



Modul 1, Lektion 1.3

BEZIEHUNG ALS HEILUNGSRAUM

Bondality stellt konsequent Beziehung ins Zentrum. Viele therapeutische und spirituelle Ansätze setzen auf Technik, Übungen oder kognitives Verstehen. Wir machen das nicht, weil Methoden nutzlos wären, sondern weil Beziehung der Boden ist, auf dem Methoden überhaupt wirken können. Deshalb ist das der Rahmen, in dem Bondality stattfindet.

Der Mensch ist ein Beziehungswesen.

In der Bindungstheorie sehen wir, dass wir nicht nur körperlich versorgt werden müssen (Essen, Schlafen, Raum), sondern ein wesentliches Bedürfnis nach emotionaler und körperlicher Nähe haben.

Dazu gab es mehrere, teilweise grausame Versuche und Studien. Alle kommen zu demselben Schluss. Wir sind relationale Geschöpfe, die ein Gegenüber brauchen, um sich gesund zu entwickeln und zu bleiben. Auch in der Bibel lesen wir viel davon.

Wenn wir uns sicher fühlen in Beziehung, hat das wohltuende Auswirkungen auf uns.

- Das Nervensystem wird ruhiger.
- Das Kapazitätsfenster erweitert sich.
- Gefühle werden differenzierter spürbar.
- Die Körperwahrnehmung nimmt zu.
- Denken wird klarer.
- Übersteuerte Schutzmechanismen kommen nach und nach zur Ruhe.

Beziehung schafft Sicherheit. Und Sicherheit ist die Voraussetzung für Veränderung. Eine zentrale Erkenntnis moderner Traumaforschung ist, dass Trauma nicht nur entsteht durch das, was passiert ist. Trauma entsteht dort, wo überwältigende Erfahrung ohne Beziehung (Halt, Verständnis, Mitgefühl, Unterstützung, Erste Hilfe, Nachversorgung, Beistand, ...) geschieht. Nicht das Ereignis allein ist entscheidend, sondern vielmehr das Alleinsein damit.



Modul 1, Lektion 1.3

BEZIEHUNG ALS HEILUNGSRaum

Auch Meta-Analysen zeigen, dass Menschen, die nach traumatischen Erfahrungen soziale Unterstützung erleben, im Durchschnitt weniger schwere Traumafolgesymptome entwickeln als Menschen, die allein gelassen oder negativ behandelt wurden. Fehlende oder negative soziale Reaktionen hängen mit stärkerer und chronischer Symptomatik zusammen. (Siehe Literaturdokument.)

Warum Methode allein nicht genügt

Auch die Psychotherapieforschung ist hier eindeutig. Nicht die therapeutische Methode ist der stärkste Wirkfaktor, sondern die Qualität der Beziehung zwischen Begleitperson und ratsuchender Person. Unabhängig von Ansatz oder Schule zeigt sich, dass eine stabile therapeutische Beziehung verlässlich zu besseren Therapieerfolgen führt. (Siehe Literaturdokument.)

Das bedeutet nicht, dass Methoden nutzlos sind. Aber ohne Beziehung bleiben sie wirkungsschwach oder können sogar überfordern. Ein Nervensystem, das sich nicht sicher fühlt, wird mit der besten Methode angespannt bleiben. Das hat Auswirkungen auf das Lern- bzw. Kapazitätsfenster, auf schützende Anteile, die schneller aktiv sind, und allgemein auf die Therapieergebnisse.

Deshalb steht bei Bondality die Beziehung im Mittelpunkt. In der Ausbildung zum Bondality Companion lernen wir gleichermassen, mit uns selbst und dem Gegenüber im Kontakt zu sein und zu bleiben, um stabile Verbindung anbieten zu können.

Wir bekämpfen nichts, was stört, sondern nehmen es ernst, diskutieren nicht über Wahrnehmungen, sondern fühlen mit, erkennen Gefühle an, schaffen Raum für Fragen und Einwände und nehmen den Körper mit seiner Sprache ernst. Wir arbeiten mit allem, was kommt.

Beziehung bedeutet nicht Nähe um jeden Preis.

Beziehung heisst: Ich bin da. Ich sehe dich. Ich dränge dich nicht. Du darfst sein, wie du bist. Ich nehme dich ernst.

Auch Distanz kann Beziehung sein. Auch Schweigen. Auch Verlangsamen. Entscheidend ist nicht Intensität, sondern Sicherheit.

Da Verletzung in Beziehungen geschieht, ist dort auch der Ort, an dem sie heilen kann. Bondality schafft Möglichkeiten für wohltuende, heilsame Erfahrungen.