
Angst vor Nähe - Sehnsucht nach Verbindung – Mut zum Handeln

Text zum Seminar im April 2021

1. Einstimmung

Es ist leicht zu verstehen: Angst vor Nähe, Angst vor einer Bindung bedeutet, dass der oder die Betreffende Schwierigkeiten hat, sich auf einen anderen Menschen näher einzulassen.

Gleichzeitig haben wir alle ein natürliches Bedürfnis nach Nähe und Verbindung, denn diese Qualitäten sichern unser Überleben, unser Wohlbefinden, unsere Lebensfreude und unser Selbstbewusstsein.

Das ist eine Tragik, unter der viele Menschen leiden. Das, wonach wir uns sehnen, davor haben wir eine teilweise panische Angst.

Und ich möchte dich einladen, dir die Tragik dieser Angst vor Nähe zu verdeutlichen. Wir sind soziale Wesen, wir brauchen einander, wir beziehen uns aufeinander, unsere Existenz ist letztlich ohne andere, ohne den anderen nicht vorstellbar. Unsere beglückendsten Erlebnisse haben wir vorwiegend mit anderen.

Aber die Tragik für viele von ist: Wir sehnen uns nach dem anderen und sobald der andere da ist, rennen wir weg, tauchen unter, bekämpfen ihn, bis er geht. Wir bekämpfen den, den wir eigentlich lieben.

Bevor du weiter liest und wenn du dich angesprochen fühlst, dann halte inne und hab Mitgefühl mit dir; ja, Mitgefühl für diese Wunde in dir, die ja irgendwann in deinem Leben entstanden ist, die sich entwickelt hat. Diese Angst, die dich hat weggehen lassen, vorsichtig hat sein lassen und dich vor weiteren Verletzungen bewahrt hat.

Und jetzt hast du einen Text vor dir, der dich einlädt, auf die Aspekte deiner Angst vor Nähe zu schauen, vielleicht etwas genauer als sonst, denn: Alles, was du wahrnimmst, alles, was du von selber begreifst oder zumindest erahnst, das ist der Veränderung zugänglich. Was im Unbewussten schlummert, was du nicht einordnen kannst, das bleibt als abgespaltener Teil von dir bestehen.

Das Grundmuster der Bindungsangst ist schnell erzählt:

Idealerweise erleben wir als Kinder Nähe und Geborgenheit durch die Liebe unserer Eltern. Dort erleben wir Verlässlichkeit und Verbindlichkeit, woraus sich Vertrauen auf die Eltern und dem Leben gegenüber entwickelt. Unser Selbst kann sich angemessen durch die Spiegelung mit der Mutter entwickeln. Nähe und Innigkeit zum anderen ist positiv und erstrebenswert besetzt.

Wenn diese frühen Liebeserfahrungen nur schwach, schmerzhaft oder gestört waren, wenn wir nicht genügend Aufmerksamkeit bekommen haben, wenn wir als kleine Wesen verlassen, beschämt, enttäuscht oder verachtet wurden, dann entwickeln wir eine tiefe Angst vor der Liebe und damit auch vor Nähe.

Eine ambivalente Haltung entsteht: Wir sehnen uns einerseits nach Liebe, Nähe und Verbindung und zugleich fürchten wir uns davor. Wir haben Angst davor, überfordert, ausgeliefert, **erneut** verletzt, vereinnahmt oder verschlungen zu werden. Diese traumatische Verletzung bildet sich in den ersten beiden Lebensjahren. Sie sitzt also sehr tief.

So viel jetzt als Einstimmung.

Danke, dass du bis hier gelesen und gefühlt hast. Lass dir mit dem Weiterlesen Zeit.

In den folgenden Abschnitten wirst du mitgenommen auf eine Reise zu deinen Ängsten, aber auch zu deinen Sehnsüchten und zu deinem Mut.

2. Angst vor Nähe: Beschreibung

Das Gefühl von Angst kennt jeder Mensch, da es sich zunächst um eine natürliche Reaktion unseres Körpers handelt. Angst schützt uns und steigert in bedrohlichen Situationen die Leistungsfähigkeit, was die Chance zum Überleben erhöht. Im Prinzip ist die Angst also überlebensnotwendig.

Ängste zeigen sich oft diffus mit einem Unbehagen, also eher mittelbar: Wir fühlen uns eingeengt, einhergehend mit flachem Atem, festem Bauch, kalten oder heißen Hände, Schwitzen, starrem Blick oder einem anderen körperlichen Unwohlsein.

Wenn wir mit einer anderen Person zusammen sind und dieses Zusammensein von Anfang an von Unsicherheiten, Ambivalenzen und Vorbehalten geprägt ist, dann signalisieren uns unsere Ängste, diesen Kontakt zu beenden oder abzukürzen, weil er uns nicht guttut. Insofern handelt es sich um gesunde Signale, die uns leiten, **gut für uns zu sorgen.**

Die (ungesunde) Bindungsangst zeigt sich anders,

wie es beispielhaft in der folgenden Beschreibung deutlich wird (in einem Internet-Forum gefunden):

„Ich hab das Problem, dass ich sogar schon gewöhnliche Freundschaften, die über eine gewisse Oberflächlichkeit hinausgehen, abblocke. Von Beziehungen ganz zu schweigen. Sobald eine Freundschaft zu viel Zeit beansprucht bzw. zu weit in meine Privatsphäre eindringt, hab ich das Gefühl, dass mir die Person auf die Nerven geht, mich irgendwie einengt oder sogar langweilt. Ich bräuch- te, glaube ich, einen Menschen, den man als „seelenverwandt“ bezeichnet. Der den gleichen Charakter, die gleichen Interessen hat. Das ist natürlich realitätsfern, denn so jemanden zu treffen ist nahezu ausgeschlossen. Ich bin in der abstrusen Lage, einerseits zu nahe menschliche Kontakte zu meiden bzw. abzublocken, weil ich mich in diesen Situationen unwohl fühle, anderer- seits aber auch oft das Gefühl der Einsamkeit zu haben und Zukunftsängste, wie das noch werden soll. Das kommt dann immer mal so in Schüben, während ich meistens mit meiner Situation ganz zufrieden bin, nicht glücklich, aber zufrieden.“

Eine weitere Beschreibung könnte sich in etwa so gestalten:

Man lernt sich kennen, fühlt sich zueinander hingezogen, entdeckt Gemein- samkeiten, verliebt sich leidenschaftlich. In diesem ersten Teil, wenn alles fließt und es keine Erwartungen gibt, dann rastet die Angst vor Nähe häufig noch nicht ein, sie beginnt, wenn die andere Person Bedürfnisse und Erwartungen äußert, es einfach näher wird.

