

Maik Platzek  
Friedrich Olbricht Damm 16  
  
13627 Berlin

Berlin, den Schalttag, 29. Februar 2016

Hallo Maik,  
liebes dickes Ostkurve!

Das hat mich total gefreut, dass Du Dich freust, einen Brief von mir zu bekommen. Und dass Du den sogar anderen zeigst. (Das ist eines der schönsten Komplimente, die ich je gekriegt habe!-)

Also nehme ich das als Ansporn, gleich noch einen zu schreiben, und vielleicht hat das ja den Sinn, dass ich endlich Sachen aufschreibe, die schon lange darauf warten.

Was mir bei unserem letzten Gespräch in den Sinn kam war das **Drama-Dreieck**. Vielleicht ist Dir das irngxwann in der Therapie schonmal begegnet, und ich erzähle jetzt Sachen, die Du schon weißt. Ist aber egal, ich schreibe diese Briefe ja auch an mich selber, wie gesagt. Ich jedenfalls hab meinen Aufenthalt in der „Eschenallee“ damals abgebrochen (eine Sache der Ehre! Ein Borderliner bricht immer ab !-). Ich hab da sehr viel gelernt, aber leider bin ich gegangen, ehe das D-D an der Reihe war.

Erstmal eine kurze Zusammenfassung:

Die D-D-Theorie kommt aus dem Umfeld der Transaktions-Analyse (was nebenbei eine sehr gute, vernünftige und erfolgreiche Sache ist, jedenfalls für mich.) Sie macht zunächst eine Beobachtung über Menschen mit Persönlichkeitsstörungen.

(Dabei ist es unerheblich, wie schwer oder welcher Unter-Art diese „Persönlichkeitsstörung“ ist, also ob „Narzist“, „Dis-sozial“, „emotional instabil“, „vermeidend“, etc., das sind ja eh nur Schubladen, die nur zur groben Orientierung dienen, und jeder Mensch gehört teilweise in verschiedene davon, was (nebenbei) eine sehr unbequeme Lage ist, verteilt auf verschiedene Schubladen einschlafen zu müssen ... !-)

Also: viele dieser Menschen tendieren dazu, „Dramen“ zu sehen oder sogar selbst zu inszenieren. Dabei sind typischerweise drei(3) Personen beteiligt: Der „Täter“, das „Opfer“ und der „Retter“. So die Fachausdrücke. Der Retter muss das Opfer vor dem Täter schützen. Dummerweise sind die Wahrnehmungen der Beteiligten oft ganz unterschiedliche, und ihre Vermutungen, Wünsche und daraus resultierenden Handlungsentscheidungen haben im Allgemeinen mit der Wirklichkeit sehr wenig zu tun, sind also (hart gesprochen) Wahnvorstellungen. In Wirklichkeit liegen da ganz andere Bedürfnisse dahinter, die aber entweder nicht erkannt werden, oder vor denen die Beteiligten weglaufen. Die D-D werden dann entweder halluziniert, oder sogar herbeigeführt, um die wahren Bedürfnisse, die teilweise nicht mehr erfüllbar sind, zu überdecken und nicht bemerken zu müssen.

Es gibt sogar Konstellationen, wo drei Leute über Jahre immer wieder D-D aufführen, wobei die Rollen immer rotieren: der eine ist Retter, danach Täter, während die andere erst Opfer, dann Täterin wird, oder beides gleichzeitig, etc. Damit kann man sich jahrelang beschäftigen ...

Das alles kann sehr deutlich, schmerzhaft und gewaltsam sein, echt mit Blut und Polizei und Krankenwagen, oder aber nur ganz nebenbei in einem Nebensatz eines Briefes, aber das Prinzip ist immer dasselbe.

Eine Extremform davon ist Ko-Abhängigkeit. Ich selber hab das auch jahrelang gehabt, logischerweise, weil ich ja mit ko-abhängigen Eltern aufgewachsen bin. Da lernt man das, und zwar gründlich.

Dankenswerterweise hab ich es inzwischen ver-lernt. Letztens kam doch tatsächlich eine Ess-Emm-Ess von einem noch-draußen Freund, der schrieb wörtlich: Willst du mein Retter sein?, benutzte also wörtlich die Bezeichnung der Rolle aus der D-D-Theorie. Ich bin aber geheilt. Ich habe noch nichtmal „nein“ zurückgesimmst, sondern garnicht reagiert. Das ist das einzig Vernünftige.

Ich selber habe Jahre, wenn nicht Jahrzehnte lang dreckverkrustete Straßen-Junkies mit nach Hause genommen, die in die Badewanne gesteckt, ihnen abgelegte Klamotten geschenkt, etc. (Natürlich nicht jedes Wochenende, aber schon n paarmal im Jahr !-) Das hat sich angefühlt als würd ich denen was Gutes tun und selber ein total guter Mensch sein!

**BULLSCHITT!**

Sobald man ehrlich hinkuckt, habe ich denen überhaupt nicht geholfen: die einzige mögliche Hilfe könnten die sich selbst spenden, nämlich Kapitulation, Entgiftung, Entwöhnungstherapie und danach „Neunzig-Tage-neunzig-Meetings“. Das ist FAKT, das sagt die hundertfache Erfahrung. Alles andere ist Einbildung und dient ganz anderen Zwecken!

Das GEMEINE an dem D-D-Mechanismus ist nämlich zweierlei: Erstens sehen die Handlungen des „Retters“ so aus wie ethisch wertvolle, moralisch hochstehende. Zweitens verdecken sie sehr effektiv die wahren Bedürfnisse.

Wenn Du sagst, Du willst in den Harz fahren und helfen, die Wohnung Deines Vaters aufzulösen, dann (tut mir leid das so sagen zu müssen) ist das in meiner Einschätzung nichts anderes als eine Retter-Rolle in einem Dramatischen Dreieck.

Das ist gefährlich, weil Du damit dem Alkohol, den Dein Vater jetzt trinkt, und den seelischen Wunden, die er damals verursacht hatte, nahe kommst, ohne dem *bewusst* ins Auge zu sehen, sondern mit einer solchen „Tarn-Vorstellung“.

(Ich kann mich natürlich in allem, was ich sage, auch irren und schreibe hier nur meinen Eindruck. Es tut mir echt weh, wenn ich Dir damit wehtue, aber das einzig Vernünftige und einer Freundschaft Würdige scheint mir zu sein, ehrlich und so offen wie nötig zu reden.)

Die WAHREN Bedürfnisse dahinter sind eben ganz andere: Du willst, dass Deine Eltern Dich lieben. Dass sie Dir das zeigen. Dass sie Dich anerkennen, dass sie stolz auf Dich sind, Dass sie Dich in der Vergangenheit besser behandelt hätten.

Das alles sind zutiefst berechnete Bedürfnisse. Du darfst sie haben. Du darfst sie verschweigen, Du darfst sie aussprechen, ganz wie Du willst. Du darfst sie auch anderen gegenüber abstreiten. Ganz wie es Dir gut tut. Das ist Deine souveräne Entscheidung, das ist Dein gutes Recht.

Was Du aber auf jedenfall tun musst, um zu überleben, ist, dass Du sie DIR SELBER gegenüber eingestehst. Das kann sehr schmerzhaft sein. Wie man an obiger Liste sieht: der Wunsch, die Vergangenheit wäre anders verlaufen, ist halt unerfüllbar, immer, für jeden von uns, auf ewig, und dass dürfen wir auch lernen zu akzeptieren. In Trauer, in Anklage, aber besser nicht in Zorn und Verzweiflung.

Gefühle bringen uns nicht um, andere Sachen aber schon! Die Dramatischen Dreiecke sind nicht nur ein beruhigender Zeitvertreib, nein, sie sind sehr gefährlich: Man (a) hilft sich selber nicht, weil man nicht weiterkommt, man (b) hilft den anderen nicht, und (c) man richtet u.U. schweren Schaden an. Wenn auch die Fakten so ähnlich aussehen und die Ausgangs-Annahmen der D-D scheinbar bestätigen, das ist ja das gerade das Hinterhältige daran, sind die Konsequenzen, Maßnahmen und Alternativen reine Einbildung. Die ganze dramatische Konstellation existiert NUR IN UNSEREM KOPF. Und da muss sie raus! (Das ist jedenfalls mein Resumee für MEINE EIGENEN Handlungen, wenn ich mir die ersten Jahre meiner Kliin-Zeit ehrlich ankucke.)



