

Wie entwickelt man eine sichere Bindung?



Willkommen zum Leitfaden über Bindung,

Möglicherweise hast du bemerkt, dass etwas in deinen Beziehungen zu anderen Menschen nicht ganz stimmt. Etwas läuft nicht rund... Vielleicht fällt es dir selbst nicht so stark auf, aber deine Partnerin/dein Partner (vor allem) weist dich immer wieder darauf hin, dass etwas nicht stimmt...

Die Bindung in der Kindheit ist wie ein unsichtbarer Faden, der uns mit unseren Eltern (oder primären Bezugspersonen) verbindet. Am Anfang sind wir von ihnen abhängig, um zu überleben. Wir haben keine andere Wahl. Deshalb passen wir uns ihnen an, um sie an unserer Seite zu halten – selbst wenn das bedeutet, auf unsere eigenen Emotionen zu verzichten.

Eine sichere Bindung entsteht, wenn die Mutter (meist die Hauptbezugsperson) unsere Bedürfnisse in den meisten Fällen zeitnah erfüllt. Ist das nicht der Fall, entwickeln wir eine unsichere Bindung. Das bedeutet: Wir wachsen mit dem Gefühl auf, dass die Welt feindlich ist und wir mit unseren Bedürfnissen und Ängsten allein sind.

Als Erwachsene tragen wir diesen Bindungsstil mit uns – er ist letztlich eine Form der Kommunikation – und verhalten uns entsprechend in unserem sozialen Umfeld (insbesondere in Partnerschaften). Je nachdem, was wir gelernt haben, sind wir in der Lage, Beziehungen zu führen, die für alle zufriedenstellend sind, ohne uns selbst und unsere Unabhängigkeit aufzugeben. So können wir unsere Emotionen wahrnehmen, regulieren und ausdrücken, angemessen auf die Emotionen anderer reagieren und auf eine klare sowie assertive Weise kommunizieren.

Wenn deine Beziehungen nicht zufriedenstellend sind, ist es Zeit, daran zu arbeiten, das zu verändern. Traust du dich?



Fragebogen

1.- In Beziehungen (Partner, Freunde oder Arbeitskollegen) ich...

- ☐ a) äußere meine Meinung, bringe meine Sichtweisen ein und denke, dass ich wertvolle Beiträge leisten kann.
- ☐ b) äußere meine Meinung nicht. Für mich sind die Meinungen anderer wichtiger, um keinen Konflikt zu verursachen.
- ☐ c) äußere meine Meinung nicht. Ich glaube nicht, dass es andere interessiert, was ich denke.
- ☐ d) äußere meine Meinung unter keinen Umständen. Wahrscheinlich würden sie meine Aussagen gegen mich verwenden.

2.- Mit meinem Partner, meiner Familie oder meinen Freunden...

- ☐ a) drücke ich meine Emotionen aus, erzähle, wie ich mich fühle und was ich brauche.
- ☐ b) achte ich sehr auf die Emotionen anderer und versuche, ihre Bedürfnisse über meine eigenen zu stellen. Ich möchte nicht, dass sie sich über mich ärgern.
- ☐ c) drücke ich nicht aus, was ich fühle oder brauche. Emotionen sind nichts für mich.
- ☐ d) drücke ich meine Emotionen nicht aus. Ich möchte nicht verletzlich wirken.

3.- Normalerweise...

- ☐ a) fühle ich mich in meinem Umfeld ruhig. Ich halte mich für fähig, alleine zurechtzukommen, und denke, dass ich immer um Hilfe bitten kann, wenn ich sie brauche.
- ☐ b) fühle ich mich in meinem Umfeld unsicher. Ich weiß nicht, ob ich alleine zurechtkomme, und hole mir lieber frühzeitig Rat.
- ☐ c) halte ich Abstand zu allem, was mich unsicher fühlen lässt.
- ☐ d) bin ich ständig wachsam. Die Welt ist ein feindlicher Ort.

4.- Der Satz, der am ehesten auf mich zutrifft, ist...

- ☐ a) „Lieber allein als schlecht begleitet...“
- ☐ b) „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold...“
- ☐ c) „Wenn du willst, dass etwas gut gemacht wird, mach es selbst...“
- ☐ d) „Wenn jemand am Boden liegt, treten alle nach...“

5.- Der Satz, mit dem ich am meisten übereinstimme, ist...

