

TAUSCHE  
**DRAMA**  
GEGEN  
**GLÜCK**

DEIN PRAXIS-GUIDE FÜR  
EIN ENTSPANNTES LEBEN

Roman Kmenta



## **Impressum**

© 2024 Roman Kmenta, Forstnergasse 1, A-2540 Bad Vöslau —  
[www.romankmenta.com](http://www.romankmenta.com)

1. Auflage 2024

Umschlaggestaltung: Monika Stern / sternloscreative

Layout: VoV media

Illustration: VoV media

Lektorat/Korrektorat: VoV media

Bildrecht: Monika Stern, Freepik premium

Verlag: VoV media — [www.voice-of-value.com](http://www.voice-of-value.com)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung über analoge sowie digitale Medien und Kanäle. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Betreiber oder Anbieter der betreffenden Seiten verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Publikation dieses Buches lagen uns — nach Prüfung dieser Webseiten — keine Hinweise auf Rechtsverstöße vor. Sollten solche zu einem späteren Zeitpunkt bekannt werden, werden wir die Links so rasch wie möglich entfernen.

Bei der Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und eingetragenen Marken wurde — im Sinne der leichteren Lesbarkeit — auf die Markenzeichen verzichtet.



# Inhaltsverzeichnis

Ist das Buch für dich? .....	5
An einem ganz gewöhnlichen, durchschnittlichen Tag .....	7
Bevor du weiterliest ... .....	11
<b>Teil 1: Tataa! — Darf ich vorstellen: Das Drama .....</b>	<b>13</b>
Was ist ein Drama und was will es? .....	14
Die Dramaeinladung - Hereinspaziert und willkommen im Drama ..	23
Ist denn alles ein Drama? .....	26
Dramen — Ursachen und Ursprünge .....	29
Zu wenig Bewusstheit.....	30
Zu viel Bedeutung.....	32
Die Krux mit dem Vergleichen.....	36
Wir (ver)urteilen ständig.....	37
Die Unfähigkeit loszulassen .....	40
Brauchen statt nur wollen.....	42
Widerstand leisten .....	45
Erwartungen hegen .....	48
Verallgemeinern.....	53
Zu viel Zeit.....	56
Glauben, was wir denken .....	57
Das Stille-Post-Phänomen.....	58
Keine besseren Dramen in Sicht.....	60
Mediale Überreibung .....	62
Absichtliche Inszenierung .....	66
Die Gründe für Dramen im Überblick.....	69
<b>Teil 2: Kategorien von Dramen .....</b>	<b>73</b>
Innere Dramen .....	75
Das Drama zum Quadrat .....	78

# Tausche Drama gegen Glück

---

<i>Ohne innere Dramen keine äußeren Dramen .....</i>	79
<i>Zwischenmenschliche Dramen .....</i>	81
<i>Die Brutplätze zwischenmenschlicher Dramen .....</i>	83
<i>Gesellschaftliche Dramen.....</i>	85
<i>Das Dramadreieck.....</i>	89
<i>Dramen bei Schlechtwetter und bei Schönwetter.....</i>	92
<i>Die Dramarollen in der Schlechtwetterphase.....</i>	93
<i>Bewegung und Dynamik im Drama.....</i>	109
<i>Die Dramarollen in der Schönwetterphase.....</i>	115
<i>Die undramatischen Rollen.....</i>	120
<i>Zusammenfassung .....</i>	129
<b>Teil 3: Dramen verhindern und auflösen.....</b>	<b>131</b>
<i>Was nicht funktioniert .....</i>	133
<i>Eine Warnung.....</i>	137
<i>No-Drama-Prinzipien .....</i>	139
<i>No-Drama-Prinzip #1 — Von innen nach außen.....</i>	140
<i>No-Drama-Prinzip #2 — Wer die Schuld hat, hat die Macht .....</i>	144
<i>No-Drama-Prinzip #3 — Du hast immer die Wahl .....</i>	147
<i>No-Drama-Prinzip #4 — Bewusstheit stoppt Drama.....</i>	153
<i>No-Drama-Prinzip #5 — Ohne Wichtigkeit kein Drama.....</i>	157
<i>No-Drama-Prinzip #6 — Die Menschen dort abholen, wo sie sind ...</i>	161
<i>Die No-Drama-Toolbox .....</i>	166
<i>Reprogrammieren: Neue Denk- und Verhaltensmuster aneignen ....</i>	167
<i>Tools für mehr Bewusstheit.....</i>	174
<i>Tools, um die Wichtigkeit und Bedeutung zu reduzieren .....</i>	183
<i>Tools für mehr Verantwortung und Kontrolle.....</i>	201
<i>Tools, um Dramen von Vorneherein zu vermeiden.....</i>	210
<i>Tools, um Dramaeinladungen nicht anzunehmen.....</i>	226
<i>Wie geht es weiter für dich?.....</i>	236
<b>Über den Autor.....</b>	<b>240</b>

