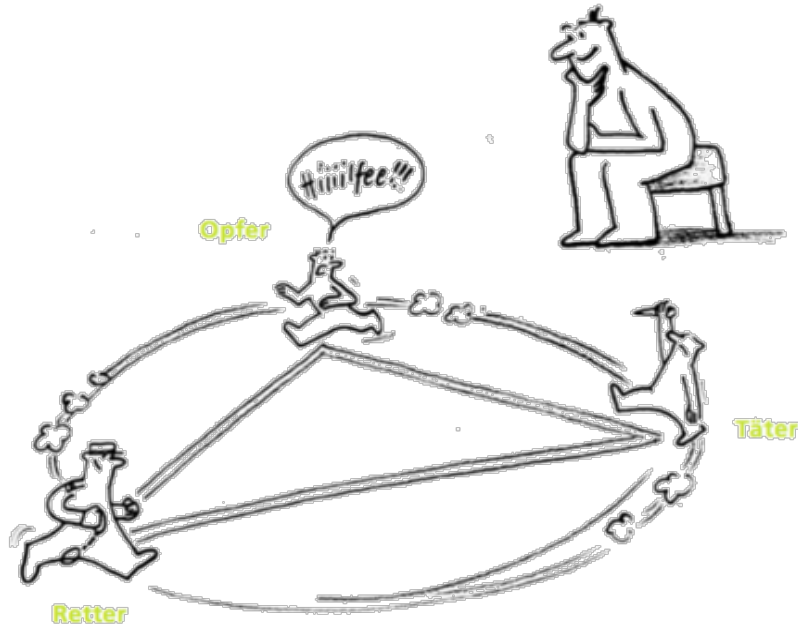


Das „Dramadreieck“ in einer Konfliktsituation

(Transaktionsanalyse von Stephen Karpman)



1. Das Opfer

Dies ist die vermeintlich "schwache" Position. Dem Opfer wirft man etwas vor, oder er/sie wird für etwas verantwortlich gemacht. Doch das Opfer ist nicht nur passives Opfer, sondern übernimmt diese Rolle auch, indem es sich selbst als machtlos erlebt und die anderen beiden Rollen im Drama-Dreieck als mächtig.

Sich als Opfer zu erleben, hat auch einen Nutzen. Man darf jammern, denn die anderen sind ja verantwortlich dafür, dass es einem schlecht geht. Man selbst sieht sich nicht in der Lage, seine Situation zu ändern. Doch diese 'ohnmächtige' Position ist auch machtvoll, gibt das Opfer doch die gesamte Verantwortung für sein Handeln und dessen Folgen an andere ab. Opfer bleiben selten allein, denn sie üben eine magische Anziehungskraft auf die zweite Rolle aus.

2. Der Retter

ist im Drama-Dreieck ist der/die vermeintlich "Gute". Er greift helfend ein und reißt oft die gesamte Verantwortung für das 'Problem' des Opfers an sich. Retter reagieren auf tatsächliche Hilferufe von Opfern, meistens jedoch arbeiten sie ohne direkten Auftrag, sondern beziehen die Legitimität ihres Handelns aus der Situation (*"Da muss doch jemand was tun!"*)

3. Der Täter

ist im Drama-Dreieck der/die vermeintlich "Mächtige". Er will das Opfer beschuldigen, bestrafen oder zur Rechenschaft ziehen. Ähnlich wie der Retter, glaubt der Verfolger zu wissen, was die Ursache für eine problematische Situation ist (nämlich die Unfähigkeit oder Unwilligkeit des Opfers). Doch während der Retter mehr für Verständnis und sanfte Lösungen wirbt, plädiert der Täter für Konsequenz und Härte.

Das „Dramadreieck“ in einer Konfliktsituation

(Transaktionsanalyse von Stephen Karpman)

Rollenwechsel im Drama-Dreieck

Im Dramadreieck gibt es keinen festen Anfang oder Einstieg und auch kein feststehendes Ende. Ebenso schnell können sich die eingenommenen Positionen wieder verändern. So wird beispielsweise ein Opfer zum Täter und der Täter zum Opfer. Oder ein Retter wird zum Täter, der Täter zum Opfer.

Und: Oft gibt es auch keinen Retter.

Das Drama des Dramadreiecks besteht darin, dass, solange die Beteiligten in diesen Rollen bleiben, es keine wirkliche Lösung gibt. Im Gegenteil: es wird meist immer schlimmer. Drama eben. So stellt sich die Frage, wie kann ich aussteigen?



Drei Schritte, mit denen ein wirklicher Ausstieg aus dieser Dynamik möglich wird:

1. Überhaupt mitzukriegen, dass ich in eine entsprechende Dynamik verwickelt bin. Häufig sind intensive Emotionen ein hilfreicher Indikator. Hier ist gut Innezuhalten, wahrzunehmen, was mit mir gerade passiert.
2. Mir selbst bewusst zu werden, worin mein eigener Beitrag in dieser Dynamik besteht, also für mich selbst zu reflektieren und zu lernen. Häufig werden in stressenden Situationen alte, vertraute Beziehungsmuster aktiviert.
3. Die eigene Geschichte erzählen. Wenn Menschen sich ihre eigene Geschichte erzählen, kann gegenseitiges Verständnis entstehen, kann Versöhnung stattfinden.

Letztendlich geht es bei allen Schritten darum, Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung für die eigenen Emotionen und das eigene Handeln. Solange ich im Ursache-Wirkung-Denken verhaftet bin („Weil er das gemacht hat, mache ich...“), bin ich Teil des Dramas.