

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie



IP-Forum 2023 online

Inhalt

Heft 124



- Marketing verbessern
- Ängste überwinden
- Klare Struktur schaffen
- Gewaltfrei kommunizieren
- Person – Inhalt – Technik
- Mit Gefühlen umgehen
- Kreative Ideen nutzen

Christelle Schlöpfer



Ich kann doch nichts dafür! Möglichkeiten, aus der Opfer-Rolle auszusteigen

vorgestellt von Gudrun Todebusch

Es gibt Menschen, die traumatische Ereignisse erlebt und psychische oder auch physische Folgen davongetragen haben, doch die gehen sehr unterschiedlich damit um. Hier beschäftigten wir uns mit Menschen, die immer die Umstände oder andere Personen für das eigene Unglück verantwortlich machen und damit Schwierigkeiten in der Erfüllung der Lebensaufgaben haben.

Zunächst ist der Auftrag, in Kleingruppen eine „Opfer“-Figur aufzuzeichnen und um sie herum Assoziationen aufzuschreiben, die wir zu ihr haben. Schon der Austausch zum Einstieg ist erhellend: Wie sehe ich ein „Opfer“? Wie die anderen? Jede:r von uns wählt die Darstellung des „Opfers“ und die Begriffe lebensstiltypisch – dies weitet den eigenen Blick. Dann stellt Christelle die drei Lebensaufgaben der IP kurz vor: Liebe, Arbeit, Gemeinschaft. Sie macht deutlich, dass „Opfer“ Schwierigkeiten haben werden, diese sozialen Lebensaufgaben für sie befriedigend zu erfüllen. Um welche Personen geht es? Es geht nicht um Verkehrsunfall-Opfer oder Menschen, die anderes traumatisches erlebt haben; wir alle können solche Dinge erleben. Entscheidende Fragen sind:

- Wie reagiere ich auf das, was ich erlebt habe?
- Finde ich für mich einen sozial konstruktiven Umgang mit dem Erlebten und wachse daran?
- Oder falle ich immer wieder in das „Opfer-Muster“ zurück und mache die Umstände oder andere Personen für mein Erleben verantwortlich?

Es gibt weder das typische „Opfer“, noch den typischen Täter. Aktive „Opfer“ reagieren sehr impulsiv nach außen, haben ein hohes Gerechtigkeitsempfinden. Passive „Opfer“ schweigen, sie versuchen das Verhalten der anderen zu ignorieren in der Annahme, dass diese dann schon irgendwann aufhören werden. Passive „Opfer“ richten ihre Aggression nach innen und zeigen eher psychosomatische Symptome. Sie werden mit Unterstützung, Aufarbeitung und dem Erlernen von hilfreichen Strategien weniger wieder zu „Opfern“, als es bei den aktiven „Opfern“ der Fall ist.

Es geht also nicht um die einmaligen „Opfer“ oder diejenigen, die aufgrund einer Erkrankung oder Störung wie etwa Autismus Verständnis brauchen. Es geht um die, bei denen sich bestimmte Dinge immer wiederholen; die etwa immer wieder toxische Beziehungen leben. Was ist das (unbewusste) Ziel? Es geht für die Betroffenen immer wieder um Schuld. Es ist schwierig, aus dem Schulddenken herauszukommen und so ist auch schwer Veränderung möglich.

Die Kausalität im Denken stellt einen Zusammenhang her zwischen dem, was heute ist und dem, was erlebt wurde. Damit liegt die Verantwortung für das, was aktuell erlebt wird, nicht bei der betroffenen Person selbst, sondern im Erlebten in der Vergangenheit, im Sinne von: „Ich kann doch nichts dafür“.

Welchen Nutzen ziehen betroffene Menschen aus ihrer Opferrolle?

Hier geht es um die Finalität. Ein Verhalten, das mir keinen Nutzen bringt, werde ich aufgeben. Was ist der Gewinn als „Opfer“? In Kleingruppen sprachen wir über Nutzen bzw. Gewinn und Preis: Ich bleibe in der Opferrolle, weil ich einen Gewinn habe. Das ist den betroffenen Personen nicht bewusst. Auf die Frage nach dem Gewinn werden wir als Begleiter:in und Berater:in keine Antwort erhalten – jedenfalls nicht unmittelbar. Gleichzeitig kostet das Opferverhalten einen Preis. Erst wenn der Preis zu hoch ist und den Gewinn nicht mehr aufwiegt, ist der Betreffende bereit, hinzuschauen und Schritte in ein anderes Verhalten zu gehen.

Welche Emotionen sind vorherrschend und welche Ziele stecken dahinter?

Vorherrschend bei der betroffenen Person ist das Gefühl der Machtlosigkeit und Ohnmacht. Dieses Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein, wird aus einer tatsächlich erlebten Opfersituation (etwa Verkehrsunfall oder Vertrauensbruch) auf andere Situationen übertragen. Im Umgang mit dem Ratsuchenden ist wichtig, dass wir auf der Meta-Ebene wissen: Er oder sie kann uns aus ihrer/seiner Rolle resultierende Gewinne im aktuellen Verhalten nicht benennen; das sind seine/ihre blinden Flecken. Unsere Möglichkeit zur Aufarbeitung liegt in einer behutsamen Heranführung. Für mich als Begleiter:in oder Berater:in bedeutet das, wahrzunehmen und zu spiegeln: Ja, das Erlebte war schlimm. Und dann den Ratsuchenden Wege aus der Ohnmacht heraus erarbeiten zu lassen: Ist es „wollen“ oder „können“? Wenn der/die Ratsuchende will, dann kann er/sie auch.