# Ist das Buch für dich?

**I**st dieses Buch für dich gedacht? Kommt ganz darauf an. Wir kennen uns ja nicht persönlich, daher kann ich diese Frage nicht wirklich korrekt beantworten. Aber ich kann dir helfen, sie dir selbst zu beantworten.

Wenn du ...

- zu viele Konflikte mit anderen hast,
- zu viele Konflikte mit dir selbst hast (diese sind meist noch schlimmer als jene mit anderen),
- zu viele ergebnislose Diskussionen über irrelevante Themen führst,
- dir zu häufig den Kopf darüber zerbrichst, was die anderen tun und denken — vor allem über dich,
- immer wieder enttäuscht wirst, weil die anderen deine Erwartungen nicht erfüllen,
- immer wieder von dir selbst enttäuscht wirst, weil du deine eigenen Erwartungen nicht erfüllst,
- dich immer wieder in Situationen hineinziehen lässt, die dir schlechte Gefühle verursachen,
- merkst, dass viel zu viele kleine und größere Dramen deinen Alltag durchziehen,

## Tausche Drama gegen Glück

---

- zu wenig Ruhe findest, weil einige der genannten Punkte auf dich zutreffen und du
- stattdessen lieber einfach entspannt und glücklich wärst.

Und findest du dich in dem einen oder anderen Punkt wieder? Vielleicht sogar in einigen oder gar in allen?

Dann stehen die Chancen sehr gut, dass dies genau das Buch ist, das auf dich gewartet hat. In diesem Buch erwarten dich:

- Klarheit darüber, warum es dir so geht, wie es dir geht,
- Verständnis bezüglich der Hintergründe und Zusammenhänge bei der Entstehung von Dramen und
- einfach umsetzbare und praktisch erprobte Tipps und Strategien, mit denen du die Dramen in deinem Leben deutlich reduzierst.

Man könnte auch sagen: Es hilft dir, Drama gegen Glück zu tauschen!

Bist du bereit?

# An einem ganz gewöhnlichen, durchschnittlichen Tag

Du — oder auch eine andere Person deiner Wahl — scrollst durch den WhatsApp-Status und siehst den Post einer Freundin. Angebrachter wäre es wohl, diese Person eine Bekannte zu nennen, denn Freundinnen — echte Freundinnen — würden so etwas nicht tun. Da zeigt sie sich doch glatt im Bikini im Sommerurlaub am Meer und sieht dabei so verdammt gut aus.

„Die war doch auch immer fett!“, denkst du dir und schaust nackt im Bad stehend in den Spiegel. „Wo sind ihre Kilos hin?“ — Deine jedenfalls sind immer noch da, wo sie waren, und sie haben sich sogar noch vermehrt, wie es aussieht.

Und dann zeigt sie sich auch noch so auf Facebook und strahlt förmlich vor Glück. Eine echte Freundin würde sich so nicht zeigen. Sie würde wissen, dass du dich schlecht dabei fühlst, wenn du sie so siehst. Und eine vertraute Stimme in deinem Kopf sagt dir: „Manchen ist das eben nicht gegeben. Das ist genetisch. Und komm jetzt, wenn die Kilos ohnehin schon da sind, kannst du dir genauso gut etwas

## Tausche Drama gegen Glück

---

Gutes tun.“ Und du gibst ihr Recht und machst dich auf den Weg in die Küche. Wenn du dich recht erinnerst, müsste da im Gefrierfach noch eine Dose mit diesem leckeren Eis stehen.

\*\*\*\*\*

Wie immer ist viel los am Kaffeeautomaten. Manchmal fragst du dich, ob hier überhaupt noch jemand arbeitet. Jedes Mal, wenn du dort vorbeikommst, stehen drei, vier Mitarbeiter dort herum — hängen ab, könnte man auch sagen — und treten — so zumindest deine Vermutung — den neuesten Firmenklatsch breit. Vermutlich reden sie über dich, denn jedes Mal, wenn du vorbeigehst, verstummen die Gespräche. Was reden die wohl? Das wüsstest du nur allzu gerne. Du hast sogar schon einmal in Gedanken mit der Idee gespielt, den verdammten Automaten zu verwanzten. So kleine Micros kosten heute nichts mehr und sind im Internet einfach zu bekommen. Auch wenn du die Idee kraft Vernunft immer wieder verworfen hast, so ganz unvernünftig ist sie dann auch nicht. Wer weiß das schon ...

