

Eric Berne

# Was sagen Sie, nachdem Sie >GutenTag< gesagt haben?

Psychologie des menschlichen  
Verhaltens

^

Aus dem Amerikanischen  
von Wolfram Wagnmuth-

£



Fischer  
Taschenbuch  
Verlag

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11,
-------------------	-----

## 1. TEIL: ALLGEMEINE ERWÄGUNGEN

<i>1. Kapitel: Einleitung.</i> . . . . .	17
Was sagen Sie, nachdem Sie >GutenTag< gesagt haben? . . . . .	17
Wie sagen Sie gutenTag? . . . . .	17
Ein Beispiel . . . . .	19
DerHändedruck . . . . . T. . . . .	23
Freunde . . . . .	25,
Die Theorie . . . . . " . . . . .	25
<i>2. Kapitel: Die Grundlagen der Transaktions-Analyse.</i> . . . . .	26
Die Struktur-Analyse . . . . .	26
Die Transaktions-Analyse . . . . .	29
Die Strukturierung der Zeit . . . . .	38
Die Skripts . . . . .	43

## n. TEIL: PROGRAMMIERUNG DURCH DIE ELTERN

<i>3. Kapitel: Das menschliche Schicksal.</i> . . . . .	47
Lebenspläne . . . . .	47
Magda . . . . .	47
Della . . . . .	49
Mary. . . . .	51
Auf der Bühne und hinter den Kulissen . . . . .	52
Mythen und Märchen . . . . .	57
Die Geschichte von Europa . . . . .	58
Rotkäppchen . . . . .	61
Eine »marsische« Reaktion . . . . .	62
Ein »Rotkäppchen-Skript« . . . . .	64
Das Warten auf den Tod . . . . .	67
Das »Warten-auf-den-Tod-Skript« . . . . .	69
Die Geschichte von Dornröschen . . . . .	70
Das Familiendrama . . . . .	72
Das menschliche Schicksal . . . . .	74
Historische Entwicklung . . . . .	79
<i>4. Kapitel: Vorgeburtliche Einflüsse.</i> . . . . .	83
Einleitung . . . . .	83
Erbeinflüsse . . . . .	87
Die Empfängniszene . . . . .	90
Die Position bei der Geburt . . . . .	93
Geburtsskripts . . . . .	99
Vornamen und Nachnamen . . . . .	101

5. Kapitel: Frühe Entwicklungen . . . . .	104
Frühe Einflüsse. . . . .	104
Überzeugungen und Entscheidungen. . . . .	106
Positionen-Die Pronomina . . . . .	106
Gewinner und Verlierer. . . . .	112
Dreiseitige Positionen . . . . .	113
Positionen-die Prädikate. . . . .	115
Wahl des Skripts. . . . .	119
6. Kapitel: Die Jahre der Formung. . . . .	121
Programmierung durch die Eltern . . . . .	121
»Marsisches« Denken. . . . .	125
Butch . . . . .	125
Der kleine Rechtsanwalt. . . . .	129
Der Skript-Apparat . . . . .	132
7. Kapitel: Der Skript-Apparat. . . . .	137
Der Spielgewinn des Skripts . . . . .	137
Das Gebot . . . . .	141
Der Anstoß. . . . .	142
Die Elektrode. . . . .	143
Dinge und Behälter. . . . .	145
Das Rezept . . . . .	146
Elterliche Verhaltensmuster. . . . .	149
Der Dämon. . . . .	152
Erlaubnis. . . . .	153
Die innere Befreiung. . . . .	156
Chuck . . . . .	157
Die Skript-Ausrüstung . . . . .	160
Clementine. . . . .	160
Hoffnungen und Konversationen . . . . .	161
Gewinner. . . . .	163
Hat jeder ein Skript?. . . . .	164
Das Antiskript . . . . .	165
Zusammenfassung . . . . .	166
8. Kapitel: Späte Kindheit. . . . .	168
Helden und Handlungen. . . . .	168
»Maschen« . . . . .	170
Gutscheine. . . . .	172
Illusionen. . . . .	181
Spiele. . . . .	183
Die Persona . . . . .	191
Familienkultur . . . . .	197
9. Kapitel: Die Zeit des Heranwachsens (Adoleszenz). . . . .	204
Zeitvertreib. . . . .	204
Neue Helden. . . . .	205
Das Totem. . . . .	206
Neue Gefühle. . . . .	207

