



BINDUNG

Wie frühe Beziehungen bis heute wirken können





JOHN BOWLBY (1907-1990):

"BINDUNG IST KEIN LUXUS, SONDERN EIN LEBENSNOTWENDIGES
BIOLOGISCHES GRUNDBEDÜRFNIS. "

Bindungstheorie

von John Bowlby

Biologisch

- ❖ Bindung ist eine evolutionäre Grundlage

Bindung = Sicherheit = Überleben

- ❖ Angeborenes Verhaltenssystem

Kinder suchen aktiv die Nähe einer Bezugsperson

- Weinen
- Körper - Blickkontakt
- Gesichtsausdruck
- Protest bei Trennung

Bindungstheorie

von John Bowlby

Versorgung durch Bezugsperson ist für das Kind überlebenswichtig

- Sensible Phase für Bindungsentwicklung (Geburt - 3 Jahre)
- 100% abhängig von Eltern
- **Verlässliche & liebevolle Beziehung**
 - Reguliert das kindliche Nervensystem,
 - Grundlage für Vertrauen
 - Emotionale Entwicklung
 - Resilienz
 - Zukunftssicherheit

INNERES ARBEITSMODEL

Selbstmodell: "Bin ich liebenswert und wertvoll?
Bin ich eine Last?"

Fremdmodell: "Sind Menschen grundsätzlich verlässlich
und hilfsbereit? Oder unberechenbar und gefährlich?"

Autopilot im späteren Leben



Steuert später automatisch: Stressreaktion, Umgang mit Konflikten,
Partnerschaften (zulassen von Nähe), Umgang mit Emotionen

KLINISCHE RELEVANZ

Was passiert, wenn die Versorgung des Kindes nicht konstant oder gar nicht gewährleistet ist?

System wird auf "Gefahr" programmiert -

Hypervigilance - Chronischer Alarmzustand

Negative Auswirkungen auf

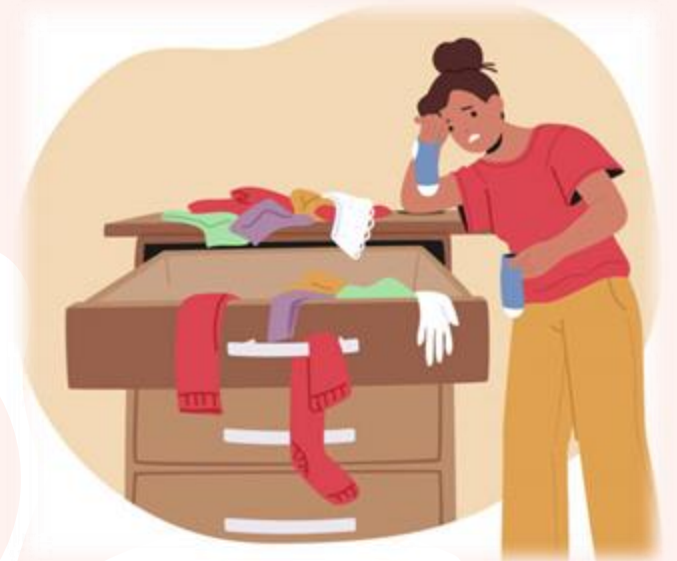
- ❖ Psyche
- ❖ Körperliche Gesundheit
- ❖ Soziale Entwicklung

BINDUNGSTYPEN

Organisiert

- ❖ Sicher - Gebunden
- ❖ Unsicher - Vermeidend (Avoident)
- ❖ Unsicher - Ängstlich (Anxious)

Desorganisiert



ORGANISIERT



Sicher - Gebunden

In der Kindheit:

- Bezugspersonen reagieren **regelmäßig, sensibel und verlässlich** auf die Bedürfnisse des Kindes.

➔ **Gesunde Grundlage für Selbstwert, emotionale Stabilität (Resilienz) und Vertrauen in andere Menschen.**

Grundlegendes Vertrauen, dass die Bezugsperson verfügbar ist und nach einer Trennung wieder zurückkehrt - **sicherer Hafen**

Sicher Gebunden

Als Erwachsener:

- Nähe und Beziehungen - **verlässlich** und **unterstützend**
- Emotional offen
- Grenzen setzend
- Guter Umgang mit Distanz und Alleinsein.
- Eigene Bedürfnisse offen kommunizierend
- Konflikte als Chance für Wachstum und tiefere Verbundenheit
- Positiver Blick auf sich selbst und auf andere

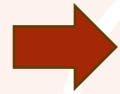


ORGANISIERT

Unsicher - Vermeidend

In der Kindheit:

Bezugspersonen sind chronisch emotional **unzugänglich**, **abweisend** und reagieren **unzuverlässig** auf die Bedürfnisse des Kindes.