Wahrscheinlich zerreißen sie sich das Maul darüber, dass du befördert worden bist und nicht jemand anderes, jemand, der es mehr verdient hätte — zumindest aus ihren Augen. Dabei hast du dir beide Beine ausgerissen und die letzten Monate wirklich alles gegeben. Du hast es dir verdient, befördert zu werden, so viel steht für dich fest. Und doch lässt dich der Gedanke nicht ganz los, dass vielleicht doch jemand anderes ... Die Stimme des Zweifels meldet sich immer wieder zu Wort und verstummt nie ganz. Und als du

wieder einmal am Automaten vorbeigehst, auf dem Weg zu einem Meeting, kannst du es dir nicht verkneifen, ein: „Einmal nur möchte ich so viel Zeit für so viel Kaffee haben!“, loszuwerden. Aus dem Augenwinkel heraus glaubst du gesehen zu haben, wie die Augen verdreht werden, und — kaum bist du um die Ecke verschwunden — da bist du dir ganz sicher, bist wieder du das Thema.

\*\*\*\*\*

„Was treiben die da oben bloß? Das ist doch nicht auszuhalten.“ Die Nachbarn über dir spielen wieder mal ihr Spiel mit den Stühlen. Dabei hast du ein extra ruhiges Zimmer gebucht. Und jetzt das. Jeden Morgen und jeden Abend bis spät in die Nacht hört es sich an, als ob die da oben das ganze Zimmer umbauen — Stühle, Tische und vermutlich auch Schränke und Betten hin- und herschieben. Warum, weiß kein Mensch.

Und was dich am meisten daran stört, ist nicht einmal der Lärm, sondern diese Rücksichtslosigkeit — Unverfrorenheit ist wohl das bessere Wort —, mit der sie das tun. Sie müssen doch wissen, wie sich das im Stockwerk darunter anhören muss. Eine Frechheit ist das. Doch nicht mit dir. Nicht mehr. Schließlich zahlst du hier eine Menge Geld und da ist ein wenig Ruhe ja wohl das Mindeste.

Du überlegst kurz, bei der Rezeption anzurufen, doch nein. In diesem Fall ist es definitiv besser, dort physisch zu erscheinen und mit den Damen und Herren ein ernstes Wort zu reden — von wegen ruhiges Zimmer. Du stehst auf, schlüpfst in deinen Bademantel und

## Tausche Drama gegen Glück

---

stapfst energiegeladen Richtung Rezeption. Die sollen ruhig sehen, dass es dir ernst ist, verdammt ernst sogar.

„Ich habe extra ein ruhiges Zimmer bestellt und dann das hier. Soll das Ihr Ernst sein?“ Der junge Mann, wenn dieser überhaupt schon ein Mann ist, sieht dich erschrocken an und stammelt irgendwas daher, was denn geschehen sei. „Was geschehen ist? Das fragen Sie auch noch? Hier wird gleich etwas geschehen, wenn Sie den Lärm über mir nicht sofort abstellen. Ich lasse mir das nicht bieten. Immerhin zahle ich hier verdammt viel Geld für die Nacht in diesem Schuppen, den Sie Hotel nennen. Und auf die Online-Rezension können Sie sich jetzt schon freuen. Das kann ich Ihnen versprechen.“

\*\*\*\*\*

Der Alltag der meisten Menschen ist voll mit Dramen. Auch wenn du vielleicht nicht immer selbst betroffen oder involviert bist, so gibt es ausreichend viele Möglichkeiten, Augen- oder Ohrenzeuge zu werden. Die Vielfalt ist groß. Du hast die Wahl zwischen kleinen Dramen, die gerade erst das Licht der Welt erblickt haben, halbwüchsigen, die bereits ein schönes Stück gewachsen sind und voller Elan weiterwachsen, und so richtig ausgewachsenen Dramen — im Innen wie im Außen. Doch halt! Wir sind beinahe schon mitten im Thema und dort will ich noch nicht hin — aber gleich. Versprochen!

