

## Heft 02 / 2014



Titel

### Bindungsenergetik



#### Fallstudie: „Familienglück – Ich möchte, dass es meinem Kind gut geht. Was kann ich, als Mutter/Vater dafür tun?“

Folgender Fall aus meiner Praxis zeigt auf, dass gelungene Bindungen die Basis für ein glückliches Familienleben ist. Ich arbeite mit der Bindungsenergetik. Diese Methode sieht in unseren Bindungen den Schlüssel zu psychischer Sicherheit und Gesundheit.

#### Therapiebeginn

Sabine, Mutter von zwei Mädchen (11 und 14 Jahre), kam auf Empfehlung einer krankengymnastisch tätigen Kollegin zu mir. Bei unserem ersten Treffen schilderte sie mir ein körperliches Problem mit dem Kiefergelenk und Verspannungen im Nacken. Außerdem leide sie im Umgang mit ihren Töchtern unter Unsicherheit.

Um mehr über Sabines psychisches Leiden zu erfahren, fragte ich Sabine zu Therapiebeginn, was sich genau hinter ihrer Unsicherheit verbarg. Sie klärte mich dann darüber auf, dass sie Angst und Sorge um ihre Töchter hat. Die Hintergründe dazu schilderte sie mir folgendermaßen: Sie sei alleinerziehend, vom Vater ihrer Töchter vor einiger Zeit geschieden. Finanziell sei sie abhängig aus dem Verdienst aus zwei geringfügigen Arbeitsanstellungen und von Hartz IV. Der Exmann könne aufgrund seiner psychischen Erkrankung (bipolare Störung) keiner Tätigkeit nachgehen. Somit könne er sie und die Kinder auch nicht finanziell unterstützen. Alle zwei Wochen sind die Töchter am Wochenende bei ihm und weitere drei Wochen pro Jahr in den Ferien.

Sabines Ängste basieren, ihrer Schilderung nach, auf verschiedenen Faktoren. Sie teilte mir mit, dass sie sich Sorgen um die Gesundheit ihrer Töchter macht, zum einen, wenn sie sich während einer Zeit bei ihrem Vater aufhalten, in der es ihm, Sabines Einschätzung nach, aufgrund seiner Erkrankung, selbst nicht gut ginge. In diesen Zeiten traut sie ihrem Exmann nicht zu, sich angemessen um die Bedürfnisse der Kinder zu kümmern. Sie hätte das Gefühl, dass die Töchter ihr gegenüber nicht zum Ausdruck brächten, dass sie manchmal gar nicht zum Vater wollten, sondern ihn nur ihm zuliebe besuchten. Ab und zu kämen sie gestresst wieder. Zum anderen hat

sie Angst, durch ihre sorgenvolle und eher überfürsorgliche Art ihren nun langsam erwachsen werdenden Töchtern nicht genug zuzutrauen, ihnen noch zu viele Entscheidungen abzunehmen. Zum Dritten hat die jüngere Tochter gelegentlich Stresssymptome, wie Kopfschmerzen oder Bauchweh, wolle aber dennoch in die Schule gehen. Sabine sei dann nicht ganz klar, woher diese Symptome kämen und wie ernst es um ihre Tochter wirklich stünde.

Zusammengefasst verfügt Sabine nicht über die Sicherheit oder das Vertrauen, dass sie in jedem Moment für sich und die Kinder klug und richtig entscheidet und handelt. Diese Unsicherheit wächst zusätzlich dadurch, dass besonders die ältere Tochter mehr und mehr eigene Entscheidungen fällen will, sie wird erwachsen. Diese Auseinandersetzungen beschreibt Sabine als „häufig sehr konfliktrichtig“. Das wiederum sorgt für ein übermäßiges „Sich-Gedanken-Machen“.

Sabine schilderte weiter, dass der Gedankenandrang sie nachts häufig vom Schlaf abhielte und sie dadurch morgens oft übermüdet und gereizt in den Tag starte. In ihrem Familienalltag funktionierte sie dann nur noch. Abends sitzt sie, um sich zu entspannen, lange vor dem Computer und spielt. Ihr Gefühl dafür, was in der Erziehung ihrer Töchter richtig oder falsch sei, gehe ihr immer mehr abhanden, je selbstständiger ihre Mädchen würden.

Die Wirkung, die Sabine im Gespräch auf mich ausübte, war die einer überforderten, erschöpften und unsicheren Mutter, die versucht, für ihre Kinder die Familiensituation liebevoll und bestmöglich zu gestalten. Zusätzlich versucht Sabine jeweils einzuschätzen, ob die Kinder beim Vater gerade gut aufgehoben sind oder nicht. Mein Eindruck war: „alleine mit allem dastehen“.

