Familientherapie-Kurs I 2018

Die Dreieckbeziehung oder „Triangle“ nach Murray Bowen

Dr. med. U. Davatz
www.ganglion.ch
www.schizo.li

I. Dominanzverhalten

Eines der wichtigsten Verhaltensmuster im Tierreich wie im Menschenreich ist das Dominanzverhalten. Unter Dominanzverhalten versteht man das Verhalten eines Individuums, das darauf ausgerichtet ist, entweder Ressourcen, wie Nahrung oder materielle Güter, ein Territorium materieller oder geistiger Art sowie einen Partner zu verteidigen und für sich ganz allein in Anspruch nehmen zu können. Das Dominanzverhalten tritt erst dann auf, wenn diese oben genannten Dinge einem streitig gemacht werden. Das Dominanzverhalten besteht also aus einer aggressiven Verhaltensweise, die gegen das Individuum, das einem diese Dinge streitig macht, gerichtet ist. Der Dominanzkampf, ausgetragen zwischen zwei Individuen, endet immer mit einem Sieger und einem Verlierer.

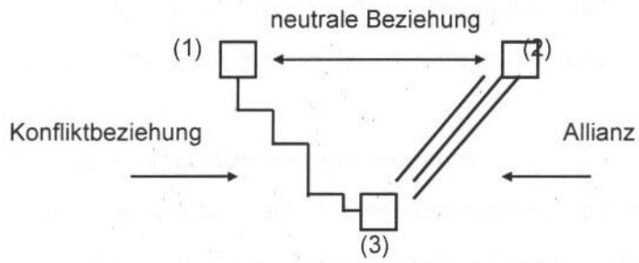
Der Mensch hat viele Verhaltensmuster, die schlussendlich auf Dominanzverhalten und Dominanzkampf zwischen zwei Personen zurückzuführen sind. Wir listen im Folgenden nur ein paar Beispiele auf: Sportlicher Wettkampf, politischer Wahlkampf, intellektueller Wettstreit um's Recht und nicht zuletzt Ehestreit um die richtige Erziehung oder den besseren Entscheid. Auch das Aushandeln vor Verträgen oder geschäftlichen Abmachungen stellt eine Art Dominanzkampf dar.

II. Dreieckbeziehung

Dieser Dominanzkampf zwischen zwei Individuen kann auch ausgeweitet werden, indem der in der Tat schwächere oder vermeintlich sich als schwächer empfindende Kämpfer einen Helfer beizieht. Dieses Verhalten kommt schon bei den Primaten und vermutlich auch bei anderen sozialen Säugetieren vor, ist aber vor

https://adhs.expert

allem beim Menschen sehr ausgeprägt. Durch dieses Einbeziehen eines Dritten in den Dominanzkonflikt zwischen zwei Personen entsteht die von Bowen als „Triangle" bezeichnete Dreieckbeziehung. Bowen hat beobachtet, dass friedliche reine Zweierbeziehungen, wie man dies vielleicht in der Ehe oder in einer geschäftlichen Partnerschaft erwartet, nur für sehr kurze Zeit existieren, und dass beide Partner sehr schnell geneigt sind, beim Ausbruch eines leichten Konfliktes, wir nennen dies hier Dominanzkampf, einen Dritten mit hinein zuziehen und somit eine Dreieckbeziehung herzustellen. Im Augenblicke, da eine Dreieckbeziehung hergestellt ist, beruhigt sich der Dominanzkampf zwischen den beiden ursprünglichen Partnern oft bis zum vermeintlichen Verschwinden, und die Drittperson führt den Kampf weiter an Stelle desjenigen Individuums, das diese Drittperson hineingezogen hat. Dreieckbeziehungen können in ihrer typischen Erscheinungsform folgendermassen graphisch dargestellt werden



Obwohl der ursprüngliche Dominanzkampf zwischen den Partnern (1) und (2) lag, konnte durch den Zuzug von (3) und die Allianz zwischen (2) und (3) der Konflikt verlagert werden zwischen (3) und (1).

Es versteht sich von selbst, dass in einer grösseren Gruppe von Menschen, wie in einer grösseren Familie oder in einem Geschäft mit mehreren Angestellten, unzählige Dreieckbeziehungen hergestellt werden können, die sich gegenseitig überlappen und überlagern. Auch innerhalb einer und derselben Dreieckbeziehung kann der Konflikt oder Dominanzkampf im Kreise herumgeschoben werden, so dass der Konflikt immer wieder zwischen zwei anderen Individuen auftritt.

Über die Dreieckbeziehung wird der Dominanzkampf nie endgültig beendet, es wird also keine klare hierarchische Struktur hergestellt und das Beziehungssystem entwickelt sich nicht weiter, es besteht vielmehr eine Art Perpetuum mobile des Konfliktes, das einem den Eindruck erweckt, dass sich alles im Kreise herumdreht.

https://adhs.expert

III Therapeutisch hilfreicher Umgang mit Dreieckbeziehungen

Jede Person, die als Therapeut oder Helfer arbeitet, läuft sehr leicht die Gefahr, in solche Dominanzkämpfe hineingezogen zu werden und somit eine Dreieckbeziehung herzustellen. Da der Therapeut aber als Drittperson den Konflikt für die beiden Familienmitglieder nicht lösen kann, sondern nur ein solches Perpetuum mobile in Gang hält, ist es unbedingt notwendig, dass er merkt, wenn er sich in eine solche Dreieckbeziehung hineinbegeben hat. Sobald man es gemerkt hat, wäre die Aufgabe, sich so schnell wie möglich wieder hinauszuziehen.

Damit es einem weniger passiert, dass man in solche Dreieckbeziehungen hineinrutscht, ist es vielleicht hilfreich, sich vor Augen zu halten, dass der Familientherapeut nicht die Aufgabe eines Richters oder Rechtsprechers hat, auch nicht die eines Beschützers des schwächeren Individuums im Dominanzkampf, sondern lediglich die Aufgabe hat, der Familie als ganze funktionelle Einheit, als Katalysator für einen Entwicklungsprozess zu Hilfe zu stehen.

IV Dreieckbeziehung im eigenen Familiensystem

Befindet man sich als Drittperson in Dreieckbeziehungen im eigenen Familiensystem, so ist es hilfreich, den Ursprungskonflikt an die beiden Hauptpersonen zurückzugeben. Hat man selbst Drittpersonen verwickelt, so sollte man versuchen, den Konflikt wieder selbst in die Hand zu nehmen. Geheimbehalten von negativen Informationen über den „Gegner" der Person, die einen in ein Bündnis gezogen hat, wirkt sich destruktiv aus. Die Information sollte deshalb möglichst neutral weitergegeben werden an die bestimmte „Adresse".

In der Praxis gibt es viele kleine „Tricks" im Umgang mit Dreieckbeziehungen, die wir hier aber nicht alle aufführen können.

U. Davatz 23. April 2018

https://adhs.expert