

Zum Scheitern verurteilt?

Bindungsstile beeinflussen unsere Beziehungen. Woher kommen sie und wie können wir sie verändern?

Julia und Volker sind seit einigen Monaten zusammen. Nach der anfänglichen Verliebtheitsphase kommt es immer häufiger zu emotionalen Turbulenzen. Volker zieht sich zum Kummer von Julia immer häufiger zurück. Er sagt Treffen kurzfristig ab, vermeidet körperliche Nähe. Beide verstehen nicht, was da gerade passiert. „Eigentlich passen wir doch ganz gut zusammen“, da sind sie sich beide einig. Doch Volker bricht immer häufiger aus. Julia hat Angst ihn zu verlieren, obwohl er ihr immer wieder versichert, dass er sie liebt. Volker ist über sein ambivalentes Verhalten selbst irritiert. Eigentlich sehnt er sich doch nach Nähe. Was Julia und Volker beide noch nicht wissen: Ihre Bindungsstile und Bindungserfahrungen sind sehr unterschiedlich.

Sicher oder unsicher gebunden

Wie kommt es zu solchen Ambivalenzen, warum gelingen manche Paarbeziehungen? Warum scheitern andere? „Antworten finden wir häufig, wenn wir einen Blick in unsere Kindheit werfen“, sagt Heike Klopsch, Bindungs-Coachin und Inhaberin der Praxis Herzkümmerei in Hamburg. „Unser Bindungsverhalten wird sehr früh geprägt.“ Der britische Psychoanalytiker John Bowlby (1907-1990) gilt als Pionier in der Bindungsforschung. Seine Theorie: Die Art und Weise, wie Eltern oder wichtige Bezugspersonen sich um ihre Babys und Kleinkinder kümmern, entscheidet darüber, was für Bindungsstile wir entwickeln.

Grundsätzlich lassen sich zwei Grundtypen von sogenannten Bindungsrepräsentationen unterscheiden, die

auch schon im Verhalten von Kleinkindern nachweisbar sind: Sichere und unsichere Bindung. „Eine sichere Beziehung entsteht dann, wenn die Eltern, schnell und verlässlich auf die kindlichen Bedürfnisse reagieren, zum Beispiel das Kind spontan trösten, wenn es weint. Eine unsichere Bindung entsteht, wenn Kinder emotional und körperlich nicht gut und liebevoll versorgt werden“, sagt Heike Klopsch. Aber auch überbehütet Kinder, die sich nicht abnabeln durften und deshalb nicht selbstständig werden konnten, seien häufig sehr unsicher. Die Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth hat in den späten 1960er Jahren weiterführenden Untersuchungen mit Kindern zum Thema Bindung durchgeführt. „Auch sie kam zu dem Ergebnis: Die Art wie wir unsere ersten Beziehungen erleben, wird zu einer Art Arbeitsmodell für künftige Beziehungen wird.“

In den 1980er-Jahren übertrugen die US-Forscher Cindy Hazan und Phillip Shaver die kindlichen Bindungsstile auf die Bindungsmuster von Erwachsenen – und kamen wieder zu dem Ergebnis: „Die Art, wie stabil wir Zuwendung in den ersten Lebensjahren erfahren, hat großen Einfluss auf unser späteres Bedürfnis nach Nähe und Distanz in unseren Liebesbeziehungen“, resümiert Klopsch. „Bindungsangst und Bindungsvermeidung sind wesentliche Faktoren, die den Erfolg oder Misserfolg einer Beziehung bestimmen.“

Der „Bitte bleib bei mir“-Typ

Ein ängstlicher Bindungsstil geht meist mit einem instabilen Selbstwertgefühl und großer Unsicherheit einher. „Diese Menschen haben



