

*Angelika  
Glöckner*

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller  
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen  
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin  
Weiterbildung und Psychotherapie  
Supervision und Paartherapie  
Systemische Therapeutin  
Pessotheapeutin

*Lehrberechtigtes Mitglied der*  
•DGTA \* EATA

*Lehrberechtigt im Bereich:*  
Psychotherapie \* Beratung \* Pädagogik

*Europäisches Zertifikat*  
als Psychotherapeutin

---

**ZUM THEMA**

**SKRIPT**

**Angelika Glöckner im März 2013**

unter Einbeziehung aufgearbeiteter Referate aus früheren Jahren  
und unter teilweiser Mitarbeit von Annette Kompa

## Inhalt

1	Einordnung.....	3
2	Definitionen von Skript.....	3
2.1	Eric Berne.....	3
2.2	Goulding.....	4
2.3	Claude Steiner.....	4
2.4	Fanita English.....	4
2.5	Erskine.....	4
2.6	Angelika Glöckner.....	5
3	Die wichtigsten Anteile des Skripts.....	6
3.1	Die elterlichen Einschärfungen.....	6
3.2	Erlaubnisse.....	6
3.3	Gegeneinschärfungen.....	6
3.4	Zuschreibungen.....	7
3.5	Das Lebensprogramm.....	7
3.6	Die Grundhaltungen.....	7
3.7	Die eigene Skriptentscheidung.....	8
3.8	Vorbilder.....	8
3.9	Familiäre, kulturelle, religiöse oder nationale Einflüsse.....	8
3.10	Die Skriptmatrix.....	8
3.11	Das Skript-Protokoll.....	9
4	Beispiel für die Entstehung eines Skriptanteils und seine Entwicklung.....	9
5	Verschiedene Skriptarten.....	10
5.1	Das Gegenskript.....	10
5.2	Das Antiskript.....	10
5.3	Das Episkript.....	10
5.4	Gewinner, Verlierer, Nicht-Gewinner (nach Berne).....	10
5.5	Loveless, Mindless, Joyless: die drei dramatischen Skripts nach Claude Steiner.....	11
5.5.1	Depression oder das Skript „keine Liebe“.....	12
5.5.2	Irre sein oder das „Verrückt-werden-Skript“ (Wahnskript).....	12
5.5.3	Drogenabhängigkeit oder das Skript „Keine Freude“.....	12
5.6	Die banalen Skripts von Männern und Frauen.....	13
5.7	Skripttypen nach Berne.....	15
5.8	Skript nach Märchenmotiven: Mythen und Dramen.....	16
6	Weiterentwicklungen des Skriptkonzeptes.....	17
6.1	Das Miniskript nach Taibi Kahler.....	17
6.2	Das Entscheidungsmodell nach Goulding.....	18
7	Skriptdiagnose.....	20
7.1	Skriptdiagnose.....	20
7.2	Skript-Checkliste.....	20
7.3	Skript-Fragebogen.....	20
7.4	Kurze Skriptanalyse.....	20
7.5	Skriptanzeichen (signals nach Berne).....	20
7.6	Phantasien, Geschichten und innere Bilder.....	20
7.7	Übungen zur Skriptdiagnose.....	21
	LITERATUR:.....	22

# 1 Einordnung

Die Skripttheorie ist zusammen mit der Theorie der Ich-Zustände und der Lehre von den Transaktionen eines der zentralen Konzepte der Transaktionsanalyse. Sie hilft zu verstehen, warum wir so und nicht anders auf uns, die anderen und die Welt schauen. Wie andere TA-Konzepte auch ist die Skripttheorie in einem bestimmten zeitgeschichtlichen Kontext entstanden (1960-1970), danach ergänzt und weiterentwickelt worden und müsste nun auch in das heutige Weltempfinden übersetzt werden (z.B. systemische Perspektive), was der folgende Text jedoch nicht leisten kann. Die Idee und die wesentlichen Elemente haben jedoch nach wie vor Gültigkeit und sollen im Folgenden vorgestellt werden. Und letztlich sollte immer vor Augen stehen, dass auch die Skripttheorie zuletzt nichts anderes bezweckt, als uns zu helfen, möglichst autonom, d.h. skriptfrei zu leben:

„Die Skript-Theorie vertritt nicht die Auffassung, dass das *gesamte* menschliche Verhalten durch das Skript bestimmt wird. Sie lässt möglichst viel Raum für die menschliche Autonomie, und diese Autonomie ist in Wirklichkeit ihr erklärtes Ideal. Sie stellt aber fest, dass nur relativ wenige Menschen diese Autonomie in vollkommener Form erreichen [...]. Die Theorie ist darauf ausgerichtet, diesem unschätzbaren Gut einen größeren und breiteren Wirkungskreis zu sichern, und sie bietet eine Methode zur Verwirklichung dieses Zieles an.“<sup>1</sup>

Die folgenden Ausführungen gehen zunächst den Definitionen zum Skriptbegriff nach (1) bevor sie die wesentlichen Elemente des Skripts darstellen (2). Danach erfolgen Ausdifferenzierungen des Skriptbegriffs und Übungen zur Skriptdiagnose (3-7).

## 2 Definitionen von Skript<sup>2</sup>

Der Begriff „Skript“ stammt von Eric Berne und lässt sich am einfachsten mit „unbewusstem Lebensplan“ übersetzen<sup>3</sup> (der jedoch bewusstseinszugänglich ist!). Ihm liegen Entscheidungen zugrunde, die der Säugling bzw. das Kleinkind in Reaktion auf den Einfluss elterlicher oder elternähnlicher Personen etwa bis zum Schuleintritt über sich, die anderen und die Welt fällt. *Kommentar Angelika Glöckner = A.G.: Und, wie heute klar ist, auch später noch, je nach Prägung.*

Diese bestimmen von da an wie eine Art Drehbuch (= Skript) die Dramaturgie des eigenen Lebens mit und prägen wesentlich das eigene Selbstverständnis.

### 2.1 Eric Berne<sup>4</sup>

In seinem letzten Buch definiert Berne den Skriptbegriff folgendermaßen: Das Skript sei „ein kontinuierliches (fortlaufendes) Programm, das in der Zeit der frühen Kindheit unter elterlichem Einfluss entwickelt wird und das das Verhalten eines Individuums in den wichtigsten Aspekten seines Lebens bestimmt.“<sup>5</sup>

- *Kontinuierlich*: sich ständig vorwärtsbewegend, irreversibel, auf ein bestimmtes Ziel hin
- *Programm*: Es gibt einen Plan, der befolgt bzw. auch vorgelebt wird
- *Elterlicher Einfluss*: zugrunde liegen tatsächliche Transaktionen mit Elternfiguren, die sich in Botschaften äußern
- *Bestimmt*: die Person folgt bestimmten Direktiven
- *Wichtige Aspekte*: das Skript beeinflusst wichtige Lebensbereiche: Wahl des Lebenspartners, Kindererziehung, ggf. Todesart

Berne geht davon aus, dass das Skript mit dem Erreichen des Schulalters fertig ausgebildet sei.

<sup>1</sup> Berne, Guten Tag, 448 (Hervorhebung im Original).

<sup>2</sup> Vgl. als Übersicht zum Skriptbegriff auch: Schlegel, Artikel „Skript“.

<sup>3</sup> Vgl. ebd.

<sup>4</sup> Vgl. Berne, Guten Tag, 472f.

<sup>5</sup> Ebd., 472. Vgl. nachfolgend zu den einzelnen Elementen ebd., 472f.

Beim Berneschen Skriptbegriff sollte mitbedacht werden, dass Berne dieses Konzept aus seiner noch stark psychoanalytisch geprägten therapeutischen Arbeit entwickelt hat; er betrachtete Claude Steiner zufolge Skripts zunächst als Folge des psychoanalytisch bekannten Wiederholungszwanges<sup>6</sup>.

