

M1.4_Reflexion

Nachdenken über eigene Bindungserfahrungen

Einführung

Es ist sehr wichtig, die eigenen Bindungserfahrungen zu reflektieren, weil diese das Handeln im Erwachsenenalter prägen können. Daher erfolgt nun eine Übung, die im Rahmen einer Erwachsenenbildung durchgeführt wird. Das bedeutet, dass jede Person für ihr eigenes Wohlbefinden in der Fortbildung Sorge trägt. Konkret in dieser Übung kann das bedeuten: Suchen Sie sich für die ersten 25 Minuten in der Übung einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen (allein oder mit anderen). Seien Sie sich darüber bewusst, dass Sie die Übung jederzeit abbrechen können oder auch ‚Abkürzungen‘ gehen können, wenn Sie heute und in diesem Kontext nicht die gesamte Übung durchführen können oder möchten. Nehmen Sie sich das für eine andere (möglichst zeitnahe) Gelegenheit vor. Wenn Sie heute nicht in der Lage sind, über die nachfolgenden Fragen in **Schritt 1** nachzudenken, springen Sie bitte auf **Schritt 2** und gehen Sie direkt zu zweit zusammen (Dyadenarbeit).

Hinweis auf Abbruchmöglichkeit

Es geht bei dieser Einheit um Ihre eigenen, ganz persönlichen Erfahrungen, auch aus Ihrer Lebensgeschichte. Sie *müssen* diese Übung *nicht* mitmachen. Wenn Sie mitmachen, gehen Sie bitte achtsam mit sich um, das bedeutet: Bearbeiten Sie die Einheit in einer für Sie förderlichen Weise. Lassen Sie sich auf das Thema in einer für Sie stimmigen Tiefe ein. Stoppen Sie den Prozess, wenn Sie merken, dass es Ihnen zu nahegeht. Sie können sich ablenken (an eine schöne Situation aus dem Alltag denken, sich diese ausmalen oder Ähnliches): Sie können sich an den bzw. die Dozent:in wenden und auch jederzeit den Raum verlassen.

Arbeitsauftrag

Bitte bilden Sie zunächst Dyaden. Wählen Sie dazu Ihren bzw. Ihre Partner:in selbst oder bilden Sie die Dyaden nach dem Zufallsprinzip („losen“).

Gehen Sie leitfadengestützt und zunächst allein in eine autobiografische Reflexion mithilfe der nachfolgend aufgeführten Fragen (Schritt 1).

Gehen Sie danach in die Dyadenarbeit (Schritt 2), halten Sie Kernsätze fest (Schritt 3) und teilen Sie diese im Plenum (Schritt 4).

Schritt 1:

Bitte bearbeiten Sie – jede:r für sich allein – die Fragen (1) bis (4) schriftlich/stichpunktartig. Wenn dies räumlich möglich ist, suchen Sie sich hierfür einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen bzw. emotional geschützt und in der Lage sind, in eine autobiografische Reflexion zu gehen (25 min).

Vier Fragen, die uns über eigene Bindungserfahrungen nachdenken lassen¹*Vorbemerkung:*

Im Folgenden wird von ‚der Mutter‘ oder ‚dem Vater‘ gesprochen. Wenn diese Bezeichnungen für Sie nicht passend sind, denken Sie bitte an Ihre Hauptbezugsperson(en). Diese können Familienangehörige oder Personen außerhalb der Familie sein, mit denen Sie sich in Ihrer Kindheit eng verbunden gefühlt haben.

Versuchen Sie, sich an Ihre frühe Kindheit zu erinnern, also an die Zeit vor der Einschulung. Möglicherweise können Sie sich persönlich nicht mehr konkret an Situationen erinnern, sondern eher an Erzählungen oder Fotos bzw. Filme. Lassen Sie sich auch auf diese – oftmals emotional besetzten – autobiografischen ‚Schnipsel‘ ein.

Beantworten Sie nun für sich allein die folgenden Fragen. Achten Sie bitte darauf, gut für sich zu sorgen: Wenn Ihnen eine Frage zu nahegeht, dann überspringen Sie diese und beantworten Sie sie vielleicht ein anderes Mal oder eben gar nicht.

Frage (1)

Können Sie versuchen, die Beziehung, die Sie als kleines Kind zu Ihrer Mutter und zu Ihrem Vater hatten, zu beschreiben? Am besten wäre es, wenn Sie mit den frühesten Erinnerungen beginnen würden.

Was hat Ihre Mutter/Ihr Vater denn so mit Ihnen gemacht? Haben sie mit Ihnen gespielt? Wann waren Ihre Mutter/Ihr Vater daheim? Wie sahen die Wochenenden aus ..., haben Sie etwas zusammen unternommen? Können Sie sich an ein bestimmtes Ereignis mit Ihrer Mutter/Ihrem Vater erinnern?

Frage (2)

Wenn Sie sich als Kind nicht wohlfühlte haben, was haben Sie dann gemacht?

Wenn Sie als Kind Kummer hatten oder traurig waren, was haben Sie dann gemacht? Fällt Ihnen dazu ein bestimmtes Ereignis ein? Können Sie sich erinnern, was passiert ist, wenn Sie sich als Kind weh getan haben, wenn Sie sich verletzt hatten? Gibt es da eine bestimmte Situation, die Ihnen dazu einfällt? Wie war das, wenn Sie als Kind krank waren? Sind damit bestimmte Erinnerungen verbunden?

Frage (3)

Können Sie sich erinnern, wann Sie als Kind zum ersten Mal von Ihren Eltern getrennt waren? Wie kam es zu dieser Trennung? Wie alt waren Sie damals? Wie haben Sie diese Trennung erlebt? Wie haben Ihre Eltern auf diese Trennung reagiert? Können Sie sich noch an andere Trennungserlebnisse erinnern?

Frage (4)

Gab es neben Ihren Eltern noch weitere Erwachsene, die Ihnen sehr nahestanden, die Ihnen besonders wichtig waren? Wer war das? Was war besonders wichtig? Konnte er/sie Sie trösten?

¹ In Anlehnung an den Leitfaden „AAI“ – Adult Attachment Interview nach Carol George, Nancy Kaplan und Mary Main (1985). *The Attachment Interview for Adults*. Unveröffentlichtes Manuskript. University of California, Berkeley. Modifiziert nach Karl Heinz Brisch. In Brisch, K. H. (2022). *Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Beratung und Therapie* (19. Auflage). Stuttgart: Klett Cotta (S. 357-361).

Schritt 2:

Gehen Sie nun in die Dyadenarbeit und tauschen sich über die folgenden Fragen aus (20 min):

- Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie sich Ihre frühen Beziehungserfahrungen auf Ihr jetziges Leben und besonders Ihre jetzige Beziehungsgestaltung auswirken?
- Welche Zusammenhänge sehen Sie?
- Gibt es Unterschiede in der Beziehungsgestaltung zu Erwachsenen und/oder zu Kindern?

Schritt 3:

Halten Sie nun zum Abschluss (jede Person aus der Lerngruppe für sich) bis zu drei Sätze (= Kernsätze) fest, die Ihre wichtigsten Gedanken und Erkenntnisse zu dieser Übung zusammenfassen. Ihre Kernsätze können Sie – wenn Sie es möchten – anschließend mit dem Plenum teilen (5 min).

1. Kernsatz:

.....

.....

.....

2. Kernsatz:

.....

.....

.....

3. Kernsatz:

.....

.....

.....

Schritt 4:

Teilen Sie – wenn Sie dies wirklich möchten – Ihre Kernsätze im Plenum (15 min).