



Handout zu den Bindungsstilen

Dieser Text entstand in Anlehnung an das Buch von Amir Levine & Rachel Heller: «Warum wir uns immer in den Falschen verlieben.» Er hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern dient als kurzer Überblick über das Thema.

Bindungsstile sind Verhaltensmuster, die wir in Beziehungen zu anderen, wichtigen, geliebten Menschen in Anwendung bringen. Sie sind das Resultat unserer frühen Erfahrungen mit unseren Eltern und dem nächsten Umfeld. Oft sind diese Stile erstaunlich stabil, aber sie können auch verändert werden.

Der ängstliche Bindungsstil

Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil brauchen viel Nähe, viele Zeichen von Verbundenheit und eine Sicherheit spendende Verbindlichkeit ihrer Partner. Sie geraten schnell in eine Unruhe, wenn sich im persönlichen Erleben das Gefühl einstellt, dass die Beziehung bedroht ist. Sie können dann einerseits mit «Protestverhalten» reagieren: schimpfen, Vorwürfe machen, drohen, fordern usw. Andererseits passiert es auch, dass sie den Fehler bei sich suchen, sich unwürdig, falsch, nicht beziehungsstauglich und dergleichen fühlen und sich dabei innerlich selbst zerfleischen. Dann reagieren sie nach aussen eher unterwürfig, anpassend und/oder anhaftend.

Es kann davon ausgegangen werden, dass diese Menschen frühe Bindungserfahrungen gemacht haben, die vermittelten, dass eine Beziehung labil ist, schnell brechen kann, nicht verlässlich ist und man dann sehr in Not gerät.

Wir Menschen haben ein «Bindungssystem» im Hirn. Das meldet sich, wenn wir drohen aus der Sippe zu fallen. Für Urmenschen war das ein Todesurteil, weil sie alleine kaum überlebensfähig waren. Man nimmt an, dass sich das Bindungssystem in diesem Kontext gebildet hat und ein Überlebensvorteil war. Wenn dieses System angekickt wird, weil die Beziehung nicht rund läuft, entstehen Angst und Stress. Dabei wird das eigene «Fehlverhalten» gesucht und die Bindungspartner werden überhöht/glorifiziert. In diesem Zustand erkennen die Betroffenen oft die Fehler des anderen nicht mehr und nehmen alles auf sich. Eine drohende Trennung löst enorme Angst aus (ähnlich einer Todesangst). Dadurch bleiben Ängstliche eher auch in destruktiven Beziehungen hängen. Dies kann psychische und physische Erkrankungen zur Folge haben.

Der vermeidende Bindungsstil

Menschen mit vermeidendem Bindungsstil haben wohl die Erfahrung gemacht, dass Nähe nicht nur positiv ist. Einschränkungen, Traumatisierungen, Übergriffe, «mit Haut und Haar aufgefressen werden», kein Raum für eigene Entwicklungen etc. charakterisieren diese frühen Erfahrungen. Entsprechend haben diese gelernt, ihr Bindungssystem herunter zu regulieren, wenn ein gewisser Grad an Nähe/Verbindlichkeit/Intimität erreicht ist und es drängt sie innerlich, auf Distanz zu gehen. Auf der Verhaltensebene sieht es dann so aus, dass sie sich nicht melden, Anrufe und Textnachrichten nicht beantworten, lieber andere Dinge unternehmen als mit ihrer Partnerin einen romantischen Abend zu verbringen. Oft werden auch Streits provoziert, sie sind abwertend, verletzend, kritisierend, träumen von der Ex-Partnerin oder dem Idealpartner. Es ist wie eine Handorgel: ist das Nähebedürfnis



aktiviert, kommen sie auf die geliebten Menschen zu. Dann ist es ihnen schnell zuviel und sie gehen wieder auf Distanz mit den oben erwähnten Verhaltensweisen. Wenn Sie genug Luft hatten, wollen sie wieder Nähe und kommen zurück. Für die Partner ist das anstrengend, verunsichernd und nicht zufriedenstellend.

Der sichere Bindungsstil

Menschen mit einem sicheren Bindungsstil sind ehrlich um das Wohl ihrer Partner bemüht und erleben es als selbstverständlich, sich für dieses Wohl zu engagieren. In Konflikten sind sie interessiert an der Perspektive ihres Gegenübers und können empathisch darauf reagieren, ohne sich selbst aufzugeben oder zu verbiegen. Sie scheinen in sich zu ruhen und können auf gute Art die emotionalen Wogen ihrer Partner zu glätten. Für ängstliche Leute wirken sicher gebundene Menschen zu Beginn langweilig, weil man mit ihnen keine Dramatik haben kann. Dafür eine wunderbare Nähe, Sicherheit und Verlässlichkeit. Sie sind der Fels in der Brandung und wirken positiv ansteckend auf ängstliche wie auch auf vermeidende Partner.

