

3.6 Erlebnisgeschichtliche Analyse:

Lebensplan

Theoretische Grundlagen

Eines der zentralen theoretischen Konzepte für Therapie und Beratung ist das Modell des Lebensplanes (Skript), definiert als „unbewußter Lebensplan des Individuums, der auf Entscheidungen, die in früher Kindheit getroffen wurden, basiert.“ (Berne 1966 S. 285 f), oder präziser: „Ein Skript ist ein fortlaufendes Programm, das in früher Kindheit unter elterlichem Einfluß entwickelt wurde und dadurch das Verhalten eines Individuums in den meisten wesentlichen Aspekten seines Lebens beeinflusst.“ (Berne 1972/1975 S. 343). Diese Definition ist entwicklungs- und pathologieorientiert, sie beinhaltet sowohl fördernde als auch einschränkende Anteile, die in einem System miteinander vernetzt sind.

Daher wird in der Transaktionsanalyse zwischen Gewinnerskripts, banalen Skripts und hamartischen Skripts unterschieden. Das Gewinnerskript erlaubt, die eigenen Ziele im Leben zu erreichen und ein zufriedenes, sinnerfülltes oder glückliches Leben zu führen. Banale Skripts sind durch Zeitvertreib gekennzeichnet, das Leben verrinnt ohne besondere Höhen und Tiefen. Hamartische Skripts oder Verliererskripts führen zu einem tragischen Lebensende der Skriptendauszahlung (Skript-Payoff) in Form von schwerer Krankheit, Verwahrung in Psychiatrie oder Gefängnis, Sucht, Suizid oder Sterben in Isolation (Einsamkeit).

Aus diesen Basisdefinitionen haben sich verschiedene Auffassungen über den Lebensplan entwickelt: z. B.

- Skript als inneres Programm aus der Erfahrung der frühen Bezugspersonen (Berne/Steiner),
- Skript als Reaktion auf erfahrene Förderung oder Behinderung in bestimmten Entwicklungsphasen (Levin),
- Skript als Sammlung von (Über-)Lebensentscheidungen (Goulding),
- Skript als Anpassung an ein bestimmtes Milieu (Schiff),
- Skript als Reaktion auf frühkindliche Traumata (Erskine),
- Skript als Ordnungsprinzip des Lebens, als bewußte und vorbewußte Lebensplanung (English),

- Skript als biographische Sinnfindung (Allen/Allen),
- Skript als Verhaltenssteuerung unter Stress (Kahler).

Gemeinsam ist allen diesen Auffassungen von Skript, daß der Lebensplan das Denken, Fühlen und Verhalten in aktuellen Situationen beeinflusst und daß durch seine Bearbeitung innerpsychische und Verhaltens-Änderungen möglich und notwendig sind.

Wir werden an dieser Stelle nur die wichtigsten Aspekte darstellen, im Laufe der verschiedenen Anwendungskapitel werden weitere Modelle besprochen.

Die aktuelle Diskussion um das Konzept ‚Skript‘ bezieht sich auf die Fragen seiner theoretischen Grundlegung (Skript als phänomenologische Erfahrung, hypothetisches Konstrukt, Modell, Hypothese), der Bedeutung der Kindheitserfahrung für den Erwachsenen (wie gültig sind frühkindliche Entscheidungen im Gegensatz zu späteren Einflüssen), seiner pragmatischen Funktion als Therapiemodell (Skript als konkrete Erfahrung, Bild, Allegorie, innere Landkarte) sowie der postmodernen Sichtweise (Skript als Wirklichkeitskonstruktion, Projektion von Vergangenheit und Zukunft, Ergebnis eines Diskurs, erzählte Subjektivität).

☞ Zur Vertiefung empfehlen wir das Themenheft: Script des TAJ 18,4,1988.

- Der **menschliche Lebenslauf** wird von verschiedenen Faktoren bestimmt: der **genetischen Grundsituation** eines Individuums,
- **nicht beeinflussbaren Bedingungen** der Lebenssituation (Schicksal),
- den **Umwelteinflüssen** der frühen Kindheit, Anpassung an ein bestimmtes Milieu,
- den frühen **Konflikten** und daraus resultierenden Entscheidungen,
- **Glaubenssätzen** (Konstrukten) über das Ich, die anderen, das Leben oder die Welt generell,
- **bewußten späteren Entscheidungen** und deren Folgen.

