



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



---

## Rollen - Helfertypen

©by Sylvia C. Trächslin

*Den folgenden Text finden Sie unter anderem auch im als PDF Datei [kostenfrei zu beziehenden Hand- und Arbeitsheft 'Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit'](#)*

Im Folgenden werden Rollen-Helfertypen, die in belasteten, dysfunktionalen Systemen oft vorgegeben bzw. angenommen, zugelassen und von aussen beobachtet werden, sowie das dazugehörige Rollenverhalten und die entsprechende Gefühlsebene beschrieben.

Typische Rollen und entsprechendes Rollenverhalten Kinder und Jugendliche in schwierigen, familiären Situationen aber auch in anderen Systemen (Schule, Ausbildungsplatz, Clique etc.) unbewusst einnehmen bzw. vom betreffenden System vorgegeben oder zugelassen werden. Bitte nehmen Sie das Folgende als Information und sehen Sie von Schubladisierung und Diagnosestellung ab.

### **Helden**

Sie sind oft altklug, suchen Anerkennung und Lob und signalisieren nach Aussen: Ich habe es im Griff! Sie sind oft selbstkritisch und können ihre Gefühle übermässig kontrollieren. Sie beobachten genau, was läuft, wie die Stimmung ist, um rechtzeitig mit ‚passendem Rollen-verhalten‘ Situationen zu entschärfen oder ‚rettend‘ beizustehen. Dadurch können sie ‚lernen‘, sich stark an Leistungen zu orientieren und viel Verantwortung zu übernehmen.

### **Sündenböcke**

Oft leben sie ihre Gefühle so aus, dass sie sich und anderen schaden. Mit ihrem Fehlverhalten lenken sie die Aufmerksamkeit von der schwierigen familiären Situation und den darunter verborgenen Problemen ab und auf sich. Sie können die Schuld für die schwierige, familiäre Situation übernehmen oder werden manchmal auch von der Familie selbst mit dieser überhäuft. Die Beziehung suchen sie eher durch Konfrontation als durch Anpassung.

### **Clowns**

Sie sind sehr sensibel für die familiären Spannungen und versuchen diesen frühzeitig durch Witze vorzubeugen bzw. diese zu entschärfen. Sie verhalten sich meist nett und unreif, sehr spontan und haben Sinn für Humor. Weil sie Mühe haben, die Grenze zum Aufhören zu finden, können sie wiederum auch den Ärger der Familienangehörigen auf sich ziehen.

### **Vergessene**

Sie wirken meist ruhig, zurückgezogen, sind unauffällig oder auch verschlossen. Sie geben sich leicht geschlagen, schliessen sich der Meinung der Mehrheit an und stellen eigene Bedürfnisse zurück. Sie kapseln sich ab und haben dabei den Wunsch, unverletzbar zu sein. Sie leugnen Probleme und betäuben oder unterdrücken ihre Gefühle.

### **Harmonie Suchende**

Ihr Motto könnte bezeichnet werden als ‚Harmonie um jeden Preis‘. Sie haben das Bedürfnis, den Frieden und die Harmonie zu erhalten. Dafür vermeiden sie Konflikte und beschwichtigen bei Problemen. Sie machen viel um Probleme oder Konflikte zu bagatellisieren. Im Umgang mit anderen sind sie verständnisvoll, einfühlsam und können gut zuhören.

---

Erwachsene können aufgrund von Belastungen in Systemen ebenso in Rollen erstarren oder sich in problematischem Rollenverhalten fixieren. Deshalb werden hier die von Hans Klein in seinem Buch 'Der Alkoholabhängige und seine Helfer' beschriebenen Rollentypen und deren Rollenverhalten aufgeführt. Vor Schubladisierungen und Diagnosestellungen sollte man/frau sich jedoch hüten.

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



### **Der väterliche Rollentyp**

Dieser Rollentyp übernimmt Aufgaben und Pflichten für andere, weil er sie für unfähig hält Selbstverantwortung zu tragen. Er strebt an andere zu verändern, sie zu belehren und als Vorbild auf sie einzuwirken. Väterliche Rollentypen müssen nicht die leiblichen Väter sein. Ältere Personen, auch Frauen, die dieses Lebensstilgrundmuster in sich tragen und ausleben, finden im Leben oft die Möglichkeit ihre Bedürfnisse zu kultivieren.

### **Der mütterliche Rollentyp**

Dieser Rollentyp ist das Gegenüber von anderen, der diese pflegt, umhegt, in Sorge für sie aufgeht. Der mütterliche Rollentyp hält andere für schwach, schutzbedürftig und muss sie vor der "bösen Welt" bewahren.

### **Der kumpelhafte Rollentyp**

Dieser Rollentyp macht gemeinsame Sache mit Abhängigen, drückt ein Auge zu und macht um der Freundschaft und des lieben Friedens Willens alles mit. Von ihm kommen allenfalls aufmunternde oder beruhigende Floskeln.

### **Der berufliche Rollentyp**

Dieser Rollentyp ist sozial engagiert. Er fühlt sich anderen gegenüber verpflichtet. Hat der berufliche Rollentyp das Bedürfnis im Helfen wollen seine Bestätigung und Anerkennung zu finden, entsteht eine perfekte Verstrickung. Jeder benutzt jeden. Der eine will betreut werden, der andere erfährt in der Fürsorgeausübung seine Bestätigung.

