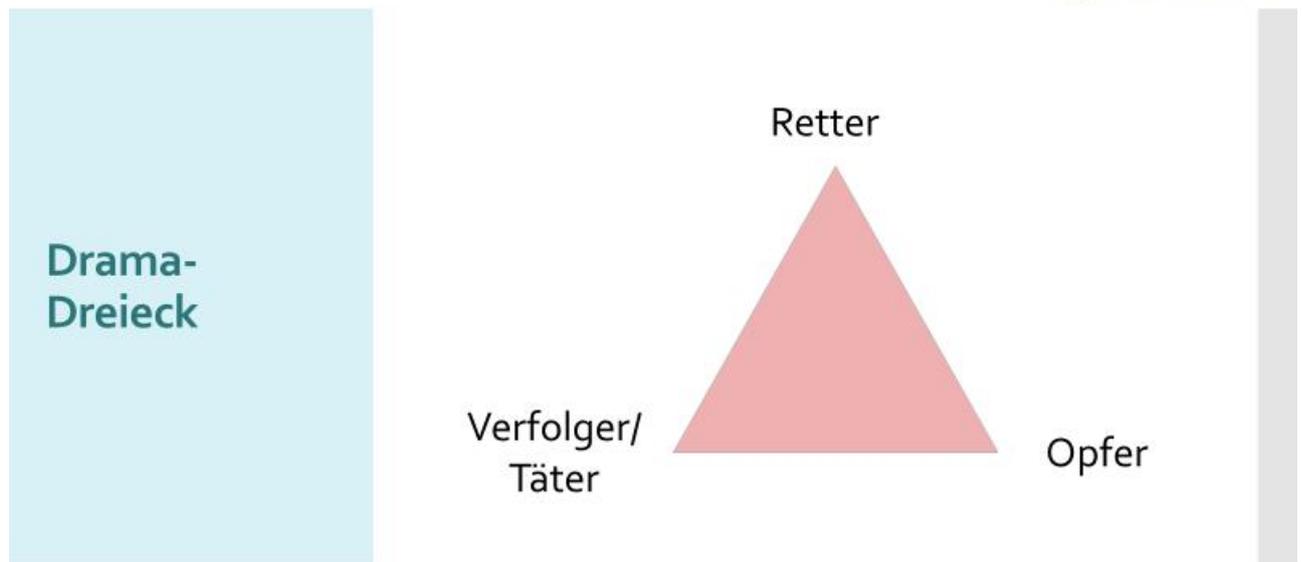


# Das Drama Dreieck



Kennst Du es auch, dass manche Situationen ziemlich nervig sind? Und dass Du das Gefühl hat „was wird denn hier gespielt?“

Das **Drama-Dreieck**, bestehend aus Opfer, Retter und Täter (Verfolger), stammt aus der Transaktionsanalyse und beschreibt das Schema, nach dem ein psychologisches Spiel unter Menschen stattfindet.

**Psychologisches Spiel** nennt man eine Kommunikationsstruktur, also einen Ablauf an Kommunikations-Transaktionen, bei dem es unter der Oberfläche um etwas

Anderes geht, als es vordergründig aussieht.

DASS es um etwas Anderes geht, nimmt man ganz selten bewusst wahr. Man nennt den Mechanismus deshalb „Spiel“, weil es wie beim regulären Spiel „Spielregeln“ gibt, bestimmte Abläufe, die zu machen sind, damit man das Spiel-Ziel erreicht.

In der Transaktionsanalyse unterscheiden wir in Weiterentwicklung von Freud:

- **Eltern – Ich Ebene (fürsorglich oder kritisch)**

Unsere Werte, Normen, Glaubenssätze wie etwas zu sein hat oder ist, unreflektierte Informationen und Gebote, die man als Kind von den Eltern gehört hat, es agiert von „oben“

- **Erwachsenen – Ich**

Unsere EIGENE anhand von Fakten und heutiger nachprüfbarer Realität gebildete Meinung, sachlich, auf Augenhöhe

- **Kind – Ich (frei oder angepasst)**

All unsere Gefühle, emotionale Prägung und dort entstandene Glaubenssätze, es agiert von „unten“

Die Verteilung der Ich-Zustände ist bei jedem Menschen unterschiedlich und ist über ein Egogramm erkennbar. Ich biete Egogramm-Analysen an, und die Trefferquote, allein anhand eines Fragebogens und dessen Interpretation ist enorm. Wenn Dich das interessiert, kontaktiere mich sehr gerne!

Ein Spiel ist nie auf der Erwachsenen-Ebene und nie auf Augenhöhe. Das

Grundmerkmal ist, einer fühlt sich höher als der Andere. Es gibt also eine verdeckte Transaktion auf Eltern-Ich/Kind-Ich-Ebene, während es eine vordergründige Ebene auf vermeintlicher Erwachsenen-Ich Ebene gibt.

Ein Spiel geschieht nicht absichtlich, es basiert auf alten unbewussten Mustern, und es steckt immer eine Form von Not dahinter. Es ist also NIEMAND absichtlich im Drama-Dreieck drin. Meistens beherrscht man eine Rolle grandios, die zweite auch recht gut, und eine liegt einem überhaupt nicht. Das merkt man in den Live-Seminaren, wenn man Menschen Rollen spielen lässt in einem Rollenspiel. Und die Rollen gezielt auf das ausgewählt hat, was sie so gar nicht ausstrahlen. In diesen Rollen werden sie sich auch in Realität kaum finden.

Das Drama-Dreieck könnte man auch als Drama-Kreislauf bezeichnen. Warum Drama-Kreislauf? Man kann zwar schon sagen, wer da drin ist, springt irgendwie im Dreieck und Drama ist es auch. Jedoch führt wie in jedem guten Spiel eins zum anderen, und aus Opfern werden Täter, aus Rettern Opfer und so weiter. Da man das ganz schön lange spielen kann, und auch die Rollen wechseln können, nenne ich es oft Drama-Kreislauf.

In jedem Kapitel über die Rollen schreibe ich zunächst über die Rollen selbst und gebe Impulse zum Nachdenken. Diese Impulse haben zum Ziel die Ausgewogenheit, faire Behandlung, und menschliches Wachstum.

## Alles ist so schrecklich – wie Du gut mit Jammerei umgehen kannst



„Oh je. Bei mir ist immer was los, seufz. Immer passiert irgendwas. Oh je. So schlimm, echt jetzt. Am Wochenende, was mir da wieder passiert ist.....und kaum ist mal Ruhe, kriege ich garantiert eine drauf. Du hast es halt gut. Ich weiß auch nicht, was an mir falsch ist, dass es immer mich erwischt! Zu Dir ist der Chef ja auch nett, aber zu mir nicht, weil wenn es jemand abkriegt, dann ich...“, „Ach, ich kann das überhaupt nicht“, „Ich wollte ja, aber meiner Oma ging es so schlecht, da konnte ich nicht“.

