

# Der Skript Schlüssel

## Harold Wahking

### Zusammenfassung:

Der Autor setzt die drei Skript-Formen, die von Steiner beschrieben wurden, zu den sechs Skript-Typen, die Berne identifizierte, in Beziehung in Form eines „Skript-Schlüssels“. Der Gebrauch des „Schlüssels“ hilft den Klienten, eine kurze Beschreibung für ihr Skript zu finden, ebenso wie eine Aussage darüber, wie sie sich im Skript verhalten. Außerdem hilft er beim Abschluß von Verträgen für Veränderung.

Einige der verborgenen Skriptbotschaften, die Klienten hören, können durch die Verknüpfung der sechs Skript-Typen, die von Berne (1972) erkannt wurden und der drei Arten skriptgerechten Lebens, beschrieben von Steiner (1974), entschlüsselt werden. Klienten können den „Skript-Schlüssel“ benutzen, um die Bedeutung ihres skriptverstärkenden Verhaltens zu erkennen. Der Schlüssel führt auch zu einem kurzen Satz oder Motto als kurzer Zusammenfassung der Skriptthemen eines Menschen.

Die Verknüpfung von Bernes sechs Skript-Typen (Niemals, immer, bis, danach, immer wieder und offenes Ende) mit Steiners drei Formen (keine Liebe, keine Freude, dumm) führt zu einem Raster, das achtzehn Arten von Skriptverhalten beschreibt. Wenn die Klienten die Steinersche Unterscheidung lesen, können sie das typischerweise traurige emotionale Thema, das zu ihnen paßt, erkennen. Dann können sie horizontal lesen bis sie einen Skript-Typ nach Berne finden, der das beschreibt, was sie manchmal vom Leben glauben. Die kurze Aussage, die vom Raster an dem Schnittpunkt geliefert wird, gibt dem Klienten einen Anfang für eine genauere Selbstdarstellung. Die Überschriften der beiden Reihen summieren dann kurz das Skript-Thema (z. B. keine Liebe . . . bis). Man kann den „Schlüssel“ den Klienten auch ohne die 18 allgemeinen Skriptbeschreibungen geben, sie in jedes Feld eintragen lassen, wie ihr Skript aussähe, wenn dies ihr Skript-Typ und Skript-Form wäre. Gewöhnlich werden sie schnell viele Skripts finden, die nicht passen und zwei oder drei, die klar aufzeigen, wie sie sich oft skriptgerecht verhalten. Durch Kombination und Klärung ihrer Worte können sie dann ihr Skript oder ihre Skripts beschreiben.

## Der Skript-Schlüssel von Harold Wahking

Steiners drei Arten  
von Skripts

### V

Bernes sechs Typen  
von Skripts >

#### Niemals

Du wirst nie fähig sein, das zu tun, was du gern möchtest. Du kannst nicht zu Ende bringen, was du anfängst, wie sehr du dich auch anstrengst. Deine Wünsche sind erschreckend.  
Mythos: Tantalus

#### Bis

Nichts im Leben ist umsonst. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Wer nicht leidet, kennt die Freude nicht.  
Mythos: Herkules

#### Das „keine Liebe“-Skript

Oft wird als Bestrafung Liebe in der Kindheit vorenthalten oder sie wurde als Belohnung gegeben (stroke economy), Lebensposition: Ich bin nicht o.k., du bist o.k. Dieser Mensch fürchtet oft, nah und vertrauensvoll zu sein, hat Schwierigkeiten, Strokes zu akzeptieren, fühlt sich oft als Opfer in Spielen und fordert Zurückweisung heraus. Depression ist häufig das Ergebnis.

Wie sehr ich mich auch anstrengende, ich erreiche es nicht, daß mich jemand wirklich liebt. Ich wünschte, ich wäre tot.

Sicher, ich arbeite hart, aber ich schaffe es. Ehe ich nicht meine Arbeit getan habe, habe ich keine Zeit zum Spielen oder für andere Dinge. Ich wünschte mir nur, die Leute würden meine Arbeit mehr anerkennen.

#### Das „dumm“-Skript

Diese Menschen fühlen sich oft unfähig, das Leben zu meistern und haben Angst, keine Kontrolle darüber zu haben. Sie glauben, z. B. keine Willenskraft zu besitzen und nicht zu wissen, was sie als nächstes tun sollen. Sie fühlen sich leicht dumm. Grundeinstellung: Ich bin nicht o.k., du bist nicht o.k. Sie treffen Skriptentscheidungen, nicht zu denken, nicht wichtig zu sein oder schwach zu sein. Verwirrung ist häufig das Ergebnis.

Manchmal scheint mir das Leben einfach zuviel zu sein. Ich kann mir offenbar nichts einteilen. Ich werde nie in der Lage sein, dieses Ziel zu erreichen . . . oder.. uhhh... ich werde gut...du weißt schon?

Ich habe einige Ziele, glaube ich. Manchmal denke ich darüber nach Scheinbar erreiche ich keine Ziele die ich mir setze . . weil . . . ich bin nicht ganz sicher... ich bin verwirrt . . . ich glaube . . . uhhh . . . Bis ich nicht meine fünf Sinne zusammen kriege, sitze ich fest, glaube ich.

