

Gebt mir Drama, ich muss mit Drama überleben, Drama, alles muss schlecht sein. Heute mal mit einem ganz speziellen Thema. Wenn Drama zur Sucht wird.

Erklärt an einer wundervollen Pyramide, die ich gerne dir gleich erklären will. Deshalb lade ich dich dazu ein, dir ein Blatt Papier und einen Stift zu holen, damit du dir Notizen machen kannst. Also halte mal kurz diese Podcast-Folge mal an, hol dir Blatt und einen Stift.

Prima, sehr schön. Herzlich willkommen, dass du eingeschaltet hast zu einer weiteren Folge. Denn heute geht es einmal mit einer emotionalen Bedürfnispyramide und was sie aussagt.

Und zwar, wenn Drama zur Sucht wird. Sucht ist ein wesentlicher Bestandteil. Viele suchtkranke Menschen erleben diese Bedürfnispyramide immer in vier Stufen.

Das Egozentrische, also die Bedürfnispyramide ist eigentlich in sechs Stufen aufgebaut. Einmal die vier Stufen egozentrisch und einmal exozentrisch, die beiden letzten. Ich werde es mal anhand meines Beispiels erklären.

Aber wenn es suchtkranke Menschen gibt oder wenn du vielleicht gerade mit einer Sucht zu tun hast, empfehle ich dir wirklich eine Therapie zu machen. Denn ohne Hilfe wirst du dort nicht rauskommen. Heilung ist möglich, aber um das wirklich zu erarbeiten, bitte suche dir unbedingt einen Therapeuten, der darin ausgebildet ist.

Denn du brauchst diese Unterstützung. Das einmal kurz nebenbei. Also, ich möchte dir anhand meines Beispiels erklären, wieso in meinem Leben Drama zur Sucht wurde.

Die erste Stufe ist Sicherheit. Alles, wonach ich strebte im Außen, war Sicherheit. Das waren unterschiedliche Aspekte.

Das war einmal die Liebe meiner Mutter oder die Liebe meiner Eltern, ein wunderschönes Zuhause zu haben, das harmonisch ist. Dazu, ja, mein Vater hat ein wunderschönes Haus gebaut. Keine Frage.

Für mich war das schon ein Zuhause. Und die Sicherheit, die meine Eltern mir dadurch gaben, dass ich ein Dach über dem Kopf hatte und täglich was zu essen auf dem Tisch hatte, war ich ja grundsätzlich versorgt. Es ist ein Aspekt von Sicherheit.

Dann gab es einen weiteren Aspekt, Sicherheit mir im Außen zu generieren. Das war eine Anhäufung von materiellen Dingen. Sei es viele Sachen von Spielzeug oder eine Modelleisenbahn oder in Form von vielen Umzügen zum Beispiel, hat sich noch mehr angesammelt.

Die Kartons wurden immer mehr. Und gerade in meinem Haus, in meinem letzten Aufenthalt, da hatte ich vor einigen Jahren ein Lager aufgelöst. Und ich stand in diesem Lager und mir wurde in dem Moment bewusst, wie viel ich überhaupt angehäuft hatte im Laufe der Jahre.

Ich spürte förmlich auch diese Energie, die dahinter steckte. Der Raum war rappelpappelvoll mit unglaublich viel Müll und Dreck. Dreiviertel der Sachen habe ich entsorgen lassen.



Und es tat unglaublich gut, diesen Ballast loszuwerden. Ich brauchte die Sachen dann eigentlich nicht wirklich. Aber ich fühlte mich im Außen sicher durch Fülle.

Kann man sich das vorstellen? Also Sicherheit ist das, wonach du im Außen versuchst zu streben. Nun, eine Partnerschaft kann auch eine Form von Sicherheit geben. Der Ring, der an deinem Finger sein könnte oder sein wird oder ist, wie auch immer, kann dir eine Form von Sicherheit geben.

Aber nur kurzweilig. Und immer diese Sachen, die im Außen zur Sicherheit dienen, geben dir eine hohe Emotionalität von sicher. Ich fühle mich absolut sicher.

Und die Emotion ist dabei sehr entscheidend. Nun, auf Dauer ist Sicherheit langweilig. Also wird irgendwas passieren, was wieder Unsicherheit kreieren kann.

Das ist dann die zweite Stufe. Unsicherheit war es in meinem Leben die Launenhaftigkeit meiner Mutter. Ich hatte zwar ein sicheres Zuhause, das Gebäude an sich.

Aber das Verhalten meiner Eltern war ziemlich toxisch. Es gab häufig ganz viel Streit. Alkohol spielte auch eine Rolle.

Verbale Gewalt, ich habe es schon einmal in einer vorigen Folge dargelegt, da ich häusliche Gewalt erlebt habe. Also hatte ich eine Form von großer Unsicherheit. Ich wusste nie, wenn ich nach Hause kam, wie war die Stimmung zu Hause.

