



Workshop Karl-Heinz Schuldt

Flipchart:

Der Punkt der Tiefe
für Entwicklung erleben

TA-Überlegungen

1. Einstimmung – wie hier miteinander?
2. Übersicht TA-Methoden (TA-Haus)
(nicht Grundlagen)
3. Lebensskript - Bewältigungsstrategien
4. Persönlichkeitsmodell - Zugang zum inneren Mind
5. Diskussion - Feedback

TA-Grundlagen-HAUS

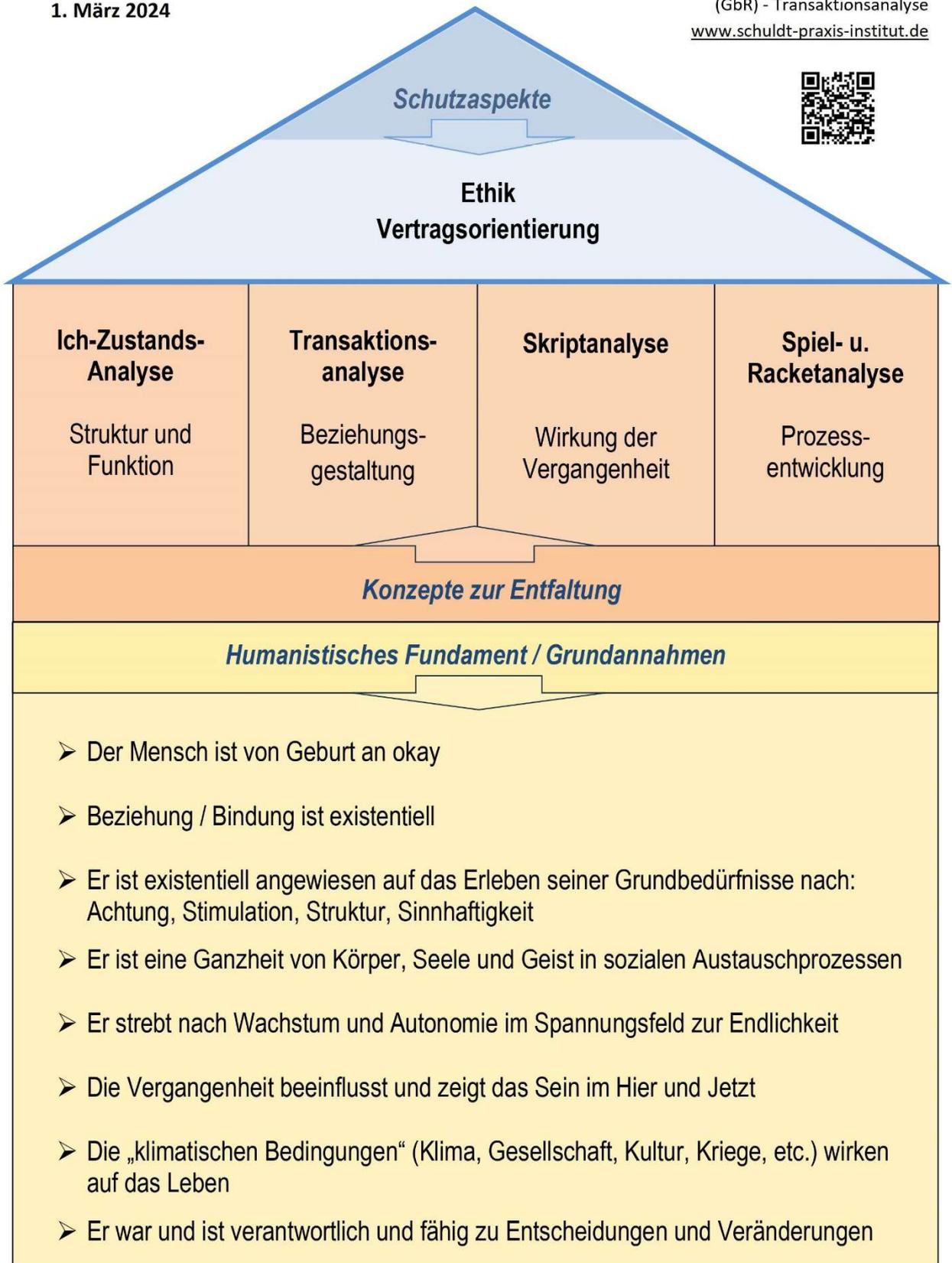
1. März 2024

Karl-Heinz Schuldt

Institut für Humanistische Psychotherapie

(GbR) - Transaktionsanalyse

www.schuldt-praxis-institut.de



Informationen als Hintergrund / z.T. präsentiert



Definition von Skript (Berne)

Skript ist ein

- Unbewusstes, fortlaufendes Programm, das
- auf Entscheidungen aus der Kindheit beruht,
- durch die Eltern geprägt wird und
- das Verhalten des Menschen in wichtigen Belangen des Lebens bestimmt

Nach Berne ist das Skript ein Lebensplan / Drehbuch, das wir aufgrund unserer frühen Erfahrungen und aufgrund der Erwartungen und Einflüsse der Eltern in seinen Grundzügen bereits vor dem sechsten, meist sogar bereits im Lauf des dritten Lebensjahrs entworfen haben. Es beinhaltet Aussagen

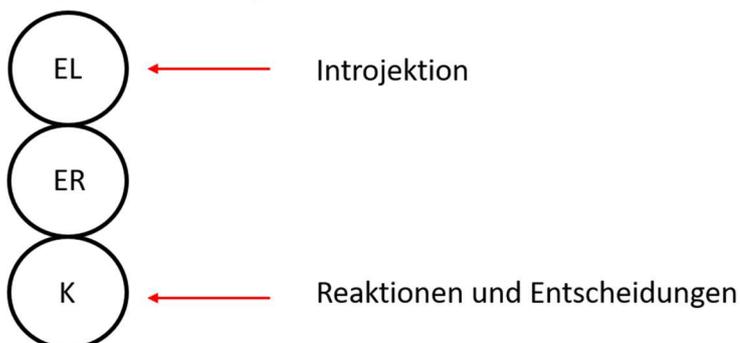
- über unsere Da-Seins-Berechtigung
- über die Art, wie wir denken, fühlen und handeln
- über die Art, wie andere dies tun („Frauen / Männer sind so und so“)
- über die Art, wie die Welt funktioniert, und über die Qualität des Lebens
- über den Wert von uns selbst und anderen in der Welt

Das Skript entsteht durch zwei sich wechselseitig beeinflussende Mechanismen: ¹

1. Durch **Introjektion**, d.h. Einflüsse, die von außen kommen (Eltern etc.), die das Kind ins Eltern-Ich introjiziert (aufnimmt) und in einem fortlaufenden Prozess zur Maxime für sich selbst macht und auf die es dann mit den **Skriptentscheidungen** antwortet

und / oder:

2. Durch die **Reaktionen und Entscheidungen** des Kindes. Diese Entscheidungen sind **Skriptentscheidungen** als Antwort auf diese äußeren Einflüsse.



¹ Rudolph, Dormann, Jecht, 2021, S. 73

Aspekte des Skripts^{2, 3, 4, 5}

- Skript ist ein unbewusster Lebensplan, den Menschen in der Kindheit unter dem Einfluss der Botschaften der Eltern und anderer wichtiger Bezugspersonen entwickeln.
- Destruktive Skriptanteile entstehen, wenn Grundbedürfnisse (Strukturhunger, Stimulushunger, Zuwendungshunger, Sinnhaftigkeit) nicht erfüllt werden.
- Skript bedeutet, bestimmte Glaubenssätze über sich selbst, andere Menschen und das Leben zu bilden, entsprechende Gefühlsmuster zu verinnerlichen und Beziehungserfahrungen aus der Vergangenheit in die Gegenwart zu übertragen.
- Wir „entscheiden“ uns als Kinder für diese Konstruktion, nicht im Sinne erwachsener Entscheidungen, die Alternativen abwägen, sondern auf der Basis intuitiver emotioneller und auch physiologischer Prozesse.
- Skript ist aus einem kindlichen Entwurf heraus entstanden, hat damit eine kindliche Logik
- Skript stellt einen eigenständigen kreativen Prozess des kleinen Menschen dar, um mit einer schwierigen, manchmal auch lebensfeindlichen Umwelt umzugehen (**Bewältigungsstrategie, Überlebensstrategie**). Es gibt Sicherheit und Halt. Für ein Kind ist die Bildung eines Skripts hoch funktional – nur wird vieles im späteren Leben dann dysfunktional
- Nach Berne gestaltet jeder Mensch sein Leben nicht nur während Monaten und Jahren, sondern für gewöhnlich solange es dauert, nach einem unbewussten Plan oder Programm
- Ausdruck eines Dranges, eine problematische Kindheitssituation ein Kindheitsdrama, zu wiederholen.
- Wiederholung(szwang) von alten destruktiven Mustern, um vermeintlich unversorgte Bedürfnisse zu befriedigen.
- Das Lebensskript ist den erwachsenen Menschen meist nicht bewusst, dennoch steuern sie ihr Leben so, dass es zu ihrem Skript passt. Das Erkennen des individuellen Lebensskripts kann Menschen helfen, herauszufinden, warum sie sich „ohne es zu merken“ in Schwierigkeiten bringen und welche Möglichkeiten sie haben, daraus resultierende Probleme zu lösen.
- Andere äußere Faktoren können das Skript beeinflussen (Erkrankungen, Unfälle), müssen dies aber nicht zwangsläufig

² Schlegel, 2011, S. 26ff

³ Berne, 2007, S. 43ff

⁴ Rudolph, Dormann, Jecht, 2021, S. 72ff

⁵ Sejkora, 2015 [29.04.2021]

Antreiber und Einschärfungen

Antreiber⁶ sind Skriptbotschaften, die beginnend mit der **verbalen Phase** des Kindes von den Eltern übermittelt werden. Es sind Botschaften, die vom Eltern-Ich von Vater und/oder Mutter ausgehen und vom Kind in seinem Eltern-Ich gespeichert werden. Antreiber sind Weisungen zum Verhalten.

Antreiber (Gegeneinschärfungen) erkennt man vor allem, wenn sich Menschen im Stress befinden.

Antreiber	Ausdruck	Zugrundeliegendes Bedürfnis
Mach's (anderen) recht	Ausweichend, unterwürfig, Sprache leise, bittend „meinst Du?“, „richtig?“, „ist es so recht?“	Liebe, Zugehörigkeit, Harmonie ➔ Schutz vor Ablehnung, Ausgrenzung, Streit und Vereinsamung
Beeil Dich	Schnelle Bewegungen, unruhiger Blick, hektisch, ungeduldig, Halbsätze	Den Reichtum des Lebens erfahren ➔ Schutz davor, dass die Zeit vorbeigeht ohne sinnvolle Nutzung
Sei stark	Verhärtet, kalt, bewegungslos, maskenhaft, versteinert, „es macht mir nichts“, „ich muss alleine damit fertigwerden“	Stärke / Sicherheit im Kontakt mit anderen Menschen ➔ Schutz vor existentieller Bedrohung, vor Verletzungen und Unterdrückungen aller Art
Sei perfekt	Exakte Ausdrucksweise, streng, ernst, nummerieren, Schachtelsätze, „vielleicht“, „wahrscheinlich“	Wissen und Können entsprechend der Fähigkeiten zu entfalten und dafür anerkannt zu werden ➔ Schutz vor Beschämung bei Fehlern
Streng Dich an	Angestrengt, zwei Fragen nacheinander stellen, ohne Antwort abzuwarten, verwirrter Blick, zu viel Mimik, „kann ich nicht“, „weiß ich nicht“, „ich kann es versuchen“	Etwas für die Gemeinschaft leisten ➔ Schutz davor, von anderen als nutzlos beurteilt zu werden und es auch selbst so zu erleben

⁶ Kahler, 1980, S. 91-132

Einschärfungen / Bann-Botschaften (Gouldings⁷)

Einschärfungen sind negative elterliche Botschaften, die in der **präverbalen Phase** des Kindes übermittelt werden.

Hemmende Grundbotschaften (Einschärfungen) sind schwerer erkennbar, weil sie durch Gegeneinschärfungen (Antreiber) überdeckt sind. In der Übersicht⁸ sind Hinweise zusammengestellt, die aber der sorgfältigen Überprüfung bedürfen, bevor die Einschärfungen als wirksam angenommen werden können.

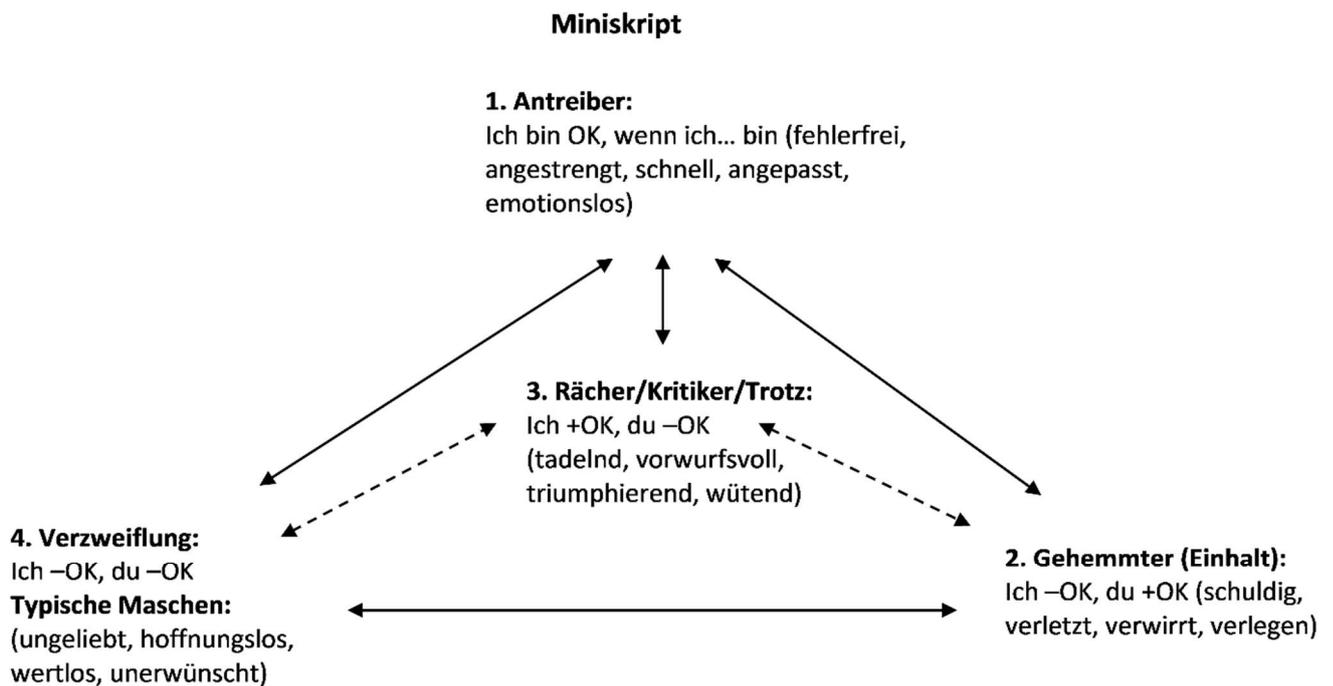
Grundbotschaft	Sprachliche Hinweise	Nonverbale Hinweise
Sei nicht!	Suizidversuche, Suizidideen, „ich bin dem Tod schon von der Schippe gesprungen“, „wieso habe ich überlebt und nicht der andere?“, „wenn ich nicht wäre, wäre es besser“, „was nicht tötet, macht härter“	Unfälle, riskante Unternehmungen (z.B. Extremsport), selbstschädigendes Verhalten, Sucht, extremes Über- oder Untergewicht, riskantes Autofahren
Sei nicht du!	„ich kenne mich nicht“, „ich bin genauso wie ...“, wenige „Ich“-Aussagen	starke Orientierung an oder Identifikation mit anderen
Sei nicht wichtig!	„man muss zufrieden sein“, ich komme zuletzt“, „meine Meinung ist doch unwichtig“	große Zurückhaltung, übertriebene Bescheidenheit, keine eigenen Wünsche
Gehöre nicht dazu!	„ich bin (denke, fühle) da ganz anders“, „ich bin was Besonderes“, „andere mögen mich nicht“	Abseitsstehen, eine besondere Rolle spielen
Lass dich nicht ein!	„ich habe keine Lieblingssachen“, „mir ist alles recht“, „ich sehe bei anderen...“	Zögern, Zaudern, Beobachterrolle, vermeiden von Kontakt und Berührung
Sei kein Kind!	„ich war schon immer sehr verantwortlich“, „mit solchen Spielereien habe ich nichts im Sinn“	altklug, nur ernsthafte Interessen, sich sorgen um andere, Betonung von Sauberkeit und Ordnung
Werde nicht erwachsen“	„Erwachsensein ist hart und anstrengend“, „ich habe noch so viel Zeit“, „das ist zuviel für mich“	kindliches Aussehen und Auftreten, Vermeiden von Verantwortung
Sei nicht gesund! Sei nicht normal!	„wenn man krank ist, wird man wenigstens umsorgt“, „ich bin viel empfindlicher als andere“, „manchmal spinne ich, raste aus, bin ich ein bisschen komisch“	gehäuft Krankenhausaufenthalte, Operationen, auffälliges Verhalten, Clownerien

⁷ Gouldings, 1999

⁸ Jecht & Pelz, 2022, S. 117f (ergänzt Oesterle)

Schaffs nicht!	„das klappt doch nicht“, „ich muss mich immer mehr mühen als andere“, „ich bin einfach nicht so begabt“	gehäufte Misserfolge, Umständlichkeit, viel Fleiß ohne Effekt, gehäufte Ungeschicklichkeiten
Tu's nicht!	„ich habe immer Angst, etwas falsch zu machen“, „ist das nicht gefährlich“, „da warte ich lieber ab“, „andere sind so spontan“	körperlich sichtbare Bremse beim Handeln, Ausreden für Nichtstun, Abwarten, kein Handeln trotz Einsicht in die Notwendigkeit
Denke nicht!	„Mathe war noch nie mein Ding“, „das ist mir zu kompliziert, das werde ich nie verstehen“, „keine Ahnung, wie ich hier wieder rauskommen könnte (aus meinen Problemen)“	häufige Schulschwierigkeiten. Schwierigkeiten, Probleme denkerisch zu bewältigen, wo dies angebracht wäre. Verhaspelt sich in seinen Gedanken, ist verwirrt.

Miniskript nach Kahler⁹, Jecht & Pelz¹⁰, modifiziert:



Jedes Mal, wenn ich die Sequenz des Miniskripts durchspiele, lege ich mein Skript im Kleinformat auf. Außerdem verstärke ich es.

⁹ Kahler, 1980

¹⁰ Jecht & Pelz, 2022, S. 105

Beschreibung Prozess Miniskript

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Antreiberverhalten und Einschärfungen?

Position 1: Antreiber

- Beginnt immer mit einem **Antreiber**
- Ich erlebe keine Emotion
- Überzeugung im aK: Ich bin OK, solange ich dem Antreiber folge (bedingte OK-Haltung)
- Gelingt es mir nicht, genügend Energie zu mobilisieren, um die Ansprüche des Antreibers zu befriedigen, treten meine Einschärfungen hervor, d.h. ich gerate in Position 2

Position 2: Einhalt / Gehemmter

- Ich lasse zu, dass mir mein bedingter Schutz (ich bin OK, solange ich...) entzogen wird
- Ich habe die Bedingung nicht erfüllt, die mir mein Eltern-Ich innerlich gestellt hat, um OK zu sein. Meine bedingte OK-Haltung fällt in sich zusammen und ich glaube, dass ich auf die **hemmenden** Einschärfungen hören muss.
- D.h. meinem Impuls, mich durch meinen Antreiber OK zu fühlen, wird durch die Wirkung der Einschärfung **Einhalt** geboten.
- In dieser Position wechsle ich in eine „ich bin nicht OK, du bist OK-Haltung“

Position 3: Rächer / Kritiker / Tadel / Aufbäumer

- Möglicherweise wechsle ich in diese Position, kehre also die Situation um, indem ich vom angepassten Kind ins rebellische Kind oder ins kritische Eltern-Ich gehe. Ich schiebe die Schuld an der Situation auf die anderen ab.
- Damit bin ich in einer „ich bin OK, du bist nicht OK“-Haltung“

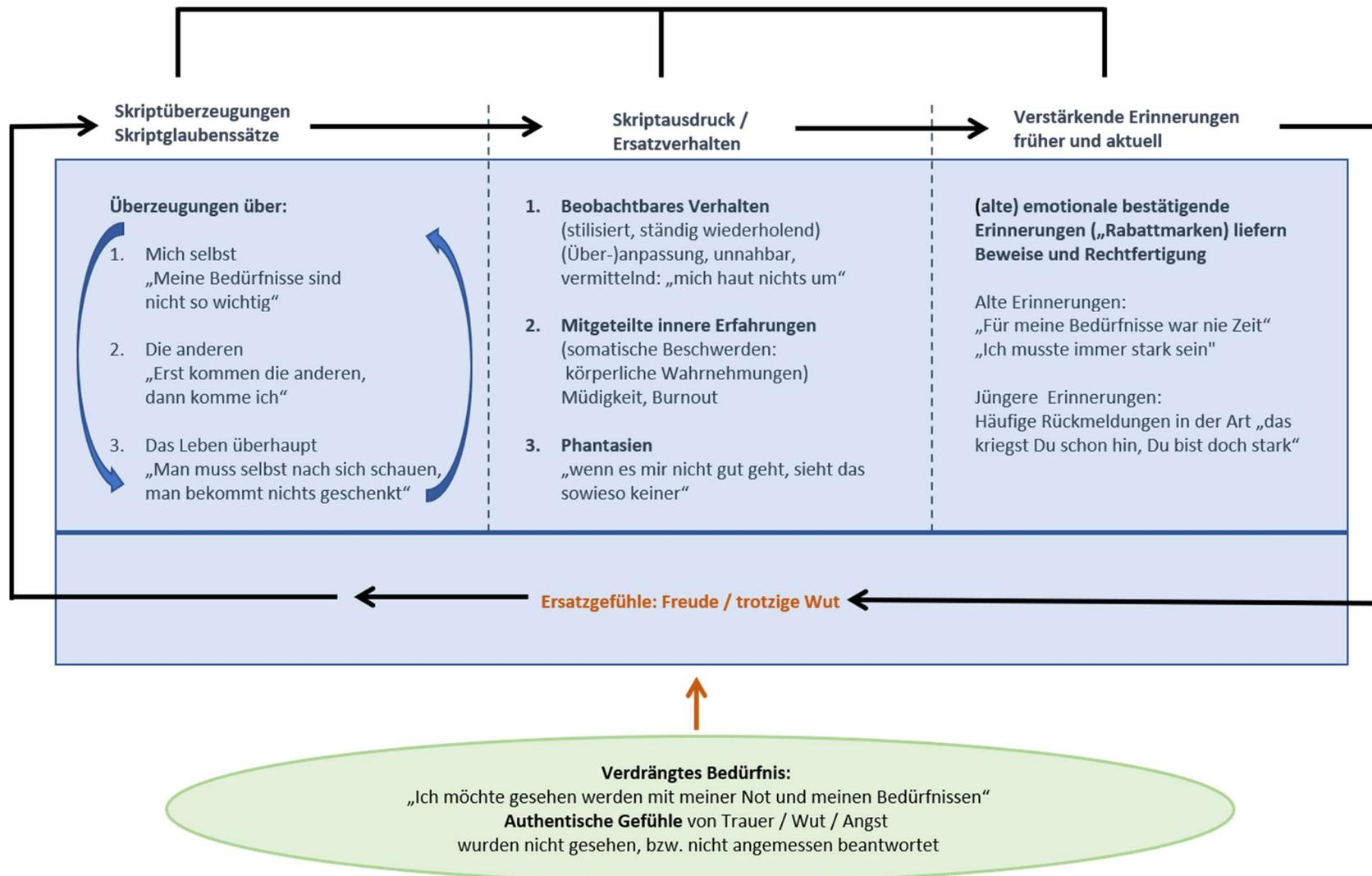
Position 4: Verzweiflung

- Scheitert auch dieser Versuch, das Problem zu lösen, spüre ich Verzweiflung und Isolation, sehe mich selbst und die anderen als unfähig an
- Ich gerate in eine „ich bin nicht OK, du bist nicht OK-Haltung“

Den Punkt der Tiefe für Entwicklung erleben – Transaktionsanalytische Überlegungen

Handout: Karl-Heinz Schuldt & Uschi Oesterle

Skriptensystem nach Erskine & Zalcman, Oesterle (beispielhafter Prozess)



Skriptensystem nach Erskine & Zalcman, 1979 (verändert: Oesterle, 2023)

Episkriptprozesse „heiße Kartoffel“¹¹

Unbewusste Weitergabe von ungelösten Skriptteilen an einen anderen Menschen, um sich selbst innerpsychisch zu entlasten, bsp. ausgelöst durch traumatische Ereignisse.

