

16. Die Antreiber und das Miniskript

Bei der Arbeit in seiner Praxis als klinischer Psychologe hat Taibi Kahler Anfang der siebziger Jahre eine verblüffende Entdeckung gemacht. Er hatte Bernes Idee weiterverfolgt, ein Skript zeigte sich auch in der Lebensbewältigung innerhalb ganz kurzer Zeiträume. Kahler machte Sekunde für Sekunde Aufzeichnungen über die Worte, die Sprechweise, die Gestik, die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck seiner Klienten. Dabei stellte er fest, daß sich hier ganz bestimmte Muster aufzeigen ließen, die bei Menschen in immer gleicher Weise genau in dem Augenblick auftreten, ehe sie in irgendeine Art skriptgebundenen Verhaltens oder skriptbedingter Gefühle überwechseln.

Kahler und seine Mitarbeiter haben fünf von diesen Sekunde für Sekunde festzustellenden Verhaltenssequenzen zusammengestellt und sie als *Antreiber* bezeichnet.¹

Als die Untersuchungen dann weiter vertieft wurden, stellte sich heraus, daß das Antreiberverhalten zu einem umfassenderen Muster gehörte, das Kahler das *Miniskript* nannte. Es ist das eine Sequenz von Skriptverhalten, Skriptgefühlen und Skriptüberzeugungen. Es wird innerhalb eines Zeitraums durchlebt, der von wenigen Sekunden bis zu ein paar Minuten reichen kann. Es setzt ausnahmslos ein mit einer der erwähnten Antreiber-Verhaltensweisen. Das Miniskript bildet innerhalb eines sehr kurzen Zeitraums den Prozeß des gesamten Lebensskripts ab. Jedesmal, wenn ich mein Miniskript durchlaufe, verstärke ich meinen Skript-Prozeß. Und immer dann, wenn ich aus dem Muster meines Miniskripts aussteige, trage ich dazu bei, meinen Skript-Prozeß unschädlich zu machen.

Des weiteren stellte sich heraus, daß es einen klaren Zusammenhang gibt zwischen den fünf Antreibern und den sechs Typen von Prozeß-Skripts. Beobachtet man bei einem Menschen die Antreiber-Muster, so läßt sich zuverlässig vorhersagen, wie sein Prozeß-Skript aussehen wird.

Indem du also lernst, woran du die fünf Antreiber-Verhaltensweisen erkennen kannst, kannst du in kurzer Zeit sehr viel über einen Menschen sagen. In den vorliegenden Kapiteln beschreiben wir, wie die Antreiber sich beobachten lassen, wie sie sich in das gesamte Lebensskript einfügen, und wir betrachten des näheren, wie die Miniskriptsequenz abläuft.

Wie man Antreiberverhalten erkennt

Die fünf Antreiber heißen:

Sei perfekt!

Sei (anderen) gefällig!

Streng dich an!

Sei stark!

Beil dich!

Jeder dieser Antreiber wird gekennzeichnet durch eine typische Kombination von Äußerungsformen, die sich zeigt in *der Wortwahl, der Sprechweise, den Gesten, der Körperhaltung und dem Gesichtsausdruck*.

Für die Verhaltensdiagnose der Ich-Zustände hast du bereits gelernt, derartige Hinweise zu verwenden. Wenn du Antreiberverhalten entdecken willst, mußt du deine Zeitskala radikal reduzieren, denn Antreiberverhalten läuft durchweg innerhalb einer halben Sekunde bis zu einer Sekunde ab. Am Anfang wirst du etwas Zeit brauchen, bis du dich an Wahrnehmungen innerhalb dieser kurzen Zeiträume gewöhnt hast, vor allem, wenn du das vorher nie praktiziert hast. Aber bald wird es dir zur zweiten Natur werden.

Auch hier gilt die Warnung „Nicht interpretieren!“ in der gleichen Weise, wie wir das vorher bei der Besprechung der Verhaltensdiagnose allgemein betont haben. Beschränke dich auf die Verhaltensweisen, die du wirklich sehen und hören kannst. Wenn du mich ansiehst, bist du vielleicht versucht zu sagen, ich „sähe streng aus“. Aber was *tue* ich mit meinem Gesicht, meinem Körper und meiner Stimme, das du als „Strenge“ interpretierst? Wo siehst du verspannte Muskeln? Wie klingen Stimme und Sprechweise, tief, laut, hart, schnell, stoßweise? Habe ich die Brauen hoch- oder zusammengezogen? In welche Richtung blicke ich? Welche Handbewegungen siehst du bei mir? Wenn du die Fertigkeit entwickeln willst, Antreiberverhalten zu entdecken, dann

halte dich an beobachtbare Indizien wie die genannten. Wir geben im folgenden eine Zusammenstellung typischer Hinweise für jeden Antreiber.

Sei perfekt!

Worte: Jemand, der dem Antreiber „Sei perfekt!“ folgt, verwendet häufig *Einschübe*. Beispiel:

„Heute will ich ihnen also, *wie gesagt*, etwas über die Antreiber erklären.“

„Die TA ist, *wie man sagen könnte*, eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit.“

Wortwahl und Satzbau für „Sei perfekt!“ weisen häufig Worte und Satzteile wie diese auf, mögen sie nun in Klammern gesetzt werden oder nicht. Sie sollen zwar das Gesagte des näheren qualifizieren, aber im Grunde beinhalten sie keine weitere Information. Typische Ausdrücke sind: *sozusagen, wahrscheinlich, unter Umständen, gewiß, total, könnte man sagen, wie wir gesehen haben*.

Ein weiterer Hinweis liegt in der Eigenart des Sprechers, die einzelnen Punkte dessen, was er zu sagen gedenkt, Ziffer für Ziffer oder Buchstabe für Buchstabe abzuhaken. „Wir befassen uns heute damit, - *erstens* - die Antreiber zu untersuchen, und - *zweitens* - zu sehen, in welcher Beziehung sie zum Skript stehen.“

Sprechweise: Die Stimme klingt oft nach dem Erwachsenen-Ich. Satzmelodie und Sprachrhythmus wirken ausgeglichen, und die Tonhöhe ist weder besonders hoch noch besonders tief.

Gestik: Der Sprecher zählt die Punkte, die er mit Buchstaben oder Ziffern bei seinen Ausführungen gekennzeichnet hat, an den Fingern ab. Oder er streicht sich mit der Hand über das Kinn in der üblichen Geste des großen „Denkers“. Oder er legt die Fingerkuppen so aneinander, daß die Hände einen spitzen Winkel bilden.

Körperhaltung: Sieht oft aus wie beim Erwachsenen-Ich. Kerzengerade, als sei der Körper um eine gedachte Mittelachse herum sorgfältig ausbalanciert.

