

aufgenommen, weil wir glauben, daß formelle Fragebogen sich mehr zur Verwendung im Interview eignen als zur Skriptforschung im Selbststudium. Wenn du Beispiele für formelle Fragebogen suchst, nutze die Literaturhinweise für dieses Kapitel.<sup>4</sup>

## 15. Der Skript-Prozeß

In diesem IV. Kapitel haben wir bisher über das „Was“ des Lebensskripts, über seinen *Inhalt*, gesprochen. Nun werden wir uns in diesem und dann in dem letzten Kapitel mit dem *Prozeß* des Skripts befassen, wie er in unserer Einstellung zum „Phänomen Zeit“ zum Ausdruck kommt, d.h., wie wir Menschen unser Skript in der Zeit ausleben.

Die Untersuchung des Lebensskripts hat eine faszinierende Tatsache ans Licht gebracht, nämlich daß es nur sechs Muster für den Skript-Prozeß gibt. Ob ich Chinese, Afrikaner oder Europäer bin, wenn ich mein Skript auslebe, so halte ich mich dabei zwangsläufig an eins oder mehrere dieser sechs Muster. Genau so ist es mit unterschiedlichen Altersstufen, verschiedener Geschlechtszugehörigkeit, und das gilt bei jedwedem Bildungshintergrund und für jeden Kulturkreis.

Die sechs Typen des Prozeß-Skripts sind ursprünglich von Berne zusammengestellt worden<sup>1</sup>. Seitdem sind von anderen TA-Theoretikern gewisse Änderungen für seine Klassifikation vorgeschlagen worden, vor allem von Taibi Kahler<sup>2</sup>.

### Sechs Prozeß-Skripts

Wir geben im folgenden die sechs Muster des Skript-Prozesses wieder:

*Bis*  
*Nachdem*  
*Niemals*  
*Immer*  
*Beinahe*  
*Mit offenem Ende*

Jedes dieser Muster hat sein eigenes Thema, welches die Art und Weise beschreibt, in der der Betreffende sein Skript im Laufe seines

Lebens verwirklicht. Berne, der sein Leben lang gern Klassiker zitierte, hat für jedes dieser Prozeßthemen einen griechischen Mythos herangezogen.

### **Das „Bis“-Skript**

Wenn ich mein Skript nach Maßgabe des „Bis“-Musters auslebe, dann heißt mein Lebensmotto: „Ich darf keinen Spaß haben, bis ich meine Arbeit fertig habe.“ Dafür gibt es eine ganze Reihe möglicher Varianten, aber ihnen allen ist die Vorstellung gemein, daß „etwas Gutes sich nicht ereignen kann, bis etwas weniger Gutes zu Ende ist.“

„Ich muß mich erst vollständig verstanden haben, ehe ich mich ändern kann.“

„Das Leben beginnt mit Vierzig!“

„Wenn ich erst in Pension bin, kann ich endlich reisen.“

„Mein Lohn ist nicht von dieser Welt.“

Wie alle Prozeß-Muster wird auch das „Bis“-Muster sowohl kurzfristig wie auch langfristig ausgelebt. Gustav meint: „Wenn die Kinder erst mal groß und aus dem Haus sind, dann habe ich Zeit, mich zu erholen und all das zu tun, was ich schon immer wollte.“

Und während er auf das große „Bis“ seines Lebens wartet, lebt er das gleiche Muster Tag für Tag in kurzen Zeiträumen aus. Er sagt zu seiner Frau: „Gut, ich komme schon und trink ein Gläschen mit dir, aber warte noch einen Augenblick, bis ich mit der Ablage fertig bin.“

Gustav zeigt das „Bis“-Muster sogar beim Sprechen, nämlich im Satzbau. Er verwendet immer wieder einen *Einschub*. Er drückt sich etwa so aus: „Also ich hab meiner Frau gesagt – und übrigens habe ich meiner Tochter erst gestern das gleiche gesagt –, daß wir mit dem Haus was unternehmen müssen.“ Er unterbricht sich mitten im Satz, um einen weiteren Gedanken einzufügen. Durch einen solchen Satzbau spiegelt Gustav die „Bis“-Vorstellung wider: „Ich muß erst alles erwähnt haben, ehe ich zum Abschluß kommen kann.“

Der griechische Held Herkules hatte ein „Bis“-Skript. Ehe er in den Status eines Halbgottes erhoben wurde, mußte er erst eine ganze Reihe schwieriger Arbeiten vollbringen – nicht zuletzt die Stallungen des Königs endlich mal ausmisten.