#### Das „keine Freude“-Skript

Diese Menschen ignorieren ihre Körpergefühle und benutzen statt dessen verschiedene Chemikalien (Alkohol, Essen, Drogen, Tabletten, Nikotin, Coffein oder andere), um ihre Gefühle zu verdecken. Sie neigen dazu, verstandesmäßig zu leben und ihren Körper nicht wahrzunehmen. Grundeinstellung: Ich bin o.k., du bist nicht o.k. Sie treffen oft Skriptentscheidungen, nicht zu fühlen, nicht nah zu sein, sich nicht zu freuen. Drogensucht oder Arbeitssucht sind häufig das Ergebnis.

Ich werde nie fertig. Ich hab so viel zu tun, daß ich nicht zu dem komme, was ich möchte. Wenn ich ein bißchen müde werde, mache ich mir einen Drink und entspanne, dann kann ich wieder etwas arbeiten. Da kann man nichts machen.

Ich habe bisher in meinem Leben eine Menge erreicht. Ich glaube, daß ich hart und effektiv arbeite. Ich höre immer wieder, ich solle weniger arbeiten, weniger trinken, weniger essen, aber nachdem ich den ganzen Tag arbeite, habe ich ein Recht auf Entspannung. Eines schönen Tages werde ich mit all dem aufhören und es wirklich leicht nehmen.

<b>Immer</b> Wie man sich bettet, so liegt man. Wenn es das ist, was du willst, dann tu es den Rest deines Lebens. Mythos: Arachne	<b>Nach</b> Das dicke Ende kommt bestimmt. Heute mag es gut sein, aber paß auf, was morgen auf dich zukommt. Mythos: Damokles	<b>Immer wieder</b> Wenn ich nur nicht wieder durch- einanderkomme, dann kann ich es vielleicht diesmal schaffen. Ich habe es beim letzten Mal beinahe geschafft. Mythos: Sisyphus	<b>Offenes Ende</b> Ich habe keine Pläne gemacht für die Zeit nach . . . wir haben es schwer gehabt, aber jetzt . . . wir werden sehen, was kommt . . . Mythos: Philemon und Baucis
Ich strengte mich so an, Kontakt zu haben, aber die Leute wenden sich immer von mir ab. Ich bin immer allein. Ich mag meine Ungestörtheit, aber das ist zu viel.	Ich hatte wirklich Hoffnungen, aber ich hätte wissen müssen, daß Liebe nicht andauert. Wenn ich jemanden treffe, freue ich mich sehr darüber, aber dann läuft etwas falsch und hinterher fühle ich mich sehr einsam.	Warum werde ich immer wieder abgewiesen? Gerade wenn ich denke, ich gefalle jemandem, scheint er meiner müde zu werden und ich bin wieder verlassen.	Die anderen scheinen mich nicht besonders zu mögen, aber ich lasse mich nicht entmutigen. Ich habe es immer geschafft, dabei zu sein und ungeschoren davonzu- kommen. Entweder sie mögen mich oder eben nicht.
Ich mache gerne schnell. Ich genieße die Aufregung bei Geschwindigkeit, aber manchmal hetze ich so, daß ich alles durch- einanderbringe. Ich habe keine Zeit zu denken.	Manchmal fange ich an, gradlinig zu denken und glaube, daß es gut geht. Dann komme ich durchein- ander und wünsche, ich hätte gar nicht erst angefangen.	Ich kann nichts am Ausgang der Dinge ändern. Immer wieder kann ich mich nicht entscheiden, gerade wenn ich kurz vor dem Durchbruch stehe. Manchmal denke ich, ich werde verrückt.	Ich dachte immer, ich würde es schaffen, wenn ich . . . uhhh . . . gut . . . ich weiß nicht. Ich werde irgendwie durchkommen, wie üblich, nicht wahr?
Ich habe mich sehr angestrengt, um diese Arbeit zu bekommen. Viele würden gerne meinen Job haben. Sicher arbeite ich zu hart, aber das wußte ich ja vorher. Entschuldige, ich muß wieder weiterarbeiten.	Ich habe mein ganzes Leben hart gearbeitet und komme voran. Natürlich wird es wahrscheinlich nicht von Dauer sein. Mir ging es oft gut, aber ich mußte jedesmal dafür bezahlen. Ich esse gern, aber es macht mich dick, nicht wahr?	Ich werde mich betrinken! Ich habe hart gearbeitet, um dies zu einem Erfolg zu machen und sie haben mich ruiniert. Ich fühle mich betrogen.	Tatsache ist: wir arbeiten alle hart und hoffen, daß es gut geht. Wenn nicht, können wir auch nichts machen. Hier, nimm einen Drink und freu dich am Leben!

