

Lumbatriedl **Die Opferrolle überwinden**

Man hört in Funk und Fernsehen, was Schlimmes geschieht in der Welt. Missbrauch, Gewalt, Mord. Andere Menschen scheinen schlimme Dinge zu erleben. Doch in der Psychologie sind Opfer nicht allein Betroffene von Gewalt: Die Opferrolle ist eine psychische Grundhaltung, die Menschen unterlegen macht und damit zu schwach für den alltäglichen Überlebenskampf

Silke ist stets bemüht, eine gute Mutter, gute Partnerin, gute Freundin zu sein. Sie reibt sich auf für das Wohl anderer. Sie ist beliebt und wird von anderen geschätzt. Doch wenn sie sich mit ihren Freundinnen vergleicht, die erfolgreicher im Job sind, öfter in Urlaub fliegen, mehr mit Freunden unternehmen, stellt sie fest, dass sie eigentlich nur das Leben anderer lebt, nicht ihr eigenes. Manchmal fragt sie sich, wer sie wirklich ist? Amazone oder Putzfrau, Königin im eigenen Reich oder Handlanger der anderen. Die anderen leben bequem, doch auf wessen Kosten? Opfer gibt es nicht nur durch Messerangriffe und Pistolenschüsse, das Problem ist mehr die alltägliche Ausbeutung durch andere. Silke kann dem Kreislauf aus Liebenswürdigkeit und Ausnutzung nicht entgehen. Ihr Leben zieht an ihr vorüber, ohne dass sie es wirklich genießen kann. Sie hofft auf die Zukunft, wenn die Kinder groß sind, wenn sie in Rente ist. Nur im Hier und Jetzt, wo sie noch jung ist, wo sie ihre Träume erfüllen und all ihre Ziele noch erreichen könnte, da scheint alles gegen sie zu stehen.

Die Gutmenschenfalle

Als Silke noch ein Kind war, wurde sie von ihren Eltern oft gelobt. Sie fand das toll, doch eigentlich bekam sie Liebe immer nur dann, wenn sie tat, was andere wollten. Silke glaubt, es sei wichtig, andere glücklich zu machen. Wenn es dir gut geht, geht es mir auch gut. Sie richtet sich nach anderen, hält deren Gedanken für klüger als die eigenen. Eltern und Kollegen haben mehr Lebenserfahrung als sie, außerdem will sie niemanden verärgern, denn die anderen haben schon Probleme genug. Sie stellt fremde Interessen über die eigenen. Immer mehr stellt sie ihre eigenen Belange zurück und führt ein Leben, das sie gar nicht führen will, aber glaubt, führen zu müssen. Sie fühlt sich gefangen, wie in einem goldenen Käfig. Sie macht alles richtig, doch genau das scheint falsch zu sein. Ein Kreislauf, aus dem sie keinen Ausweg findet. Sicherlich sollte man nett sein, aber man kann auch viel zu nett sein, nämlich dann, wenn man alles mit sich machen lässt. Als Erwachsene vermisst sie das Lob der anderen, denn niemand käme auf die Idee, auf sie Rücksicht zu nehmen. Andere nehmen sich von Silke, was

sie brauchen, und Silke gibt es freiwillig und umsonst. Ihr fehlt die Gabe, auch einmal „Nein“ zu sagen. Ihre Gutmütigkeit, die ihr als Kind so viel Lob einbrachte, wird ihr im Erwachsenenalltag zu Verhängnis. Was in der Kindheit richtig war, funktioniert in der Erwachsenenwelt, in der Wettbewerb und Konkurrenz herrschen, einfach nicht mehr.

Alltägliche Stolperfallen

Everybodys Darling is everybody's Depp! sagt der Volksmund. Das liebe Mädchen ist zum Scheitern verdammt. Man kann es nicht allen recht machen. Andere glücklich machen zu wollen ist ein sinnloses Unterfangen. Je mehr man gibt, desto mehr verlangen andere von einem. Verantwortung für andere Menschen tragen zu wollen führt also nur dazu, von ihnen ausgebeutet zu werden. Man macht es den anderen bequem, ohne jemals ein Dankeschön dafür zu ernten. Silke reibt sich auf für Job und Familie, doch statt Dankbarkeit für ihre herausragenden Leistungen erntet sie nur die Kritik eines gestressten Chefs und das Genörgel verwöhnter Kinder. Sie macht es anderen zu leicht. Es lohnt also nicht, die Wünsche anderer über die eigenen zu stellen. Ich Sorge für andere, doch wer sorgt für mich, wenn nicht ich selbst? Ein gesunder Egoismus ist also keineswegs falsch. Auch wenn Silke immer auf andere hört, weil sie sich für zu dumm hält, eigene Antworten zu finden, macht sie das zum Opfer. Niemand würde ihr Tipps geben, mit denen er sich selbst schlechter stellt. Ratschläge anderer sind also nicht immer gut gemeint, sondern spiegeln nur deren höchst eigene Interessen wieder. Erst wenn Silke herausfindet, was sie selber will und sich auf die Suche nach Wegen macht, wie sie es erreichen kann, löst sie sich aus destruktiven Abhängigkeiten. Sie darf ihre eigenen Gefühle nicht von den Launen anderer abhängig machen, sondern muss sich lösen von der Erwartung, andere müssten sie glücklich machen. Sie ist ein freier Mensch, ihr eigener Herr. Sie selbst ist es also mit ihrer Opferhaltung, die sich selbst das Leben schwer macht. Sie fürchtet, den Aufgaben und Konflikten, die eigene Ziele mit sich bringen, nicht gewachsen zu sein und hat Angst vor der Veränderung. Ungern möchte sie die Sicherheit, die sie in ihrem alten Leben verspürt, gegen die Aufregungen der Veränderung tauschen.