## 2.2 *Goulding*

**Skript** = von jedem selbst geschrieben: In Abgrenzung zu Bernes Vorstellung, das Skript sei durch Eltern und elternähnliche Personen eingegeben, betonen die Gouldings das Selbstentschiedene des Skripts und sehen auch hier den Ansatzpunkt von Therapien: „Wir glauben, dass das Individuum sein Skript selber schreibt. Und wir glauben, dass es dieses Skript mit Hilfe eines starken Eltern-Ich auch selber umschreiben kann“<sup>7</sup> und es nicht einfach vom Therapeuten bzw. Professionellen als Korrektur übernimmt (A.G.). Vgl. auch Abschnitt 6.2.

## 2.3 *Claude Steiner*

**Skript** = wird von Claude Steiner als Hindernis auf dem Weg zu einer autonomen Lebensführung gesehen: „Die Willensfreiheit und Selbständigkeit der Lebensführung wird nach drei Grundmustern zerstört und in Skripts gepresst.“<sup>8</sup> Diese drei Muster bezeichnet er als Skript des Mangels an Liebe (Lovelessness), als Skript des Wahns (Mindlessness) und als Skript der Freudlosigkeit (Joylessness) – vgl. dazu unten Abschnitt 5.5.

## 2.4 *Fanita English*

**Skript** = Landkarte des Lebens: Fanita English sieht das Skript grundsätzlich positiv, als eine Art „Landkarte des Lebens, die es dem Menschen ermöglicht zu wachsen und sich zu entfalten.“<sup>9</sup> English entwickelte diese Sichtweise in Abgrenzung zu Berne und Steiner: „Das Skript entsteht in Schichten und will in eine positive Richtung. Nur manchmal gibt es Blockaden – das können schädliche Überlebensschlussfolgerungen oder ein Episkript sein – die man therapeutisch lösen muss.“<sup>10</sup> Neben der positiven Ausrichtung prägen noch zwei weitere Aspekte den Skriptbegriff von Fanita English. Von ihr stammt der Begriff der „Überlebensschlussfolgerung“:<sup>11</sup> Damit sind die Entscheidungen gemeint, die ein Kind aufgrund seiner Erfahrung, Beobachtung und Schlussfolgerungen trifft, um sein Überleben zu sichern. Der Begriff ähnelt dem der Skriptentscheidung, allerdings läuft nicht jede Überlebensschlussfolgerung auf eine Skriptentscheidung hinaus.

## 2.5 *Erskine*

**Ein Skript** entsteht ab Geburt sowohl averbal (durch Übermittlung von körperlichen Botschaften wie z.B. Anspannung), als auch zu jedem Zeitpunkt des Lebens zusätzlich verbal.

---

<sup>6</sup> Vgl. *Steiner*, Lebenspläne, 27.

<sup>7</sup> *Goulding*, Neuentcheidung, 62.

<sup>8</sup> *Steiner*, Lebenspläne, 98. Vgl. zum Folgenden ebd.

<sup>9</sup> *Röhl*, *Fanita English*, 42. In ihrer aus Ich-Erzähler-Perspektive geschriebenen Biografie von Fanita English fügt Röhl Kommentare zu den Konzepten von English ein; einem davon ist diese Zitat entnommen.

<sup>10</sup> *Röhl*, *Fanita English*, 144.

<sup>11</sup> Vgl. *Röhl*, *Fanita English*, 26, und *English*, *Transaktionsanalyse*, 167. English unterscheidet die Triebkräfte im Kind: Sleepy (die Schlafende, regressive Kraft), Spunky (die Begeisterte, kreative Antriebskraft), und Survy (die Selbsterhaltende, die das biologische Überleben sichert, u.a. durch Ausgleich von Sleepy und Spunky. Die Überlebensschlussfolgerungen werden von Survy getroffen, vgl. ebd.

Def: Geheimer Lebensplan, entwickelt in früher Kindheit unter elterlichem Einfluss und auch später unter verschiedenartigsten Bedingungen. Er begrenzt Spontaneität, Problemlösungsverhalten und Beziehungsgestaltung (Intimität).

## **2.6 Angelika Glöckner**

Unter Skript sind verschiedene Muster der Lebensgestaltung zu verstehen, wie sie sich einerseits aus der übernommenen Tradition ( $EL_2$  = Traditionsanalyse) und andererseits aus eher frühen Entscheidungen ( $K_2$  = Entwicklungsanalyse) ergeben.

Diese Muster sind im Ursprung der Person zum gelungenen Überleben dienlich gewesen, machen sich jedoch heute als einschränkend bemerkbar.

Auch zu jeglicher Zeit nach dem Abschluss der Kindheit können unter entsprechenden Bedingungen und auf Basis des schon vorhandenen „Skriptbodens“ neue Skriptentscheidungen getroffen werden (z.B.: „Jetzt ist Ende: ich traue keinem Menschen mehr“), die Lebensgestaltung einschränkend beeinflussen.

Unter günstigen Bedingungen ist der Mensch in der Lage, seine Skriptentscheidungen zu korrigieren und Skriptfreiheit anzustreben oder sich auf den Weg zu machen. Wie ich glaube, ist Skriptfreiheit auf der Verhaltensebene zu annähernd 100 % möglich, NICHT jedoch intrapsychisch. Hier bleibt das Skript ein „Leitwert“ und damit ringt der reife Mensch lebenslang.

Ist Skriptfreiheit (Verhalten) weitgehend erreicht und zugleich trübungsfrei reflektiert, so spreche ich vom autonom gesteuerten Menschen.

### **3 Die wichtigsten Anteile des Skripts<sup>12</sup>**

#### **3.1 Die elterlichen Einschärfungen**

Einschärfungen werden gesehen als negative elterliche Botschaften, die in der präverbalen Phase des Kindes übermittelt werden (Goulding). Beispiele sind:

- \* Sei nicht
- \* Sei kein Kind oder werde nicht erwachsen
- \* Sei nicht du
- \* Sei nicht nahe
- \* Fühle nicht
- \* Denke nicht
- \* Schaff es nicht
- \* Sei nicht gesund

#### **Entstehung:**

Durch die Bedürfnisse und Anliegen des Kindes wird z.B. die elterliche Person mit ihrem eigenen Problem konfrontiert. Es bestehen dann z.B. Trübungen, Ausschlüsse, skriptgebundene Verbote oder Gebote. Da das eigene Problem nicht gelöst ist, können Bedürfnisse des Kindes nicht entsprechend berücksichtigt bzw. befriedigt werden. Die Mutter teilt dem Kind zumeist nonverbal mit, wie es sich zu verhalten hat. Sie überträgt dadurch gewissermaßen ihre eigenen Probleme. Das Kind entspricht in seinem Verhalten dem Wunsch der Mutter und nicht den eigenen Bedürfnissen. Damit sucht das Kind die Zuwendung seiner Mutter zu erhalten.

Die Mutter stellt mit Zufriedenheit fest, dass das Kind sich ihrer Maßgabe entsprechend entwickelt. Das Kind wiederum trifft für sich die Entscheidung, sich auch in Zukunft nach der Anweisung der Elternfigur zu richten, um überleben zu können [= Skriptbildungsprozess, A.G.].

#### **3.2 Erlaubnisse**

Parallel zu den elterlichen Einschärfungen existieren Erlaubnisse, positive befreiende Skriptbotschaften, die ebenfalls in der präverbalen Zeit des Kindes übermittelt werden (z.B.: „Es ist in Ordnung, wenn ...“). Sowohl Erlaubnisse, als auch Einschärfungen sind Botschaften, die vom Kind-Ich eines Elternteils ausgehen und vom Kind in seinem Kind-Ich gespeichert werden [bei gleichzeitiger „eigenwilliger“ personenspezifischer Interpretation].

Erlaubnisse sind für Berne auch „das therapeutische Hauptinstrument des Skript-Analytikers, denn sie bieten einem Außenstehenden die einzige Chance, den Patienten von jenem Fluch zu befreien, den seine Eltern ihm auferlegt haben.“<sup>13</sup> Und weiter: „Die wichtigste Erlaubnis ist die, die dazu dient, zu lieben, etwas zu ändern und das, was man macht, gut zu machen.“<sup>14</sup>

#### **3.3 Gegeneinschärfungen**

Gegeneinschärfungen sind Skriptbotschaften, die beginnend mit der verbalen Zeit des Kindes von den Eltern übermittelt werden. Es sind Botschaften, die vom Eltern-Ich von Vater und/oder Mutter

---

<sup>12</sup> Gute Zusammenfassungen zu den folgenden Begriffen mit Literaturangaben finden sich bei *Stewart/Joines*, Transaktionsanalyse.