Bindungsmuster sind wie ein innerer Kompass. Foto: unsplash

Angst vor Ablehnung, legen viel Wert auf Anerkennung und Bestätigung“, sagt Heike Klopsch. Oft wurden diese Personen als Kinder emotional schlecht oder sehr instabil versorgt. Sie mussten sich schon als kleine Kinder sehr stark anpassen, um von ihren Eltern Liebe zu bekommen. „Erwachsene mit diesem Bindungsstil suchen in Liebesbeziehungen ein hohes Maß an Intimität und Zustimmung. Sie neigen dazu, es ihren Partner recht machen zu wollen.“ Mit der Folge: Sie überhöhen ihren Liebespartner, klammern, wenn er sich zurückzieht. Julia gehört zu diesen Menschen. Sie hat ständig Angst davor, dass Volker sich abwendet. Menschen wie sie leben oft in Partnerschaften, die sehr ungleichgewichtig sind. „Sie neigen deshalb auch dazu, sich in einer Beziehung energetisch zu erschöpfen.“

Der „Catch me, if you can“-Typ

Menschen mit dem vermeidenden Bindungsstil sind gar nicht so leicht als solche zu erkennen. Anfangs wirken sie „verfügbar“. Erst

später wechseln sie die Gangart, in der Regel dann, wenn die Beziehung sich festigt und verbindlicher wird. Dann beginnt auf einmal das Distanzierungsverhalten.

„Menschen mit diesem Bindungsstil haben häufig schlechte frühkindliche Erfahrungen gemacht. Sie hatten oft Eltern, die wenig präsent und emotional nicht verfügbar waren. Das Gefühl einer sicheren Beziehung haben sie nicht erfahren“, erläutert Heike Klopsch. Typisch für das vermeidende Bindungsverhalten sind deshalb Distanziertheit und Misstrauen in Liebesbeziehungen. „Autonomie ist für sie ein hohes Gut! Sie fühlen sich oft mit emotionaler Nähe unwohl. Oft haben sie auch ein schlechtes Selbstbild, trauen ihrer eigenen Beziehungsfähigkeit nicht und verleugnen im Extremfall sogar ihre Gefühle.“ Volker verkörpert diesen Bindungsstil. Einerseits will er mit Julia zusammen sein, andererseits hat er Angst vor seinen eigenen Gefühlen. Auch bei ihm lohnt sich der Blick in die frühe Kindheit: Volker war kein Wunschkind. Die Mutter war selbstständig und der kleine Junge

lieft „nebenher“. „Er hat daher früh sehr feine Antennen und große Angst vor Enttäuschung und Unerwünschtheit entwickelt“, sagt Heike Klopsch. Menschen mit diesem Bindungsmuster würden sich mit der Liebe schwertun. „Einerseits haben sie eine tiefe Sehnsucht nach Bindung, gleichzeitig haben sie große Angst und lehnen sie ab“, sagt die Bindungs-Coachin. Das erkläre auch, warum Volker sich immer wieder zurückzieht. Als Reaktion darauf wird Julia mit ihrem ängstlich-unsicheren Bindungsstil natürlich zunehmend nervöser und fordert bei Volker immer vehementer Liebesversicherungen ein. Der bekommt Panik und distanziert sich.

Der „Bei dir fühle ich mich sicher“-Typ

Neben dem sicheren und dem vermeidenden Bindungstyp gibt es aber noch einen weiteren Typen, die Lösung für viele Beziehungssuchende:

„Ein Mensch mit einem sicheren Bindungsstil“, sagt Heike Klopsch. „Der fühlt sich mit Nähe wohl und ist in der Lage, stabile Partnerschaften zu führen.“ Menschen mit dieser Beziehungsausprägung zeigen ein stabiles Selbstwertgefühl, strahlen Selbstbewusstsein aus und pflegen einen gesunden Umgang mit den eigenen Emotionen und Bedürfnissen. Meist sind sie in einem liebevollen Elternhaus aufgewachsen, in dem ihnen ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit vermittelt wurde. Sie sind sicher gebunden. „Ihren Partnerinnen oder Partnern können sie genug Freiraum lassen, sie haben ein gesundes Vertrauen in sich selbst und andere.“ Doch auch hier gibt es einen Haken: „Menschen

mit einem sicheren Bindungsstil werden oft in die Kategorie Kumpeltyp einsortiert und wirken für den ersten Moment womöglich langweilig“, sagt die Bindungs-Coachin. „Dabei sind sie die idealen Partner für unsichere oder vermeidende Bindungstypen!“

