



Bindungsangst – verstehen und überwinden

Warum Männer und Frauen unter
Bindungsangst leiden und was Sie
als Betroffener oder Partner tun können

BEZIEHUNGSRATGEBER



Theresa König
Ole Andersen

DAS BERATERTEAM.



Bindungsangst – verstehen und überwinden

Warum Männer und Frauen unter
Bindungsangst leiden und was Sie
als Betroffener oder Partner tun können

BEZIEHUNGSRATGEBER



DAS BERATERTEAM



Bindungsangst – verstehen und überwinden

Warum Männer und Frauen unter
Bindungsangst leiden und was Sie
als Betroffener oder Partner tun können

BEZIEHUNGSRATGEBER

Bindungsangst verstehen und überwinden.

Warum Männer und Frauen unter
Beziehungsangst leiden und was Sie als
Betroffener oder Partner tun können.

Autoren: Theresa König, Ole Andersen

Herausgeber: Das Beraterteam

Reihe: Beziehungsratgeber des Beraterteams

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

ISBN: 978-3-03799-301-9. Auflage 2012

© Beraterteam (Theresa König, Ole Andersen)

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeisung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Verlag: Bluepoint Publishing Limited

Bilderquellen: Fotolia, Springender Goldfisch © akf #31815634

INHALT

VORWORT

GESICHTER DER ANGST

DIE ÄNGSTE UND ABWEHRMECHANISMEN DER FLÜCHTIGEN PARTNER

VOM WEGLAUFEN UND WEGSTOßEN

Der aktive Vermeider auf der Flucht

Die Angriffslust der aktiven Vermeider

NARZISSMUS UND BINDUNGSANGST

WENN TRENNUNGSÄNGSTE ÜBERWIEGEN – ODER DIE BEWUSSTE WAHL EINES EMOTIONAL UNTERLEGENEN PARTNERS.

DIE PASSIVEN VERMEIDER

Gefühle und Verhalten der passiven

Vermeidungsstrategien

Die Gefahr von Manipulationstechniken

BINDUNGSANGST UND HELFERSYNDROM

DER ROLLENWECHSEL IN BINDUNGSÄNGSTLICHEN BEZIEHUNGEN.

DIE WURZELN

Von der Entstehung einer sicheren Bindung

Warum es manchen Eltern nicht gelingt, sich feinfühlig auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzustellen

Die Entstehung von Trennungsängsten des Erwachsenen

WENN FLÜGEL ANFANGEN ZU WACHSEN – VON DER NOTWENDIGKEIT EINER GELINGENDEN AUTONOMIEENTWICKLUNG

- Keine Wurzeln – keine Flügel?

- Eingriffe in die Autonomieentwicklung und ihre Folgen

- Selbstwertempfinden

- Selbstbehauptung, eigener Wille und eigene Grenzen

ÜBERTRAGUNGEN

DER AUTONOMIE-ABHÄNGIGKEITS-KONFLIKT

- Das Kollusionsmodell

ZUSAMMENFASSUNG

DIE FÜNF SÄULEN DER BINDUNGSFÄHIGKEIT

DIE ABGRENZUNGSFÄHIGKEIT

- Verantwortung übernehmen

- Innere Abgrenzung

- Manipulationsresistenzen

- Innere Haltung statt Rechtfertigungen

- Äußere Abgrenzung

- Äußerer Rückzugsraum

- Individuation

- Schmerzgrenzen

GEFÜHLSBEWUSSTSEIN

- Aggressionen und Glücksgefühle

- Der wunde Punkt

- Gefühle wollen gefühlt werden

- Achtsamkeit

- Körpersignale

- Gefühlsdifferenzierung

SELBSTGEFÜHL

- Authentizität und Identität

Anpassung und Identitätsverlust
Selbstentfremdung im Alltag
Authentizität wieder erlernen

UNABHÄNGIGKEIT

Aktiv und selbstwirksam Einfluss nehmen
Emotionale Unabhängigkeit in der Partnerschaft
Freiheit

KOMMUNIKATION

Destruktive Kommunikation erkennen
Fehler beim Zuhören
Duett statt Duell
Regeln für den Sprecher:
Regeln für den Zuhörer
Negative Gefühle Mitteilen und Anhören
Helfen Sie sich gegenseitig, Gefühle zu äußern
Positive Rückmeldung bei gutem
Kommunikationsverhalten

