

Menschen können sich manchmal schwertun oder sogar Angst davor haben, eine tiefe Partnerschaft einzugehen oder aufrechtzuerhalten, obwohl der Wunsch danach da ist.

VON VERA KAMMERER

ahinter kann eine Beziehungsangst stecken, also die Angst vor der Bindung oder die Angst vor den Risiken, die mit der Bindung einhergehen könnten. Die Nähe und die Verbindlichkeit können sich für bindungsängstliche Menschen bedrohlich anfühlen oder ein Druckgefühl erzeugen, das wiederum zum Rückzug führt. Einige Betroffene vermeiden von vornherein eine Partnerschaft, manche fühlen sich im Verlauf der Beziehung - je verbindlicher sie wird - zunehmend unwohler. Wiederum andere sind jahrelang in Beziehungen, können sich aber schwer öffnen und bleiben emotional distanziert.

Bindungs- oder Beziehungsangst ist ein komplexes und individuelles Phänomen, dem häufig ein Gefühl wie Angst vor Ablehnung oder Verlustangst zugrunde liegt. Oft hat es seine Wurzeln in den frühen Beziehungserfahrungen mit den ersten Bezugspersonen – z.B. in ungesunden Eltern-Kind-

Dynamiken, Mangel an Nähe/ Fürsorge/Zärtlichkeiten, emotionaler Vernachlässigung, Verlusterfahrung oder in traumatischen Erlebnissen.

Das sind die Anzeichen einer Bindungsangst

Die genannte Bindungsangst kann sich im konkreten Fall auf verschiedene Weisen bemerkbar machen, hier einige mögliche Anzeichen:

1. Unschlüssigkeit: Bindungsängstlichen Menschen kann es schwerfallen, eine klare Entscheidung zu treffen, sie legen sich bei der Partnerwahl nicht gerne fest, lassen sich also gerne ein Hintertürchen offen.

Pingpong zwischen Nähe und Distanz: Nach besonders schönen gemeinsamen Momenten folgt eine schnelle Distanzierung und im Anschluss wieder eine Annäherung. Es ist ein anhaltendes Hin und Her, eine Achterbahnfahrt mit (extremen) Höhen und Tiefen.

3. Die Liebe und die Leidenschaft halten nicht lange an: Das anfängliche Feuer ist schnell entfacht, erlischt aber genauso schnell wieder.

Abstand bewahren und ausgeprägter Freiheitswunsch:
Durch zahlreiche Ausweich-

manöver wird ein gewisses Unabhängigkeitsgefühl erzeugt und die Freiheit bewahrt (getrennte Wohnungen, viel Arbeit, aufwendige Hobbys/andere Verpflichtungen). Einige Bindungsängstliche gehen bewusst eine Fernbeziehung ein, um sich den/die Partner/in auf natürliche Weise auf Distanz zu halten, oder verlieben sich in "unerreichbare" Menschen, um sie aus der Ferne anzuhimmeln.

5. Emotionale Mauer: Einerseits werden Nähe und Geborgenheit gesucht, andererseits ist die Angst vor Ablehnung oder dem Verlassenwerden so groß, dass es aus Selbstschutz lieber vermieden wird, sich auf die Beziehung einzulassen oder sich innerhalb der Beziehung emotional zu öffnen und sich dadurch verletzlich zu zeigen.

6. Einseitige Machtverhältnisse: Die Partner begegnen sich
nicht auf Augenhöhe, sondern
der/die bindungsängstliche Partner/in bestimmt meist alleine,
wie viel Nähe und Distanz er oder
sie gerade zulässt. Das "abhängige" Gegenüber rutscht oftmals
in eine Hilflosigkeit und geht
manchmal zu viele Kompromisse
ein.

7. Überanpassung: Bindungsängstliche Menschen setzen Beziehung gleich mit Erfül-

lung von Erwartungen und haben Schwierigkeiten, ihre eigenen Bedürfnisse zu äußern. Sie vermeiden eher Konflikte und haben das Gefühl, nur alleine "frei" und "sie selbst" sein zu können.

8. Angst vor Erwartungen: Erwartungen des Gegenübers lösen Widerstand und Druckgefühle im Beziehungsängstlichen aus, z.B. wenn die nächste Stufe der Verbindlichkeit ansteht (gemeinsames Wohnen, Heirat, Familienplanung).

Selbstverständlich ist nicht jedes dieser Muster zwangsläufig mit einer Bindungsangst in Verbindung zu bringen – und wahrscheinlich kennen wir alle situationsbedingt das eine oder andere dieser Anzeichen. Aber manchmal tut es gut, Situationen zu hinterfragen, hinzuschauen und auch hineinzufühlen.

Vera Kammererist Partnervermittlerin

vermittlerin und Inhaberin der Partnervermittlungsagentur Vera Kammerer in Niederdorf.



» www.partneragentur.it