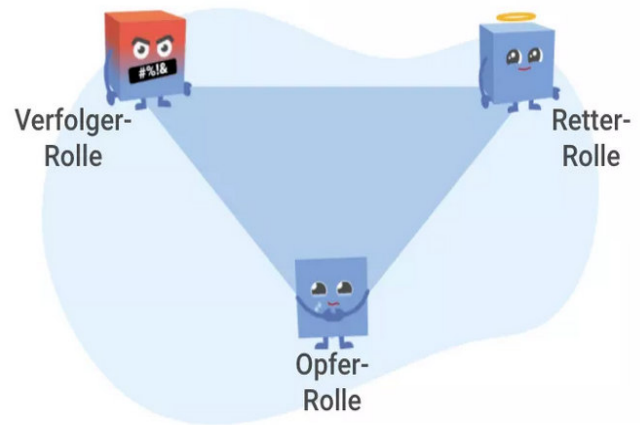


Anleitung

Übung

„Das Drama-Dreieck“



Der Effekt dieser Übung zeigt sich im Wechsel der Positionen, da sich die eigene Haltung in der jeweiligen Position stark verändert und sich die Gefühle, die damit einhergehen, deutlich wandeln.

Hinführung:

Das Dramadreieck erklärt die Rollenverteilung, die hinter jedem Konflikt steht. Es handelt sich um drei definierte Rollen, denen typische Verhaltensweisen zugeschrieben werden können. Viele lang andauernde und wiederkehrende Konflikte lassen sich mit diesem Modell verstehen.

1. Das Opfer

Dies ist die vermeintlich "schwache" Position. Dem Opfer wirft man etwas vor, oder er/sie wird für etwas verantwortlich gemacht. Doch das Opfer ist nicht nur passives Opfer, sondern übernimmt diese Rolle auch, indem es sich selbst als machtlos erlebt und die anderen beiden Rollen im Dramadreieck als mächtig. Sich als Opfer zu erleben, hat auch einen Nutzen. Man darf jammern, denn die anderen sind ja verantwortlich dafür, dass es einem schlecht geht. Man selbst sieht sich nicht in der Lage, seine Situation zu ändern. Doch diese 'ohnmächtige' Position ist auch machtvoll, gibt das Opfer doch die gesamte Verantwortung für sein Handeln und dessen Folgen an andere ab. Wir sprechen auch von „Opfermacht“. Opfer bleiben selten allein, denn sie üben eine magische Anziehungskraft auf den Retter aus.

2. Der Retter – die Retterin

Ist im Dramadreieck der oder die vermeintlich "Gute". Der oder die Retter:in greift helfend ein und reißt oft die gesamte Verantwortung für das 'Problem' des Opfers an sich. Retter reagieren auf tatsächliche Hilferufe von Opfern, meistens jedoch arbeiten sie ohne direkten Auftrag, sondern beziehen die Legitimität ihres Handelns aus der Situation ("Da muss doch jemand was tun!").

3. Der Verfolger – die Verfolgerin

Ist im Dramadreieck der/die vermeintlich "Mächtige". Er oder sie will das Opfer beschuldigen, bestrafen oder zur Rechenschaft ziehen. Ähnlich wie der Retter, glaubt der Verfolger zu wissen, was die Ursache für eine problematische Situation ist (nämlich die Unfähigkeit oder Unwilligkeit des Opfers). Doch während der Retter mehr für Verständnis und sanfte Lösungen wirbt, plädiert der Verfolger für Konsequenz und Härte.

Das Dramadriek kann als Übung eingesetzt werden, um Personen zu verdeutlichen, welche Rolle sie in einem Konflikte einnehmen. Oft geschieht dies auch völlig unbewusst.

Drei Übungsteilnehmer:innen stellen sich in einem Dreieck gegenüber.

Sie einigen sich auf einen Konflikt zwischen drei Personen, z.B. Vater, Mutter und Kind streiten um den Abwasch.

Jede:r übernimmt eine der drei Personen und bleibt diese während der ganzen Übungszeit.

Auf dem Boden liegen zu Unterstützung drei Kärtchen mit den Rollen aus dem Dramadriek (Opfer, Retter, Verfolger).

Nun ordnet sich jede Person einer Rolle aus dem Dramadriek zu und fühlt sich ein.

Dann spielen die drei Personen die Konfliktsituation (Streitgespräch) nach, jede Person in ihrer Rolle, nach 5 Minuten gibt es eine Pause. In dieser Zeit können die Übungsteilnehmer:innen Notizen machen, wie es ihnen in ihrer Rolle ging.

Danach wechseln die Rollen im Dramadriek. Jede:r bleibt die Person, die sie oder er vorher gespielt hat und ist lediglich statt des Opfers z.B. der Retter. Es folgt eine erneute Spielsituation in den neuen Rollen.

Anschließend folgt ein letzter Wechsel.

Am Ende der Übung erfolgt eine ausgiebige Reflexion mit den Fragen:

- Wie habe ich mich in den jeweiligen Rollen gefühlt?
- Wie konnte ich meine jeweiligen Bedürfnisse einbringen?
- Wurde ich gehört?

Quelle: „Achtung Baustelle 4 – Vom Umgang mit Konflikten“ eine Arbeitshilfe für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, Streitschlichterinnen und Streitschlichter, Jugendmediatorinnen und Jugendmediatoren der Malteser Jugend