



## Vom Opfer zum Schöpfer

Wie entsteht Opferhaltung und wie sieht der Gegensatz dazu aus? Wie können wir erkennen, dass wir uns als Opfer fühlen und gehört dieses Gefühl notwendigerweise zum Leben dazu?

Gerade entscheide ich mich, mich diesem Thema zu widmen, als ich draußen auf der Straße ein kleines Kind aus Leibeskräften schreien höre. Es hört sich jedoch nicht bedroht an.<sup>1</sup>

Ich höre psssst-Laute der Mutter, die dem Kind bedeutet aufzuhören.

Es schreit weiter und hat Spaß daran.

Ich entschied mich dazu, nach draußen zu schauen, weil ich mich gestört fühlte.

War ich in diesem Fall schon das Opfer dieses kleinen Kindes?

Oder wie kommt es dazu, dass ich mich als Opfer erfahre?

Opfer kann ich durch jeden Einfluss von außen, wie von innen sein. Es gibt praktisch nichts, von dem ich mich nicht zum Opfer gemacht fühlen könnte. So hat es also nichts mit tatsächlichen Gegebenheiten zu tun, ob ich mich als Opfer erfahre oder nicht.

Wie so oft ist auch hier das subjektive Empfinden der Weg in das Opferdasein.

Im obigen Beispiel könnte ich das Fenster schließen und würde kaum noch etwas davon hören.

Doch dann meldet sich vielleicht ein neues oder ein verändertes Opfer in mir:

Wenn ich das Fenster schließe, bekomme ich nicht genügend Luft, weil es so warm ist.

---

<sup>1</sup> Ich erinnere mich an meinen kleinen Sohn, der das sehr gerne praktiziert, um Aufmerksamkeit zu bekommen, wenn er gerade mal nicht beachtet wird. Er weiß um die Macht der Steuerung der Menschen seiner Umgebung durch seine schrille Stimme. Auf der einen Seite hat er damit die Möglichkeit, Menschen seiner Umgebung zu beeinflussen, sich um ihn zu kümmern. Und auf der anderen Seite besitzt er damit ein Machtmittel, durch das er sich stärker fühlt als Mama und Papa. Das wiederum kann zu eigener Unsicherheit führen, denn da ist ja anscheinend keiner, der ihn aushält, ihm den Raum zuweist oder abgrenzt, in dem er sich sicher fühlen kann.

Er weiß selbst, dass er relativ schwach ist und stellt nun fest, dass selbst die großen Leute (in dieser Hinsicht) schwächer sind, als er, denn er kann sie steuern, wie er es will. Das hat oft zur Folge, dass ein solches Kind - bis in das Erwachsenen - sein hinein, ständig seine Umgebung kontrollieren muss. Es hat nicht erfahren, dass der äußere Lebensrahmen einfach so sicher ist. Viel Energie geht dann in den Schutz des eigenen Überlebens. Wir können solch ein Verhalten bei uns erkennen, wenn wir uns mit uns sehr vertrauten Menschen auf einem Sofa sitzend erleben und gleichzeitig ständig unseren inneren Radarschirm mitlaufen lassen, um zu beobachten, was der andere oder die anderen tun, und wie ich darauf zu reagieren habe.

Aha, es ist also warm, vielleicht schon zu warm und ich bin nicht damit einverstanden, dass es warm ist, also bin ich schon wieder Opfer, schon wieder im Mangel.

Jetzt sind wir einen Schritt weiter:

Ein Opfer ist mit etwas nicht einverstanden; erst dadurch wird es zum Opfer.

Jemand, der damit einverstanden ist, in brütender Hitze, bei Regen draußen sitzend, Kindergeschrei zu hören, wird sich nicht als Opfer fühlen. (Sie sagen, man könne sich nicht mit so etwas einverstanden fühlen? Wer weiß?)

Ich schaue nach oben zu dem Eingangsbeispiel. Ich fühlte mich gestört und schaute heraus, um festzustellen, was los sei. Ich stellte fest, dass ich nichts zu ändern brauche, denn die Mutter lief mit ihrem Kind weiter und schließlich hörte ich das Schreien nicht mehr.

Der nächste Schritt wurde soeben klar:

Ich kann etwas ändern, wenn ich nicht einverstanden bin, mit dem was ist!