Diese Menschen haben in ihrer Kindheit gelernt, dass sie wichtig sind, in Ordnung sind, es verdient haben geliebt zu werden und dass die Mitmenschen meist wohlwollend, verlässlich und fürsorglich sind. Das erlaubt ihnen, in vielen Situationen souverän, offen, herzlich und empathisch zu sein, wo andere «zu machen», sich verletzt fühlen, in einen Kampfmodus oder in die Unterordnung wechseln.

Der ängstlich-vermeidende Bindungsstil

Letztendlich gibt es eine kleinere Gruppe von Menschen, die sowohl ängstliche wie auch vermeidende Anteile haben. Diese Gruppe wird hier nicht vertieft besprochen, da die Charakteristika die Kombination der oben genannten Anteile beinhalten.

Brisant

Die explosive Kombination ist das Paar aus einem Ängstlichen und einem Vermeidenden. Die beiden geraten unweigerlich in sehr destruktive Muster. Die ängstliche Person braucht konstante und verlässliche Zeichen von Nähe und Verbindlichkeit. Das wird der vermeidenden Person aber schnell zuviel und sie wendet ihre Distanzierungsmechanismen an wie Rückzug, Abwertung, Vorwürfe/Kritik. Dadurch wird die ängstliche Person sehr gestresst und reagiert entweder mit Protestverhalten oder Selbstzerfleischung/Angst. So oder so entsteht Distanz, sodass der Vermeidende sich wohl fühlt und wieder Nähe zulässt. Dadurch beruhigt sich die ängstliche Person und es läuft kurze Zeit wieder gut, bis das Spiel von neuem beginnt. Ängstliche Personen verändern sich durch diesen Stress mit der Zeit und werden immer unsicherer, passen sich immer mehr an und entwickeln oft psychische und körperliche Beschwerden. Keiner der beiden Beziehungstypen verlässt aber die Beziehung ganz. Der vermeidende nicht, weil er sich in der Distanz ja wohl fühlt. Der ängstliche nicht, weil das Bindungssystem ihn austrickst und derart massive Emotionen bzw. verzerrte Wahrnehmungen produziert, dass es sich einfach zu bedrohlich oder zu falsch anfühlen würde, zu gehen.



Lösungsvorschläge

Zuerst ist es wichtig, diese Muster und Dynamiken zu erkennen und sich selbst und den Partner einem Stil zuordnen zu können. Eine Achtsamkeitspraxis kann hilfreich sein im Erkennen der eigenen Reaktionsweisen.

Dann kann klare Kommunikation helfen. Das heisst, man lernt klar und ohne Vorwürfe oder Manipulationen zu sagen, was man braucht, wünscht und wie man sich fühlt.

Für Vermeidende bedeutet das, sagen zu können, dass sie Zeit für sich brauchen, um sich wieder stabil und wohl zu fühlen. Anstatt die Partnerin abzuwerten, ihr vorzuwerfen sie sei extrem, abnormal, zu dick etc.

Für Ängstliche bedeutet es klar fordern zu können, was sie brauchen und keine Spiele zuzulassen, kein Protestverhalten zu bringen und keine Dramen zu machen. Sie dürfen in die Erkenntnis kommen, dass sie wunderbare Menschen sind und der Partner sich um sie bemühen soll.

Manchmal bleibt nur noch die Trennung, weil zuviel kaputt gemacht wurde. Dann benötigen Ängstliche oft Hilfestellungen von aussen, damit sie es wirklich durchziehen und nicht rückfällig werden, wenn das Bindungssystem Alarm schlägt. Freunde und Familie können angerufen werden; man sucht dort Unterschlupf, bis die Angst durch ist und man wieder klar sieht. Oder Freunde begleiten durch das Trennungsgespräch und sorgen dafür, dass die Trennung durchgezogen wird und keiner der beiden wieder versucht anzudocken.

Schlussendlich kann Psychotherapie helfen, traumatische Bindungserfahrungen aus der Kindheit mit den dazugehörigen Emotionen und Reaktionsmustern aufzulösen und sich neu zu organisieren. In einer Paartherapie kann hilfreiches, «sicheres» Bindungsverhalten aufgebaut und eingeübt werden.