NACHWORT

CINEOGRAPHIE/ ERWÄHNT UND EMPFOHLENE SPIELFILME

VERWENDETE LITERATUR UND LITERATUREMPFEHLUNGEN

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie sich entschieden haben, dieses Buch zu lesen, dann haben Sie dies sicherlich getan, weil Sie irgendeinen Leidensdruck verspüren. Sie haben eine Partnerin oder einen Partner, der sich nicht fest an Sie binden will, oder aber Sie merken selbst, dass Sie sich nicht hundertprozentig auf Ihren Partner einlassen können. Vielleicht ist Ihre Beziehung aus einem dieser Gründe ins Wanken geraten, oder Ihre bisherigen Partnerschaften sind immer wieder daran gescheitert. Sollte eine dieser Situationen auf Sie zutreffen und Sie möchten gerne etwas an Ihrer Beziehungsfähigkeit ändern oder etwas über die Bindungsängste Ihres Partners erfahren, dann haben Sie mit diesem Buch die richtige Wahl getroffen.

In diesem Buch möchten wir Ihnen verdeutlichen, auf welche Art sich Bindungsängste äußern können. Im ersten Teil gehen wir differenziert auf diese Thematik ein. Wir werden beschreiben, welche Verhaltensweisen und Gefühle typisch sind. Vermutlich haben Sie auch selbst schon eine Vorstellung davon, was Sie unter bindungsängstlich verstehen. Man muss kein Psychologe sein, um zu wissen, was ein typisches bindungsängstliches Verhalten ist. Wenn Menschen immer wieder das Bedürfnis haben „Reißaus zu nehmen“, sobald eine Beziehung enger und verbindlicher wird, und großen Wert auf Freiheit und Unabhängigkeit legen, es nie lange in einer Beziehung aushalten oder sich vielleicht gar nicht mehr binden, können dies Indizien dafür sein.

Was vielleicht zunächst weniger auf der Hand liegt, ist die Tatsache, dass Menschen mit einem solchen Bindungsverhalten auch bestimmte Partner anziehen und umgekehrt. Diese Partner, die von Menschen mit Bindungsängsten angezogen werden, nehmen die entsprechend andere Rolle in der Beziehung ein. Sie tun alles in ihrer Macht Stehende, um den „flüchtigen“ Partner enger an sich zu binden. Oft leiden diese Personen unter der ständigen Unerreichbarkeit ihres Partners und wünschen sich nichts sehnlicher als mehr Verbindlichkeit und mehr Beständigkeit in der Beziehung. Sie fühlen sich abhängig und häufig verletzt, da ihr Liebster oder ihre Liebste ihnen diese Wünsche immer wieder versagt. Oftmals können solche Personen schon ein Lied davon singen, da sie auch in der Vergangenheit immer wieder an flüchtige Partner geraten sind. Auf den ersten Blick könnte man denken, dass sie einfach ein schlechtes Händchen in der Partnerwahl haben. Dass sie Pechvögel sind, die im Liebesleben eben immer an den oder die Falsche geraten. Manchmal ist es geradezu auffällig, dass ihr „Beuteschema“ auf flüchtige oder unnahbare Partner ausgerichtet ist. Für diese Menschen ist nichts interessanter, ja geradezu unwiderstehlicher, als ein potenzieller Partner, der sich für sie nicht oder nur wenig interessiert. Häufig fragt man sich dann bei diesen potenziellen Partnern: Was ist so besonders an ihr oder ihm? Vielleicht ist die Person noch nicht einmal besonders attraktiv, intelligent, gebildet oder ansonsten eine gute Partie. Dennoch haben solche unnahbaren Kandidaten auf bestimmte Menschen eine außerordentliche Anziehungskraft. Es muss einen Grund dafür geben, dass sich manche Menschen immer wieder leidenschaftlich in emotional unerreichbare Partner (und zwar ausschließlich in solche) verlieben. Je unerreichbarer der (potenzielle) Partner ist, desto leidenschaftlicher ist die Liebe. Damit wollen wir nicht ausdrücken, dass sie dabei bewusst vorgehen, vielmehr ist das Gegenteil der Fall. Betroffene Personen

