

# Bloß kein Drama!

**Ein Gedanke oder ein Ereignis springt uns an und plötzlich kreieren wir unser persönliches Drama. Oder es drückt jemand den „richtigen“ Knopf und wir steigen hoch wie eine Rakete. Heftige Gefühle wie Angst, Schmerz und Wut übernehmen die Kontrolle. Aber wollen wir das – und wenn nein, wie gelingt der Ausstieg?**

Text • Dr. Barbara Stekl



WIR KÖNNEN AUS und in jeder Lebenssituation ein Drama kreieren, sei es ein Beziehungsdrama oder ein Drama am Arbeitsplatz. Ebenso können Situationen bereitwillig aufgeschnappt werden, um nach dem eigenen Muster eine leidvolle Geschichte zu stricken. Meist ist dies auch mit spektakulären Gefühlsausbrüchen verbunden. Da wird, je nach Temperament und Persönlichkeit, geschrien oder gestöhnt, mit den Füßen gestampft oder alles zusammen. Manche Beobachter so einer Szene werden sich denken: Was hat sie oder er denn schon wieder? Und sich kopfschüttelnd abwenden. Oder aber das Gegenüber steigt perfekt in die Szenerie ein und übernimmt eine Rolle, die nicht min-

der dramatisch ist. Das wird vor allem in Beziehungen der Fall sein. Ich traue mich mal zu sagen, dass unter uns viele „Dramakings“ und „Dramaqueens“ sind, und vielleicht ertappen auch Sie sich gerade dabei, zu dieser Spezies zu gehören...

Dramatiker haben jedenfalls die Gabe, blitzschnell die ideale Szenerie für ihr persönliches Drama vor dem geistigen Auge entstehen zu lassen und die Bilderfolge prompt nach außen umzusetzen. Dazu fallen mir Gabi und Günther ein: Sie sind auf einem Fest bei Freunden eingeladen. Auch Isabella, Günthers Ex, ist dort. Gabi beobachtet mit Argusaugen, wie Günther und Isabella sich unterhalten und scherzen. Sie ist sich sicher: Die Beiden

Foto: Victor Koldunov – adobestock.com

wirken so vertraut, die haben noch immer was miteinander. Gabi Laune sinkt. Sie spricht während des Fests nichts mehr und sitzt mit eisiger Miene da. Zu Hause macht sie Günther eine heftige Szene, und wirft ihm vor, dass er sie mit seiner Ex betrügt. Dabei ist da nichts mehr zwischen Günther und Isabella. Gabi wechselt zwischen Schreien und Weinen und beschuldigt Günther, dass er Isabella immer wieder verliebt angesehen habe. Günther hat keine Chance, Gabi von dieser fixen Idee abzubringen. So hat er auch keine Möglichkeit ihr zu erzählen, dass er erfahren hat, dass Isabella frisch verliebt ist, jedoch nicht in ihn. Günthers Ärger wird immer größer, sodass er schließlich wütend den Raum verlässt. Diese Begebenheit zeigt, dass Gabi aus Eifersucht aus etwas ein Drama gemacht hat, das gar keines war bzw. ist. Das ist extrem zerstörerisch und kann zum Beziehungsaus führen.

### DIE MACHT DER GEDANKEN

Nicht selten entstehen Dramen aus einem „Hineinsteigergedanken“. Wir malen uns aus, was sein wird, wenn uns der Partner verlässt, wir krank oder arbeitslos werden und so weiter und so fort. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Es ist jedoch nicht egal, was wir denken. Denn je nachdem, womit wir unsere grauen Zellen füttern, formt das unsere Realität und kann in eine gute oder eine destruktive Richtung führen. Unsere Gedanken können positiv und optimistisch gefärbt sein oder negativ, indem wir alles oder das Meiste schwarzsehen. Menschen mit dem Hang zum Drama, neigen zu Letzterem, indem sie sich in bestimmten, für Sie kritischen Situationen, die absolute Katastrophenstimmung ausmalen. Das kostet viel Energie, die besser verwendet werden könnte. Wir haben jedoch die Macht, unsere Gedanken zu verändern, indem wir selbst zu uns sagen: „Stopp, das ist ein Hineinsteigergedanke“, und dann programmieren wir den Gedanken um. Ein Beispiel: „Ich bin krank und alles ist zu Ende.“ Die Programmierung neu könnte so sein: „Ich weiß nicht, wie es gesundheitlich weitergeht, aber ich werde von meiner Seite alles zur Gesundung beitragen. Ich vertraue darauf, dass das Beste für mich geschieht.“