### Das Opfer innerhalb des Drama-Dreiecks

Achtung, ich muss Dich noch kurz warnen. Du wirst mit ganz hoher Wahrscheinlichkeit Anteile von Dir entdecken, oder von Mitmenschen. Das ist normal, denn wir haben alle diese Rollen. Ich freue mich immer, wenn wir hier bewusster werden, denn sie sorgen nur für Stress und ungute Gefühle. Wer sie bewusst hat, kann etwas daran ändern! Ein wichtiger Schritt in Richtung emotionale Freiheit.

## Beispiele für Opferspiele härterer Gangart:

„Mir geht es so schlecht körperlich, ich bin krank, (kein Wunder bei dem ganzen Stress hier)“, „ich leiste hier für Dich, für uns so viel, (Du tust lange nicht so viel, und würdigst mich überhaupt nicht)“. Sie sind deshalb besonders gemein, weil dem Anderen subtil eine Schuld versucht wird zuzuschieben, eine Verantwortung, die gar nicht die Seine ist. Ein typisches Spiel ist „Migräne weil Du so böse warst“ und der „böse Partner“ „muss“ dann auch noch trösten. Zähneknirschend. Aber man kann ja nichts machen, wenn der Körper krank ist..... Oder doch?

Sie sind deshalb so schwer zu durchschauen, weil es nicht nur Opfer-Botschaften sind, die da kommen, sondern Opfer in Verbindung mit der Anklage des Täters. Eine Kombi also. Oftmals schwingt dies nur den Worten mit, ohne es explizit zu formulieren. Für unreflektierte Menschen ein kaum zuordenbares Gefühl, ziemlich diffuses Unbehagen ohne Klarheit darüber, was eigentlich los ist.

Wir unterscheiden also reine Opferspiele, und Opfer/Täter-Kombinationen. (zum Täter vergleiche Artikel „Du bist so scheiße – was tun bei Anklagen?“). Was jedes Opferverhalten eint ist das Gefühl, nicht selbstwirksam zu sein, klein zu sein, ohnmächtig, hilflos.

Wie geht es Dir, wenn Du die Opferbeschreibungen, die Sätze, das Verhalten liest? Spürst Du schon dieses Genervt-Gefühl, das einen da beschleicht? Jammerei und sich-selbst-Kleinmachen

nervt nämlich irgendwann, das zieht ein ganzes Team runter. Es gibt einen Zeitpunkt, an dem jegliches Mitgefühl endet, keiner dafür mehr Lust hat, und das Team versucht, sich irgendwie zu helfen wie „ich hör da gar nicht mehr hin“ oder „ich sage, ich habe keine Zeit“. Im privaten Bereich reagiert man ähnlich genervt, und wird solchen Menschen zunehmend aus dem Wege gehen.

## Warum sind wir genervt?

Bevor es hierauf Antwortvorschläge gibt, möchte ich zunächst betrachten, WARUM jemand in die Opferrolle geht.

## Was steht also hinter dem Jammern, hinter dem sich Kleinmachen?

Dahinter steht ein Mensch, der nicht bewusst hat, was er tut. Und da er es nicht bewusst hat, heißt das für mich, dass er es nicht kann. Denn, wenn er es könnte, würde er es tun. Was ist es, was er nicht bewusst hat? Meistens findet sich in der Tiefe eines Jammerers Ohnmacht, Hilflosigkeit, Überforderung und sehr viel Schmerz.

Damit stehe ich in der spirituellen Szene ziemlich alleine da, da die meisten Lifestyle Coaches sagen „man muss nur wollen! Und wer will schafft das!“ – diese Meinung teile ich aus eigener Berufs- und Lebenserfahrung einfach nicht.

Ich kenne Menschen, die wirklich wollen, aber etwas in ihrem Unterbewusstsein, etwas, das sie nicht zu greifen kriegen, ist

stärker, und sie schaffen es einfach nicht. Das ist umso frustrierender, wenn man es schon nicht schafft, aber will, und dann zu lesen oder zu hören kriegt, „hey, Du willst einfach nicht. Hör einfach auf zu Jammern.“ Oder wenn man es in den Gesichtern ablesen kann, den leicht angewiderten genervten Ausdruck.

Nur, so leicht ist das nicht. Wer schon mal merkt, dass er Menschen auf die Nerven fällt, ist schon den ersten Schritt in Richtung Lösung gegangen, denn den meisten Menschen bleibt dies völlig unbewusst. Sie merken nur die Reaktionen der Mitmenschen, diese tun ihnen weh, und sie wissen nicht, was los ist.

In der „Szene“ werden manche Menschen als „Energievampire“ dargestellt, was mir wehtut, denn absichtlich macht das ja keiner. Da ist Not dahinter. Außerdem braucht jeder „Vampir“ jemanden, der das mit sich machen lässt, hier steckt also auch ein Eigenanteil dahinter.

Wer bei meinen systemischen Seminaren oder Coachings dabei war, kennt den Ansatz „Jedes Problem ist eine Lösung“ und die notwendige Frage „Wofür ist Dein Symptom die Lösung“? Für mich gilt die Regel „kein Verhalten ohne Grund“. Das ist die Denke des Systemikers.

### Wofür also ist Jammern die Lösung?

An dieser Stelle eine Reflexionsübung für Dich:

Spür mal rein, beobachte, entweder Andere oder Dich selbst.  
Was steckt wohl hinter dem Jammern?  
Fühle Dich ein, empathisch.  
Und für den Fall, dass Du selbst jammerst, finde den Grund, die Situationen, an denen Du jammerst.

Was ist da los? Wie könnte man Dir helfen? Was wäre ideal für Dich, was Deine Mitmenschen tun würden? Und da diese ihre eigenen Vorstellungen haben..... was hast Du selbst in der Hand, das Du selbst für Dich tun kannst?

Und nun ausführlicher auf die Eingangsfrage zurückkommend:  
Warum nervt uns das Jammern so?

### Es gibt drei Hauptgründe.

#### 1.

Weil es uns leidtut, weil wir aus Mitgefühl heraus helfen wollen, und diese Hilfe uns aber Kraft und Energie kostet. Es ist eine Art „Manipulation“, um Mitgefühl und Zuwendung zu erhalten. Das mögen wir nicht, wer mag schon manipuliert werden? Ich gebe sehr gerne, aber freiwillig.

#### 2.

Weil Negativität ansteckend wirkt, und das wollen wir nicht – ist wie wenn Dein Kollege mit knallroter Nase schniefend vor Dir sitzt. Wer will schon freiwillig einen Schnupfen? Und warum also sollte man sich negativ fühlen wollen, wenn es einem selbst gut geht? Da Menschen miteinander verbunden sind, ist diese Abgrenzung schwierig.

### 3.

Weil Jammern nicht das ehrliche Primärgefühl ist (=das echte Gefühl, das, worum es wirklich geht). Da steckt in der Tiefe etwas Anderes dahinter, das in jedem Einzelfall individuell erarbeitet werden muss. Nur spürt jeder diese Diskrepanz, dass es in Wahrheit eben NICHT darum geht, dass alles so schlimm ist, sondern dass etwas Anderes dahintersteckt. Diskrepanz erzeugt bei uns ein „genervt“-Gefühl.

