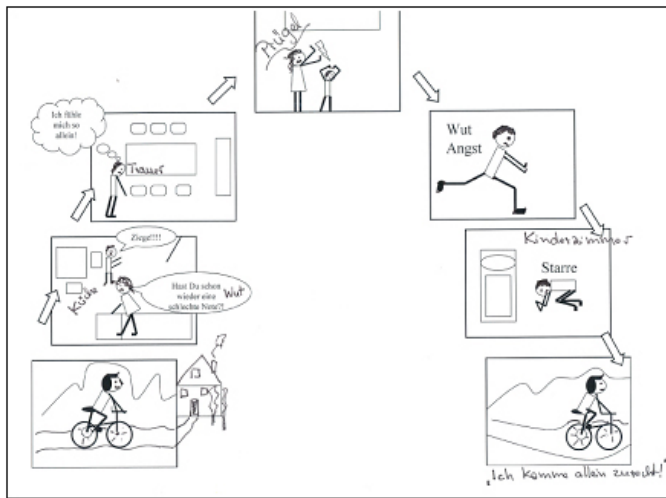


Das Emotions-Skript der Kindheit



In der Kindheit wurden durch die Beziehungen mit wichtigen Menschen Muster von emotionalen Interaktionen gebildet. Diese emotionalen Muster sind im Zwischenhirn gespeichert. Das Zwischenhirn (limbisches System) steht einem Kind voll zu Verfügung im Gegensatz zum Verstand, der Logik und Reflexionsfähigkeit. Der Neocortex braucht entsprechend länger, um sich voll auszubilden.

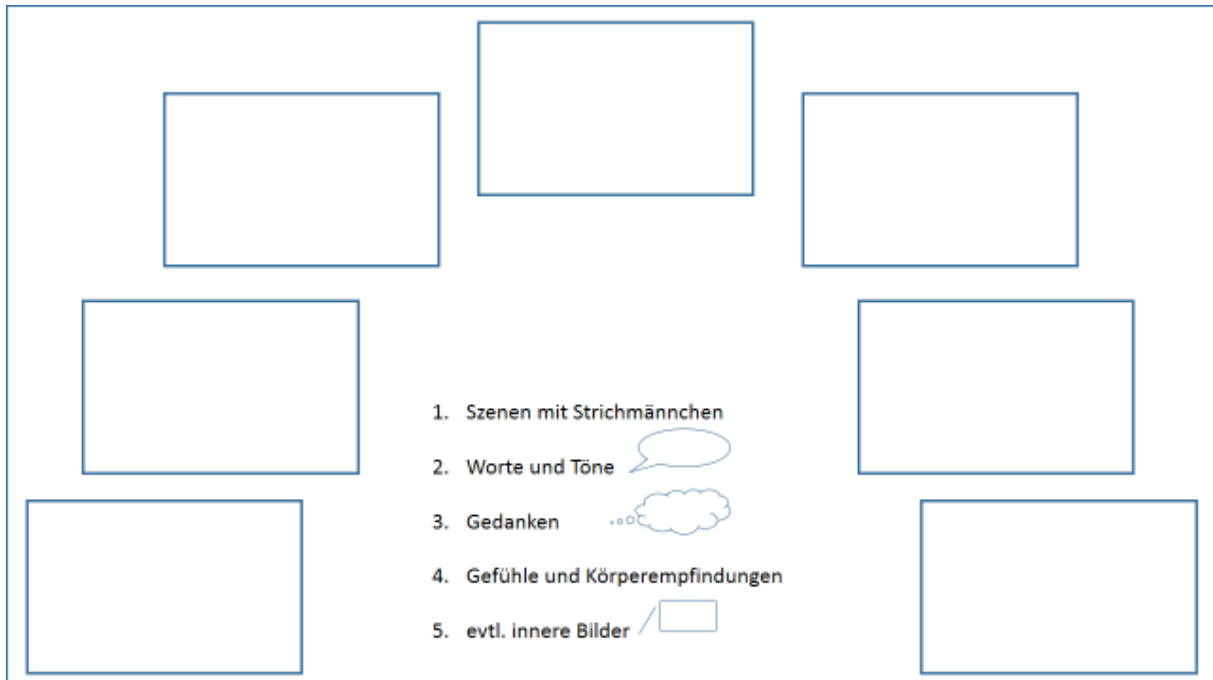
Das limbische System ist gerade in jungen Jahren sensibel für emotionale Eindrücke, da die kognitiven Fähigkeiten nicht in gleicher Weise ausgebildet sind. Deswegen entwickeln sich aus emotionalen Erfahrungen in den ersten vier bis fünf Lebensjahren emotionale Muster, die in einer Art Skript im Zwischenhirn gespeichert sind. Umso überwältigender diese Erfahrungen waren, desto tiefer ist das Emotions-Skript im Emotionssystem eingegraben.

