



Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat

Das Problem:

»Meine Schwester sieht sich immer als Opfer«

REGINA (48), BÄCKERIN

Ich verstehe einfach nicht, worüber sich meine Schwester Karin dauernd beschwert. Sie hat doch eigentlich alles: einen erfolgreichen Ehemann, zwei wunderbare Kinder, einen gut bezahlten Job und eine schicke Wohnung in der Stadt. Ich dagegen habe in den letzten Jahren so viel Pech gehabt, dass ich manchmal kaum noch weiterweiß. Erst die Scheidung von meinem Mann, die mich extrem mitgenommen hat. Dann musste ich auch noch unser Haus verkaufen, was trotz allem immer mein Zuhause gewesen ist. Und dann sind da auch noch unsere Eltern, die immer hilfsbedürftiger werden. Karins Probleme dagegen?

An dem einen Tag meckert sie über ihre nervigen Kollegen, dann beschwert sie sich, ihre Kinder würden zu viel am Handy sitzen. Vor Kurzem wurde sie sogar

richtig emotional, nur weil ihr Chef ihr keinen Bonus überwiesen hat und sie deshalb den geplanten Familien-Urlaub nicht buchen konnte. Sich um unsere Eltern kümmern? Das würde sie ja niemals schaffen, bei dem ganzen Stress, den sie hat! Ich konnte es einfach nicht glauben. Sie drängt sich permanent in die Opferrolle und setzt mich damit nicht nur unter Druck, sondern schafft es auch, ihr Umfeld davon zu überzeugen, dass sie das schlimmere Los gezogen hat.

Das ärgert mich ungemein, denn sie hat keine Ahnung, wie es ist, mit echten Problemen konfrontiert zu sein. Anstatt miteinander an einem Strang zu ziehen und uns gegenseitig zu unterstützen, fühle ich mich von ihr im Stich gelassen. Sie vergisst komplett, wie sehr ich auch mal ihre Hilfe bräuchte!

Das sagt die Expertin:

»Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie in Ihrem Leben brauchen«



Sonja Unger
ist Psychologische
Psychotherapeutin
mit eigener Praxis.
Infos: [psychotherapie-
schiltach.de](http://psychotherapie-
schiltach.de)
Mehr über Sonja
Unger: [psychologie-
to-grow.de](http://psychologie-
to-grow.de)

Liebe Regina, ich kann gut nachvollziehen, dass Sie sich unverstanden und nicht gesehen fühlen. Aus Ihrer Perspektive muss es wirken, als würde Ihre Schwester Ihre Situation nicht nachvollziehen können und als kreise sie stets um sich selbst, ohne an Ihrem Schicksal Anteil zu nehmen. Das ist sicher nicht leicht für Sie, wo Sie sich doch wünschen, auch einmal Zuspruch zu bekommen und genauso in Ihrem Leid gesehen und verstanden zu werden, wie es Ihrer Schwester zugestanden wird.

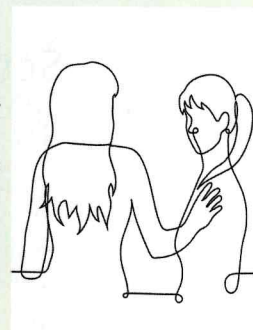
Henry Ford soll einmal gesagt haben: „Love it, change it or leave it.“ Dieses Zitat spielt auf die drei Möglichkeiten an, die wir haben, wenn wir mit einer belastenden Situation konfrontiert werden. Wir können also entweder versuchen, uns mit einer Gegebenheit anzufreunden, indem wir uns auf die angenehmen Seiten konzentrieren, oder wir können etwas verändern. Möglicherweise finden Sie Entlastung, wenn Sie sich all die Eigenschaften und gemeinsamen Erlebnisse ins Gedächtnis rufen, für die Sie Ihre Schwester wertschätzen. Falls das nicht ausreicht, ist es Zeit, etwas zu verändern.

Da Sie Ihre Schwester aber nicht ändern können, konzentrieren Sie sich auf sich selbst und das, was Sie in Ihrem Leben brauchen, um sich langfristig wieder wohlerzufühlen. Versuchen Sie, sich mit Menschen zu umgeben, die Ihre Gefühle wertschätzen und Sie darin unterstützen, Ihre Situation Schritt für Schritt zu verbessern. Selbstverständlich können Sie auch entscheiden, sich erst einmal etwas von Ihrer Schwester zu distanzieren. Verzichten Sie beispielsweise eine Weile darauf, sich mit ihr zu treffen, bis Sie ein wenig Stabilität in Ihrem eigenen Leben empfinden.

Wenn wir uns durch andere Menschen verärgert fühlen, zeigt uns das manchmal, was wir uns im tiefsten Inneren wünschen.

Vielleicht geht es Ihnen ähnlich. Vielleicht wünschen Sie, Sie könnten ein „gutes“ und stabiles Leben führen, genauso wie Ihnen das Leben Ihrer Schwester erscheint. Vielleicht würden Sie sich auch über die Aufmerksamkeit und Zuwendung freuen, die Ihre Schwester immer dann erhält, wenn sie über etwas „jammert“. Nutzen Sie Ihren Ärger und vielleicht auch Neid als Kraftquelle dafür, sich selbst zu helfen. Überlegen Sie, welche Schritte Sie heute dafür unternehmen können, um ein klein wenig mehr Zufriedenheit, Wertschätzung, Zuwendung und Aufmerksamkeit zu erfahren. Was könnten Sie dafür tun? Mit wem könnten Sie sich umgeben? Mit welchen Aktivitäten könnten Sie sich heute etwas Gutes tun?

Und noch etwas: Aufmerksamkeit dafür zu bekommen, dass etwas wehtut, kann kurzfristig trösten. Langfristig verändert sich dadurch allerdings weder etwas daran, für wie wertvoll Sie sich selbst halten, noch daran, wie Sie Ihr Leben führen. Auch Ihre Schwester wird davon nicht langfristig profitieren. Das Einzige, was wirklich tiefgehende Veränderungen bewirken kann, ist, etwas anders zu machen als bisher. Liebe Regina, nutzen Sie Ihren Groll und verwandeln Sie ihn in etwas Wirkungsvolles: Verändern Sie, was es zu verändern gibt, um langfristig wieder mehr Zufriedenheit und Selbstwertgefühl zu erleben. Ich wünsche Ihnen dabei von Herzen viel Erfolg!



In ihrem neuen Buch „Mikrotrauma – Wenn kleine seelische Verletzungen krank machen“ zeigt Sonja Unger, wie wir bei alltäglichen Konflikten unsere innere Stärke wiederfinden können (Humboldt, 22 Euro).