

[reginereichwein.de](http://reginereichwein.de)

## 10. ARTIKEL: HILFLOSIGKEIT

von Regine Reichwein

**Es gibt viele schwierige Situationen im Alltag, in denen wir uns hilflos fühlen. Hilflosigkeit ist ein sehr wichtiges Gefühl, es informiert uns darüber, dass alle bisherigen Versuche, die Schwierigkeiten zu beseitigen, nichts gebracht haben. Zusätzlich enthält es die Aufforderung, innovativ und kreativ zu werden und sich etwas Neues einfallen zu lassen, um die bestehenden Schwierigkeiten aus dem Wege zu räumen. Denn dann erst löst sich das unangenehme Gefühl von Hilflosigkeit wieder auf.**

Eine zweite Möglichkeit für die Auflösung des Gefühls von Hilflosigkeit besteht darin, die vorhandene Schwierigkeit oder das bestehende Problem als zurzeit nicht lösbar zu akzeptieren.

Ohne das unangenehme Gefühl von Hilflosigkeit wären sicher manche Erfindungen nicht gemacht worden. Allein dadurch, dass wir dieses unangenehme Gefühl möglichst schnell beseitigen wollen, versuchen wir so erfindungsreich und effektiv wie möglich zu sein.

Leider fühlt sich Hilflosigkeit manchmal nicht nur unangenehm, sondern sehr bedrohlich an. Es gibt Situationen, in denen sich ein Mensch ausgeliefert fühlt, um sein Leben fürchtet, Angst vor Schmerzen oder der Grausamkeit anderer Menschen hat.

Dann wird das Gefühl der Hilflosigkeit unerträglich. Menschen versuchen sich dadurch zu schützen, dass sie das Gefühl verdrängen oder die zugehörigen Erfahrungen abspalten, um sich an die Situation nicht mehr zu erinnern.

Ein Mensch, der so etwas erlebt, fühlt sich als ein Opfer, ausgeliefert und ohnmächtig und will diesen Zustand so schnell wie möglich beenden. Dies ist am einfachsten, wenn man die Erfahrung, ein Opfer gewesen zu sein, verdrängt.

Der **Psychoanalytiker Arno Gruen** hat diesen Prozess in seinem lesenswerten Buch „**Der Verlust des Mitgefühls – über die Politik der Gleichgültigkeit**“ ausführlich beschrieben. Darin macht er deutlich, dass ein Mensch, der – aus welchen Gründen auch immer – seinen eigenen Schmerz nicht fühlt und der sein Opferdasein leugnet oder verdrängt, häufig auch den Schmerz einer anderen Person nicht mitempfindet und kein Mitgefühl entwickelt.

**Literaturhinweis:** [DER VERLUST DES MITGEFÜHLS – über die Politik der Gleichgültigkeit](#) – Die Frage nach dem Mitgefühl des Menschen ist die Frage nach seinem Menschsein, von Arno Gruen, DTV-Verlag, 11. Auflage 2016.

Wenn eine Person nicht mehr wahrhaben kann, dass er ein Opfer von anderen war, wird er auch die eigene Hilflosigkeit und das Gefühl von Ausgeliefertsein nicht mehr in sich zulassen, wenn er es irgendwie verhindern kann.

Die eigene Hilflosigkeit muss dann immer wieder neu – wann immer sie droht, aus dem Unbewussten aufzutauchen – vernichtet werden.

Und wie ich im [BLOGARTIKEL 9: WUT UND HASS](#) geschrieben habe, es ist das Gefühl von Hass, welches mit dem Wunsch nach Vernichtung gekoppelt ist.

Und leider gilt: Wenn ich einen anderen Menschen in eine hilflose Situation bringe und ihn dann mit meinem Hass und der damit einhergehenden Gewalt vernichte und töte, habe ich kurzfristig einen erfolgreichen Versuch hinter mir, meine eigene Hilflosigkeit zu vernichten.

Da aber alles das, was man selbst gefühlt, gedacht, gewollt oder erlebt hat, nicht wirklich vernichtet werden kann, ist ein solcher Versuch keine Lösung. Stattdessen muss er – wann immer das bedrohliche Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht wieder auftaucht – wiederholt werden.

