

## **Präsentation: Bindung verstehen – Wie frühe Beziehungen bis heute wirken**

### **1. Outline – Überblick über den Vortrag**

- Einleitung: Warum sprechen wir über Bindung?
- Bindungstheorie: Was ist Bindung und wozu dient sie?
- Inneres Arbeitsmodell: Wie prägen frühe Erfahrungen unser Beziehungserleben?
- Klinische Relevanz: Warum ist Bindung für psychosomatische Erkrankungen wichtig?
- Reaktion des Kindes auf unzuverlässige Versorgung
- Entwicklungsstörungen und Folgen für das Gehirn
- Bindungsstile: Als Kind und als Erwachsener
- Langfristige Konsequenzen: Beziehungen, Selbstbild, Nervensystem
- Langfristige Konsequenzen: Psychische Risiken und körperliche Gesundheit
- Die gute Nachricht: Veränderung ist möglich – Schritte zur sicheren Bindung

### **Einleitung: Warum sprechen wir über Bindung?**

Ein Thema, das sehr mit der Kindheit und frühkindlichen Erfahrungen zu tun hat. Früheste Beziehungserfahrungen sind nicht nur Erinnerungen, sondern prägende Ereignisse, die Verhaltensmuster schaffen, welche sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen können.

60-70% der kindlichen Bindungsmuster können bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben und spätere Beziehungen wie Partnerschaften oder Freundschaften prägen.

Wie ein Autopilot – Automatismus – Gewohnheit:

Unsere Reaktion auf Stress, unsere Art, mit Nähe umzugehen, und auch unsere körperlichen Signale, die wir interpretieren und nach außen senden.

Manche Ihrer Verhaltensweisen werden Sie vielleicht hier wiedererkennen –

Es sind oft Überlebensstrategien eines Kindes, das sein Bestes tat, mit Unsicherheit

umzugehen. Aber viele dieser Strategien sind heute nicht mehr nötig.

Unser Körper und Nervensystem erinnern sich aber noch.

Unser Ziel heute ist es nicht, in der Vergangenheit zu wühlen oder Schuld zuzuweisen.

Es geht darum, Verständnis zu schaffen. Wenn wir verstehen, woher unsere inneren Muster kommen, können wir beginnen, sie mit Mitgefühl zu betrachten und – Schritt für Schritt – zu verändern.

Wichtig ist auch zu beachten, dass es oft schwierig ist, sich in genau eine Schublade (Bindungsmuster) einzuordnen. Vielleicht verhalten Sie sich sehr organisiert und funktional auf der Arbeit oder in Freundschaften, aber haben Schwierigkeiten in Beziehungen. Vielleicht mischen sich auch verschiedene Stile je nach sozialer Situation. Vielleicht wirken Sie nach außen sehr funktional, aber fühlen sich, als würden Sie eine Maske tragen.

Bezugspersonen – nicht nur Eltern!

Deshalb sprechen wir heute über Bindung. Weil sie der Schlüssel sein kann, um nicht nur Ihre seelischen, sondern auch Ihre körperlichen Beschwerden besser zu verstehen. Und vor allem, um zu erkennen: Was damals geprägt wurde, kann heute neu gelernt werden.

## **2. Bindungstheorie – Grundlagen**

Definition nach Bowlby: Bindung ist ein angeborenes, emotionales Überlebenssystem, das Schutz und Sicherheit durch Nähe sucht.

Kinder suchen Nähe zur Bezugsperson durch verschiedene körperliche Signale: Weinen, Gesichtsausdruck, Blickkontakt.

Denn die Bindung ist für sie überlebenswichtig.

Als Baby sind wir hilflos, - insbesondere im Alter 0-3 Jahren - 100% abhängig.  
Eine zuverlässige und liebevolle Bezugsperson wird dabei zum "Heimathafen" – von dort aus erkundet das Kind die Welt und kehrt bei Stress zurück.

### **3. Inneres Arbeitsmodell – Unsere innere Landkarte**

Wie entsteht es?: Aus frühen Bindungserfahrungen entwickelt das Kind unbewusste Vorstellungen:

- Selbstmodell: Bin ich liebenswert? Bin ich eine Last?
- Fremdmodell: Sind andere verlässlich? Oder unberechenbar und gefährlich?

Autopilot für das Leben: Dieses Modell steuert später ganz automatisch und unbewusst unser Verhalten in Beziehungen, unsere Stressreaktionen und unsere Emotionsregulation.

### **4. Klinische Relevanz**

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

Das System wird auf Gefahr programmiert - Überwachbarkeit - Chronischer Alarmzustand können die Folge sein.

Negative Auswirkungen auf: Psyche, körperliche Gesundheit und soziale Entwicklung.