Durch eine negative Gedankenkaskade wird etwas konstruiert, was nicht der (momentanen) Realität entspricht. Und wer weiß, ob das Katastrophenszenario überhaupt je eintreten wird. Nehmen wir meine Klientin Klara, 59 Jahre: Bei ihr hat das Leben einen wunderbaren Verlauf genommen. Sie fühlte sich nach der Scheidung von Kurt zunächst sehr einsam. Die Kinder waren aus dem Haus und

sie quälte sich mit dem Gedanken, dass sie im Alter alleine und verlassen sein wird und sah ihre Zukunft grau in grau. Doch wie eben das Leben so spielt, lief ihr nach zwei Jahren des Singledaseins bei einer Städtereise Gerhard über den Weg, und sie verlieben sich ineinander. Das ist nun drei Jahre her und die beiden sind mittlerweile zusammengezogen. Natürlich weiß man nicht, wie sich alles weiterentwickelt. Aber durch düstere Gedanken kann man sich das Leben unnötig schwer machen.

### PING-PONG-BEZIEHUNGEN

Eine beliebte Dynamik in Paarbeziehungen ist die von Alexandra Stross in ihrem Buch „No Drama“ benannte „Dramaspirale“. Das funktioniert folgendermaßen: Einer der beiden macht oder sagt irgendetwas (meist unbeabsichtigt), was beim anderen einen Schmerz aktiviert. Es wird somit ein Knopf gedrückt. Der Partner, bei dem nun die Lampen leuchten, verleiht seinem Schmerz auf mehr oder weniger konstruktive Art Ausdruck. Mit dem, was er daraufhin sagt oder tut, drückt er wiederum auf irgendeinen Knopf seines, bis dahin ahnungslosen, Gegenübers, so dass nun beide verletzt um sich schlagen. Das Ganze bekommt eine Eigendynamik und innerhalb weniger Augenblicke schaffen es die Teilnehmer oft, beim jeweils anderen jeden vorhandenen Konflikt zu aktivieren. Gleichzeitig sinken echte Kommunikationsbereitschaft und Respekt ins Unermessliche. Themenbereiche gibt es da viele, ebenso Konstellationen, wie z. B. zwischen (Ehe-)Partnern, Eltern und Kindern, Freunden, Arbeitskollegen.

Wichtig und hilfreich ist, sich bewusst zu machen, dass wir in Konflikten mit anderen viel von unserem Gegenüber lernen können. Wenn uns das klar wird, ist es berührend und herzöffnend, weil wir dann im anderen das sehen, was ihn lebenswert macht und die guten Seiten wieder ins Blickfeld kommen. Außerdem sind Menschen, die uns nahestehen, oft unsere größten Lehrmeister und wir bekommen so lange einen Konflikt „serviert“, bis wir die Lernaufgabe dahinter begriffen haben.

### EMOTIONALE ERPRESSUNG

Es gibt aber auch das Drama als Mittel zum Zweck, um etwas Bestimmtes zu erreichen und seine Mitmenschen emotional zu erpressen – wohl wissend, wo und wie der andere „beispielbar“ ist. Menschen, die sich ungeliebt fühlen, die sich nur um sich selbst drehen, neigen zu einer entsprechenden Inszenierung, um das Umfeld auf sich aufmerksam zu machen.



„No Drama  
– vom Konstruktiven  
Umgang mit  
mächtigen  
Emotionen“  
von Alexandra  
Stross, Books on  
Demand, 2018,  
180 Seiten,  
€ 18,50.

► **Das „Dahinter“ erkennen.** So kommt Gerd zu mir in die Beratung, weil er und seine Frau Monika ständige Konflikte wegen Gerds Mutter haben. Die alte Dame inszeniert immer ein Drama, um ihren Sohn zu sich zu holen. Es ist immer der akute Herzanfall, der sich im Nachhinein nicht als solcher herausstellt, aber die höchste Dringlichkeit für Gerds sofortiges Kommen ausdrücken soll. Die Mutter ruft Gerd zu jeder Tages- und Nachtzeit an und stöhnt und keucht ins Telefon, ob er nicht kommen könne. Gerd fährt meist sofort hin, was Monika wiederum ärgert. Gerd durchschaut nicht, dass seine Mutter das Ganze inszeniert, um die volle Aufmerksamkeit ihres Sohnes zu bekommen. Und nicht zuletzt auch in Konkurrenz zu seiner Ehefrau. Das wird ihm erst bewusst, als er seinen Anteil erkennen kann – Schuldgefühle, es könnte tatsächlich etwas passieren, wenn er nicht hinfährt. Er bietet seiner Mutter also den perfekten Gegenpart.

