

BONDING

50 DINGE, DIE SIE SCHON IMMER ÜBER DEN NEW IDENTITY PROCESS WISSEN WOLLTEN

VON: **GEORGE M. RYNICK**
(Lehrtherapeut)
INTERNATIONAL SOCIETY FOR THE NEW IDENTITY PROCESS
übersetzt von Astrid de Vlamynck

Dr. med. Martin Kooymans hatte NIP-Techniken genutzt, um ehemalige Drogenabhängige aus verschiedenen therapeutischen Gemeinschaften mit ihren Basis-Gefühlen, die ja dem Überleben dienen, in Kontakt zu bringen. Er half ihnen, ihre aufgestaute Wut, ihren Schmerz und ihre Angst zu befreien. Diese Gefühle können, wenn sie tief innen eingeschlossen bleiben, immer wieder Drogenabhängigkeit oder andere zwanghafte Verhaltensweisen auslösen. Dr. Kooymans sagte, er mache die Wochenendworkshops, weil er denen, die von Drogen und Alkohol weggekommen sind, beistehen will, noch weiter zu gehen: nämlich kreativ und glücklich leben zu lernen und glückliche und dauerhafte Beziehungen eingehen zu können.

A. Anthropologie (Menschenbild)

3. Freude entsteht, wenn die biologischen Bedürfnisse erfüllt werden.
4. Schmerz ist die Folge von Mangel bei dieser Erfüllung. Schmerz ist unmittelbare Motivation, die Befriedigung dieser Bedürfnisse zu suchen.
6. Menschen brauchen BONDING, d.h. körperliche und emotionale Nähe zu anderen Menschen.

B. DAS BEDÜRFNIS NACH BONDING IST ANGEBOREN

Dans Erlebnisse in Okinawa

b. "Warum geben Sie ihr Kind nicht ab, während Sie arbeiten?" Das fragte Dan eine Frau, die auf dem Reisfeld arbeitete mit ihrem Kind auf ihrer Hüfte. "Weil es mein Kind ist" gab sie wieder und wieder zur Antwort. Sie konnte seine Frage nicht verstehen. In Okinawa hielten und trugen Eltern ihre Kinder, bis diese fünf oder sechs Jahre alt waren, und zwar fast immer. Die Kinder in Okinawa werden von allen Dorfbewohnern geliebt, alle tragen sie, reden und spielen mit ihnen. Sie wachsen heran in dem Gefühl wichtig, geliebt und eine Freude zu sein.

2. Treffen der Amerikanischen Medizinischen Gesellschaft 1977

a. Eine Studie berichtete, dass Babies Körperkontakt mit der Mutter haben sollten (bonded with), dass sie gleich nach der Geburt für etwa eine Stunde auf den Bauch der Mutter gelegt werden sollten. In der Studie waren drei Gruppen von Babies verglichen worden mit Ergebnissen, die eindeutig für Bonding sprachen. Die "gebondeten" Babies zeigten ganz deutlich anderes Verhalten. An diesem positiven Verhalten konnten sie aus einer größeren Gruppe von Babies heraus identifiziert werden.

b. Scheinbar dachte niemand daran zu fragen, ob auch Erwachsene das brauchen könnten.

3. Forschungsergebnisse der Ohio State University 1980 QUEST

a. Verschiedene Kaninchenpopulationen wurden mit einer Cholesterindiät gemästet. Man vermutete, dass sie unter Stress häufiger Herzinfarkte bekommen würden als die, die gesundes Futter erhalten hatten.

b. Eine Gruppe hatte keine Herzinfarkte, obwohl sie cholesterinhaltiger Diät und extremem Stress ausgesetzt worden war.

c. Ihr Pfleger mochte die Kaninchen, gab ihnen Namen, er trug sie herum. Konnte es sein, dass sie anders auf Stress reagierten wegen TLC (touch - love - care/Berührung - Liebe - liebevolle Sorge)? (Die Houston Universität begann eine Forschungsstudie "TLC", in der dieser <abstrusen> Idee nachgegangen werden sollte).

