

Manche Einsamkeit sagt: „Ich brauche Menschen.“ Manche sagt: „Ich brauche Echtheit.“ Manche sagt: „Ich muss lernen, mit dem Menschsein selbst Frieden zu schließen.“ Und manche sagt: „Ich sehne mich nach Nähe, aber mein altes Schutzsystem glaubt noch nicht, dass sie sicher ist.“

Damit sind wir beim nächsten Kapitel. Denn wenn Einsamkeit in dieser tiefen Weise mit Beziehungserfahrungen, Schutzmustern und inneren Erwartungen verbunden ist, müssen wir genauer anschauen, wie diese Erwartungen entstehen. Nicht, weil die Kindheit alles erklärt. Aber weil die ersten Beziehungen oft die Grammatik schreiben, in der wir später Nähe lesen. Und manchmal auch missverstehen.



Kapitel 21: Die ersten Beziehungen prägen

Erklärt die Kindheit alles?

Bevor wir tiefer in die Bindungstheorie einsteigen, ist eine wichtige Einordnung nötig: Einsamkeit entsteht natürlich nicht immer aus schlechten oder unsicheren Bindungserfahrungen in der Kindheit. Das wäre zu einfach – und nebenbei wieder eine dieser Erklärungen, mit denen man zwar viel sagen, aber auch einiges zu sehr vereinfachen kann. Menschen können aus sehr unterschiedlichen Gründen einsam werden: durch Trennung, Tod eines nahen Menschen, Krankheit, Umzug, berufliche Überlastung, soziale Ausgrenzung, Alter, fehlende Gemeinschaft, chronische Erschöpfung, körperliche Einschränkungen, psychische Krisen, Scham, Armut, Mobbing, Migration, Lebensumbrüche oder schlicht durch eine Gesellschaft, in der viele Kontakte vorhanden sind, aber wenig echte Verbindlichkeit entsteht.

Und trotzdem zeigt sich in der therapeutischen Praxis immer wieder: Frühe Bindungserfahrungen spielen erstaunlich häufig eine zentrale Rolle – manchmal als Hauptursache, manchmal als leiser Hintergrund, manchmal als Verstärker. Sie entscheiden nicht allein darüber, ob ein Mensch einsam wird. Aber sie prägen oft, wie ein Mensch mit Nähe umgeht, ob Zuwendung innerlich überhaupt ankommt, ob Hilfe überhaupt angenommen werden kann, ob Vertrauen möglich ist und ob Alleinsein als vorübergehender Zustand oder als tiefe Verlassenheit erlebt wird.

Die äußere Situation erklärt also oft, warum Einsamkeit in bestimmten Lebensumständen überhaupt getriggert wird. Die Bindungsgeschichte erklärt häufig, warum sie sich so tief, so bekannt oder so schwer lösbar anfühlt. Wir sprechen hierbei von einem sogenannten „Vulnerabilitäts-Stress-Modell“. Dies beschreibt, dass psychische Beschwerden meist nicht durch einen einzigen Auslöser entstehen, sondern durch das Zusammenspiel einer individuellen Verletzlichkeit und aktueller Belastungen. Je höher die innere Anfälligkeit oder Vorbelastung ist, desto weniger äußerer Stress kann ausreichen, um Symptome, zum Beispiel Einsamkeit, entstehen zu lassen.

Bindungstheorie verständlich erklärt

Die Bindungstheorie ist ein äußerst umfangreiches und vielschichtiges Feld. Was hier folgt, kann deshalb nur ein kurzer (und hoffentlich verständlicher) Überblick sein – allerdings einer, der tief genug gehen soll, um nicht bei dem beliebten Kalendersatz stehenzubleiben: „Alles liegt an der Kindheit.“ Dieser Satz ist ungefähr so hilfreich wie „Ein Auto fährt wegen der Räder“. Nicht völlig falsch, aber irgendwie doch etwas sehr knapp.

Die Bindungstheorie geht auf John Bowlby und Mary Ainsworth zurück. Sie beschreibt, wie frühe Beziehungserfahrungen unser späteres Erleben von Nähe, Sicherheit, Trennung, Vertrauen und emotionaler Verfügbarkeit prägen. Der Grundgedanke ist dabei recht einfach, aber folgenreich: Ein Kind kommt nicht als kleines Unabhängigkeitsprojekt auf die Welt.

Es ist von Anfang an auf Beziehung angewiesen. Nicht nur für Nahrung, Wärme und Schutz, sondern auch für emotionale Regulation.