### **Das „Nachdem“-Skript**

Das „Nachdem“-Muster ist das Gegenstück zum „Bis“. Wer in diesem Skript steckt, folgt dem Motto: „Zwar kann ich heute Spaß haben, aber morgen werde ich dafür zahlen müssen.“

„Das ist ja 'ne tolle Party! Mein Gott, was werde ich da morgen früh wieder für ein Kopfweh haben.“

„Wenn du dann verheiratet bist, besteht das Leben nur noch aus Verpflichtungen.“

„Ich stehe früh auf und gehe fröhlich in den Tag, aber abends bin ich dann doch arg müde.“ Jemand mit einem „Nachdem“-Skript gestaltet seine Sätze häufig so, wie das hier im ersten und im dritten Beispiel deutlich wird. Jeder Satz beginnt mit einem „Hoch“. Dann kommt eine Wende, die häufig durch das Wort *aber* signalisiert wird, und was dann noch kommt, ist ein einziges „Tief“. Ein solcher Satz wirkt wie eine Miniaturausgabe des „Nachdem“-Skripts.

Das „Nachdem“-Muster wird durch den Damokles-Mythos veranschaulicht. Dieser griechische Herrscher ließ es sich wohl sein vor einer stets vollen Tafel und bei Wein, Weib und Gesang. Aber während der ganzen Zeit hing über seinem Haupte ein Schwert, das nur von einem einzigen Pferdehaar gehalten wurde. Und wie er dann einmal aufguckt und es gesehen hatte, konnte er nie wieder fröhlich sein. Er lebte in ständiger Angst bei dem Gedanken, wann es wohl herabfallen würde. Wie Damokles glaubt auch jemand mit einem „Nachdem“-Skript, es dürfe ihm zwar heute noch gut gehen, aber nur um den Preis, daß morgen das Schwert auf ihn niederfallen würde.

### **Das „Niemals“-Skript**

Das Skriptthema für „Niemals“ lautet: „Ich kann niemals bekommen, was ich mir am meisten wünsche.“

Andreas sagt oft, er wünschte sich eine dauerhafte Beziehung zu einer Frau. Bisher ist ihm das nie geglückt. Aber er sucht auch nie Orte auf, wo er Frauen kennenlernen könnte. Oft hat er gedacht, er ginge am liebsten nochmal zur Uni und würde promovieren. Aber bis jetzt hat er sich noch nicht einmal um ein Dissertationsthema bemüht.

In diesem „Niemals“-Skriptmuster ist Andreas wie Tantalus, der dazu verdammt war, eine Ewigkeit lang in einem Wasserbecken zu stehen. Auf der einen Seite des Beckens stand ein Tisch mit Essen, auf der anderen Seite ein Krug mit Wasser. Aber beides war gerade so weit weg, daß Tantalus nicht hinreichen konnte, und so blieb er hungrig und durstig.

In der mythischen Erzählung schien Tantalus gar nicht zu bemerken, daß er Essen und Wasser leicht hätte bekommen können, wenn er nur einen Schritt auf die eine oder andere Seite gemacht hätte. Wenn jemand sich im „Niemals“-Skript bewegt (oder richtiger: nicht bewegt), verhält

er sich genauso. Er könnte erreichen, was er wollte, wenn er nur einen Schritt tun würde, aber den tut er nicht.