- ☐ a) Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich gebe Liebe und verdiene die Liebe, die ich bekomme.
- ☐ b) Andere geben mir nie die Liebe, die ich gebe und brauche.
- ☐ c) Ich bin nicht sehr liebevoll. Zuneigung von anderen überfordert mich oft.
- ☐ d) Ich bin nicht sehr liebevoll. Ich habe Angst, abgelehnt oder ausgenutzt zu werden.

6.- Zu Beginn einer Beziehung...

- ☐ a) lasse ich mich darauf ein. Ich bin unabhängig, genieße aber auch die Zeit mit der anderen Person und finde eine gesunde Balance.
- ☐ b) versuche ich, so viel Zeit wie möglich mit der anderen Person zu verbringen. Ich fühle mich abhängig und vernachlässige meine eigenen Interessen.
- ☐ c) habe ich viele Zweifel. Manchmal habe ich das Bedürfnis zu fliehen.
- ☐ d) weiß ich nicht, was ich will. Manchmal liebe ich die andere Person, manchmal hasse ich sie.

7.- In meiner Beziehung (oder stell es dir vor)...

- ☐ a) genieße ich die Zeit mit ihr/ihm, treffe aber auch andere Freunde.
- ☐ b) möchte ich ständig mit ihr/ihm zusammen sein. Ohne sie/ihn bin ich unruhig.
- ☐ c) versuche ich, möglichst viel Zeit allein zu verbringen. Ich möchte keine Abhängigkeit – weder meine noch die der anderen Person.
- ☐ d) vermeide ich es, viel Zeit mit meinem Partner/meiner Partnerin zu verbringen... ich möchte nicht verletzt werden.

8.- Bei einem Konflikt...

- ☐ a) habe ich die nötigen Fähigkeiten, Probleme zu lösen. Ich vertraue mir.
- ☐ b) fühle ich mich überfordert. Ich traue mir nicht zu, das zu lösen, und bitte sofort um Hilfe.
- ☐ c) weiche ich aus und vermeide Konflikte so gut wie möglich.
- ☐ d) fühle ich mich komplett überflutet. Ich weiß nicht, was ich tun oder wohin ich gehen soll.

9.- Bei der Vorstellung einer Trennung...

- ☐ a) ist es unangenehm, aber ich weiß, dass mit der Zeit jemand anderes kommen wird. Es ist nicht das Ende der Welt.
- ☐ b) kann ich den Gedanken nicht ertragen. Mein Leben ohne diese Person ergibt keinen Sinn.
- ☐ c) suche ich keine feste Bindung. Wenn es nicht funktioniert, bin ich allein besser dran.
- ☐ d) habe ich einerseits Angst, denke aber auch, dass es vielleicht besser so ist. Beziehungen machen mich verletzlich.

10.- Über Menschen im Allgemeinen denke ich...

- ☐ a) Es gibt vertrauenswürdige und weniger vertrauenswürdige Menschen. Wenn ich Hilfe brauche, bitte ich darum.
- ☐ b) Ich vertraue anderen mehr als mir selbst. Ich bitte oft und bei fast allem um Hilfe.
- ☐ c) Ich vertraue lieber niemandem. Ich sollte meine Probleme allein lösen können. Es fällt mir schwer, um Hilfe zu bitten.
- ☐ d) Niemand ist vertrauenswürdig. Wenn man Schwäche zeigt, wird man ausgenutzt.

Mein Bindungsstil

Wenn deine Antworten überwiegend „a“ sind, hast du wahrscheinlich einen sicheren Bindungsstil. Du gehst zufriedenstellende Beziehungen ein.

Wenn deine Antworten überwiegend „b“ sind, hast du wahrscheinlich einen ängstlichen Bindungsstil. Du bist abhängig von anderen und stellst ihre Bedürfnisse in den Vordergrund.

Wenn deine Antworten überwiegend „c“ sind, hast du wahrscheinlich einen vermeidenden Bindungsstil. Es fällt dir schwer, Nähe zuzulassen.

Wenn deine Antworten überwiegend „d“ sind, hast du wahrscheinlich einen desorganisierten Bindungsstil. Du erlebst emotionale Instabilität.

Beachte, dass dies ein sehr allgemeiner und grundlegender Fragebogen ist. Er dient nur zur Orientierung. Es ist schwierig, aus der Distanz und ohne Kenntnis deiner persönlichen Umstände genaue Schlüsse zu ziehen. Bitte verstehe die Ergebnisse daher keinesfalls als absolute Wahrheit oder Diagnose.

