



Die Opfer-Falle

Wie sie im Horoskop auftaucht und was wir dagegen tun können

VON MARION REISS

Kennen Sie diese Menschen? Sie sind stets für jeden da, übernehmen Arbeiten, die sonst niemand machen möchte und legen ganz allgemein ein eher untertäniges Verhalten an den Tag. Indem sie für andere immer wieder zur Verfügung stehen und alles Erdenkliche tun, glauben sie Anerkennung, Zuneigung und Liebe zu bekommen. Diese Rechnung geht nur leider meistens nicht auf.

Andere wiederum schimpfen auf Vorgesetzte und deren Unfähigkeit, auf ganze Firmenhierarchien und Strukturen, ändern aber nichts. Immerhin hat jeder die Möglichkeit, sich einen anderen Job zu suchen bzw. aus (den meisten) unliebsamen Umständen auszuweichen, die ihm nicht passen. Nicht so bei Menschen mit einer Opferhaltung. Die beklagen sich vielmehr stetig weiter und setzen sich jeden Tag erneut den gleichen Situationen aus.

Warum behandeln einen andere so schlecht oder greifen einen gar an? Warum wird man unterdrückt, nicht respektiert und bekommt so wenig Anerkennung, wo man anderen doch gar nichts tut, stets nett, freundlich und zuvorkommend ist? Menschen, die in einer Opferrolle feststecken, merken meist gar nicht, welches Szenario da abläuft. Immer sind es die anderen, die Schuld sind und einem Unrecht tun. Wieviel man zu diesem „Spiegel“ allerdings selbst beiträgt, ist den meisten gar nicht bewusst.

Oft ist es ein mangelndes Selbstwertgefühl, ein übertriebenes Kümmerbedürfnis oder eine falsch verstandene Mutterrolle, die einen in die Opferhaltung reinmanövriert, mitunter aber auch die (unbewusste) eigene Neigung, sich in dieser Rolle zu verschanzen, wobei das auf vielerlei Art und Weise erfolgen kann.

Wer in der Opferrolle ist, ist darüber hinaus nicht in der Lage, sein Leben zu kreieren, er kann nur reagieren, nicht aber agieren!

Da ist z.B. die Frau, die seit ihrem Arbeitsunfall eine Behinderung hat und im Laufe der Zeit immer stärker in die Opferrolle gerutscht ist. Sie selbst kann bestimmte Haushaltsarbeiten einfach nicht mehr ausführen und fühlt sich seither wertlos. Bei einigen alltäglichen Dingen braucht sie Hilfe und für ganz normale Tätigkeiten natürlich auch wesentlich mehr Zeit als andere. Ihr Mann unterstützt sie zwar auf der praktischen Ebene, ist aber auch recht dominant und bevormundet sie permanent wie ein kleines Kind. Seither jammert sie über die Umstände, dass sie nicht gebraucht wird, anderen nur zur Last fällt und sie es mit ihrem herrschsüchtigen Mann im Grunde genommen auch gar nicht mehr aushält. Fragt man sie, warum sie ihrem Mann nicht einfach mal Paroli bietet, antwortet sie, dass es dafür zu spät sei. Das hätte sie viele Jahre früher machen müssen. Nun sei sie behindert und abhängig und könne nichts mehr ausrichten.

Sicherlich keine einfache Situation, zumal die Behinderung die zwischenmenschliche Auseinandersetzung erschwert. Im



Ein Mensch in der Opferrolle kann nur reagieren, nicht aber agieren.

Opfer sind nicht in der Lage, ihr eigenes Leben zu kreieren.

fe, auf denen herumgehackt wird. Anstatt sich aber zu wehren oder irgendetwas am eigenen Verhalten zu verändern, wird die Opferrolle fleißig weitergefeiert. Betroffene mögen an dieser

Stelle nun empört sein, da sie doch so unschuldig sind. Es ist aber so, dass wirklich nur das „Opfer“ die Situation ändern kann, indem es eine neue Position bezieht.

In erster Linie geht es darum, Verantwortung für sich selbst und das eigene Leben zu übernehmen. Lernen Sie, selbst Entscheidungen zu treffen, „nein“ zu sagen und ziehen Sie Grenzen – auch auf die Gefahr hin, dass sich der eine oder andere von Ihnen distanziert. Das mag zwar zunächst schmerzhaft sein, im weiteren Verlauf werden Sie aber sehr bald feststellen, dass sich viele Menschen Ihnen gegenüber plötzlich ganz anders verhalten.

