

Annäherungsübungen, Wahrnehmungsübungen und Aufwärmübungen sowie modifizierte Haltepositionen in der bondingpsychotherapeutischen Arbeit

Skript: Ute Schreckenber, Köln, www.ute-schreckenber.de

Vorbemerkung:

Diese Übungen sind einerseits entstanden, um eine Basis von Vertrautheit und Sicherheit in der Gruppe zu entwickeln und „Neulinge“ in die körpertherapeutische und beziehungs-fokussierte Therapie einzuführen.

Sie sind weiterhin aus der Beobachtung und im Kontakt mit traumatisierten und/oder Klienten und Klientinnen* mit niedrigem Strukturniveau im Rahmen von Bondingpsychotherapie-Gruppen entstanden oder wurden aus anderen Körperpsychotherapien entlehnt. Es geht darum, den Betroffenen einen adäquaten Schutz- und Erfahrungsraum für die Entwicklung von Selbstbeobachtung und (Selbst-) wahrnehmung im Kontakt zu anderen zur Verfügung zu stellen.

Die folgenden Übungen sind Beispiele. Sie können auf unterschiedlichste Weise variiert, angepasst und/oder erweitert werden.

Wir bieten diese Übungen in verschiedensten Kontexten an:

- als Vorbereitung und Aufwärmung für alle Teilnehmenden in der Bonding-Psychotherapiegruppe
- als Einführung in einer Untergruppe mit neuen Teilnehmenden
- und/oder als individuelle Modifikation zur klassischen Mattenarbeit mit einzelnen traumatisierten und strukturschwachen Klienten in der Gruppe

Die Übungen dienen den Teilnehmenden zur Selbstwahrnehmung in Kontakt mit sich selbst und zur Wahrnehmung im Kontakt mit der Partnerin.

Sie dienen uns Therapeuten zur Diagnose anhand von Beobachtungsfragen:

- Wie sind Körperbewegung und Körperhaltung und wirken sie kongruent/inkongruent, zu dem, was der Klient sagt oder entscheidet? (Mögliche Ambivalenzen zeigen sich häufig in der Körperhaltung).
- Kann der Klient Veränderungen in seinem Erleben wahrnehmen, wenn er sich, beginnend mit einem größeren Abstand, seinem Partner achtsam annähert?
- Kann er diese Veränderungen benennen und beschreiben?
- Welche Gedanken hat der Klient über sich, welche seiner Einstellungen werden in der Begegnung aktiviert? Um dies zu erforschen unterstützen wir, wie in den Übungen näher beschrieben, mit Fragen und Interventionen. Häufig werden Beziehungsthemen sichtbar und dysfunktionale Beziehungsmuster kommen in den Fokus.
- Wie ist die Fähigkeit zur Introspektion ausgebildet? Ist die Klientin z.B. in der Lage ihre Grenzen wahrzunehmen? Wenn nicht, könnte das ein Hinweis auf permanent erlebte Grenzverletzungen und/oder Hinweis auf erlernte dissoziative Reaktionen sein. Das führt insgesamt zu der Frage:
- Wie reagiert die Klientin, wenn Grenzen im Kontakt erreicht sind: mit selbstbewusster Abgrenzung, Abwehr, Angst, Zorn, Anpassung, Formen von Dissoziation wie Erstarren und/oder....?
- Gibt es die innere Berechtigung Grenzen zu benennen, zu setzen?

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

Diese beobachtende Diagnostik ist besonders wichtig bei Teilnehmenden, die zum ersten Mal an Bonding-Psychotherapiegruppen teilnehmen und die uns noch nicht vertraut sind. Wir beobachten und erfragen immer auch das Erleben des Partners, der sich für diesen Prozess zur Verfügung stellt, denn in der Regel aktiviert es gleichermaßen seine Themen. Um diese Themen ins Gespräch zu bringen, gibt es einen kurzen Austausch derjenigen, die miteinander eine Übung gemacht haben und/oder ein Sharing in der Gesamtgruppe.

1. Grenzlandübung:

Die Klienten bilden Dreiergruppen.