Wir spüren also das Sekundärgefühl (es geht um etwas Anderes in Wahrheit) oder gar das Tertiärgefühl (es ist das Gefühl eines Anderen, z.B. der Mutter). Ein Beispiel für das, was dahinterstecken könnte, ist eine Haltung von „ich bin hilflos, ich weiß mir nicht zu helfen“ oder „ich bin unsicher“ oder „ich bin es nicht wert, dass es mir gut geht“. Es gibt unterschiedliche „dahinters“ – also bitte hier mit aller Vorsicht und Respekt vor der Psyche eines Anderen agieren.

Wer selbst jammert, und irgendwann das Drama Dreieck kennen lernt, fühlt sich sehr unangenehm berührt. Er will es nicht mehr sein. Wer will schon seinen Mitmenschen auf den Nerv fallen, ihnen Energie abziehen, so ganz bewusst?

Ab nun ist es doppelt blöd. Man ist entlarvt, am schlimmsten ist die Entlarvung vor sich selbst, aber man findet trotzdem keine Lösung. Frisst es in sich rein. Die Folge kann sozialer Rückzug sein, ein Mitarbeiter, bei dem man spürt, er ist nicht mehr „ehrlich“, er ist zurückgezogen, resigniert, tendiert zu Überforderung und Krankheit. Das muss übrigens nicht sein,

mit Reflexion findet man wunderbare Ansätze für die Lösung des Themas!

Was sich auch noch lohnt zu wissen, Menschen empfinden völlig unterschiedlich. Während der Eine schon leidet und schlimme Schmerzen hat, ist es für den Anderen nicht mehr als ein Ziepen im kleinen Zeh. Das ist völlig wertfrei, es ist eine Disposition. Manche fühlen mehr, manche weniger. Manche sind sensitiv, manche nicht. Hilfreich im Umgang ist Akzeptanz, dass man sich und Andere so lässt, wie man halt ist, und dies nicht bewertet/abwertet.

### Wozu lädt das Jammern ein?

In der Transaktionsanalyse spricht man von „Ködern“. Zum Beispiel die Aussage „alles ist soooo schlimm“ ist der Köder. Und wird es spannend: was tust Du? Typische Antworten, die aber allesamt schon IM Spiel sind, lauten „jetzt hab Dich doch nicht so“ (Täter) oder „mannomann wir haben alle viel zu tun hier, also heul hier nicht rum“ (Täter) oder „ach jemine Du Arme, das ist ja ganz ganz schrecklich, wie wäre es denn, wenn Du es mal damit versuchen würdest?“ (Rat-Schlag aus Retterhaltung).

Wie reagierst Du auf Opfer-Köder? Welche kennst Du und auf welche „musst“ Du quasi einsteigen?

Und nun ist es natürlich spannend und wichtig zu wissen, was man tun kann. Selbst, und im Umgang mit Anderen.

## Lösungsansätze

Wie kann man also als Führungskraft (Du bist ja kein Therapeut oder Coach) und Mitmensch HELFEN und zwar auf erwachsener Ebene? Die Situation ist zu lösen, das ist klar. Denn sonst ist wirklich irgendwann das ganze Team nur noch genervt. Auch als Einzelperson muss eine Lösung her, denn genervt sein kostet Kraft.

### Lösungsansatz 1 Aufklärung und Information

Bei diesem Lösungsansatz geht es darum, dass Du Deinem Team oder im privaten Bereich reifen Freunden/Partnern vom Drama-Dreieck und den Hintergründen des Jammerns erzählst. Und darüber berichtest, was man am klügsten tun kann.

Wie verhält man sich günstig?

Herz und Empathie hoch und offen halten, und dennoch sich abgrenzen! Empathisch mitfühlen aber nicht zu tief, sich nicht reinziehen lassen, weil man ein Fass ohne Boden nicht auffüllen kann. Sich nicht energetisch verausgaben. Es bringt nichts. Das heißt also, die Balance finden zwischen zu tief mitfühlen und eiskalt genervt die kalte Schulter zeigen und sich abwenden. Bei sich selbst bleiben.

Dazu hilfreich die positive Konnotation (Beigeschmack, Bewertung) des Jammerns und des Klagens, denn, hätten unsere Vorfahren nicht bemerkt, wenn etwas

nicht gut gewesen ist, es würde uns gar nicht geben, denn dann hätten wir nicht überlebt. Also freu Dich über jeden der klagt, Leuten wie ihm haben wir es zu verdanken, dass wir überlebt haben!

Weiterhin lass uns hier die Begriffe „Der Jammerer“ oder „das Opfer“ überprüfen. Ist doch keine nette Umschreibung für einen Menschen, dem es schlecht geht, oder? Würde es ihm nicht schlecht gehen, würde er nicht jammern. Würde er sich nicht hilflos und ohnmächtig fühlen, würde er etwas ändern. Würde er es können, wäre er positiver! Hier magst Du einwerfen, „dann tu doch was dagegen!“.

Manche psychische Erkenntnis kann einen aus der Bahn werfen und nicht jeder ist für heilsame Tiefe stark genug. Und auch das hat man nicht in der Hand, das ist ein Stück weit Disposition des Charakters oder der Seele sag ich mal so. Ich persönlich habe inzwischen absoluten Respekt vor dem Lebensweg eines Jeden. Wenn jemand etwas nicht ändert, wird es einen guten Grund dafür geben.

Manchmal ist die empathische klare Kante erforderlich, ein klares NEIN, ein Grenzen setzen -bis hierher und nicht weiter: frage in mitfühlender aber nicht rettender, nicht täternder Haltung, was konkret der Betroffene braucht, was ihm helfen würde, und wenn Du das möchtest, kannst Du ja prüfen, das zu tun. Es geht also darum, NICHT in das Drama-Dreieck einzusteigen, den Köder nicht zu schlucken, sondern auf Erwachsenen-Ich-Ebene zu agieren.

Am Effektivsten ist vor allem das, was ER SELBST tun kann. Daher empfehle ich, danach explizit zu fragen „was wirst Du nun tun“? Hierauf wird er vermutlich antworten „Ich weiß es nicht, wenn ich es wüsste, würde ich es ja tun“. Dann könnte man sachlich ein paar Tipps geben, aber nicht in der Form, dass man sich ärgert, wenn er den Tipps nicht folgt (sonst wäre es ein Retter-Spiel). Sich auch nicht auf eine endlose Debatte einlassen, in der Dir erklärt wird, warum Deine Tipps nicht funktionieren (Ja-aber-Spiel). Besser ist, wenn sie als Vorschlag gewürzt mit der inneren oder expliziten Haltung sind: „Du wirst die für Dich passende Lösung finden.“

## Lösungsansatz 2

### Was kann der Jammerer oder Du selbst, wenn Du gerne jammerst, tun?

Die heilsamsten Konzepte, die ich kenne, sind

- a) Achtsamkeit
- b) Lenkung der Bewertungsmechanismen und
- c) Um Kooperation bitten: Nicht-Einstieg in das Drama – Dreieck

### Zu a) Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, dass der Betroffene lernt, zu bemerken, wenn er wieder mal alles als sehr schlimm empfindet, und wie er damit umgeht, wenn es wirklich gefühlt sehr schlimm für ihn ist. Er bemerkt es, und er lernt, mit seinen Gefühlen umzugehen. Sie zu tragen, liebevoll mit sich selbst umzugehen, und er lernt, sich selbst zu helfen, ohne dass er Andere braucht.

