

# Opferrolle: Schuld sind immer die anderen!

21 Kommentare | Burkhard Heidenberger schreibt zum Thema „Lebensfreude & Vereinfachung“:

Ob in der Arbeit oder im privaten Umfeld – wahrscheinlich kennen Sie auch Personen, die ihre Hände stets in Unschuld waschen. An ihrer misslichen Lage, an der belastenden Situation, an Fehlern, an was auch immer – **schuld sind immer die anderen oder die Umstände ODER ...** [hier können Sie weitere Gründe einsetzen, die als Ausrede genannt werden], niemals sie selbst.



## Ausreden sind (meist) Schuldzuweisungen

Die Schuldzuweisungen beziehen sich also **nie auf die eigene Person**, sondern immer auf andere Personen oder ungünstige Umstände:

„Ich hätte es ja geschafft, aber ...“

„Weil die anderen ..., konnte ich nicht ...“

„Wenn nicht ... gewesen wäre, dann hätte ich schon lange ...“

„Wenn es mir nicht so schlecht ginge, dann ...“

Schuldzuweiser und Ausredenkünstler suhlen sich oft geradezu in ihrer **selbst gewählten Opferrolle**. Für alles, was ihnen widerfährt, suchen und finden sie die Schuld bei anderen. Das kann für das unmittelbare Umfeld mühsam, nervend und ärgerlich sein, was häufig dazu führt, dass Menschen zu diesen Personen früher oder später auf Distanz gehen und den Kontakt meiden.

## 6 Gründe, warum Menschen die Opferhaltung wählen

Das bewusste oder unbewusste Einnehmen der Opferrolle und das ständige „Schuld von sich weisen“ können verschiedene, individuelle Ursachen haben. Denn **jeder Mensch hat eine ihn prägende Vorgeschichte** (Erlebnisse, Erziehung etc.), aus der oft eingefahrene Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster resultieren.

Im Folgenden 6 **mögliche** Gründe für das Einnehmen der Opferrolle, wobei diese teils auch ineinandergreifen und in Kombination auftreten können:

## **Grund 1: Schlicht und einfach: Bequemlichkeit**

Wer stets andere beschuldigt und Ausreden parat hat, ist folglich auch nie selbst verantwortlich für seine missliche Lage. Und wenn man nicht selbst schuld ist, lässt sich in der eigenen Wahrnehmung auch nichts zu einer Besserung beitragen, man muss nicht handeln.

Bevor diese Personen aktiv werden, bleiben sie lieber in der **bequemen, passiven Opferhaltung**. Denn es ist wesentlich einfacher, zu jammern, Ausreden zu formulieren und in Selbstmitleid zu zerfließen, als aktiv zu werden und sich anzustrengen.

## **Grund 2: Aufmerksamkeit und Mitleid erhaschen: „Ich bin so arm ...!“**

Ein weiterer möglicher Grund: „Unschuldslämmer“ erhoffen sich Mitleid und Trost durch die Opferrolle, denn das ist auch eine Form von Aufmerksamkeit, die ihnen dadurch zuteil wird.

Gut gemeinte Ratschläge und Tipps interessieren sie nicht. Diese werden ignoriert oder nur alibimäßig kurz umgesetzt. Denn letztlich wollen sie an ihrer Opferrolle nichts ändern, sondern nur Mitleid oder Aufmerksamkeit.

Sie fühlen sich von Ratgebern sogar bevormundet und unverstanden. Deshalb wenden sie sich lieber an Personen, die sie in ihrem Lamento bestärken und in das Klagelied einstimmen.

## **Grund 3: „Ich bin besser als die anderen!“**

Insbesondere Menschen, die ständig anderen die Schuld geben und Sündenböcke suchen, wollen sich dadurch oft in eine **moralisch überlegene Position** hieven: „Schuld sind die anderen, deshalb bin ich besser als sie!“

## **Grund 4: Geringes Selbstbewusstsein**

In der Regel sind es nicht die selbstsicheren Menschen, die sich als vermeintliches Opfer präsentieren. Mangelt es hingegen an Selbstwertgefühl, an Selbstbewusstsein, kann das Einnehmen der Opferrolle auch von dem **Verlangen nach Bestätigung** und Anerkennung herrühren.

## **Grund 5: Negative Gefühle werden auf andere projiziert**

Negative Gefühle können beispielsweise Frust, Ärger, Wut und Enttäuschung sein. Diese Emotionen werden dann gezielt an bestimmten Personen (z. B. Partner, Partnerin) ausgelassen, indem diesen die Schuld gegeben wird – d. h., das eigene Unvermögen und die damit verbundene Unzufriedenheit werden auf andere projiziert, nur **nicht Eigenverantwortung übernehmen**: „Ein Schuldiger muss her. Dann geht es mir besser.“

## **Grund 6: Selbstverantwortung und Selbstständigkeit nie gelernt**

Dann gibt es noch Personen, die überbehütet aufgewachsen sind, denen bereits in der Kindheit alles abgenommen wurde, was mit Anstrengung verbunden war, und deren Bequemlichkeit unterstützt oder zumindest nicht unterbunden wurde. Diese Menschen werden als Erwachsene eher **Schwierigkeiten haben, mit widrigen Umständen alleine fertigzuwerden**.