Zwei (A+B) stehen sich im größeren Abstand gegenseitig gegenüber, der Dritte ist Beobachter und Unterstützer hier C genannt. Diese Rollen werden nach jeder Übung gewechselt, so dass jeder in der Dreiergruppe einmal jede Rolle einnimmt.

Die beiden, die sich gegenüberstehen, vereinbaren, wer von ihnen beginnt.

Die Beginnende, A genannt, erlebt ihre Annäherung auf B bewusst und steuert sie.

B stellt sich für diesen Annäherungsprozess zur Verfügung in akzeptierend achtsamer Haltung. Sie behält ihren Standort. Für A geht es zunächst um das bewusste Wahrnehmen von B aus der Entfernung und darum, die inneren Impulse wahrzunehmen, bevor sie den ersten Schritte auf B zugeht.



Bei dieser Selbstbeobachtung hilft die unterstützende Person C mit Fragen wie: *“Was passiert, wenn Du dein Annäherungsbedürfnis spürst? Was verändert sich bei jedem Schritt: in deinem Körpererleben, in deinen Gedanken, in deinen Emotionen? Gibt es*

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

Bilder/Erinnerungen dazu?“ Häufig werden in diesem Zusammenhang Nähebedürfnis und Schutzbedürfnis gleichermaßen aktiviert, Beziehungsmuster manchmal im Sinne von Überlebensmustern werden deutlich.

Wenn ein solches Muster aktiviert ist, bittet der begleitende Therapeut den Klienten aus der Annäherungslinie einen Schritt heraus zu treten und interviewt ihn, um das Übertragungsphänomen für sich, für den Klienten und für seinen Partner noch besser verständlich zu machen.



Das Interview endet häufig mit der Frage: *„Was brauchst Du jetzt im Kontakt?“* Ist dies klar, stellt sich der prozessierende Klient wieder in die Annäherungslinie.

Manchmal reicht es, wenn A eine Frage an B richtet z.B. *„Ist es o.k. für dich, wenn ich näher komme?“* oder *„Muss ich etwas für Dich tun, wenn ich näher komme?“*

In der Regel ist auf die Antwort auf die erste Frage *„ja“* und auf die zweite Frage *„nein“*. Wenn A die Antwort nicht glauben kann, arbeiten wir mit diesem Thema.

Für andere Klientinnen wiederum kann es um einen emotionalen Ausdruck gehen, wenn durch die Übung alter Ärger, Kränkung, Verwirrung etc. aus früheren Bindungen aktiviert sind. Je nach Intention dieser Übung kann A diese aktivierten Emotionen während der Annäherungsübung ausdrücken oder sie dienen der Orientierung für den anschließenden Prozess auf der Matte.

Neben der bewussten Aktivierung von Beziehungs- und Bindungsmustern/ Überlebensmustern ist es ein Ziel, dass A ein Gespür für die eigenen Grenzen bekommt und einen für sich stimmigen Abstand bzw. stimmige Nähe zum Partner findet. Nicht unbedingt die engste Nähe ist der Garant dafür, in Kontakt zu sein, sondern Begegnung entsteht, wenn ich mich aufrichtig positioniere. Mit dem „Auftrag *„Erspüre deine Grenze und zeige sie“*“ machen wir Therapeuten deutlich, dass es in der Bonding Psychotherapie nicht um Übergehen von Grenzen geht, auch nicht mit der besten Absicht für die Klienten. Die meisten Klientinnen und Klienten haben Grenzverletzungen (teilweise sehr massive) erlebt. Das soll sich, wenn irgend möglich, nicht wiederholen.

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.



Es geht um die Erlaubnis: „*Ich darf meine Grenzen achten.*“

Auch wenn es den Teilnehmenden nicht immer sofort gelingt, so aktiviert diese Regel doch Sicherheit: „*Ich muss nichts für andere tun. Ich darf bei mir schauen, bei mir bleiben.*“

Die Klienten melden uns zurück, wie wichtig diese Erlaubnis ist und wie sehr unsere therapeutischen Interventionen bei den Annäherungsübungen diesbezüglich Orientierung und Sicherheit für den folgenden Prozess in der Gruppe vermitteln. Auf dieser Basis wagen sie dann die nächsten Schritte.