Ein Säugling kann sich nicht allein beruhigen, wenn er überflutet ist. Er braucht jemanden, der seine Signale wahrnimmt, sie halbwegs richtig versteht und angemessen beantwortet. Hunger, Schmerz, Angst, Müdigkeit, Reizüberflutung, Bedürfnis nach Nähe – all das wird zunächst nicht über bewusste Gedanken geregelt, sondern über den Körper und über Beziehung. Das Nervensystem eines Kindes lernt durch wiederholte (positive) Erfahrung: Wenn ich in Not bin, kommt jemand. Wenn ich weine, werde ich nicht geschimpft. Wenn ich mich fürchte, werde ich gehalten. Wenn ich mich entferne, darf ich zurückkommen.

Bindung ist deshalb ein biologisches Grundsystem. Das Bindungssystem wird besonders dann aktiviert, wenn ein Mensch sich bedroht, überfordert, krank, erschöpft oder innerlich allein fühlt. Bei Kindern sieht man das sehr deutlich. Ein Kind spielt vielleicht mutig im Raum, erkundet die Umgebung, baut einen Turm, zerlegt ein Kissen oder führt hochwissenschaftliche Untersuchungen darüber durch, ob Brei an der Wand haftet. Aber sobald es sich erschrickt, sehr müde wird oder sich unsicher fühlt, sucht es eine Bindungsperson. Es braucht einen sicheren Hafen, um dort anzudocken.

Genau diese Doppelbewegung ist zentral: Bindung ermöglicht Exploration. Ein Kind erkundet die Welt nicht trotz Bindung, sondern auf Basis dieser. Wenn

der sichere Hafen vorhanden ist, kann es sicher hinausgehen. Nur dadurch, dass Rückkehr möglich ist, wird Entfernung erst erträglich. Psychologisch ist das enorm wichtig. Sicherheit macht nicht abhängig im schlechten Sinne. Sicherheit macht im Gegenteil frei. Das gilt sowohl für Säuglinge als auch für Kinder späterer Sozialisierungsphasen.

Sichere Bindung entsteht nicht dadurch, dass Eltern oder Bezugspersonen immer perfekt reagieren. Perfekte Eltern sind für Kinder tatsächlich schwer auszuhalten und führen zu anderen Problemen. Man stelle sich vor, jeder Blick, jede Stimmung, jede Regung würde sofort „ideal“ beantwortet. Das Kind hätte später erhebliche Schwierigkeiten mit normalen Menschen, also mit allen. Entscheidend ist also nicht Perfektion, sondern ausreichend häufige emotionale Verfügbarkeit. In der Entwicklungspsychologie spricht man hier von Feinfühligkeit: Eine Bezugsperson nimmt die Signale des Kindes wahr, interpretiert sie möglichst passend, reagiert angemessen und tut dies innerhalb eines Zeitfensters, das für das Kind noch regulierend wirkt.

Das klingt technisch und nahezu unlösbar, ist aber im Alltag etwas menschlich Intuitives. Ein Kind weint, und jemand versucht zu verstehen: Ist es Hunger? Müdigkeit? Angst? Überreizung? Nähebedürfnis? Es geht dabei überhaupt nicht darum, immer sofort richtigzuliegen. Es geht darum, dass das Kind wiederholt die Erfahrung macht: Meine inneren Zustände lösen Zuwendung aus, nicht Rückzug, Spott oder Strafe. Ich bin mit meinem Bedürfnis nicht zu viel.

Besonders wichtig ist dabei die immer wieder erwähnte „Reparatur“. Jede Beziehung hat auch mal Brüche oder sogar temporäre Abbrüche. Das Leben ist nicht perfekt und beinhaltet auch mal Klippen. Eltern sind müde, gestresst, abgelenkt, überfordert oder emotional nicht immer fein sortiert. Manchmal reagieren sie vielleicht zu spät, zu hart, zu ungeduldig oder schlichtweg falsch. Wenn das unter einem gewissen Ausmaß bleibt, dann ist das nicht automatisch traumatisch. Entscheidend ist, ob Beziehung danach wiederhergestellt wird. Wenn ein Kind erlebt: Es gab einen schwierigen Moment, aber danach findet Verbindung wieder statt, lernt es etwas sehr Wertvolles. Es lernt: Nähe kann beschädigt werden, ohne endgültig verloren zu sein. Konflikt bedeutet nicht automatisch Beziehungsabbruch. Fehler können angeschaut werden. Verbindung kann zurückkehren. Beziehungsbrüche mit anschließender Heilung gehören also sogar zu einer gesunden Reifeentwicklung.

