

DAS OPFERMANIFEST

EIN 8 STUFIGES TRAININGSPROGRAMM FÜR FRAUEN, DIE IHRE ZWEITE
LEBENSÄHALFTE ERFOLGREICH IN DER OPFERROLLE VERBRINGEN WOLLEN.



Text by
IRENE FELLNER

Ehemalige Projektmanagerin, unterstützt heute als
Coach Frauen ab 40 dabei neue & erfüllende Aufgaben
für die besten Jahre des Lebens zu finden

Foto: Pichler

HATTEST DU SCHON MAL ZEITEN IN DENEN IN DEINEM
LEBEN EINFACH ALLES SCHIEF LIEF? In denen sich vieles verän-
dert hat und du das Gefühl hattest, dass ganz ohne dein Zutun deine
Welt auf einmal zerbricht? Oder bist du vielleicht gerade mitten in einer
solchen sch... schweren ;) Phase? Vielleicht hast du ja gerade Frust im Job,
laufend Ärger mit deinen Kindern, dem Chef und deinem Partner, hast
stetig wachsende Schulden, bist chronisch krank oder mühst dich einfach
lustlos durch deinen grauen Alltag?

- Dann kennst du sicher diese Gedanken: Wirklich, es ist so ungerecht!
• Andere sind viel weniger begabt und trotzdem so erfolgreich
in ihrer Arbeit.
• Andere sind viel weniger liebenswert und haben so liebe Partner.
• Andere kümmern sich viel weniger um ihre Kinder und werden den-
noch von ihren Kindern vergöttert.
• Anderen fällt einfach alles im Leben in den Schoß... nur mir nicht...

Oder: Alles wäre besser, wenn:

- Mein Chef endlich meine Talente erkennen würde.
- Mein Partner endlich seine Gefühle zeigen könnte.
- Die Kinder endlich einmal erkennen würden,
was ich für eine tolle Mum bin.
- Die Kunden endlich einmal bei mir kaufen würden.
- Das Leben endlich einmal mir die große Chance schenken würde...

Das ist normal, so geht es uns allen! Ehrlich - ich kenne diese Gedan-
ken...! Als sich meinen Leben vor einigen Jahren auf den Kopf stelle und
alles zerbrach, was mir bis dahin Halt gegeben hatte, kamen sie alle zu
Besuch. Ich tat mir furchtbarlich leid und fand spielend und am laufenden
Band Schuldige für meine schwere Situation.

Alle waren an meinem Unglück schuld: Mein Mann, meine Kinder, meine
Eltern, meine Kollegen, das Leben und der „liebe“ Gott!
NUR EINE NICHT. ICH!

Nein, mit mir konnte das alles wirklich nichts zu tun – ich war einfach
nur ein Opfer der anderen und meiner widrigen Umstände.

Eine Zeit lang habe ich mich mit diesen Gedanken auf eigentümliche
Weise sogar irgendwie wohl gefühlt. Ich musste nichts an mir ändern und
mein Ego konnte die harten Attacken auf diese Weise wunderbar abweh-
ren, die es bekommen hätte, wenn ich begonnen hätte darüber nachzu-
denken, wo ich vielleicht etwas verabsäumt hatte, wo ich Fehler gemacht
hatte und wo ich kommendes Unheil schon viel früher hätte erkennen
und abwehren können...

Nur leider änderte sich rein gar nichts an meiner Situation. Es wurde
immer nur noch schlimmer, das Chaos wurde immer größer, das Tal
der Tränen immer tiefer! Ich fühlte mich ohnmächtig und völlig hilflos
irgendwas an meiner Situation zu verbessern, denn die anderen taten
einfach nicht das was ich wollte!

Ich war einige Zeit lang die „Weltmeisterin des tiefen Tals“, aber ich wuss-
te nicht wieso das so war und warum sich einfach nichts zum Guten
ändern wollte.

Heute weiß ich, dass das kein Zufall war, sondern dass es völlig normal ist
im Unglück stecken zu bleiben solange man alle anderen ändern will und

die Umstände, das Wetter und den lieben Gott für das eigene Schlamassel
verantwortlich macht.

Vielleicht ist es ja auch für dich nützlich zu wissen, wie du zur „Weltmeis-
terin des tiefen Tals“ werden kannst und darum zeige ich dir heute mit
einem kleinen Augen-Zwinkern meine „Favoriten“, die dich ganz sicher
ganz weit nach unten ziehen und als armes Opfer in Hilflosigkeit und
Resignation festhalten werden :).

Also bist du bereit? Dann befolge bitte genau das Trainingsprogramm, das
ich für dich zusammengestellt habe.

Mit diesem Programm kannst du sicherstellen, dass sich auch weiterhin
nichts in deinem Leben zum Positiven hin verändern wird....