Es kommt vor, dass in dieser Übung auch bei B Beziehungserfahrungen aktiviert sind. z.B. wenn die Angst vor Nähe von A bei B Erfahrungen von Ungewollt-sein („*ich werde abgelehnt, keiner will in meine Nähe*“) hervorruft. Wenn B in der Lage ist, in ihrer Position mit diesen eigenen Übertragungen umzugehen, arbeiten wir damit erst nach Ende des ersten Prozesses d.h.nach dem Wechsel der Rollen weiter. Wenn sie in ihrer Funktion als B nicht in der Lage ist, ihre eigenen Übertragungen zu händeln, dann arbeiten wir mit beiden gleichzeitig bzw. kurz abwechselnd. In seltenen Fällen geht das nicht, dann springt C für B ein.

Bei Klient/innen mit abhängigen Bindungsmustern und Verlustängsten bieten wir diese Übung auch umgekehrt an. Sich aus dem Kontakt rückwärts zu lösen und sich zu trennen. Mit denselben unterstützenden Fragen: „*Was passiert bei jedem Schritt, was meldet sich?*“

Als kleine Variation der Übung, kann auch die Annäherung über eine kleinere Distanz, nämlich über die Längsseite der Matte, erfolgen.

2. Nähe-Distanz-Regulierung über symbolische Verbindung

Diese Übung ähnelt ein wenig der voran beschriebenen. Der Fokus liegt hier auf dem Ausbalancieren von Angst vor Nähe und Wunsch nach Nähe.

Die Klienten arbeiten in Paaren A und B. A ist derjenige, der zuerst in den Prozess geht. Anschließend wird gewechselt.

A und B beginnen mit einer von A gewünschten Entfernung. Sie halten eine Schnur zwischen sich. Wenn A möchte, dass B sich ihm nähert, strafft er die Schnur in seine Richtung, um B einzuladen, näher zu kommen. Wenn B ihm zu nahe kommt, lässt er wieder mehr Schnur, um deutlich zu machen, dass er etwas mehr Abstand wünscht.

Wir Therapeuten lenken mit Fragen die Konzentration auf die Wahrnehmung: „*Wie fühle*

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

ich die symbolische Verbindung? Was verändert sich in meiner Wahrnehmung, in meinem Erleben in der unterschiedlichen Nähe. Welche Gedanken, Emotionen werden ausgelöst? Finde ich den Punkt mit der stimmigen Nähe für mich?“



3. Im Kontakt tanzen:

Für diese Übung kann man dicke längere Strohhalme oder kleine schmale Stöcke von etwa 20-30 cm benutzen.

Die Klienten wählen Partner oder Partnerinnen.

Die Paare nehmen jeweils zwei Stäbe oder Strohhalme an den Fingerspitzen zwischen sich. Die Einladung ist, sich frei nach Musik zu bewegen, ohne dass die Stäbe/Strohhalme herunterfallen.



Hier geht es spielerisch um Kontakt, darum, sich aufeinander zu beziehen und sich miteinander einzuschwingen.

Eine Variation ist, dass sich jedes Paar nach dem ersten Musikstück ein weiteres Paar sucht, so dass sie dann zu viert verbunden mit Halmen oder Stäben nach einer zweiten Musik tanzen. Anschließend werden diese kleinen Gruppen durch „Zusammenschluss“ immer größer, bis zum Schluss alle im großen Kreis miteinander tanzen, verbunden durch Strohhalme und Stäbe.

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.



Diese Übung hat erfahrungsgemäß etwas sehr Verbindendes und stärkt das „Wir-Gefühl“ und das Gefühl der Zugehörigkeit jedes einzelnen. Bei manchen jedoch löst sie Druck aus: „*Ich darf nichts falsch machen, ich darf nicht versagen!*“ Es ist wichtig, auch diese Sorge in den Prozess zu bringen und zu erforschen, mit welchen Erfahrungen sie zu tun haben, und was es braucht, um sich zu erlauben, auch Fehler zu machen.

4. Weitere Kontakt- und Aufwärmübungen

Kräfte messen, mit Einsatz von Stimme z.B.

Geh weg! > Nein!



Komm her! > Nein!



