



Verschiedene Bindungstypen

«Einsame Cowboys» in der Partnerschaft

Warum verlieben sich viele Menschen so oft in den falschen Partner? Fast schicksalhaft wählen manche immer wieder einen Partner, der sie unglücklich macht. Die Psychologinnen Kirsten von Sydow und Silvana Schmitt über die Dynamik von Beziehungen und von welchen Faktoren sie bestimmt werden.

Natürlich sollte niemand zum Therapeuten gehen, nur weil er oder sie gerade etwas Pech in der Liebe hat. Wenn Beziehungen jedoch immer wieder einschlafen und immer wieder an den gleichen Problemen scheitern, lohnt es sich über die Ursachen nachzudenken. Manche Menschen haben einfach kein gutes Gespür dafür, welcher Partner ihnen gut tut – oder wie sie eine stabile Beziehung führen können.

Woran liegt es?

Die meisten Betroffenen können das Verhalten anderer Menschen in Beziehungen schlecht einschätzen. Ihnen fällt es schwer, zu erkennen, ob ihr Gegenüber überhaupt an einer festen Partnerschaft interessiert ist.

Es gibt, zum Beispiel, den Typ «Einsamer Cowboy», der auf manche Frauen zunächst attraktiv wirkt – der aber auch klar ausstrahlt, dass er für eine stabile Beziehung nicht zu haben ist. So ein Mann eignet sich höchstens für eine Affäre. Wer aber gar nicht unterscheiden

kann, ob sein Gegenüber sich binden möchte oder nicht, sucht womöglich immer wieder Beziehungen zu solchen Partnern und scheitert Mal um Mal. Die Menschen folgen Mustern, die sich schon in der frühen Kindheit ausprägen. Was wir von einer Beziehung erwarten, wie selbstbewusst wir sind, wie wir unser Gegenüber wahrnehmen, all das lernen wir in den ersten Lebensjahren aus der Bindung an enge Bezugspersonen, aus dem sozialen Umfeld, wie Eltern und nahe Verwandte. Von ihnen erhofft das Kind Zuwendung und Sicherheit. Die Reaktionen der Erwachsenen bestimmen mit, auf welche Weise der Heranwachsende mit Bedürfnissen und Beziehungen umgeht. Psychologen unterscheiden dabei vier typische Muster.

Die sichere Bindung

Der erste Teil, die «fixe Variante», ist die so genannte «sichere Bindung». Sie entsteht, wenn das Kind sich auf die Zuwendung seiner Eltern verlassen kann. Das sicher gebundene Kind hat Vertrauen in die Zuver-

lässigkeit und Verfügbarkeit der Bindungsperson und exploriert in deren Anwesenheit ungestört. Die Bindungsperson wird als sichere Ausgangsbasis zur Erkundung der Umwelt wahrgenommen. Sicher gebundene Menschen sind auch später im Leben zuversichtlich, dass andere Menschen sie mögen und es fällt Ihnen leicht, tragfähige Beziehungen zu anderen einzugehen. Natürlich können auch sie Pech in der Liebe haben. Dass sich sicher gebundene Menschen jedoch systematisch in die Falschen verlieben ist eher unwahrscheinlich. Der sichere Bindungstyp fühlt sich mit sich selbst und in Beziehungen sicher, kann sich vertreten, zu sich stehen, diskutieren, konstruktiv seine Bedürfnisse vertreten und findet eine ausgewogene Balance zwischen seinen Wünschen und Bedürfnissen und denen des Partners. Man nennt diesen «sicher-autonomen-Bindungstyp».

Unsichere Bindung

Rund ein Viertel der Bevölkerung entwickelt den zweiten Typ, die «unsichere Bindung». Sie entsteht, wenn Eltern ihr Kind häufig zurückweisen. Es lernt dann, seine Bedürfnisse nach Zuwendung zu unterdrücken. Oft setzt es später auf Unabhängigkeit, auf Arbeit und Leistung und zeigt sich äußerst ungern schwach. So wie der einsame Cowboy. Das kann eine extreme Ausprägung dieses Typen sein. In Partnerschaft haben es Partner von «unsicher vermeidenden Menschen» oft nicht leicht, weil diese sehr und auf ihre Autonomie bedacht sind und ihre Gefühle weniger gut zeigen und benennen können als andere Menschen.

Unsicher-ambivalente Bindung

Schwierigkeiten kann auch das dritte Grundmuster bereiten, die «unsicher-ambivalente Bindung». Wer dieses Verhalten zeigt, hat als Kind oft keine berechenbaren und stabilen Beziehung erlebt und will sich der Zuwendung seines Partners daher meist wieder und wieder aufs Neue versichern. Oft ist er ständig besorgt, der andere würde ihn verlassen. Diesem Typ gehören etwa 15% der Bevölkerung an. Als Erwachsene äußert

sich dieser Bindungsstil in einer hohen Distanz zu Bindungsthemen. Beziehungen werden idealisiert und Widersprüche schwer erkannt. Der unsicher-ambivalente Bindungstyp ist übersozialisiert. Er passt sich verstärkt den Erwartungen der Umwelt oder den Wünschen des Partners an, um die Gunst dessen zu gewinnen und Zuwendung zu erfahren. Als Erwachsener scheint er in früheren Beziehungen gefangen. Er berichtet über diese Beziehung inkohärent und mit negativer affektiver Besetzung. Dieser Bindungsstil wird auch als «bindungsverstrickt» bezeichnet.

Desorganisierte Bindung

Die größten Probleme jedoch bereitet das seltenste Muster, das insgesamt von 5% der Bevölkerung ausgelebt wird. Man nennt es die «desorganisierte Bindung». Dieses Muster entsteht, wenn Kinder Gewalt oder Missbrauch durch Vertrauenspersonen erleben. Oder wenn Sie bei Vertrauenspersonen aufwachsen, die ihnen keine Zuwendung geben können weil sie an Depressionen, an Alkohol- oder Drogensucht leiden. Kinder solcher Eltern entwickeln in der Regel ein sehr chaotisches Beziehungsverhalten. Einerseits suchen Sie nach Schutz, andererseits bereitet ihnen Nähe Probleme, weil sie immer befürchten, in engen Beziehungen Verletzungen zu erfahren.

Unsicher-vermeidende Bindung

Der unsicher-vermeidende Bindungstyp ist untersozialisiert. Oft machte er als Kind die Erfahrung, dass die Eltern nicht verlässlich verfügbar waren. Infolgedessen sucht die Person weniger nach Bindung als vielmehr danach, die Umgebung zu verstehen und zu kontrollieren. Vordergründig wirken diese Menschen sehr autonom und selbstsicher. Der Preis dieses Bindungsmusters ist eine gewisse Unfähigkeit, sich auf enge Beziehungen einzulassen, was sich negativ auf Partnerschaften auswirken kann. Bei einem Erwachsenen äußert sich dieser Bindungsstil in einer hohen Distanz zu Bindungsthemen. (lt)