4. "Psychologie heute" berichtete über **Affen mit mechanischen Müttern**: Babies brauchen TLC, damit sich das Gehirn normal entwickelt. Läsionen finden sich im Gehirn von denen, die kein TLC erhielten. Diese Affen waren manchmal ganz unerwartet gewalttätig! (Offensichtlich verhalten sich Liebe und Gewalt umgekehrt proportional, sie sind in derselben Hirnregion lokalisiert.)

5. **Bonding ist das einzige biologische Bedürfnis, das wir als Erwachsene nicht selbst befriedigen können.**

C. **WARUM GEFÜHLSAUSDRUCK ? :**

2. Der KÜHLSCHRANK

Wenn du Tag für Tag Essensreste in deinen Kühlschrank packst und niemals etwas wegwirfst, wie wird dann dein Kühlschrank aussehen -nach einer Woche, -nach einem Monat, -nach 10 oder - nach 20 Jahren?

Und genau das passiert, wenn du deine überlebenswichtigen Gefühle, deine Basis-Gefühle tief in dir hortest, anstatt sie als Kraft in Notsituationen zu nutzen. Aber wenn man ein Gefühl versteckt und "einfriert", dann wird es konserviert.

3. SCHREIEN ist ein natürlicher, ja sogar gesunder Weg, solche aufgestauten Gefühle loszuwerden.

g. SCHREIEN hilft, die Distanz zu überwinden, so dass die nicht beendete Arbeit der Psyche abgeschlossen werden kann. Es ist wie ein Zurückgehen in die Vergangenheit, nicht zum Trauma selbst, aber zu den Gefühlen rund um das Trauma. Das Trauma selbst ist vorbei!!

Ich gehe viel mehr mit meinem "inneren Kind" zu den Gefühlen zurück. Ich erlaube ihm, die Kraft aus dem Trauma zu befreien, indem ich den Schmerz, die Angst und die Wut, die so lange innen festgehalten wurden, befreie: "Ich bin bei dir!" Ich bleibe bei dem inneren Kind, ich - als Erwachsener - gebe ihm meine Erlaubnis und meinen Schutz. Und während dieser gemeinsam erlebten Befreiung erkennen wir beide, dass das Trauma vorbei ist. Darüber, dass "das Kind" seine Gefühle ausdrücken kann, erfahre ich, wie schrecklich es wirklich war. Von mir lernt es, dass das Trauma vorbei ist und dass wir beide es überlebt haben. Dadurch bringe ich neue Sichtweisen, Energie und Freiheit in das heutige Leben.

SELBST-BEHAUPTUNG: ÜBUNGEN, UM NEUE EINSTELLUNGEN ZU FESTIGEN

1. Selbstbehauptungs-Haltung: Gesicht zur Gruppe/zum Gegenüber, Füße nebeneinander, Hände auf dem Hintern, Schultern und Ellbogen nach rückwärts geneigt, Kopf hoch, Becken nach vorn. Diese Haltung signalisiert weder Aggression noch Mangel an Selbstvertrauen, sondern: "Ich bin bereit mich und meine Ansichten zu behaupten".

2. Der Einstellungssatz sollte so sein, dass er zu schreien hilft: Kurze, einfache Sätze sind am besten. Die folgenden NIP-Einstellungssätze sind günstig: "**Ich lebe!**" - "**Ich bin ich!**" - "**Ich brauche!**" Manchmal zeigt die persönliche Geschichte, was als nächstes gesagt werden sollte, z.B. "**Ich werde nicht für dich sterben, Mami!**"

F. BONDING: DAS HERZ DES NIP-Gruppenprozesses

1. Bonding-Haltungen:

a. Sich auf der Matte halten wie in einer stehenden Umarmung, sich von den Knien bis zum Kopf berührend; es sich dabei bequem machen.

b. Wie ein ideales Elternteil: sich mit dem Rücken gegen die Wand lehnen, den anderen so halten, dass Brust zu Brust und Gesicht zu Gesicht ist (was gleichzeitig auch Bonding von Angesicht zu Angesicht ermöglicht).

c. Von Angesicht zu Angesicht, mit einer anderen Person oder in der Einstellungsgruppe mit allen nacheinander.

