

ALLES ÜBER BONDINGWORKSHOPS

geschrieben von Monika Zollmann-Ziolko im Oktober 2015

Fragen und Antworten

- Was ist Bonding-Psychotherapie?
 - Informationen für Fachleute
 - Voraussetzungen und Kontraindikationen
 - Was ist eine modifizierte Teilnahme am Gruppenprozess?
 - Wie verläuft ein Workshop?
 - Die therapeutische Gemeinschaft
 - Was sind Bondingmatten?
 - Was ist Einstellungsarbeit?
 - Was ist Tiefenatmen?
 - Was ist Heilatmen?
 - Was ist Hypnotherapeutische Tiefenentspannung?
 - Was ist Innere-Kind-Arbeit?
 - Was sind Rituale?
 - Was sind Systemische Teilaufstellungen?
 - Wozu freie Tage danach?
-

Was ist Bonding-Psychotherapie?

Der Begriff „Bonding“ wurde von Dan Casriel entwickelt, der damit emotionale Offenheit zusammen mit körperlicher Nähe im Rahmen einer körperbezogenen Psychotherapie beschrieb. Im Laufe der Jahre haben wir verschiedene Bonding- Psychotherapie-Workshop-Settings entwickelt, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen und sich durch Gruppengröße unterscheiden.

Aufgrund eigener Erfahrungen bin ich 1989 auf die Bondingtherapie von Walther Lechler gestoßen, der diese im Rahmen der Therapeutischen Gemeinschaft in der Psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb 1971 eingeführt hat. Zu dieser Zeit (1989) war ich schon Festhaltetherapeutin für Eltern, die ihre Kinder im Rahmen der Haltetherapie in Krisen halten. So war mir die Bondingtherapie, in der Erwachsene sich gegenseitig halten, eine wunderbare Ergänzung zu den Prozessen, die Eltern mit ihren Kindern erleben.

Einer der Schüler von Walther Lechler war Dr. Ingo Gerstenberg († 2004), der zu einem der großen Bondingtherapeuten unserer Zeit wurde. Er begründete mit seiner Frau Adelheid das Dan-Casriel-Institut Hadamar, in dem ich von 1993 bis 1998 die Bondingpsychotherapie hauptsächlich bei ihm sowie verschiedenen anderen Therapeuten erlernte. Eine besondere Eigenschaft von Ingo war, die Bondingpsychotherapie mit weiteren Therapieelementen zu verknüpfen und sinnvoll anzureichern. So fand auch die Traumatherapie Eingang in die Bonding-Körperarbeit. Durch die Verlangsamung der Prozesse, die feinen, sanften Annäherungsübungen und verschiedenen Körperhaltungen, die mehr der Haltetherapie für Kinder entlehnt sind, entstand eine wirkungsvolle, praktikable Komposition, die auch Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung oder chronischer körperlicher Erkrankung gerecht wird. Ältere Menschen profitieren ebenfalls von dieser sanfteren Form.

Was bedeutet nun Bonding-Psychotherapie?

Im Rahmen psychotherapeutischer Intensivphasen werden im Bonding-Prozess, d.h. in der Erfahrung der emotionalen Offenheit, verbunden mit vertrauensvoller, geschützter körperlicher Nähe zu einem anderen Menschen, Verletzungen innerhalb unserer Bindungen zu Eltern, Geschwistern und anderen prägenden Bindungspersonen aktiviert und aktualisiert. Die damit verbundenen Gefühle, negativen Einstellungen, körperlichen Blockierungen und zerstörerischen Verhaltensmuster werden durchgearbeitet. Der Teufelskreis von Beziehungssehnsucht, Beziehungsenttäuschung und Beziehungsvermeidung wird auf tiefster Ebene körperlich, emotional und sprachlich nachvollziehbar gemacht und unterbrochen. Neue positive Einstellungen und der Realität angemessene Verhaltensweisen werden in der Einstellungsgruppe erarbeitet und in der therapeutischen Gemeinschaft eingeübt und verstärkt.

