

Abschlussarbeit der Ausbildung zum  
**Systemischen Coach**

# **Bindungsangst**

von Sophie Willoughby  
Oktober 2022

# Inhalt

1. Die Angst vor der Bindung .....	3
2. Verschiedene Typen von Bindungsängstlichen .....	3
2.1 Bindungsvermeider.....	3
2.2 Bindungsvermeider mit narzisstischen Zügen .....	4
2.3 Extreme Bindungsvermeide .....	4
3. Ursachen der Bindungsangst .....	5
3.1 Die Rolle der Mutter .....	5
3.2 Die Rolle des Vaters .....	7
4. Starke Gefühle - Aggression und Wut in Bezug auf Bindungsangs ...	8
4.1 Streit als Ersatz für Nähe .....	9
5. Umgang mit Bindungsangst - Gibt es Hoffnung?.....	10
Literatur und Bildverzeichnis .....	13

# 1. Die Angst vor der Bindung

Bindungsangst oder die Angst vor Bindungen hat viele Gesichter. Betroffene erkennen diese häufig nicht, zu spät oder fühlen sich hilflos im Umgang mit eben dieser. Aber was genau ist Bindungsangst und wo liegen ihre Ursachen? Im folgenden wird auf die verschiedenen Typen der Bindungsangst, ihre möglichen Ursachen und den Umgang mit ebendieser eingegangen. Anschließend wird auf die Verbindung mit Aggressionen und Wut hingewiesen. Auch psychische Erkrankungen scheinen mit Bindungsängsten zu korrelieren. So zeigten Studien, dass Menschen mit Depressionen und Angststörungen überdurchschnittlich häufig auch Symptome von Bindungsängstlichen aufweisen.<sup>1</sup> Abschließend wird auf den Umgang und auf mögliche Lösungswege eingegangen.

## 2. Verschiedene Typen von Bindungsängstlichen

### 2.1 Bindungsvermeider

Charakteristischer Weise haben Bindungsvermeider viele Beziehungen und/ oder Affären, manchmal heiraten sie auch einmal oder mehrfach. Der Bindungsvermeider ist sehr aktiv, engagiert und zugewandt in der Phase der Eroberung. Er glänzt mit Charme, Umgänglichkeit und ist nicht leicht zu verschrecken und zu kränken. Bindungsvermeider können in der Eroberungsphase durchaus ausdauern sein und mit Rückschlägen gut zurecht kommen. Dadurch kann beim Gegenüber der Eindruck entstehen, dass er/sie es ja wirklich ernst zu meinen scheint.

Das Interesse des Bindungsvermeider lässt genau dann nach, wenn die Eroberung geglückt ist und sein Gegenüber sich voll umfänglich in die Beziehung fallen lässt. Die Phase der Eroberung kann durchaus sehr lange andauern, zum Beispiel bedingt durch äußere Umstände (wie andere Parallelpartner, oder räumliche Distanz, wenig Zeit ect.), fehlendes Commitment oder durch ein aufeinandertreffen von zwei Bindungsvermeidern. Solange sich der Partner nicht erobert anfühlt, kann das Spiel weiterlaufen, sogar über Jahre hinweg.

---

<sup>1</sup> Grossmann, K., & Grossmann, K. E. (2000). *Bindung, Exploration und interne Arbeitsmodelle – der Stand der Forschung*. In E. Parfy, H. Redtenbacher, R. Sigmund, R. Schoberberger, & Ch. Butschek (Hrsg.), *Bindung und Interaktion. Dimensionen der professionellen Beziehungsgestaltung*. Vgl. S. 13-38.

