



**DPTV** Deutsche  
Psychotherapeuten  
Vereinigung

# Psychotherapie **Aktuell**

7. Jahrgang | Heft 1.2015



-  Versorgungsmanagement bei psychischen Krankheiten
-  Hohe Akzeptanz der DPTV-Medien
-  Datenschutz beginnt im Kopf



Mohammad Tabatabai

# Bindungsqualität und Beziehungsstabilität

## Bindungsangst und Beziehungsangst

Bindung und Entbindung ziehen sich als Lebensthema durch unser Leben bis zum Tod. Das Bedürfnis nach Nähe bleibt bei Menschen lebenslang bestehen und gehört neben dem Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Autonomie zu den grundlegenden Bedürfnissen des Menschen. Die Art und Weise, wie zwischen diesen beiden Polen eine Balance herrscht und in Beziehungen interagiert wird, hängt von frühkindlichen Bindungserfahrungen ab, welche im Erwachsenenalter die Beziehungsdynamik steuert. Sie beeinflussen zum Beispiel, ob der Mensch in einer Liebesbeziehung fähig ist, je nach Bedarf *progressives* oder *regressives* Verhalten zu zeigen. Der Zusammenhang zwischen der Interaktionsdynamik in der Partnerschaft und dem Bindungstyp der Partner bekam in der Bindungsforschung Aufmerksamkeit. Positive Erfahrungen wie *Geborgenheit* und *Zuwendung* oder negative Erfahrungen von *Verlassenheit*, *Unsicherheit* und *Angst* bleiben bis ins Erwachsenenalter gespeichert und beeinflussen in der Folge die Interaktionsdynamik in der Liebesbeziehung. Dennoch können Bindungsmuster durch die Verhaltensweisen des Partners im Sinne einer korrigierenden Erfahrung auch verändert und neu konstruiert werden. Der Bindungsstil des Partners spielt also eine wichtige Rolle und wirkt an der Veränderung der Bindungsmuster infolge der aktuellen und korrigierenden Bindungserfahrungen mit.

Bindung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen, wie sie der US-amerikanische Psychologe Maslow beschreibt und dieses Bedürfnis besteht bei Menschen ein Leben lang. Bindung und Entbindung ziehen sich als Thema durch

unser Leben bis zum Tod. Mit zunehmendem Alter lösen sich die Kinder von ihren Eltern und wachsen so allmählich aus dieser ersten und wichtigsten Bindungsphase heraus. Die spätere Bindungsfähigkeit hängt von den ersten Erfahrun-

gen in der Beziehung zu den wichtigen Bezugspersonen ab. In der Kindheit sind dies meist die Eltern. Sie werden in der Adoleszenz meist durch die Lebenspartner abgelöst. Während diese enge Bindung zunächst innerhalb einer Eltern-Kind-Beziehung geschieht, sind es später in einer Paarbeziehung zwei Erwachsene, die jeweils basierend auf ihren frühkindlichen Erfahrungen ihr Bindungsstreben gestalten.

Einige Wissenschaftler wie z.B. Hazan & Shaver beschäftigten sich mit der Frage, ob es einen Zusammenhang zwischen Bindungsstil und Beziehungsstabilität gibt. Übereinstimmend zeigen viele Studien, dass Personen mit sicheren Bindungsstilen länger zusammen und ihre Beziehungen stabiler sind, als die von Personen anderer Bindungsstile, wie z.B. *ängstlich-ambivalent* bzw. *gleichgültig-vermeidend*. Auch nach Bartholomew & Horowitz ist die Dynamik der Gestaltung des Bindungssystems im Erwachsenenalter und die Balance zwischen Nähe- und Distanz-

Bindung und Entbindung  
ziehen sich als  
Lebensthema durch unser  
Leben bis zum Tod.

bedürfnissen der beiden Partner als ein Bindungsprozess zu verstehen, der auf der Grundlage der frühkindlichen Erfahrungen basiert. Holmes weist darauf hin, dass der britische Bindungsforscher Bowlby die Ehe oder eine partnerschaftliche Beziehung als die erwachsene Form der Bindung ansieht, durch deren Partnerschaft sowohl eine sichere Basis zur Verfügung steht, welche Arbeit und Explorationsverhalten ermöglicht, als auch eine Schutzhülle, wenn diese benötigt wird. Die Dynamik dieser neu gestalteten Liebesbeziehung ist von bestimmten inneren Modellen – welche Bowlby als „inner working model“ bezeichnet – in der Kindheit geprägt und beeinflusst.