Gesichtsdruck: Blick geht nach oben (weniger häufig nach unten) und zur Seite, meist dann, wenn der Sprecher gerade eine Pause macht. Das vermittelt den Eindruck, er versuche gerade, die perfekte Antwort abzulesen, die irgendwo an der Decke oder auf dem Boden aufgezeichnet ist. Gleichzeitig ist der Mund häufig leicht verspannt, und die Mundwinkel sind etwas nach außen gezogen.

Sei anderen gefällig!

Worte: Jemand, der „anderen gefällig sein muß“, verwendet häufig die Satzstruktur „Hoch – *aber* – Tief-“, wie wir sie bereits als Hinweis auf das „Nachdem“-Skript kennengelernt haben.

„Ihr Vortrag hat mir sehr gut gefallen, aber ich weiß nicht, ob ich das alles behalten werde.“

„War doch 'ne tolle Party! Aber mein Gott, wird mir der Schädel brummen morgen früh!“

Häufig werden Worte eingefügt, mit denen der Sprecher sich nach der Reaktion erkundigt, etwa: *Nicht wahr? Hmhm? Verstanden? ... oder? Verstehen sie?*

Sprechweise: In der Tonhöhe hoch, im Stimmklang etwas piepsend oder beinahe wimmernd, und die Satzmelodie geht am Ende jedes Satzes oder Satzteilens nach oben.

Gestik: Streckt die Hände aus, meistens mit der Handfläche nach oben. Nickt beim Sprechen mit dem Kopf.

Körperhaltung: Schiebt die Schultern vor, macht einen krummen Buckel und neigt sich seinem Gesprächspartner zu.

Gesichtsdruck: Jemand, der „anderen gefällig sein muß“, blickt sein Gegenüber sehr oft an und neigt dabei den Kopf etwas. So muß er ihn mit hochgezogenen Augenbrauen von unten her ansehen. Das bedeutet wiederum, daß er seine Stirn in waagerechte Falten legt. Gleichzeitig nimmt der Mund eine Form an, die an ein Lächeln erinnert, doch im Vergleich zu einem echten Lächeln ist der Gesichtsausdruck bei „Sei anderen gefällig!“ verspannter. Die obere Zahnreihe ist dabei entblößt, und manchmal sieht man auch die untere.

Streng dich an!*

Worte: Wer dem Antreiber „Streng dich an!“ folgt, wird häufig das Wort *versuchen* benutzen.

„Was ich ihnen zu sagen *versuche*, ist ...“

„Ich will mal *versuchen* zu tun, was wir ausgemacht haben.“

Wenn das Wort „versuchen“ im Zusammenhang mit diesem Antreiber verwandt wird, dann klingt dabei immer auch an: „Ich will versuchen, es zu tun, statt daß ich es wirklich tue.“ Weitere typische

* *Anmerkung des Übersetzers:* Das deutsche „Streng dich an!“ gibt die Bedeutung des englischen *try* *hard* nicht voll wieder. Im Englischen schwingt dabei leicht ein Ton von Vergeblichkeit mit, wie er etwa in sarkastischen deutschen Redewendungen zum Ausdruck kommt, vor allem wenn man sie zu Ende denkt: „*Streng dich nur an (es wird ja doch nichts)*“ oder „*Nur zu (die Sache geht schon von alleine schief)*!“ oder auch: „*Er gab sich alle erdenkliche Mühe, aber (es wollte einfach nicht klappen)*.“

Ausdrücke sind: *schwierig, kann nicht, wie bitte? was war das noch? versteh ich nicht, es fällt mir schwer...*, fragende Ausrufe wie *Ha?* oder ähnliche Ausdrücke.

Sprechweise: Der Sprecher verspannt manchmal die Muskeln am Hals und im Kehlkopfbereich, so daß die Stimme belegt oder gequält klingt. (Das wirkt leicht unfrei, so als müsse der Sprecher gegen irgendeinen Druck ankämpfen und sich zu jeder Silbe neu zwingen.)

Gestik: Der Sprecher ballt oft die Fäuste oder legt eine Hand an die Augen oder ans Ohr, als gäbe er sich die größte Mühe, etwas zu sehen oder zu hören.

Körperhaltung: Beim Antreiber „Streng dich an!“ beugt sich der Sprecher, genau wie bei „Sei gefällig!“, oft nach vorn. Dabei legt er bisweilen die Hände auf die Knie. Das wirkt dann so, als säße er derart geduckt da, um seine geballte Energie besser unter Kontrolle zu halten.

Gesichtsdruck: Ein häufiges Anzeichen für „Streng dich an!“ ist darin zu sehen, daß der Sprecher seine Stirn zusammenzieht, so daß zwei senkrechte Falten über der Nase auftreten. Oft sind auch die Augen zusammengekniffen, und das ganze Gesicht wirkt manchmal verbissen, so viel Falten durchziehen es.

Sei stark!

Worte: Jemand mit dem „Sei stark!“-Antreiber gebraucht oft Worte, die die Botschaft andeuten: „Meine Gefühle und meine Handlungen habe nicht ich zu vertreten, sondern sie sind durch äußere Kräfte hervorgerufen worden.“

„Sie machen mich wütend!“

„Dies Buch langweilt mich zu Tode!“

„Und dann kommt diese Nervosität ...“

„Sein Verhalten hat mich gezwungen zurückzuschlagen.“

„Das Milieu der Innenstadt ruft Gewalttaten hervor.“

Spricht er von sich selbst, so verwendet er fast immer das Wort *man* oder entsprechende Ausdrücke, bei denen er zu sich auf Distanz geht, wie *die Situation, es, das*, und dergleichen.

„Das tut wohl.“ (gemeint ist: „Ich fühle mich jetzt wohl“ oder „Ich fühle mich dabei wohl“).

„In so einer Lage müssen Sie Ihre Gefühle schon für sich behalten“ (gemeint ist: „ich muß meine ...“)

„Solche Situationen bringen *einen* ganz schön unter Druck.“

„Da kriegt *man* ja beinahe Angst.“

„Es ist ärgerlich, wenn ...“

„Das freut *einen* denn ja auch.“

Sprechweise: unbewegt, monoton, im allgemeinen leise.

Gestik: Bei „Sei stark!“ wird jede Gestik vermieden.

Körperhaltung: Die Körperhaltung wirkt oft „zu“. Die Arme sind über den Rumpf zusammengelegt oder vor der Brust gekreuzt. Die Beine sind entweder übereinandergelegt, oder aber das Fersengelenk des einen Fußes ruht auf dem Knie des anderen Beines. Der ganze Körper wirkt statuenhaft.

Gesichtsdruck: Das Gesicht wirkt starr, ausdrucks- und bewegungslos.

Beeil dich!

Worte: *mach schnell, rasch, voran, eben mal, kurz, los, aus Zeitgründen ...*

Sprechweise: Abgehackt wie ein Maschinengewehr. Der Sprecher redet oft so wahnsinnig schnell, daß er Worte durcheinander bringt oder verschluckt.

Gestik: Klopfen mit den Fingern, mit dem Fuß aufstoßen oder wippen, unruhig auf dem Stuhl herumrücken oder zappeln, und immer wieder der Blick auf die Uhr.

Körperhaltung: keine bestimmte Haltung, sondern ein Gesamteindruck von unruhiger ständiger Bewegung.

Gesichtsdruck: ständiger rascher Wechsel der Blickrichtung.

Ein einziges Indiz reicht nicht aus

Wenn du einen Antreiber zuverlässig diagnostizieren willst, mußt du darauf achten, ob *mehrere Indizien für den betreffenden Antreiber gleichzeitig auftreten*. Verlaß dich nicht auf einen einzigen. Wenn du zum Beispiel hörst, wie ich sage „Ich will jetzt versuchen ...“, so könntest du denken: „Aha! Jetzt ist er im Antreiberverhalten *Streng dich an!*“ Aber das muß keineswegs so sein. Wenn du meine anderen Verhaltenshinweise beachten würdest, würdest du sehen, daß ich meinen Mund verspanne, den Blick nach oben an die Decke hefte und einen Finger nach dem anderen beim Sprechen in die Hand nehme, um meine Argumente abzuzählen. Derartige Signale lassen es als wahrscheinlicher erscheinen, daß ich in Wirklichkeit im „Sei perfekt!“-Antreiber bin. Genau so kann es sein, daß ich die Worte: „Ich will jetzt versuchen ...“ ausspreche, während meine sonstigen Verhaltensindizien darauf hinweisen, daß ich mich im Erwachsenen-Ich befinde und nicht in irgendeinem Antreiber.

Primärantrieber

Jeder von uns weist Verhaltensweisen auf, die allen fünf Antriebern zuzuordnen sind. Aber die meisten Leute haben einen Antrieber, der am häufigsten durchkommt.

Oft ist das auch derjenige, der als *erster* durchkommt, wenn sie in einer Transaktion auf den Stimulus reagieren. Deshalb bezeichnet man ihn auch als *Primärantrieber*.

Manchmal hat einer auch zwei Haupt-Antrieber, die ungefähr gleich häufig auftreten. Sehr viel seltener trifft man jemand an, bei dem drei oder mehr Antrieber in gleichem Maße vertreten sind.

Die Entdeckung von Antrieber-Verhalten in der Praxis

Wenn du einen Fernseher hast, sieh einmal zu, wenn jemand interviewt wird. Das ist eine gute Übung, um in der Praxis Sekunde für Sekunde Indizien für Antrieberverhalten zu entdecken.

Kannst du auf Video aufnehmen, so nimm das Programm gleichzeitig auf. Laß die Aufnahme später in Zeitlupe ablaufen, oder unterbrich von Zeit zu Zeit, um ein Standbild im einzelnen zu betrachten. Auf diese Weise hast du eine Möglichkeit, deine Sekunde für Sekunde gemachten Beobachtungen zu überprüfen.

Probier mal aus, woran du siehst, ob verschiedene Persönlichkeiten im Fernsehprogramm durchwegs auch verschiedene Primärantrieber aufweisen. Mach dir einmal klar, ob dein Lieblingsschauspieler einen anderen Primärantrieber hat als der Politiker, den du am wenigsten magst.

Welches ist deiner Meinung nach dein eigener Primärantrieber? Halte die Antwort schriftlich fest.

Und dann führe eine objektive Überprüfung durch! Entweder laß dich selbst beobachten von jemandem, der sich auskennt, oder nimm dich selbst auf Video auf und spiel dir die Aufnahme vor. Hattest du recht mit deiner ersten Vermutung über deinen eigenen Primärantrieber?

Bei Gruppenarbeit macht Dreiergruppen! Beschließt, wer Klient, wer Berater und wer Beobachter ist. Der Klient spricht drei Minuten lang zum Berater hingewandt über irgendein nicht zu schweres Thema. Der Berater hört zu und reagiert dann so, wie er will, und ist zudem verantwortlich für die Einhaltung der Zeit. Der Beobachter macht sich mit Papier und Bleistift Notizen dazu, welche Antrieber er im Verhalten des Klienten und des Beraters entdeckt. (Soll die

Übung beim ersten Durchgang vereinfacht werden, kann der Beobachter sich lediglich auf das Antrieberverhalten des Klienten konzentrieren.) Wenn die drei Minuten um sind, gibt der Beobachter seine Rückmeldungen darüber, welche Hinweise auf Antrieberverhalten er beobachtet hat. Anschließend Rollenwechsel und die gleiche Übung noch einmal.

Halt die Augen auf, um in jeder Art von alltäglichem Miteinander Antrieberverhalten zu sehen. Übe dich darin bei der Arbeit, in Geschäften, auf der Reise, und führe mit Freunden zwanglose Gespräche. *Sag aber anderen nicht, womit du dich beschäftigst*, so lange du nicht sicher weißt, daß sie an diesem Phänomen auch interessiert sind.

Antreiber und Typen von Prozeß-Skripts

Wenn du meinen Primärantrieber erkannt hast, kannst du auch sagen, welches mein Haupttypus unter den Prozeß-Skripts ist.²

Die Entsprechungen zwischen beiden werden auf der folgenden Liste gezeigt.

Primärantrieber

Sei perfekt!
Sei anderen gefällig!
Sei stark!
Streng dich an!
Sei anderen gefällig! + Streng dich an!
Sei anderen gefällig! + Sei perfekt!
Sei anderen gefällig! + Sei perfekt!

Prozeß-Skript

Bis
Nachdem
Niemals
Immer
Beinahe Typ 1
Beinahe Typ 2
Mit offenem Ende

Die beiden Typen eines Beinahe-Skripts werden von Menschen an den Tag gelegt, die „Sei anderen gefällig!“ an erster Stelle haben, beziehungsweise „Streng dich an!“ und „Sei perfekt!“ in gleichem Maße. Auch für das Skript mit offenem Ende zeigt der Betreffende „Sei anderen gefällig!“, „Sei perfekt!“, aber beide Antrieber treten intensiver zutage als beim Beinahe Typ 2.