Kind lernt: "Ich mache lieber alles allein"

Zeigen von Emotionen, Suche nach Trost ist nicht erfolgreich

Überlebensstrategie: "Ich stelle keine Bedürfnisse mehr, ich bin unabhängig"

Hyper-Unabhängigkeit

Im Umgang: Unabhängig, emotional distanziert, zurückgezogen, niedrigere Sozialkompetenz,



Unsicher - Vermeidend

Als Erwachsene: abweisend - vermeidender Bindungsstil

"Ich brauche Niemanden"

- Fokus auf Unabhängigkeit
- Emotionale Distanz
- Misstrauen
- Rückzug bei Nähe
- Oberflächliche Beziehungen
- Hohe Ansprüche - Vermeidung

Angst vor Verletzlichkeit - Probleme, sich in Partnerschaften zu binden -



Unsicher - Ängstlich

In der Kindheit:

Bezugspersonen ist unberechenbar - **Wechsel zwischen Überfürsorge und Vernachlässigung**

➔ Das Kind lernt: "Ich weiß nie, ob du wirklich da bist"

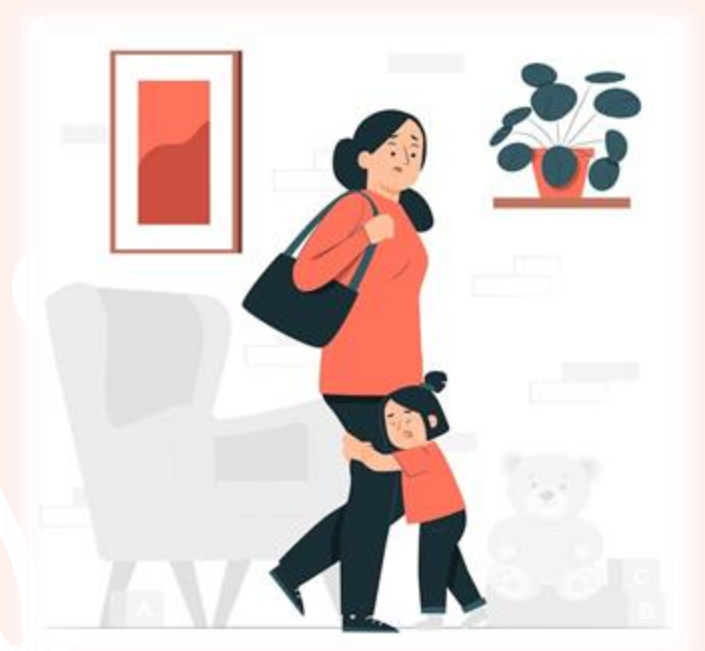
Überlebensstrategie: "Ich muss intensiv klammern und protestieren, um Aufmerksamkeit zu bekommen"

Im Umgang:

Starke Trennungsangst, Angst vor Ablehnung & Verlust ,

Probleme, sich selbst zu beruhigen, ständige Suche nach Nähe &

Bestätigung, hohe emotionale Abhängigkeit



Unsicher - Ängstlich

Als Erwachsene: ängstlich & abhängig

"Bist du wirklich für mich da?"

- Starke emotionale Abhängigkeit vom Partner - niedriger Selbstwert
- Großes Nähebedürfnis; Angst vor Ablehnung und Verlassenwerden
- Klammerverhalten
- Starkes Bedürfnis nach Bestätigung und Sicherheit
- Unsicherheit
- Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt
- Schnelle emotionale Bindung
- Hohe emotionale Aktivierung bei Beziehungsstress



Desorganisiert



In der Kindheit:

- Negative Erfahrungen mit Bezugspersonen: **Furcht ohne Lösung**

(Vernachlässigung, Gewalt, Misshandlung, häufig wechselnde Lebenssituationen)



Das Kind lernt: "Ich erstarre vor Angst"

Überlebensstrategie: "Meine Quelle für Trost ist auch meine Quelle der Angst" -

Das System bricht in sich zusammen - **Hilflosigkeit**

Im Umgang:

kein konsequentes Verhaltensmuster, zurückgezogenes Verhalten, unvorhersehbare Stimmungswechsel, Schwierigkeiten, getröstet und beruhigt zu werden

Desorganisiert

Als Erwachsene: ängstlich & vermeidend

"Ich bin verloren"

- Tiefer interner Konflikt:

Verlangen nach Nähe, aber Furcht davor

- Push - Pull - Dynamik
- Vertrauensprobleme
- Chaotisches Beziehungsmuster
- Hypervigilanz
- Unvorhersehbare Verhaltensmuster

Dissoziation, unkontrollierbare Wutausbrüche, Selbstverletzung



KLINISCHE RELEVANZ

Was passiert, wenn die Versorgung des Kindes nicht konstant oder gar nicht gewährleistet ist?

