

# **Vier Grundpositionen und Dramadreieck**

**Abschlussarbeit**

**Ausbildung zum systemischen Coach**

**März 2022**

## Inhalt

1. Einleitung .....	3
2. Grundpositionen .....	4
Die vier Grundpositionen im Leben eines Erwachsenen .....	5
Wechsel innerhalb der vier Grundpositionen.....	6
3. Dramadreieck.....	7
Ausstieg aus dem Dramadreieck .....	9
Quellen.....	11

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die vier Grundpositionen .....	6
Abbildung 2: Dramadreieck .....	8
Abbildung 3: Ausstieg aus dem Dramadreieck .....	10

**Gender Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

# 1. Einleitung

Die vier Grundpositionen sind Lebens-Grundeinstellungen und finden ihren Ursprung in der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und Thomas Anthony Harris. Diese ist eine *Theorie der menschlichen Persönlichkeit* und zeigt auf, wie Personen psychologisch beschaffen sind und hilft uns, ihre Verhaltensweisen zu verstehen. Durch die Transaktionsanalyse können wir Fragen wie „Warum verhalten wir uns eigentlich so, wie wir uns verhalten?“ und „Wie können wir lernen, über unseren Schatten zu springen?“ besser beantworten. Dabei wird eine Transaktion verstanden als Austausch von Mitteilungen zwischen zwei Personen. Es kommt zu einem komplexen Geben und Nehmen zwischen Sender und Empfänger.

Dabei sind die *Ich-Zustände* des Senders und des Empfängers von zentraler Bedeutung für den Verlauf der Transaktionen. *Das Ich-Zustands-Modell* ist der wohl bekannteste Begriff der Transaktionsanalyse und beschreibt eine Gesamtheit von zusammenhängenden Verhaltensweisen, Denkmustern und Gefühlen. Es lassen sich drei Ich-Zustände unterscheiden: das *Erwachsenen-Ich*, das *Eltern-Ich* und das *Kind-Ich*. Im *Erwachsenen-Ich* handelt ein Mensch bewusst mit den ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen, im *Eltern-Ich* agiert eine Person mit Mustern, welche diese von ihren Elternfiguren kennt und im *Kind-Ich* kehrt man zurück zu Verhaltensweisen und Gefühlen, die man in der eigenen Kindheit erlebt hat.

Die Transaktionsanalyse kann im Coaching als ein Persönlichkeitskonzept verwendet werden. Durch das Aufdecken von inneren Prozessen gewinnt ein Klient Klarheit darüber, wie sich die eigene Persönlichkeit in seinem Handeln äußert. Als Kommunikationskonzept hilft die Transaktionsanalyse, die Art und Weise zwischenmenschlicher Kommunikation zu begreifen und zu verändern. Sie deckt Erlebens- und Verhaltensmuster auf, also erprobte Verhaltensstrategien aus der Vergangenheit und zeigt Wege der Musterunterbrechung auf.

In dieser Arbeit liegt der Fokus auf dem Modell der *vier Grundpositionen* im Leben eines Erwachsenen und deren Bedeutung für *psychologische Spiele (Dramadreieck)*. Im Coaching-Prozess kann das Verstehen und Erleben der vier Grundpositionen dem Klienten einen Weg für individuelles Wachstum und Veränderung aufzeigen. Es hilft dem Klienten Kommunikations- und Verhaltensmuster zu unterbrechen, die eigenen Ressourcen zum Einsatz zu bringen und neue bewusste Kommunikations- und Verhaltensweisen zu etablieren.

## 2. Grundpositionen

Eine Grundposition bezeichnet meine Haltung, die ich mir und anderen gegenüber einnehme. Sie spiegelt gewisse Überzeugungen wider, die ich über mich selbst und den Personen, die mich umgeben, habe. Sie zeigt auf, welchen wahren Wert ich mir und anderen zuschreibe. Die Gesamtheit der grundlegenden Überzeugungen lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

- *Ich kann mich selbst so annehmen, wie ich bin (Ich bin OK)*
- *Ich lehne mich bzw. werte mich ab (Ich bin nicht OK)*
- *Ich kann andere so annehmen, wie sie sind (Du bist OK)*
- *Ich lehne bzw. werte andere ab (Du bist nicht OK)*

Bringt man diese grundlegenden Überzeugungen in allen möglichen Kombinationen zusammen, so ergeben sich daraus die vier Grundpositionen:

1. *Ich bin OK / Du bist OK*
2. *Ich bin nicht OK / Du bist OK*
3. *Ich bin OK / Du bist nicht OK*
4. *Ich bin nicht OK / Du bist nicht OK*