Das ist aber leichter gesagt als getan.

Wenn man andere Leute von außen sieht, also „als Person“, dann sieht bei denen oft alles so klar und vernünftig aus, als hätten die diese Probleme garnicht. Das ist aber in vielerlei Hinsicht ein Irrtum. Die haben ähnliche Störungen, aber nicht so offensichtlich.

So auch in diesem Bereich. Es ist nämlich NICHT so, dass der Mensch von sich aus sofort und unmittelbar die Realität erkennen könnte, sondern, ganz im Gegenteil, mit

Wahnvorstellungen (ja, nehmen wir ruhig dieses harte Wort !-) und falschen Bildern und unangemessenen Handlungsstrategien rumzulaufen ist sogar *der Normalfall!*

SCHOPENHAUER nennt das mit der indischen Mythologie den „Schleier der Maja“.

Kein Mensch kann von Anfang an richtig und vernünftig handeln, das muss man erst lernen. Die **Realität als solche erkennen zu können** ist mitnichten dem Menschen selbstverständlich, sondern **das Ergebnis eines lebenslangen Lernprozesses**. Ich vermute, wenn wir so um die Siebzig sind, werden wir diesen Punkt erreicht haben.

Das kann uns trösten, – wir sind also nicht etwa kranke Ausnahme, sondern der Normalfall, wenn auch vielleicht graduell etwas stärker ausgeprägt. Das ist aber sogar ein Vorteil! Denn wer diesen Schleier der Maja nur „wenig“ hat, der merkt ihn auch nicht, und es gibt für den keine Notwendigkeit, ihn zu beseitigen. Bei uns ist das anders, wir MÜSSEN, weil unser Verhalten lebensgefährlich ist (wie gesagt, meine Kumpels waren alle spätestens mit vierzig tot!), versuchen, zur Realität vorzudringen. (Deshalb bezeichnen manche Theoretiker auch die „Alkoholiker als von Gott besonders geliebt“, weil die sich auf diesen Weg machen *müssen*. Ich jedenfalls finde das ein sehr schönes Schicksal !-)

Man nennt das auch „Erleuchtung“. Erleuchtung ist also nicht etwa etwas Esoterisches, wo man danach zehn Zentimeter über dem indischen Gebetsteppich in der Luft schwebt, sondern, ganz im Gegenteil, die Fähigkeit **die Realität als solche, ohne Beschönigung, betrachten zu können und dabei nicht an ihr zu verzweifeln**. Also nicht in Wunsch- und Wahngelüste sich zu flüchten, sondern die Wahrheit auszuhalten und Trost und Halt anderswo zu finden, z.B. in der Entscheidung für eine höhere Macht, für den Sinn, für die Freundschaft, für die Liebe, für das Eins-Sein mit dem Kosmos.

Und noch ein Vorurteil: diese „Erleuchtung“ geschieht nicht mit einem PLOPP, plötzlich hab ichs, sondern mit vielen kleinen Schritten, und erst im Nachhinein merkt mans. Jeder kleinste Schritt zu mehr Ehrlichkeit mir selber gegenüber ist ein Schritt zur ewigen Erlösung.



Ich hoffe das klappt mit dem nächsten Besuch, Do, zehnter März, 16Uhr mit K.. Wenn wir nix anderes hören sind wir dann da!

Ich wünsche Dir weiterhin viel Erfolg beim Arbeiten, lass Dir die paar Tage nicht zu lang werden. Seid vorsichtiger mit den Auto-Achsen, Du wirst noch gebraucht !-)

Alles Gute,

(PS: Ich bin echt stolz auf Dich und es ist mir eine Ehre, mit Dir befreundet zu sein.)