



Lebensdrehbücher

Ein Lebensdrehbuch ist ein Plan, der sich meist unter dem Einfluss der Eltern in der Kindheit entwickelt hat und der das Verhalten in wichtigen Lebensfragen steuert. Dabei werden die eigenen Erfahrungen so ausgelegt oder sogar arrangiert, dass sich dieser Lebensplan immer wieder selbst bestätigt. Durchbrochen wird dieser meist unbewusste Lebensplan durch Lebenskrisen wie z. B. schwere Krankheiten.

Die Transaktionsanalyse hat diesen Wiederholungsdrehbüchern in Anlehnung an die griechische Mythologie folgende Typologien zugeordnet (Schlegel, 1993 *):

Niemals-Drehbuch

Dieses Drehbuch wird durch Tantalus vertreten, der gleichsam im Paradies stand, von Wasser und Früchten umgeben, aber unter Tantalusqualen verdurstete und verhungerte. Menschen mit diesem Drehbuch sagen sich häufig: „Das schaffe ich nie!“, „Das werde ich nie kapieren!“, „Ich werde nie den richtigen Lebenspartner oder den richtigen Arbeitsplatz finden!“ usw.

Eine konstruktive Variante dieses Drehbuchs wäre:
„Lass bleiben, was Dich nicht weiterbringt!“

Immer-Drehbuch

Immer-Skripts folgen der Arachne, welche die Göttin Minerva mit Näharbeit herausforderte. Zur Strafe wurde sie in eine Spinne verwandelt und musste ein Leben lang immer wieder Netze spinnen. Personen mit diesem Drehbuch sagen sich beispielsweise häufig: „Warum passiert das auch immer wieder mir?“

Die konstruktive Variante zu diesem Drehbuch lautet:
„Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Du findest immer einen Weg!“

Bis- oder Bevor-Drehbuch

Dieses Drehbuch folgt der Geschichte des Herkules, der kein Gott werden konnte, bevor er nicht zwölf Jahre als Sklave wie ein Verrückter arbeitete und unangenehme Arbeiten, wie beispielsweise Ställe ausmisten, erfüllte. „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen!“, „Erst wenn ich etwas geleistet habe, darf ich mir Muße gönnen!“ sind die Aussagen von Menschen, die nach diesem Drehbuch leben.

Eine konstruktivere Alternative zu diesem Drehbuch ist:
„Zum Ziel kommst Du Schritt für Schritt!“, „Du darfst Dich heute schon vergnügen!“

* L. Schlegel: *Handwörterbuch der Transaktionsanalyse*. Freiburg: Herder, 1993.



Danach- oder Nachher-Drehbuch

Diese Drehbücher kommen von Damokles, der sich seines Daseins als König erfreute, aber nie wusste, wann ein über ihm an einem Pferdehaar hängendes Schwert auf ihn niedersauste. Personen mit diesem Drehbuch leben immer im Hinblick auf eine kommende Katastrophe und können so die Gegenwart nicht genießen. Sätze wie „Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben!“, „Das dicke Ende kommt noch!“, „Wenn ich erst verheiratet, in der Lehre, im Beruf usw. bin, dann beginnen die Schwierigkeiten!“ sind häufige Sätze.

Eine konstruktive Variante könnte sein:

„Du lebst hier und jetzt - auch in Zukunft!“

Das Wieder-und-wieder -oder Beinahe-Drehbuch

Dieses Drehbuch folgt der Geschichte des Sisyphus, der dazu verdammt war, einen schweren Stein den Berg hinaufzurollen, und gerade, wenn er den Gipfel erreichte, rollte der Stein wieder zurück und das Ganze begann von vorne. Dieses Drehbuch ist gekennzeichnet durch Sätze wie: „Beinahe hätte ich es geschafft, wenn doch bloß.....!“, „Jetzt würde ich gerne Skilaufen, aber es hat zu wenig Schnee!“, „Ein Bad im See wäre jetzt das Größte, wenn bloß das Wasser nicht zu kalt wäre!“.

Die konstruktive Variante ist:

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

Fragen zur Reflexion und Veränderung

Eine wirksame Veränderung erfolgt dann, wenn Sie sich aus eigener Initiative, mit Ihrem Bewusstsein, Denken und Fühlen für diese Veränderung entschieden haben.

Mit den folgenden Fragen können Sie Veränderungen bewusster angehen:

- Welche sind die negativen Seiten Ihres Verhaltens, das Sie verändern möchten? Aus welchem Grund? Was stört Sie daran?
- Welche sind die positiven Seiten Ihres jetzigen Verhaltens? Welche Vorteile haben Sie dadurch? Welchen versteckten Nutzen hat es? Wovon bewahrt es Sie? Worauf müssen Sie verzichten, wenn Sie dieses Verhalten aufgeben?
- Wollen Sie Ihr jetziges Verhalten wirklich ändern? Oder wollen nur andere, dass Sie es ändern?
- Wie wird es sein, wenn Sie Ihr jetziges Verhalten ändern? Was werden Sie sehen, hören, fühlen, wenn Sie es geändert haben?
- Was hindert Sie daran, sich zu verändern?
 - Ein Gefühl? (z. B. Angst, Misstrauen, ...)
 - Eine Überzeugung? (z. B. Ich schaff es doch nie ...)
 - Eine Erinnerung? (z. B. Damals ging es auch nicht ...)
 - Ein Bild (z. B. ein Misserfolg ...)
 - Ein Entschluss (z. B. Das ist der letzte Versuch ...)
- Welche negativen Auswirkungen wird die Veränderung haben? Für Sie? Für andere? In Ihrem Privatleben? In Ihrem Berufsleben?
- Welche positiven Auswirkungen wird die Veränderung haben? Für Sie? Für andere? In Ihrem Privatleben? In Ihrem Berufsleben?
- Was ist Ihr erster Schritt, der Sie Ihrem Ziel, etwas zu verändern, näher bringt?

Literatur: K. Kälin, E. Michel-Alder, S. Schmid-Keller: Sich selbst managen. Die eigene Entwicklung im privaten und beruflichen Umfeld gestalten. Thun: Ott, 1998