Wenn die Information aus dem „Skript-Schlüssel“ gesammelt ist, sind die Klienten gewöhnlich gespannt und bereit, Verträge zu schließen. Das geschieht gewöhnlich nach folgendem Muster: „Ich fühle oft . . . (Steiner Typen), weil ich mir sage, daß . . . (Bernes Typen) und dann bin ich im Skript gefangen. Statt dessen werde ich meinen Glauben festigen, daß . . . und fühlen . . . .“

Wenn das Skript-Motto von jemandem den Gruppenmitgliedern bekannt ist, scheinen diese Skriptverhalten eher zu konfrontieren, als wenn das Skript nur allgemein bekannt ist. Ein Gruppenmitglied sagt möglicherweise: „Ich kann diese Depression nicht loswerden, ehe ich nicht einige Freunde gefunden habe.“

Ein anderes Gruppenmitglied konfrontiert das vielleicht so: „Wirst du das ‚keine Liebe . . . bis‘ benutzen, um weiterhin depressiv zu bleiben?“ Klienten empfinden oft mehr Macht und Kraft, um von dem Skript loszukommen, wenn ihnen ihr Skript-Motto objektiv aufgezeigt wird. Sie neigen dazu, direkt über Verträge nachzudenken. Sie sehen, daß alle an ihrem Kampf mit dem Skript Anteil nehmen. Sie merken, daß sie einige Charakteristika anderer Skripts haben und daß viele Teile ihres Skripts haben. Klienten erfahren Manchmal ein neues Gefühl des O.K.-Seins, wenn sie verstehen, daß ihr Kampf dem Kampf anderer sehr ähnlich ist.

Ein Klient überprüfte schnell den „Schlüssel“ und fand seinen „Keine Liebe“-Typ auf Grund seiner wiederholten Depressionen. Als er weiter über das Gitter las und zu der „bis“-Spalte kam, begann er Botschaften von seinen Eltern zu „hören“ wie: „Du kannst nicht hinausgehen und mit deinen Freunden spielen, ehe du nicht Klavier geübt hast.“ „Du wirst keine Freude haben, ehe du nicht etwas im Leben geleistet hast.“

Er fuhr fort, den „Schlüssel“ anzuschauen und bemerkte, daß die „dumm“-Aussagen keine seiner Erfahrungen beschrieben. Als er die „Keine Freude . . . bis“-Beschreibung las, fiel ihm wieder etwas auf. Er brachte die Beschreibungen eines Skriptmottos seines Lebens zu Papier: „Ich bin im Skript, wenn ich glaube, daß mich niemand mag, und daß ich deshalb keine Freude am Leben haben kann, solange ich nicht hart arbeite. Ich bin oft deprimiert, weil ich die Menge der mir frei entgegengebrachten Zuwendung nicht beachte. Ich arbeite zwanghaft in der Hoffnung, daß irgendwo ein Punkt ist, der, einmal erreicht, mich befähigt, für alle Zeiten glücklich zu sein. Anstatt in diesem Skript zu bleiben, werde ich gemäß meiner Überzeugung leben, daß ich liebenswert bin und daß genügend Freude für jeden da ist.“

Eine andere Klientin dachte, sie würde in das „Keine Liebe“-Konzept passen, da sie glaubte, daß alle Menschen in ihrem Leben sie fallengelassen hätten. Keine der Beschreibungen schien zu passen. Ihre beruflichen Erfolge hatten sicher Konzentration und klares Denken demonstriert. Als sie die „Keine Freude“-Spalte las, verlangsamte sie ihr Lesen, blickte von der Seite auf und sagte dann: „Alle diese Aussagen beschreiben mich irgendwie. Ich habe mich nie für freudlos gehalten. Da mag etwas dran sein.“

Später schrieb diese Klientin: „Ich arbeitete daran, meinen Verstand auf die Arbeit zu richten und nicht auf mein Innenleben. Ich bin vital und gesprächig, wenn ich arbeite, aber ich neige dazu, heikel und streitlustig zu sein, wenn ich mit jemandem in einer nicht aufgabenorientierten Beziehung bin. Ich habe versucht, mich zu überzeugen, daß mir meine Religion Freude macht, aber in Wirklichkeit arbeite ich auch hier. Jetzt höre ich meinen Vater vor sich hin murmeln, wenn er von der Arbeit kam: „Huh! Ich bin müde. Manchmal denke ich, ich werde diese Last niemals abschüteln. Ich bin in einer Tretmühle wie jeder andere auch. Wie sehr man sich auch anstrengt, es kommt doch nichts dabei heraus.“ Er suchte niemals direkt den Trost, den Mutter ihm hätte geben können. Heute glaube ich, daß sie ihn sowieso nur nervös gemacht hätte. Sogar in seiner Ehe hatte er niemals Freude.“

Für viele ist der „Skript-Schlüssel“ ein aufregender und hilfreicher Zugang zur Skriptanalyse gewesen. Eine Menge Klienten haben „das Skript-Theater beendet und einen neuen Lebensweg gefunden“ (Berne 1972).

Harold Wahking, DMin, ist Direktor des Network of Christian Counseling Centers, Inc., St. Petersburg, Florida, und hat zur Zeit einen Vertrag zur klinischen Mitgliedschaft der ITAA.