist ein Erbauer, ein Schöpfer, ein Problemlöser, der daran arbeitet, Zustände im Leben zu verbessern. Je geistig gesünder er ist, desto mehr Menschen hilft er.

Nun, wie weit könnte man in die entgegengesetzte Richtung gehen? Die geisteskranke Person verursacht durch ihre Handlungen Zerstörung bei denen, die mit ihr in Verbindung sind. Ihre Gegenwart bedroht das Überleben jedes Bekannten.

Geisteskrankheit ist demnach mehr als befremdliches und merkwürdiges Verhalten. Der Geisteskranke sorgt überall für Zerstörung. Anstatt das Überleben zu fördern, unterdrückt er es.

Das grundlegende Merkmal extremer Verrücktheit ist unausgesetzter Angriff; alles wird angegriffen – Personen oder Dinge, die in keiner Weise bedrohlich sind.

L. Ron Hubbard

Wir brauchen den Unterdrücker nicht zu hassen, aber wir können ihn und seine Motivationen verstehen. Dass wir Unterdrückung verstehen, bedeutet jedoch nicht, dass wir sie auch billigen. Wir werden sicherlich nicht den Fehler machen, einen tollwütigen Hund zu streicheln, denn wir wissen, dass es wahllos nach jedem schnappen würde. In ähnlicher Weise müssen wir mit der unterdrückerischen Person umgehen, nämlich so, dass wir uns zunächst selbst und andere vor ihr schützen.

DIE UNGLÄUBIGEN

Manche Menschen werden nicht glauben, dass es so etwas wie die unterdrückerische Person gibt. Jeder, der so denkt, ist selbst total unterdrückt. Er hat vor langer Zeit aufgegeben, zurückzuschlagen. Um einige Reste menschlicher Würde zu wahren, wählte er die Möglichkeit, vor dem Bösen in der Welt die Augen zu verschliessen und nur das „Gute“ zu sehen.

Bevor er seine eigene Kosmetikfirma gründete, war Herrn Frankes geschäftlicher Erfolg wie ein Jojo hinauf- und hinabgetanzt. Sein neues Unternehmen blühte bis zu dem Zeitpunkt, als seine Hauptschwäche wieder einmal den Niedergang verursachte – er bewahrte sich ein absolut blindes Vertrauen in die Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit derer, die für ihn arbeiteten. Als man ihn warnend darauf aufmerksam machte, dass einige seiner Geschäftsführer in ungesetzliche Geschäftspraktiken verstrickt waren, konnte er sich einfach nicht vorstellen, dass irgendeiner seiner Vertrauten die Firma, die ihnen allen Wohlstand verhiess, wissentlich gefährden könnte. Trotz wiederholten Warnungen durch seine Buchhalter und Anwälte fuhr er fort, Angestellten eine zweite, dritte und vierte Chance zu geben. Nach einer Reihe von Betrugsklagen wurde seine Firma in einem Bundesland nach dem anderen verboten. Hohe Geldstrafen, stillgelegte Filialbetriebe und eine schlechte Presse zwangen ihn, den Konkurs anzumelden. Wieder einmal hatte ihn sein blindes Vertrauen den letzten Pfennig gekostet.

LANGZEITUNTERDRÜCKUNG

Überraschenderweise suchen sich seit langem unterdrückte Menschen ihrerseits Unterdrücker als Arbeitgeber, Freunde, Angestell-

te oder Geliebte aus. Sie akzeptieren möglicherweise beklagenswerte – sogar gefährliche – Arbeits- und Lebensbedingungen. (Haben Sie sich je gefragt, warum manche Menschen aus Gebieten, die jährlich überschwemmt werden, nicht fortziehen?) Diese Menschen sind so lange unterdrückt worden, dass sie sich ein anderes Leben nicht mehr vorstellen können. Der tatsächliche Unterdrücker kann in der Gegenwart oder in der Vergangenheit existieren, aber in jedem Fall hat er tiefe Narben in den Seelen seiner Opfer in Form der tief verwurzelten Überzeugung hinterlassen, wertlos, unfähig und ohne Hoffnung zu sein.

Die Kolumnistin Ann Landers gab einer Frau den Rat, ihren Mann, der sie schlug, zu verlassen. Daraufhin schrieb ihr eine andere zerbrochene Frau folgende Stellungsnahme: „Sie sagten, eine Frau, die bei einem Mann bleibt, obwohl er sie schlägt, ist krank. Ihr Rat beweist, dass Sie keine Vorstellung davon haben, wie das Leben einer immer wieder geprügelten Frau aussieht.