Obwohl diese Übung einen spielerischen Zugang zu Auseinandersetzung bietet, darf nicht unterschätzt werden, wie schnell die Klienten in einer therapeutisch sensibilisierten Gruppe in einen emotionalen Prozess kommen, weil alte Kontakterfahrungen aktiviert werden. Von daher ist diese Übung als Einstieg in eine emotionale Mattenarbeit sehr geeignet.

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

„Spiegel“ oder „Scheiben putzen“ mit und ohne direkten Händekontakt



Auch bei dieser Übung werden die Teilnehmenden durch Fragen und Interventionen der Therapeuten angeregt, das unterschiedliche Erleben im Kontakt und das Einlassen auf den Partner bewusst wahrzunehmen.

Blindes Führen:

Es wird in Paaren gearbeitet

Einer lässt sich blind führen, der andere führt. Anschließend werden die Rollen gewechselt.

Der Auftrag ist, den Partner so sicher wie möglich durch den Raum zu führen, darauf zu achten, dass er nirgends anstößt, dass das Tempo nicht zu schnell für ihn ist usw.

Da diese Übung mit Menschen, die durch Gewalt traumatisiert wurden, eine große Herausforderung ist, ist unbedingt auf Freiwilligkeit zu achten. Aus diesem Grund arbeiten wir auch nicht mit verbundenen Augen, sondern regen an, mit Augen schließen, Augen öffnen zu experimentieren.

Immer auf dem Hintergrund: *„Wie geht es mir, was nehme ich an mir wahr, was nehme ich im Kontakt wahr. Wo ist meine Grenze?“*



* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

Wahrnehmungsübung mit Annäherung durch Handauflegen

Die Klienten arbeiten in Paaren in der Regel auf/an der Matte.

Sie entscheiden, wer A ist und zuerst in den Prozess geht, anschließend wird gewechselt. Diese Übung hat drei „Stufen“:

Stufe 1:

A entscheidet sich für eine Position ihrer Wahl im Sitzen oder Liegen nach der Einladung: *„Wähle eine Position im Sitzen oder Liegen, in der du dich im Moment am sichersten fühlst.“* Diese Position darf im Laufe der Übung verändert werden.

B sitzt daneben in einem Abstand, den A sich wünscht, zunächst ohne direkten Körper- oder Augenkontakt.

Mit Hilfe der lauten Anregungen der Therapeutin beobachtet A einige Minuten lang ihre Atembewegungen, achtet auf ihre Körperwahrnehmungen, achtet auf ihre Gedanken und Gefühle (Emotionen) auch im Hinblick der Präsenz der Partnerin und kann ihre Wahrnehmungen der Partnerin mitteilen, wenn sie das möchte. Die Partnerin ist nur aufmerksam präsent, es gibt in der Regel kein Gespräch.



Stufe 2:

A spürt nach, ob sie das Bedürfnis hat, auf einen Bereich ihres Körpers eine ihrer eigenen Hände zu legen. Sie wird angeregt, dabei wieder einige Minuten wahrzunehmen, was sich möglicherweise verändert im Bereich unter ihrer Hand, in ihrer Körperwahrnehmung, ihren Gedanken und Emotionen. Sie wird eingeladen, auch ihre zweite Hand unterstützend auf einen selbst gewählten Körperbereich zu legen, wenn sie das möchte.

Ihre Wahrnehmungen kann sie, wenn sie mag, wieder der Partnerin mitteilen. Es gibt kein Gespräch darüber.



* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

Stufe 3:

A wird angeregt, nachzuspüren, ob sie das Bedürfnis hat, eine oder zwei unterstützende Hände ihrer Partnerin auf oder über einen Körperbereich zu haben. Sie wählt, ob sie das möchte und wo/wie sie das möchte: Beispiele: Hand auf dem Bauch oder im Rücken, Füße oder den Kopf haltend etc.

Ergänzend oder alternativ kann sie sich Augenkontakt mit der Partnerin wünschen.

Auch jetzt spürt sie nach, wie es ihr mit der Körper bzw.- Augenkontakt geht, bzw. wie es ihr geht, die Möglichkeit eines näheren Kontakts zur Partnerin haben zu können, ihn aber im Moment nicht zu wollen/zu brauchen.