Das alles ist eine der wichtigsten Grundlagen späterer Beziehungsfähigkeit – beziehungsweise, wenn sie fehlt, auch von Beziehungsunfähigkeit. Menschen mit ausreichend sicheren Bindungserfahrungen haben nicht deshalb weniger Probleme, weil ihr Leben immer superglatt und easy war. Sie haben eher ein Grundgefühl, dass Schwierigkeiten innerhalb von Beziehung bearbeitet werden können. Dieses Gefühl ist leise und dauerhaft tragend. Es sagt: Ich darf mich zeigen. Ich darf brauchen. Ich darf mich entfernen. Ich darf wieder zurückkommen. Und wenn etwas schief läuft, ist nicht alles verloren.

Unsichere Bindung entsteht dort, wo Nähe wiederholt unzuverlässig, abweisend, überfordernd, beschämend oder beängstigend erlebt wird. Oder wenn – wie eben schon erwähnt – Bindungsvertrauen in traumatischer Weise zerstört wurde. Im ungünstigen Fall kann dafür sogar ein einzelnes, starkes traumatisches Erleben ausreichen. Das Kind passt sich dann an. Und das ist wichtig: Unsichere Bindungsmuster sind keine psychischen Defekte. Sie sind – so seltsam das zunächst klingen mag – Anpassungsleistungen. Ein Kind entwickelt nicht „falsche“ Strategien, weil es kompliziert oder defekt wäre. Es entwickelt die Strategien, die in seiner damaligen Umgebung am ehesten geholfen haben, Bindung zu erhalten, Schmerz zu vermeiden oder innerlich nicht völlig überflutet zu werden. In diesem Zusammenhang gibt es, nur kurz begrifflich erwähnt, auch schwerere Störungsbilder wie reaktive oder enthemmte Bindungsstörungen.

Wenn Nähe regelmäßig abgewiesen wird, kann es notwendig sein, Bedürfnisse herunterzufahren. Wenn Nähe nur gelegentlich und unvorhersehbar verfügbar ist, kann es sinnvoll erscheinen, sehr wachsam zu werden. Wenn Nähe selbst beängstigend ist, kann das System in einen inneren Widerspruch geraten: Ich brauche dich, aber ich fürchte dich. Später wirken solche Muster manchmal irrational. In ihrem Ursprung waren sie es nicht. Sie waren der bestmögliche Versuch eines kindlichen Nervensystems, in einer bestimmten Beziehungswelt zu überleben.

Wie frühe Erfahrungen unser Nähe-Erleben prägen

Frühe Bindungserfahrungen hinterlassen keine einfachen Erinnerungen nach dem Motto: „Am 14. März 1982 war emotionale Verfügbarkeit unbefriedigend.“ Das wäre für therapeutische Arbeit manchmal äußerst praktisch, aber leider führt das Unbewusste selten ordentlich Protokoll. Viele frühe Erfahrungen werden vielmehr implizit, körpernah und manchmal symbolhaft gespeichert. Sie zeigen sich weniger als klare Bilder oder Sätze, sondern als Körperreaktionen, Beziehungserwartungen, Schutzimpulse und automatische Deutungen.

Ein Mensch kann also bewusst denken: „Dieser Partner meint es gut.“ Gleichzeitig reagiert der Körper unbewusst mit Anspannung, Rückzug oder Misstrauen. Das ist kein Widerspruch, sondern Ausdruck unterschiedlicher Ebenen im Körper-Geist-Emotionssystem. Der Verstand arbeitet mit Sprache und Logik. Das Bindungssystem arbeitet schneller, körpernäher und stark gefühls- und erfahrungsbasiert. Es fragt nicht zuerst: „Was ist objektiv wahrscheinlich?“ Es fragt: „Was kenne ich? Was war früher gefährlich? Wie schütze ich mich?“

Aus frühen Erfahrungen entstehen innere „Arbeitsmodelle“. Das sind dann tatsächlich keine bewussten Glaubenssätze im einfachen Sinne mehr, sondern tief verankerte Erwartungen über sich selbst, andere Menschen und Beziehungen. Ein Mensch entwickelt unbewusst emotionale Reaktionen auf Fragen wie: Bin ich liebenswert? Sind andere erreichbar? Darf ich Bedürfnisse haben? Bleibt

jemand, auch wenn ich mal schwierig bin? Wird Nähe sicherer, wenn ich mich anpasse? Wird es gefährlich, wenn ich zu viel brauche? Muss ich fortwährend leisten, um gehalten zu werden? Muss ich mich zurückziehen, um nicht verletzt zu werden?

Diese inneren Modelle wirken später wie eine Art Beziehungsschablone. Sie beeinflussen, welche Menschen anziehend erscheinen (also die Partnerwahl), wie Nähe interpretiert wird, wie Konflikte erlebt werden und welche Schutzstrategien automatisch anspringen. Dabei geht es nicht um Schuldzuweisung an frühe Bezugspersonen – das führt meist nirgendwohin.

