

---

# Krisen beenden in 10 Schritten

---

Begleitmaterial zum Online-Kurs



# Emotions-Skript

## Krisen beenden Schritt 6



## Emotions-Skript

### Wie war das als Kind? Das Emotions-Skript

Das Emotions-Skript - ursprünglich zur Heilung akuter und einmaliger Traumata bei Kindern eingesetzt - , habe ich für die Arbeit mit Paaren weiter entwickelt. Das comicartige Malen von emotional belastenden Szenen aus der Kindheit nutze ich zur Abbildung einer bestimmten belastenden Erinnerung aus der Kindheit. Die Methode habe ich dem Buch von Dorothea Weinberg „Traumathe- rapie mit Kindern“ entnommen. ([PDF-Datei: Ausschnitt aus dem Buch](#))

Das Emotions-Skript führt dem Paar den Ablauf eines E- motions-Musters aus der Kindheit vor Augen, stellt den Bezug zum Beziehungsmuster der aktuellen Partner- schaft her und beleuchtet das Drama, was im Alltags- raum auf der Beziehungs-Bühne z.T. tagtäglich aufge- führt wird. Durch die Analyse des Emotions-Skripts wird es möglich, das zentrale Emotions-Thema des Paares herauszuarbeiten, welches sich aus den emotionalen Be-

---

ziehungsmustern der Kindheit beider Liebespartner speist.

### **Was ist der Nutzen für das Paar?**

Wenn ein Paar mit dem Emotions-Skript arbeitet, ist die wohl wichtigste Frage: Was wird sich dadurch im Beziehungserleben verändern?

Dazu ist es sinnvoll, die Möglichkeiten zu erkennen, die im Emotions-Skript liegen:

- Hinter jedem heftigen Streit verbergen sich Emotionen, die nicht ertragen werden. Diese Emotionen sind der Grund, warum sich die Dramen immer wieder aktivieren und Themen nicht geklärt werden.
- Aus der Streit-Skizze (Schritt 1) wurden diese Emotionen herausgefiltert. Ebenfalls zeigt der Liebestyp-Test (Schritt 2), welcher emotionale Grundkonflikt noch nicht bewältigt wurde. Auch aus den vier inneren Anteilen (Schritt 5) lässt sich herauslesen, welche emotionale Wunde eine Person in die ständige innere Krise treibt. Nach der Analyse der entscheidenden Kindheits-Szene werden diese Informationen zueinander geführt. Hierdurch entsteht die Einsicht, dass in der Partnerschaft immer wieder die gleiche Beziehungs-Bewegung vollzogen und echter Kontakt vermieden wird.
- Im Emotions-Skript können wir die Gesetzmäßigkeiten der emotionalen Reaktionsmuster, die üblicherweise im Elternhaus vorherrschten herauslesen und eine neue Lösung angehen.

Durch die Metapher des Hauses als Sinnbild für die Paarbeziehung gewinnt jeder Teil des Paares - Mann und Frau -

Einblick in die emotionale Beziehungsgestaltung der Kindheit. Dort im Kinderzimmer herrschen Gesetze, die im Alltagsraum des Beziehungshauses zu Krisen führen. Das Paar ist dadurch in der Lage, eine Metaebene einzunehmen. Jeder kann sich fragen:

- Wie trage ich dazu bei, dass es in meiner Liebesbeziehung zu Streit und Krisen kommt?
- Welche unterbrochene Liebesbewegung aus meiner Kindheit will ich noch immer in einer Weise zu Ende bringen, die bestätigt, dass Mama und Papa Recht hatten und ich unrecht?
- Wie kann ich Verantwortung für eine neue Bewegung der emotionalen Interaktion übernehmen, die zwar schmerzt, die aber Frieden, Erkenntnis und erwachsenes Handeln zur Folge haben wird?
- Wie kann ich Verantwortung für mein Leiden übernehmen, anstatt es in die Beziehung zu tragen und meine/n Partner/in in ein Streitdilemma zu verwickeln?
- Wie kann ich die Verantwortung liebevoll und wertschätzend zurückgeben, die mir mein/e Liebste/r zuschieben möchte?