Nun, ich kann es Ihnen schildern. Es ist die Hölle. Die Frau, die Ihnen schrieb, hat es immerhin fertiggebracht, dass ihr Mann zum Psychiater ging. Die meisten Männer würden das nicht tun. Sie sehen nichts Falsches in ihren Handlungen. Sie empfehlen ihr, den Mann zu verlassen. Wie kann sie ihn verlassen, wenn sie nicht weiss, wohin sie gehen soll?

Sie glauben vermutlich, es gebe immer irgendeinen Ort, wohin man gehen könne: Aber das ist eine Irrtum.

Menschen, die diese Erfahrung nie gemacht haben, können sich nicht vorstellen, was es bedeutet, eine geprügelte Frau zu sein. Für den Tierschutz ist in diesem Land mehr getan worden als für die Frauen. Sie rufen die Polizei, und der rabiate Kerl wird eingesperrt. Nach wenigen Stunden ist er wieder auf freiem Fuss – und rast vor Zorn. Also geht er nach Hause und verprügelt seine Frau aufs Neue.

In zehn Jahren meiner Ehe bin ich Dutzende von Male verprügelt worden, oft sogar vor den Kindern; der Grund war, dass ich einen anderen Mann auf der Strasse begrüsst oder ein Essen gekocht hatte, das mein Mann nicht mochte.

Ich habe mich damit abgefunden, dass mir das noch häufig passieren wird, denn ich sitze in einer Falle.“

Diese Frau war zweifellos unterdrückt worden, lange bevor sie ihren jetzigen Mann kennenlernte, der ihr weitere Unterdrückung aufzwingt.

WIE STEHT ES MIT IHNEN?

Nachdem Sie über die Merkmale eines Unterdrückers gelesen haben, sind Sie vielleicht zu dem Schluss gekommen, dass Sie selber einer sein müssen. Dieser deprimierende Gedanke ist vielen von uns nicht fremd. Es steht ausser Zweifel, dass wir von Zeit zu Zeit unterdrückerische Dinge getan HABEN. Wenn Sie Ihre vergangenen Handlungen jedoch bedauern, sind Sie kein Unterdrücker. Die antisoziale Person hat keine Gewissensbisse. Selbstkritik ist ihr fremd. Sie stellt sich nie in Frage. Sie *weiss*, dass sie geistig gesund ist.

So seltsam es erscheinen mag, **es sind die guten Menschen, die eine deutlichere Vorstellung vom Bösen haben.**

KANN MAN FÜR DEN UNTERDRÜCKER ETWAS TUN?

Wenn wir zum erstenmal über die antisoziale Persönlichkeit hören, fragen sich die meisten von uns, ob man für sie etwas tun kann.

Manchmal bewirkt eine heftige Einwirkung z.B. öffentliche Blossstellung oder Verdammung oder eine schwerwiegender Verlust – dass der Unterdrücker aus seiner zerstörerischen Dramatisierung heraus schnellt. Er ist

vielleicht echt zerknirscht und bereut seine Taten. Möglicherweise versucht er auf irgendeine Art, Wiedergutmachung zu leisten.

Wenn der Unterdrücker bereit ist, um Hilfe zu bitten und sich selbst zu gestatten, dass er Disziplin akzeptiert, könnte man ihm mit Auditing helfen. Ob man ihn überzeugen könnte, derartige Hilfe (die über die blosse Geste hinausgeht) anzunehmen, ist eine Frage, die ich nicht beantworten kann.

Hilfe ist verfügbar, aber es liegt an dem Einzelnen, ob er sie annimmt oder nicht. Er muss bereit sein, sich zu ändern. Mit seiner Mitarbeit ist es zu schaffen.

Was können wir unterdessen tun, um uns selbst zu helfen?

Kapitel 8

WIE VERHÄLT MAN SICH BEI UNTERDRÜCKUNG?

Wenn Sie nicht bereits Ihr Bündel geschnürt und sich in die Berge zurückgezogen haben, müssen Sie sich fragen, wie Sie mit den Problemen der Unterdrückung fertig werden wollen.

IDENTIFIZIERUNG VON UNTERDRÜCKUNGSSYMPTOMEN

Der erste Schritt besteht darin zu beobachten, dass Menschen tatsächlich gefühlsmässig Achterbahn fahren, dass sie tatsächlich häufig von unerklärlichen Krankheiten heimgesucht werden, dass sie tatsächlich dumme Fehler machen, dass sie tatsächlich von Zeit zu Zeit ihre Fähigkeit zu lächeln oder zu scherzen verlieren.

Gelegentlich werden Sie auf eine regelrechte Ansammlung von unterdrückten Personen stossen – eine komplette Familie, eine Abteilung, ein Klassenzimmer oder eine Organisation. Mitten in dem Chaos ist natürlich ein Unterdrücker zu finden.

