

# Wie der Bindungsstil trennt und zusammenhält

Jeder Mensch entwickelt in der Kindheit eine Blaupause für Beziehungen: den so genannten Bindungsstil. Noch Jahrzehnte später bestimmt er, welche Paare miteinander glücklich werden.

von Nina Ayerle (spektrum.de, 1. Februar 2021)



© stockarm / Getty Images / iStock (Ausschnitt)

Wir suchen sie fast alle. Die große Liebe. Manche finden sie. Manche suchen sie ein Leben lang – und finden sie dennoch nicht. Sie glauben, sie hätten einfach Pech in der Liebe. Hinter immer wieder scheiternden Beziehungen kann aber auch etwas anderes stecken: Bindungsangst. Typische Anzeichen: Man zieht sich immer dann zurück, wenn die Beziehung enger, intimer, verbindlicher wird. Oder man findet andere nur anziehend, wenn man sie nicht haben kann, zum Beispiel, weil sie verheiratet sind oder kein Interesse an der eigenen Person haben.

Die Bindungstheorie geht zurück auf den englischen Kinderpsychiater John Bowlby (1907-1990). Mitte des 20. Jahrhunderts schloss er aus seinen Beobachtungen, dass Kinder in den ersten Lebensjahren ein mentales Arbeitsmodell für Beziehungen entwickeln. Eine sichere Bindung entwickle das Kind vor allem dann, wenn die Eltern schnell, verlässlich und angemessen auf seine Bedürfnisse reagieren, beispielsweise indem sie es innerhalb weniger Sekunden trösten, wenn es schreit. Eine unsichere Bindung könne entstehen, wenn sich die Eltern eher gleichgültig verhalten, nicht ausreichend auf das Kind eingehen oder wenn sie das Kind überbehüteten, so dass es sich nicht selbstständig entwickeln kann. Auch belastende Erfahrungen wie der Verlust von Vater oder Mutter hinterlassen ihre Spuren.

## Wie misst man den Bindungsstil?

Die Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth (1913-1999) beobachtete Kleinkinder in einem standardisierten Verhaltensexperiment, dem »Fremde-Situations-Test«: Wie reagieren sie, wenn ihre Bezugsperson den Raum verlässt und sie mit einer fremden Person allein sind? Und wie verhalten sie sich, wenn ihre Bezugsperson zurückkehrt? Für ältere Kinder oder Erwachsene existiert kein solcher Test. Sie geben in Interviews wie dem »Adult Attachment Interview« oder in Fragebogen Auskunft über ihre Einstellung zu Beziehungen.

In den 1980er Jahren übertrugen die US-Forscher Cindy Hazan und Phillip Shaver die kindlichen Bindungsstile auf Beziehungsmuster zwischen Erwachsenen. Die Grundidee: Erleben Kinder ihre Bezugspersonen nicht als warm und verlässlich, kann sich das auf ihre Beziehungen im weiteren Leben auswirken. Die promovierte Psychologin Eva Neumann vom

Uniklinikum Bochum erforscht, wie Bindungserfahrungen in der Kindheit mit den Beziehungen im Erwachsenenalter zusammenhängen. »Menschen mit einem sicheren Bindungsstil fühlen sich in engen Beziehungen wohl und haben Vertrauen«, sagt Neumann. Eine unsichere Bindung führe bei manchen zu einem ängstlichen, Nähe suchenden Verhalten – sie klammern sich an den Partner –, bei anderen hingegen zur Vermeidung von Nähe. »Menschen mit hoher Vermeidung halten den Partner eher auf Distanz und betonen die Eigenständigkeit in der Beziehung«, erläutert Neumann. Im Prinzip haben sie ihr Bindungssystem deaktiviert, aus Selbstschutz. Ihr Motto: Ich brauche niemanden. Einige bleiben dann tatsächlich ein Leben lang Single – selbst dann, wenn sie in einer Partnerschaft leben.

Studien zeigen, dass Paare häufig in zwei Konstellationen zusammenfinden: Entweder sind beide Partner sicher gebunden – sie machen rund 50 Prozent der Paare aus. Oder beide sind unsicher gebunden, wobei es sich meist um eine vermeidende und eine ängstliche Person handelt. Diese Paare sind laut Neumann oft in einem Teufelskreis gefangen: Je mehr eine Person die Nähe sucht, desto mehr weicht die andere aus, und umgekehrt. In der Regel ist es die Frau, die klammert, und der Mann, der Nähe vermeidet. Dahinter könnten alte Geschlechterstereotype stecken: Das Streben nach Unabhängigkeit entspricht eher dem traditionellen männlichen Rollenbild und Abhängigkeit eher dem weiblichen.

