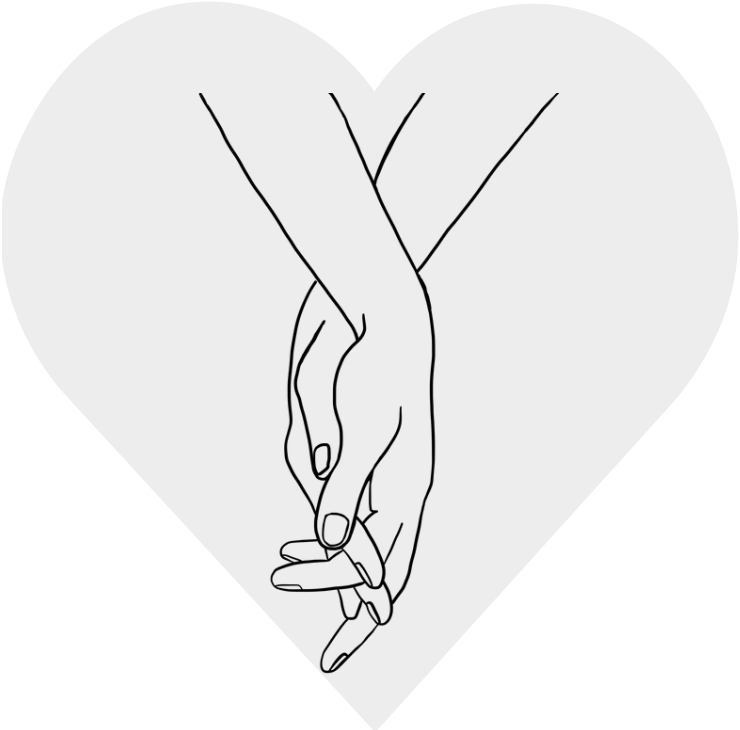
Kedo Rittershofer

BINDUNGS-TYPEN



Die vier Bindungstypen
und ihre Auswirkungen auf
das Beziehungsverhalten

EINLEITUNG

Vielen DANK

für Deine Teilnahme an meinem Bindungstypen-Test!

Ich weiß, Du willst jetzt unbedingt lesen, was Dein Testergebnis bedeutet, vorher habe ich jedoch noch eine **ganz wichtige Information** für Dich:

Der Bindungstypen-Test gibt lediglich eine momentane Einschätzung darüber ab, welcher der vier Bindungstypen Dein Beziehungsverhalten am meisten beeinflusst. Der Bindungstyp ist nicht in Stein gemeißelt, sondern Du kannst ihn verändern.

Die Erkenntnis über die Ursachen und Auswirkungen Deines Bindungstyps ermöglicht es Dir, Dein Verhalten in Beziehungen bewusster zu gestalten und kann ein erster Schritt sein, Dein Bindungsverhalten zu verändern.

Dieses E-Book beginnt mit allgemeinen Informationen zur Bindungstheorie. Ab Seite 8 geht es los mit den Beschreibungen der einzelnen Bindungstypen.

Falls Du beim Lesen der Beschreibung Deines Testergebnisses emotional reagieren solltest, lade ich Dich ein, direkt mein Schlusswort auf Seite 20 zu lesen.

Ich wünsche Dir nun viele Erkenntnisse beim Lesen dieses E-Books.

Deine Kedo

Kedo Rittershofer
Diplom Psychologin & Urheber-Coach

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	*1*
I. Allgemeines zur Bindungstheorie	***3***
Woher stammt der Begriff “Bindungstypen”?	*3*
Der „Fremde-Situation”-Test	5
II. Beschreibung der vier Bindungstypen	***8***
a) Sicherer Bindungstyp	*8*
b) Unsicher-vermeidender Bindungstyp	*11*
c) Unsicher-ambivalenter Bindungstyp	*14*
d) Desorganisierter Bindungstyp	*17*
III. Schlusswort	***20***

Woher stammt der Begriff „Bindungstypen“?

Ursprünglich geprägt wurde der Begriff „Bindungstypen“ von dem britischen Kinderarzt, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker John Bowlby und der US-amerikanisch-kanadischen Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth.

Der Begriff „Bindungstypen“ bezieht sich in erster Linie auf die Bindung zwischen einem Kind und dessen engsten Bezugspersonen. Doch auch bei Erwachsenen findet der Begriff Anwendung, wenn es darum geht, ihr Verhalten in romantischen Beziehungen zu beschreiben.

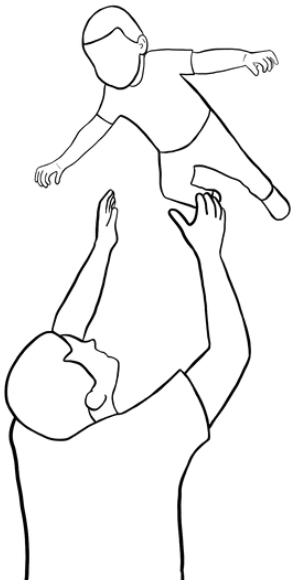
Die von Bowlby entwickelte Bindungstheorie besagt, dass Menschen lebenslang, insbesondere aber in ihren ersten 18 Lebensmonaten, das Bedürfnis haben, ein „enges affektives Band“, das Geborgenheit und Schutz bietet, zu ihren Hauptbezugspersonen herzustellen.