Viele Eltern geben, was sie geben können. Manche waren selbst überfordert, unverstanden, verletzt oder emotional allein. Bindungstheorie ist keine Elternanklage. Sie ist ein Versuch, zu verstehen, wie Beziehungserfahrungen weiterwirken, und darin einen Umgang, Linderung oder sogar Heilung zu finden.

Ein Kind, dessen Bedürfnisse häufig abgewiesen wurden, lernt beispielsweise: Ich sollte besser nichts brauchen. Oder genauer: Ich zeige besser nicht, dass ich etwas brauche. Später kann daraus ein erwachsener Mensch werden, der zwar sehr selbstständig ist, jedoch kaum um Hilfe bittet, Probleme allein löst und auf andere erstaunlich stabil wirkt. Innerlich kann diese Stabilität aber teuer erkaufte sein.

Hilfe anzunehmen fühlt sich dann nicht entlastend an, sondern beschämend oder gefährlich. Nähe wird nicht als Trost erlebt, sondern als Kontrollverlust.

Ein Kind, dessen Bezugspersonen unberechenbar waren, lernt vielleicht: Ich muss sehr wachsam sein, damit Nähe bleibt und damit nichts Schlimmes passiert. Vielleicht war die Mutter manchmal warm und zugewandt, dann wieder kalt und innerlich weg. Vielleicht war der Vater auch liebevoll, aber emotional schwer einschätzbar und sogar beängstigend. Vielleicht hing die Stimmung im Haus sehr stark von Faktoren ab, die das Kind nicht verstehen konnte. Später kann daraus dann ein Mensch werden, der kleinste Signale in Beziehungen scannt: die Länge einer Nachricht, der Tonfall eines „Bis später“, ein ausbleibender Kuss, eine veränderte Mimik. Das System versucht, früh genug zu erkennen, ob Verbindung gefährdet ist. Für andere wirkt das manchmal überempfindlich. Für das Nervensystem ist es jedoch notwendige Sicherheitsarbeit.

Ein Kind, das Nähe als überwältigend oder vereinnehmend erlebt hat, lernt möglicherweise: Abstand ist Sicherheit. Vielleicht wurde es nicht gesehen, sondern benutzt. Vielleicht musste es Bedürfnisse der Erwachsenen regulieren. Dann bedeutet Nähe nicht Geborgenheit, sondern Einmischung, Kontrolle, emotionale Überflutung oder sogar Missbrauch. Später kann daraus ein Mensch werden, der zwar immer wieder Beziehungen beginnt, aber bei wachsender Nähe plötzlich innerlich zurückweicht. Dann tauchen Zweifel auf, Kritik, Langeweile, Fluchtimpulse oder der starke Wunsch nach Raum. Das wirkt nach außen dann sehr schnell wie fehlende Liebe. Manchmal ist es aber die tiefsitzende Angst davor, sich in Nähe wieder selbst zu verlieren.

Und dann gibt es noch Erfahrungen, in denen die Bindungsperson zugleich Quelle von Schutz und Quelle von Angst ist. Das ist für ein Kind besonders schwer zu verarbeiten. Denn das Bindungssystem sagt: Geh hin, dort ist Sicherheit. Das Angstsystem sagt: Geh weg, dort ist Gefahr. Diese widersprüchliche Bewegung kann später zu desorganisierten Mustern führen: starke Sehnsucht nach Nähe und gleichzeitig starke Angst vor ihr. Der Mensch sucht Kontakt und stößt ihn weg, klammert und flieht, idealisiert und misstraut. Nicht aus Laune, sondern weil das System keine stabile Strategie entwickeln konnte. In ausgeprägter Form können solche Dynamiken auch in emotional-instabilen oder borderlineartigen Beziehungsmustern sichtbar werden.

Doch solche Muster sind keine festen und unveränderlichen Schicksale. Menschen sind grundsätzlich veränderbar. Es sind allerdings starke Tendenzen, vor allem, wenn sie sich tief in die Persönlichkeitsstruktur eingegraben haben. Das erklärt, warum Veränderung nicht einfach dadurch geschieht, dass man es „doch eigentlich besser weiß“ oder kluge Ratschläge von wohlmeinenden Freunden bekommt. Ein Teil des Systems hält hartnäckig am Alten fest, weil es einmal Schutz geboten hat und auf eine Weise bis heute Schutz verspricht. Das Nervensystem ist nicht dumm. Es ist manchmal nur nicht aktuell. Es lebt noch in alten Erfahrungswahrscheinlichkeiten – vor allem, wenn es in der aktuellen Lebens- oder Partnersituation noch allen Grund dazu hat.