A wird auch eingeladen, Wünsche zu äußern, z.B. nach Wechsel ihrer Körperposition und/ oder Wechsel der haltenden Hände.

Für Stufe drei gibt es einen längeren Zeitraum etwa 15-20 Minuten. Aktivierte Emotionen können gezeigt bzw. ausgedrückt werden, jedoch geht es in dieser Übung i.d. R.(noch) nicht um die Intensivierung des emotionalen Ausdrucks.

In der Übung „Handauflegen“ geht es darum, erst die Selbstwahrnehmung in den Fokus zu nehmen, bevor ich in den Kontakt gehe. Es geht auch darum, bewusst zu entscheiden, ob ich als Klient den von außen angeregten Veränderungen folgen möchte oder nicht, es geht darum, individuelle Bedürfnisse wahrzunehmen und zu benennen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass diese Übung eine gute Voraussetzung für die Erlaubnis von Individualität und eine Prävention gegen Gruppendruck ist.

In der Regel gibt es gerade in Stufe 3 viel Berührung, Ängste und Sehnsüchte werden konkreter, auch Bindungsmuster zeigen sich. Wir Therapeuten unterstützen die arbeitenden Paare, auf dass die einzelnen Klienten besser verstehen, wie sie im Kontakt mit sich selbst und zu einem „Du“ reagieren und wie sie ihre Befindlichkeit in der Begegnung selbst beeinflussen können.

Variation:

Diese Übung kann schwerpunktmäßig mit dem Focus „Sicherheit“ angeboten werden. Wir beginnen mit der Anregung *„Begib dich in eine Position, in der du dich im Moment am sichersten fühlst.“* Aus der gewählten Position lassen wir dann die Klienten eigene Vorstellungen nach Halt durch den Partner entwickeln. Von dieser Übung profitieren besonders diejenigen, die zu wenig Halt hatten oder sich aus verschiedenen Gründen Halt wünschen. In der Gruppe unterstützt diese Übung, dass der Focus „Sicherheit“ vor den Focus **„Gefühle ausdrücken“** gesetzt wird.

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

Modifizierte Bondingpositionen

Vorbemerkung:

Neben der „klassischen“ Matte (der Haltende liegt auf/über dem Gehaltene) bieten wir bei Bedarf Modifikationen an.

Häufig wissen die Klientinnen, wie sie gehalten werden möchten. Durch die Annäherungsübungen haben sie in der Regel auch ein Gespür bekommen, was für sie passt und sie haben erfahren, dass sie Bondinghaltungen auf ihre individuelle Weise wählen dürfen.

Bei neuen Klienten (bei Bedarf auch bei den „Alten“) unterstützen wir die Entscheidung. Wir fragen, ob es innere Bilder gibt von Haltebedürfnissen. Wir machen Vorschläge basierend auf den Beobachtungen und Eindrücken, die wir von ihnen bekommen haben. Wir achten inzwischen bei den Klienten und Klientinnen darauf, besonders bei denjenigen mit sexuellen Missbrauchserfahrungen, dass beim Halten der Genitalbereich durch ein schmales Kissen geschützt ist.

1. Holding:

Eine inzwischen schon klassische Bondingposition ist das Halten im Sitzen, in einigen Settings auch **Holding** genannt.

Es ist eine Haltung, die der Position eines Kindes auf dem Schoß der Mutter, des Vaters ähnlich ist.

Der haltende Partner sitzt dabei angelehnt an der Wand, damit er gut halten kann.

Er streckt das rechte Bein gerade und das linke ist angewinkelt, der linke Fuß steht auf dem Boden. Das aufgestellte linke Knie wird von unten mit einem Sitzkissen gestützt.

Der Gehaltene sitzt zwischen seinen Beinen, seitlich zu ihm, der Kopf seitlich auf der linken Seite (am Herzen der „Mutter“ oder des „Vaters“). Bei Bedarf kann man die Haltung etwas variieren, damit ein Blickkontakt möglich wird.



Diese Haltung wirkt nährend, tröstend, umsorgend für den zu Haltenden.

Sie kann ihn auch mit der Frustration früher ungestillter und/oder abgewerteter Bedürfnisse, den damit verbundenen Emotionen und der dadurch gewonnenen Einstellungen in Kontakt bringen. Letzteres erfordert eine therapeutische Begleitung an der Matte.