Kinder kommen völlig schutz- und hilflos auf die Welt und sind, da sie allein nicht überlebensfähig wären, darauf angewiesen, dass erwachsene Bezugspersonen für ihre Grundbedürfnisse wie Nahrung, Wärme, Nähe und Trost sorgen.

Neben Geborgenheit und Schutz benötigen Kinder auch körperliche und psychische Unterstützung bei der Regulierung emotionaler Belastungen wie Angst, Verunsicherung, Trauer, Wut, etc.), da sie erst lernen müssen, diese selbstständig zu regulieren.

Die Art und Weise, wie die Hauptbezugspersonen auf die Bedürfnisse der Kinder reagieren, kann (nach der „Bindungstheorie“ von John Bowlby und Mary Ainsworth) erheblichen Einfluss auf das spätere Bindungsverhalten haben, denn die frühen Bindungserfahrungen mit ihren Hauptbezugspersonen führen bei Kleinkindern zur Bildung „innerer Arbeitsmodelle“, die sie später in der Jugend und im Erwachsenenalter auf neue Beziehungen, sowohl auf Freundschaften als auch auf romantische Partnerschaften, übertragen.

Im besten Fall bieten Bezugspersonen ihren Kindern, wie Bowlby es beschreibt, einen „sicheren Hafen“, den sie während ihrer Erkundung der Welt immer wieder aufsuchen können, um neu Erlerntes zu verarbeiten und Trost sowie Unterstützung zu finden.



Der „Fremde-Situation"-Test

Mary Ainsworth hat die Bindungstheorie in den 1970er Jahren in einem Experiment praktisch getestet.
Im Rahmen des sogenannten „Strange Situation-Tests", zu Deutsch „Fremde-Situation-Test", wurden Kinder im Alter von 12 bis 18 Monaten dabei beobachtet, wie sie auf eine Situation reagierten, in der sie kurz allein gelassen und dann wieder mit ihrer Hauptbezugsperson zusammengeführt wurden.

Das Experiment zielte darauf ab, die Strategien und inneren Bindungsmuster des jeweiligen Kindes zu identifizieren, was wiederum Rückschlüsse auf die voraussichtliche Entwicklung des Kindes ermöglichte.

Ablauf des Experiments:

1. Hauptbezugsperson und Kind sind allein in einem Raum.
2. Das Kind erkundet den Raum unter Aufsicht der Bezugsperson.
3. Eine fremde Person betritt den Raum, spricht mit der Bezugsperson und nähert sich dem Kind.
4. Die Hauptbezugsperson verlässt den Raum.
5. Die Bezugsperson kehrt zurück, um das Kind zu trösten.

Das Verhalten der Kinder wurde während dieser fünf Phasen aufgezeichnet.

Ainsworth konnte mit ihrem Testverfahren drei typische Verhaltensmuster identifizieren, die sie als “Bindungstypen” bezeichnete:

a) Sichere Bindung
Sicher gebundene Kinder erkundeten den Raum und spielten frei, wenn ihre Bezugsperson im Zimmer war. Sie drückten ihren Kummer deutlich mit Weinen und Schreien aus, wenn ihre Bezugsperson den Raum verließ. Sie wollten der Bezugsperson folgen und ließen sich nicht von der fremden Person trösten. Sie freuten sich deutlich, wenn ihre Bezugsperson zurückkehrte, suchten Körperkontakt und beruhigten sich dadurch schnell. Danach zeigten sie wieder Interesse daran, den Raum zu erkunden und mit der Testperson zu interagieren.

b) Unsicher-vermeidende Bindung
Unsicher-vermeidend gebundene Kinder neigten dazu, ihre Hauptbezugsperson, schon bevor sie den Raum verließ, zu ignorieren oder zu meiden. Bei der Trennung zeigten diese Kinder kaum Emotionen. Bei der Rückkehr der Bezugsperson ignorierten sie diese oft und zogen es vor, weiter den Raum zu erkunden und mit der Testperson zu interagieren. Ainsworth stellte die These auf, dass das gezeigte Vermeidungsverhalten den wahren Kummer dieser Kinder verdeckte. Ainsworths Theorie konnte durch weitere Untersuchungen, u.a. die Messung der Herzfrequenz und des Cortisolspiegels der Kinder bestätigt werden.

c) Unsicher-ambivalente Bindung
Unsicher-ambivalent gebundene Kinder zeigten sich bereits leicht verzweifelt, bevor die Bezugsperson den Raum verließ. Auf die Trennung von ihrer Bezugsperson reagierten sie mit lautstarkem und wütendem Protest. Während der Trennung wirkten sie verunsichert und zeigten ausgeprägte Stressreaktionen. Viele dieser Kinder weinten unaufhörlich und ließen sich auch nur schwer beruhigen, wenn die Bezugsperson zurückkam und zeigten ambivalente Reaktionen auf die Rückkehr (drückten sich beispielsweise an die Bezugsperson und stießen sie im nächsten Moment wieder zurück).