Hier wird deutlich: Bindungsangst muss nicht zwangsläufig beim ersten Date entstehen. Jemand kann zunächst freundlich, offen und interessiert sein. Aber statt sich zu freuen und die Beziehung zu genießen, fühlen sich manche Menschen aus scheinbar unerklärlichen Gründen plötzlich unwohl in der Nähe des Partners, ziehen sich zurück, müssen lange Zeit verstreichen lassen, bis man sich wieder trifft, werden unzuverlässig bei Verabredungen oder tauchen ohne Erklärungen gänzlich ab. Zurück bleibt ein Partner, der die Welt nicht mehr versteht - es war doch gerade so schön?

In beiden Beschreibungen wird deutlich: Es handelt sich um eine Angst vor einer möglichen Bindung, einer Bindungsangst bzw. einer Angst vor Nähe. Der Bindungsängstliche sagt nicht wirklich ja, aber auch nicht nein zum anderen. Und geht Beziehungen dennoch ein, weil das Begehren und die Sehnsucht nach Nähe und Verbindung in uns angelegt ist, ob locker als Affäre, Fernbeziehung oder sogar in Form einer Ehe.

Hinzu kommt die Angst vor Erwartungen: In einer Beziehung gibt es Erwartun- gen, wie Zuverlässigkeit, Verbindlichkeit, zurückrufen, Pläne für die Zukunft schmieden. Erwartungen sind aber Gift für den Bindungsängstlichen, es bedeu- tet Einengung und Freiheitsentzug. Erfüllt er die Erwartungen nicht, ist der Partner eventuell enttäuscht, könnte sich abwenden und den Nähe-Ängst- lichen verlassen.

Das Trauma aus der Kindheit vom Verlassenwerden würde sich wiederholen und das muss der Bindungsängstliche auf jeden Fall vermeiden. Er darf auf keinen Fall Gefühle erfahren wie „der andere ist wichtig“, „ich sehne mich nach ihm“, „ich möchte ihn so schnell wie möglich wiedersehen“.

Zwar genießt der Ängstliche schöne Momente mit dem Partner, gleichzeitig leidet er aber, weil ihm bewusst wird, wie viel der andere ihm bedeutet und dass er möglicherweise abhängig sein könnte. Das will er auf jeden Fall vermeiden - und stößt demzufolge den Partner regelrecht von sich.

Dieser verzweifelt schließlich an dem Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz und fragt sich, was er falsch gemacht hat. Durch das ständige Hin und Her kann der Partner sich nie sicher sein, ob der Ängstliche ihn liebt. Diese Angst aber mündet in einen Teufelskreis: Durch sie steigert sich das Begehren nach dem „Bindungsängstlichen“. Die Partner von Bindungsängstlichen idealisieren häufig ihre Partner. Sie laufen dem, der Angst vor Nähe hat, hinterher. Dieser fühlt sich bedrängt, läuft immer weiter weg oder trennt sich irgendwann.

Es ist eine Tatsache: Menschen mit Bindungsangst haben oft einen ähnlichen Hintergrund: Viele wurden in ihrer Kindheit **überbehütet oder vernachlässigt**. Eine gestörte Mutter-Kind-Beziehung und/oder ein schwieriges Verhältnis zum Vater können Ursache für eine Bindungsangst sein.

In der Regel ist allerdings die Mutter Hauptbezugsperson. Deshalb wirken sich die Kindheitserfahrungen besonders bei Männern negativ auf die Bindungsfähigkeit aus. Das erlittene Trauma sagt uns, dass wir große Angst davor haben sollen, wieder von einer Frau, einem Mann eingeengt, enttäuscht oder verlassen zu werden.

Diese Ängste sind den Betroffenen häufig nicht bewusst, vielmehr fühlen sie nur ein diffuses Gefühl der Einengung.

Es gibt Bindungsängstliche, die wenig Leidensdruck verspüren, aber auch solche, die sehr unter ihrem Problem leiden. Deswegen ist es so wichtig, dass wir mit wachem Blick auf unsere mögliche Beziehungsbeeinträchtigung blicken. Denn dann sehen und fühlen wir die Tragik, von der in der Einleitung gesprochen wurde und dann machen wir uns auf den Weg.

Wenn du diesen 2. Punkt gelesen und vielleicht auch gefühlt hast, dann ist es gut, dir eine Wertschätzung auszusprechen, denn das ist ja keine leichte Kost. Wenn du magst, dann gehe durch deine Kindheitserfahrungen (was du weißt oder was dir erzählt wurde) und bleibe wertschätzend mit dir.

3. Angst vor Nähe: Ist sie mir zugänglich oder erahne ich sie eher?

Hier folgt ein wesentlicher Aspekt und – um es gleich vorwegzusagen - es ist erstrebenswert, dass uns unsere Angst vor Nähe mehr und mehr zugänglich wird, denn dies ist letztlich die Voraussetzung für eine Änderung.

Eine Abgrenzung zum „Normalbereich“ scheint mir wesentlich:
Das Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Autonomie ist nicht pathologisch, es ist gesund: Unser Leben findet in diesem Spannungsbogen von Nähe und Verbindung zum anderen und dem Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Autonomie statt, wie das Nazim Hikmet in einem Gedicht so wunderschön beschreibt:

„Leben wie ein Baum, einzeln und frei und
brüderlich wie ein Wald, das ist unsere Sehnsucht.“

Die gesunde, in sich ruhende Persönlichkeit kann und möchte beide Seiten in sich leben: die Nähe zum anderen und die Eigenständigkeit. Wer nur mit anderen sein will und kann, der vermeidet sich selbst und wer nur im Alleinsein Befriedigung findet, der vermeidet den anderen.

Nach dieser Begriffsklärung wenden wir uns jetzt der Angst vor Nähe zu, ausgehend von zwei grundsätzlichen Möglichkeiten:

a) Unsere Angst ist uns bewusst.

Wir können sie fühlen, sie breitet sich in uns aus, wir erkennen an, dass sie eine Behinderung in uns ist und der andere lediglich den Auslöseknopf bedient. Gesegnet sei diese Erkenntnis, denn dann richten wir die Aufmerksamkeit auf uns, wir forschen in uns selbst. Die zwanghafte Beschäftigung mit dem anderen und seinem Verhalten wird weniger.

Die Prognose für eine Veränderung ist gegeben: Wenn uns unser Verhalten bewusst ist, wir uns also zuschauen, wie wir wegrennen, untertauchen, Streits vom Zaun brechen, den anderen entwerten oder erhöhen usw. dann entsteht zwangsläufig Leidensdruck. Wir schauen uns buchstäblich zu, was wir da so alles produzieren. Es tut einfach weh, uns selber in diesem zwanghaften Verhalten zuzuschauen. Und daraus entsteht ein Bedürfnis nach einem Ende dieses Sabotageprogramms. Es entsteht ein Bedürfnis, lieben zu können.

b) Unsere Angst ist uns im Wesentlichen nicht bewusst.

