

Ausstieg aus dem Drama-Dreieck



Verfolger:in

Innere Einstellung:
Ich bin ok, Du bist nicht ok!



„Ohne mich läuft hier nichts“
übt Kritik, verbessert (ungefragt)
setzt herab, macht Vorwürfe
Thema: Kritik & Anklage



Innere Einstellung:
Ich bin ok,
Du bist nicht ok!

Retter:in

„Gut, dass es mich gibt“
Hilft immer, springt ein, tröstet,
denkt für andere mit (ungefragt)
Thema: Selbstgerechtigkeit



Opfer

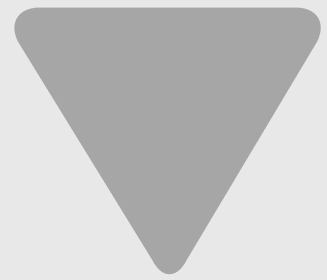
Innere Einstellung:
Ich bin nicht ok, Du bist ok!

„Allein schaffe ich das nicht“
Hilflos, keine Verantwortung,
verzweifelt, devot, fühlt sich un-
gerecht behandelt, schutzbedürftig
Thema: Hilflosigkeit & Ablehnung

Erwachsenen-
Kommunikation

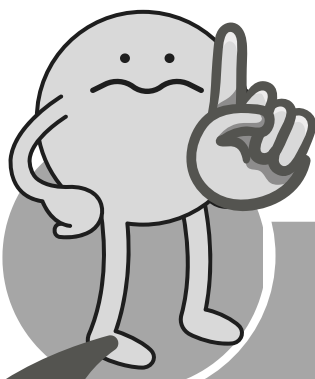
**Ich bin ok.
Du bist ok.**

Ausstieg aus dem Drama-Dreieck

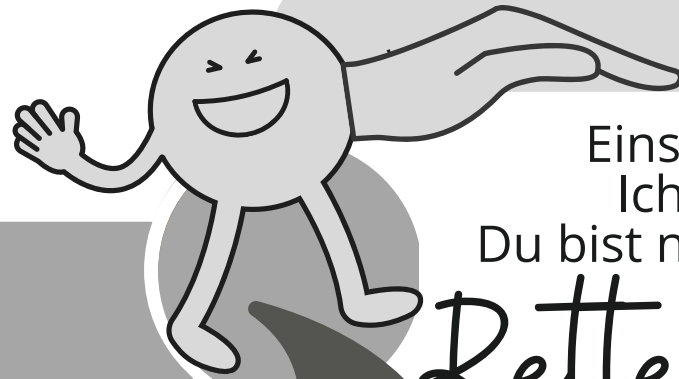


Verfolger:in

Innere Einstellung:
Ich bin ok, Du bist nicht ok!



„Ohne mich läuft hier nichts“
übt Kritik, verbessert (ungefragt)
setzt herab, macht Vorwürfe
Thema: Kritik & Anklage



Innere Einstellung:
Ich bin ok,
Du bist nicht ok!

Retter:in

„Gut, dass es mich gibt“
Hilft immer, springt ein, tröstet,
denkt für andere mit (ungefragt)
Thema: Selbstgerechtigkeit



Opfer

Innere Einstellung:
Ich bin nicht ok, Du bist ok!

„Allein schaffe ich das nicht“
Hilflos, keine Verantwortung,
verzweifelt, devot, fühlt sich un-
gerecht behandelt, schutzbedürftig
Thema: Hilflosigkeit & Ablehnung

Erwachsenen-
Kommunikation

**Ich bin ok.
Du bist ok.**

Das Drama-Dreieck

Grundlagen



Selbstmanagement

Das „Drama-Dreieck“ entsteht aus dem Wechselspiel zwischen den verschiedenen "nicht erwachsenen" ICH-Zuständen. Das Konzept stammt von der Transaktionsanalyse, mehr dazu im Buch. Von außen betrachtet entstehen dabei immer wieder kabarettreife „Spiele der Erwachsenen“. Wenn Du Dich allerdings selbst im „Drama-Dreieck“ befindest und mitspielst, dann ist das weniger lustig, vor allem weil die Rollen ganz schnell und immer wieder wechseln können und das Austeigen eine ganz schöne Herausforderung sein kann.