Diese drei Bindungstypen wurden später durch Mary Main, Judith Solomon und T. Berry Brazelton, um die vierte Kategorie der „desorganisierten Bindung“ ergänzt.

Dieser weitere Bindungstyp wurde für Kinder eingeführt, die nicht eindeutig in eine der anderen drei Kategorien passten.

d) Desorganisierte Bindung
Die Kinder, die als desorganisiert gebunden eingestuft wurden, ließen während des gesamten Experiments keine klaren Bewältigungsstrategien erkennen. Ihr Verhalten war schwer vorhersehbar und unerwartet (z.B. unterbrochene Bewegungen, abnorme Körperhaltungen, Angst vor der Bezugsperson oder Aggressivität ihr ggü.). Ihr Verhalten war geprägt von Widersprüchlichkeit, z.B. schrien Kinder nach ihrer Bezugsperson, ignorierten sie dann jedoch nach ihrer Rückkehr.

II. BESCHREIBUNG DER VIER BINDUNGSTYPEN

Im Folgenden widmen wir uns den Ursachen, Auswirkungen und möglichen Konsequenzen des Beziehungsverhaltens der vier verschiedenen Bindungstypen im Rahmen von romantischen Beziehungen im Jugend- und Erwachsenenalter.

a) Sicherer Bindungstyp

Menschen mit sicherem Bindungstyp zeichnen sich durch ein in hohem Maße funktionales und stabiles Bindungsverhalten aus. Dieser Bindungstyp geht einher mit einem positiven Selbstbild und einem gesunden Selbstwertgefühl, was seine geringe Angst vor dem Verlassenwerden erklärt.

Vertrauen in andere Menschen ist eine zentrale Eigenschaft dieses Bindungstyps. Menschen mit sicherer Bindung fällt es leicht, emotionale Nähe in Beziehungen zuzulassen und sich authentisch zu zeigen. Sie fürchten sich nicht vor Intimität und können Liebe ungehindert geben und empfangen. Sie sind in der Lage, stabile, gesunde, liebe- und vertrauensvolle Beziehungen einzugehen, zu gestalten und langfristig aufrechtzuerhalten, ohne dabei ihre Autonomie aufzugeben. Sie benötigen keine externe Bestätigung für ihre Identität oder ihren Selbstwert.

Ein Schlüsselmerkmal dieser Gruppe ist ihre Fähigkeit, Zeit allein zu verbringen, ohne ihr Wohlbefinden von anderen abhängig zu machen. Diese Bereitschaft, emotionalen Raum für sich und ihre Partner und Partnerinnen zu schaffen, fördert Vertrauen und Wohlbefinden in ihren Beziehungen und trägt zu langfristiger Stabilität bei.

Die Grundlage für diese Stabilität und Ausgewogenheit im Umgang mit Nähe und Distanz in Beziehungen liegt oft in positiven Kindheitserfahrungen. Menschen mit sicherem Bindungstyp haben in ihrer Kindheit zugewandte, liebevolle und verlässliche Bezugspersonen erlebt, die ihre Bedürfnisse körperlich und emotional erfüllt haben.

Sie fühlten sich gesehen, bedingungslos geliebt und unterstützt, was ihnen ein starkes Fundament des Vertrauens in andere Menschen vermittelt hat. Diese Erfahrungen spiegeln sich in ihrer Offenheit und Transparenz wider. Sie fühlen sich wohl dabei, ihre wahren Gefühle offen zu teilen, da sie Vertrauen in die Akzeptanz und Unterstützung durch andere haben. Vertrauen, emotionale Nähe, Authentizität und Offenheit sind Menschen mit sicherer Bindung in ihren Beziehungen sehr wichtig.

Ihre Beziehungen empfinden Menschen mit diesem Bindungstyp als sicheren Hafen, in dem sie sich geborgen fühlen und kaum Ängste oder Befürchtungen hegen. Nähe und emotionale Verbundenheit in Beziehungen erfüllen sie mit Freude.

Sie vertrauen ihren Partnern vollkommen. In Zeiten, in denen ihre Partner Zeit für sich brauchen, nehmen sie dies gelassen und genießen ihre „Me-Time“ oder Zeit mit Freunden.

Menschen mit sicherer Bindung scheuen keine Konflikte in Beziehungen, sondern begreifen diese eher als Wachstums-chance. Sie haben ein gutes Gespür für die emotionalen Signale ihrer Partner und sind in der Lage, diese gut deuten. Sie sprechen Probleme ohne Angst vor Ablehnung offen an, hören ihrem Gegenüber aktiv zu, sind kompromissbereit, konstruktiv und lösungsorientiert.

