

Skripttypen

Hier geht es darum, wie wir Menschen unser Skript im Verlauf der Zeit ausleben, in stetiger Wiederholung.

Hier ist in Abgrenzung zu den Endzielskripten (Gewinner und Verlierer Skripte)

um Wiederholungsskripte,

die sowohl kurzfristig, wie mittel- als auch langfristig wiederholend zur Wirkung kommen, als das ganze Leben umfassen.

6 unterschiedliche Muster von Wiederholungsskripten
(auch Zeitstruktur-Skripte, Prozeßskripte oder Skriptmuster genannt)

1) Das „Bis-Skript“

Mythen-Figur: Herkules / Herakles

Eltern-Botschaften: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ „Trau niemandem.“ „Sei kein Kind.“
„Komm niemandem nah.“

Lebensmotto: Ich darf keinen Spaß haben, bis ich meine Arbeit fertig habe

Erleben und Verhalten:

Muß zuerst alle sich selbst, oder von anderen auferlegten Verpflichtungen erledigt haben, bevor er das tut, was ihm Spaß macht.

Beispielsätze:

„Das Leben beginnt mit 40.“ „Wenn ich erst in Rente bin, dann kann ich reisen.“

„Wenn ich in meiner Karriere dies oder das erreicht habe, dann...“

„Wenn das Haus gebaut ist, dann...“

Lang- wie Kurzfristig ausgelebt:

L: „Wenn die Kinder erst mal groß sind, dann habe ich Zeit mich zu erholen und all das zu tun, was ich schon immer tun wollte.“

K: „Gut, ich komme schon und trinke ein Gläschen Wein mit dir, aber warte noch einen Augenblick bis ich hiermit fertig bin.“

Redeweisen:

Präzisierende Einschübe, unterbricht sich mitten im Satz, um einen weiteren Gedanken einzufügen.
Vorstellung: -Ich muß erst alles erwähnt haben, bevor ich zum Abschluß kommen kann- .

Beispiel: „Ich gehe mal meine Tante , d.h. es ist gar nicht meine richtige Tante, sondern die Frau meines Onkels, im Krankenhaus besuchen.“

Bevorzugter Antreiber: „Sei Perfekt“

Sexuelle Ebene:

Sexueller Genuß kann erst empfunden werden, wenn das letzte kleine Detail im Haushalt oder im Büro erledigt ist.

Problematik:

In der Gesellschaft weit verbreitet und angesehen. Betroffene glauben, zunächst muß eine Aufgabe erledigt werden, dann kommt die Belohnung. Das Fatale ist, daß oft nach einer gelösten Aufgabe bereits die nächste wartet, daß die Belohnung ausbleibt oder nicht angenommen wird, und daß, wenn Zeit für die Ruhe gekommen wäre, die Fähigkeit zu genießen, verlernt wurde oder der erträumte Ausgleich aus körperlichen Gründen nicht mehr möglich ist. Der „workoholic“ ist der Prototyp hierfür.

Bernes Beispiel: Miss Muffet

Konstruktive Variante:

„Zum Ziel kommst du Schritt für Schritt“ (Erfolgssicherung)

Kurze und befriedigende Tätigkeiten fertigzustellen und sich dafür Anerkennung und Belohnung zu geben.

„Acht Stunden am Tag sind genug“, „plane Pausen mit ein“, „nimm dir genügend Zeit, um nicht unter Druck zu kommen“, „wer viel arbeitet, muß auch viel feiern“.

Beispiel: (Hennig/Pelz)

Frau die seit 12 Jahren Therapie macht.

Hat davon sehr profitiert.

Immer noch gibt es aber Probleme, die sie scheinbar nicht lösen kann

Diese Frau hat scheinbar therapeutische Schwerstarbeit geleistet, galt als Musterklientin.

Dennoch ist sie nicht zufrieden und hofft auf die alles entscheidende Intervention.

2) Das „Nach(dem)-Skript“

Mythen Figur: Damokles

Eltern-Botschaft:

„Dieselbe Blume, die dir heute zulächelt, wird morgen verwelkt sein“

Lebensmotto: „Du kannst das Leben eine Zeitlang genießen, aber danach beginnen für dich Unannehmlichkeiten.“

Erleben und Verhalten:

Lebt immer in Hinblick auf eine kommende Katastrophe und kann die Gegenwart nicht genießen. Ich kann zwar tun, wozu ich Lust habe, aber morgen werde ich dafür büßen müssen.

Beispielsätze:

„Das ist ja, ne tolle Fete! Mein Gott, was werde ich morgen früh für einen dicken Kopf haben.“

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

Redeweisen:

Jeder Satz beginnt mit einem „Hoch“. Dann kommt eine Wende, die häufig durch das Wort aber signalisiert wird, und danach kommt ein einziges „Tief“

Beispiel: „Ich fühle mich heute wirklich gut, aber ich weiß, daß morgen mit Kopfschmerzen erwachen werde.“

Bevorzugter Antreiber: „Sei liebenswürdig“

Sexuelle Ebene:

Das sexuelle Erlebnis wird durch Besorgnisse beeinträchtigt. Z.B. die Angst vor einer Schwangerschaft kann eine Frau daran hindern, einen Orgasmus zu genießen oder einen Mann dazu bringen, seinen zu früh zu erleben. Aids u.a.

Problematik:

Genuß ist immer nur von kurzer Dauer und wird durch ein bevorstehendes Tief geschmälert. Oft verschiebt sich die böse Prophetie in eine Self-fulfilling-prophecy. In einer beinahe magischen Beschwörung wird das Unangenehme herbeigeführt, sich selbst der Spaß verdorben, Leiden und Schmerz zugefügt, um das drohende Unheil unter Kontrolle zu bekommen. Oft haben die Betroffenen grandiose Ideen, was sie erreichen könnten und scheitern dann daran. Suchen stark nach eigenen Fehlern (Selbstkreuzigung).

Bernes Beispiel: „Alte Soldaten sterben nie“ oder „Wer braucht mich“

Konstruktive Variante:

Hier spielt das magische Denken des Kindes eine große Rolle, deshalb lassen sich erste Erleichterungen durch Rituale, Suggestionen oder paradoxe Interventionen erzielen. Konzentration auf das Hier und Jetzt einzuüben, aktuelle Gefühle unterstützen und anzuerkennen. Im ER damit konfrontieren auf realistische Erwartungen zu orientieren und die Grandiositäten zurückzufahren.

Beispiel: (Henning / Pelz)

„Ich kann es nicht lange aushalten, glücklich zu sein“,
Eingangsäußerung eines Mannes,
der in Beruf und Familie eigentlich zufrieden sein konnte,
aber immer wieder Krisen herbeiführte, Streit vom Zaum brach,
Ängste um die Familienmitglieder hatte, nur unter großer Mühe Auto fahren konnte
und sich um seine Gesundheit übertriebene Sorgen machte

3) Das „Nie(mals)-Skript“

Mythen-Figur: Tantalos

Eltern-Botschaft:

„Laß das“, wenn das Kind das tun möchte, was es am liebsten täte.

Lebensmotto: Ich kann niemals bekommen was ich mir am meisten wünsche.
Es ist alles unendlich mühselig.

Erleben und Verhalten:

Wagt gerade das nicht zu tun, was er am liebsten täte, denn: „Ich werde es nie schaffen“.

Redeweisen:

Betroffene reden oft von negativen Inhalten, und zwar in endloser Wiederholung, wie ein Schallplatte, die einen Sprung hat (Steward/Joines).

Konstruieren Sätze aus verschiedenen Ansätzen, ohne je zu Ende zu kommen (Schlegel). Beispiel:
„Hast du gehört, hm, wußest du, daß, hm, laß mal sehen...“

Bevorzugter Antreiber: „Sei stark“

Sexuelle Ebene:

Hier kann die Liebe, der Sex oder beides zugleich verboten sein. Promiskuität oder Askese.

Problematik:

Menschen mit diesem Lebensmuster beschreiben sich oft als erfolglos. Versagen häufig. Auffällig ist ihre Passivität. Die heftige und wiederholte Klage führt nicht zum Handeln, auch wenn für Außenstehenden oft leicht Alternativen erkennbar sind.

Leben nach dem Alles oder Nichts Prinzip, keine Zwischentöne. Gehen mit Enttäuschung so um, dass sie es nie wieder versuchen, kein Gefühl dafür angekommen zu sein bzw. etwas erreicht zu haben.

Etwas wofür man sich nicht anstrengen muß, taugt nichts.

Nach Berne beugen sie sich einem elterlichen Fluch, nach Henning/Pelz kommt hier aber auch ein Überanspruch zum Vorschein. „Der Gierige mißbraucht seinen Körper bis zur Selbstzerstörung und wird dafür mit Genußunfähigkeit geschlagen.“

Bernes Beispiel: Rotkäppchen**Konstruktive Variante:**

Das Kind des Klienten braucht Anerkennung selbst für kleine Schritte, Unterstützung für die Intuition und Phantasie des freien Kindes und die Erlaubnis, Erfolge auch ohne Schwerarbeit erreichen zu können. Begleitung auf dem Weg aus der Resignation hinaus. Sättigung lehren

Beispiel: (Stewart /Joines)

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

4) Das „Immer-Skript“**Mythen-Figur: Arachne**

Eltern-Botschaften: „Wenn du dich festlegst, musst du das den Rest deines Lebens tun.“
„Wenn es das ist, was du so gerne tun möchtest, dann mußt du den Rest deines Lebens damit zubringen, dies unaufhörlich zu tun.“

Lebensmotto: „Warum muß das ausgerechnet immer mir passieren.“

Erleben und Verhalten:

Kann es nicht lassen immer dasselbe zu tun, von einer unbefriedigenden Beziehung, Stelle, Wohnung zur nächsten zu ziehen.

Redeweisen:

Oberflächlich verbundene Aussagen ohne Abschluß. Fängt einen Satz an und geht dann in eine andere Richtung.

Beispiel: „Nun, ich komme zu ihnen, um...hm, übrigens: ich habe etwas Geld mitgebracht.“

Häufig unbestimmte Redewendungen wie „möglicherweise“, „eine Art von...“

Als Ausdruck den Wunsches danach unbestimmt zu bleiben, auch hinsichtlich der eigenen Identität. Es ist fürchterlich festgelegt zu sein.

Bevorzugter Antreiber: keiner

Sexuelle Ebene:

bringt Don-Juans und Nymphomaninnen hervor, die ihr Leben damit zubringen, ständig einem erhofften Orgasmus nachzujagen.

Problematik:

Menschen mit diesem Muster wissen, daß sie eine falsche Entscheidung getroffen haben, kehren nach schlechten Erfahrungen aber wieder zu der alten Entscheidung zurück. Ja- aber. Oft vom Trotz gegen die Eltern getrieben, wird diese trotzige Rebellion zum Identitätsstiftenden Merkmal, und jeder Weg zum echten Selbst wird als zu schwierig empfunden. Gespräche ändern häufig den Focus, wie einem Hasen auf der Flucht begegnet man dem anderen, Eile steht im Vordergrund und es existiert keine Zeit zum Nachfühlen oder zu einer tiefergehenden-Besprechung. Ich darf mich nicht neu entscheiden. Weigerung Erwachsen zu werden. Keine klaren Entscheidungen treffen und keine Verantwortung übernehmen, bloß nicht festlegen. Können wenig eigene Wünsche formulieren und realisieren.

Konstruktive Variante:

„Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Du findest immer einen Weg.“
Stärkung der Erwachsenen-Ich-Struktur, um sich vom inneren Konflikt zwischen K und El distanzieren zu können. Ziel ist das Erkennen eigener Wünsche, die Entscheidung zu kleinen Veränderungen und die Übernahme von Verantwortung für das eigene Glück und Wohlergehen.

Beispiel: (Stewart / Joines)

Martha war dreimal verheiratet und zweimal geschieden.
Erster Mann, still und zurückhaltend und nicht sehr umgänglich.
Martha brach mit ihm, weil sie einen dynamischeren Mann wollte.
Bald verlobte sie sich und der Glückliche, glich dem ersten wie ein Ei dem anderen.
Ehe hielt nicht lange.
Auch ihr dritter Mann ist ein stiller, zurückhaltender nicht-dynamischer Typ,
über ihn beginnt sie gegenüber ihren Freundinnen erneut zu quengeln.

5) Das Beinahe-Skript / Immer-wieder-Skript

Mythen-Figur: Sisyphus

Eltern-Botschaften: Immer wieder wirst du es versuchen und immer nur beinahe erreichen. Wenn du erfolgreich bist als ich, wird es dir schlecht gehen.

Lebensmotto: Diesmal hätte ich es beinahe geschafft

Erleben und Verhalten: Bemüht sich immer wieder erneut und schafft es doch nicht ganz.

Redeweisen:

Eine Reihe positiver Feststellungen, denen sich eine negative anschließt oder ein Satzteil ohne Abschluß gefolgt von einem Satzteil mit Abschluß. Intention eines Satzes beinahe erreichen oder immer neue Versuche etwas festzustellen oder unvollständige Aussage – Pause-vollständige Aussage. Beispiel: „Im Buch habe ich gelesen Die Skripttheorie ist faszinierend!“

Bevorzugter Antreiber: „Streng dich an“ / „Sei lebenswürdig“

„Sei perfekt“ führt zu einer besonderen Entwicklung: Hier kommt es tatsächlich dazu, daß erreicht wird was man wollte, aber es gibt immer wieder einen Berg den es zu bezwingen gilt.
Endauszahlung: Herzinfarkt. Menschen mit unstillbarem Ehrgeiz.

Sexuelle Ebene:

Man wird immer nur Brautjungfer aber nie Braut.

Beim Sex kommt man dem Höhepunkt immer näher, vorher aber erreicht ihn der Partner und bricht ab.

Problematik:

Hinter einer äußerst hilflos erscheinenden Figur kann sich ein grandioser Kern verbergen.

(Sisyphos war ein äußerst listiger Zeitgenosse)

In der Therapie wird hier eine Todesfurcht sichtbar, die sich in dem magischen Glauben äußert, „solange ich im Leben dies oder jenes noch nicht erledigt habe, kann ich nicht sterben“. Auch die magische Vermeidung des Erfolges beruht auf dem Aberglauben, danach könne nur noch der Tod kommen.

Es geschieht viel Veränderung, aber vor dem Entscheidenden kommt der Abbruch.

Bernes Beispiel: Sisyphus

Konstruktive Variante:

„Hartnäckigkeit kann zum Ziel führen, wenn die Realität nicht aus dem Auge gelassen wird.“

Auch in kleinen Sequenzen braucht das Gegenüber immer wieder die Erfahrung, eine Sache zunächst abzuschließen, das Ergebnis zu sehen, den nächsten Schritt zu planen und nicht mehrere unvollendete Aufgaben nebeneinander stehen zu lassen.

Vorwegnahme des Abbruchs verhindern.

Beispiel: (Stewart/Joines)

Alfred leiht sich ein Buch bei seinem Freund.

Wie er es zurückgibt sagt er: Besten Dank. Ich bin ganz durch, bis auf's letzte Kapitel.“

Wenn er seinen Wagen wäscht, kriegt er ihn fast ganz sauber, bis auf ein paar Dreckspritzer.

Auch in der Firma ist er beinahe befördert worden. Er kommt jedesmal in die engere Wahl, und jedesmal geht dann beim entscheidenden Gespräch etwas schief.

6) Skript mit offenem Ende / Nicht-lebenslänglich-Skript

Mythenfiguren: Philemon und Baucis

Eltern-Botschaften: Tu was von dir gefordert wird

Lebensmotto: Sobald ich einen gewissen Zeitpunkt überschritten habe, weiß ich nicht, was ich dann mit mir anfangen soll (als wären Teile des Drehbuches abhanden gekommen)

Erleben und Verhalten: Nach dem Ausstieg aus dem Arbeitsprozeß oder wenn die Kinder das Haus verlassen haben, ist das Leben leer und sinnlos

Bevorzugter Antreiber: „Sei liebenswürdig“

Sexuelle Ebene:

Frauen warten auf die Wechseljahre, Männer auf den Ruhestand, um dann von ihren sexuellen Verpflichtungen entbunden zu sein.