Warum steht dieses Antrieberverhalten in so engem Zusammenhang mit dem jeweiligen Typ des Prozeß-Skripts? Die Antwort liegt darin begründet, daß das Antrieberverhalten seinerseits eine Miniaturversion des Prozeß-Skripts darstellt. Jedesmal, wenn ich ein Antrieberverhalten

zeige, spiele ich das entsprechende Muster meines Prozeß-Skripts durch, und zwar innerhalb einer halben Sekunde. Um es in Worten von Taibi Kahler zu sagen: „Die fünf Antreiber sind die funktionellen Äußerungsweisen für die Nicht-OK (strukturellen) Gegenskripts.“

Nehmen wir als Beispiel, ich halte einen Grundkurs über die TA ab. Ich sage etwa folgendes: „Die Transaktionsanalyse, die ursprünglich von Eric Berne etwa in den Jahren ab Ende der Fünfziger entwickelt worden ist, ist ein System, oder besser gesagt ein Modell, zum Verständnis der menschlichen Persönlichkeit; damit haben wir zumindest erst einmal den Ansatz einer Definition.“ Und während ich diese Folge von lauter Einschüben ausspreche, blicke ich hinauf zur Decke, als stünde da oben die perfekte Definition geschrieben. Und während ich die beiden Begriffe „System“ und „Modell“ erwähne, zähle ich sie an den Fingern ab, um auch ja sicherzustellen, daß ich das in jeder denkbaren Weise ausgedrückt habe.

In dem Augenblick, wo ich diesen ganzen Satz von „Sei perfekt!“-Verhaltensweisen an den Tag lege, gehorche ich einer inneren elterlichen Stimme, die sagt: „Du bist hier nur dann OK, wenn du alles richtig machst.“ Wenn ich dann aus meinem angepaßten Kind heraus auf diese Stimme höre, glaube ich, daß ich einen Satz nicht eher beenden darf, *bis* ich alles Wichtige darin untergebracht habe.

Ich habe damit in den paar Sekunden meinen hauptsächlichen Skript-Prozeß vom Typ „Bis“ durchlebt und ihn dadurch verstärkt.

Und jetzt hören wir uns eine solche Sequenz noch einmal an! Ich trete vor die Zuhörer, sehe sie direkt an und entspanne mich erst mal. Dann beginne ich: „Die TA ist ein Modell zum Verständnis der menschlichen Persönlichkeit. Sie ist von Eric Berne entwickelt worden. Er hat in den späten fünfziger Jahren seine ersten Untersuchungen dazu angestellt.“

Wenn ich so spreche, bleibe ich in meinem antreiberfreien Erwachsenen-Ich. Ich habe die alte Eltern-Ich-Stimme in meinem Kopf abgeschaltet, die mir sagt, ich müsse perfekt sein. Statt dessen habe ich ein neues Tonband abgehört, das ich selbst aufgelegt hatte, und das besagt: „Du bist schon gut genug, so wie du bist!“

Ermutigt durch mein Verständnis für Antreiberverhalten habe ich absichtlich Einschübe vermieden. Statt dessen habe ich meine Informationen in kleineren Bissen angeboten. Ich habe zwar nicht ganz soviel gesagt wie in der antreiberbesetzten Fassung. Wenn du aber jetzt Teilnehmer in dieser Gruppe wärest, welche Version wäre für dich dann wohl die verständlichere?

Indem ich aus meinem Antreibermuster ausgestiegen bin, bin ich

gleichzeitig aus meinem „Bis“-Skript ausgestiegen. Und dadurch habe ich mein „Bis“-Muster abgebaut und habe es mir selbst damit erleichtert, bei der nächsten Gelegenheit wiederum auszusteigen.

Diese Beziehung zwischen Antreiber und Skript gilt genauso für die anderen vier Antreiber. Jedesmal, wenn ich den Antreiber „Sei anderen gefällig!“ zeige, durchlebe ich das „Nachdem“-Muster. Die elterliche Stimme in meinem Kopf wiederholt die Gegenskript-Botschaft: „Du bist hier erst dann OK, wenn du anderen gefällig bist.“ Mit erhobenen Augenbrauen und gezwungenem Lächeln hoffe ich dann (aus meinem angepaßten Kind heraus), daß ich den anderen genügend zu Gefallen bin. *Aber* dabei habe ich Angst, daß ich früher oder später nicht mehr genügend Energie habe, jedermann zu gefallen, und dann „eins draufkriege“, wenn mir das Damoklesschwert auf den Kopf fällt.

Wenn ich aus „Sei anderen gefällig!“ aussteigen will, mache ich mir klar, welche Verhaltensweise ich da zeige. Ganz wichtig: ich entspanne die Gegend über meinen Augen, so daß meine Brauen nicht mehr erhoben sind, und damit verschwinden auch die waagerechten Falten darüber und meine Stirn wird wieder glatt. Gleichzeitig lasse ich in meinem Kopf eine neue Botschaft an mich selbst ablaufen, die besagt: „Du darfst ruhig dir selbst zu Gefallen sein!“. Da ich mein OK-Bewußtsein nicht länger darauf gründe, daß ich anderen Menschen gefalle, kann ich auch meine Angst aufgeben vor dem, was morgen geschehen könnte, wenn ich ihnen nicht genügend zu Gefallen bin.

Bei einem „Sei stark!“-Verhalten schaltet sich eine Gegenskript-Botschaft ein: „Du bist nur OK, wenn du deine Gefühle und Wünsche vor anderen verbirgst. Laß andere nie sehen, daß du schwach bist.“ Wenn ich im angepaßten Kind darauf höre, befolge ich das, indem ich äußere Signale unterdrücke. Ich setze ein regloses Gesicht auf, bewege mich wenig und spreche auch mit unbewegter Stimme.

Wenn ich derartige „Sei stark!“-Verhaltensweisen in ihrer Gesamtheit zeige, durchlebe und verstärke ich das Prozeßmuster für „Niemals“. Vielleicht wünsche ich mir im Grunde Kontakt zu den anderen und Strokes von ihnen. Aber indem ich meine ausdruckslose Fassade wahre, lasse ich das niemanden erkennen. Wie Tantalus hindere ich mich daran, die Bewegung zu machen, die ich nur zu machen brauchte, um zu bekommen, was ich wünsche.

Wenn ich es satt bin, es so zu machen wie Tantalus, lasse ich meine Maske fallen und übe mich darin, meine Gefühle mit der Stimme, dem Gesichtsausdruck und der Gestik zu zeigen. Vor allem erlebe ich einmal das Vergnügen, mich in allen möglichen Richtungen frei zu bewegen.