### **7. Bindungsstile – Als Kind und als Erwachsener**

Wichtig! Bei der Entwicklung von Bindungstypen spielt auch das Temperament des Kindes mit rein, sowie alternative Bezugspersonen (Großeltern, Verwandte, etc.).

Nichts ist schwarz und weiß.

Wichtig ist auch zu beachten, dass es oft schwierig ist, sich in genau eine Schublade (Bindungsmuster) einzuordnen. Vielleicht verhalten Sie sich sehr organisiert und funktional auf der Arbeit oder in Freundschaften, aber haben Schwierigkeiten in Beziehungen. Vielleicht mischen sich auch verschiedene Stile je nach sozialer Situation. Vielleicht wirken Sie nach außen sehr funktional, aber fühlen sich, als würden Sie eine Maske tragen.

## **7.1 Sichere Bindung**

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

Die Säulen einer sicheren Bindung (feinfühligkeitsvolle Bezugsperson):

- Feinfühligkeit: Auf Signale achten, schnell & liebevoll reagieren
- Körperliche Nähe: Emotionale Verbindung & Sicherheit durch Kontakt
- Zuverlässigkeit: Vorhersehbarkeit schaffen, Trost spenden
- Geduld: Bedürfnisse wahrnehmen, ohne das Kind zu überfordern
- Unterstützung der Neugier: Erkundung fördern, wenn das Kind bereit ist

⇒ Bezugsperson wird zur "Sicheren Basis":

- Ausgangspunkt für mutiges Erkunden der Welt
- Rückzugsort bei Stress, Gefahr oder Müdigkeit

Folgen einer Sicheren Basis für die kindliche Entwicklung:

- Reguliert das kindliche Nervensystem
  - Lernt: "Meine Gefühle sind nicht überwältigend, ich kann unangenehme Gefühle aushalten"
- Schafft die Grundlage für Vertrauen
  - Urvertrauen: "Die Welt ist im Grunde ein sicherer Ort"

- Fördert die emotionale Entwicklung
  - Basis für gesunden Selbstwert, Empathie & soziale Kompetenz
- Stärkt die Resilienz (psychische Widerstandskraft)
  - "Auch schwierige Zeiten zerstören die Beziehung nicht"
- Sichere Zukunftsperspektive
  - Grundlage für stabile Beziehungen im Erwachsenenalter

Als Erwachsene: Vertrauen in Beziehungen, kann Nähe zulassen und Konflikte regulieren.

Als Erwachsene:

Nähe und Beziehungen – verlässlich und unterstützend

Emotional offen

Grenzen setzen

Guter Umgang mit Distanz und Alleinsein

Eigene Bedürfnisse offen kommunizieren – Erwartung, dass diese wahrgenommen und ernst genommen werden

Konflikte als Chance für Wachstum und tiefere Verbundenheit

Positiver Blick auf sich selbst und auf andere

## **7.2. Unsicher Gebunden – Vermeidend**

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

Gefühle werden zurückgehalten, Fokus auf Unabhängigkeit, Vermeidung von Enttäuschung.

Das Kind lernt: "Ich mache lieber alles allein"

Das Zeigen von Emotionen und die Suche nach Trost ist nicht erfolgreich.

Überlebensstrategie: Hyper-Unabhängigkeit

"Ich zeige gar nicht, dass ich Hilfe brauche, sonst werde ich abgewiesen."

Als Erwachsener:

- Betonung der Unabhängigkeit: Starke Betonung von Autonomie; emotionale Abhängigkeit wird vermieden oder als Bedrohung empfunden.
- Emotionale Distanz: Schwierigkeiten, echte Nähe zuzulassen; Gefühle werden unterdrückt oder als störend empfunden.
- Misstrauen: Wenig Vertrauen in andere; Schwierigkeiten, sich auf Partner zu verlassen.
- Rückzug bei Nähe: Bei Annäherung wird Distanz geschaffen, um Kontrolle zu behalten und Erwartungen zu vermeiden (z.B. durch Absagen oder Ghosting).
- Oberflächliche Beziehungen: Bevorzugung von lockeren Kontakten; Vermeidung tiefer, persönlicher Gespräche und emotionaler Unterstützung.
- Hohe Ansprüche: Oft hohe Ansprüche an sich selbst und andere, die zur Vermeidung von Intimität beitragen. - "Niemand ist gut genug für mich." Immer etwas finden, was einem nicht gefällt, auch Kleinigkeiten.

### **7.3. Unsicher Ängstlich / Ambivalent**

Bezugsperson ist unberechenbar: Wechsel zwischen Überfürsorge und Vernachlässigung.