MACHEN SIE DEN UNTERDRÜCKER AUSFINDIG

Studieren Sie die Merkmale der antisoziale Persönlichkeit, bis Sie sie in allen ihren Variationen erkennen können. Wenn Sie eine oder mehrere unterdrückerische Merkmale in einer Person feststellen, halten Sie nach weiteren Ausschau.

In dem Moment, wo Sie den Unterdrücker unfehlbar identifiziert haben, fällt Ihnen unter Umständen auf der Stelle eine schnelle Lösung des Problems ein.

Leider ist sie ungesetzlich.

UNTERNEHMEN SIE ETWAS

Es gibt drei Hauptlösungen für Unterdrückung:

1. Trennen Sie sich von dem Unterdrücker.

2. Bewirken Sie, dass er nicht mehr unterdrückt.

3. Werden Sie immun gegen Unterdrückung.

Für welche Möglichkeit wir uns entscheiden und wie wir sie verwirklichen, hängt davon ab, wie eng unsere Verbindung mit der antisoziale Persönlichkeit ist und was wir erreichen wollen. Wenn wir es mit irgendeinem bestimmten Unterdrücker zu tun haben, müssen wir zunächst die Frage beantworten: Welches Endresultat will ich erreichen?

BEOBACHTEN

Die einfachste und leichteste Handhabung einer antisozialen Person besteht lediglich in dem Erkennen, was sie tut und wie sie es tut. Dies ist eine geistige Trennung, die gewöhnlich nur bei oberflächlichen Beziehungen wirksam ist.

Mein Freund Karl beschwerte sich einst über eine ältere Schwester, die fortwährend von ihm besucht zu werden wünschte. Karl schob solche Besuche immer so lange hinaus, bis sein Gewissen ihn plagte, doch zu gehen. „Sie ist eine jämmerliche Meckertante“, erzählte er mir. „Ich brauche jedesmal Tage, um mich von einem Besuch bei ihr zu erholen. Es graut mir, sie zu sehen. Warum, weiss ich aber nicht.“

In kurzen Worten beschrieb ich ihm unterdrückerische Personen. Seine Züge hellten sich sofort auf. „He, das trifft genau zu.“ Er war ganz aufgeregt. „Meine Schwester ist eine von diesen Unterdrückern, daran besteht kein Zweifel. Er fragte mich, was er tun solle. „Das

hängt davon ab, was Du erreichen willst..." begann ich.

„Weisst Du", unterbrach er mich nachdenklich, „ich glaube nicht, dass ich irgend etwas tun muss. Die Tatsache, dass ich weiss, was ich zu erwarten habe, scheint alles viel einfacher zu machen. Es genügt zu wissen, das *sie* es tut. Ich hatte schon begonnen, mir darüber Gedanken zu machen, ob mit mir etwas nicht stimme. Ich glaube nicht, dass sie mich weiterhin aufregen wird."

Der Unterdrücker ist ein Spezialist darin, uns glauben zu machen, es sei *unser* Fehler, wenn wir unter seinem Druck in Missstimmungen geraten. Er versteht es meisterhaft, sich zu tarnen, und zieht es vor, wenn wir an unserer eigenen Vernunft und nicht an seiner zweifeln. Wenn wir das Spiel des Unterdrückers schon im Vorhinein verstehen, identifizieren wir ihn als Unterdrücker und hören auf, uns selbst wegen nicht existierender Charakterfehler zu verdammen. Manchmal genügt es, die Unterdrückung einfach zu durchschauen.

VORÜBERGEHENDE ERLEICHTERUNG

Achterbahnfahren verursacht, wie bereits erwähnt, häufig Schlaflosigkeit – ein Ergebnis gefühlsmässiger und geistiger Erschöpfung.

Wenn Sie nur gelegentlich unter Unterdrückung zu leiden haben (zum Beispiel bei einem der seltenen Besuche von Oma Hiebstich), wird Ihnen eine sofortige körperliche Betätigung Erleichterung verschaffen. Fahren sie Fahrrad, machen Sie einen Waldlauf, spielen Sie Tennis, gehen Sie tanzen oder schwimmen. Unternehmen Sie irgend etwas, das Sie körperlich müde macht.

STELLEN SIE DIE VERBINDUNG AUF EINE NEUE GRUNDLAGE

Manchmal überwältigt uns der Unterdrücker so sehr, dass die einzige wirksame Lösung darin besteht, ihm so wenig wie möglich zu begegnen.

Wen wir von einer Person andauern schikaniert und durcheinander gebracht werden, wenn wir davon überzeugt sind, dass wir uns nicht wehren können, dann ist es das Beste, unser Leben so einzurichten, dass wir wenig oder nichts mit der Person zu tun haben. In manchen Fällen ist des kein Problem. Ich persönlich gehe diesen Leuten meist aus dem Weg – weder besuche ich sie, noch lade ich sie zu mir ein. Und da ich jetzt Bescheid weiss, knüpfe ich mit Unterdrückern von vornherein weder Freundschaften noch geschäftliche Verbindungen an.

