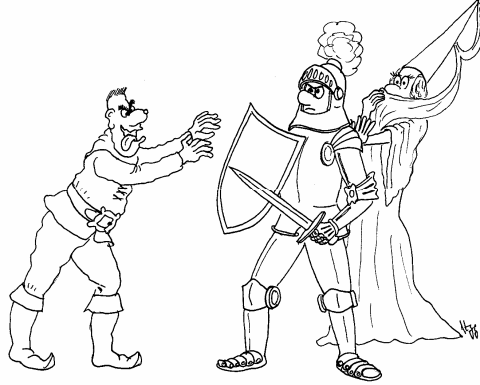




ROLLEN IM DRAMA - DREIECK (1)



Bereits sehr früh in unserem Leben lernen wir, bestimmte Rollen einzunehmen, in denen wir glauben, besonders akzeptiert zu werden.

Stephen Karpman hat diese drei Rollen beschrieben: Verfolger, Retter, Opfer. Die Einnahme einer dieser Rollen soll den Kommunikationspartner dazu verführen, die dazu komplementäre Rolle einzunehmen. Deshalb spricht er auch von *manipulativen* Rollen.

Es gibt soziale und politische Situationen mit *echten* Verfolgern, Rettern und Opfern. Diese dürfen nicht mit den hier gemeinten manipulativen Rollen verwechselt werden.

Verfolger erkennen wir daran, dass sie ...

... in Konfliktsituationen angreifen, einschüchtern, rhetorische und inquisitorische Fragen stellen, taktieren, Schuldgefühle wecken, auf Distanz gehen, hierarchische Unterschiede betonen.

Verfolger fühlen sich überlegen und werden darin immer wieder bestätigt durch die Personen, die sich zu ihren Opfern machen.

Retter erkennen wir daran, dass sie ...

... es „gut mit anderen meinen“, keine Spannungen aufkommen lassen, unaufgefordert gute Ratschläge erteilen.

Retter machen durch ihre Hilfe andere abhängig, um selbst als die Starken dazustehen. Zudem sichern sie sich Dankbarkeit und - falls sie diese nicht bekommen - wenigstens das Gefühl „Undank ist der Welten Lohn“.

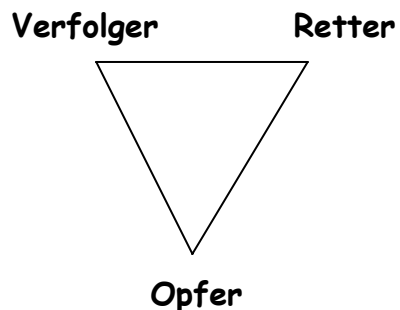


ROLLEN IM DRAMA-DREIECK (2)

Opfer erkennen wir daran, dass sie ...

... hilflos sind, sich leid tun, hoffen, dass sich von selbst was ändert, Angst haben, sich nicht trauen, nachgeben, sich anpassen, sich unbewusst auf die Suche nach einem Retter oder Verfolger begeben, um jeden Preis Verantwortung vermeiden wollen.

Opfer verfügen über viel Macht, da ohne sie das Spiel nicht funktioniert!



Ausstieg aus dem Drama-Dreieck

- * Nehmen Sie wahr, ob ein Spiel gespielt wird.
- * Überprüfen Sie sachlich, was gespielt wird und in welcher Rolle Sie dabei sind.
- * Spiegeln Sie Gehörtes.
- * Sagen Sie spontan, ohne anzuklagen, welches Gefühl Sie gerade haben.
- * Senden Sie „Ich-Botschaften“.
- * Stellen Sie offene Fragen.
- * Geben Sie Antworten, die innerhalb der Rolle nicht erwartet werden.
- * Verlassen Sie Ihre Rolle:
 - Verfolger: setzen Sie andere weder offen noch verdeckt ins Unrecht.
 - Retter: nehmen Sie das Potenzial anderer wahr.
 - Opfer: hören Sie auf, sich selbst anzuklagen oder zu bejammern.