Unsichere Bindungsmuster im Erwachsenenalter

Im Erwachsenenalter zeigen sich Bindungsmuster oft subtiler und unterschwelliger als in der Kindheit. Erwachsene werfen sich selten auf den Boden und schreien, weil eine Bindungsperson den Raum verlässt. Obwohl manche WhatsApp-Verläufe nahelegen, dass das innere Erleben durchaus ähnlich sein kann. Der Unterschied ist: Erwachsene verpacken Bindungsalarm häufig in Argumente, Rückzug, Ironie, Geschäftigkeit, Kontrolle oder scheinbare Vernunft. Menschen mit solchen Erfahrungen neigen deshalb oft stärker zu Rationalisierungen als Kinder. Das Gefühl bleibt im Körper, aber der Kopf liefert eine plausible Erklärung dazu.

Ein verlustängstliches oder eher ängstlich-ambivalentes Muster sucht Sicherheit meist durch verstärkte Nähebestrebungen. Der Mensch spürt reale oder eingebildete Bedrohungen des Kontakts sehr sensibel. Eine ausbleibende Antwort kann starke körperliche Unruhe auslösen. Ein veränderter Tonfall kann sich anfühlen wie ein Beziehungserdbeben. Es entsteht der Impuls, nachzufragen, zu klären, zu erklären, zu schreiben, noch einmal zu schreiben und dann zu kontrollieren, ob die Nachricht gelesen wurde. Natürlich nur mal eben kurz. Achtundzwanzig Mal. Pro Stunde. Der Kern dahinter ist nicht Ungeduld oder Aufdringlichkeit, sondern Angst: nicht mehr wichtig zu sein, verlassen zu werden oder Nähe wieder zu verlieren. Häufig steckt dahinter die frühe Erfahrung von Unberechenbarkeit. Manchmal war jemand da, manchmal nicht. Also versucht das

System, Verbindung aktiv zu sichern. Das kann Beziehungen stark belasten, weil der andere sich kontrolliert oder bedrängt fühlt. Gleichzeitig leidet der ängstliche Mensch selbst, weil sein inneres Sicherheitssystem ständig nach Bestätigung sucht und selten lange satt wird. Das erzeugt auf Dauer Stress und kann sogar im Sinne der Psychosomatik krank machen.

Ein vermeidendes oder eher distanzierendes Muster sucht dagegen Sicherheit durch Autonomie. Nähe wird zwar ebenfalls gewünscht, aber sie darf eine bestimmte Intensität nicht überschreiten. Sobald Beziehung zu innig und (scheinbar?) abhängig, emotional, fordernd oder unübersichtlich wird, entsteht innerer Rückzug. Der Mensch braucht plötzlich Raum, findet Fehler am anderen, wird sachlich, kühl, ironisch oder sehr beschäftigt. Nicht selten lautet die innere Devise: Ich komme allein zurecht. Ich brauche niemanden. Gefühle sind eher störende Systemmeldungen – wo ist der Ausschalter?

Das kann von außen betrachtet nach Stärke aussehen. Und manchmal ist es tatsächlich mit beeindruckender Kompetenz verbunden. Viele vermeidende Menschen funktionieren erstaunlich gut, sind zuverlässig, kontrolliert, leistungsfähig und wirken nach außen grundsätzlich souverän. Aber die emotionale Kostenrechnung ist nicht selten sehr hoch. Denn wer Bedürfnisse konsequent herunterreguliert, schützt sich zwar vor Enttäuschung, verliert aber auch Zugang zu Trost, Zärtlichkeit und Abhängigkeit im guten Sinne. Nähe bleibt dann etwas, das man aus sicherer Entfernung betrachtet – wie ein Lagerfeuer,

das wärmt, solange man nicht zu nah herangeht und (scheinbar) verbrennt, wenn man sich zu nah heranwagt.

Desorganisierte oder ängstlich-vermeidende Muster sind für das Gegenüber häufig besonders belastend, weil darin Nähe gleichzeitig gesucht und gefürchtet wird. Der Mensch sehnt sich sehr intensiv nach Bindung, erlebt sie aber schnell als bedrohlich. Das kann zu starken, schwer nachvollziehbaren Wechseln führen: intensive Annäherung, dann wieder Rückzug; große Hoffnung, dann wieder Misstrauen; Bedürftigkeit, dann wieder Abwertung; Sehnsucht nach Verschmelzung, dann plötzlich Panik vor Vereinnahmung. Für Betroffene ist das oft sehr verwirrend. Für Partner natürlich ebenfalls. Beziehung wird dann zum inneren Doppelkommando: Komm her. Geh weg. Bleib. Verschwinde. Rette mich. Lass mich in Ruhe.

Solche Muster sind keine Etiketten, die man Menschen leichtfertig aufkleben sollte. Niemand ist einfach „der Vermeidende“ oder „die Verlustängstliche“. Menschen sind mehr als ihre Schutzstrategien. Außerdem können Bindungsmuster, wie schon erwähnt, je nach Beziehungsausprägung unterschiedlich aktiviert werden. Ein Mensch kann zum Beispiel in Freundschaften relativ sicher sein, in Liebesbeziehungen dagegen stark ängstlich reagieren. Oder beruflich souverän auftreten und privat kaum Bedürfnisse äußern können. Bindung ist kein starres Persönlichkeitsurteil, sondern ein individuelles und oft hochdynamisches Beziehungsgeschehen.

Wichtig ist dabei vor allem: Unsichere Bindung bedeutet selten, dass jemand grundsätzlich beziehungsunfähig ist. Bei stark ausgeprägten emotional-instabilen oder narzisstischen Persönlichkeitsstrukturen können solche Muster besonders intensiv werden. Stabile Bindung ist dann häufig deutlich erschwert, weil Nähe, Scham, Angst, Kontrolle und Selbstschutz sehr schnell ineinandergreifen.

Doch in den allermeisten Fällen bedeutet es, dass Nähe bestimmte alte Alarmsysteme aktiviert. Und genau diese Aktivierung kann verstanden und verändert werden. Nicht durch Beschuldigungen, nicht durch den Satz „Du musst halt einfach mal vertrauen“, und auch nicht durch die beliebte Holzhammertherapie „Lass doch einfach mal los“. Vertrauen lässt sich einfach nicht verordnen. Es wächst dort, wo wiederholt etwas anderes erlebt wird.

An dieser Stelle ein kurzer Einschub zur sogenannten „Mentalisierungsfähigkeit“. Wenn Bindungsangst aktiviert ist, verlieren Menschen oft die Fähigkeit, sich selbst und andere innerlich realistisch zu verstehen. Dann wird aus „Er antwortet gerade nicht“ sehr schnell „Ich bin ihm egal“. Aus „Sie braucht Abstand“ wird „Sie verlässt mich“. Mentalisierung bedeutet, wieder einen inneren Zwischenraum zu gewinnen: Was fühle ich? Was vermute ich? Was weiß ich wirklich? Welche andere Erklärung könnte es für das Verhalten des anderen geben? Dieser kleine Abstand zwischen Gefühl und Gewissheit ist oft ein entscheidender Schritt zurück in Beziehung.

Ständige Wiederholungen

Menschen wiederholen alte Beziehungsmuster nicht, weil sie leiden wollen – das liegt ja auf der Hand. Sie wiederholen sie, weil das Vertraute eine eigene Anziehungskraft hat, ähnlich einem dunklen Sog. Das klingt auf den ersten Blick unfair, ist aber psychologisch leicht nachvollziehbar. Unser Nervensystem verarbeitet Bekanntes leichter und deutlich bereitwilliger. Es kann alte Muster viel schneller einordnen als neue. Was vertraut ist, fühlt sich zwar nicht unbedingt gut an, aber es fühlt sich bekannt an.

Und bekannt wird vom System manchmal mit sicher verwechselt, selbst wenn es genau das Gegenteil davon ist.

Wer früh gelernt hat, ständig um Aufmerksamkeit kämpfen zu müssen, kann später besonders stark von Menschen angezogen sein, die aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen und Muster schwer erreichbar sind. Nicht, weil das glücklich macht, sondern weil das innere System genau dieses Spiel kennt und sucht: Ich bemühe mich, ich hoffe, ich warte, ich interpretiere Zeichen, ich versuche, doch noch gewählt zu werden. Die alte Wunde wird reaktiviert – und mit ihr die Hoffnung, sie diesmal endlich zu heilen. Wenn dieser Mensch mich diesmal liebt, dann ist vielleicht endlich alles gut. Nur ist das leider oft eine Falle und funktioniert eigentlich nie. Denn wer emotional unerreichbare Menschen wählt, bekommt häufig nicht Heilung, sondern eine Neuauflage und die alten Muster bestätigen sich erneut.

Solche „Paarungen“ kommen sehr häufig vor, und die beiden Partner passen dann auf dieser Ebene (in ungunstiger Weise) wie Schlüssel und Schloss zusammen.