Selbst eine Trennung können sie akzeptieren und bewältigen, da sie Vertrauen in ihre Fähigkeit haben, neue Beziehungen zu knüpfen. Sie beziehen Familie und Freunde zur Unterstützung ein, wenn es darum geht, Trennungen zu verarbeiten.

Als Single fühlen sie sich in der Regel zufrieden und unabhängig, genießen ihre Freiheit und die Möglichkeit, sich auf sich selbst und ihre eigenen Interessen zu konzentrieren.

Insgesamt zeigt der sichere Bindungstyp eine beeindruckende Fähigkeit zur Stabilität und Ausgewogenheit in Beziehungen, die auf ihren positiven Kindheitserfahrungen und ihrem starken Vertrauen in andere Menschen basiert.

Der sichere Bindungsstil schafft eine solide Grundlage für gesunde, stabile und langanhaltende, von Liebe und Vertrauen geprägte Beziehungen. Wenn Du dieses Testergebnis erhalten hast, wirst Du höchstwahrscheinlich keinen Leidensdruck bezüglich Deines Beziehungsverhaltens verspüren.

Allerdings kann es sein, dass es trotzdem nicht ganz rund läuft in Deiner Beziehung. Solltest Du in Deiner Partnerschaft an Grenzen stoßen, durch eigene Unsicherheiten oder durch Ängste seitens Deines Partners/ Deiner Partnerin, dann empfehle ich Dir meinen Minikurs „Bindungsstypen verändern“. Dieser Kurs kann Dich dabei unterstützen die Absicht hinter den Bindungstypen zu verstehen, zu erfahren, wie man den Bindungstyp verändern kann und herauszufinden, was noch alles Einfluss auf Dein Beziehungsverhalten und die Partnerschaft hat und wie man auch das erfolgreich verändern kann.

Hier geht’s zum Onlinekurs „Bindungsstyp verändern“

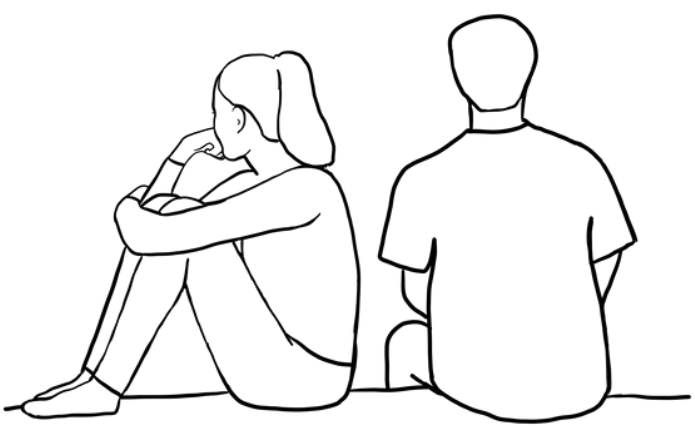
b) Unsicher-vermeidender Bindungstyp

Menschen mit unsicher-vermeidender Bindung haben oft Schwierigkeiten, emotionale Nähe in Beziehungen zuzulassen und Vertrauen zu entwickeln. Diese Ängste vor Intimität manifestieren sich in einem stetigen Rückzug, sobald sich andere Personen „zu nah“ an sie heranwagen.

In Partnerschaften wird das vermeidende Bindungsverhalten besonders deutlich, da Menschen mit unsicher-vermeidender Bindung Schwierigkeiten haben, sich auf emotionale Nähe einzulassen. Sie neigen dazu, sich stark von anderen abhängig zu machen, obwohl sie gleichzeitig die Angst hegen, dass ihre Bedürfnisse in Beziehungen unerfüllt bleiben.

Diese Unsicherheit wurzelt in Kindheitserfahrungen, in denen die engsten Bezugspersonen oft emotional distanziert, wenig liebevoll oder übermäßig streng erlebt wurden. Das tiefe Bedürfnis nach Nähe, Schutz, Geborgenheit, Zuwendung und angemessener emotionaler Resonanz wurde nur selten oder gar nicht erfüllt, was zu schmerzvoller Enttäuschung führte.

Der unsicher-vermeidende Bindungstyp hat in der Kindheit gelernt, sich stark an das Gegenüber anzupassen und die eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen.



Seine emotionale Kommunikation ist vorsichtig und entspricht nicht seinem wahren Erleben. Trennungsängste spielen eine große Rolle und könnten auf übermäßige Strenge oder emotionale Distanz in der Kindheit zurückzuführen sein.

Eine weitere mögliche Ursache für die Entwicklung dieses Bindungstypen ist die Abwesenheit von Bezugspersonen in der Kindheit. In solchen Fällen haben die Kinder gelernt, ihre Bedürfnisse nach Nähe und emotionaler Unterstützung zurückzuhalten und sich auf sich selbst zu verlassen.