Nicht immer ist es jedoch derart leicht, Distanz zu einem Unterdrücker zu halten. Vielleicht sind wir finanziell von einem Chef abhängig, der die nächste Stellung dadurch gefährdet, dass er unser Ansehen untergräbt. Vielleicht fühlen wir uns emotionell der Person stark verbunden und wollen vermeiden, sie zu verletzen. Oft fühlen wir uns über frühere Handlungen gegen die Person schuldig. Solche Gefühle türmen sich auf, verfolgen und lähmen uns, wenn wir versuchen, uns abzuwenden.

Ein Mann erzählte mir die folgende Geschichte: „Ich empfinde nichts als Bewunderung für jene Männer, die den Mut haben, einen Drachen von Ehefrau oder Mutter zu verlassen ohne Rücksicht darauf, was die Familie und Freunde dazu sagen mögen.

Wenn ich doch auch nur diesen Mumm hätte. Seit 22 Jahren weiss ich, dass diese Ehe eine Katastrophe ist. Und doch hörte ich auf all die Menschlichkeitsapostel, die an mich appellierten, den Kindern den Vorrang zu geben.

Jetzt sind meine Kinder erwachsen und selbständig. Wir hören nie etwas von ihnen. Ich bin mit dieser furchtbaren Frau allein.

Sie ist 44 (sieht aus wie 64) und kalt; sie redet ununterbrochen. Ihre Familie und

Freunde halten sich von uns fern, die Gesellschaft meiner Frau meidend.

Mein Herz ist anfällig, mein Blutdruck zu hoch. Streitereien halte ich nicht durch. Sie lässt keine Gelegenheit aus, mit mir zu zanken. Es ist zu schade, dass ich sie nicht verliess, als sie noch ansehnlich und ich noch gesund war.“

Mit einem Unterdrücker zu hadern, ist nie leicht. Wäre es einfach, hätte er von Anfang an keine Gewalt über uns.

Wenn wir auf irgendeine Weise – sei es gefühlsmässig, finanziell, familienbedingt, ausbildungsmässig oder gesellschaftlich – mit einem Unterdrücker in Verbindung stehen, dann macht uns diese Verbindung verwundbar. In jedem dieser Bereiche können wir verletzt werden – und zwar so schlimm, dass wir beginnen, Achterbahn zu fahren. Es liegt an uns, einen Weg zu finden, wie wir diese Verbindung, wo es möglich ist, so verändern können, dass der Unterdrücker weniger Macht über uns hat.

PARTIELLE TRENNUNG

Es gibt Zeiten, wo eine vollständige Trennung von dem Unterdrücker nicht praktisch oder wünschenswert ist. Nichts weiter als eine Veränderung der Umstände kann ausreichend sein, um die Unterdrückung zu erleichtern. Dies könnte so aussehen, dass man sich neue Tischgenossen sucht oder eine andere Runde zum Samstagabend-Skat einlädt. Ändern Sie Ihre Tagesabläufe und Gewohnheiten, um die antisoziale Persönlichkeit so gründlich wie möglich auszuschliessen. Wenn Sie nicht umhin können, mit ihr gelegentlich im Büro, im Klassenzimmer oder in Ihrem Stammrestaurant zusammen zu treffen, halten Sie diese Kontakte so knapp wie möglich.

Als ich Georg zum erstenmal begegnete, ging es mit ihm dauernd auf und ab. Er war oft krank, hatte schwere Erkältungen und lästige Allergien. Sein Geschäft machte ihm unerhört viele Sorgen. In einem langen Gespräch teilte er mir eines Tages mit, dass sein Geschäftspartner die Quelle für die meisten seiner Sorgen war. Der Partner war offensichtlich ein Unterdrücker; erst kürzlich hatte Georg entdeckt, dass der Mann geschickt Geld von ihrem gemeinsamen Konto abgezweigt hatte.

„Müssen Sie die Verbindung zu ihm aufrecht erhalten?“ fragte ich.

„Ich kann nicht anders. Wir haben acht Jahre lang unser Geschäft gemeinsam aufgebaut. Es käme Selbstmord gleich, wenn ich jetzt ausstiege; und ihn abzufinden, kann ich mir nicht leisten.“

„Gibt es irgendeine Möglichkeit, weniger mit ihm zu tun zu haben?“

Nachdem er einige Minuten nachgedacht hatte, hellten Georgs Züge sich auf. Er lächelte. „Ja, so eine Möglichkeit gibt es.“ Er legte dar, dass das Geschäft zwei verschiedene Abteilungen hätte: Georg war für Industrieversicherungen verantwortlich, und sein Partner hatte nur mit persönlichen Versicherungen zu tun.