Wir arbeiten nach einer ausführlichen Erfragung der Anliegen und Nöte mit Annäherungsübungen, wechselseitigem Halten (Bonding), anderen körpertherapeutischen Möglichkeiten, Heil- und Tiefenatmen, Stabilisierungsübungen, Ressourcenentwicklung, Arbeit mit Inneren-Kind-Anteilen, Tranceanleitungen, heilsamen Ritualen und Ausprobieren neuer Verhaltensweisen je nach Integrationsfähigkeit des einzelnen Klienten.

Informationen für Fachleute

Die Bonding-Psychotherapie ist für uns eng verknüpft mit der individuellen Gestaltung des eigenen Bindungsstiles sowie den Grundbedürfnissen von Schutz, Unterstützung, Autonomie und Loyalität.

So verbinden wir Innere-Kind-Arbeit mit systemischem Hintergrund und nutzen kreativ die im Bondingprozess und den Einstellungsgruppen auftretenden Übertragungsphänomene und Projektionen. Das ermöglicht emotionalen systemischen Zugang zu Koalitionen-Triangulationen und Verstrickungen im kindlichen Erleben.

Im Laufe der mehrtägigen Psychotherapie-Intensivphase treten im Rahmen der therapeutischen Gemeinschaft Konflikte auf, die gruppensystemische Prozesse initiieren. Diese nutzen wir für Life-Bearbeitung anhand von strukturierten Konfrontationsübungen. Wir arbeiten in der Gruppe prozessorientiert. Die individuell gestufte Bonding-Psychotherapie mit Betrachtung der familiären Generationen bereichern wir mit Methoden der Traumatherapie nach Sachse und Reddemann, mit Tranceinduktionen, Heilatmen, heilsamen Ritualen, Gestaltarbeiten, Aufstellungsarbeiten sowie verhaltenstherapeutischen Übungen an.

Fachliteratur:

Bauer; J. (2002): „Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene verändern“ Frankfurt: Eichborn

Bauer, J. (2005): „Warum Ich fühle, was Du fühlst“ Hamburg: Hoffmann und Campe

Casriel, D. „New Identity Prozeß“ in: Handbuch der Psychotherapie, Hrsg. Raymond v. Corsini, Psychologie-Verlagsunion, München

Grossmann, Klaus E; Grossmann, Karin (2003): „Bindung und menschliche Entwicklung“ Klett-Cotta.

Stauss, K.(2006): „Bonding Psychotherapie - Grundlagen und Methoden“
Kösel Verlag,

Wehrli, A. (2007): „Einführung in die emotionelle Gruppentherapie nach Casriel“ Santiago
Verlag

Welche Voraussetzungen braucht es für die Bonding-Psychotherapie und welche Kontraindikationen gibt es?

Es ist ein Gesundheitszustand erforderlich, der akut nicht bedrohlich ist und keinen stationären Aufenthalt in einer Klinik erfordert. Mit unseren therapeutisch aufdeckenden Methoden können wir Menschen, die an folgenden Erkrankungen leiden, nicht behandeln (Kontraindikationen):

- Schizophrenie
- akute Psychose
- akute manisch-depressive Störung
- schwere Persönlichkeitsstörung
- organisch bedingte Persönlichkeitsveränderung
- akute Selbstmordgefährdung
- nass süchtig mit Alkohol, Tabletten oder Drogen

Was ist eine modifizierte Teilnahme am Gruppenprozess?

