

*Fest und stark ist nur der Baum,
der unablässig Windstößen ausgesetzt war,
denn im Kampf festigen und verstärken sich seine Wurzeln.*

(Seneca)

In meiner Praxis höre ich von vielen Menschen immer wieder den Satz: „Ich bin immer das Opfer!“

Wenn ich diese Worte höre, werde ich jedes Mal tief berührt. Denn auch ich war lange Zeit in meinem Leben „immer“ das Opfer. Viele meiner Leser wissen es bereits, meine Kindheit war schwer. Als letztes Kind wurde ich unerwünscht in eine Familie geboren, in der ich täglich spüren durfte: Du gehörst nicht zu uns, keiner von uns will dich!



Was geschieht in einem Kind, welches diese Prägung erhält? Es versucht mit allen Mitteln erwünscht zu sein. Es ist lieb, es ist brav, es tut alles was von einem verlangt wird, auch wenn dabei das eigene Leben in Gefahr gerät.

Dadurch strahlt es aus, dass die Grenzen des erträglichen noch in weiter Ferne sind. Die anderen verlieren das Gefühl dafür, was dieses Kind wirklich erträgt, muckt es doch niemals auf sondern ist gefügig, folgsam und nett. Es will geliebt werden und erhält doch nur Missachtung.

Es wird älter und geht voller Zuversicht in die Welt hinaus. Dort draußen wird es bestimmt jemanden finden, der erkennt, welcher gute Mensch es ist. Dabei weiß dieser junge Mensch jedoch nicht, dass es ihm auf der Stirn geschrieben steht: Ich suche Liebe und dafür werde ich alles tun!

So macht sich dieser junge Mensch selbst zum Opfer. Es lädt die Täter zu sich ein. Meistens waren die Täter in früherer Zeit auch Opfer und nun finden sie einen, der noch gefügiger ist als

man selbst es je sein möchte. Bisher waren sie immer Opfer, nun endlich können sie alles ausleben was ihnen selbst angetan wurde. Sie fallen über das noch schwächere Opfer her und unterdrücken es so lange bis dieses am Ende seiner Kräfte ist. In ihm ist Wut und Aggression, die sich im Laufe von Jahren – manchmal sogar von Jahrhunderten angesammelt hat. Entweder das Opfer tut sich selbst etwas an oder es findet jemanden, dem es etwas antun kann, so dass es diese in sich rumorenden Gefühle endlich ausleben kann. Und so wird ein weiteres Opfer zum Täter.

Täter und Opfer haben die gleiche Energie und ruck zuck schwenkt das Opfer bei der ersten Gelegenheit über zum Täter sein.

Wenn sich solche Menschen nicht bewusst darüber sind, was da letztendlich in ihnen arbeitet, schleudern sie zwischen Opfer und Täter sein hin und her. Es ist nicht rühmlich ein Opfer zu sein, genauso wenig wie es rühmlich ist ein Täter zu sein. Beide liegen sehr nah beieinander. Opfer fühlen sich oft als die besseren Menschen. Aber sind sie es wirklich? Sie lassen sich von Tätern nur all zu leicht unterwerfen, gehorchen und befolgen ihre Anweisungen, die jenseits von Achtung und Respekt liegen. Sie ertragen Demütigungen stillschweigend, worüber ein Täter nur triumphieren kann.

Mit diesem stillschweigenden Hinnehmen stellt sich jedoch das Opfer auf die Seite des Täters. Solange das Opfer sich alles bieten lässt gibt es dem Täter Bestätigung, stimmt seinem Tun zu, unterstützt den Täter oft noch dabei auch andere Menschen zu unterdrücken und zu missachten. Es nährt mit seiner Zustimmung die Taten des Täters.

Spricht man das Opfer darauf an, kommt schnell die Entschuldigung: „Was soll ich denn machen?“ - oder: „Ich kann doch nichts dagegen tun!“

Jeder kann etwas tun!

Hier ist Bewusstsein angesagt. Es sollte diesen Menschen bewusst werden – wer Opfer ist, ist auch ganz schnell Täter. Dies anzunehmen ist der erste Schritt sich zu befreien. Es ist wichtig den Weg in der Mitte zu finden – weder Opfer noch Täter zu sein. Diese Mitte finden wir in uns selbst.

