

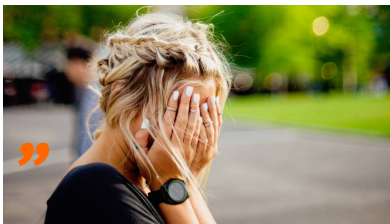
Wie du es schaffst, dich nicht immer als Opfer zu sehen

Die Bahn fällt aus, die Einkaufsstüte reißt und gerade im Urlaub wirst du krank. Das ist blöd. Aber wenn du etwas an deiner Wahrnehmung änderst, ist das alles nur noch halb so wild.



Janin Istenits

22. September 2017



Schluss mit der Opferrolle – Wahrnehmung ändern ist das Zauberwort. © Abigail Keenan / Stocksnap

Ein verregener Sonntagmorgen, das Auto ist für den Verkauf beim Flohmarkt vollgestopft und der Motor reagiert nur mit einem müden Krächzen, als ich die Zündung drehe – sofort schießt mir dieser eine Gedanke durch den Kopf:

Warum eigentlich immer ich?“

Resigniert lasse ich den Kopf auf das Lenkrad sinken und gebe mich meinem vermeintlichen Schicksal hin, das sich wieder mal mich als Pechvogel ausgesucht hat. Rückblickend kann ich nur darüber lachen. Ich frage mich jetzt eher, weshalb ich nicht sofort aktiv geworden bin und realisiert habe, dass Anschieben, Start- oder Pannenhilfe weitaus sinnvoller gewesen wären als

Selbstmitleid.

Der Gedanke an meine erste Reaktion ließ mich nicht mehr los. Warum machen so viele andere Menschen bei derartigen Zwischenfällen sofort das Schicksal verantwortlich? Warum sehen sie sich selbst in der Rolle des Opfers und malen lieber schwarz, als praktisch zu denken? Im Gespräch mit Persönlichkeitstrainer*innen, Pädagog*innen, Psychotherapeut*innen und Glückstrainer*innen habe ich herausgefunden, dass die Frage „Warum immer ich?“ stark mit der persönlichen Wahrnehmung zusammenhängt. Sie ist zudem nicht nur überflüssig, sondern kann sogar glückliche Momente negativ beeinflussen.

Die Ansicht, immer Pech zu haben, entsteht in der eigenen Gedankenwelt

Alle kennen sie, die kleinen Selbstgespräche im Kopf, nicht nur in unglücklichen, sondern auch in glücklichen Situationen. Tagtäglich reflektieren wir die Ereignisse, die um uns herum geschehen, und bewerten diese auf einer inneren Verarbeitungsebene, manchmal positiv, manchmal aber auch negativ. Im ungünstigsten Fall kann diese innere Stimme schnell dazu beitragen, dass man sich viel zu häufig als passiven Pechvogel sieht, der*die nichts gegen sein Schicksal tun kann, erklärt der [Schweizer Pädagoge Arthur Brühlmeier](#): „Mit der fixen Behauptung, man sei eben vom Schicksal zum Pechvogel verurteilt, kann man gekonnt jegliche Kritik und Anregungen zur Veränderung abwehren.“

[Außerdem auf ze.tt: [Wie du Wichtiges von Unwichtigem unterscheidest](#)]

Für Brühlmeier, der auch als psychologischer Lebensberater tätig ist, ist die Frage „Warum immer ich?“ eine gekonnte Absicherung für Pessimist*innen, die nur ungern selbst etwas gegen vermeintliche Schicksalsschläge tun: „Man selbst ist nicht für das Problem verantwortlich und deshalb nicht dazu verpflichtet, an sich selbst zu arbeiten oder tätig zu werden, um die Situation zu einem Guten zu wenden.“

Die Opferrolle ablegen und den Wahrnehmungsfokus ändern

Die Ansicht, häufiger als andere vom einen ins nächste Unglück zu geraten, hat vor allem mit dem ganz persönlichen Wahrnehmungsfokus zu tun, betont Anja Niekerken, [Trainerin für Führung und Persönlichkeitsentwicklung](#): „Wenn wir gut gelaunt sind, haben wir viel Glück. Wenn wir schlecht gelaunt sind, passieren uns ganz viele schlechte Dinge – so ist der Anschein. Dies hängt aber vor allem damit zusammen, dass wir unsere Energie in eine bestimmte Richtung lenken und dementsprechend Glück beziehungsweise Unglück stärker wahrnehmen.“

Vermeintliche Pechvögel und Warum-immer-ich-Fragende sind dabei häufig ganz unbewusst auf der Suche nach dem Pech, fügt Niekerken hinzu: „Wenn solchen Personen etwas Gutes geschieht, haben sie sofort zehn Gegenbeispiele parat, die den Glücksmoment überschatten. Das hängt dann stark mit dem Aufmerksamkeitsfokus zusammen, der sich über Jahre manifestiert hat.“ Wer nicht bereit dazu sei, die Opferrolle aktiv abzulegen und am eigenen Wahrnehmungsfokus zu arbeiten, habe es zudem prinzipiell schwerer, sich an kleinen Glücksmomenten zu erfreuen: „Wenn man negativ eingestellt ist, dann braucht man einen wesentlich größeren Glücksmoment, der alle Aufmerksamkeit von möglichen negativen Aspekten der Gesamtsituation ablenkt.“