Opferverhalten

Fremde Ansprüche über die eigenen stellen, nicht „Nein“ sagen können, die Angst, andere zu enttäuschen, die eigenen Gefühle von anderen abhängig machen. Silke ist ein braves Mädchen voller Sorgen, und hofft, dafür von andere geliebt zu werden. Doch ihre Freundlichkeit zieht gerade jene Men-

schen an, die nur einen Dummen suchen, der sich ausbeuten lässt. Niemand anderes gibt sich für die Drecksarbeit her, deswegen bleiben gerade die unangenehmen Aufgaben immer wieder an Silke hängen. Schwäche lockt die Hyänen. Ihre Freundlichkeit wird nicht mit Freundlichkeit beantwortet, sie zieht im Gegenteil sogar den Unmut der anderen auf sich. Wer zu brav ist, bietet sich als leichte Beute an.

Raus aus der Opferrolle

Es gibt einen, der schlimme Dinge tut, und einen, der es mit sich machen lässt. Silke muss also erkennen, dass auch sie einen Anteil hat an ihrem Unglück. Dieser Anteil gibt ihr die Kontrolle zurück, denn sie hat die Möglichkeit, daran etwas zu ändern. Silke hat extrem hohe Werte und Ideale, will ein guter Mensch sein, es allen recht machen und von allen geliebt werden. Doch gerade mit diesen hohen Erwartungen setzt sie sich selbst unter Druck. Niemand ist perfekt, und auch Silke darf so etwas nicht von sich erwarten. Sie muss also an ihrer Grundhaltung etwas ändern, um sich im Alltag vor den kleinen Übergriffen der anderen besser schützen zu können. Sie ist nicht für alles verantwortlich, muss nicht perfekt sein, braucht nicht jeden glücklich zu machen. Für ein Lob täte sie fast alles, doch niemand zollt ihr die Anerkennung, die sie so vermisst.

Für sich sorgen lernen

Silke muss sich nicht für alles verantwortlich fühlen. Außer für sich, trägt sie für keinen anderen Menschen auch nur den Hauch einer Verantwortung. Die anderen sind erwachsene Menschen wie sie selbst, und sie ist nicht für deren Glück zuständig. Ein gesunder Egoismus sollte sie davor bewahren, sich für andere aufzureiben. „Nein“ sagen lernen ist wichtig, um sich gegen die Ansprüche anderer abzugrenzen. Grenzen setzen, Grenzen wahren. Sie muss die Freiräume selbst schaffen und schützen, in denen sie sich entfalten kann. Silke ist selbst verantwortlich für die Vertretung und Durchsetzung ihrer Interessen. Sie gibt die Verantwortung

für andere auf und übernimmt stattdessen mehr Verantwortung für sich selbst. Wenn ihr Chef immer Überstunden fordert, kann sie Freizeitausgleich verlangen, mehr Gehalt fordern oder sich gar einen neuen Job suchen. Silke wehrt sich, stellt Forderungen. Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass sie alle Arbeiten erledigt. Sie fordert Respekt und Anerkennung für ihre Leistungen. Silke ist nicht mehr länger die schwächere Partei, sondern lernt, ihre eigenen Interessen zu vertreten. Sie gibt nur noch, wenn sie sich auch etwas davon verspricht.

Der Gute muss nicht der Dumme sein

Silke lernt, dass auch ihre Gedanken und Interessen wichtig sind. Von jetzt an ist sie nicht mehr der gutmütige Verlierer, sondern achtet vermehrt auf Win-Win-Situationen: Aktionen, von denen beide profitieren, auch sie selbst. Silke ist hilfsbereit, doch sie lernt dafür zu sorgen, dass sie dabei selbst nicht mehr zu kurz kommt. Sie schafft Raum für sich, sie nimmt sich Zeit für sich. Auf ein erfülltes Leben muss sie auf diese Weise nicht erst warten, bis sie alt und grau ist.

Achtsamkeit:

Die Kunst loszulassen

Der Begriff ACHTSAMKEIT steht für ein Denkkonzept, das mit der Besinnung auf das Hier und Jetzt zu tun hat. Der Buddhismus lehrt, dass man Dinge nicht beurteilen soll, denn erst unsere moralischen Bewertungen sorgen dafür, dass wir unter den Dingen leiden. Im aktuellen Augenblick ist meist alles in Ordnung, es sei denn, man liegt mit einem gebrochenen Bein im Krankenhaus, aber wir machen uns diesen eigentlich glückseligen Augenblick kaputt, indem wir über jene Dinge nachdenken, die uns traurig oder missmutig stimmen. Wir trauern über die Vergangenheit oder Sorgen uns um die Zukunft. Im Grunde produzieren wir selbst unser Leid, und zwar jeden Tag aufs Neue. Der Augenblick ist ein sauberer, leerer Teller, aber man legt dauernd seine Probleme dort hinein. Im Hier und Jetzt zu verweilen und Probleme loslassen, das ist das Konzept. Es ist, als sei man auf einer Party und hätte die Gelegenheit, sich zu amüsieren, doch statt ausgelassen Witze zu reißen, klagt man dort nur über das Wetter. Und wenn das Wetter besser wird, klagt man über die misslungene Partie. Oft „kleben“ wir an unseren Problemen. Loslassen bedeutet nicht, seine Probleme zu ignorieren, sondern nur, ihnen nicht absolute Macht über unser Denken zu geben. lumbatriedel



Gabor