Es wird angenommen, dass die Einnahme einer dieser vier Grundpositionen bereits in der frühen Kindheit geschieht, je nachdem, welche Erfahrungen der Säugling beziehungsweise das Kind in seinen ersten Monaten und Lebensjahren macht. Durch die Einnahme einer dieser Grundpositionen wird das, was eine Person erlebt, durch die inneren Überzeugungen gerechtfertigt und verstärkt. Die Grundposition wirkt wie ein WahrnehmungsfILTER. Ein Kind, welches einmal eine Position eingenommen hat, wird auch im Erwachsenenalter seine Beziehungen und sein Leben größtenteils in dieser Grundposition erleben beziehungsweise sein *Lebensskript* so konstruieren, dass es zu der eigenen inneren Einstellung passt und diese bestätigt wird.

## Die vier Grundpositionen im Leben eines Erwachsenen

### ***Ich bin OK / Du bist OK (+ / +)***

In dieser Position erlebt sich eine Person und sein Gegenüber als liebenswert und gleichwertig, das Miteinander erfolgt auf Augenhöhe. Dies ist die *gesunde Position* und als Einzige konstruktiv. In dieser Position können Unterschiede nebeneinanderstehen, beide Parteien sind in sich souverän und respektieren einander. Die Person erlebt sich hier als selbstwirksam, denn sie entscheidet und handelt aus ihrem *Erwachsenen-Ich* heraus. Diese Position ist geprägt von Positivität, Lebensfreude und Wertschätzung.

### ***Ich bin nicht OK / Du bist OK (- / +)***

In dieser Position erlebt sich eine Person anderen gegenüber als unterlegen und minderwertig. Dies ist eine *depressive Position* und destruktiv. Ich selbst erlebe mich nicht als gleichwertig und mache mich klein, das heißt der andere wird als größer, höher etc. empfunden. Personen in dieser Position suchen beispielsweise viel Bestätigung im Außen, sichern sich immer wieder ab und treffen wenig eigene Entscheidungen. Es können auch „Teampayer“ sein, die ein starkes Bedürfnis haben, viel in einer Gemeinschaft zu machen, viel Unterstützung anbieten, den anderen den Vorrang lassen und so in eine Überanpassung gehen.

### ***Ich bin OK / Du bist nicht OK (+ / -)***

In dieser Position erlebt sich eine Person anderen Menschen gegenüber als überlegen und wertet diese ab. Dies ist eine *defensive Position* und ebenfalls destruktiv. Typischerweise spricht die Person aus dieser Position heraus mit anderen Personen von oben herab und oder bevormundet diese. Es kommt zu einer vorschnellen Übernahme von Verantwortung, zum Beispiel trifft hier eine Person einfach Entscheidungen ohne vorab zu fragen. Personen in dieser Position werden oft als arrogant, unsensibel und aggressiv empfunden. Diese Position kann sich auch in Überfürsorglichkeit ausdrücken, da auch hier dem Gegenüber die Fähigkeit abgesprochen wird, für sich selbst Entscheidungen treffen zu können.

Die *Ich bin nicht OK / Du bist OK* und *Ich bin OK / Du bist nicht OK* sind oft eng miteinander verwoben, da die *Ich bin OK / Du bist nicht OK* eine Rebellion gegen die *Ich bin nicht OK / Du bist OK* Position sein kann.

### ***Ich bin nicht OK / Du bist nicht OK (- / -)***

In dieser Position erlebt sich eine Person und seine Mitmenschen als wertlos. Diese Position ist von *Sinnlosigkeit* und *Hilflosigkeit* geprägt und daher genauso destruktiv, wie die beiden vorherigen Positionen. Hier erlebt sich die Person als nutzlos, denn ihr Erleben ist geprägt von „kann ich nicht“, „weiß ich nicht“, „krieg ich nicht hin“. Personen in dieser Position zeigen ein stark depressives Verhalten, welches auch in Aggressivität münden kann, als Zeichen der Resignation. Dies ist die gefährlichste aller Positionen und kann ohne professionelle Unterstützung meist nicht verlassen werden.

