



Reflexartiges Verschmelzen

Kontaktverhalten bei Menschen mit Bindungstrauma

Das reflexartige "Hinspringen" der eigenen Mitte zu einer anderen Person ist eines der typischen Vorgänge bei Menschen mit Bindungstrauma. Dieses Hinspringen oder Verschmelzen kann völlig außerhalb der bewussten Kontrolle sein. Es passiert einfach und man kann nichts dagegen tun.

Warum passiert das?

Das in der Kindheit erlebte Defizit an sicherer Bindung und Nähe ist so groß, dass sich dieser verdrängte Anteil auf unkontrollierte Weise durch die Hintertür zeigt. Statt nach und nach ganz bewusst über Kontakt, Kommunikation und Nähe irgendwann zu einer Beziehung zu kommen, werden alle diese Phasen in einer Sekunde übersprungen und derjenige findet sich in einer symbiotischen Verschmelzung mit dem Gegenüber wieder. Das kann soweit gehen, dass dies bei praktisch jedem Menschen passiert, mit dem man irgendwie in Kontakt kommt. Die Folgen sind, dass so natürlich große Ohnmacht und fehlende Gestaltungsmöglichkeit in Beziehungen erlebt wird. Eine mögliche Schutzreaktion ist dann, sich generell eher zurückzuziehen, um das Gefühl für sich selbst nicht zu verlieren.

Ein solche Konstellation kann nicht heilen, in dem man Menschen die davon betroffen sind rät ihre Energie bei sich zu behalten, also einfach in ihrer Mitte zu bleiben. Wieder etwas was man in der spirituellen Szene ständig hört. Das geht erst ab einem bestimmten Grad von Autonomie und Bindungssicherheit. Denn was würde es bedeuten wenn so jemand tatsächlich die Energie bei sich behalten würde? Er müsste den aus dem Unterbewusstsein durchbrechenden Impuls auch noch unterdrücken, wie soll das gehen? Das kann so nicht funktionieren.

Die Überwindung dieses Beziehungsmusters geht nur innerhalb einer Verbindung mit einem Menschen. In einer Beziehung, in der ein Gegenüber diese Vorgänge versteht, kann der Betroffene seine Mitte in einem geschützten Rahmen auf den anderen springen lassen. Er legt also zunächst wieder seine Mitte in die andere Person und erlebt eine symbiotische Verschmelzung. Im Gegensatz zu früher findet aber nun ein heilsamer Austausch statt. Über einen längeren Zeitraum kann sich diejenige in dieser sicheren Bindung langsam anfangen selber wieder zu spüren! So wird eine Entwicklung des inneren Kindes nachgeholt. Die Betroffene kann ganz vorsichtig ihre Mitte wieder zu sich zurücknehmen, und dabei lernen dass die Verbindung trotzdem nicht verloren geht!

Das ist die Heilung, in sich ruhen, Bedürfnisse ausdrücken und gleichzeitig in Verbindung mit einem Menschen sein. Das Gefühl für sich selbst im Kontakt geht nicht mehr verloren.



Gopal

gopal@traumaheilung.net
www.traumaheilung.net