Letztendlich geht es darum, die wertvolle Aussage von Eckhart Tolle durch einen achtsamen Umgang miteinander lebendig werden zu lassen oder überhaupt umsetzen zu können.

„Ein anderer Mensch kann nie erfüllen, was jeder an tiefer Verbundenheit im Inneren und im Äußeren sucht. Wenn der andere zum Mittelpunkt des eigenen Lebens gemacht wird, suchen wir die Erfüllung unserer Bedürfnisse und unseren Selbstwert außerhalb unseres inneren Zentrums. Der andere wird zum Ersatz für unseren Wunsch nach Heilung und

---

Erlösung. Die Abhängigkeit vom Wohlverhalten eines anderen Menschen ist immer die Weigerung, sich mit seinem eigenen Schmerz auseinanderzusetzen.“ (E.Tolle)

Womöglich reicht es nicht, nur ein einziges Emotions-Skript zu malen und zu analysieren. Dazu brauchen wir auch das stete Transformieren der emotionalen Trigger aus der Kindheit durch die Trigger-Übung, das Schmetterlings-EMDR oder auch die Trance „Zum inneren Kind finden“, die im Buch „Das innere Paar“ vorgestellt wird.

Die Notwendigkeit, diese Übungen zu machen und zwar als erste und vorge-schaltete Bewegung nach der Wahrnehmung des Triggers, wird dadurch geebnet. Nur wenige Menschen sind bereit, sich regelmäßig in den Besinnungsraum des Beziehungshauses zu begeben. Lieber wird der Weg zum Partner eingeschlagen, der doch wieder von der alten emotionale Bewegung unterbrochen oder im Drama-Dialog bis zur Unkenntlichkeit verzerrt wird. Dies wird in Schritt 7 dann deutlicher.

Wir könnten den Satz, den jeder kennt, umwandeln:

Vor Inbetriebnahme des Mundes ist das Gehirn einzuschalten. In:

**Vor Kontaktaufnahme zum Partner ist die Kontaktaufnahme zur eigenen Person vorzuschalten.**

Durch das Emotions-Skript entsteht ein Bewusstsein für das Kinderzimmer des Beziehungshauses. Dieses Bewusstsein gilt es in der Folge wachzuhalten.

Ein Mensch, der ein Paar durch das Emotions-Skript begleitet, wird sich nach der Anwendung der Methode des Emotions-Skriptes nicht mehr vom Drama-Dialog ablenken oder darin verheddern lassen.

### **Wie wird das Emotions-Skript angewendet?**

Ich empfehle sehr, sich die längere Fassung der Arbeit mit dem Paar aus dem Video anzuschauen. Sicherlich werde ich später eine zusätzliche Version mit meinen Kommentaren erstellen.

In der Regel bin ich mit einem Paar schon einen gewissen Weg gegangen, bevor ich diese Methode zum Einsatz bringe. Das Paar sollte auf jeden Fall in der Lage sein, in Konfliktsituation nicht in Ausweichmanöver durch Streit zu verfallen. Streit bedeutet: Nicht in schlechter emotionaler Stimmung über Probleme zu reden. Vorwürfe, Kritik, Rechtfertigungen, Geringschätzung oder Kommunikationsverweigerung gehören weitestgehend der Vergangenheit an.

Beim Anschauen des Videos wird deutlich, dass ich noch andere Methoden,

die das Paar in dem Augenblick brauchte, hinzugenommen habe. Oftmals verbinde ich die Emotionstheorie, die in Schritt 8 Thema sein wird, mit der Analyse des Emotions-Skripts.