<sup>13</sup> *Berne*, Guten Tag, 154.

<sup>14</sup> *Berne*, Guten Tag, 156.

ausgehen und vom Kind in seinem Eltern-Ich gespeichert werden. In ihrer Sprachform sind Gegeneinschärfungen Weisungen zum Verhalten („Tue dies“, „Verhalte dich so“).

*Kommentar A.G.: Achtung: heute schaut man teils mit anderem Blick auf die Botschaften!*

Ursprünglich wurden Gegeneinschärfungen als Gegenstück zu den Einschärfungen gedacht, daher der Name – allerdings trifft dies nicht immer zu. Gegeneinschärfungen können Einschärfungen sogar verstärken („Sei nicht wichtig“ → „Sei gefällig“) oder widersprechen („Sei nicht du selbst“ → „Sei kreativ“).

Nach Taibi Kahler lassen sich die Gegeneinschärfungen auf die folgenden Antreiber reduzieren<sup>15</sup>:

- Sei perfekt
- Streng dich an
- Mach es mir recht
- Beeil dich
- Sei stark

*Kommentar A.G.: In der aktuelleren Darstellung von TA betont man heute definitiv den Entscheidungsfaktor AUCH bei dem Antreiberverhalten: Es wird nicht nur von außen angeregt, sondern durchaus auch selbst entschieden.*

Gegeneinschärfungen können im Antreiberverhalten zum Ausdruck kommen, aber nicht jedes Antreiberverhalten hat eine von außen nachvollziehbare Botschaft zur Grundlage. Eine solche kann „selbstinduziert“ sein.

### **3.4 Zuschreibungen**

Achtung: das Konzept der Zuschreibungen ist nicht von Berne, sondern von Claude Steiner! Anders als die Weisungen oder Gegeneinschärfungen benennen Zuschreibungen, wie ein Kind ist („Der ist nicht kräftig“, „Du bringst es nie zu etwas“, „Du bist dumm“). Da das Kind zunächst seine Realitätswahrnehmung an elterlichen Autoritäten orientiert, übernimmt es solche Zuschreibungen als Wahrheit und richtet sein Lebensskript ggf. danach aus.

*Kommentar A.G.: Zuschreibungen werden auf Identitätsebene verinnerlicht und sind deshalb oft wie „Stempel im Pass“. Deren Aufhebung ist deshalb besonders sorgsam zu begleiten bzw. für Betroffenen und Professionellen nicht immer leicht zu vollbringen.*

### **3.5 Das Lebensprogramm**

Das Programm beinhaltet Informationen zumeist vom gleichgeschlechtlichen Elternteil, angeblich auf der ER-Ebene. Das Kind erhält hier Anweisung, WIE es die im Skript schon vorhandenen Botschaften praktisch erfüllen kann. Z.B.: Von der Mutter geht die Einschärfung aus „sei nicht“. Der Vater trinkt und liefert möglicherweise die Handlungsanweisung, das Programm, WIE das Skript erfüllt werden kann

*Kommentar A.G.: Dies geschieht aber m. E. nicht im ER, weder strukturell, noch funktional!*

### **3.6 Die Grundhaltungen**

Damit sind die Grundüberzeugungen gemeint, die jemand über sich selbst und seine Mitmenschen entwickelte und einsetzt, um eigene Beschlüsse **und** Verhalten zu vertreten und oder zu

---

<sup>15</sup> Vgl. Kahler, Das Miniskript, 115-119; Schlegel, Artikel „Antreiber“.

rechtfertigen. Also eine grundlegende Einstellung, die jemand einnimmt über den wesentlichen Wert, den er in sich und bei anderen wahrnimmt.<sup>16</sup>

### **3.7 Die eigene Skriptentscheidung**

Dazu gehören Ersatzgefühle, bevorzugte Spiele und Selbsteinschätzungen (z. B: Skriptglaubenssatz „ich schaff es nicht“).

*Kommentar A.G.: Ebenso gehören dazu bestimmte Formen der Abwertung, Passivität und problematische Kommunikation und Beziehungsgestaltung.*

### **3.8 Vorbilder**

Eltern oder andere wichtige Personen im Leben des Kindes: Gestalten aus Märchen, Mythen, Büchern oder Filmen. Ebenso Phantasiegestalten oder auch Personen aus früheren Generationen (life und nach Erzählungen).

### **3.9 Familiäre, kulturelle, religiöse oder nationale Einflüsse**

Das Kind lebt nach selbstentwickeltem Skript, d. h. dem Plan seines Lebens [Drehbuch]. Es macht sich ein Bild davon, wie die Welt zu sehen ist. Es trifft wichtige Entscheidungen für sein Leben. Dabei wird das Skript vom Individuum zuweilen nicht als Zwang oder Belastung erlebt.

Die Errichtung des Skripts geht einher mit dem Verzicht von Entwicklung von Autonomie.

Nach Berne entsteht das Skript vor dem 6. Lebensjahr, meist sogar im Laufe des 3. Lebensjahres. Der ursprüngliche Lebensplan drängt dazu, gewesene Kindheitssituationen zu wiederholen, mit dem Anspruch auf eine bessere, glücklichere Lösung der damaligen Probleme. Berne sieht bei der Entstehung des Skripts den Einfluss der Eltern als so wichtig an, dass er auch vom „parenteralen Programm“ spricht: Das Kind, so wie es ist und wie es sich verhält, tut dies für seine Eltern, und/oder um seiner Eltern willen (Schlegel) [Loyalität].

### **3.10 Die Skriptmatrix**

Def. aus Stewart, Joines, die TA, S. 444:

Ein Diagramm, in dem versucht wird, die Übermittlung von Skriptbotschaften hinsichtlich der beteiligten Ich-Zustände zu analysieren.

1966 veröffentlichte Claude Steiner erstmals eine solche Skript-Matrix. Diese Idee wurde von Eric Berne aufgenommen und als genial gelobt, - jedoch mit der Anmerkung, dass es sich dabei um eine Weiterentwicklung seiner eigenen Anregungen handelt. Eine Skript-Matrix umfasst mindestens 3 Kategorien von elterlichen Botschaften:

- Grundbotschaften
- Programm
- Elterliche Anweisung

*Kommentar A.G.: Die Skript-Matrix ist eine graphische Darstellung mit der Professionelle die Absicht verfolgen, Botschaften und Inhalte ihrer Herkunft nach zuzuordnen. Die Graphik lasse ich hier weg, weil sie mir nicht sinnvoll oder nützlich erscheint.*

---

<sup>16</sup> Vgl. Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, 440.



### **3.11 Das Skript-Protokoll**

Nach Berne besteht vor dem endgültigen Skript das Skriptprotokoll. Die Haupttrichtlinien des Lebensplans sind festgelegt, die Durchführung muss in Einzelheiten noch erfahren, bestimmt werden. Dabei sind die häusliche Umgebung, die Personen, Märchen und andere Geschichten wichtige Elemente, im Laufe der Entwicklung verändern sich dabei Personen und die Kulissen, jedoch nicht die Richtlinien des Skriptprotokolls. Neue Erfahrungen werden immer so ausgelegt, dass sie den ersten Ansätzen des Lebensplans entsprechen.

## **4 Beispiel für die Entstehung eines Skriptanteils und seine Entwicklung**

Der 2-jährige Junge spielt mit seinem Geschlechtsteil und hat Freude dabei. Die Mutter kommt dazu und macht ein Gesicht, das Ekel, Missbilligung und Entsetzen ausdrückt. Zudem sagt sie evtl. noch bah oder ah, nimmt die Hände des Jungen von seinem Geschlechtsteil weg und zieht ihm die Hose an.

Wichtige Elemente für das Kind sind hier die nonverbale Reaktion der Mutter. Das Kind versteht, „das ist nicht gut, was ich da getan habe“. Sein „kleiner Professor“ [frühes Denkvermögen] überlegt, wie das Problem zu lösen ist. Einerseits ist da das eigene Bedürfnis, andererseits die Reaktion der Mutter.

