



ie kennen sicher diese Tage, an denen scheinbar alles schiefgeht: Bereits beim Frühstückstisch haben Sie einen Streit mit Ihrem Partner, daher fehlt Ihnen auch die Zeit für den Sport vor der Arbeit - dabei wollen Sie doch eigentlich abnehmen. Untertags checken Sie Ihre E-Mails und finden eine saftige Rechnung vom Finanzamt. Und um das Fass zum Überlaufen zu bringen, schreit Sie dann auch noch Ihr Chef an ...

Am Weg nach Hause kommen Sie an der Auslage einer Konditorei vorbei, und da lacht Ihnen ein saftiger, köstlicher Punschkrapfen entgegen! Es ist, als würde er Ihnen zurufen: "Iss mich! Greif zu!" Sie versuchen noch wegzuschauen, denken an Ihren guten Vorsatz, sich gesünder zu ernähren. Und schon meldet sich die verlockende Stimme: "Es war doch so ein mieser Tag - man gönnt sich ja sonst nichts ..."

Also gehen Sie hinein und – schwupp! - schon ist der Punschkrapfen verschlungen. Kaum haben Sie die Konditorei verlassen, meldet sich eine andere innere Stimme: "Siehst du, das hast du jetzt davon. Du wirst immer fetter! Und besser geht es dir jetzt auch nicht!" Daraufhin antwortet die erste Stimme: "Jetzt sei doch nicht so streng zu dir! So schlimm ist es doch nicht ... die paar Kalorien mehr. Dann gehst halt einfach morgen laufen!"

## Das Drama-Dreieck besteht aus Täter, Opfer und Retter

Dialog der Geisterstimmen. Diese inneren "Selbstgespräche" begleiten uns alle. Doch woher kommen diese Geisterstimmen? Darum geht es diesmal im achten Weg zu einem erfüllteren Leben unter dem Titel: "Die Geister, die ich rief."

Der Psychologe Stephen Karpman hat erkannt, dass Menschen in ihrer Kommunikation, insbesondere bei Streitigkeiten und Eskalationen, meist eine von drei Rollen einnehmen. Die drei Positionen des "Drama-Dreiecks" lauten: Täter, Opfer und Retter.

Sehen wir uns hierzu ein weiteres Beispiel an: In einer Wohnung mitten in



der Stadt wird permanent geschrien, ein Mann schlägt seine Frau. Der Nachbar wird hellhörig und verständigt die Polizei. Als die Sicherheitsbeamten an der Tür klingeln, öffnet die Frau und meint ganz verwundert: "Was machen Sie hier? Wer hat Sie denn überhaupt gerufen? Es ist nichts passiert! Wir brauchen Sie nicht!"

Vom Retter zum Täter. Was passiert hier? Am Anfang ist der Mann der Täter, die Frau das Opfer. Der Nachbar ruft die Polizei, die Polizei kommt als Retter. Als die Frau die Tür öffnet, dreht sich das Drama weiter: Die Frau verteidigt ihren Mann, wird so vom Opfer zum Retter und der Mann vom Täter zum Opfer. Und die Polizei, die eigentlich als Retter gerufen wurde, wird plötzlich zum Täter.

So schnell kommt man von einer Drama-Position in die nächste - das "Drama-Dreieck" dreht sich immer weiter. Und wie bei unserer Anfangsgeschichte mit dem Punschkrapfen etwas satirisch illustriert: Diese Dramen spielen sich sowohl in unserem Außen wie auch in unserem Inneren ab. Oft liegt in Kindheitsprägungen die

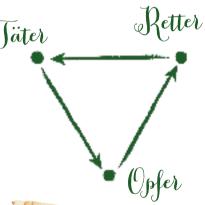
Ursache, dass wir Menschen gewohnheitsmäßig eine bestimmte Rolle einnehmen. Vielleicht kennen Sie diese Menschen auch – den typischen Retter, der immer für das Wohlergehen der anderen sorgen muss; oder das klassische Opfer - jemanden, gegen den sich die ganze Welt scheinbar verschworen hat?

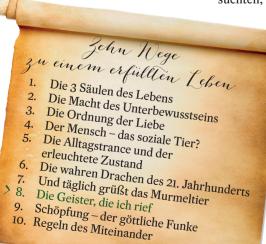
Eine Studie in einem Frauenheim hat Frauen beobachtet, die von ihren Männern geschlagen wurden. Forscher haben sie nach ihrem Heimaufenthalt weiterbegleitet und untersucht, ob sich ihr Verhalten in Partnerwahl bzw. Partnerschaften fortsetzt. Was man dabei festgestellt hat, ist, dass sich diese Frauen mit einer signifikant höheren Wahrscheinlichkeit wieder einen Mann suchten, der sie schlägt, obwohl sie ei-

> gentlich aus dieser Spirale raus wollten. Es ist ja auch nicht so, als würden diese Frauen ein Schild tragen, auf dem "Schlage mich!" steht -

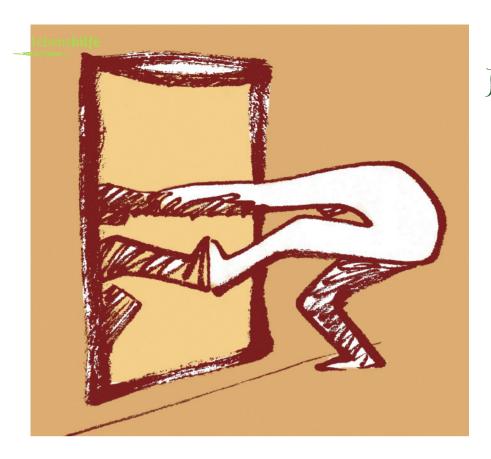
und dennoch ...

