





Cornelia & Stephan Schwarz

# **Schluss mit Psychospielchen**

dtv

**Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)**

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.



Originalausgabe  
2. Auflage 2016

© 2016 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlaggestaltung: buxdesign, München

Gesetzt aus der DTL Dorian 10,25/13

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: Druckerei Kösel, Krugzell

Gedruckt auf säurefrei, chlorkfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26115-9

# Inhalt

Einleitung	9
------------	---

## 1 Wie Psychospiele funktionieren

Das Dramadreieck	13
Die Opferrolle	16
Die Retterrolle	23
Die Verfolgerrolle	31
Erste Schritte für den Ausstieg aus Dramaspielen	37

## 2 Wie Sie Psychospiele durchschauen

Selbsterkenntnis – die Basis jeder Exitstrategie	41
Aktives Gefühlsmanagement – warum es wichtig ist, zwischen Mit-Fühlen und Mit-Leiden zu unterscheiden	51
Unterdrückte Wut – wie Sie den Gefühlsstau rechtzeitig erkennen	53
Alte Ängste – warum Sie sich ihnen stellen sollten	59

### 3 Wie Sie Psychospiele überwinden

Emotionale Bedürftigkeit – wie Sie damit umgehen können	69
Dramafreie Interaktion – wie Sie Ihre Beziehungen festigen	75
Souveräne Steuerungskompetenz – wie Sie Ihr inneres Kind und Ihr erwachsenes Ich in Einklang bringen	81
Die Exitstrategie – welche 4 Schritte wichtig sind	86
Aktive Gesprächsgestaltung – wie Sie dramafrei kommunizieren und ein klares Feedback geben	94

### 4 Opferspiele: *Ich bin nicht okay, die anderen sind okay*

Die Hektikertechnik: »Ich bin total überlastet«	101
Die Handicaptechnik: »Wenn du nicht wärst ...«	106
Die Dummstelltechnik: »Ich bin klein und blöd«	110
Die Klagetechnik: »Ist es nicht schrecklich?«	115
Die Delegationstechnik: »Die anderen sind schuld«	119
Die Provokationstechnik: »Schlag mich!«	124
Die Passivitätstechnik: »Ich tue doch keinem was Böses«	128
Vorsicht, Dramarollen!	133
Erste Lösungsperspektiven	134

### 5 Retterspiele: *Ich bin okay, die anderen brauchen mich, um auch okay zu sein*

Die Demoralisierungsstrategie: »Du bist überfordert«	139
Die Beschützerstrategie: »Ich will dir ja nur helfen«	144

Die Spezialistenstrategie: »Ich kenne da einen guten Therapeuten«	148
Die Isolationsstrategie: »Du brauchst eine Auszeit«	153
Die Abhängigkeitsstrategie: »Ich bin nur für dich da, wenn du an mich glaubst«	157
Die Erpressungsstrategie: »Ich bin enttäuscht, dass du so undankbar bist«	162
Vorsicht, Dramarollen!	166
Erste Lösungsperspektiven	168

## 6

### **Verfolgerspiele: *Ich bin okay, die anderen sind nicht okay***

Die Einschüchterungstaktik: »Hab ich dich erwischt!«	173
Die Schuldgefühltaktik: »Sie schon wieder!«	178
Die Schocktaktik: »Ich schreie, so lange ich will!«	182
Die Entwertungstaktik: »Du bist das Letzte!«	187
Die Anklagetaktik: »Sie machen alles falsch!«	192
Die Kritikertaktik: »Hier funktioniert ja gar nichts!«	196
Die Arroganztaktik: »Das ist absolut lächerlich!«	201
Vorsicht, Dramarollen!	206
Erste Lösungsperspektiven	207

## 7

### **Ihr zukünftiges dramafreies Ich**

Das Ich stärken	213
Ein positives Zielbild verankern	219
Wertschätzung kultivieren	223
Den Körper achtsam behandeln	225
Vorbilder für inneres Wachstum finden	228
Innere Autorität entwickeln und ein sinnorientiertes Leben führen	231



## Einleitung

Dieses Buch wird Ihr Leben verändern. Davon sind wir überzeugt. Warum?