Mögliche Ursachen:

- Emotionale Unverfügbarkeit
- Verlust der Bezugsperson
- Bezugsperson zeigt große Angst oder Unsicherheit – Welt ist ein unsicherer Ort
- Unklare Grenzen und widersprüchliche Reaktionen

Was das Kind lernt:

„Ich weiß nie, ob du wirklich da bist.“

Überlebensstrategie des Kindes:

„Ich muss klammern und protestieren, um Aufmerksamkeit zu bekommen.“

Folgen im Umgang (als Kind & Erwachsener):

- Starke Trennungsangst
- Angst vor Ablehnung und Verlust
- Probleme, sich selbst zu beruhigen
- Ständige Suche nach Nähe und Bestätigung
- Hohe emotionale Abhängigkeit

Ängstlicher Bindungsstil als Erwachsene:

- Hohe Nähebedürfnisse & Angst vor Ablehnung: Starkes Verlangen nach Nähe, gekoppelt mit der Furcht, verlassen oder nicht geliebt zu werden.
- Geringes Selbstwertgefühl: Führt zu der Annahme, nicht gut genug zu sein und ständig Fehler bei sich selbst oder dem Partner zu suchen.
- Klammerverhalten: Übermäßiges Festhalten am Partner, um Sicherheit zu bekommen und Unsicherheiten zu reduzieren.
- Starke Eifersucht und Kontrollverhalten: Angst vor Konkurrenz und Verlust, was zu Neid und übermäßigen Sorgen führt.
- Schnelle emotionale Bindung: Zu schnelles Verlieben und Idealisieren des Partners, oft ohne Rücksicht auf tatsächliche Kompatibilität.
- Intensive emotionale Reaktionen: Überreaktionen auf scheinbare Ablehnung, da das Bindungssystem überaktiviert ist.

In der Kindheit:

- Negative Erfahrungen mit der Bezugsperson: Furcht ohne Lösung

- Traumatische Erfahrungen in der Kindheit: Misshandlung, Vernachlässigung oder angsterzeugendes Verhalten durch Bezugspersonen.
- Inkonsistente Fürsorge: Eltern oder Bezugspersonen, die einmal liebevoll und im nächsten Moment ängstigend oder zurückweisend waren. Dies schafft eine Quelle, die sowohl Trost als auch Angst bedeutet.
- Unvorhersehbare Umgebungen: Das Fehlen konsistenter Muster von Sicherheit und Geborgenheit.

Das Kind lernt:

„Ich erstarre vor Angst.“

Überlebensstrategie:

„Meine Quelle für Trost ist auch meine Quelle der Angst.“

→ Das Bindungssystem bricht zusammen – Hilflosigkeit

Im Umgang (als Kind & Erwachsener):

- Kein konsequentes Verhaltensmuster
- Zurückgezogenes Verhalten
- Unvorhersehbare Stimmungswechsel
- Schwierigkeiten, getröstet und beruhigt zu werden

Wesentliche Merkmale:

- Angst vor Intimität und Nähe: Ein starkes Verlangen nach Bindung, gepaart mit der tiefen Angst, dass Nähe zu Verletzung oder Betrug führen wird.
- Hin-und-her-Verhalten („Push-Pull“): Ein Wechsel zwischen dem Suchen von Nähe und dem plötzlichen, abrupten Zurückziehen oder Feindseligwerden.
- Innerer Konflikt: Ein verworrenes Selbst- und Fremdbild, bei dem man sich selbst als unwürdig und andere als potenziell gefährlich erlebt.
- Vertrauensprobleme

- Chaotische Beziehungsmuster
- Hypervigilanz (Überwachsamkeit): Eine übermäßige Empfindlichkeit gegenüber wahrgenommenen Bedrohungen oder Veränderungen in einer Beziehung, die Panik auslösen kann.
- Unvorhersehbare Reaktionen: Das Zeigen gemischter oder verwirrender Emotionen, wie zum Beispiel das Bedürfnis nach Trost, um diesen dann im Anschluss abzulehnen.

### **Reaktion des Kindes auf unzuverlässige Versorgung**

Eine unzuverlässige oder fehlende Versorgung in der Kindheit hat tiefgreifende und oft lebenslange Auswirkungen auf die psychische, körperliche und soziale Entwicklung.

Die unmittelbare Reaktion des Kindes: Alarm und Verzweiflung

- Biologischer Notstand: Das Kind befindet sich in einem chronischen Stresszustand ("Toxic Stress").
- Gefühl von Hilflosigkeit und Verlassenheit: Die grundlegende Erwartung "Wenn ich schreie, kommt jemand" wird enttäuscht. Das Kind erlernt: "Die Welt ist unsicher, ich bin schutzlos."
- Desorganisation: Das kindliche Nervensystem wird überflutet. Es findet keine wirksame Strategie (weder Nähesuchen noch Vermeiden hilft), was zu chaotischem oder erstarrtem Verhalten führt.