Für das „Niemals“-Skript ist ein bestimmter Satzbau nicht festgestellt worden. Aber Menschen mit einem „Niemals“-Skript reden oft von negativen Inhalten, und zwar in endloser Wiederholung, wie eine Schallplatte, die einen Sprung hat. Wenn sie dir am Mittwoch all ihr Leid geklagt haben, dann tun sie das am Donnerstag erneut, als wäre tags zuvor gar nicht davon gesprochen worden.

### **Das „Immer“-Skript**

Jemand mit einem „Immer“-Skript sagt: „Warum muß das ausgerechnet immer mir passieren?“ Der griechische Mythos für „Immer“ ist der von Arachne, die gut sticken konnte. Sie war unklug genug, die Göttin Minerva zu einem Stick-Wettstreit herauszufordern. Die erboste Gottheit verwandelte Arachne in eine Spinne, die verdammt war, ihr Spinnengewebe in alle Ewigkeit zu spinnen.

Martha folgt dem „Immer“-Muster. Sie war dreimal verheiratet und wurde zweimal geschieden. Beim ersten Mal hat sie einen Mann geheiratet, der still, zurückhaltend und nicht sehr umgänglich war. Martha hat mit ihm gebrochen, wie sie ihren Freundinnen erzählte, weil sie wirklich jemand wollte, der dynamischer war. Zur Überraschung dieser Freundinnen hat sie bald darauf ihre Verlobung mit einem anderen Mann bekanntgegeben, der dem ersten gleich wie ein Ei dem anderen. Auch diese Ehe hat nicht lange gedauert. Marthas dritter Mann ist ein sehr zurückhaltender, ruhiger und nicht dynamischer Typ – und sie fängt gerade an, bei ihren Freundinnen seinethalben zu quengeln.

Leute mit dem „Immer“-Muster leben dieses aus wie Martha, gehen ständig aus der einen unbefriedigenden Beziehung, Arbeit oder Wohngegend hinaus in die nächste. Eine Variante sieht so aus, daß man bei der ursprünglichen unbefriedigenden Entscheidung bleibt, statt eine bessere zu treffen. Jemand, der ein „Immer“-Skript hat, sagt dann etwa: „Also bisher hat mir dieser Therapeut nichts gebracht. Aber, naja, ich denke, ich bleib mal dabei und hoffe halt, daß was dabei rauskommt. Martha drückt sich oft in einer Weise aus, die typisch ist für den Sprachgebrauch von jemand mit einem „Immer“-Skript. Sie fängt einen Satz an und geht dann in eine andere Richtung. Dann steigt sie wieder um in eine andere Richtung und verläßt auch diese wieder usw. „Also, weshalb ich jetzt gekommen bin, das war... ach, als ich hierher unterwegs war, hab ich doch meine Freundin getroffen, und die – oh, übrigens, ich hab noch Geld bei mir und ...“

### **Das „Beinahe“-Skript**

Sisyphus war auch so ein Typ, der bei den reizbaren kriegerischen Göttern in Ungnade gefallen war. Er war dazu verdammt, die Ewigkeit damit zuzubringen, daß er einen riesigen Felsbrocken bergauf rollen mußte. Jedesmal, wenn er beinahe oben war, entglitt ihm der Felsen und rollte den ganzen Weg wieder hinab bis unten hin. Wie Sisyphus sagt auch der moderne Mensch mit einem „Beinahe“-Skript: „Diesmal hätte ich es beinahe geschafft.“ Alfred leiht sich bei seinem Freund ein Buch. Wie er es zurückgibt, sagt er „Besten Dank. Ich bin ganz durch, bis aufs letzte Kapitel.“ Wenn Alfred seinen Wagen wäscht, kriegt er ihn fast ganz sauber, bis auf ein paar Dreckspritzer, die er übersehen hat. Aber auch längerfristig lebt Alfred sein „Beinahe“-Muster aus, und so ist er auch in der Firma beinahe befördert worden. Aber obwohl er in die Nähe des Chefsessels gerückt ist, ist er doch noch nicht ganz hineingerutscht. Er kommt jedesmal in die engere Wahl, und jedesmal geht dann beim entscheidenden Gespräch etwas schief. Berne hat dieses Skriptmuster „Noch und noch“ genannt. Spätere Autoren haben jedoch darauf hingewiesen, daß *alle* Muster „noch und noch“ durchlebt werden, und so ist statt dessen der Titel „Beinahe“ eingeführt worden. Taibi Kahler meint, es gebe zwei Typen des „Beinahe“-Musters. Was wir gerade beschrieben haben, bezeichnet er als „Beinahe Typ 1“. Gehorcht jemand dem „Beinahe Typ 2“-Muster, dann gelangt er *wirklich* bis oben auf den Berg.