Das Gefühl der Ohnmacht wirft den Ratsuchenden in die Minderwertigkeit und er wird alles tun, um dort herauszukommen (und in die Überkompensation gehen). Das

Ziel ist, gehört und gesehen zu werden, dazuzugehören; dafür werden Kompensationsstrategien entwickelt.

Welche könnten das sein? Was ist der Nutzen dieser Strategien und was ist der Preis? Auch zu dieser Frage tauschten wir uns in Kleingruppen gewinnbringend aus.

„Frag nicht, was das Leben dir gibt, frag, was du gibst.“

Dieses Zitat von Alfred Adler stellt die Frage: Was ist dein Anteil? Je nach Situation kommt die Frage unter Umständen als Überlegenheit beim anderen an. Es ist hilfreich, den Fokus stattdessen auf den Preis zu richten, der für das Beibehalten der „Opfer“-Rolle bezahlt wird. Sonst kann im Gespräch schnell wieder die Schuldfrage im Raum stehen, die das Aufarbeiten blockiert. Weshalb fällt es vielen Menschen schwer, aus ihrer Opferrolle auszusteigen? Gewinnbringendes Verhalten wird beibehalten. Die entwickelten Strategien haben die Betroffenen als hilfreich und gewinnbringend für sich erlebt.

Was hilft, die Opfer-Rolle aufzugeben und in die Eigenverantwortung zu kommen?

Wir haben immer eine Wahl. Auch wenn ich einen schwierigen Verlust oder Unfall erlebe, kann ich mich entscheiden, wie ich mit dem Erlebten umgehe:

- „love it“ – im Sinne von akzeptieren, nicht resignieren
- „change it“ – die Umstände oder mich selbst verändern
- „leave it“ – etwa den Arbeitsplatz oder Partner wechseln.

Viele Betroffene denken, nur bei „leave it“ ist es möglich, wirklich Veränderung herbeizuführen. Leicht gerät dabei aus dem Blick, dass jede:r immer sich selbst und seinen Lebensstil mitnimmt. Für unsere blinden Flecken brauchen wir jemanden von außen, um zu verstehen: Wo kann ich ansetzen? Oft denken die Betroffenen: Mir geht es nur dann gut, wenn der andere sich ändert.

Raus aus dem Schwarz-Weiß-Denken (*Fixed Mindset*) ins Wachstumsdenken (*Growth Mindset*). Anstatt anzunehmen „Ich kann das nicht, weil ...“ denken: „Ich kann das noch nicht; was braucht es denn, dass ich das kann?“ Wir dürfen Fehler machen. Vielleicht klappt es noch nicht, doch wir gehen in Richtung Erfolg, jede:r in seinem Tempo. Was brauche ich, was braucht mein Ratsuchender, um die Perspektive zu wechseln?

Ermutigung stärkt in meinem Gegenüber die Befähigung, aus der Ohnmacht herauszukommen.

Kognitive Umstrukturierung: Die Ausgangssituation löst im Betroffenen einen Gedanken aus -> daraus resultiert ein Gefühl -> daraus ein Verhalten -> usw. Ist dieser Gedanke ein Gedanke oder eine Tatsache? Gedanken kön-

nen ersetzt werden; für Tatsachen braucht es andere Lösungen. Wird der Gedanken durch einen positiveren Gedanken ersetzt, ändert sich das Gefühl und im Anschluss daran das Verhalten. Hierzu passen vier Fragen nach Byron Katie:

- 1) Ist das wahr?
- 2) Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
- 3) Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- 4) Wer wärest du/bist du ohne diesen Gedanken?

Zum Abschluss trugen wir Ideen zusammen, die wir persönlich als hilfreich im Umgang mit „Opfern“ erlebt haben. Deutlich wurde dabei, wie sehr wir von Vernetzung und Austausch profitieren. Danke für diesen guten und inhaltsreichen Workshop! Für die gute Mischung aus Vortrag und Austausch in Kleingruppen, für die wertvollen Buchempfehlungen!

„Sowohl als auch“ als Kunst im Umgang mit „Opfern“

Neben den vielen Anregungen und neuen Impulsen schätzte ich die gleichwertige Art und Weise, wie Christelle an die Thematik und die betroffenen Personen herangegangen ist. Die Kunst im Umgang mit „Opfern“ ist das Sowohl-als-auch – und das in Gleichwertigkeit, im Sinne von: „Ja, du hast unter Umständen Albtraumartiges erlebt und es hat etwas mit dir gemacht. Das war schlimm. Das nehme ich bewusst wahr und begleite es einfühlsam. Gleichzeitig hast du eine Entscheidung getroffen, mit der du immer wieder das „Opfer“ lebst. Es gibt einen Gewinn für dich, sonst würdest du dich heute nicht so verhalten. Du kannst etwas ändern, wenn du es willst.“ Das der/dem Betroffenen empathisch zu spiegeln, zu konfrontieren und zu ermutigen, ist eine Kunst, die ich erlernen und einsetzen möchte, beruflich wie privat. Ich möchte mich dabei in der Begleitung und Begegnung mit jedem Einzelnen herausfordern und inspirieren lassen, diese Spannung zuzulassen und Beziehung konstruktiv in Gleichwertigkeit zu leben.

Christelle Schlöpfer, ist ehemalige Gymnasial-Lehrerin, nun IP-Beraterin und Referentin im Bereich der Eltern- und Lehrerweiterbildung; eines ihrer Schwerpunktthemen ist (Cyber-)Mobbing, mit internationalen Schulungen für Fachpersonal im Präventionsbereich
Gudrun Todebusch, Encouraging-Trainerin Schoenaker-Konzept sowie in Ausbildung zur IP-Beraterin und therapeutischen Seelsorgerin (ICL).

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

IP trifft andere Schulen

Redaktionsschluss: 15. August 2023

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.