Er beschließt:

- Mit dem Geschlechtsteil zu spielen ist nicht ok.
- Wenn ich es tue, ist Mama mir nicht wohlgesonnen.
- An und mit meinem Körper Freude zu haben ist nicht gut.
- Wenn ich es nicht tue, ist zwischen Mama und mir wieder alles ok und das möchte ich.
- Was Mama meint, ist richtiger als mein eigenes Wollen und Tun.
- Ich werde mich nicht mehr an dieser Körperstelle anfassen, um Vergnügen zu haben. Diese Art von Freude ist schlecht. Außerdem bekomme ich von Mama, wenn ich es tue, unangenehme Folgen zu spüren.

Die Entscheidung wird vom Kind gespeichert, als wichtige Erfahrung und Entscheidung. Das Verhalten der Mutter sieht in der Regel so aus, dass sie aus ihrem eigenen ungelösten Problem heraus, sich in Zukunft so verhalten wird, dass die Entscheidung des Kindes bestärkt wird. Als Heranwachsender und Erwachsener ist diese frühe Entscheidung evtl. jedes Mal dann wieder präsent, wenn es um sexuelle Situationen oder Beziehungen geht. Dies bedeutet, dass seine im ER 1 gespeicherte Entscheidung wie „auf Knopfdruck“ (Berne: Elektrode) abgerufen wird. Als Erwachsener wird er wahrscheinlich nicht auf eine sexuelle Beziehung verzichten, sich jedoch darin so verhalten, dass die gespeicherten Entscheidungen und Erfahrungen aktiviert werden.

## 5 **Verschiedene Skriptarten**

### 5.1 **Das Gegenskript**

Laut Berne bestimmt das ursprüngliche Skript den Verlauf des Schicksals, das Gegenskript bestimmt den Lebensstil.

Das Gegenskript entsteht durch die Gegeneinschärfung, welche die Eltern ihren heranwachsenden Kindern geben. Diese zumeist wohlgemeinten Ratschläge sind den früheren Einschärfungen oft entgegengesetzt und sollen diese entschärfen. In der Praxis hat sich jedoch gezeigt, dass sie die Einschärfungen oft verstärken. Z.B. Die Einschärfung „sei nicht nahe“ wird verstärkt durch die Gegeneinschärfung „sei unabhängig“.

### 5.2 **Das Antiskript**

Das Antiskript bedeutet die Umkehrung des eigentlichen Skripts in eine gegenteilige Variante. Es wird aktiviert aus dem angepassten, rebellischen Kind. Mit der Umkehrung des Skripts zum Antiskript erreicht das Individuum **keine** Skriptfreiheit. Es ist lediglich eine Hinwendung zum anderen Pol, welche sich zu einem späteren Zeitpunkt auch wieder umkehren kann. Oft gehen aus dem Antiskript Meinungsverschiedenheiten mit den Erziehern, Terror, Rebellion oder Krieg hervor. *Kommentar A.G.: Am meisten aber beeindruckt der Tatbestand, dass die betroffene Person letztlich nicht das eigene Leben gestaltet, sondern in einer Art Fremdbestimmtheit sich selbst verfehlt.*

### 5.3 **Das Episkript**

Beim Episkript (Begriff von Fanita English) wird das eigentliche Skript einem anderen aufgebürdet. *Kommentar A.G.: Fanita hat hier die Idee, dass „Skriptaufträge übergeben“ werden können und an selbst dann davon frei ist.*

### 5.4 **Gewinner, Verlierer, Nicht-Gewinner (nach Berne)**

E. Berne sagt, dass die Menschen als Prinzen und Prinzessinnen geboren werden, bis sie schließlich von ihren Eltern zu „Fröschen“ gemacht werden. Er unterscheidet nach Gewinner- (Prinz/essin), Verlierer- (Frösche) oder Nicht-Gewinner-Skripts.

Berne: Ein Gewinner ist jemand, der seinen Kontrakt mit sich selbst und der Welt erfüllt. Das heißt, er nimmt sich vor, etwas zu tun und führt es auch tatsächlich aus. Sein Kontrakt kann etwa darin bestehen, dass er sich vornimmt, 100.000 Dollar zu sparen, 1000 Meter in weniger als 3 Minuten zu laufen oder zum Dr. Phil. zu promovieren. Erreicht er sein Ziel, ist er ein Gewinner. Endet er dagegen mit Schulden, verstaucht er sich den Fuß oder fällt er schon beim Abitur durch, ist er eindeutig ein Verlierer. Erreicht er lediglich einen Teilerfolg, so ist er ein Nicht-Gewinner.

*[Kommentar A.G.: Vorsicht vor solcher Ideologie!! Mit wachem Auge sehen!]*

Im Unterschied zu diesem, von E. Berne vorwiegend materiellen und leistungsorientierten Gewinner, beschreibt Rogoll einen Gewinner so:

Gewinner haben Freude und Freunde, lachen, geben und gewinnen Liebe, leben, atmen tief, teilen, anerkennen und loben, können sich umstellen und ändern, sind offenherzig, bilden ihren Körper und Geist, spielen, singen, vertrauen, sind wirklichkeitsbezogen,....übernehmen die Verantwortung für sich und bejahen sich und andere.

Verlierer fühlen sich schuldig, meckern, nörgeln, lieben Elend und lebensgefährliche Situationen, spielen Spiele, entschuldigen sich ständig, kritisieren, grollen und schimpfen viel, lachen nicht, sagen: „ich kann nicht“, trauen niemandem, vermeiden Gemeinschaft, fühlen sich einsam,...vollenden nur selten etwas und „versuchen“ nur etwas zu tun. Das Verliererskript produziert meist negative „strokes“.

Nicht-Gewinner: Zwischen dem Gewinner- und dem Verliererskript liegt das Nicht-Gewinner oder das banale Skript. Es wird hauptsächlich von Menschen befolgt, die weder Gewinner noch Verlierer sind, die nichts wagen, um nichts zu verlieren. Diese Menschen trauen sich nicht eine Meinung vor einer anders denkenden Mehrheit zu behaupten. Sie geben sich andererseits nicht mit Selbstmordgedanken und Alkoholismus ab, sondern sie genießen ihr Bierchen und zur rechten Zeit hören sie wieder auf. Sie lernen und arbeiten redlich, heiraten und erziehen Kinder, wobei sie es sich überall so bequem wie möglich machen. Das banale Skript ist also das des Durchschnittsmenschen, ohne Berücksichtigung der Intelligenz oder der sozialen Herkunft.

Das banale Skript produziert etwa gleichviel positive und negative „strokes“, wobei diese nicht allzu stark sind. „These people play it safe and avoid highly charged situations, such as child to child intimacy, z. B. hard working businessman, housewife....“.

*Kommentar A.G.: Achtung auch hier vor möglichen Klischees!*

## **5.5 Loveless, Mindless, Joyless: die drei dramatischen Skripts nach Claude Steiner**

Claude Steiner unterscheidet Menschen mit dramatischen und Menschen mit banalen Skripts, wobei diese jeweils gut oder schlecht sein können. Die Unterscheidung zwischen gut und schlecht bezieht sich nur darauf, ob ein Skript gesellschaftlich erfolgreich ist oder nicht. Z. B.: Ein Mann, dessen Skript ein ruhmreiches, aber gleichzeitig bis zur Selbsttötung, unglückliches Leben vorsah, wurde auf Kosten eines befriedigenden Familienlebens, der erfolgreichste Chirurg seiner Stadt. Dieses Skript ist insofern ein „gutes Skript“, da es von der Gesellschaft gebilligt wurde, auch wenn es den betreffenden Menschen zerstört hat. Das tragisch endende Skript eines Alkoholikers ist ein „schlechtes Skript“, weil es von der Gesellschaft missbilligt wird und den betreffenden Menschen zerstört.<sup>17</sup>

Die mir am wichtigsten erscheinenden drei Grundformen von Skripts sind, die von Steiner ausgearbeiteten dramatischen Skripts:

- a) Depression oder das Skript „keine Liebe“
- b) Irre sein oder das „Verrückt-Werden-Skript“
- c) Drogenabhängigkeit oder das Skript „keine Freude“

Alle drei Formen kann es in Extremform geben, aber auch in mittleren und leichteren Formen. Steiner behauptet, dass jeder Mensch in einem gewissen Grade von jedem dieser drei Skriptformen geleitet wird, auch wenn nur eines im Vordergrund zu stehen scheint. Steiner sagt, dass das Kind durch negative elterliche und anderweitige Einflüsse die drei folgenden Grundfertigkeiten teilweise oder weitgehend verliert:

- \* Die Fähigkeit zu intmem Umgang, insbesondere die Fähigkeit, menschliche Liebe zu geben und anzunehmen.
- \* Die Fähigkeit der freien Wahrnehmung, insbesondere die Fähigkeit, die Welt und die Menschen zu verstehen und eigenständig zu denken.
- \* Die Fähigkeit zu Spontaneität, d.h. die Fähigkeit, die Empfindungen des natürlichen Kind- Ich frei und lustvoll auszudrücken.

