



## **Bindungserfahrung**

**von Ladina Waldmeier, M. Sc.**

Psychologin FSP

**Oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Auf der Suche nach einem Weg in eine glückliche Partnerschaft, bleiben die meisten Paare auf der Problemebene behaftet. Sie diskutieren über konkrete Handlungen und einzelne Worte, in der Hoffnung darin Lösungen zu finden. In der paartherapeutischen Arbeit zeigt sich hingegen immer wieder, dass die Ursprünge der beschriebenen Problemstellungen tiefer liegen. Viele Betroffene sehen in der Beziehungsproblematik eine eigene Schwäche, oder die des Partners bzw. der Partnerin. Doch oft liegen die Erklärungsansätze dafür in früheren Jahren verborgen.

Die Beziehung zu unseren Eltern ist in der Regel die erste Form von Beziehung, die wir erleben. Sie prägt nicht nur unsere Kindheit, sondern beeinflusst unser Beziehungs(er)leben bis ins Erwachsenenalter. Auch wie die Beziehung zwischen den Eltern funktioniert, prägt uns. Dabei gilt es immer präsent zu haben, dass die Eltern in bester Absicht und mit den ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten gehandelt haben. Auch wenn dies vielleicht nicht immer den Bedürfnissen des Kindes entsprochen hat. Es geht also keinesfalls um eine Schuldfrage, sondern vielmehr um eine Suche nach Erklärungsansätzen und Verständnis für das eigene Erleben und Verhalten in Beziehungen.

Wir bauen unser Beziehungswissen über unsere ersten konkreten Erfahrungen auf. Erleben wir Liebe und Zuneigung, werden unsere Grenzen wahrgenommen und respektiert oder werden Grenzen überschritten? Erleben wir, dass wir einen eigenen Willen haben dürfen oder müssen wir uns anpassen? All diese Bindungserfahrungen geben uns eine Rückmeldung darüber, was wir von den Menschen, die wir lieben, erwarten können und was nicht. Wir lernen, wie viel Vertrauen wir schenken können, wie sehr wir uns gehen lassen können, oder wie wichtig es vielleicht ist, etwas Abstand zu halten. Mit diesen Erfahrungen entwickeln wir unser individuelles «Beziehungsmodell - so geht Beziehung». Man spricht von vier verschiedenen Bindungstypen, die individuell unterschiedlich starke Ausprägungen haben. Im Erwachsenenalter sprechen wir dabei von folgenden vier Typen. Den Sicherem: sie können Nähe zulassen, ohne davon abhängig zu sein. Den Vermeidenden: sie verlassen sich am liebsten auf sich selbst und erleben Nähe als bedrohlich. Den Ängstlichen: sie glauben, dass für Liebe etwas getan werden muss und sind innerlich überzeugt, irgendwann doch allein zu sein. Sie machen alles, damit dieses Szenario nicht eintritt. Den Ambivalenten: sie sehnen sich nach Liebe, gehen aber davon aus, verlassen zu werden und wehren sich, um Leid zu verhindern, gegen die Liebe. Unser Stil begleitet uns und wird im Beziehungserleben immer wieder aktiviert. Das heisst jedoch nicht, dass wir diesem auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind. Wenn wir über unser Beziehungsmodell Bescheid wissen und es kennenlernen, haben wir die Möglichkeit aktiv anders zu reagieren und zu handeln.

Insbesondere in Paarbeziehungen kann es bereichernd sein, etwas über das Modell des Partners bzw. der Partnerin und dessen Ursprung zu wissen. Es kann dadurch einfacher werden, das Verhalten des Gegenübers neu einzuordnen, wodurch eine ungünstige Wechselwirkung unterbrochen werden kann. Zum Beispiel kann ein vergessener Einkauf der Partnerin, als ein Ergebnis eines stressigen Tages betrachtet werden. Der hochkommende Gedanke «Ich bin dir nicht wichtig», und die damit einhergehenden Gefühle und emotionalen Reaktionen können dadurch besser verstanden werden. Dies kann in der Beziehung zu einer Entlastung führen.