

# Grundlagen von Bindung

Quelle: Der Liebescode von Christian Hemschemeier

Wenn bei der Eltern-Kind-Bindung oder der Bindung zu anderen Bezugspersonen (auch Geschwistern) etwas schief läuft, bildet das ein Muster von Schmerz und Frust, auf das wir auch in Erwachsenen-Beziehungen immer wieder zurückfallen. Dies geschieht meist unbewusst. Was während der Schwangerschaft und Kindheit erlebt wird, schafft ein ziemlich hartnäckiges Geflecht von Vorstellungen und Erwartungen an alle Arten von Beziehungen, insbesondere an Liebesbeziehungen.

## Die Bindungstheorie von den Psychologen Bowlby und Ainsworth

### Die Fremdsituation

In dieser Situation verständigt sich das Kind mit der Mutter in Gegenwart eines Fremden, bzw. Ist dabei auch für 3 Minuten ganz allein. Ainsworth stellte vier verschiedene Verhaltensstile (Bindungsstile) des Kindes fest.

### Sichere Bindung

- Mutter ist die Basis und das Kind erforscht von der Basis aus die Umwelt
- Nach einer Trennung wendet es sich der Mutter zu und kann schnell beruhigt werden
- Fühlt sich sicher auch wenn die Mutter den Raum verlässt oder betritt.
- Vorkommen <50% in Deutschland

### Unsicher-vermeidende Bindungsstil

- Erkundung der Umgebung, des Spielzeugs, wenig Beschäftigung mit der Mutter
- kaum eine Reaktion wenn die Mutter den Raum verlässt oder betritt.
- Wendet sich teilweise bevorzugt einer fremden Person zu
- Bindungssystem ist unteraktiviert (AHDS), das Stresshormon Kortisol ist vermehrt vorhanden.
- Vorkommen ca. 33% der Kinder

### Unsicher-ängstliche Bindungsstil

- Kind ist auf die Mutter fixiert, reagiert gestresst auf Trennung
- Lässt sich schwer beruhigen wenn die Mutter zurückkommt
- Reagiert ärgerlich-protestierend oder passiv-traurig
- Bindungssystem ist über aktiviert, Stresshormon Kortisol ist vermehrt vorhanden
- Vorkommen ca. 7% der Kinder

### Desorganisierte Bindung

- Kind zeigt kein einheitliches Bindungsverhalten
- wirkt wie eingefroren, gelähmt.
- Möchte sich der Mutter zuwenden, hat gleichzeitig Angst vor ihr
- Kind hat z.B. Misshandlung oder starke Vernachlässigung erfahren
- Bindungssystem wechselt zwischen verschiedenen Aktivierungsstufen

- Stresshormon Kortisol ist dauerhaft erhöht
- Vorkommen ca. <20% der Kinder

Diese Muster sind nicht in Stein gemeißelt, sondern können durch weitere Erfahrungen die wir machen verändert werden. Die Kindheitserfahrungen und Lebenserfahrungen sind gleichwertig.

# Bindungsmuster des Erwachsenen

## Sichere Bindung

- Erwachsene können sich recht leicht auf andere Menschen einlassen
- Sie sind loyal
- kommunizieren angemessen ihre Bedürfnisse
- brauchen nicht lange um einen Partner zu finden.
- Können auch gut allein sein
- leben Langzeitbeziehungen

## Unsicher-besorgte Bindung

- „Verlustängstler“, Beziehung ist ein extrem wichtiger Anteil im Leben
- Trennungen und längere Single-Zeiten werden möglichst vermieden
- Sicherheit der Beziehung muss immer bestätigt werden
- „over-sharing“ Überhöhter Wunsch nach Bestätigung und Beziehungsgesprächen
- Verlustangst ist der größte Antreiber für Sex
- fordern trotz der Gespräche ihre Bedürfnisse nicht ein oder kennen sie nicht
- Je unsicherer man sich in einer Beziehung fühlt, desto mehr versucht man diese durch Sex zu sichern
- „Verlustängstler“ gibt oft sehr viel und erwartet etwas zurückzubekommen (falls das nicht passiert kann eine plötzliche Wut aufkommen)
- Ist das Bindungsmuster stark, kann es zu sehr abhängigen Verhaltensweisen kommen  
Destruktive Beziehungen können dann kaum noch verlassen werden. (evtl. Stalking)
- manipulative Verhaltensweisen um Kontakt oder Nähe aufrecht zu erhalten
- über-empathisch, über-tolerant, über-verständnisvoll
- Helfersyndrom - oft auch bei suchtkrankem Elternteil
- Vernachlässigung in der Kindheit/Jugend (sich nicht gut genug fühlen um geliebt zu werden)
- Man hat gelernt sich anzupassen oder zu verstellen um überhaupt etwas zu bekommen → sind „zu nett“
- extremer Liebeskummer nach Trennungen
- Kopfkino, wie hätte man sich anders verhalten können, warum hat sich der Partner so und nicht anders verhalten....
- Abhängige Verhaltensweisen – destruktive Beziehungen können dann kaum noch verlassen werden
- neigen in der Anfangszeit einer Beziehung zu Love-Bombing ( SMS mit „Ich liebe dich!“, Geschenke, Gedichte... in übermäßiger Form)
- Fast-forwarding (schnell küssen, schnell zum Sex, sofort zusammenziehen, schnell verloben/heiraten)

## **unsicher-vermeidende Bindung**

- Erwachsener handelt, als ob er keine richtige Beziehung will (Schein-Autonomie)  
Wunsch nach Bindung und Beziehung wird abgespalten  
Entsteht bei Grenzüberschreitungen in der Kindheit oder massiver Vernachlässigung, wie Missbrauch verbal/emotional, nicht Kind sein dürfen (Partnerersatz, kranker Elternteil)  
Das Bindungssystem wird durch panische Angst deaktiviert.
- Menschen mit diesem System sind entweder lange Single oder sie haben distanzierte Beziehungen
- Angst vor Nähe (ab ca. 100 Tagen, spätestens nach 6-7 Monaten)
- Vermeiden des Kennenlernens der Familie
- Gemeinsame Fotos werden nicht aufgehängt
- Beziehungsgespräche werden als „anstrengend“ abgetan
- eine gewisse Kühle, Empathielosigkeit wird gezeigt. Der Stil kann abschätzig und etwas verächtlich sein und sehr selbstbewusst.
- Wenn es Nähe nur beim Sex gibt, stimmt auf jeden Fall etwas nicht.
- Beziehungsvermeider können auch Narzisten sein.

## **Vermeidend-ängstliche Bindung**

- Diese Menschen haben Bindungsangst als auch Verlustangst  
„Komm-her-geh-weg-Verhalten“ = „seductive withholder“
- bei emotional-instabilen (Borderline)-Charakteren
- Bindungsangst ist bewusster als Verlustangst
- „Es klappt nicht so in der Liebe, ich finde nicht den Richtigen“

Jeder von uns kann eines der Muster bedienen, dies hängt nicht nur von uns selbst, sondern von dem jeweiligen Partner ab.