Schon Freud wies darauf hin, dass die frühe Eltern-Kind-Beziehung ein Prototyp aller späteren Liebesbeziehungen ist. Das Verlangen nach Nähe bleibt bei Menschen lebenslang bestehen und gehört nach Maslow neben dem Wunsch nach Eigenständigkeit und Autonomie zu den grundlegenden Bedürfnissen des Menschen. Auf dieser Ansicht basierend definiert Ainsworth eine gute Partnerschaft wie folgt: In einer guten Partnerschaft spielt bei Gelegenheit jeder Partner abwechselnd für den anderen die Rolle des Stärkeren oder Klügeren, so dass sich jeder beim anderen geborgen und wohlfühlen kann. Jeder wünscht sich, mit dem anderen zusammenzubleiben und setzt sich gegen eine tatsächliche oder drohende Trennung zur Wehr.

Die frühkindlichen Bindungserfahrungen steuern im Erwachsenenalter die Art und Weise wie in Beziehungen interagiert wird. Sie beeinflussen zum Beispiel, ob der Mensch in einer Liebesbeziehung fähig ist, je nach Bedarf *progres-*

*sives* oder *regressives* Verhalten zu zeigen. Positive Erfahrungen wie *Geborgenheit* und *Zuwendung* oder negative Erfahrungen von *Verlassenheit*, *Unsicherheit* und *Angst* bleiben bis ins Erwachsenenalter gespeichert und beeinflussen in der Folge die Interaktionsdynamik in der Liebesbeziehung. In diesem Zusammenhang stellt Jürg Willi fest: „Viele Partnerkonflikte beruhen auf bis in die Kindheit zurückreichenden Beziehungsdefiziten, die in einer Partnerschaft einerseits große Ängste vor Nähe und Bindung verursachen, andererseits aber auch unerfüllbare Hoffnungen erzeugen, die Liebe werde alles heilen und wiedergutmachen.“ So bringt in einer Partnerschaft jeder der Partner unterschiedliche Bindungsverhaltensweisen ein, je nach frühkindlichen Erfahrungen mit engen Bezugspersonen. Die aktuelle Beziehung zwischen beiden Partnern ist dabei Ausdruck des Zugangs zu eigenen Gefühlen und erfordert gleichzeitig die Fähigkeit, eigene Erwartungen, Wünsche und Ängste bezüglich der Reaktionen des Partners zu äußern, um vergangene, frustrierende Bindungserfahrungen nicht zu wiederholen.

Im Säuglingsalter sind wir von der Mutter abhängig und eine Trennung von Selbst und Bezugsperson (Mutter) kann nicht wahrgenommen werden. Im Laufe der Zeit verinnerlicht der Säugling die Erfahrung, ob seine Bedürfnisse befriedigt werden und er darauf Einfluss nehmen kann. Dies bezieht sich sowohl auf Wünsche nach Zuwendung und sowie den Wunsch nach Autonomie und Selbstständigkeit. Das Kind verinnerlicht die Erfahrung, ob die Mutter (das mütterliche Objekt) da ist, wenn es sie braucht bzw. ob sie in der Nähe ist. Diese Erfahrung bildet die Basis für *Vertrauensfähigkeit* in Beziehungen. Diese Erfahrungen werden in das Erwachsenenalter mit hineingenommen und bestimmen das Lebensgefühl entscheidend mit,

da durch diese erste Bindungserfahrung ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen ins Leben vermittelt wird. Während die Mutter die sichere Basis für das Kind bildet, fordert der Vater vom Kind für Explorationen der Umwelt Mut, neue Dinge auszuprobieren und hilft ihm dadurch *Selbstvertrauen* aufzubauen. Diesbezüglich bedeutet einfühlsames Verhalten, die Fähigkeiten, Ressourcen und Wünsche des Kindes nach Exploration wahrzunehmen, zu verstehen und das Explorationsverhalten dementsprechend zu unterstützen und zu fördern.

Im Folgenden wird auf den Zusammenhang zwischen der Interaktionsdynamik in Partnerschaften und dem Bindungstyp der Partner, welcher auf der Grundlage der frühkindlichen Bindungserfahrungen herausgebildet wird, näher eingegangen.

Zu den charakteristischen Eigenschaften bei *sicher gebundenen* Menschen gehören Selbstvertrauen und Vertrauen zu anderen. Beim *sicheren* Bindungsstil (*secure*) besteht sowohl ein positives Selbstbild, als auch ein positives Bild von anderen. Die Grundeinstellung lautet: „Ich bin gut und du bist auch gut.“ Die Dynamik dieser positiven Einstellung hat Auswirkung auch auf die partnerschaftliche Beziehung. Es gelingt Menschen mit diesem Bindungstypus gut, eine Balance zwischen Verbundenheit und Individuation (Autonomie) zu gewährleisten, die der Autor als „Nähe-Distanz-Regulation“ bezeichnet. Sicher gebundene Menschen genießen die Nähe zu anderen und können sich gleichzeitig abgrenzen, ohne Schuldgefühle oder Angst zu haben. Personen mit diesem Bindungsstil sind auch nicht übermäßig auf externe Anerkennung angewiesen. Das führt dazu, dass sie mit einer inneren Freiheit eine nahe Liebesbeziehung eingehen können.

Die frühkindlichen Erfahrungen mit mehr oder weniger einfühlsamen Bezugspersonen spielen bei





der Entwicklung von Vertrauen eine zentrale Rolle. Beziehungserfahrungen mit besonders einfühlsamen Bezugspersonen führen jedoch nicht automatisch zur Entwicklung von Vertrauen beim Kind. Das individuelle Temperament des Kindes spielt dabei ebenfalls eine wichtige Rolle, zum Beispiel insofern als introvertierte Kinder sich von vornherein zögerlicher auf Beziehungsangebote einlassen.

Ein weiterer Bindungsstil, der als *verstrickt-anklammernd* (*preoccupied*) bezeichnet wird, resultiert bei Menschen aus der Erfahrung, Situationen und das Verhalten der Bezugsperson (Mutter) vorher nicht einschätzen zu können. Es wird die dysfunktionale Überzeugung entwickelt, nicht gut genug und daher für die Stimmungsschwankungen der Bezugsperson verantwortlich zu sein. Die charakteristischen Eigenschaften dieses Bindungsstils sind eine Mischung aus Kontaktsuche und ärgerlicher Kontaktvermeidung. Ein weiteres und charakteristisches Erlebensmuster von Menschen mit diesem Bindungsmuster besteht darin, das Gefühl zu haben, die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen. Im Gegensatz zu sicher gebundenen Menschen, die freiwillig Verantwortung übernehmen, haben sie Angst vor Verantwortung. Dadurch entwickeln sie eine ambivalente Haltung zwischen Anpassung und trotziger Verweigerung. Personen mit diesem Bindungsstil haben letztlich mangelndes Selbstvertrauen und zeigen tiefe Selbstzweifel.

Bartholomew konstatiert, dass eine solche Person in der Kindheit keine sensitiven Erfahrungen mit den Bezugspersonen erlebt hat, sondern einen Liebesmangel. Hier

durch entwickelt sich ein inneres Arbeitsmodell, dass mit „Ich bin nicht gut genug und du bist gut und fehlerfrei“ zusammengefasst werden kann. Daher bemüht sich die Person übermäßig, Bestätigung zu bekommen. Dieser Glaubenssatz setzt sich dann in ihren erwachsenen Liebesbeziehungen fort. In der Interaktion ist sie permanent darauf ausgerichtet und bemüht, die Erwartungen und Wünsche des Partners zu erfüllen, um Verlassenwerden zu vermeiden, was für sie eine Katastrophe darstellen würde. Was dieser Person fehlt, ist die Fähigkeit zur Selbstständigkeit und Verantwortungsübernahme für sich selbst. Der anklammernde Typ unterscheidet sich von dem sicheren Bindungstyp im Ausmaß und der Intensität des defizitären Selbstwerterlebens und der Selbstzweifel.