Überforderung des Kindes – Das kindliche Nervensystem wird überflutet.

### **6. Entwicklungsstörungen und Folgen für das Gehirn**

Gehirnentwicklung unter Dauerstress:

HPA-Achse bleibt überaktiv → erhöhte Cortisolspiegel.

Betroffene Regionen: Hippocampus (Gedächtnis, Emotionen) und präfrontaler Cortex (Impulskontrolle).

Folgen:

- Gestörte Emotionsregulation
- Körperliche Folgen:
  - Geschwächtes Immunsystem
  - Veränderte Schmerzwahrnehmung
  - Psychosomatische Erkrankungen als Erwachsener

## **8. Langfristige Konsequenzen**

- Beziehungen: Wiederholung unsicherer Muster in Partnerschaften und sozialen Kontakten.
- Selbstbild: Geringer Selbstwert, Schuld- und Schamgefühle ("Ich bin nicht liebenswert").
- Nervensystem: Chronische Übererregung, Körper bleibt im Alarmzustand.
- Psychische Risiken:  
Depressionen, Angststörungen, Borderline, Sucht, Dissoziation.
- Körperliche Folgen:  
Chronische Schmerzen, Reizdarm, Erschöpfungssyndrome, Schlafstörungen, Autoimmunerkrankungen.

## **Die gute Nachricht – Veränderung ist möglich**

- Neuroplastizität: Unser Gehirn kann sich lebenslang verändern.
- Korrektive Erfahrungen: Neue, sichere Beziehungen (z.B. in der Therapie) können alte Muster überschreiben.

## **Psychodynamik der Partnerwahl**

Die Psychodynamik erklärt Partnerwahl nicht als Zufall, sondern als Ergebnis tief verwurzelter, oft unbewusster Prozesse. Diese werden maßgeblich durch frühe Beziehungserfahrungen, unerfüllte Bedürfnisse und die Wiederholung von Mustern aus

der Kindheit geprägt. Im Kern dient die Wahl eines Partners oft der unbewussten Abwehr von Ängsten oder der Hoffnung auf emotionale Heilung.

Zentrale Mechanismen:

- **Wiederholung von Kindheitsmustern:**  
Unbewusst werden häufig Partner gewählt, die charakterlich oder in ihrem Beziehungsverhalten den Eltern ähneln. Dahinter steht oft der Wunsch, frühere Konflikte oder traumatische Erfahrungen durch eine neue Beziehung zu bewältigen oder zu „reparieren“.
- **Wiederholung von Beziehungserfahrungen:**  
Menschen tendieren dazu, Partner zu wählen, die ihre frühen – oft negativen – Bindungserfahrungen bestätigen. Die aktuelle Beziehung wird so zur Bühne, auf der alte Konflikte und Dynamiken unbewusst wiederholt und durchgespielt werden.
- **Unbewusste Passung und Ergänzung:**  
Die Wahl fällt häufig auf Personen, die das (ersehnte oder gefürchtete) Bild eines Elternteils verkörpern oder eigene abgespaltene Persönlichkeitsanteile ergänzen. Diese „Passung“ stabilisiert das eigene innere System, kann aber auch dysfunktionale Muster verstärken.
- **Der Tanz zwischen Nähe und Distanz:**  
Ein klassisches dynamisches Muster zeigt sich in Beziehungen zwischen bindungsängstlichen und bindungssuchenden Partnern:
  - Die Distanzierung des einen triggert Ängste und Klammern beim anderen.
  - Das Fluchtverhalten wiederum bestätigt die Erwartung von Verlust und Unsicherheit.Dieser Kreislauf kann sich verfestigen und zu leidvollen Beziehungsmustern führen.

**Schritte zur sicheren Bindung:**

- Selbstreflexion: “Welches Bindungsmuster kenne ich?”
- Körperwahrnehmung: Achtsamkeit, Atemübungen, Stabilisierungstechniken.
- Sichere Beziehungen suchen: Therapeutische Begleitung, vertrauensvolle Kontakte.
- Geduld mit sich selbst: Veränderung braucht Zeit und Wiederholung.

### **Zusammenfassung & Hoffnungsvoller Ausblick**

- Bindungsmuster sind Überlebensstrategien – keine Charakterfehler.
- Der Körper erinnert sich – aber er kann auch umlernen.
- Therapie bietet einen geschützten Raum für neue, sichere Erfahrungen.
- Bowlby: “Bindung ist kein Luxus, sondern ein biologisches Grundbedürfnis.” – und dieses Bedürfnis darf auch im Erwachsenenalter erfüllt werden.