

BINDUNG : REFLEKTIEREN

Eine therapeutische Perspektive

Bindungsbedürfnisse sind wesentlicher Teil menschlicher Existenz – nicht nur in der Kindheit. Sie bleiben über die gesamte Lebensspanne bedeutend. Frühe Bindungserfahrungen – ob gute oder weniger gute - prägen unsere Erwartungen an die soziale Umwelt. Ein sicherer Bindungsstatus bildet eine solide Basis für die Bewältigung von Herausforderungen; ein unsicherer Bindungsstatus unterminiert die Fähigkeit mit sich und anderen zurecht zu kommen.

Der mentale Bindungsstatus als unbewusstes emotionales „Hintergrundprogramm“ gestaltet alle nahen Beziehungen – so auch die therapeutische. Unbemerkt führen unsichere Bindungsmuster als generell unzulängliche Bewältigungsstrategien zu therapeutischen Sackgassen und paradoxen Verstrickungen - etwa durch hilfeschekende Appelle bei gleichzeitiger Verweigerung, Hilfe anzunehmen oder zu wachsender Distanzierung, Entwertung und emotionaler Isolation.

Wie kann dieses implizite Beziehungsgeschehen therapeutisch sinnvoll erkannt, verstanden und verändert werden? Mit klinischen Beispielen aus der eigenen Praxis sollen Grundhaltungen und Interventionsstrategien vermittelt werden, die geeignet sind, die dysfunktionale Affektregulation unsicherer Bindungsmuster zu unterbrechen.



Karin Pinter

Psychoanalytikerin, Supervisorin und Coach in freier Praxis in Wien. Zahlreiche Vorträge, Seminare und Publikationen. Langjährige Redakteurin und zuletzt Chefredakteurin der Fachzeitschrift „Psychotherapie Forum“.

Kontakt:

www.psychotherapie-psychoanalyse.at