

Das Dramadreiseck

[Wissensmanagement](#) » Sie befinden sich auf einer Archivseite. Die Konfliktpyramide oder das Machtdreieck setzt sich mit dem Zusammenspiel von Macht, Recht und Interesse auseinander.

[Konflikt](#) [Konfliktpyramide](#) [Dramadreiseck](#) [Konfrontation](#) [Konfliktevolution](#) [Eskalation](#) [Deeskalation](#) [Konfliktdynamik](#)

Ein Täter ist ein Opfer und ein Opfer ein Täter oder sein Verfolger oder alles auch anders herum. Was also ist Täter und Opfer jetzt?

Dieser Artikel basiert auf [wikipedia.mobbing](#) aus der freien Enzyklopädie [wikipedia](#) und steht unter der Doppellizenz GNU-Lizenz für freie Dokumentation Creative Commons CC-BY-SA 3.0 Unported <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/legalcode> (Kurzfassung). In der Wikipedia ist eine [Liste der Autoren](#) verfügbar.

Das **Dramadreiseck** beschreibt ein grundlegendes Beziehungsmuster zwischen mindestens zwei Personen, die darin die Rolle des Opfers, des Verfolgers und des Retters einnehmen. Im Modell des Dramadreisecks wird beschrieben, wie diese Rollen zusammenhängen und wie sie oft reihum gewechselt werden, sodass sich die Opfer-Täterbeziehung relativiert.

Verfolger, Opfer und Retter

Zwischen Opfer, Verfolger und Retter gelten „Regeln“ der Rollenerwartung, die vom Rollenträger durch die Wahl einer Rolle unwillkürlich befolgt werden. Dabei übernehmen die Beteiligten diese Rollen aus der inneren Notwendigkeit des Musters heraus, sie „spielen“ diese Rollen (sie „sind“ nicht die Rollen).

Die Muster des Dramadreiseckes (Pattern variables) paaren sich oder konkurrieren gleichzeitig mit persönlichen Mustern der Beteiligten. Die Muster können teilweise (zumindest in gewissem Maße) auch gezielt manipulativ „eingesetzt“ werden (zum Beispiel in der Politik, der Werbung und in Familienfehden).

Rollenwechsel im Dreieck

Im Dramadreiseck gibt es keinen festen Anfang oder Einstieg und auch kein feststehendes Ende. Ebenso schnell können sich die eingenommenen Positionen wieder verändern. Im Laufe dieses Musters kann es zu plötzlichen Rollenwechseln kommen: Wenn beispielsweise zwei Menschen sich prügeln und einer unterliegt, also „Opfer“ ist, dann kann der andere als „Täter“ betrachtet werden. Ein Nachbar kann als „Retter“ dem vermeintlichen Opfer zu Hilfe kommen und sich gegen den Täter wenden. Wenn sich beispielsweise das „Opfer“ mit dem ursprünglichen „Täter“ (wieder) solidarisiert und behauptet, das sei alles nur „Spaß“ gewesen und der Nachbar hätte sich unerwünscht eingemischt und sei sogar schuldig an der Eskalation kann der „Retter“ nun zum „Täter“ werden und der ursprüngliche „Täter“ wird zum „Opfer“. Die Positionen werden dadurch getauscht: Das ehemalige Opfer wird jetzt zusammen mit dem ehemaligen Täter zum „Täter“ gegen den Nachbarn, der sich nun in der Opferrolle wiederfindet. Meist wird er das nicht auf sich sitzen lassen wollen und seinerseits zum „Täter“ werden – und sei es, dass er zu Hause den Hund anbrüllt.

Die Beteiligten

Meistens sind die drei Rollen auf drei Personen verteilt. Aber auch zwei Personen können die drei Rollen abwechselnd untereinander verteilen. Das Dramadreiseck lässt sich auch alleine spielen. Dann übernehmen einzelne Persönlichkeitsaspekte in einem inneren Dialog die drei Rollen.