Vorher noch eine kurze Regieanweisung:

# **Bevor du weiterliest ...**

... noch ein Hinweis in eigener oder besser gesagt in deiner Sache.  
Es gibt eine eigens für dieses Buch erstellte Ressourcenseite unter:  
[https://www.romankmenta.com/ressourcen-drama/.](https://www.romankmenta.com/ressourcen-drama/)



Dort findest du zusätzliche Ressourcen in Form von allen Arten von:

- Links zu vertiefenden und weiterführenden Blogbeiträgen und Podcasts,
- ergänzenden Büchern oder anderen Produkten, die dir zum Thema des Buches passend hilfreich sein könnten,
- hilfreiche Materialien zum Download sowie
- den „Wie dramafrei bist du?“ Selbsttest und

## Tausche Drama gegen Glück

---

- das Tausche-Drama-gegen-Glück-Workbook, das dich dabei unterstützt, konsequent daran zu arbeiten, die Dramen in deinem Leben zu reduzieren.



Schau am besten gleich einmal vorbei und verschaffe dir einen Überblick. Ich werde im Laufe des Buches immer wieder einmal auf die Seite hinweisen, wenn es dort etwas für dich zu holen gibt.

So, jetzt aber wie versprochen, weiter im Thema.

# *Teil 1*

**TATAA! – DARF  
ICH VORSTELLEN:  
DAS DRAMA**

Dramen. Wir sind, wie gesagt, umgeben davon. Sie sind allgegenwärtig. Doch nicht nur das. Viel schlimmer noch — häufig zumindest — sind die Dramen in unserem Inneren. Vom Außen können wir uns abschotten — eine Zeit lang zumindest. Bei unseren inneren Dramen gelingt uns das nicht so leicht — oft gar nicht. Sie begleiten uns ständig — 24/7, wenn es ganz dumm läuft. Doch bevor wir genauer auf die Art der Dramen eingehen und auf die Akteure, müssen wir uns der Frage zuwenden: Was ist denn so ein Drama überhaupt? Schließlich sollten wir ja in etwa dasselbe darunter verstehen, wenn wir uns die nächsten 200+Seiten damit beschäftigen.

## Was ist ein Drama und was will es?

Ein paar sehr verbreitete Varianten von Dramen hast du ein paar Seiten zuvor ja soeben kennengelernt. Ich weiß nicht, ob du diese aus eigener Erfahrung kennst, als Beobachter bereits (mehrfach) miterleben durftest oder auch nur vom Hörensagen, weil du jemanden kennst, der jemanden kennt — du weißt, was ich meine. Das ist gerade im Moment auch gar nicht wichtig. Es geht aktuell nur darum, ein Gesamtbild davon zu zeichnen, was du dir unter einem Drama überhaupt vorstellen kannst.

Wenn man den Begriff googelt, dann stößt man vor allem auf die Klassiker von Goethe, Shakespeare und natürlich auf die Definition eines Dramas laut Wikipedia. Einerseits ist das ein „Oberbegriff für

Texte mit verteilten Rollen“, und das passt für unsere Zwecke schon recht gut, wenngleich es Dramen gibt, bei denen niemand spricht und du auch nicht unbedingt eine zweite, reale Person dafür brauchst.

In der zweiten Definition des Begriffs „Drama“ in Wikipedia geht es um ein Filmgenre. Die Beschreibung ist alles andere als griffig, vermutlich weil es ein sehr dehnbarer Begriff ist, wenn es um Filme geht: „*Im Zentrum des Dramas stehen Figuren, die eine Lebenskrise durchmachen, vor eine lebensverändernde Entscheidung gestellt sind, ihr Leben auf Grund von Verlust, Verfolgung, zufälligem Glück oder Ähnlichem neu formieren müssen.*“

Das ist ein kurzer Auszug davon und hat mit dem, worum es in diesem Buch geht, definitiv etwas zu tun. Um es einfach zu sagen: Die Dramen, um die es in diesem Buch gehen soll, sind keinesfalls etwas Nettes, Gutes oder Positives. Nichts, wovon du gerne mehr hättest, wenn du nicht zu einer sehr speziellen Art Mensch gehörst, auf die ich noch zu sprechen komme. Vielmehr wollen die meisten Menschen die Dramen in Ihrem Leben so weit wie möglich reduzieren. Du vermutlich auch, sonst hättest du dir dieses Buch wahrscheinlich nicht gekauft bzw. würdest es nicht gerade lesen.