Statt dann aber seinen Felsbrocken in Ruhe zu lassen und einen Seufzer der Erleichterung auszustoßen, merkt er kaum, daß er oben angekommen ist. Statt einzuhalten schaut er sich um, ob da nicht irgendwo ein noch höherer Berg ist, auf den er den Felsen wälzen kann, und schon geht's weiter. Wenn er dann auch da oben angelangt ist, sieht er sich wieder um, ob er nicht einen noch höheren Gebirgszug entdeckt, den er bezwingen kann.

Jemand, der dieses „Beinahe Typ 2“ umsetzt, wird auch wirkliche Hochleistungen vollbringen. Johanna z.B. hatte immer Top-Zeugnisse und hat ihr Abitur mit Glanz und Gloria gemacht. Sie hat dann studiert, ihr Examen mit Auszeichnung bestanden und arbeitete schon an ihrer Dissertation. Inzwischen hat sie promoviert und bereitet sich jetzt intensiv auf die Habilitation vor. Alle Kolleginnen und Kollegen beneiden sie, aber Johanna selbst hat keineswegs das Gefühl, sie habe „es geschafft“. Sie sagt ihren Freundinnen, sobald sie Privatdozentin sei, wolle sie eine ordentliche Professur anstreben. Das heißt dann natürlich wieder, jahrelang konzentriert zu arbeiten, und so hat sie nie Zeit für gesellschaftlichen Verkehr oder gar Freundschaften.

Es gibt zwei unterschiedliche Satzmuster, die auf das „Beinahe“-Skript hindeuten. Der Sprecher beginnt einen Satz und fährt dann mit einem anderen fort, den er zu Ende führt. „Also heute befasse ich mich in meiner Vorlesung mit – oh, übrigens, ich habe Ihnen auch einen Packen Fotokopien mitgebracht, den ich dann gleich verteile.“

Oder aber der Zeitgenosse mit einem „Beinahe“-Skript stellt sich dar mit einer Kette von positiven Äußerungen, auf die dann eine einzige negative folgt. „Sehen die Bäume nicht herrlich aus im Herbst? Zudem ist es so schön warm, und erst solch ein Licht! Allerdings, die Luft ist kalt.“

### *Skript mit offenem Ende*

Dieses Muster ähnelt dem „Bis“- und dem „Nachdem“-Skript insofern, als es hier einen besonderen Punkt gibt, von dem ab die Welt anders aussehen wird. Aber für jemanden mit einem Skript mit offenem Ende stellt sich die Zeit nach diesem Punkt wie ein großes Vakuum dar. Es ist so, als wären die letzten Seiten eines Filmskripts verlorengegangen.

Alfred ist gerade in Pension gegangen, und zwar nach vierzig Dienstjahren bei seiner Bank. Jetzt sitzt er zu Hause mit seiner schönen Urkunde und seiner goldenen Uhr. Er hatte sich so gefreut auf all die freie Zeit. Aber statt sie jetzt zu genießen, hat er seltsamerweise ein ungutes Gefühl. Was soll er jetzt eigentlich mit sich anfangen? Wie wird er bloß die Zeit rumbringen?

