

# Raus aus der Opferrolle!

## Wie wir gesunden Selbstwert entwickeln

Wer Selbstwert und Selbstvertrauen hat, muss sich weder klein und zum «Opfer» machen, noch grosstun und zum «Täter» werden, der sich auf Kosten anderer beweist. Selbstwert und Selbstvertrauen wachsen auf dem Boden eines gesunden, gut ausgeprägten Selbstgefühls. Dieses spüren wir, wenn uns wohl ist in unserer Haut und wir in uns selbst ruhen. Doch wie entwickelt sich diese Eigenschaft, und was ist unser, was ist Gottes Beitrag?

 Veronika Schmidt

«Bisch Opfer, Monn?!» Als Schimpfwort inzwischen auf dem Pausenplatz angekommen widerspiegelt es eine tiefe Tragik, die auch häufig in Konflikten zwischen Erwachsenen oder zwischen Erwachsenen und Kindern zum Ausdruck kommt. Man verschwendet seine Energie darauf, sich gegenseitig die Schuld zuzuschieben. Man streitet darüber, wer Opfer und wer Täter ist. Aber eines kann oder will man nicht: die Verantwortung für sich selbst übernehmen. Aus eigener Erfahrung kenne ich die Auswirkungen eines Lebens als «Opfer». Ich war ein wütendes Opfer, das oft übermässig reagierte.

### Persönliche Verantwortung übernehmen

Wir alle sind mit Mängeln gross geworden und versuchen oft hilflos, diese zu füllen oder zu überdecken. Wir entwickeln Lebensstrategien, die andere dazu bringen sollen, unseren Mangel auszufüllen, zum Beispiel uns zu lieben, zu bewundern, zu respektieren oder Sicherheit zu geben. Dabei

machen wir uns selbst zum Opfer oder werden, was oft dieselbe Wurzel hat, zum Täter. Aus der Opferrolle aussteigen heisst, dass wir uns von solchen Mustern lösen und die persönliche Verantwortung für den Verlauf des eigenen Lebens übernehmen, nämlich für unsere physische, psychische, mentale und spirituelle Gesundheit und Entwicklung. Zu dieser Verantwortung sind die wenigsten von uns erzogen worden, doch dass wir sie entwickeln, ist absolut notwendig. Nur so können wir innere Stärke entwickeln und den Gemeinschaften, denen wir angehören, kreative Energie zuführen.

**SOZIALE VERANTWORTUNG**  
(Verantwortung gegenüber anderen)



**PERSÖNLICHE VERANTWORTUNG**  
(Verantwortung gegenüber sich selbst)

### Positive Beziehungen und Botschaften stärken das Selbstgefühl

Um persönliche Verantwortung übernehmen zu können, so schreibt der dänische Pädagoge Jesper Juul in seinem

Buch «Dein kompetentes Kind», ist ein gesundes «Selbstgefühl» entscheidend. Selbstgefühl liegt tiefer als Selbstvertrauen (vgl. Abbildung). Selbstgefühl ist unser Wissen und Erleben, wer wir sind. Unser Selbstgefühl hängt davon ab, wie gut wir uns selbst kennen und wie wir uns zu dem verhalten, was wir über uns wissen. Bildlich gesprochen lässt sich das Selbstgefühl als eine Art innere Säule, Zentrum oder Kern beschreiben.

#### Ein positives Selbstgefühl entsteht:

1. Durch wichtige Personen wie Eltern, Lehrer, Gleichaltrige, Vorbilder:
  - aus dem Erleben, jemandem wertvoll zu sein,
  - aus dem Vertrauen, jemandem wirklich wertvoll zu sein,
  - durch Beziehungs- und Erlebnisqualität (weniger durch Erziehung),
  - dadurch, dass uns jemand etwas zutraut und zumutet.
2. Durch positive Botschaften, die wir verbal und nonverbal bekommen und anderen geben:
  - Situationen/Erlebnisse, die wir gemeinsam haben,

## Selbstgefühl und Selbstvertrauen

### Selbstgefühl

Ist ein Grundpfeiler unserer psychischen Existenz und verändert sich in quantitativer und qualitativer Hinsicht ein Leben lang.



### Selbstvertrauen

Ist eine eher äussere, erworbene Qualität und handelt von dem, was wir können, und unseren konkreten Fähigkeiten, bestimmte Dinge zu leisten.



Wer ein gesundes Selbstgefühl besitzt, hat selten Probleme mit dem Selbstvertrauen. Umgekehrt bedeutet ein gutes Selbstvertrauen aufgrund unserer Fähigkeiten nicht zwingend, dass wir über ein gutes Selbstgefühl verfügen. Ein geringes Selbstgefühl wird als ständiges Gefühl von Unsicherheit, Selbstkritik und Schuld erlebt.