Tatsächlich habe ich in jeder mir begegnenden Situation drei Möglichkeiten!

1. Ich nehme die Situation so an, wie sie ist.
2. Ich verändere die Situation so, dass sie mir angenehm wird.
3. Ich gehe aus der Situation heraus.

- Es gibt noch eine Nummer 4: Ich warte ab, vielleicht noch viele Jahre, bis ein Wunder geschieht und sich etwas von selbst verändert, obwohl ich keine Verantwortung für mich übernommen habe. Wenn auch diese Version die vermutlich am häufigsten genutzte ist, möchte ich sie als nicht als Möglichkeit einbeziehen, weil sie die Opferhaltung als favorisiertes Mittel einsetzt. Und sich als Opfer zu fühlen ist nicht wirklich eine Kunst! Das ist die Haltung, die wir schon von frühester Kindheit an erfahren haben, zuerst von unserer Umgebung, dann gut erlernt, durch uns selbst. -

Okay, bis hierher war es leicht. Doch wie geht es weiter? Was tue ich, wenn ich mich hilflos einer Situation ausgeliefert fühle, weglaufen möchte, dieses mir jedoch unmöglich erscheint? Ich habe keine Idee, wie ich aus dieser Lage entkomme. Was jetzt?

Ich greife auf die Antwort unter 1. zurück: Ich nehme die Situation so an, wie sie ist!

Ich möchte die Situation aber nicht so annehmen, wie sie ist. Sie ist unerträglich. Ich kann nicht darin bleiben!

Die Situation ist, wie sie ist; wenn es kein Entkommen gibt, bleibt mir nur, darin zu bleiben.

Das geht aber nicht; es ist nicht zum aushalten!

Kann ich die Situation verlassen? Nein!

Wenn ich sie nicht verlassen kann, bleibe ich darin. Ich kann nur darin bleiben!

Das ist aber nicht auszuhalten! Ich werde verrückt oder krank!

Was geschieht hier?

Der Dialog, ob innen oder außen geführt, kann ewig so weiter gehen.

Was fehlt?

**Die Einsicht**, dass es nicht sinnvoll ist, sich gegen etwas zu wehren, was sich nicht abwehren lässt. Es ist unnütze Energieverschwendung. Tatsächlich halte ich die Situation ja aus. Denn ich wurde bisher nicht verrückt oder krank (krank zu sein, wäre evtl. schon ein Herausgehen). Sie entspricht nur einfach nicht der Vorstellung, die ich von ihr habe. Das ist alles. Das ist sicher nicht schön, jedoch Tatsache.

Was jetzt? Gerade das Gegenteil von dem, was ich bisher gemacht habe, ist jetzt dran. Bisher habe ich die Situation komplett abgelehnt, war erbost, ärgerlich, im Widerstand dagegen.

Jetzt erlaube ich mir, sensibel und sehr genau zu erforschen, wie sich die Situation wirklich anfühlt, wenn ich sie mit Neugier betrachte.

Ich kann sie nicht ändern, also will ich sie jetzt kennen lernen und **mich in ihr**.

Ich spüre eine Angst in mir auftauchen, ein Gefühl, dass ich sonst nicht zulasse.

Wovor habe ich Angst?

Ich habe Angst davor, dass die Belastung nicht aufhört, dass sie nie aufhört.

Aha, interessant. Habe ich also gar nicht so eine große Abwehr vor dem, was jetzt ist, sondern mehr vor dem, was sein wird?

Meine Befürchtung ist, dass es immer so weiter geht und ich fortan immer leiden muss.

Meine Erwartung an die Zukunft ist also der Träger des wirklichen Leidens.

Ich spüre meine Hilflosigkeit, die Zukunft nicht ändern zu können. Ich kann nichts tun, damit es bald anders wird. So wie es ist, soll es nicht bleiben.

Warum nicht?

Weil ich glaube, dass das Leben anders sein sollte.

Sind wir angekommen? Ja, wir erkennen. Es gibt nichts mehr zu tun!