Dies kann später im Leben dazu führen, dass es ihnen schwerfällt, sich auf andere Menschen zu verlassen und sich für langfristige Beziehungen zu öffnen.

Individuen mit unsicher-vermeidendem Bindungstyp fühlen sich unwohl, wenn andere ihnen emotional „zu nah“ kommen, und versuchen, Beziehungen oberflächlich zu halten. Sie ziehen es vor, ihre Probleme allein zu bewältigen und zeigen wenig Bereitschaft, ihre wahren Gefühle zu teilen.

Ihre höchste Priorität in Beziehungen liegt auf Freiheit und Unabhängigkeit, was oft zu einer Angst vor zu viel Nähe und Verpflichtungen führt.

Konflikte werden vermieden oder heruntergespielt, um die Beziehung zu erhalten, da Harmonie von großer Bedeutung ist. Sie neigen dazu, Trennungen zu bagatellisieren und sich in neue Abenteuer zu stürzen oder mit Aktivitäten abzulenken, um den Trennungsschmerz nicht fühlen zu müssen.

Das Single-Dasein empfinden sie als Freiheit und Unabhängigkeit. Sie fühlen sich wohl und genießen ihre Unabhängigkeit, da es ihnen ermöglicht, ihr eigenes Ding zu machen, ohne sich auf feste Beziehungen festzulegen.

Insgesamt zeigt der unsicher-vermeidende Bindungstyp eine tiefe Angst vor Nähe und Verletzlichkeit in Beziehungen, die auf ihren Erfahrungen in der Kindheit basiert und zu einem starken Bedürfnis nach Freiheit und Unabhängigkeit führt.

Kein Grund zur Sorge!

Die Erkenntnis über die Ursachen, Auswirkungen und möglichen Konsequenzen Deines aktuellen Bindungstypen ermöglicht es Dir, bewusster mit Deinem Beziehungsverhalten umzugehen und ist der erste Schritt, um dysfunktionale Muster wandeln und gesündere Beziehungen entwickeln zu können.

Außerdem ist der Bindungstyp nicht in Stein gemeißelt, sondern Du kannst ihn verändern.

Wenn Du Dein unsicher-vermeidendendes Bindungsverhalten verändern willst, empfehle ich Dir meinen Minikurs „Bindungsstyp verändern“.

Dieser Kurs kann Dich dabei unterstützen, die Absicht hinter Deinem Bindungsverhalten zu verstehen und zu erfahren, wie Du Deinen unsicheren in einen sicheren Bindungstyp wandeln kannst.

Außerdem zeige ich Dir in diesem Kurs, was noch alles Einfluss auf Dein Beziehungsverhalten und die Partnerschaft hat und wie Du auch das erfolgreich verändern kannst.

Hier geht’s zum Onlinekurs „Bindungsstyp verändern“

c) Unsicher-ambivalenter Bindungstyp

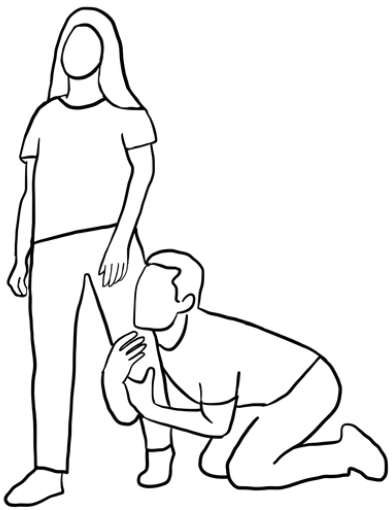
Der unsicher-ambivalente Bindungstyp zeichnet sich durch eine ausgeprägte Verlustangst in Beziehungen aus.

Menschen mit diesem Bindungsstil zweifeln oft an der Liebe und Zuneigung ihrer romantischen Partnerinnen oder Partner und benötigen sehr viel Nähe, Rückversicherung, Bestätigung und Verlässlichkeit, da ihre Angst vor Ablehnung und vor dem Verlassenwerden stets präsent ist.

In ihrer Kindheit konnten ihre Bedürfnisse nicht konstant und zuverlässig von ihren primären Bezugspersonen erfüllt werden, was dazu geführt hat, dass die Bindung als unsicher erlebt wurde.

Außerdem haben viele Menschen mit unsicher-ambivalenter Bindung wiederholt widersprüchliche Signale von ihren Bezugspersonen erhalten, z.B. Bezugsperson schimpft und lächelt gleichzeitig, Bezugsperson reagiert komplett unterschiedlich auf die gleichen Verhaltensweisen.

Diese Inkonsistenzen, Unberechenbarkeit und Widersprüchlichkeit im Verhalten ihrer Bezugspersonen führten zu einem grundlegenden Gefühl der Unsicherheit und Anspannung.