würden dagegen auch heftig protestieren. Schließlich leiden sie ja unter der emotionalen Abstinenz ihrer Partner und spüren ganz deutlich, dass sie sich nichts sehnlicher wünschen, als eine enge und verbindliche Beziehung mit ihm oder ihr zu führen, vielleicht zu heiraten, eine Familie zu gründen, etc. Dennoch suchen sich solche Menschen immer wieder Partner, mit denen dies nicht möglich ist. Sei es, weil der oder die Auserwählte immer wieder für Distanz sorgt, wenn die Beziehung enger wird, oder weil schon von vornherein eine Distanz „installiert“ ist. Zum Beispiel durch eine räumliche Distanz bei einer Fernbeziehung oder weil der Partner z. B. verheiratet, geschäftlich viel unterwegs oder einfach emotional nicht erreichbar ist. Es ist der große Verdienst der Erfolgsautoren Steven Carter und Julia Sokol, den Blick weg vom bindungsängstlichen Partner hin zum bindungsängstlichen Paar zu richten. Von Carter und Sokol übernehmen wir die Begrifflichkeiten „passiver Vermeider“ und „aktiver Vermeider“. Mit passiven Vermeidern sind Personen gemeint, die sich zu aktiven Vermeidern, also typisch bindungsängstlichen Menschen, hingezogen fühlen. In ihrem sehr empfehlenswerten Buch „Nah und doch so fern“ schildern die beiden Autoren ausführlich und mit zahlreichen Fallbeispielen das Zusammenspiel von passiven und aktiven Vermeidern in Beziehungen. Es sind stets die aktiven Vermeider, die in der Beziehung für mehr Distanz und somit für mehr Aufregung in der Beziehung sorgen, sei es, dass sie aus der Beziehung aussteigen, wenn sie ihnen zu eng wird, oder auf andere Art und Weise Distanz schaffen. Der Partner mit dem aktiven Vermeidungsmuster sorgt dafür, dass sich die Beziehung selten oder nie über einen bestimmten Punkt hinaus entwickeln kann. Während es bei einem aktiven Vermeider offenkundig ist, dass ihm ein Zuviel an Nähe unangenehm wird, ist dies bei einem passiven Vermeider auf den ersten Blick nicht der Fall, denn er verhält sich paradoxerweise so, als würde er ein größeres Maß an Nähe anstreben. Doch tatsächlich vermeidet er die

Nähe passiv, indem er häufig immer wieder Partner wählt, die diesen Part übernehmen. Beide Vermeider-Typen verhalten sich gegensätzlich und haben dennoch (natürlich unbewusst) das gleiche Ziel: das Verhindern von zu viel Nähe in der Beziehung.

Im ersten Teil wollen wir uns zunächst ausführlicher den Gefühlen und Verhaltensweisen der aktiven Vermeider widmen. Sie sind diejenigen, die in bindungsängstlichen Beziehungen Nähe und Distanz regulieren, oft zum Leidwesen ihrer Partner, denen manchmal plötzlich und ohne erkennbaren Zusammenhang die eben noch vorhanden gewesene Wärme versagt wird. An dieser Stelle sei erwähnt, dass es sich bei den aktiven Vermeidern nicht ausschließlich um Männer und bei den passiven Leidensgenossen nicht um ein grundlegend weibliches Phänomen handelt. Beide Rollen haben sowohl männliche als auch weibliche Stellvertreter. Viele Menschen vertreten die Auffassung, dass es überwiegend Männer sind, die sich nicht fest binden wollen. Unzählige Autoren bedienen sich dieses Klischees und richten ihre Bücher über Bindungsangst ausschließlich an weibliche Leser. Sie stellen Hypothesen über das männliche Gehirn auf und erklären Frauen, was sie tun sollen, um ihren Traumpartner an sich zu binden. Wir sind hier grundlegend anderer Auffassung. Wir haben in therapeutischen Gesprächen, aber auch in unserem Freundes- und Bekanntenkreis unzählige Fälle beobachtet, bei denen die Frauen typische Verhaltensweisen von aktiven Vermeidern aufwiesen und Männer typisch passives Vermeidungsverhalten. Beim Lesen wird Ihnen zwar auffallen, dass wir keine weibliche Form als Zusatz- bzw. Doppelnennung benutzt haben. Doch haben wir auf die Verwendung der weiblichen Form, wie z. B. „VermeiderInnen“ oder „BindungsphobikerInnen“, lediglich der Einfachheit halber verzichtet. Der Text lässt sich dann einfach flüssiger lesen.