Charakteristisch beim *ängstlich-vermeidenden* Bindungsmuster (*fearful*) sind die dominierenden Erfahrungen von Demütigung, Mangel an Wärme und Verständnis. Wird in der Kindheit das Bedürfnis nach Nähe, Zärtlichkeit und Vertrauen überwiegend frustriert, so entwickelt sich ein ängstlich-vermeidendes Bindungsmuster. Die Bezugspersonen zeigen ein geringes Einfühlungsvermögen in Bezug auf die Bedürfnisse des Kindes. Menschen mit solchen frühen Bindungserfahrungen reagieren im Erwachsenenalter auch aufgrund ihrer emotionalen Bedürftigkeit gegenüber Zurückweisung und Kritik sehr empfindlich, sie haben massive Angst vor Ablehnung. Aus Angst vor Verletzung und Zurückweisung vermeiden sie soziale Kontakte, obwohl der Wunsch und die Sehnsucht nach Bindung und Verbundenheit sehr groß sind. Die

Dynamik der Interaktion ist davon geprägt, dass sie einerseits ein schlechtes Selbstwertgefühl und andererseits ein tiefes Misstrauen in menschliche Beziehungen haben. Ihr integriertes Selbst-Objekt-Bild lautet: „Ich bin nicht gut und wertvoll genug, aber du bist auch nicht vertrauenswürdig und gut.“ Diese tiefe Überzeugung hindert sie, sich wirklich auf eine nahe Beziehung einzulassen. Infolgedessen entsteht ein innerer Konflikt zwischen Annäherung und Vermeidung. Angst vor Nähe bei gleichzeitig starker Sehnsucht nach Verbindung ist das zentrale Erlebensmuster bei diesem Bindungstyp. Ängstlich-vermeidend gebundene Menschen kommen daher weder mit noch ohne eine Liebesbeziehung gut zurecht.

Der *distanzierte* Typ (*dismissing*) zeichnet sich durch ein negatives Bild von anderen und ein positives Bild von sich selbst aus. Frühe Bindungserfahrungen von Menschen mit diesem Bindungsmuster sind davon geprägt, dass ihre wichtigsten Bezugspersonen in einer gefühlsarmen Atmosphäre viel Wert auf Leistung legten. Durch Erfüllung der hohen Ansprüche konnte sich trotz mangelnder emotionaler Wärme ein positives Selbstwertgefühl und Selbstbild entfalten. Die Erfahrung, aufgrund der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten Anerkennung im sozialen Umfeld zu erhalten und Aufgaben auch alleine bewältigen zu können, führt zu einer starken *Autonomie*, *Selbstbezogenheit* und *Selbstvertrauen*, die durch den Mangel an Wärme und Empathie nicht beeinträchtigt ist. Sie verinnerlichen sehr früh die Überzeugung: „Ich bin wertvoll und gut, aber du bist nicht in Ordnung.“ Infolgedessen zeigen

---

Das Verlangen nach Nähe bleibt bei Menschen lebenslang bestehen und gehört neben dem Wunsch nach Eigenständigkeit und Autonomie zu den Bedürfnissen des Menschen.

---



**Fortbildung in Gestalttherapie** (2 Jahre)

**Weiterbildung in Gestalttherapie** Abschluss Gestaltberater (DVG) – 3 Jahre

**Weiterbildung in Gestalttherapie** Abschluss Gestalttherapeut (DVG) – 4 Jahre

**Weiterbildung in Gestalttherapie** Abschluss klinischer Gestalttherapeut (DVG) – 4 Jahre

[www.igw-gestalttherapie.de](http://www.igw-gestalttherapie.de)

**Informations- und Auswahlseminare:** München: 17.-18.7.15 mit Maria Flaig und Peter Toebe, Würzburg: 29.-30.5.15 mit Dorothee Lengsfeld und Georg Pernter, Zürich: 10.-11.4.15 mit Gabriela Frischknecht und Werner Gill, Bozen: 20.-22.3.15 mit Iris Roth und Georg Pernter



**Literaturhinweise**

Das umfangreiche Literaturverzeichnis finden Sie im Internet unter [www.dptv.de](http://www.dptv.de).

