

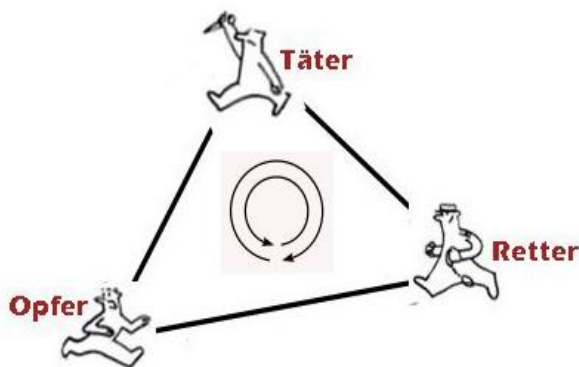
Futter fürs Drama-Lama ...

Ob im Job, in der Familie, Partnerschaft oder im Ehrenamt: Immer wieder stolpern wir mit Menschen in unserem Leben in **Konflikte**, die uns kurzfristig oder wiederkehrend aus der Bahn werfen können: Ein Kollege erfüllt seinen Job nicht mehr und lässt die Arbeit schleifen. Das Team kocht. - Immer wieder gibt es diesen Zoff mit der Mutter, die so anders tickt als ich. - Und der Schuldner kriegt mit jedem Mahnbrief mehr Wut auf seine Gläubiger, die ihn verfolgen und belasten...

Zu Beginn eines Konflikts meinten es alle noch gut miteinander: Man sprach miteinander, nicht übereinander und suchte gemeinsam nach Lösungen. Kurze Zeit später aber sind alle gefangen in Gefühlen des Frusts, Ärgers und der Kränkung.

Willkommen im Drama-Dreieck!

Das Drama-Dreieck ist ein psychologisches Modell aus der Transaktionsanalyse, das zuerst 1968 von **Stephen Karpman** beschrieben wurde. Es beschreibt ein grundlegendes Beziehungsmuster zwischen mindestens **zwei Personen in Konfliktsituationen (oder auch nur im eigenen Innern)**, die darin – **oft untereinander wechselnd** - die drei Rollen des **Opfers**, des **Täters** (auch Verfolger genannt) und des **Retters** bzw. Helfers einnehmen.



Wir sind allerdings nicht per se und immer nur eine dieser Rollen. Wir übernehmen lediglich eine der freien Positionen und folgen damit der **Einladung zu einem „Spiel“**, das zwar nach festen Regeln verläuft, sich aber **keinesfalls spaßig anfühlt**. Ergebnis des Drama-Dreiecks ist letztlich nämlich immer, dass sich **alle** Beteiligten schlecht fühlen.

Machen wir es konkret mit einer wahren Geschichte: Da treffe ich an Weihnachten auf einen Mann um die 70, der in den Wintermonaten ohne Heizung und Strom in seiner Wohnung sitzt. Tragisch, denke ich, wie können die zuständigen Behörden so etwas zulassen? Da muss *man* doch etwas tun!

Und er (nennen wir ihn Richard) bittet mich mit traurig-blauen Augen, ihm aus seiner misslichen Lage heraus zu helfen. Ich kann es - und ich habe die Motivation dazu. Wir starten also ‚klassisch‘ als kompetente Retterin und hilfloses Opfer.

Nachdem ich mich in Richards kalter Wohnung eingefunden und seine teilweise ungeöffnete Behördenpost sortiert und lange studiert habe, wird mir klar: Wer keinen Strom und keine Heizung zahlt, bezieht nach einer Weile auch keine/n mehr. Und wer keine Miete entrichtet, erhält nach Monaten auch die fristlose Kündigung und Räumungsklage...

Liegt es nur am fehlenden Geld? Nein. Die Rente von Richard reicht zwar tatsächlich nicht, um *alle* Bedarfe seines Lebens zu decken, doch fehlen wichtigen Unterlagen, die die zuständige Behörde zur zukünftigen Unterstützung benötigt hätte.

