

Neues Jahr – neue Wege

Von Bettina Munzel



Therapeutischer Ansatz in der Bindungsenergetik

Aber bitte mit Gefühl – und guten Gewohnheiten!

Der Jahreswechsel liegt hinter uns, und mit ihm der Zauber eines Neuanfangs. Während draußen noch frische Winterluft weht, entstehen in vielen Köpfen bereits große Pläne: mehr Sport, weniger Süßes, endlich bewusster leben – und das möglichst ab sofort.

Wir alle kennen sie: diese Gewohnheiten, die sich über Jahre leise eingeschlichen haben. Manche davon tun uns gut, andere hingegen blockieren uns oder sorgen sogar für Stress. Trotzdem bleiben sie hartnäckig. Warum? Ganz einfach: Gewohnheiten geben Sicherheit. Unser Gehirn speichert erfolgreiche Erfahrungen

so ab, dass wir sie automatisiert abrufen können – vom morgendlichen Zähneputzen bis hin zu unseren Gesprächsmustern. Das spart Energie und sorgt dafür, dass wir Neues lernen können, ohne ständig komplett umzudenken.

Doch genau diese Stabilität macht Veränderungen so schwer. Der berühmte Vorsatz, ab Januar „alles anders“ zu machen, scheitert deshalb oft schon nach ein paar Wochen. Ob es um mehr Bewegung geht, bewussteren Konsum oder um zwischenmenschliche Veränderungen wie aktiver zuzuhören oder den Freiraum des Partners zu respektieren – die Umsetzung kostet Mut, Energie und vor allem Verständnis für sich selbst.

Aus therapeutischer Sicht ist es wichtig, die NATUR unserer Gewohnheiten zu hinterfragen: Welche geben uns echten Halt? An denen müssen wir festhalten! Und welche belasten uns – körperlich oder seelisch? Die gilt es ins Abseits zu stellen.

Nehmen wir das Beispiel von oben. Eine Person möchte lernen aktiver zuzuhören, merkt aber, dass sobald Sie versucht länger zuzuhören, eine Ungeduld in ihr aufkommt, die sich nicht gut anfühlt. Gewohnt ist die Person im Gespräch schnell sprachlich initiativ zu werden. Das ist ihr vertraut, dann fühlt sich die Person sicher. Diese Gewohnheit ist mit der Sicherheit des Sprechens verbunden. Das viele Sprechen erzeugt aber auch einen Mangel in der Person, nämlich z.B. nicht gut ins Gespräch zu kommen. Fängt diese Person an, Geduld aufzubringen und zu vertrauen, dass Sie wichtige Anliegen immer zur Sprache bringen kann, kann das Zuhören leichter gelingen, Beziehungen und Gespräche werden entlastet und das eigene Wohlergehen steigt.

Die bindungsenergetische Therapie setzt daran an, Gewohnheiten, die Stress erzeugen, durch gesunde Gewohnheiten zu ersetzen. Der Aufbau von Geduld und Vertrauen in unserem Beispiel entlastet den Stress und das eigene Wohlfühlgefühl kann wachsen. Was wir daraus mitnehmen?

- Eine Veränderung braucht Zeit und die Wiederholung guter Erfahrungen.
- Gewohnheitsveränderungen müssen auch an gute Gewohnheiten anbinden.
- Gewohnheitsveränderungen müssen immer auch energiesparsam sein.
- Gute Gewohnheiten zeigen sich durch gute Gefühle und gute Gefühle stärken gute Gewohnheiten.

Der Verlust an guten Gewohnheiten schmerzt und treibt Raubbau. Es ist sehr bereichernd, die eigenen guten Gewohnheiten zu kennen. Ein gewohnt bewegter Mensch braucht Bewegungsgewohnheiten, die zu diesem Menschen passen. Ein gewohnt ehrlicher Mensch muss gewohnt offen sprechen dürfen. Falls ein solcher Mensch sich angewöhnen muss, mit seiner Meinung hinter dem Berg zu halten, dann wird das schmerzhaft sein.

Die bindungsenergetische Therapie macht sich dann zur Aufgabe, wieder für eine gewohnt sichere Sprache zu sorgen. Um welche Gewohnheitsveränderung es sich auch immer handeln mag: gesunde Gewohnheiten benötigen passende Sicherheiten, für die es zu sorgen gilt.

Wer sich bei der Gewohnheitsumstellung Unterstützung holen möchte, kann sich gerne im Zentrum für Bindungsenergetik melden. ◀



Bettina Munzel

 **Zentrum für
Bindungsenergetik®**

Bettina Munzel
Diplom-Psychologin, Therapeutin,
Ausbilderin und Supervisorin

Fedelhören 106
28203 Bremen

T 0421 2446393
bindungsenergetik.de