



Die charakteristischen Rollen

Alle Rollen wirken nach außen, d. h. auf andere. Gemeinsam ist den Rollen, dass sie als nicht authentisch bzw. als unecht erlebt werden.

- **Der Retter** – der/die vermeintlich „Gute“, der Held oder (ungefragter) Ratgeber. Er hilft, auch ohne um Hilfe gefragt worden zu sein.
- **Der Verfolger** – der/die vermeintliche „Mächtige“, der (ungefragte) Verbesserer, der Kritiker.
- **Das Opfer** – der/die vermeintlich „Schwache“, Hilflose oder Unselbstständige.

In der Retter-Rolle traut sich dieser auf grandiose Art zu, anderen helfen zu können. Er muss quasi helfen, wenn er einem vermeintlich „hilflosen“ Opfer gegenübersteht. So tut er auch Dinge, die er eigentlich nicht tun möchte. Er genießt die soziale Anerkennung und bekommt die Dankbarkeit und Bewunderung des Opfers. In dieser Art von Beziehungsgestaltung wird das Opfer in eine Abhängigkeit gebracht und dadurch besitzt der Retter ein hohes Maß an sozialer Kontrolle. Der Retter fühlt sich durch diese Art des Helfens wertvoll und gebraucht. Wird sein Hilfsangebot abgelehnt, kann er damit nur schlecht umgehen, denn für sein Selbstwertgefühl ist es wichtig besser, schlauer und fähiger als der andere zu sein.

In der Verfolger-Rolle macht dieser anderen gerne Vorwürfe, klagt an, kritisiert und setzt andere herab. Der Verfolger nimmt eine eher aggressive Position ein, auch wenn diese manchmal nur verdeckt zu erkennen ist, z. B. in Sarkasmus oder Ironie. Er verwendet auch Absolutbegriffe wie „immer, nie, alle, keiner, niemand...“ Er strebt nach der Kontrolle über andere und kann auf diese Weise Dinge dominieren und beeinflussen. Er strebt ebenso danach weiterhin zu beweisen, dass andere ihm nicht das Wasser reichen können und er mächtig ist. Damit wertet er sich und seinen Selbstwert auf.

In der Opfer-Rolle strahlt die Person aus, dass sie nicht die Kraft zum Lösen von Problemen hat, dass andere sich ändern müssen für ihr Wohlbefinden, dass ihre Hilflosigkeit sie von der Problemlösung abhält und dass ihre Denkfähigkeit nicht ausreicht. Das Opfer macht sich selbst unnötig klein, blendet eigene Fähigkeiten aus und jammert. In der Opferrolle erreichen Personen Zuwendung und



Aufmerksamkeit, ohne dafür eigene Anstrengungen tun zu müssen. Sie manipulieren so Ihre Umwelt und erhalten Hilfe und Zuspruch vom Retter, Herabsetzung und „Tritte“ vom Verfolger oder wenigstens die Bestätigung ihres Glaubens, tatsächlich hilflos, schwach und ein Opfer zu sein.

Die eingenommenen Rollen können je nach Lebensbereich unterschiedlich sein: z. B. im Arbeitskontext als Vorgesetzter eher der Verfolger, im privaten eher das Opfer. Im Regelfall kann jeder alle Rollen besetzen, hat jedoch bevorzugte Rollen in bestimmten Kontexten. Es gilt auch zu beachten, dass jemand sich nach außen anders gibt, als es im innerlich zumute ist.

Um ins Drama-Dreieck zu gelangen, bedarf es des komplementären

Partners! Ein Retter oder Verfolger benötigen ein Opfer, um ins Drama-Dreieck zu gelangen. Wird z. B. das unangebrachte Hilfsangebot des Retters von anderen Beteiligten konsequent abgewertet, so gibt es keine Kommunikation innerhalb des Drama-Dreiecks.

Wichtig ist:

Es geht um die ineffektive Kommunikation innerhalb der Rollen im Drama-Dreieck, die eine gewisse Haltung voraussetzen: Retter und Verfolger stellen sich besser als andere dar („Ich bin OK – Du bist nicht OK“) und das Opfer macht sich unnötigerweise kleiner („Ich bin nicht OK – Du bist OK/Du bist auch nicht OK“).

Es gilt zu differenzieren, ob es sich um ein authentisches Hilfsangebot, angebrachte Kritik oder auch echte Hilfsbedürftigkeit (außerhalb des Drama-Dreiecks) handelt. Nicht jeder der Hilfe anbietet ist ein Retter, nicht jeder der auf Fehler hinweist ist ein Verfolger und nicht jeder der um Hilfe fragt, ist ein Opfer!