<b>Ich bin OK / Du bist OK</b> (Positive Grundeinstellung)  Konstruktiver Umgang mit Situationen und Problemen. Es existieren weder Unter- noch Überlegenheitsgefühle. Lösungsorientiertes und selbstverantwortliches Handeln.	<b>Ich bin OK / Du bist nicht OK</b> (Defensive Grundeinstellung)  Überlegen sein wollen, ständiger Kämpf, ggf. arrogantes, unsensibles, aggressives Verhalten, Schuld bei anderen Suchen, helfen ohne dass es andere wünschen.
<b>Ich bin nicht OK / Du bist OK</b> (Depressive Grundeinstellung)  Geprägt von Unterlegenheits- und Minderwertigkeitsgefühlen, Opfer- bzw. Verliererverhalten, sich selbst als unattraktiv und minderwertig fühlen.	<b>Ich bin nicht OK / Du bist nicht OK</b> (Grundeinstellung der Sinnlosigkeit)  Grundstimmung ist Verzweiflung, Hass und das Gefühl Verlierer zu sein, Inszenierung von Ablehnung und Zurückgewiesen werden, Neigung sich auszugrenzen.

**Abbildung 1:** Die vier Grundpositionen. Eigene Darstellung.

### **Wechsel innerhalb der vier Grundpositionen**

Als erwachsener Mensch können wir uns prinzipiell in allen vier Grundpositionen aufhalten, je nachdem in welchen Kontext beziehungsweise System wir uns aufhalten. Ein Wechsel zwischen den Positionen kann dabei innerhalb kürzester Zeit erfolgen. Dabei ist die *Ich bin OK / Du bist OK* Haltung die einzige konstruktive Position, da sie von Gleichwürdigkeit geprägt ist. In der Regel haben Personen jedoch eine andere „Lieblingsposition“. Lieblingsposition meint jene Position, welche eine Person bereits früh in der Kindheit eingenommen hat, in der sie die

meiste Zeit verbringt und sich entsprechende Gedanken- und Verhaltensmuster etabliert haben.

Um im Erwachsenenalter Bewusstsein über die eigene primäre Grundposition zu erlangen, beziehungsweise in welchem Kontext welche Position eingenommen wird, ist es unerlässlich die eigenen Trigger zu kennen. Denn insbesondere in Stress- und Konfliktsituationen neigen Menschen dazu, in ihre Lieblingsposition zu wechseln. So entstehen Beziehungsdynamiken, die schnell in einem „Drama“ enden können. Dieses Drama kann dann unterbrochen werden, wenn Bewusstheit über die eigene Verhaltens- und Kommunikationsmuster vorhanden ist.

Durch das regelmäßige bewusst machen der eigenen Haltung, hat ein Klient die Möglichkeit aktiv ins Erwachsenen-Ich zu wechseln und das eigene Handeln zu gestalten. Hier erlebt eine Person Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit.

### **3. Dramadreieck**

Das *Dramadreieck*, in der Transaktionsanalyse auch als *psychologische Spiele* bekannt, bildet ein kommunikatives Spiel wieder, in welchem die drei destruktiven Grundpositionen zum Ausdruck kommen. Das Dramadreieck kann Beziehungsdynamiken aufdecken und dabei Handlungsalternativen aufzeigen. Es hilft dabei, die Entstehung und die Entwicklung von Konflikten zu verstehen und kann in sämtlichen Systemen eines Klienten angewendet werden.

In einem Dramadreieck gibt es drei Verhaltensweisen beziehungsweise drei Rollen: *den Verfolger, das Opfer und den Retter*. Dabei ist das Dramadreieck ein dynamisches Spiel, denn eine Person kann innerhalb kürzester Zeit zwischen den einzelnen Rollen wechseln. Der Wechsel zwischen den Rollen passiert in der Regel unbewusst. Es reichen übrigens zwei Personen, um das Dramadreieck zu aktivieren, denn diese springen zwischen den Rollen hin und her.

