

Skripten, ein Konzept von Eric Berne.<sup>1</sup> Der bedeutende Begründer der Transaktionsanalyse hatte erkannt, dass Menschen einen unbewussten Vorentwurf für sich und ihr Leben haben, also ein inneres Bild davon, wie sie selbst sind und wie das Leben verlaufen wird. Berne nannte das »Script«, was auf Amerikanisch so viel wie Drehbuch bedeutet. Dies bezieht sich nicht nur auf eine Symptomatik in Form einer Stimmung wie etwa eine Depression oder eine permanente Unruhe, sondern auch auf konkrete Inhalte wie Partnerwahl, beruflicher Werdegang, persönliche Freiheiten oder das Verfolgen von Zielen – oder das Scheitern. In Kurts Fall war es wohl das Leben eines verachteten Außenseiters.

Es gibt auch positive Skripte: der erstgeborene Wunschsohn, der völlig selbstverständlich später Bankdirektor wird, weil er in seiner ganzen Kindheit größtenteils nur von seinen Eltern vermittelt bekam, wie toll er ist, oder die Prinzessin, die schon immer Papas Liebling war und auch später noch mit Leichtigkeit Männer findet, die alles für sie tun. Das Leben wird größtenteils unbewusst so gestaltet, wie es dem eigenen inneren Bild entspricht. Wer »weiß«, dass er ganz toll ist, zu dem passt beruflicher Erfolg bzw. für eine Prinzessin ist es absolut stimmig, dass andere ihr den Hintern nachtragen.

Für Psychotherapeuten wird dies natürlich dann relevant, wenn Menschen offenkundig systematisch Pläne verfolgen, die sie ins Unglück führen, die ihre Ressourcen nicht nutzen oder abseits ihrer eigenen Bedürfnisse agieren. Es gibt Menschen, denen scheint das Unglück regelrecht an der Schuhsohle zu kleben. Andere verfallen bei der Partnerwahl mit tödlicher Sicherheit immer auf den gleichen problematischen Typus. Andere sind – ohne ersichtlichen optischen Grund – felsenfest von ihrer Hässlichkeit überzeugt und wehren sich mit Händen und Füßen gegen jedes Kompliment. Andere wiederum verhindern trotz hoher Intelligenz systematisch jeden Erfolg, der zu passieren droht. Viele dieser Menschen fragen sich irgendwann: »Warum passiert immer mir das?« oder »Warum passiert mir immer das Gleiche?« und

---

1 Berne, Eric: *Was sagen Sie, nachdem Sie »Guten Tag« gesagt haben? Psychologie menschlichen Verhaltens*. München 1975

wundern sich, dass sie es doch besser hätten wissen müssen. Viele verurteilen sich sogar dafür, dass sie wieder einmal »zu blöd« dafür waren, den immer gleichen Fehler rechtzeitig zu erkennen und entsprechend etwas zu verändern.

Menschen, die zur Psychotherapie kommen, haben daher oft eine deutlich tiefere Einsicht als solche, die es dringend nötig hätten, die Möglichkeit einer Psychotherapie aber weit von sich weisen. Letztere leiden oft auch, können das aber nicht zugeben, weil sie sich nicht trauen, die Hintergründe ihrer Probleme anzuschauen bzw. etwas in ihrem Leben zu verändern. Oft wird die Ansicht kundgetan, dass Psychotherapie sowieso totaler Quatsch ist, dass man doch nicht verrückt sei oder schlicht, dass doch alles in schönster Ordnung ist. Es gibt Leute, die sich lieber umbringen, als sich helfen zu lassen, oder die lieber an einem Magengeschwür sterben. Oder aber es steht nicht in ihrem Drehbuch, sich helfen zu lassen.

In den Psychotherapien wird folglich versucht, diese zerstörerischen oder belastenden Pläne bewusst zu machen und natürlich entsprechend zu verändern. Die »Heilung« erfolgt, wenn der Mensch sich endlich traut, gegen sein problematisches Skript zu verstoßen, also etwas bewusst und absichtlich zu tun, was er bislang noch nie getan hat – und damit einen neuen Weg einschlägt.

Bernes Beschreibungen erinnerten mich an Kurt, meinen toten, ehemaligen Freund, der es sich so dermaßen systematisch mit allen seinen Mitmenschen verscherzt hatte, dass er zum Schluss keinen Ausweg mehr wusste. Wahrscheinlich gehörte es zu Kurts Skript auch dazu, sich keine Hilfe zu suchen und eben *nicht* zu erkennen, dass er etwas für sich tun müsste.

Entscheidend ist nun, dass solche Prozesse nicht nur unbewusst ablaufen, sondern eine Art Vorbereitung erfahren, die oft mehrere Generationen zurückreicht.

## Die Wiederkehr von Früherem

Stellen Sie sich einmal vor, Sie sind weiblich, 39 Jahre alt, glücklich verheiratet und haben drei Kinder. Sie arbeiten in einem einträglichen Job, sagen wir mal: als Rechtsanwältin. Und ganz und gar unerwartet geraten sie in eine Lebenskrise: Plötzlich scheint alles »falsch« zu sein: Ihr Job, Ihr Mann, Ihre Familie. Alles macht plötzlich irgendwie Angst, ist zu viel, nimmt Ihnen die Luft, obwohl es keinerlei Grund dafür gibt; Ihre Partnerschaft ist harmonisch und liebevoll, die Kinder mögen zwar manchmal nerven, aber sie sind trotzdem süß und ihr ganzer Stolz. Der Job ist gut und interessant, und das Geld stimmt auch. Und trotzdem schreit eine immer lauter werdende innere Stimme: »Ich muss raus hier!«

Sie suchen sich Rat – erst bei Freunden, die alle nach Gründen für Ihren Zustand suchen. Ist Ihr Beruf wirklich der Richtige für Sie? Sind Sie überfordert, haben Sie einen Burn-out oder sind Sie unzufrieden? Ist wirklich mit Ihrer Partnerschaft alles in Ordnung? Leben Sie Ihr Leben so, wie Sie es wollen, oder sind Sie insgeheim unglücklich?

Da nichts davon zuzutreffen scheint, gehen Sie zu einem Psychiater. Der diagnostiziert eine Depression und verschreibt Ihnen ein Antidepressivum. Aber das behagt Ihnen gar nicht, zumal man davon dick wird und die Libido in den Keller geht, von den Konzentrationsstörungen ganz zu schweigen. Das können Sie wirklich nicht gebrauchen.

Sie überlegen, ob Sie Ihr Leben ändern sollten. Vielleicht nochmal studieren? Vielleicht Astronomie! Das hat Ihnen doch als kleines Mädchen schon so gut gefallen. Oder Sie machen eine Schreiner Ausbildung. Das Arbeiten mit Holz ist doch etwas Handfestes, nicht so unkonkret wie die verdammte Juristerei. Oder sollten Sie nach Spanien auswandern? Eine alleinstehende Freundin gibt Ihnen zu bedenken, ob es nicht besser wäre, sich von Ihrem Mann zu trennen. Und schließlich gibt Ihnen ein etwas verrückter Freund einen Tipp: Sie sollten doch einmal Ahnenforschung betreiben. Manchmal gebe es so eine unheimliche Wiederkehr von Lebensmustern. So als ob eine Art Macht des Schicksals uns alle steuern würde, und die dafür sorgt, dass sich

bestimmte Lebensmuster immer wieder wiederholen, quer durch die Generationen.

Ein Verstandesmensch wie Sie ordnet das natürlich sofort als Spinneri ein. Eine Art Karma? So ein Blödsinn! Allerdings hat ein Teil von Ihnen ein wenig Feuer gefangen. Familienforschung ist ja schließlich spannend, so oder so. Dabei fällt Ihnen auf, dass Sie über Ihre Familiengeschichte eigentlich gar nicht so viel Informationen haben. Ein Anlass, Ihre Eltern mal wieder zu besuchen.

Dort wird es ein einerseits netter, andererseits kontroverser Abend. Während Ihre sonst so verschlossene Mutter auftaut und viel und gerne von ihren Eltern und Großeltern erzählt, hält sich Ihr Vater eher bedeckt. Plötzlich hat er etwas in der Garage zu tun oder klinkt sich aus einem anderen Grund aus der Unterhaltung aus. Dabei fällt Ihnen auf, dass Sie ganz besonders von diesem Familienzweig kaum etwas wissen. Die Mutter Ihres Vaters haben Sie als einzigen der Großeltern nie kennengelernt. Und gerade über die will Ihr Vater partout nichts erzählen. Das macht Sie irgendwie stutzig.

Wie fast in jeder Familie gibt es auch in Ihrer eine schwatzhafte Großtante, die über so ziemlich alles Bescheid weiß. Sie freut sich, dass sie von Ihnen, ihrer Großnichte, Besuch bekommt. Und sie weiß zu erzählen, dass Ihre Großmutter (eben jene Mutter Ihres Vaters) sich umgebracht hat – mit 39 Jahren. Ein Ereignis, dass in der Familie stets ängstlich verschwiegen wurde. Natürlich ist das nur Zufall, ganz klar. Auch, dass diese Großmutter in ihrer Freizeit Gedichte geschrieben hat, genau wie Sie. Aber das machen ja alle. Also nichts Besonderes.

Und dann hatte sie noch diese Eigenart ... (ungewöhnlich für eine Frau, besonders damals), abends auf dem Balkon eine Zigarre zu rauchen, einmal im Monat. Genau wie Sie.

Zufall?

## Der Fluch der Kennedys

Die unheimliche Wiederkehr solch dramatischer Lebensmuster lässt sich fast in jedem Familiensystem beobachten. Nicht immer machen sie sich so präzise an einer Jahreszahl oder einem Lebensalter fest. Oft sind es vor allem wiederkehrende *Lebensmotive*, die bestimmte Entwicklungen vorgeben (wie z. B. den Impuls, in einem bestimmten Lebensalter plötzlich sein Leben verändern zu müssen) oder verbieten (wie z. B. Erfolg, der nicht stattfinden will). Dazu gibt es viele berühmte Beispiele, wie etwa den sogenannten Fluch der Kennedys. In dieser Familie passieren ständig spektakuläre Unglücke wie spektakuläre Erfolge – vorwiegend bei den Männern, die sich durch extremen Ehrgeiz und exzessiven Lebensstil auszeichnen, verbunden mit dem Verbot, Schwäche zu zeigen. Viele von ihnen starben durch Leichtsinn oder brachten sich und andere übermäßig in Gefahr.

Die Norm der eisernen Stärke begann durch die strenge Erziehung von Joseph »Joe« Kennedy sen. Aus einer armen irischen Einwandererfamilie stammend, brachte er es bis zum Diplomaten – und für ihn stand fest, dass einer seiner Söhne Präsident zu werden habe. Die Tragödien nahmen ihren Anfang, als Rosemary Kennedy, John F. Kennedys Schwester, auf Initiative des Vaters Joe lobotomiert wurde. Dies ist ein hirnchirurgischer, irreversibler Eingriff, bei dem der Hypophysenvorderlappen des Gehirns durchtrennt wird – danach sind die Patienten quasi schwerbehindert und sitzen nur noch apathisch im Sessel.

Was hatte Rosemary getan? Sie war »retardiert« – nach Eindruck des Vaters geistig zu langsam. Prompt wurde sie entsorgt – für immer. So ging man mit Menschen in dieser Familie um, die eine Form von Schwäche zeigten. Ab da ging es tragisch weiter, immer extrem. Der älteste Sohn, Joe jr., starb als Flieger im Zweiten Weltkrieg – er hatte sich »freiwillig« für eine gefährliche Mission gemeldet. Der nächste Sohn war dann an der Reihe. John Fitzgerald Kennedy war schwer krank. Er litt an einer Autoimmunkrankheit, an einer chronischen Darmentzündung, Knochenerweichung, war nierenkrank und hatte ständig Schmerzen, ging aber dennoch zum Militär – bloß keine Schwäche!