Um in dieser Unsicherheit eine gewisse Sicherheit zu finden, entwickelten sie dysfunktionale Überzeugungen wie z.B. *„Es ist ganz egal, was ich mache – es ist immer falsch."*

Diese dysfunktionalen Überzeugungen führen in romantischen Beziehungen zu ständiger Hyperwachsamkeit: die kleinste Stimmungsveränderung des Gegenübers wird sehr sensibel wahrgenommen und als Reaktion des anderen auf das eigene Verhalten interpretiert.

Menschen mit unsicher-ambivalenter Bindung haben häufig eine verzerrte Selbstwahrnehmung, Selbstzweifel und ein geringes Selbstvertrauen. Sie neigen zu Überangepasstheit und haben Schwierigkeiten, die eigenen Wünsche, Motive und Bedürfnisse angemessen zu kommunizieren. Wichtige Entscheidungen werden meist den Partnern/Partnerinnen überlassen, da das Wohl des Gegenübers Priorität hat.

Die ambivalente Bindung zeigt sich als innere Zerrissenheit, die sich in impulsiven emotionalen Reaktionen und Missinterpretationen äußert. In Beziehungen benötigen sie sowohl Nähe als auch Distanz. Der berühmte Satz *„Ich kann nicht mit Dir, aber auch nicht ohne Dich."* könnte von diesem Bindungstyp stammen. Sie neigen zu Misstrauen, Absicherungsversuchen und übermäßiger Kontrolle was zu Eskalation und Trennung führen kann.

In ihrer Kommunikation stellen sich Menschen mit unsicher-ambivalenter Bindung häufig ungeschickt an, da ihnen die Fähigkeit zur Emotionsregulation fehlt.

Dieser Bindungstyp hat oft Schwierigkeiten, Beziehungen endgültig zu beenden und neigt dazu, sie immer wieder aufzuwärmen oder sich schnell in neue Beziehungen zu stürzen, um der Angst vor dem Alleinsein zu entkommen, denn nur in Beziehungen fühlen sich unsicher-ambivalent gebundene Menschen Bindung wirklich vollständig.

Insgesamt zeigt dieser Bindungstyp eine tiefe Unsicherheit und das Bedürfnis nach ständiger Bestätigung in Beziehungen, die auf der inneren Zerrissenheit beruht, die in seinen Kindheitserfahrungen wurzelt.

Kein Grund zur Sorge!

Die Erkenntnis über die Ursachen, Auswirkungen und möglichen Konsequenzen Deines aktuellen Bindungstypen ermöglicht es Dir, bewusster mit Deinem Beziehungsverhalten umzugehen und ist der erste Schritt, um dysfunktionale Muster wandeln und gesündere Beziehungen entwickeln zu können.

Außerdem ist der Bindungstyp nicht in Stein gemeißelt, sondern Du kannst ihn verändern.

Wenn Du Dein unsicher-ambivalentes Bindungsverhalten verändern willst, empfehle ich Dir meinen Minikurs „Bindungsstyp verändern“.

Dieser Kurs kann Dich dabei unterstützen, die Absicht hinter Deinem Bindungsverhalten zu verstehen und zu erfahren, wie Du Deinen unsicheren in einen sicheren Bindungstyp wandeln kannst.

Außerdem zeige ich Dir in diesem Kurs, was noch alles Einfluss auf Dein Beziehungsverhalten und die Partnerschaft hat und wie Du auch das erfolgreich verändern kann.

Hier geht’s zum Onlinekurs „Bindungsstyp verändern“

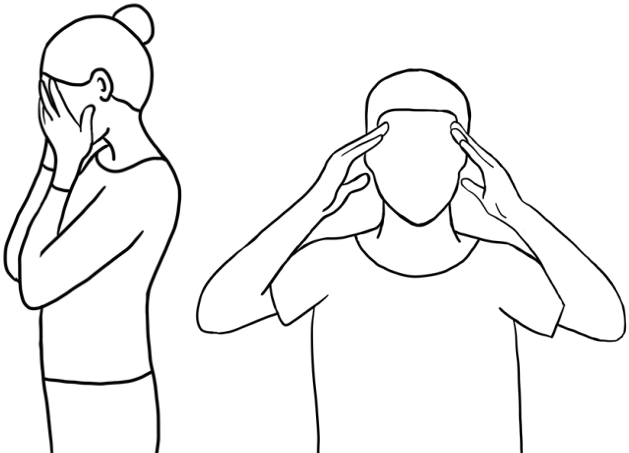
d) Desorganisierter Bindungstyp

Der desorganisierte Bindungstyp kann als eine Mischform aus dem unsicher-vermeidenden und dem unsicher-ambivalenten Bindungsstil betrachtet werden. Dieser Bindungstyp wird als zwiespältig beschrieben und ist bisher selten und nur begrenzt erforscht worden. Das Bindungsverhalten dieses Typs ist von Inkonsistenz und Widersprüchlichkeit geprägt.