Im zweiten Teil werden wir ausgiebig auf die Ursachen von Bindungsangst eingehen, die in der Kindheit und der Erziehung zu finden sind. Die Ursachenforschung soll Ihnen helfen, Zusammenhänge zu erkennen. Bestimmte Erziehungsmaßnahmen sorgen dafür, dass wir als Erwachsene wiederholt in Konflikte geraten. Wenn uns die Ursachen für diese Konflikte nicht bekannt sind, ist es schwer, etwas zu verändern. Aus den Erkenntnissen, welche Erziehungsmaßnahmen bindungsängstliches Verhalten begünstigen, lässt sich ableiten, an welchen Baustellen der erwachsene bindungsängstliche Mensch arbeiten kann, um seine Beziehungsfähigkeit zu verbessern. Die Bewusstwerdung und das Erlernen neuer Verhaltensweisen ermöglichen es den aktiven wie auch den passiven Beziehungsphobikern, ein größeres Maß an Nähe zuzulassen und die Partnerschaft glücklicher zu gestalten. Mit welchen Bausteinen Sie eine neue Art der Bindungsfähigkeit erlernen können, erfahren Sie im dritten und letzten Teil unseres Buches.

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, verwenden wir die übergeordnete Form „Partner“. Gemeint sind jedoch immer sowohl das männliche als auch das weibliche Geschlecht, es sei denn, es ist ausdrücklich anders erwähnt. Der Begriff „Bindungsangst“ wird in diesem Buch synonym verwendet mit „Beziehungsangst“.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und Freude beim Lesen.

Herzlichst

Ihre Theresa König und Ole Andersen
www.beraterteam.info

Wichtig:

Bitte tragen Sie sich unbedingt in unseren Newsletter ein,
um kostenlos weitere Tipps zum Thema zu erhalten:
www.beraterteam.info/bindungsangst-tipps

Bindungsängste Erkennen

GESICHTER DER ANGST

Öffnen wir zunächst den Vorhang für ein Drama in drei Akten, denn Bindungsphobische Beziehungen verlaufen in typischen Phasen und enden leider meistens in einer Tragödie:

Der Auftakt

Zu Beginn ist eine jede Liebesbeziehung weitestgehend frei von Konflikten. Während der Kennenlernphase muss das Objekt der Begierde zunächst erobert werden. Es sind vor allem die aktiven Vermeider, die sich der Eroberung ausdauernd und hartnäckig widmen. Mit allen Künsten der Verführung versuchen sie, den andern für sich zu gewinnen. Unglücklicherweise wird dies häufig als besonders ernsthaftes Interesse missverstanden.

Das Interesse in dieser Phase gilt tatsächlich in vollem Maße dem potenziellen Partner. Solange sich die auserkorene Person noch nicht zu einer festen Beziehung bekannt hat, gibt es noch keinen Grund, sich bedroht oder eingeengt zu fühlen. Im Gegenteil: Sollte die Eroberung nicht glücken, wäre in dieser Phase viel stärker das Ego bedroht. In dieser Phase wird die umschwärmte Person meist noch uneingeschränkt idealisiert und begehrt. Eine Zurückweisung ihrerseits wäre schmerzhaft und kränkend. Um dies zu verhindern, werden alle Hebel in Bewegung gesetzt.

Die Wende

Der Wendepunkt tritt zu dem Zeitpunkt ein, an dem die Eroberung erfolgreich war und die eroberte Person signalisiert, dass sie sich nun zu einer festen Beziehung bekennt. Ein solches Bekenntnis führt zunächst dazu, dass sich der Eroberer etwas zurücklehnen kann. Ist das Zielobjekt erst einmal „erbeutet“, schwindet die Angst, bei der Eroberung scheitern zu können. Die Sicherheit, die er nun hat, erlaubt es ihm, seine Eroberung kritisch zu betrachten. Während der Kennenlernphase war ihm dies nicht möglich, war er doch viel zu sehr damit beschäftigt, selbst zu imponieren. Jetzt aber fragt er sich, ob die Eroberung auch all die Mühe wert war. Je stärker die eroberte Person nun ebenfalls in die Beziehung investiert, desto mehr kann sich der aktive Vermeider auf seinen „Lorbeeren“ ausruhen und seine kritische Betrachtung intensivieren. In einer noch jungen Beziehung kann sich dies zunächst darin äußern, dass sich der aktive Partner lediglich etwas weniger ins Zeug legt und vorerst nur die romantischen Gesten ausbleiben. Je mehr der neu eroberte Partner jedoch in die Beziehung investiert, desto mehr wird sich der aktive Vermeider eingeengt, erdrückt und vereinnahmt fühlen. Er wird seine Freiheit und das anspornende Glücksgefühl vermissen, das er beim „Akt der Eroberung“ empfunden hat. Seine Gefühle gegenüber seinem Partner werden immer ablehnender, er verhält sich zunehmend desinteressiert und zurückweisend.