Wir haben keinen Zugang zu unseren Ängsten, spüren lediglich unsere Verhaltensweisen wie:

„Ich habe keine Lust, mich mit dieser Person ein weiteres Mal zu verabreden, obwohl ich sie interessant finde,“ „mein Interesse am anderen erlahmt. Er ist halt nicht der Richtige.“

Ich vergesse eine Verabredung, ich streite mich ständig mit meinem Gegenüber über Nichtigkeiten usw. Aber ich bin (noch) nicht in dieser Klarheit über

mich und mein Verhalten. Denn das Spüren und Wahrnehmen der eigenen Angst ist ja kein so leichter Vorgang, er geht mit Schmerzen und Kränkungen einher.

Es ist ein natürliches Bedürfnis in uns, der Angst zu entgehen bzw. sie zu beenden. Insofern neigen wir dazu, die möglichen auftauchenden Ängste abzuwehren, sie zu rationalisieren, indem wir kompensieren. Unsere Verhaltensweisen wie Entwerten, Kritisieren, Streiten, Interesse verlieren, Weglaufen, Stillhalten usw. sind nichts anderes als Abwehrmechanismen. Um nicht fühlen zu müssen,

- fliehen wir oder
- greifen an oder
- sind nicht mehr erreichbar.

Wir bleiben noch eine Weile bei diesen diversen Abwehrmechanismen.

Schau und fühle, was dich dabei anspricht oder was du kennst:

○ **Emotionaler Rückzug**

Man ist zwar körperlich anwesend, entzieht seinem Partner aber emotionale Nähe und Liebe, bleibt innerlich auf Distanz, lässt den Partner quasi am ausgestreckten Arm verhungern. Erwartungen des Partners werden immer wieder enttäuscht. Wir tun das nicht, weil wir den anderen kränken oder verletzen möchten, wir tun das, weil es scheinbar unseren natürlichen Bedürfnissen entspricht.

Je enger die Beziehung wird, desto mehr Panik bekommen Betroffene. Sie fühlen sich eingeengt und fürchten sich davor, fallengelassen zu werden. Eine intensive Beziehung kann dann zum Wunsch nach Abstand führen oder zur Trennung. Es gibt Fälle, in denen sich „Bindungsängstliche“ bewusst Partner aussuchen, mit denen keine lange Beziehung möglich ist oder erwartet wird. Oder sie gehen erst gar kein engeres Verhältnis ein und begründen dies damit, dass sie einfach niemanden finden, der ihren Erwartungen entspricht.

Menschen mit Angst vor Nähe legen häufig großen Wert auf Freiraum. Sie legen sich ungern fest und versuchen immer, sich ein Gefühl von Unabhängigkeit zu wahren.

○ **Ständige Streitereien**

Durch ständige Konflikte wird immer wieder Nähe und Innigkeit vermieden und genau dies entspricht der unbewussten Inszenierung. Je enger die Beziehung wird, desto mehr Panik bekommen Betroffene und umso mehr muss gestritten werden. Durch Diskussionen und Reibungspunkte wird immer wieder die Nähe unterbrochen. Ein Weg, Distanz zu wahren ist Streit.

○ **Machtkämpfe**

Wer hat recht, wer ist im Unrecht, wer hat und bekommt die Deutungshoheit in Konflikten, wer ist unterlegen, wer überlegen?

- **Angriff durch Verbal-Attacken**

Durch harte Diskussionen, durch Anzetteln von Streit, durch den Versuch, die eigene Bindungsstörung zu rechtfertigen, als „normal“ und „begründet“ hinzustellen.

- **Flucht in Arbeit/Hobbys**

Leider habe ich keine Zeit: Um sich vor Nähe zu schützen, flüchten sich „Bindungsängstliche“ gern in die Arbeit oder zeitintensive Hobbys. Entscheidend ist, dass Arbeit oder Hobby Priorität vor dem Partner haben. Auch dies ist uns meist nicht bewusst.

- **Räumliche Distanzierung**

Nicht selten schaffen sich Menschen mit Bindungsängsten auch räumliche Hürden. Sie suchen z. B. einen Partner über das Internet, der weit weg ist, gehen von vornherein Fernbeziehungen ein, bei denen nicht die Gefahr von zu viel Nähe besteht oder suchen sich eine Arbeit, bei der sie viel unterwegs sein müssen.

- **Zwanghafte Dauersuche nach dem Richtigen**

Eine beliebte Abwehrstrategie von Bindungsängstlichen ist auch, dass sie sich selbst einreden, bisher einfach Pech zu haben und nur nicht den richtigen Partner gefunden haben. Aber wenn man genauer hinschaut, kann es ihnen kein Partner recht machen, egal wie attraktiv, charmant oder erfolgreich er ist. Das Muster springt meistens dann an, wenn er ihnen zu nahe kommt. „Es ist verflixt: Ich habe einfach Pech! Wann immer ich mich für jemand interessiere, ist der Betreffende nicht offen, nicht verfügbar, oder jemand, der verfügbar ist, an dem habe ich kein Interesse.“

- **Rationalisierung auf den scheinbar so besonderen Geschmack**

„Ich kann ja auch nichts dafür, dass ich so wählerisch bin und mir ganz selten jemand gefällt.“

- **Sexueller Rückzug als Beziehungsverweigerung**

Emotionaler Rückzug kann sich auch durch den Rückzug aus der Sexualität äußern. Zu Beginn der Beziehung verbindet die Partner noch eine leidenschaftliche Sexualität, aber sobald der aktiv Flüchtende sich irgendwie vereinnahmt fühlt, schwindet die sexuelle Lust und der Partner verliert seine Anziehung.

Bei manchen entwickelt sich auch eine ambivalente Logik mit Argumenten wie „Ich liebe Dich noch, aber im Bett läuft es nicht mehr richtig“ oder „Ich will Sex mit Dir, aber keine feste Beziehung.“ Sexualität ist eine einflussreiche Kraft in einer Beziehung. Sie kann ein Paar stark verbinden, aber auch trennen, wenn sie von einer Seite verweigert wird. Manche Bindungsängstliche lassen sich auf

körperliche Nähe ein, verweigern aber sonst emotionale Nähe. Und sie wissen und begreifen nicht, dass genau dies eine Abwehr gegen die aufkommende Angst vor Nähe darstellt.

- **Rückzug durch Fremdgehen oder Dreiecksbeziehungen**

Menschen mit Bindungsangst neigen häufig zur Untreue. Sie haben Angst, vom Partner vereinnahmt zu werden, wenn sie sich richtig auf eine Beziehung einlassen. Deshalb legen sie sich nicht gern fest. Untreue kann eine solche Vermeidungsstrategie sein. Durch einen Seitensprung oder ein Dreiecksverhältnis wird zum eigentlichen Partner eine Distanz hergestellt und das Unwohlsein lässt nach. In diese Kategorie fällt auch das Verleugnen einer Beziehung vor Freunden oder Verwandten.