Woran liegt das? Wir Menschen hängen auf einer vorbewussten Ebene - gemäß unseren Prägungen und Gewohnheiten - eine >









> Art "Angelhaken" aus, auf den sich andere Menschen einhaken, oder mit denen wir unbewusst gewisse Menschentypen anziehen.

In einer ergänzenden Studie wurde auch dies eindrucksvoll belegt. "Tätern" wurden mittels Wärmebildkameras Aufnahmen von Frauen vorgeführt und anschließend befragt, welche dieser Frauen sie sich als Opfer suchen würden. Wieder wurde mit einer signifikant höheren Wahrscheinlichkeit ein bestimmter Frauentyp gewählt. Diese Frauen strahlten ihre Opferrolle also auf einer unterbewussten Ebene aus!

Diese Dramen – im Innen wie im Außen – halten unser Leben auf. Menschen verschwenden viel Zeit mit diesen inneren Dramen. Sie können die Möglichkeiten nicht nutzen, die ihnen das Leben bietet, sie können nicht mehr auf sich stolz sein, sich positiv neuen Aufgaben stellen. Das führt dazu, dass sie in ihrem Leben nicht weiterkommen.

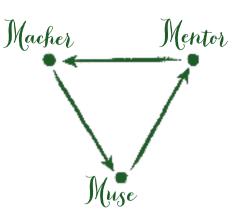
## Wie kommen wir raus aus diesem Drama?

**Die wahre Erkenntnis** kommt dann, wenn wir die positive Absicht, welche hinter diesen Rollen steckt, erkennen und transformieren lernen. Retter, Täter und Opfer tragen alle eine gewisse Dynamik in sich, die zum Positiven transformiert werden kann.

№ Wenn man sich den Täter ansieht, so merkt man: Dieser hat jede Menge Energie. Gelingt es, diese zerstörerische Energie in eine schöpferische zu wandeln, so wird der Täter zum Macher.

№ Betrachten wir den Retter: Gerade im sozialen und Gesundheits-Bereich finden wir viele Menschen mit Retter-Dynamiken. Auch in der Wirtschaft begegnet man solche Menschen: Zum Beispiel haben Führungskräfte, die starke Retter-Dynamiken in sich tragen, meist wenig Zeit. Doch wer immer nur gibt, gibt, gibt, der bleibt meistens selbst auf der Strecke. Was ist also der Ausweg? Der Retter wird zum Mentor, er leistet Hilfe zur Selbsthilfe.

№ Auch das Opfer hat eine bemerkenswerte Energie. Das Tolle am Opfer ist der starke Selbstbezug. Dadurch, dass es alles auf sich selbst bezieht und einen starken Fokus nach innen hat, schlummert im Opfer eine Menge Kreativität. Wenn sich das Opfer in eine Muse verwandelt, dann sind das sehr inspirierende Menschen.



Die drei Rollen in Unternehmen. Veranschaulichen wir dieses Modell noch am Beispiel eines Unternehmens - es benötigt nämlich alle drei Rollen: den Aufsichtsrat als Mentoren-Position, das Management, welches "macht". Und Musen für kreative Prozesse. Sind Letztere nicht vorhanden, dann müssen eben Kreativagenturen Produkte entwickeln, innovative Kampagnen starten etc. Ansonsten hat das Unternehmen zwar superoptimierte Managementprozesse, doch es fehlen die neuen Lösungen, die neuen Angebote. Erst wenn alle drei Rollen integriert sind - Macher, Mentor und Muse -, dann ist der erfolgreiche Fortbestand des Unternehmens garantiert.

Was für Unternehmen gilt, das gilt genauso für uns. Erst wenn es uns gelingt, all diese drei Rollen und ihre Energien zum Positiven umzuwandeln, dann können wir einen neuen Weg in ein erfülltes Leben beschreiten und schaffen es, uns in gestalterischen Bewegungen durchs Leben zu bewegen.

Langsam, aber sicher nähern wir uns dem Ende unserer großen Serie. Im nächsten (und vorletzten) Teil widmen wir uns unserer gestalterischen Kraft unter dem Titel "Schöpfung – der göttliche Funke".

•••••

## Auf den Geschmack gekommen?

René Otto Knor LIVE — für Sie als NEWS LEBEN-Leser: Einführungsseminar jetzt zum Halbpreis um nur € 120,— statt € 240,—! Seminare und Lehrgänge für Sie persönlich oder als Berufsausbildung zum staatlich diplomierten Coach & Lebens- und Sozialberater. Infos, Kostenloses Strategie Coaching & Anmeldung: Tel.: 01/368 45 78, office@nlpakademie.at, www.nlpakademie.at