Der Begriff „Drama“ geht aus meiner Sicht aber sehr viel weiter. Die Dramen, um die es mir geht, spielen sich nicht bloß auf Bühnen oder Leinwänden ab, sondern sind uns sehr viel näher. Sie sind üblicherweise Teil unseres täglichen Lebens. Ein Theater könnten wir

## Tausche Drama gegen Glück

---

einfach verlassen, genauso wie ein Kino oder den Fernseher jederzeit ausschalten, wenn uns das Drama, das gerade läuft, nicht gefällt. Mit all den Dramen, die so dicht mit unserem bzw. in unser Leben verwoben sind, ist das zumeist nicht so einfach — doch auch nicht unmöglich! Deshalb habe ich auch dieses Buch geschrieben. Es soll und — wenn du das möchtest — wird dir helfen, die Dramen in deinem Leben zu reduzieren.

Ein Drama, die Art von Drama, von der ich hier spreche, könnte man am ehesten als eigenständige energetische Entität, fast als eine Art Wesen bezeichnen. Es besteht aus Energie und Information. Und falls dir das etwas eigenartig vorkommt — ein Wesen und Energie — etwas esoterisch vielleicht sogar — keine Angst, das ist es gar nicht. Überhaupt nicht. Schließlich — das behaupten zumindest die Physiker — bestehen wir selbst und der Rest der Welt ebenso vor allem aus Energie und Information. Vielleicht sind da auch noch ein paar Stückchen Materie dabei, aber nicht viel, und auch diese ist genau betrachtet auch wieder nur Energie und Information. So gesehen ist es nicht so weit hergeholt, ein Drama als Wesen aus Energie und Information zu bezeichnen. Wie du gleich selbst feststellen wirst: Es so zu betrachten ergibt Sinn, sehr viel Sinn sogar.

Nehmen wir mal, nur um es klarer zu machen, ein verbreitetes Drama als Beispiel her. Ein inneres Drama. Du hast soeben erfahren, dass deine beste Freundin bzw. dein bester Freund eine Party schmeißt, zu der du nicht, ich betone NICHT eingeladen bist. Das ist zuerst einmal nur eine Information, sonst nichts. Solange es nur eine

Information bleiben würde, wäre es nicht weiter schlimm. Und es wäre vor allem kein Drama. Zum Drama wird es erst, wenn du beginnst, es zu füttern, und zwar mit deiner Energie. Und das geschieht blöderweise in vielen Fällen ganz automatisch und unterbewusst. Wir müssen darüber nicht eine Sekunde nachdenken. Und weil wir das nicht tun, haben wir auch keine Kontrolle darüber.

Fragen kommen in deinem Kopf auf. „Warum bin ich nicht eingeladen?“ „Mag die mich nicht mehr?“ (Sollte es für dich ein bester Freund sein, dann ersuche ich dich, die Geschichte selbst umzubauen. „Was habe ich bloß getan?“) Du fühlst dich ausgeschlossen, verschmäht und suchst krampfhaft nach dem Grund für diese Degradierung. Womit hast du das bloß verdient? Du fühlst dich verletzt, frustriert und deprimiert. Dann aber auch verärgert: „Ich habe sie immer eingeladen, wenn es bei uns etwas zu feiern gab.“ Das Thema, das zuerst einfach nur eine Information war, beginnt dich mehr und mehr zu beschäftigen und letztlich völlig auszufüllen — komplett zu vereinnahmen. Es wird eine Zeit lang zum wichtigsten Thema der Welt, deiner Welt zumindest.

Und die ganze Zeit über fütterst du das Drama und versorgst es mit deiner Energie. Zuerst ist es noch ganz klein, doch es wird rasch größer, riesig sogar. Kein Wunder, bei dem energetischen Festmahl, das du ihm bereitest. Natürlich kann es sein, dass das ein Drama ist, dem du in deiner Welt noch nie begegnet bist, das du niemals erschaffen würdest. Ist schließlich nur ein Beispiel. Du hast sicher

## Tausche Drama gegen Glück

---

deine eigenen Beispiele, die viel besser passen, aber du verstehst — so hoffe ich — was ich meine.

Und so ein Drama hat einige typische, hervorstechende Eigenschaften und Verhaltensweisen. Eine davon hast du bereits kennengelernt. Es ernährt sich von Energie und kann nicht genug davon bekommen. Dramen sind Nimmersatts. Sie saugen alle Energie auf, derer sie habhaft werden können. Ganz ohne Rücksicht auf Verluste. Verständlich, denn ohne Energie würde es sterben, sich auflösen, verschwinden, einfach aufhören zu existieren — ganz so, als ob es nie dagewesen wäre.