Physische Reaktionen. . . . .	208
Das Vorderzimmer und das Hinterzimmer. . . . .	209
Skript und Antiskript . . . . .	210
Das Weltbild. . . . .	211
Etiketts ' . . . . .	216
»Mankannnicht jedem trauen« . . . . .	218
Das hat (tut) doch jeder. . . . .	220
<i>1.0. Kapitel:ReifeundTod.</i> . . . . .	222
Die Reife. . . . .	222
Die Hypothek. . . . .	223
Süchte . . . . .	224
Das Dramen-Dreieck. . . . .	226
Die Lebenserwartung . . . . .	228
Das Alter. . . . .	230
Der Tod . . . . . T*	234
Galgenhumor. . . . .	236
Die Nachwelt . . . . .	237
Der Grabstein. . . . .	238
Das Testament. . . . .	239

### III. TEIL: DAS SKRIPT IN AKTION

<i>11. Kapitel: Skript-Arten.</i> . . . . .	243
Gewinner, Nichtgewinner und Verlierer. . . . .	243
Skript-Zeit . . . . .	246
Sex und Skripts. . . . .	248
Spielzeit und Zielzeit . . . . .	251
<i>12. Kapitel: Einige typische Skript-Vorlagen und ihre klinischen Analysen.</i> . . . . .	254
Rösakäppchen oder »Die Waise« . . . . .	254
Sisyphusoder»Jetzthatesmichwiedererwischt!« . . . . .	258
Die kleine Miss Muffet oder »Du kannst mich nicht erschrecken!« . . . . .	260
Alte Soldaten sterben nie oder »Wer braucht mich?« . . . . .	263
Der Drachentöter oder »Pappi weiß es am besten!« . . . . .	265
Sigmund oder »Wenn du's so nicht schaffst, versuch's mal andersrum!« . . . . .	267
Florence oder »Halte durch!« . . . . .	268
Tragische Skripts. . . . .	270
<i>13. Kapitel: Aschenputtel.</i> . . . . .	273
Aschenputtels Milieu. . . . .	273
Die Geschichte von Aschenputtel . . . . .	274
Skripts, die miteinander verkettet sind. . . . .	276
Aschenputtel im wirklichen Leben. . . . .	280
Nach dem Ball. . . . .	282
Märchen und Menschen im wirklichen Leben. . . . .	284
<i>14. Kapitel: Wie ist das Skript möglich?.</i> . . . . .	287
Die Plastizität des menschlichen Gesichts. . . . .	288

Das mobile Selbst . . . . .	293
Faszination und Prägung . . . . .	300
Der geruchlose Duft . . . . .	302
Die Vorauswirkung und die Nachwehen . . . . .	306
Der kleine Faschist . . . . .	314
Der tapfere Schizophrene . . . . .	317
Die Puppe des Bäuchredners . . . . .	319
Mehr über den inneren Dämon . . . . .	322
Die wirkliche Person . . . . .	323
<i>/5. Kapitel: Die Übertragung des Skripts.</i> . . . . .	325
Die Skript-Matrix . . . . .	325
Die Familien-Parade . . . . .	329
Die kulturelle Übertragung . . . . .	331
Der Einfluß der groBeitern . . . . .	333
Das Überskript . . . . .	336
Verschmelzung der Skript-Direktiven . . . . .	338
Romantische Geschichte wiederholt sich in Familie X . . . . .	339
Zusammenfassung . . . . .	340
Die Verantwortung der Eltern . . . . .	341

