

Opfer- und Täter*in-Dynamik

Wer bestimmt den Tanz in dir?

Datum: **14.11.2025 - 16.11.2025**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Anja Wendt** , **Subodhi Schweizer**

Preis: **475,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Wir alle kennen Momente, in denen wir uns unterlegen oder auch überlegen fühlen. Diese Dynamiken erleben wir in äußeren Alltagssituationen, am Arbeitsplatz, in unseren Beziehungen oder in der Familie. Aber auch in unserer Psyche gibt es ein Opfer und eine*n Täter*in. Der*die Täter*in begegnet uns in Form von Angriffen unseres inneren Kritikers oder Antreibers – das Opfer im Erleben von Minderwertigkeit und Hilflosigkeit.

Seminarbeschreibung

Womöglich begegnete uns die Dynamik von Opfer und Täter*in bereits in Form von erlebtem emotionalem, sexuellem oder körperlichem Missbrauch. Auch in Situationen von Dominanz oder Unterwerfung, Mobbing oder der Dynamik zwischen den Geschlechtern zeigt sich dieser Tanz von Opfer und Täter*in.

Manchmal stellen wir uns eher auf die Seite des Opfers, fühlen uns schnell ungerecht behandelt, machtlos und fremdbestimmt und finden nur schwer Zugang zu unserer eigenen Kraft und Wehrhaftigkeit. Gleichzeitig tragen wir aber auch viel – meist unbewusste – Wut in uns.

Identifizieren wir uns stärker mit der Seite des Täters bzw. der Täterin, versuchen wir, überlegen zu bleiben – wollen uns weder verletzlich zeigen noch verletzlich sein und trauen uns nicht, zu den eigenen Schwächen zu stehen. Uns fehlt der Zugang zu unserer Berührbarkeit und Verletzlichkeit, obwohl wir im Unbewussten tiefe Wunden in uns tragen.

Unser Umgang mit dieser Ohnmacht- bzw. Macht-Dynamik hat viel mit unserer Prägung und Konditionierung zu tun. Unbewusst identifizieren wir uns meist mit der Seite, die uns vertrauter ist.

Ungeachtet dessen, ob wir uns nun mehr mit dem Opfer oder dem*der Täter*in identifizieren, es fühlt sich nie gut und vollständig an, da uns immer etwas fehlt – entweder der Zugang zu unserer Stärke oder der Zugang zu unserer Berührbarkeit. Somit wird deutlich, dass sowohl die Opfer- als auch die Täterseite wichtige Qualitäten und Stärken bereithalten, die uns durch eine einseitige Identifikation nicht zur Verfügung stehen.

Letztlich brauchen wir ein Verständnis und eine Verbindung zu beiden inneren Anteilen, um nicht zum Spielball dieser Dynamik zu werden, um uns aus diesem Tanz befreien zu können und zum*zur Schöpfer*in unseres Lebens zu werden.

Für einen gesunden Umgang mit diesen Themen müssen wir uns vor allem der genauen Dynamik bewusst werden. Dazu gehören einerspüren und Auseinandersetzen mit unseren erlebten Erfahrungen, mit unseren Wunden, unserer Verletzlichkeit und Wut und schließlich auch mit unserer Kraft und Stärke.

Dies alles befähigt, den inneren Tanz zwischen Opfer und Täter*in zu beobachten und sich nicht von diesen beiden Anteilen oder äußeren Konfliktdynamiken überwältigen zu lassen.

Es ermöglicht uns mehr Handlungsfähigkeit, mehr Entscheidungskraft und Selbstbestimmtheit und stärkt unser Vertrauen und unseren Mut, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und dem Leben authentischer, neugieriger und offener zu begegnen.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Weiterer Termin

21. - 23.09.2024