Bei der **Lebensplananalyse** untersuchen wir Kindheitskonflikte vor allem in der Gefühlswelt, die Entstehung von Glaubenssätzen und Entscheidungen sowie deren Auswirkungen auf das momentane Leben der Klienten.

Die genannten Faktoren führen zu einer Entwicklung eines Bildes von sich, den anderen und dem Leben allgemein, das vorbewußt wesentlich Entscheidungen mitbestimmt und dadurch Wiederholungen von Konfliktsituationen bewirkt.

Das Skript wird demnach als ein wiederholtes Muster im Lebensvollzug sichtbar, wo eine bestimmte Vergangenheit die Gegenwart und bisweilen auch die Zukunft eines Menschen in seinen Entscheidungen bestimmt. Therapeutisch und beraterisch wird es in Situationen bedeutsam, in denen ein Mensch – soweit möglich – nicht frei über Gegenwart und Zukunft bestimmen kann. Dies gilt auch für positive Entscheidungen und Anpassungen, besonders aber, wenn das Skriptmuster auf ein unglückliches, einsames, krankes, suizidales Lebensende hinzielt.

Bei vielen Menschen kann der Lebensplan als komplexes Bild verstanden werden, das durch eine Art Überschrift (Motto) gekennzeichnet ist und – wie beim Bild eines Malers – nur ansatzweise verbal beschreibbar ist.

In der Therapie/Beratung wird also nie der ganze Lebensplan in seinen Facetten sichtbar und bearbeitet, sondern nur jeweils dominante Teile, die mit der aktuellen Konfliktsituation zusammenhängen.

Skriptmodelle der TA sind somit als Zugänge zum Lebensplan aufzufassen, die je nach Fragestellung und der Zielsetzung der therapeutischen und beraterischen Tätigkeit variieren können. Den Sinn der Skriptanalyse sehen wir darin, daß sowohl Therapeut/Berater als auch die Klienten das innere System des Klienten verstehen, um Zielsetzungen für eine Therapie oder Beratung zu entwickeln. Die Diagnostik im Sinne der Skriptanalyse und die Therapie/Beratung sind ineinandergreifende Prozesse, die einander beeinflussen und gezielte Interventionen ermöglichen. Die Skriptanalyse ist für Klienten ein intensiver Bewußtwerdungsprozeß und damit ein wichtiger Teil der Arbeit. Zum Schutz der Klienten findet sie vertragsgemäß und an der jeweiligen Zielsetzung orientiert statt.

Das entwicklungspsychologische Modell

Als wesentliche Grundlagen des Skriptes werden die frühkindlichen Einflüsse von Eltern und wichtigen Bezugspersonen sowie die kindlichen Entscheidungen angesehen. Als ‚Entscheidungen‘ des Kindes werden die Anpassungsleistungen (Akkommodationen) im Sinne Piagets (1973) verstanden.

Die Grundlage pathologischer Muster sind kindliche Entscheidungen, die zum Teil massiv einschränkend sind, da Kinder in allen Bereichen z.B. Zuwendung, Ernährung auf die Bezugspersonen angewiesen sind. Zudem haben sie eine geringere Frustrationstoleranz als

Erwachsene und noch wenig Informationen, so daß sie ihre Entscheidungen treffen, um aus ihrer Sicht möglichst gut mit den Bezugspersonen auszukommen. Diese Konflikte der frühen Kindheit werden nicht erinnert, daher gilt der Lebensplan als unbewußt.

Die Bezugspersonen vermitteln Botschaften sowohl aus ihren bewußten als auch aus ihren unbewußten Anteilen, die förderlich oder einschränkend sein können. Dies geschieht in der Beziehung zum Kind und aus Fürsorge. Die Familie in ihrer Struktur (Teilfamilien, Geschwistersituation, Einfluß von Verwandten) ist nur ein Teil eines übergreifenden Erziehungssystems. Die Kinder erfahren Einflüsse aus mehreren Generationen, der gesamte kulturelle, religiöse und historische Hintergrund einer Familie hat hier Bedeutung.

Skriptarbeit ist daher keine Anklage an die Eltern, sondern eine distanzierte, wertneutrale Betrachtung der Einflüsse.