Da sie gerade dabei waren, ein neues Bürogebäude zu errichten, sah Georg leicht ein, dass der Bau in zwei verschiedene Bürotrakte unterteilt werden konnte, die lediglich einen Korridor gemeinsam hatten.

Er ordnete an, dass die Buchhaltung getrennt und zwei voneinander getrennte Geschäftssparten eingerichtet wurden.

Als ich ihn einige Monate später wieder traf, war er mit der neuen Anordnung hochzufrieden.

„Sie können sich nicht vorstellen, in welchem Masse diese Neuorganisation mein Leben verändert hat. Ich fühle mich so, als sei mir ein riesiges Gewicht von den Schultern genommen worden. Manchmal sehe ich ihn wochenlang nicht. Hin und wieder führen wir ein Telefongespräch. Da wir aber nicht mehr

finanziell verknüpft sind, wirkt er überhaupt nicht mehr unterdrückerisch auf mich.“

HERAUSFORDERUNG FÜR DEN UNTERDRÜCKER

Solange Sie sich nicht wehren, sind Sie für den Unterdrücker Freiwild; er wird fortfahren, an Ihnen herum zu bohren und ihnen das Leben unerträglich zu gestalten. Wenn sie den Unterdrücker jedoch wissen lassen, dass Sie nicht länger die Absicht haben, sich ängstlich zu verkriechen – dass Sie sich wehren werden – weicht er in der Regel zurück.

Vor einigen Jahren gab ich einen Vortrag in Los Angeles. Danach kam ein junger Mann namens Herbert zu mir und berichtete mir, dass er Schüler an einer Friseurschule sei. Er mochte seine Arbeit, aber einer seiner Mitschüler, ein Homosexueller, machte fortwährend persönliche Bemerkungen und Annäherungsversuche. Herbert war nicht interessiert und brachte das auch zum Ausdruck. Der Homosexuelle hörte jedoch nicht auf, Herbert zu belästigen, und begann nach dieser Abfuhr, anderen Schülern gegenüber heimtückische und kränkende Bemerkungen über Herbert zum machen. Diese Angriffe machten Herbert derart zu schaffen, dass er in Erwägung zog, die Schule zu verlassen. „Dieser Kerl macht mich verrückt. Ich weiss nicht, was ich tun soll. Ich hasse es bereits, morgens in die Schule zu gehen. Können Sie mir irgendeinen Rat geben?“

„Ja“, sagte ich, „unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht. Lassen Sie ihn genau wissen, was Sie von ihm denken.“

„Phantastisch. Ich habe all den Zorn, den ich ihm gegenüber empfand, zurückgehalten, ich dachte, es wäre nicht richtig, ihn ins Gebet zu nehmen. Vielen Dank.“

Erst nach einem Jahr, als ich wieder in Los Angeles war, traf ich Herbert wieder. Er erinnerte mich an unsere damalige Unterredung. Ich fragte ihn: „Wie ist die Sache damals ausgegangen?“

Sie hatten mir empfohlen, meine Gefühle nicht zurückzuhalten, und ich folgte Ihrem Rat. Gleich am nächsten Tag sagte dieser Kerl etwas zu mir. Ich packte ihn beim Hemdkragen und drohte ihm damit, ihn windelweich zu prügeln. Wenn er noch einmal etwas Derartiges über mich andeuten oder sagen würde, würde er sich im Krankenhaus wiederfinden.“

Lachend fuhr Herbert fort: „Ich wollte Ihnen einfach danken. Denn später fand ich heraus, dass eine Menge anderer ebenfalls von ihm belästigt wurden. Sie verachteten ihn zwar, aber keiner wusste, was er tun sollte. Wie dankbar sie mir alle waren, als ich seine unterdrückerische Art zügeln konnte. Von da an machte er niemandem mehr Schwierigkeiten, im Gegenteil: Nach einer kurzen Zeit verliess er die Schule. Wenn ich daran denke, dass ich fast aufgegeben hätte.“

Der Gegenangriff muss nicht immer handgreiflich sein.

Wenn ich Vorträge und Seminare gebe, stosse ich häufig auf Verwirrungsstifter im Publikum. Sie stellen hinterhältige Fragen mit dem Ziel, mich oder das Thema, über das ich spreche, herabzusetzen.

Ich reagiere auf den Angriff in einer wegwerfenden Art, indem ich ihn auf lustig-lächerliche Weise pariere; das Publikum lacht darüber.

