

Der Wegweiser

5 Fragen aus dem fremden Skript

Ein Workbook von Birgit Jellinek BSc

Bevor du anfängst...

Dieses Workbook ist kein Test. Es gibt keine Punkte, kein Ergebnis, keine Typologie, in die du dich einsortieren sollst. Es ist eine erste kleine Karte, gezeichnet von einer Frau, die das Territorium durchquert hat.

Die fünf Fragen, die du dir gleich stellen wirst, haben einen einzigen Zweck: Sie sollen dir dabei helfen, das fremde Skript *in deinem eigenen Leben* sichtbar zu machen. Nicht als abstraktes Konzept. Nicht als "Ja, das kenne ich von anderen." Sondern als das, was es in *deinem* Alltag, *deinen* Beziehungen, *deinem* Körper tut.

Nimm dir Zeit. Schreib mit der Hand, wenn du kannst. Sei ehrlich, niemand wird diese Antworten lesen, außer dir selbst. Und wenn du beim Lesen denkst: *Das bin ich. Das ist mein Leben*, dann weißt du jetzt auch: Das ist nicht deine Persönlichkeit. Das ist so nicht in Stein gemeißelt. Das ist ein Skript, das jemand anderes geschrieben hat.

Und du kannst es verlassen.

Warum du das Skript erst sehen musst, bevor du es verlassen kannst

Das fremde Skript hat eine ganz besondere Eigenschaft, die es besonders schwer macht, sich daraus zu befreien: Es tarnt sich als deine Persönlichkeit. Du denkst, du *bist* die Zuständige. Du *bist* die, die immer

alles im Griff hat. Du *bist* die Frau, die nichts braucht und viel zu viel gibt. Dass das keine angeborenen Eigenschaften sind, sondern antrainierte Überlebensstrategien, das siehst du erst, wenn du lernst, den Unterschied zu erkennen.

Das Skript wurde dir nicht an einem einzigen Tag überreicht. Es war kein einschlagendes Event, das sich klar in deiner Vergangenheit abzeichnet. Es hat sich eingeschlichen, Satz für Satz, Jahr für Jahr. "Sei brav." "Sei nicht so anstrengend." "Warum kannst du das nicht einfach machen?" "Du bist doch die Große." "Die Mama ist so traurig, geh mal zu ihr." "Stell dich nicht so an." Irgendwann hast du diese Sätze gar nicht mehr im Außen gebraucht, weil du sie selbst in dir drinnen getragen hast. Du wurdest zur emotionalen Managerin deiner Familie, noch bevor du überhaupt wusstest, was du selbst fühlst.

Das Skript zu sehen ist nicht einfach. Es tut weh. Weil du erkennen wirst, dass Dinge, die sich "normal" oder "richtig" anfühlen, in Wahrheit ganz einfach nur vertraut sind. Vertraut, weil du sie seit dreißig Jahren praktizierst. Nicht, weil sie gut für dich sind. Und auf der anderen Seite dieses Schmerzes liegt etwas, das du vielleicht noch nie erlebt hast: die Freiheit, deine eigene Lebensgeschichte zu schreiben.

Diese folgenden fünf Fragen sind ein erster Schritt. Keine davon verlangt eine Lösung oder klare Antwort von dir. Sie laden dich einfach nur ein, ehrlich zu sein. Mit dir selbst, und auch mit dem Skript.

Frage 1

Wem gehörst du?

Ich frage nicht, mit wem du zusammenlebst. Ich frage nicht, wen du liebst.

Ich frage: Für wen funktionierst du?

In wessen Leben bist du die emotionale Notfallversorgung? Für wessen Stimmung fühlst du dich verantwortlich? Bei wem spürst du diesen Sog, sofort einzuspringen, sofort zu helfen, sofort zu verstehen, noch bevor dich überhaupt irgendjemand darum gebeten hat? Wer hat dir beigebracht, dass du für das Glück dieser Person verantwortlich bist?