---

<sup>17</sup> Vgl. dazu Steiner, Lebenspläne.

### **5.5.1 Depression<sup>18</sup> oder das Skript „keine Liebe“**

Viele Menschen leiden an einem Mangel an Zuwendung, obwohl sie ein starkes Bedürfnis danach haben. Oft haben sie wenig Freude, ihre Liebesbeziehungen scheitern oder sind unbefriedigend.

Ein länger andauernder Mangel an Zuwendung kann leichter zu Depressivität, tiefer Depression oder bis zum Selbstmord führen. Dieser Mensch hat in seiner Kindheit meist Einschärfungen akzeptiert (z.B. sei nicht oder sei nicht nahe), welche die Fähigkeit Zuwendung zu erlangen beeinträchtigen. Häufig erkennt der Klient selber, dass er die Depression überwinden könnte, wenn er von anderen Menschen ausreichend Zuwendung bekäme.

Die Behandlung besteht darin, die Einschärfungen, die zu einem Mangel an Zuwendung geführt haben, durch entsprechende Erlaubnisse zu ersetzen. Der Mensch muss lernen, den Wunsch nach Zuwendung zu äußern, sie anzunehmen und zu geben, unerwünschte Zuwendung zurückzuweisen und sich selbst ausreichend mit Zuwendung zu versorgen.

### **5.5.2 Irre sein oder das „Verrückt-werden-Skript“ (Wahnskript)**

Verrückt werden ist die extremste Form, die ein Lebensplan (Drehbuch) annehmen kann. Die Unfähigkeit, sich in der Welt einzuordnen, keine Kontrolle über das eigene Leben zu haben, „Willenlosigkeit, Blödheit oder Spinnen“, sind Zustände, die von Einschärfungen in der frühen Kindheit herrühren. Sie zerstören die ursprüngliche Fähigkeit des Kindes zu denken und sich in der Welt zurechtzufinden. Leugnung und Lüge (mehr scheinen als zu sein oder fehlende Übereinstimmung von Leben und Reden) machen den Menschen tendenziell verrückt. Nach Laing kann Leugnung zur inneren Spaltung der Persönlichkeit führen.

Geleugnet werden kann:

- 1.) Leugnung von Intuition
- 2.) Leugnung von Emotion z. B. (Eltern mögen nicht, wenn: Kinder traurig, fröhlich oder wütend sind)
- 3) Leugnung von Rationalität, z.B. Tochter sagt: „Du hast Vorurteile“. Der Vater schlägt die Tochter und sagt: „In diesem Haus kannst du dir deine Klugheit sparen“.

Die Schiffs sagen, dass Leugnung die Problemlösungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Taucht ein Problem auf, entstehen folgende Reaktionen (siehe auch Abwertungsschema):

- Das ist ein Problem und ich kann es lösen.
- Das ist ein Problem und ich kann es nicht lösen.
- Das ist kein Problem (Folge: Passivität und Unachtsamkeit).

Tatsächlich führt klares Bewusstsein zu größerer Selbstbestimmtheit und Wohlbefinden, Bewusstheit, ungetrübte Wahrnehmungsfähigkeit. Hochachtung und Förderung der eigenen Fähigkeiten sind die Gegenmittel des potenziellen Wahnsinns.

### **5.5.3 Drogenabhängigkeit oder das Skript „Keine Freude“**

Jeder Mensch hat in seinem Innersten eine Vorstellung von dem, was er braucht, was ihm gut tut und was ihm schadet. Allein und ohne Druck ist er in der Lage, auf seine innere Stimme und sein Körpergefühl zu hören und kann so in Übereinstimmung mit sich, anderen Menschen und der Natur leben.

---

<sup>18</sup> Ob Berne hier seelische Gedrücktheit meint oder eine psychiatrische Kategorie benennt, darf unklar bleiben, weil er sich dazu nicht äußert.

Ein stark repressives Skript trennt uns von unserem eigenen Zentrum und der „Weisheit unseres Körpergefühls“ ab, welches uns sagt, was uns gut oder schlecht bekommt. Starke Drogen, wie Nikotin, Alkohol, Opiate, Beruhigungsmittel und Anregungsmittel schlagen tatsächlich für einen kurzen Moment eine Brücke zwischen unserem Zentrum und dem übrigen Körper. Ein Teil ihrer Wirkung besteht gerade darin, dass sie das Eltern-Ich, das unserem Wohlbefinden entgegenwirkt, außer Kraft setzen. Dieser Brückenschlag hält aber nicht lange an. Bald setzen Nebenwirkungen ein und das schwindende Wohlbefinden kann nur durch eine neue Droge erhalten werden.

Für die Entstehung eines Skripts der Lustlosigkeit ist die Unterdrückung der Sexualität nur ein Teilaspekt. Eine größere Bedeutung hat die Unterdrückung der Empfindungsfähigkeit im weiteren Sinne. An diesem Punkt muss nach Claude Steiner die Behandlung ansetzen. Besonders wichtig sind dabei die Atemfunktionen, um dem Klienten den Kontakt zu seinen Lust- und Schmerzgefühlen zu ermöglichen. Dieser Ansatz Steiners ist sicher nur ein wichtiger Teilaspekt einer bei Drogenabhängigkeit nötigen Gesamttherapie.

## **5.6 Die banalen Skripts von Männern und Frauen**

Hogie Wyckioff sagt, dass bei der geschlechtsspezifischen Sozialisation von Männern und Frauen jeweils nur ein bestimmter Teil der Persönlichkeit entwickelt wird, während der andere Teil gehemmt ist. So muss ein richtiger Mann rational, produktiv und arbeitsam sein und möglichst wenig Gefühle zeigen. Eine richtige Frau hingegen darf emotional sein und auch ihren Mann mit Gefühlen versorgen. Sie soll ihre Kinder und andere Menschen ernähren, betreuen und versorgen. Folgende zwei Beispiele sollen das verdeutlichen:

„Mutter ist die Beste“ oder „Die Frau, das Rückrat der Familie“.

Lebensplan: An jedermann in ihrer Umgebung spendet sie ihr Leben lang Wärme und Fürsorge, nur sich selbst nimmt sie dabei aus. Sie gibt immer mehr, als sie bekommt und nimmt das auch so hin, weil sie sich für den unwichtigsten Teil der Familie hält. Zuwendung und eine Deutung ihrer Daseinsberechtigung erhält sie nicht um ihrer selbst und ihrer Arbeit willen, sondern als Ausdruck des Wohlergehens ihrer Familie. Sie wählt ihr Skript wegen der damit verbundenen Sicherheit und weil sie durch dieses Skript mit ihrer Angst umgehen kann: z. B. die Angst, ihre Umwelt mit einer unabhängigen und eigenständigen Frau zu konfrontieren. Sie bleibt ihrem Skript treu, weil sie immer dann auf den Widerstand ihres Mannes und ihrer Kinder stößt, wenn sie aufbegehrt und ihren eigenen Wünschen nachgehen will. Zuschreibungen: „sei eine gute Mutter“, „opfere dich für andere auf“, „spiele überlastete, frigide Frau“, „du siehst, ich gebe mir wirklich die größte Mühe“...