Problematik:

In der Lebensstruktur dieser Menschen ist wenig Bewegung zu erkennen. Es gibt keine Ziele mehr für die die Anstrengung lohnt. „Sie verbringen den Rest ihres Lebens wie dahinwelkende Pflanzen.“

Die elterlichen Aufträge sind erfüllt, und eigene Motivation wurde unterdrückt. Solche Personen sind nicht unzufrieden, nicht unglücklich, nicht unbedingt gelangweilt.

Konstruktive Variante:

Freu dich darauf, daß du wenigstens im Alter keinen Weisungen mehr gehorchen mußt, sondern tun und lassen kannst was du willst.

Wichtig das Gespür für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu wecken, das freie Kind zu fördern. Wichtig ist die ständige Kombination von Fühlen, Denken und Handeln.

Beispiel: (Hennig/Pelz)

Frau klagt über depressive Zustände.

Vor zehn Jahren ihren Mann verloren.

Er hatte eine gute Stellung, keine Geldsorgen uahc jetzt nicht.

Sie brauchte nie arbeiten, hat ein Haus in dem sie allein lebt.

Kinder erwachsen, besuchen sie ab und zu

hat einige oberflächliche Bekannte über ihren Mann.

Bisher mußte sie keine größeren Entscheidungen selber treffen.

Sie ist mit ihrem Leben grundsätzlich zufrieden,

fühlt dennoch keine Energie mehr,

sitzt grübelnd zu Hause,

bisherige Tätigkeiten, wie Urlaube haben Reiz verloren.

Uhrzeit und Zielzeit-Skripts

Unterscheidung von gesetzter Zeit und Vorgangszeit.

Gesetzte Zeit: Festgelegte Zeitdauer eines Vorganges (90 Minuten beim Fußballspiel)
[Spielzeit]

Vorgangszeit: Die Zeit die etwas braucht um zum Abschluß zu kommen
(Tennisspiel)
[Zielzeit]

Kombination mit Kann- und Kannicht-Skripts

Thema: Hausaufgaben und Kind:

Kann-Spielzeit: „Du brauchst viel Schlaf, also kannst du um xUhr Schluß machen!“

„Du kannst leben, bis zu 40 Jahre als bist“

Kannicht-Spielzeit: „Du brauchst viel Schlaf, daher kannst du nach neun Uhr nicht
mehr arbeiten.“

„Du kannst keine eigene Wohnung nehmen, bevor du nicht
volljährig bist.

Kann-Zielzeit: „Es ist wichtig, daß du deine Hausaufgaben erledigst; also kannst du
aufbleiben, bis du damit fertig bist.“

„Du kannst leben, bis deine Frau stribt“

Kannicht-Zielzeit: „Es ist wichtig, daß du deine Hausaufgaben machst, du kannst
nicht ins Bett gehen, bevor du sie nicht fertig hast.“

„Du kannst nicht das Leben genießen,

bevor du nicht den richtigen Partner getroffen hast.“

Zielzeit und Spielzeit kombiniert:

„Du mußt bis neun Uhr mit deinen Hausaufgaben fertig sein, damit du dann schlafengehen kannst.“
Antrieb zur Eile

Unterschiedliche Auswirkungen auf die Hausaufgaben und die Schlafgewohnheiten des Kindes:

Kann-Spielzeit bedingt u.U. Schlaflosigkeit

Kann-Zielzeit u.U. daß der Betreffende der Flinte irgendwann ins Korn schmeißt.

Aufstellung sei wichtig, denn sie trage zur Erklärung bei, wie die Menschen sich entschließen, ihre Zeit auszufüllen, während sie ihren Skriptgeboten folgen.

So erklärt sich, daß bestimmte Menschen von bestimmten Uhr- und Kalenderzeiten besessen sind, andere sich eher auf ein bestimmtes Ziel hin orientieren.