

## Opfer oder Täter?



Möcht' ich ein Opfer sein  
Nicht schuldig, aber betroffen  
Darf ich auf Heilung hoffen?  
Oder steh' ich damit allein?  
Ist Vergebung möglich?  
Versöhnung überhaupt erträglich?

Will ich ein Täter sein,  
verhöhnt, verspottet und verlassen  
die andern können mich nur noch hassen,  
angeklagt und angeprangert sein?  
Vergessen unmöglich,  
Das Gewissen kläglich.

## **Sind Sie ein Opfer oder sehen Sie sich als Täter?**

Opfer / Täter, zwei Worte welche in unserer Kultur negativ geprägt sind. „Bis zum Zerreißen gespannt“ wie die Schnur auf der Einladung. Ein Opfer ist jemand der Gewalt erfahren hat, ein Täter jemand der vor Gericht gestellt werden muss. - Wirklich? - „Seid aber Täter des Worts und nicht Hörer allein“ Jakobusbrief, Kapitel 1, Vers 22 Meinte Jakobus damit etwa wir sollen Gewalt ausüben? Oder könnte dieses Schriftwort etwa das Wort „Täter“ positiv besetzen? Ist gar einer der hilft, auch ein Täter? Wenn wir diese Bibelstelle anders betrachten, wird dann gar jemand der nur Zuhört zu einem Opfer?

Opfer können eine an ihnen verübte Tat so stark und lange verinnerlichen, bis sie selber zu Tätern derselben Tat werden.

## **Brauchen wir Verarbeitungsstrategien oder Vergebungsstrategien oder einen anderen Blickwinkel?**

Ungewollt wird eine Dame zur Täterin wenn sie eine Person mit dem Auto anfährt, die nicht sichtbar – für sie im toten Winkel – steht. Ungewollt wird der Herr zum Opfer wenn sein Anschluss-Zug abfährt – weil sein Bus Verspätung hatte.

Welche Verarbeitungsstrategien, Vergebungsstrategien, andere Blickwinkel gibt es? Odervielfehr welche passen zu mir – sind passgenau auf meine Situation, mein Leben anwendbar?

Ärger verarbeiten zu lernen kann ein Weg sein, herauszufinden wie sich ein(e) TäterIn einem Opfer gegenüber und dieses wiederum zum Aspekt „Schuld“ verhält ein anderer. Die Möglichkeiten sind riesig und höchst individuell, doch was im Allgemeinen bleibt ist, dass es Not tun kann, Bereiche von einer „Anatomie des Friedens“ zu erlernen – welche global wirken und andererseits sich selbst – seine Person – vor Angriffen oder der Verletzbarkeit durch solche, durch Abgrenzung und Psychohygiene – Ausgleich oder ausgleichende Betätigungen – zu schützen.

Ich hoffe, dass für Sie, in Ihrer momentanen Lebenssituation, passenden Strategien und Möglichkeiten auffindbar sind. Sollten Sie sich selbst in diesem wahren Jungle der Möglichkeiten überfordert sehen, dann ziehen Sie doch einige wenige gute Freunde, Familienangehörige oder eine Fachperson bei. Ich wünsche Ihnen eine gute Wahl, neue Erkenntnisse und Durchbrüche und Gottes Segen.

-

Kontaktadresse: Alexander Haus, Poststrasse 4, 5018 Erlinsbach-Aarau  
Praxisadresse: Alexander Haus, Beratungsstelle Sela, Rathausgasse 2, 5000 Aarau  
[www.alexanderhaus.net](http://www.alexanderhaus.net) – [info@alexanderhaus.net](mailto:info@alexanderhaus.net) - +41 (0)79 / 836 53 20