Dadurch, daß ich meine Verhaltensmuster für „Sei stark!“ durchbreche, befreie ich mich auch vom Zwang meines „Niemals“-Skripts. Ich habe in meinem Kopf eine neue Platte aufgelegt, die mir sagt: „Zeige ruhig, wie du dich fühlst, und sag offen, was du willst.“

Nimm mal an, mein Haupt-Antreiber sei „Streng dich an!“ Wenn du mir eine Frage stellst, mache ich einen Buckel, beuge mich vor, kneife die Augen zusammen, so daß zwei tiefe Falten auftreten, und blicke aus den Augenwinkeln seitwärts. Ich lege meine Hand seitlich an den Kopf, als hätte ich Schwierigkeiten, dich zu verstehen. Ich sage: „Ha? Wie bitte? Ich hab 's nicht mitgekriegt.“ Aber mein Gehör funktioniert. Ich bin nur im „Streng dich an!“-Antreiber. In den paar Sekunden höre ich auf eine elterliche Stimme aus der Vergangenheit, die mir sagt: „Wenn du hier OK sein willst, mußt du dich schon fest anstrengen bei allem, was du tust.“

Um dieser Botschaft auch zu folgen, „weiß“ ich im angepaßten Kind, daß ich mich letztendlich davor hüten muß, etwas wirklich zu vollbringen. Denn wenn ich das täte, wäre es mit dem Anstrengen zu Ende.

Wenn ich versuche, etwas zu tun, es aber doch nicht tue, dann gehe ich im Kreise in dem Skriptmuster „Immer“. Es behagt mir vielleicht gar nicht, da zu sein, wo ich im Augenblick bin, und ich strenge mich furchtbar an, irgendwo anders hinzukommen, aber ich unternehme nichts von all dem, das nötig wäre, um wirklich dahinzukommen.

„Streng dich an!“ und „Immer“ kann ich außer Kraft setzen, indem ich für mich selbst ein neues Tonband einschalte, das mir sagt: „Du darfst ruhig drangehen und es wirklich tun!“ Und jedesmal wenn ich spüre, daß die beiden senkrechten Falten wieder da sind, entspanne ich meine Stirn, daß sie wieder glatt wird. Und ich mache meine Ohren auf und höre zu, was andere mir sagen. Wenn sie wirklich manchmal undeutlich sprechen, dann sage ich: „Ich habe Sie nicht verstanden. Würden Sie es bitte noch einmal sagen?“

Für die beiden Beinahe-Skripts und für das Skript mit offenem Ende sind die Verbindungen zwischen Skript und Antreiber nicht so klar. Wenn ich die Dinge nebeneinander halte, kann ich unschwer sehen, wie die kombinierten Gegenskript-Mottos für die Antreiber zu den Skriptmustern passen. (Wenn dir das Spaß macht, laß dir einmal einfallen, wie die kombinierten Mottos heißen könnten, und halte sie dann selbst nebeneinander). Jedenfalls kann ich auch aus diesem Prozeßmuster aussteigen, indem ich etwas unternehme, um die durch die Antreiber zu entmachten, die solche Verhaltensweisen ausgelöst haben.

Es gibt keine direkte Verbindung zwischen Antreiber und Skript für

den „Beeil dich!“-Antreiber. Im System der Antreiber wirkt „Beeil dich!“ in mancher Weise wie ein überzähliges Element. Es sieht so aus, als tauche er meistens zusammen mit einem anderen als Primärantrieber auf und wirke für diesen als Verstärkung.

Dein Primärantrieber und dein Skript-Prozeß

Du hast bereits festgehalten, welches Prozeß-Skript für dich typisch war. Du hast auch deinen Primärantrieber entdeckt. Entsprechen sich die beiden in der Art und Weise, wie wir das hier beschrieben haben?

Und wenn sie nicht zusammenpassen? Die hier aufgeführten Verbindungen zwischen dem Antreiber und dem Prozeß-Skript sind Verallgemeinerungen, und es ist durchaus denkbar, daß sie für dich einfach nicht gelten. Aber im Laufe der Untersuchung hat sich herausgestellt, daß sie auf Tausende von beobachteten Fällen verläßlich zutreffen. Wenn es zunächst so aussieht, daß das für dich nicht gilt, so lohnt es sich, dein ursprüngliches Urteil über den Primärantrieber und den Typ deines Prozeß-Skripts noch einmal zu überprüfen. Nach unserer Erfahrung liegt der häufigste Grund für eine scheinbare Diskrepanz darin, daß der Betreffende seinen Primärantrieber nicht präzise identifiziert hat.

Die Antreiber und die Grundeinstellung

Aus den Beispielen, die wir in den Abschnitten „Antreiber und Typen von Prozeß-Skripts“ angeführt haben, ist zu ersehen, daß die Antreiberbotschaften im Gegenskript etwas Bestimmtes aussagen über die Grundeinstellung. Die elterliche Botschaft lautet: „Du bist OK, *wenn* du (oder *solange* du ...) perfekt bist, anderen zu Gefallen bist und so weiter.“

Wenn ich also im Skript bin und dieser Eltern-Ich-Botschaft in meinem angepaßten Kind zuhöre, so nehme ich die Einstellung ein: „Mit mir ist alles in Ordnung, *solange* ich perfekt bin, anderen zu Gefallen bin usw.“

Wir sagen, daß die Antreiber eine Position bedingten *OK-Seins* widerspiegeln.

Die fünf Erlaubnisse

Für jede der Antreiberbotschaften gibt es ein Gegenmittel, das wir als *Erlaubnis* bezeichnen.³ Wenn du mit deinen Eltern Glück gehabt hast, hast du von ihnen einige dieser Erlaubnisse erhalten. Wenn nicht, kannst du sie dir selbst geben. Wir sind ihnen im einzelnen bereits begegnet und stellen sie jetzt noch einmal in einer Übersicht zusammen.

<i>Antreiber</i>	<i>Erlaubnis</i>
Sei perfekt!	Du bist gut genug, so wie du bist.
Sei anderen zu Gefallen!	Sei dir selbst zu Gefallen!
Sei stark!	Sei offen und drück deine Wünsche aus!
Streng dich an!	Tu's!
Beeil dich!	Nimm dir Zeit!

Jedesmal wenn du bewußt aus einem Antreiberverhalten aussteigst und ein antreiberfreies Verhalten an dessen Stelle setzt, verstärkst du die Erlaubnis nonverbal.

Du kannst dir die Erlaubnis auch selbst vorsagen, ehe du abends einschlafst und morgens beim Aufwachen. Oder du schreibst sie auf ein großes Blatt und bringst das Blatt da an, wo dein Blick häufig darauf fällt.

Warnung: Wenn du dich bei der Verstärkung deiner Erlaubnis unwohl fühlst oder ungute Gefühle hast, dann mach eine Zeit lang Pause. Das Unbehagen kann dich darauf hinweisen, daß der Antreiber in deinem Gegenskript eine schwererwiegende Skriptentscheidung überlagert. Dann ist es ratsam, daß du diese schwererwiegende Entscheidung aufdeckst und entschärfst, ehe du dich weiter aus dem Antreiberverhalten hinausbewegst.