### Zu b) Lenkung der Bewertungsmechanismen

Durch tägliches Innehalten und Aufschreiben von allen Punkten, die an einem Tag OK waren, oder sogar schön, und ihn lehrt, dass Mensch für eine Glücksempfindung mindestens 20 Sekunden braucht, bis sie im Gehirn auch angekommen ist, kann nach und nach seine negativen Bewertungsmechanismen umlenken.

### Zu c) Um Kooperation bitten: Nicht-Einstieg in das Drama – Dreieck

Hier braucht man seine Mitmenschen. Bringe Deinem Team oder reifen Partner/Freund das Drama Dreieck bei und das in wertfreier Form. Nichts ist besser oder schlechter, weder Retter, noch Täter noch Opfer. Keines der Positionen entspricht dem erwachsenen bewusst-reifen Menschen.

Unterbinde das Retten, und vermeide das „Tätern“ (Z.B. „Du gehst mir so auf die Nerven!!“). Bitte darum, wenn Du Opfer-Köder sendest, und Du dies ändern möchtest, Dir dies wertschätzend zu spiegeln und vor allem, nicht drauf einzusteigen. Einer meiner Ausbilder, der wunderbare und inzwischen leider verstorbene Klaus Grochowiak, erzählte mal augenzwinkernd von einer Vereinbarung, die er mit seiner damaligen Partnerin hatte: „immer wenn jemand spielt, sagt der Andere „piep““. Er meinte, das war am Anfang ein einziges Ge-piep-se.

NICHT ins Drama-Dreieck einsteigen meint also die Köder ignorieren, bzw. sachlich aus dem Erwachsenen-Ich heraus quittieren. Konkrete Beispiele:

- „oh OK (ehrlich gemeint), das tut mir leid für Dich, was möchtest Du nun tun?“ oder
- „das tut mir Leid, dass Du Migräne hast. Das ist sicherlich schmerzhaft. Kann ich etwas für Dich tun, was brauchst Du gerade?“ oder
- „ja, so empfindest Du das (und dann schweigen)“.

Das sind natürlich nur Vorschläge, jeder findet da seine eigenen Formulierungen.

Darüber hinaus hilft es, seine eigenen Triggerpunkte zu kennen, wann man typischerweise in solche Spiele einsteigt. Welche Köder man quasi „essen muss“. Sich fragen, warum man das tut..... auch hier sind Schätze verborgen, die zu heben sich lohnt.

a) wirst Du als Führungskraft nicht forcieren können, es sei denn, bei Euch im Team gibt es Achtsamkeitstrainings – was ohnehin empfehlenswert wäre. Aber b), das kannst Du ihm im Mitarbeitergespräch und auch in der Alltagsführung klarmachen, als erwachsene Hilfestellung. Damit er Andere nicht nervt, was ihm selbst auch zu Gute kommt, und damit es ihm selbst besser geht. Für den Arbeitserfolg, für den Du ja verantwortlich bist. Auch im privaten Bereich kannst Du Dich dafür einsetzen.

Punkt c) kannst Du wunderbar ebenfalls übers Mitarbeitergespräch und im Team integrieren, und auch privat erreichen.

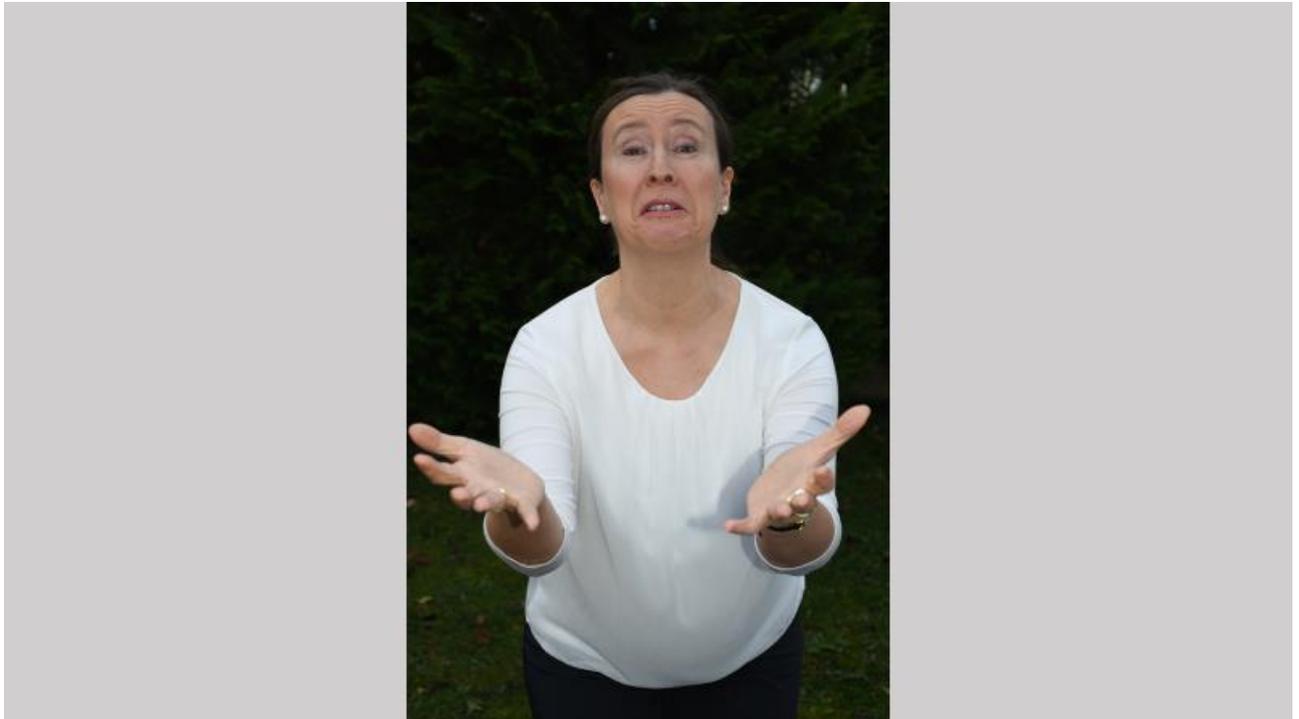
Es geht also um die gesunde Balance zwischen Mitgefühl und Abgrenzung, zwischen Hilfe und Selbstverantwortung.

