



# Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

---

## Drama-Dreieck

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner  
[www.levara.info](http://www.levara.info)

# Drama-Dreieck

## Überblick



Warum eskalieren manche Konflikte immer weiter, obwohl alle das Gegenteil wollen? Stephen Karpman entdeckte in den 1960er Jahren ein Muster: drei Rollen – Opfer, Verfolger, Retter –, die in Konfliktsituationen unbewusst eingenommen und gewechselt werden. Das Drama-Dreieck erklärt den Mechanismus – und zeigt den Ausweg.

Aspekt	Details
<b>Ziel</b>	Dysfunktionale Beziehungsmuster erkennen und verlassen
<b>Weg</b>	Analyse der drei Rollen, bewusster Wechsel ins Empowerment-Dreieck
<b>Alternative Methoden</b>	Transaktionsanalyse, Systemische Fragen, Feedback
<b>Dauer</b>	15–30 Minuten (Reflexion)
<b>Teilnehmer</b>	1–3 Personen

## Grundprinzip

### Die drei Rollen

Das *Opfer* fühlt sich hilflos, überfordert, ungerecht behandelt. „Warum passiert das immer mir?“ Es gibt Verantwortung ab – an andere, an Umstände, an das Schicksal. Der *Verfolger* klagt an, kritisiert, macht Druck. „Du bist schuld.“ Er fühlt sich im Recht und macht andere klein, um sich groß zu fühlen. Der *Retter* springt ungefragt ein, übernimmt. „Lass mich das für dich machen.“ Er fühlt sich gebraucht – hält aber das Opfer in seiner Hilflosigkeit.

Rolle	Haltung	Typische Aussage
<b>Opfer</b>	„Ich bin hilflos, ich kann nichts dafür“	„Mir passiert das immer...“
<b>Verfolger</b>	„Du bist schuld, ich greife an“	„Das hast du verbockt!“
<b>Retter</b>	„Du schaffst es nicht allein, ich helfe“	„Lass mich das für dich machen“

Das Tückische: Die Rollen sind nicht stabil – sie wechseln. Schnell und unbewusst. Ein Mitarbeiter kommt als Opfer, du springst als Retter ein, dann beschwerst er sich über deine Einmischung – und plötzlich bist du der Verfolger.

## Warum wir einsteigen

Die Rollen erfüllen echte Bedürfnisse, auch wenn sie destruktiv sind. Das Opfer bekommt Aufmerksamkeit, ohne Verantwortung tragen zu müssen. Der Verfolger fühlt sich mächtig und im Recht. Der Retter fühlt sich gebraucht und moralisch gut. Deshalb ist der Ausstieg schwer: Man verliert etwas, wenn man aufhört.

## Der Ausstieg: Das Empowerment-Dreieck

Jede Drama-Rolle hat eine reife Entsprechung (nach David Emerald):

Drama-Rolle	Empowerment-Rolle	Haltung
<b>Opfer →</b>	<b>Gestalter</b>	„Ich bin nicht hilflos. Was kann ich tun?“
<b>Verfolger →</b>	<b>Herausforderer</b>	„Ich konfrontiere – aber mit Respekt und Klarheit.“
<b>Retter →</b>	<b>Coach</b>	„Ich unterstütze – aber ich übernehme nicht.“



Der Gestalter übernimmt Verantwortung – nicht Schuld, sondern Handlungsfähigkeit. Der Herausforderer spricht Wahrheit aus, ohne zu verletzen. Der Coach fragt „Was brauchst du?“ statt „Lass mich das für dich tun.“

## Vorgehensweise

Schritt	Aktivität
1	Konfliktsituation identifizieren
2	Eigene Rolle erkennen: Bin ich gerade Opfer, Verfolger oder Retter?
3	Rollenwechsel der anderen beobachten
4	Bedürfnis hinter der Rolle erkennen
5	Bewusst ins Empowerment-Dreieck wechseln
6	Neue Rolle einnehmen und kommunizieren

Wenn du merkst, dass ein Gespräch ins Drama kippt, halt inne und frag dich: „Welches Dreieck spielen wir gerade?“ Manchmal reicht das Bewusstwerden, um auszusteigen.

## Materialien

-  [\[\[hear\\_img\\_768.png\]\]](#)
- [\[\[RB-Drama-Dreieck.pdf\]\]](#)
-  [\[\[hear\\_img\\_774.png\]\]](#)

## Quellen

- Karpman, Stephen: *A Game Free Life*, 2014
- Emerald, David: *The Power of TED* (The Empowerment Dynamic)
- Balling, Rolf: Unterlagen zum Drama-Dreieck
- Braun, Johannes: Unterlagen Masterclass

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.  
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten  
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –  
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:  
**[www.levara.info](http://www.levara.info)**