Ein Kind stirbt, wenn sein Bedürfnis nach Nahrung nicht erfüllt wird. Anfänglich schreit es noch ziemlich leise. Wenn es wirklich hungrig ist, wird daraus ein lauter Schmerzens-Schrei. Als nächstes folgt Wut: "Ich will, dass mein Bedürfnis befriedigt wird!!!" Und wenn es immer

noch keine Antwort bekommt, folgt schreiendes Entsetzen (englisch: terror/Schrecken, Entsetzen, Furcht).

Wenn das Kind irgendwann während dieses Ablaufs gefüttert wird, empfindet es Freude darüber, dass seine Bedürfnisse erfüllt werden, und es kann erneut in den Kreislauf von Liebe und Freude eintauchen. Wenn es aber jedesmal schreien muss, wenn seine Bedürfnisse widerwillig oder mit Feindseligkeit erfüllt werden, passiert etwas Dramatisches: Es beginnt zu glauben, dass mit ihm etwas nicht stimmt: "Mit mir ist etwas falsch!", und es verändert sein Verhalten, um zu bekommen, was es zum Überleben braucht.

Ja und wenn es bekommt, was es braucht, nachdem es "ruhig, gut, nett und glücklich" war, wird es glauben, "Ich habe nur etwas bekommen, weil ich mich so verstelle." - "Ich bin nicht wirklich liebenswert oder gut genug." "Vielleicht gibt es mich, so wie ich bin, gar nicht mehr?!"

VII. SPEZIELLE SYMBOLE

G. Der FAHRSTUHLSCHACHT (GEORGE M. RYNICK): Stell dir mal dein Wohnhaus mit fünf Fahrstuhlschächten vor (vielleicht, wer weiß, repräsentiert jeder Schacht ein Überlebens-Gefühl: Wut, Angst, Schmerz, Freude und Liebe). Nun stell dir vor, dass ein Schacht seit zwanzig Jahren nicht zum Fahrstuhlfahren benutzt worden ist. Stattdessen hat jeder, der dort wohnt, seinen Abfall da runtergeschmissen. Auch nur die Tür zu öffnen, egal auf welchem Stockwerk, wäre schrecklich.

Falls der Fahrstuhl irgendwann mal wieder benutzt werden soll, muss zunächst all der Müll rausgeschafft werden. Und genau so ist es mit einem Überlebens-Gefühl, das nicht benutzt wurde. Das uralte und aufgestaute Gefühl muss befreit und gesäubert werden. Erst danach kann das Gefühl genutzt werden, um in der Gegenwart anderen nah zu kommen.

S. DAS KLEINE KIND AUF DER AUTOBAHN ALLEIN LASSEN (GEORGE M. RYNICK): Stell dir vor, du gehst auf einer sechsspurigen Autobahn und hältst dein "kleines Kind" an der Hand. Als du gerade in der Mitte bist, kommen von beiden Seiten Autos. Du kriegst Angst und lässt dein "kleines Kind" mitten auf der Autobahn los.

Das kleine Kind kommt an den Panikknopf und ist erfüllt von allen Ängsten seiner gesamten Kindheit. Jetzt übernimmt das "kleine Kind" die Führung. Es bestimmt jetzt deine Gedanken und dein Verhalten, es bringt dich dazu, uralte Lösungsmuster anzuwenden, oft mit furchtbaren Ergebnissen. Und dann fragst du dich: "Wie konnte ich nur so etwas Schreckliches sagen/tun??"

4. Literaturempfehlungen zu NIP:

- a. a scream away from happiness / Die Wiederentdeckung des Gefühls - Daniel H. Casriel
- b. Von mir aus nennt es Wahnsinn - Jackie Lair/ Walther Lechler

Die Wichtigkeit von Bonding im NIP

William Wolfson - Teaching Fellow ISNIP

Bonding ist ein Prozess physischer Nähe in Kombination mit emotionaler Offenheit. Weder Menschen noch andere Primaten können ihr Bedürfnis nach Wachstum, nach interpersonaler Sicherheit, nach Anteilnahme, Vertrauen und Nähe, nach emotionaler Befriedigung und später nach Reifung, normaler Identität und nach elterlichen Qualitäten allein befriedigen. Ernsthafter Mangel an Bonding, wie in chaotischen Familien, kann zu Drogen, Alkohol und zu anderem Mißbrauchsverhalten führen. Weniger gravierender Mangel führt zu Angst vor Trennung, Unfähigkeit zu Beziehungen und Vertrauen, wie man das auch bei Kindern alkoholkranker Eltern sehen kann. Bonding ist nicht so kostbar wie ein Diamant, sondern so existentiell wie Luft und Wasser.