Der Ursprung der Antreiber

Warum gibt es fünf Antreiber und wieso nur fünf? Weshalb sind es die gleichen für jedermann, ohne Unterschied der Kulturzugehörigkeit, der Altersstufe oder des Bildungshintergrundes? Weshalb begleitet jeder Antreiber durchgängig seine eigene spezifische Gegenskript-Botschaft? Die Antwort darauf kennen wir nicht.

Taibi Kahler selbst denkt in der letzten Zeit, die Antreiber seien zum Teil angeboren, vielleicht sowohl Ergebnis der Vererbung wie des Um-

welteinflusses.⁴ Hedges Capers hat die Meinung vertreten, die Antreiber ließen sich betrachten als Überlebensmechanismen für den Säugling und das Kleinkind während der Skriptbildung.⁵ Das wäre gewiß eine Erklärung für die augenscheinlich „automatische“ Art und Weise, in der die Antreiber auftreten. Andere Theoretiker haben die Hypothese vertreten, daß die fünf Antreiber Redensarten und Ermahnungen wiedergeben, die das Kind im Laufe seiner Reinlichkeitserziehung zuerst von seinen Eltern gehört hat.

Bei all dem handelt es sich noch um Spekulationen. Eine der lohnendsten Aufgaben für die derzeitige TA-Forschung liegt darin, den Ursprung des Antreiber-Verhaltens einleuchtend zu erklären.

Das Miniskript

Die Antreiber spiegeln eine Position wider, in der der Mensch sich als bedingt OK erlebt. In ihnen äußern sich Gegenskript-Botschaften. Genau so wie alle anderen Weg-Weiser oder Gegeneinschärfungen können auch die Antreiber innerhalb eines Skripts die Funktion ausüben, eine Abwehr zu bilden gegen schwererwiegende Beschlüsse, die aufgrund von Bann-Botschaften oder Einschärfungen getroffen worden sind.

Das aber ist ein zweiseitiges Schwert. Solange ich einem Antreiber gehorche, glaube ich: „Mit mir ist alles in Ordnung, solange ich ... perfekt bin, anderen zu Gefallen bin usw.“ Solange ich es schaffe, der Weisung des aus dem Gegenskript heraus wirksamen Antreibers zu gehorchen, hoffe ich, daß ich auf die Bann-Botschaft nicht zu hören brauche. Früher oder später wird es jedoch Gelegenheiten geben, bei denen ich nicht genügend Energie habe, um mich im Bereich des Antreibers zu halten. Ich nehme dann wahr, daß es mir nicht gelingt, perfekt genug zu sein, anderen genügend zu Gefallen zu sein und dergleichen, um das Eltern-Ich in meinem Kopf zufriedenzustellen. Dann ergibt es sich *zwangsläufig* aus meinen Skriptüberzeugungen, daß ich nunmehr auf die Bann-Botschaft hören muß. Und dabei werde ich dann schlechte Gefühle erleben in dem Maße, wie ich den frühen Beschluß erneut auflege, mit dem ich auch auf die Bann-Botschaft damals reagiert habe.

Jedesmal, wenn ich diese Sequenz durchspiele, lege ich mein Skript im Kleinformat auf. Außerdem verstärke ich es.

Dieser Prozeß ist von Taibi Kahler dargestellt worden in dem Modell, das er als *Miniskript* bezeichnet. Es wird in Diagrammform in der Abbildung 16.1 wiedergegeben.⁶

Position 1: Antreiber

Die Miniskriptsequenz beginnt immer mit einem Antreiber. Wenn ich in meinem Kopf auf die Gegenskript-Botschaft höre, zeige ich das entsprechende Antreiberverhalten. Das kann in einer halben Sekunde ablaufen und dauert höchstens sieben Sekunden.

Während ich mich „im Antreiber“ befinde, erlebe ich *keine Emotion*. Die Überzeugung in meinem angepaßten Kind lautet, daß ich OK bleibe, solange ich dem Antreiber folge.

Das kann zweierlei Ergebnisse haben. Entweder gelingt es mir, mich genügend anzustrengen, zu beeilen usw., um den inneren Anforderungen meines Eltern-Ichs zu genügen. In diesem Fall beende ich das Antreiberverhalten, und von dort gehe ich entweder in skriptfreies Verhalten oder wechsele zu einem anderen Antreiber über.

Oder aber ich mobilisiere nicht genügend Energie, um die Ansprüche des Antreibers zu befriedigen. Ich habe also die Bedingung nicht erfüllt, die mir das Eltern-Ich innerlich stellt, um OK zu sein. In dem Augenblick, wo mir dieser bedingte Schutz nun entzogen ist, glaube ich, daß ich auf die Bann-Botschaft hören muß, gegen die ich mich abgeschirmt hatte.

In dem Miniskriptmodell kommt das dadurch zum Ausdruck, daß die Bewegung aus dem Antreiber (Position 1) in eine der anderen drei Positionen hineingeht. Wir sagen, daß ich *durch den Antreiber* zur nächsten Position *übergehe*.

Position 2: Einhalt

Stell dir zum Beispiel vor, ich hätte als ganz kleines Kind den kombinierten Beschluß gefaßt „Ich darf ruhig dazugehören, solange ich perfekt bin.“ Und nun denk dir, ich bin auf einer Party.

Wenn ich mich mit den Gästen unterhalte, die um mich herum stehen, bewege ich mich in meinen „Sei perfekt!“-Antreiber hinein und wieder heraus. Zum Schluß fehlt es mir an Energie, weil ich alles dafür eingesetzt habe, mich bloß ständig richtig zu verhalten. Dann verspreche ich mich, ich stolpere über das eine oder andere Wort, oder ich sage etwas, worüber die anderen lachen.