Schreib die Namen auf, die dir in den Kopf kommen. Alle. Auch die, bei denen es wehtut. Auch die, bei denen du denkst: *Aber das ist doch normal, das macht man doch so*. Deine Eltern. Deine Geschwister. Dein Partner oder deine Partnerin. Deine beste Freundin, die immer in der Krise steckt. Deine Kinder, für die du alles bist, und von denen du nie etwas zurückerwartest, weil du dir selbst eingeredet hast, dass das nun mal eben so sein muss. Für wen funktionierst du?

[illegible]

Frage 2

Was hast du letzte Woche für dich getan, ohne dass jemand gefragt hat?

Ich frage nicht: Was hast du gekauft? Was hast du gegessen? Welche Serie hast du geschaut, um abzuschalten?

Ich frage: Was hast du *gewollt*, nur weil du es wolltest? Wann hast du zuletzt "Ja" zu dir selbst gesagt, ohne dass dich jemand darum bitten musste? Wann hast du zuletzt etwas getan, das keinen anderen Zweck hatte als: *Ich will das. Das tut mir gut. Das ist jetzt für mich.*

Die älteste Tochter hat verlernt, diese Frage zu beantworten. Sie hat so lange für andere funktioniert, dass sie nicht mehr weiss, was "für mich" überhaupt bedeutet. Ihr eigenes Wollen ist ihr fremd geworden. Vielleicht hat sie es auch gar noch nie kennengelernt. Wenn du auf diese Frage also keine Antwort hast, ist das keine Schwäche, sondern ein Indiz dafür, dass du ein fremdes Skript lebst.

Also: Was hast du letzte Woche für dich getan, ohne dass jemand gefragt hat? Wenn dir nichts einfällt, dann schreib das. Auch "ich weiß es nicht" ist eine Antwort. Schreib sie hin.

[illegible]

Frage 3

Vor wem entschuldigst du dich?

Nicht für Fehler, die du gemacht hast. Sondern fürs Existieren.

Fürs Nein-Sagen. Fürs Anders-Sein-als-erwartet. Fürs Platz-Nehmen.

Dafür, dass du Bedürfnisse hast. Dafür, dass du nicht so funktionierst, wie du denkst, dass die andere Person es gerne hätte. Dafür, dass du müde bist. Dafür, dass du auch mal etwas willst.

Dieses chronische Entschuldigen ist eines der präzisesten Gradmesser für das fremde Skript. Du entschuldigst dich nicht, weil du etwas falsch gemacht hast. Du entschuldigst dich, weil du gelernt hast, dass dein Sein eine Belastung ist. "Tut mir leid, dass ich da bin." "Tut mir leid, dass ich was brauche." "Tut mir leid, dass ich nicht so bin, wie du mich gerne haben willst."

Wem erklärst du dich? Bei wem versuchst du immer noch, verstanden zu werden, obwohl es ja doch nie klappt? Wessen Urteil fürchtest du mehr als alles andere? Und warum?

Zähle die Namen auf. Zähle die Situationen auf. Sei präzise, wenn du kannst.

[illegible]

Frage 4

Was glaubst du, passiert, wenn du aufhörst zu funktionieren?

Stell es dir wirklich vor. Kein vages "dann geht halt alles den Bach runter."
Sondern konkret. Person für Person. Situation für Situation.

Was passiert mit deiner Familie, wenn du morgen alle Verantwortung
ablegst? Wer würde einspringen? Würde überhaupt jemand einspringen?
Oder würde das System tatsächlich in sich zusammenfallen? Was passiert
mit deiner Beziehung, wenn du aufhörst, die Stimmung zu managen? Was
passiert mit deinem Job, wenn du aufhörst, 120 Prozent zu geben?

Und dann frag dich auch: Woher weißt du das? Wer hat dir gesagt, dass
ohne dich alles zusammenbricht? Wann hast du das gelernt?

