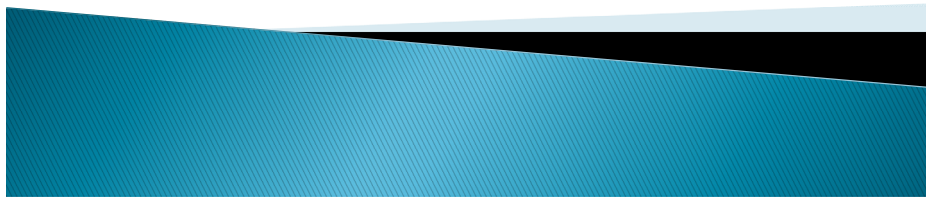


Bindung, Intimität und Lust in der Schematherapie

Dr. Eva Frank-Noyon



„Diese Annahme, dass nichts leichter sei als die Liebe, ist immer noch die vorherrschende Vorstellung, obgleich das Gegenteil in überwältigendem Umfang bewiesen ist. Es gibt kaum ein Unternehmen, das mit derart ungeheuren Hoffnungen begonnen wird und mit derart großer Regelmäßigkeit scheitert.“

Erich Fromm



2

Bindung – empirische Befunde

- ▶ In Umfragen zur Lebenszufriedenheit stehen Liebe, Partnerschaft, Familie und Freundschaften an erster Stelle
- ▶ Intime Partnerschaft = wichtigste Quelle für Lebensfreude und psychische Stabilität (Hahlweg & Bodenmann, 2003)
- ▶ Menschen mit guten/nahen Beziehungen leben länger, sind seltener krank
- ▶ Beziehungskrisen / Trennungen sind der häufigste Auslöser depressiver Episoden, häufig auch von suizidalen Krisen.



3

Bindung – empirische Befunde

- ▶ Unsicher-gebundene Menschen haben ein deutlich erhöhtes Risiko zu erkranken (Herz-Kreislauf, schlechteres Immunsystem...) als sicher gebundene Menschen
- ▶ Unsicher-gebundene Menschen haben ein erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken
- ▶ Enge emotionale Bindungen als Erwachsener können sehr dabei helfen frühe emotionale Verwundungen zurückzubilden und sichere Bindungserfahrungen zuzulassen.



4

Fazit

- ▶ positive Bindung beeinflusst unser Leben durch und durch positiv =>wenig überraschend
- ▶ Unsere Patienten sind jedoch oft gerade auf Domäne 1 vernachlässigt – Bindung. Hier aber eben nicht nur keine Bindung „bekommen“ sondern auch nicht gelernt in Bindung „zu gehen“, Bindung „zu geben“, d.h. Schwierigkeiten oftmals in beide Richtungen (hingeben/einlassen und geben/ aktiv in Kontakt gehen)

5

Bindung in Zeiten der Selbstverwirklichung



6

Wie „machen“ wir Bindung? Wie können wir unsere Patienten darin unterstützen, in Bindung zu gehen?



7

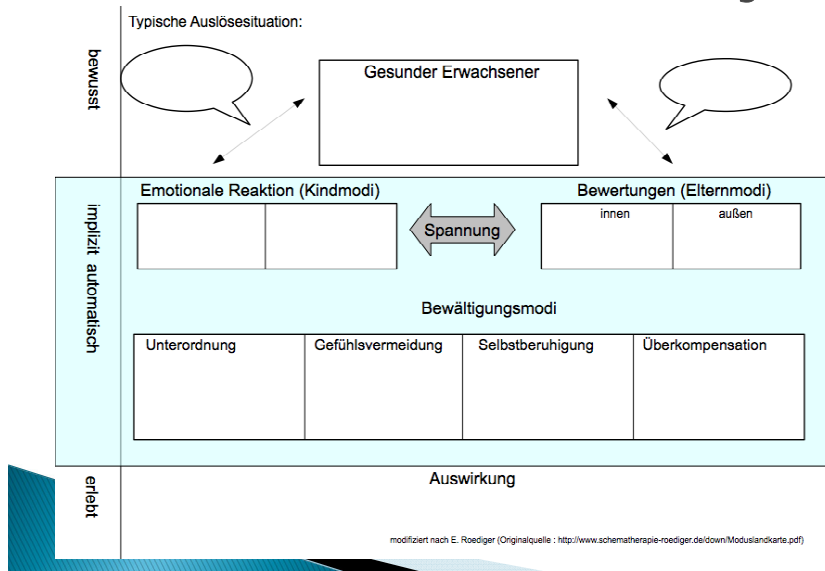
Virginia Satir –
Im Kontakt sein...



„Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt. Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu berühren. Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.“ (Virginia Satir)

8

Schematherapeutische Einordnung – Welche Modi verhindern Bindung



9

Bindung im Modusmodell – ein Blick auf die Bewältigungsmodi

- ▶ Überkompensation: Orientierung am SB-Bedürfnis, Bindung nicht mehr im Blick
- ▶ Vermeidung: nicht im Kontakt (hier insbesondere wichtig, mit sich selbst UND dem anderen im Kontakt zu bleiben)
- ▶ Unterwerfung: wirkt am ehesten Bindungs-orientiert, allerdings keine WIRKLICHE, authentische Bindung, da Motiv des Brauchens, Mangelzustand beheben...

=> im BM ist keine authentische, wechselseitige Bindung möglich

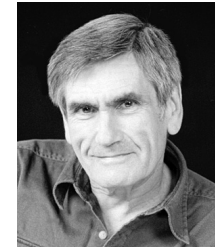
10

Warum kommen wir erst über den GE wirklich in Kontakt?

- ▶ Der GE ermöglicht uns flexibel, frei und situationsangemessen zu reagieren
- ▶ Je emotional aktiver eine Person ist, desto mehr ist sie im Selbstbezug => egozentrierte Perspektive und handelt aus einem automatisierten Bewältigungsmechanismus (BW-Modus) heraus
- ▶ Auch biologisch begründbar: Stress hemmt unsere Empathiefähigkeit

11

Marshall Rosenberg – Gewaltfreie Kommunikation



- ▶ „...was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter den schwersten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?“
- ▶ => indem sie ihre eigenen Bedürfnisse **und** die der anderen wahrnehmen und berücksichtigen

12

Annahmen der GfK

- ▶ Jede Handlung eines Menschen ist ein Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen.
- ▶ Es gibt keine „schlechten“ oder „falschen“ Bedürfnisse.
- ▶ Empathie fördert Beziehungen, die auf Kooperation statt auf Konkurrenz beruhen.

Die vier Schritte der GfK

1. Situation beobachten ohne Bewertung und Deutung
2. Gefühle ohne Vorwurf
3. Bedürfnisse (was ich brauche/was Du brauchst; Achtung: Unterscheidung Bedürfnis und Strategie)
4. Bitte/Wunsch (konkret, handlungsorientiert)

Diese 4 Schritte werden immer wieder bezogen auf die eigenen UND auch bezogen auf die Bedürfnisse des anderen durchgeführt.

GfK – Bedürfnisse

Beziehung zu uns selbst: Selbstentfaltung, Wertschätzung, Authentizität, Herausforderungen, Klarheit, Kompetenz, Kreativität, Integrität, Bedeutung, Sinn, Privatsphäre, Entwicklung, Unabhängigkeit, Sicherheit

Beziehung zu anderen: Wertschätzung, Zugehörigkeit, die Sorgen und Freuden des Lebens teilen, Nähe, Gemeinschaft, Gegenseitigkeit, Sicherheit, Empathie, Ehrlichkeit, aufeinander angewiesen sein, Freundlichkeit, Liebe, Respekt, Unterstützung, für andere Menschen bedeutsam sein, Vertrauen, Verständnis, Wärme, Humor, Sexualität

Beziehung zur Welt: Freude, Schönheit, Kontakt zur Natur, Harmonie, Inspiration, Ordnung, Frieden

2 Schritte, um miteinander in Kontakt zu bleiben

- ▶ **Schritt 1:** mit sich selbst in Kontakt kommen
- ⇒ Aus dem GE heraus das eigene Bedürfnis spüren und darauf reagieren (Selbstregulation)

Schritt 2: „über die Brücke gehen...“

- ▶ Erst wenn ich mich selbst gut versorgt habe, kann ich als GE in Kontakt mit dem anderen gehen und die Bedürfnisse und Erfahrungen meines Gegenübers verstehen.