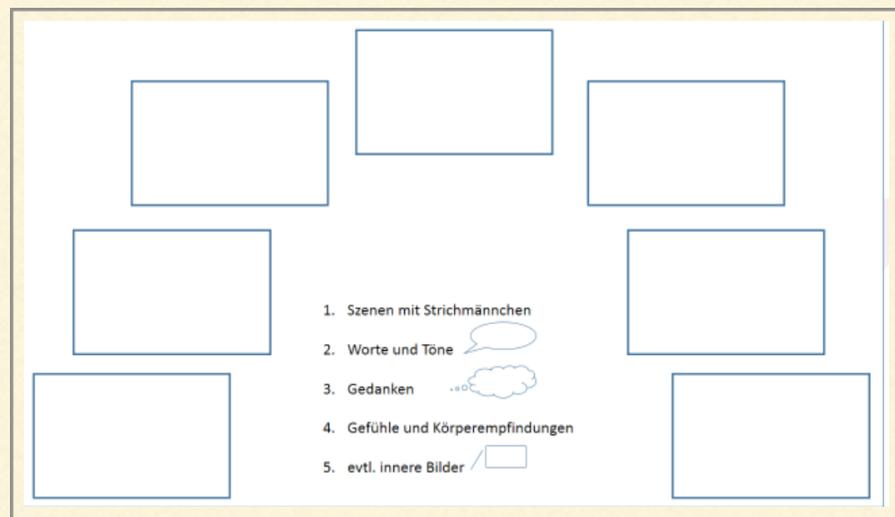
Also schauen wir und in aller Ruhe und ganz unvoreingenommen das Video an.



[Zum Video ...](#)

## Wie führe ich das Emotions-Skript ein?

Normalerweise male ich auf einem Din A3 Block die Kästchen vor und erkläre, dass das Bild unten links „da war noch alles gut“ zuerst mit Strichmännchen gefüllt wird. Das Bild unten rechts, „da ist wieder alles gut“ wird als zweites gemalt. Das Bild ganz oben „da war es am schlimmsten“ wird als drittes gemalt. Danach werden alle weiteren Kästchen mit Strichmännchen gefüllt und dann erst werden alle Worte, alle Gedanken und - ganz wichtig - alle Emotionen hinzugefügt.



Normalerweise ist diese Erklärung gut zu verstehen.

Die Vorteile, die in dieser Übung liegen, bestehen in der mögliche Distanz selbst zu schlimmsten traumatischen Erlebnissen.

## Welche Botschaft liegt im Emotions-Skript?

Bei der Analyse des Emotions-Skripts interessiert mich die Bewegung des Kindes zur Bezugsperson, die ich der Charakteranalyse nach Wilhelm Reich entnommen habe.

Sehr schön zusammen gefasst wird diese Bewegung in dem Buch von Laurence Heller und Aline Lapierre „Entwicklungstrauma heilen“ (2014).

## Die 1. Bewegung

In der ersten Bewegung geht das Kind vertrauensvoll auf die Bezugsperson zu. Es ist eine Bewegung der Liebe und ge-

tragen vom Wunsch nach Nähe und Kontakt.

„Werden die zentralen Ausdrucksformen der Lebenskraft nicht unterstützt, beziehungsweise wird auf sie nicht angemessen reagiert oder verhindert, dass sie sich ausdrücken können, erhöht sich die (...) Aktivierung.“ (S.23)

Übersetzt bedeutet das: Nehmen wir hier als Beispiel das Emotions-Skript von Barbara, einer Klientin, die sich innigst wünschte, ihr Partner möge andere Menschen nicht so oft bevorzugen. Barbaras Mutter hatte die sechsjährige Tochter am Mittagstisch herabgesetzt. Jetzt kam der zentrale Ausdruck der Lebenskraft wie in dem Zitat oben erklärt wurde. Barbara folgte der Mutter in die Küche und fragte:

Die Mutter reagierte darauf mit Zurückweisung.

## Die 2. Bewegung des Kindes:

„Wenn Kernbedürfnisse nicht erfüllt werden, ist die Reaktion zunächst einmal Protest, der schließlich in Wut umschlägt. Wut ist eine Reaktion, die für unser Überleben durchaus hilfreich ist. Sie zielt darauf ab, auf ein Umfeld einzuwirken, das uns nicht gibt, was wir brauchen.“ (S. 23)

Barbara würde in diesem Fall ihre Wut zum Ausdruck bringen.



