



## **Täter-Opfer-Dynamik**

*Wie unbewusste Rollen, Schutzmechanismen und alte Verletzungen Beziehungen prägen*

### **Was ist die Täter-Opfer-Dynamik?**

In vielen Beziehungen entstehen unbewusst Rollen von Täter, Opfer und Retter. Diese Rollen sind selten bewusst gewählt, sondern entwickeln sich aus alten Erfahrungen, Bindungswunden, Ängsten und Schutzmechanismen.

### **Das Drama-Dreieck nach Stephen Karpman**

Das sogenannte Drama-Dreieck beschreibt drei Rollen: Täter, Opfer und Retter. Menschen können im Verlauf einer Beziehung zwischen diesen Rollen wechseln.

### **Die Opferrolle**

Das Opfer fühlt sich häufig ohnmächtig, missverstanden, hilflos oder ausgeliefert. Es hofft oft, dass jemand die Situation verändert oder Verantwortung übernimmt.

### **Die Täterrolle**

Der Täter übt Druck aus, kritisiert, kontrolliert oder weist Schuld zu. Hinter diesem Verhalten stehen häufig Angst, Überforderung und ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle.

### **Die Retterrolle**

Der Retter versucht, andere zu unterstützen und Probleme zu lösen, übernimmt dabei jedoch oft zu viel Verantwortung und verliert den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen.

### **Warum Menschen in diese Rollen geraten**

Ursachen liegen häufig in Kindheitserfahrungen, Bindungsverletzungen, traumatischen Erlebnissen und Glaubenssätzen wie 'Ich bin machtlos', 'Ich bin schuld' oder 'Ich muss andere retten'.

## Typische Glaubenssätze

- Ich bin nicht stark genug.
- Ich bin verantwortlich für das Wohlergehen anderer.
- Ich darf keine Grenzen setzen.
- Ich werde bestraft, wenn ich für mich einstehe.
- Nur wenn ich gebraucht werde, bin ich wertvoll.

## Wie sich das Gegenüber fühlen kann

Je nach Dynamik kann sich das Gegenüber schuldig, kontrolliert, überfordert, emotional erschöpft, unverstanden oder für das Wohlergehen des anderen verantwortlich fühlen.

## Typische Gedanken und Gefühle

Schuld, Scham, Wut, Angst, Hilflosigkeit, Pflichtgefühl, Selbstzweifel und emotionale Erschöpfung.

## Verbindung zu psychologischen Modellen

Diese Dynamik steht in enger Verbindung zu Triggern, Projektionen, Bindungsstilen, dem inneren Kind, Glaubenssätzen und dem Nervensystem.

## Archetypen hinter der Dynamik

Besonders häufig zeigen sich der Heiler, Liebender, Beschützer, Herrscher, Krieger sowie verletzte Schattenanteile.

## Nervensystem-Reaktionen

Fight, Flight, Freeze und Fawn beeinflussen, wie Menschen auf Bedrohung, Kritik und emotionale Unsicherheit reagieren.

## Warnsignale

- Ständige Schuldgefühle
- Selbstaufgabe
- Kontrollverhalten
- Emotionale Abhängigkeit
- Das Gefühl, sich selbst zu verlieren
- Wiederkehrende Machtkämpfe

## Wege aus der Dynamik

Der erste Schritt ist Bewusstheit. Danach folgen klare Grenzen, Selbstverantwortung, das Erkennen eigener Bedürfnisse und die Heilung zugrunde liegender Verletzungen.

## Reflexionsfragen

- Welche Rolle nehme ich am häufigsten ein?
- Welche Ängste stehen hinter meinem Verhalten?
- Wie könnte sich mein Gegenüber dabei fühlen?
- Welche Verantwortung gehört zu mir – und welche nicht?
- Welche Grenzen darf ich setzen?

- Was brauche ich wirklich?
- Welche alten Erfahrungen werden aktiviert?

### **Selbstcoaching-Fragen**

- Was versuche ich durch meine Rolle zu vermeiden?
- Wo übernehme ich zu viel Verantwortung?
- Wo gebe ich meine Macht ab?
- Wie kann ich bewusster handeln?
- Welche neue Haltung möchte ich entwickeln?

### **Affirmation**

Ich erkenne alte Rollen, setze klare Grenzen und übernehme bewusst Verantwortung für mein Leben.

### **Abschließender Gedanke**

Sobald du erkennst, welche Rolle du unbewusst einnimmst, entsteht die Möglichkeit, das Muster zu verlassen und Beziehungen freier, klarer und bewusster zu gestalten.

## Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.  
Wenn du alte Rollen erkennst, beginnt echte Selbstermächtigung.



  
**seelenmagie**  
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.  
Ich begleite dich.

**Tanja Burmester**  
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

*Scannen & mehr erfahren* 