

Raus aus dem „Opfer-Dasein“

Der Weg der Eigenverantwortung und des Mutes

„Opfer-Denken“

Hand auf's Herz – wer kennt sie nicht, Gedanken wie „*Da kann man halt nichts machen!*“, „*Das Leben ist ungerecht zu mir*“ oder „*Die anderen haben leicht reden, sie sind viel stärker, besser, erfolgreicher ... als ich*“. Oft stimmt es sogar, dass wir in Situationen gefangen sind, die es uns nicht gerade leicht machen. Oft haben wir jedoch einfach den Blick nach vorne verloren, den Blick für Optionen, Chancen und Wahlmöglichkeiten. Wir könnten sehr wohl etwas ändern, trauen es uns aber nicht zu oder sehen schlicht und ergreifend die Möglichkeit dafür nicht (mehr).

Wege in die Opfer-Falle

Immer wenn wir dazu tendieren, uns selbst als das Problem zu sehen und nicht erkennen, dass manchmal äußere Umstände oder andere Personen zur aktuellen Situation geführt haben, nehmen wir eine Opfer-Haltung ein. Häufig gehen damit Schuldgefühle, ein geringer Selbstwert und damit oft eine massive Selbstabwertung einher. Wenn wir von uns selbst denken, dass wir ein Verlierer, ein Versager und damit nutzlos sind, ist es naheliegend uns selbst als Grund dafür zu sehen, dass etwas nicht funktioniert oder wir etwas nicht schaffen können. Wir gehen manchmal sogar soweit, dass wir uns anderen nicht mehr zumuten wollen. „*Ich würde nie einem Club beitreten, der mich als Mitglied akzeptiert!*“ (Paul Watzlawick). Mit dieser Haltung wird deutlich, wie sich Gedanken der Selbstabwertung in unserem Selbstbild festsetzen und uns mit Überzeugung ins Opfer-Dasein führen.

Ein weiterer, zielsicherer Weg ins Opferdenken ist eine verzerrte Wahrnehmung. Manchmal betrachten wir ein Problem als allgegenwärtig – wir „überschätzen“ es

sozusagen und lassen zu, dass es auf andere Situationen oder Personen ausstrahlt. Weil wir beispielsweise gerade eine schwierige Phase am Arbeitsplatz erleben, stellen wir gleich den ganzen Job in Frage. Weil wir mit unserem Vorgesetzten Probleme haben, finden wir Gründe gleich die ganze Firma als schlecht zu verurteilen. Diese vorschnelle Verallgemeinerung ist uns meist nicht bewusst, sie führt subjektiv jedoch dazu, dass wir uns besonders schlecht, benachteiligt, unzufrieden fühlen.

Ein dritter, verlässlicher Weg in die Opfer-Falle ist eine hoffnungslose, mutlose, pessimistische Grundhaltung. Wenn ich ein Problem als unveränderlich und nicht als vorübergehend betrachte, wirkt es auf mich vermutlich umso bedrohlicher, intensiver und existenzieller. Häufig tendieren Menschen mit Neigung zu Depressionen (oder depressiven Verstimmungen) zu einer solchen Grundhaltung. Der Weg aus dieser Grundhaltung scheint naheliegend, ist jedoch meist für die Betroffenen nicht einfach umzusetzen.

Der amerikanische Psychologe Martin Seligman hat in diesem Zusammenhang den Begriff der „erlernten Hilflosigkeit“ geprägt.

Erlernte Hilflosigkeit

Seligman geht davon aus, dass schwierige Lebenssituationen, in denen man lange handlungsunfähig war (z.B. Krankheit, Kriege, Todesfälle ...) dazu führen können, dass man durch eine massive Erfahrung dieser erlebten Ohnmacht „gelernt“ hat, die eigene Handlungsfähigkeit und Entscheidungskraft auch in anderen Situationen als irrelevant und nutzlos zu erleben. Diese Menschen sind so nicht mehr in der Lage, als unangenehm erlebte Zustände abzustellen,

auch wenn sie es (von außen betrachtet) könnten.

Nicht jeder reagiert jedoch mit Depression auf eine Situation der Hilflosigkeit; laut Seligman ist ein bestimmter „Attributionsstil“ diesen Personen zu eigen: nämlich Probleme als persönlich, generell und permanent (wie oben beschrieben) wahrzunehmen.

Die spannende Frage ist nun: Wie kann man aus dieser Opfer-Falle wieder heraus kommen?

Wie immer gibt es auf komplexe und multikausale Situationen und Zustände keine pauschalen „Rezepte“ bzw. „Handlungsanweisungen“. Es gibt jedoch grundlegende Aspekte oder Schritte, die auf dem Weg der Veränderung sinnvoll und hilfreich sind. Grundsätzlich sind die ersten Schritte einer Reise eine Standort- und eine Zielbestimmung. Wenn ich weiß, wo ich mich befinde und wo ich hin will, kann ich mir überlegen, wie für mich der beste Weg dort hin aussieht.

