

## **Das Drama–Dreieck**

### **Emotionale Abhängigkeit überwinden**

Vortrag am 13. Februar 2001 im Cafe F. e.V., Pulheim

Das Drama–Dreieck ist ein Bild aus der Transaktions–Analyse, das uns verdeutlichen kann, wo wir in Rollenmustern stecken, die uns daran hindern, ganz wir selbst zu sein. Solange wir in Rollen gefangen sind, sind wir emotional von den anderen Mitspielern abhängig. Das Festhalten am Drama–Dreieck verhindert emotionale Eigenständigkeit und damit gleichzeitig beglückende Beziehungen zu anderen Menschen. Um die Rollenspiele zu überwinden, wollen wir uns erst die drei Rollen, die unserem Leben eine dramatische Richtung geben, genau anschauen:

#### **Wir kennen uns alle in der Rolle des OPFERS:**

Das Opfer fühlt sich verfolgt, angegriffen, klein, schwach, hilflos, unverstanden, bedürftig, es ist ängstlich, unsicher, traut sich nichts zu, es fühlt sich schuldig, unwert, minderwertig, ungeliebt, Das OPFER sagt:

Ich kann nicht, ich möchte gerne, ich weiß nicht, ich schaff das nicht, das schaff ich nie, ich brauch dich, ohne dich kann ich nicht (leben), ich bin einsam, laß mich nicht allein ... usw.usw. OPFER reagieren mit trauriger oder weinerlicher Stimme, gebückter Körperhaltung, depressiven Störungen, sind voller Selbstmitleid, drehen sich im Kreis und kommen nicht von der Stelle.

#### **Wir kennen die Rolle des VERFOLGERS:**

Er macht uns Vorwürfe oder beachtet uns nicht, er nimmt keine Rücksicht auf uns oder setzt sich über unsere Wünsche hinweg, er ist unzufrieden mit uns, mäkelte an uns rum, kritisiert uns ständig, setzt uns unter Druck ... usw. usw.

Der VERFOLGER sagt:

Du bist zu schwach, zu dumm, zu krank, zu ungebildet ...; oder: Das schaffst du nie, immer machst du es nicht so und so, nie kannst du tun was ich sage, wie oft muß ich es dir noch erklären, VERFOLGER reagieren unmutig, ärgerlich, wütend, ungeduldig, aggressiv,

#### **Die Rolle des RETTERS erleben wir:**

Wenn uns jemand hilfreich zur Seite steht, wenn jemand uns unterstützt und fördert, wenn jemand uns Mut macht, Zuspruch und Anerkennung gibt, wenn uns jemand aufbaut, gute Ratschläge gibt, uns etwas abnimmt, für uns einspringt, hilfreich ist ... usw. usw.

Der RETTER sagt:

Ich helfe dir, ich mach das für dich, das kannst du so und so machen, du wirst das schon schaffen, ich bin für dich da, wir schaffen das zusammen, RETTER reagieren fürsorglich, mitfühlend, verständnisvoll, sind hilfsbereit, mutmachend, unterstützend, anregend, motivierend,

## VERFOLGER

OPFER

RETTER

### **JEDER spielt alle drei Rollen!**

Wenn wir uns wie Opfer fühlen und verhalten, sind wir in der Opferrolle.

Wenn wir Vorwürfe machen – auch unausgesprochene – sind wir in der Verfolgerrolle.

Wenn wir uns anschließen »versöhnen« und fürsorglich werden, sind wir in der Retterrolle.

Wir spielen diese drei Rollen mit Partnern, Kindern, Verwandten, Freunden, Kollegen,

Vorgesetzten – und leider auch innerlich mit uns selbst. Dieses Verhalten schwächt uns enorm:

Wir machen uns selbst Vorwürfe, schimpfen mit uns, fühlen uns minderwertig, schlecht usw. und

finden dann doch wieder einen Weg, um uns selbst aufzubauen usw. Wenn wir nicht konzentriert aussteigen, bleiben wir in den Rollen stecken und werden niemals emotional unabhängig.

### **Aussteigen aus den Rollen:**

Die VERFOLGERROLLE ist die aktivste Rolle im Drama—Dreieck. Deswegen ist das auch der Punkt, an dem wir am besten und leichtesten aussteigen können. Wer das will, braucht allerdings Durchhaltevermögen und einen langen Atem, denn die Rollenmuster haben sich längst verselbstständigt und sind uns zur zweiten Natur geworden.

Ich mache niemanden mehr Vorwürfe, weder laut noch leise:

Weder meinen Eltern, noch meinen Partnern, weder meinen Kindern, noch meinen Kollegen. Ich schimpfe auch nicht auf die Politik, die Religion oder die Gesellschaft. Ich mache auch meinen Haustieren keine Vorwürfe. Ich mache weder das Wetter noch irgend etwas anderes verantwortlich für mein Verhalten.

Ich mache mir selbst keine Vorwürfe mehr. Ich lasse die Vergangenheit ruhen und konzentriere mich auf den heutigen Tag. Ich gehe verständnisvoll und liebevoll mit mir selbst um.

Ich nehme Vorwürfe von anderen nicht an und lasse mich dadurch nicht mehr in die Opferrolle drängen.

Ich lasse mich auch von anderen die in der Opferrolle sind nicht als Retter ködern. Ich traue anderen Menschen zu, dass sie ihre Probleme selbst bewältigen können.

Ich bemühe mich um einen sachgemäßen Umgang mit allen Situationen und lerne, Kritik sachlich und vernünftig zu üben. Ich werte weder mich noch andere ab – doch ich hüte mich ebenso davor, andere zu bewundern und anzuhimmeln.

Wenn ich diesen Weg konsequent verfolge, werde ich stark und unabhängig, wird mein Leben lebendiger, erfüllter, glücklicher. Meine Beziehungen werden tiefer, echter, emotionaler und ich selbst entwickle meine ureigene Kreativität. Ich kann Nähe besser zulassen, ich kann geben und nehmen im Gleichgewicht halten, ich kann loslassen, wenn es an der Zeit ist. Meine Ängste und Unsicherheiten verschwinden allmählich. Dadurch werde ich zu einem gereiften und weiseren Menschen.

**Wer es wagt, gewinnt!**