

Das Bindungssystem in der Praxis:

- Bindung ist zwingend für das Überleben vom Menschen wie Luft zum Atmen und Nahrung
- Gehirn und Nervensystem sind derart organisiert, dass Beruhigung durch das Erleben von Liebe, Fürsorge und Freundlichkeit möglich wird
Sichere Bindung → Sicherheit in Emotionsregulierung
- Therapeuten können eine sichere Basis und ein sicherer Hafen sein, die Klienten unterstützen zu lernen sich zu regulieren.
- Die Qualität der Therapiebeziehung repräsentiert eine primäre Determinante des Therapieerfolgs für Klienten (Martin, Garske & Davis, 2000)



- Kompromiss aus Evolution
 - hochspezialisiertes Bindungssystem
 - fragiles Bindungssystem

Unterschied Bonding-Attachment: Karl-Heinz Brisch, 2018 Uniklinikum München

Bonding

- Bindung der Eltern an das Kind

- Pflegesystem

→ Feinfühligkeit

Attachment

- Bindung des Kindes an die Eltern

- Sicherheitssystem

Bindung im Therapeutisch Kontext : Karl Heinz Brisch, 2018 Uniklinikum München

Bonding	Attachment
<ul style="list-style-type: none">• Bindung des Therapeuten/ der Therapeutin an den Patienten/ Patientin• Bereitschaft sich auf den therapeutischen Prozess einzulassen• Emotionale Verfügbarkeit und Feinfühligkeit• Pflegesystem	<ul style="list-style-type: none">• Bindung des Patienten/Patientin an den Therapeuten/Therapeutin• Sicherheitssystem

- Durch Angst wird das Bindungsbedürfnis aktiviert
- Patienten kommen mit Angst in die Therapie
- Das Bindungsbedürfnis der Patienten ist aktiviert
- Die Therapiebeziehung kann kompliziert sein bei schwierigen/ pathologischen Bindungsmustern
- Patienten erwarten von Therapeuten Bindungssicherheit, auch wenn sie sich bindungsvermeidend, bindungs-desorganisierend oder bindungsgestört verhalten

- Die sichere therapeutische Bindungsbeziehung ist zentrale Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie
-in jeder therapeutischen Methode
- Eine therapeutische Bindungsbeziehung entsteht immer im Therapieverlauf.....die Frage ist nur was für eine....
- Patienten kommen mit schwierigen, teils pathologischen Bindungsmustern in die Therapie
- Aufgabe der Therapeuten ist diese zu erkennen und sich entsprechend im therapeutischen Bindungsaufbau darauf einzustellen → Feinfühligkeit

Die eigene Bindungsgeschichte erkunden:

1. Zu wem hast du dich in deiner Kindheit nahe gefühlt?
2. Was hast du gemacht, wenn du dich verletzt gefühlt hast?
3. Wer konnte dir helfen dich wieder sicher und beruhigt zu fühlen?
4. Wie sehen deine gegenwärtigen Beziehungen aus? Hast du nahe Beziehungen zu anderen in denen du dich angenommen und sicher fühlst? Fällt es dir leicht oder schwer dich anderen nahe zu fühlen?
5. Was tust du im jetzigen Leben, wenn du dich verletzt fühlst?
6. Kannst du dich zu anderen hinwenden und Unterstützung annehmen? Ist Verbundenheit zu anderen hilfreich für dich im Distress?

Professionelle Beziehungen erkunden:

1. Wie erlebst du die Beziehungen in deiner gegenwärtigen professionellen Situation? Fühlst du dich wohl beim Aufbauen deiner Beziehungen zu Klienten, Kollegen oder Supervisoren/Supervisanden
2. Wie erlebst du deine Beziehungen zu Klienten? Findest du es einfach oder schwierig die Beziehungen zu Klienten aufzubauen? Welche Herausforderungen und Hindernisse sind dir bewusst?
3. Wie erlebst du deine Beziehungen zu Kollegen und Kolleginnen? Hast du Kollegen oder Kolleginnen mit denen du dich genug sicher fühlst, um deine Probleme und Schwierigkeiten zu besprechen? Fällt es dir schwer dich Kollegen und Kolleginnen gegenüber nahe zu fühlen?
4. Wie sehen deine Beziehungen aus zu Supervisoren oder Supervisanden? Hast du Supervisoren/Supervisanden mit denen du dich genug sicher fühlst, um deine Probleme und Schwierigkeiten zu besprechen? Fällt es dir schwer dich Supervisoren/Supervisanden gegenüber nahe zu fühlen?
5. Zurückschauend auf deine obigen Antworten und Beschreibungen, wie könntest du Mitgefühl in deine professionelle Beziehungen bringen? Diese Beziehungen und deine eigene biografische Bindungsdynamik abwägend, was wünscht sich dein mitfühlendes Selbst – die freundlichste, weiseste, mutigste Version von dir, dass du über diese Beziehungen begreifst? Wie könnte dich dein mitfühlendes Selbst bestätigen, unterstützen und ermutigen beim Eingehen von herausfordernden professionellen Beziehungen?
6. Kannst du einen Bereich ausmachen, in welchem mitfühlende professionelle Beziehungen wachsen und sich festigen könnten? Was für einem ersten Schritt dazu magst du dich heute zu verpflichten (commiten)?
7. Ist es dir möglich Selbstmitgefühl zu empfinden im professionellen Kontext? Was für Hindernisse kennst du?

Selbstreflexion nach dem Beantworten der Fragen:

1. Was war herausfordernd dabei zu betrachten, wie dein Bindungsstil dein professionelles Leben beeinflusst?
2. Welche Fragen waren herausfordernd? Wie bist du mit Hindernissen beim Beantworten der Fragen umgegangen?
3. Was sind die Parallelen deines Bindungsstils in deinem professionellen und deinem privaten Leben?

Literatur:

- Mikulincer & Shaver (2016): Adult attachment and Affect regulation
- Mikulincer et al. (2013): An attachment perspective on therapeutic processes and outcomes
- Cozolino, L. (2007): The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain. Norton, New York
- Siegel, D. (2012b): The Developing Mind, Second Edition: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. Guilford, New York
- Liebermann, M. D. (2013): Why Our Brains Are Wired to Connect. Crown, New York