

Mein Lebensskript - was ist das?

Als ich ein Kind war, machte ich mir schon sehr früh einen Plan für mich und mein Leben. Ich machte das so wie alle anderen Kinder auch. Ich war ein äußerst verletzliches und abhängiges Wesen. Die Eltern schienen mir allmächtig, mächtig über Leben und Tod. Ich entschied mich, alles zu tun, damit sie mir ihre Liebe schenken.

Ich versuchte herauszufinden, wie ich sie am besten zufriedenstellen konnte, damit auch ich meine eigenen Bedürfnisse möglichst befriedigt bekam. Dabei entwickelte ich ein Bild von den anderen Menschen, vom Leben und von mir selbst. Ich machte mir eine Vorstellung davon, was wohl mein Platz in dieser Welt ist und sein wird und wie ich sein muß, um auf diesen Platz zu passen.

Ob dieser Plan für mich gut oder schlecht war, spielte für mich damals keine Rolle. Hauptsache war, daß er mir half, meine Angst vor dem Leben, der Zeit, den anderen Menschen und vor dem Chaos zu erklären oder zu dämpfen.

Dieser Plan - MEIN LEBENSSKRIPT - half mir, Ordnung in meine Hoffnungen, Fantasien und ersten Erfahrungen zu bringen. Er schien mir Lösungen anzubieten - mitunter auch magische, irrationale, unlogische - wie ich mir die Zuwendung meiner Erzieher sichern konnte.

Damals war dieses Skript für mich als Kind eine kluge und kreative seelische Überlebensstrategie.

Mein Skript wirkt sich aus auf mein Berufsleben, meinen Alltag, meine Beziehungen, meine Liebesfähigkeit sowie auf meine körperliche und seelische Gesundheit.

Realität wird umgedeutet, damit sie zu meinem Skript paßt ...

Mein Plan ist mir heute zum großen Teil nicht mehr bewußt, er ist mir „eingefleischt“ in jede Zelle und hat mich so geprägt. Durch viele Erfahrungen habe ich ihn mir immer wieder bestätigt; denn oft nahm oder nehme ich die Realität nicht wahr wie sie ist, sondern deute sie mir so um, daß sie zu meinem Skript paßt.

Dieser mein „geheimer Lebensführer“ wirkt oft gerade in Situationen, die mich belasten. Da greife ich unbewußt auf „altbewährte“ Muster zurück. Ich verhalte mich ihnen entsprechend immer in der Hoffnung, dadurch doch noch die ersehnte Anerkennung und Liebe zu bekommen. Dabei schränke ich meine Handlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten ein und werte dabei mich und meine Fähigkeiten ab und oft auch andere Menschen.

Dann und wann spüre ich eine Sehnsucht und Ahnung davon, wie reich und lebendig mein Leben sein könnte und welche anderen Möglichkeiten ich hätte. Und doch hält mich etwas wie ein unsichtbares Gummiband fest: wage ich mich zu weit vor, bekomme ich Angst, fürchte gar den „Neid der Götter“. Dann pfeiffe ich mich selbst zurück und ohne es zu merken hat mich mein alter Lebensplan wieder in seinem Sog und engt mich ein wie früher. So können bestimmte Enttäuschungen sich ständig wiederholen, obwohl ich scheinbar alles tue, um sie zu vermeiden. Deshalb haben mir meine Vorsätze bisher oft nicht weiterhelfen können.

Teile meines Skripts bleiben bisweilen auch gerne unentdeckt, vielleicht auch, um Familiengeheimnisse zu schützen.

und meinen unbewußten Lebensplan entdecken...?

Mein Lebensskript half mir einmal zum Leben und Überleben. Es ist wie ein bunter Blumenstrauß. Ein Teil davon ist wichtig für mich, gehört unverwechselbar zu mir. Ein anderer Teil ist verwelkt und veraltet. Er belastet mich und andere und verbraucht sinnlos meine Lebensenergie.

Ich kann meinen unbewußten Lebensplan am besten im Austausch und mit Hilfe anderer entdecken und aufdecken. Ich kann seine einengenden Prägungen erkennen und sie Schritt für Schritt verändern.

Dadurch kann ich neue Lebensperspektiven eröffnen. Ich kann wahrnehmen und zulassen, was ich will, sehe, höre, weiß, wer ich bin und was ich kann. Im alten Lebensskript gebundene Energie kann frei werden und mir für mich und mein Leben heute zur Verfügung stehen. So kann ich mein jetziges Leben annehmen und mehr Erfüllung und Zufriedenheit finden sowie auch mein zukünftiges gestalten.

Ein Beispiel:

Jemand entdeckt, dass er seine eigenen Bedürfnisse gar nicht richtig kennt, sondern sich vielmehr nach denen von anderen richtet. Damit beschränkt er sich sehr in seinem Wohlbefinden. Tief innen hält er sich für nicht liebenswert genug und wertet sich selbst oft ab.

Der Lösungsweg: lernen und annehmen, eine liebenswerte Person zu sein!

Almut Schmale-Riedel