Für Menschen, die schwere belastende traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit oder Gegenwart erlebt haben, die von einem chronischen Leiden oder schwerer körperlicher Einschränkung betroffen sind wie

- Kranken Blutgefäßen
- Schlecht eingestelltem hohem Blutdruck
- Organischen Schäden am Herzen
- Bluterkrankungen
- Augenhintergrundserkrankungen
- Netzhauterkrankungen
- Aneurysma, Thrombosen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Rheumatischen oder orthopädischen Erkrankungen
- Sowie schwangeren Frauen

ist oft das Geborgen-Sein in der heilenden unterstützenden Gruppenatmosphäre hilfreich. Es gibt körperlich weniger belastende therapeutische Elemente wie das Heil- und Tiefenatmen, die Annäherungsübungen, Innere-Kind-Arbeit u.a.

Die Teilnahme an den Bondingprozessen ist möglicherweise nur bedingt und in enger Absprache mit uns Therapeuten möglich. Es können auch Auszeiten genommen werden. Die Bescheinigung eines Arztes ist in jedem Fall hilfreich. Sie sollte eine Aussage über den Stand der körperlichen Belastbarkeit enthalten.

Wie verläuft ein Workshop?

Formale Rahmenbedingungen

Im ehemaligen Dan-Casriel-Institut/Hirsenschmühle Hadamar – jetzt Ashram Jesu finden vier Tage Psychotherapieintensivphasen mit bis zu 16 TeilnehmerInnen statt. Alle TeilnehmerInnen sind in Zimmern im Haus oder in Einzelzimmern außerhalb untergebracht. Der Tag beginnt gegen 7.00 Uhr mit einer Bewegungsmeditation und führt nach einem gemeinsamen Frühstück zu einer dreistündigen Gruppenzeit, die in Großgruppe oder Kleingruppe durchgeführt werden kann. Nach einem Mittagessen mit längerer Mittagspause entwickelt sich wieder eine prozessorientierte Gruppenarbeit in ein oder zwei Gruppen, die nach einem gemeinsamen Abendbrot weitergeführt wird. Thematisch ergänzend wird in dieser Gruppe Tiefenatmen angeboten.

Die Gruppen in allen Settings beginnen mit verschiedenen Vorübungen zum Ankommen, sich Kennenlernen, Vertraut-Werden. Diese geht in eine ausführliche Erfragung der Anliegen und Nöte der TeilnehmerInnen über, unterstützt durch Fragebögen, die vor dem Workshop ausgefüllt werden.

Erst wenn alle Anliegen und Wünsche verstanden, alle Klienten „in einem Boot sind“, der therapeutische Kontrakt steht, beginnen die körperbezogenen Näheübungen, die auf die Bondingmatten theoretisch und praktisch vorbereiten. Es wird an alten verkrusteten Einstellungen gearbeitet, die einstmalig in Kindertagen sinnvoll und überlebenswichtig waren, jetzt im Erwachsenenalter aber hinderlich, destruktiv und einengend sind. Diese alten Einstellungen werden über unterschiedliche therapeutische Formen bewusst gemacht, aktualisiert und zu neuen hilfreichen, unterstützenden Einstellungen sich selbst und dem anderen Menschen gegenüber umgewandelt. In jeder Gruppe werden je nach Prozess, Anliegen und Notwendigkeit zusätzlich andere Therapieelemente angeboten wie Heilmatmen, Tiefenatmen, Stabilisierungsübungen, Innere-Kind-Arbeit, Erlernen einer positiven Streitkultur und vieles mehr.

Die Gemeinschaft bildet ein starkes Energiefeld, eine schützende Hülle, die viel Tiefgang und Intensität der Prozesse ermöglicht und gleichzeitig in gegenseitiger Achtung und liebevoll annehmender Atmosphäre hilft, positive emotional korrigierende Erfahrungen zu erleben. Alte schmerzvolle Erfahrungen können langsam durch neue überschrieben werden.

Was ist die therapeutische Gemeinschaft?