Lindsay C. Gibson nennt das die Heilungsfantasie: der unbewusste
Glaube, dass du eines Tages die Anerkennung und Liebe bekommen wirst,
die du als Kind nicht bekommen hast. Wenn du nur genug funktionierst,
genug leistest, genug gibst. Diese Fantasie ist oft der heimliche Motor
hinter der Erschöpfung. Du kannst nicht aufhören, weil da eine Hoffnung
dranhängt, die du bis jetzt noch nicht einmal benennen konntest.

Was glaubst du also, passiert, wenn du aufhörst zu funktionieren?

Und dann frag dich bei jeder Antwort: Woher weiss ich das?

[illegible]

Frage 5

Wenn dieses Leben wirklich deins wäre, was würdest du anders machen?

Stell dir vor, du wachst morgen auf und das Skript ist weg. Keine Erwartungen, die du erfüllen musst. Keine Schuld, die dich bindet und keine Angst mehr, was die anderen denken. Nur ein leerer Tag und eine Frau, die endlich weiss, was sie will.

Was machst du?

Nicht: Was *solltest* du machen? Nicht: Was wird von dir erwartet? Sondern: Was *willst du*? Womit würdest du anfangen? Was würdest du beenden? Wem würdest du etwas sagen, das du nie gesagt hast? Was würdest du nie wieder tun?

Diese Frage ist nicht theoretisch. Sie ist die erste Übung in Autorinnenschaft. Nicht die Antwort auf dem Papier verändert etwas, sondern die Erfahrung, dass du die Frage überhaupt stellen *darfst*. Dass es erlaubt ist, ein eigenes Wollen zu haben. Dass dein Leben nicht nur die Summe dessen ist, was andere von dir brauchen und du für sie tun kannst.

Die Autorin deines Lebens zu werden beginnt nicht mit einem fertigen Plan. Sie beginnt mit der Frage: *Wenn dieses Leben wirklich meins wäre, was würde ich anders machen?*

Schreib gerne, als ob alles möglich wäre!. Ohne Zensur. Ohne "aber das geht doch nicht". Schreib ganz genau das, was du willst. Und wenn du es

nicht kannst, dann ist das auch okay. Allein das Lesen dieser Zeilen, das WISSEN über das Skript, wird langfristig etwas in dir verändern.

[illegible]

Wie es weitergeht

Diese fünf Fragen sind der Anfang. Nicht die Lösung.

Wenn du beim Schreiben gedacht hast: *Das bin ich. Das ist mein Leben*, dann weißt du jetzt: Das ist nicht deine Persönlichkeit. Das ist ein Skript, das jemand anderes geschrieben hat. Deine Erschöpfung ist keine Schwäche, sie ist ein Indiz dafür, dass du in einer Lebensgeschichte funktionierst, die nie für dich geschrieben wurde.

Du musst nicht sofort alles ändern. Du musst nicht kündigen, dich nicht scheiden lassen, nicht den Kontakt abbrechen. Der erste Schritt ist nicht: *Aussteigen*. Der erste Schritt ist: *Es sehen*. Und diesen ersten Schritt bist du gerade gegangen.

Ich weiss, wie unheimlich es sein kann, diese ersten, mitunter wackeligen Schritte zu gehen. Ich habe es selbst erlebt. Vor Jahren, als ich mit einer Panikattacke auf dem Boden meines Wohnzimmers lag und nicht wusste, was mit mir geschah. Heute weiss ich: Mein Körper hatte die Entscheidung getroffen, die mein Kopf seit Jahren verweigert hatte. Er sagte: *So geht es nicht weiter*. Und er hatte recht.

Ich habe das Skript nicht nur studiert. Ich habe es gelebt, es demontiert, und dann Schritt für Schritt angefangen, mein eigenes zu schreiben. Nicht allein. Und auch nicht nur für mich.

Wenn du dich also bereit dafür fühlst, diesen Weg anzutreten, das Territorium zu durchschreiten: Ich bin da. Du weißt, wo du mich findest.

Kostenloses Kennenlerngespräch buchen

Birgit Jellinek, BSc

Diplomierte Lebens- & Sozialberaterin

Wien und online

[Instagram](#) | [Substack](#) | [Website](#)