Seit mehr als 25 Jahren coachen wir Unternehmer, Manager, Abteilungsleiter und ganz normale Leute von nebenan. Wir beraten Menschen, die mitten im Leben stehen, Verantwortung tragen, gut ausgebildet sind und trotzdem am Ende mit ihrem Latein. Weil es hakt und klemmt. Weil Intrigen, Mobbing und fehlende Motivation die Arbeitsabläufe blockieren. Vor allem aber, weil viele unserer Klienten selbst blockiert sind. So sehr, dass sie lediglich einen Bruchteil ihres Potenzials ausschöpfen.

Viele haben familiäre Probleme, sei es mit dem Partner oder mit der Kindererziehung. Oft sind es auch zerbrochene Freundschaften oder endlose Streitigkeiten mit dem Nachbarn, unter denen sie leiden. Sie haben ganz einfach das Gefühl, etwas falsch zu machen. Dass sie in Psychospiele verwickelt sind, ist ihnen gar nicht bewusst. Was sie allerdings spüren, sind unangenehme Gefühle, Verwirrung, Blockaden.

Psychospiele erzeugen bei allen Beteiligten eine innere Leere. Man traut seinen Emotionen nicht, fühlt sich unwohl, unverstanden, überfordert. Auf einmal tut man Dinge, die man eigentlich nicht tun wollte. Man sagt Sätze, die gar nicht zu einem passen. Man steht völlig neben sich. Die Fol-

gen sind schwerwiegend: Sie reichen von Erschöpfung über Ängste bis hin zu ernsthaften Krankheiten.

Viele Menschen handeln ohne nachzudenken aus dem Bauch heraus. Das kann genau richtig sein, schon klar. Es kann aber auch zu ernsthaften Problemen führen. Dann nämlich, wenn man arglos in Psychospiele stolpert und wie ferngesteuert reagiert. Wer hingegen versteht, wie manipuliert wird, kann Einfluss auf die Situation nehmen. Schon kleine Verhaltensänderungen zeigen Wirkung. Denn ob Gespräche angenehm, zielorientiert und effizient verlaufen, hängt entscheidend davon ab, wie man die eigene Person ins Spiel bringt.

Schöpfen Sie Ihr Potenzial aus? Können Sie Ihre Problemlösungskompetenz anwenden? Oder scheitert das Miteinander an negativen Rollenmustern?

Ab jetzt haben Sie es selbst in der Hand. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich Steuerkompetenz aneignen, um souverän, professionell und erfolgreich zu kommunizieren. So lässt sich jede Art von Beziehung nachhaltig verbessern – sei es in der Partnerschaft, in der Familie, in Freundschaften, im Job.

Wir arbeiten mit buddhistischem Knowhow, kombiniert mit psychologischem Wissen und einer gehörigen Portion Humor. Humor? Genau. Wer jemals einen lächelnden Buddha gesehen hat, weiß, warum. Lachen befreit. Durch die buddhistische Haltung versteht man auf einmal die Absurdität der täglichen Psychospiele. Das Ziel ist es, von der Spielfigur zum Beobachter und klugen Manager belastender Situationen zu werden. Dann ist der Weg frei für die wirklich wichtigen Fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Was möchte ich erreichen?

Ganz pragmatisch machen wir das buddhistische Wissen

für die Lösung alltäglicher Konflikte nutzbar. Für die Schärfung der Wahrnehmung, für wertschätzende Kommunikation, für ein Leben in Balance. Dabei integrieren wir spirituelle Ideen wie Achtsamkeit und innere Energie in unser Konzept der Persönlichkeitsentwicklung. Wir machen Menschen stark für das Hier und Jetzt. Auf den Punkt gebracht, vermitteln wir den Buddhismus für das 21. Jahrhundert. Damit Sie künftig Ihre volle Power leben, Ihre Liebesfähigkeit, Ihre Begabungen, Ihr Talent fürs Glück.

Und los geht's. Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!