Es bestehen also durchaus Möglichkeiten, aus den gegebenen Umständen auszusteigen, denn diese müssen keinesfalls hingenommen werden. Allerdings erfordert das etwas Mut, Kraft und vor allem auch Durchhaltevermögen, wenn sich die „alten Muster“ wieder einzuschleichen scheinen, denen übrigens mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen, einer Aufstellungsarbeit oder auch anderen alternativen Heilmethoden sehr gut entgegengewirkt werden kann.

Die Opferrolle im Horoskop

Die Opferrolle kann im Horoskop auf unterschiedliche Art und Weise auftauchen. Aufopferung an sich wird mit dem Zeichen Fische und Herrscherplanet Neptun assoziiert. Menschen mit vielen (persönlichen) Fische-Planeten wie z.B. Sonne, Mond bzw. Venus, einem starken Neptun oder einem stark besetzten 12. Haus neigen oft zu Opferrollen bzw. zur Opferhaltung. Gerade auch wenn die sogenannten Übeltäterplaneten, wie Mars, Uranus, Saturn oder Pluto, im 12. Haus stehen, ist meist die Gefahr von Mobbing als wiederkehrendes Thema gegeben.

Auch Menschen mit Steinbock-Mond bzw. Mond-Saturn-Spannung haben einen Hang zur Opferhaltung, da sie sehr pflichtbewusst sind und aufgrund ihrer Schuldgefühle jegliche Aufgaben und Arbeiten ausführen, auch wenn sie ihnen gegen den Strich gehen. „Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst“, sollten sich diese Menschen immer wieder ins Gedächtnis rufen, um eine gesunde Abgrenzung zu lernen.

Ferner neigen Krebs-betonte Menschen dazu, sich aufzuopfern, was aber meist eher in der Rolle einer Übermutter ausgelebt wird. Betroffene reißen zunächst alles an sich und kümmern sich um jegliche Details, beschwerten sich dann aber lauthals, wenn der Partner, die Familie bzw. die Kollegen wegen jeder Kleinigkeit zu „Mutti“ kommen oder ihnen nicht die nötige Dankbarkeit erweisen.

Auch die Oppositionszeichen von Fische und Krebs – die Jungfrau bzw. der Steinbock – haben einen Hang zur Opferrolle. Die Jungfrau eher in der dienenden Position, indem sie alles in Ordnung hält, der Steinbock mehr auf der gesellschaftlichen Ebene, da er es unbedingt zu etwas bringen will. Das bei beiden Zeichen gegebene starke Pflichtgefühl kann so auch hier schnell mal in die Opferhaltung rutschen lassen.

Rückblick auf ihr Leben wurde aber auch schnell klar, dass sie sich schon immer sehr viel aufgeopfert hat. Sie arbeitete als Krankenschwester, erledigte nebenher Arztfahrten und Einkäufe für ältere Menschen oder Nachbarn, kümmerte sich um die Kinder, Haus und Garten und war überhaupt immer zur Stelle, wenn jemand Hilfe brauchte. Ihr Mann hatte schon immer einen Hang zur Dominanz, das hat sie früher aber einfach übergegangen oder weggedrückt.

Interessant ist in diesem Zusammenhang natürlich auch ihr Horoskop mit einem Steinbock-Aszendenten, dem aufsteigenden Mondknoten im 1. Haus, Pluto in Haus 7 und Saturn in Haus 6, die im Zusammenspiel darauf hinweisen, dass ihr Körper und ihre Gesundheit in diesem Leben viel Aufmerksamkeit erfordern. Ferner ist sie dazu aufgefordert, ihre eigenen Bedürfnisse stärker wahrzunehmen, ihre Ich-Kräfte zu entwickeln und auch im zwischenmenschlichen Bereich Position zu beziehen.

Aus höherer Sicht betrachtet hat der Arbeitsunfall im Grunde genommen dafür gesorgt, dass andere sich nun um sie kümmern. Gelingt es ihr jetzt noch, sich aus ihrer Opferhaltung zu befreien und (endlich) ihre Position als gleichwertige Partnerin einzunehmen, die trotz Behinderung ein vollwertiger Mensch ist und Respekt verdient, könnte sich vieles zum Besseren wenden, was mit großer Wahrscheinlichkeit auch die Ehe insgesamt wieder lebenswerter machen würde.

Dies ist natürlich nur ein Beispiel von vielen. In den meisten Fällen ist es aber tatsächlich so, dass die Betroffenen in einem starken Unwert gefangen sind, was mitunter aber auch karmische Ursachen haben kann. Manche Menschen sind ja z.B. immer wieder mit Mobbing konfrontiert, geraten – egal, wo sie hinziehen – wiederholt in Konflikte mit Nachbarn oder sind auch in Familien die schwarzen Scha-