Aus Sicht der Bindungsenergetik galt es nun für mich einzuschätzen, wie gut meine Bindung zur Klientin war. Die Bindung zwischen Klient und Therapeut ist zu vergleichen mit dem Draht zwischen einem Telefon zum anderen. Der Draht entscheidet darüber, wie und welche Informationen zum Austausch gelangen. Ein stabiler Draht ist ein guter Informationsträger und damit eine gute Verbindung.

In diesem Fall hatte sich schon innerhalb des ersten Gesprächs in mir eine gute Bindung aufgebaut. Die in mir entstandene Wirkung lässt sich in folgenden Worten gut beschreiben: Sabines Leidensdruck kann ich gut nachvollziehen. Begleitet wurden diese Worte in mir von einem emphatischen Gefühl.

### **Die weitere Therapie**

Neben den bereits beschriebenen psychischen und körperlichen Beschwerden erfuhr ich zunächst von Sabine nur von einer leidbringenden Gehirnaktivität, das „Sich-Sorgen- Machen“ und „Gedankenkreisen“.

Über diese Wirkung tauschten wir uns als eine sich wiederholende, anstrengende und auf lange Sicht aussichtslose geistige Denktätigkeit aus. Durch den Vertrauensvorschub, den Sabine mir von Beginn an gab, konnte ich den Prozess folgendermaßen aufbauen: Ich fahndete nach einer Alternative zu dem „Sich-Sorgen-Machen“ und „Gedankenkreisen“. Eine alternative Denktätigkeit, die sich für Sabine und auch für mich bisher nicht offenbart hatte und zu der ganz offensichtlich keine Bindung existierte.

Von entscheidender Bedeutung für den Therapieerfolg ist es, im gesamten Behandlungsverlauf ein weiterreichendes Wissen über den Klienten mit seinen Eigenschaften zu erlangen. Diese Eigenschaften lassen sich dann in geprägte und in anlagebedingte Eigenschaften aufteilen. Tun sich anlagebedingte Eigenschaften im Therapieverlauf auf, entstehen erfahrungsgemäß unmittelbar aufbauende und stärkende Prozesse im Klienten.

Das, im Folgenden beschriebene, weiterreichende Wissen brachte Licht in einen ganz persönlichen Bereich von Sabine: Eine charakteristische Therapieintervention aus der Bindungsenergetik half mir, an eine durch ihr Leiden abgeschnittene „Quelle“ zu gelangen. Dafür bat ich Sabine, in den folgenden Therapiesitzungen immer wieder, sich auf die Behandlungsliege zu legen.



Zwei Handlungsweisen sind charakteristisch für die

bindungsenergetische Behandlung: Erstens: ein bindungsorientiertes Gespräch. Zweitens „die ruhende Hand auf dem Herz“. „Die ruhende Hand auf dem Herz“ ist eine körperpsychotherapeutische Intervention: Dabei legt der Therapeut seine Hand respektvoll auf den oberen Teil des Brustbeins des Klienten, um einen möglichst direkten Zugang zum Herz-Kreislauf-System zu bekommen.

Die Bindungsenergetik nutzt, neben dem Wissen über die lebensnotwendige Wirkweise von Bindungsvorgängen, einen physikalischen Weg, um an Informationen zu gelangen, die jenseits des Leids des Klienten liegen. Hintergrund spezieller bindungsenergetischer Techniken sind das Gesetz der Resonanz sowie das fundierte neurophysiologische Wissen darüber, dass unser menschliches Herz mehr ist, als ein „pumpender Muskel“.

Neben dem bereits in seiner Wirkung erfahrenen „Alleine mit allem dastehen“ entwickelte sich durch Einbeziehung des Herzens in mir nun dieses weiterreichende Verständnis von Sabine. Ich bekam einen Zugang zu Sabines eigentlicher Anlage: Sie war im Grunde eine Person, die von Natur aus die Befähigung in sich trägt, sehr fürsorglich zu sein. Das offenbarte mir, dass es ein Glück für sie sein musste, Kinder zu haben. Auch entstand, über die Resonanz zu ihrem Herzen, in mir das Wissen, dass Sabine abgeschnitten war von ihrem fürsorglichen Urvertrauen. Dieses fasste ich in die Worte: „Sicherheit habe ich bereits in mir, weil ich ein Grundverständnis für die richtige Fürsorgedosis besitze.“ Die Wirkung dieser Worte war: Im Grunde ihres Herzens wusste Sabine Bescheid! Der Gesprächsaustausch in dieser und den folgenden Sitzungen war geprägt davon, dass Sabine wieder eine Verbindung zu ihrer bereits in der Anlage bestehenden Begabung bekam. Ihre Begabung lässt sich als „fürsorgliches Einschätzungsvermögen“ zusammenfassen.

