

Almut Schmale-Riedel

**Der unbewusste Lebensplan**



Almut Schmale-Riedel

# Der unbewusste Lebensplan

Das Skript in der Transaktionsanalyse  
Typische Muster und therapeutische Strategien


Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt München  
Satz: Greiner & Reichel, Köln  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34624-0  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Für meine Kinder



# Inhalt

Einleitung 9

## **Teil I Das Konzept des Lebenskripts 17**

- Eric Berne und die Transaktionsanalyse 19
- Das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse:  
Ich-Zustände 21
- Physis – schöpferische Wachstumskraft 29
- Wie setzt sich ein Lebensskript zusammen? 31
- Lebensskriptmuster und Entwicklungsphasen 58
- Wofür waren Lebensskriptmuster einmal nützlich? 69
- Die Psychodynamik des Skriptgeschehens 70
- Wie sich Skriptmuster bei Erwachsenen zeigen 74
- Auflösung von Lebensskriptmustern 82

## **Teil II Die Lebensskriptmuster 87**

- Typische Lebensskriptmuster und ihre Veränderung 89
- 1 Ich bin nicht so wichtig 90
- 2 So, wie ich bin, bin ich nicht o. k. 102
- 3 Ich glaub, ich bin zu blöd 114
- 4 Ich darf nicht zu erfolgreich sein 125
- 5 Freude und Glück gibt es für mich nicht 132
- 6 Besser nicht so viel fühlen 141
- 7 Liebe und Nähe gibt es nicht für mich 151
- 8 Nähe ist bedrohlich 162
- 9 Eigentlich hätte es mich nicht geben sollen 169
- 10 Ich bin böse, aber das darf keiner merken 177

11 Ich bin schuld **188**

12 Ich muss stark sein und mich kümmern **196**

13 Keiner darf merken, was hier eigentlich los ist **204**

14 Transgenerationale Skriptmuster und Episkript **212**

Übersicht: Skriptglaubenssätze und Skriptentscheidungen **219**

Ausblick **223**

Dank **225**

Literaturverzeichnis **229**

Anmerkungen **233**

Register **235**



# Einleitung

Wer bin ich, wie lebe ich und wie sehr habe ich mein Schicksal selbst in der Hand? Ist schon alles in einem Lebensplan vorgegeben? Hat jeder so etwas? Wie entsteht er und warum ist er »unbewusst«? Kann er mich beeinflussen und steuern, ohne dass ich es merke? Kann ich ihn entschlüsseln und verändern, wenn er mir nicht behagt oder mir sogar schadet? Das sind Fragen, die viele Menschen beschäftigen.

Seit über 35 Jahren begegnen mir bei meiner Arbeit in Beratung, Psychotherapie und Supervision Menschen, die auf der Suche nach ihrem eigenen Weg sind. Sie möchten ihre Ängste und Begrenzungen überwinden, leidvolle Beziehungen verändern und endlich sie selbst werden. Sie alle sind bereit, ihren »unbewussten Lebensplan« aufzudecken, um sich selbst besser zu verstehen und ihr gegenwärtiges Leben befriedigender und selbstbestimmter zu gestalten. Meinen Erfahrungsschatz aus dieser therapeutischen Arbeit möchte ich mit diesem Buch gerne weitergeben – in erster Linie an Kollegen aus helfenden Berufen, aber auch an jeden anderen Menschen, der an persönlicher Weiterentwicklung interessiert ist. Ein wesentliches Anliegen ist mir, mit den ausführlichen Zusammenstellungen der typischsten Lebensplan-Muster deren Dynamik und Wirkungsweise nachvollziehbar zu machen und so Selbsterkenntnisse zu ermöglichen und Veränderungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Der unbewusste Lebensplan – oder wie er auch heißt: das Lebensskript – ist nicht nur für mich ein besonderer Teil der Transaktions-

analyse. Die Transaktionsanalyse (meist abgekürzt nur TA genannt) ist eine Theorie und Methode innerhalb der Humanistischen Psychologie, die in den 1950er- bis 70er-Jahren von dem US-amerikanischen Arzt und Psychiater Eric Berne entwickelt wurde.