## Nun kommt die 3. Bewegung:

„Kommt auf das Bedürfnis des Kindes (wieder) keine angemessene Reaktion, so schaltet das autonome Nervensystem einen Gang höher: Das Kind fordert zunehmend lautstärker, es protestiert gegen die ausbleibende Reaktion und bricht schließlich in ein wahres Wutgeschrei aus.“ (S.23)

Die Mutter hat jetzt die Chance, ihre eigene Einstellung zu korrigieren und adäquat auf die Tochter zu reagieren.



Sie könnte sich fragen, ob sie vielleicht zu abweisend und das verzweifelte Mädchen in den Arm nehmen. Barbaras Mutter war jedoch sehr erbost und schaltete ebenfalls einen Gang höher. Sie bedrohte ihre Tochter.



#### Nun folgt die 4. Bewegung:

„Was zurückbleibt sind Beklemmungen, übermäßige Reizbarkeit, eine Neigung zu Gefühlsausbrüchen, Ängstlichkeit oder sogar Panikattacken.“ (S.23)

Barbara wurde ein sehr zurückhaltendes Mädchen und entwickelte zu ihrem Schutz einen Trotz, der sie in die Eigenständigkeit trieb. Ihre Trauer und Resignation zeigte sich nicht mehr. Ähnliche Reaktionen der Mutter gab es des Öfteren und Barbara zog sich immer mehr in sich selbst zurück.

Der Vater war auch keine echte Hilfe für das Kind. Barbara fühlte sich von beiden Eltern im Stich gelassen. Barbara brauchte so dringend das Statement des Vaters. „Du bist in Ordnung, mein Kind.“ Leider blieb dieser Trost aus.

#### 5. Das emotionale Reaktionsmuster entsteht



Barbara zweifelte nun sehr an sich selbst.

„Bleibt die Einstimmung auf das Kind anhaltend aus, überlastet das Nervensystem. Das Kind resigniert, stellt seine wütenden Proteste ab und legt auch das Bedürfnis selbst still. Es verfällt in eine Erstarrungsreaktion, es friert ein. Dieser Abschaltprozess löst zwar nicht das zugrunde liegende Problem, betäubt aber wirksam die kindliche Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Emotionen.“ (S.24)

In der Zukunft ging Barbara nicht mehr auf die Mutter zu. Sie hatte das Vertrauen verloren.



In der Folge wurde Barbara eine in sich zurückgezogene junge Frau, die den Eindruck hatte, ihre Wünsche seien nicht wichtig. Allzu oft hatte die Mutter die Tochter als unfähig und unwichtig hingestellt. Als Barbara 18 Jahr alt war, warf die Mutter die Tochter aus dem Haus.



Diese Bewegungen lese ich aus dem Emotions-Skript heraus. Es sind stets die gleichen.

### Die 5 Bewegungen der Liebe

1. Das Kind drückt seinen Wunsch oder sein Bedürfnis nach Kontakt und Nähe voller Vertrauen aus.
2. Wird der Wunsch zurückgewiesen, protestiert es.
3. Wird dieser Protest ebenfalls zurückgewiesen, wird der Protest heftiger
4. Erreicht das Kind mit diesem heftigeren Protest wieder keine Wirkung, verliert es das Vertrauen in seine Selbstwirksamkeit und erstarrt in einer Art Schockreaktion.
5. Passiert dies immer wieder, entsteht ein Reaktionsmuster, das in späteren Beziehungen immer wieder aktiviert wird.

In der Kindheit werden durch die Beziehungen mit den Eltern Muster von emotionalen Interaktionen gebildet. Diese emotionalen Muster sind im Zwischenhirn gespeichert. Das limbische System ist gerade in jungen Jahren sensibel für emotionale Eindrücke, da die kognitiven Fähigkeiten noch nicht in gleicher Weise entwickelt sind. Deswegen bilden sich in den ersten Lebensjahren emotionale Muster, die in einer Art Skript im Zwischenhirn gespeichert sind. Umso überwältigender diese Erfahrungen waren, umso tiefer ist das Emotions-Skript im Emotionssystem - also dem Zwischenhirn - eingebrannt.