Laut der israelischen Soziologin Eva Illouz haben Bindungsängste auch gesellschaftliche Ursachen. Bindungsunwilligkeit führt sie auf die unterschiedlichen Positionen von Mann und Frau zurück: »Geben Sie den Frauen Macht und Geld, machen wir sie zu Staatsführern, lassen wir die Männer in Konferenzen den Kaffee servieren, die Kinder aufziehen und das Abendessen machen – dann wären die Männer diejenigen, die sich nach einer gefestigten, monogamen Beziehung sehnen.«

Aus diesem Ungleichgewicht heraus bilden sich anscheinend besonders stabile Bande. In den 1990er Jahren erfragten US-Forscher die Bindungsstile von 354 heterosexuellen Paaren und erkundigten sich drei Jahre später noch einmal nach dem Beziehungsstatus. Überraschenderweise führten vermeidende Männer und ängstliche Frauen die stabilsten Beziehungen – obwohl sie nicht sonderlich zufrieden waren. Als zufriedenstellender, aber weniger dauerhaft erwiesen sich die Partnerschaften zwischen sicher gebundenen Männern und Frauen. Über Konstellationen mit zwei ängstlichen oder zwei vermeidenden Partnern konnten die Forscher nichts herausfinden: Es gab einfach keine.

Eine stabile Partnerschaft bedeutet also nicht zwangsläufig, dass die Beteiligten glücklich sind. Eigentlich ein Grund, um über eine Trennung nachzudenken – doch viele wollen nicht allein sein. Bindungsforscherin Eva Neumann rät auch nur bedingt zu einer Trennung: dann, wenn Alkohol, andere Süchte oder Gewalt im Spiel sind. Sei dies nicht der Fall, laute die wichtigste Frage: Ist das Leben als Single für mich wirklich die bessere Wahl?

Auch Psychologen um Franz Neyer und Christine Finn von der Universität Jena haben untersucht, wann eine Partnerschaft von Dauer ist. Über sieben Jahre hinweg befragten sie rund 2000 Paare in regelmäßigen Abständen zu deren Beziehung. 16 Prozent trennten sich im Lauf der Studie, wie die Forschungsgruppe 2020 berichtete. Schon der Beginn einer Partnerschaft ließ auf den weiteren Verlauf schließen: Nach einem unglücklichen Start wurden die Paare meistens noch unglücklicher und trennten sich schneller wieder. Die beste Prognose hatten Partner mit einem ähnlich starken Wunsch nach Nähe – in dem Sinn, dass sie einander Freiheiten zugestanden und eigene Interessen verfolgten. Die Pärchen blieben eher zusammen, wenn es ihnen gelang, ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Unabhängigkeit herzustellen.

Mit Bindungsangst fällt das schwerer. Guy Bodenmann, Paartherapeut und Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, spricht von einer selbsterfüllenden Prophezeiung: »Eine ängstliche Person sucht sich oft jemanden, der ihre negativen Erfahrungen bestätigt.« Das richtige Maß an Nähe und Distanz zu finden, sei für die Betroffenen äußerst anstrengend. Sie erwarteten bereits vor einer Beziehung, dass es nicht klappen würde, weil sie sich selbst nicht liebenswert finden.

Um diese Ängste zu überwinden, brauche es die innere Gewissheit, liebenswert zu sein – notfalls auch ohne Partner. Dazu benötigt man ein gesundes Selbstwertgefühl, und genau daran fehlt es Menschen mit unsicherem Bindungsstil. Daher ließen sich Ängstlich-Gebundene oft viel zu schnell auf Beziehungen ein, sagt Bodenmann. »Sie versuchen dabei, emotionale Bindung über Sexualität herzustellen.« Nach dem Motto: »Wenn ich guten Sex gebe, werde ich geliebt, und der Partner bleibt bei mir.« Enttäuschungen sind an der Tagesordnung.