Bindungserfahrungen überschreiben

Bedeutet das im Umkehrschluss, Bindungsmenschen wie Volker und Julia – also ein ängstlicher und ein vermeidender Bindungstyp – können niemals eine stabile Partnerschaft entwickeln? „Nein“, sagt Heike Klopsch. Die Forschung habe auch gezeigt, dass Erwachsene ihren Bindungsstil aufgrund von Bindungserfahrungen modulieren beziehungsweise anpassen können. „Es kann durchaus sein, dass ein ursprünglich vermeidender Typus aufgrund einer Partnererfahrung mehr Nähe zulassen kann und sicherer wird. Ein Bindungsstil ist also auch eine Reaktion auf den jeweiligen Partner oder die Partnerin.“ Es lohne sich also immer, auf die innere Entdeckungsreise zu gehen: „Wenn wir uns unserer Bindungsstile bewusst sind, können wir unsere Stärken und Schwächen und unseren Wunsch nach Nähe und Distanz in einer Beziehung besser verstehen.“

Auch Julia und Volker haben sich auf diesen Weg gemacht. Für beide war klar, dass sie ein Paar bleiben wollen. Im Zuge einer Paartherapie haben sie an ihren Bindungsmustern und vor allem an ihrer Kommunikation gearbeitet. So haben sie gelernt, ihre Bedürfnisse besser zu artikulieren und ein gegenseitiges Verständnis für ihre Bedürfnisse zu entwickeln. *both/klopsch*

Partnerschaften

FLIRT-NORDEN.de

Er sucht Sie

Würde gerne wieder zu zweit lachen dürfen, mit einer lieben netten Frau. Auch mal Abends ein Glas Wein genießen. Bin sportl. NR 64/168/74. Freue mich schon sehr auf eine Nachricht. Zuschriften unter Chiffre: SS701495Z SVZ 19046 Schwerin

Die Frau, Partnerin, möchte ich auf diese Weise kennen! u. auf Augenhöhe die Gemeinsamkeiten herausfinden. Die Natur, Naturheilkunde, Lesen, Reisen, Wandern, Tanzen, Kochen, u. das Leben erleben. Bin 69 J., 173 cm, 80 kg, dunkler, jünger wirkender Mann. ☑ SN212140A, SN Mecklenburgstr. 39, 19053 SN

Er, 49 J., 1,68m, mit leichtem Handicap, sucht liebevolle Partnerin zw. 40 und 44 J., für gem. Interessen. Chiffre 024, Buch u. Schreibwarenhandl., Mühlenstr. 13, 19386 Lübz

Er, attr. Schmusebär, 54 J., 1,85m, 85 kg, br. Haar, br. Augen, Koch u. Musiker (Gitarrist), liebevoller, ehrl., Charakter, NT sucht seinen Schnuckelhasen, ehrl. treu, attr., lieb u. nett. Habe mein Herz noch zu verschchenken. Bild wäre nett. ☑ SS212152Z, SVZ, 19046 SN

Gesucht wirst Du, eine schlanke, unternehmungsfreudige Partnerin, zum Verlieben und eine künftige feste Beziehung; von einem sportl. schlanken, promov. Gym. Lehrer (i.R.) 75 J., 1,88m, mit vielseitigen Interessen, für Reisen, Tanz und Ostseestr. - Neugierig? Zuschriften an: ☑ SS212157Z, SVZ 19046 SN

Guter Gebrauchter abzugeben Youngtimer mit schon ein paar Kilometern und Bj.67 sowie Gebrauchsspuren in gute Hände abzugeben. Er M, 173,72 sucht eine nette und sympathische Frau f. eine kuschelige und harmonische Zeit zu zweit. Zuschriften unter Chiffre: SS701487Z SVZ 19046 Schwerin

Hallo! Er, Ende 50, sucht einfache, schlanke Sie zum Glücklichein, von jetzt an und für immer. ☑ SS212160Z, SVZ, 19046 SN.

