

Modul 6: Verstärkung des Bindungsbedürfnisses („Honeymoon-Imagination“)

(von Eckhard 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: Die therapeutierende Person sitzt dicht hinter Susanne, die auf dem Stuhl des verletzlichen Kindes sitzt: *“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?...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...aus diesem Gefühl heraus...was möchten Sie jetzt zu Peter sagen oder mit ihm machen?...Er kann Sie hören...Können Sie ihm das jetzt ins Gesicht sagen?... Wie fühlen Sie sich dabei, bis in den Körper hinein?... Bleiben Sie jetzt bitte bei diesem Gefühl, während ich jetzt zu Peter gehe“.*

Die therapeutierende Person setzt sich 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? Was möchten Sie sagen oder tun? ...Gibt es etwas Anderes, das Sie gern tun oder sagen möchten?Wie fühlt sich das an, so zu Susanne zu sprechen?“*

Annäherung des Paares: Davon, wie stark diese Übung das Bindungsbedürfnis der beiden aktiviert, hängt ab, wie wir weitermachen. Wenn das Paar bereit dazu scheint, sich auch wieder auf einer körperlichen Ebene zu verbinden, können wir die beiden bitten, aufzustehen und sie vorsichtig mit geschlossenen Augen (!) an den Händen aufeinander zu führen, solange die beiden mitgehen. Die beiden halten sich dann entweder an den Händen, umarmen oder küssen sich. Es ist gut, so wie es ist. Die Intensität der Annäherung hat eine prognostische Aussagekraft, wieviel Nähe zwischen den beiden noch möglich ist.

Wenn wir den Eindruck haben, dass die Gefühle ausgedrückt sind, fragen wir die beiden nacheinander (immer noch mit geschlossenen Augen!!): *„Susanne, wie fühlt sich das jetzt an – bis in den Körper hinein?... Peter, - und wie geht es Ihnen damit?...Ja, Sie können diese Gefühle immer noch fühlen. Da geht noch etwas!“.* Dann bitten Sie die beiden, langsam die Augen zu öffnen, ohne die Körperhaltung zu verändern. *„Ja, schauen Sie sich an. Sie sind älter geworden. Es ist viel passiert. Aber trotz allem sind das immer noch Peter und Susanne....und die alten Gefühle sind noch da, wenn wir ihnen Raum geben“.*

Diskrimination: Zum Schluss bitten Sie beide, wieder auf ihren Stühlen Platz zu nehmen. *„Wenn Sie Ihr Gefühl jetzt mit dem Gefühl am Anfang der Stunde vergleichen - was ist der Unterschied? ...Sehen Sie das? Wir haben es selbst in der Hand, welche Bilder, Gedanken und Gefühle wir zulassen und in uns stark werden lassen!“*

Mögliche Hausaufgabe: Zuhause möglichst oft einmal die Augen zumachen und mit diesen Bildern und Gefühlen in Kontakt zu kommen.