Dramen lenken die Aufmerksamkeit — deine, meine, unser aller Aufmerksamkeit —, denn Aufmerksamkeit bedeutet Energie. Und Energie ist Nahrung und bedeutet Wachstum. Und wie alle Wesen wollen Dramen wachsen. Ich denke, du siehst jetzt bereits, warum es Sinn ergibt oder zumindest sehr praktisch ist, Dramen als eigenständige Wesen zu betrachten.

Und diese Aufmerksamkeit entfaltet sich wie ein immer größer werdender Trichter, in den alles, was in seine Nähe kommt, hineinfällt. Wie wenn man dir eine Brille aufgesetzt hätte, durch die du alles in den Farben des Dramas siehst. Egal, wo du hinschaust: Du siehst Dinge, Kleinigkeiten, Verhaltensweisen oder hörst manchmal nur vereinzelte Worte, die dir auffallen und die du zuvor nicht wahrgenommen hast.

Und seltsamerweise passen diese alle zum Drama, das gerade heranwächst. Da gab es auch noch andere, die dich verletzt haben oder es sogar noch immer tun, immer wieder tun. Und das nicht erst seit gestern. Eine ganze Zeit lang schon. Nur ist es dir nicht aufgefallen, bis jetzt. Aber jetzt siehst du es. Alles. Und so klar. Alles passt zusammen. Puzzlesteine, die sich nahtlos ineinanderfügen und ein Muster ergeben. Jetzt siehst du es, obwohl es immer schon da war. Und das Drama wächst und gedeiht und labt sich an deiner Energie.

Dramen sind — wie in diesem Beispiel auch — nicht positiv oder konstruktiv. Aber sie gaukeln dir bisweilen vor oder erwecken den Eindruck, wenn schon nicht dein Bestes, aber doch zumindest etwas Gutes für dich zu wollen. Das ist gelogen. Auch, wenn es sich kurzfristig so anfühlt, als würde es dir besser gehen. Das ist nur kurzfristig, aber nicht nachhaltig — ganz im Gegenteil. Alles, was ein Drama will, was jedes Drama will, ist deine Energie, und das ohne Rücksicht auf jedwede Verluste. Besonders nicht auf deine Verluste. Und eines ist ganz nebenbei gesagt auch klar: Die Energie, die es von dir absaugt, hast du nicht mehr zur Verfügung.

Jedes Drama steht für eine bestimmte Einstellung, eine Geisteshaltung, Meinung oder eine Sicht auf die Welt. Und ein Drama will Anhänger gewinnen und um sich scharen, die seine Sichtweise unterstützen. Denn diese Unterstützung bringt ...? Richtig geraten: Energie, und wie wir bereits wissen, kann es davon nicht genug bekommen.

## Tausche Drama gegen Glück

---

Du greifst zum Telefon und rufst deine beste Freundin an. Nein, nicht die Person, die dich verschmäht, vor den Kopf gestoßen und auf so brutale Weise verletzt hat. Die natürlich nicht. Die ist erst einmal Tabu. Nein, die andere beste Freundin. Und du erzählst ihr von der Verletzung, die dir zugefügt wurde. Und ganz so wie es sich für eine beste Freundin gehört, steht sie dir zur Seite, unterstützt dich und stimmt dir zu. „Das ist ja wirklich eine Schweinerei, dass sie dich nicht eingeladen hat. Mich auch nicht, und das, obwohl ich ihr zum Geburtstag einen riesigen Strauß Blumen geschenkt habe.“

Und schon hat das Drama die Zahl seiner Anhänger verdoppelt und die Energiezufuhr mindestens ebenso. Doch es kann gut sein, dass in diesem Fall 1+1 sogar schon 3 ergibt. Die Schar wächst. Das Drama geht gestärkt aus dieser Runde hervor, die beiden Akteure geschwächt. Schließlich haben sie Energie verloren.

Doch das ist nicht der einzige Weg, wie das Drama zu neuer Nahrung kommt. Lass uns einmal annehmen, die andere beste Freundin sieht das nicht so wie du. Sie ist vielmehr überzeugt, dass hinter der Nicht-Einladung keine Absicht stand. Vermutlich nur ein Versehen oder aber ein durchaus verständlicher, nachvollziehbarer und vor allem nicht negativer Grund. Sie beginnt, das auch zu argumentieren, in der Hoffnung, deine Schmerzen dadurch zu lindern.

Sie wirft sich vielleicht sogar vehement für die Nicht-Einladerin ins Zeug und verteidigt diese. Was auch immer sie an dieser Stelle