Skript bzw. Lebensplan

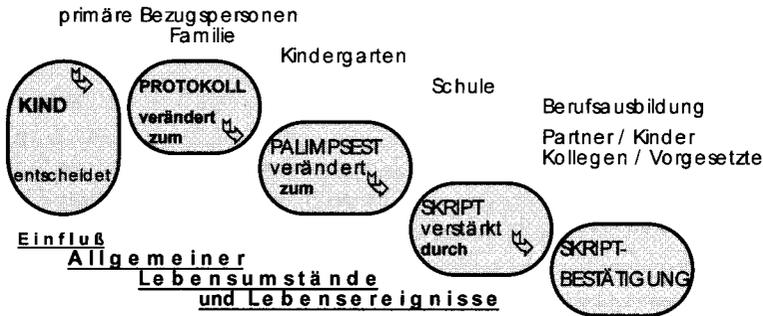
	entsteht aus	
kindlichen Entscheidungen		elterlichen Einflüssen

Beispiele der Lebensweise aus anderen Kulturen (,kulturelle Skripts‘) sind für uns manchmal schwer einfühlbar, helfen aber die Bedeutung eigener Sichtweisen zu relativieren und traditionelle Regeln in Frage zu stellen.

Nach Auffassung von Berne ist das Skript ein Entwicklungsprozeß, der mit perinatalen Erfahrungen als ‚protocol‘ beginnt und mit dem ‚palimpsest‘ als einem ersten Entwurf im Alter von etwa fünf Jahren fortgesetzt wird. Diese frühen Stadien werden verdrängt. Die danach folgende Fassung des Skriptes, das ‚script proper‘ ist dagegen dem Bewußtsein zugänglich und wird als vorbewußt definiert (Berne 1963 S. 227–231).

Wesentliche Aspekte des Skriptes sind in der **Skriptformel zusammengefaßt**: „frühe elterliche Einflüsse → Programm → sich dem Programm unterziehen (compliance) → wichtige Lebensumstände → Endauszahlung (pay-off) (Berne 1975 S. 344). Sie ermöglicht die Einordnung von Skripteinflüssen in einer zeitlichen und inhaltlichen Dimension und bezieht den auch unbewußten Endausgang mit ein. Diese Einteilung beschreibt drei Möglichkeiten, das Gewinner-, Verlierer- oder banale Skript.

Einfluß von Personen



Die Entstehung des Skripts

Grundpositionen, das ‚o.k.-Konzept‘

Aus den frühen Erlebnissen entwickeln wir weitreichende Einstellungen zu uns selbst und der Umgebung, die ‚Lebensgrundposition‘ (Berne 1962). Sie bestimmt, ob wir uns als angenommen und wertvoll erleben, also ‚o.k.‘, fühlen. Diese Position wird auch auf andere bezogen: Wie sehe ich die anderen, sehe ich sie als vollständig und wertvoll, als ‚ok‘ an?

Sind diese Grundeinstellungen einmal entwickelt, werden sie in das Skript integriert und wie die anderen Skriptinhalte immer wieder selbst bestätigt.

Vier Grundpositionen, die auch als ‚Basisposition‘ (Ernst 1971/1973) oder als ‚existentielle Position‘ (Harris 1975/1969) bezeichnet wurden, sind charakteristisch:

- ich bin o.k. – du bist o.k. (+ / +)
- ich bin o.k. – du bist nicht o.k. (+ / -)
- ich bin nicht o.k. – du bist o.k. (- / +)
- ich bin nicht o.k. – du bist nicht o.k. (- / -)

Wir gehen davon aus, daß Kinder in der ersten Position (+/+) geboren werden und, solange ihre Bedürfnisse erfüllt werden, sie auch darin bleiben und sich zu Gewinnern entwickeln.

Die zweite Position (+/-) dient im rebellischen Kampf gegen das Gefühl, selbst nicht o.k. zu sein. Sie wird entwickelt, wenn Kinder die Umgebung als feindselig erleben, z.B. von ihren Eltern ausgeutzt oder mißbraucht werden. Meist lebt ein Elternteil diese Haltung als Modell vor.

Die dritte Position (-/+) ist eine resignierend-depressive Haltung. In ihr ist die Erfahrung des Kleinseins, der Ohnmacht und Abhängigkeit von anderen generalisiert. Werden z.B. einem Kind wesentliche Bedürfnisse nicht erfüllt, sieht es häufig in sich selbst die Ursache für die Benachteiligung. Es interpretiert sich als unattraktiv oder minderwertig.

Die vierte Position (-/-) wird dann entwickelt, wenn Kinder schlecht behandelt werden und sie weder sich noch die anderen als wertvoll erleben. Sie haben die Hoffnung auf eigene Lebensgestaltung aufgegeben. Die Grundstimmung ist Verzweiflung und Haß. Diese Einstellung führt zu einem Verlierer-Skript.