**Cornelia und Stephan Schwarz**

## Warum sich der Ausstieg aus Psychospiele lohnt:

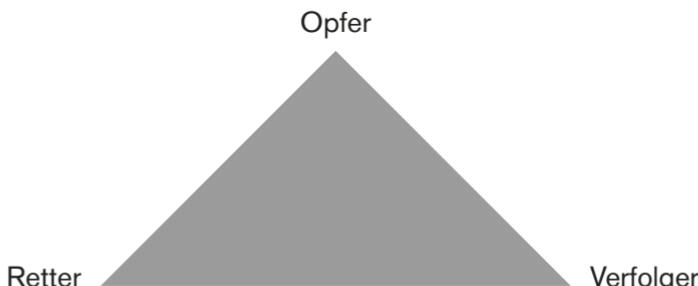
- Sie bauen stabile Beziehungen auf – weil Sie nie wieder in neurotische Beziehungsmuster geraten.
- Sie wirken sympathischer, weil man Menschen mag, die gelassen und empathisch mit anderen umgehen.
- Sie verhalten sich emotional souverän – weil Ihre Gefühle nicht mehr manipulierbar sind.
- Sie werden erfolgreicher – weil Sie keine Energie in den täglichen Kleinkriegen der Psychospiele vergeuden.
- Sie verbessern Ihre Teamfähigkeit – weil Sie Ihr kooperatives Verhalten schulen.
- Sie verhindern Selbstzweifel und seelische Krisen – weil Sie sicher in sich ruhen.
- Sie tun etwas für Ihre körperliche Gesundheit – weil Sie psychosomatischen Krankheiten vorbeugen, die durch Psychospiele entstehen.

# 1

## Wie Psychospiele funktionieren

### Das Dramadreieck

Psychospiele lassen sich auf einen Nenner bringen – es sind destruktive Rollenspiele. Das heißt: Jemand schlüpft in eine Rolle und zwingt andere, eine dazu passende Rolle einzunehmen. Das geschieht wie auf einer Bühne: Ich bin Romeo, also musst du jetzt Julia sein. Aber anders als in Shakespeares »Romeo und Julia« kristallisieren sich bei Psychospiele drei spezifische Rollentypen heraus: Opfer, Retter und Verfolger. Diese drei Archetypen sind miteinander verbunden und bilden ein Dreieck, das Dramadreieck.



Das Dramadreieck lässt sich überall beobachten: in der alltäglichen Kommunikation, in Unternehmen, in der Politik. Möglicherweise sind auch Sie involviert, denn wer dieses

Psychospiel nicht reflektiert, wird zum unbewussten Mitspieler. Ohne dass er es realisiert, nimmt er Dramaangebote an und reagiert in Rollenmustern. Dabei verhält er sich mal als Opfer, mal als Retter, mal als Verfolger.

Der *Opfer*-Archetyp klagt: »Ich bin schwach; ich bin für nichts verantwortlich, die anderen sind schuld; deshalb müssen sie für mich da sein.« Der *Retter*-Archetyp sagt: »Ich kann dir helfen; ich weiß, was richtig für dich ist; du brauchst mich, ohne mich bist du verloren.« Der *Verfolger*-Archetyp dagegen tritt unverhohlen aggressiv auf: »Ich muss immer siegen; wer sich mir in den Weg stellt, ist wertlos; ich beherrsche andere, indem ich sie erniedrige.«

Das *Opfer* gibt anderen Menschen und widrigen Umständen die Schuld an seinen negativen Erlebnissen. Was auch immer im Leben des Opfers geschieht, stets delegiert es die Verantwortung dafür weiter und erwartet im Gegenzug Mitleid und Hilfe.

Der *Retter* spürt eine starke Ambition, für andere Verantwortung zu übernehmen. Dabei übersieht er, ob jemand überhaupt Hilfe will. Stattdessen erteilt er ungefragt Ratschläge, erstickt andere mit seiner Fürsorglichkeit und tritt oft bevormundend auf.