- **Flucht in Regeln oder Grenzen**

Menschen mit Angst vor Nähe muten ihren Partnern häufig starre Grenzen und Vereinbarungen zu, sodass diese das Gefühl haben, vom Leben des anderen ausgeschlossen zu sein. Bindungsängstliche brauchen das Gefühl von Kontrolle über Nähe und Distanz, so legen Sie etwa fest, dass Sex nur am Wochenende und nur unter bestimmten Bedingungen stattfinden soll. Die Vorstellung, für immer mit ihrem Partner zusammen zu sein, macht ihnen Angst.

- **Distanzierung durch Entwertung meines Gegenübers**

Ich sammle Minuspunkte über das Aussehen, die Umgangsformen, die Auffassungen usw. und rede mir damit ein, dass der andere tatsächlich nicht liebenswert ist.

- **Den anderen dazu bringen, dass er geht**

Eine wirksame, passive Strategie besteht darin, den anderen zum Gehen zu nötigen. Man verhält sich indirekt passiv aggressiv z. B. indem man sich entzieht. Irgendwann hält es der Partner nicht mehr aus und geht.

- **Stille, Verweigerung und Resignation**

Ich werde mein Leben allein und ohne feste Bindung verbringen. Man richtet sich auf ein Leben allein ein.

- **Rationalisierung und Ideologisierung**

Zweierbeziehungen funktionieren ja doch nicht: „Paar-Beziehungen sind zum Scheitern verurteilt, schau dich doch um!“

Das Alleine-Leben, der Single-Status wird als eigentlich erstrebenswerte Lebensform propagiert.

Und wieder: Wenn du bis hierher gelesen und dabei gefühlt hast und das Gelesene mit deinen Erfahrungen abgeglichen hast, dann hast du jetzt unbedingt eine Pause verdient.

4. Tieferes Erleben der Angst vor Nähe

Jetzt gehen wir noch eine Etage tiefer.

Bitte mache einige tiefere Atemzüge, spüre, wie sich deine Brust und dein Bauch weiten, wenn du einatmest und der Bauch und die Brust enger werden, wenn du ausatmest... und wenn es dir möglich ist, freue dich an deinem Atem...

Lehn dich zurück, schließe die Augen und entspanne dich...

Im Folgenden bist du eingeladen, dich mit deinen Ängsten vor Nähe und Hingabe auf einer tieferen Ebene zu beschäftigen. Ängste zeigen sich in ganz unterschiedlichen Gewändern. Was steht dir im Wege, zu lieben und anderen nah zu sein, was blockiert dich, wo sitzt die Angst, wovor hast Du Angst?

Es ist gut und wichtig, uns unserer Ängste bewusst zu werden, denn: Alles, was wir wahrnehmen, was wir betrachten, was wir sehen, was wir fühlen, was wir spüren, wovor wir nicht wegrennen, das kann sich verändern. Und es gibt ja nur die Liebe und seinen Gegenspieler, die Angst. Wir sind ja nicht unfähig zur Liebe, wir haben nur Angst davor, ihr zu erliegen.

In den Büchern „Gespräche mit Gott“ des amerikanischen Lehrers Neale D. Walsch wird unterschieden:

„Alle menschlichen Handlungen gründen sich auf tiefster Ebene auf zwei Emotionen: auf Angst oder auf Liebe. In Wahrheit gibt es nur zwei Emotionen – nur zwei Worte in der Sprache der Seele. Jeder menschliche Gedanke und jede menschliche Handlung gründet sich entweder auf Liebe oder auf Angst. Es gibt keine andere menschliche Motivation, und alle anderen geistigen Vorstellungen leiten sich aus diesen beiden ab. Unser ursächlicher Gedanke ist entweder ein Gedanke der Liebe oder ein Gedanke der Angst. Um das zu erforschen, ist es angebracht, nach dem tiefsten Gedanken zu forschen. Also nach dem Gedanken hinter dem Gedanken.“

(Neale Donald Walsch, Gespräche mit Gott, Bd. 1, S. 37/38)

Und jetzt beschäftige dich mit den folgenden Fragen bzw. Aussagen: Schau, was Dich davon anspricht oder anregt. Lies einen Satz und verweile dabei, fühle nach, atme...

1. Wir wagen es nicht, unser Herz zu öffnen bzw. es dauerhaft offenzulassen, weil wir glauben, eine (erneute) Zurückweisung und Verletzung nicht überleben zu können.
Angst vor Nähe, Angst vor Zurückweisung, Angst vor Schmerz.

2. Wir wagen es nicht, unser Herz zu öffnen und offen bei unserer Wahrheit zu bleiben, weil wir Angst haben, den Anforderungen und Erwartungen anderer bezüglich Nähe und Hingabe nicht genügen zu können.

Angst zu versagen, Angst vor Überforderung, Angst vor Kritik, Angst, Fehler zu machen und sie zeigen müssen.

3. Wir wagen es nicht, unsere Arme nach Liebe und Wärme auszustrecken, denn der dann auftauchende Schmerz unserer Sehnsucht wäre, so glauben wir, unerträglich.

Angst vor dem Schmerz, Angst vor dem Schmelzen.

4. Wir wagen es nicht, uns auf Liebe und Nähe einzulassen, weil wir Angst haben, (erneut) vereinnahmt, manipuliert und möglicherweise verschlungen zu werden.

Angst vor Vereinnahmung, vor Manipulation, vor Verschlungenwerden, vor Auflösung, vor Hingabe.

5. Wir wagen es nicht, alte Vorstellungen, alte Verletzungen und alten Groll über uns, über unsere Erfahrungen und über andere loszulassen, weil dann der Liebe und Nähe nichts mehr im Wege stünde und wir frei wären.

Angst vor der Liebe, vor dem offenem Herzen, Angst vor Nähe, Angst vor dem Loslassen, Angst vor der inneren und äußeren Freiheit.

6. Wir wagen es nicht, auf **unsere** Angst vor Liebe und Nähe zu sehen und starren deswegen auf die Begrenzungen des anderen. Dann können wir uns von **seinem** Verhalten enttäuscht, verletzt oder beeinträchtigt fühlen.

Angst vor dem Blick auf mich selbst, Angst vor der inneren Leere, Angst vor Selbstverantwortung.

7. Wir wagen es nicht, in der Liebe eigenständig und uns selbst treu zu bleiben. Stattdessen verbiegen wir uns, klammern uns an und versuchen durch Anpassung sicherzustellen, dass wir geliebt und nicht verlassen werden.