Gerade Ängstlichen empfiehlt Bodenmann deshalb, genau abzuwägen, mit wem sie sich einlassen. »Sie sollten vorsichtig wählen, sich sexuell etwas rar machen und die emotionale Tragfähigkeit der Beziehung sorgfältig prüfen«, sagt Bodenmann. »Nur so können sie spüren lernen, ob sie jemandem wirklich etwas bedeuten.«

Unsichere Bindungen und ein schwaches Selbstwertgefühl gehen laut Bodenmann Hand in Hand. Unsichere Menschen scheuen Konfrontationen: Sie sagen lieber zu allem Ja – aus Angst, den anderen zu verlieren. Menschen mit stabilem Selbstbewusstsein und sicherem Bindungsstil überstehen eine Trennung besser. »Eine Scheidung fordert unser Selbstwertgefühl stark heraus. Sicher gebundene Menschen können diesen Schmerz und Verlust schneller regulieren«, sagt Bodenmann. »Die Unsicheren bleiben länger verletzt und tragen weiterhin Konflikte mit dem Expartner aus.«

Trennungen und andere Traumata könnten sich auch im Erwachsenenalter noch auf den Bindungsstil auswirken. Er ist zwar stabil, aber nicht für immer festgeschrieben. Laut Bodenmann kann er sich verändern. Etwa, wenn eine Person mit einem ängstlich-ambivalenten Bindungsstil über viele Jahre in einer sicheren und guten Beziehung lebt: Dann könne die neue Erfahrung den alten Bindungsstil »überschreiben«.

Der Psychiater, Psychologe und Angstforscher Borwin Bandelow ist ebenfalls davon überzeugt, dass sich Menschen ändern können – er habe das immer wieder erlebt. Bandelow ist inzwischen im Ruhestand, aber noch an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Göttingen tätig. Seine Erfahrung: Aus einem Mann, der jahrelang regelmäßig die Partnerinnen gewechselt hat, kann durchaus noch ein treu sorgender Ehemann werden.

Allerdings sei es die Regel, dass einer mehr liebe als der andere, sagt Bandelow und verweist auf ein Zitat von Honoré de Balzac: »In jeder Beziehung gibt es einen, der sich langweilt, und einen, der weint.« Behandeln könne man Beziehungsängste ebenso wie andere Ängste auch: durch Konfrontation. Schwieriger werde es, wenn der unsichere Bindungsstil zu einer Persönlichkeitsstörung gehört.

Zum Beispiel glauben Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, eine Beziehung unbedingt zu brauchen, sagt Bandelow, »sie haben einen sehr starken Nähe-Distanz-Konflikt«. Bei Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung sei eine tiefe Bindungsfähigkeit kaum vorhanden. »Sie wollen den Partner oder die Partnerin zwar auf keinen Fall verlieren, gehen aber immer wieder fremd. Wenn sie dann verlassen werden, drehen sie durch«, sagt Bandelow. Und dann gebe es noch Männer mit dem Don-Juan-Syndrom, die häufig die

Partnerin wechseln – auch sie sind kaum beziehungsstauglich. »Sie brauchen die Aufregung des Neubeginns.«

Auch Menschen ohne schwerwiegende Störung neigen dazu, feste Beziehungen zu vermeiden, nachdem sie belogen, betrogen oder verlassen wurden. »Dann wird man wählerischer, um sich selbst zu schützen«, erläutert Bandelow. Ängste, Vernunft und das Streben nach Lustgewinn stünden bei ihnen im Widerstreit: »Die drei sind wie Behörden. Sie arbeiten ständig gegeneinander.« Häufig gewinne die Angst.

Irgendwann sei es aber an der Zeit zu hinterfragen, ob diese Haltung dem eigenen Glück nicht im Weg steht und wie man dagegen angehen kann. »Zum Beispiel, indem man die Chance erhöht, einen Partner zu finden, der passt«, sagt Bandelow. Vielleicht treffe man auf Dating-Apps erst einmal »zehn Vollposten« – das müsse man eben in Kauf nehmen.

*Nina Ayerle hat an den Universitäten Konstanz und Stuttgart Politikwissenschaften, Literatur, Geschichte und Pädagogik/Psychologie studiert. Sie schreibt am liebsten über Psychologie, Soziales und Gesellschaftspolitik und arbeitet als Redakteurin bei der »Stuttgarter Zeitung« und den »Stuttgarter Nachrichten« im Ressort Wissenschaft/Gesellschaft*