



Beispiel für die Erstellung eines Drehbuchs

Die Beispielperson hatte festgestellt, dass sie immer dann blockierte, wenn sie mit Ihrem Chef über Aufstiegsmöglichkeiten an ihrer Arbeitsstelle sprechen wollte. Schon beim Gedanken daran bekam sie Angstzustände und Schweißausbrüche. Als dahinterliegenden Glaubenssatz konnte sie folgenden Satz identifizieren *"Ich bin einfach nicht gut genug. Mit meinen Ideen werde ich mich nur lächerlich machen."* Die damit verbundenen Gefühle waren Angst und Scham. In der Affektbrücke konnte unsere Beispielperson unter anderem eine Erinnerung herausfischen, die stark mit Schamgefühlen verbunden war. Diese Erinnerung wandelte sie nun in das folgende Drehbuch um:

Szenerie: Die Szene spielt in der Küche. Mutter und Tochter (etwa 8 Jahre) bereiten das Abendessen vor. Die Mutter steht vor dem offenen Kühlschrank und beginnt, Gurken, Wurst und Butter aus dem Kühlschrank zu nehmen, das Kind hat einen Stapel Teller in der Hand und deckt den Tisch.

Kind: heute haben wir etwas über die Vereinigten Staaten von Amerika gelernt. Und über den Präsidenten. Wusstest du, dass der jetzige Präsident früher mal Schauspieler war?

· **Mutter** (geistesabwesend): mmhmmm

Kind (mit Stolz und Begeisterung): wenn ich einmal groß bin, werde ich auch mal Präsidentin der Vereinigten Staaten!

Mutter (hält mit dem Ausräumen des Kühlschranks inne und schaut das Kind mit großen Augen an): Was hast du gerade gesagt?

Kind (etwas unsicherer, aber weiterhin mit fester Stimme): irgendwann werd ich Präsidentin der Vereinigten Staaten.

Mutter (beginnt zu lachen. Ihr Stimme schwankt zwischen Belustigung und leichter Verärgerung): Du? Du willst Präsidentin der Vereinigten Staaten werden? Was hast du denn für Größenwahnsinnige Flausen im Kopf? Wer hat dir denn sowas eingeredet? Ich sicher nicht. Präsidentin der Vereinigten Staaten, geht's noch?!?

Kind wird zunehmend kleinlauter, möchte was sagen, findet aber kein Gehör

Mutter (redet sich immer mehr in Rage): Aus dir wird nie etwas Besonderes werden. mit deinen Schulnoten kannst du froh und dankbar sein, wenn du überhaupt die Hauptschule schaffst. Gewöhn dir solche Selbstüberschätzung lieber gleich mal ab. Sowas!

Mutter verlässt kopfschüttelnd und vor sich hin murmelnd den Raum. **Das Kind** bleibt zurück, beschämt, traurig und auch wütend. Auch wenn es nicht genau sagen kann, was es war, so hat es das Gefühl, etwas ganz Schlimmes gesagt zu haben. Die Botschaft der Mutter „aus dir wird nie was“ hat sich eingebrannt. - Szene Ende