



## **Die Retter–Opfer-Dynamik**

*Archetypen, emotionale Abhängigkeit & unbewusste Rollen in Beziehungen*

Die Retter–Opfer-Dynamik gehört zu den tiefsten und gleichzeitig unbewusstesten Beziehungsmustern überhaupt. Oft beginnt sie mit Fürsorge, Verständnis und dem Wunsch, für den anderen da zu sein. Doch mit der Zeit entsteht häufig ein Ungleichgewicht, in dem ein Mensch immer mehr trägt, rettet oder emotional übernimmt, während der andere unbewusst in Hilflosigkeit, Abhängigkeit oder Passivität bleibt.

### **Die archetypische Grundlage**

Nach Carl Gustav Jung begegnen sich in Beziehungen nicht nur zwei Persönlichkeiten, sondern auch unbewusste Archetypen. In dieser Dynamik treffen häufig der Heiler, Liebende oder Helfer auf das verletzte innere Kind, den abhängigen Anteil oder den passiven Schatten.

Beide Rollen entstehen selten bewusst. Oft versuchen beide Menschen lediglich, alte emotionale Wunden oder ungelöste Bedürfnisse zu regulieren.

### **Was in dieser Dynamik wirklich passiert**

Die Retter–Opfer-Dynamik beginnt häufig sehr intensiv. Der Retter fühlt sich gebraucht, wichtig oder emotional verbunden, weil er helfen, tragen oder stabilisieren kann. Das Opfer fühlt sich gesehen, verstanden oder gehalten.

Doch mit der Zeit entsteht oft ein Ungleichgewicht.

- Der Retter übernimmt immer mehr emotionale Verantwortung.
- Das Opfer übernimmt immer weniger Eigenverantwortung.
- Der Retter erschöpft sich langsam.
- Das Opfer bleibt unbewusst abhängig.
- Beide stabilisieren dadurch die Dynamik gegenseitig.

### **Der Retterpol – Heiler / Liebender**

Der Retterpol wird häufig vom Heiler- oder Liebenden-Archetypen getragen. Tierisch zeigt sich diese Energie oft über Hirsch, Delfin oder Schwan.

Dieser Mensch spürt die Gefühle anderer oft sehr stark und versucht unbewusst, Leid, Schmerz oder Instabilität zu regulieren.

#### **Wie sich der Retter innerlich fühlt**

- Ich muss helfen.
- Ich kann den anderen nicht alleine lassen.
- Wenn ich loslasse, geht alles kaputt.
- Ich bin verantwortlich.
- Ich muss das lösen.

#### **Typische Schattenmuster**

- Überverantwortung
- Selbstaufgabe
- Emotionale Abhängigkeit
- Kontrolle durch Fürsorge
- Sich gebraucht fühlen müssen
- Grenzen verlieren

#### **Die eigentliche Angst dahinter**

Hinter dem starken Helfen liegt oft die Angst, wertlos, ungeliebt oder verlassen zu werden. Viele Retter haben früh gelernt, dass sie Liebe über Leistung, Verständnis oder emotionale Fürsorge erhalten.

### **Der Opferpol – verletztes inneres Kind**

Der Opferpol zeigt sich häufig über Hilflosigkeit, emotionale Abhängigkeit oder das Gefühl, das Leben alleine nicht bewältigen zu können.

Tierisch zeigt sich diese Energie oft über verletztes Reh, kleines Tierkind oder erschöpfte Energieformen.

#### Wie sich der Opferpol innerlich fühlt

- Ich schaffe das nicht alleine.
- Niemand versteht mich wirklich.
- Ich brauche jemanden.
- Ich fühle mich überfordert.
- Ich brauche Halt.

#### Typische Schattenmuster

- Hilflosigkeit
- Passivität
- Abhängigkeit
- Emotionale Überforderung
- Verantwortung vermeiden
- Sich klein halten

#### Warum sich beide gegenseitig triggern

Der Retter fühlt sich gebraucht und wichtig. Das Opfer fühlt sich gehalten und nicht alleine.