- Gespräche/Diskussionen, die wir positiv wertschätzend führen.

Diese Botschaften und Dialoge brauchen wir, unsere Partner, unsere Kinder und unsere Freunde dringend. Wir sollten sie uns gegenseitig schenken, damit wir in unserem Selbstgefühl und damit in unserer Persönlichkeit gesund werden und bleiben.

### Vier Schritte zu gesundem Selbstgefühl und Selbstwert

Es sind aber nicht nur die positiven Beziehungen und Feedbacks, die uns zu starken, eigenverantwortlichen Menschen werden lassen. Wir können auch selbst einiges tun, um in unserem Selbstgefühl gestärkt zu werden:

#### 1. Selbstkontrolle entwickeln

Es mag eigenartig klingen, aber wir brauchen im Leben ein gewisses Mass an Sand im Getriebe, damit wir beharrlich, beständig und widerstandsfähig werden. Das Leben selbst und die Menschen, mit denen wir unser Leben teilen, sind die Herausforderungen, uns zu entwickeln. Ob

wir diese positiv nutzen können, hängt von unseren Reaktionen ab (zum Beispiel uns prüfen statt beleidigt sein). Psychologische Untersuchungen wie auch viele biblische Geschichten und Zeugnisse zeigen, dass Menschen an schwierigen Umständen wachsen und aus Schicksalsschlägen längerfristig oft gestärkt hervorgehen.

Entscheidend ist, dass die herausfordernden Elemente nicht destruktiv oder anhaltend frustrierend sind. Aber ein gewisses Mass an positiver Frustration macht und hält uns gesund und bildet in uns eine Selbstkontrolle über unsere Reaktionen. Wer aus der Opferrolle aussteigen will, muss lernen (vgl. Jakobus 1,2-5):

- Frustration auszuhalten (Enttäuschungen, Niederlagen, ein Nein akzeptieren),
- Zorn in Worten, nicht in Taten auszudrücken,
- sich an Regeln und Grenzen zu halten,
- Forderungen zu befolgen, Aufforderungen nachzukommen und Anforderungen zu genügen, ➤

## Zur Person



Veronika Schmidt ist Systemische Paar-, Familien- und Erziehungsberaterin in eigener Praxis ([www.familienwerkstatt.ch](http://www.familienwerkstatt.ch)), mit langjähriger Erfahrung als Sozialpädagogin. Sie ist verheiratet mit Andreas und Mutter von vier erwachsenen Kindern.

- sich selbst «Befehle» erteilen zu können,
- mit verschiedenen Gefühlen in angemessener Weise umzugehen.

### 2. Erwartungen überprüfen

Die Art und Weise, wie wir uns grundsätzlich zu den Ansprüchen des Lebens verhalten, kann uns ebenfalls in die Opferrolle manövrieren. Unser Perfektionismus, unsere ungeheuer hohen Ansprüche und unsere entsprechenden Anstrengungen sind oft Ursache von Verzweiflung und Depression. Wir stehen unter dem unbewussten Zwang, uns und andere ständig an einem Idealbild zu messen, indem wir uns fortlaufend fragen, ob wir auch allen Erwartungen gerecht werden, ob wir richtig entscheiden und wie wir uns selbst, die Kinder oder den Partner noch verbessern können. Gelassenheit und eine realistische Selbsteinschätzung – dass wir weder zu gering noch zu hoch von uns und unseren Fähigkeiten denken (vgl. Römer 12,3) –, aber auch Vertrauen in Gott, in den Lauf der Zeit und in die Fähigkeiten anderer können uns wesentlich entlasten.

### 3. Persönlich und klar kommunizieren

Wir dürfen und sollen so kommunizieren, dass wir in unserem Leben selber bestimmen. Jesus sagte: «Eure Rede sei Ja, ja! Nein, nein!» (Matthäus 5,37). Wir müssen imstande sein zu sagen, was wir wollen und was nicht – und so die eigenen Grenzen abstecken. Das geschieht in der persönlichen, authentischen Sprache, in der wir in der Ich-Form:

- Dinge ansprechen,
- Dinge klarstellen,
- Grenzen setzen,
- Lösungsvorschläge verlangen und geben,
- Verhandeln und Abmachungen treffen,
- überprüfen, was aus unseren Abmachungen wurde.

Beherrschen wir diese Sprache nicht, werden wir unter Druck abwerten,

kritisieren, schimpfen, beschimpfen, anschreien, aufsitzen, nicht locker lassen, provozieren, Grenzen übertreten. Oder wir lassen all das an uns geschehen. Somit können wir uns abwechselungsweise in der Täter- oder in der Opferrolle wiederfinden. Das gilt für die Erziehung von Kindern, für die Gestaltung einer Partnerschaft wie auch für andere zwischenmenschliche Beziehungen.

