

Mitgeföhls-Training

Ausstieg aus dem Drama-Dreieck
(nach Stephen Karpman, „A Game Free Life“, 2014)

Steve Karpman, der Begründer des Drama-Dreiecks, schlägt in seinem Buch „A Game Free Life“ (2014) vor, dass es eine sehr lohnende Methode zur Vermeidung oder Beendigung von Spielchen ist, das Mitgeföhlsdreieck einzusetzen. Der Kern dieses Mitgeföhlsdreiecks ist der Einsatz von Empathie. Karpman schlägt vor, dass wir bei genauer Beobachtung feststellen können, dass jeder beteiligte Spieler alle drei Rollen im Dramadreiecks gleichzeitig einnimmt. Dies kann deutlich werden, wenn man Fragen stellt wie:

Wenn ich in der Opfer-Rolle bin und mich gefangen fühle, inwiefern bin ich dann auch in der Rolle vom Retter und Verfolger; wenn die andere Person in der Rolle vom Retter ist, wie kann sie gleichzeitig in der Rolle vom Opfer und Verfolger sein?

Äußere Opfer-Rolle > Verständnis entwickeln und zeigen

Es gibt Gründe, weshalb andere Menschen die Verfolger- oder die Retter-Rolle einnehmen. Gleichzeitig übernehmen sie auch zu einem gewissen Teil die anderen beiden Rollen (10%-Regel 5). Zeige Verständnis für dein Gegenüber. Das bedeutet nicht, dass du Fehlverhalten tolerieren und gutheißen sollst. Gelingt es dir jedoch Verständnis zu entwickeln, gelingt es dir anders damit umzugehen und aus der Opfer-Rolle auszusteigen.

Sage Dinge wie: Ich sehe, dass du dich verletzt fühlst, gefangen in einer Situation, die unlösbar scheint. Das tut mir wirklich leid!

Äußere Retter-Rolle > Ressourcen des Gegenübers wertschätzen

Dein Gegenüber hat Möglichkeiten, mit schwierigen Situationen umzugehen. Wenn du dir das bewusst machst und diese Ressourcen wertschätzt, brauchst du die andere Person nicht zu retten.

Sage Dinge wie: Ich weiß, dass du versuchst, zu helfen, aber es scheint nicht zu funktionieren, also wirst du dich nicht gewürdigt fühlen, egal was du versuchst. Das tut mir leid. Danke, dass du versuchst, zu helfen!

Äußere Verfolger-Rolle > Feedback geben

Benenne konkret, was dich stört. Mache dir bewusst, dass es sich dabei um bedingte Strokes handelt. Du bist mit einer Handlung oder einem Verhalten nicht einverstanden. Das hat nichts mit dem Wert der anderen Person zu tun.

Sage Dinge wie: Ich kann mit der Art und Weise, wie du redest, nicht umgehen und das frustriert mich. Ich bin manchmal verwirrt und böse. Entschuldigung!

Innere Verfolger-Rolle > entschuldigen

Benenne dein Fehlverhalten und entschuldige dich, anstatt dich selbst dafür zu verurteilen.

Sage Dinge wie: Ich entschuldige mich dafür, dass ich geschrien habe. Ich kann sehen, dass dir das manchmal Angst macht. Es tut mir wirklich leid!

Innere Opfer-Rolle > Verletzlichkeit zeigen

Gestehe dir selbst dein Gefühl der Ratlosigkeit oder Hilflosigkeit zu und drücke das auch deinem Gegenüber aus.

Sage Dinge wie: Ich fühle mich hilflos und verwirrt, damit umzugehen, dass du wütend auf mich bist. Dann werde ich bockig und weigere mich, mich zu entschuldigen. Es tut mir leid!

Innere Retter-Rolle > Wertschätzung für die Beziehung entwickeln

Entwickle eine wertschätzende Haltung gegenüber der Beziehung zwischen dir und den anderen Beteiligten. Suche eine gemeinsame Lösung, anstatt den Fokus nur auf dich zu richten und zu versuchen, dich selbst zu retten.

Sage Dinge wie: Ich versuche wirklich, die Dinge besser zu machen. Das war zumindest meine Absicht. Können wir besprechen, was eine andere Möglichkeit wäre, um zu helfen?

Wenn Du mit dem Mitgeföhlsdreieck arbeitest, werden alle Geföhle der sechs Rollen (Opfer, Retter und Verfolger für jede Person) bestätigt, nicht nur eines oder keines. Das Spiel hört auf. Intimität wird wieder zu einer Möglichkeit.