Puh, Aufwand? Energie? Zeit? Hast Du nicht? Verstehe ich! Bitte bedenke jedoch die Folgen, die sich einstellen würden, wenn Du das Thema NICHT angehst. Im Arbeitsleben leidet die Atmosphäre im Team. Im Privatbereich die zwischenmenschliche Atmosphäre, es gibt Spannungen, die belasten.

Und zu guter Letzt: die Rollen müssen nicht ein für alle Mal zementiert sein, das ist eher unwahrscheinlich. Es gibt fast immer den Zeitpunkt, an dem die Rollen wechseln, und das Opfer zum Täter wird, oder aber selbst versucht, jemanden zum Opfer zu machen, indem er ihn zu retten versucht. Spätestens das ist der Zeitpunkt, an dem das Spiel so gut wie jedem auffällt. Unangenehm, und für einen angenehmen zwischenmenschlichen Kontakt braucht es eine Lösung.

Die Lösung geht immer über Erkenntnis zur Veränderung von Verhalten, und folgend zu mehr Wohlfühl.

## Rette sich, wer kann – Übers Retten und Helfen als psychologisches Spiel



„Heute bei der Arbeit habe ich mit ganz vielen Kunden zu tun gehabt, manchmal ist das ja echt so, da rufen alle auf einmal an, und an anderen Tagen ist wieder ruhiger. Das war dann ganz schön stressig heute.“ „Ah Du, das ist ja alles eine Frage des Zeitmanagements, also ich würde an Deiner Stelle das mal so probieren, dass.... [es folgt ein längerer Monolog]“.

Hm, hast Du das schon einmal erlebt?  
Dass Du einfach nur erzählen wolltest, und sofort einen Ratschlag bekommen hast?  
Falls ja, wie ging es Dir damit?

### Der Retter innerhalb des Drama-Dreiecks

Du erzählst irgendwas, und schon kommt ein mitleidiger Blick. „Oh Du Arme, komm, ich nehm Dir das ab!“ Oder „mach doch dies oder das! Hast Du dies schon versucht! Also ich würde das ja so machen.“ Dieses Rat-Schlagen, dieses Retten. Wie fühlt sich so etwas für Dich an?

Wenn ich so gezielt danach frage, und die Menschen hinspüren, entdecken sie in sich meistens ein diffuses Gefühl von Unwohlsein. Vorher oft nicht, ist es doch „normal“, mitfühlend zu sein. Den feinen aber entscheidenden Unterschied

zwischen echter Empathie, echtem Mitgefühl und dem Retten nimmt man nur wahr, wenn man ihn kennt.

Manchmal geht das Spiel noch weiter, nämlich wenn Du nicht sofort begeistert und turbodankbar auf den Rat anspringst.

### Wie geht es weiter?

Zum Beispiel so: „Ich mein ja nur!“ (beleidigte Miene, Wechsel in die Opferhaltung) oder „Dir kann man halt nicht helfen, Du bist einfach zu stur, Du willst Dir gar nicht helfen lassen, Du willst ja, dass es Dir schlecht geht.“ (Rollenwechsel hin zum Täter, zum Täter beim nächsten Artikel mehr). Oder „da sag ich besser gar nichts mehr“ (Rollenwechsel zum passiv-aggressiven Opfer, vergleiche Opfer).

Heute geht es mir um **die klebrige Form der Hilfe**. Das Retten.

Immer dann, wenn Du einen Hauch von Ärger fühlst, nach einem Hilfsangebot, von Unruhe, von einem dumpfen Gefühl, von leichter Genervtheit (oder großer), dann ist die Wahrscheinlichkeit ganz hoch, dass Du eine Einladung ins Drama-Dreieck bekommen hast. In der TA gilt der Grundsatz „wir retten nicht“ und das aus gutem Grund.

In Abgrenzung zu einer „echten Hilfe“, die auf Augenhöhe stattfindet, und die sich immer liebevoll, angenehm und gut anfühlt, ist diese Form der „Hilfe“, des „Rettens“, klebrig. Sie nervt. Oft merkt

man das nicht gleich, es baut sich eine Art Spannung auf, und man merkt es nur daran, dass man die Menschen meidet, dass man weniger Lust auf Kontakt hat, oder wenn es ein intensiveres Spiel ist, sich irgendwann das Fass entleert, und man wütend wird, und die Lage in einen Streit mündet. Manchmal denkt man auch, „na gut, dann halt nicht, aber der erzähl ich nichts mehr“.

Lasst uns das nun aufdröseln.

### Was passiert genau?

Also. Du erzählst irgendetwas, ganz normal.

Was würdest Du brauchen? Ein offenes Ohr, einen Zuhörer, evt. Fragen, evt. Mitgefühl auf Augenhöhe, in jedem Fall Empathie. Manchmal einen Tee. Oder eine Umarmung. Einfach jemand, der da ist, einfach so.

Was kommt stattdessen?

Ein Rat. Dieser Rat drückt auf ganz tiefer Ebene Mehreres aus (Achtung, festhalten, wird unangenehm):

„Ich bin besser als Du, weiter, reifer, ich weiß auch, was für Dich richtig ist. Ich bin Dir also überlegen, und ich glaube, Du schaffst das alleine nicht, weil Du zu schwach bist (wahrscheinlich bin ich selbst sehr schwach und klein, und diese Hilfe gibt mir ein bisschen das Gefühl, nicht so schwach zu sein). Das unbewusste Credo

ist also „Ich helfe Dir, also bin ich gut und wertvoll“. Pushing des Selbstwertgefühls des Retters, Auffüllen einer beim Retter vorhandenen inneren Lücke.

### Retten macht zum Opfer.

„Ich kann es nicht aushalten, dass es Dir nicht gut geht, und daher muss ich etwas dagegen tun“. In diesem Fall hat der Retter meist ein eigenes Thema mit dem Problem, das sich Dir gerade stellt, (wenn Du überhaupt ein Problem hast, vielleicht glaubt das auch nur der projizierende Retter, weil seine Sensoren so darauf geeicht sind, helfen zu können, damit er sich besser fühlt) er stellt sich dem Thema nicht selbst, und versucht es stattdessen bei Dir zu lösen.

Verständlich, denn jeder, der sich seinen eigenen Themen stellt, weiß, wie weh das tun kann. Retten kann also von eigenen Schmerzen kurzfristig ablenken. Und noch einmal: Retten ist nicht helfen, „wir retten nicht“ heißt nicht, dass wir nicht mehr mitfühlend und hilfsbereit sind! Es geht nur um die „Spiel-Rettung“.

An dieser Stelle ist mir wichtig, an die **Empathie für JEDE schwierige Verhaltensweise**, hier das Retten, zu erinnern. Denn jede schwierige Verhaltensweise ist Zeuge eines Problems.

Uh. Nicht ganz angenehm, wenn man sich bei diesen Zeilen selbst wiederfindet. In vielen Seminaren haben dies Menschen bei sich erkannt, und waren peinlich berührt, von sich selbst. Als sie verstanden

haben, welche Dynamik dem in Wahrheit zu Grunde liegt.