Therapie- / Beratungsansätze

1. Energieausrichtung auf **Bedürfnisse**
 - Erforschung der Bedürfnisse
 - Anerkennen der Bedürfnisse (Erlaubnisarbeit)
2. Erforschung der vorhandenen **Ressourcen**
 - In welchen Lebensbereichen gelingen Vorhaben?
 - In welchen Lebensbereichen empfindet Klient*in Freude
3. Bearbeitung von **lebensgeschichtlichen Aspekten** (Antreiber, Einschärfungen)
4. **Arbeitsbeziehung**
 - Akzeptanz des so Gewordenseins
 - Schutz gebend
 - Modell gebend
 - Würdigung von Überlebensschlussfolgerungen
 - Versöhnung mit Antreibern (welche positiven Aspekte dürfen bleiben)

Herausforderungen / ethisches Handeln:

- In Beratungsprozessen kann es zu einer Verschlimmerung der Befindlichkeit der/s Klient*in kommen. Wird der Antreiber durch die gemeinsame Arbeit „aufgehoben“, so spürt die/der Klient*in häufig die darunter liegende Einschärfung, die häufig macht- und leidvoller erlebt wird.
- Berücksichtigung von möglichen Reaktionen des Umfeldes, wenn sich aus der Arbeit Veränderungen ergeben
- Umgang mit Angst des/der Klient*in vor Identitätsverlust. Antreiber sind persönlichkeitsprägend!

¹¹ English, 1969

Literatur / Quellenangaben:

- Berne, E. (2007). Was sagen Sie, nachdem Sie >Guten Tag< gesagt haben? (20. Aufl.). Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag, Seite 425ff
- English, F. (1969). Episcrypt and the „Hot Potato Game“. Transactional Analysis Bulletin 8, pp.77-82
- Erskine, R. G., Zalcman, M. (1979). Das Maschensystem. Zeitschrift für Transaktions-Analyse in Theorie und Praxis, 12, S. 152-161
- Jecht, G. u. Pelz, G. (2022). Transaktionsanalyse. Weinheim: Beltz Verlag
- Goulding, M. M. u. Goulding, R. L. (1999). Neuentcheidung. Ein Modell der Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag
- Schuldt, K.-H. (2023). TA-Grundlagenhaus. Institut für Humanistische Psychotherapie – Transaktionsanalyse. Verfügbar unter: <https://www.schuldt-praxis-institut.de/index.php/downloads.html> [05.06.2024]
- Kahler, T. (1980). Das Miniskript. In: Barnes, G. et al.: Transaktionsanalyse seit Eric Berne Band 2: Was werd' ich morgen tun? Berlin: Institut für Kommunikationstherapie
- Rudolph, P., Dormann, S., Jecht, G. (2021). Ich gehe ein Stück des Weges mit Dir. Transaktionsanalytische Pädagogik zwischen Heilung und Bildung. Weinheim: Beltz Juventa
- Schlegel, L. (2011). Die Transaktionale Analyse (5. Aufl.). Zürich: Deutschschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse
- Sejkora, K. (2015). Die heiße Kartoffel: Das Weitergeben von Angst und Schuld von einer Generation auf die nächste. Verfügbar unter: <https://www.klaus-sejkora.at/27-die-heisse-kartoffel-das-weitergeben-von-angst-und-schuld-von-einer-generation-auf-die-naechste> [29.04.2021]
- Oesterle, U. (2023). Jetzt wird's aber Zeit „Mensch, beweg' Dich doch!“. In C. Seidenfus (Hrsg.). *Es ist Zeit. Reader zum 42. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse*. Lengerich: Pabst, S. 189-197

Institut für Humanistische Psychotherapie
– Transaktionsanalyse –
Karl-Heinz Schuldt & Uschi Oesterle GbR
Poststraße 12
72072 Tübingen
 <https://www.schuldt-praxis-institut.de/>
Email: TA-Institut-Tuebingen@t-online.de