Sie umfasst alle GruppenteilnehmerInnen und Therapeuten/Therapeutinnen. Wesentlich für das therapeutisch sinnvolle Zusammenleben sind klare Strukturen und verbindliche Absprachen, die für alle Beteiligten Schutz und Sicherheit bieten. Deshalb sind folgende Gebote entstanden:

- **Vollständige sexuelle Abstinenz zwischen den Teilnehmern/ Teilnehmerinnen**, damit keine sexuell/erotischen Verwicklungen durch die körperbezogene Arbeit entstehen. Zugleich schützt sie die Menschen, die mit sexuellen Verletzungen in den Workshop kommen. Körperliche Nähe, die hilft, lebensgeschichtlich bedingte Gefühle zu bearbeiten, wird durch die sexuelle Abstinenz erst sicher.
- **Vollständige Alkohol- Tabletten- und Drogenfreiheit** ist notwendig, damit keine stimmungsverändernden Substanzen die therapeutische Gemeinschaft stimulieren und

Menschen mit Suchtproblemen ebenfalls einen sicheren Raum vorfinden. (Ärztlich verordnete Tabletten wie Antidepressiva etc. können weiter genommen werden).

- **Vollständige Gewaltfreiheit oder keine Gewalt gegenüber sich selbst, zu den anderen TeilnehmerInnen und zu Gegenständen** gilt als unabdingbare Regel. Dadurch bekommt der Ausdruck von heftigen Gefühlen wie Wut, Zorn, Haß und Ekel einen adäquaten und sicheren Rahmen und schafft einen angstfreien Raum für andere TeilnehmerInnen. Deshalb: wer gegen diese Regel verstößt, muß die Gruppe verlassen.

Die Therapeutische Gemeinschaft dient als Lern- und Übungsfeld, um in einem geschützten Rahmen Neues wagen zu können und über erlebte Neuerfahrungen emotionale Muster sowie Verhaltens- und Denkmuster zu verändern. Damit das möglich wird, braucht das Zusammenleben in der Gemeinschaft die dafür notwendige sichere und ermutigende Atmosphäre. Dazu gehört auch der Austausch unter den TeilnehmerInnen über gefundene Lösungswege sowie offene Reaktion auf die anderen, indem eigene Wahrnehmungen und emotionale Reaktionen auf das Verhalten des anderen ernst genommen werden. So ist gegenseitige Therapieunterstützung möglich. Zur therapeutischen Gemeinschaft gehört ebenfalls, dass verschiedene Arbeiten des Alltags (Tischdecken, Abräumen, Spülen, Gruppenraum säubern und anderes mehr) zusammen bewältigt werden.

Was sind Bondingmatten?

Für die angeleiteten Bondingmatten verabreden sich zwei Menschen aus der Gruppe, die bereit sind, sich gegenseitig zu unterstützen und zu dienen. Dies geschieht durch gegenseitig schützendes Halten und Umarmen in einer Halteposition ihrer Wahl. Ein begonnener Halteprozeß kann jederzeit durch ein verabredetes Stop-Signal eigenverantwortlich beendet werden. Die Unterbrechung wird mit dem Therapeuten besprochen und eingeordnet. Diese "Nähe-Begegnungen" der Bondingtherapie haben ausschließlich therapeutischen und keinen sexuellen Charakter.

Verhaltenstherapeutisch ausgedrückt ist die Bonding-Therapie eine Art "Expositionstherapie". Sie macht es möglich, zwischenmenschliche Nähe neu zu erleben und dadurch wieder einen Zugang zu tiefen, verloren gegangenen inneren Gefühlen zu finden. Der Prozeß, den jede/r TeilnehmerIn erlebt, ist dem ihm/ihr innewohnenden Rhythmus und Tempo angepaßt, er kann also leise bis ganz laut sein, zart bis sehr dynamisch.

Was ist Einstellungsarbeit?