F. English (1976) unterscheidet bei der ersten Position zwischen einem symbiotischen, grenzenlosen o.k.-Gefühl des Säuglings und dem ‚o.k.-realistisch‘ des Erwachsenen, der seine Grenzen und die Begrenztheit der anderen und des Lebens allgemein akzeptiert, ohne zu resignieren, sondern darauf eine gesunde Lebenseinstellung und Lebensplanung aufbaut.

Die Grundposition wirkt als Organisationsprinzip für das Denken, Fühlen, Handeln und die Beziehungsgestaltung. Steiner (1974) zählt das Bilden und Bestätigen der Grundposition zu den Grundbedürfnissen.

Ernst (1973) ordnet die Grundpositionen zu einem Quadrat und schreibt ihnen typische Reaktionsweisen der Problemlösung zu:

Das o.k.-Gitter (o.k.-Korral)

Du bist o.k.	
sich zurückziehen, von anderen die Lösung erhoffen	sich aktiv zuwenden, konstruktiver Umgang mit Problemen
Ich bin nicht o.k.	Ich bin o.k.
steckenbleiben, destruktiv agieren	den anderen oder das Problem loswerden wollen
Du bist nicht o.k.	

In diesem Zusammenhang ist die Sprache wichtig. Berne bezog die Begriffe, die er einführte, aus der Umgangssprache, um seine Theorie allgemeinverständlich zu machen im Gegensatz zum ‚Fachchinesisch‘ vieler Berufe. Dies ist ihm für die zu seiner Zeit in den USA Lebenden gut gelungen. Die Metaphern, die er verwendet, stammen sowohl aus der europäischen als auch aus der amerikanischen Kultur. Die weiteren Entwicklungen in den Staaten hatten zur Folge, daß für Europäer diese Metaphern schwer nachzuvollziehen sind, wie z.B. der o.k. corral; dabei klingt für einen in den Staaten Aufgewachsenen sofort die Geschichte von Whyatt Earp an, die bei uns nur speziellen ‚Western‘-Fans vertraut ist. So ist leider das, was Berne wollte, die Fachsprache abzuschaffen, leider wieder entstanden, einerseits die Wörter, die bei der Übersetzung schwer in Umgangssprache zu bringen sind, wenn sie ihre Bedeutung nicht verlieren sollen, und andererseits die verwendeten Bilder, die zu unserer Kultur häufig eine große Distanz haben.

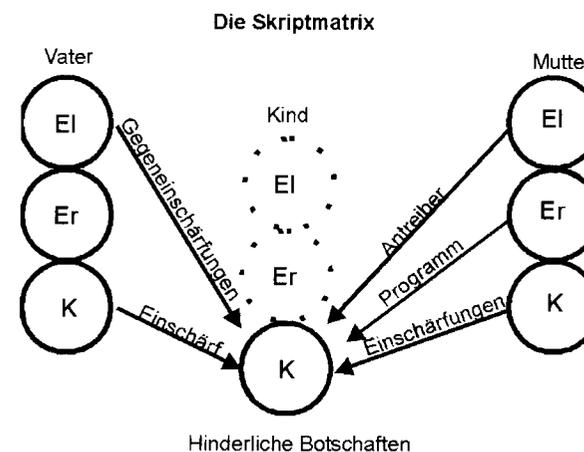
Der Einfluß elterlicher Botschaften

Bei der Bildung des Protokolls, des Palimpsestes und des eigentlichen Skripts wird den Eltern, bzw. wichtigen Bezugspersonen ein wesentlicher Einfluß zugeschrieben. Im Rahmen der Bindungsforschung wurden einige dieser Theorien mittlerweile bestätigt, allerdings auch eine größere Variabilität in der späteren Entwicklung festgestellt, die einen zwingenden Zusammenhang zwischen der Kleinkinderfahrung und dem Erleben und Verhalten des Erwachsenen in Frage stellen.

Für Therapie/Beratung sehen wir daher die elterlichen Botschaften, wie sie verbal ausgedrückt werden, als Metaphern an, die helfen, die vom Erwachsenen erinnerte Beziehung in einen Sinnzusammenhang zu bringen und Wege zur Veränderung zu finden.

Es gibt unterschiedliche Darstellungen der Wirkungsweise elterlicher Botschaften in der Skriptmatrix, die für verschiedene Fragestellungen hilfreich sein können. Wir benutzen unter Verwendung des Struktur-Modells der Persönlichkeit eine Abwandlung der Skriptmatrix von Woollams und Brown (1978 S. 177).