### 4. Im Dialog mit Jesus zu uns selbst finden

Die entscheidende Hilfe, um in der persönlichen Verantwortung zu wachsen,

kommt aus der glaubensvollen Beziehung mit Gott. Gott tut nichts lieber, als uns in unserer Identität zu stärken und uns in den oben erwähnten Prozessen beizustehen. Er lädt uns ein, zu Jesus zu kommen und von ihm die Botschaften, die Feedbacks und die Worte zu hören, die Menschen uns vielleicht nicht geben konnten oder können. Das bedingt, dass wir uns trauen, in einen persönlichen Dialog mit ihm zu treten, und vertrauen, dass wir seine Stimme hören. Durch den Heiligen Geist ist uns diese Möglichkeit gegeben.

## Einen Dialog mit Jesus führen

Ausgehend von der Frage von Jesus: «Was willst du, dass ich dir tue?» (Lukas 18,41) halte ich schriftlich fest, was Jesus mir in meiner Situation antwortet, welches Bibelwort er mir zeigt, welche inneren Bilder ich sehe, welche Gedanken er mir gibt, woran ich mich festhalten kann. Praktisch sieht das so aus:

Ich setze mich mit einem Blatt Papier und Stift in eine ruhige Ecke. Dann bete ich und bitte den Heiligen Geist, mir meine Herzensohren zu öffnen, damit ich Jesus hören kann. Ich sage Jesus, was er mir tun kann. Ich stelle Jesus eine Frage, die ich beantwortet haben möchte, oder ich sage ihm, dass er mir etwas zusprechen möge. Diese Frage oder dieses Anliegen schreibe ich auf. Dann werde ich still, höre und

schreibe auf, was mir Jesus in meine Gedanken oder ins Herz hinein antwortet (vielleicht ist es eine Gegenfrage, vielleicht ein Bibelwort, ein inneres Bild oder Sätze, die mir in den Sinn kommen, oder Gefühle, die ich spüre). Das notiere ich. Dann rede ich genau so weiter mit Jesus.

Jeden Gedanken, jede Antwort schreibe ich auf wie ein Skript:

- Jesus: Was willst du, dass ich dir tue?
- Ich: Ich habe folgendes Anliegen ... Ich bin frustriert, besorgt über ... Ich brauche deine Ermutigung. Was sagst du mir?
- Jesus: Bibelwort, Bild, Gedanke, Gefühl ...
- Ich: ...
- usw.



Ich bin Gott dankbar für die Zeit in meinem Leben, als ich dies zu entdecken begann: das kraftvolle Reden des Heiligen Geistes durch die biblischen Worte, durch prophetische Gaben und durch das Gebet des Segnens. Mein Mann hat einen grossen Anteil daran, indem er mir unermüdlich seine Wertschätzung, Liebe und Gottes Wahrheiten zugesprochen hat. Dies hat mich einen Weg des Heil- und Ganzwerdens geführt, der weit über das verstandesmässige Erkennen von Zusammenhängen hinausgeht. Heute erlebe ich diese Kraft nicht nur im persönlichen Leben, sondern auch in der Beratung von Menschen. Ich erfahre eine viel tiefere Dimension der Veränderung und Wiederherstellung, als es fachliches Wissen allein vermag.

Für mich waren es lange Jahre, in denen ich mich Gott im hörenden Gebet hingehalten habe und mir von ihm direkt und durch andere Menschen habe zusprechen lassen, wie er mich sieht, was er mir gibt, wozu er mich geschaffen hat und wie er meine Mängel ausfüllt. Aber es waren nicht Jahre des Zuwartens, sondern ich diene gleichzeitig anderen Menschen, sprach ihnen Gottes Worte zu und lernte von reiferen Menschen.

Es braucht seine Zeit, aus der Opferrolle auszusteigen und ein gesundes Selbstgefühl zu entwickeln. Aber Gott lässt uns die Zeit und unterstützt uns gerne dabei, damit wir uns selbst finden und uns selbst werden, uns selbst ganz annehmen – und letztlich auch ganz darin bleiben, dass allein SEINE Gnade genügt. ■

## Buchhinweis

### Stärke täglich deinen Geist

Burk, Arthur, / Gunter, Sylvia,  
Winterthur: Schleife Verlag 2009,  
ISBN 978-3-907827-73-4.



In 1. Thessalonicher 5,23-24 lesen wir das Segenswort: «Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch und bewahre euren Geist samt Seele und Leib unversehrt, untadelig für die Ankunft unseres Herrn Jesus Christus. Treu ist er, der euch ruft, er wird's auch tun.» Ein Buch mit 40 Segensgebeten, mit dem wir einander aufgrund von Gottes Wort segnen und stärken können, damit Gottes Geist unseren Geist, unsere Seele und unseren Körper durchdringt und leitet.