Meine Rollen im Drama-Dreieck

Diesem Kapitel deiner Selbstheilungsaktivierung widmen wir uns besonders ausführlich. Ich fand es für mich enorm wichtig mir diese Mechanismen durchschaubar zu machen, um aus diesem anstrengenden, destruktiven Spiel endlich aussteigen zu können ☺.

Möge diese Zusammenstellung nützlich für dich sein!

Folgende Rollen und Muster habe ich bei mir erkannt:

-
-
-
...

Für eine individuelle Beratung zu diesem Thema kannst du gern einen Termin bei mir buchen. (auch gern online über Zoom oder Whatsapp etc.)
www.contudo.info

Skript: **Das Drama-Dreieck**

Es ist ein grundlegendes, in vielen Märchen und Heldensagen lange tradiertes Beziehungsmuster zwischen mindestens zwei Personen, die darin die drei Rollen des **Opfers**, des **Täters** (Verfolgers) und des **Retters** (Helfers) einnehmen. Im Modell des Dramadreiecks wird beschrieben, wie diese Rollen zusammenhängen und wie sie oft reihum gewechselt werden. Zwischen den Spielern gelten „Regeln" der Rollenerwartung, die vom Rollenträger durch die Wahl einer Rolle unwillkürlich befolgt werden. Dabei übernehmen die Beteiligten diese Rollen aus einer scheinbar inneren Notwendigkeit und persönlichen Struktur heraus.

Meistens sind die drei Rollen auf drei Personen verteilt. Aber auch zwei Personen können die drei Rollen abwechselnd untereinander verteilen.
Das Dramadreieck lässt sich auch alleine spielen. Dann übernehmen einzelne Persönlichkeitsaspekte in einem inneren Dialog die drei Rollen.

Die Muster können teilweise (zumindest in gewissem Maße) auch gezielt manipulativ „eingesetzt" werden (zum Beispiel in der Politik, der Werbung und in Familienfehden).

Geschichte des Modells

Das Dramadreieck ist ein psychologisches und soziales Modell aus der Transaktionsanalyse, das zuerst von Stephen Karpman beschrieben wurde. Menschliche Verhaltensmuster, die nachvollziehbaren, aufgedeckten Regeln folgen und für Betroffene sehr ernst sein können, werden in der Transaktionsanalyse „Spiel" genannt.

Rollenwechsel im Dreieck

Im Dramadreieck gibt es keinen festen Anfang oder Einstieg und auch kein feststehendes Ende. Ebenso schnell können sich die eingenommenen Positionen wieder verändern. Im Laufe dieses Musters kann es zu plötzlichen Rollenwechseln kommen:

Wenn beispielsweise zwei Menschen sich prügeln und einer unterliegt, also „Opfer" ist, dann kann der andere als „Täter" betrachtet werden. Ein Nachbar kann sich bereitwillig als „Retter" zur Verfügung stellen und dem vermeintlichen Opfer zu Hilfe kommen und sich gegen den Täter wenden. Wenn sich beispielsweise das „Opfer" mit dem ursprünglichen „Täter" (wieder) solidarisiert und behauptet, das sei alles nur „Spaß" gewesen und der Nachbar hätte sich unerwünscht eingemischt und sei sogar schuldig an der Eskalation, kann der „Retter" nun zum „Täter" werden und der ursprüngliche „Täter" zum „Opfer".

Ebenso könnte es sein, daß das Opfer „sagt", das ist nicht die Art von Hilfe, die ich haben will und das Opfer wird plötzlich zum Täter gegen den Retter mit seinen Wünschen nach „richtiger" Hilfe und/oder der Retter geht als Täter auf das Opfer los, weil es seine Hilfe nicht annimmt.

Häufig ist in diesem rasanten Rollenwechsel nicht mehr klar, wer eigentlich wofür verantwortlich ist. Es entwickelt sich ein verwirrendes Problemgewebe und entstehende Emotionen können nicht adäquat ausgedrückt werden und entladen sich häufig an der „völlig falschen Stelle".