Wo das Bedürfnis nach Bonding befriedigt wird, entsteht Freude. Es ist nicht in erster Linie sexuell, da es zeitlich älter als genitale Sexualität ist und Sexualität ohne emotionale Nähe das Bedürfnis nach Bonding nicht befriedigt. Je größer der Mangel an adäquatem Bonding ist, umso weniger liebenswert, gut genug, berechtigt, uns zu freuen oder auch nur zu existieren, fühlen wir uns. Die Angst vor diesem Mangel führt zu Ersatzbefriedigungen oder zur Verleugnung jeglicher Bedürfnisse, zu phobischem Vermeiden von emotionalem Leben und von Nähe.

Die westliche Kultur hat, wie es aussieht, soziale und familiäre Strukturen geschaffen, in denen der Mangel an Bonding, von frühester Kindheit an, fast universal ist. Folglich hat ein Großteil der Bevölkerung emotionale Probleme, deren Ursache sie nicht einmal kennt. Als Erwachsene können die meisten Menschen sich nur an sprachlich Gespeichertes erinnern. Und Erinnerungen, die in der Kindersprache gespeichert oder vorsprachlich sind, sind - zumindest zu Beginn der Behandlung - nicht zugänglich oder sie machen, besonders anfangs, sehr viel Angst. Der ganz frühe Mangel an Bonding kann nur durch nahen Körperkontakt mit anderen ersetzt werden. Dadurch lässt sich der nie korrigierte Mangel an Objekt Konstanz reparieren, wodurch dann tiefe und sichere emotionale Arbeit und der Austausch von Freude möglich wird.

RICHTLINIEN FÜR BONDING IN DER NIP-ARBEIT

Allen wird deutlich erklärt, dass Bonding keine Pflicht ist, dass der Wunsch nach gemeinsamem Bonding akzeptiert, verweigert oder auch von jedem jederzeit unterbrochen werden kann. Die Person, an der man sich festhält, hat keine passive Rolle. Sie lernt, dass für die Arbeit an tiefen Gefühlen verbaler und körperlicher Schutz benötigt wird. Auch angemessene Unterstützung mit Worten hilft demjenigen, der arbeitet, neue Entscheidungen bezüglich alter und aktueller Gefühle und Einstellungen zu treffen.

Einige Punkte müssen noch ausdrücklich erwähnt werden: Jeder verpflichtet sich, den Bonding Prozess nicht für sexuelle Annäherungen zu nutzen, auch wenn Lust und Nähe die natürliche Folge guter Arbeit auf der Matte sind.

a. Auf der untersten, auf der **KONTROLLEBENE**, findet wenig bis gar keine Begegnung statt. Gefühl ist in Verhalten gewandelt. WUT zeigt sich als FEINDSELIGKEIT. SCHMERZ zeigt sich als LEIDEN. ANGST zeigt sich als ÄNGSTLICHKEIT. Selbst FREUDE kommt heraus als NETTIGKEIT. LIEBE, die immer mit Verbundenheit zu tun hat, glänzt durch Abwesenheit.

b. Auf der nächsten Ebene, der **FESTHALTEBENE**, hat der Betreffende schon gemerkt, dass ihm etwas fehlt. Er behandelt viele negative Einstellungen über sich und andere als ABSOLUTE WAHRHEIT. Er hält SCHMERZ, WUT und ANGST zurück, dadurch werden die negativen Einstellungen fest verankert. Mehr als auf der Kontrollebene kann man Gefühle erkennen, die sich aber entsprechend der alten Muster zeigen. WUT wechselt ab mit ANGST, "GEH WEG!" mit "VERLAß MICH NICHT!". SCHMERZ ist verbunden mit kindlicher HOFFNUNGSLOSIGKEIT. FREUDE ist VERFÜHRUNG, mehr eine Waffe als ein zu teilendes Glück. LIEBE kann kaum beobachtet werden. Es gibt wenig positive Verbundenheit.

