



Menschen mit Bindungsangst verspüren oft eine große Sehnsucht nach Verbindung - und fliehen gleichzeitig davor.

FOTO: CLARA MARGAIS/DPA/DPA-MAG

## Bindungsangst: Hab ich die und kann ich das ändern?

Sie wirken selbstbewusst, unabhängig, brauchen scheinbar niemanden – und doch sehnen sie sich insgeheim nach echter Nähe: Menschen mit Bindungsangst stecken in einem inneren Widerspruch fest, der sie und ihre Beziehungen belasten kann. Wie erkennt man das? Und gibt es einen Weg da raus?

### Was hinter Bindungsangst steckt

Bindungsangst ist kein offizieller klinischer Begriff, sondern hat sich im Alltag etabliert. Das Thema wurzelt in der Bindungstheorie. Sie beschreibt, wie frühe Beziehungserfahrungen Bindungsmuster prägen, die bis ins Erwachsenenleben wirken. Was umgangssprachlich als Bindungsangst gilt, entspricht dem ängstlich-vermeidenden Bindungsstil – kein Krankheitsbild, sondern ein erlerntes Beziehungsmuster.

Menschen mit diesem Bindungsstil „wirken sehr tough und selbstbewusst“, sagt Psychologin und Coachin Linda-Marlen Leinweber. „Sie können gut auf eigenen Beinen stehen, weil das Höchste und Wichtigste für sie die eigene Freiheit und Autonomie ist.“

Doch hinter dieser Fassade verberge sich häufig ein tiefer Wunsch: „Innerlich aber wünschen sie sich eigentlich, jemanden zu finden, dem sie dann doch mal vertrauen können“, so die Autorin, die sich auch in ihrem Buch („Frei und trotzdem verbunden“) mit dem Thema auseinandersetzt.

### Innere Ambivalenz

Ein ängstlich-vermeidender Bindungsstil geht laut Leinweber meist auf Erfahrungen in der Kindheit zurück – etwa wenn ein Mensch in seiner Kindheit nicht „diese konstante Liebe und Aufmerksamkeit bekommen hat, die eigentlich je-

des Kind braucht“.

Die Folge ist eine tief sitzende innere Ambivalenz: Betroffene sehnen sich nach Verbindung und fliehen gleichzeitig davor. „Da ist so eine Angst vor echter Nähe, eine Angst vor großen Gefühlen – und deshalb machen sie immer wieder Rückzieher“, so Leinweber.

Nach außen kommen Menschen mit Bindungsangst oft gut alleine zurecht. Innerlich aber ist die Situation häufig belastend. „Das Schwierigste für Menschen, die in so einem Muster feststecken, ist, dass sie ihrem eigenen Wunsch nach Verbundenheit nicht nachgehen können“, so Leinweber – aus Angst vor Verletzung.

### Wie erkenne ich das Muster?

Nicht jede Zurückhaltung in einer Beziehung ist ein Zeichen von Bindungsangst. Doch es gibt Hinweise, die aufhorchen lassen sollten. Leinweber rät zur Selbstbeobachtung: „Wenn man bei sich selbst merkt: Ich brauche diese Kontrolle darüber, wie nah wir uns in der Beziehung sind – und wenn man intuitiv automatisch in die Distanz geht, sobald Tiefe und Verbundenheit entstehen könnten, dann würde ich genauer hinschauen.“

Auch wiederkehrende Glaubenssätze sind aufschlussreich. Überzeugungen wie „Ich kann auf niemanden zählen“ oder „Ich will keine Hilfe annehmen, ich schaffe alles alleine“ können Hinweise auf einen ängstlich-vermeidenden Bindungsstil sein.

### Der Weg heraus: Verstehen, fühlen, verändern

Die gute Nachricht: Bindungsangst muss kein Schicksal sein. Leinweber empfiehlt, die Arbeit daran möglichst im Dialog zu gestalten, ob mit einer Therapeutin, einem Therapeuten,

Freunden oder einem Coach.

Wer die Ursachen verstehen möchte, sollte sich professionelle Hilfe suchen. „Zu verstehen, warum der Schmerz da ist und warum diese Schutzstrategie entstanden ist und wie ich sie auflösen kann, kann sehr intensiv werden“, so die Psychologin. Es brauche Zeit und Wiederholung, Verhaltensmuster neu zu überschreiben.

Parallel dazu gibt es Ansätze zur Selbsthilfe. Leinweber empfiehlt, die eigene Gefühlswelt bewusst wieder zu erkunden – zum Beispiel durch ein Emotionstagebuch: Was hat mich heute kurz dankbar sein lassen? Was hat mich verärgert? Was war meine Bewältigungsstrategie? Solche Fragen helfen, einen differenzierteren Zugang zu den eigenen Emotionen zu entwickeln.

### Bindungsangst vollständig überwinden?

Viele Betroffene fragen sich, ob sie sich jemals wirklich sicher in einer Partnerschaft fühlen können. Leinweber ist optimistisch: Die eigene Vorstellung davon, was Beziehung bedeutet, lasse sich immer wieder korrigieren.

Zugleich warnt sie vor überhöhten Erwartungen: „Das ist wie eine Zwiebel zu schälen – und dann kommt irgendwie die nächste Schicht und die nächste Schicht. Den Anspruch zu haben, dass man jetzt irgendwie völlig befreit ist – diesen Druck möchte ich nehmen.“

Stattdessen empfiehlt sie, Partnerschaft als gemeinsamen Lernprozess zu begreifen: „Wir dürfen als Paar gemeinsam wachsen. Es gibt immer mal wieder Momente, die herausfordernd sind. Aber wenn man sich dem stellt – und das kann man auch immer mit Unterstützung von außen machen – kann das sehr transformierend sein.“ (dpa)

## WIR KÜMMERN UNS UM DIE WICHTIGEN WECHSEL

HANDWERK MADE IN GERMANY

Meisterbetrieb  
**Helm**  
Solar • Heizung • Bäder

Ob Heizungswechsel oder neues Bad – wir bringen Ihr Zuhause in Bestform.

**Jetzt Beratungstermin vereinbaren**

Alte Dorfstraße 10, Edemissen
05177 - 83 54
meisterbetrieb-helm.de

17228001\_002426

Haben Sie Fragen zu Ihrem Grundstück? Wollen Sie bauen?

Für die erforderlichen Vermessungen stehe ich Ihnen jederzeit mit bekannter Kompetenz zur Verfügung.

Vermessungsingenieur

**Dipl.-Ing. Matthias Gäbler**



**Vermessung**

Werderstraße 22, 31224 Peine, Telefon: 05171 / 29 48 23 1  
Telefax: 05171 / 29 48 24 4, www.vermessung-in-peine.de

**Beratung, Vermessungen aller Art, Lagepläne, Gutachten u.v.m.**

17141801\_002426

# GLÜCK AUF KÜCHEN

Unsere Leidenschaft. Ihre Traumküche!

IHREN UNVERBINDLICHEN PLANUNGSTERMIN RESERVIEREN UNTER:

Dieselstraße 2 - 31228 Peine

17058701\_002426

# ALLE SCHUHE MÜSSEN RAUS!

# 50- 70%

..ohne wenn und aber!

SCHUHAUS  
RENTZ

Peiner Str. 21  
31234 Edemissen

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr.: 9 – 18 Uhr · Sa.: 9 – 13 Uhr

Alles nur solange der Vorrat reicht. Zwischenverkauf/ Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Abb. sind Musterbeispiele.

17025401\_002426