Welches genaue begabungsorientierte Tätigkeitsfeld sich daraus für Sabine ableiten lassen kann, wird die weitere Therapie zeigen. In jedem Fall wurde Sabine und mir nun klar, dass es im Grunde einfach ist, die richtige Dosis an „Sich-Sorgen-Machen“ in sich zu tragen. Und im gleichen Zug offenbarten sich reihenweise Erfahrungen, in denen Sabine bereits, im Sinne ihres fürsorglichen Einschätzungsvermögens, ein wirklich glückliches Händchen bewiesen hatte, also die richtigen Entscheidungen gefällt hatte und damit nicht in einen erschöpfenden „sich Gedanken machen müssen“-Tätigkeitskreislauf geraten war. Sabine gewann Selbstvertrauen zurück.

Ein wesentlicher Punkt der bindungsenergetischen Therapie ist, eigene, anlagebedingte Tätigkeiten in Erfahrung zu bringen. Nur auf diese Weise lässt sich im Klienten ein Bewusstsein dafür wecken, dass „gewohnheitsmäßiges Tun“ (früher oder später) möglicherweise eine überlastende Tätigkeit erzeugt, anstelle einer glücklichen und motivierenden Bewegung.

Im Laufe der nächsten sechs Therapie-Sitzungen wuchs Sabines innere psychische Sicherheit. Sie begann (wieder) an sich zu glauben. Sie strahlte Konsequenz und Orientierung aus und gab ihren Töchtern dadurch Vertrauen und Sicherheit. Die Sicht auf finanzielle Engpässe wurde lockerer. Ab und zu wurde in den Sitzungen deutlich, dass die Anbindung zu Sabines bereits erwähnter Begabungswelt „fürsorgliches Einschätzungsvermögen“ einige Male außerhalb ihres Fokus gefallen war. In diesen Sitzungen war es eine wesentliche Gesprächsintervention meinerseits, diese Begabung wieder und wieder in den Wirkmittelpunkt zu stellen. Dreizehn Sitzungen lagen zu diesem Zeitpunkt hinter Sabine und mir.

In einer weiteren Sitzung erfuhr ich, erneut während der Intervention mittels der „ruhenden Hand auf dem Herz“, eine weiterführende anlagebedingte Eigenschaft von Sabine, welche sich als „motivierende Tätigkeit“ begreifen ließ. Im Gesprächsaustausch eröffnete sich mir folgendes Wort dafür: „Beraten“. Sabine tat es vom Herzen gut, „beratend tätig“ zu sein. Im weiteren Gespräch eröffnete sich auch für Sabine selbst ein Bewusstsein für diese eigene Anlage.

Das Wissen, dass Sabine gerne beratend tätig war, passte wunderbar dazu, dass es für sie anstand, einen neuen Job zu finden, in dem sie genau diese Fähigkeit gewinnbringend würde einsetzen können. Sabine erzählte mir, dass sie in ihrer vorherigen Tätigkeit einen Chef hatte, der ihr „freie Hand“ ließ, was dazu führte, dass sie sich wohlfühlte und selbstständig handeln konnte. Ihre derzeitigen Jobs ließen es aber nicht zu, dass sie sich mit ihrer „eigenen Meinung, also einem Ratschlag“, einbrachte. Auch hier kamen ganz von selbst wieder viele Erfahrungen ins Gespräch. Uns beiden wurde nun verständlich, warum Sabine bereits begonnen hatte, eine neue Arbeit zu suchen, bei der sie selbstständig größere Herausforderungen würde angehen können. Auch in Sabines familiärer Situation erschloss sich der Vertrauensgewinn in die eigene Begabung, „beratend tätig“ zu sein, als ein wahrer Segen. Sabine verstand es, sich gewinnbringend einzusetzen und vertraute mehr und mehr dem, was sie ihren Kindern zu sagen hatte. Sie schilderte mir, dass emotionale Konflikte weniger belastend für sie waren und sie begriff das sich schon vor dem bewussten Einsetzen der eigenen Tätigkeit entwickelnde Gefühl der Sicherheit und Verbundenheit zu ihren Kindern.