Die Skriptmatrix



Die elterlichen Einflüsse sind in prägnanter Weise erstmals von Steiner (1966) in der Skriptmatrix zusammengestellt.

Das Kind wird zwischen den Elternteilen dargestellt, zur Verfügung steht ihm das Kind-Ich mit den Unterstrukturen des kindlichen Eltern-Ich (EI₁), des kindlichen Erwachsenen-Ich (Er₁ oder auch ‚kleiner Professor‘) und des Kindes im Kind-Ich (K). Dem Kind stehen zur Bewältigung seines Lebens kindliche Eltern- und Erwachsenenstrukturen zur Verfügung, die die elterlichen Einflüsse verarbeiten und mit den eigenen Bedürfnissen aus dem K₁ in Einklang bringen. Das Kind koordiniert seine Bedürfnisse (K₁) mit den wahrgenommenen Forderungen der Umwelt (Er₁) und löst Konflikte, wenn eigene Bedürfnisse und Umwelтанforderungen divergieren. Diese Lösungen entsprechen dem Erleben der Kinder und ihrem jeweiligen Entwicklungsstand.

Die Eltern (Bezugspersonen) reagieren mit allen Ich-Zuständen auf das Kind, teils verbal, teils nonverbal, und geben ihm so unterschiedliche Botschaften, die seine Person, sein Leben und die Umgebung betreffen. Diese Botschaften werden in der klassischen Skriptmatrix in Einschärfungen, Gegeneinschärfungen und das vorgelebte Programm eingeteilt.

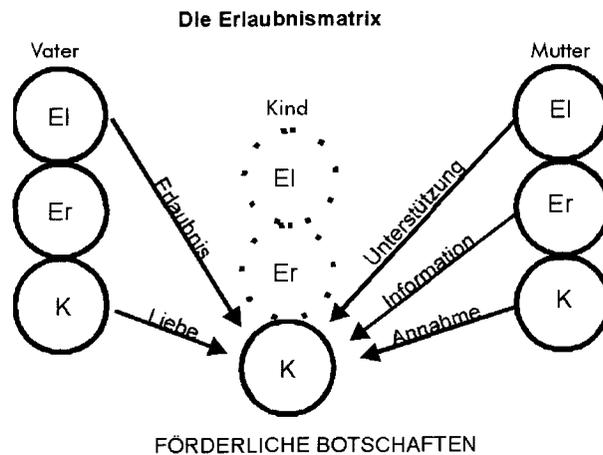
Die Skriptmatrix ist sozusagen das Inhaltsverzeichnis des Skriptes, das Skriptsystem wird in diesem Modell in Faktoren zerlegt und hilft dadurch, die Klienten zu verstehen, Interventionsstrategien zu ent-

wickeln und an relevanten Punkten anzusetzen. Es ermöglicht auch dem Klienten, Verständnis für sich in seiner Geschichte zu entwickeln.

Während in der TA-Literatur oft nur das Pathologie-Modell aufgeführt wird, legen wir auch Wert auf die positiven Botschaften als Quellen der persönlichen Stärken eines Klienten. Pamela Levin (1982) listet sie als Erlaubnisse und Bekräftigungen auf, die wir für ein gesundes Leben brauchen.

Die Erlaubnismatrix von Woollams und Brown (1979) legt den Schwerpunkt auf die förderlichen Botschaften.

Im Lebensplan ist ein Zusammenspiel dieser unterstützenden und hemmenden Entscheidungen, Anweisungen und Modellverhaltensweisen gegeben.



Grundbotschaften

Die entwicklungsgeschichtlich älteste Ebene sind die Überzeugungen, die ein Mensch über sich entwickelt, wie er ist oder wie er glaubt, sein zu sollen. Diese entstehen z. T. schon pränatal und nach der Geburt vor allem durch den (nonverbalen) Umgang der Personen der Umgebung mit dem Kind. Diese Überzeugungen können fördernd oder hemmend sein.

Die **Einschränkungen** beschreiben Einflüsse, die als Verbote erlebt und gespeichert sind. Sie stammen meist aus unbewussten Persönlichkeitsanteilen der Bezugspersonen und werden nonverbal vermit-

telt. Goulding und Goulding (1975) haben zwölf typische Einschränkungen in Kurzformeln gebracht: „sei nicht“ oder „existiere nicht“, „sei nicht du selbst“, „sei kein Kind“, „schaff's nicht“, „tu es nicht“, „sei nicht wichtig“, „gehör nicht dazu“, „sei nicht nahe“, „sei nicht gesund“, „fühl nicht“, „denk nicht“.

Für das Verständnis und die Einordnung ist die vereinfachende Prägnanz hilfreich. Im einzelnen Fall ist es notwendig, die exakte Formulierung und individuelle Bedeutung für den einzelnen Klienten herauszufinden. Diese Botschaften werden auch als ‚Bannbotschaften‘ bezeichnet. Wir haben sie nach unterschiedlichen Bereichen in der folgenden Tabelle zusammengestellt.

Grundbotschaften: Erlaubnisse und Einschränkungen

Bereich:	Fördernde Botschaft / Bestätigung	Einschränkende Botschaft/Verbot
Dasein:	Wir freuen uns, daß du da bist! Du hast ein Recht, hier zu sein!	Sei nicht! Existiere nicht!
Identität/Selbst:	Ich bin froh, daß du ein Junge / ein Mädchen bist! Erprobe und erfahre, wer du wirklich bist!	Habe keine eigenen Empfindungen! Sei nicht, der du bist!
Wert:	Dein Dasein, deine Bedürfnisse, dein Fühlen, dein Denken, deine Ansichten und Erfahrungen sind uns wichtig!	Sei nicht wichtig!
Nähe und Kontakt:	Es ist schön, dich zu halten, dich zu berühren, dir nahe zu sein!	Sei nicht nahe! Traue niemandem! Gehöre nicht dazu!
Empfindungen, Wünsche und Bedürfnisse:	Deine Bedürfnisse sind in Ordnung! Du kannst dir deine Zeit nehmen! Ich bin froh, daß du größer wirst!	Habe keine eigenen Bedürfnisse! Sei kein Kind! Werde nicht erwachsen!
Fühlen:	Traue deinen Gefühlen als Führer!	Habe keine eigenen Gefühle!

Bereich:	Fördernde Botschaft / Bestätigung	Einschränkende Botschaft/Verbot
Denken:	Du kannst neugierig und intuitiv sein! Du kannst beim Fühlen denken und beim Denken fühlen! Du kannst für dich selbst denken!	Denke nicht!
Fähigkeiten und Fertigkeiten:	Entdecke deine Welt und probiere etwas aus! Du kannst etwas unternehmen und Unterstützung dabei bekommen! Es ist gut, Verantwortung für eigene Bedürfnisse, Gefühle und Handlungen zu übernehmen!	Schaff's nicht! Tu's nicht!
Gesundheit:	Sorge für dich! Laß es dir gutgehen!	Sei nicht gesund! Sei nicht normal!
Glück und Zufriedenheit:	Es ist in Ordnung, selbständig zu sein!	Sei nicht glücklich! Sei nicht zufrieden!

Programm

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Skripts ist das **Programm**: Die Vorstellung der Eltern, wer das Kind ist, was aus ihm werden soll, wie es leben soll. Meist wird es von den Eltern vorgelebt, und oft übernimmt das Kind es vom gleichgeschlechtlichen Elternteil. Es enthält Informationen darüber, wie positive oder negative Lebensziele erreicht werden, z. B.: wie werde ich ein erfolgreicher Geschäftsmann – wie bin ich eine zufriedene Hausfrau und Mutter – wie werde ich ein Säufer, der abgebaut in der Psychiatrie endet – wie werde ich eine unglückliche Frau, die sich zwischen ‚Herd‘ und Beruf zerreißt.

Gegenskriptbotschaften

Antreiber aus der Eltern-Haltung heraus praktiziert:

- Mach's mir recht!
- Beeile dich

- Sei stark!
- Streng dich an!
- Sei perfekt!

Wenn Kinder einschränkende und festlegende Botschaften erhalten und akzeptiert haben, entwickeln sie sich oft nicht in der Weise, wie die Eltern es sich wünschen. Deshalb erhalten sie aus dem ‚Eltern-Ich‘ der Eltern erzieherische, bewußte Anweisungen (Erlaubnisse/Verbote), um das Leben in der gewünschten Weise zu bewältigen. Dadurch soll sich das Kind in den sozialen Rahmen einfügen. Sie beziehen sich auf alle Lebensbereiche. In generalisierter und übertriebener Form werden sie zu **Antreibern**. Kahler (1974) beschreibt fünf wichtige Typen: „tu es mir zuliebe / mach's mir recht“, „beeil dich“, „sei stark / zeige keine Gefühle“, „streng dich an, arbeite hart“, „sei perfekt“.

Die Wirkung des häuslichen Erziehungsklimas

Von Steiner werden drei **Skripttypen** beschrieben, die auf einem Mangel in der Kindheit beruhen, eine bestimmte Pathologie fördern und einen typischen Skriptausgang provozieren.

Ihre Analyse hilft zur Schwerpunktsetzung in der Therapie/Beratung. Diese Sichtweise verknüpft Inhalte des Skripts mit typischen Ursachen, Störungsbildern und zentralem Behandlungsansatz. „Depression, Verrücktheit und Abhängigkeit sind die drei seelischen Hauptstörungen: das ‚lieblos‘-, ‚kopflös‘- und ‚freudlos‘-Skript (Steiner 1982 S. 98, übers. G. H.).

Skripttyp	lieblos	kopflös	freudlos
Verlorene Funktion	Intimität	Bewußtheit	Spontaneität
Einschärfungen	sei nicht sei nicht nahe	denk nicht sei nicht du selbst	fühle nicht schaff's nicht
Typische Beschwerden	Mangel an Zuwendung, Anerkennung, starke Einsamkeit	Verwirrung, Angst, verrückt zu werden, Abwertungen von sich und anderen	Verlust von Körperempfindungen, Körpermißempfindungen, Gefühllosigkeit

Skripttyp	lieblos	kopflös	freudlos
Endauszahlung:			
Banales Skript	Depression	Konfusion	Langeweile
Tragisches Skript	Selbstmord	Verrücktheit/ Psychose	Abhängigkeit/ Sucht
Therapeutische Schwerpunkte	Zuwendung emotionsbezogene Arbeit	Erklärungen kognitive Arbeit	Zentrierung körperbezogene Arbeit

(nach Woollams/Brown 1978 S. 215, Übers. G. H.)

Das Skript als Zeitstruktur im Lebenslauf

Betrachtet man das Skript als eine Gestaltung des Lebenslaufes (Ordnungsprinzip oder Sinnfindung) lassen sich verschiedene typische Muster aufzeigen, für die die Transaktionsanalyse in der Tradition der Psychoanalyse auf Gestalten der griechischen Mythologie zurückgreift.

Die subjektive Lebenszeit kann in sehr unterschiedlichem Maß erlebt und gestaltet werden. Sie wird immer eine Mischung aus schicksalhaften Faktoren (M. Klein 1981), altersentsprechenden Aufgaben (E. Erikson 1976, P. Levin 1988) und autonomen Entscheidungen sein. In der griechischen Sage kann Odysseus als Modell für eine gelungene Bewältigung von Schicksal dienen, wenn er nach all seinen Abenteuern zu Hause ankommt. Ähnlich ist Ödipus trotz aller schicksalhaften Verstrickungen und seiner Blindheit am Ende seines Lebens ein hochgeachteter Seher.

Muster der Lebenszeitstrukturierung nach Berne

Für pathologische Skripts beschreibt Berne in Anlehnung an die „Lebensstile“ A. Adlers typische Muster, die sich im Lebenslauf als eine wiederholte Struktur zeigen. Sie bilden eine Art ‚Motto‘ für die Lebensgestaltung.

◆ A. Adler spricht von der Existenz eines unbewußten Lebensplanes, der in der frühen Kindheit in der Auseinandersetzung mit der familiären Umwelt entwickelt wird. Er untersucht die Biographie des Menschen besonders unter dem Konflikt zwischen Minderwertigkeitsgefühl und dem Streben nach Macht und Überlegenheit. Die Versuche, das primäre Minderwertigkeitsgefühl zu überwinden, führen zu Leitbildern und zu Kompensations- bzw. Überkompensationsmustern, wie z.B. das „als ob“, „dennoch“ etc.

Er verwendet hierfür Beispiele aus der griechischen Mythologie, wobei er allerdings nur die jeweiligen „Bestrafungen“, nicht aber die gesamte Sage verwendet. Um die Hintergründe und Bedeutung der Muster zu verstehen, lohnt es allerdings, die Sagen vollständig zu lesen (Darstellung in Kap. 4.1).