...aber nur, wenn du an diesem Programm auch konsequent festhältst ;)

*„Mit diesem Programm
kannst du sicherstellen, dass
sich auch weiterhin nichts
in deinem Leben zum
Positiven hin verändern
wird...;-)“*

1. SCHRITT: Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf die „Opferfrau-
en“ in deinem Bekanntenkreis. Unterhalte dich ausschließlich mit ih-
nen, präge dir ihre Haltung, ihre Worte, ihren Gesichtsausdruck und
ihre Gedanken ein und imitiere sie so oft es nur geht. Lerne ihre Op-
fersätze und wiederhole sie so oft du kannst. Sprich sie leise und voller
Traurigkeit, am besten, wenn dein Mann, dein Chef oder deine Kinder
in deiner Nähe sind ... und vergiss bitte nicht auf die entsprechende
Körperhaltung dabei. Es ist wichtig, dass du deinen Kopf senkst, die
Schultern einziehst und leise sprichst!

2. SCHRITT: Nach der entsprechenden Lernphase (Schritt 1) genera-
lisiere deine Überzeugungen indem du Sätze bildest wie: „Alle Männer
sind Schweine!“ „Das Leben ist so ungerecht!“ „Immer komme ich zu
kurz!“ Sprich diese Sätze laut und voller Überzeugung aus. Auch hier ach-
te auf Publikum! Deine Lieblingsrochster ist ganz besonders geeignet. Du
wilst deine Überzeugungen doch gerne weitergeben, oder?

3. SCHRITT: Achte auf die richtige Erziehung deiner Gedanken. Dazu
beschäftige dich viel und ausdauernd mit dem Problem das du hast und
begründe ausführlich warum du gerade gar nichts machen kannst um
dieses Problem zu lösen. Denke keinesfalls an Lösungsmöglichkeiten
oder an Zeiten in denen du erfolgreich etwas in deinem Leben verändern
konntest. Denke bitte nie darüber nach, was dir damals geholfen hat,
welche Stärken und Potentiale du aktivieren konntest und wie wunderbar
es sich angefühlt hat, diese Veränderungen zu bewirken. Wirklich! Solche
Gedanken sind Gift für unser Programm!

4. SCHRITT: Stelle sicher, deine negativen Gedanken wirklich den gan-

zen Tag über präsent zu haben, und setze dein Trainingsprogramm unbedingt auch am Abend vor dem Schlafen gehen fort. Dein Gedankenkreisen darf auf keinen Fall durch zu viel Schlaf unterbrochen werden! Dazu braucht es ein wenig Konzentration und Übung, aber nach einiger Zeit kommen deine negativen Gedanken ganz von selber. Lass dich vor dem Einschlafen auf keinen Fall durch Meditation, sanfte Musik oder Gedanken der Dankbarkeit für schöne Momente des Tages ablenken.

5. SCHRITT: Achte auf deinen Kommunikationsstil. Wenn du mit anderen Menschen sprichst, dann vermeide tunlichst über etwas anderes zu reden als über deine schwierigen Beziehungen, deine körperlichen Schmerzen und deine belastenden Gefühle. Beginne alle Sätze mit: Ich ..., mich... und mein... und ich garantiere dir, nach einiger Zeit hast du die Spreu vom Weizen getrennt und alle Menschen vertrieben, die mit dir über Lösungen sprechen und dich von deinem Opferweg abbringen wollen.

Ach ja, das hätte ich fast vergessen: Versuche sofort und ohne Umschweife die Gespräche mit deinem Mann oder mit deinem Sohn auf die Gefühlsebene zu bringen. Besonders gut geeignet sind dafür Fragen wie: „Wie fühlst du dich?“ oder „Was macht das mit dir?“ Diese Fragen sind zigfach erprobt und absolut sicher in ihrer Wirkung :)

Und bitte lass dich auf keinen Fall in Gespräche über spannende Gedanken, Phantasien oder Ideen hineinziehen welche die Welt da draußen betreffen! Bei jedem Versuch eines männlichen Wesens über etwas anderes als über Gefühle zu sprechen denke sofort an die unter 1 & 2 erlernten Sätze und Verhaltensweisen. Verändere deine Haltung, verdrehe genervt die Augen und sage überzeugt und weinerlich: „Du verstehst mich nicht!“

Sehr bewährt in der Kommunikation mit Partnern, Eltern oder Kindern hat sich auch der Satz: „Du musst dich ändern, damit es mir wieder gut geht... damit ich wieder glücklich bin...“ Sprich diesen Satz laut und fordernd aus und beobachte aufmerksam die abwehrende Haltung deines Gegenübers, die dir sofort deutlich zeigt wie hilflos du bist und wie aussichtslos es ist, den anderen zu verändern! Mit etwas Übung entwickelst du auf diese Art und Weise eine Spirale der Hilflosigkeit und des Elends, die du jederzeit ganz einfach und effektiv abrufen kannst.