Die (Selbst)wahrnehmung schärfen

Für die persönliche Standortbestimmung hilft uns immer eine geschärfte Wahrnehmung. Wie verhalte ich mich häufig? Welche Überzeugungen leiten mich? Mit welcher Grundhaltung gehe ich durch das Leben? Da unsere Wahrnehmung immer durch unsere vergangenen Erfahrungen, aber auch unsere Bedürfnisse und Ziele beeinflusst wird, ist es manchmal hilfreich, sich Eindrücke und Einschätzungen anderer Personen abzuholen. So können wir den Wahrnehmungsfokus erweitern und lernen unsere Wahrnehmung zu differenzieren. Wir lernen unterschiedliche Aspekte ein und der selben Situation kennen und erhalten dadurch manchmal Ideen, wie wir (anders) mit einer Situation oder Person

umgehen könnten.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

„Wohin Du Deine Aufmerksamkeit richtest, wird zu Deiner Realität!“ Wenn wir uns immer öfter nach diesem Grundsatz leiten lassen, werden wir feststellen, dass wir vieles erreichen können, wenn wir den Blick nach vorne, also auf unsere Möglichkeiten und Chancen richten und uns auf unser Ziel fokussieren (und nicht nur auf die Hindernisse). Wer immer nur denkt, was er *nicht* möchte, *nicht* kann, was alles *nicht* passieren soll, der wird genau dieses Ergebnis unbewusst anziehen. Durch einen positiven Aufmerksamkeitsfokus können wir uns sukzessive wieder positive Erfahrungen schaffen und so wieder erleben, dass wir Einfluss nehmen und gestalten können.

Eine Frage der Verantwortung

Manchmal bedeutet der Weg aus dem Opfer-Dasein, sich mit dem Thema „Verantwortung“ auseinander zu setzen. Möglicherweise ist uns im Laufe unserer lebensgeschichtlichen Erfahrungen in Vergessenheit geraten, dass wir im Leben eine große Verantwortung übertragen bekommen haben: nämlich Verantwortung für uns selbst und unser Wohlbefinden zu übernehmen. Vielleicht haben wir diese Verantwortung immer mehr hinten angestellt, um für andere Verantwortung zu übernehmen und dabei im Laufe der Zeit gar nicht mehr bemerkt, wie wir selbst auf der Strecke geblieben sind? Weil wir zu viel für andere getan haben, haben wir

daraus vielleicht ein Anspruchsdenken entwickelt, dass auch wir mal ein „Recht“ darauf haben versorgt und „gerettet“ zu werden? Zumindest haben wir immer eine gute „Ausrede“ parat, warum wir unseren Verpflichtungen (uns selbst und anderen gegenüber) nicht nachkommen müssen: schließlich haben wir alle Hände voll zu tun, uns um die Belange und Bedürfnisse anderer (Familie, Freunde, Arbeitskollegen etc.) zu kümmern. Der Weg aus der Opfer-Falle kann also bedeuten, immer wieder darauf zu achten, die Verantwortung für sich selbst, die eigenen Entscheidungen und Handlungen zu übernehmen und alles was nicht dazu gehört, abzugeben. Das ist oft nicht ganz einfach, denn andere Menschen sind oft sehr geschickt uns glauben zu lassen, dass es in *unserer* Verantwortung liegt, ob es *ihnen* gut oder schlecht geht. Vorsicht vor dieser Falle!

Mut

Kein „Opfer“ im Leben zu sein bedeutet Entscheidungen zu treffen, Konfrontationen standzuhalten, manchmal unbequem zu sein, Fehler zu machen und manchmal sogar dafür verurteilt und nicht anerkannt zu werden: Situationen, die wir alle nicht anstreben, die jedoch manchmal unvermeidbar sein werden. (Eigen)verantwortlich zu handeln bedeutet letztendlich immer Risiken einzugehen, und dafür brauchen wir Mut. „*Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!*“ besagt schon ein altes Sprichwort. Wir können oft nur gewinnen, wenn wir einen Ein-

satz dafür geben – und dieser Einsatz ist manchmal einfach mutig zu sein, Neues auszuprobieren. Der Gewinn ist nicht garantiert, das heißt wir werden nie ein Leben bekommen, das 100%ig nach unseren Vorstellungen und Wünschen abläuft. Der Gewinn besteht mehr in einem Leben von Selbstbestimmtheit, Lebendigkeit und (innerer) Freiheit.

Mut heißt auch zu lernen mit Misserfolgen und Verlusten umzugehen. Wenn wir kein „Opfer“ mehr sind, bedeutet dies, dass wir vielleicht Menschen verlieren – in der Regel solche, die uns in der Opfer-Rolle „gebraucht“ haben und mit unserer Eigenständigkeit und Eigenverantwortung nicht mehr umgehen können. Dafür werden wir vermutlich andere, bessere und lohnendere Begegnungen finden.

Es ist an uns, den ersten Schritt zu tun. Der Weg wird vermutlich nicht immer einfach sein, aber dafür ist das Ziel umso lohnender!

info

Wenn Sie sich mehr mit den Themen Eigenverantwortung, Lebensgestaltung o.ä. auseinander setzen und / oder alte Erfahrungen bearbeiten möchten, haben Sie dazu die Gelegenheit in einem persönlichen Coaching. Auf meiner Homepage finden Sie dazu erste Informationen; ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Christa Beyrer

Beratung | Coaching | Training

www.christa-beyrer.de

cb@christa-beyrer.de

T +49.89.9810 6688