Jetzt gehe ich durch den „Sei perfekt!“-Antreiber hindurch. Innerlich verurteile ich mich: „Ich habe es nicht geschafft, perfekt zu sein. Also ist mit mir etwas nicht in Ordnung. Ein Mensch wie ich, der solche Fehler macht, kann überhaupt nicht zu dieser Gruppe gehören.“ Wenn ich jetzt meinen früheren Beschluß wieder auflege, nicht dazuzugehören, verfühle ich erneut diese Empfindung, den Dingen nicht gewachsen zu

1 ANTREIBER
(ich+ WENN)
Keine Gefühle

3 TADEL
(ich+ du-)

Typische Maschen:

vorwurfsvoll, triumphierend,
euphorisch, gehässig, untadelig,
wütend

4 VERZWEIFLUNG
(ich- du-)

Typische Maschen:

wertlos, unerwünscht,
hoffnungslos, in der
Klemme, ungeliebt,
aussichtslos

2 EINHALT
(ich- du+)

Typische Maschen:

schuldig, verletzt,
besorgt, leer, ver-
wirrt, verlegen

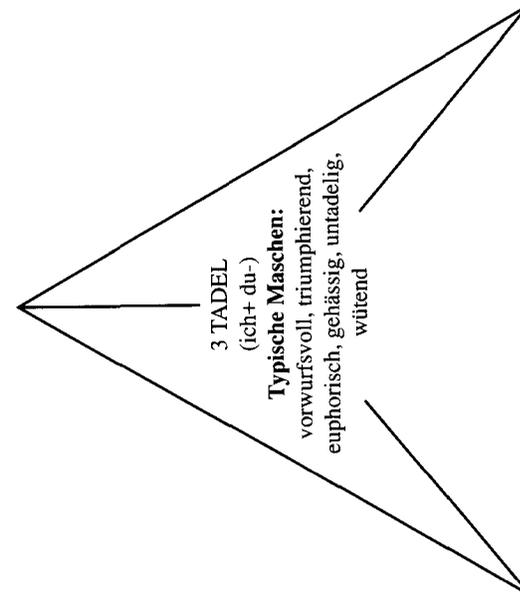


Abbildung 16.1: Das Miniskript

sein, die ich zum erstenmal verspürt hatte, als ich in meiner Kindheit den prägenden Beschluß traf.

In der Sprache des Miniskripts heißt die Bann-Botschaft, die ich höre, wenn ich durch meinen Antreiber hindurchgehe in die Position 2, der *Einhalt*. Denn hier wird meinem Impuls, mich durch Anstrengung OK zu fühlen, durch die Wirkung der Bann-Botschaft *Einhalt* geboten. Dabei kann jede der zwölf Bann-Botschaften wirksam werden, je nach dem einzigartigen Inhalt meines Skripts. Der Ausdruck *Einhalt* wird auch verwandt, um die Position 2 an sich zu beschreiben. Wenn ich vom Antreiber übergehe zum *Einhalt*, so wechsele ich meine Grundeinstellung. Statt der Grundeinstellung im Antreiber „Ich bin OK, wenn ...“, gehe ich jetzt hinein in die Position „Ich bin nicht OK, du bist OK“.

Wenn ich den frühen Beschluß wieder auflege, mit dem ich auf die Bann-Botschaft reagiert hatte, erlebe ich auch erneut das schlechte Gefühl aus meiner Kindheit – ein *Maschengefühl*. Was ich für eine spezifische Masche empfinde, hängt wiederum vom Inhalt meines Skripts ab. Alle Maschengefühle in der Position 2 geben die Grundeinstellung „ich- du+“ wieder. Ein paar Beispiele dafür sind in der Abbildung 16.1 angeführt.

Position 3: Tadel

Stell dir vor, ich hätte als Kind beschlossen, daß es mir besser geht, wenn ich andere dafür tadelte, daß sie nicht OK sind, als wenn ich mich selbst tadelte. In diesem Fall wechsele ich unter Umständen rasch über in die dritte Position des Miniskripts, in den *Tadel*. Hier heißt meine Grundeinstellung „Ich bin OK, du bist nicht OK“. Ich werde ein Maschengefühl erleben, das zu dieser tadelnden Lebenseinstellung paßt. Wenn ich zum Beispiel bei dem Partygespräch über meine Worte stolpere, reagiere ich gereizt auf die anderen im Kreis, weil sie mich augenscheinlich nicht verstanden haben.

Als Taibi Kahler das Miniskript zuerst zeichnete, nannte er diese dritte Position „rachsüchtiges Kind-Ich“. Aber die Grundeinstellung „ich+ du-“ kann funktionell genau so gut auch aus dem negativen kritischen Eltern-Ich eingenommen werden wie aus dem negativen angepaßten Kind-Ich. Deshalb sind wir der Meinung, daß die revidierte Benennung von Kahler, nämlich „Tadel“, passender ist.

Position 4: Verzweiflung

Wenn mich die Erlebnisse meiner frühen Kindheit zu der Schlußfolgerung geführt haben „Mit mir stimmt was nicht, und die anderen sind auch nicht besser dran“, dann kann ich auch während meiner Miniskriptsequenz in diese Grundeinstellung „ich- du-“ kommen. Wenn das der Fall ist, ende ich in der Miniskript-Position 4, der *Verzweiflung*. Ich kann entweder direkt aus der Position 2 dorthin gelangen oder aber einen Umweg über die Position 3 machen.

Die Maschengefühle entsprechen an dieser Stelle meiner Überzeugung, daß das Leben sinnlos ist. Ich fühle mich verzweifelt, hilflos, in die Enge getrieben oder ohne jede Hoffnung. Wenn ich während des Gesprächs mit den Partygästen in die Verzweiflungs-Position gehe, sacke ich unter Umständen in mich zusammen und sage mir: „Was soll's? Ich komme ja doch nirgends an. Und verstehen tun sie mich sowieso nicht.“

In der ursprünglichen Fassung des Miniskripts hatte Kahler die Position 4 als „Miniskript-Endauszahlung“ bezeichnet. Wir ziehen seine revidierte Benennung „Verzweiflung“ vor, weil für viele Menschen die Position 4 nicht die „End“-Position ist. Es ist durchaus denkbar, daß ich mir angewöhnt habe, meine Miniskriptsequenz nur bis zum *Einhalt* oder zum *Tadel* durchzuspielen. Wenn ich Glück gehabt habe mit meinen Eltern oder wenn ich meine Skriptprobleme in einer Therapie gelöst habe, dann gehe ich vielleicht selten über die Antreiber-Position hinaus.

Das Durchgehen durch das Miniskript

In der Miniskripttheorie wird eine bestimmte Bewegungssequenz von einer Position zur anderen nicht vorhergesagt. Jeder Mensch hat seine eigenen typischen Muster. Ich kann zum Beispiel häufig so vorgehen, daß ich zunächst durch den „Sei perfekt!“-Antreiber gehe und mich sofort gereizt fühle. Ich bin dann direkt in die *Tadel*-Position gegangen. Wenn ich lange genug im Skript gelebt habe, gehe ich meistens eine halbe Sekunde lang sofort wieder zurück in die Antreiber-Position, und darauf folgt dann skriptfreies Verhalten.