Der *Verfolger* klagt andere an. Er kritisiert, attackiert, schüchtert ein. In seinem Verhalten zeigt sich der Wunsch nach Kontrolle und Dominanz. Deshalb gibt er gern Befehle und spielt sich als Richter auf.

Während Sie dies lesen, überlegen Sie vermutlich schon, ob es Personen in Ihrem Leben gibt, die Ihnen in diesen Rollen begegnen. Vielleicht grübeln Sie auch insgeheim, ob Sie selbst manchmal zu solchen Rollen neigen. Das ist gut möglich. Jeder Mensch hat da eine bestimmte Präferenz, bevorzugt also einen bestimmten Rollentypus, solange er

Psychospiele nicht grundsätzlich aus seinem Leben verbannt hat. Erkennen Sie sich in einer Rolle wieder? Oder gleich in mehreren?

Jedes Dramaspiel entwickelt eine interessante Dynamik: Im Verlauf des Spiels wechseln die Beteiligten die Rollen. Folgendes Szenario ist denkbar: Gegenüber einem Opfer nehmen Sie zunächst die Retterrolle ein. Dadurch könnte sich das Opfer allerdings bedrängt fühlen und rebellieren. Greift es Sie dann im Verfolgermodus an, machen Sie sich klein und verwandeln sich selbst in ein Opfer. Damit ist das Spiel aber noch lange nicht beendet. Unweigerlich kommen Sie in jedem Psychospiel an einen Punkt, wo Sie Wut und Ärger spüren. Dann halten Sie es nicht mehr aus. Sie explodieren und werden nun zum Verfolger, der sein Gegenüber angreift. Es wird also immer zu einem Changieren zwischen den Rollen kommen. Ein Spiel ohne Grenzen.

## **Warum werden Dramaspiele gespielt?**

Die Muster für destruktive Psychospiele entstehen in der frühen Kindheit. Werden Kindern Liebe und Zuwendung vorenthalten, erleben sie das als großes Unglück. Sie fühlen sich übersehen, vernachlässigt, abgelehnt. Um die verweigerte Liebe und die fehlende Aufmerksamkeit dennoch zu bekommen, entwickeln Kinder daraufhin auffällige Interaktionsmuster. Sie quengeln und jammern, legen sich schreiend auf den Boden oder werfen mit Gegenständen, um sich bemerkbar zu machen. Es sind letztlich Verzweiflungstaten. Das beschert ihnen zwar keine positive Zuwendung, doch selbst negative Beachtung in Form von Schimpfen, Tadeln oder sogar körperlicher Gewalt ist ihnen lieber,

als ignoriert zu werden. Hauptsache, sie spüren irgendeine Form von Nähe.

Auch Kinder aus sogenannten »normalen Familien« erleben häufig keine sicheren Bindungen. Um wahrgenommen zu werden, mussten sie manipulativ vorgehen und zeigten ein Verhalten, das von der Norm abwich. Diese Erfahrung ist prägend. Aus dem Leid heraus verfestigen sich neurotische Beziehungs- und Interaktionsmuster, die im Erwachsenenleben zwanghaft wiederholt werden. Destruktive Psychospieler versuchen daher alles, um Aufmerksamkeit, Nähe und Zuwendung zu erheischen. Solange sie ihre persönliche Entwicklung nicht aufarbeiten, werden sie immer wieder in ihre negativen Muster zurückfallen – oder von anderen in Dramaspiele verstrickt werden.

## Die Opferrolle

Gestartet wird ein Dramaspiel fast immer durch Abwertungen. Geht das Spiel vom Opfer aus, sagt es zum Beispiel: »Ich bin so ein Idiot, ich kriege nichts auf die Reihe, mich mag keiner.« Manchmal erfolgt der Auftakt auch durch die Entwertung anderer: »Meine Freundin ist so gemein, meine Kollegen sind Egoisten, alle lassen mich im Stich.« Die Botschaft dabei ist eindeutig: Opfer möchten gerettet werden. Also suchen sie eine Person, die sich alsrettender Helfer eignet. Steigt das Gegenüber auf den versteckten Hilferuf ein, nimmt das Spiel seinen Lauf.