Und wenn sie von klein auf erfahren haben, dass alle in ihrem unmittelbaren Umfeld Rücksicht auf sie nehmen und das irgendwann nicht mehr der Fall ist, **fühlen sie sich plötzlich benachteiligt**. Diese Menschen tendieren dann dazu, ihr Weiterkommen von anderen abhängig zu machen, weil sie nicht gelernt haben, selbstständig zu agieren.

# Sie ertappen sich manchmal selbst in der Opferrolle?

Wenn Sie sich selbst hin und wieder in die Opferrolle hineinmanövrieren und das zukünftig vermeiden wollen, gehen Sie folgendermaßen vor:

## Schritt 1: Sie müssen aus der Opferrolle herauswollen

Der Wunsch und der Wille, die Opferrolle zu verlassen, sind **Grundvoraussetzung** für alle weiteren Maßnahmen.

**Denn wo ein Wille, da ein Weg. Wo kein Wille, da keine Veränderung!**

## Schritt 2: Bewusst machen

Machen Sie sich bewusst, wann Sie dazu tendieren, die Schuld auf andere (Menschen, Umstände, ...) zu schieben. Hierzu einige **Reflexionsfragen**:

- Sind es immer die gleichen Situationen? (Beispielsweise dann, wenn Sie überfordert sind.)  
Weisen Sie nur gewissen Menschen die Schuld zu?  
Begeben Sie sich nur gegenüber bestimmten Personen in die Opferrolle, von denen Sie z. B. Zuspruch, Mitgefühl wünschen?  
Hat Ihnen bereits jemand Ihre Opferhaltung vorgeworfen? Wenn ja, in welchem Zusammenhang?  
Was belastet Sie derzeit am meisten? Wer ist schuld daran?

## Schritt 3: „Was kann ICH tun, damit es mir besser geht?“

Passivität wirkt wie eine angezogene Handbremse und verhindert das Vorankommen, das Erreichen einer Besserung.

Auch wenn Sie vollkommen schuldlos sind, Sie also in eine ungute Situation hineingeschlittert sind – machen Sie sich bewusst, dass Sie auch **eigenverantwortlich zu einer Besserung beitragen können**. Und wenn es im ersten Schritt nur das Akzeptieren der eingetretenen misslichen Lage ist.

Beantworten Sie diese Frage:

**Was kann ICH tun, damit es mir besser geht?**

Formulieren Sie am besten jetzt gleich eine Maßnahme, die zu einer Besserung führen wird.

## Schritt 4: Aktiv werden

Schon Goethe wusste: „Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.“

Passivität bedeutet immer Stillstand, das **Tun bewirkt Veränderung**. Suchen Sie nicht mehr nach Ausreden oder die Schuld bei anderen. Suchen Sie stattdessen nach Möglichkeiten, die Ihre Situation verbessern, und **setzen Sie diese um, werden Sie aktiv!** Mit jedem positiven Erlebnis werden Sie Kraft und neue Energie schöpfen und sich aus der Opferspirale herauswinden.

## Wie umgehen mit Schuldzuweisern und Ausredenkünstlern?

Sie kennen einen „Schuldzuweiser und Ausredenkünstler“, haben oft mit dieser Person zu tun? Wie mit ihr umgehen?

Sie können gegenüber dieser Person mit Nachdruck darauf hinweisen, dass ständige Schuldzuweisungen und Ausreden nicht erwünscht sind. Ist sie aber nicht von sich aus bereit (s. o.

Schritt 1), an ihrem Verhalten oder ihrer Rolle etwas zu ändern, dann bleiben Ihnen wenige Möglichkeiten: Das Verhalten **ignorieren**, und wenn Sie das nicht können, den Kontakt so weit wie möglich einschränken.

Es kommt natürlich immer darauf an, **in welchem Verhältnis Sie zu dieser Person stehen**. Beispielsweise können Sie gegenüber einem Familienangehörigen das Thema eher zur Sprache bringen und Ihre Wünsche äußern, gegenüber einem Vorgesetzten ist das verständlicherweise nicht so einfach möglich.

## Fazit

Personen, die im Gegensatz zu „Schulduweisern und Ausredenkünstlern“ eigenverantwortlich handeln, konzentrieren sich auf Möglichkeiten und suchen nicht zuerst nach Gründen bzw. Schuldigen, wenn etwas nicht nach ihren Wünschen läuft.

Wer die Opferrolle einnimmt, **gewährt anderen die Macht über sich**. Wer hingegen Selbstverantwortung übernimmt, aktiv wird, gibt sich selbst die Macht für eine Besserung, nimmt selbst Einfluss und überlässt ihn nicht anderen. Letztlich liegt es an jedem selbst, wie er/sie mit einer Situation umgeht.

Abschließend in diesem Zusammenhang noch etwas zum Thema Erfolg: Erfolg hat auch viel mit dem Erreichen von Zielen zu tun. Erfolgreiche Menschen konzentrieren sich auf ihre Ziele und wie sie diese erreichen. Sie lassen sich **von Rückschlägen nicht unterkriegen**, lernen sogar daraus.

„Schuldsucher“ finden hingegen immer Gründe, warum sie ihre Ziele nicht erreichen, und wundern sich über das Ausbleiben des Erfolgs. **Jede Widrigkeit bietet sich als Ausrede an**, niemals als Chance auf dem Weg zum Erfolg! Sie verfallen in Lethargie und jammern, anstatt zu handeln.

