

Zum Konzept des Lebenskripts in der Transaktionsanalyse

Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse nennt das Lebenskript einen „**fortlaufenden Plan, der sich unter starkem elterlichen Einfluss in der frühen Kindheit herausgebildet hat**“ (Berne, Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben?, 1975, S. 42) und der über alle Alltagsvernunft hinaus bereits die wichtigsten Entscheidungen fürs Leben enthält. D.h. wie jemand leben wird, wie erfolgreich oder erfolglos seine Arbeit sein wird, wie seine Beziehungen laufen etc.

Mit dem Skript – einem Drehbuch vergleichbar - schafft ein Kind sich ein Bild von sich selbst, den anderen wichtigen Menschen und der Welt und von seinem Platz in dieser seiner Welt.

Das Skript wird dem Kind nicht einfach verhängt, sondern es ist aktiv an seiner Erschaffung beteiligt, auch wenn ihm dieses nicht als solches bewusst ist.

Das Skript entsteht v.a. in den ersten 7 Lebensjahren. Danach wird es – je nach Erfahrungen – verfestigt oder abgeschwächt. Im Zeitraum der Pubertät wird es oft umgeschrieben, also ein Antiskript gebildet, das aber im Laufe des Erwachsenwerdens wieder zum alten Skript zurückkehren kann.

Fanita English beschreibt das Skript weniger pathologisch und nennt es einen **klugen Überlebensplan**, mit dem das kleine Kind sich eine Ordnung schafft, um sich seine Erfahrungen und Erlebnisse mit den Menschen in seiner Umgebung erklären zu können. Dabei ist das Kind angetrieben aus dem **existentiellen Bedürfnis nach Zugehörigkeit, geliebt werden und Selbstwerdung bzw. Autonomie**.

Aus diesen elementaren Bedürfnisse heraus macht es sich also ein Bild

- von sich selbst
- von den anderen
- von der Welt, dem Leben allgemein
- davon, was sein Platz in dieser Welt sein soll
- und wie sein Leben verlaufen wird.

An der Skriptentstehung sind verschiedene Faktoren beteiligt:

Zuschreibungen = das (getrübt oder Wunsch-) Bild, das sich Eltern von dem Kind machen, also das was ein Kind von den Bezugspersonen über sich hört: Du bist...

Skriptbotschaften oder Einschärfungen: Der Einfluss, die Botschaften, die vor allem unbewusst und oft auch nonverbal von den Eltern an das Kind gerichtet sind (z.B. „Seit Du da bist, hat mein Leben wieder einen Sinn“).

Nur was das Kind an Botschaften und Zuschreibungen auch annimmt, findet Eingang ins Skript.

Kindliche Schlussfolgerungen: das sind die kindlichen, oft irrealen und unlogischen Folgerungen, d.h. die kindlichen Interpretationen, dessen, was es hört und erlebt (z.B. „ich kann/muss die Mama glücklich machen“).

Skriptentscheidungen: Aufgrund dessen, was das Kind erlebt und wie es sich das alles zurechtlegt, trifft es mitunter weitreichende kindliche Entscheidungen, weil es damit sich oder andere vor Enttäuschung schützt oder sich Hoffnung auf „Später“ macht z.B. „besser, ich vertrau niemandem mehr“, oder „Wenn ich groß bin, dann zeige ich es Euch“.

Antreiber:

Erzieherischen Anweisungen, die dem Kind Orientierung geben, wie es sich möglichst verhalten soll, um gut durchs Leben zu kommen und um seine benötigte Anerkennung und Lob zu bekommen.

Die typischen Antreiber sind

- Mach's anderen recht
- Sei perfekt
- Sei stark
- Streng Dich an
- Beeil Dich
- Sei vorsichtig

Die Antreiber werden dann einengend und schädlich, wenn sie verbunden sind mit einem „Du bist nur ok, wenn Du immer.....bist). Jeder Antreiber bringt aber ebenso bestimmte Fähigkeiten und Stärken mit sich.

Skript-Glaubenssätze:

Das ist der eher umgangssprachlich benutzte Begriff für all die Kognitionen und Muster, wie der Klient sie für sich erstmal beschreibt, wo noch nicht zwischen den genannten Anteilen unterschieden wird.

