

## Destruktive Grundbotschaften (Bannbotschaften)

Auf der Spurensuche nach verinnerlichten Botschaften, die einem zufriedenen Leben im Wege stehen können.

Destruktive Grundbotschaften sind verbal, paraverbal und nonverbal mitgeteilte und verinnerlichte Botschaften der primären Bezugspersonen, welche im Erwachsenenalter im Skript-Verhalten zum Ausdruck kommen.

„Sein nicht!“ „Existiere nicht!“
„Sein nicht wichtig!“ „Die andern sind wichtiger als du!“
„Habe keine eigenen Bedürfnisse!“ „Habe nicht dieses oder jenes Bedürfnis!“ „Verlange nichts für dich selbst!“
„Habe keine (eigenen) Empfindungen!“ (-> Körperempfindungen: z.B. kalt, heiss, müde, Schmerz, Hunger, ...) „Habe nicht diese oder jene Empfindung!“
„Habe keine (eigenen) Gefühle!“ „Habe nicht dieses oder jenes Gefühl!“
„Denke nicht!“ „Lass deine Probleme sich selbst oder von anderen lösen!“
„Sei nicht du selbst!“
„Sei kein Kind!“ „Sei vernünftig!“
„Bleib ein Kind!“
„Sei nicht gesund!“ „Vergiss nicht: du bist kränzlich! Schone dich!“
„Sei nicht normal!“ „Sei nicht zufrieden!“ „Sei nicht glücklich!“
„Hab keinen Spass!“
„Sei nicht nah!“ „Traue niemandem!“
„Gehöre nicht dazu!“
„Sei nicht unabhängig!“ „Gehe nicht deinen Weg!“ „Gehen den Weg, den die Mitglieder unserer der Familie immer schon gegangen sind!“
„Schaff es nicht!“ „Hab keinen Erfolg!“
„Tu nichts!“
„Ändere dich nicht!“ „Bleib so wie du bist!“

Werde Destruktive Grundbotschaften umgedreht (z.B. „Bleib so wie du bist“ in „Schön, dass du dich entfaltest“ werden sie zu dem, was ein Kind an Erlaubnis benötigt.

→ *Versuchen Sie Ihre Destruktiven Grundbotschaften in Erlaubnisse um zu formulieren.*

## Antreiber

Als Antreiber werden vermittelte und verinnerlichte Lösungs-Imperative bezeichnet, welche die Hemmung der Destruktiven Grundbotschaften zumindest teilweise zu entkräften vermögen.

	„Sein (immer) perfekt / der Erste / gründlich!“
	„Gib dir (immer) Mühe!“
	„Versuche (immer) angestrengt!“
	„Sei (immer) liebenswürdig!“
	„Beeile dich (immer)!“
	„Sei (immer) stark!“
	„Beherrsche dich (immer)!“
	„Zeige nie Schwäche!“

## Mini-Skript

Die Destruktiven Grundbotschaften werden also durch die Antreiber kompensiert. Dies führt zu einem **bedingten +/+ - Gefühl** („ich bist o.k., wenn ... / du bist o.k., wenn ...).

1. Der betroffen Mensch fühlt sich o.k. solange er das Gebot des Antreibers erfüllt. Gelingt dies nicht mehr, z.B. aufgrund von Erschöpfung, tritt die „Katastrophe“ ein.
2. Die erlebte Niederlage führt zum -/+ - Gefühl.
3. Je nach Persönlichkeit wird dieses Gefühl durch die Abwertung anderer, Schuldzuweisungen etc. überkompensiert -> +/-
4. Oder direkt in die -/- Haltung überführt. Diese Haltung ist bezogen auf Selbst- und Fremdgefährdung heikel.

Mini-Skript-Abläufe sind einzelne, oft situative Manifestationen eines Teils des Skriptes.

Quelle: Schlegel Leonhard, (2011) „Die Transaktionale Analyse“, S. 41ff