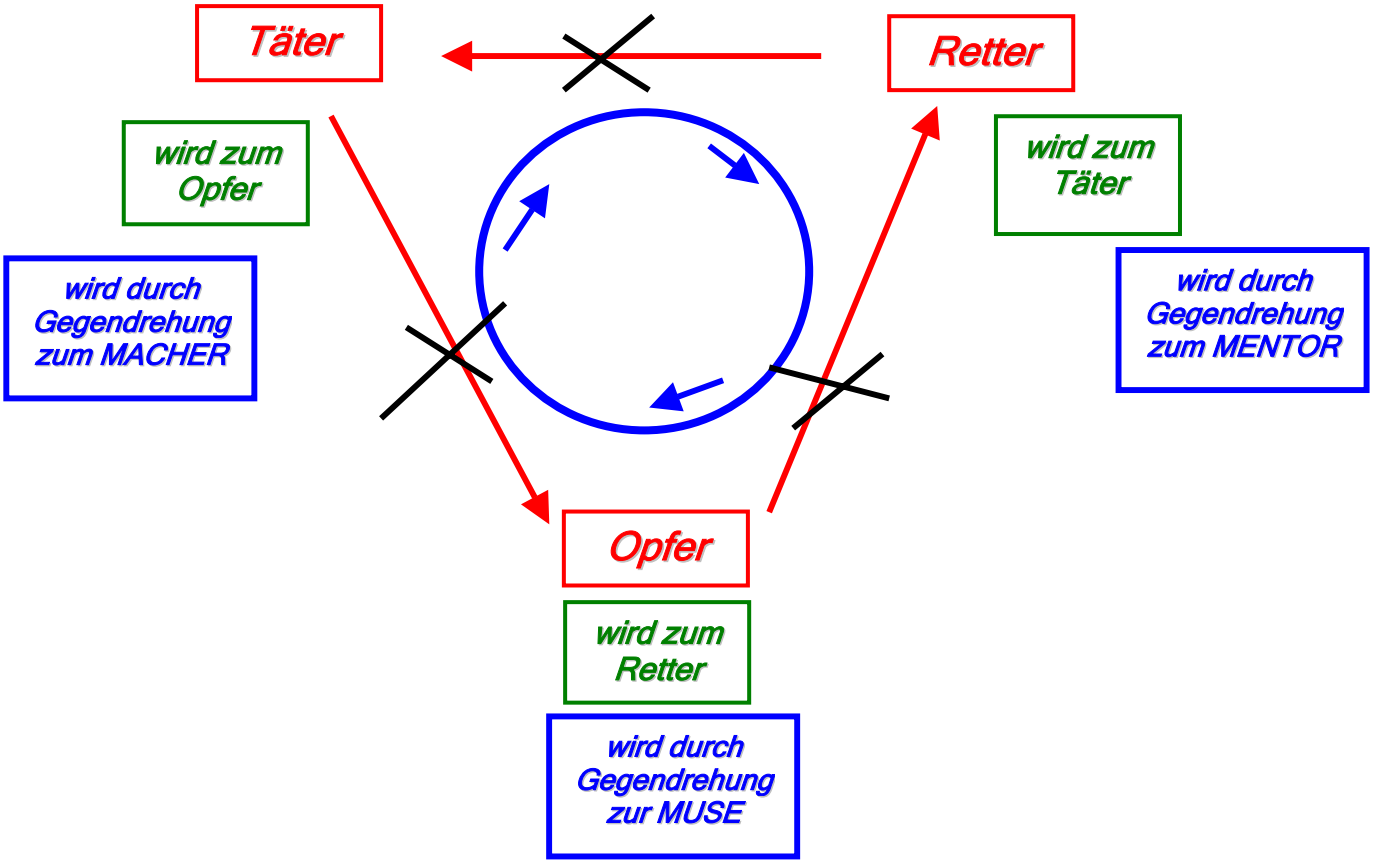
DRAMA DREIECK

Es erklärt jene Dynamik, die hinter jedem länger dauernden oder immer wiederkehrenden Konflikt steht.
Zum Drama-Dreieck kommt es, wenn in einem Konflikt zwischen zwei oder mehr Personen oder Personengruppen eine weitere Person oder Gruppe als Retter eingreift.



Täterrolle = Ich bin o.k. - Du bist nicht o.k. +-
Typische Verfolgerspiele sind:
- Sehen Sie bloß, was Sie angerichtet haben!
- Wenn Sie nicht wären ...
- Jetzt habe ich Sie doch noch erwischt.
- Ich habe es Ihnen ja gleich gesagt.
- Meines ist besser, größer, schöner als deines.

Opferrolle = Ich bin nicht o.k. - Du bist o.k. oder -+
Ich bin nicht o.k. - Du bist nicht o.k. --
Typische Opferspiele sind:
- Das begreife ich nie.
- Ich bin völlig überlastet.
- Warum muss das immer mir passieren?
- Knall mir eine!
- Ich bin blöd.
- Sie haben schon recht, aber ...

Retterrolle = Ich bin o.k. - Du bist nicht o.k. +- weil Du Dir nicht selbst helfen kannst.
Typische Retterspiele sind:
- Versuchen Sie es doch mal so.
- Lassen Sie mich das für Sie machen.
- Ich wollte Ihnen ja nur helfen.
- Ich will doch nur Ihr Bestes.

Um die Drehung des Drama-Dreiecks zu stoppen müssen sich die Beteiligten folgende Fragen stellen und beantworten:

1. Opfer: Wie geht es mir? Das teile ich auch den anderen mit.
2. Täter: Was ist zu tun?
3. Retter: Was ist mir wichtig? Was ist den anderen wichtig?