

Modul 6: Bindungsressourcen aktivieren – Honeymoon-Imagination (von E. Roediger)

Ziel dieses Moduls: *Das Bindungsbedürfnis imaginativ aktivieren*

Das Paar imaginativ wieder in Kontakt bringen mit ihren liebevollen Gefühlen. Dies setzt voraus, dass das Paar – meist zu Beginn oder bevor es Kinder bekam – positive Beziehungserfahrungen als aktivierbare Ressource hat.

Ablauf: Wir sitzen dicht hinter Susanne. Wir bleiben bei dieser Übung in der Regel beim „Sie“ weil Susanne im realitätsnahen Erwachsenenmodus bleibt: *“Ok...dann machen wir doch jetzt alle einmal die Augen zu.....gehen Sie in Kontakt mit den Gefühlen in Brust und Bauch und Susanne, lassen Sie sich jetzt zurücktreiben in die Zeit als Ihre Beziehung begann...bitte lassen Sie ein Bild kommen aus der Zeit als Sie vielleicht in Peter verliebt waren. An welchem Ort sind?.... Wo genau sind Sie beide da gerade? Welche Jahreszeit ist da?... Was machen Sie?... Was hören Sie.....spüren Sie? Wie fühlt sich das an, jetzt an diesem Ort zu sein?...Was sehen Sie, wenn Sie in Peters Augen schauen?...Wie fühlen Sie sich bis in den Körper hinein, wenn Sie das sehen?... Und was möchten Sie aus diesem Gefühl heraus jetzt zu Peter sagen oder mit ihm machen?....Er kann Sie hören...Können Sie Ihm das jetzt direkt sagen?... Wie fühlen Sie sich dabei, bis in den Körper hinein?... Bleiben Sie jetzt bitte bei diesem Gefühl, während ich jetzt zu Peter gehe“.*

Wir setzen uns jetzt dicht hinter Peter: *„Peter, sind Sie auch an diesem Ort? Wie fühlt sich das an – bis in Ihren Körper hinein, dort zu sein?... Was macht das für ein Gefühle, wenn Susanne jetzt so spricht?...Wie fühlt sich das an?... Was ist jetzt Ihr Impuls?...Können Sie sich vorstellen, dieser Susanne näher zu kommen?“* Dann führen Sie das Paar wie am Ende von Modul 5 in eine Verbindung und nachfolgende Diskrimination.

Hinweis: Die meisten Paare umarmen sich, ja, küssen sich sogar. Wir sagen dem Paar, dass wir auch die Augen geschlossen haben und uns wegrehen. Wenn das Nähegefühl dazu nicht ausreicht, können sich beide auch die Hände geben. Es ist gut, so wie es ist! Die Intensität der Annäherung hat jedoch eine prognostische Aussagekraft, wieviel Nähe zwischen den beiden noch möglich ist.

Mögliche Hausaufgabe: Zuhause möglichst oft einmal die Augen schließen und mit diesen Bildern und Gefühlen in Kontakt zu kommen. Das Paar kann auch an seinen gemeinsamen Abend **alte Fotos** z.B. aus Urlauben anschauen und sich alte Geschichten erzählen.