Daher ist dies ein Prozess, der immer wieder beobachtbar ist und dem wir meistens fassungslos gegenüber stehen. Wir fragen uns, wie ein Mensch nur so gewalttätig oder so grausam sein kann und finden solange keine Antwort, solange wir die Hilflosigkeit unseres eigenen Opferseins verdrängt halten oder vernichten wollen und den Kontakt zu unseren eigenen Gefühlen von Wut und Hass vermeiden.

Die Intensität dieser Gefühle zu spüren, ist meist sehr erschreckend, weil uns dadurch bewusst wird, dass auch wir gewalttätig und grausam sein könnten.

Aber wenn wir mit der Erfahrung, einem anderen Menschen oder einer bedrohlichen Situation ausgeliefert gewesen zu sein, wieder in Kontakt kommen und die zugehörige Hilflosigkeit und den Schmerz wieder spüren kann, dann können wir auch die Wut und den Hass verstehen.

Wir hassen die Mitleidlosigkeit, die Gewalt und die Grausamkeit. Wenn uns das bewusst wird, dann muss nicht mehr ein anderer Mensch stellvertretend für unsere Hilflosigkeit vernichtet werden.

Dann spüren wir, dass wir die Mitleidlosigkeit vernichten wollen und dass wir wollen, dass das Mitgefühl wieder einen Platz auf der Welt hat.

Damit nicht die Aggression bzw. der Hass uns beherrscht, sondern wir die Kontrolle über das Gefühl behalten oder wiedererlangen, ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Bedeutung von Hass uns bewusst bleibt, nämlich das zu vernichten, was uns Menschen voneinander trennt.

Es geht niemals darum, die Menschen selbst oder die auf sie projizierte eigene Hilflosigkeit zu vernichten. Es wäre, als würde

man versuchen, die eigene Vergangenheit oder sich selbst zu töten und dabei immer wieder zu scheitern.

Es ist sehr schwer, sich schnell genug davor zurückzuhalten, den eigenen Ärger, den eigenen Zorn, die eigene Wut und den eigenen Hass solange zurückzuhalten und nicht zu agieren, bis man die jeweilige Bedeutung entschlüsselt hat und danach handeln kann.

Siehe dazu auch [\*\*BLOGARTIKEL 12: DENKEN - ERWEITERUNG UNSERER KOMPETENZ.\*\*](#)

Manchmal hilft es, sich selbst schnell zu isolieren und sich aus dem Konfliktfeld heraus zu bewegen. Auch Luft anhalten und bis zehn zählen – wie man früher oft empfohlen hat – hilft in manchen Fällen.

Aber es gibt offensichtlich auch so etwas wie einen Rauschzustand, dann scheint es – wenn die Gewalt erst einmal angefangen hat – nur noch eine sich aufschaukelnde bzw. sich selbst verstärkende Eskalation von Machtgefühlen zu geben, die mit der Entscheidung, über Leben und Tod eines anderen Menschen und der Möglichkeit, ein Lebewesen zu vernichten, einhergehen.

Ich habe allerdings den Eindruck, dass solche intensiven Gefühle von Macht nur die Kehrseite oder die Kompensation der selbst erlebten Hilflosigkeit ist.

Für mich ist dieser Zusammenhang – auch wenn er möglicherweise nur hypothetisch und nicht durch eine Untersuchung einer Vielzahl von Menschen belegt ist – sehr einleuchtend und passt zu den Berichten von Menschen, die andere Menschen gefoltert haben und erst später den Zusammenhang verstanden haben zwischen ihrer eigenen als sehr bedrohlich erlebten Hilflosigkeit bzw. ihren Gefühlen von Ausgeliefertsein und ihrem Verlangen, andere ihnen hilflos ausgelieferte Menschen zu quälen, die Macht über sie zu genießen und sie stellvertretend für die eigene Hilflosigkeit zu vernichten.

Siehe dazu auch:

[- BLOGARTIKEL 9: WUT UND HASS](#) und meinen Huff.Post-Artikel:

[- DIE URSACHEN VON HASS UND WUT IN DEUTSCHLAND.](#)

Auch in diesem Zusammenhang wird deutlich, wie alles, was Menschen tun oder unterlassen, weitreichende Wirkungen haben kann.

Jede unser Handlungen hat Auswirkungen und wirkt auf irgendeine Weise auf uns zurück.

©Autorenrechte Regine Reichwein

[10. ARTIKEL - HILFLOSIGKEIT](#)