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

Für manche Klientinnen ist diese Position zu nah. Sie ziehen es vor, seitlich nebeneinander zu sitzen, **sich seitlich in den Arm nehmen zu lassen und/oder den Kopf auf der Schulter der Partnerin abzulegen.**



Eine weitere Variante ist es, vor der Partnerin zu sitzen, sich mit dem Rücken an ihren Bauch anzulehnen. Das Anlehnen-Dürfen ist einerseits eine Einladung zum Rückhalt, bietet aber nach vorne Offenheit und vermittelt: *"Ich kann nach vorne weg!"* Wir bieten ängstlichen und/oder ambivalenten Klientinnen an, mit dieser Position zu experimentieren, Erfahrungen zu machen mit *"Ich darf weggehen, ich darf wiederkommen"*. Nähe und Distanz sind nicht statisch, sondern können stimmig bewegt werden.



* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

2. Variationen im Liegen:

Der Kopf liegt im Schoß der sitzenden Partnerin oder der Kopf liegt auf dem Bauch der liegenden Partnerin. Von dieser Position profitieren besonders diejenigen, die viel rationalisieren, deren Denken schwer zur Ruhe kommt. Es ist auch eine Position, die hilfreich ist, wenn Trost und Schutz gebraucht wird. Bei Bedarf unterstützt eine Decke den Schutz.



Weitere Positionen sind das **seitliche Liegen Bauch an Bauch** (Foto unten links). Wir empfehlen sie bei Regressionen in sehr "junge Ich-Zustände" und bei großer Angst. Es ähnelt in regressiven Prozessen der Haltung einer Mutter, die ihr Kind im Liegen gestillt hat und es noch bei sich hält. Um eine Position des Schutzes zu bieten, liegt der Kopf des Gehaltene(n) etwas tiefer als der Kopf der haltenden Person. Häufig wird auch in dieser Position eine Decke gebraucht. Nach unserer Beobachtung entspricht diese Position mehr dem Schutzbedürfnis eines kleinen Kindes als die klassische Bondinghaltung.



Die sog. "**Löffelchen-Haltung**", **seitlich nebeneinander, Bauch an Rücken** (Foto rechts) wird gern nach einem sehr emotionalen Prozess gewählt, um zur Ruhe zu kommen, das Erlebte sacken zu lassen.

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.

3. Augenbonding:

Augenbonding bedeutet zunächst eine Begegnung ohne Körperkontakt.

Dabei sitzen sich die Partnerinnen gegenüber. Diejenige, die in den Prozess geht, lässt sich durch den Blick der Partnerin halten. Das bedeutet, dass die Partnerin sie freundlich präsent anschaut und ihr ohne Worte signalisiert, "Ich sehe Dich, du darfst Dich zeigen, mit dem, was mit dir ist."



Die meisten Klienten erleben Augenbonding als sehr intim und intensiv, zum Teil auch als konfrontativ und bedrohlich, z.B. wenn in der Vorgeschichte des Klienten Unterordnung und Gehorsam über Blicke eingefordert wurden. Dies gilt es zu beachten und achtsam zu begleiten. Manche Klienten wählen Augenbonding als Einstieg in einen Prozess, in dem dann im Verlauf Impulse nach mehr Körperkontakt entstehen; "Kannst Du meine Hände halten"? ist eine häufiges Frage an die haltende Person. Manchmal wechselt das Augenbonding über in eine körperliche Halteposition.



Fotos:

Die Darstellungen sind zur Demonstration nachgestellt. Die Beteiligten sind die Psychotherapeutinnen Helga Ronda, Ute Schreckenberger, Monika Zollmann-Ziolko und auf zwei Fotos einige kollegiale Supervisionskollegen.

Das Copyright liegt bei der Autorin Ute Schreckenberger, Schnurgasse 76, 50676 Köln, www.ute-schreckenberger.de.

Die Fotos dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin kopiert / genutzt werden.

* Aufgrund besserer Lesbarkeit wechsele ich während meiner Ausführungen zwischen der männlichen und weiblichen Form, um beide Geschlechter anzusprechen.