Bedeutung des Dramadreisecks

Das Dramadreiseck beschreibt ein Grundmuster menschlicher Aktion/Reaktion und die damit verknüpften Verhaltensweisen. Es dient der Regulierung von Nähe und Distanz. Das gilt im Großen (Krieg und Frieden) wie im Kleinen (Kinderspiel und Alltagsbeziehung). Als Retter und Opfer ist man sich oft nah, vom Täter hält man sich fern, und ist ihm in anderer Weise gleichzeitig sehr nah. Für dieses Muster gibt es auch analytische, suchttheoretische, verhaltenstheoretische, systemische und entwicklungspsychologische Erklärungsansätze. Das Dramadreiseck kann notwendiges Lernfeld sein, genauso wie ein unreifes dysfunktionales Beziehungsmuster mit weitreichenden Folgen. Verwicklungen aufgrund dieser unbewussten Strategien können sich über Generationen erstrecken.

Auswirkungen

Besonders dramatische Auswirkungen finden sich, wenn die Rollen des Dramadreiecks in gerichtlichen oder politischen Situationen mit Verurteilung oder Todesfolge „gespielt“ werden. Auch in Missbrauchs-Situationen (Machtmissbrauch, sexueller Missbrauch) und deren Aufarbeitung spielt das Dramadreieck oft eine eigenständige Rolle.

Interventionen

Das Bewusstsein für diese Verhaltensmuster ist ein wichtiger Beitrag zur positiven Verhaltensveränderung im Sinne des Ausstiegs aus diesem automatisch ablaufenden Kreislauf. Nach der Theorie kann ein beginnendes Drama-Dreieck nur durch das entgegengesetzte Verhalten gestoppt werden: Das Opfer soll lernen mit Täterenergie gegen den Täter vorzugehen und z.B. entsprechend laut und vernehmlich „Stopp“ zu sagen. Der Täter wird somit quasi zum „Opfer“.

Bei einer kritischen Betrachtung kann auch das Verhalten eines Helfers „zu viel“ sein, wenn dem Opfer mehr Unterstützung gegeben wird als es wirklich braucht, oder sich Helfer manchmal geradezu aufdrängen. Gemäß der Dramadreieck-Theorie - sollte das vermeintliche Opfer dem Helfer dessen eigene Helfer-„Energie“ spiegeln; z.B. durch die Gegenfrage: „Und wie geht es denn überhaupt Dir (Helfer) persönlich?“. Ein wirksamer Helfer, im Sinne eines reifen und partnerschaftlichen Verhaltens, wird dem Opfer „nur“ zur Selbsthilfe verhelfen. Falls notwendig wird er das Opfer auch aus der „Schusslinie“ nehmen, aber ihm immer nur soweit Hilfe geben, bis die Person sich wieder selbst helfen kann.

Zu einer erfolgreichen Bewältigung einer realen Täter-Opfer-Erfahrung gehört, dass der Täter seine Tat bereut und sühnt, das Opfer dem Täter verzeiht und sowohl Täter als auch Opfer dem Retter danken. Erst dadurch befreien sich alle Beteiligten wirksam aus ihren Rollen. Den "Befreiungsakt" müssen die Parteien selbst erkennen. Schlägt der Mediator Entschuldigung oder Verzeihung vor, entwertet er die dann gegebenenfalls folgenden Handlungen. Seine Strategie muss also darin bestehen, das Muster aufzudecken und den Parteien die Möglichkeit zu geben, die Wechselhaftigkeit der Beziehungen zu erkennen. Es können die Techniken [Psychodrama](#), [Doppeln](#), [Rollentausch](#) oder [Spiegeln](#) verwendet werden. So können auch Menschen mit einer verfestigten Opferhaltung erkennen, welche Anteile ihres Verhaltens in der Vergangenheit dazu geführt haben, dass sie in der Opferposition verbleiben, und was sie tun können, um zu verhindern, erneut Opfer (oder Täter, oder „hilflose Helfer“) zu werden.

→ [Konfliktpyramide](#) ↑ [Konflikt](#)

[Hinweise und Fußnoten](#)

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#).

Bearbeitungsstand: 2023-09-25 11:25 / Version 6.

Aliase: [Drama-Dreieck](#)

Siehe auch: [Opfer](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten