

Das Lebensskript - was ist das?

Jeder von uns entwirft in seiner Kindheit seine eigene Lebensgeschichte. Die Grundzüge des Lebenslaufs verfassen wir in der allerersten Lebenszeit, noch ehe wir richtig sprechen können. In der späteren Kindheit schmücken wir die Geschichte dann mit weiteren Einzelheiten aus. Wenn wir sieben Jahre alt sind, ist die Geschichte zum größten Teil fertig, aber auch als Jugendliche können wir noch weiter daran arbeiten und das eine oder andere revidieren.

Als Erwachsene haben wir im Allgemeinen das Bewusstsein für die Lebensgeschichte verloren. Und dennoch führen wir unser Leben mit großer Wahrscheinlichkeit so, wie wir es als Kleinkinder einmal beschlossen hatten. Diese nicht bewusste Lebensgeschichte wird in der Transaktionsanalyse (TA) als Lebensskript bezeichnet.

Weshalb entwerfen wir unser Lebensskript?

Die Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe

Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir äußerst verletzlich und abhängig. Als kleine Wesen fühlen wir uns von Riesen umgeben, unsere Eltern scheinen uns allmächtig, sogar mächtig über Leben und Tod. Deshalb entscheiden wir uns, alles zu tun, damit die Eltern uns ihre Liebe und Anerkennung schenken.

Intuitiv versuchen wir herauszufinden, wie wir die Eltern dazu bringen können, unsere elementaren kindlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Wir entwickeln einen entsprechenden Plan- das Lebensskript. Innerhalb dieses Plans entwerfen wir unser spezielles Bild von uns, von den anderen Menschen und vom Leben und der Welt an sich.

Das Lebensskript als kluge und kreative Überlebensstrategie

Ob dieser Plan gut oder schlecht ist, spielt zunächst keine Rolle. Denn der Plan hilft uns, das Leben zu meistern, uns die Angst vor dem Leben, der Zeit, den anderen Menschen und vor dem Chaos zu nehmen. Er scheint Lösungen anzubieten - mitunter auch magische, irrationale, unlogische - wie wir Kinder uns die Zuwendung der Eltern sichern können. Dieser kluge und kreative Plan dient uns als Überlebensstrategie, indem er Ordnung in unsere ersten Erfahrungen, unsere Hoffnungen und Fantasien bringt. Dies hat weitreichende Auswirkungen: bis heute beeinflusst das Skript unseren Alltag, unser Berufsleben, unsere Beziehungen sowie unsere seelische und körperliche Gesundheit.

Der Lebensplan ist nicht bewusst

Als erwachsene Menschen ist uns der Plan meist nicht mehr bewusst, jedoch hat er sich in unser Denken, Fühlen und Verhalten eingepägt. Durch viele Erfahrungen über die Jahre hinweg wird er immer wieder bestätigt. Das geht so weit, dass wir unbewusst die Realität filtern und umdeuten, damit sie zu unserem Skript passt. Das heißt, sie wird teilweise verzerrt wahrgenommen. Gerade in belastenden Situationen passiert das oft. Dann fühlen wir uns wie von einem unsichtbaren Regisseur geleitet: wir greifen auf „altbewährte“ Bewältigungsstrategien zurück und verhalten uns unserem Skript entsprechend- immer in der Hoffnung, dadurch doch noch die ersehnte Anerkennung und Liebe zu bekommen. Somit wirkt das Skript oft einengend hinsichtlich unserer persönlichen Handlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten Wir werten uns selbst, unsere Fähigkeiten und /oder auch andere Menschen ab.

Dann und wann ahnen wir aber auch, wie reich und lebendig und voller Alternativen das Leben sein könnte und wir sehnen uns nach diesem anderen Leben. Jedoch werden wir durch den Sog des alten Lebensplans zurückgehalten: wir trauen uns nicht, über unseren Schatten zu springen, weil wir Angst und schlimmste Befürchtungen haben. Damit können sich auch bestimmte Enttäuschungen ständig wiederholen, obwohl wir scheinbar alles tun, um sie zu vermeiden.

Den unbewussten Lebensplan entdecken

Das Lebensskript ist aus vielen verschiedenen Teilen zusammengesetzt. Ein Teil davon ist wichtig und gehört unverwechselbar zur eigenen Person, ein anderer Teil ist veraltet und belastend. Mit Hilfe der Lebensskript- Analyse ist es möglich, unser geheimes Drehbuch zu erkennen und einengende Muster aufzulösen. So werden Ressourcen freigesetzt für die Verwirklichung von Lebensträumen Gearbeitet wird mit Entspannungsmethoden, Phantasie Reisen, Malen, autobiographischem Schreiben .

Constanze Rau

Transaktionsanalyse Bonn
Beratung und Psychotherapie 40+

- Bachelor in Psychologie (Universität Bonn)
- Heilpraktikerin Psychotherapie
- zertifizierte Transaktionsanalytikerin
- Lehrtrainerin und Supervisorin der DGTA

Kontakt

Constanze Rau
Schweinheimer Weg 6
53177 Bonn

Tel.: (0228) 931 952 68
praxis@constanze-rau.de