► **Opferrolle verlassen.** Eine Falle im Szenario des Dramas ist, sich als Opfer von allem und jedem zu fühlen und im eigenen Weltschmerz zu ertrinken. Egal, wie belastend ein Umstand auf den ersten Blick zu sein scheint, geben Sie ihm nicht die Macht, über Ihr Leben zu bestimmen. Denn wenn Sie das tun, dann gehen Sie in die Opferrolle. Auf diese Weise geben Sie die Verantwortung nach außen ab, und ihr Dramakarussell wird sich immer schneller drehen. Denken Sie immer daran, dass Sie kein Opfer sind. Sie haben die Macht, Ihr Leben jederzeit positiv zu verändern. Auch nehmen Sie dem Geschehen das Dramatische weg, dessen Inszenierung extrem viel Kraft kostet.

► **„Die Perle der Weisheit“ finden.** Es gibt zweifelsohne Lebenssituationen und Ereignisse, die uns vor eine große Herausforderungen stellen. Aber auch, wenn es noch so „dick“ daherkommt, hat es meist immer auch etwas Gutes. Versuchen Sie in jeder Lebenssituation „die Perle der Weisheit“ zu finden und zu erkennen, was es daraus zu lernen gibt. Dadurch übernehmen Sie für sich und Ihr Tun die Verantwortung. Ein hilfreicher Satz, wenn wir uns nicht mehr heraus sehen: „Aha, das ist jetzt sehr interessant, mal sehen, ich bin schon neugierig wie es weiter geht.“

### DAS ENTSCHEIDUNGSDILEMMA

Es gibt Situationen, in denen wir vor Entscheidungen stehen, die nicht einfach zu treffen sind. Aber wir können auch ein Riesendrama daraus machen, indem wir uns für oder gegen etwas entscheiden



**Denken Sie immer daran, dass Sie kein Opfer sind. Sie haben die Macht, Ihr Leben jederzeit positiv zu verändern.**

und damit dann todunglücklich sind bzw. es uns immer wieder vorwerfen. Theatralisch und händeringend sind wir dann voll des Bedauerns: „Wie konnte ich nur!“

Für die Konsequenz einer Entscheidung gibt es vier Möglichkeiten.

- 1 Ich tue es und fühle mich gut.
- 2 Ich tue es und fühle mich schlecht.
- 3 Ich tue es nicht und fühle mich gut.
- 4 Ich tue es nicht und fühle mich schlecht.

Wenn Sie jetzt vor einer Entscheidung stehen und zu 2. und 4. tendieren, dann willkommen im Dramaclub. Das Gegenteil sind Persönlichkeiten, die positiv eingestellt sind und die aus jeder Situation das Beste machen. Für sie kommt nur 1. und 3. in Frage. Was sie auch wählen, sie werden zufrieden sein. Weil es ihrem Naturell entspricht, und nicht, weil sie zufällig erraten haben, was gut ist. Denken wir daran, dass die Lösung von innen kommen muss. Dann ordnet sich das Außen ganz automatisch neu.

Abschließend, aber nicht zuletzt, gilt: Wenn Sie sich selbst lieben, dann sagen Sie bewusst „Nein“ zum Drama und entscheiden sich immer dafür, in die Selbstverantwortung und die Freude und Neugier auf das Leben zu gehen. Sie beschließen, kein Opfer zu sein, sondern wissen, dass Sie die Macht haben, ihr Leben jederzeit optimistisch und freudvoll zu gestalten. Sie bestimmen, welchen „Film Sie einlegen“ und lassen nicht das Drama die Führung übernehmen. Gewiss: Es ist nicht einfach, aus dieser Dramaschiene auszusteigen. Aber seien Sie geduldig mit sich selbst und sehen Sie alles, was Ihnen so am Wegesrand begegnet, als eine große Chance zur Weiterentwicklung. Und: Beginnen Sie dort, wo Sie gerade stehen. ●