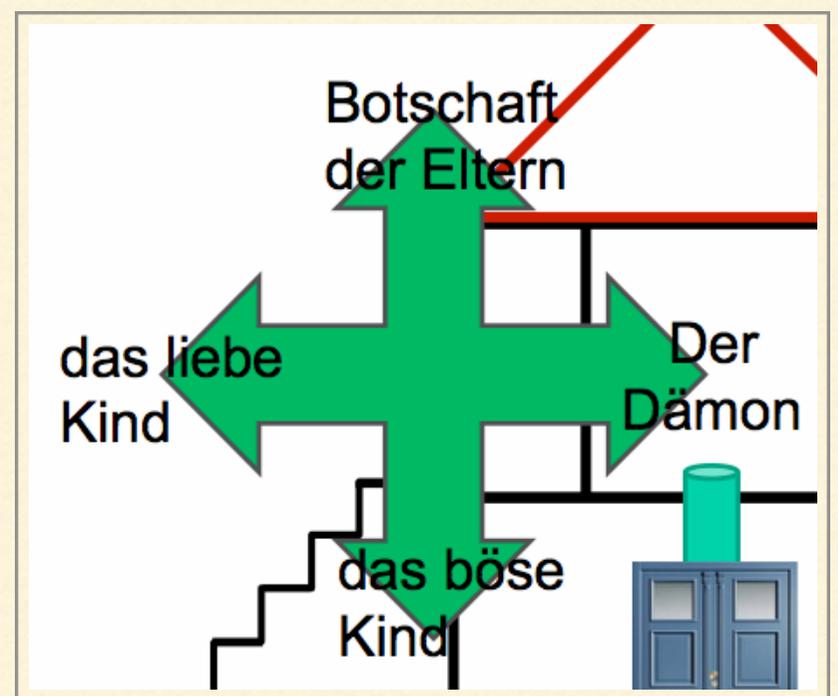
Während der geführten Rekonstruktion einer in der Kindheit sich ständig wiederholenden emotional schrecklichen Situation werden die Reaktionsmuster im Inneren der Person zu einem Gesamtbild der verstörenden Beziehungserfahrung verdichtet. Das Emotions-Skript ist hierzu eine wirklich sehr effektive Art, dieses Reaktionsmuster herauszuarbeiten.

### Der Bezug zur Krise in der Person

Durch die 5 Bewegungen wird dem Kind von den Eltern eine ganz bestimmte Botschaft vermittelt. Barbaras Mutter gab ihrer Tochter zu verstehen, dass sie nicht willkommen ist und zudem unfähig, es der Mutter recht zu machen.

Daraufhin entwickelte das Kind ein Reaktionsmuster und wurde im Fall von Barbara brav und angepasst. Die Wut wird Barbara sicherlich nie mehr zeigen. Und Barbara wird an sich ablehnen, dass sie oft so schnell resigniert.

Diese vier Aspekte erarbeite ich durch das Kreuz, die die vier Richtungen im Aufwindhaus anzeigen. Flüchtet jemand aus der Beziehung oder kümmert sich um das Kindheitsmuster? Oder geht jemand in die innere Einkehr oder zettelt mit der Partnerin einen Streit an?



Die Botschaften aus der Kindheit und die entsprechenden emotionalen Konflikte in der Partnerschaft sind nicht immer gleich.

1. Das früher abgelehnte Kind fühlt sich in der Partnerschaft nicht willkommen.
2. Das ehemals verlassene Kind wird anspruchsvoll, aber niemals erfüllt sein

und sich wieder im Stich gelassen fühlen. Oder es fühlt sich als Versager.

3. Das damals abgewertete und ausgenutzte Kind wird sich in der Partnerschaft gegen jede Unterordnung zur Wehr setzen.
4. Das manipulierte Kind, was keinen eigenen Willen haben durfte, wird vermutlich auch in der Liebesbeziehung Zweifel äußern, sich beklagen, aber an Veränderung nicht glauben.
5. Das beschämte und leistungsbezogene Kind musste sich früh an Regeln halten und wird in der Partnerschaft vermutlich distanziert, förmlich und korrekt sein.