Falls es Dir nun genauso geht, mach Dir bitte keinen Kopf. Das ist nicht peinlich: Wir spielen alle, oder haben alle schon gespielt. Es läuft unbewusst ab, also nicht absichtlich. Ganz normal.

Da wir also wissen, dass auch das Retten Ausdruck einer inneren Not ist, ist aus meiner Sicht die EINZIGE richtige Verhaltensweise, wenn man bei sich entdeckt, dass man rettet, **MITGEFÜHL für sich selbst** zu haben. Anstatt in die Selbst-Verurteilung (Täter) zu gehen.

**Gut, dass man es nun weiß!** Wenn man dieses Konzept kennt, ist inneres Wachstum und mehr Bewusstheit nahezu unvermeidbar. Denn keiner will Retter in einem Drama-Dreieck sein. Wie kommt man als Retter weiter?

Ganz leicht (grins), wie „immer“: hinschauen, hinfühlen, voll und ganz annehmen, transformieren. Nun gehen wir zum Empfänger der Rettungsaktion.

Es ist also so, dass man mit einer klebrigen Hilfe, mit Retten, in die Opferhaltung gebracht wird, bzw. korrekter ausgedrückt, dass man eine Einladung erhalten hat, als Opfer zu reagieren.

**Vielleicht ist es jedoch auch in der Tat so, dass Du unabsichtlich einen Opfer-Köder losgesandt hast**, eine Haltung, die Du ausstrahlst, weil Du unbewusst-insgeheim von Dir glaubst, dass Du Hilfe brauchst, es zu schaffen. Dass Du es Dir selbst nicht

selbstbewusst zutraust. Du bist unbewusst im Kind-Ich.

**Ein Kind-Ich weckt natürlich Reaktionen auf Eltern-Ich Ebene.** Und diese können retten sein (fürsorgliches Eltern-Ich „komm ich helf Dir Du bist ja noch zu klein dafür“) oder kritisieren sein (kritisches Eltern Ich, Täterangebot „mannomann wie kann man so dumm sein“).

Diesen Ansatz wehrt sofort jeder ab, der davon das erste Mal hört. Neiiiin, ich stelle mich doch nicht als Opfer hin! Ich mache mich doch nicht klein!

Es gilt also GENAU hinzuschauen. Sollte ich tatsächlich bemerken, JA, es stimmt! Mein Gefühl meiner Selbstwirksamkeit IST nicht allzu hoch, nun, dann gilt es, dem Retter dankbar zu sein, dass er uns dies gespiegelt hat.

### Und nun zur Lösung, was kannst Du tun?

#### 1. Wahrnehmung der Emotionen

Wie fühle ich mich mit dem Angebot des Anderen, ganz ehrlich zu mir selbst.

#### 2. Reflexion

Habe ich eine Opfereinladung ausgesandt, unbewusst? Wie geht es mir mit dem erzählten Thema wirklich, traue ich mir selbst eine tolle Lösung zu? Geht es mir gut mit dem Thema? Ist dies der Fall, wunderbar, dass Du versucht wurdest, zu

retten. Denn, so kam das Thema ans Licht. Nun kannst Du es lösen.

#### 3. Empathie für sich selbst

für die innere Gefühlswallung, die Du spürst (meistens Ärger, genervt sein). Dank an Dein System, dass es Dich mit so tollen Informationen versorgt. Emotionale Selbsthilfe.

#### 4. Entscheidung

wie Du reagieren wirst.

#### Worauf sollte man bei der Reaktion auf eine Rettereinladung, einen Retterköder achten?

Darauf, dass man weder als Opfer noch als Täter reagiert, nicht aus dem Kind – Ich. Also nichts in die Richtung

- Lass mich in Ruhe
- Das interessiert mich nicht (pampig)
- Du hast ja keine Ahnung
- Du weißt alles besser
- Ich mach, was ich will

Denn dann bist Du mitten im Drama-Dreieck. Köder gefressen.

Wie also stattdessen? Bleibe im Erwachsenen – Ich. Das ist eher nüchtern-

sachlich. Wenn Du das noch nicht kannst, dann warte so lange, bis es geht.

### Beispiele:

- Danke für Deine Idee.
- Ich werde darüber nachdenken, wenn Du magst, sage ich Dir, wofür ich mich entschieden habe
- Ich werde dies (das benennen, was Du selbst präferierst) tun
- Danke
- Ok
- Danke, und wie geht es Dir heute? (Achtung, nicht pampig werden und unterschwellig belehren, dass Du das Drama-Dreieck kennst, und vermutest, dass es sich um eine Projektion handelt. Laienpsychologentum ist nicht gerade prickelnd)

### Retten als Führungskraft:

Ganz oft wird eine Führungskraft in diese Rolle versucht zu bringen, Mitarbeiter senden oft Opfer-Einladungen. „Chef, ich weiß gaaaar nicht, was ich hier machen soll“, und schon, schwupps, bist Du dabei „mach es am besten so“.

Sitzt Du jetzt über diesem Artikel, mit Fragezeichen „?? Genau das ist doch meine Aufgabe als Führungskraft??“.

Nun, meine Ansicht dazu.

Selbstverständlich ist eine Führungskraft verantwortlich für Expertise im Prozess,

auch mal fürs Weiterhelfen, wenn der Mitarbeiter alleine nicht weiterkommt.

Aber, wenn Du mal genau hinschaust, da gibt es Unterschiede! Einmal geht es wirklich um die Expertise, dann ist es kein Spiel. Und einmal geht es um ein Spiel, dann ist die Opfer-Retter Dynamik dahinter. Einziges Kennzeichen sind Deine eigenen bewusst-reflektierten Gefühle. Bin ich genervt? Verärgert? Denke ich schlecht über den Mitarbeiter?

Noch interessant zu erwähnen, vielleicht hast Du das schon einmal erlebt oder beobachtet: ein Retter braucht ja ein Opfer, sonst kann er gar nicht retten.

Dieses Opfer nimmt manchmal gerne diese Rolle an, lässt sich retten, zwei Glückliche (ähem) haben sich gefunden. Und sie spielen, und wenn sie nicht gestorben sind, spielen sie noch immer. Allerdings mag nicht jeder gerne zum Opfer gemacht werden.

Vielleicht eine Weile, aber nicht auf Dauer. Er wird sich wehren! Und hat nur zwei Chancen: er muss zum Täter werden. Oder er steigt aus und geht auf die reife Ebene, das wird aber schwer ohne Erkenntnis über die Prozesse.

Meistens steigen Menschen ohne Reflexion aus, das sieht dann so aus „mit Dir will ich nichts mehr zu tun haben“, auf Facebook würde man entfreundet oder blockiert werden. Tja, und dann? Ist dann das Problem, die Ursache weg? Nein. Der nächste Mitspieler wartet schon. Und wer klug ist, dem fällt irgendwann auf „warum

passiert mir eigentlich immer das Gleiche?  
Sind alle Menschen so?“

Die Täter Reaktion dem Retter gegenüber ist zum Beispiel sowas wie „Du kannst mich mal“, „Du nervst mich“. Subtiler und nonverbal ist es ein Meiden, ein Ausweichen. Der Retter versteht dann gar nicht mehr „warum zieht sie sich denn zurück?? Mag sie mich etwa nicht mehr??“.