### **Der professionelle Rollentyp**

Auch dieser Rollentyp fühlt sich anderen gegenüber beruflich verpflichtet. Er muss etwas für sie tun, damit er sich als Helfender bzw. Rettender erfolgreich und gut fühlt. Ob sein Tun anderen zusagt und die es auch wollen, fragt er sich nicht. Für ihn ist das selbstverständlich. Schliesslich weiss er als professioneller Helfender bzw. Rettender genau, was wem fehlt und was zu tun ist. Deshalb lässt er anderen keine Wahl zur freien Entscheidung.

### **Der kriminalistische Rollentyp**

Dieser Rollentyp will andere überführen und ihnen nachweisen, dass sie sich falsch verhalten, etwas falsch gemacht oder mehr konsumiert haben, als sie zugeben. Beispiel: Er schnüffelt nach Alkoholfahnen, sucht verbissen nach versteckten Flaschen, die er dann ausleert oder als Beweisstück zeigt. Er durchschaut sämtliche Lügen der anderen und setzt sie häufig ins Unrecht. Er hofft, so diesen zur Vernunft zu bringen. Solches Verhalten gewöhnen sich vorwiegend Ehe- oder Lebenspartner an, die damit ihre Hilflosigkeit überwinden wollen.

### **Der gottähnliche Rollentyp**

Dieser Rollentyp weiss alles. Er weiss genau, was mit anderen los ist und was mit ihnen zu tun ist. Darum hört er ihnen gar nicht erst zu, sondern erklärt ihnen genau, welches Problem sie haben. Kraft seiner Autorität drängt er ihnen seine Meinung über sie selbst und ihren Fall auf und versäumt dabei, diese wirklich zu verstehen.

### **Der helfende Rollentyp**

Dieser scheinbar ‚makellose‘ Rollentyp ist ein hilfsbereiter Mensch, der sich aus Besorgnis und Schuldbewusstsein veranlasst fühlt, anderen aus ihrer misslichen Lage herauszuhelfen. Er will sie aus der augenblicklichen Krise retten und sie von der unerträglichen Spannung befreien, die anderen in ihrer Lage entsteht. In Wirklichkeit aber hilft dieser Mensch mit diesem Rollentyp, ohne sich dessen bewusst zu sein, damit eher sich selbst aus der Not und weniger den anderen.

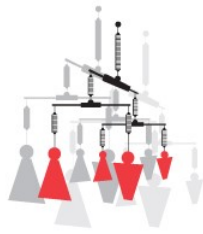
### **Der rettende Rollentyp**

Dieser Rollentyp greift oft ein und hilft anderen sowohl angepasst wie auch abhängig zu bleiben. Sind andere beispielsweise unfähig zur Arbeit zu gehen oder gewisse Verpflichtungen einzuhalten, springt dieser Rollentyp ein, entschuldigt Fehlverhalten oder macht die Arbeit anstelle der anderen. Solches Rollenverhalten schützt andere vor unangenehmen Konsequenzen ihres Verhaltens.

### **Der fürsorgliche Rollentyp**

Dieser Rollentyp nimmt alles auf sich und anderen jede Verantwortung ab, kompensiert die Unzuverlässigkeit

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



der anderen und mindert scheinbar Probleme, die sich aus deren Problemen ergeben. So wird zB. meist unbewusst und ungewollt eine Abhängigkeit unterstützt.

### **Der rebellierende Rollentyp**

Dieser Rollentyp versucht durch unangepasstes Benehmen vom grossen Problem in einem System bzw. mit anderen abzulenken. Dies ist ein Rollentyp, der sich durch seine Situation gefangen fühlt und darauf mit schlechten Arbeitsleistungen, Aggressionen und anderen Verhaltensauffälligkeiten reagiert. Dadurch hat er auch Probleme mit seinen Rollen und Rollenverhalten.

### **Der heldenhafte Rollentyp**

Dieser Rollentyp versucht durch vorbildliches Verhalten vom Problem abzulenken. Er hofft damit anderen zu helfen ihre störenden Verhaltensweisen aufzugeben. Beispiele dafür sind Bestleistungen im Beruf, Sport oder in der Politik.

### **Der anklagende Rollentyp**

Dieser Rollentyp schiebt sämtliche Probleme auf andere ab. Beispiel: Einem Abhängigen wird die Rolle des Sündenbocks zugewiesen. So werden die übrigen Systemangehörigen aus ihrer eigenen Verantwortung entlassen. Dies kann die Wut und Hilflosigkeit des Abhängigen verstärken und diesem als Vorwand dienen, sein Rollenverhalten bzw. abhängiges Verhalten beizubehalten.

### **Der Rollentyp ‚Innerer Rückzug‘**

Dieser Rollentyp tritt den inneren Rückzug an, um sich so vor Schmerz und Trauer zu schützen. Er wird passiv, apathisch, scheu, verstummt und entzieht sich damit Schwierigkeiten. Die scheinbare Teilnahmslosigkeit ist ein sehr unauffälliger Abwehrmechanismus und bedeutet auf keinen Fall Gleichgültigkeit. Dieser Rollentyp leidet innerlich, versucht aber den Schmerz zu verdrängen, indem er sich weigert, das Problem und die damit verbundenen Folgen zur Kenntnis zu nehmen.

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)