Das häufigste Muster bei meiner Partnerin kann so aussehen, daß sie zunächst durch den Antreiber „Sei anderen gefällig!“ hindurch in die *Einhalt*-Position geht. Dort empfindet sie das Maschengefühl einer tiefen Unzulänglichkeit. Aber manchmal geht sie dann unter Umständen aus der Position 2 in die Position 4 und fühlt sich ungeliebt und ohne Hoffnung. Eine Zeitlang verbleibt sie dann bei solchen Emotionen, um

schließlich zu der Empfindung der Unzulänglichkeit zurückzukehren und zum Schluß das Miniskript-Erleben zu verlassen nach einer letzten Blitzvisite bei ihrem Antreiber „Sei anderen gefällig!“

Die vier Mythen

Laut Taibi Kahler gibt es vier Mythen, auf die sich Antreiber und Maschen stützen.⁷

Sie sind paarweise angeordnet, wobei einer immer vom Eltern-Ich herrührt und der andere eine Kind-Ich-Reaktion darstellt. Wenn ich einem Antreiber folge, erlebe ich innerlich eine Stimme aus meinem negativen fürsorglichen Eltern-Ich wieder, die mir sagt: „*Ich kann bewirken, daß du dich wohlfühlst, wenn ich dir das Denken abnehme.*“ Das ist der erste Mythos.

In meinem angepaßten Kind reagiere ich so darauf: „*Du kannst bewirken, daß ich mich wohlfühle, wenn du mir das Denken abnimmst.*“ Solange ich diesem zweiten Mythos Glauben schenke, behalte ich meinen bedingten OK-Status bei.

Vielleicht durchlaufe ich den Antreiber und gehe in ein Maschengefühl. Wenn ich das tue, höre ich eine innere Stimme von meinem negativen kritischen Eltern-Ich, die den dritten Mythos wiederholt: „*Durch das, was ich zu dir sage, kann ich bewirken, daß du dich schlecht fühlst.*“

Ich gehe ins negative angepaßte Kind und gehe darauf ein mit dem vierten Mythos. Ich fange an zu glauben: „*Durch das, was du zu mir sagst, kannst du bewirken, daß ich mich schlecht fühle.*“

Wenn wir während der Kommunikation mit anderen Menschen Antreiberverhalten und Maschen auflegen, dann schenken wir in unserem Inneren wieder diesen mythischen Überzeugungen Glauben. Stell dir vor, wir beide streiten uns. Ich schreie dich an: „Du bringst mich noch zur Weißglut!“ In dem Augenblick schenke ich dem vierten Mythos Glauben: „Durch das, was andere Menschen zu mir sagen, können sie bewirken, daß ich mich schlecht fühle.“ In Wirklichkeit gibt es so etwas gar nicht. Ich bin verantwortlich für mein eigenes Fühlen und Handeln. Natürlich reagiere ich auf deine Worte dadurch, daß ich wütend werde. Aber du *machst* mich nicht wütend. Ich habe die freie Entscheidung darüber, ob ich mich nach deiner Äußerung lieber amüsiert, sprachlos, verängstigt, begeistert oder sonstwie fühle, mir steht der ganze Reichtum von tausend Emotionen offen.

Vielleicht glaubst du deinerseits, daß du „mich reizt“. Vielleicht möchtest du gerne, daß ich gereizt werde. Aber du kannst nicht *bewirken*, daß ich mich so fühle. Du kannst mich dazu nachdrücklich *einladen*. Ob ich aber auf deine Aufforderung eingehe, liegt bei mir selbst.

Deine Miniskript-Muster

Denke an gewisse Situationen in der jüngsten Vergangenheit, in denen du auf Streß so reagiert hast, daß du dich nicht wohl gefühlt hast.

Gehe in deiner Vorstellung jede Situation noch einmal durch bis zu dem Augenblick, wo du gerade begonnen hattest, das ungute Gefühl zu empfinden. Du brauchst dabei das schlechte Gefühl selbst nicht noch einmal zu erleben. Dann gib dir zu jeder Situation die Antworten auf die folgenden Fragen:

Durch welchen Antreiber bist du hindurchgegangen? Welche Position im Miniskript hast du als erste besetzt? Welches ungute Gefühl hast du dort erlebt?

Bist du in eine zweite oder dritte Position im Miniskript übergewechselt? War das der Fall, dann stelle wieder fest, welche schlechten Gefühle du erlebt hast.

Nachdem du verschiedene Situationen durchgeprüft hast, bestimme, ob du *ein* typisches Bewegungsmuster im Miniskript hast oder mehrere. Möchtest du eins von diesen Mustern ändern? Falls ja, kannst du an jedem Punkt Veränderungen vornehmen. Es kann sein, daß du am Anfang etwas Übung dazu brauchst.

Gewöhne dich daran, deine eigenen Antreiber-Indizien schon in dem Augenblick zu erkennen, in dem du sie zeigst. Mit dieser Fähigkeit kannst du dein Antreiberverhalten in dem gleichen Moment „zu fassen kriegen“, wo du damit anfängst. Triff die Entscheidung aus dem Erwachsenen-Ich, aus dem Antreiber auszusteigen. Verhalte dich statt dessen in einer Weise, die zu der entsprechenden Erlaubnis paßt.

Verfehlst du die ersten Anzeichen für Antreiberverhalten, so läufst du Gefahr, durch den Antreiber hindurchzugehen und dich dann schlecht zu fühlen. Tritt das ein, so entscheide dich ganz einfach dafür, die Art und Weise deines Empfindens zu verändern. An die Stelle des schlechten Gefühls setze ein gutes, eins, das du selbst wählst. Das kannst du jederzeit tun.

Jedesmal, wenn du dich dafür entscheidest, einer Erlaubnis statt einem Antreiber zu folgen, trägst du dazu bei, dein Miniskript-Muster

für die Zukunft zu löschen. Das gleiche tust du jedesmal, wo du dich dafür entscheidest, dich gut zu fühlen, statt ein Maschengefühl zu pflegen.

Fällt es dir schwer zu glauben, daß der dritte und vierte Mythos wirklich Mythen sind? Viele Menschen haben am Anfang damit Mühe. Wenn du zu denen gehörst, dann mach eine Übung mit Papier und Bleistift. Schreib einfach mal auf, wie es denn deiner Meinung nach jemand überhaupt anstellen müßte zu *bewirken*, daß ein anderer sich schlecht fühlt durch das, was er zu dem Betreffenden sagt.

Wenn du glaubst, du hättest eine solche Weise gefunden, dann stell dir eine zweite Frage: Hätte die angesprochene Person die Möglichkeit gehabt, irgendein *anderes* Gefühl zu empfinden? Ist das der Fall, dann hätte der Sprecher nicht die Fähigkeit gehabt zu *bewirken*, daß der andere etwas ganz Bestimmtes fühlt.

Wir sprechen in dieser Übung nicht von körperlichen Aggressionen. Wenn jemand mir einen Stein an den Kopf wirft, ist es klar, daß er dann bewirkt, daß ich Schmerz empfinde. Aber Worte sind keine Steine.

V.

Wie wir es anstellen, daß die Welt zu unserem Skript paßt

Passivität