Die Selbstabwertung hat eine strategische Bedeutung. Sehr erfolgreich erweckt das Opfer den Eindruck, alle anderen hätten es besser. Das defizitäre Selbstbild des Opfers

bringt sein Umfeld zu der Annahme, man sei ihm etwas schuldig. Da sich das Opfer generell ungerecht vom Leben behandelt fühlt, fordert es das Recht auf »Wiedergutmachung«. Die will es jedoch nicht aus eigener Kraft herbeiführen. Stattdessen erwartet das Opfer, dass sich Partner, Freunde oder Kollegen um seine Belange kümmern.

Eine grundsätzliche Verbesserung seiner Lebensumstände strebt das Opfer jedoch gar nicht an – dann wäre das Spiel um Aufmerksamkeit ja vorbei. Deshalb kultiviert es seine Rolle und bindet auf diese Weise andere an sich.

### **Wie Sie die Opferrolle bei sich und anderen erkennen:**

- Opfer wirken unschuldig, hilflos, zu kurz gekommen, wenig belastbar, schutzbedürftig.
- Sie jammern und klagen viel.
- Sie wollen keine Verantwortung übernehmen, sondern schieben alles von sich weg.
- Die Körpersprache wirkt reduziert, kraftlos; sie machen sich klein und bewegen sich kaum.
- Die Stimme wird leise, klagend, unsicher.

Beobachten Sie sich, wie Sie in Konfliktsituationen agieren. Könnte es sein, dass Sie manchmal unbewusst in die Opferrolle fallen? Das wäre durchaus verständlich. Es ist ja auch einfacher zu klagen, als die Probleme beim Schopf zu packen. Achten Sie auf alle Details: auf Ihre körperlichen Reaktionen, auf Ihre Stimme, auf Ihre Worte. Strahlt Ihr Körper Kraft oder Schwäche aus? Klingt Ihre Stimme fest und selbstsicher oder dünn und kindlich? Neigen Sie dazu, sich über andere zu beschweren und Ihr Los zu bejammern? Oder stehen Sie zu dem, was Sie sind und was Sie tun?

Dieselben Beobachtungen können Sie auch bei anderen anstellen. Möglicherweise kennen Sie Menschen, die in

Ihrer Gegenwart ständig lamentieren. Seufzend erzählen sie, was ihnen wieder Schlimmes passiert ist, und erwarten, dass Sie in Mitleid zerfließen. Das tun Sie wahrscheinlich auch. Man will ja kein Unmensch sein. Wenn Sie dann noch das Gefühl haben, Sie müssten diesem Opfer etwas Gutes tun, es bemuttern, verwöhnen oder ihm eine unangenehme Sache abnehmen, sind Sie mittendrin: in einem Dramaspiel.

### **Was macht die Opferrolle eigentlich attraktiv?**

Für Opfer gibt es einige Spielgewinne. Ja, sie profitieren davon, dass sie als Opfer wahrgenommen werden. Schwäche ruft in unserer Gesellschaft recht zuverlässig den Helfer-reflex hervor. Schließlich bezeichnen wir uns gerne als eine Solidargemeinschaft. Der Staat kümmert sich um die Benachteiligten, die Bürger sind aufgefordert, Schwache durch Steuern oder Spenden zu unterstützen. Im Privaten ist es ebenso selbstverständlich, dass wir einander helfen. Wer würde schon die beste Freundin abblitzen lassen, die soeben von ihrem Mann verlassen wurde und heulend anruft?

Diese altruistische Grundeinstellung wird in Opferspielen weidlich strapaziert und ausgenutzt. Denn den Opfern geht es allein um Beachtung und Zuwendung, die sie förmlich erzwingen. In der Regel bekommen sie auch, was sie wollen. Schließlich wirken sie so unschuldig, hilfsbedürftig und liebenswert, dass man ihnen einfach nicht widerstehen kann. Kaum jemand käme auf die Idee, dass die Opferhaltung zum sanften Terror werden kann. Wer sich schwach gibt, wirkt nicht bedrohlich. Er ist kein Konkurrent, kein

Intrigant, so die allgemeine Auffassung – nur ein bemitleidenswertes Opfer. Und doch sind Opferspiele äußerst destruktiv. Schauen Sie sich folgende Geschichte an.

