



Kurstag 9: Das Drehbuch umschreiben

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute geht es nun also endlich darum, die belastende Erinnerung umzuschreiben. Sie haben nun alles was Sie brauchen. Sie haben eine Erinnerung identifiziert, die mit Ihrer Blockade zusammenhängen könnte. Sie haben aus dieser Erinnerung ein Drehbuch erstellt, und Sie haben durch verschiedene Visualisierungs- und Imaginationsübungen Ihre Vorstellungskraft trainiert. Zu guter Letzt haben Sie sich auch nochmals verdeutlicht, über welche Möglichkeiten und Fähigkeiten Sie heute im Vergleich zu damals verfügen. Sie sind also bereit.

Natürlich können Sie die Vergangenheit nicht ändern. Was geschehen ist, lässt sich nicht mehr ungeschehen machen. Dennoch können Sie durch das Umschreiben der Erinnerung eine Entlastung herbeiführen. Auch wenn Sie genau wissen, dass die neue Szene nur in Ihrer Fantasie stattgefunden hat, so reagiert der Körper dennoch darauf, als wäre sie real. Entspannung und Erleichterung treten ein, die alten Erinnerungen quälen nicht mehr so stark, und wenn Sie an die damalige Szene denken, werden nicht mehr automatisch negative Gefühle hervorgerufen. Sie haben somit den Glaubenssatz von seiner "Energiezufuhr" abgeschnitten und können ihn nun endgültig verändern.

Doch bevor wir an dieser Stelle sind, wollen wir zunächst das alte Drehbuch umschreiben.

Der unzufriedene Regisseur

Stellen Sie sich vor, Sie sind Regisseur und sehen sich den alten Erinnerungsfilm an. Sie merken, dass Sie zunehmend unzufrieden werden mit dem, was Ihnen dargeboten wird. Die Handlung ist traurig, die Botschaft hinter dem Film entmutigend. Irgendwann halten Sie es nicht mehr aus und rufen laut **"Cut!"**. Diese Stelle haben Sie schon im alten Drehbuch markiert. Ab hier soll der Film anders verlaufen. Als Regisseur haben Sie auch schon bestimmte Vorstellungen, wie der Film weitergehen soll: das Kind soll nicht weiter geschädigt, beschimpft oder entmutigt werden. Die Bezugsperson, die das Kind gekränkt hat, soll zurechtgewiesen und weggeschickt werden. Außerdem soll das Kind getröstet und bestärkt werden. Sie möchten ein Happy-End und keine Tragödie. Auch die Lernbotschaft, die der Film übermittelt, soll nicht dieser deprimierende Glaubenssatz von damals sein, sondern eine positivere, ermutigende Parole.

Doch wer kann diese neue Rolle spielen? Als Regisseur dürfen Sie sich aussuchen, wer der Retter in der Not sein sollte. Am besten ist es, wenn Sie selbst diese Rolle übernehmen. Wie in einer Zeitmaschine (in der Fantasie und im Film ist alles erlaubt) reisen Sie aus der Zukunft an, betreten die Szene und retten das Kind, das Sie einmal waren. Mit diesem Clou können Sie die meiste Wirkung erzielen, aber es gehen auch andere Personen, wie z.B. eine nette Nachbarin, ein Polizist, ein Ihnen wohlgesonnener Lehrer.



Die Grundidee steht: In dem Moment, wo alles am schlimmsten und kaum aushaltbar ist, kommt Rettung aus der Zukunft (oder in Form einer anderen Vertrauensperson). Die schädigende Person wird gestoppt und zurechtgewiesen, das Kind wird anschließend getröstet. Happy End. Jetzt geht es ans Ausarbeiten des Drehbuchs. Die Details, was genau gesagt oder getan werden soll, können Sie mit den Fragen aus Übung 1 festlegen. Anschließend basteln Sie aus diesen Vorüberlegungen ein Drehbuch.

Übung 1: Vorüberlegungen zum neuen Drehbuch (empfohlene Zeit ca. 1/2 Std)

1. Schritt: die Verletzungen stoppen:

Wie würde ich als Erwachsener denken und fühlen, wenn ich mitbekommen würde, wie jemand so mit einem Kind umgehen würde?

Was würde ich dieser Person gerne sagen?

Würde ich damit Gehör finden oder müsste ich zu drastischeren Maßnahmen greifen? (z.B. laut werden, schubsen, Gewalt anwenden, drohen)

Wie würde die Person vermutlich reagieren und was würde ich dann tun oder sagen?

Was müsste ich noch tun oder sagen, um die Person daran zu hindern, auch in Zukunft mit dem Kind so umzugehen?



Bin ich nun mit dieser Person fertig oder gibt es sonst noch etwas, was geschehen sollte, um die Szene rund zu machen?

Wie verlässt die Person die Szene? Freiwillig, oder wird sie weggeschickt, bzw. hinausgeworfen?

2. Schritt: das Kind trösten und ermutigen

Überlegen Sie sich, wie Sie als Erwachsene reagieren würden, wenn das Kind Ihnen real gegenüberstehen würde. Was würden Sie gerne sagen oder tun?

Was denken Sie, wie das Kind darauf reagieren würde?

Welche Bedürfnisse hat das Kind und wie könnten Sie diese erfüllen?

Was müssten Sie sonst noch sagen oder tun, um den Kind Trost, Zuspruch und Sicherheit geben zu können?

Gibt es etwas, was Sie dem Kind geben möchten?



Übung 2: Das neue Drehbuch (empfohlene Zeit ca. 1 Std)

Nun haben Sie durch die Beantwortung der Fragen eine recht genaue Vorstellung, wie die rettende Person handeln sollte, und wie die anderen Akteure (schädigende Person und Kind) reagieren werden. Aus diesen Überlegungen heraus erstellen Sie nun das neue Drehbuch.

So wie in der Übung vom Kurstag 7 schreiben Sie ein Drehbuch. Den ersten Teil können Sie aus dem alten Drehbuch übernehmen. Ab der markierten Stelle entwickeln Sie dann die neue Handlung. Legen Sie dabei wieder den einzelnen Akteuren ausformulierte Sätze in den Mund und bestimmen Sie, was diese Personen tun. Zur Verdeutlichung, wie ein solches Drehbuch aussehen könnte, finden Sie auf der Trainingsseite ein Beispiel.

Im nächsten Kursteil werden Sie die Wirksamkeit des neuen Drehbuchs testen und der Uraufführung Ihres Stücks beiwohnen. Doch bevor Sie gleich zum nächsten Kursteil übergehen, nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihr Drehbuch. Je konkreter Sie es schreiben, desto gelungener wird die Aufführung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Umschreiben des Drehbuchs!

Michaela Muthig