Wenn schon im Küchenbereich die Luft nach Alkohol gerochen hat, war mir schon klar, der Tag ist gelaufen. Es gibt Drama. Und dann war es auch so.

Und das ist wieder eine Form von Unsicherheit. Und das mit einer hohen Emotionalität war sehr häufig bei uns zu Hause, dass das geschah. Und somit wurden schon zwei Stufen.

Zwei Stufen wurden jetzt schon mit einer hohen Emotionalität befriedigt. Da ich dann auch den Erwartungen meiner Mutter nicht immer entsprach, wollte ich Bedeutsamkeit kreieren. Ich stellte dann Dinge an und übernahm die Elternrolle oder die eines Therapeuten, wenn meine Mutter gerade selbst in einem Drama gewesen ist, bis spät in die Nacht hinein oder frühmorgens.

Ich dann hörte, wie sie da unten geweint hatte und immer wieder ihre Musik anmachte und in ihrem Drama aufging, anstatt das Drama loszulassen. Aber das ging in diesem Moment nicht. Also gesellte ich mich zu ihr und ich gewann plötzlich an Bedeutsamkeit.

In Form eines Therapeuten oder eines Zuhörers. Hier in dem Fall eine Elternrolle. Das ist die dritte Stufe.

Bedeutsamkeit. Bedeutsamkeit erlangen. Und diese Rolle habe ich viele, viele Jahre, bis zu ihrem Tod sogar, erfüllt.

Und die Liebe und Zugehörigkeit spielt natürlich auch eine Rolle. Das ist die vierte emotionale Stufe, die befriedigt werden will. Du willst zugehörig zu einer Gruppe Menschen sein.



Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir haben soziale Strukturen. Viele Menschen gehen in Vereine, um zu einer Gesellschaft dazuzugehören.

Ich wollte immer zu meinen Eltern dazugehören. Ich wollte immer Liebe haben. Immer wenn es dann Drama gab, wollte ich immer wieder Liebe haben.

Ich habe darum gekämpft, Liebe zu bekommen. Liebe bekam ich dann ja auch. In Form von Essen oder von lieben Worten oder viel Kuschneln.

Es gab auch Momente, wo ich mit meiner Mutter ganz viel gekuschelt habe. Und das gab mir ein Gefühl von geliebt zu sein, weil es ja auch im Außen passierte. Das heißt, ich war immer darauf angewiesen, auf die Liebe meiner Mutter oder von meinen Eltern.

Also in dem Sinne war es ja eher nur meine Mutter. Weil meine Mutter zu Hause eher die diktatorische Funktion hatte. Denn nicht umsonst nannte mein Vater, meine Mutter mit liebevollen Worten, ich muss erstmal meine Regierung fragen.

Und das war in dem Sinne meine Mutter. Und jetzt alle vier Aspekte zusammengezogen, wenn die immer wiederholt werden mit dieser hohen Emotionalität, Sicherheit, Unsicherheit, Bedeutsamkeit, Liebe und Anerkennung. All diese vier Bereiche.

Wenn sich das immer wiederholt, entsteht eine Regel. Der Körper weiß, alle vier Aspekte zusammengezogen bedeuten Drama. Und somit habe ich alles Mögliche unbewusst getan, um Aufmerksamkeit zu erlangen.

Wenn immer Drama in meinem Leben passierte, sei es im Studium gewesen, wo ich dann nicht wusste, ja, wie soll ich denn jetzt überhaupt mein Studium finanzieren oder wie soll ich jetzt überhaupt mit der Wohnung klarkommen. Dann gab es noch ein ominöses Erbe von meiner Großmutter, dem Haus von meiner Großmutter, das wir angelegt hatten, unbewusst. Man nennt sowas Sozialbetrug.

Und ich wurde auch deswegen angezeigt. Im Prinzip übernehme ich die Verantwortung dessen. Aber es ist ein Drama gewesen.

Und das Gefühl, das dahinter steckte, das war kein schönes. Aber ich habe wieder Aufmerksamkeit erregt. Und somit ist ein weiteres Drama passiert.

Ein nächstes Drama, was dann passierte, war die missglückte Beziehung, die ich nach meinem Coming-out erleben wollte. Ich habe jemanden kennengelernt. Ich habe mich unglaublich in diese Person verliebt.

Und dann passierte das unglaubliche Drama. In Ängsten aufgegangen, habe ich alles Mögliche daran versucht, um diese Liebe zu gewinnen. Im Außen.

Und somit sind immer ganz kleine Minidramen passiert, die dann zu einem großen Drama wurden. Und deshalb wurde Drama immer zur Sucht. Und dahinter zu kommen, das hat einige Jahre gedauert.