Zielorientierung und Umdenken üben

Um nicht immer wieder auf die Schiene des vermeintlichen Pechvogels zu geraten, sollte die Frage „Warum immer ich?“ bestenfalls überhaupt nicht zu Ende gedacht werden, empfiehlt der [Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach Lukas Rick](#), für den derartige Gedankengänge stets in Leere führen: „Wichtig ist es, dass man sich solchen negativen Emotionen nicht hingibt, sondern stattdessen lernt, umzudenken. Dabei geht es nicht direkt um positives Denken, sondern vielmehr um Zielorientiertheit.“

Statt sich daran aufzuhalten, dass die Situation unglücklich ist und sich zu fragen, weshalb das Ganze überhaupt geschehen ist, sollte man sich lieber darauf konzentrieren, das Problem schnell und effizient zu lösen: „Die Frage nach dem Warum bringt niemanden weiter. Wenn man sich jedoch fragt, wo man am schnellsten Hilfe findet, falls das Auto liegen bleibt, dann wird man direkt aktiv und verharrt nicht tatenlos in der Situation.“

[Außerdem auf ze.tt: [Wie du weniger Wert darauf legst, was andere von dir denken](#)]

Häufig sind Ängste vor negativen Ereignissen konkreter als positive Hoffnungen und Wünsche. Und genau das ist ein wichtiger Ansatzpunkt: „Statt daran zu arbeiten, aus der Rolle des Pechvogels herauszukommen, also die Aufmerksamkeit auf diese negative Facette zu richten, sollte man lieber versuchen, in die Rolle des Glückspilzes hineinzuwachsen. Das gelingt am besten, wenn man konkrete Dinge findet, die für einen persönlich positiv sind.“ Bei alltäglichen Missgeschicken kann auch das sogenannte *Reframing* helfen, erläutert Rick, der sich in seinem Buch *Selbstwertgefühl steigern* intensiv mit dieser Thematik auseinandersetzt: „Wenn man mit einer Sache nicht zufrieden ist, sollte man versuchen, den Kontext ganz bewusst zu verdrehen, um der Sache automatisch eine neue Bedeutung zuzuschreiben. Beispielsweise im Falle eines Staus, bei dem man sich über das Glück bewusst werden sollte, dass man selbst lediglich ein Wartender, nicht aber der Stauverursacher ist.“

Bewusstes Glückstraining in den Alltag einbauen

Es ist also besonders wichtig, das Glück im Alltagsleben ganz bewusst zu erleben und sich hin und wieder auch mal selbst zum Glücklichen zu verhelfen. Die [Glückstrainerin Angela Bachfeld](#) weiß, wie es notorischen Schwarzmalern*innen gelingt, die persönliche Perspektive bewusst auf die guten Dinge im Leben zu lenken: „Häufig helfen hierbei schon kleine Übungen aus der Positiven Psychologie mit Fragen wie ‚Was war heute gut?‘, die die eigene Sichtweise verändern können.“ Dies würde nicht nur auf das Positive konditionieren, sondern auch dabei helfen, angemessen mit schlimmen Erlebnissen umzugehen und diese rational einordnen zu können.

Auch der [Heilpraktiker und Glückstrainer Stefan Mörder](#) ist der Meinung, dass die subjektive Einschätzung von Glück und Pech erlernbar ist: „Ob man zufrieden oder unzufrieden, das Leben einfach oder mühselig ist, lässt sich häufig leicht ändern – wenn man dazu bereit ist, die eigene Denkweise immer wieder zu optimieren.“ Letztlich müsse man sich darum bemühen, die positiven Möglichkeiten, die das Leben zu bieten hat, zu erkennen, zu nutzen und zu

genießen, denn das sei die beste Ausgangslage um Behauptungen à la „Immer ich!“ erfolgreich zu entkräften.

*In unserer Reihe „[Wie du zu dir findest](#)“ beschäftigen wir uns mit dem Klarkommen in dieser schnelllebigen Welt. Wie werde ich zufriedener? Wie werde ich schädliche Denkmuster los? Für die Tricks und Kniffe – wir nennen sie Psychohacks – beschäftigen wir uns mit gängigen Studien und Methoden und befragen Expert*innen.*

Tags: Freude, Freunde, Gesundheit, Glück, Leben, Wahrnehmung, Zufriedenheit, zufriedensein

HAT DIR DIESER ARTIKEL GEFALLEN?  

Das freut uns, sag's weiter:

© 2017 ze.tt GmbH