Als ich einmal eine Wochenend-Veranstaltung durchführte, teilte ich die richtige Antworten eines Quiz mit. Ein Mann in der ersten Reihe stellte eine der Antworten in Frage. „Nein“, sagte er rundweg, „ich sehe die Antwort so...“ Das sagte mir mehr, als dass er fragte.

Da dies das vierte Mal war, dass er mit unterdrückerischen Kommentaren unterbrach, erwiderte ich: „Ach ja? Ich glaube, ich muss Sie an die Tafel schreiben als die erste Person,

die 100%ig falsche Antworten gegeben hat.“ Alle lachten. Ausgelacht zu werden ist für einen Unterdrücker noch unerträglicher als für die meisten von uns. Er war sofort still.

Unter solchen Umständen führe ich keinen schweren Angriff gegen den Unterdrücker, da dies den Rest des Publikums missstimmen würde – wodurch der Unterdrücker seine zersetzende Absicht erreicht hätte.

NENNEN SIE, WAS ER TUT, BEIM NAMEN

Um die Wirkung eines Verwirrungsstifters so klein wie möglich zu halten, ist es hilfreich, jede unterdrückerische Handlung aufzudecken, sobald sie geschieht. Wenn er in Verallgemeinerungen spricht, fragen Sie ihn: „Wer genau hat das gesagt?“ Wenn er versucht, Sie in irgendeiner Weise zu entmutigen, identifizieren sie seinen Angriff als solchen und weigern Sie sich, ihn zu akzeptieren. Nennen Sie, was er tut, genau beim Namen. Meistens wird die unterdrückerische Person sich zurückziehen, wenn ihre einzelnen Handlungen sofort benannt werden. Er ist entdeckt worden.

In einer Diskussionsrunde, der ich angehörte, hatten wir alle lebendige, konstruktive Gespräche geschätzt, bis ein Unterdrücker begann, regelmässig zu unseren Abenden zu kommen. Der gesellige Geist unserer Gruppe verflog bald. Als wir eines Abends zu dem Treffen fuhren, besprachen mein Mitfahrer und ich das Problem. Wir beschlossen, den Unterdrücker sein Unwesen nicht länger treiben zu lassen. Heute abend wollten wir jede unterdrückerische Kommunikation attackieren.

Der Unterdrücker verbrachte einen schrecklichen Abend. Wir gaben uns mit keiner Verallgemeinerung zufrieden und forderten Einzelheiten. Wir griffen seine abgeänderte Kommunikation auf und korrigierten ihn. Wir zeigten falsche Zielpunkte als solche an, wenn er sie erwähnte. Wir unterbrachen seine kritischen Kommentare und redeten in Grund und Boden. Zu meiner Überraschung schlossen sich die anderen Diskussionsteilnehmer an, als ob wir alle eines Geistes wären. Später erfuhr ich, dass verschiedene andere Gruppenmitglieder ebenfalls beschlossen hatten, den Unterdrücker an jenem Abend klein zu kriegen.

Nebenbei bemerkt, er kam nie wieder.

DER RÜCKZUG

Manchmal ist ein strategischer Rückzug für Ihren Zweck geeigneter als ein Angriff.

Ich hatte mich mit meiner Freundin Linda zum Essen verabredet. Als sie kam, wirkte sie bedrückt. „Meine Güte, was für ein Chef.“, seufzte sie, auf einem Stuhl niedersinkend.

Linda stand im Begriff, in eine andere Stadt umzuziehen, wo sie sich auch schon um eine neue Stellung gekümmert hatte. Ihr Plan war gewesen, bei ihrem bisherigen Arbeitgeber unmittelbar dann Bescheid zu geben, wenn alle Vorbereitungen getroffen waren. Zu ihrer Verlegenheit rief ihr zukünftiger Chef jedoch ihren derzeitigen Arbeitgeber an, um Erkundigungen über sie einzuziehen. Ihr jetziger Chef raste vor Zorn (was er ohnehin fast immer tat); er beschuldigte sie der Täuschung, der Undankbarkeit, der Rücksichtslosigkeit und des Betrugs. Sie versuchte, die Umstände zu erklären, aber er weigerte sich, sie anzuhören.

„Ich soll heute nachmittag noch einmal zu ihm kommen“, sagte sie mir. „Was soll ich machen? Er wird nicht einmal *zuhören*.“

Was möchtest Du erreichen? Erwartest Du, dass er seine Meinung ändert, oder willst Du ihn einfach los sein?“

Sie dachte einen Moment lang nach. Dann antwortete sie: „Ich weiss, dass er seine Haltung nicht ändern wird. Er hat noch nie über irgend etwas seine Meinung geändert, seit ich für ihn arbeite. Ich glaube, ich wäre ihn lieber los.“

„Gut. Dann lass ihn recht haben“, schlug ich vor.