Doch genau dadurch bleiben beide oft in ihren Rollen gefangen.

- Je mehr der Retter trägt, desto weniger lernt das Opfer sich selbst zu stabilisieren.
- Je hilfloser das Opfer wirkt, desto stärker aktiviert sich der Retter.
- Beide halten dadurch unbewusst die Dynamik aufrecht.

#### Die Nervensystem-Ebene

Auf Nervensystem-Ebene versucht der Retter häufig, emotionale Spannung durch Aktivität, Helfen oder Kontrolle zu regulieren.

Der Opferpol reguliert sich oft über Anlehnung, emotionale Abhängigkeit oder Rückzug.

#### Die archetypische Schattenebene

**Heiler:** rettet oft, um sich wertvoll zu fühlen.

**Liebender:** verwechselt Liebe mit Aufopferung.

**Verletztes Kind:** bleibt in Hilflosigkeit statt Verantwortung zu übernehmen.

**Herrscher-Schatten:** kontrolliert manchmal unbewusst über Hilfe.

## Wann die Dynamik ungesund wird

- Wenn nur noch einer trägt.
- Wenn Schuldgefühle entstehen, sobald Grenzen gesetzt werden.
- Wenn Eigenverantwortung dauerhaft vermieden wird.
- Wenn der Retter emotional erschöpft wird.
- Wenn die Beziehung nur noch aus Problemen besteht.
- Wenn Helfen wichtiger wird als echte Verbindung.

## Die eigentliche Lernaufgabe

Die Lösung liegt nicht darin, dass keiner mehr helfen darf. Die Entwicklung entsteht dort, wo Mitgefühl und Eigenverantwortung gleichzeitig existieren können.

## Was der Retter lernen darf

- Nicht alles tragen zu müssen.
- Grenzen zu setzen ohne Schuldgefühl.
- Hilfe von Selbstaufgabe zu unterscheiden.
- Den anderen nicht emotional retten zu wollen.
- Den eigenen Wert nicht nur über Gebrauchtwerden zu definieren.

## Was der Opferpol lernen darf

- Eigenverantwortung zu übernehmen.
- Sich selbst zu stabilisieren.
- Nicht dauerhaft im Mangel zu bleiben.
- Die eigene Kraft wieder wahrzunehmen.
- Hilfe anzunehmen ohne abhängig zu werden.

## Selbstcoaching-Fragen

- Wo rette ich andere, obwohl ich mich selbst verliere?
- Wo halte ich mich unbewusst klein?
- Welche Rolle nehme ich immer wieder ein?
- Welche Angst liegt darunter?
- Welcher Archetyp übernimmt gerade die Führung?
- Handle ich aus echter Liebe oder aus Angst?

## Praxisübung zur Retter–Opfer-Dynamik

Nimm dir eine Beziehung oder Verbindung und beantworte schriftlich:

1. Wo übernehme ich zu viel Verantwortung?
2. Wo vermeide ich Eigenverantwortung?
3. Was passiert, wenn ich aufhöre zu retten?
4. Welche Angst wird dadurch aktiviert?
5. Was würde die gesunde Lichtseite meines Archetypen tun?

## Abschließender Gedanke

Die Retter–Opfer-Dynamik entsteht selten aus böser Absicht. Oft versuchen beide Menschen lediglich, alte Wunden, Angst oder emotionale Unsicherheit zu regulieren.

Doch echte Verbindung entsteht nicht dort, wo einer sich dauerhaft aufopfert und der andere klein bleibt. Sie entsteht dort, wo beide Menschen Verantwortung für sich selbst übernehmen und sich auf Augenhöhe begegnen.

*seelenmagie*  
DEINE WEGBEGLEITUNG

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

**Tanja Burmester**  
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen & mehr erfahren