Transaktionsanalyse hat das Ziel, Menschen darin zu unterstützen, ein geglücktes, möglichst selbstgestaltetes und erfolgreiches Leben zu führen. Es geht also generell um Persönlichkeitsentwicklung oder, transaktionsanalytisch ausgedrückt: »Autonomie«. Mit Autonomie ist nicht einfach Unabhängigkeit gemeint. Es geht vielmehr um ein selbstbestimmtes und selbstverantwortetes Leben in zwischenmenschlicher Bezogenheit.

Berne steht damit ganz in der Tradition der Humanistischen Psychologie: Er versteht Autonomie ähnlich wie Carl Rogers, der Begründer der Personenzentrierten Gesprächstherapie, wenn dieser von »Selbstverwirklichung« oder »Selbstaktualisierung« spricht, oder wie Ruth Cohn (die die Themenzentrierte Interaktion entwickelte) von »Authentizität«. War es Fritz Perls, dem Begründer der Gestalttherapie, noch sehr wichtig, Autonomie zu definieren als unabhängig sein von den Erwartungen der anderen, wie er in seinem »Gestaltgebet«<sup>1</sup> formulierte, so betonte Ruth Cohn in ihrer Erweiterung des Gestaltgebetes das Sich-Kümmern umeinander und um die gemeinsame Welt, die unser aller Lebensgrundlage ist. Zur Autonomie gehören also bewusst und freiwillig eingegangene Abhängigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, die unser Leben miteinander erst menschlich, zugewandt und erfüllend gestalten.

Dazu passen auch die drei wesentlichen Kompetenzen Bewusstheit, Spontaneität und Intimität, die nach Berne zur Autonomie gehören.

**Bewusstheit** bedeutet, dass wir uns selbst kennen bzw. immer besser kennenlernen – unseren Lebensweg, unsere bisherige Entwicklung, unser Lebenskript und unser gegenwärtiges Sein. Bewusstheit bedeutet auch, dass wir mit offenen Augen und Ohren durch die Welt gehen und uns vor ihr und den Menschen nicht verschließen. Die Achtsamkeitspraxis aus der buddhistischen Psychologie, die ja

bei uns gerade boomt, ist im gleichen Zusammenhang zu sehen. Sie ist ein guter Weg, die eigene Bewusstheit zu entwickeln.

**Spontaneität** meint in diesem Zusammenhang nicht einfach etwas Kreatives, chaotisch Ungeplantes, sondern die Fähigkeit, jeweils ganz im Hier und Jetzt auf das Momentane reagieren bzw. agieren zu können, ohne auf die vorgefertigten, skriptbedingten Verhaltens- und Erlebensmuster zurückzugreifen. Es bedeutet, sich neugierig und offen auf Neues und Gegenwärtiges einzustellen, neue Erfahrungen und Überraschungen zulassen zu können, ja auch bereit zu sein für kleine ungeplante Wunder. Das beinhaltet natürlich auch Vertrauen in sich, andere und die Welt – auch in dem Wissen, dass nicht immer alles gut ist und gut ausgeht.

**Intimität** im Sinne von echter, persönlicher Begegnung kann genau dann möglich werden, wenn wir bereit sind, uns im Kontakt mit der Welt und anderen einzulassen. Wir können in Beziehungen, in Familie, Freundschaft und Arbeitsleben im Austausch mit anderen uns selbst erleben, Neues über uns und die anderen erfahren. Wir können Nähe gestalten und uns anvertrauen. Wir können uns authentisch zeigen, ja uns auch anderen zumuten. Wir müssen nicht pokern oder schauspielern, um Zuwendung zu bekommen. Und wir können uns auf Liebe einlassen, Liebe schenken und uns auch lieben lassen.

Im Sich-Einlassen auf andere Menschen und die Welt entsteht auch **Verantwortlichkeit**. Diese vierte Komponente ist wesentlich, denn Autonomie bedeutet nicht Selbstbezogenheit und Egoismus. Zu Autonomie gehören nach Leonhard Schlegel<sup>2</sup>, einem der führenden Schweizer Transaktionsanalytiker, sinngemäß die Fähigkeit, Verantwortung für seine Gefühle und Entscheidungen zu übernehmen, die Realität so zu sehen, wie sie ist, sich anstehenden Problemen zu stellen und ihre Lösung anzupacken, aus allen gemachten Erfahrungen, auch aus den unangenehmen oder schmerzlichen, zu lernen, um sich zu entwickeln (und nicht zu verdrängen), aufrichtig mit sich und seinen Mitmenschen umzugehen und sich für soziale und Umweltdinge zu interessieren und zu engagieren.<sup>3</sup> Diese erstrebenswerten Fähigkeiten und Ziele werden in fast allen Psycho-

logie- bzw. Psychotherapierichtungen betont. Was aber macht es so schwer, sie zu erreichen? Warum scheitern so viele, die sich auf die Suche nach diesem Weg machen? Oder was hindert sie daran, diesen Weg erfolgreich zu gehen?

Beim Betrachten mancher Lebensläufe drängt sich einem die Frage auf, ob es nur Zufall oder Schicksal ist oder ein geheimer Plan, eine unbekannte Kraft, die da wirkt und einen Menschen immer wieder in bestimmte Situationen oder Konflikte bringt. Wie viele Menschen nehmen sich vor, nach einer schlechten Erfahrung, einem Ausraster oder einer Enttäuschung in Zukunft besser aufzupassen, es anders zu machen, sich klüger zu verhalten, und dann passiert es doch wieder: Sie erfahren die gleiche Enttäuschung, werden wieder verlassen, übersehen, missachtet, gedemütigt oder verletzen andere. Und dabei hatten sie vorher schon so ein merkwürdiges Gefühl, als hätten sie geahnt, dass eine Veränderung – trotz aller Hoffnung und Sehnsucht – wieder nicht glücken würde.

Viele psychologische Theorien haben versucht, Erklärungen für diese meist unbewussten Wirkkräfte zu finden, um zu beschreiben, was uns Menschen bewegt und antreibt. Ein besonders anschauliches und hilfreiches Erklärungsmodell dafür findet sich in der Transaktionsanalyse: das Konzept des Lebenskripts. Dieses faszinierende Konzept hat viele Bezüge zu wesentlichen Erkenntnissen der Tiefenpsychologie, der Individualpsychologie, der verschiedenen kognitiven Verhaltenstherapien sowie der systemischen und der hypnotherapeutischen Arbeit.

Das Lebenskript ist ein Erklärungsmodell, das beschreibt, wie Menschen sich bereits als Kind einen Entwurf von ihrem Leben machen und davon, wie sie selbst und die anderen Menschen sind und wie ihr Leben zukünftig verlaufen wird. Da Kinder in dieser Entwicklungsphase nicht über volles Realitätsbewusstsein verfügen, ist dieser Entwurf zwar kreativ und kindlich logisch, aber oft auch unrealistisch, unlogisch und begrenzend. Um diese Begrenzungen der eigenen Entwicklung aufzuheben, ist das Erkennen und Verstehen des eigenen Lebenskripts so wichtig.

»Unser Leben verläuft nach einem selbst geschaffenen Denkmodell, in dem sich die Summe unserer gemachten oder angelernten Erfahrung manifestiert. Jeder Vorgang um uns her wird nach den Gesichtspunkten dieses Denkmodells verglichen und analysiert. Erst wenn Sie begreifen, dass die Art, wie Sie die Welt und Ihre Existenz beurteilen, voreingenommen und vollkommen falsch ist, werden Sie aufnahmefähig für die große Weisheit des Lebens im Fluss des Tao«, so schreibt Theo Fischer in seinem Buch *Wu wei. Die Lebenskunst des Tao*<sup>4</sup>.

Die Stärke der Transaktionsanalyse sind ihre praxistauglichen Konzepte. Durch ihre anschauliche Sprache sprechen sie sowohl die kognitive Ebene wie auch die Gefühlsebene an. Die Konzepte tragen durch ihre auch für Laien verständliche Sprache zu einer partnerschaftlichen Beziehung in Beratung und Therapie bei. Therapeut und Klient können sich anhand der Konzepte gut miteinander verständigen, um intra- und interpersonelle Fragen zu klären. Psychotherapieklienten können so mehr Verständnis für sich und ihre »Störung« erlangen als durch psychopathologische Diagnose-Begriffe. Trotz ihrer Einfachheit haben die Konzepte Tiefe und ermöglichen ein differenziertes Erkennen und Verstehen innerpsychischer Vorgänge und zwischenmenschlichen Beziehungsgeschehens.

Verständnis für sich selbst durch Reflexion mit TA-Konzepten fördert nicht nur die Selbstannahme, sondern erhöht auch unsere Selbstwirksamkeit: das Gefühl, dass wir nicht nur erfassen können, was um uns herum und mit uns passiert, sondern dass wir auch handeln, eingreifen und mitwirken können. Es geht ja darum, wie wir unser Leben jetzt gut gestalten können, also um die Frage, wie Gesundheit, hier vor allem die psychische, entsteht und gefördert werden kann. Das ist auch die Perspektive der Salutogenese. Deren Begründer Aaron Antonovsky<sup>5</sup> beschreibt drei wesentliche gesund machende bzw. gesund erhaltende Faktoren: die Verstehbarkeit, die Handhabbarkeit und die Bedeutsamkeit. Wenn wir uns, unser Geworden-Sein und unsere aktuelle Lebenssituation verstehen und handhaben können und wir sie auch noch in einen sinngeben-

den Bedeutungszusammenhang bringen können, so fördert das unsere seelische Gesundheit. Wir erleben uns als stimmig. Antonovsky bezeichnet dies als Kohärenzgefühl. Der Salutogenese-Spezialist Theodor Dierk Petzold<sup>6</sup> nennt es »Stimmigkeit«. Mit sich stimmig sein und werden, die Integration der eigenen lebensgeschichtlichen Erfahrungen, um heute in Autonomie und Selbstbewusstheit sein Leben zu gestalten – das entspricht dem Ziel der Transaktionsanalyse.

Im Folgenden stelle ich zunächst kurz das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse vor, um mich dann dem Konzept vom Lebensskript zuzuwenden. Es geht mir dabei weniger um die Fokussierung auf psychische Störungen, sondern darum, menschliche Problematiken und die dazugehörigen Erlebens- und Verhaltensmuster mithilfe dieses Konzepts sinnstiftend zu verstehen. Zu begreifen, warum man bestimmten Mustern immer wieder folgt, obwohl diese einem nicht guttun, kann sehr befreiend sein. Wenn man erkennt, dass gerade diese Muster früher einmal einen kreativen Anpassungs- und Überlebensschritt bedeutet haben, hört man auf, sich selbst abzuwerten. Man kann Mitgefühl für sich entwickeln, ohne dabei in Passivität zu verfallen. Erst durch Selbstannahme und Akzeptanz des eigenen Geworden-Seins ist es den meisten Menschen möglich, sich von innen heraus neu zu orientieren und sich zu verändern. Eine Befreiung, Erleichterung und Zugewandtheit zu sich und zum jetzigen und künftigen Leben ist dann möglich. Im Weiteren finden Sie eine Zusammenstellung besonders häufiger und typischer Lebensskriptmuster mit Beispielen, wie sie entstehen, entdeckt und verändert werden können.