Wir reden hier von drei Rollen. Alle drei Rollen agieren aus einer nicht erwachsenen Grundeinstellungen heraus. *(Siehe auch Grafik Vorderseite!)*

1. Verfolger:in, manchmal auch Täter:in genannt – Ich bin ok, Du bist nicht ok!
2. Retter:in, manchmal auch Helfer:in genannt – Ich bin ok, Du bist nicht ok!
3. Opfer – Ich bin nicht ok, Du bist ok!

Diese "nicht erwachsenen" Grundeinstellungen haben wir in unserer Kindheit gelernt und verwenden sie immer wieder auch in unserem Erwachsenenleben, manchmal auch berechtigt. Doch für konstruktive Kommunikation sind sie nicht hilfreich, da hilft nur eine innere Einstellung, die erwachsene:

Lösung Ich bin ok, du bist ok.

Beispiele für "Spiele" im Drama-Dreieck

A: Wir haben ihr so viel geholfen (sagt A in der Rolle der Retterin über B in der Rolle des Opfers), ich verstehe nicht, wie sie so ungut werden kann. (B wechselte zur Rolle der Verfolgerin, A zur Rolle des Opfers). Jetzt müssen wir andere Seiten aufziehen! (A mutiert zur Verfolgerin).

A in der Rolle des Verfolgers: So können Sie das nicht machen, das ist wieder einmal nicht korrekt. Ich muss Ihnen da wohl helfen. (A wechselt zur Rolle des Retters.) B in der Rolle des (rebellischen) Opfers: Das kann ich schon selber. Schauen Sie lieber auf Ihren eigenen Kram. (B wechselt zum Verfolger.)

Quelle: Das Dramadreeck ist ein psychologisches und soziales Modell aus der Transaktionsanalyse, das zuerst von Stephen Karpman beschrieben wurde.

Lösung Ich bin ok, du bist ok.



Der erste Schritt des Ausstiegs - das Erkennen

Sobald ich erkenne, dass ich gerade dieses Spielchen spiele, dann kann ich innerlich einen Schritt zurück treten und mich für eine andere Handlungsweise entscheiden. Solange ich es nicht erkenne, passiert mir mein Verhalten. Also ist es immer der wichtigste Schritt zu fragen: spiele ich gerade „Drama-Dreieck“?



Der zweite Schritt - die Rolle definieren

Was spiele ich gerade? Welche Rolle nehme ich gerade ein? Verfolger:in, Retter:in oder Opfer?



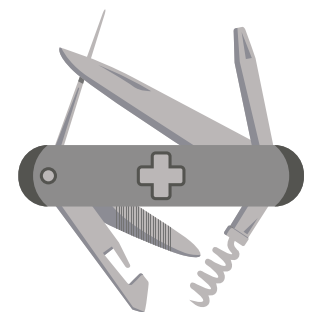
Der dritte Schritt – die Reflexionsfrage

Frage Dich selbst, wenn Du die andere Person (oder Personen) als vollkommen erwachsen und verantwortlich annehmen könntest, wie würdest Du dann reagieren? Wenn Du selbst vollkommen erwachsen und verantwortlich wärest, wie würdest Du dann handeln?

Denke daran: die einzige Grundhaltung, die zu Lösung führt, ist „Ich bin ok, Du bist ok!“ Sehe ich mich als ok? Sehe ich mein Gegenüber als ok?

Das Power-Werkzeug

Kompromisslos konstruktive Kommunikation nach den Feedback-Regeln. Wir wissen, das klingt so banal – ist es aber nicht!



Auf www.gruppenspektakel.com findest du unter den Online-Tools einen Online-Test, mit dem du deine "bevorzugte Rolle" im Spiel des Drama-Dreiecks testen kannst..



scan me!