

Das Drama-Dreieck nach Karpman: Ein Modell für hilfreiche Beziehungen in der ehrenamtlichen Wegbegleitung

12.10.2025

Liebe Wegbegleiter:innen, liebe Freund:innen und Interessierte,

ehrenamtliche Wegbegleiter:innen im EWD e.V. leisten eine wertvolle Arbeit: Sie schenken Kindern und Jugendlichen aus Wohngruppen der stationären Kinder- und Jugendhilfe Zeit, Aufmerksamkeit und Vertrauen. Diese Begegnungen eröffnen Chancen für Entwicklung und Beziehung – gleichzeitig bergen sie Herausforderungen. Kinder und Jugendliche mit belastenden Lebenserfahrungen können ambivalent auf Nähe und Unterstützung reagieren. Zwischen Wunsch nach Beziehung und Angst vor Enttäuschung kann leicht eine Spannung entstehen, die für beide Seiten herausfordernd sein kann.

Um in solchen Situationen handlungsfähig und reflektiert zu bleiben, hilft das Drama-Dreieck nach Stephen Karpman. Es beschreibt typische, oft unbewusste Rollen, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen einnehmen: *Opfer, Retter und Verfolger*. Das Modell unterstützt dabei, diese Dynamiken zu erkennen und Wege zu finden, sie zu durchbrechen – zugunsten einer bereichernden Beziehung.

Die drei Rollen im Drama-Dreieck

Das Drama-Dreieck besteht aus drei miteinander verbundenen Positionen, die Menschen in Konflikten oder emotional belasteten Situationen unbewusst einnehmen können. Diese Rollen wechseln häufig – niemand bleibt dauerhaft in einer Rolle. Entscheidend ist, die Dynamik zu verstehen.

Rolle	Innere Haltung	Typische Aussagen	Risiko
 Opfer	„Ich kann nichts tun.“	„Das bringt ja doch nichts.“ / „Alle sind gegen mich.“	Ohnmacht, Abhängigkeit
 Retter / Helfer	„Ich weiß, was gut für dich ist.“	„Ich will doch nur helfen.“ / „Ich übernehme das schnell für dich.“	Überforderung, Grenzüberschreitung
 Verfolger / Täter	„Du bist schuld!“	„So geht das nicht!“ / „Warum lernst du es nie?“	Kontrolle, Schuldzuweisung

Diese Rollen stabilisieren sich gegenseitig: Das Opfer braucht einen Retter, der Retter braucht ein Opfer, und wenn die Dinge schiefgehen, wird der Retter leicht zum Verfolger. Das Muster fühlt sich vertraut an – aber es führt selten zu einer echten Lösung.

Praxisbeispiel aus der Wegbegleitung

Lukas (fiktiver Name) ist ehrenamtlicher Wegbegleiter für den 13-jährigen Leon, der in einer Wohngruppe lebt. Anfangs läuft alles gut, doch nach einigen Wochen sagt Leon über seinen Bezugserzieher zwei Treffen kurzfristig ab. Es würde ihm nicht gut gehen.

Lukas fühlt sich enttäuscht: „Ich gebe mir so viel Mühe, und er hat gar kein Interesse.“ Er bietet noch mehr Unterstützung an und ruft in der Wohngruppe an und spricht mit Leon: „Ich hole dich einfach ab, wenn du magst“ – doch Leon reagiert genervt und beendet das Telefonat. Lukas ärgert sich nach dem Gespräch und denkt: *So eine Undankbarkeit – dann lass es eben!*

In dieser Szene zeigt sich das Drama-Dreieck sehr deutlich:

Lukas startet in der Retter-Rolle („Ich will helfen“), kippt ins Opfergefühl („Ich bin verletzt, weil er mich ablehnt“) und reagiert schließlich als Verfolger („Dann mach doch, was Du willst!“). Niemand ist „schuld“ – beide sind in einem dynamischen Muster gefangen.

Ausstieg aus dem Drama Dreieck

Ziel professioneller Beziehungsarbeit – auch im Ehrenamt – ist es, aus dem Drama-Dreieck hervorzutreten und Verantwortung bewusst zu gestalten. Das gelingt, wenn wir unsere Haltung verändern: *vom Reagieren hin zum bewussten Handeln.*

Rolle	Neue Haltung	Praxisbeispiel
 Opfer → Gestalter:in	„Ich übernehme Verantwortung für mich.“	Lukas reflektiert seine Enttäuschung in der Supervision und fragt sich: Was brauche ich, um Leons Verhalten nicht persönlich zu nehmen?
 Retter / Helfer → Coach / Begleiter:in	„Ich frage, was du brauchst.“	Statt Leon hinterherzulaufen, sagt Lukas: „Ich merke, du brauchst gerade mehr Abstand. Ich bin da, wenn du wieder Lust hast.“
 Verfolger / Täter → Herausforder:in / Grenzsetzer:in	„Ich spreche klar und respektvoll an, was nicht funktioniert.“	Lukas benennt Grenzen ruhig: „Wenn du absagst, sag mir bitte rechtzeitig Bescheid. Das ist für uns beide fair.“

So entsteht ein neues Beziehungsdreieck: *Gestalter – Coach – Challenger*. Diese Haltungen fördern Selbstwirksamkeit, gegenseitigen Respekt und emotionale Klarheit.

Reflexionsfragen für ehrenamtliche Wegbegleiter:innen:

- In welcher Rolle erkenne ich mich selbst manchmal wieder?
- Wann fällt es mir schwer, Verantwortung bei dem Kind/Jugendlichen zu lassen?
- Wie gehe ich mit Enttäuschung oder Ablehnung um?
- Welche Unterstützung nutze ich, um in Balance zu bleiben (z.B. Supervision, Gespräch mit dem EWD e.V.)?
- Wie kann ich „Hilfe“ so gestalten, dass sie Selbständigkeit fördert statt Abhängigkeit?

Fazit

Das Drama-Dreieck ist kein Instrument zur Bewertung, sondern ein Werkzeug zur Selbstreflexion. Wer versteht, wie leicht man zwischen Helfen, Überfordern und Kontrollieren hin- und hergeleitet, kann bewusster gestalten.

In der ehrenamtlichen Wegbegleitung heißt das:

Helfen – ja, aber mit Augenmaß.

Verantwortung übernehmen – ohne sie anderen abzunehmen.

Begleiten – statt retten.

So entstehen Beziehungen, die Kinder und Jugendliche stärken, ohne sie zu entmündigen – und die Ehrenamtlichen zugleich schützen, weil sie wissen, wo ihre Verantwortung beginnt und wo sie endet.

Danke für Eure Reflexionsbereitschaft.

Euer Julius