

Was ist die Bindungstheorie ?

Die Bindungstheorie ist eine Methode, um die emotionale Sicherheit und das psychische Wohlbefinden eines Kindes oder Erwachsenen zu verstehen.

Es gibt 4 (Haupt-)Bindungsstile: sicher, vermeidend, ängstlich und desorganisiert.

Sichere Bindung

Menschen in diesem Bindungsstil fühlen sich in der Regel wohl dabei, verletzlich zu sein, ihre Gefühle auszudrücken und geliebte Menschen nach Bedarf zu unterstützen.

Sie wissen, was sie brauchen, einschließlich Grenzen setzen, und fühlen sich sicher und geborgen in einer Beziehung.

Diese Erfahrung entwickelt sich zur Erwartung: "Wenn es mir schlecht geht, kann ich jemanden um Hilfe bitten." "Menschen sind da, wenn ich sie brauche, und sie kommen zu mir zurück."

Vermeidende Bindung

Menschen mit vermeidendem Bindungsstil neigen dazu, ihre Verletzlichkeit gegenüber anderen Menschen zu minimieren. Sie werden wahrscheinlich schweigen, anstatt zu einem Partner oder Freund zu gehen, um Probleme in ihrer Beziehung zu besprechen.

Als Erwachsene kann sich dies in einem inneren Dialog wie folgt äußern: "Niemand ist für mich da. Ich muss lernen, auf mich selbst zu zählen." und vielleicht auch: "Es ist besser, meine Emotionen abzuschneiden, weil Emotionen verletzen können." Erwachsene mit vermeidendem Bindungsstil werden als 'emotional nicht verfügbar', 'emotional abwesend', kalt, gleichgültig oder ohne Gefühle beschrieben. Sie haben Gefühle, können sie aber nicht ausdrücken.

Ängstliche Bindung

Menschen mit ängstlichem Bindungsstil neigen dazu, zu befürchten, dass ein geliebter Mensch sie jederzeit ignorieren oder verlassen wird. Sie haben wahrscheinlich ein negatives Selbstbild, stellen aber andere auf ein Podest. Sie suchen Aufmerksamkeit von den Menschen, die ihnen wichtig sind, und fühlen sich bereits bei dem Gedanken, von ihrem Partner getrennt zu sein, ängstlich.

Als Erwachsene könnten ihre Gedanken entlang der Linien verlaufen: "Jemand wird mich verlassen. Ich werde verlassen, aufgegeben oder abgelehnt werden. Ich bin nicht so besonders." Äußerlich könnten Menschen mit ängstlichem Bindungsstil als klammernd, bedürftig oder zu emotional erscheinen.

Desorganisierte Bindung

Menschen mit desorganisierten Bindungsstil wechseln tendenziell zwischen ängstlicher und vermeidender Bindung in verschiedenen Situationen. Ihr innerer Monolog könnte lauten: "Ich weiß nicht, was ich tun soll, wenn ich Angst habe. Nirgendwo scheint mir sicher zu sein."

Dieser Überblick dient lediglich als Möglichkeit, die anfänglichen Bindungen mit Ihrer primären Bezugsperson zu erkunden. Forschungen haben gezeigt, dass unsichere Bindungen etwa 40% der Bevölkerung ausmachen. Dies bedeutet, dass viele Menschen, die sich treffen, datieren und sich verlieben, einige Unsicherheiten in ihrem Bindungsstil haben. Das Verständnis der Auswirkungen dieser Stile ist entscheidend für erfolgreiche Beziehungen mit diesen Personen.



+41 (0)78 404 2152

sandra.benussi@praxis-benussi.ch