## **2.2 Bindungsvermeider mit narzisstischen Zügen**

Typisch für diesen Bindungstypen ist eine heftige Phase der Verliebtheit (oft auch Verliebtheit auf den ersten Blick), einhergehend mit der Idealisierung des Partners, gefolgt von einer genauso starken Phase der Kritik, Herabsetzung und Abwertung. Diesem Bindungstypen fehlt es an Toleranz für die Schwächen des Partners, der Partner erscheint langweilig, der Alltag mit ihm nervt, der Schwächenfokus lässt den Partner unattraktiv werden. Der Wunsch nach Abwechslung, das Leben spüren, Lebendigkeit, ein spannendes Leben wird als Gegensätzlich zu der Beziehung empfunden. Der Partner erfüllt die Funktion des Sich-selber-spürens nicht mehr und wird aussortiert.

Der Bindungstyp sucht sich Partner die der Aufwertung dienen, sie müssen nicht nur ihm selbst gefallen, sondern auch von außen als „ein guter Fang“ bewertet werden. Kurz gesagt; der Bindungsvermeider mit narzisstischen Zügen verliebt sich Hals über Kopf in den „besonderen“ Partner, um sich dann zunehmend über ihn zu erhöhen, verliert dadurch die Achtung vor ihm und wundert sich im Nachhinein darüber, dass er/sie immer wieder an die Falschen gerät.

## **2.3 Extreme Bindungsvermeider**

Ein weiterer Bindungsängstlicher sind Menschen die sich nicht für und nicht gegen die Beziehung/ den Partner entscheiden können. Dies sind Menschen, die zwar durchaus in Beziehungen leben können, sich aber innerlich nie ganz für die Beziehung entscheiden. Sie sind die Wächter über Nähe und Distanz in dieser Beziehung. Dieser Bindungstyp wählt gern den Flucht/Rückzugsmodus über das stürzen in Arbeit oder auch in zeitaufwendige Hobbys. Überdurchschnittlich oft sind Menschen dieses Bindungstypus sehr erfolgreich, oft selbstständig. Denn sie brauchen viel Freiraum, Selbstbestimmtheit, Entscheidungsmacht und Wahlmöglichkeiten. Partner eines solchen Bindungstypen fühlen sich häufig machtlos und sehr einsam. Obwohl es auch zu gemeinsamer Wohnung, Ehe und Familiengründung kommen kann.

Für alle Bindungsängstlichen gilt, dass sie die Oberhand über den Grad an Nähe haben, und den Zeitpunkt sowie die Intensität von Bindung und Autonomie bestimmen. Ein deutliches Machtgefälle entsteht, der Partner wird hingehalten. Sätze wie „Wir haben doch noch das ganze Leben vor uns“ oder „Klar, will ich dich heiraten, aber im Moment passt dieser Schritt nicht in unser Leben.“ Hören die Partner häufig. Sie fühlen sich hilflos, all ihre Versuche nach mehr Nähe, scheitern.

### **3. Ursachen der Bindungsangst**

Bindungsängste entstehen meist in den ersten Jahren des Lebens, häufig in einem sehr frühen Stadium zwischen der Geburt und dem zweiten Lebensjahr. Die Zeit in der wir Menschen auf maximale Fürsorge eines anderen Menschen angewiesen sind. Wenn es also in dieser Zeit zu Störungen in dieser Zuwendung zwischen Säugling/Kind und Bezugsperson (meist Mutter oder Vater) kommt, entstehen Ängste in Bezug auf Beziehungen. Je existentieller der Säugling den Mangel an Zuwendung empfindet, desto mehr wird dies als lebensbedrohlich empfunden oder ist es sogar.

Wie bindungsfähig ein Mensch ist, hängt somit häufig von den Erfahrungen und Prägungen der ersten Lebensjahre meist in Bezug auf die Mutter ab. Da diese Lebensphase sich hauptsächlich im Unterbewusstsein und Körpergedächtnis abgespeichert ist, haben wir wenig kognitiven Zugang zu den Erlebnissen dieser Zeit, sie sind aber für unsere reflektoriisch geprägten Verhaltensweisen grundlegend. Der Vollständigkeit halber sei darauf verwiesen, dass es weitere diverse Ursachen für das Entwickeln von Bindungsängsten gibt, auf die hier nicht weiter eingegangen werden kann. Hier sollen die Hauptursachen in den Fokus genommen werden.

