

Wer bin ich

Und wenn ja, warum?

Erklärungsansätze aus der Skripttheorie der Transaktionsanalyse

Workshop an der Quinn-Akademie Straubing

20.03.2013

Definition:

Lebensplan, der in der Kindheit aufgestellt, von den Eltern verstärkt, durch spätere Ereignisse „gerechtfertigt“ worden ist und in einer bewusst ausgewählten Alternative gipfelt

(Berne, Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben?)

- **Das Skript ist auf eine Endauszahlung angelegt, die das kleine Kind mit in seinen Lebensplan einbaut**
- **Die Entscheidung wird nicht durch bewusstes Nachdenken getroffen, vielmehr werden sie in einer Phase ohne Sprache, stark gefühlsgesteuert getroffen**
- **Basis sind die früh aufgenommen verbale und nonverbale Botschaften der Eltern und die darauf fußenden Ansichten über sich selbst, die anderen und die Welt**
- **Skriptentscheidungen**
 - **Skriptentscheidungen sind für das Kleinkind die beste Überlebensstrategie in der Welt, die oftmals feindselig und lebensbedrohend wirkt**
 - **Sie werden aus den Gefühlen und aus der speziellen Erfassung und Interpretation der Welt um das Kleinkind herum getroffen**
 - **Während der Jahre der Skriptbildung ist das Kind in einer unterlegenen Position. Die Eltern werden als allmächtig erlebt**
 - **Sie haben aus Sicht des Kleinkindes Macht über Tod und Leben. Diese Macht ändert sich später dahingehend, dass die Eltern die Macht haben, Bedürfnisse des Kindes zu befriedigen oder unbefriedigt zu lassen**
 - **Auf diese Zusammenhänge reagiert das Kind durch das Beschließen von Strategien, die ihm helfen, am Leben zu bleiben und so gut wie möglich seine Bedürfnisse zu erfüllen**

Berne unterschied drei Kategorien von Skripts:

↳ **Gewinnerskript**

- ↳ Gewinner = jemand, der ein erklärtes Ziel erreicht (Goulding: mit einem sinnvollen Zweck und damit die Welt besser macht)
- ↳ zum gewinnen gehört auch, dass das Ziel angenehm, glatt und glücklich erreicht wird

↳ **Verliererskript**

- ↳ Verlierer = Jemand, der sein gesetztes Ziel nicht erreicht
- ↳ V-Skript 1. Grades: Misserfolge und Verluste sind nicht so schwerwiegend
- ↳ V-Skript 2. Grades: verhängnisvolle Resultate
- ↳ V-Skript 3. Grades (harmatisches Skript): katastrophale Resultate, wie Tod, verrückt werden, Krankheit etc.

↳ **Nicht-Gewinnerskript**

- ↳ Nicht Gewinner = jemand, der sich in der Mitte hält
- ↳ auch: banales Skript

Hattingerin gesteht Tötung ihres Sohnes

HATTINGEN, 13. Oktober (dpa). Mit Axt und Motorsäge soll eine 50 Jahre alte Frau in Hattingen ihren 27 Jahre alten Sohn getötet und zerstückelt haben. Die Polizei fand nach dem Hinweis eines Verwandten Leichenteile in der Wohnung der Mutter. Die nach Angaben der Staatsanwaltschaft im Rotlichtmilieu arbeitende Frau gestand, ihren Sohn umgebracht zu haben. Hintergrund waren wahrscheinlich Streitigkeiten mit dem drogensüchtigen Mann, der seine Mutter zuvor mehrfach geschlagen und gequält haben soll. Der Sohn sei durch Axtschläge gegen Kopf und Hals getötet worden. Der Verwandte hatte am Sonntag mittag die Polizei benachrichtigt. Die Frau stellte sich am Abend den Behörden.

FAZ, 04.10.2008, Nr. 238, S. 21

Die meisten Menschen beschließen eine Mischung aus Gewinner-, Nicht-Gewinner- und Verlierer-Skript

- **Jedes Skript kann verändert werden!**

Warum verhalten wir uns skriptgebunden?

