



### **Vier Gefühle Teil 3: Vom Opfer zur/zum Liebenden**

In Bezug auf Traurigkeit scheint es zwei typische Box-Strategien<sup>1</sup> zu geben: Unterdrücken / ignorieren / blockieren oder sich davon überwältigen lassen und dadurch handlungsunfähig werden.

Hinter der ersten Strategie steckt meist eine ganz bestimmte Haltung zur Traurigkeit, die von unserer Kultur typischerweise unterstützt wird und sich in Sätzen äußert wie:

- Traurigkeit ist schmerzlich, unangenehm, macht schwach.
- Traurigkeit ist unmännlich (Heulsuse).
- Traurigkeit ist (nur) ok in Situationen, wo das vorgesehen ist (bei Beerdigungen z.B. oder in Form von ein paar Tränen bei so richtig rührenden Filmstellen).

Falls du diese Haltung bei dir entdeckst, besteht die Einladung darin, eine andere Sichtweise einzunehmen, bei der dir Traurigkeit als neutrale Energie und Information aus deinem emotionalen Körper viele Möglichkeiten bereitstellt:

- Traurigkeit öffnet Herzen und bringt dich in liebevolle Verbindung mit dir und anderen.
- Traurigkeit hilft, Konfliktsituationen aufzulösen, Abschied zu nehmen, oder etwas zu be-reuen, ohne sich dafür selbst fertig zu machen.
- Traurigkeit ist wichtig für klare Entscheidungen (um die Varianten, die wegfallen, loslassen zu können).

Wenn du diese erste Box-Strategie bei dir entdeckst und Lust hast, etwas Neues zu probieren, könntest du folgendes Experiment machen: Wähle einen Menschen deines Vertrauens und teile ihm mit, dass du gern etwas ausprobieren möchtest, was neu für dich ist. Wenn sie oder er bereit ist, dir zuzuhören, beginne mit „Ich fühle mich traurig, weil ...“ und lass dann dein Herz sprechen, einfach, um dich mitzuteilen und in Verbindung zu sein. (Du könntest zusätzlich vorher darum bitten, dass die Person das Gehörte wiederholt, so dass die Kommunikation vollendet ist. Das ist sehr heilsam und öffnet den Raum für eine Mitteilung auf der nächsten Ebene.)

Traurigkeit verbindet dich mit dem Archetyp des/der Liebenden, mit dem Kommunikator in dir, der mit dem Herzen hören und sprechen kann. Um mehr und mehr davon zu erstern (in dir aktiv werden zu lassen, so dass es als Energie ausstrahlt, die einen Unterschied in der Welt macht), empfiehlt sich die permanente Praxis in sicheren Räumen, in denen das Ausdrücken von Gefühlen willkommen ist.

Hinter der zweiten Strategie steckt die Schattenseite der Traurigkeit, das Opfer, ebenfalls eine clevere Überlebensstrategie der Box. Als Opfer bekommst du Aufmerksamkeit, Zuwendung und Trost, andere fassen dich mit Samthandschuhen an, vergessen ihre eigenen Grenzen und lassen sich leichter manipulieren.

---

<sup>1</sup> Die Bezeichnung „Box“ steht für die Summe von Verhaltensmustern, Glaubenssätzen, Vorurteilen, Charaktereigenschaften usw., die uns beim Überleben helfen.



Vielleicht nimmst du es anders wahr, womöglich steht dein Schmerz sehr stark im Vordergrund und das Unrecht, das du tatsächlich erlitten hast (meist in der Vergangenheit) und das durch geeignete „Trigger“ (Knöpfe, die durch andere Menschen oder bestimmte Situationen gedrückt werden) immer wieder hochkommt.

In dem Fall ist die Traurigkeit kein authentisches Gefühl aus dem Hier und Jetzt, das seinen Zweck erfüllt (im Sinne der oben aufgeführten anderen Sichtweise) und danach verschwindet, sondern eine Emotion (unausgedrückte Gefühle von früher oder von anderen übernommene Gefühle oder Gefühle, die Schattenabsichten dienen). Wenn ein Gefühl länger als 3 Minuten bleibt oder sich häufig auf gleiche Art wiederholt oder von der Heftigkeit her der Situation nicht angemessen ist, handelt es sich höchstwahrscheinlich um eine Emotion.

Ganz wichtig: Schattenabsichten und Emotionen sind nicht gut oder schlecht. Emotionen sind ein Königsweg zu Heilungsprozessen durch das Aufdecken alter Entscheidungen, so dass du kraftvolle neue Entscheidungen treffen kannst, die einen Unterschied in deinem Leben machen. Und Schattenabsichten sind Schattenabsichten, unbewusste Anteile, die jeder von uns hat und die dich vollständiger, authentischer und wirksamer machen, wenn du sie annehmen und integrieren kannst. Unbewusst wirksame Schattenabsichten und Emotionen könnten jedoch Ergebnisse hervorbringen, die du dir nicht wünschst. Darum macht es Sinn, genauer hinzuschauen (ohne deswegen Opfer von Selbstvorwürfen zu werden).

Vor kurzem hat mir eine Teilnehmerin eines unserer Expand The Box Trainings erzählt, dass sie mit einer nahe stehenden Person über das Dramadrieeck (Opfer, Täter, Retter) gesprochen hat. Ähnlich wie ich es regelmäßig in den Trainings erlebe, sind die Rollen und die Mechanismen sehr schnell deutlich, wenn sie erst einmal benannt sind. So war der Person sofort klar, dass sie gern Opfer spielt. (Kleiner Tipp: Frage dich selbst bei der Gelegenheit, was deine Lieblingsrolle ist.) Verblüfft war die Teilnehmerin dann, als die Person auf die Frage, wer am meisten Macht hat in diesem Spiel, sofort und klar gesagt hat (sinngemäß): „Natürlich ich als Opfer, alle müssen springen, bedauern mich, unterstützen mich, ich muss keine Verantwortung übernehmen und kann es mir bequem machen.“

Wenn du wie ich zu denjenigen gehörst, die gelegentlich oder regelmäßig oder oft die Retter-Rolle übernehmen, könntest du diese Klarheit nutzen, um stattdessen Räume für Eigenverantwortung aufzumachen, so dass Menschen üben können, aktiv und bewusst um das zu bitten, was sie brauchen, statt andere zu manipulieren.

Und wenn du die zweite Strategie im Zusammenhang mit der Traurigkeit kennst (davon überwältigt und im Opfer zu sein), so wäre ein mögliches Experiment, dich darin zu üben, die Traurigkeit bewusst wahrzunehmen nicht als Quelle von dem Unrecht, das du erleidest, sondern als Quelle der Liebe, die in dir fließt. Dann geht dein Fokus weg von dir zum anderen und aus Opfertraurigkeit wird Mitgefühl (auch mit denjenigen, die als „Täter“ bei dem Unrecht mitgespielt haben). Es kann ein langer Weg sein. Und er lohnt sich. Denn jedes Mal, wenn es dir gelingt, bringst du etwas mehr Liebe und Licht, Verbindung und Kommunikation in die Welt und wirst erleben, wie bei aller Traurigkeit ein anderes Gefühl Platz findet: Freude.

In Liebe und Verbundenheit mit den besten Wünschen für freudvolles Experimentieren  
Georg