

### 1-2-3-Check: „Täter“, „Opfer“ oder „Retter“?

Jeder kennt sie, keiner mag sie: die ewigen „Spiele“ in Konfliktsituationen. Stephen Karpman, ein Vertreter der Transaktionsanalyse, bezeichnete sie bereits in den 1960er Jahren als Dramadreieck. Es ist eine Abfolge von Verhaltensmustern, wie wir sie auch in Märchen und Heldenepen finden.

Grundsätzlich gibt es einen „Täter“, ein „Opfer“ und einen „Retter“.

- Der „Täter“ greift sein „Opfer“ an, er kritisiert und entwertet es.
- Das „Opfer“ jammert und leidet. Letztlich entwertet es sich selbst, weil es seine Lösungskompetenz ignoriert.
- Der „Retter“ kommt dem „Opfer“ zur Hilfe und versucht, das Problem aus der Welt zu schaffen. Auch er entwertet damit das „Opfer“.

Die Rollen können schnell wechseln, so dass sich so etwas wie ein Konflikt-Karussell zu drehen beginnt. Natürlich übernehmen wir alle Rollen in diesem „Spiel“. Sonst käme das Karussell ja zum Stillstand. Aber erfahrungsgemäß ist eine unsere Lieblingsrolle. In dieser Rolle lassen wir uns am leichtesten in einen Konflikt ziehen.

Bei welchen Formulierungen ertappen Sie sich mitunter?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> (A) „Das ist heute nicht mein Tag.“             | <input type="checkbox"/> (A) „Das habe ich nie gelernt.“                 |
| <input type="checkbox"/> (B) „Was belastet dich denn so?“                | <input type="checkbox"/> (A) „Niemand mag mich.“                         |
| <input type="checkbox"/> (C) „Wie oft soll ich das noch sagen?“          | <input type="checkbox"/> (B) „Der wird mich kennenlernen.“               |
| <input type="checkbox"/> (A) „Ich habe ja keine andere Wahl.“            | <input type="checkbox"/> (C) „Da muss man ja laut werden.“               |
| <input type="checkbox"/> (B) „Ich helfe doch gerne.“                     | <input type="checkbox"/> (C) „Wem es nicht passt, kann gehen.“           |
| <input type="checkbox"/> (A) „Ich kann es ihm nie Recht machen.“         | <input type="checkbox"/> (A) „Was bleibt mir anderes übrig?“             |
| <input type="checkbox"/> (C) „Was machen Sie eigentlich den ganzen Tag?“ | <input type="checkbox"/> (C) „Bin ich nur von Trotteln umgeben?“         |
| <input type="checkbox"/> (C) „Du bist doch eigentlich ganz intelligent.“ | <input type="checkbox"/> (C) „Auf die Idee muss man erst einmal kommen.“ |
| <input type="checkbox"/> (B) „Lass mal, ich mache das für dich.“         | <input type="checkbox"/> (B) „Ich sehe, dass du traurig bist.“           |
| <input type="checkbox"/> (B) „Ich bin immer für dich da.“                | <input type="checkbox"/> (C) „Ist das dein Ernst?“                       |
| <input type="checkbox"/> (A) „Warum immer ich?“                          | <input type="checkbox"/> (C) „Bist du schon wieder beleidigt?“           |
| <input type="checkbox"/> (A) „Ich bin so einsam.“                        | <input type="checkbox"/> (B) „Wenn die mich nicht hätten...“             |
| <input type="checkbox"/> (B) „Wir werden das schon schaffen.“            | <input type="checkbox"/> (A) „Immer hackt er auf mir rum.“               |
| <input type="checkbox"/> (C) „Was ist jetzt schon wieder los?“           | <input type="checkbox"/> (B) „Dafür bin ich doch da.“                    |
| <input type="checkbox"/> (A) „Ich bin in dieser Sache machtlos.“         | <input type="checkbox"/> (C) „Jetzt komm in die Gänge.“                  |
| <input type="checkbox"/> (B) „Da muss man wirklich was tun.“             | <input type="checkbox"/> (A) „Nie hört er/sie mir zu.“                   |
| <input type="checkbox"/> (A) „Ich kann nicht mehr.“                      | <input type="checkbox"/> (B) „Ruf an, wenn du was brauchst.“             |
| <input type="checkbox"/> (B) „Auf mich kannst du dich verlassen.“        | <input type="checkbox"/> (C) „Wie kannst du nur.“                        |

Nimm die Fragen nicht wortwörtlich sondern orientiere dich an der Botschaft. Welche dieser Botschaften sendest du so oder so ähnlich verbal oder unausgesprochen?

Überwiegt A, bist du anfällig dafür, als „Opfer“ in das Dramadreieck gezogen zu werden. Dominiert B, erlebst du dich gerne als „Retter“. Ist C am stärksten vertreten, betrittst du als „Täter“ den Kampfring.

Keine der drei Rollen ist besser als die andere. In allen Fällen wird die Verantwortung im Kreis geschickt. So lässt sich der Konflikt ganz sicher nicht lösen.