Nach jedem dieser Muster gibt es eine Reihe von Reflexionsfragen. Sie sind als Leserinnen und Leser eingeladen, sich Zeit zu nehmen und sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Sie können die Fragen auch für die Arbeit mit Klienten nutzen, um bei diesen Nachdenken über sich und eigene Muster anzustoßen.

Ich wünsche Ihnen dabei gute Einsichten, manches Aha-Erlebnis, vielleicht auch manches Berührt-Sein oder Schmunzeln.

Die Fallbeispiele entstammen alle authentischen Lebensgeschichten; zum persönlichen Schutz sind Namen und manche Daten geändert, ohne jedoch das Wesentliche der Lebensskriptzusammenhänge zu verfälschen. Mein herzlicher Dank geht an alle Klienten, die mir erlaubt haben, Teile ihrer Lebensgeschichte hier aufzunehmen. Es sind typische, häufig vorkommende Lebensmuster, sodass sich die Leser und die Leserinnen darin leicht wiederfinden können, auch wenn es sich nicht um ihre eigenen Lebensgeschichten handelt. Zufällige Ähnlichkeiten mit eigenen Lebensskriptmustern sind also beabsichtigt.

Im Text wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit meist die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist jeweils mitzudenken.





# **Teil I**

## Das Konzept des Lebensskripts



## **Eric Berne und die Transaktionsanalyse**

Der US-amerikanische Psychiater und Psychotherapeut Eric Berne entwickelte, ursprünglich von der Psychoanalyse herkommend, in den 1950er- und 60er-Jahren sein Konzept der Transaktionsanalyse. Er versuchte auf der Basis eines tiefenpsychologischen Verständnisses einerseits die intrapsychische Problematik der Patienten zu erklären und andererseits zu beschreiben, wie diese interpersonell in Beziehungen eingebunden ist, sich also in Beziehungen zeigt – eben in den Transaktionen. Darüber hinaus zeigte er auf, wie sich Problematiken in zwischenmenschlichen Beziehungen verstärken und wie sie gelöst werden können. Er entwickelte eine Reihe verschiedener therapeutischer Maßnahmen, um sinnvolle Verhaltensänderungen anzuregen, die auch fürs Alltagsgeschehen hilfreiche Ideen liefern.

Mit seinen griffigen Konzepten – die Berne auch seinen Patienten erklärte – gab er den Menschen Werkzeuge in die Hand, um sich sowohl besser zu verstehen als auch mehr Kontrolle über ihre neurotischen Muster zu gewinnen. Er forderte seine Patienten auf, in der Gegenwart als Erwachsene zu denken und zu handeln und nicht mehr nach von den Eltern übernommenen bzw. kindlichen Mustern. Gespräche auf Augenhöhe waren ihm dabei stets wesentlich. Er regte seine Patienten an, durch Reflexion aktiv an ihrer Gesundheit mitzuwirken, mithilfe ihres Erwachsenen-Ichs und durch Übernahme

von Verantwortung für ihr Denken, Fühlen und Verhalten im Hier und Jetzt.

Berne initiierte regelmäßige Treffen mit Fachkollegen zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Er regte seine Kollegen auch an, die Transaktionsanalyse weiterzuentwickeln. Kollegen aus den Gründungsjahren, auf die ich bei den Konzepten zum Lebensskript ausführlicher eingehen werde, waren: Claude Steiner<sup>7</sup>, Fanita English<sup>8</sup> sowie Robert und Mary Goulding<sup>9</sup>.

Wer mehr über die vielfältigen Konzepte der Transaktionsanalyse sowie vertiefte Theoriediskussion wissen möchte, sei auf weiterführende Literatur verwiesen.<sup>10</sup>

Neben dem Modell der Ich-Zustände gilt vor allem das Konzept vom Lebensskript als Herzstück der Transaktionsanalyse. Berne zeigte auf, wie vor allem durch Analyse und Veränderung des Lebensskripts Heilung möglich wird.