Wichtige Antithese: Sie beginnt ihre eigenen Bedürfnisse im Innern zu spüren und zu respektieren. Sie erhält Zuwendung für das was sie ist und nicht für das, was sie gibt. Sie weigert sich die Retterrolle zu spielen und gibt nicht mehr, als sie auch erhält. Sie pflegt ihren Körper, weil sie sich selbst bejaht und weil sie sich gut fühlen möchte. Sie gestaltet ihr Leben nach ihren eigenen Interessen.

Weitere mögliche banale Skripts der Frau: Die Frau im Hintergrund, ich armes kleines Ding, Bildschönheit, Krankenschwester, die Fettleibige, die Lehrerin, die subversive Hexe, Einzelkämpferin, die Selfmade-Frau.

## Der „allmächtige Vater“

Der allmächtige Vater ist der verantwortungsbewusste Vater und Ehemann in Personalunion und Übergröße. Als Partner passt er zu „Mutter ist die Beste“. Sein Leben ertrinkt in Verantwortlichkeit. Er bringt nicht nur als alleiniger Ernährer viel Geld von der Arbeit nach Hause, sondern kümmert sich auch bis ins Detail um das Wohlergehen der Familie. Er schmiedet Zukunftspläne für Frau und Kinder.

Wegen seiner allgemeinen Verantwortlichkeit ist er auch der absolute Herrscher der Familie. Alles weiß er besser und in diesem Punkt duldet er auch keinen Widerspruch. Er arbeitet hart und kämpft verbissen um seine Existenz. Die Last der Verantwortung nimmt ihm oft jeden Spaß am Leben.

Erhaltene Botschaften, z. B. „Du hast immer Recht“, „kümmere dich um alles und um jeden“, „gib keine Schwäche zu“.

Spiele: Rettungsaktion: Gerichtssaal: „das tue ich ja nur für euch“.

Antithese: Er löst allmählich seine Abhängigkeit vom Spiel Rettungsaktion. Er nimmt sich und seine Interessen genauso wichtig, wie die der Anderen. Außerdem entscheidet er sich, dass gelegentlich Unrecht zu haben ok ist, da er nicht für jede Kleinigkeit und Entscheidung verantwortlich ist.

Weitere banale Skripts des Mannes: Der Mann im Vordergrund, Playboy, Muskelmax, der Intellektuelle, der Frauenhasser.

Die bisher beschriebenen Lebenspläne sind meist typisch für eine bestimmte Gruppe von Skripts gewesen, z. B. Skripts nach Märchen, Mythen etc. James und Jongeward haben noch weitere Skriptarten beschrieben, wie Skripts der Kultur, Subkultur und der Familie. Bedeutsam für die Therapie sind sicher auch die von Berne beschriebenen Geburtsskripts: das Findelkindskript (Tochter und Sohn von König und Königin und Sohn von Hure und Landstreicher) oder das „Gebundene Mutterskript“.

Rogoll sagt, dass man jedes Skript zu einem charakteristischen Leitsatz, dem Skriptthema zusammenfassen kann. Beispiele dafür:

- Ich verliere den Verstand (Hamlet, Ophelia, König Lear).
- Ich bin der Größte (Napoleon, Hitler, Cassius Clay).
- Ich scheine mehr als ich bin (Felix Krull).
- Ich führe euch an der Nase herum (Münchhausen, Till Eulenspiegel).
- Ich muss mich umbringen (Kleist, Anna Karenina, Butterfly).
- Ich leide, ich mach es mir schwer (Rigoletto, Königin der Nacht, Medea).
- Ich mag keine Komplikationen (Papageno, Taugenichts, Buffo-Rollen).
- Ich will die Welt verbessern (Don Carlos, Piccolomini, Fidelio, Schiller).
- Ich will mein Recht (Michael Kohlhaas, Maria Stuart) etc.

Weitere sehr gut gedeutete Beispiele für Skript findet man auch außerhalb der TA-Literatur z. B. bei Eugen Drewermann: Grimms Märchen tiefenpsychologisch gedeutet und bei Verena Kast: Märchen psychologisch gedeutet.

## 5.7 Skripttypen nach Berne

- **Niemals-Skript**

Das Individuum steht unter dem elterlichen Verbot genau diejenigen Dinge zu erreichen, zu genießen, nach denen es verlangt. Es begehrt und fürchtet diese Dinge gleichzeitig. Das Verbot kann in verschiedenen Lebensbereichen Geltung haben. Sie können nie tun oder haben, was sie am meisten wollen.

- **Immer-Skript**

Müssen immer wieder das gleiche tun (z.B. hart arbeiten, vagabundieren, konsequent sein, wie man sich bettet, so liegt man; einmal geheiratet heißt, immer zusammen zu bleiben).

- **Erst-Wenn-Skript**

Müssen warten oder erst etwas anderes tun, bevor sie sich etwas gönnen dürfen (du darfst erst spielen, wenn du brav warst).

- **Danach-Skript**

Machen sich Sorgen für die Zeit nach einem gewissen Meilenstein und bewahrheiten sich selber z.B. nach 40 ist das Leben vorbei..., oder Schlimmes folgt; das dicke Ende kommt noch; wenn etwas allzu Gutes passiert, muss etwas Schlimmes nachfolgen.

- **Fast-Skript**

Erreichen nie ganz ein Ziel, obwohl sie es immer versuchen. Typisch für ein solches Skript sind Sätze wie: „Fast hätte ich es geschafft“, „dieses Mal wäre es gut gegangen, wenn nicht...“.

- **Offenes Skript**

Berne zählt dazu die Menschen, die in treuer Pflichterfüllung nach den Vorstellungen der elterlichen Figuren gelebt haben und danach ohne Zweck und Ziel dahinleben. Worauf sie ihr Leben lang gehofft haben, ist nicht eingetreten. Sie wissen nach einem bestimmten Zeitpunkt ihres Lebens nicht mehr was sie tun sollen. Sie haben dafür keinen Plan (z.B. nach der Pensionierung, nach dem Auszug der Kinder) und entwickeln auch keinen.

### Skriptmuster, damit möglicherweise verknüpfte Antreiber und therapeutische Erlaubnisse:

Skriptmuster	z.B. Antreiberverhalten	Unterbrechung „script-disruption“
nie immer	streng dich an sei stark, beeile dich	Tu es! Gelassen! sei offen und lebe nach deinen Bedürfnissen, nimm dir Zeit
erst wenn (until) nach (after)	sei perfekt please me beeil dich	tue es jetzt, sei du selbst Erlaubnis geben, sich später nicht schlecht zu fühlen; schau auf Dich und respektiere dich selbst. Berücksichtige dich, tu es! Tu es ohne Strapaze (mit Leichtigkeit). Du darfst es schaffen, auch vollenden!

## 5.8 Skript nach Märchenmotiven: Mythen und Dramen<sup>19</sup>

Berne stellte fest, dass Theatermanuskripte sich intuitiv von Lebensskripten ableiten. Auf der anderen Seite fand er heraus, dass in jedem Lebensskript Motive und Themen aus Märchen, Mythen und Dramen enthalten sind (z. B. die Ödipus-Tragödie). Als Beispiel für ein Märchen möchte ich Bernes Erzählung von Rotkäppchen nehmen (in Kurzform):

Rotkäppchen wird von der Mutter in den Wald (in die Gefahr, möglicherweise in den Tod) geschickt. Es begegnet dem Wolf, einem lüsternen Tier. Es hat Angst vor ihm. Der Wolf beschwichtigt das Mädchen und überredet es etwas später zur Großmutter zu kommen. Der Wolf frisst die Großmutter und legt sich in ihr Bett. Als Rotkäppchen in das Haus kommt, sagt der Wolf, es solle zu ihm ans Bett kommen (Verführung). Dann frisst er das Rotkäppchen. Der Jäger kommt und rettet das Rotkäppchen, indem er dem Wolf den Bauch aufschneidet und Rotkäppchen lebendig herausholt.