Allein in dem Erkennen und in dem Empfinden, welches dieses Erkennen auslöst, zu bleiben, ist die Lösung. Denn es gibt keine Lösung, nur das Verbleiben in der Situation (zum Beispiel inhaftiert zu sein). In der Wahrnehmung

der tiefsten Tiefe des Schmerzes, der Trauer, der Angst, der Hilflosigkeit liegt die Bereitschaft, den Schmerz, die Trauer, die Angst und die Hilflosigkeit anzunehmen. Sobald ich diese Empfindungen annehme, ist das Leiden verschwunden.

Allein die Ablehnung dessen was ist, ist Leiden.

Das was ist, ist! Es ist nicht anders!

Woher kommt die Ablehnung? Wieso bin ich nicht bereit, die Situation anzunehmen, wenn sie sich nicht ändern lässt?

Die Antwort liegt, wie so oft, in der frühen Kindheit.

Als ganz kleines Kind bin ich nicht so versorgt worden, wie es die Natur vorsieht. Meine Mutter oder mein Vater haben mich allein gelassen, schreien lassen. Sie haben mich nicht an den Körper genommen, als ich Angst hatte. Ich hatte keine Kontrolle darüber, versorgt zu werden. Ich hatte mich der Natur hingegeben und diese hat in Gestalt meiner Eltern nicht das für mich getan, was sie mir implizit versprochen hatte. Sie zeigte sich nicht so, wie es meiner natürlichen Erwartung entsprochen hätte. Das war für mich als kleines Kind nicht auszuhalten. Ich bin weggegangen. Ich habe mich innerlich von diesem Gefühl getrennt. Ich habe mir vorgenommen, mich nie mehr so hilflos zu fühlen und fortan immer vor so einem Gefühl davon zu laufen. Bisher ist es mir fast immer gelungen, die hilflosen Gefühle, die auftauchten, nicht zu fühlen. Immer bin ich weggegangen, doch jetzt stelle ich fest, dass ich mich immer noch verhalte, wie dieses kleine Kind, das seinen Schmerz nicht aushalten kann.

Tatsächlich glaube ich auch heute, als Erwachsener, immer noch, wenn ich bereit wäre, Schmerz oder Hilflosigkeit auszuhalten, würde ich sterben. So wie ich hätte sterben müssen, wenn meine Mutter mich in der Wiege liegend für immer verlassen hätte.

So funktioniere ich nun seit zig Jahren. Immer habe ich es so gemacht!

Heute entscheide ich mich dagegen. Ich erkenne, dass ich immer wieder und wieder das gleiche gemacht habe, obwohl ich immer und immer wieder etwas anderes als Ergebnis erwartet habe.

Immer wieder habe ich erlebt, dass es mich nicht befreit, wenn ich das Fühlen meiner Gefühle nicht zulasse.

Trotzdem mache ich es noch heute so.

Jetzt erkenne und erfahre ich, dass meine Emotionen in mir sind und in mir bleiben, wenn ich sie nicht zum Ausdruck bringe. Es fällt mir immer noch schwer, mich mit meinen Gefühlen anzunehmen.

Und dass andere Menschen mich mit diesen Gefühlen annehmen, kann ich noch kaum glauben. Doch jetzt ich erlebe es und es ist schön. Tatsächlich nehme ich mich selbst mehr mit dem an, was durch mich Ausdruck sucht und ich bin dadurch häufiger mit mir im Frieden. Die Situation erfordert keine Abwehr mehr.

**Ich sehe neue Möglichkeiten.** Ich kann vielleicht doch aus der Situation herausgehen. Da ist etwas, was mir vorher zu sehen nicht möglich war.

Vorher habe ich geglaubt, es gäbe kein Entrinnen aus der Situation. Jetzt erkenne ich, dass ich bestimmte Bedingungen daran geknüpft hatte, die jetzt keine Macht mehr haben. Ich bin jetzt freier. Freude und Frieden entstehen, indem ich das tiefe Leiden in mir gespürt habe und es zugelassen habe.

Juni 2007

Peter Hellwig, geb. 1958

Ist Gestalttherapeut (HP), Seinsforscher, Ausbilder: Prozessorientierte Präsenzarbeit, authentische Berührung. Themen: existenzielle und spirituelle Lebensthemen, wirkliche Tiefe im „Raum des Nicht-Wissen“ erfahren, Paartherapie, Sexualtherapie, Jungenarbeit. Jahresgruppen, Arbeitslosenprojekte. [www.hellerweg.de](http://www.hellerweg.de)