»Bindungsstörungen zeigen sich in Liebesbeziehungen am stärksten«

Etwa die Hälfte der Menschen leidet darunter. Die Psychotherapeutin Diane Poole Heller erklärt, welche drei Bindungstypen es gibt, wie diese Muster Partnerschaften in verschiedenen Stadien beeinträchtigen – und wie man trotz alldem eine sichere Bindung aufbauen kann.

Interview: Neele Kehrer

SZ-Magazin: Frau Poole Heller, wie verbreitet sind Bindungsstörungen?
Diane Poole Heller: Die Forschung sagt, dass etwa die Hälfte der Bevölkerung an Bindungsstörungen leidet. Neue Studien zeigen sogar eine leichte Zunahme. Durch die Pandemie sind viele isoliert. Uns fällt es schwerer, auf Menschen zuzugehen, wir haben nicht die Möglichkeiten, die wir vorher hatten. Manche Familien und Paare haben dadurch aber auch endlich die Zeit füreinander, die sie davor nie hatten, und bauen so ihre sichere Bindung aus. Andere sind mit Gewalt konfrontiert oder aber auch einfach gestresst durch viele Aufgaben, wie die Kinder zu unterreichten und sich mit dem Partner

das Homeoffice zu teilen. Das belastet die Beziehungen, weil unter Stress unsere Bindungsmuster besonders zum Vorschein kommen.

Zu Ihren Seminaren und in Ihre Praxis kommen Menschen, die Bindungsstörungen haben. Wie machen sich diese bemerkbar?
Meine Klienten haben normalerweise Probleme in ihren Beziehungen. Sie haben Schwierigkeiten, sich wirklich auf jemanden einzulassen oder, wenn sie sich einmal eingelassen haben, in dieser engen Bindung zu bleiben. Generell unterscheidet die Bindungstheorie drei Typen: den Vermeidenden, der sich bei zu viel Nähe eher zurückzieht, und den Ängstlich-Ambivalenten, der sich ständig sorgt und aus Angst vor Verlust klammert. Diese beiden Typen sind die häufigsten. Dann gibt es noch den desorientierten Typ. Er ist nicht so leicht zu erkennen. Er bekommt Panik vor dem Partner in bestimmten Situationen, die ihn an seine Bezugsperson erinnern, die ihm früher Angst eingeflößt hat.

Woher kommen unsere Bindungsmuster?
Wir lernen das Elternsein von unseren Eltern. Welche Defizite auch immer sie hatten: Es ist sehr wahrscheinlich, dass wir sie auch haben. Deshalb wird die Art, wie wir uns binden, oft von Generation zu Generation weitergegeben. Heutzutage machen mehr Menschen eine Therapie, und über psychologische Themen wie Bindungstheorie wird mehr diskutiert. Das ist gut, weil wir so heilen können und die Muster nicht zwangsläufig auf unsere Kinder übertragen. In uns allen ist sichere Bindung angelegt. Wir kommen als sicher gebundene Menschen auf die Welt. Wenn nun etwas in unserer frühen Kindheit nicht so gut läuft, wenn unsere Bezugsperson unsere Bedürfnisse nicht so befriedigt, wie wir es bräuchten, wenn sie nicht einfühlsam genug, nicht präsent genug ist, etwa weil sie selbst psychische Probleme hat, dann können wir als Säugling ein vermeidendes Bindungsmuster entwickeln. Das kann auch passieren, wenn die Bezugsperson das Kind aktiv

zurückweist, indem sie es zum Beispiel hasserfüllt anschaut. Oder wenn Eltern zwar körperlich präsent sind, aber nicht emotional. Das Kind kann dann keine richtige Bindung aufbauen und kapselt sich ab.

»Es ist normal, dass jemand nicht immer sofort zurückschreibt, aber jemand mit sicherer Bindung würde sich immer in einer angemessenen Zeit melden«

Welche Folgen hat diese Erfahrung?
Diese Kinder lernen, ihre Bedürfnisse selbst zu befriedigen. Sie sind sehr selbstständig und versuchen auch später als Erwachsene, alles selbst zu regeln, und unternehmen sehr viel allein. Es fällt ihnen schwer, Beziehungen einzugehen, und wenn sie in einer sind, ziehen sie sich oft zurück.

Welche Rolle spielen Bindungsstörungen in der Liebe?
Sie zeigen sich in Liebesbeziehungen am stärksten, weil der Partner oft die Person ist, mit der wir die innigste, tiefste Beziehung haben. Nach einer gewissen Zeit registriert unser Bindungssystem diese Person als unsere Bezugsperson. Das passiert meistens nach eineinhalb, zwei Jahren. Dann verstärken sich die Probleme, die unser Bindungsmuster mit sich bringt. Je enger die Beziehung wird, desto mehr kommt unser Bindungsverhalten zum Vorschein. Das passiert auch oft bei langjährigen Freundschaften oder wenn wir Kinder bekommen.

Wie erkennt man beim Daten, ob der oder die Zukünftige eine sichere Bindung eingehen kann?
Zum Beispiel daran, wie zuverlässig er ist. Wie oft meldet er sich? Es ist normal, dass jemand nicht immer sofort zurückschreibt, aber jemand mit sicherer Bindung würde sich immer in einer angemessenen Zeit melden. Dann sollte man darauf achten, ob er auf Bedürfnisse eingeht. Nehmen wir mal an, Sie haben ein Abendessen mit Freunden geplant und bitten ihn darum zu helfen. Ist er für Sie da? Auch die Art, wie jemand kommuniziert, deutet auf die Bindung hin. Ist er kritisch und macht Vorwürfe? Ein unsicher gebundener Partner ist aber keinesfalls ein Ausschlusskriterium. Nur weil jemand ein vermeidendes, ambivalentes oder desorientiertes Bindungsmuster hat, heißt es nicht, dass er kein toller Partner sein kann. Es geht vielmehr darum, ob er es erkennt und bereit ist, daran zu arbeiten.

Wie sieht eine sichere Bindung aus?
Sichere Bindung entsteht dann, wenn man eine sichere Umgebung für den Partner und die Beziehung schafft. Man beschützt den Partner vor den eigenen Ausfällen und die Beziehung vor äußeren Einflüssen. Sie macht uns ausgeglichen und unerschütterlich. Mit ihr ist es einfacher, Konflikte zu lösen. Wir fühlen uns gestärkt, in die Welt hinaus zu gehen und Risiken einzugehen, weil wir einen sicheren Ort haben, an den wir zurückkehren können.

Was können wir konkret tun, um eine sichere Bindung aufzubauen?
Die Stimme spielt eine große Rolle. Denken Sie mal daran, wie man mit Babys und Tieren spricht, mit einer sanften, liebevollen Tonlage. Auch sehr wichtig ist die Berührung. Wir müssen uns fest umarmen. So, dass sich unsere Bäuche berühren. Das reguliert unser Nervensystem und unsere Atmung. Nach so einer langen, festen Umarmung fühlen wir uns sicher und entspannt. Man kann sie zum Beispiel zum Begrüßungsritual machen. Rituale tragen sehr viel zur

sicheren Bindung bei. Ebenso wie unsere Blicke und unser Gesichtsausdruck. Als ich klein war, hat meine Mutter mich manchmal mit diesem Ich-will-dich-töten-Blick angeschaut. Sowas kann wirklich sehr belastend für Kinder sein. Wir sollten alle mehr auf unsere Mimik achten. Sie können mal Folgendes ausprobieren: Wenn Sie das nächste Mal mit Ihrem Partner auf einer Party sind, werfen Sie ihm durch die Menschenmenge einen intensiven, liebevollen Blick zu. Das schafft sofort Verbindung. Und wir sollten alle mehr spielen – mit dem Partner, mit den Kindern. Wir sind heutzutage so erfolgsorientiert, und es gibt so viele Dinge, für die wir hart arbeiten müssen. Spielen ist leicht, macht Spaß und schweißt zusammen.

