

Bonding

Die Arbeit geht auf Dan Casriels „New Identity Process“ zurück.

Grundsätzlich ist Verhalten geleitet durch das Streben nach Lust und Vermeiden von Unlust.

Die erfolgreiche Befriedigung von Bedürfnissen wird als Lustvoll empfunden. Die Frustration (Nicht-Befriedigung) von Grundbedürfnissen erzeugt eine Inkonsistenz-Spannung (Unlust), die dazu führen soll das Bedürfnis zu befriedigen. Oder es wird durch Vermeidungs-Verhalten versucht, die Unlust neurotisch nicht zu spüren, und so Konsistenz wieder her zu stellen.

Die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse ist Basis für die Funktion von Körper, Geist und Seele. Die Grundbedürfnisse werden unterteilt in Biologische- und Psychosoziale. Beide sind notwendig zu befriedigen.

7 psychosozialen Grundbedürfnisse:

1. Bonding (körperliche Nähe und emotionale Offenheit)
2. Bindung (Schutz und Geborgenheit)
3. Autonomie
4. Anerkennung und Selbstwert
5. Identität (Zugehörigkeit)
6. Lust (körperliches Wohlbehagen)
7. Sinn und Spiritualität (Transzendenz)

Bonding Psychotherapie und andere Systeme besagen, das psychische Störungen durch länger anhaltende oder besonders krasse Frustration der Bedürfnissbefriedigung entstehen, sozusagen als „ungesunde / dysfunktionale“ Lösungsversuche.

„Die meisten Störungen haben wir in Beziehung erworben! Wir können sie in Beziehung heilen!“

Bonding ist Basisarbeit. Neben Körper und Geist soll es im Prozess zu einer Heilung und Entwicklung der Gefühle und des emotionalen Ausdrucks kommen. Bonding ist etwas anderes als Sex und Erotik, obwohl sich die zwei Bedürfnisse in unsere Kultur oft vermischen. Viele Menschen können nur im Liebesleben zu Bonding-Erfahrungen kommen. Ähnlich wie bei Kuschelparty geht es darum, diese Bedürfnisse unterscheiden zu lernen.

Literatur: **Bonding Psychotherapie** (Konrad Stauss, Hamburg 2015).

Seminare-Empfehlung: www.astrid-vlamynck.com

Bonding-Session (Nähe-Übung):

Ca. 20 – 60 Minuten pro Session, paarweise, neutraler Partner.

Rollen: A (arbeitet) und B (unterstützt/dient).

3 Haltungen: Liegend, Sitzend (Nursery-Haltung), Wut ausagieren

Liegend: A legt sich mit dem Rücken auf eine (weiche) Matte und B legt sich obendrauf, sorgt dafür, dass viel Körperkontakt da ist im Becken, Bauch- und Brustbereich. B stützt sich mit den Ellenbogen und Unterarmen über den Schultern von A auf dem Boden ab, er winkelt ein Bein neben dem Körper von A an und stützt damit auch etwas von seinem Gewicht ab. Dann atmet ihr gemeinsam ohne Pausen und Stockungen möglichst synchron.

Sitzend: B mit stabilen Rückenstütze, breitbeinig, evtl. Beine/Knie mit Kissen unterstützen. A sitzt seitlich gedreht zwischen den Beinen, Kopf an Schulter, Beine angewinkelt über Oberschenkel.

Wut: auf weicher Unterlage sitzen, auf stabiles weiches Kissen oder Boden mit aller Kraft und großer Geschwindigkeit so wild wie möglich einschlagen und dazu schreien. Das ist anstrengend und geht nur kurze Zeit, soll aber bis zur Erschöpfung gehen. Dann hinlegen/in Schoß setzen und fühlen.

B ist achtsamer und liebevoller Begleiter:

Offenheit und Annahme in allen Äußerungen ist wichtig. Er schweigt, mischt sich nicht in das ein, was bei A passiert. (Außer bei der Variante: B flüstert A Dinge ins Ohr, die A hören möchte; kindliche Sätze, bitte Fragen oder Vorschläge machen)

A darf/soll alle Gefühle äußern, auch laut (stöhnen, weinen, schreien) und sich bewegen, wenn ihm danach zumute ist. Er soll B die ganze Zeit mit den Händen über dem Rücken **umarmt halten**. Bitte **keine erotische** Gesten und Annäherungen. Bonding ist Nähe jenseits Erotik.

B soll sich **nicht abwerfen lassen**, wenn A heftig wird. Erst bei einem **Codewort** (z.B. Stopp) sollte er kurz zur Seite gehen. Dann anbieten die Position wieder einzunehmen.

Es soll für beide **körperlich bequem** sein. Emotionale Prozesse dürfen sein, müssen aber nicht. Vielleicht ist es auch einfach nur kuschelige Nähe, die an sich schon heilsam ist. Aber wenn Prozesse kommen, sind sie willkommen.

Wichtig ist auch die **Vertrauenswürdigkeit**, ob der Übungspartner mit den Prozessen umgehen kann, oder im Raum therapeutisch Erfahrene unterstützen können. Die Haltungen sind auch für das partnerschaftliche Spiel gut nutzbar, wenn einfach nur Nähe gewünscht wird.