Negative Auswirkungen auf

- ❖ Psyche
- ❖ Körperliche Gesundheit
- ❖ Soziale Entwicklung

REAKTION DES KINDES AUF UNZUVERLÄSSIGE VERSORGUNG



Alarm und Verzweiflung

- Biologischer Notstand - toxischer Stress
- Gefühle von Hilflosigkeit und Verlassensein
- Kindliche Nervensystem wird überflutet - Überforderung

ENTWICKLUNGSSTÖRUNGEN UND FOLGEN FÜR DAS GEHIRN

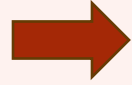
Chronischer Stress kann die Hirnentwicklung nachhaltig verändern

- Dysregulation des Stresssystems - Hoher Cortisolspiegel
 - Hippocampus (Gedächtnis und Emotionsregulation)
 - Präfrontaler Cortex (Impulskontrolle und Planung)
- Emotionsregulation
- Körperliche Folgen
 - Immunsystem wird geschwächt, Schmerzwahrnehmung verändert sich

Kann zu psychosomatischen Erkrankungen im Erwachsenenalter führen

LANGFRISTIGE KONSEQUENZEN

Frühe Erfahrungen
prägt



inneres Arbeitsmodell, welches das Leben prägt

Beziehungen: Wiederholung unsicherer Bindungsmuster in Partnerschaften und Freundschaften

Selbstbild: Tiefsitzende Schuld, Scham und Wertlosigkeit

Nervensystem: dauerhaft dysreguliert -

Stresssystem (schnelle und hohe Cortisolausschüttung)

LANGFRISTIGE KONSEQUENZEN

Deutlich erhöhtes Risiko für:

Psychische Erkrankungen:

- ❖ Depression
- ❖ Angststörung
- ❖ PTBS
- ❖ Borderline-Persönlichkeitsstörung
- ❖ Dissoziative Störung
- ❖ Suchterkrankungen
- ❖ ...



LANGFRISTIGE KONSEQUENZEN

Psychosomatische Symptome:

- ❖ Chronische Anspannung - chronische Schmerzen
- ❖ Dauerwachsamkeit - chronische Erschöpfung
- ❖ Chronischer Stress - Burnout
- ❖ Unterdrückte Emotionen
- ❖ Autoimmunerkrankungen
- ❖ Schlafstörungen



UND JETZT?



GUTE NACHRICHT



Bindungsmuster sind nicht in Stein
gemeißelt

Was wir erlernt haben, kann verändert
werden

Überlebensmodus → Lebensmodus

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alte Muster erkennen

- Wie verhalte ich mich automatisch in Beziehungen?
 - Rückzug oder Klammern bei Annäherung oder Konflikt?
 - Suche nach ständiger Bestätigung?
 - Übermäßige Selbstkritik oder Misstrauen?
- Welche Partner wähle ich?
 - Wozu fühle ich mich hingezogen? - Psychodynamik
- Körperliche Signale beachten und analysieren
 - Bauchschmerzen bei Nähe oder Konflikt?



SCHRITT FÜR SCHRITT

- Alte Muster erkennen
- Inneres Arbeitsmodell aktualisieren
 - Heute als Erwachsener - Situation **NICHT** hilflos ausgeliefert

Wir haben die Kontrolle!

- Neue sichere Beziehungserfahrungen - "erworbene Sicherheit"
- Dem Körper Sicherheit zurückgeben

➡ Nervensystem neu programmieren

- Achtsamkeit, Emotionsregulation, Selbstmitgefühl, Stressregulationstechniken

System lernt, dass keine akute Gefahr mehr besteht und dass es sich entspannen darf



ZUM ABSCHLUSS

- Bindungsmuster sind Überlebensstrategien - KEINE Charakterfehler
- Veränderung ist möglich
- Therapie bietet einen geschützten Raum für neue & sichere Erfahrungen
- Ein Bedürfnis nach Bindung darf auch im Erwachsenenalter erfüllt werden



DANKE