Das Ende

Je enger und fester die Beziehung wird, desto mehr verstärken sich Bindungsangst und entsprechende Abwehr beim aktiven Vermeider. Instinktiv wird er auf irgendeine Weise Distanz zwischen sich und dem Partner schaffen. Sein Bedürfnis nach Freiraum wird zunehmen, das Gleiche gilt möglicherweise für sein Interesse an anderen Frauen bzw. Männern. Vielleicht beendet er früher oder später die

Beziehung, oder er sorgt durch sein respektloses Verhalten dafür, dass der Partner diesen Schritt für ihn übernimmt.

Die Zugabe

Unmittelbar nach der Trennung lassen die bindungsängstlichen Gefühle des aktiven Partners nach. Die Gefühle von Einengung und Ablehnung weichen schließlich dem Gefühl von starker Sehnsucht nach dem verlorenen Partner. Häufig können sich die aktiven Partner dann ihre ablehnenden Gefühle nicht mehr erklären und glauben, einen Fehler gemacht zu haben. In solchen Fällen nehmen sie wieder Kontakt auf, um es mit dem Ex-Partner erneut zu probieren. Auch dieser leidet am Verlust, sodass es zu einem Neubeginn der Beziehung kommt. Das Ganze geschieht nicht selten auch in mehreren Runden, die sich jedoch im Ablauf sehr ähneln und meistens früher oder später ein unglückliches Ende nehmen.

JAN UND SABINE

DER AUFTAKT

JAN UND SABINE LERNTEN SICH BEI DER ARBEIT KENNEN. ALS JAN SABINE SAH, WAR ER BEGEISTERT VON IHR UND WOLLTE SIE UNBEDINGT NÄHER KENNENLERNEN. DARAUS MACHTE ER KEINEN HEHL UND SIGNALISIERTE IHR ZUNÄCHST MIT KLEINEN GESTEN GANZ OFFENSICHTLICH SEIN INTERESSE. ER HOLTE SIE ZUR MITTAGSPAUSE AB, ÜBERRASCHTE SIE MIT KLEINEN MITBRINGSELN, UND MANCHMAL UNTERNAHMEN BEIDE AUCH ETWAS PRIVAT. SABINE WAR ZUNÄCHST GAR NICHT SO ANGETAN VON JAN, DOCH JE NÄHER SIE IHN KENNENLERNT, DESTO MEHR GEFIEL ER IHR AUCH. ZUNÄCHST DACHTE SIE NOCH GAR NICHT AN EINE FESTE BEZIEHUNG. SIE GENOSS ES EINFACH, UMSCHWÄRMT ZU WERDEN. EINES TAGES SCHLUG JAN SABINE VOR, ÜBERS WOCHENENDE GEMEINSAM WEGZUFAHREN, UND SABINE WILLIGTE EIN. SCHON WIEDER HATTE JAN KEINE KOSTEN UND MÜHEN GESCHEUT UND ALLES PERFEKT VORBEREITET. NACHDEM JAN SABINE NUN EINIGE WOCHEN LANG DEN HOF GEMACHT UND DABEI IMMER WIEDER SIGNALISIERT HATTE, DASS ER SICH EINE BEZIEHUNG MIT SABINE WÜNSCHTE, WAR ES NUN AUCH UM SABINE GESCHEHEN, DENN SIE GENOSS DIE AUFMERKSAMKEIT VON JAN SEHR. IN DER ZWISCHENZEIT HATTE SIE SICH RICHTIG IN IHN VERLIEBT. ES DAUERTE NICHT LANGE UND DIE BEIDEN WURDEN EIN PAAR.