In dem Video habe ich aus den Botschaften der Eltern, dem lieben und dem bösen Kind und dem abgelehnten inneren Anteilen direkt die Beziehungssätze entwickelt.

Dies wird jedoch erst im Schritt 7 dem „Drama-Dialog“ genauer erklärt. Deswegen will ich die die Erstellung der Beziehungssätze dort ausführlich erklären, damit erkennbar ist, warum das Paar so erschüttert war, als jeder die eigene Dramaturgie erkannte.

In dem Video zu diesem 6. Schritt zum „Beenden von Krisen“ können wir uns anschauen, wie die Beiden zu einer guten Lösung kamen. [Zum Video ...](#)



Nach der Erstellung des Filmes, wo ich mit diesem so wundervollen Paar die Methode einführe, telefonierten wir miteinander. Beide waren noch immer sehr ergriffen von der Erkenntnis, wie sie sich gegenseitig davon abhalten, Nähe und Geborgenheit in der Beziehung zu erzeugen. Die Lösungssätze waren für beide sehr aufschlussreich.



---

## Erkenntnisse, die weiterhalfen

Es ist erstaunlich, welche Botschaften aus dem Emotions-Skript herauszulesen sind. Es gab einen Klienten, der an einer sexuellen Fixierung litt. Er hatte eine richtige Odyssee an Therapien hinter sich. Als etikettierter „Perverser“ kam er tief betrübt mit seiner Partnerin ins Aufwind-Institut. Erst die Analyse seines Emotions-Skripts konnte beleuchten, dass Hanno mit seiner sexuellen Vorliebe seine Mutter ehrte, die viele Jahre von ihrem Onkel missbraucht worden war. Der Mann brach in heftiges Schluchzen aus, nachdem der Zusammenhang deutlich wurde. Seine Mutter hatte ihn immer schlimm verprügelt und sogar noch auf Hanno eingeschlagen, als er schon am Boden lag. Das Emotions-Skript zeigte, dass er seine Mutter immer dann absichtlich provozierte, bis die emotional völlig erstarrte Frau zu rasender Wut erwachte. Danach war die Mutter präsenter. Hanno lag zwar danach lange geschockt auf dem Teppich. Doch er konnte die Wut der Mutter besser ertragen. Schlimmer fand er, wenn er nach der Schule in der Küche einen Zombie vorfand. Hanno brauchte es, für seine sexuelle Stimulierung mit dem Füßen getreten zu werden, bis er wimmernd vor der Frau kauerte. Zum ersten Mal konnte Hanno sich verzeihen, dass er aus der grausamen Erfahrung als Kind heute Lust gewinnt.

## Übung macht die Meisterin

Nach dem Webinar, in dem ich den kurzen Film zum Emotions-Skript zeigte und die Methode erklärte, kamen viele betroffene Reaktionen. Kaum jemand konnte nachvollziehen, was ich da genau tat.

Ich hoffe nun, mit diesen Ausführungen erklärt zu haben, wie ich mit den 5 Bewegungen herausfiltere, welches Reaktionsmuster in der Kindheit entstand.

Mein Vorschlag lautet also nun:

Üben, üben, üben.

- Das eigene Emotions-Skript erstellen und analysieren
- Paaren beim Erstellen und Analysieren des Skripts helfen
- Die 5 Bewegungen auswendig lernen

Nur so wird es langsam nachvollziehbar, wie es mir gelang, das Paar zu einer guten Lösung zu führen. In der Weiterbildung Herotik werden alle 10 Schritte intensiv mit eigenen Erfahrungen untermauert. Wer also dort das Wissen vertiefen oder die eigene Beziehung bereichern möchte, ist herzlich eingeladen, dabei zu sein. [Zur Weiterbildung ...](#)

Ansonsten wünsche ich viel Freude und eine konstruktive Erschütterung durch das Emotions-Skript.

*Katharina Klees*