#### IV. TEIL: DAS SKRIPT IN DER KLINISCHEN PRAXIS

<i>16. Kapitel: Die vorbereiteten Phasen.</i> . . . . .	347
Einleitung . . . . .	347
Die Wahl des Therapeuten . . . . .	349
Der           Therapeut           als           Magier.....	351
Die Vorbereitung . . . . .	352
Der Berufs-Patient . . . . .	356
Der Patient als Person . . . . .	357
<i>17. Kapitel: Die Skript-Zeichen.</i> . . . . .	360
Das Skript-Signal . . . . .	360
Die physiologische Komponente . . . . .	363
Wie man zuhört . . . . .	366
Die grundlegenden Stimmsignale . . . . .	368
1. Atemgeräusche . . . . .	368
2. Akzente . . . . .	369
3. Stimmen . . . . .	370
4. Der Wortschatz . . . . .	371
Die Wortwahl . . . . .	371
1. Sprachteile . . . . .	372
2. 0.-K.-Wörter . . . . .	~373
3. Skript-Wörter . . . . .	374
4. Metaphern . . . . .	376
5. Sicherheitswendungen . . . . .	377
6. Der Konjunktiv . . . . .	378
7. Die Satzstruktur . . . . .	379
Die Galgen-Transaktion . . . . .	380
Arten des Lachens . . . . .	383
1. Skriptgerechtes Lachen . . . . .	384

2. Gesundes Lachen . . . . .	384
Großmutter. . . . .	385
Arten von Protest. . . . .	386
Deine Lebensgeschichte. . . . .	389
Die skriptgerechten Schaltprozesse. . . . .	392
<i>18. Kapitel: Das Skript in der Behandlung.</i> . . . . .	395
Die Rolle des Therapeuten . . . . .	395
Die Dosierung von Spielen. . . . .	395
Motive für die Therapie . . . . .	397
Das Skript des Therapeuten. . . . .	398
Prognose. . . . .	399
Die Skript-Antithese. . . . .	402
Amber. . . . .	403
Die Heilung . . . . .	409
<i>19. Kapitel: Die entscheidende Intervention.</i> . . . . .	413
Abschließende                      Ausdrucksformen. . . . .	413
Die Stimmen im Kopf. . . . .	417
Die Dynamik der Erlaubnis . . . . .	421
Zusammenfassung . . . . .	426
Heilung oder Besserung. . . . .	427
<i>20.            Kapitel:            Drei            Fallbeispiele.</i> .....	430
Clooney. . . . .	430
Victor. . . . .	438
Ja und Bill. . . . .	440

V. TEIL: WISSENSCHAFTLICHE ERKLÄRUNG DER SKRIPT-THEORIE

<i>21. Kapitel: Einwände gegen die Skript-Theorie.</i> . . . . .	447
Geistig-religiöse Einwände. . . . .	447
Philosophische Einwände . . . . .	449
Vernunftbedingte Einwände. . . . .	450
Doktrinäre Einwände. . . . .	452
Empirische Einwände. . . . .	454
Entwicklungsbedingte Einwände. . . . .	456
Klinische Einwände. . . . .	457
<i>22. Kapitel: Methodologische Probleme.</i> . . . . .	460
Landkarte und Territorium. . . . .	460
Das Begriffsnetz. . . . .	462
Verschwommene Informationen und harte Tatsachen.....	466
<i>23. Kapitel: Die Skript-Checkliste.</i> . . . . .	471
Definition eines Skripts. . . . .	471
Wie man ein Skript verifiziert . . . . .	475
Einführung in die Skript-Checkliste. . . . .	481
Eine Skript-Checkliste . . . . .	482
1. Vorgeburtliche Einflüsse . . . . .	483
2. Frühe Kindheit . . . . .	484
3; Mittlere Kindheit . . . . .	485

4. Späte Kindheit . . . . .	486
5. Die Zeit des Heranwachsens. . . . .	487
6. Die Zeit der Reife. . . . .	488
7. Der Tod.....	488
8. Biologische Faktoren. . . . .	489
9. Die Wahl des Therapeuten. . . . .	490
10. Die Skript-Zeichen. . . . .	491
11. Das Skript in der Behandlung . . . . .	492
Eine kurzgefaßte Checkliste. . . . .	492
Eine Therapie-Checkliste. . . . .	494
<i>Anhang</i>	
Was sagen Sie, nachdem Sie >GutenTag« gesagt haben? . . . . .	501
Begriffserklärungen . . . . .	504
Über den Autor und sein Werk. . . . .	512
Bibliographie und Anmerkungen. . . . .	514
Namen-und Sachregister. . . . .	519