#### ***Der Verfolger***

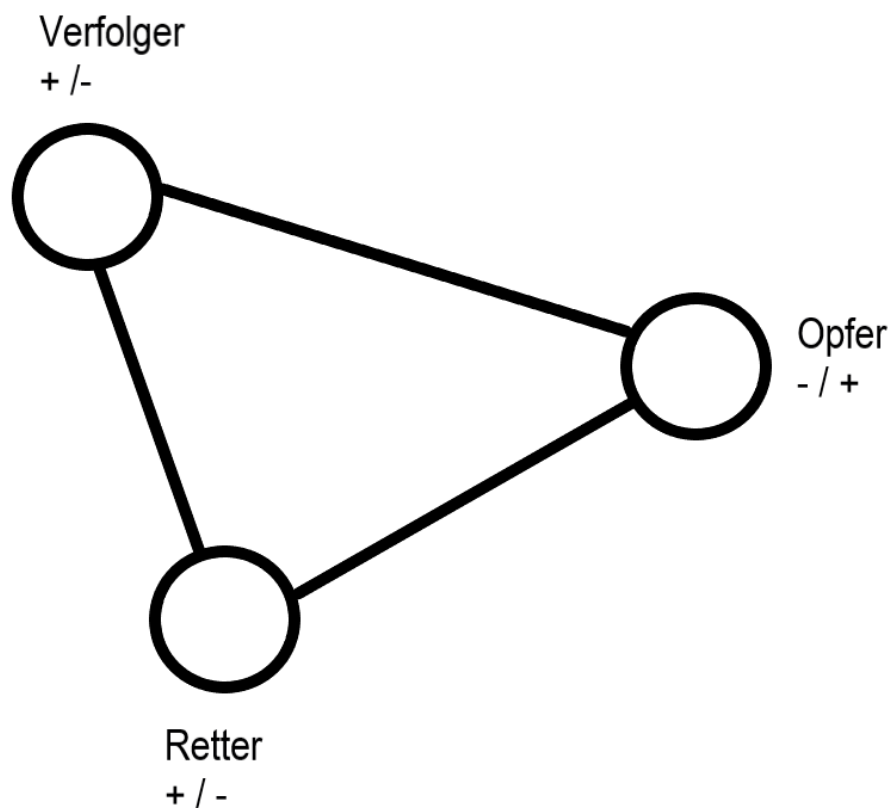
Personen in Verfolger-Rollen werden oft als abwertend, streng und überheblich wahrgenommen. Der Verfolger befindet sich in einer *Ich bin OK / Du bist nicht OK* Haltung, da er sein Opfer verfolgt und dieses abwertet. In der Regel fühlt sich der Verfolger überlegen und ist sehr kritisch. Die Bezeichnung des Verfolgers lässt möglicherweise eine besonders negative Assoziation zu, wobei alle drei Rollen gleichwertig sind, da sie in ihrem Wesen destruktiv sind.

### **Das Opfer**

Personen in Opfer-Rollen werten sich selbst ab und deren Gedanken- und Verhaltensmuster sind geprägt von „wie soll ich das bloß machen“, „ich kann das nicht“, etc. Das Opfer befindet sich somit in einer *Ich bin nicht OK / Du bist OK* und ist geprägt von Hilf- beziehungsweise Ratlosigkeit. Das Opfer übernimmt keine Verantwortung für das eigene Handeln und lädt durch das Verhalten zu Rettungsaktionen ein. So kann es beispielsweise für eine Person Vorteile haben ein Opfer zu sein, wenn ein Retter (immer) in der Nähe ist.

### **Der Retter**

Personen in Retter-Rollen werden oft als großzügig und hilfsbereit wahrgenommen. Dabei befindet sich der Retter in einer *Ich bin OK / Du bist nicht OK* Haltung, da er dem Opfer in der Regel ungefragt zur Seite springt und seine eigene Lösung überstülpt. Somit wertet der Retter die Lösungsfähigkeit des Opfers ab. Der Retter bestätigt dadurch die Grundannahme des Opfers, ein Opfer zu sein. Auch wenn dem Retter eine positive Absicht inne ist, so ist auch diese Rolle destruktiv.



**Abbildung 2:** Dramadriek. Eigene Darstellung.



Das dramatische an dem Dreieck ist dessen Dynamik und der schnelle Wechsel innerhalb der Rollen. So kann der Retter des Opfers schnell zu dessen Verfolger werden, wenn das Opfer die Hilfe des Retters ablehnt.