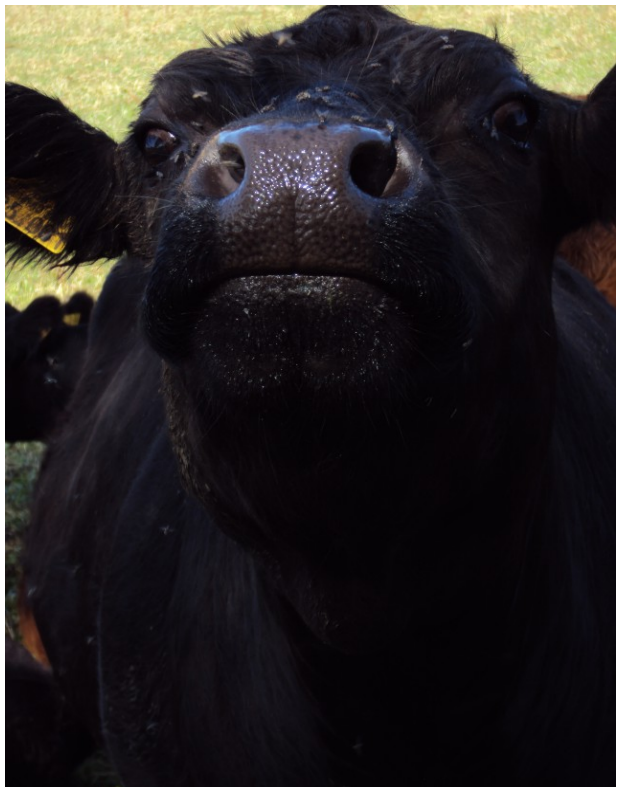
Der weitere Schritt ist, dass wir uns von den Tätern, die uns gar so unterdrücken abgrenzen indem wir uns von ihnen entfernen. Solange wir an ihrer Seite sind, ist es schwer bis unmöglich neue Muster in uns zu finden und zu stärken – werden wir doch zu sehr manipuliert und kontrolliert um ja nicht zu entgleisen. Daher ist es wichtig, den Menschen, die uns zu Opfern machen, den Rücken zu kehren – sich von diesen falschen Freunden zu trennen, von demütigenden Partner, Ehemännern oder Ehefrauen, auch Eltern und Geschwistern, Kollegen usw.

*Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft
–
vielmehr aus unbeugsamen Willen.
(Mahatma Gandhi)*

Dazu gehört natürlich eine ganze Portion eigenen Willens.

Frieden kehrt nicht ein, indem wir uns auf die Schlachtbank legen. Wir können den Frieden in uns selbst entfachen und dazu gehört, dass wir auf uns achten und uns aus dem Feld der Kriegsführung zurück ziehen. Nun können wir durchatmen und anfangen in uns zu gehen um dort unsere wahre Kraft und Stärke zu finden.

Sobald wir spüren, dass die Kraft in uns ist, die uns jederzeit aus der Rolle des Opfers bringen kann, werden wir frei sein unser Leben selbstständig in die Hand zu nehmen, uns zu vertrauen und unseren eigenen Weg zu gehen.



Die Stärke wächst stetig weiter in uns mit jedem Schritt den wir in diesem Bewusstsein auf unserem Weg gehen – wenn wir nicht Opfer sind, werden wir auch nicht zu Tätern und wenn wir nicht Täter sind, dann sind wir wahrhaft starke Wesen – Wesen des Friedens, denn dieser lebt jetzt in uns – in unserer eigenen Mitte.

In diesem Moment wird uns bewusst:

Es sind die Schwachen, die grausam sind.

Freundlichkeit und Güte dürfen wir nur von den Starken erwarten.

(Leo Calvin Rosten)

In diesem Sinne wünsche ich euch, dass ihr alle in dem Bewusstsein ankommt, wer Opfer ist, trägt den Täter in sich. Wer sich aus diesem Dilemma befreit, kann in Güte und Liebe seinen eigenen Weg mit starkem Schritt gehen und lässt sich nicht mehr hinab ziehen in die Dunkelheit der Grausamkeiten.

Ich wünsche euch allen, dass ihr die Stärke in eurer Mitte findet und diese buddhistische Weisheit euch stets begleitet:

Sei unabhängig, finde deine innere Stärke, geh in die Welt und strahle auf alle Wesen.

Alles Liebe!

Heidi

Ankündigung:

- ❖ Am 19. April findet der nächste Tierkommunikationskurs I in Neresheim statt.
- ❖ Der nächste Basiskurs in Schamanismus in Neresheim findet am 16.+17. Mai statt.

Anmeldungen bitte über das Anmeldeformular auf meiner Homepage.