#### **3.1 Die Rolle der Mutter**

Gerade in den ersten Lebensmonaten ist ein Säugling maximal abhängig von den Reaktionen seiner Mutter auf seine Forderungen zur Bedürfnisbefriedigung. Macht ein Kind hier die Erfahrung, dass seine Bedürfnisse unzureichend, oder verzögernd Beachtung finden, kann dies zu mangelndem Vertrauen in die Bindung zur Bezugsperson führen. Oder umgekehrt formuliert: kann die Mutter sich unmittelbar und eingehend in die Bedürfnisse ihres Kindes hineinversetzen, bildet dies die grundlegendste Voraussetzung für das Vertrauen in eine zuverlässige Bindung zur Bezugsperson, das Urvertrauen bildet sich aus. Dies beinhaltet das Grundvertrauen in die Welt, in sich selbst (ich bin ok) und in die Bindungsperson (sie ist verlässlich und bedingungslos da). Dieses Urvertrauen wird im Körpergedächtnis gespeichert, es bildet die Grundlage für die „Insel“ von der wir in unser Leben und auf die Welt schauen. Es ist so grundlegend und tief in unserem Unterbewusstsein gespeichert, dass es für unser Bewusstsein kaum zugänglich ist. In Bezug auf Beziehungen, lernt das Kind, dass es die Beziehung mit beeinflussen und gestalten kann. Dass seine Bedürfnisse und Reaktionen Berücksichtigung finden, bedeutsam für das Gegenüber sind. Studien beweisen, dass dieses

Grundbedürfnis Kern aller menschlichen Motivation ist; nämlich Zuneigung und Wertschätzung zu finden und zu geben.

„In den ersten zwei bis drei Lebensjahren, und damit in den Jahren, in denen das Urvertrauen und die innere Bindung zur Mutter entstehen, werden die neuroyalen Verschaltungen für das Motivations- und Bindungssystem im Gehirn gebildet. Erhält ein Kind in dieser Zeit zu wenig Zuwendung, werden im Gehirn dieses Kindes die neuroyalen Verschaltungen für die Botenstoffe (Dopamin und Oxytocin) erheblich weniger ausgebildet als bei einem Kind, das ausreichend Zuwendung erfährt. Aus neurobiologischer Sicht bedeutet dies, dass ein Kind, das in den ersten Lebensjahren nicht ausreichend Liebe und Zuwendung erhält, nicht nur im Sinne seiner psychologischen Prägung einen „Softwareschaden“ bekommt, sondern tatsächlich auch einen „Hardwareschaden“ erleidet, weil in seinem Gehirn weniger Kontaktstellen (Synapsen) zwischen den Nervenzellen des Motivations- und Bindungssystem produziert werden.“<sup>2</sup> Somit ist ein Mensch, der in den ersten Lebensjahren weniger Zuwendung von seiner Mutter erfahren hat, schlechter in der Lage Glück und Zufriedenheit zu empfinden. Er hat schlichtweg weniger Anknüpfungsstellen unter anderem für die Glückshormone Dopamin und Oxytocin. Dies erklärt auch, warum bindungsgestörte Menschen häufiger zu Suchthematiken (ob Alkohol, Arbeitssucht, Sexsucht ect.) neigen, als andere Menschen. Das Gefühl der Befriedigung ist neurologisch weniger einfach zu erreichen. Dies erklärt auch, warum Menschen mit einer Bindungsstörung häufig zu extremen sportlichen oder beruflichen Leistungen neigen. Metaphorisch gesprochen ist dieser Mensch wie eine Tasse die keinen Boden hat, oben muss immer mehr eingefüllt werden, damit sie nicht leer läuft.