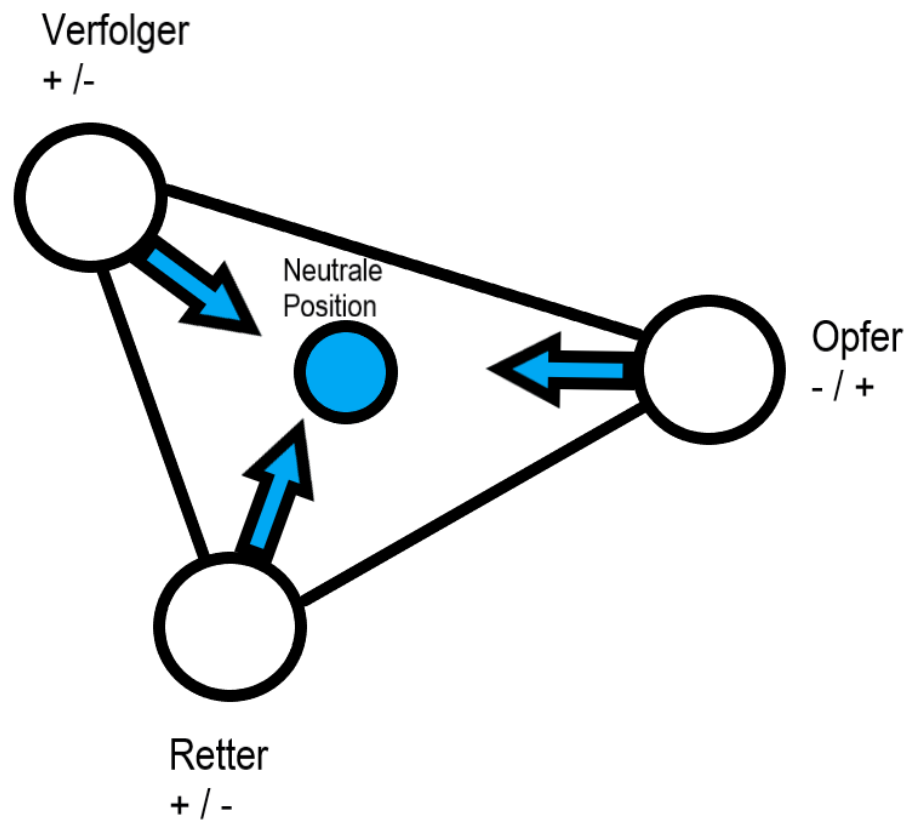
## **Ausstieg aus dem Dramadreieck**

Dem Dramadreieck liegt die Annahme zugrunde, dass jede Rolle selbstgewählt ist, wenn auch unbewusst. Alle drei Rollen sind zudem gleichwertig und bringen der jeweiligen Person einen Nutzen. Es kann also auch bequem sein, sich in diesem Dreieck zu bewegen, weil andere etwas für mich tun, ich keine Verantwortung für mein eigenes Handeln übernehme und meine Grundbedürfnisse befriedigt werden. Das Agieren im Dramadreieck kann einer Person Aufmerksamkeit und zumindest negative Zuwendung bringen und befriedigt somit die Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit und Nähe.

In dieser Grundannahme zeigt sich aber auch die Möglichkeit aus den psychologischen Spielen auszusteigen. Immer dann, wenn ich bewusst und aktiv in die *Ich bin OK / Du bist OK* Haltung gehe und aus dem Erwachsenen-Ich agiere, steige ich aus dem Dramadreieck aus. Durch die Einnahme einer neutralen Position lade ich andere nicht mehr ein, an einem Spiel teilzunehmen und gehe auch nicht mehr auf die Einladung anderer ein.

Für die Zusammenarbeit mit Klienten im Coaching ergibt sich daraus ein sinnvoller Ansatzpunkt. Der Coach kann den Coachee dabei unterstützen, eigene Verhaltensweisen und Muster zu erkennen und Wege und Ressourcen zu erarbeiten, um aktiv in die *Ich bin OK / Du bist OK* Position zu wechseln. Es geht also darum, Anzeichen für psychologische Spiele beziehungsweise für die drei Rollen zu erkennen und nicht darauf einzugehen.

Durch das Einnehmen einer neutralen Position vermeidet der Klient Beziehungsdramen und Konflikte, handelt dadurch verantwortungsvoll und erfährt Selbstwirksamkeit.



**Abbildung 3:** Ausstieg aus dem Dramadriek. Eigene Darstellung.

Anhand des Dramadriekes zeigt sich zudem die Bedeutung meiner Haltung als Coach. Es ist wichtig in einer neutralen und allparteilichen Haltung zu agieren, um den Klienten wertfrei zu begegnen und seine Insel zu erkunden. Indem ich als Vorbild fungiere und keine Partei ergreife, spreche ich dem Klienten eine Einladung aus, mit einem neuen Blick auf seine Beziehungen, Herausforderungen oder Konfliktsituationen zu schauen.

## Quellen

Berne, Eric (1967): Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen. Hamburg: Rowohlt, Neuauflage 2010.

Harris, Thomas A. (1973): Ich bin o.k Du bist o.k. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können – Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. Hamburg: Rowohlt, Neuauflage 1998.

Stewart, Ian & Joines, Vann (1987): Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung. Freiburg im Breisgau: Herder, Neuauflage 2010.

[www.transaktionsanalyse-online.de](http://www.transaktionsanalyse-online.de)