„Aber wie?“

„Sag’ ihm, es tut Dir leid. Sag ihm, dass Du *wirklich* gedankenlos, rücksichtslos und selbstsüchtig gehandelt hast. Du wirst Deine Pläne natürlich nicht im geringsten ändern. Das erwartet er nicht von Dir. Stimm’ einfach mit ihm überein. Wenn ihn das nicht aufweicht, gibt es noch eine letzte Möglichkeit.“

„Was?“

„Schau ihn an und frag’ ihn: ‘Was kann ich tun, um das wieder in Ordnung zu bringen?’ Vermutlich sagt er ‘Nichts’, aber es wird seine Angriffe stoppen.“

Später rief sie mich an. „Es ist *genau so* gelaufen, wie Du es vorhergesagt hast. Als ich ihn fragte, was ich tun könne, um die Sache in Ordnung zu bringen, sagte er tatsächlich ‘Nichts’ und hörte auf, mich zu kritisieren. Für den Rest des Nachmittags war er richtig anständig.“

Ich bin nicht dafür, dass Sie sich zum Fussabtreter machen lassen – aber es kann Situationen geben, in denen ein geschickter Rückzug unmittelbar zu einer Lösung führt.

DIE GESPIELTE KAPITULATION

Dies ist eine Variation, die Spass machen kann. Machen Sie sich die versteckte *Absicht* klar, die den Worten des Unterdrückers zugrunde liegt, und nennen Sie sie in Form einer gespielten Kapitulation beim Namen.

Enthusiastisch sprach ich über ein neues Projekt, als Ulrich mich unterbrach: „Aber meine Liebe, das wird *Jahre* dauern.“

„Sie haben recht“, antwortete ich wie aus der Pistole geschossen, „ich werde es fallenlassen.“

„Nein, nein, so habe ich es nicht gemeint. Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich dachte nur...“ Er zog sich schleunigst zurück. Das war das Ende seiner Einschüchterungsversuche.

DISZIPLIN

Manchmal reicht es völlig aus, eine strenge Disziplin in Ihrer Umgebung zu etablieren, um unterdrückerische Aktivitäten unter Kontrolle zu bringen. Sagen Sie der Nachbarin, Frau Würgs, dass Sie sie in Ihrem Haus nicht mehr sehen wollen, bevor sie aufhört, an Ihren Kindern herum zu kritisieren.

Wenn Sie in Ihrem Büro Unehrlichkeit aufspüren – unerklärlich hohe Ausgaben, verantwortungslose Fehler, zu viele Kaffeepausen, überzogene Mittagspausen, gestohlene Vorräte oder Materialien – dann ordnen Sie strenge Massnahmen an, um das zu korrigieren; bestehen Sie auf härterer Disziplin. Sie werden finden, dass sich die anständigen Mitarbeiter sofort zusammenreissen. Der Unterdrücker wird sich laut beklagen, sich über die Disziplin beschweren und vermutlich kündigen.

BLOSSSTELLUNG

Obwohl sie schon seit mehreren Jahren geschieden waren, wurde Christel immer noch von ihrem früheren Mann unterdrückt. Während der Scheidungsverhandlung hatte er mit allgemeinen Drohungen aufgewartet. Für den Fall, dass sie „die Kinder nicht ordentlich erzöge“, warnte er sie, würde er dafür sorgen, dass sie sie abgeben müsse. Von da an lebte sie in der fortwährenden Angst, ihr ehemaliger Mann könne jederzeit auftauchen, um ihr die Kinder fortzunehmen.

Als ich ihr die Prinzipien der Unterdrückung erklärte, stimmte sie damit überein, dass ihr Ex-Mann ein Unterdrücker war. Sie beschrieb ihn als grausam, kalt und gefühllos, empfänglich für sexuelle Perversitäten und unethische Handlungen.

„Glaube Sie, dass er sich irgendwelche kriminellen Handlungen hat zuschulden kommen lassen?“ fragte ich sie. „Wenn das der Fall ist, wird ihm kein Gericht jemals Ihre Kinder zusprechen.“

„Ich bin sicher, dass er kriminelle Handlungen begangen hat. Er ist ein grosser Grundstückspekulant, müssen Sie wissen, und seine Millionen hat er sich sicher nicht als braver Junge verdient. Ich weiss, dass er in eine Menge wirklich dunkler Geschäfte verwickelt ist.“ Sie sann ein wenig nach und beschloss dann, einen Detektiv einzustellen.

