

Cornelia & Stephan Schwarz

SCHLUSS
MIT
PSYCHO
SPIELCHEN



dtv
DIGITAL

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 verkrampft. 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. Schwere 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. Pustekuchen.

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: Opfer, Retter, Verfolger. Hätte Claudia nicht eingelenkt, wäre vermutlich ein Streit losgebrochen, in dem sie selbst vorübergehend die Verfolgerrolle eingenommen hätte: »Kümmere dich gefälligst um deinen eigenen Kram, Mami! Du bist unausstehlich! Lass mich in Ruhe!«

Es gibt kein Schwarz und Weiß in diesen Spielen, kein Gut und kein Böse. Je nach Spielverlauf wechseln die Rollen. Deren