

Wie Dich das „Drama-Dreieck“ gefangen hält und wie Du Dich befreien kannst

Text: Johanna Wagner

Wir alle streben nach Liebe und Harmonie, weshalb wir Konflikte meiden und Ängste gerne umgehen. Dafür nehmen wir ganz unbewusst unterschiedliche Rollen an, die und deren Wechselwirkungen der Psychologe Dr. Stephen Karpman im Drama-Dreieck beschreibt. Wir *sind* diese Rollen nicht, wir spielen sie nur. Ganz unwissend, aber meistens perfekt. Ganz ungeübt, aber nach dem immer gleichen Muster. Wir sind dabei nicht auf eine Rolle festgelegt, nein, wir können sogar während einer Handlung von einer in die andere Rolle schlüpfen. Wir wechseln diese also mit den verschiedenen Situationen, in denen wir uns wiederfinden – spielen jedoch am häufigsten die in der Kindheit gelernte.

Da wir jenes Schauspiel ganz unwissentlich aufführen, ist uns auch nicht bewusst, dass genau dadurch ungesunde Beziehungen entstehen. Diese destruktiven und manipulativen Muster vollziehen sich in der Partnerschaft, unter den Kollegen und auch im inneren Dialog mit uns selbst.

Doch indem wir Konflikten aus dem Weg gehen wollen, geraten wir im Prinzip in Konflikt mit unserem wahren Ich, das nämlich gar keine Rolle spielen möchte...

Das Drama-Dreieck und seine Rollen

Karpman führt in seinem 1968 entworfenen Drama-Dreieck drei Rollen auf: den Verfolger, den Retter und das Opfer. Allen Rollen gemein ist die Ausrichtung nach außen (und nicht auf sich hin, nach innen), das Bedürfnis nach Anerkennung und Aufmerksamkeit sowie dass unsere Ängste uns in die jeweilige Rolle treiben. Das entsprechende Verhalten ist lediglich der Versuch, die Angst zu kontrollieren. Obwohl wir also nicht einmal wissen, dass wir jenes Spiel mitspielen, folgen wir ganz unwillkürlich den (Spiel)regeln, die das rollentypische Verhalten vorgibt.

Im Drama-Dreieck gibt es weder gute noch schlechte Rollen. Im Prinzip hat jeder, der mitspielt, bereits verloren.

1. Der Verfolger

Der Verfolger scheint der vermeintlich Mächtige des Schauspiels zu sein. Er klagt an, hetzt auf, droht und kontrolliert. Er findet das Opfer und wenn es keins gibt, findet er sicher eins, das er dazu machen kann. Er lässt Dampf ab und wird schnell wütend, wenn die Dinge nicht seinen Vorstellungen entsprechen.

Dabei sind die große Wut oder der aufbrausende Ärger auch beim Verfolger in Wahrheit nur Ausdruck von Angst, Scham und Machtlosigkeit. Denn häufig hatten die erwachsenen Verfolger in der Kindheit die Opferrolle inne.

2. Die Opferrolle

Das Opfer ist die vermeintlich schwache Position im Rollenspiel. Ihm werden Dinge (vom Verfolger) vorgeworfen. Oft macht sich das Opfer jedoch selbst dazu. Immer jedenfalls fühlt sich diese Person hilflos und machtlos.

In dieser Rolle erhält man viel der unbewusst gewünschten Aufmerksamkeit und muss weder die Verantwortung noch die Konsequenzen des eigenen Handelns tragen. Denn wenn wir Opfer sind, sind wir am besten darin, anderen die Schuld zuzuweisen. Wir suchen die Schuld im Außen: Die blöde Kollegin, der uneinsichtige Partner, der einen einfach nicht versteht, oder eine bestimmte Situation manövriert uns in diese missliche Lage, die wir wieder ausbaden müssen. Alle anderen haben Schuld – nur wir selbst nicht. Wir empfinden uns als ohnmächtig und haben nun allen Grund zum Klagen und: natürlich um nach Hilfe zu schreien!

3. Der Retter

Der stillschweigende Hilferuf macht den Retter wach. Niemand sonst hört den Schrei des Opfers, doch der Retter ist bereits zur Stelle. Jetzt kann er tun, wofür es ihn gibt und was er am besten kann: helfen, schlichten und sich beweisen – und manchmal dabei auch andere klein machen, nur um selbst besser dazustehen.