- ~ Der Hauptgrund ist die Hoffnung, auf die Lösung unseres Grundanliegens, das in der frühen Kindheit unbefriedigt blieb: das **Erfahren bedingungsloser Liebe und Zuwendung**. Das Skript bietet uns eine „magische Lösung“ dieses frühen Problems.

Wann gehen wir ins Skript?

- ~ Nicht präzise vorherzusagen, aber zwei sich gegenseitig verstärkende Faktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit:
 1. Wenn eine Situation im Hier und Jetzt als belastend bzw. bedrängend empfunden wird
 2. Wenn die Situation eine gewisse Ähnlichkeit mit einer bedrängenden/belastenden Situation in der Kindheit aufweist

⇒ Übertragung, Gummiband, das es „auszuhängen“ gilt
- ~ „**magischer Glauben**“: „Wenn ich das Skript durchspiele, dann werden mich Mutter und Vater doch lieben“ auch wenn´s weh tut, es ist immer noch besser, als die unbekannte Katastrophe, die einträte, wenn ich mein Verhalten ändern würde (=> „**Skriptüberzeugung**“)

Bodyscript / Körperskript

- ~ Die frühen Entscheidungen betreffen sowohl den Geist, als auch den Körper
- ~ Berne sprach von „**Skriptsignalen**“ = Indizien dafür, das jemand ins Skript geht: tiefes Aufseufzen, Veränderung der Stellung, starke Anspannung von Körperteilen

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:

Was ist Ihre Lieblingssendung im Fernsehen/Radio?

.....

Was ist Ihr Lieblingsbuch?

.....

Was war Ihre Lieblingsgeschichte, Ihr Lieblingsmärchen, Ihre Lieblings TV-Serie oder Ihr Lieblingsfilm, als Sie noch ein Kind waren?

.....

Welche darin vorkommenden Personen mochten Sie? Welche mochten Sie nicht?

.....

.....

Ähneln Sie irgendeiner Person in dem Märchen/der Geschichte?

.....

.....

Was war das Schlimmste, dass Ihre Eltern jemals zu Ihnen oder über Sie gesagt haben?

.....

Was war das Netteste, dass Ihre Eltern jemals zu Ihnen oder über Sie gesagt haben?

.....

An welche typische Bemerkung Ihrer Mutter/Ihres Vaters über das Leben erinnern Sie sich?

.....

Was sollte nach dem Willen Ihrer Eltern aus Ihnen werden?

.....

Wann haben Ihnen Ihre Eltern am meisten Aufmerksamkeit geschenkt – als Sie krank, wohl auf, in Sorge waren? Oder wann sonst?

.....
.....

Wo sind Sie als Kind am liebsten mit Ihren Eltern hingegangen?

.....

Wie konnten Sie Ihre Eltern aufregen?

.....
.....

Wie konnten Sie Ihre Eltern besänftigen?

.....
.....

Zeichnen Sie gedanklich oder real ein Bild aus Ihrer Kindheit, in dem Sie gerade zusammen mit Ihren Eltern etwas unternehmen!

.....
.....

Wie lange werden Sie leben?

.....

Was wird auf Ihrem Grabstein stehen?

.....
.....

Was möchten Sie in den nächsten fünf oder zehn Jahren erreichen?

.....

- ☞ **Def.: Negative einengende Skriptbotschaften, die vom K einer Elternfigur ausgehen und vom Kind in seinem K gespeichert werden** (Steward/Joines, Die TA., 1990, 437)

- ☞ **Es handelt sich um nicht überlegte Aufforderungen in der emotionalen Beziehung zum Kind**
- ☞ **Sie wirken sich als eine „das Leben begleitende Grundstimmung“ aus** (Schlegel, 1993, 93)
- ☞ **Vermittlung zunächst nonverbal/atmosphärisch**
- ☞ **Bestätigung im Alter des Sprache-Verstehens**
- ☞ **Aufdeckung der Grundbotschaften ist eines der Hauptanliegen der Skriptanalyse**