Sowohl im Rahmen der Bondingmatte als auch im Rahmen einer Einzelarbeit in der Gruppe /Kleingruppe ist es möglich und notwendig, an alten verkrusteten Einstellungen zu arbeiten, die einstmals in Kindertagen sinnvoll und überlebenswichtig waren, jetzt im Erwachsenenalter aber hinderlich, destruktiv und/oder einengend sind. Diese alten Einstellungen, auch Lebensskripten oder innere Glaubenssätze genannt, werden über unterschiedliche therapeutische Formen, die sowohl aus der Bonding-Psychotherapie als auch der Gestalt-, Hypno- und Traumatherapie stammen, bewusst gemacht, aktualisiert und zu neuen hilfreichen, unterstützenden Einstellungen sich selbst und dem anderen Menschen gegenüber umgewandelt. Neue positive Einstellungen und der Realität angemessene Verhaltensweisen können in der therapeutischen Gemeinschaft eingeübt und verstärkt werden.

Was ist Heilatmen?

Das Heilatmen wurde als sanfte Form einer Atemmatte entwickelt. Es findet vorwiegend in Rückenlage mit Handkontakt statt. Im Schutz einer hypno-therapeutischen Tiefenentspannung, auch Trance genannt, begibt sich der Klient mit einer einheitlichen Musik auf eine Reise in seine Innenwelten. Über eine bewusste Atmung, die mit dem Gedanken an Heilung gekoppelt ist, werden individuelle Erfahrungsfelder geöffnet, die aus dem kreativen, unbewußten, bildreichen Potential in uns kommen. Je nach Trance und Musik werden unterschiedliche Erfahrungsfelder geöffnet. Die Rückführung aus der Trance endet das Heilatmen nach ca. 1 - 1,5 Std. Diese Erfahrung kann dann in Bilder oder Sprache gefasst und therapeutisch genutzt werden.

Was ist Innere-Kind-Arbeit?

Mit vielen kleinen Interventionen wird während des Workshops gesucht, eine liebevolle innere Verbindung zwischen dem so genannten Inneren Kind und dem zugewandten Erwachsenen herzustellen, damit der Zugang zu tiefen Quellen der Freude und Intuition frei wird. Die verletzten Inneren-Kind-Anteile brauchen es, verstanden zu werden: die alten Überlebensmuster, die sie entwickelt hatten, waren damals dort sinnvoll und hilfreich. Heute können sie durch neue stärkende, wertschätzende Einstellungssätze überschrieben werden. So entsteht mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge.

Was sind Rituale?

Rituale im Workshop ermöglichen eine symbolische Auseinandersetzung mit dem Kraftfeld der Gruppe, der Achtung vor dem anderen, den eigenen Ressourcen und dem Verabschieden alter Erlebnisse oder Einstellungen.

Was sind systemische Teilaufstellungen?

Ein Anliegen aufzustellen macht nach außen hin sichtbar, was sich in Deinem Inneren abspielt. Dazu stellen sich TeilnehmerInnen freiwillig als Repräsentanten zur Verfügung. Schon dieser Vorgang ist in der Regel sehr hilfreich, erhellend und aufschlussreich, weil das aufgestellte dreidimensionale Bild mehrere neue Blickwinkel eröffnet. Der Mehrgenerationenblick auf die Ursprungsfamilie hilft zu verstehen, sich zu versöhnen und kreative Lösungen im Außen für das Innere zu finden.

Wozu freie Tage nach einem Bondingworkshop?

Jeder Mensch erlebt sowohl im Rahmen der therapeutischen Gemeinschaft als auch in der eigentlichen therapeutischen Arbeit sehr viele tiefe Begegnungen, berührende, kraftvolle als auch verunsichernde Elemente. All das will verarbeitet und in Körper, Geist und Seele integriert werden. Dazu braucht es nach einem Workshop mehrere freie Tage, die Regeneration, Integration und Schlaf ermöglichen.

Verfasserin:

Dipl.-Psych./Psychologische Psychotherapeutin

Monika Zollmann-Ziolko

Am Branderhof 5

52066 Aachen

Tel. 0241/22667

info@zollmann-aachen.de

www.zollmann-aachen.de