»Der Vermeidende muss sich überwinden, Dinge mit anderen zu machen. Er lebt in seiner eigenen Welt und muss versuchen, da rauszukommen«

Kommen wir zurück zu den einzelnen Mustern. Wie entsteht eine ängstlich-ambivalente Bindung?
Bei Ambivalenten war die Bezugsperson zwar präsent, auch emotional, aber nicht konstant. Sie ist die meiste Zeit sehr liebevoll, aber es gibt auch Momente, in denen sie abweisend ist. Diese Unbeständigkeit ist für Kinder extrem verunsichernd, weshalb sie als Erwachsene oft in übermäßiger Sorge sind. Die Ambivalenten wollen – anders als die Vermeidenden – Beziehungen eingehen, aber sie zweifeln ständig. Selbst wenn der Partner sehr fürsorglich ist, können sie das nicht annehmen. Das Paradoxe an ihnen ist: Sie erkennen jedes kleinste Zeichen des Partners, deuten es aber falsch.

Sie sehen vieles negativ und leiden darunter, obwohl sie das in vielen Fällen gar nicht müssten. Sie denken zum Beispiel, nur weil der Partner nicht so viel lächelt wie sonst, liebt er sie nicht. Sie sind sicher, die andere Person zu verlieren, ohne dass etwas passiert sein muss. Sie fragen sich ständig: Ist alles in Ordnung? Geht mein Partner fremd? Wird er mich verlassen?

Und welche Erfahrung hat jemand mit einer desorientierten Bindung gemacht?
Diese Kinder sind oft in einem chaotischen Umfeld aufgewachsen. Die Eltern waren auf eine Art angsteinflößend oder oft gereizt. Sie sind in einer Minute glücklich, in der nächsten sehen sie Dreck im Waschbecken und rasten aus. Ein Kind mit einer solchen beängstigenden Kindheit lernt, in den Überlebensmodus zu schalten, und reagiert entweder mit Rückzug oder mit Angriff. Als Erwachsene tendieren die Desorientieren entweder zu ambivalentem oder zu vermeidendem Verhalten – oder zu einem Wechsel zwischen beidem. Oft zeigt sich dieses Muster erst, wenn der Desorientierte in einer Beziehung ist und er aus heiterem Himmel Angst vor dem Partner bekommt. Das kommt von der frühkindlichen Erfahrung und hat nichts mit dem Partner zu tun.

Wie schafft man es, die eigene Bindungsstörung zu heilen?
Der Vermeidende muss sich überwinden, Dinge mit anderen zu machen. Er lebt in seiner eigenen Welt und muss versuchen, da rauszukommen. Zum Beispiel könnte er, wenn er mit jemandem einen Film schaut, danach noch was essen gehen und über den Film sprechen. So macht er aus einer eher auf sich selbst konzentrierten Aktivität eine kommunikative. Er muss andere Menschen in sein Leben holen, sie einladen, mit ihm etwas zu unternehmen. Für jemanden, der zu einer vermeidenden Bindung neigt, kann es enorm zur Heilung beitragen, wenn er sich auf eine Beziehung einlässt und sich überwindet, die Nähe und Intimität auszuhalten.

Was kann dem Ambivalenten helfen?
Der Ambivalente muss lernen, nach seinen Bedürfnissen zu fragen, auf eine positive Weise. Er sollte nicht Sätze sagen wie: »Ich muss immer alles alleine machen, nie hilfst du mir.« Sondern: »Ich würde mich wirklich sehr freuen, wenn wir am Wochenende zusammen was im Garten machen könnten.« Den Ambivalenten fällt es sehr schwer, das Positive zu sehen. Aber wenn sie die Art ihrer Kommunikation ändern, werden sie viel mehr Anerkennung und Bestätigung bekommen, und das behebt ihre Unsicherheit. Und sie müssen lernen, das Gute und die Liebe anzunehmen. Meinen Klienten rate ich, bei einem Kompliment oder einer Liebeserklärung präsent zu sein, nicht vom Thema abzulenken und nichts dagegen einzuwenden. Das ist eine gute Übung, die schwieriger ist, als sie sich anhört.