Gleichzeitig war er vermutlich selbst auf tragische Weise in seinem eigenen Skript gefangen und kam nicht mehr dazu, es zu entschlüsseln und zu verändern: Er starb mit 60 Jahren an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße, genau wie seine Mutter; er wurde nur ein paar Tage älter als sie. Claude Steiner, einer seiner Schüler, schrieb dazu: »Ich glaube, dass sein eigenes Leben von einem Skript her bestimmt war, das ihn früh an einem gebrochenen Herzen sterben ließ. Sein tragischer Tod war einerseits die Folge eines starken inneren Verbotes, andere zu lieben und die Liebe anderer zuzulassen ... und andererseits eines ebenso starken Verlangens nach Unabhängigkeit ...«<sup>11</sup> Berne kümmerte sich zwar medizinisch um sein Herz, nicht aber psychisch oder emotional. Er muss – zumindest unbewusst – geahnt haben, dass er früh sterben würde, denn in seinen letzten Schriften finden wir viele Gedanken darüber, wie manche Menschen in ihrem Skript das Alter beschließen, in dem sie sterben werden, und auch, woran. Es ist auffällig, dass er sich dabei besonders der Erforschung des Zusammenhangs zwischen Herzkranzgefäßerkrankung und skriptgebundenem Todesdatum zuwandte.<sup>12</sup>

# Das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse: Ich-Zustände

Eine kurze Einführung in das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse soll helfen zu verstehen, wie äußere Einflüsse sich intrapsychisch niederschlagen und dort ihre Wechselwirkung entfalten. Die Denk- und Verhaltensmuster, die Kinder in Interaktion und Auseinandersetzung mit ihren Eltern und ihrer Umwelt entwickelt haben, sind bei Erwachsenen wieder als intrapsychische Wirkmuster erkennbar. Sie zeigen sich häufig in einem »inneren Dialog« zwischen unseren verschiedenen Persönlichkeitsanteilen, die in der TA als Ich-Zustände bezeichnet werden.

## Das Strukturmodell der Ich-Zustände

Nach Bernes Definition handelt es sich bei einem Ich-Zustand »um kohärente Gedanken- und Gefühlssysteme, die durch entsprechende Verhaltensmuster zum Ausdruck gebracht werden«<sup>13</sup>.

Ich-Zustände sind Denkmodelle, keine physiologischen Realitäten. Sie helfen uns, menschliches Verhalten einzuordnen und in einem größeren Zusammenhang zu verstehen. Berne, der in Anlehnung an seinen Lehrer Paul Federn zuerst eine unbestimmte Menge von Ich-Zuständen annahm, ordnete sie dann aufgrund seiner Beobachtungen in drei Kategorien: Der Eltern-Ich-Zustand, der Erwachsenen-Ich- und der Kind-Ich-Zustand (kurz: Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich, abgekürzt auch EL, ER und K).



Abb. 1: Strukturmodell der Ich-Zustände

**EL** = Eltern-Ich

**ER** = Erwachsenen-Ich

**K** = Kind-Ich



Almut Schmale-Riedel

### **Der unbewusste Lebensplan**

Das Skript in der Transaktionsanalyse. Typische Muster und therapeutische Strategien

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
2 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-466-34624-0

Kösel

Erscheinungstermin: April 2016

„Ich bin eh nicht so wichtig“, „Ich bin schuld“, „Ich glaub, ich bin zu blöd“: Drei typische Sätze, die wir schon in früher Kindheit verinnerlichen, unbewusst glauben und mit denen wir uns das Leben schwer machen. Die unbewussten Lebenspläne, die sich aus solchen Sätzen entwickeln, werden in der Transaktionsanalyse als Lebensskripte bezeichnet. Almut Schmale-Riedel analysiert die häufigsten Skriptmuster und ihre Auswirkungen auf Lebensbewältigung, Partnerschaft und Beruf. Basierend auf jahrelanger therapeutischer Erfahrung zeigt sie Wege auf, die aus dem Bann dieser Muster herausführen – einfühlsam, fundiert und verständlich.