Und darin zu heilen, da komme ich jetzt zu einer weiteren Stufe der emotionalen Bedürfnispyramide, das heißt Wachstum. Ich habe mich mit meiner Persönlichkeit



auseinandergesetzt, um zu schauen, was ist denn da in mir überhaupt los, warum ich im Außen immer wieder Dramen erleben muss. Eine ziemlich lange Reise.

Aber durch immer dieses stetige Bewusstwerden von gewissen Situationen und daraus die Erkenntnisse zu gewinnen, auch in der Coaching-Ausbildung, die ich ja vor einigen Jahren jetzt gemacht habe, wurden mir Dinge so bewusst, warum mein bisheriges Leben die reinste Katastrophe war. Und das zu durchbrechen, das braucht eine Menge Geduld. Ja, mit Sicherheit.

Aber du siehst, ich sitze hier und kann diesen Podcast aufnehmen. Und da wurde mir klar, dass Wachstum nur im Inneren passieren kann. Und ich kann all diese Bedürfnisse erkennen und steuern und sie mir selber innerlich geben.

Ich selber kann die Sicherheit für mich sein. Das habe ich hier mit dieser Wohnung für mich erarbeitet, in dem mir ja klar wurde, diese jüngere Version, die da die ganze Zeit in meinem ganzen Leben, weil ich ja so oft umgezogen bin in meinem Leben, denn ich wollte ja meine Sicherheit haben mit der Wohnung und dann gab es keine Sicherheit mehr, weil es ja immer unsicher war, musste ich immer umziehen. Das war das Verhalten dahinter.

Da habe ich für mich verstanden, die Sicherheit kann ich mir selber geben, indem ich die jüngere Version bei der Hand nehme und sage, du darfst jetzt mal wirklich in mir einziehen. In diese Wohnung darfst du einziehen, in das Elternhaus darfst du einziehen. All das Drama, das damals war, gibt es nicht mehr.

So entsteht in mir Sicherheit. Unsicherheit kann immer mal wieder passieren. Aber dann bewusst darüber nachzudenken, okay, warum brauchte ich jetzt mal wieder Unsicherheit? Und das ist immer ein Spiel oder ein Wechselspiel, in dem man sich selbst immer mal wieder reflektiert.

Warum ist das so? Ich finde dieses Tool dieser emotionalen Bedürfnispyramide unglaublich wertvoll und ich wende sie täglich an. Und die sechste Stufe ist, meinen Beitrag zu leisten. Ich nehme diese Podcast-Folge auf und ich schaffe dadurch Mehrwert.

Und ich gebe dir Informationen, die dein Leben in Veränderung bringen können. Und da gibt es noch viel mehr Dinge, die ich erschaffen werde, die dir diesen Mehrwert bieten können. Und das ist mein Beitrag.

Selbst den Beitrag leiste ich ja schon, wenn ich sonntags in der Kirche sitze und den Menschen Musik gebe, indem ich an der Orgel sitze und Musik ja erschaffe in diesem Moment, Töne erschaffe, die das Befinden der Menschen, die dort sitzen, bereichert. Und das ist mein Beitrag dazu, den ich dieser Gesellschaft geben will. Und somit kann ich mein Drama durchbrechen.

Und mir wurde vor ein paar Wochen bewusst, wenn ich mal alles so zusammenziehe, war ich süchtig. Ich war tatsächlich süchtig nach Drama. Und das zu durchbrechen, erfordert auch ein wenig Geduld und Mut.

Und ich bin sehr, sehr dankbar darum, dass ich langsam aus diesem Dramakarussell aussteigen kann. Und wenn ich das geschafft habe, dann denke ich, kannst du das auch



schaffen. Wie ich schon zu Anfang sagte, hast du aber mit einer Sucht zu kämpfen, die wirklich, wie zum Beispiel Alkohol, und du willst dort rausgehen, bitte such dir professionelle Hilfe, Menschen, die dort ausgebildet sind in diesem Bereich.

Gerade mit Alkoholikern ist nicht zu spaßen, das ist eine wirklich furchtbare Krankheit. Und deshalb lege ich dir nahe, such dir jemanden, der darin ausgebildet ist, und such dir Gruppen, die förderlich sind. Und meine Sucht, die ich durchbrechen konnte, konnte ich mit gewissen Coaching-Techniken zur Heilung bringen.

Und das war auch kein leichter Weg, zugegeben, aber ich bin hier und Heilung ist möglich. Das möchte ich dir auf jeden Fall auf den Weg geben. Und wenn du mehr über Selbstliebe wissen willst und wie du in deine Kraft kommen kannst, dann lade ich dich auf meinem Instagram-Profil ein.

Verbinde dich dort mit mir und du kannst mehr Content dort erwarten und für dich umsetzen. Somit wünsche ich dir eine wunderschöne Woche und ich hoffe, du konntest dir einige Notizen machen und du kannst es dir noch weiter verinnerlichen. Und ich wünsche dir eine wunderschöne Woche.

Bis dahin!

