



Einsamkeit belastet Menschen: Manchen fällt die Partnersuche schwer. Ursache dafür könnte eine Bindungsangst sein.
BILD: CHRISTOPH HEUSER

Für eine Beziehung wohl ungeeignet

Gesichter der Angst – Bindungsangst (Teil 1): Eine Frau aus dem Kreis Konstanz war in keiner ihrer sechs Beziehungen glücklich. Heute weiß sie, dass es nicht am Partner lag



VON CHRISTOPH HEUSER
christoph.heuser@suedkurier.de

Freitagabend in einem angesagten Restaurant in Konstanz. Freunde treffen sich, Arbeitskollegen stoßen auf das Wochenende an und dann wären da noch die Pärchen an den Zweier-Tischen: Dating-Zeit. Es wird getuschelt und durchgängig gelächelt. Mittendrin sind noch zwei Plätze frei, reserviert auf meinen Namen – zwangsläufig. Denn den Namen der mit mir verabredeten Frau kenne ich nicht. Die im Landkreis Konstanz lebende Frau will anonym bleiben.

Ich war der Auffassung, ein Mensch mit Bindungsangst käme gar nicht erst dazu, eine Beziehung zu führen. Doch ich wurde eines Besseren belehrt. Meine Gesprächspartnerin hatte „schon viele Beziehungen“. So viele, dass ihr das Aufzählen nicht mehr gelingt. Jedenfalls waren es sechs ernsthafte. Die längste dauerte vier Jahre. Die 43-Jährige lässt sich generell sehr schnell auf Menschen ein, ist kommunikativ, gesellig, aufmerksam und anpassungsfähig, sagt sie. Ich glaube es ihr. Ihre Außenwirkung ist selbstbewusst und stark. Doch das Innere schaut anders aus. „Ich grüble oft wochenlang, wenn ich in ein Fettnäpfchen getreten bin. Meine Gedanken drehen sich meistens darum, ob mein Ansehen gesunken ist.“

Irgendetwas stimmte nicht

Bereits in ihrer ersten Beziehung ahnte sie damals 17-Jährige, dass etwas nicht normal ist. „Ich war emotional extrem abhängig von dem Mann, der mich in psychischer Hinsicht mit den Füßen getreten hat.“ Trotzdem hielt es drei Jahre. „Ich litt und lief ihm nach, verzieh, tolerierte alles, fühlte mich aber permanent schlecht dabei. Ich befürchtete, dass mit mir etwas nicht stimmt, schob es aber schlussendlich auf den bösen Mann.“ Kurz darauf lernte sie den Vater ihrer beiden Kinder kennen. „In den wiederum war ich nicht so sehr verliebt“, sagt sie schulterzuckend. Sie genoss zwar die Ruhe, war aber nicht so glücklich wie gedacht.

Dennnoch zog sie mit ihm zusammen, weil der gemeinsame Sohn schon unterwegs war. „Ich hielt das Zusammenleben gar nicht aus“, erinnert sie sich und redet sich in Rage: „Seine reine Anwesenheit nervte mich. Schatz hin, Schatz her, nervte mich auch. Ich wollte alleine sein!“ Der Moment, in dem ihr bewusst wurde, dass sie für eine Beziehung wohl ungeeignet ist. Mittlerweile ist das 17 Jahre her.

.....
„Beziehung bedeutet Arbeit. Viele wollen diese nicht mehr auf sich nehmen.“

Petra Stelzer, individualpsychologische Beraterin

Im Sommer 2017 unternahm sie den „weiß nicht wievielten Versuch“, eine Beziehung zu führen. Der Mann war nett, sie anfangs verliebt und tat alles, um ihm zu gefallen. „Als er mir dann täglich Nachrichten schickte, mich öfter als am Wochenende sehen wollte, wurde es mir mal wieder zu viel.“ Sie verfiel in ihr „bekanntes Muster“ und wertete ihn gedanklich ab. Das Verliebtsein verflog. Ihr eigenes Verhalten beschäftigte sie. Sie tippte in einer Internet-Suchmaschine einfach mal Stichworte ein, die ihre Reaktionen beschreiben und stieß das erste Mal überhaupt in ihrem Leben auf den Begriff „Bindungsangst“. Sie entschloss sich zu einer Therapie. „Ich habe die Hoffnung, dass ich mein Selbstbewusstsein stärken kann. Falls sich mal wieder eine ernsthafte Beziehung anbahnt, will ich von vornherein besser auf meine Grenzen und Bedürfnisse achten.“

Ein Zusammenleben schließt sie kategorisch aus und spielt dabei mit offenen Karten. „Mein Wissen über die Bindungsangst schränkt mich ein, da viele Entwicklungen von vornherein ausgeklammert werden, ich also nicht 100 Prozent offen dafür bin.“ Ansonsten achtet sie sehr darauf, sich nicht mehr zu verrennen. Sie möchte ehrlich sich selbst gegenüber sein, aber sich nicht von ihren Gefühlen verleiten lassen: Langsam und bedacht an Kontakte he-

rangehen, nichts vorantreiben. „Ich stehe gewissermaßen auf der Bremse, nehme mir Zeit für Entscheidungen und sage zu nichts ja, wenn ich fühle, dass es mich überfordert.“