Berne setzt das Märchen in Verbindung mit der Lebensgeschichte einer Frau (Carrie), die im Alter von 8-10 Jahren von der Mutter zum Großvater geschickt wurde, der ihr dann unter den Rock griff und sie betastete. Als junge Frau machte Carrie immer wieder Bekanntschaften mit jungen Männern, die sie nach 2-3 Begegnungen abbrach. Jedes Mal, wenn der Therapeut sie nach einem abrupten Abbruch fragte, warum das so gekommen ist, antwortete sie stets: „Weil dieser Kerl ein ganz junger Wolf ist (Schürzenjäger).“

Beispiel für die Verbindung von griechischem Mythos und Skript:

In der griechischen Sage steht Tantalus bis zu den Knien in einem See und sieht herrliche Früchte über sich hängen. Trotzdem ist er dazu verdammt, Hunger und Durst zu leiden, denn wenn er sich bückt, um zu trinken, schwindet das Wasser und wenn er sich hochreckt, um nach den Früchten zu greifen, schnellen die Äste hoch.

Die Sage ist für Berne ein Bild für ein Niemals-Skript von Menschen, die umgeben sind von verlockenden Möglichkeiten, deren Eltern ihnen aber verboten haben zu genießen, wonach es sie gelüftet. Sie tragen überall den elterlichen Fluch mit sich, denn ihr inneres Kind fürchtet immer die Dinge, die es zugleich begehrt.

Ein solches Skript kann z. B. die Grundlage sein, dass eine Frau nie einen Orgasmus erlebt, oder dass ein Mann nur dann zum Orgasmus gelangen kann, wenn er nicht liebt.

---

<sup>19</sup> Vgl. u.a. *Berne*, Guten Tag, 47-82



## 6 Weiterentwicklungen des Skriptkonzeptes

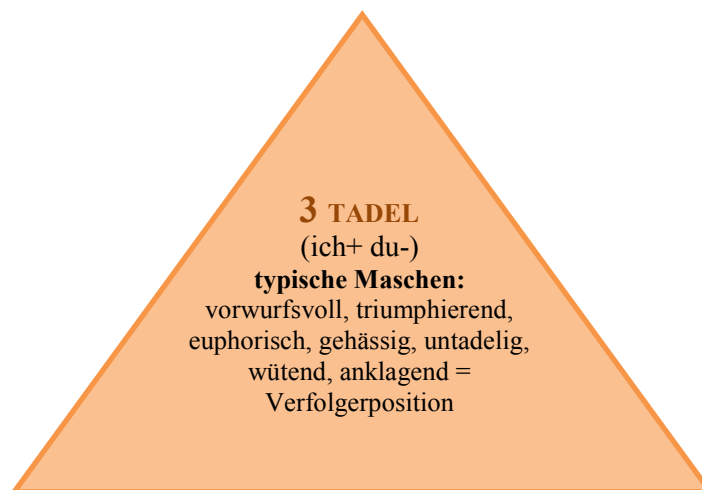
### 6.1 Das Miniskript nach Taibi Kahler<sup>20</sup>

Kahler entwickelte das Konzept des Mini-Skripts vor dem Hintergrund der Frage: Warum erleben sich Menschen als nicht-ok? Mit dem Modell des Mini-Skripts will er sowohl eine Theorie dazu als auch eine Methode anbieten, aus diesen Situationen auszusteigen und sich als ok zu erleben.

- (1) Das Miniskript lässt sich beschreiben als eine Sequenz von skriptgebundenen Verhaltensweisen und Maschengefühlen, durch die das Lebensskript verstärkt wird. Sie beginnt mit dem sogenannten Antreiberverhalten, in dem sich der Mensch als bedingt ok erlebt („Du bist ok, wenn...“). Kahler hat fünf wesentliche Antreiber identifiziert: Sei stark! Sei perfekt! Sei gefällig! Streng dich an! Beeil dich!
- (2) Wenn es nicht gelingt, dem Antreiber zu genügen, empfindet der Mensch ein Skript- oder Ersatzgefühl; d.h. die frühen Einschärfungen werden wirksam und die damals erlebten Gefühle werden nun wieder präsent. Beispiele solcher Gefühle: Unzulänglichkeit, Verwirrung, Sorgen, Schuld, Traurigkeit. (-/+). Kahler bezeichnet sie auch als „Bremsen“.
- (3) Darauf reagiert er innerlich aus dem rachsüchtigen Kind oder negativ-kritischem EL, ebenfalls wieder mit Ersatzgefühlen (+/-). Beispiele: Ärger, Triumph, Feindseligkeit, Trotz. (Z.B.: „Ich werde es euch schon zeigen...“, oder mit passiver Aggressivität bzw. Rückzug: „Ihr werdet schon sehen, wohin ihr ohne mich kommt...“.)
- (4) Der Endgewinn/Nutzeffekt aus dem Mini-Skript sind Ersatzgefühle wie Depression, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Einsamkeit; das Lebensskript ist erneut in einer Sequenz erlebt und dadurch bestärkt worden.

### Das Miniskript nach Stewart/ Joines<sup>21</sup>

**1. ANTREIBER** = Ich bin ok, wenn ... (ich+, wenn...)



**4. VERZWEIFLUNG**  
= (ich- Du-)

**typische Maschen:**  
wertlos, unerwünscht, hoffnungslos, in der  
Klemme, aussichtslos, ungeliebt -  
Opferposition

**2. EINHALT**  
= (ich- du+)

**typische Maschen:**  
schuldig, verletzt, besorgt,  
leer, verwirrt, verlegen =  
Opferposition

<sup>20</sup> Vgl. Kahler, Das Miniskript; Kahler/Capers, The Miniscript.

<sup>21</sup> Vgl. Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, 243. Die Ziffern 1 bis 4 sollen Positionen abbilden, keine zwangsläufige Reihenfolge. Jemand kann auch direkt aus der Position 1 (Antreiber) in die Position 4 „springen“ usw. (vgl. ebd., 228ff).

## 6.2 Das Entscheidungsmodell nach Goulding<sup>22</sup>

Der Begriff „destruktives Grundgebot“ stammt von Gouldings und entspricht inhaltlich dem Begriff „Verfügung und Einschärfung“.

Gouldings gehen davon aus, dass Eltern noch so viele destruktive Grundgebote und Botschaften geben können, jedoch das Kind selbst entscheidet, ob es sich daran hält oder nicht. Viele destruktive Grundgebote sind ihrer Ansicht nach nie von den Eltern aufgestellt worden. Sie entstehen in der Phantasie des Kindes durch Missverständnisse und selbst erfundene Zusammenhänge. Demnach gibt es im Entscheidungsmodell keine Gebote, Botschaften etc., die dem Kind wie eine Elektrode eingepflanzt werden. Dies ist wohl der wesentlichste Unterschied der beiden Modelle von Goulding und Berne.<sup>23</sup>

Z. B.: Stirbt der Bruder des Kindes, so glaubt es u. U., seine Eifersucht habe auf magische Weise den Tod des Bruders herbeigeführt. Das Kind fühlt sich schuldig und stellt sich möglicherweise selbst das Grundgebot „sei nicht“ auf (Zitat nach Goulding). Auf die begrenzte Zahl der Grundgebote gibt es jedoch eine unzählige Menge an Entscheidungen, die das Kind treffen kann.

Destruktive Grundgebote sind:

- Sei nicht
- Sei nicht nah
- Lass dich nicht ein
- Sei kein Kind
- Werde nicht erwachsen
- Schaff es nicht
- Sei nicht du
- Sei nicht gesund
- Sei nicht normal
- Gehöre nicht dazu
- Sei nicht wichtig
- Denke nicht (funktional)

Neben den destruktiven Grundgeboten arbeiten die Gouldings auch mit dem von Taibi Kahler aufgestelltem Antreiberkonzept = Einschärfungen, Gegeneinschärfungen bzw. Antreiberverhalten. [Hier geht es um fünf Kategorien solcher Kompensationen:]

- Sei stark
- Gib dir Mühe/ streng dich an
- Sei perfekt
- Beeil dich
- Mach's mir recht

Destruktive Grundgebote sind laut Goulding öfter versteckte Botschaften, während Antreiber häufiger klar formulierte Botschaften „ohne Geheimnisse“ sind. [Etwas polarisiert dargestellt, aber im Grundsätzlichen richtig]

Gouldings gehen davon aus, dass das Kind sein Skript selber schreibt. Dementsprechend sei es auch in der Lage, mit Hilfe eines starken ER-Zustandes sein Skript selber umzuschreiben. Für die Therapie heißt dies für Gouldings, dass der Klient nicht auf ein starkes ER des Therapeuten angewiesen ist, um sein Skript zu ändern, sondern in der Therapie sein eigenes ER stärkt und dann eine Skriptumschreibung bzw. -änderung vornimmt.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Vgl. dazu *Goulding*, Neuentscheidung.

