

Wenn ich als Opfer profitiere!

Warum bin immer ICH das Opfer?

Es widerfahren uns im Laufe unseres Lebens viele widrige Erlebnisse, Schicksalsschläge, Unfälle, Entlassungen etc. oder ganz einfach Ereignisse, von denen wir betroffen sind.

Es sind jedoch nicht die Ereignisse an sich, welche uns zu «Opfern» machen, sondern unsere innere Einstellung und Reaktion darauf.

Dass wir zum Opfer von Angriffen, Verletzungen, Enttäuschungen und Schmerzen werden, können wir nicht verhindern, unsere Reaktion darauf schon.

Schmerz ist unvermeidlich - Leiden ist freiwillig (Buddha)

Wir bemitleiden uns, ärgern uns und machen andere, oder die berühmten Umstände, für unsere Situation verantwortlich. Dabei scheint es für viele «als Opfer leiden» einfach praktischer zu sein, als zu handeln.

Wir fühlen uns dabei ratlos, ausgeliefert, ohnmächtig und hilflos. Dies ist unsere eigene Bewertung vom Opferdasein. Gibt es denn auf der Gegenseite des «Opfers» auch einen «Täter»?

Ich «Armer», Du «Glücklicher»

In einer Opferrolle suchen wir ständig nach Lösungen, die «besser» sind als unsere aktuellen.

Die Reichen beklagen sich die hohe Steuerlast, die Armen den Konsumverzicht.

Der Ledige sehnt sich nach Geborgenheit, der Verheiratete nach Flexibilität.

Der Mitarbeiter nach Geltung, der Vorgesetzte nach Freizeit und Unabhängigkeit.

Auch hier handelt es sich ausschliesslich um die Betrachtungsweise des Betroffenen.

Warum profitiere ich als Opfer?

Ein wesentlicher Mangel in unserer heutigen Gesellschaft ist die Anerkennung.

Viele Menschen dürsten regelrecht nach Anerkennung. Als Baby brauchten wir nicht viel zu tun und erhielten grosse Aufmerksamkeit und bei jeder gelungenen Aktion Anerkennung.

Heute «holen» sich viele die fehlende Anerkennung in Form einer Opferrolle. Damit werden Sie wieder umsorgt, bemuttert, gehätschelt und stehen im Mittelpunkt. Die Gesellschaft fragt nach, oberflächlich zumindest.

Darum ist auch dies keine Lösung von Dauer.

Weg vom Opferdenken

Ich entscheide mich tagtäglich, ob ich mich als Opfer fühlen will, mit allen Konsequenzen.

«Ich bin eben so erzogen worden». Mit einer solchen Aussage machen Sie sich zum Opfer, aber Sie alleine entscheiden, ob Sie ein ganzes Leben unter der Erziehung Ihrer Eltern leiden wollen.

Wer nicht handelt, wird entsprechend behandelt, macht sich zum Spielball anderer.

Befreien Sie sich von der Opferrolle, übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Entscheidungen.

Opfergeschichten

Wenn Du als Stellensuchender keine Arbeit findest, frage dich, ob Du wirklich alle Möglichkeiten ausgelotet hast. Wenn Du trotzdem nichts findest, bleibt Dir immer noch die Selbständigkeit.

Ist das Schicksal immer gegen mich?

Auch hier gilt es mit dem Auge des Betrachters zu sehen und nicht gleich zu bewerten und urteilen.

Zähle die Geschenke des Lebens, nicht die Probleme.

Jammern hilft auch nicht weiter!

Hat denn Jammern überhaupt schon einmal geholfen?

Schulduweisungen beenden

Fühlen wir uns als Opfer und geben anderen die Schuld, dann geben wir Ihnen Macht über uns und unser Leben. Wir entmachten uns dadurch – und machen uns so zum Opfer.

Zusammenfassung:

Ändern Sie Ihre Einstellung zu den Ereignissen, so ändern Sie Ihr Leben und verlassen die Opferrolle.

Ob es besser wird, wenn es anders wird, weiss ich nicht.

Aber dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll, das weiss ich.

Georg Christoph Lichtenberg

Raus aus der Opferrolle, für ein Leben ohne Schuld!