- ☞ **Es werden zwölf Einschärfungen / Bann-Botschaften unterschieden:**
 - ☞ **Sei nicht! - Existiere nicht!**
 - ☞ **Sei nicht wichtig!**
 - ☞ **Sei nicht du selbst! - Sei kein Mädchen/kein Junge!**
 - ☞ **Sei kein Kind! - Nimm das Leben ernst! - Benimm dich wie ein Erwachsener!**
 - ☞ **Werde nicht erwachsen! - Bleibe ein Kind! - Werde nicht selbständig!**
 - ☞ **Schaffe es nicht! - Du wirst nie Erfolg haben! - Dir wird nichts gelingen!**
 - ☞ **Lass´ das! - Tu´s nicht! - Tu´ überhaupt nichts! Entscheide nicht!**
 - ☞ **Sei nicht zugehörig! Du gehörst nirgends dazu! - Du wirst immer was besonderes bleiben!**
 - ☞ **Sei nicht nahe! Komm niemandem zu nah! - Trau/Liebe niemanden!**
 - ☞ **Sei nicht gesund! - Sei nicht normal! Schone dich! - Vergiss nicht, du bist kränklich!**
 - ☞ **Denke nicht! - Du sollst dir die keine unnötigen Gedanken machen!**
 - ☞ **Fühle nicht! - Habe dieses Gefühl nicht! - Habe die Gefühle, die ich habe!**

Antreiber

Def.:

- ~ Verhaltenssequenzen, die über einen Zeitraum von einer halben Sekunde bis zu wenigen Sekunden durchlebt werden
- ~ Die Antreiber spiegeln ein bedingtes o.k.-Sein wider

Antreiber

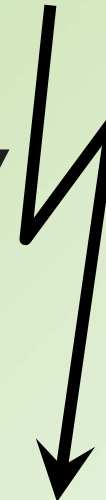
Sei Perfekt!

Streng Dich an!

Beeil Dich!

Sei gefällig!

Sei stark!



Bearbeiten Sie bitte diese Aussagen und schätzen Sie sich ein nach: Diese Aussage trifft auf mich zu...

- 1 = gar nicht
- 2 = kaum
- 3 = manchmal
- 4 = häufig
- 5 = voll und ganz

1. Wann immer ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich 1 2 3 4 5
2. Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen 1 2 3 4 5
3. Ich bin ständig auf Trab 1 2 3 4 5
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne 1 2 3 4 5
5. Wenn ich raste, roste ich 1 2 3 4 5
6. Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“ 1 2 3 4 5
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre 1 2 3 4 5
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind 1 2 3 4 5
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen 1 2 3 4 5
10. „Nur nicht locker lassen“ ist meine Devise 1 2 3 4 5
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch. 1 2 3 4 5
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell 1 2 3 4 5
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe 1 2 3 4 5
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf 1 2 3 4 5
15. Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden 1 2 3 4 5

16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18. Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20. Ich löse meine Probleme selber.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

25. Erfolge fallen nicht vom Himmel; ich muss sie hart erarbeiten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Frage rasch und bündig antworten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

29. Wenn ich eine Aufgabe erst einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer Personen zurück.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: erstens, zweitens, drittens.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- 36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
- 37. Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
- 38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
- 39. Ich bin nervös.
- 40. So schnell kann mich nichts erschüttern.
- 41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
- 42. Ich sage oft: „Nun mach mal vorwärts!“
- 43. Ich sage oft: „genau“, „klar“, „logisch“.
- 44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.
- 45. Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht mal einmal anders versuchen?“
„als „Versuchen Sie es einmal anders“.
- 46. Ich bin diplomatisch.
- 47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
- 48. Beim Telefonieren bereite ich nebenbei oft noch Akten.
- 49. „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.
- 50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Antreiber – Auswertung des Fragebogens

Antreiber:		„Sei perfekt“				
Frage Nummer:	1	8	11	13	23	
Mein Punktwert:						
Frage Nummer:	24	33	38	43	47	
Mein Punktwert:						
Punktsumme:						

Antreiber:		„Streng Dich an“				
Frage Nummer:	5	6	10	18	25	
Mein Punktwert:						
Frage Nummer:	29	34	37	44	50	
Mein Punktwert:						
Punktsumme:						