Angst vor Eigenständigkeit, Angst vor dem Ich-Sein, Angst vor dem Alleinsein, Angst vor der eigenen Wahrhaftigkeit, Angst vor der inneren Leere.

8. Wir wagen es nicht, uns mit unseren „Schattenseiten“ zu zeigen, weil wir uns schämen und weil wir unbewusst davon überzeugt sind, dass wir nicht in Ordnung sind und letztlich keine Daseinsberechtigung haben.

Angst vor der „Ich-Werdung“, Angst davor, uns ganz zu zeigen, Angst vor abgrundtiefer Scham, Angst vor Ablehnung.

9. Wir wagen es nicht, uns auf Liebe, Nähe und Hingabe ganz einzulassen, weil wir Angst haben, uns aufzulösen, uns zu verlieren, unsere Würde zu opfern.

Angst vor der Bodenlosigkeit, Angst vor dem Loslassen.

10. Wir wagen es nicht, uns auf die Liebe, Nähe und Innigkeit einzulassen, weil wir vor dem Endgültigen Angst haben, vor dem vermeintlichen Käfig, aus dem es kein Entrinnen mehr gibt.

Angst vor der Endgültigkeit, vor dem scheinbaren Ausgeliefertsein.

11. Wir wagen es nicht, uns auf Liebe und Nähe bedingungslos einzulassen, weil wir uns letztlich nicht vorstellen können, wie wunderbar, großartig, liebesfähig und angstfrei wir in unserer Essenz tatsächlich sind.

Angst vor unserem Licht, vor unserer Großartigkeit, vor unserem wirklichen Potenzial, Angst vor der Einsicht, dass wir Ebenbilder Gottes sind.

Und jetzt fühle und spüre nach, was dich besonders erreicht, anspricht, Gefühle in dir auslöst.

Und nun lade ich dich ein, mit dem folgenden Text ein wenig zu arbeiten. Es geht um das Gleiche, die Methode ist eine andere.

Bitte sprich den fett gedruckten Satz aus und dann fahre nach und nach mit den verschiedenen Aufzählungspunkten darunter fort.

Wenn ich mir vorstelle, mich auf Nähe, Innigkeit und damit letztlich auf die Liebe ganz einzulassen, mich ganz hinzugeben, dann würde die...

*Angst vor körperlicher Nähe und/oder Sexualität auftauchen.

*Angst verletzt, enttäuscht, ausgelacht, ausgenutzt zu werden, auftauchen.

*Angst, verlassen zu werden, auftauchen.

*Angst vor Zurückweisung, vor Ablehnung auftauchen.

*Angst vor den Erwartungen meines Gegenübers auftauchen.

*Angst, ausgenutzt zu werden, auftauchen.

*Angst vor Auflösung meiner Identität auftauchen.

*Angst vor Bevormundung und/oder Vereinnahmung durch den Partner auftauchen.

*Angst vor einem Käfig, aus dem es kein Entrinnen gibt, auftauchen.

*Angst, „Fehler“ zu machen und dann nicht mehr geliebt zu werden, auftauchen.

*Angst vor Verwirrung, wer bin ich denn jetzt, auftauchen.

*Angst, dass mir der andere wehtun könnte, auftauchen.

*Angst vor meiner Verletzlichkeit, meiner Eifersucht auftauchen.

*Angst vor meiner Anhänglichkeit und Abhängigkeit auftauchen.

Jetzt hast du ganz tief geschürft, beglückwünsche dich dafür. Vielleicht magst du ein paar Sätze aufschreiben?

5. Biografische Ursachen für die Angst vor Nähe: Warum haben Menschen Angst vor dem, nach dem sie sich eigentlich sehnen?

Dieser Punkt soll hier nur stichpunktartig abgehandelt werden. Es ist gut, Zusammenhänge zwischen meiner Gewordenheit und meiner biografischen Erfahrung zu sehen und zu erkennen.

a) Traumatische Erlebnisse aus der Kindheit.

Traumata aus der frühen und frühesten Kindheit sind häufige Ursachen für die Angst vor Nähe, so wie Missbrauch, Zurückweisung, Unberechenbarkeit, Lieblosigkeit durch die eigenen Eltern und anderen engen Personen. Stellen wir uns vor, wir erleben keine oder nur geringe Verlässlichkeit und mangelnde Geborgenheit; die Eltern waren durch ihre ständigen Konflikte nur mit sich beschäftigt oder Eltern waren durch ihre Sucht „besetzt“ oder unsere Eltern konnten keine Liebe, Vertrauen, Freude geben.

b) Dominierende Glaubenssätze aus der Herkunftsfamilie.

Wurde dein Bedürfnis nach Eigenständigkeit, nach Abgrenzung erfüllt, oder war das nicht erwünscht? War es in Ordnung, wenn du für dich sein wolltest?

Wurde dein Bedürfnis nach Selbstständigkeit unterstützt und gefördert?

Wurde dir ein positives Modell von Liebe und Nähe vermittelt oder eher das Gegenteil?

Wurde dein Bedürfnis nach Kuschelein und Nahsein, dein Bedürfnis nach Anhänglichkeit erfüllt und akzeptiert?

Hast du bei deinen Eltern erlebt, dass sie sich nahe waren und sich dann auch wieder in Ruhe lassen konnten?

c) Traumatische Erfahrung in vorhergehenden Partnerschaften oder Affären.

Eine nahe liegende Erklärung für die Angst vor Nähe ist oft in vorhergehenden Erfahrungen begründet, etwa Missbrauch, Vergewaltigung, Gewalterfahrung, Tod des Partners.

d) Fehlendes Selbstbewusstsein ist oft ein Hinweis auf Angst vor Nähe-Symptomatik. Ein negatives Bild von sich selbst kann dazu führen, dass sich jemand als nicht liebenswert betrachtet und das auf den Partner projiziert und ständig fürchtet, allein gelassen zu werden. Durch diese ständige Angst und Minderwertigkeit wird genau das herbeigerufen, was man befürchtet. Man zieht immer wieder Zurückweisungen und Ablehnungen an. Dann kann es vorkommen, dass jemand nicht mehr so leicht ein enges Verhältnis zu anderen aufbauen kann, aus Angst vor erneuter Zurückweisung.

6. Möglichkeiten der Heilung

a) Natürlich ist Heilung immer möglich.

Und eines scheint offensichtlich: Die Vermeidungsstrategien weiterhin zu praktizieren, kann zu keiner Veränderung führen. Statt zu flüchten, ist es sinnvoll, standzuhalten, dazubleiben. Das ist nicht einfach, denn der konditionierte Impuls möchte ja genau das, was er immer tut. Es wird eng und da flüchte ich eben, gehe aus dem Felde, tauche unter, suche weiter usw.