Jung gebliebener Mann Anfang 70J., 180 cm, NR, mit Herz und Verstand, naturliebend, möchte Sie, eine jung gebliebene, nette Frau mit positiver Ausstrahlung, für Reisen auch mit WB so wie Ostsee, aus Schwerin und Umgebung kennen lernen. ☑ SN212159Z, SVZ, 19046 SN

Single-Mann sucht Single-Frau um gemeinsamen glücklich zu werden! Komme aus dem Landkreis Rostock. Bin 56, 1,82 m, berufstätig, mobil, ein ehrl., treuer, humorvoller und unternehmungslustiger Mensch. Sehne mich wieder nach Zweisamkeit mit gemeinsamen Unternehmungen und möchte das Leben mit einer liebevollen und lebenslustigen Frau beginnen. ☑ GU212149Z, SVZ, Domstraße 9, 18273 Güstrow.

Rüdiger, 51 Jahre alt, 1,64 m groß, sucht liebevolle, ehrliche Sie (35-50 J.) zum Kennenlernen. Bitte nur SMS o. Whatsapp. Tel: 0176 55096729

FLIRT-NORDEN.de



Hier finden Sie neue Kontakte,

einen Flirt oder die Liebe fürs Leben aus dem Norden!

www.flirt-norden.de

Sie sucht ihn

Attr. gepfl. Frau in sicheren Verhältnissen, schlank mit Rundungen, 70J.-1,65m-67kg, HSA, blond, blaue Augen, schlanke Beine, lacht gern, ist Naturliebhaberin, PKW-Fahrerin, liebt Bücher, Reisen und Zärtlichkeiten, ist körperlich und geistig aktiv und eine gute Gastgeberin. Ich lebe im Elbetal und möchte einen handwerklichen, körperlich aktiven Mann kennenlernen, der Körpernähe schätzt und sich für Geschichte und andere Kulturen interessiert. Er sollte in geordneten Verhältnissen leben, gepflegt sein, wenig Alkohol trinken und NR sein. Traust Du Dich? Zuschriften unter Chiffre: SS701496Z SVZ 19046 Schwerin

Bin verwitwet, 1,60 m, Mitte 70, schlank, suche einen netten liebevollen Partner, zwischen 75 - 79 Jahren für Gemeinsamkeiten, bevorzugt mobil. Ich würde mich über Zuschriften sehr freuen. ☑ SS212146Z SVZ, 19046 SN

Herz-Dame, 59/55/1,72/ dkl., sucht ihren Herz-König. ☑ SS212169Z, SVZ, 19046 SN

Ich, 74 J., 1,64 m groß, NR, Witwe, suche einen netten Partner in meinem Alter für all das Schöne im Leben. Ich bin sehr unternehmenslustig u. mobil. Ich freue mich auf Deine Post, wenn es dich gibt. ☑ SN212176A, SVZ Mecklenburgstr. 39, 19053 SN

Kleine, mollige Frau, 59 J., sucht Bekanntschaft zum Entdecken von Gemeinsamkeiten. ☑ SS212168Z, SVZ, 19046 SN

Sie sucht Sie

Wo ist die liebevolle SIE mit Humor? W/67, naturverbunden, bodenständig und nicht auf den Mund gefallen, sucht SIE aus dem Raum Schwerin für gemeinsame Zukunft. Lieber etwas riskieren als zu bereuen, sich nicht getraut zu haben - schreib mir. Zuschriften unter Chiffre: SS701481Z SVZ 19046 Schwerin