Antreiber:		„Beil Dich“				
Frage Nummer:	3	12	14	19	21	
Mein Punktwert:						
Frage Nummer:	27	32	39	42	48	
Mein Punktwert:						
Punktsumme:						

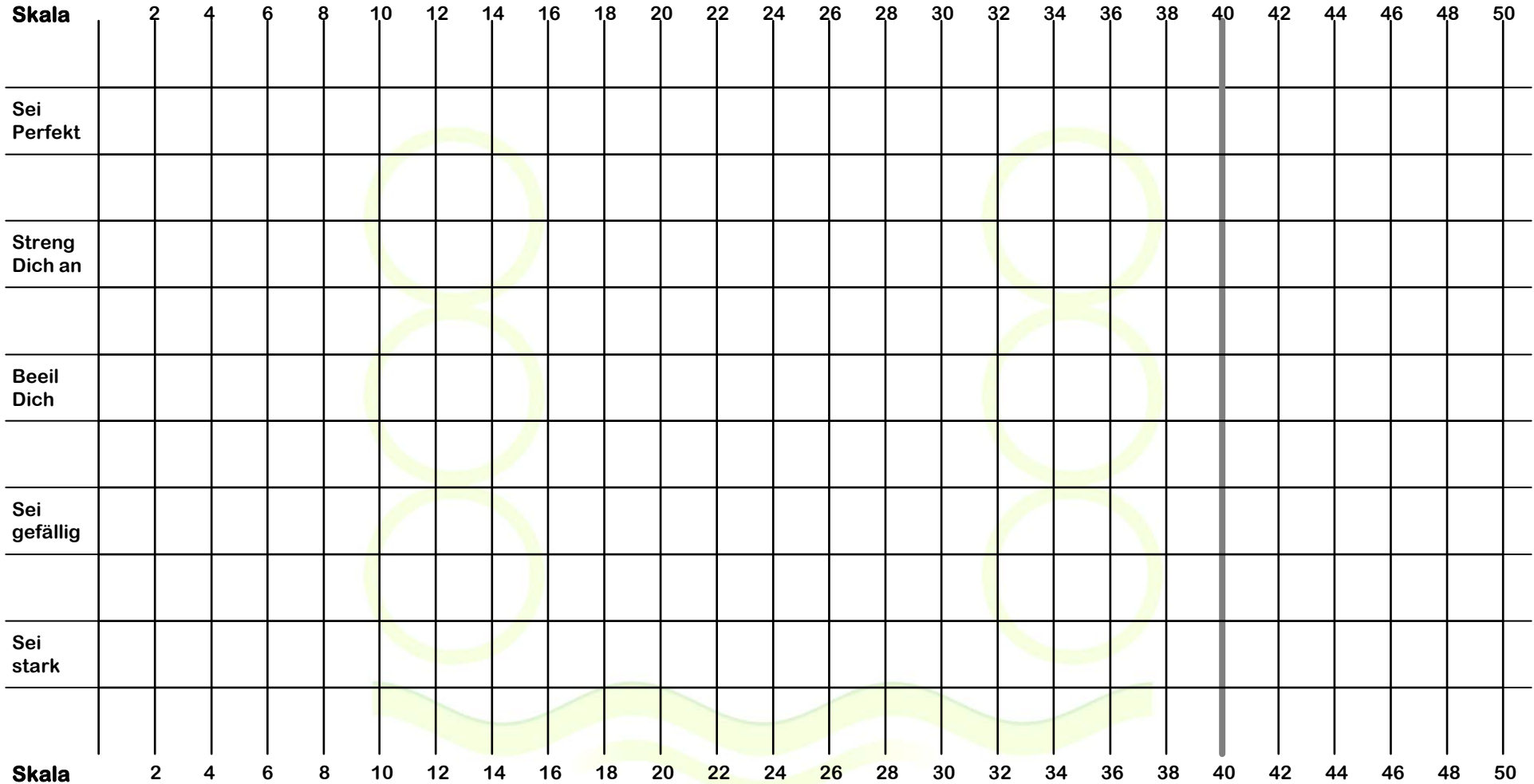
Antreiber – Auswertung des Fragebogens

Antreiber:	„Sei gefällig“					
Frage Nummer:	2	7	15	17	28	
Mein Punktwert:						
Frage Nummer:	30	35	36	45	46	
Mein Punktwert:						
Punktsumme:						