Wer eine auf Dauer erfüllende Beziehung erleben will, muss sich seinen Ängsten stellen und Wege finden, mit ihnen umzugehen. Das kann auch bedeuten, mit dem Partner gemeinsame Wege zu suchen.

Ob jemand etwas gegen seine Ängste unternimmt, hängt sicherlich sehr von seinem persönlichen Leidensdruck ab. Nur wer eine innige Beziehung vermisst und sie sich ersehnt, wird vermutlich bereit sein, sich seinen Ängsten zu stellen und neue Wege zu gehen.

Wer z.B. Angst vor Vereinnahmung hat, muss lernen, sich angemessen anderen gegenüber abzugrenzen und zu behaupten. Das ist nicht leicht vor dem Hintergrund, dass man seine Bezugspersonen nicht enttäuschen möchte. Beziehungen entstehen dadurch, dass man sich aufeinander bezieht und es ist wichtig, seine eigenen Bedürfnisse in Beziehungen einzubringen. Nur so kann die Angst vor Vereinnahmung zurückgehen.

Die Angst vor Vereinnahmung kann auch nachlassen, wenn der Bindungsängstliche das Gefühl hat, sich ohne schlechtes Gewissen ab und zu zurückziehen zu können. Er muss lernen und dies auch vertreten, immer wieder alleine zu sein. So kann er erfahren, dass er auch in einer Beziehung sein Bedürfnis nach Rückzug leben kann und darf.

Für Menschen, die Angst davor haben, Fehler zu machen, ist die Erfahrung wichtig, dass sie auch in einer Beziehung Fehler machen dürfen und trotzdem geliebt werden.

b) Bleibe da und fühle; suche immer wieder die Entspannung.

Denn alles Wesentliche geschieht in der Entspannung. Im Entspannen, im In-uns-Hineinfühlen kann die Art, wie wir uns sehen, sich verändern. Unsere Konzepte, unsere Sicht auf die Beziehung kann durchlässiger werden. In der Entspannung können leichter Einsichten und Erkenntnisse aus dem Unbewussten auftauchen, wie ein plötzlicher Einfall, ein Aha-Erlebnis.

In diesem Prozess findet mehr und mehr eine langsame Abkehr vom Opferdenken zur Selbstverantwortung statt. Wenn ich auf mein Beziehungsverhalten aus einer etwas weiteren Perspektive schaue, dann sehe ich vielleicht, dass meine drei letzten „Beziehungsversuche“ nach einem ganz ähnlichen Strickmuster zu Ende gingen. Ich fange an, Zweifel an meinem „Beziehungsverhalten“ zu entwickeln...

All das sind gute Voraussetzungen, genauer auf mich zu schauen und neugieriger auf mich zu werden. Dazu ist Mut erforderlich, der Mut auf mich zu schauen und der Mut, Unbequemes zu sehen.

Das zwanghafte Herumdoktern beim anderen wird weniger, die Aufmerksamkeit wird mehr auf mich selber gerichtet. Je bewusster mir mein Verhalten ist und wird, umso näher bin ich an meiner Wahrheit, umso mehr ist Heilung möglich. Je bewusster ich bei mir gelandet bin, umso weniger muss ich Abwehrmechanismen „bemühen“, umso mehr übernehme ich die Verantwortung für meine „Behinderung“.

c) Akzeptanz und Anerkennung der Behinderung.

ist der zentrale Schritt zur Heilung. Eine Bindungsangst muss nicht zwangsläufig zum Leben gehören. Menschen, die unter der Angst vor Nähe leiden, sollten wissen, dass dagegen etwas getan werden kann. Eine angemessene Selbstwahrnehmung und Akzeptanz dessen, was ist, ist der erste Schritt zum Erfolg. Es hilft, sich einzugestehen, dass etwas aufgearbeitet und angeschaut werden möchte. Der Satz: „Akzeptiere dich, wie du bist und du fängst an, dich zu verändern“ ist eine tiefe Erkenntnis, die insbesondere in meinem Buch „Wenn der Wind weht, setze die Segel“ ausführlich erläutert wird.

d) Das Risiko eingehen, sich vor sich selbst und vor dem anderen mit seiner Behinderung zu zeigen.

Das ist die hohe Schule, es zu wagen, mich dem anderen mit meinen Behinderungen zuzumuten.

Und hier sei noch eine wunderbare Aussage von Hildegard von Bingen angeführt:

HILDEGARD VON BINGEN

Ich muss auf die Stimme meiner Seele hören,
wenn ich gesunden will.

Letztlich bin ich hier,
weil es kein Entrinnen vor mir selbst gibt.

Solange ich mir nicht selbst
in den Augen und Herzen meiner Mitmenschen begegne,
solange bin ich auf der Flucht.

Solange ich nicht zulasse,
dass meine Mitmenschen an meinem Innersten teilhaben,
gibt es keine Geborgenheit.

Solange ich mich fürchte, durchschaut zu werden,
kann ich weder mich selbst noch andere erkennen.

Solange bleibe ich allein.

Bitte lobe und wertschätze dich, du hast dich mit einem diffizilen Thema, der Angst vor Nähe beschäftigt Du hast auf dich geschaut, du bist vielleicht traurig geworden, was auch immer - das war gut!

Vielleicht magst du deine Einsichten aufschreiben, vielleicht gibt es Vorsätze, auf was du in zukünftigen Beziehungserfahrungen achten möchtest.

Jetzt folgt noch ein Anhang, den du aber gerne auch später lesen kannst.

Sei herzlichst begrüßt von
Martin Rubeau

7. Anhang

Bindungstheorien,

die uns einen konkreten Hinweis und Erklärung für die Entstehung einer Bindungsstörung geben können.

a) Margaret Mahler: Das Entwicklungs-Modell

Margaret Mahler teilte die kindlichen Entwicklungsstadien aufgrund empirischer Studien in mehrere Phasen ein. Ihr Entwicklungsmodell wurde sehr einflussreich in der Psychoanalyse und in der Objektbeziehungstheorie. Und es erklärt schlüssig Bindungsstörungen.

0-2 Monate - Autistische Phase:

Das Kind kennt nur sich selbst, vergisst alles andere.

5-8 Monate - Differenzierungsphase:

„Soziales Lächeln“, dann aber auch Fremdeln. Das Kind lernt, zwischen positiven und negativen Emotionen zu unterscheiden. Es bildet die Fähigkeit des Aufspaltens, um mit widersprüchlichen Empfindungen umzugehen. Also: Wenn es eine positive Emotion spürt, dann vergisst es die ehemals negative. Es generalisiert noch nicht. Das Kind kann hier noch keine „Bestandsaufnahme“ machen, es kann noch vergessen.

