



Eben noch hing der Himmel voller Geigen, einen Wimpernschlag später haben Angst vor Nähe und Zurückweisung die Oberhand über die Zuneigung gewonnen. Wird dieser Zickzackkurs von Nähe und Distanz in Partnerschaften zum beherrschenden Muster, kann tatsächlich eine ausgeprägte Bindungsangst dahinterstecken. Über das zerstörerische Wechselspiel der Gefühle und Wege, die Liebe wieder zulassen zu lernen.

VOM Begehren UND BIOCKEN

Text: STEPHANIE FUCHS

Einigen mag das Szenario wohl bekannt sein: Die ersten Dates liefen perfekt, es hagelt Liebesschwüre, man geht jeden zweiten Tag aus und zwei Mal täglich ins Bett. Eigentlich ein guter Zeitpunkt für den nächsten Schritt – und plötzlich dreht der Wind. Man verhandelt jetzt über persönliche Freiräume. Macht sich gegenseitig Vorwürfe. Arbeitet lieber wieder mehr. Fühlt sich plötzlich nicht mehr bereit für eine Beziehung. Vielleicht doch lieber eine lockere Affäre oder eine Fernbeziehung? Eine Ehe? Eher nicht. Wenn doch, wird sie sich durch viele kleine Fluchten in fremde Welten, oft auch fremde Betten auszeichnen. Für Bindungsphobiker ist dieses Szenario nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Sie wollen oder können sich tatsächlich nicht binden – obwohl sie sich eigentlich nichts sehnlicher wünschen, als echte Nähe.

KOMM HER, GEH WEG

Wie viele Menschen an einer Bindungsstörung leiden, lässt sich statistisch schwer erheben, da viele Betroffene sich des ursächlichen Problems gar nicht bewusst sind. Was sich jedenfalls sagen lässt ist, dass Menschen, die in langjährigen Beziehungen leben sind genauso davon betroffen sind, wie Singles. Sie alle eint derselbe Zwiespalt: Sie fürchten sich einerseits vor Nähe und halten den Partner auf Abstand, andererseits leiden sie unter seiner Abwesenheit und wünschen sich nichts sehnlicher, als eine nahe und vertrauensvolle Beziehung. Hinzu kommt die Angst vor Ablehnung, Kontrollverlust, Verantwortung und Bevormundung.

Die Grazer Psychologin Doris Jeloucan, hat sich auf das Thema Bindungsangst spezialisiert. Anders, als man vielleicht vermuten würde, sagt sie, seien Männer und Frauen gleichermaßen von Bindungsangst betroffen. „Wobei Frauen in der Regel eher passiv bindungsängstlich sind, Männer hingegen aktiv“. Aktiv Bindungsängstliche sind ebenso schnell und scheinbar intensiv verliebt, wie sie die Flucht ergreifen, wenn es darum geht, Verbindlichkeiten einzugehen. On-Off-Beziehungen und das Pochen auf mehr persönlichen Freiraum zählen zu ihren klassischen Verhaltensmustern. „Passiv Bindungsängstliche hingegen suchen sich unterbewusst einen Partner, der bindungsunfähig ist, sei es, weil er oder sie verheiratet ist oder ein notorischer Fremdgänger.“ Viele passiv bindungsängstliche Frauen seien davon überzeugt, im Grunde genommen gerne eine Beziehung führen zu wollen – aber eben einfach immer an den Falschen zu geraten. In Wahrheit aber würden sie die Beziehung unbewusst sabotieren. „Eine bindungsängstliche Frau verhindert Nähe zum Beispiel, in dem sie ihren Partner nach einem langen Arbeitstag mit Vorwürfen torpediert“, sagt die Wiener Paartherapeutin und Präsidentin der Imago-Therapie Gesellschaft Österreich, Susanne Pointner. Die Grenzen zwischen klassisch weiblichen und männlichen Mustern verliefen allerdings mittlerweile fließend. Vor allem Frauen in der Lebensmitte würden zusehends vermeintlich männliche Vermeidungsstrategien anwenden oder sich in Affären flüchten. Aber egal, ob nun passiv oder aktiv beziehungsphobisch: Dass sich im Normalfall immer nur ein aktiv und ein passiv Bindungsängstlicher treffen, niemals aber ein Bindungsängstlicher und ein Bindungssicherer,

GENERATION BINDUNGS- VERWEIGERER?

Bindungsangst, mediale Einflüsse, die Vielfalt an Lebensmodellen und Karrierechancen, sexuelle und berufliche Unabhängigkeit: Vor allem der Generation Y, zwischen 1980 und 1999 geboren, unterstellt man gerne, beziehungsunfähig und -unwillig zu sein. Die Statistik gibt den Schlagzeilen allerdings nicht recht. 2015 wurde in Österreich wieder mehr geheiratet und weniger geschieden. Aus der österreichischen Jugendstudie über die „Wertewelt junger Menschen“ geht außerdem hervor, dass Lebenspartnerschaft und Ehe nach wie vor attraktive Beziehungsformen für junge Menschen sind: Mehr als drei Viertel der befragten Jugendlichen wollen einmal standesamtlich, rund zwei Drittel auch kirchlich heiraten.

sorgt dafür, dass am Ende das Machtverhältnis zwischen den Partnern jedenfalls kippt. Und das war's dann (wieder) mit der großen Liebe.

VON DER KINDHEIT IN DIE TINDER-WELT

Dieser Teufelskreis aus Anziehung, Sehnsucht und Abwehr, hat seinen Ursprung zumeist in der eigenen Kindheit. „Romantische Beziehungen zwischen Erwachsenen reflektieren oft in der Kindheit übernommene Bindungsstile“, sagt Susanne Pointner. Betroffene haben gelernt, dass Vertrauen und Sich-Einlassen mit Gefahr oder seelischen Schmerzen verknüpft sind. Emotionale Kälte oder auch Überfürsorglichkeit können ebenso Auslöser für eine Bindungsstörung sein wie Verhaltensmuster, die von den Eltern übernommen wurden. Von kindlichen Pägungen abgesehen beeinflussen aber auch gesellschaftlichen Entwicklungen sowie die moderne Dating-Maschinerie unsere Bindungsfähigkeit. „Eine Gesellschaft der tausend Möglichkeiten hat den Vorteil, dass wir nicht mehr gezwungen sind, unser Leben lang in zerstörerischen Beziehungen leben zu müssen und sie auch relativ komplikationslos wieder beenden können“, sagt Pointner. „Der Nachteil an Tinder & Co. ist aber, dass wir einen Partner einfach und schnell austauschen können und so das Potenzial einer frischen Liebe gar nie versuchen, auszuschöpfen.“

In eine ähnliche Kerbe schlägt auch Doris Jeloucan, die davon überzeugt ist, dass die Beziehungserfahrungen des Erwachsenenlebens unsere Bindungsfähigkeit beeinflussen – und in einem Tinder-Lovoo-Universum folgen Beziehungen nun einmal eher dem Muster Auftauchen, Aufblähen – und schnell wieder Abtauchen.



BINDUNGSSTILE SIND VERÄNDERLICH

Bleibt die Frage, ob es für Bindungsphobiker überhaupt möglich ist, eine gesunde, sichere Beziehung zu führen. Glaubt man Doris Jeloucan und Susanne Pointner, dann lautet die Antwort: Ja. Aber nur, wenn beide Partner bereit sind, an sich zu arbeiten und aus alten Verhaltensmustern auszubrechen. Mit therapeutischer Hilfe, idealerweise in Form einer Paartherapie, kann starke Bindungsangst so weit überwunden werden, dass der persönliche Bindungsstil sich von einem unsicheren hin zu einem sicheren entwickelt. Pointner und Jeloucan setzen in ihrer paartherapeutischen Arbeit mit Bindungsängstlichen unter anderem auf die so genannte Imago-Therapie. „Wir gehen davon aus, dass jeder von uns ein inneres Bild in sich trägt, das die Partnerwahl stark beeinflusst“, erklärt Pointner. Anders gesagt: Wir suchen nach jemandem, der das Potenzial hat, unsere Kindheitsverletzungen zu heilen und sie gleichzeitig immer wieder aufreißt. Im Zuge der Therapie wird versucht, dem jeweils anderen dieses innere Bild zu erklären und gegenseitiges Verständnis zu schaffen, Forderungen loszulassen, das Selbstwertgefühl zu stärken und Eigenverantwortung zu übernehmen. Gerade den letzten beiden Aufgaben sollten sich auch Singles, die sich eine dauerhafte Beziehung wünschen, stellen. Wenn die Angst vor dem nächsten Schritt wieder einmal hoch kommt, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass man liebenswert ist, egal, ob der Partner einen gerade ablehnt oder nicht. Und dass es in Ordnung ist, über sich selbst zu bestimmen.

WWW.BEZIEHUNG-ERLERNEN.AT



Tip

Psychotherapeutin Susanne Pointner erläutert auf 192 Seiten Wege, wie Beziehungssucht und Bindungsangst überwunden werden können, erstarrte Muster sich auflösen lassen und der Weg frei wird für eine erfüllte Partnerschaft. Erschienen bei Kremayr & Scheriau.

Foto: Shutterstock, KK