17

Übung 3

Imagination inkl. „in-your-skin“-Perspektive

- ▶ Erinnerung an eine „schwierige Situation“, Üben der beiden Schritte in einer Imaginationsübung

18

Weitere Übungen zum Aufbau von Bindungsfähigkeit

- ▶ loving-kindness meditation
- ▶ Metaphern, z.B. Schütze im Wald (A.Retzer, 2005)
- ▶ Übung zur Aktivierung von Liebesfähigkeit (angelehnt an D. Revenstorf)

19

Übung Aktivierung Liebesfähigkeit

- ▶ 1. Nimm eine achtsame Haltung ein. Schließe die Augen und betrachte Deinen Partner/Deine Partnerin vor deinem inneren Auge, in dem Du seine/ihre Präsenz auf Dich wirken lässt.
- ▶ Wie fühlst du dich mit diesem Menschen? Was ist deine Reaktion auf sie/ihn? Nimm Dir einen Moment Zeit, alle Empfindungen genau wahrzunehmen. Was spürst Du im Körper? Was ist Dein Gefühl? Wie sind Deine Gedanken? Möglicherweise kommt als erste Reaktion Dein Ärger über etwas, was Dein Partner gesagt oder getan hat in dir auf. Nimm diese Gedanken und Gefühle wahr und erlaube ihnen, einfach da zu sein. Sei offen für alle Gedanken, Gefühlen, Bildern und Erfahrungen, die aufkommen. Erlaube ihnen einfach, da zu sein.
- ▶ 2. Jetzt konzentriere Dich auf die Qualitäten deines Partners. Welches sind die Qualitäten an ihm/an ihr?
- ▶ Was macht diesen Menschen für Dich aus? Achte auch hier auf alle Gedanken, Gefühle und auf das, was in deinem Körper passiert. Sollten andere Gedanken auftauchen, nimm diese wahr, ohne sie zu bewerten, und geh mit Deiner Aufmerksamkeit immer wieder sanft zurück zu der Frage: was macht diesen Menschen für mich aus?

20

Übung Aktivierung Liebesfähigkeit

- ▶ 3. Schau Deinem Partner in deiner Vorstellung in die Augen und achte auch hier auf alle Gefühle, die in deinem Körper emporsteigen.
- ▶ 4. Nun konzentriere dich auf eine Situation oder einen Gedanken, in der du dich mit deinem Partner tief verbunden gefühlt und Liebe gespürt hast, oder in der du dich von deinem Partner berührt gefühlt hast und richte deine Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl. Wie fühlt sich dieses Gefühl an, wo spürst du es, was denkst du?
- ▶ 5) Lasse zum Schluss noch einmal deinen Partner in seiner Gesamtheit auf dich wirken: Bist du offen, diese Person in ihrer Schönheit, Klugheit und Liebenswürdigkeit wahrnehmen? Und bist Du bereit, dein Herz für diesen Menschen zu öffnen?
- ▶ 6) Geh zurück zu dir und überprüfe, ob du diesen Menschen so wie er ist, annehmen kannst.

21

Vom erhofften Wunder zur realistischen Ehe...

(aus Retzer, 2005)

Ein Jäger findet bei seinem Streifzug durch den Wald mehrere Zielscheiben, die auf Bäumen aufgemalt sind, und in jeder dieser Zielscheiben einen Pfeil, mitten im Schwarzen. Jeder Schuss ein Volltreffer ! Er wird neugierig, wer wohl dieser Meisterschütze sein könnte. Vielleicht ließe sich ja etwas von seiner Technik lernen. Nach längerem Suchen findet er ihn und kann ihn darüber befragen, wie er zu dieser beeindruckenden Serie von Volltreffern gekommen ist. Was ist das Geheimnis dieser außergewöhnlichen Treffsicherheit, die wie ein Wunder erscheint ? Ganz einfach, erklärt bereitwillig der Meisterschütze, zuerst schieße ich den Pfeil ab, dann male ich die Zielscheibe !



22