Zwei Ursachen sind denkbar

Petra Stelzer ist individualpsychologische Beraterin und Coach mit Praxis in Immenstaad. Sie berät auch Menschen, die unter Bindungsangst leiden. So eine Bindungsangst könne zweierlei Ursachen haben. Einerseits durch Verletzungen, die man in vorherigen Beziehungen erlitten habe. Andererseits durch eine Prägung in der Kindheit, die eine Partnerschaft stets mit etwas Negativem verknüpft. „Häufig erlebe ich Klienten, die glauben, ihnen fehle eigentlich nichts“, sagt Stelzer. Solche, die von sich behaupten, sie möchten Single sein und auch bleiben. Wirklich abkaufen kann sie es ihnen nicht. Schließlich hätten alle Menschen ein Bedürfnis nach Bindung.

Daneben gebe es „unbewusste Singles“, wie Stelzer sie nennt, die oft ewig keine Beziehung haben. Laut der Individualpsychologin kann die Ursache dafür ein Nähe-Distanz-Problem sein. „Die Phase der Verliebtheit, etwa drei Monate, ist kein Problem, es wird geklammert und anschließend geflohen“, so Stelzer. Davon Betroffene hätten Schwierigkeiten, fünf Minuten lang die Hände des anderen zu halten. „Dann wird es ganz schwierig eine Beziehung zu führen, denn all das spielt sich unterbewusst ab.“ Generell will Stelzer noch eines betonen: „Beziehung bedeutet Arbeit. Und viele wollen diese nicht mehr auf sich nehmen.“ Am wichtigsten sei es aber, sich selbst zu akzeptieren.

Das sagt auch die betroffene Mutter. Druck rausnehmen und nicht allzu streng mit sich sein. Ein Bewusstsein für sich und die eigenen Themen entwickeln, aber nicht abwarten, dass übermorgen alles gut und erledigt ist. „Die Bindungsangst wird wohl nie ganz weggehen, sie ist Teil der Persönlichkeit.“ Sie könne nur lernen, damit umzugehen.

Das lesen Sie zusätzlich online



Das vollständige Interview mit der Bestseller-Autorin Stefanie Stahl finden Sie unter: www.sk.de/9918133

„Die Ansprüche sind gestiegen“



Stefanie Stahl ist Psychologin und Autorin. Ihr Buch „Jeder ist beziehungs-fähig“ wurde zum Bestseller. Im Interview spricht sie darüber, warum sie Menschen für beziehungs-fähig hält.

Ist das Führen einer glücklichen Beziehung Übungssache?

Ich denke nicht. Es ist nicht wie etwa Klavier spielen. Es hat eher etwas mit der inneren Einstellung zu tun. Die Menschen mit einer Bindungsangst denken zu einem großen Teil, dass es nur zwei Möglichkeiten gäbe. Entweder ich selbst oder die Beziehung. Sie haben das Gefühl, sich in irgendeiner Weise verstellen oder verbiegen zu müssen.

Wie können Sie Ihren Patienten weiterhelfen?

In den Gesprächen gilt es herauszufinden, was die Leute geprägt hat. Unsere Eltern sind für uns als Kinder wie ein Trainingslager. Viele der Betroffenen entwickeln dann später ein echtes Händchen dafür, Menschen zu finden, mit denen eine Beziehung nie funktionieren kann.

Es herrscht der Eindruck vor, dass die jungen Erwachsenen heute beziehungs-unfähig...

(unterbricht) Das ist doch Quatsch. Die jungen Leute heute sind viel beziehungs-fähiger, als wir es früher waren. Denen geht es heute doch viel zu sehr um Sicherheit. Wie viele von den jungen Menschen bleiben heute lange zusammen oder heiraten gar den ersten Partner und machen noch anderen ober-spießigen Quatsch. So lange hocken sie aber noch bei den Eltern auf dem Schoß, bis sie endlich ausziehen. Die angebliche Beziehungsunfähigkeit wird immer so behauptet. Aber Studien zeigen: Das Einzige, was sich in der Generation Y geändert hat, ist, dass die Ansprüche an die Beziehungsqualität gestiegen sind.

FRAGEN: CHRISTOPH HEUSER

Serie: Gesichter der Angst

Wir Nachwuchsredakteure stellen uns in dieser Serie unseren Ängsten und sprechen mit anderen Betroffenen. Online gibt es zusätzliche Bilder und Videos.



Christoph Heuser
Teil 1:
Bindungsangst
www.sk.de/9918235



Lukas Reinhardt
Teil 2:
Klaustrophobie
Montag, 1. Juli



Viktoria Nitzsche
Teil 3: Angst
vor Schlaflosigkeit
Mittwoch, 3. Juli



Sandro Kipar
Teil 4: Posttraumatische
Belastungsstörung
Samstag, 6. Juli



Julian Kares
Teil 5:
Angst um Angehörige
Montag, 8. Juli



Sebastian Küster
Teil 6:
Flugangst
Mittwoch, 10. Juli