Natürlich bedeutet dies nun für uns, einen Ritt auf dem Amtsschimmel zu vollführen. Richard ist dazu zu wütend – er hat bereits Klage beim Sozialgericht eingelegt. Je mehr ich an der Abarbeitung behördlicher Auflagen arbeite, desto einsilbiger wird er, versieht mich mit Halbwahrheiten und schiebt Aufgaben an mich zurück. Ich scheine ähnlich unbequem zu werden wie die Sachbearbeiterin vom Amt, die er nicht leiden mag.

Innerhalb weniger Wochen verliert er für mich seinen Unschuldstatus und ich mutiere zum Opfer seines wenig strategischen, passiv-aggressiven Behördenärgers. Daraufhin schlüpfe ich in die Rolle der kritischen Verfolgerin, die darauf drängt, Absprachen einzuhalten, Unterlagen beizubringen... Denn goldene Coachingregel: **Arbeite nicht mehr an der Problemlösung als der Problem'inhaber' selbst.**

6 Wochen später also sind wir beide frustriert und ärgerlich aufeinander. Was ist passiert? Siehe Grafik 2...

Dramadreieck nach Karpman

Rolle des Verfolgers

Wirft vor, übt ständig Kritik oder lacht aus, weist zurecht und setzt herab.

Thema:

Kritik und Anklage

Abwertung:

Wert und Würde der anderen
Bedürfnis nach Nähe

Rolle des Retter

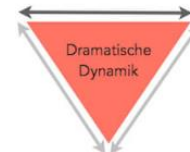
Hilft immer, springt bei, tröstet und denkt für andere mit (auch ohne gebeten worden zu sein).

Thema:

Selbstgerechtigkeit

Abwertung:

Lösungskompetenz der anderen,
eigenes Nähebedürfnis



Rolle des Opfers

Hilflos, verzweifelt, kindlich, devot, schüchtern und scheinbar unwissend, fühlt sich ungerecht behandelt.

Thema:

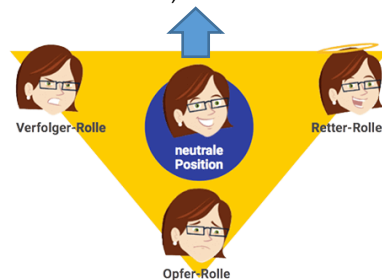
Ablehnung und Hilflosigkeit

Abwertung:

eigene Lösungskompetenz

Auch wenn ich um die Rolle der Helferin gebeten wurde, habe ich natürlich meine eigenen Wertvorstellungen, meine Erwartungen vom ‚Soll-Verlauf‘ des Geschehens und von Richards Haltung in unser Spiel eingebracht. Hinter dem bedauernswerten Opfer behördlicher Starre stand nun jemand, der knifflige Lebenssituationen durchaus mitproduziert und mir nun seine Eigenheiten, seine selbstbestimmten, fordernden Anteile zeigt. Und das ist okay, so ein Grundgedanke der Transaktionsanalyse: **Jeder Mensch ist in all seinen Schattierungen und in seiner Ganzheit in Ordnung.**

Ein(zig)e Lösung, die wir nun hatten: **Aussteigen** aus dem emotional aufgeladenen Hamsterrad, in dem wir im Wechsel mal diese, mal jene Rolle des Drama-Hamsterrads übernahmen. Wieder neutral werden.



Denn: „Keine Rolle einzunehmen, hat mehrere Vorteile, denn dem Drama wird von zwei Seiten Wind aus den Segeln genommen: **Einmal, indem du selbst keine anderen Personen zum Drama einlädst – bspw. als Opfer. Und zweitens, indem du auf Einladungen von anderen nicht mehr eingehst – bspw. als Retter.** Die Alternative besteht also darin, gar nicht erst eine der Positionen einzunehmen, sondern die Verführungen zu erkennen und ihnen zu widerstehen.“

Quelle: www.transaktionsanalyse-online.de/drama-dreieck/

Damit könnte der Artikel über das Drama-Dreieck schon enden, denn theoretisch scheint nun ja alles klar. 😊 Aber genau für das Aussteigen bzw. nicht-mehr-Einsteigen in Dramen brauchen wir doch konkretere Ansätze. Hilfreich fand ich hier die Ausführungen der Firma ‚berliner team‘, die Change Management für Unternehmen anbieten. Sie haben ein **Set an Fragen und Lösungsstrategien für jede der drei Drama-Dreieck-Rollen zusammengestellt**, die zu einer ehrlichen Selbstreflexion einladen und sich für sämtliche typische Konfliktmuster, die wir in unserem Leben kennen, eignen - was essentiell ist, denn:

„Die Dynamiken im Drama-Dreieck sind immer destruktiv. Wenn eine dieser Rollen auftaucht, entwickelt sie eine Sogwirkung. Fast automatisch tendieren andere Beteiligte dazu, die nächsten Rollen im Spiel einzunehmen. Mit jeder neuen Umdrehung wird der Konflikt schärfer und schwerer zu lösen.“

Diät fürs Drama-Lama

Aceh Choy entwickelte 1990 das **Winner-Triangle** als Lösungsmodell für das Drama-Dreieck. Zentral für die Aktivierung und Etablierung des Gewinner-Dreiecks ist es, nur den Verantwortungsteil anzunehmen, den man in der jeweiligen Situation wirklich hat. Gleichzeitig ist die Verantwortung der anderen auch bei diesen zu belassen.

Die inneren Haltungen dazu: Im Winner-Triangle...

- ist das Opfer **demnach verletzlich, aber nicht hilflos**. Im Gegenteil: Es sucht aktiv und eigenverantwortlich nach Lösungen und Optionen.
- zeigt sich der Retter zwar fürsorglich, aber nicht parteiisch. Und er übernimmt keine **Verantwortung für Themen, die ein anderer angehen muss**.
- äußert der Verfolger seine Bedürfnisse **klar und fair** - ohne Schuldzuweisung und Bestrafung.

Bezogen auf das Drama-Karussell ist es interessant zu reflektieren, zu welcher Hauptrolle wir grundsätzlich in Konflikten neigen, welche Rolle wir vielleicht bereits als Kind gelernt habe und welche Rolle die anderen Familienmitglieder bspw. spielten oder heute noch spielen. Dies kann ich mit folgenden Fragen überprüfen:

Bin ich richtig in der Opferrolle?

- Fühle ich mich gleichwertig oder hilf- und machtlos?
- Fühle ich mich verantwortlich für meine Gefühle?
- Weiß ich, was ich will oder brauche? Bin ich dafür bereit, etwas zu tun?
- Will ich, dass sich Veränderungen ergeben?
- Bin ich bereit, entsprechend der angebotenen Hilfe zu handeln?

Impulse für eine wohltuende Anti-Retter-Rolle:

- Hat mich der/ die Andere um Hilfe gefragt?
- Eignet sich die Situation für Unterstützung und habe ich die Zeit und die Mittel, darauf einzugehen?
- Habe ich Lust darauf zu unterstützen oder werde ich dafür bezahlt?
- Glaube ich, dass ich etwas besser weiß oder besser handeln kann als ein anderer?
- Bin ich bereit, das Gegenüber für erwachsen zu halten?

Kritische Reflexionen für den Täter-/ Verfolgertyp:

- Bin ich bezogen auf eine Sache oder negativ bezogen auf eine Person und ihr Verhalten?
- Fühle ich mich mehr okay als der/ die Andere?
- Suche ich nach Schuld oder nach Lösungen?
- Was ist möglicherweise mein Anteil an der Situation?
- Habe ich alle Aspekte der Situation berücksichtigt?
- Bin ich selbst bereit dazu, Verantwortung für die Konfliktlösung zu übernehmen?

Zum Weiterlesen: www.berlinerteam.de/magazin/35-konflikt-loesungsstrategien-wie-aussteigen-wenn-ein-konflikt-eskaliert/

Erst wenn wir uns dieser Muster bewusst sind, können wir sie verlassen - indem wir konsequent **bei uns bleiben** und uns immer wieder bewusst machen, welche Geschehnisse, Angelegenheiten, Gefechte wirklich unsere sind. Und welche die unserer Mitmenschen.



In der Hoffnung, mehr Lösung in Konflikte gebracht zu haben - und in der Hoffnung, dass Richard seine neue warme Wohnung nun gut behütet und bewahrt...

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 🌸