Antreiber:	„Sei stark“					
Frage Nummer:	4	9	16	20	22	
Mein Punktwert:						
Frage Nummer:	26	31	40	41	49	
Mein Punktwert:						
Punktsumme:						

Übertragen Sie bitte jetzt den Totalwert pro Antreiber auf das nachfolgende Schema:

Antreiber – Auswertung des Fragebogens



Wenn bei einem der Antreiber der Wert 40 überschritten wird, kann mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass dieser Antreiber schon nach wenigen Minuten innerhalb eines Kontaktes beobachtbar wird.

Antreiber – idealtypische Beschreibung

An- treiber	Intrapersonale Impulse		Evidentes Verhalten					Erlauber
	Auf der physio- logischen Ebene (Körpergefühle)	Auf der psycho- logischen Ebene (innere Abwertung)	Worte	Stimm- lage	Gestik	Körper- haltung	Mimik	
Sei immer perfekt!	Allgemeine Anspannung des Körpers	„Du solltest es besser machen“	<ul style="list-style-type: none"> • ich denke • offensichtlich • natürlich • klar • wirksam 	<ul style="list-style-type: none"> • selbstgerecht • verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • an den Fingern abzählen • angespannte Handgelenke 	<ul style="list-style-type: none"> • starr • aufrecht 	<ul style="list-style-type: none"> • ernst • streng 	Du darfst Du selber sein!
Streng Dich immer an!	Anspannung/ Verkrampfung des Bauches und der Schultern	„Du musst Dich mehr anstrengen“	<ul style="list-style-type: none"> • ich werde es versuchen • ich kann es nicht • ich weiß nicht • es ist schwer 	<ul style="list-style-type: none"> • ungeduldig 	<ul style="list-style-type: none"> • geballte, sich bewegende Fäuste 	<ul style="list-style-type: none"> • vorn auf dem Stuhl über- gebeugt sitzen • aufgestützte Ellenbogen 	<ul style="list-style-type: none"> • verwirrter, bestürzter Blick • Stirnrunzeln 	Du darfst Dinge ge- lassen ab- schließen!
Mach es anderen immer recht!	Anspannung/ Verkrampfung von Bauch und Magen	„Du bist nicht gut genug“	<ul style="list-style-type: none"> • könntest Du.. • kannst Du • nämlich • Du weißt.. • freundlichst 	<ul style="list-style-type: none"> • hoch • weinerlich 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgestreckte Hände 	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf- nicken 	<ul style="list-style-type: none"> • ausweichender Blick • angehobene Augenbraue 	Du darfst Dich selber be- jahen!
Beeil Dich immer!	Kribbeliges Gefühl	„Du wirst es nie zu Ende kriegen“	<ul style="list-style-type: none"> • wir müssen Dampf machen • hetzen • lass 'uns gehen • wir müssen uns beeilen 	<ul style="list-style-type: none"> • auf und ab 	<ul style="list-style-type: none"> • mit den Fingern klopfen 	<ul style="list-style-type: none"> • schnelle Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> • unstete Augen- bewegung • Stirnrunzeln 	Du darfst Dir Zeit nehmen!
Sei immer stark!	Taubes Gefühl	„Du darfst sie nie wissen lassen, dass Du schwach bist“	<ul style="list-style-type: none"> • ist mir egal • macht nichts • kein Kommentar 	<ul style="list-style-type: none"> • hart • monoton 	<ul style="list-style-type: none"> • verschränkte Arme • starre Hände 	<ul style="list-style-type: none"> • unbeweglich • übergeschla- gene Beine 	<ul style="list-style-type: none"> • kalt • unlebendig • verhärtet 	Du darfst offen sein!