c. Auf der **LOSLAßEBENE** werden in der NIP-Therapie alte Muster durchbrochen. Auf dieser Ebene kommt LIEBE hinzu. Gefühlsverbundenheit entsteht. Ohne Gefühl kann es keine Verbundenheit geben. Wir fühlen uns verbunden oder isoliert. Wir fühlen uns zugehörig oder einsam.

d. Die **IDENTITÄTSEBENE** ist die Ebene, auf der Verantwortung übernommen wird. Hier hat man seine Gefühle, Einstellungen und sein Verhalten integriert, so dass man frei wählen kann. Man kann seine GEFÜHLE jetzt frei ERKENNEN, kann sie AKZEPTIEREN und ENTSCHEIDEN, was zu tun ist. Man wird jetzt auch einige konditionierte neue positive Muster für Notfälle haben.

WUT ist auf der IDENTITÄTSEBENE BESTÄTIGUNG. Ich spüre WUT und FREUDE, "Ich bin gut und wütend"! Es ist nicht Wut gegen jemanden, sondern für mich.

SCHMERZ ist das **SOFORTWARNPROGRAMM**, als das er ursprünglich gedacht war. Meine konditionierten positiven Muster werden sofort auf den SCHMERZ reagieren. Wie mit WUT, so ist es auch mit ANGST: ich nehme das Gefühl wahr, akzeptiere es und entscheide, wie ich es *für mich* nutzen kann.

ANGST ist ENERGIE. Ich nenne sie **MEINE ANGSTENERGIE**. Ich nutze sie für mich. FREUDE ist **BESTÄTIGUNG** und **EIN GRUND ZU FEIERN**. Sie ist **GLÜCK**. Integrierte IDENTITÄTSGEFÜHLE, die ungehindert fließen, sind eine kraftvolle Hilfe, andere Menschen und das Leben zu genießen.

HEILSAME EINSTELLUNGSSÄTZE

ICH BIN BERECHTIGT!	Fehler zu machen!	(ich bin ein Mensch)
	dass meine Bedürfnisse befriedigt werden!	(ich bin wertvoll)
	mich, dich, das Leben zu genießen!	
	Ich darf Fehler machen und mein Leben genießen!	
ICH BRAUCHE!	Meine Bedürfnisse sind normal!	(ich bin ein Mensch)
	Meine Bedürfnisse sind schön!	(B. sind eine Brücke der
	meine Bedürfnisse sind eine Freude!	Liebe)
	Ich bin eine Freude!	
	Ich bin ein Geschenk!	
ICH BIN ICH!	Ich bin liebenswert!	
	Ich bin gut genug!	
	Ich bin ich und das reicht!	
	Ich bin männlich genug!	
	Ich bin weiblich genug!	
	Ich bin männlich!	
	Ich bin weiblich!	
ICH LEBE!	Ich fühle!	
	Ich denke!	
	Ich möchte, dass du... tust!	
	Ich brauche...!	
ICH BIN DA!	(der hilfreichste Satz, wenn bei der Arbeit Übelkeit auftritt)	

Wenn du diese Sätze fühlst und denkst und handelst, <als ob> sie für dich stimmten, wirst du glücklich und erfolgreich sein. Wenn du mit einem Satz Probleme hast, las dein "inneres Kind" - unter deinem Schutz - das Gegenteil aussprechen und befreie die Gefühle, die die negative Einstellung verankern. Danach mach mit der positiven weiter. Wenn du immer noch Probleme mit dieser Einstellung hast, geh eine Ebene tiefer und mach das Ganze noch einmal. Dann wiederhole nochmals die, mit der du vorher Schwierigkeiten hattest

George M. Rynick -George ist einer der Direktoren im Vorstand der Internationalen Gesellschaft für den New Identity Process.

Bonding-Workshops in Sinsheim
Zentrum im Kraichgau
Jeff und Julia Gordon
Tel.: 07261/ 61 523
www.zentrumimkraichgau.de

Bonding-Workshops in Berlin
Bonding-Workshop in Berlin mit George Rynick
und
Gesamt-Text (42 Seiten, 12,-€ zuzgl. Porto)
zu beziehen über
Astrid de Vlamynck, Berlin
Tel.: 030/ 881 52 51
www.astrid-vlamynck.de