Im Härtegrad des Spieles (ja, diesen Fachbegriff gibt es tatsächlich) noch eine Stufe höher ist das Sabotieren. Ganz praktisch kann das ein Mitarbeiter sein, der Dir als Führungskraft immer wieder Probleme macht, indem er einfach seine Aufgaben nicht erfüllt oder „aus Versehen“ Fehler macht, die Du ausbaden musst.

Oder es kann die Person sein, die Du zu Hause zum Kaffee hast, unausgesprochen Mitleid für sie empfindest (=Du machst sie zum Opfer), und sie „aus Versehen“ den Kaffee auf Deinen neuen weißen Teppich kippt. Nonverbales Tötertum, aber dazu mehr im nächsten Artikel.

Und nun, RETTE SICH; WER KANN 😊

## Du bist ganz schön blöd! – wie Du gut mit Vorwürfen und ähnlichen Herausforderungen umgehen kannst



„Warum musst Du eigentlich immer Deine Zahnpastatube offen liegen lassen? Du und Deine Schlamperei, Ihr geht mir so auf den Keks!“. Ein Vorwurf, eine Anklage, eine Beleidigung. Du hast was nicht gut genug gemacht, jemand schmiert es Dir genüsslich aufs Butterbrot. Wie fühlt sich das an? Gut? In diesem Artikel erfährst Du mehr über die Rolle des Täters innerhalb des Drama-Dreiecks aus der Transaktionsanalyse und was Du tun kannst.

### Der Täter innerhalb des Drama-Dreiecks

Wenn man das Wort „Täter“ liest, fühlt man sich zunächst sicherlich abgeschreckt. Täter, das bin ich doch nicht, Täter, das ist doch was ganz Schlimmes, ein Verbrecher oder so. Nun. Das Wort „Täter“ kommt schlicht und ergreifend von „tun“. Es ist also jemand der „tut“. Im Gegensatz zu der passiven Haltung, die das „Opfer“ einnimmt, ist der Täter aktiv. Ich nenne diese Rolle auch oft die des „Verfolgers“ oder des „Anklägers“.

Jugendliche werden schon zum Täter im Sinne der Transaktionsanalyse, wenn sie zu jemand Anderes sagen „Du Opfer Du“. Das wird Original so gesagt.

Auch Erwachsene, wenn sie viele Täteranteile haben, und über das Drama-Dreieck lernen, urteilen gerne mal in Täterhaltung „der macht ja voll auf Opfer, das kann man ja jetzt nicht ernst nehmen!“ Hier gilt es achtsam zu sein und bei sich selbst gegenzusteuern.

- Urteilt, beurteilt „Du bist ein rücksichtsloser Mensch“
- Putzt runter „Du bist einfach unfähig, ständig machst Du Fehler“, „Du bist so doof, hast viel zu wenig gelernt, kein Wunder bringst Du da eine 5 nach Hause!“, „Du bist eine schlechte Freundin“
- Greift an „warum redest Du so einen \*\*!!“, „das, was Sie hier erzählen, ist unmöglich!“. Er greift auch indirekt Andere an, wenn er Dir empört erzählt „Die sind echt rücksichtslos, stell Dir vor was die gemacht haben!“
- Verwendet verletzende Ironie, Sarkasmus
- Ist sachlicher Argumentation und einer sachlichen Klärung gegenüber unaufgeschlossen, er bleibt in seinem Urteil verhaftet und ist nicht bereit, Deine Seite zu akzeptieren, geschweige denn zu respektieren

- Subtiler aber ebenfalls Täter-Verhalten: sabotiert Besitz, ist also bei Dir zu Hause und ihm geht „aus Versehen“ ein Glas kaputt, der Kaffee kippt auf den weißen Teppich. Hier magst Du sagen „kann doch mal passieren!“. Ja klar. Dann ist es auch kein Spiel und hinterlässt nicht diesen schalen Beigeschmack. Oder die Putzfrau, die Dir Kratzer ins Parkett macht. Der Mensch, der im Supermarkt einkaufen will, der neben Deinem neuen Auto parkt und dem der Einkaufswagen dagegen rammt, oder der Korb an Deiner Seitentüre hängen bleibt (er selbst fährt ein uraltes zerbeultes Auto).
- Sabotiert Arbeit, indem er Fehler macht, die Du ausbaden musst, die Deine eigene Arbeit behindern, Du dadurch nicht weitermachen kannst.
- Greift passiv an, indem er auf Deine Äußerung nicht antwortet, Dich quasi an der langen Leine „verhungern“ lässt, Liebesentzug „mit Dir spreche ich nichts mehr“ oder auf Facebook modern „entfreunden“ und dies lautstark vorher ankündigen „so wie Du bist, mit Dir will ich nichts mehr zu tun haben“.

Unangenehm, oder? Was machst Du mit solchen Menschen? Ich könnte mir vorstellen, Du gehst ihnen aus dem Weg. Wenn Du so gestrickt bist, wie ich es war, dann geht Dir so ein Verhalten nach, es macht Dir zu schaffen. Mir macht es

immer noch zu schaffen, aber deutlich weniger als früher.

Daher möchte ich zunächst den Täter retten 😊, also für Verständnis plädieren. Denn auch diese Rolle ist aus einer inneren Not heraus geboren. Sie ist nicht aus der Liebe, nicht aus dem Herzen heraus, nicht liebevoll, nicht wertschätzend, nicht angenehm. Aber sie ist nicht aus böser Absicht, weil der Mensch böse wäre, sondern weil er es nicht besser kann! Welch unangenehmen inneren Gefühle müssen da vorhanden sein, wenn sich jemand so verhält!

Also, wenn Du kannst, urteile nicht über TA-Täter, denn sonst wirst Du selbst zum Täter.

Die Täterrolle näher beleuchtet wird klar, mit all den oben aufgelisteten Verhaltensweisen wird versucht, Menschen zum „Opfer“ zu machen. Diese Verhaltensweisen sind also „Täter-Köder“.

Während „Retter-Köder“ noch relativ „angenehm“ (sie nerven ein bisschen, sind aber maximal klebrig) sind, und die meisten Menschen ganz gut damit umgehen können, „Opfer-Köder“ irgendwann wirklich auf die Nerven gehen, sind „Täter-Köder“ recht unangenehm. Die Versuchung, darauf einzusteigen ist sehr groß: man kann das doch nicht auf sich sitzen lassen! Man muss sich doch wehren! Hm. Wirklich? Wenn ja, wie?