### **Die bisher letzte Therapiesitzung**



Sabine begann diese Sitzung mit den Worten: „Ich bin irgendwie unleidig.“ Dieses Missmutigsein stand ab da im Raum. Ihr war selbst zu Beginn nicht ganz klar, warum sie sich so fühlte. Im Gespräch stellte sich dann schnell heraus, dass wiederholt Sorgen um ihre Töchter in Bezug zum Vater dahinterstanden. Sie hatte wieder ein ungutes Gefühl gehabt, sie beim Vater zu lassen, dem es wieder einmal nicht gut ging. Es beunruhigte sie zutiefst, dass sie mit dem Exmann nicht gut sprechen konnte, geschweige denn, dass sie ihn mit gut gemeintem Rat in Angelegenheiten, die die Töchter betrafen, erreichen konnte. Im weiteren Austausch entwickelte sich dann ein neues Puzzleteil. Es entstand die Einsicht, dass Sabine ihre Begabung – das „Beratend-tätig-Sein“ – bisweilen ausschließlich im Kontakt zu anderen nutzte. Aber warum? Es eröffnete sich uns eine weitere Möglichkeit, falls sie selber unzufrieden war, wie das ja gerade der Fall war. Wir wussten bereits, dass Sabine anlagebedingt ein „fürsorgliches Einschätzungsvermögen“ besitzt. Aktuell kam dieses aber nicht zur Wirkung. Zur Wirkung kam ein überfürsorgliches Handeln bezogen auf ihre Töchter. Wir fanden ein „Behütenmüssen“.

Da sich Sabine dazu vorerst keinerlei Erfahrungswelt eröffnete, führte ich sie im Rest dieser Sitzung zurück zu ihrer eigentlichen Begabung. Uns erschloss sich dabei, dass sie ihren eigenen Gedanken auch selbst beratend zur Seite stehen könne. Sabine wurde bewusst, dass sie dieses in unseren Gesprächen immer schon anwendete. Es jederzeit auch im Alltag anwenden zu können, war eine ganz neue Erkenntnis, die ihr sehr zu gefallen schien. Mit der durch diese Aussicht sichtlich gestärkten Selbstberuhigungsfähigkeit endete diese Sitzung.

### **Vorausgeschaut**

Spannend wird der weitere Prozessverlauf im Hinblick auf das „Behütenmüssen“. Ich bekomme eine leise Ahnung davon, dass sich hier eine „Bindungsabsicherungswelt“ auftut. Also eine grundsätzlich prägende Erfahrung, die

sich im Gehirn als Muster abspeichert und Sabines Denken und Handeln in Notsituationen immer wieder auf die gleiche Art „passieren“ lässt.

Die Bindungsenergetik bezeichnet ein frühes, sich im Lebensraum absicherndes Verhalten, auf das ein Mensch auch später – meist unbewusst – zurückgreift, als „Bindungsmuster“ (s. Literatur, Band 1).

Für einen gänzlich erfolgversprechenden Therapieabschluss ist es unausweichlich, dieses Bindungsmuster aufzudecken. Darin noch gebundene Erfahrungen können dadurch (wieder-)erkannt werden. Eine gesunde Entwicklung wird möglich.

Über den weiteren Prozess lässt sich an dieser Stelle lediglich spekulieren. Aus meiner therapeutischen Sicht ist die Therapie an diesem Punkt noch nicht erfolgversprechend zu Ende zu führen. Erst wenn Sabine, besonders im Umgang mit der eigenen Familie, ein selbstsicheres Handeln verfolgen kann und sie innerlich so viel Vertrauen aufgebaut hat, dass sie ihre Fähigkeiten für sich glücklich und gewinnbringend einsetzt, ließe sich das Therapieende absehen.

Ein Ende einer bindungsenergetischen Therapie bedeutet aber nicht unmittelbar, dass ein Mensch nie wieder in eine Krise gelangen kann. Es ist in jedem Fall sinnvoll, ggf. auch auffrischend, Unterstützung in Anspruch zu nehmen, falls Probleme nicht „mal eben“ zu bewältigen sind.

Jede gelungene bindungsenergetische Therapie baut auf folgenden Erkenntnissen auf: Der therapeutische Zugang über das Herz, mit dem Herz-Kreislauf-System und der gesamten vegetativen Steuerung, bis zum zentralen Nervensystem (insbesondere dem Gehirn), ermöglicht unter anderem ein Begreifen der eigenen Begabungen, eine Verbindung zur eigenen Quelle. Die Bindungsenergetik nutzt diesen Zugang und bringt dadurch gesunde Bewegung, Sicherheit und Glück in erstarrte und psychisch kranke Prozesse.

## Literatur

- Michael Munzel: Die bindungsenergetische Therapie, Band 1, 2 und 3, Doris Maria Schweigstill Verlag



*Anja Klock*

*Heilpraktikerin, Praxis für Bindungsenergetik, Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz  
Blücherstr. 35/37, 22767 Hamburg-Altona  
[jaklock@gmail.com](mailto:jaklock@gmail.com)*