DIE WENDE

SABINE WAR NUN SO RICHTIG VERLIEBT. SIE KONNTE SICH ALLES MIT JAN VORSTELLEN UND FREUTE SICH AUF EINE GEMEINSAME ZUKUNFT. DOCH SCHON NACH KURZER ZEIT MERKTE SIE, DASS DAS ROMANTISCHE LIEBESGEFLÜSTER UND DIE UMSCHWÄRMEREI NACHLIEßEN. DOCH DAMIT NICHT GENUG. JAN ZOG SICH IMMER MEHR ZURÜCK UND HATTE SELTENER ZEIT FÜR SABINE. AM TELEFON GAB ER SICH RESERVIERTER. HINZU KAM, DASS ER AUF PARTYS, TEILWEISE IN SABINES ANWESENHEIT, MIT ANDEREN FRAUEN FLIRTETE.

SABINE WAR SEHR VERLETZT UND KONNTE JANS VERHALTEN NICHT BEGREIFEN. ER WAR DOCH ANFANGS GENAUSO GLÜCKLICH UND VERLIEBT GEWESEN WIE SIE. SIE KONFRONTIERTE IHN MIT DER BEOBACHTETEN VERÄNDERUNG. JAN KONNTE SICH DAS DAHINSCHWINDEN SEINER ZUNEIGUNG AUCH NICHT ERKLÄREN. ER MERKTE LEDIGLICH, DASS ER SABINE NICHT MEHR SO ANZIEHEND FAND WIE ZU ANFANG. DA ER SIE NUN NÄHER KENNENGELERNT HATTE, FIEL IHM AUF, DASS IHN VIELE KLEINIGKEITEN AN IHR STÖRTEN. ER MACHTE AUCH NICHT HALT DAVOR, SIE AUF IHRE FEHLER AUFMERKSAM ZU MACHEN, UND DACHTE, WENN SIE NUR DAS EINE ODER ANDERE ÄNDERN WÜRDEN, KÖNNTE ER SIE WIEDER MEHR LIEBEN.

DAS ENDE

SABINE WAR SEHR VERLETZT. WIE HATTE JAN SICH NUR IN DER KURZEN ZEIT SO VERÄNDERN KÖNNEN. GERADE JETZT, WO ALLES SO SCHÖN WAR. JAN WAR SELBST VERWIRRT ÜBER SEINEN GEFÜHLSZUSTAND. ER UNTERNAHM GAR KEINE GROßEN ERKLÄRUNGSVERSUCHE MEHR UND ZOG SICH IMMER MEHR ZURÜCK. JE WEITER ER SICH ZURÜCKZOG, UMSO MEHR MÜHE GAB SICH SABINE, UM NOCH ETWAS ZU RETTEN. AUßERDEM VERSUCHTE SIE, ATTRAKTIVER FÜR IHN ZU SEIN, DOCH DAS ALLES BRACHTE NICHTS. IM GEGENTEIL, ALLES WURDE NUR NOCH SCHLIMMER. SCHLIEßLICH GAB SABINE ES AUF. VERLETZT UND ENTÄUSCHT BEENDETE SIE DIE BEZIEHUNG.

DIE ZUGABE

NACH EINIGEN TAGEN DER FUNKSTILLE FING JAN AN, SABINE MEHR UND MEHR ZU VERMISSEN. ER KONNTE ES SICH AUCH NICHT ERKLÄREN, DOCH JETZT, DA SABINE WEG WAR, FÜHLTE ER WIEDER DIE GLEICHE ZUNEIGUNG ZU IHR WIE AM ANFANG DER BEZIEHUNG. ER WOLLTE SABINE NUN UM JEDEN PREIS ZURÜCK UND RIEF SIE AN. AUCH SABINE LITT UNTER DER TRENNUNG, DENN SIE WAR SEHR IN JAN VERLIEBT.

DIE BEIDEN VERSUCHTEN ES EIN ZWEITES MAL MITEINANDER, DOCH SCHON NACH EINER KURZEN ROMANTISCHEN PHASE WIEDERHOLTE SICH DIE GESCHICHTE.

