

SPARK 012

(Matrix Code: **SPARK012.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Niederes Drama ist nicht das Leben.

VERTIEFUNG: Niederes Drama ist jede Aktion, die dazu gedacht ist, Verantwortung zu vermeiden. Typische Gesten des niederen Dramas zeigen sich darin, eine Opferrolle in Bezug auf Umstände zu spielen, jemand anderem Vorwürfe für deine Probleme zu machen, deine Aktionen mit Ausreden, Gründen und Geschichten zu rechtfertigen, zu schikanieren, zu retten, nachtragend zu sein, depressiv zu sein, verwirrt zu sein oder beweisen zu wollen, dass du Recht hast und der Andere Unrecht.

Das Drama-Dreieck, wie es 1968 von Dr. Stephen Karpman (einem Schüler von Eric Berne, dem Begründer der Transaktionsanalyse) entwickelt wurde, weist genau drei Rollen auf: der Täter („Ich bin in Ordnung, du bist nicht in Ordnung, also werde ich dich los!“), der Retter („Ich bin in Ordnung, du bist nicht in Ordnung, deshalb tue ich es für dich!“) und das Opfer („Ich kann nichts dafür! Du tust mir weh! Ich Armer! Ich bin nicht in Ordnung, also muss ich gehen!“) Das Opfer ist die mächtigste Rolle in jedem niederen Drama. Wenn es kein Opfer gibt, kann es kein niederes Drama geben. Ein geübtes Opfer kann aus jedem einen Täter oder Retter machen! Sobald das Opfer zum Beispiel einen Täter auf den Plan gerufen hat, ist das Opfer vollkommen berechtigt, augenblicklich die Rollen zu tauschen und Rache zu üben, indem es den Täter verfolgt.

Wenn du das erste Mal von der Theorie des niederen Dramas hörst, könntest du denken: „Owei, diese armseligen Menschen, die niedere Dramen haben!“ In diesem SPARK geht es darum, dir der Tatsache bewusst zu werden, dass niederes Drama derart in die moderne Kultur integriert ist, dass es die Grundlage für den größten Teil unseres Umgangs miteinander bildet, sowohl beruflich als auch privat. Niederes Drama ist dir so nah, dass du es nicht einmal siehst. Die menschliche Standard-Denkweise, die du von Eltern und Lehrern übernommen hast, lässt niederes Drama in die Abwehrtaktiken deiner Box einfließen. Sicher, du kannst niederes Drama dazu nutzen, in deinem Leben alles beim Alten zu belassen, aber zu welchem Preis? Es wird dir nicht erklärt, dass es einen Unterschied zwischen niederem Drama und Leben gibt. Ohne von der Unterscheidung zwischen niederem Drama und Leben zu wissen, ohne sie zu erkennen und danach zu handeln, kannst du bloß niederes Drama erfahren.

Da niederes Drama darauf ausgerichtet ist, Verantwortung zu vermeiden, spielt es keine Rolle, wie sehr du Recht hast, wie sehr du dich ärgerst oder wie gerechtfertigt du bist, nichts wird sich je ändern. Das Einzige, was im niederem Drama passiert, ist, dass du älter wirst.

EXPERIMENT:

SPARK012.01 Dieses Experiment in Bezug auf niederes Drama hat zwei Drehbücher. Die Anweisung lautet, während der Woche zwischen Drehbuch 1 und Drehbuch 2 hin und her zu wechseln. Wende Drehbuch 1 auf das erste niedere Drama an, dem du begegnest. Wende Drehbuch 2 beim zweiten niederen Drama an,

dem du begegnest. Kehre zu Drehbuch 1 beim dritten niederen Drama zurück, und so weiter.

Drehbuch 1: Identifiziere das niedere Drama, sobald es auftaucht, mit der Methode „Benennen“. (Benennen funktioniert so: Du sagst entweder laut oder leise zu dir selbst: „Das ist ein niederes Drama.“) Du musst genau aufpassen, denn niedere Dramen neigen dazu, dich in den Schlafmodus zu versetzen, sobald sie auftauchen. Versuche, die Kenntnis beizubehalten, dass das, was passiert, nur ein niederes Drama ist. Und dann *wähle bewusst das niedere Drama*. Das heißt, du entscheidest dich bewusst, mit Begeisterung und Hingabe eine der drei Rollen des niederen Dramas zu spielen, ohne jemals zu vergessen, dass es bloß ein Theaterstück ist, bei dem du der Schauspieler in der Niederen-Drama-Show bist. Sag zu dir selbst: „Ich werde jetzt das Opfer spielen. Ich Armer. Das ist so schlimm. Ich kann nichts dafür. Der Täter ist schuld daran. Ich halte das nicht mehr aus!“ Oder du sagst: „Ich werde jetzt den Täter spielen. Du Idiot! Kriegst du denn gar nichts auf die Reihe? Wie kann man nur so dumm sein!“ Oder du sagst: „Ich werde jetzt den Retter spielen. Du Armer. Ich mach das für dich. Entspann dich einfach. Das ist sowieso viel zu viel für dich. Hier, ich werde es dir leichter machen.“

Drehbuch 2: Starte genau wie bei Drehbuch 1, indem du das niedere Drama mit der Methode „Benennen“ identifizierst, sobald es auftaucht. Aber dieses Mal *wählst du bewusst, KEINE Rolle zu spielen*, UND bleibst trotzdem in Beziehung mit den anderen Personen, die in das niedere Drama verstrickt sind. Es gibt ein nützliches Werkzeug, das du anwenden kannst, um nicht in das niedere Drama hineingezogen zu werden. Das Werkzeug besteht darin, deine Identität zu wechseln. Statt dein normales Selbst in dieser Situation zu sein, sei ein Possibility Manager. Als Possibility Manager hast du jetzt einen neuen Blickwinkel mit einer ganz anderen Bandbreite von Möglichkeiten und Werkzeugen, als du sie in deiner normalen Identität hättest. Wenn etwas gesagt wird, das dich normalerweise ärgern würde, dann ärgert es dich jetzt nicht, weil du nicht gezwungen bist, dein normales verärgertes Selbst zu sein. Statt selbst eine Rolle im niederen Drama zu spielen, probiere eine der folgenden Möglichkeiten aus:

- Schaffe Klarheit, indem du Unterscheidungen in Bezug auf das Thema des niederen Dramas triffst.
- Navigiere den Raum der Interaktion, so dass die Unterhaltung nichtlinear vonstatten gehen kann, steige aus dem niederen Drama aus und begib dich in die Verantwortung.
- Verschiebe den Kontext der Unterhaltung von Positionen zu Prinzipien, damit die niederen Dramatiker statt zu versuchen, gegenseitig Trennung und Ausschluss zu erzeugen, sich gegenseitig miteinbeziehen, weil sie denselben Prinzipien dienen.
- Höre den Sprechern des niederen Dramas in vollkommener Stille zu. Biete dem Gesagten absolut keinen Widerstand. Hefte keine Interpretation an ihre Worte. Dann wiederhole für jeden von ihnen exakt das, was sie sagen.

Beim nächsten niederen Drama kehre zu Drehbuch 1 zurück.

Fast keiner auf der Welt hat die Fähigkeit, das zu tun. Fast keiner auf der Welt kennt niederes Drama, und wenn, dann höchstens aus einer intellektuellen Perspektive.

Wenn du dieses Experiment durchführst und die Fähigkeit erwirbst, zwischen Drehbuch 1 und Drehbuch 2 hin und her zu wechseln, wirst du eine Grundlage haben, um Führungskräfte und Unternehmer auf der ganzen Welt für den Rest deines Lebens zu beraten.