Jetzt, da du eine Vorstellung von deinem Bindungsstil hast, möchte ich dir eine Reihe praktischer Tipps mitgeben, die dir dabei helfen werden, zu reflektieren und dich selbst zu hinterfragen, um an einer größeren Zufriedenheit mit dir selbst und den Menschen in deinem Umfeld zu arbeiten.

Los geht's!



Tipps zum ängstlichen Bindungsstil

Arbeite daran, emotionale Abhängigkeit zu überwinden. Lerne, allein zu sein.

- Verstehe, dass deine Unsicherheit aus inkonsistenter Zuwendung in der Kindheit stammt. Du brauchst Bestätigung, dass dich deine Bezugspersonen lieben. Du hast genauso viele Fähigkeiten wie andere und bist vollkommen in der Lage, Dinge allein zu bewältigen. Nimm dir ein Notizbuch und reflektiere:
 - Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn du allein bist?
 - Wann hast du zuletzt etwas allein gemacht? Wie hast du dich dabei gefühlt?
 - Erinnerst du dich an etwas, das du allein gemacht hast und worauf du stolz bist?
- Arbeite an deinem Selbstwert: lerne dich selbst kennen, erkenne deine Stärken und Schwächen. Setze dir kleine Ziele und erreiche sie Schritt für Schritt.
- Du verdienst bedingungslose Liebe. Deshalb:
 - Nimm dir täglich Zeit für dich (ein paar Minuten, Stunden oder einen ganzen Tag). Mache Dinge, die dir guttun: Musik hören, tanzen, baden, Sport treiben, Serien schauen, schreiben, lesen...
- Achte auf deinen inneren Dialog: korrigiere dich, wenn du denkst: „Ich schaffe das nicht allein“, „Ich kann das nicht“, „Das wäre schrecklich, wenn...“. Hinterfrage diese Gedanken.
- Plane regelmäßig Zeit mit Freunden oder neuen Bekanntschaften.

Tipps zum vermeidenden Bindungsstil

Erlaube dir Nähe. Lass dich auf Emotionen ein.

- Verstehe, dass deine Unsicherheit aus emotionaler Zurückweisung in der Kindheit stammt. Du hast gelernt, deine Gefühle zu unterdrücken, hast aber genauso ein Bedürfnis nach Nähe wie andere. Reflektiere:
 - Wann verbringst du Zeit mit anderen? Wie fühlst du dich dabei?
 - Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn du dich öffnest?
 - Versuche, mit einer vertrauten Person eine emotionale Erfahrung zu teilen. Wie hat sich das angefühlt?
- Arbeite an deinem Umgang mit Zurückweisung:
 - Wann hast du dich zurückgewiesen gefühlt?
 - Welche dieser Situationen waren echte Zurückweisungen?
 - Warum glaubst du, wurdest du zurückgewiesen?
 - Mindert Zurückweisung deinen Wert? Warum?
 - Wie hast du reagiert? Warum?
 - Wie wahrscheinlich ist es, dass du in neuen Beziehungen zurückgewiesen wirst?
- Notiere Situationen, die du vermeidest (z. B. Konflikte oder Besuche beim Partner/bei der Partnerin) und stelle dich ihnen schrittweise.
- Lerne Strategien zur Impulskontrolle (z. B. Meditation oder Atemübungen).
- Lerne, deine Emotionen auszudrücken: Was fühlst du, was brauchst du? Teile es mit.

Tipps zum desorganisierten Bindungsstil

Es ist wichtig, deine Kindheitstraumata aufzuarbeiten.

- *Dieser Bindungsstil ist komplexer und entsteht meist durch traumatische Erfahrungen in der Kindheit. Es ist nicht empfehlenswert, ihn allein zu bearbeiten – professionelle Unterstützung ist notwendig.*
- *Hierbei wird sowohl an Aspekten des ängstlichen als auch des vermeidenden Bindungsstils gearbeitet.*

Bis hierhin der Leitfaden zur Bindung im Erwachsenenalter. Ich hoffe von Herzen, dass er dir hilft und dich zum Nachdenken anregt.

Denke daran: Die Veränderung, die du suchst, dient nicht dazu, ein besserer Mensch zu werden – das bist du bereits. Sie dient dazu, glücklicher zu sein.