In dem Moment, in dem Du aufmerksam einfühlsam zuhörst, ihm Recht gibst, Dich entschuldigst, hast Du die Opfer-Einladung

akzeptiert, und er wird weiter auf Dir auskübeln. Verbal oder nonverbal, explizit oder durch ganz subtil verstecktes Verhalten. Solange, bis Du mit dem Spiel Schluss machst, selbst zum Täter wirst, indem Du zum Beispiel recht aggressiv sagst „Jetzt reicht es mir! So wie Du Dich aufführst, das funktioniert bei mir nicht! Ich will mit Dir nichts mehr zu tun haben!“ und schwupps, gab es den berühmten Rollenwechsel, den es in psychologischen Spielen immer gibt, und Du hast einen Täter-Köder verschickt.

Gut ausgehen wird das kaum, es wird ein schaler Beigeschmack bleiben, der den Kontakt, wenn er denn weiterbesteht, belastet. Wie ein Schleier legt sich so etwas über Beziehungen.

### Warum tätern Täter?

- Lieber greife ich vorsorglich mal Andere an, denn Menschen sind über kurz oder lang sowieso schlecht zu mir, also beuge ich vor, indem ich zuerst angreife. Das bringt mir Sicherheit, weil ich ihnen zuvorkomme.
- Aus Angst, sie haben Angst vor Menschen. Das ist dann wie bei Hunden, Hunde, die Angst haben, gelten als besonders bissig.
- Täter erhalten Opfer als Resonanz, das gibt ein Gefühl von Stärke und Überlegenheit, das auf eine große innere Schwäche hinweist. Innere Schwäche, innere gefühlte Ohnmacht tut weh, und das selbst tätern ist eine Ablenkung von

diesem inneren Schmerz. Täter fühlten sich also in ganz jungen Jahren ohnmächtig und den Stärkeren gegenüber ausgeliefert.

- Wer tätert, erhält in Resonanz Menschen, die sich wehren. Menschen, die mitspielen also, indem sie in die Täterrolle gehen, weil sie die Opferrolle nicht annehmen wollen. Weil sie glauben, das könne man so nicht stehen lassen. Diese Menschen greifen also ihn an, ihm wird Kontakt & Liebe entzogen, er bekommt Aggression zu spüren, Abwertung und Verachtung.

So schlimm das ist, aber das nennt man in der TA einen „negativ-stroke“. In gesunder kindlicher Entwicklung erhalten wir „positive strokes“, das sind Zuwendungen, Aufmerksamkeit, Liebe. Aber in manchen Elternhäusern gibt es das nicht. Oft nicht aus böser Absicht, sondern weil die Eltern selbst keine Liebe geben können. Vielleicht weil sie traumatisiert sind. Dies trifft besonders häufig die Generation, die Eltern hat, die bis spätestens 1945 geboren sind. Natürlich gibt es auch liebesunfähige Eltern späterer Jahrgänge.

Man hat also keine Liebe bekommen als kleines Wesen, das ist eine existenzielle Bedrohung! Damit man überhaupt etwas Aufmerksamkeit erhielt, musste man sich „daneben“ benehmen. Dann erhielt man Aufmerksamkeit. Natürlich dann negativer Natur. Man erhielt Strafen, Ärger, wurde gemäßregelt. Das nennt man „negativ stroke“. So konditioniert hat man gelernt, dass es

Aufmerksamkeit, Liebe nur negativer Natur gibt. Dies ist besser als gar nichts, besser als zu sterben. Es ist die Angst des kleinen Kindes, vergessen zu werden, nicht ernährt zu werden, wenn es nicht auf sich aufmerksam macht. Es ist ein erlerntes, negatives Lebenskonzept. Ein Glaubenssatz im Stil von „wenn ich nicht irgendwie blöd bin, sterbe ich“. Das ist schlimm, und wenn man dies nicht ins Wachbewusstsein hebt, wird man immer weiter-tättern.

### Wie nun am besten mit Vorwürfen und ähnlichem Tätertum umgehen?

Zunächst, wie nicht: gehe NICHT ins Opfer, indem Du Dich kleinmachst, mit gesenktem Blick und weiteren Unterwürfigkeitsgesten Dich entschuldigst, tut mir so leid, Du hast so recht. Gehe NICHT in den Retter, indem Du aus der Haltung heraus „Der Arme, er hatte eine schwierige Kindheit“ mütterlich-gütig (das geht auch als Mann) nachsichtig mit ihm umgehst. Gehe NICHT in die Täterrolle, in dem du tätierend zurückgibst. Sei nicht überheblich, greife nicht an, sei nicht aggressiv.

### Wie stattdessen?

#### Vorschläge zum klugen Umgang mit Täter – Ködern

- Bevor Du irgendetwas tust, prüfe Dich innen ganz ehrlich – bist Du GANZ ruhig? Bist Du innerlich GANZ sortiert zu dem Thema,

komplett ohne Schmerz, ohne Überheblichkeit, ohne Sarkasmus? Falls nein, dann tue erst mal NICHTS. Stattdessen bringe Dich innerlich ins Lot, gehe mit dem Thema um, sortiere Deine eigenen Gefühle. Denn, wenn Dich etwas trifft, hat es mit Dir zu tun. Sonst könntest Du sachlich, aus Erwachsenen-Ich-Perspektive, locker damit umgehen, cool bleiben, innerlich unberührt.

- Günstig ist sachliches Verhalten aus dem Erwachsenen – Ich heraus in diesem Stile:

„Wir haben vereinbart, dass Du mir bis Freitagmittag 12:00 Uhr Deine Präsentation zukommen lässt, ich habe sie nicht erhalten. Das ärgert mich, denn für mich bedeutet das, dass ich am Montag eine Sonderschicht einlegen muss. Bitte gebe mir beim nächsten Mal alles pünktlich ab“.

„Ich unterhalte mich gerne mit Dir, aber nur in sachlichem Ton und in wertschätzendem Dialog“, „Bitte prüfe, ob Du ab jetzt wertschätzend mit mir umgehen kannst, ansonsten lass uns den weiteren Dialog auf später vertagen“

„Ich bin nicht blöd, sondern ich verstehe dieses Thema nicht. Bitte erläutere mir Punkt XY.“

„Wenn für Dich lahmarschig bedeutet, dass ich gründlich arbeite, um sicherzustellen, dass meine Arbeit sehr gut ist, dann ja, dann bin ich lahmarschig“

Auf den Vorwurf „Du bist so ein Chaos“ lachend-souverän antworten „das Genie beherrscht das Chaos“

Etwas mutiger folgende Variante „willst Du mich gleich auffressen oder darf ich vorher noch Mittagessen?“ (Achtung, dies muss locker vorgebracht werden, humorvoll-liebevoll)

Diese Vorschläge gilt es natürlich auf Deine eigene Ausdrucksweise, auf Deinen Kommunikationsstil anzupassen.

Das waren also alle drei Positionen innerhalb des Drama-Dreiecks.

Wenn Du selbst raus willst aus dem Drama, aber nicht weißt wie, ich bin da



[willkommen@reginahochmuth.de](mailto:willkommen@reginahochmuth.de)  
[www.reginahochmuth.de](http://www.reginahochmuth.de)