<sup>23</sup> Vgl. dazu insb. ebd., 61ff.

<sup>24</sup> Vgl. ebd.

Als Reaktionen auf destruktive Grundgebote und Antreiber beim Individuum beschreiben Gouldings **Sackgassen**.<sup>25</sup> Sackgassen sind diejenigen Situationen, in denen zwei oder mehrere entgegengesetzt wirkende Kräfte aufeinander stoßen und eine festgefahrene Situation ergeben.

Ein Beispiel für eine Sackgasse [impass] ersten Grades: „Arbeite hart“ als Botschaft vom EL des Vaters.

Das Kind hat grundsätzlich entschieden zu tun, was die Eltern von ihm verlangen. Es hat jedoch selbst auch das Bedürfnis, dafür Anerkennung zu bekommen. Um dem Vater zu gefallen, arbeitet es hart, solange es kann. Im Alter beschließt es, etwas weniger zu tun und stattdessen sich Freizeitvergnügen zu erlauben. Dabei betreibt er diese Aktivitäten wie zuvor seine Arbeit.

- *Sackgasse ersten Grades* wird so beschrieben:

Konflikt zwischen Antreiberverhalten und authentischem Verlangen des Individuums.  
Sie ist eine Reaktion auf die Gegeneinschärfung (Berne).

- *Sackgasse zweiten Grades*:

Konflikt zwischen Einschärfung und authentischem Verlangen.

- *Sackgasse dritten Grades*:

Konflikt zwischen aK und fK bzw. zwischen angepassten Strukturen und authentischem Verlangen.

Sie ist eine Reaktion auf frühe Zuschreibungen (Steiner).

[In der übrigen TA Literatur werden o. g. Konflikte als Engpässe bezeichnet. Der Begriff der Sackgasse ist von den Gouldings. Hier findet bei der Darstellung ein Wechsel der Ichzustandsmodelle statt von Struktur (1. +2. Grad) zu Funktion (3. Grad).]

---

<sup>25</sup> Vgl. ebd., 63-69.

## **7 Skriptdiagnose**

### **7.1 Skriptdiagnose**

Technische Mittel dazu:

- a) Skript-Checkliste
- b) Skript-Fragebogen
- c) kurze Skriptanalyse
- d) Skriptzeichen
- e) Fantasien und Geschichten

### **7.2 Skript-Checkliste**

- life-course
- counter-script
- pay off
- ending

### **7.3 Skript-Fragebogen**

Wichtige Fragen darin können sein:

- Was mag deine Mutter bei deiner Geburt gefühlt haben?
- Was ist deine früheste Erinnerung?
- Was wird auf deinem Grabstein stehen?
- Was hat dir Vater/Mutter als Wichtigstes geraten?
- Was wäre der Himmel auf Erden?
- Welches schlechte Gefühl hast du am häufigsten?
- Lebst Du was und wie du möchtest?
- Welche drei Geschichten zwischen 6 und 30 Jahren haben dich fasziniert?

### **7.4 Kurze Skriptanalyse**

Was ist das Schönste/Gemeinste, was Vater/Mutter je zu dir sagte?

- Botschaften (Einschärfungen, Gegeneinschärfungen und Zuschreibungen)
- Ersatzgefühle der Eltern und selbst
- Skriptentscheidungen des Klienten

### **7.5 Skriptanzeichen (signals nach Berne)**

Stimme, Atem, Tempo, Rhythmus, Ton, Worte, Lachen (Galgenhumor).

Körper: somatische Beschwerden, Haltung...

Kognitiv: Einstellung und Haltung

### **7.6 Phantasien, Geschichten und innere Bilder**

Sind oft bezüglich Skript sehr aussagekräftig. z. B. „Helden“ aus Märchen, Kunst oder Politik.

## 7.7 Übungen zur Skriptdiagnose<sup>26</sup>

### a) Fantasie

Gestalte dir einen Raum, dort sitzt du...(unsichtbar). In der Ecke steht ein Bett mit einem Kind darin ... das bist du ... Nach einer Weile kommen Vater und Mutter herein ... und schauen das Kind an ...

Mutter sagt: „Schon als ich mit diesem Kind schwanger war, fühlte ich...“

„Wir hoffen, dass dieses Kind nie...“

„Dieses Kind wird bestimmt einmal...“

Beide verlassen das Zimmer...du siehst das Kind dort...was tut es, was fühlt es...

Du gehst hin, beugst dich zu ihm...

Was ist passiert? ...

Wie fühlst du dich ...

Gib diesem Kind, was es braucht ...

Leg es zurück ... es schläft ein ...

Du gehst leise raus, jederzeit bereit zurück zu kommen ...

### b) Was war deine Lieblingsgeschichte als Kind?

Was hat dir daran besonders gefallen?

### c) Fantasie: Konferenz zu Hause: Wer sagt was und redet wie? Zu wem und über was?

### d) Versetze dich an das Ende deines Lebens. Was hättest du anders gewollt/ gemacht.

Was würde auf Deinem Grabstein stehen in Deinen Augen und denen eines lieben Freundes?

### e) Male evtl. oder phantasiere einfache Bühnenbilder (mit Personen) von verschiedenen frühen Stadien deines Lebens und äußere dich dazu. Erkläre evtl. auch wie die Szene weitergeht und endet.

### f) Fantasie:

Stell dir vor, du sitzt allein im Theater (Kino)..., es wird eine Videoaufzeichnung deines Lebens vorgespielt ... Geburt ... wichtige Akteure treten auf ... gehen miteinander um ... senden Botschaften an dich ... du entscheidest jeweils ... stell dir vor, leise wäre ein Publikum hinzugekommen ... schau sie dir an, wer ist da ... was tun sie ...was sagen sie über das Stück...die Rollen ... das Ende ... über dich.

### g) Wenn sich ein Klient nicht an frühe Ereignisse erinnert<sup>27</sup>:

Du hast 5 Minuten Zeit - schreibe so schnell du kannst eine Kinder-Tiergeschichte.

Fange an mit: Es war einmal...(ein Tiername). Erzähle sie, bis sie fertig ist.

(Zit. nach Berne, Hello Buch)

---

<sup>26</sup> Viele Beispiele aus *James/ Jongeward*, Spontan leben.

<sup>27</sup> Nach *Berne*, Guten Tag.

## **LITERATUR:**

**Berne, Eric:** Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens (München: Fischer-Verlag 1975)

**Goulding, Mary McClure und Robert L.:** Neuentscheidung. Ein Modell der Psychotherapie (Stuttgart 1981)

**James, Muriel; Jongeward, Dorothy:** Spontan leben. Übungen zur Selbstverwirklichung (Hamburg 1998)

**Kahler, Taibi:** Das Miniskript, in: Barnes, Graham u.a.: Transaktionsanalyse seit Eric Berne Band 2: Was wird‘ ich morgen tun? (Berlin 1980), 91-132

**Kahler, Taibi/ Capers, Hedges:** The Miniscript, in: Transactional Analysis Journal 4 Nr. 1 (Januar 1974), 26-34

**Röhl, Sigrid:** Fanita English über ihr Leben und die Transaktionsanalyse (Schwäbisch Gmünd <sup>1</sup>2004)

**Schlegel, Leonhard:** Artikel „Antreiber“, in: Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt (Freiburg; Basel; Wien 1993), 5-7

**Schlegel, Leonhard:** Artikel „Skript“, in: Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt (Freiburg; Basel; Wien 1993), 272-278

**Steiner, Claude:** Wie man Lebenspläne verändert. Die Arbeit mit Skripten in der Transaktionsanalyse (Paderborn <sup>11</sup>2005), 27.

**Stewart, Ian/ Joines, Vann:** Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung (Freiburg <sup>21</sup>1990)