8-16 Monate - Übungsphase:

Das Kind bewegt sich weg, krabbelt, läuft, muss sich immer wieder versichern, dass die Mutter da ist. Es meldet sich, um dann wieder aufzutanken.

16-25 Monate – Wieder-Annäherungsphase:

Das Kind erkennt, dass es eine Identität hat, die getrennt von den anderen existiert. **Hier passiert Entscheidendes für die Beziehungsfähigkeit:**

Das Kind hat eine starke Bindung an die Eltern, lernt aber gleichzeitig, sich vorübergehend von ihnen zu trennen. Das Kind ist darauf angewiesen, bei der Rückkehr eine konstant gültige Mutter vorzufinden. Dann, nach vielen Trennungen und Wiedervereinigungen, entwickelt das Kind ein beständiges Ich-Gefühl sowie Liebe und Vertrauen den Eltern gegenüber. So etwas wie Urvertrauen entsteht bzw. kann sich bilden.

Schwierigkeiten, die in dieser Phase auftreten können: Die Mutter stößt das Kind zu früh und zu abrupt und lieblos fort (vielleicht, weil sie selbst Angst vor Nähe hat) oder besteht auf einer klammernden Symbiose (vielleicht, weil sie Angst hat, verlassen zu werden und sich deswegen an Intimität klammert). Dies führt dazu, dass das Kind eine Angst vor Verlassen werden und/oder eine Angst vor Verschlungenwerden entwickelt. Das Kind kann so nicht zu einem

emotional getrennten Wesen heranreifen. Und es kann später keine befriedigende Intimität erlangen.

Wer mit diesem Defizit belastet ist und später mit Nähe konfrontiert wird, kann traumatische Erfahrungen aus der Kindheit wiedererleben:

- Ich möchte Nähe und stattdessen werde ich zurückgewiesen.
- Der andere will Nähe und das erdrückt und erstickt mich.
- Wenn ich dem Begehren des anderen nach Nähe nicht folge, werde ich verlassen.
- Wenn ich dem Begehren nach Nähe folge, werde ich ausgesaugt und verliere mich selbst.

25 Monate bis 3 Jahre - Objektkonstanz:

Wenn bisher alles gut lief, erlebt das Kind jetzt, dass das Fehlen der Mutter nicht automatisch Vernichtung bedeutet. Es lernt Ambivalenz und Enttäuschung zu ertragen. Es erkennt, dass der Ärger der Mutter vorübergeht. Und es erkennt, dass der eigene Ärger die Mutter nicht zerstört. Das Kind verinnerlicht das beständige Bild einer beruhigenden, beschützenden Mutter und dieses Bild bleibt auch bestehen, wenn die Mutter mal genervt oder ablehnend ist. Mahler bezeichnet dies als Objektkonstanz.

Manche Menschen erreichen diese Phase nie, sie bleiben in einem Schwarz-Weiß-Denken stecken, es gibt kein durchgängig vertrauensvolles Gefühl dem anderen gegenüber. Oder es besteht, ist aber instabil und bricht bei der geringsten Belastung zusammen.

b) Bert Hellinger: Die unterbrochene Hinbewegung

Wenn eine Hinbewegung des Kindes zur Mutter unterbrochen wird, dann entstehen Gefühle von Verzweiflung, von Trauer, sehr häufig von Wut, und die resignative Einsicht: „Es hilft ja doch nichts...“ Wenn nun jemand, bei dem eine frühe Hinbewegung unterbrochen wurde, später in seinem Erwachsenen-Dasein auf einen anderen zugeht, zum Beispiel auf einen Partner, kommt die Erinnerung an die Unterbrechung wieder hoch, und sei es unbewusst im Körper. An der gleichen Stelle, an der damals die Hinbewegung unterbrochen wurde, unterbricht er sie wieder. Statt dass er die Hinbewegung jetzt zum Ziel bringt, weicht er aus und beginnt eine Kreisbewegung.

c) Fritz Riemann: „Grundformen der Angst“

Wenn wir als Kind eine sichere Mutterbeziehung hatten, die sich durch kontinuierliche Wärme und Liebe auszeichnete und von der wir bestätigt wurden, dann haben wir ein Grundgefühl, liebenswert zu sein. Bei einer liebevollen, nährenden Beziehung gibt es ein geglücktes Verhältnis von Geben und Nehmen. Echohaft spiegelt das Kind, was ihm entgegengebracht wird;

es beantwortet das Lächeln der Mutter mit Lächeln und später ruft sein Lächeln das Lächeln der Mutter hervor. Es besteht eine innige Verbundenheit, ein erratendes Verstehen zwischen beiden (...) und wir können verstehen, dass sich hier die ersten Ansätze von Dankbarkeit, Hoffnung und liebender Zuneigung entwickeln.

Wenn dieses Gefühl und diese Erfahrung der liebenden Mutter nicht gegeben sind, dann habe ich später nicht das Grundgefühl, liebenswert zu sein, sondern eher: „Eigentlich bin ich nicht liebenswert, um mir Liebe zu verdienen, muss ich mich selbst zurückstellen und mich um den anderen kümmern, ich muss die Liebe des anderen verdienen.“

Zwei Hauptfaktoren des Mutterverhaltens sind ausschlaggebend:

○ **Verwöhnung**

Dadurch mangelnde Erfahrung, Unlustgefühle zu spüren und aus eigenem Antrieb etwas tun. Affekte können und dürfen nicht geäußert werden. Fixierung auf die Mutter; Schuldgefühle, wenn das Interesse anderswo hin als zur Mutter geht. Wenig Möglichkeiten, eigenen Impulsen zu folgen, Passivität; letztlich spürt man die eigenen Bedürfnisse nicht mehr. Oder es findet die Entwicklung einer eigenen Anspruchshaltung statt: Der andere soll erraten, was ich brauche, was mir fehlt. Man ist auf die Welt, wie sie ist, nicht vorbereitet (Ich-Schwäche).

Unterform, die noch tragischer ist: Die Mutter lehnt das Kind unbewusst ab, hat sogar eventuell feindselige Gefühle: „Durch deine Existenz muss ich bei diesem furchtbaren Mann bleiben/kann ich nicht meinem Beruf nachgehen/habe ich zu wenig Zeit für mich selbst, etc.“ Aber wegen starker Introjekte, Schuldgefühle und Ansprüche, eine gute Mutter zu sein, verwöhnt sie das Kind. Also: Verwöhnung aus Schuldgefühl und Wiedergutmachung.

Das Kind spürt dies, es erfährt die Ambivalenz, kann das aber nicht benennen. Es darf es nicht einmal fühlen, es muss es verdrängen und verlernt, seine Gefühle als Richtschnur zu nehmen. Es muss für etwas dankbar sein, was es gar nicht gern bekommen hat.