### **Mutter und Tochter im Dramadreieck**

Claudia, 43, liegt ganz entspannt zu Hause auf ihrer Couch. Das Handy klingelt. Es ist Claudias Mutter, die sofort anfängt zu jammern: Sie habe einen alten Kleiderschrank geschenkt bekommen, finde aber niemanden, der ihr den Schrank abbeizt und neu streicht. »Das ist typisch«, klagt sie. »Ich bin eben eine alte, einsame Frau, der keiner hilft.«

Noch bleibt Claudia ruhig. Spontan fällt ihr ein Ratschlag ein: »Du, Mami, kauf doch einfach einen neuen Schrank, dann sparst du dir die aufwendige Restaurierung.« Daraufhin wird ihre Mutter ärgerlich. Mit schriller Stimme ruft sie: »Also, ich habe es nicht nötig, mir von meiner eigenen Tochter sagen zu lassen, was ich zu tun habe!« Ihr Ton ist scharf geworden, sie spricht schnell und erregt.

Plötzlich spürt Claudia, wie sie sich verkrampt. Ihre Kehle wird eng, sie bekommt kaum noch Luft. Wie eine Katze rollt sie sich auf der Couch zusammen, als müsse sie sich nicht nur vor verbalen, sondern auch vor körperlichen Angriffen schützen. »Das ist total ungerecht, Mami. Ich habe es doch nicht so gemeint«, piepst sie mit hoher Stimme. Ihre Mutter fängt an zu schluchzen: »Immer stehe ich mit allem allein da. Es ist zum Verzweifeln.«

Schuldgefühle überwältigen Claudia. Schweren Herzens beschließt sie, ihrer Mutter zu helfen. »In Ordnung«, lenkt sie ein. »Am Wochenende kann ich vorbeikommen und den Schrank restaurieren.« Das sagt sie mit matter Stimme,

wider Willen und mit dem schlechten Gefühl, eine lästige Pflicht erledigen zu müssen. Eigentlich hatte sie sich auf ein freies Wochenende mit ihrem Freund gefreut. Puste-kuchen.

### **Die manipulative Technik hinter dem Gespräch**

Was Claudia erlebt, ist ein klassisches Dramaspiel. Unbewusst wollte die Mutter ihre Tochter emotional erpressen, um eine Hilfeleistung und damit Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen. Das Spiel startet mit Selbstabwertung, mit Gejammer und Selbstmitleid: »Ich bin eben eine alte, einsame Frau, der keiner hilft.« Damit hat die Mutter ihre Rolle für die erste Phase des Spiels definiert: die Opferrolle.

Ahnungslos steigt Claudia auf das Dramaangebot ihrer Mutter ein. Erst verhält sie sich als Retterin und gibt einen ungebetenen Rat. Mit ihrem Vorschlag, einfach einen neuen Schrank zu kaufen, kommuniziert sie: »Ich weiß viel besser als du, was gut für dich ist. Ich löse deine Probleme, weil du es allein nicht kannst.« Daraufhin wird ihre Mutter ärgerlich. Nun ist sie nicht mehr das Opfer, das über den Umweg des Klagens nach Hilfe verlangt, stattdessen wechselt sie in den Verfolgermodus. Als die Mutter aggressiv reagiert, geht Claudia in die Opferrolle: »Ich habe es nicht so gemeint.« Mit diesem Satz weist sie die Verantwortung für das Gesagte zurück. Mit ihrer hohen, kindlich wirkenden Stimme appelliert sie an die Mutter, sie als hilfloses Opfer zu sehen und nicht weiter zu attackieren. Unwillkürlich nimmt sie auch körperlich die Opferhaltung ein und rollt sich auf der Couch zusammen. Weitere Rollenwechsel folgen.

Alle drei Rollen sind also in diesem Spiel vertreten: Op-