Edith verabschiedet sich von ihrer Jüngsten. Es ist die Vierte, die nun auch auszieht, und sie ist schon ganz erwachsen. Edith stellt mit einem Seufzer der Erleichterung fest: Nach diesen langen Jahren mit vier eigenen Kindern endlich keine Verantwortung mehr, und vor allem weniger Arbeit! Aber ein, zwei Tage später fühlt sich Edith doch etwas bedrückt. Es gibt nicht mehr so viel Geschirr zu spülen, und es liegt nicht einmal mehr schmutzige Wäsche herum, die es aufzuräumen und zu waschen gilt. Was soll sie bloß mit ihrer Zeit anfangen?

Das Muster des Skripts mit offenem Ende zeigt sich sowohl kurz- wie auch langfristig. Es gibt Menschen, die sich ihr Leben lang immer nur kurzfristige Ziele setzen. Wenn sie diese erreicht haben, sind sie ratlos und wissen nicht, was sie anfangen sollen, bis wieder irgend etwas auf sie zukommt. Dann setzen sie sich ein weiteres kurzfristiges Ziel, und der Prozeß beginnt von neuem.

Das Motto des Skripts mit offenem Ende heißt: „Sobald ich einen gewissen Zeitpunkt überschritten habe, weiß ich nicht, was ich dann mit mir anstellen soll.“ Das erinnert an den Mythos von Philemon und

Baucis, dieses weißhaarige Ehepaar, das Götter freundlich in der Hütte beherbergte, die, in Gestalt von Fremden, von der Reise ermattet vorbeigekommen und von allen anderen abgewiesen worden waren. Und siehe, die beiden Alten durften nun ewig leben: zur Belohnung für ihre Güte wurden sie von den Göttern in Bäume verwandelt, und so stehen sie heute noch nebeneinander und berühren sich mit ihren Zweigen.

## Kombinationen von Prozeßthemen

Wir alle weisen alle sechs Muster von Prozeß-Skripts auf. Aber bei den meisten von uns überwiegt eins davon. Gustav folgt meist dem „Bis“-Skript, Martha ganz klar dem „Immer“-Muster und so weiter.

Manche Menschen kombinieren zwei Muster, wobei meistens eins davon das Hauptthema angibt, das andere aber auch wichtig ist. So können Menschen mit „Immer Typ 2“ auch das „Bis“-Muster aufweisen. Das gilt für Johanna in unserem Beispiel. Ihr unausgesprochenes Motto lautet: „Ich kann keine Ruhe finden, bis ich ganz oben bin. Und ganz oben komme ich eigentlich nie an. Weil ich immer irgendwo einen Gipfel finde, der noch höher ist.“

Jemand, der das „Bis“- mit dem „Niemals“-Skript kombiniert, folgt der Überzeugung: „Ich kann niemals Spaß erleben, so lange ich nicht mit meiner Arbeit fertig bin. Aber ich werde ja nie mit der Arbeit fertig. Deshalb kann ich auch nie wirklich Spaß haben.“

Andere häufige Kombinationen sind „Nachdem“ + „Beinahe Typ1“ und „Immer“ + „Niemals“.

## Die Herkunft des Prozeß-Skripts

Wieso gibt es eigentlich nur sechs Prozeß-Themen? Warum sind diese in den verschiedenen Kulturen völlig gleich? Bisher haben wir darauf noch keine Antwort gefunden, und dies wäre noch ein lohnendes Arbeitsgebiet für die weitere TA-Forschung.

Aber wir haben Vorstellungen davon, wie das Prozeß-Skript von den Eltern auf die Kinder übertragen wird. Dieser Vorgang scheint in den Bereich des Gegenskripts zu gehören, und die Übertragung kommt hauptsächlich durch die Vorbildfunktion der Eltern zustande.

## Wie steigt man aus den Mustern des Prozeß-Skripts aus?

Wenn du dich in deinem Prozeß-Skript nicht wohlfühlst, kannst du auch aussteigen. Von allen Persönlichkeitsveränderungen, die die TA ermöglicht, ist diese am leichtesten zu erreichen. Zunächst mußt du dich daranmachen festzustellen, welches deine eigenen hauptsächlichen Prozeßmuster sind. Hast du erst diese Einsicht, so setze dein Erwachsenen-Ich ans Steuer und verhalte dich in einer Weise, die das Muster aufbricht.

