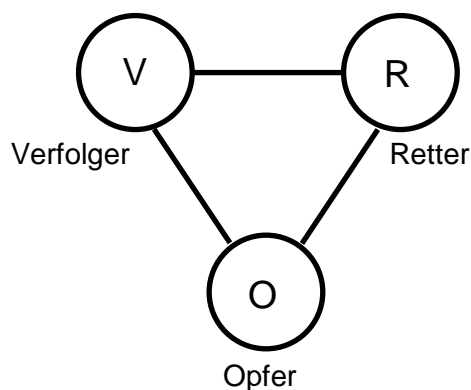


## Das Dramadreieck – lassen Sie sich nicht ködern !

oder „Karpman-Dreieck“



Stephen Karpman hat zur Analyse von Spielen ein ganz einfaches, aber äusserst effektives Diagramm entworfen, das **Drama-Dreieck**. Es beschreibt, das immer dann, wenn Menschen Spiele spielen, jeder eine von drei Rollen besetzt:

**Verfolger · Retter · Opfer**

Als **Verfolger** bezeichnet man jemanden, der anderen zusetzt, sie meist runterputzt oder doch herabsetzt. Der typische Verfolger empfindet die anderen so, dass sie leicht unter ihm stehen und sowieso nicht OK sind, ihm also das Wasser nicht reichen können.

Auch der **Retter** betrachtet die anderen als nicht OK und etwas unter ihm stehend. Der Retter reagiert darauf, indem er aus seiner überlegenen Position heraus Hilfe anbietet. Er glaubt: „All diesen armen Leuten muss ich doch helfen, weil sie nicht imstande sind, sich selbst zu helfen.“

Für jemand, der sich als **Opfer** erlebt, gibt es auch jemanden, der unterlegen und nicht OK ist: nämlich ihn selbst. Manchmal sucht sich das Opfer einen Verfolger, der ihm zusetzt und es herumbeutelt. Oder aber das Opfer ist auf der Suche nach einem Retter, der ihm Hilfe anbietet und damit die Überzeugung des Opfers bestätigt: „Ich komme alleine nicht zurecht.“

Jede Rolle im Drama-Dreieck bringt einen **Verlust** und eine **Herabsetzung** mit sich. Sowohl der Verfolger wie auch der Retter stellen sich über andere.

Der Verfolger setzt den Wert und die Würde anderer Menschen herab. Extreme Verfolger greifen unter Umständen sogar in das Lebensrecht und die körperliche Gesundheit anderer Menschen ein.

Der Retter stellt die Fähigkeit der anderen, selbst zu denken und aus eigener Initiative heraus tätig zu werden, in Frage. Er ist oft (zu) nachsichtig und wenig konfliktfähig.

Das Opfer setzt seinen eigenen Selbstwert herunter. Wenn es einen Verfolger sucht, stimmt es den Regeln des Verfolgers zu und betrachtet sich selbst als jemand, der es nicht anders verdient, als zurückgewiesen und herabgesetzt zu werden. Das Opfer, das einen Retter sucht, wird natürlich glauben, dass es dessen Hilfe dringend braucht, um richtig zu denken, zu handeln oder Entscheidungen zu treffen.

## Das Abbrechen von Spielen

Sofern ich erkenne, dass ich an einem Spiel beteiligt bin, kann ich vermeiden, eine Rolle im Spiel des anderen zu übernehmen. Für zB einen Opferspieler ist ein Spiel ohne Retter reizlos.

Ich kann auch darauf achten, „automatische“ Reaktionen aus meinem eigenen 'Eltern'-Verhalten zu vermeiden:

- Mit dem Retter/schützender Eltern-Teil erzeuge oder verstärke ich Abhängigkeit.
- Mit dem Verfolger/kritischer Eltern-Teil erzeuge oder verstärke ich den Widerstand oder verursache Schuldgefühle.

Kreuzen Sie die Punkte an, auf die Sie in Zukunft vermehrt achten wollen:	<b>Hinweise, um aus dem Spiel auszusteigen:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achten Sie mehr auf Ihre eigenen Gefühle: So erkennen Sie rechtzeitig, wenn Sie an einem Spiel beteiligt sind.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helfen Sie dem anderen, das Spiel zu erkennen: Sprechen Sie mit ihm darüber, wie Sie und er sich verhalten.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helfen Sie dem anderen, auf die sachliche Ebene zu gehen („unter Erwachsenen reden“): Stellen Sie ihm Fragen.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antworten Sie mit „paradoxe Kommunikation“: Geben Sie eine unerwartete Antwort. Beispiel: Aussage: „Ich bin blöd“, Antwort: „Ja, stimmt“.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ersetzen Sie negative durch konstruktive Kritik.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werten Sie den anderen nicht ab. Zeigen Sie ihm, dass Sie ihn als gleichberechtigt und gleichgestellt anerkennen.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivieren Sie Ihre natürliche Spontaneität (wie dies Kinder tun).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handeln Sie, statt zu diskutieren.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treffen Sie Entscheidungen, statt zu klagen.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hören Sie auf, den Retter zu spielen (das heisst, denen zu helfen, die gar keine Hilfe nötig haben).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hören Sie auf, den Verfolger zu spielen (das heisst, Kritik zu üben oder anzuklagen, wo es besser ist, sich über die Lösung des Problems Gedanken zu machen).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hören Sie auf, Opfer zu spielen (das heisst, sich hilflos oder abhängig zu fühlen und zu verhalten, wenn Sie im Grunde genommen mit beiden Beinen auf der Erde stehen könnten).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlassen Sie in extremen Fällen die Szene!</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

Da Spiele in vielen Fällen unbewusst ablaufen, werden Spiele nicht automatisch aufgedeckt. Wenn Sie sich nicht mehr auf Ränkespiele einlassen, sind Sie für Ihre „Gegenspieler“ nicht mehr interessant.

**Dafür gewinnen Sie Zeit für andere, sich lohnendere Kontakte!**