Wer früh viel Verantwortung tragen musste, sucht vielleicht immer wieder Partner, die Hilfe brauchen. Dann fühlt sich auch diese Beziehung wieder vertraut an – wenn man eben gebraucht wird. Nähe entsteht dabei über Kümmern. Der eigene Wert hängt daran, nützlich zu sein. Das kann sich (für beide Partner) sehr liebevoll anfühlen, ist aber nicht wirklich frei. Denn wer nur gebraucht wird, wird nicht automatisch gesehen und geliebt. Und wer ständig dem Gegenüber hilft, muss oft nicht spüren, wie sehr er oder sie eigentlich selbst Hilfe bräuchte – ein leider ewiger Teufelskreislauf, der sich in jedem Durchlauf weiter verfestigt.

Wer Nähe grundsätzlich fürchtet, verliebt sich vielleicht tendenziell in Menschen, die weit weg, vergeben, emotional verschlossen oder anderweitig nicht wirklich verfügbar sind. Das wirkt auf den ersten Blick paradox, folgt aber auch hier einer inneren Logik. Die Sehnsucht bleibt dadurch lebendig, aber echte Nähe bleibt auf Abstand. Man kann intensiv fühlen, hoffen, leiden und sogar träumen – ohne sich dem Risiko einer realen, alltäglichen, gegenseitigen Beziehung vollständig auszusetzen. Unerreichbarkeit wird dann zur perfekten Bühne für Sehnsucht. Natürlich tut sie weh, aber sie schützt auch.

Wer sich selbst als „zu viel“ erlebt, wählt vielleicht Menschen, bei denen er sich ständig zurücknehmen muss. Wer gelernt hat, Liebe durch Leistung zu sichern, sucht vielleicht Beziehungen, in denen bewiesen werden kann, wie wertvoll und unersetzbar man ist. Wer Beschämung kennt, gerät vielleicht in Beziehungen, in denen Kritik, Abwertung oder emotionale Kälte vertraut wirken. Nicht, weil der Mensch das bewusst will. Sondern weil die alten inneren Modelle sagen: So sieht Beziehung aus. So fühlt sie sich an. Das kenne ich gut.

Dadurch bestätigen sich die alten Wunden immer wieder: Ich werde nicht gewählt. Ich muss leisten. Ich bin zu viel. Ich bin allein. Ich darf nicht brauchen. Ich muss kämpfen. Ich muss mich anpassen. Oder: Wenn es wirklich nah wird, wird es gefährlich.

Das Tragische ist dabei: Solche Wiederholungen fühlen sich oft wie ein unabänderliches Schicksal an, auf das man keinen Einfluss hat. „Immer gerate ich an solche Menschen.“ „Immer werde ich verlassen.“ „Immer bin ich am Ende die, die alles trägt.“ „Immer verliere ich mich.“ Das stimmt im isolierten Erleben. Aber es ist eben kein Pech oder Fluch. Es folgt sehr vorhersehbar einem Muster. Und ein Muster ist etwas anderes als ein Schicksal. Ein Muster kann sichtbar und verändert werden.

Genau darin liegt aus therapeutischer Sicht die Chance. Wenn ein Mensch erkennt, dass er nicht zufällig immer wieder an ähnliche Beziehungserfahrungen gerät, entsteht ein neuer Spielraum und ein realer Ansatzpunkt.

Dann entsteht an bestimmten Stellen die Frage: Suche ich gerade Liebe – oder suche ich das vertraute Gefühl von früher? Fühlt sich dieser Mensch wirklich sicher an – oder nur bekannt? Bin ich liebevoll berührt – oder mehr aktiviert? Entsteht Nähe – oder beginnt nur das alte Drama mit gleichem Skript, aber neuer Besetzung?

Diese Fragen sind niemals angenehm, daher werden sie ungern gestellt. Denn meist sind sie sogar ausgesprochen unromantisch. Sie ruinieren ein bisschen den rosaroten Einhorn-Zauber, wenn man mitten in der Sehnsucht plötzlich merkt: Ach so, mein Nervensystem hält emotionale Nichtverfügbarkeit gerade für Leidenschaft. Na, danke für nichts. Aber genau diese Ernüchterung kann heilsam sein. Denn sie macht frei für andere Erfahrungen und schützt vor erneuter Retraumatisierung.

Eine sichere Beziehung fühlt sich für unsichere Systeme anfangs nicht immer aufregend an. Manchmal fühlt sie sich ungewohnt, langweilig oder verdächtig ruhig an. Wenn das Nervensystem Drama mit Liebe verwechselt hat, kann Verlässlichkeit zunächst irritieren. Keine Achterbahn? Keine drei Tage Funkstille? Kein ständiges Rätseln? Fast verdächtig – liebe ich diesen Menschen überhaupt? Aber vielleicht ist genau diese Ruhe nicht mangelnde Leidenschaft, sondern die erste Ahnung von Sicherheit und eine Entwöhnung von alten Mustern.