Wenn dein Hauptmuster bisher „Bis“ gewesen ist, dann durchbrichst du das dadurch, daß du dir Spaß gönnst, selbst wenn noch nicht alle Arbeiten getan sind. (Der amerikanische Psychotherapeut Daniel Casriel sprach davon, daß jemand „mit dem Pony reitet, ohne zu warten, bis er erst den Stall ausgemistet hat“).

Will jemand aus einem „Nachdem“-Skript aussteigen, so geht es für ihn darum, den heutigen Tag so zu genießen, daß er auch den folgenden noch genießen kann. Ist er etwa auf einer Party, so genießt er unbekümmert ein paar Gläschen, gerade genug, um Spaß daran zu haben, aber nicht soviel, daß er sich für den Tag danach durch seinen Kater jeden Genuß verdirbt.

Willst du das „Niemals“-Muster durchkreuzen, dann entscheide erst, was du wirklich willst. Dazu schreibst du eine Liste mit fünf spezifischen Dingen, die du *tun* kannst, um dir deinen Wunsch zu erfüllen. Und dann setze jeden Tag einen der fünf Punkte davon in die Tat um.

Wenn du das „Immer“-Thema ausgelebt hast, dann mach dir klar, daß du ja die gleichen Fehler nicht immer wiederholen mußst und daß kein Mensch dich zwingt, bei einer Sache zu bleiben, wenn es gar so arg kommt. Wenn du willst, kannst du auch eine unbefriedigende Arbeit, Beziehung oder Örtlichkeit hinter dir lassen und dich nach etwas Neuem und Besseren umsehen.

Aus „Beinahe Typ 1“ kannst du aussteigen, wenn du darauf achtest, daß du alles, was du anfaßt, auch zu Ende führst. Wenn du das Zimmer putzt, so putze es ganz. Wenn du ein Buch liest, lies alle Kapitel. Um den „Beinahe Typ 2“ zu entschärfen, gewöhne dir die wohltuende Geste an, dir für jeden deiner Erfolge auch die verdiente Anerkennung zu geben, und zwar gleich. Stelle eine Liste deiner Ziele zusammen, und jedesmal, wenn du eins erreicht hast, streiche es auf der Liste durch. Aber dann befasse dich nicht eher mit dem nächsten, bis du deinen Erfolg für das Vorhergehende auch gebührend gefeiert hast.

Hast du den Eindruck, man habe dir ein Skript mit offenem Ende verpaßt, dann mach dir klar, daß in der Gabe deiner Eltern ein wertvolles Geschenk verborgen ist. Da bei deinem Skriptoriginal die letzten Seiten fehlen, hast du völlige Freiheit, das Schlußkapitel so zu gestalten, wie du willst.

Jedesmal, wenn du dich in einer Weise verhältst, die im Gegensatz steht zu deinem Prozeßmuster, schwächst du dieses Muster für die Zukunft ab. Und damit machst du es für dich auch leichter, aus deinem alten Prozeß-Skriptthema weiter auszusteigen.

### **Dein Prozeß-Skript-Muster**

Gehe die Beschreibungen durch, die im Vorstehenden für die verschiedenen Typen von Prozeß-Skripts aufgeführt sind. Greife das Muster oder die Muster heraus, die für dich bisher typisch waren.

Fühlst du dich wohl mit diesem Muster oder mit diesen Mustern, und willst du für dein zukünftiges Verhalten dabei bleiben?

Wenn nicht, dann beschließe wenigstens fünf Verhaltensweisen, die deinem Prozeß-Skript zuwiderlaufen. Fange gleich an und nimm dir für jeden Tag wenigstens eine dieser Verhaltensweisen vor. Mach damit so lange weiter, bis du mit deiner Veränderung zufrieden bist.