DIE ÄNGSTE UND ABWEHRMECHANISMEN DER FLÜCHTIGEN PARTNER

Wird das für den Bindungsängstlichen erträgliche Maß an Zuneigung überschritten, stellen sich Ängste ein. Diese Bindungsängste werden jedoch häufig nicht als solche empfunden. Die Bindungsangst „tarnt“ sich vielmehr und erscheint in anderer Form. Sie zeigt sich beispielsweise in der Sorge, im Leben noch etwas verpassen zu können. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn es nach einer stabilen und dauerhaften Beziehung aussieht. Bindungsängstliche haben das Gefühl, in der Falle zu sitzen, und dass von nun an nur noch Langeweile droht. Manch anderer Beziehungsflüchtige erlebt noch nicht einmal ein Angstgefühl, sondern nur ein diffuses Unwohlsein in festen Beziehungen. Er hat das Gefühl, dass „irgendetwas“ in der Beziehung nicht stimmt, dass der Partner nicht gut genug ist, oder er empfindet einfach einen außerordentlichen Freiheitsdrang. Bei solchen Kandidaten wird die Angst nicht als solche empfunden, da sie noch tiefer im Unbewussten verborgen liegt. Anstatt Angst zu empfinden, fangen sie an, ihre Partner plötzlich überkritisch zu betrachten. Vielleicht finden sie sie plötzlich nicht mehr so attraktiv. Kleinere Makel, die zunächst gar nicht aufgefallen sind, erscheinen nun in einem ganz anderen Licht. Der kleine Leberfleck auf der Wange, den sie zuvor noch gar nicht wahrgenommen haben, erscheint plötzlich außerordentlich hässlich, und der Partner könnte optimalerweise eigentlich etwas größer, kleiner, ordentlicher, gepflegter, intelligenter, gebildeter, unternehmungslustiger oder origineller sein. Viele sind zudem der Überzeugung, dass sie einfach nur noch nicht den oder die Richtige gefunden haben.

SUSANNA: „ALS JENS MICH GEFRAGT HAT, OB WIR NICHT ZUSAMMENZIEHEN WOLLEN, HABE ICH MIR SOFORT VORGESTELLT, WIE ES WÄRE, WENN ER IN DER GEMEINSAMEN WOHNUNG SO HAUST WIE IN SEINER JETZIGEN. ICH BIN EIN

SEHR ORDENTLICHER MENSCH, DAS WÜRD E ÜBERHAUPT NICHT HARMONIEREN. AUßERDEM MÜSSTEN WIR UNS BEI DER EINRICHTUNG ABSTIMMEN, UND IN SOLCHEN DINGEN MAG ICH GAR KEINE KOMPROMISSE EINGEHEN.“

Susanna kam es zunächst nicht in den Sinn, dass der Grund für ihr Empfinden etwas mit Bindungsängsten zu tun haben könnte. Stattdessen kamen ihr eher Zweifel daran, dass Jens wirklich der richtige Partner für sie ist.

Häufig werden Themen der Bindungsangst akut, wenn die Beziehung einen bestimmten Punkt erreicht hat. Je nach Ausprägung der Bindungsangst geschieht dies zu völlig unterschiedlichen Zeitpunkten, beziehungsweise durch völlig unterschiedliche Auslöser. Ein häufiger Auslöser besteht darin, dass der emotional unterlegene Partner vom aktiven Vermeider ein Bekenntnis zur Beziehung fordert. Irgendwann werden Lippenbekenntnisse nicht mehr ausreichen, und vom aktiven Vermeider wird mehr gewünscht. Typische Beispiele hierfür sind: Zusammenziehen, Heiraten, Erwerb von Eigentum und Familienplanung. Bei anderen aktiven Partnern sind es bereits viel kleinere Situationen, die starkes Unbehagen auslösen, wie Händchenhalten auf der Straße, die Planung eines gemeinsamen Urlaubs oder der Gedanke, den Partner dem Freundes- oder Familienkreis vorzustellen. Jedes erforderliche Bekenntnis droht, das innere Gleichgewicht zu gefährden.

Dieses Unbehagen, das die aktiven Vermeider immer dann empfinden, wenn ein bestimmtes Maß an Nähe überschritten wird, spüren auch ihre Partner. Für sie ist es das Gefühl von Ablehnung, das immer wieder zu großen Enttäuschungen und Verletzungen führt. Doch die aktiven Vermeider wollen ihre Partner nicht völlig verlieren, sondern lediglich auf Distanz halten. Um den Partner nicht völlig zu vergraulen, ihn aber gleichzeitig auch nicht zu nah an sich heranzulassen, finden viele aktiven Vermeider einen