Auch wenn die ersten Lebensjahre, und vor allem die Bindung zur Mutter, einen enormen Einfluss auf die Bindungsfähigkeit im erwachsenen Alter haben, sind sie nicht allein entscheidend. An dieser Stelle scheint es mir wichtig zu erwähnen, dass es sich hierbei nicht um die Suche nach einer Schuldigen geht. Die Mutter war die beste Mutter, die sie hat sein können. Denn auch sie wird geprägt sein durch ihre eigene Bindungsfähigkeit, gesellschaftliche Normen und Erwartungen, und äußere Umstände. So kann auch eine Krankheit, längere Krankenhausaufenthalt, Arbeitsbelastung oder andere Faktoren Ursache dafür sein, dass die Hauptbindungsperson nicht in einem Maße anwesend und fürsorgend sein kann, wie es nötig wäre, um eine stabile Bindung entstehen zu lassen. Dennoch entstehen Grundgefühle wie „Ich bin eine Last“ „Auf dieser Welt ist kein Platz für mich“ „Ich bin überflüssig“.

Hier kann, aufgrund der Kürze des Abrisses, weiteren einflussreichen Faktoren, wie beispielsweise die Genetik, Gemütsveranlagungen, Wesenszüge, angeborene

---

<sup>2</sup> Stahl, S. *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen*. Kailash. 2020. S.87.

Resilienz, keine Beachtung geschenkt werden. Doch auch diese Faktoren können einen großen Einfluss auf die Bindungsfähigkeit eines Menschen haben.

Doch auch auf die Rolle des Vaters, in Bezug auf Bindungsstörungen, soll im folgenden kurz eingegangen werden.

### **3.2 Die Rolle des Vaters**

Auch die Rolle des Vaters wurde gut erforscht. Hier haben umfangreiche Studien einen guten Überblick ermöglicht.<sup>3</sup> Dem Vater kommt in den meisten Fällen eine andere Rolle, als der Mutter zu. In den meisten Fällen übernehmen Väter weniger kümmernde Anteile, als die Mütter. Die Bindung zwischen Vater und Kind entsteht häufiger in spielerischen, weniger versorgenden Situationen. Häufig übernehmen anwesende Väter das Beibringen neuer Fertigkeiten (Radfahren, Schwimmen lernen) und sind für das Erleben gemeinsamer Abenteuer (Sylvester Böller anzünden, auf Bäume klettern, der Besuch eines Fussballspiels im großen Stadion) bereit. Ein präsenter Vater kann einen großen Einfluss auf das Spielverhalten (somit auch auf das soziale Verhalten in spielerischen Begegnungen) und auf das Selbstvertrauen haben. Grossmann und Grossmann zeigten in ihren Studien, dass der Vater einen wesentlichen Einfluss auf die spätere Bindungsfähigkeit eines Kindes, insbesondere auch in Bezug auf spätere Freundschaften, haben kann. „Je feinfühligere ein Vater im Spielverhalten mit seinem Kind war, desto eher konnten sich diese Kinder, Mädchen wie Jungen, als Erwachsene ihrem Partner mit ihren Wünschen anvertrauen und auch offen mit ihren Schwächen umgehen. Eine stabile Partnerschaft mit gemeinsamen Zielen stellte für sie ein sehr wichtiges Lebensziel dar. Kinder hingegen, die ihren Vater als überfordernd, sehr autoritär oder gleichgültig erlebt hatten, zeigten eine wesentlich distanziertere und abwertendere Einstellung gegenüber Partnerschaft und Freundschaft.“<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Vgl. Grossmann, K., & Grossmann, K.E. (2012). *Bindungen – Das Gefüge psychischer Sicherheit*. Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>4</sup> Stahl, S. *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen*. Kailash. 2020. S.92.

## 4. Starke Gefühle - Aggression und Wut in Bezug auf Bindungsangst

Bereits im Kleinkindalter werden Kinder mit ihrer eigenen Wut und dem Umgang mit diesem Gefühl ihrer Bindungsperson konfrontiert.

Wenn ein Säugling seine Bedürfnisse nicht befriedigt bekommt, entsteht Wut beim Säugling. Das anfänglich leichte Signalisieren eines Bedürfnisses durch dezentere Geräuschäußerungen eines Babys, wird sich bei Nicht-erfüllen des Bedürfnisses in ein immer lauter werdendes Schreien verwandeln. Kinder mit einer aufmerksamen, bindungsfähigen Hauptbezugsperson werden aller Wahrscheinlichkeit nach ihr Bedürfnis schnell befriedigt bekommen. Sie erlernen nicht nur, die Verlässlichkeit der Bindung, sondern auch, dass ihr Gefühl der Wut ok ist und sie dafür weder Zurückweisung, noch Einsamkeit, noch Aggression oder andere negative Gefühle ernten. Im Gegenteil auf ihre Wut folgt Liebe, Berührung, Zugehörigkeit und Zugewandtheit. So lernen sie, dass das Gefühl der Wut gesund und in Ordnung ist. Diese Kinder lernen ganz automatisch, in Rückkopplung mit ihrem Umfeld, dass sie ihrer Wut einen angemessenen Ausdruck verleihen können. Im Laufe der Zeit lernen sie ihrem Gefühl der Wut, beispielsweise durch die Sprache, einen effektiveren Zusatz zu geben. Andere Menschen verstehen ihr Bedürfnis besser, wenn sie es konkret benennen können.

Auch offen Kritik üben zu können, ohne mit Strafe, Missachtung oder Ausschluss rechnen zu müssen, ist eine gute Grundlage für den Umgang mit Wut in Bezug auf Bindungen. Diese Kinder lernen, dass es in Ordnung ist, eine andere Meinung zu haben, dass sie niemandem hilflos ausgeliefert sind, dass Konflikte dazu gehören, dass Wut ein gesundes Gefühl ist.

„Die Fähigkeit Konflikte auszutragen, ist eine unabdingbare Voraussetzung, um tragfähige Liebesbeziehungen herzustellen. Denn nur so kann man innerhalb einer engen Beziehung ein gesundes Verhältnis zwischen den eigenen Bedürfnissen und jenen des Partners herstellen - also eine gute Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung finden.“<sup>5</sup>

Alle bindungsängstlichen Typen machen in den ersten Lebensjahren die Erfahrung, dass sie kaum oder keinen Einfluss auf die Eltern und ihre Handlungen nehmen können. Sie fühlen sich vor allem oft den Emotionen ihrer Eltern hilflos ausgeliefert. Unberechenbarkeit der elterlichen Reaktion können dieses Gefühl extrem verstärken. Sie lernen in die bestmögliche Anpassung zu gehen, ihre eigenen Bedürfnisse und ihre damit einhergehende Wut zu unterdrücken.

---

<sup>5</sup> Ebd. S. 131.

Somit lernen diese Kinder keinen gesunden Umgang mit ihren eigenen Impulsen, ihrer Wut und ihren Aggressionen. Es entstehen verschiedenen Formen von Wut, passiver oder aktiver Aggression.

Auch in, auf den ersten Blick deutlich intakteren Familien, kann die Botschaft „Du bist falsch“ durch an Bedingungen geknüpfte Liebe entstehen. So kann ein aus dem Kontakt gehen, oder ein Enttäuscht-sein, wenn das Kind sich nicht so verhält, wie die Eltern es für angemessen halten, ähnliche Grundgefühle entstehen lassen. „Ich bin nur ok, wenn ich mich so verhalte wie es meine Mutter für richtig hält.“ Liebe wird an Bedingungen geknüpft.

Hier kann ein sehr ungesunder, unterdrückender Umgang mit Wut die Folge sein. Solchen Kindern fällt es oft sehr schwer, ihre eigenen Bedürfnisse zu spüren, für diese einzustehen und ihre Grenzen beschützen.

Kinder die also einen unsicheren Bindungsstil erlernt haben, haben häufig einen ungesunden Umgang mit dem Grundgefühl der Wut. Wie oben beschrieben, kann sich dies in einem eher passiv-aggressiven Verhalten zeigen, über Flucht, Ängstlichkeit, Gleichgültigkeit, Erstarrung, Traurigkeit oder ähnlichem.

#### **4.1 Streit als Ersatz für Nähe**

Wenn Aggressionen und Streit in der frühen Kindheit an der Tagesordnung waren, kann, so paradox es auch klingen mag, Streit auch als eine Form der Nähe verstanden werden. Kinder die vor allem auch über negativ Emotionen Emotionen zu ihren Eltern aufgebaut haben, neigen auch in späteren Beziehungen dazu, immer wieder Streit zu suchen. Sie fühlen sich in Streitsituationen eher zu Hause, also in zu viel Harmonie, Verbundenheit und Liebe. Diese positiven Bindungsgefühle machen Ihnen eher Angst.

Bindungsängstlichen fällt es schwer über ihre Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Auch Gespräche über die Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen, vorwiegend dem Partner, empfinden sie als wahnsinnig anstrengend und entziehen sich diesen wo sie nur können. Wenn dieses „mauern“ und flüchten nicht mehr funktioniert, drohen sie unerwartet heftig zu „explodieren“. Sie fühlen sich in die Enge getrieben. Die Reaktion der Partnern von bindungsängstlichen Menschen kann ebenfalls in Aggression oder Wut, häufiger aber in Depression und Hilflosigkeit münden.

Die „Bindungsängste tangieren nicht nur das Liebesleben der Betroffenen. Die Auswirkungen reichen von einer eingeschränkten Lebensfreude über Schwierigkeiten, eigene Anliegen und Wünsche, Meinungen und Anliegen zu äußern, bis hin zur Unfähigkeit, mit Konflikten aller Art umzugehen, sowie einem stark reduzierten“<sup>6</sup> Selbstwert. Einige Bindungsängstliche, zum Beispiel auch die

---

<sup>6</sup> Ebd. S.138.

mit narzisstischen Zügen, wirken nach außen sehr selbstbewusst. Sie sind häufig sehr charmante, sehr erfolgreiche, wortgewandte und unabhängige Persönlichkeiten. Dies wird oft mit einem hohen Selbstwert verwechselt. In ihrem tiefsten Innern sind sie sich selber aber wenig wert. Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gewollt“, „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich muss es besser machen“ sind tief in ihrem Innern vergraben.

## **5. Umgang mit Bindungsangst - Gibt es Hoffnung?**

Bei Bindungsangst handelt es sich, wie der Name schon sagt, um eine Form der Angst. Auch von anderen Ängsten kennen wir die Reaktionsreflexe Flucht, Angriff, Erstarrung. So ist es auch bei Betroffenen von Bindungsangst. Bindung wird als eine Bedrohung, als Gefahr wahrgenommen. Äußert sich häufig in einem nicht definierbaren unangenehmen, beengenden Gefühl.

Doch es gibt Hoffnung: Die beschriebenen neurobiologischen Ursachen einer Bindungsstörung können durch das Umprogrammieren des psychologischen Programmes eines Menschen weitgehend überschrieben werden. So können beispielsweise hypnosystemische Vorgehensweisen die alten Datenautobahnen nach und nach verändern.

Das Körpergedächtnis kann umprogrammiert werden. So macht sich die Hypnosystemik den Grundsatz zu nutzen, dass das Unterbewusste nicht zwischen tatsächlich Erlebtem und Imaginiertem unterscheiden kann.

Als Grundvoraussetzung für eine Veränderung der Bindungsangst und ihrem Umgang ist die Selbsterkenntnis. Sie beinhaltet das Erkennen der Ursache, der unbewusst ablaufenden Mechanismen, der dahinterliegende Muster und der Entwicklung und Anwendung von Lösungsstrategien.