Menschen mit desorganisiertem Bindungsstil befinden sich in einem ständigen inneren Konflikt in ihren Beziehungen.
Sie verspüren einerseits ein verzweifeltes Verlangen nach emotionaler Nähe und Zuneigung, andererseits neigen sie dazu, diese Nähe zu vermeiden. Sie haben Probleme beim Aufbauen von Vertrauen zu anderen Menschen und Schwierigkeiten, ihre Gefühle zu regulieren.

Desorganisierte Bindung wird oft auf die Unmöglichkeit zurückgeführt, eine konsistente Bindungsstrategie zu entwickeln. Dieser Bindungstyp entwickelt sich, wenn die primären Bezugspersonen eines Kindes, die Quelle der Sicherheit sein sollten, zu einer Quelle der Bedrohung werden.

Das betroffene Kind erlebt seine Bezugspersonen als nicht vertrauenswürdig, bedrohlich, beängstigend, obwohl es sich gleichzeitig nach deren Zuneigung und einer engen Bindung sehnt.



Zu den häufigsten Ursachen des desorganisierten Bindungsstils gehören Kindheitstraumata wie Vernachlässigung, Gewalterfahrungen und Missbrauch.

Diese Erfahrungen führen dazu, dass das Kind die Welt als unsicher und chaotisch erlebt und Angst zum dominanten Gefühl wird. Es entwickelt ein negatives Selbstbild und ein geringes Selbstwertgefühl. Das Kind kann sogar glauben, selbst der Grund für die mangelnde elterliche Fürsorge zu sein, was dazu führt, dass es sich selbst als nutzlos, inkompetent oder potenziell gefährlich ansieht.

In romantischen Beziehungen zeigt sich der desorganisierte Bindungsstil durch unvorhersehbares, widersprüchliches und verwirrendes Verhalten. Menschen mit desorganisierter Bindung wechseln zwischen unnahbar und unabhängig einerseits und anhänglich sowie emotional andererseits. Sie suchen verzweifelt nach Liebe, stoßen ihre Partner jedoch aus Angst vor Nähe und Ablehnung immer wieder zurück.

Sie haben das Gefühl, ständig zurückgewiesen zu werden, obwohl sie selbst es sind, die die emotionale Nähe vermeiden. Sie suchen Nähe, nur um sie dann wieder zurückzuweisen. Dies führt zu einem ständigen Hin und Her, was für ihre Partner sehr verwirrend und belastend sein kann.

Menschen mit desorganisierter Bindung projizieren ihre innere Zerrissenheit, die sie aufgrund ihrer traumatischen Kindheits-erfahrungen erleben, auf ihre Partner/Partnerinnen.

Ein desorganisierter Bindungsstil kann schwerwiegende Auswirkungen auf das gesamte Beziehungsleben haben.

Kein Grund zur Sorge!

Die Erkenntnis über die Ursachen, Auswirkungen und möglichen Konsequenzen Deines aktuellen Bindungstypen ermöglicht es Dir, bewusster mit Deinem Beziehungsverhalten umzugehen und ist der erste Schritt, um dysfunktionale Muster wandeln und gesündere Beziehungen entwickeln zu können.

Außerdem ist der Bindungstyp nicht in Stein gemeißelt, sondern Du kannst ihn verändern.

Wenn Du Dein desorganisiertes Bindungsverhalten verändern willst, empfehle ich Dir meinen Minikurs „Bindungsstyp verändern".

Dieser Kurs kann Dich dabei unterstützen, die Absicht hinter Deinem Bindungsverhalten zu verstehen und zu erfahren, wie Du Deinen unsicheren in einen sicheren Bindungstyp wandeln kannst.

Außerdem zeige ich Dir in dem Kurs, was noch alles Einfluss auf Dein Beziehungsverhalten und die Partnerschaft hat und wie Du auch das erfolgreich verändern kannst.

Da beim desorganisierten Bindungstyp häufig extreme traumatische Ereignisse in der Kindheit zugrunde liegen, rate ich Menschen mit diesem Bindungstypen in den meisten Fällen dazu, zusätzlich eine gezielte Psychotherapie zu machen. Eine Therapie ermöglicht es Betroffenen, ihre Kindheitstraumata aufzuarbeiten und Strategien zu entwickeln, um mit den daraus resultierenden inneren Konflikten in Bezug auf Beziehungen umzugehen.

Hier geht's zum Onlinekurs „Bindungsstyp verändern"

III. SCHLUSSWORT

Abschließend möchte ich noch einmal betonen, dass es sich bei dem Ergebnis Deines Bindungstypen-Tests lediglich um eine Momentaufnahme handelt. Der Test gibt eine momentane Einschätzung darüber ab, welcher der vier Bindungstypen Dein Beziehungsverhalten aktuell beeinflusst. Der Bindungstyp ist nicht in Stein gemeißelt – Du besitzt die Fähigkeit, ihn zu verändern.