sie eine feindlich-kontrollierende Haltung gegenüber anderen. Charakteristisch für Menschen mit diesem Bindungstypus ist, dass ihre Urängste und Einsamkeit in ihrem Unbewussten kaum die Chance haben, durch den Schutz der psychischen Abwehrmechanismen wahrgenommen zu werden. Distanziert gebundene Menschen entwickeln früh die Fähigkeit, ihre Gefühle, vor allem die Angst, zu unterdrücken, um diese Belastung nicht mehr zu spüren. Dieses Verhaltensmuster wird aus den frühkindlichen Erfahrungen ins Erwachsenenleben mitgenommen. Liebesangelegenheiten und das Bedürfnis nach Nähe scheinen verkümmert zu sein. Wenn sie in eine Liebesbeziehung geraten, die aufgrund der Nähe ihre Ursprungsängste und frustrierenden Beziehungserfahrungen wieder erlebbar macht, es dann jedoch durch konstant positive Beziehungserfahrungen mit dem Partner gelingt, die Abwehr zu brechen, wird der verdrängte Bindungswunsch spürbar. Um die verbannte Angst vor dem Enttäuschtwerden zu kontrollieren, wird eine Strategie wie zum Beispiel Flucht eingesetzt.

Bei Menschen mit solchem Bindungstyp ist zu beobachten, dass sie eine insgesamt geringe Motivation für den Erhalt einer Liebesbeziehung zeigen und wenig dafür investieren. Ihre Eigenständigkeit und Unabhängigkeit sind ihnen wichtiger als die Beziehung und die damit verbundene Anstrengung und Frustration, Kompromisse zu finden und eingehen zu müssen. Im Gegensatz zum ängstlich-vermeidenden Bindungstyp, der wie ein Angsthase wegläuft, wendet

der Distanzierte seine Abwehrstrategie an indem er behauptet, er habe gar kein Bedürfnis nach Bindung und spüre deswegen auch keinen Leidensdruck. Kennzeichnend bei Menschen, die diesen Bindungstypus aufweisen, ist, dass der Abwehrmechanismus lange Zeit gut funktioniert und das unterschwellige Leiden an dem Mangel an emotionaler Nähe und Verbundenheit zunächst tatsächlich nicht spürbar ist. Dennoch kann die Abwehr selten auf Dauer aufrechterhalten werden, so dass sich der Mangel am Ende doch zeigt, zum Beispiel in der Entwicklung eines psychosomatischen Leidens.

Es gibt eine Reihe von Studien, welche den Zusammenhang von Bindungsqualität und deren Einfluss auf die Dynamik des Verhaltens im Erwachsenenalter und insbesondere auf die Interaktion in einer partnerschaftlichen Beziehung untersuchen. Allerdings gilt es zu bedenken, dass aktuelle Beziehungen nicht ausschließlich eine Repräsentation früherer Erfahrungen darstellen. Bindungsmuster können durch die Verhaltenswei-

sen des Partners im Sinne einer korrigierenden Erfahrung auch verändert und neu konstruiert werden. Der Bindungsstil des Partners spielt also eine wichtige Rolle und wirkt an der Veränderung der Bindungsmuster infolge der aktuellen und korrigierenden Beziehungserfahrungen mit. Entscheidend für die Veränderung sind Erfahrungen bezüglich der Art und Weise, wie die Partner eigene Emotionen ausdrücken, die emotionalen Bedürfnisse des jeweils anderen erkennen und darauf eingehen, inwieweit sich Bereitschaft zeigt, Unterstützung zu erbitten bzw. anzunehmen und wie mit Konflikten umgegangen wird.



**Dr. Mohammad Tabatabai**

Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, tätig in einer psychosomatischen Klinik und in einer Privatpraxis in Wiesbaden. Tätigkeitsschwerpunkte: Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Positive Psychotherapie, Hypnose sowie Paar- und Familientherapie.



Zentralafrikanische Republik +++ Krankenhaus Bossangoa +++ Arzt Paul van der Laan +++ schnelle Hilfe für Kinder, Frauen und Männer

**WIR HÖREN NICHT AUF ZU HELFEN. HÖREN SIE NICHT AUF ZU SPENDEN.**

Während Sie das lesen, sind wir in mehr als 60 Ländern weltweit im Einsatz. Damit wir auch weiterhin schnell handeln können, brauchen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende.

[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spende](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spende)

**SPENDENKONTO**

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX

