

Aussteigen aus den „Stellvertreterkriegen“

Gerade für Gemeinschaftsprojekte eine besondere Herausforderung!

In letzter Zeit habe ich einige wesentliche Erfahrungen zu Konflikteskalationen und -verhärtungen in Gemeinschaftsprojekten gemacht, die ich gerne an dieser Stelle teilen möchte.

Mir wird im Augenblick fast täglich an irgendeiner Stelle bewusst, wie sich Konflikte in Gemeinschaften verhärtet können, wenn vormals am Konflikt unbeteiligte Menschen solidarisch Partei ergreifen für die eine oder andere Seite.

Diese Erkenntnis gefiel mir zunächst gar nicht – ist doch Solidarität und Unterstützung von „Schwächeren“ für mich auch ein wichtiger Wert, und ergreife ich, wenn ich nicht gerade persönlich betroffen bin, auch gerne Partei für die vermeintlich Schwächeren, um einen Ausgleich zu schaffen gegenüber den vermeintlich stärkeren Konfliktpartner:innen.

Aber im Blick auf viele Konfliktsituationen, die mir in den letzten Jahren begegnet sind, muss ich feststellen: Selten hat solidarisches Parteilergreifen zu einer guten Lösung geführt, häufig hat es Konflikte verhärtet.

Insbesondere gerade in Gemeinschaften, in denen sonst eine gewisse konstruktive Konfliktlösungskultur vorherrscht, beobachte ich dieses Phänomen:

Während ich als direkt Betroffene noch eher den Anspruch an mich habe, nicht nur egoistisch zu denken, sondern auch die andere Seite zu sehen, und zu prüfen, ob ich mich vielleicht bewegen müsste, sieht die „Retterin“ in mir sich nicht in der Pflicht dazu. Im Gegenteil, sie fühlt sich verpflichtet, genau das nicht zu tun. Denn sie engagiert sich aus dem hehren Motiv heraus, Schwächere zu unterstützen. Da wäre jegliche Kompromissbereitschaft, jegliches Anerkennen der eigenen Beiträge für den Konflikt ein Loslassen der Unterstützung oder eine Kritik an den Menschen, die die Retter:in in Schutz nehmen möchte.

Seit ich dieses Muster bei mir entdeckt habe, entdecke ich es auch in vielen Konflikten, die ich begleite. So beobachte ich oft Eskalationen, Verhärtungen und Unversöhnlichkeiten genau in dem Moment, in dem sich Menschen für andere einsetzen.

In der Transaktionsanalyse ist das als „Dramadreieck“ mit den drei Rollen Täter – Opfer – Retter bekannt. Dieses Dreieck hat einen wichtigen Stellenwert in vielen gruppendynamischen Erklärungsansätzen.

Im Bild des Dramadreiecks entfaltet sich in vielen Konflikten ein Rollenspiel zwischen „Täter“ – „Opfer“ und „Retter“. Diese drei Rollen gehören zusammen, sie haben viel mit der eigenen Grundhaltung zum Leben zu tun und bedingen sich teilweise gegenseitig.

Die Täterin: Nimmt die Dinge auf seine Art und Weise in die Hand, setzt eigene Ansprüche und Bedürfnisse gegen Andere durch und kritisiert Andere oder schüchtert sie ein. Die dazugehörige Grundhaltung ist „Ich bin okay, Du bist nicht okay..“

Das Opfer: Fühlt sich ohnmächtig und hilflos. Es erlebt Übergriffigkeit seitens des Täters. Häufig sind es Menschen, die wenig Urvertrauen haben mit der inneren Haltung von „Ich bin nicht okay.“ Da dies kein schönes Gefühl ist, wird diese Haltung unbewusst zu: „Ich werde immer schlecht behandelt!“

Die Retter:in: Möchte wichtig sein und sieht sich als Kämpferin für das Gute. Diese Rolle heizt das Drama dadurch weiter an, indem sie unbewusst das Opfer kleiner macht als es ist, indem sie meint, es unterstützen zu müssen. „Ich bin okay. - Ihr seid beide (Täter und Opfer auf unterschiedliche Weise)



Die Rollen im Dramadreieck können auch wechseln – niemand ist nur auf eine Rolle festgelegt, die meisten Menschen haben eine Lieblingsrolle in bestimmten Situationen. Aber die Rollen können je nach Kontext auch in Sekundenschnelle wechseln, gerade wenn eine „Retterin“ ins Spiel kommt, dann verwandelt sich manchmal ein Täter in ein Opfer, und die Retterin zur Täterin.

Das Dramadreieck und die damit verbundenen Stellvertreterkriege können in sehr vielen Konfliktsituationen beobachtet werden. Und sie tragen fast grundsätzlich zur Verschärfung des Dramas bei.

Wie kann dieses Drama durchbrochen werden?

Sich bewusst zu sein, dass es dieses Dramadreieck gibt, und dass Stellvertreterkriege meistens härter geführt werden als ursprüngliche Konflikte ist ein erster Schritt. Ich will an dieser Stelle den Fokus insbesondere auf die Retter-Rolle richten.

Solidarität mit vermeintlichen Opfern kann auch anders gezeigt werden als indem für sie gekämpft wird.

Aussteigen aus der Retter:innen-Rolle bedeutet:

- Annehmen und unterstützen, dass das Opfer für sich selber sprechen kann.
- Die Person darin stärken, für sich selber zu sprechen, indem ihr Mut gemacht wird, das Thema an die richtige Stelle einzubringen.
- Als Vertraute und Unterstützer:in des Opfers dieses stärken, und dabei gleichzeitig auch dazu anregen, über die eigene Verantwortung im Konflikt nachzudenken. Die eigene Verantwortung sehen trägt dazu bei, dass eigene Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden und hilft, aus der Ohnmacht aussteigen. Die Verantwortungsübernahme für die eigene Seite – die vielen als Schwäche vorkommt – kann sich eine wichtige Stärkung entpuppen.

Die Erkenntnis, dass Rettungs-Aktivitäten häufig kontraproduktiv sind, widerspricht meinen Werten von Solidarität und dem Einstehen für Schwächere. Soll es wirklich sinnvoller sein, bei Angriffen nicht für die angegriffene Person einzustehen?

Wenn Retter:innen aus der einseitigen Parteinahme für das Opfer aussteigen und die Haltung der „Allparteilichkeit“ einnehmen können, dann können sie konstruktive Beiträge zur Konfliktlösung bringen. Solange sie einseitig das Opfer verteidigen, verschärfen sie Konfliktsituationen.

Und, wie bei vielen Fragen im Leben, gilt so eine Aussage nicht in akuten Notsituationen. Wenn jemand körperlich angegriffen wird oder heftig beleidigt, dann muss zunächst die Person geschützt werden. Aber in der Weiterbearbeitung der Situation braucht es dann auch einen allparteilichen Blick auf die Situation.

Das Bewusstsein über die Dynamik von Stellvertreterkriegen und das Dramadreieck Täter:in – Opfer-Retter:in kann in allen Kontexten, aber ganz besonders in Gemeinschaftsprojekten viele Konflikte entschärfen. Denn in einem Kontext wie in Lebensgemeinschaften, in dem häufig schon eine recht konstruktive Konfliktkultur herrscht, ist die Einnahme der Retter:innen-Rolle manchmal eine geschickte unbewusste Strategie, um die eigene Verantwortung für den Konflikt nicht anschauen zu müssen.

Eva Stützel