Du bist die Expertin, der Experte für Dein Leben – Du weißt, wie ehrlich Du die Fragen beantwortet hast, ob das Ergebnis und seine Beschreibung stimmig für Dich sind, ob und inwiefern Dich Dein Beziehungsverhalten belastet und ob Du Dein Bindungs-verhalten verändern und wenn ja, wo Du mit der Veränderung ansetzen möchtest.

Die Erkenntnis über die Ursachen, Auswirkungen und möglichen Konsequenzen Deines Bindungsverhaltens ist ein entscheidender Schritt, um Deine Beziehungen bewusster zu gestalten, dysfunktionale Muster zu erkennen und zu wandeln und ebnet den Weg für die Entwicklung gesünderer Beziehungen.

Für diejenigen mit unsicherem Bindungsverhalten empfehle ich meinen **Onlinekurs „Bindungsstyp verändern“**.

Dieser Kurs unterstützt Dich dabei, die Absicht hinter Deinem Bindungsverhalten zu verstehen und zu erfahren, wie Du Deinen unsicheren Bindungstyp in einen Sicheren wandeln kannst. Außerdem zeige ich Dir in diesem Kurs, was noch alles Einfluss auf Dein Beziehungsverhalten und die Partnerschaft hat und wie Du auch das verändern kannst.

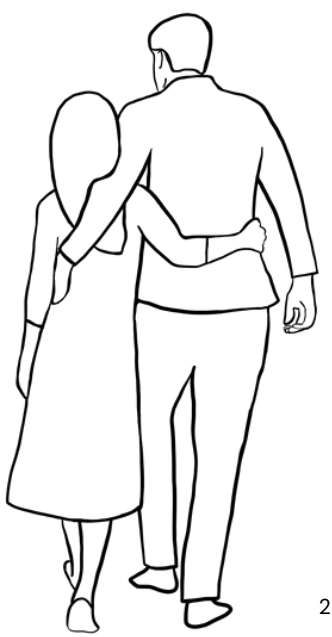
Da beim desorganisierten Bindungstyp häufig traumatische Ereignisse in der Kindheit zugrunde liegen, empfehle ich hier zusätzlich eine gezielte Psychotherapie, die es Betroffenen ermöglicht, ihre Kindheitstraumata aufzuarbeiten und Strategien zu entwickeln, um mit den daraus resultierenden inneren Konflikten in Bezug auf Beziehungen umzugehen.

Wenn Du bereits den sicheren Bindungsstil aufweisen solltest, aber dennoch Herausforderungen in Deiner Partnerschaft erlebst und an Grenzen stößt, durch eigene Unsicherheiten oder durch Ängste seitens Deines Partners/ Deiner Partnerin, könnte mein Minikurs auch für Dich von Nutzen sein, denn er könnte Dir helfen, euer Beziehungsverhalten sowie eure Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und besser zu verstehen.

In jedem Fall besteht kein Grund zur Sorge. Die Fähigkeit zur Veränderung und zur Entwicklung gesünderer Beziehungen liegt in Deinen Händen. Mein Minikurs steht Dir als wertvolles Werkzeug zur Verfügung, um diesen Weg bewusst und zielführend zu beschreiten.

Hier geht's zum Onlinekurs „Bindungsstyp verändern"

Ich würde mich sehr freuen, Dich in meinem Minikurs begrüßen zu dürfen und unterstütze Dich auch gerne im Rahmen eines 1:1-Coachings auf Deinem Weg.



Alles Liebe für Dich

Deine Kedo

Kedo Rittershofer
Diplom Psychologin & Urheber-Coach

Quellenverzeichnis:

"Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory", https://www.traumatys.com/wp-content/uploads/2017/09/Dynamic-Bowlby-A-Secure-Base-Clinical-Applications-1988-1.pdf, 1988

“Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation", www.mindsplain.com/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Patterns-of-Attachment.pdf, 2015

"Adult attachment, stress, and romantic relationships", www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X16300306, 2017

“Attachment Security in Infancy: A Preliminary Study of Prospective Links to Brain Morphometry in Late Childhood", www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02141/full, 2017

“Adult Attachment Theory and Research”, http://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm, 2018

“Bindungstheorie: John Bowlby und Mary Ainsworth”, Lukas Krönert, www.intrapsychisch.de/bindungstheorie-john-bowlby-und-mary-ainsworth/, 2022

“Die Bindungstheorie”, Ansgar Hantke, www.ansgar-hantke.de/index.php/240-aktuelle-beitraege/612-die-bindungstheorie

Illustrationen: Lina Faida

Kedo Rittershofer
Diplom Psychologin & Urheber-Coach

Erfolgreich Erfüllt Leben GmbH
Franz-Poppe-Str.11
26121 Oldenburg

E-Mail: info@urheber-prinzip.de
Telefon: 0441 / 800 744 66

Website: www.kedo-rittershofer.com