Die Psychodynamik des Lebensskripts

Hat das Kind sich seine Welt und seine Erlebnisse erklärt und sortiert, dann wird es in der Folge vieles, was es erlebt, auf der Folie dieser seiner Skriptglaubenssätze interpretieren. „Na klar, schon wieder mal....“ Je öfter sich solche Erfahrungen wiederholen, desto fester wird dieses gedanklich-emotionale Muster (dieses neuronale Netzwerk). Es ist wie eine Rille in der Schallplatte, in die die Nadel dann fast von selbst immer wieder reinrutscht und hängen bleibt.

Mitunter können wir beobachten, auch im Erwachsenenleben, dass Menschen gewisse Situationen oder Erfahrungen immer wieder aufsuchen, oder sogar - unbewusst – so arrangieren, dass sie sich damit die alten Muster immer wieder betätigen können. Andere Menschen, Beziehungspartner werden dabei als komplementäre „Mitspieler“ gesucht, um sich die alten Muster wieder zu bestätigen bzw. bestätigen zu lassen. Diese sich wiederholenden Erlebnisse dienen als verstärkende Erinnerungen. Oder Erlebnisse werden so uminterpretiert, dass sie in die alten Muster passen. In Lebensphasen, wo alles gut läuft, schlummern die Skriptmuster. Aber in schwierigen Situation und Krisen greifen wir eher – meist unbewusst – auf die alten Bewältigungsstrategien unseres Skripts zurück. Oft erkennen wir das dann erst im Nachhinein, wenn wir bemerken: „schon wieder mal habe ich....“

Das ganz Eigene, Berne nannte es „Physis“

Es ist das Selbst, der gesunde Kern des Menschen, die Seeledas unabhängig von äußeren Einflüssen uns zu dem führen will, was uns in unserem innersten Wesen ausmacht. Das ist sicher auch ein „Baustein“ der Resilienz.

Seinem Lebensskript auf die Spur kommen

Beim Erzählen der eignen Biographie kommt es nicht nur auf die „Fakten“ an, d.h. wer wann wo was getan hat. Das Entscheidende ist, wie die Person selber als Kind ihre Lebenssituation und alle ihre Erfahrungen für sich selber interpretiert hat, in ihrer kindlichen Logik.

Es sind also weniger die realen Gegebenheiten ausschlaggebend, sondern vielmehr die emotionale und kognitive Erlebnisverarbeitung des Kindes.

Daher ist beim Erzählen der Biographie vor allem auf die kleinen Kommentare zu achten, die so nebenbei gegeben werden, ebenso auf die nonverbalen Zeichen.

In der Transaktionsanalyse wird bei der **Skriptanalyse** vor allem mit Geschichten und Märchen und deren Identifikationsfiguren und „Skript-Vorbildern“ gearbeitet.

In der Verknüpfung von gegenwärtigem Erleben und wiederkehrenden Erinnerungen an frühere Erfahrungen kann entdeckt werden, welche früheren Muster mit ihren Ressourcen und Fähigkeiten, aber auch mit ihren Einengungen da wirksam sind.

Das Erkennen der Zusammenhänge der eigenen Muster mit frühen Erfahrungen während der Zeit der Skriptbildung schafft in einem ersten Schritt mehr **Verständnis und Selbstakzeptanz**.

In einem zweiten Schritt kann überprüft werden, welche der damaligen Schlussfolgerungen und Skriptentscheidungen denn für heute noch angemessen und förderlich sind. Eine Loslösung von alten Mustern ist oft zuerst ein kognitiver Schritt, allerdings führt meist erst eine auch **emotionale Neu—Entscheidung** zu wirklicher Freiheit.

„Unser Leben verläuft nach einem selbst geschaffenen Denkmodell, in dem sich die Summe unserer gemachten oder angelernten Erfahrung manifestiert. Jeder Vorgang um uns her wird nach den Gesichtspunkten dieses Denkmodells verglichen und analysiert. Erst wenn Sie begreifen, dass die Art, wie Sie die Welt und Ihre Existenz beurteilen, voreingenommen und vollkommen falsch ist, werden Sie aufnahmefähig für die große Weisheit des Lebens im Fluss des Tao.“

Theo Fischer, Wu wei. Die Lebenskunst des Tao. 1992, Reinbek bei Hamburg, S. 11/12

Literatur:

- ✓ Eric Berne; Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben, München, 1975
- ✓ Jan Stewart/Vann Joines, Die Transaktionsanalyse, Herder Verlag, 2000
- ✓ Almut Schmale-Riedel, Der unbewusste Lebensplan, Das Skript in der Transaktionsanalyse. Kösel Verlag, München 2016