Bedeutung des Dramadreiecks

Das Dramadreieck beschreibt ein Grundmuster menschlicher Aktion/Reaktion und die damit verknüpften Verhaltensweisen. Es dient der Regulierung von Nähe und Distanz. Das gilt im Großen (Krieg und Frieden) wie im Kleinen (Kinderspiel und Alltagsbeziehung). Als Retter und Opfer ist man sich oft nah, vom Täter hält man sich fern, und ist ihm in anderer Weise gleichzeitig sehr nah. (bis hin zum Stockholm-Syndrom)

Für dieses Muster gibt es auch analytische, suchttheoretische, verhaltenstheoretische, systemische und entwicklungspsychologische Erklärungsansätze. Allen Ansätzen ist zu entnehmen, dass es sich bei dem Dramadreieck um ein unreifes, oft dysfunktionales Beziehungsmuster mit weitreichenden Folgen handelt. Verwicklungen aufgrund dieser unbewussten Strategien können sich über Generationen erstrecken. Es gibt historische und aktuelle Beispiele für die bis heute dauernde Wirkung solcher Dramen.

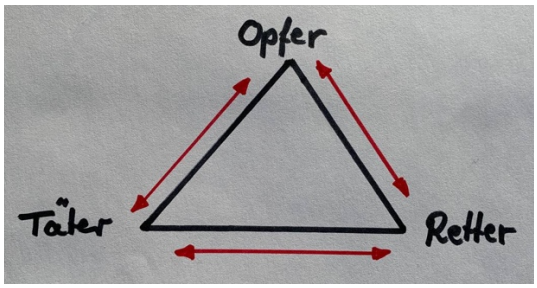
Auswirkungen

Alle Personen im Dreieck profitieren voneinander und beuten sich gegenseitig aus.
Das Spiel im Drama-Dreieck ist wie ein Gefängnis – hier ist keine Freiheit! Alle Beteiligten verlieren kostbare Lebensenergie und können innerhalb dieses „Spiels“ nicht souverän und selbst-bewußt handeln.

Besonders dramatische Auswirkungen finden sich bei einer Realisierung der Rollen des Dramadreiecks in gerichtlichen oder politischen Situationen mit Verurteilung oder Todesfolge. Auch in Situationen des Missbrauchs (Machtmissbrauch, sexueller Missbrauch) und deren Aufarbeitung hat das Dramadreieck oftmals eine eigenständige Funktion.

Ebenso gibt es in der globalen Politik dramatische Beispiele, z. B. die Stellvertreterkriege im Kalten Krieg zwischen Ost und West oder die Auseinandersetzungen im Nahen Osten: Hier wechselten die Sowjetunion und die USA im Verhältnis zu den arabischen Völkern jahrzehntelang die Rollen von Täter, Opfer und Retter.

Die Rollen



Die Pfeile deuten an, dass die Rollen getauscht werden können – und zwar innerhalb desselben Konflikts und tatsächlich innerhalb von wenigen Sekunden!
Die Dynamik entsteht im Konflikt aus dem schnellen Wechsel der Rollen!

Täter-Rolle

Die Täter-Rolle wird häufig von Personen bevorzugt, die andere herabsetzen, sie kritisieren, bewerten, sie bestrafen (wollen) oder sogar ernsthaft verletzen.
*Das bevorzugte **Kommunikationsthema** ist Kritik und Anklage sowie Verurteilung; anderen Menschen wird zugesetzt und auf ihnen „herumgehackt“.*
*Die **Grundeinstellung** ist „Ich bin o.k., Du bist nicht o.k.“. Bei dieser Aussage sind sie nicht fürsorglich (wie der Retter), sondern streng und kritisch.*
*Typischerweise pflegen Personen, die die Täter-Rolle einnehmen, ein Ersatzgefühl von Ärgerlichkeit. **Abgewertet** und missachtet wird bei all dem einerseits das eigene Bedürfnis nach Nähe und Intimität (Vertrautheit!) und andererseits der Wert und die Würde anderer Menschen.*

- häufig dogmatisch, selbstgewiss, streng
- möchten sich überlegen fühlen – drängen andere in die Defensive
- wissen genau was richtig und falsch ist „so macht man das“ „das gehört sich nicht“
- denken stark in schwarz-weiß Kategorien
- treten oft als überkritische Eltern oder Lehrer auf
- werten andere ab
- „Aus dir wird nie etwas!“, „Meine Ex ist beziehungsunfähig!“, „Alles Idioten!“
- suchen sich ihre Opfer und brauchen andere, um sich überlegen zu fühlen
- pochen auf die Unterschiede
- beschuldigen andere „das ist alles deine Schuld“
- fühlen sich isoliert und unverstanden ...

Reflektiere in deinem Herzen und nimm dir dafür immer wieder Zeit:
Was ich am anderen kritisiere, nicht mag, was mich triggert und in die Täter-Handlung führt, das hat immer etwas mit MIR zu tun.

„Was Paul über Peter sagt, sagt mehr über Paul als über Peter." ☺

Ich schaue es mir mit schonungsloser Ehrlichkeit an. Ich decke meine (gut verborgenen) Unzulänglichkeiten auf und bin in tiefem Mitgefühl mit MIR und dem Kampf, den ich im Außen führe und der mich sehr erschöpft.
Ich werde mir über meine eigenen Opfer-Erfahrungen bewußt...

Ich will, daß jemand meinen Schmerz fühlt – ich kann ihn nicht zum Ausdruck bringen.
Ich kann euch nicht da hinbringen, daß ihr fühlt wie es mir geht. Das macht mich sooo hilflos und wütend ----> „Fühl das !!! Bummm (*dir eine rein gehauen*)

Ich fühle jetzt die Gefühle meines Opfers, damit ich MICH wieder fühlen kann. Ich mache mir diese unterschwellige Strategie bewußt. Ohne Drama und ohne Urteil, im Mitgefühl mit mir im Täter.

Opfer-Rolle

(Kommunikatives) Thema *der Opfer-Rolle ist die eigene Hilflosigkeit und die vermeintliche Ablehnung durch andere. Ausgefüllt wird diese Rolle nicht nur mit offener Hilflosigkeit, sondern auch mit lockender Schüchternheit, verführerischer/naiver Kindlichkeit oder vermeintlicher Unwissenheit bis zur tollpatschigen Unbeholfenheit.*
Personen, die diese Rolle bevorzugen, haben die ***Grundeinstellung*** *„Ich bin nicht o.k., Du bist o.k.", mitunter auch „Ich bin nicht o.k., Du bist nicht o.k.". Häufig sind Ersatzgefühle der Ängstlichkeit und Traurigkeit bemerkbar. Bei all dem werten die Personen massiv ihre Fähigkeiten zur Problembewältigung ab oder ignorieren sie schlichtweg.*

- präsentieren sich anderen ggü. oft als schwach und hilflos
- werten ihre eigenen Fähigkeiten ab
- übernehmen nicht die Verantwortung für ihr eigenes Denken und Handeln
- haben schwaches Selbstbewußtsein
- suchen sich (unbewußt) den passenden Retter oder Täter
- mir wird etwas vorgeworfen, ich werde für etwas verantwortlich gemacht und fühle mich gekränkt
- ich muß durch andere etwas erleiden
- andere Menschen oder Umstände sind schuld daran, daß es mir schlecht geht
- ich kann an meiner Situation nichts ändern ...

<u>Reflektiere in deinem Herzen und nimm dir dafür immer wieder Zeit:</u>
Ich mache mir bewußt, wo die (Primär)Ursachen für dieses Verhaltensmuster bei mir liegen.

Meist sind wir in der Kindheit Opfer unserer unbewußten Eltern und werden beschämt, abgewertet, mißbraucht, überfordert... Es fehlt an Urvertrauen, die Welt ist kein sicherer Ort und ich bin kein souveränes, selbstbestimmtes Wesen. ☹
Es geht nun darum, in die (frühen) emotionalen Verletzungen einzutauchen, das eigene Opfersein anzunehmen, statt es - wie vorher – loshaben zu wollen.

Ich schaue voller Mitgefühl auf die Situationen, wo ich mich nicht wehren konnte, wo ich hilflos ausgeliefert war (z.B. als kleines Kind).
Ich entscheide: Ich bin bereit meine Angst auszuhalten.

Meist haben wir durch diese schmerzhaften Erfahrungen auch Seelenteile von uns abgespalten. Diese können nun wieder zurückgeholt werden.

<u>Doch bleibe da nicht stehen, es geht noch tiefer:</u>
Erkunde deinen weiteren Lebensweg und erforsche, wo du „Opfer" geblieben bist auf Grund in dir entstandener Glaubenssätze und Strukturen. Übernimm deine Verantwortung dafür! „Ich war unbewußt und habe mich entschieden das Opfersein weiter auszuleben."

Mach das alles OHNE Urteil und Bewertung! Es geht ausschließlich um Aufdecken.

Bleibe auch da nicht stehen, es geht noch tiefer:
Nicht ohne Grund hast du diese Opfer-Erfahrung(en) gemacht. Als nächsten Schritt (und ggf. mit Begleitung, (denn es können sehr starke emotionale Prozesse sein) erforschst du deine Täterhandlungen. (Dies kann auch weit in frühere Leben zurück reichen.) Dort hast du selbst die Ursachen gelegt – und nun übernimmst du auch dafür die volle Verantwortung.

Wenn DU es warst, die sich bewußt oder unbewußt dafür entschieden hat, dann kannst auch DU dich anders entscheiden --> damit holst du deine Macht zu dir zurück!
Es gibt keine Fehler!

Alles was du – auch im Drama-Dreieck – erlebt hast, das gehört zu deinem Erfahrungsschatz als Seele. Nichts davon war falsch oder unnütz! ☺

Retter-Rolle

***Themen** der Retter-Rolle sind u.a. Befreiung und Erlösung, Sicherheit und Trost, Selbstgerechtigkeit.*
***Kommunikativ** wird dabei oftmals eine gewisse Allwissenheit angeboten (zumindest, was die Probleme des identifizierten Opfers betrifft), und mit zum Teil unsagbarem Mitleid, mit Sorgenbekundungen und grenzenloser Hilfsbereitschaft, aber auch mit ungefragten Ratschlägen und Rettungstaten (re-)agiert und zuweilen traktiert.*
*Die Retter-Rolle wird – wie schon die Täter-Rolle – auf der Basis von „Ich bin o.k., Du bist nicht o.k." im sozialen Feld ausgefüllt. Das wird deutlich an den **Abwertungen** gegenüber den Fähigkeiten des Opfers, sich selbst zu helfen. Schließlich benötigt die Retter-Rolle zwingend Opfer, um Retter sein zu können.*
Etwas überpointiert: Retter fixieren Opfer, damit sie Retter bleiben können.
Zuweilen kann man zu Rettern gar nicht anders Kontakt aufnehmen als mit einem „Opferstatus" anzuklopfen. In der Retter-Rolle wird das eigene Bedürfnis nach gleichberechtigter (und damit emotional gleich riskanter) Kontaktgestaltung ausgeblendet.

- werden von der Gesellschaft meist als großzügig und hilfsbereit wahrgenommen
- neigen dazu anderen ihre Fähigkeiten selbstverantwortlich zu handeln abzusprechen
- Retter fühlen sich in sozialen/helfenden Berufen sicher und wohl. Die eigene Angst und/oder Unsicherheit wird damit weggemacht
- sind der Überzeugung, um in Beziehung zu kommen muß man geben – nur wenn sie mehr geben als nehmen glauben sie sicher verbunden zu sein
- fürsorgliche Elternhaltung – die Beziehungspartner werden tendenziell zu Kindern
- Grundhaltung: andere haben Hilfe nötig! – sie sind auf die Defizite fokussiert
- Der Retter kann schnell zum Täter werden, wenn das Opfer sich nicht so helfen läßt, wie der Retter es will.
- Bei Überlastung kann der Retter auch ärgerlich werden, daß immer ER „alle" retten muß/sich um alles kümmern „muß"... --> dabei rutscht er dann in die Opfer-Rolle

Reflektiere in deinem Herzen und nimm dir dafür immer wieder Zeit:
Ich gehe in meine Kindheit und forsche, ob es bei Mama und Papa gut ankam, wenn ich hilfsbereit war. War das vielleicht eine Strategie um „Liebe" zu bekommen, die mir sonst versagt blieb?
Als Retter habe ich oft vergessen, daß ich mich selbst eigentlich garnicht mehr fühle (und auch nicht fühlen möchten). Aber ich sehe, da ist jemand der fühlt – und das nehme ich dem jetzt (unbewußt) weg. Das einzige gesunde Potential eines Opfers, ist seine Empfindungsfähigkeit. Das Opfer erlaubt dem Leben immer wieder es in ebendiese Gefühle hinein zu prügeln.

Als Retter empfinde ich Genugtuung bei dem was ich tue. Ich bin ja GUT!
Ich erforsche, wo ich mich besser, größer, klüger... als andere sehe.
Ich erkenne den narzistischen Gewinn aus meinem Tun.

Gemeinsamkeiten der Rollen im Dramadreieck

Es gibt ein soziales Einvernehmen über die Stereotype der Rollen.
Gemeinsam ist den Rollen, dass sie als nicht authentisch bzw. als “unecht” erlebt werden: Die Personen agieren stereotyp, agieren wie sie es „gewohnt“ sind. So werden sie auch von anderen erlebt. Mit anderen Worten: Jeder weiß mehr oder weniger, was wir denken und wie es sich anfühlt, von der Welt betrogen und verlassen zu sein (Opferrolle) oder sich absolut im Recht zu fühlen und dem anderen nachstellen zu dürfen, damit er es „endlich auch zugibt“ (Täterrolle). Und wir wissen auch alle wie es sich anfühlt und was wir dabei denken, wenn wir anderen beispringen müssen(!) und gar nichts anderes möglich erscheint als die anderen zu retten (Retterrolle).
Wir alle haben Bilder und Personen im Kopf, die eine dieser Rollen für einen bestimmten Zeitraum ausfüllen und konnten beobachten und könnten es beschreiben, wie diese „Personen“ sich in den einzelnen Rollen verhalten. Wir kennen diese Stereotypen und „durften“ in unserem Leben bereits Personen entsprechend erleben.
Somit spielen wir dieses „Spiel“ auch **kollektiv**!

Ein weiteres Element ist, dass die Rollen stets durch **Abwertungen der Beteiligten**, die zueinander im Beziehungskontakt stehen, bestimmt werden.

Im Spiel der Rollen liegt auch meist **verdeckter Gewinn**. Aufmerksamkeit und (negative) Zuwendung steht oft im Vordergrund. Menschen im Drama-Dreieck haben gelernt sich Aufmerksamkeit nicht direkt zu holen, sondern über einen schmerzhaften Umweg.

Verlasse das Spielfeld

Alles was du in diesem Erfahrungskontext gespielt/erlebt hast, war NIE falsch!
Deine Seele hat Erfahrungen gemacht, die du nur in einem so unbewußten Erlebnisfeld machen konntest.
Für Viele ist es nun Zeit auszusteigen, weil sich zum Ende eines großen Entwicklungszyklus der Menschheit nun neue Aufgaben ergeben und damit neue „Spielfelder“ ☺.

Der erste Schritt beim Ausstieg aus dem System ist das **Beobachten** von einem neutralen Punkt aus. Das heißt: dein beobachtendes Bewußtsein beobachtet urteilsfrei, WIE du in diesem Spiel agierst und wann du welche (Lieblings)-Rolle einnimmst...
(WER in mir agiert WANN WIE?)

Ich **nehme die Einladung** der anderen, mich in einer bestimmten Weise zu verhalten, **nicht mehr an**. Ich weigere mich ebenfalls in mir selbst dieses Spiel weiter zu spielen und kümmere mich um die Persönlichkeitsanteile, die noch danach süchtig sind.
Ich übernehme Verantwortung und aktive Beziehungsgestaltung ☺.

Ich entscheide mich, gegen das Drama.
Ich entscheide mich, etwas zu verändern. Dabei geht es nicht darum, gleich alles anders zu machen, sondern sich seiner Rolle bewusst zu werden und zunächst einmal die Aspekte an der Rolle zu verändern, die am leichtesten veränderbar erscheinen.
Indem ich etwas anders mache als vorher, verändern sich die gesamten Muster der Kommunikation.

Ich unterscheide wann ich helfe, weil ich darum gebeten wurde und wann ich im Rettermodus agiere. Ich mache mir also immer meine eigene Motivation bewußt!
Tief ehrlich! ☺

Quellen:
Wikipedia
transaktionsanalyse-online.de
inkovema.de/blog/das-dramadreieck-als-analyse-und-interventionskonzept-in-der-mediation
Gedanken und Anregungen von Harald Kautz