



**FENSTER**
ZUM SONNTAG

SRF **1** SRF **zwei** SRF **INFO**

Raus aus der Opferrolle

Magazin, Samstag, 20. Februar 2021, 16.40 Uhr auf SRF 1

Schicksalsschläge, Krankheit und Verluste können auch den optimistischsten Menschen hoffnungslos machen. Das mitleidige Gefühl, in der Opferrolle zu stecken, spendet etwas Trost für die Seele. Doch die Opferrolle ist ein treibsandartiges Fundament und für glückliche Lebenspläne ungeeignet.

Jahrelang tröstet sich **Marie-Anne Gasser** mit Unmengen von Süssigkeiten. Diese Taktik hat sie Zuhause abgeschaut. Schon ihre Mutter löste auf diese Weise ihre Konflikte, oder dämpfte wenigstens die damit zusammenhängenden schlechten Gefühle. So hat Marie-Anne früh verinnerlicht, bei unangenehmen Gefühlen zur Schokolade zu greifen. Mit 35 Jahren ist sie bei einer Körpergrösse von 174 Zentimeter bereits über 100 kg schwer. Doch dann holt sie sich Hilfe und will die alten Denkmuster in Angriff nehmen, um aus der Opferrolle herauszutreten. Auch wenn dies bedeutet, dabei ihr Trauma aufzuarbeiten.

Seit über 30 Jahren lebt **Oliver Merz** mit der Diagnose Multiple Sklerose. Immer wieder erlebt er dadurch Begrenzungen: Von aussen durch Mitmenschen, in seinem Beruf als Pfarrer, aber auch durch seinen Körper, der ihm seine Grenzen aufzeigt. «Das Opfersein will sich ständig aufdrängen und die Warum-Fragen kommen immer wieder.» Schon früh sucht er in der Bibel nach Antworten und setzt sich vertieft mit dem Thema Krankheit und Heilung auseinander. Er merkt bald, dass es nicht um Opfer oder Täter geht, sondern darum, was ihm wirklich hilft, heute aufzustehen und den Alltag mit der Krankheit zu meistern. Hier zeigt sich die Kraft des Glaubens ganz praktisch. So bleibt ein Leben auf Hoffnung hin.

Wiederholungen:

- Samstag, 20. Februar 2021: 18.30 Uhr auf SRF info
- Sonntag, 21. Februar 2021: **08.55 Uhr** auf SRF zwei und 17.45 Uhr auf SRF info
- Online-Video nach der Erstaussstrahlung auf www.sonntag.ch, Play SRF und YouTube

sonntag.ch

Die TV-Reihe FENSTER ZUM SONNTAG wird gemeinsam von der ALPHAVISION und der Partnerorganisation ERF Medien produziert. Das Magazin wird redaktionell von der ALPHAVISION, der Talk von ERF Medien verantwortet.

**ALPHA
VISION**
Wangen bei Otten