Heilung bedeutet dann nicht, dass alle alten Muster sofort und nachhaltig verschwinden. Vielleicht sollte man es auch eher als Bewusstwerdung oder Lindering bezeichnen.

Denn es bedeutet, dass man nicht mehr automatisch reagiert. Ein Mensch kann in dieser Aufmerksamkeit merken: Ah, da ist meine Angst. Da ist mein Rückzug. Da ist mein Impuls, mich anzupassen. Da ist meine Sehnsucht nach jemandem, der nicht wirklich verfügbar ist. Und dann entsteht ein kleiner Abstand. Ein Spalt zwischen Reiz und Reaktion. Genau dort kann Veränderung beginnen.

Aus therapeutischer Sicht ist dabei besonders wichtig: Es geht nicht nur darum, ein Verhalten zu verändern. Es geht darum, die innere Beziehungserwartung zu verändern, die dieses Verhalten überhaupt notwendig erscheinen lässt. Solange ein Mensch unbewusst erwartet, wieder beschämt, verlassen oder vereinnahmt zu werden, bleibt sein Schutz logisch. Erst neue, ausreichend wiederholte Beziehungserfahrungen können dem System glaubhaft zeigen: Heute ist nicht damals.

Die ersten Beziehungen schreiben mit. Aber sie müssen nicht das letzte Kapitel verfassen.



Kapitel 22: Verschiedene Schutzstrategien

Rückzug als Schutzstrategie

Rückzug ist nicht immer Vermeidung. Manchmal ist er notwendig. Wer verletzt wurde, braucht vielleicht erst einmal Abstand. Wer überfordert ist, braucht Ruhe. Rückzug kann gesunder Selbstschutz sein. Problematisch wird er dort, wo er zur automatischen Antwort auf jede Unsicherheit wird. Dann schützt er nicht nur vor Schmerz, sondern auch vor Nähe.

Viele einsame Menschen ziehen sich dauerhaft zurück, weil Kontakt anstrengend geworden ist. Sie wollen keine weiteren Ablehnungen riskieren. Sie wollen nicht immer wieder erklären müssen, wie es ihnen geht. Sie wollen nicht erneut spüren, dass sie nicht richtig dazugehören. Der Rückzug bringt kurzfristig Erleichterung. Langfristig bestätigt er jedoch die Einsamkeit. Man bleibt sicher, aber allein.

Überanpassung als Schutzstrategie

Überanpassung ist die höfliche Schwester des Rückzugs. Sie bleibt zwar äußerlich im Kontakt, verschwindet aber innerlich. Der überangepasste Mensch fragt stets: Was brauchst du? Was erwartest du? Wie muss ich sein, damit du bleibst? Eigene Bedürfnisse werden klein gehalten. Grenzen werden freundlich übergangen. Der Mensch ist anwesend, aber nicht mehr als er selbst.

Überanpassung entsteht oft aus der kindlichen Erfahrung, dass Liebe an Bedingungen geknüpft war. Sei brav, sei stark, sei unkompliziert, mach keine Probleme. Später wird daraus ein überdauerndes Beziehungsmuster. Man ist auf eine Art beliebt, weil man bequem ist. Aber bequem zu sein ist nicht dasselbe wie verbunden zu sein. Wer sich ständig anpasst, wird vielleicht gemocht, aber nicht wirklich gekannt.

Perfektionismus als Schutzstrategie

Perfektionismus sagt: Wenn ich nur gut genug bin, kann mich niemand mehr ablehnen. Das ist verständlich, aber leider furchtbar anstrengend. Perfektionismus versucht, Fehler und die damit verbundene Scham zu vermeiden. Er möchte unangreifbar machen. Leider macht er auch einsam. Denn Nähe entsteht nicht an den perfekten Stellen, sondern dort, wo ein Mensch menschlich wird.

Perfektionistische Menschen wirken oft kontrolliert und unnahbar. Innerlich haben sie Angst, Fehler könnten Zugehörigkeit kosten. Sie entschuldigen sich für Kleinigkeiten, bereiten alles vor, vermeiden Spontaneität, halten Schwächen geheim. Andere sehen Kompetenz. Sie selbst spüren Druck. Die Schutzmauer glänzt, aber sie ist kalt und glatt.

Unabhängigkeit als Schutzstrategie

Unabhängigkeit ist natürlich als eigentliche Qualität wertvoll. Erwachsene Menschen sollten in gewissem Maß autonom und nicht in jeder Kleinigkeit abhängig sein.