Übersicht der Lebenszeitstrukturierung nach Berne

Motto	Mytholog. Beispiel	Leitsätze
Niemals	Tantalus	Ich werde nie erreichen, was ich will. Das Leben ist mir oft zu schwierig.
Für immer	Arachne	Ich habe mich entschieden, das ist nun nicht mehr zu ändern. Wie man sich bettet, so liegt man.
Danach	Damokles	Das dicke Ende kommt noch, alles hat seinen Preis. Freue dich nicht zu früh. Es muß noch was Schlimmes passieren.
Erst wenn	Herakles	Erst die Arbeit, dann das Vergnügen! Wenn alles erledigt ist, werde ich genießen. Es gibt im Leben nichts umsonst.
Immer wieder	Sisyphus	Fast wäre ich soweit gewesen, aber dann ... Vielleicht schaffe ich es dieses Mal.
offenes Ende	Philemon und Baucis	Ich habe keine Pläne. Wie die Zeit vergeht.

Die Wirkung des Skript im aktuellen in der aktuellen Situation (Mini-Skript)

Taibi Kahler entwickelte ein praktisches Modell, wie Skriptwirkungen im aktuellen Verhalten und im Gefühl wahrnehmbar sind, die unter Streß zu kommunikativen Problemen führen und das Verhalten einengen.

In einer streßfreien Situation haben wir die Freiheit, aus unserem Repertoire frei zu wählen und autonom zu entscheiden, was wir tun.

Unter leichtem Streß wird diese Freiheit eingeengt, und der Mensch greift auf seine typischen ‚Rezepte‘ aus dem Eltern-Ich, die Antreiber, zurück. Innerlich fühlt er sich dabei verunsichert (nur noch bedingt o.k.), hofft aber, die Verunsicherung zu meistern: 1. Antreiber-Position.

Steigt der Streß und versagen die Lösungsrezepte, fühlen wir die in der Kindheit erfahrene Situation der Unterlegenheit wieder. Wir sehen uns unfähig, die Situation zu bewältigen (ich bin nicht o.k., die anderen sind o.k.), spüren innerlich eine Blockade und hören auf die hemmenden Botschaften des Eltern-Ich: 2. Bremser-Position.

Bei hohem Streß haben wir die Möglichkeit, dem Gefühl des Unfähig-Seins zu entgehen durch eine Umkehrung der Abhängigkeitssituation. Statt die Blockade im angepaßten Kind-Ich zu spüren, können wir auf das Repertoire des rebellischen Kind-Ich zurückgreifen, definieren uns als o.k. und schieben die Schuld an der Streßsituation auf die anderen. Das Verhalten wird aus dem kritischen Eltern-Ich bestimmt: 3. Rachsüchtige Position.

Scheitert auch dieser Versuch, das Problem zu lösen, spüren wir Verzweiflung und Isolation, sehen uns selbst und die anderen als unfähig an (ich bin nicht o.k., du bist nicht o.k.). Kahler nennt diese 4. Position auch den Mini-Skript-Payoff, da hier Bestätigungen und Rabattmarken für das Scheitern im Leben (Hamartisches Skript) gesammelt werden.

Die verschiedenen Positionen des Mini-Skripts werden unterschiedlich schnell durchlaufen, bestimmte Positionen sind vertrauter als andere und werden unter Dauerstreß auch lange Zeit beibehalten. Sie stellen untereinander einen Circulus vitiosus, einen Teufelskreis, dar, da jede Position die andere bestätigt und fördert.

☞ Am Arbeitsplatz geht das Gerücht von anstehenden Entlassungen um. Ein Mitarbeiter reagiert darauf mit verstärkter Anstrengung (Antreiber: Arbeite hart!), obwohl er die Kriterien für die Maßnahmen nicht kennt. Bei Fortdauer der Unsicherheit wächst die innere Blockade, er macht Fehler, wird von seinem Vorgesetzten getadelt (Bremser-Position). Aus Wut beginnt er Dienst nach Vorschrift und schimpft bei seinen Kollegen auf die Betriebsführung und isoliert sich dadurch zunehmend (Rachsüchtige Position). Als die konkrete Frage gestellt wird, wer von der Abteilung eingespart werden könne, wird er von Kollegen und Vorgesetzten benannt (Payoff-Situation).

In der Therapie/Beratung erscheinen Klienten meist, wenn sie die zweite oder vierte Position erleben, bzw. in der dritten Position sprechen sie davon, daß andere sich ändern sollten, damit es ihnen gut geht. Im Gespräch lassen sich dabei meist auch die Erfahrungen der anderen Positionen, deren Betonung und die typischen Wechsel ermitteln. (Hierzu mehr im Kap. 4.1.)

Das Mini-Skript