Zu welcher Übung raten Sie schließlich Klienten mit desorientierter Bindung?
Wie bei allen Mustern hilft es natürlich zu verstehen, woher es kommt, und es von dem Partner zu trennen. Mit meinen Klienten mache ich gern folgende Übung: Ich stelle mir jemanden vor, dem ich vertraue, der mir Sicherheit gibt und mich beschützt. Das kann der Onkel, der Vater, das Haustier oder auch eine Fantasiefigur wie Wonder Woman sein. Dann stelle ich mir meine Bezugsperson vor und warum sie mir als Kind Angst gemacht hat, zum Beispiel weil sie mich anschreit. Als Nächstes positioniere ich die beängstigende Bezugsperson so weit weg von mir, wie ich möchte, und friere sie ein, sodass sie sich nicht mehr bewegen kann. Nun stelle ich mir vor, was ich der Person sagen möchte, wie ich mich verteidigen möchte. Und falls ich das nicht schaffe, denke ich an meinen Beschützer und lasse mich von ihm verteidigen. Die Übung kann dabei helfen, seine eigene Stimme zu finden und Grenzen zu setzen.

»Ein verständnisvoller Partner kann enorm viel zur Heilung beitragen«

Wie kann man eine gesunde Beziehung zu einem Menschen mit Bindungsstörung entwickeln?
Zunächst mal sollte man das Bindungsmuster des Partners zu verstehen lernen, und dann sollte man Verständnis für das Muster haben. Es ist zwar gut, einmal die Woche für eine Stunde zur Therapie zu gehen, aber auch ein verständnisvoller Partner kann enorm viel zur Heilung beitragen. Umgekehrt kann der Partner die Bindungsangst, wenn er falsch mit ihr umgeht, allerdings auch verstärken. Es ist also wichtig, mit diesen Informationen sensibel umzugehen.

Haben Sie ein konkretes Beispiel, wie ein guter Umgang aussehen kann?
Nehmen wir mal an, der eine Partner ist vermeidend, der andere ambivalent. Dann könnte der vermeidende Partner versuchen, in einer Konfliktsituation wirklich präsent zu sein, statt sich zurückzuziehen. Er könnte sagen: »Ich bin da für dich und ich höre dir zu.« Und wenn es dem Vermeidenden zu viel wird, kann er sagen: »Ich möchte wirklich für dich da sein, aber ich brauche eine kurze Pause. Ich gehe 15 Minuten mit den Hunden spazieren.« Das gibt dem Ambivalenten Sicherheit. Oder wenn der ambivalente Partner weiß, dass der vermeidende Partner schlecht mit Emotionen umzugehen weiß, kann er sagen: »Ich weiß, dass es dir schwerfällt, über Gefühle zu sprechen, aber meine Großmutter ist gerade gestorben, es geht mir wirklich schlecht, und ich möchte, dass du mir zuhörst. Aber wenn es dir zu viel wird und du eine Pause brauchst, ist das völlig okay. Gib mir einfach ein Zeichen, wenn du dann wieder bereit bist.« Das Verständnis des Partners kann Verhaltensmuster nachhaltig ändern.

Rechte am Artikel können Sie hier erwerben.

Süddeutsche Zeitung Magazin

SZ Plus-Abonnement:

AGB Datenschutz Datenschutz-Einstellungen Abo kündigen

Vertrag mit Werbung:

Vertragsbedingungen Datenschutz Cookie-Policy

Vertrag mit Werbung kündigen Widerruf nach Fernabsatzgesetz Widerspruch

Kontakt und Impressum