6. SCHRITT: Konzentriere dich bei den Sinnmöglichkeiten die dir das Leben bieten könnte ausschließlich auf die Beziehungsebene und achte darauf, dass dein Lebensglück ausschließlich von der Beziehung zu einem Partner, deinen Kindern und deinen Eltern, ... abhängt. Engagiere dich keinesfalls für Ideen oder Projekte, die andere Fähigkeiten als deine Liebesfähigkeit herausfordern könnten

7. SCHRITT: Tue dir auf keinen Fall etwas Gutes. Das ist echt kontraproduktiv! Betreibe keinen Sport, gehe auf keinen Fall in die Natur, verkrieche dich zuhause am Sofa mit Chips und Coca Cola, lies die Horrormeldungen in den Zeitungen und sieh dir gemeinsam mit deiner Tochter tragische Liebesfilme oder Filme über unterdrückte und resignierte Frauen an. Tanzen, singen und lachen ist streng verboten! Höre dir auf keinen Fall ermutigende Frauengeschichten an und betrachte gelungene Frauenschicksale als reinen Zufall! Stelle nach und nach die Treffen mit deinen optimistischen und lebensfrohen Freundinnen ein... diese sind völlig unnötig und würden dich nur auf falsche Gedanken bringen. Stattdessen suche dir einen starkköpfigen, übelnütigen Menschen in deinem Umfeld aus und verbringe deine Zeit mit diesem.

8. SCHRITT: Zum Abschluss - Setze dich energisch zur Wehr, wenn Fantasien und Visionen über deine Zukunft auftauchen wollen. Lasse

nicht zu, dass dein Gehirn Zukunftspläne macht und sich Bilder einschleichen, die sich darum drehen, wie du deine Potentiale, Fähigkeiten und Talente einsetzen könntest um deine Herzenswünsche zu verwirklichen. Erlaube dir keinesfalls Überlegungen wie sich deine Leben in 3-5 Jahren erfreulich entwickeln könnte und wie du doch wieder erfüllende Aufgaben und liebevolle Beziehungen haben könntest.

Hast du diesbezüglich Misserfolge und tauchen diese Gedanken doch immer wieder auf, dann verbiete dir energisch über den Weg und die einzelnen Schritte nachzudenken, den du gehen könntest. Am besten gelingt dir das indem du es dir mit einer Flasche Rotwein auf deinem Sofa gemütlich machst, lange und ausgiebig über die Verursacher deiner Probleme nachdenkst und ihnen in deinen inneren Monologen wieder und wieder die Schuld an deiner Misere zuweist.

Zum Abschluss noch ein absolutes „NO-GO“ für dein Trainingsprogramm:

Hole dir auf gar keinen Fall Hilfe, sprich nie mit Menschen die deine Opfergedanken ins Wanken bringen könnten oder dich unterstützen würden, positive Veränderungen in dein Leben zu bringen, ignoriere alle Frauen die erfolgreiche Veränderungsgeschichten zu erzählen hätten oder dir hilfreiche Tipps geben könnten, wie auch du die ersehnte Wende in dein Leben bringen kannst

Das geht gar nicht – denn das könnte dein ganzes Trainingsprogramm zu Fall bringen!

Ich hoffe, dass ich dir mit meinem Artikel einen liebevollen Schub geben konnte – nur für den Fall, dass du dich doch nicht so wohl fühlen solltest in deiner Opferrolle...

Herzlichst deine Irene

PS: Jetzt aber einmal im Ernst, wenn du gerne eine Veränderung in deinem Leben herbei führen möchtest, die dir hilft die nächsten 20, 30 oder 40 Jahre ein sinnerfülltes Leben voller Freude und Begeisterung zu führen, dann komm an einem unserer Schnuppertage zu uns ins Soul Sisters Zentrum. An diesen Tagen geben wir dir kleine Kostproben unserer Arbeit. Frischen Wind in deine Beziehung bringen, neue und erfüllende Aufgaben finden und deine weibliche Spiritualität praktizieren - all das steht an diesem Nachmittag am Programm und ist definitiv Gift für deine Opferrolle!

Termine erfährst Du immer auf unserer Homepage.

INFORMATION ÜBER SOUL SISTERS – ZENTRUM FÜR FRAUEN IN DER LEBENSMITTE

Soul Sisters ist ein Ort der persönlichen (Neu-)Orientierung für Frauen ab 40. Du suchst neue Wege und erfüllende Aufgaben für die Jahre ab 40? Dann bist du bei uns richtig!

Kontaktieren:
www.soulsisters.at
www.irene-fellner.com
office@soulsisters.at
Goldlegasse 2/5, 1040 Wien