

## **Zugang zur eigenen Gefühlswelt wiederfinden, Selbstwert steigern und sichere Bindungen spüren**

### **Mittels Bonding-Psychotherapie Zugang zu sich selbst und soziale Beziehungen wiederherstellen**

**München, 28. Februar 2019. Keiner kann die Zeit zurückdrehen, um schlechte Beziehungserfahrungen, vor allem aus der Kindheit, ungeschehen zu machen. Negative Glaubenssätze wie „Ein Junge weint nicht“ oder „Du genügst nicht“ können auch in der Gegenwart oder im Erwachsenenalter noch überwunden werden. Eine Bonding-Therapie ermöglicht es, Vertrauen in andere neu zu lernen. Ursprünglich als Gruppentherapie entwickelt, wurde Bonding mittlerweile auch in Einzeltherapieformen überführt. Die Methode unterstützt Klienten, sich anderen Menschen wieder zu öffnen und durch positive Erfahrungen im Miteinander sowie durch Berührungen Heilung zu erfahren. Ziel der erfolgreichen Methode, die in den 1960er Jahren von dem US-amerikanischen Psychiater Daniel Casriel eingeführt wurde, ist dem Alltag von psychisch beeinträchtigten Menschen wieder hohe emotionale und soziale Lebensqualität zu vermitteln und sichere Bindungen einzuüben. Wie Bonding in Gruppen- und Einzeltherapie aussehen kann, erläutert ein ausführliches Dossier von [therapie.de](http://therapie.de).**

Insbesondere bei einer stationären Behandlung, aber auch bei der gemeinsamen Arbeit in mehrtägigen Workshops oder ambulanten Therapiegruppen, findet Bonding im Rahmen einer so genannten therapeutischen Gemeinschaft statt. Dabei bilden die Patienten in der Gruppe eine Gemeinschaft, in der sie sich auch außerhalb der Therapiesitzungen unterstützen. Auf diese Weise können sie im geschützten Umfeld der Gemeinschaft neue emotionale Erfahrungen machen und bisherige Gefühle, Denk- und Verhaltensweisen verändern. In der Therapiegruppe sowie den teilweise ergänzenden Einzelangeboten ist eine vertrauensvolle und unterstützende Atmosphäre sowohl zu den Therapeuten als auch zwischen den Mitgliedern der Gruppe sehr wichtig. So wird ein offener und ehrlicher Austausch möglich. Unter Anleitung und Respektierung der jeweiligen Reaktionen wird starke Körpernähe und Gefühlskontakt aufgebaut. Dies geschieht entweder durch tatsächliche körperliche Nähe oder mittels Augenkontakt. Negative Erfahrungen werden ans Licht geholt und gemeinsam sowie in Einzelgesprächen verarbeitet. Danach werden eigene positive Botschaften an sich selbst entwickelt.

Ein Beispiel: Peter, 34 Jahre alt, ist Teilnehmer einer wöchentlichen Bonding-Therapie-Gruppe. Er hat große Angst vor Gruppen jeder Art und befürchtet, etwas Falsches zu tun oder unangenehm aufzufallen. Deshalb kann er sich im Beruf schlecht behaupten und hat in sozialen Situationen häufig das Gefühl, zu kurz zu kommen. Er nickt zustimmend, als andere Gruppenmitglieder ihm sagen, dass sie ihn als zurückhaltend, profillos und in der Gruppe verschwindend erleben. Nach der Besprechung der Rückmeldungen ist Peter bereit, eine emotionale Übung auszuprobieren, in der er einem neuen Einstellungs-Satz ausprobiert. Dabei soll er den Satz sagen: „Ich bin auch da“. Zuerst sagt er den Satz leise und ängstlich, dann immer lauter und mit klarerem Blick. Dabei schaut er den im Kreis sitzenden Gruppenmitgliedern nacheinander in die Augen. Am Anfang empfindet er dabei kein Gefühl, aber mit der Zeit kann er den Satz laut, voller Kraft und Selbstbehauptung sagen. Während der Übung wird Peter sich des Ärgers bewusst, den er sein ganzes Leben lang unterdrückt hat. Mit der wohlwollenden Unterstützung und Bestätigung der anderen Teilnehmer lernt er, seine Gefühle offener zu äußern und seinen Wunsch nach Akzeptiertwerden nicht mehr durch übertriebene Anpassung zu erreichen.

Hier können Sie das ausführliche Dossier zu Bonding-Psychotherapie mit ausführlichem Kontaktadressenteil auf [therapie.de](https://www.therapie.de) lesen:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/bonding/hintergrund-und-wirkansatz/>

**Über Pro Psychotherapie e.V.**

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](https://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner [therapie.de](https://www.therapie.de)

Pro Psychotherapie e.V.  
Dipl.-Psych. Fritz Propach  
Tel. 089 – 72 99 75 36  
Fax 089 – 72 99 75 38  
[psyche@therapie.de](mailto:psyche@therapie.de)  
[www.therapie.de](https://www.therapie.de)

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement  
Ulrike Propach  
Tel. 08342 – 91 83 471  
Mobil 0178 – 41 55 391  
[propach@tbnpa.de](mailto:propach@tbnpa.de)