Als ich Christel mehrere Monate später wieder sah, strahlte sie. „Ihr Rat hat mein Leben gerettet. Nachdem ich mit Ihnen gesprochen hatte, ging mir auf, dass ich keinen Detektiv anzustellen brauchte. Ich war vollkommen überzeugt, dass ich eine eventuelle Gerichtsverhandlung gegen ihn gewinnen würde. Ich habe ihm einfach von da an ins Gesicht gesagt, dass ich keine Drohungen wegen der Kinder mehr anzuhören bereit sei. Er merkte, dass ich es ernst meinte. Ohne ein weiteres Wort gab er nach.“

WIE MAN GEGEN UNTERDRÜCKUNG IMMUN WIRD

Obwohl wir möglicherweise durch Unterdrückung zerquetscht und zunichte gemacht wurden, können wir unsere Selbstbestimmung doch zurückerlangen. Wir können jene empfindlichen Bereiche, die uns verwundbar machen, ausradieren. Wir können stärker werden und aufhören, den Attacken des Angsthändlers hilflos ausgeliefert zu sein.

Es wäre eine zu starke Vereinfachung, den Unterdrücker als das grosse, furchtbare Ungeheuer und uns als vollkommen unschuldige, blütenweisse Opfer anzusehen. Wir alle haben daran teilgehabt, Unterdrückung unter uns entstehen zu lassen.

Auditing kann uns helfen, gegenwärtige oder vergangene Unterdrücker zu lokalisieren, um die schwachen Punkte, die uns unterdrückbar machen, loszuwerden.

ZUSAMMENFASSUNG

1. TRENNUNG

Völlige oder partielle Trennung ist die schnellste Lösung – und unmittelbar wirksam. Sie wird die Situation entschärfen, so dass Sie frei atmen können. Trennung kann bedeuten, dass sie fortziehen oder dass Sie um den halben Erdball reisen und nie wieder mit dem Unterdrücker reden. Oder sie kann bedeuten, dass Sie die Person einfach ignorieren. Ich empfehle Trennung, wo immer sie möglich ist, als ein Mittel, Ihr Gleichgewicht schnell wiederzuerlangen.

2. STOPPEN SIE DEN UNTERDRÜCKER

Indem Sie sich wehren, lassen Sie die antisoziale Persönlichkeit wissen, dass Sie nicht einzuschüchtern sind. Es gibt verschiedene Arten, dies zu bewerkstelligen:

a) Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Unterdrückung. Bestehen Sie darauf, dass der Unterdrücker spezifische Angaben macht und nicht in Verallgemeinerungen spricht. Korrigieren Sie seine falschen Zielangaben. Identifizieren Sie alle verdrehten Kommunikationen und prangern Sie sie an. Hindern Sie ihn daran, schlechte Nachrichten weiterzuleiten. Gestatten Sie ihm nicht, Sie zu unterbrechen.

b) Disziplin. Wenn Ihre Beziehung es gestattet, legen Sie strenge Regeln und Richtlinien fest, die den Unterdrücker kontrollieren und seine schädlichen Wirkungen zunichte machen.

c) Konfrontation. Konfrontieren Sie die antisoziale Persönlichkeit und sagen Sie ihr, dass Sie nicht beabsichtigen, sich von ihr unterdrücken zu lassen. Machen Sie sie nötigenfalls lächerlich. Bringen Sie sie, wenn es nicht anders geht, vor Gericht.

d) Blossstellung. Stellen Sie genau fest, was der Unterdrücker tut, und machen Sie seine Handlungen Mitarbeitern, Familienmitgliedern, Teilhabern und/oder rechtliche Autoritäten bekannt.

3. MACHEN SIE SICH UNVERWUNDBAR

Dies ist die höchste Garantie für persönliche Gelassenheit.

a) Beenden Sie jede Abhängigkeit. Werden Sie unabhängig von der unterdrückerischen Person; dies wird die meisten Trümpfe, die sie Ihnen voraus hat, automatisch ausstechen.

b) Empfangen Sie Auditing. Auditing kann den meisten Menschen dazu verhelfen, dass sie gegen Unterdrückung immun werden, indem die Wunden, an die der Unterdrücker rühren kann, ausgeheilt werden.

Dies sind durchaus nicht alle Lösungen; sie werden nur als ein Leitfaden empfohlen, Vielleicht finden Sie andere, besser geeignete, die Ihnen Ihren inneren Frieden zurückgeben.

Nicht jede menschliche Krankheit kann mit Unterdrückung erklärt werden. Es gibt andere Ursachen, andere Antworten. Aber wenn Sie in Ihrem Leben einen Unterdrücker ausfindig machen, **tun sie etwas, um die Situation in Ordnung zu bringen**.

Ihre geistige Gesundheit – Ihr Leben – kann davon abhängen.

Unterdrückung ist kein erfreuliches Thema. Sie ist eine dunkle, hässliche Seite des Lebens. Aber wenn man Unterdrückung versteht und weiss, wie sie zu beseitigen ist, kann man wieder in den Sonnenschein hinaustreten.

Viel Glück.