Häufig geht es bei bindungsängstlichen Menschen um die folgende Themen:

- Angst vor Erwartungen und Ablehnung
- Angst vor Abhängigkeit und Hingabe
- Leben in der Opferrolle
- Schuldgefühle

Der erste Schritt aus der Bindungsangst, kann die Erkenntnis sein, dass hinter dem Gefühl der Gleichgültigkeit und Geneigtheit und der Niedergeschlagenheit mit einer diffusen Angst, sehr schmerzhaft Kindheitserfahrungen von Abhängigkeit und Ausgeliefertsein stecken.<sup>7</sup> Dieser erste Schritt kann viel Erleichterung und Licht ins

---

<sup>7</sup> Vgl. Ebd. S.163.

Dunkel bringen. Auch für Paarbeziehungen kann dies ein erster entscheidender Schritt sein, das Problem nicht mehr beim Partner zu suchen.

Im zweiten Schritt ist es wichtig, dass der Betroffene die eigene Handlungsfähigkeit erkennt. Das klare Abgrenzen und Unterscheiden zwischen den aus der Kindheit kommenden Gefühlen, die damals eine wichtige Funktion übernommen haben, häufig überlebenswichtig waren, und den heute angemessenen Gefühlen eines Erwachsenen, sind grundlegend für den weiteren Lösungsweg raus aus der Bindungsangst. Hierzu eignen sich ganz viele unterschiedliche Techniken der inneren Kindarbeit, der Anteilsarbeit, die Bearbeitung von Glaubenssätzen, das Erkennen von Mustern, Hypnosetechniken ect.

In einem weiteren Schritt ist es elementar, dass der Betroffene sich mit dem Feld der Erwartungen auseinandersetzen. Wie bereits beschrieben, haben Bindungsängstliche ein gestörtes Verhältnis zu Erwartungen. Zum einen, weil sie häufig Erwartungen mit Unterdrückung und dem kindlichen Überlebenskampf gleichsetzen. Sie mussten als Kind Erwartungen erfüllen, die sie nicht erfüllen konnten. Entweder weil diese nicht altersgemäß waren (alleine Einschlafen, sich selber beruhigen, Einsamkeit aushalten ect.) oder weil die Bezugspersonen ihre Erwartungen und die damit einhergehenden Reaktionen ständig wechselten (unvorhersehbare Gefühlsreaktionen der Eltern). Beides kann zu einer starken, beinahe phobischen, Gegenreaktion im Erwachsenenalter führen. Sie entwickeln Strategien um sich Erwartungshaltungen zu entziehen (auch durch übertriebene Erwartungsleistungen). Nie wieder wollen sie die Ohnmacht erfahren, der sie im frühen Kindesalter ausgeliefert waren. Sie entwickeln ein starkes Macht- und Kontrollmotiv. Hinzu kommt eine geringe Konfliktfähigkeit. Bindungsängstliche haben zu früh und zu häufig die Erfahrung gemacht, dass sie in Konflikten nur „verlieren“ können und keinerlei Einfluss auf den Verlauf und das Ergebnis haben. Auch hier führt das Erlebte der Machtlosigkeit und sie haben früh gelernt aufzugeben. So haben sie gelernt, dass das Diskutieren und sich mit ihrem Gegenüber in Konfliktsituationen auseinandersetzen nur zu Frustration führt. Ihnen fehlt die Erfahrung, dass ihr Bedürfnis oder Anliegen Gehör findet. Dass die Verhandlung eines Kompromisses möglich ist und sich lohnt. Ihnen fehlt die Fähigkeit auch die Zwischentöne zu hören, die es braucht um einen wirklichen Kompromiss zu erarbeiten. Sie haben häufig auf der Beziehungsebene nur zwei Möglichkeiten in „Verhandlungssituationen“ über Bedürfnisse zu reagieren: entweder mit radikaler Abgrenzung (Flucht, Vertagen, „Ich habe dir bereits meine Meinung gesagt“) oder sofortigem Nachgeben (wird häufig als Gleichgültigkeit wahrgenommen).

Auf einer Sachebene (in wirtschaftlichen oder politischen Kontexten) können sie häufig gut diskutieren und sind durchaus konfliktfähig. Hier befürchten sie keine persönlichen Verletzungen. Somit ist es elementar wichtig, dass sich Betroffene um das Feld der Konfliktfähigkeit kümmern. Auch hier kann professionelle Unterstützung eine schnelle und nachhaltige Verbesserung erzeugen.

Des Weiteren liegt der Bindungsangst häufig einer Angst vor Ablehnung zugrunde. Die Hauptursache vor der Angst vor Ablehnung liegt im geringen Selbstwertgefühl. Einem Menschen mit geringerem Selbstwertgefühl wird das Riskieren von Ablehnung schwerer fallen, als jemandem der tief in sich verinnerlicht hat, dass er so wie er ist gut und wertvoll ist. Im Umgang mit der Angst vor Ablehnung gibt es oft zwei Optionen: entweder tun Menschen alles um nicht abgelehnt zu werden, indem sie versuchen alles richtig zu machen (anklammernder Bindungstyp) oder sie verzichten lieber gleich auf zu enge Bindungen, um nicht enttäuscht und verletzt zu werden (Bindungsängstliche). Egal was Bindungsängstliche tun, sie tun es, um ihren geringen Selbstwert vor Verletzung zu schützen. Auch hier ist die Erkenntnis und das Eingeständnis schon der halbe Weg zur Lösung. Anschließend kann durch viele verschiedene Techniken, der Selbstwert gesteigert werden.<sup>8</sup> Wie oben bereits beschreiben, kann ein Schritt auf diesem Weg die Glaubenssatzarbeit sein: Negative Glaubenssätze werden hier positiv konnotiert und regelmäßig affirmiert.

Ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg aus der Bindungsangst ist das Verlassen der Opferrolle. Hier kann das eingehende Beschäftigen mit dem Dramadreieck helfen.<sup>9</sup> Des Weiteren helfen Projektionsklärungen und ihre Bearbeitung.

Als letzten Schritt hilft es Betroffenen von Bindungsängsten sich der Angst vor Nähe, Zuneigung und Hingabe zu widmen. Auch Bindungsängstliche haben eine große Sehnsucht danach und kennen Momente der Verbundenheit und Nähe. Ein in sich sicher gebundener Mensch und bindungsfähiger Mensch, möchte von diesen Momente viele in seinem Leben haben. Nähe und Hingabe führen bei ihm zu einem „bleiben wollen“. Einem bindungsängstlichen Menschen hingegen macht diese Nähe Angst. Er kann es für eine kurze Zeit genießen, um dann wieder in den sicheren Abstand zum Schutze der Verletzbarkeit zu fliehen. Außerdem verwechseln Bindungsängstliche häufig Erfolg, Anerkennung oder auch körperliche Nähe mit Verbindung, Liebe und tatsächlicher intimer Liebe.

---

<sup>8</sup> Vgl. Stahl, S. *So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl: Damit das Leben einfach wird*. Kailash 2020.

<sup>9</sup> Vgl. Karpman, S. *The Karpman Drama Triangle Explained: A Guide for Coaches, Managers, Trainers, Therapists – and Everybody Else* (English Edition).

## Literaturverzeichnis

Stahl, S. *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen*. Kailash. 2008.  
Neuaufgabe 2020.

Stahl, S. *So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl: Damit das Leben einfach wird*.  
Kailash 2020.

Grossmann, K., & Grossmann, K. E. (2000). *Bindung, Exploration und internele Arbeitsmodelle – der Stand der Forschung*. In E. Parfy, H. Redtenbacher, R. Sigmund, R. Schoberberger, & Ch. Butschek.

Karpman, S. *The Karpman Drama Triangle Explained: A Guide for Coaches, Managers, Trainers, Therapists – and Everybody Else* (English Edition).