Die Auswirkung kann folgendes Grundgefühl sein: „Ich habe kein Lebensrecht, ich muss froh sein, wenn ich geduldet werde“. Es ist naheliegend, dass sich diese Haltung auf mein Beziehungsverhalten auswirkt.

○ **Versagung**

Die Mutter ist karg, hart, wenig liebesfähig, neigt dazu, das Kind chronisch zu überfordern. Sie gibt dem Kind viel zu wenig Nähe und Körperlichkeit. Das Kind muss lernen, mit wenig zurechtzukommen. Daraus entwickelt sich Resignation, es ist gehemmt im Sich-Nehmen.

Solche Mütter haben meist selbst kein Vorbild von Mutter-Sein erlebt. Es gibt die „Programm-Mütter“, die alles nach Schema F tun, andere nehmen den

Stillakt hastig vor, packen das Kind gleich wieder ins Bett etc. Kargheit - das Kind lernt früh zu resignieren; weitgehende Hoffnungslosigkeit. Es ist nur stark im Ertragen und Verzichten, Nehmen und Fordern sind nicht oder nur unzureichend entwickelt.

Abwehr also als eine nicht integrierte Eigenschaft: Gehemmtheit, Bescheidenheit, Anspruchslosigkeit. Grundgefühl: "Ich bin nicht liebenswert" - dies ist die Basis einer tiefen Minderwertigkeit bis hin zu dem Gefühl, kein Lebensrecht zu besitzen.

d) John Bowlby: Bindungstheorie

Die Bindungstheorie von John Bowlby ist eine Theorie, die auf der Annahme beruht, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen. Sie wurde von dem britischen Kinderpsychiater John Bowlby, zusammen mit dem schottischen Psychoanalytiker James Robertson und der US-amerikanisch-kanadischen Psychologin Mary Ainsworth entwickelt. Die Bindungstheorie basiert auf einer emotionalen Sichtweise der frühen Mutter-Kind-Beziehung. Er unterscheidet die folgenden Bindungstypen:

o Sichere Bindung

Sicher-gebundene Kinder entwickeln aufgrund von elterlicher Feinfühligkeit eine große Zuversicht in die Verfügbarkeit der Bindungsperson. Diese Feinfühligkeit in der Eltern-Kind-Interaktion ist gekennzeichnet durch die prompte Wahrnehmung der kindlichen Signale, der richtigen Interpretation dieser und einer angemessenen sowie prompten Reaktion auf diese Signale, welche keine starke Frustration beim Kind hervorruft.

Diese Kinder weinen durchaus innerhalb einer „fremden Situation“. Sie zeigen die Gefühle deutlich, akzeptieren den Trost einer fremden Frau im Raum sogar zum Teil. Obwohl die Trennung auch bei sicher-gebundenen Kindern mit negativen Gefühlen verbunden ist, vertrauen sie darauf, dass die Bindungsperson sie nicht im Stich lassen oder in irgendeiner Weise falsch reagieren wird.

Die Bindungsperson erfüllt in einer derartigen Bindung die Rolle eines „sicheren Hafens“, der immer Schutz bieten wird, wenn das Kind dessen bedarf. Die Kinder sind traurig, dass die Bindungsperson nicht bei ihnen ist – und gehen davon aus: „Sie kommt zurück.“ Erscheint die Bindungsperson im Raum, freuen sich die Kinder. Sie suchen Nähe und Kontakt und wenden sich kurz danach wieder der Exploration des Raumes zu. Eine solche Bindungserfahrung legt nahe, dass Menschen im späteren Leben eine sichere, unterstützende Bindung eingehen können, sie können Vertrauen aufbauen und angemessen mit dem Verhältnis von Nähe und Distanz umgehen.

○ **Unsicher-vermeidende Bindung**

Kinder von diesem Typ reagieren scheinbar unbeeindruckt, wenn ihre Bindungsperson hinausgeht. Sie spielen, erkunden den Raum und sind auf den ersten Blick weder ängstlich noch ärgerlich über das Fortgehen der Bindungsperson. Durch zusätzliche Untersuchungen physiologischer Reaktionen der Kinder während der Situation wurde jedoch festgestellt, dass ihr Cortisolspiegel im Speichel beim Fortgehen der Bindungsperson höher ansteigt als der sicher-gebundener Kinder, welche ihrem Kummer Ausdruck verleihen, was auf Stress schließen lässt. Auch ihr Herzschlag beschleunigt sich. Kommt die Bindungsperson zurück, wird sie – oberflächlich betrachtet - ignoriert. Die Kinder suchen eher die Nähe der fremden Person und meiden ihre eigentliche Bindungsperson.

Unsicher-vermeidenden Kindern fehlt die Zuversicht bezüglich der Verfügbarkeit ihrer Bindungsperson. Sie entwickeln die Erwartungshaltung, dass ihre Wünsche grundsätzlich auf Ablehnung stoßen und ihnen kein Anspruch auf Liebe und Unterstützung zusteht. Ein solches Bindungsmuster ist bei Kindern zu beobachten, die häufig Zurückweisung erfahren haben. Die Kinder finden einen Ausweg aus der belastenden bedrohlichen Situation des immer wieder Zurückgewiesen-Seins nur durch Beziehungsvermeidung.

○ **Unsicher-ambivalente Bindung**

Kinder, die hier beschrieben werden, zeigen sich ängstlich und abhängig von ihrer Bindungsperson. Geht die Bindungsperson weg, reagieren die Kinder extrem belastet. Eine fremde Frau wird ebenso gefürchtet wie der Raum selbst. Schon bevor die Bindungsperson hinausgeht, zeigen die Kinder Stress. Da sie die ungewohnte Situation fürchten, wird ihr Bindungsverhalten schon von Beginn an aktiviert. Die Bindungsperson reagiert für das Kind nicht zuverlässig, nachvollziehbar und vorhersagbar. Der ständige Wechsel von einmal feinfühligem, dann wieder abweisendem Verhalten führt dazu, dass das Bindungssystem des Kindes ständig aktiviert sein muss. Es kann schwer einschätzen, wie die Bindungsperson in einer bestimmten Situation handeln oder reagieren wird.

Das Kind ist somit permanent damit beschäftigt, herauszufinden, in welcher Stimmung sich die Bindungsperson gerade befindet, was sie will und was sie braucht, damit es sich entsprechend anpassen kann. Dies führt zu einer Einschränkung des Neugier- und Erkundungsverhaltens des Kindes, welches sich nicht auf die Exploration des Raumes konzentrieren kann. Die Kinder können keine positive Erwartungshaltung aufbauen, weil die Bindungsperson häufig nicht verfügbar ist – meist auch dann nicht, wenn sie in der Nähe ist. Dementsprechend erwarten sie keinen positiven Ausgang der Situation und reagieren extrem gestresst und ängstlich innerhalb einer „fremden Situation“.