Die Retter scheinen die vermeintlich Ehrenhaften des Rollenspiels zu sein. Doch genau wie bei den anderen Rollenträgern, ist die Aufmerksamkeit auch bei ihm nach außen gerichtet. Anstatt die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, scannen die Retter das Befinden ihrer Mitmenschen. Häufig jedoch verausgaben sie sich und bleiben mit einem Gefühl der Leere zurück, weil ihre Mühen niemand sieht. Und just in diesem Augenblick verwandeln sie sich selbst zum Opfer, da niemand würdigt, wie sehr sie sich bei der Rettung der vielen Lemminge einsetzen und verausgaben.

Warum? Weil in diesem Schauspiel alle blind sind!

Schauspiel ohne Zuschauer

Wir alle spielen unwissentlich unsere Rollen. Machen andere zu unseren Mitspielern und werden von den anderen zu ihren Mitspielern gemacht. Sie spielen brav die Rollen, die wir ihnen zuteilen, so wie wir brav die Rollen spielen, die sie uns zuteilen. Ohne Auftrag, ohne Absprache, ohne unser Wissen ziehen unsere Be-ziehungen einen jeden von uns in die entsprechende Rolle.

Jene Beziehungsgeflechte und –gefachte sind allgegenwärtig, doch stets so subtil, dass wir zwar die Wirkungen spüren, aber die Gründe nicht erkennen. Wir sind Akteure eines Dramas, das die Figuren mit giftigem Faden verstrickt. Wir verheddern uns in unseren Mustern. Denn solange wir die Angelegenheiten anderer zu unseren machen, entstehen ungesunde Beziehungen, die keinen Raum für wahren Frieden und echte Freude lassen.

Am Ender der Darbietung gibt es keinen Applaus. Von niemandem und für niemanden, eben weil es keine Zuschauer gibt – wir stehen alle auf der Bühne.

Und wir sind innerlich ausgelaugt, weil wir alle nur spielen, anstatt wir selbst zu sein.

Raus aus dem Drama

Der wichtigste Schritt für jede Veränderung ist zunächst einmal das Bewusstsein für die Situation.

Erkennen wir also die versteckten Muster hinter den Konflikten des Alltags, die sich hinter dem Sichtbaren verbergen.

Welche Mitspieler erkennst Du?

Welche Rolle spielst Du (am häufigsten)?

Welche Rolle hast Du als Kind gelernt?

Welche Rolle spielten die anderen Familienmitglieder?

Und vielleicht noch heute?

Erst wenn Du Dir dieser Muster bewusst bist, kannst Du sie verlassen. Du musst das Spiel nicht mitspielen. Du kannst ganz einfach aussteigen. Wie? Indem Du konsequent bei Dir bleibst. Mache Dir bewusst, welche Geschehnisse, Angelegenheiten, Gefechte wirklich Deine sind. Und welche die Deiner Mitmenschen.

Erkennst Du den Verfolger in Dir? Dann ziehe niemanden zur Rechenschaft. Übe wohlwollende und konstruktive Kritik oder halte Dich einfach raus, wenn es nicht Deine Angelegenheit ist.

Spielst Du oft das Opfer? Dann werde aktiv, unabhängig und übernehm' Verantwortung für Deine Situation und Deine Gefühle.

Bist Du gerne der Retter? Dann löse die Herausforderungen mit anderen zusammen – oder überlasse den anderen, wofür sie doch eigentlich selbst verantwortlich sind.

Vom Rollenträger zum wahren Ich

Auf diese Weise kannst Du aus dem Schauspiel aussteigen. Sobald Du Deine Position verlässt, gerät das System – in dem jeder vom Anderen abhängig ist – ins Wanken. Denn die anderen brauchen Dich für ihre Rolle und werden bemerken, dass Du Dich jener unbewussten Abhängigkeit entziehst. Ganz unbewusst werden sie versuchen, Dich zurückzuziehen. In Deine Rolle, in ihr Spiel, damit sie ihre Rolle nicht verlieren.

Dabei profitieren letztlich auch Deine (ehemaligen) Mitspieler von Deinem Rückzug. Denn aus den Mitspielern werden die, die sie sein sollen: Unsere Mitmenschen. Mit denen wir mitfühlen und für die wir da sein können, weil wir wieder bei uns sind. Und die mit uns mitfühlen und die für uns da sein können, weil sie wieder bei sich sind.

Wir können nur für andere da sein, wenn wir nicht schon bei ihnen sind. Jeder muss bei sich sein, damit aufrichtige Beziehungen entstehen können – ohne Abhängigkeiten, ohne Schuldzuweisungen, ohne Erwartungen, aber mit unserem ganzen Selbst. Also: Spielen wir keine Rollen mehr, seien wir wir selbst. Das löst die Verstrickungen, macht unser Leben einfacher und die Beziehungen aufrechter.

<http://mymonk.de/drama-dreieck/>