Durch das Skizzieren der möglicherweise entwicklungsschädigenden Kindheitserfahrungen in einer Abfolge von Szenen kann dieses Emotions-Skript entschlüsselt werden. So werden in aufeinander folgenden Bildern, die wahrgenommenen Gefühle, sinnlichen Stimulationen, die Dialoge sowie Gedanken und Phantasien gezeichnet und beschriftet.

Die Übung für das Kinderzimmer

Für das Verständnis der Energien, die im Kinderzimmer des Aufwind-Hauses aktiv werden, wählen Sie nun eine emotional sehr entscheidende Szene aus Ihrer Kindheit und beginnen mit der ersten Zeichnung links unten, wo noch alles gut war. Danach malen Sie die letzte Zeichnung rechts unten, wo bereits alles wieder gut war. Als dritte Zeichnung fügen Sie ganz oben die schwierigste Szene ein. Danach gestalten Sie mit Strichmännchen jede der weiteren Zeichnungen von links unten bis zur schlimmsten Situation nach rechts unten, wo es wieder gut war. Zuerst malen Sie nur die Bildchen, danach die Worte und Töne, dann die Gedanken und zum Abschluss Gefühle und Körperempfindungen. Die anschließend eingefügten Dialoge, Gefühle, inneren Bildern und Gedanken geben ein sehr aufschlussreiches Bild über die tatsächlichen Vorkommnisse von damals.

Das Emotions-Skript einer wichtigen Szene aus der Kindheit



1. Szenen mit Strichmännchen
2. Worte und Töne
3. Gedanken
4. Gefühle und Körperempfindungen
5. evtl. innere Bilder

Die strukturierte Emotionsintervention - ursprünglich zur Heilung akuter und einmaliger Traumata bei Kindern eingesetzt -, wurde für die Arbeit mit Paaren im Aufwind-Institut dahingehend weiter entwickelt, da das comicartige Malen auch für emotional belastende Szenen aus der Kindheit genutzt werden kann. Anhand dieser wirkungsvollen Methode - hier Emotions-Script genannt – werden wir pfündig bei der Suche nach dem über viele Jahre verselbstständigten Beziehungsmusters. Das Emotions-Script beleuchtet das Drama, was im Alltagsraum auf der Beziehungs-Bühne tagtäglich aufgeführt wird und stellt damit den Bezug zum Beziehungsmuster der aktuellen Partnerschaft her. Durch die Analyse des Emotions-Skripts der Frau und des Mannes wird es möglich, das zentrale Emotions-Thema des Paares herauszuarbeiten, welches sich aus den emotionalen Beziehungsmustern der Kindheit beider Liebespartner speist. Hier wird die Notwendigkeit der Regel Nr.2 unmittelbar einleuchtend: **Die aktive Heilung der Kinderzimmer-Emotionen.**

Gerade der nicht kultivierte Umgang mit Emotionen verhindert die Klärung von Konflikten. Das fehlende Wissen über die Wirkung des Emotionssystems, welches an der Erschaffung der Horrorszenarien in der Partnerschaft maßgeblich beteiligt sind, führt zu Krisen in Paarbeziehungen. Wenn das Energie-System im Aufwindhaus überfordert ist hilft kein Reden über optimalere Bewältigungsstrategien. Da muss die Gebrauchsanleitung studiert, der Energiespezialist konsultiert werden oder der Beziehungsklempner auf den Plan.