

PRESSEMITTEILUNG

## **Bindungen eingehen und Beziehungsfähigkeit wiederherstellen: Möglichkeiten von Psychotherapie für ein besseres Miteinander**

**München, 28.09.2023. Wie wir als Erwachsene persönliche Bindungen aufbauen und pflegen, wird bereits in der Kindheit geprägt. Vor allem in den ersten sechs Monaten, dann bis zum fünften Lebensjahr ist die Grundlage nahezu vollständig gelegt. Aktuelle Umfragewerte legen nahe, dass es mit der Bindungsfähigkeit in Deutschland nicht zum Besten steht. Rund ein Drittel aller 18 bis 65jährigen ist demnach Single. Die Scheidungsrate von Ehen ist ähnlich hoch. Die Kehrseite dieser Medaille sind Trennungssängste, die uns in nicht wohltuenden Beziehungen verharren lassen. Doch woher kommt es, dass wir uns beispielsweise nicht länger auf einen Partner einlassen können und wollen, oder auch Freundschaften stetig kommen und gehen? Oder warum verharren wir in dysfunktionalen Beziehungen? Die etablierte Bindungstheorie bietet dazu aufschlussreiche Erkenntnisse und eine therapeutische Begleitung kann Wege hin zu einem besseren Miteinander in Beziehungen ebnen.**

*Ein Beispiel: Wie viele andere wünscht Sandra F., 27 Jahre, sich eine langfristige, glückliche Paarbeziehung. Jemanden kennenzulernen, fällt ihr nicht schwer. Häufig findet sie aber vor allem Männer anziehend, die wenig Interesse an ihr zeigen oder „nicht zu haben“ sind, weil sie verheiratet sind oder keine feste Beziehung möchten. Lernt sie jemanden kennen, der sich sehr für sie interessiert oder wird eine Beziehung näher und verbindlicher, fühlt sie sich schnell eingeengt und zieht sich wieder zurück. Nach einer gewissen Zeit sieht sie oft eher die Fehler ihres Partners und kommt zu dem Schluss, nicht den „Richtigen“ gefunden zu haben. Häufig beendet sie eine Beziehung nach ein paar Monaten wieder. Zwischendrin hat sie eher unverbindliche, kurz dauernde Flirts und Affären. Gleichzeitig sehnt sie sich nach einer festen Beziehung und leidet darunter, diese nicht zu finden.*

### **Bindungstheorie nach John Bowlby**

Laut der Bindungstheorie von John Bowlby haben Menschen ein angeborenes Bedürfnis, enge emotionale Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen. Sie beginnen im Säuglingsalter mit einer engen Beziehung zwischen dem Kind und seiner Mutter und / oder einer anderen nahen Bezugsperson. Wenn diese Bezugspersonen mit dem Kind nicht feinfühlig umgehen, ist der gute Boden für die lebenslange Beziehungsfähigkeit nicht ausreichend gelegt worden. Jedoch hat mit zunehmendem Alter jeder Mensch die Chance, an dieser eigenverantwortlich zu arbeiten.

### **Erfahrungen und Prägungen der Kindheit werden ins Erwachsenenalter übernommen**

Mary Ainsworth, eine Mitarbeiterin von John Bowlby, entwickelte aus einer breiten Beobachtungsstudie vier Beziehungstypen. Die Kinder, die eine sichere Anlaufstelle in den ersten Monaten und Jahren hatten, werden später selbstsicher und emotional stabil (B-Typ). Laut Ainsworth gibt es drei verschiedene A-Typen: Unsicher-vermeidender, unsicher-ambivalenter und desorganisierter Bindungstyp. Als Erwachsene zeigen diese A-Typen dann Verhalten von übermäßigem Rückzug, ambivalentes Wechseln von großer Nähe hin zu Distanzierung oder haben grundsätzlich Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen. Diese Ängste, sich anderen gegenüber zu öffnen, übertragen sich oft auch auf die eigenen Kinder. Es gibt deutliche Zusammenhänge zwischen einer sicheren Bindung in der Kindheit und psychischer Stabilität als Erwachsener sowie zwischen den unsicheren kindlichen Bindungstypen und psychischen Beeinträchtigungen im späteren Leben.

## Knapp ein Viertel der Kinder haben Bindungsprobleme

Studien zeigen, dass 60 bis 70 Prozent der Kinder eine sichere Bindung und jeweils 10 bis 15 Prozent eine unsicher-vermeidende oder unsicher-ambivalente Bindung haben. Bei den beiden unsicheren Bindungsstilen handelt es sich um ungünstiges Bindungsverhalten, aber nicht um eine Bindungsstörung. Eine desorganisierte Bindung ließ sich bei fünf bis zehn Prozent der Kinder nachweisen. Sie gilt als Risikofaktor für eine ungünstige Entwicklung der Kinder und spätere psychische Störungen. Daraus folgt, dass mindestens ein Viertel der Erwachsenen mit Beziehungsschwierigkeiten zu kämpfen hat.

## Diagnose und Psychotherapie

Für **Kinder** gibt es die Möglichkeit, mittels Videobeobachtung in experimentellen Situationen das Verhalten aufzuzeichnen. Das Material wird dann als Grundlage für die psychotherapeutische Aufarbeitung genommen. Ziel der Therapie ist erstens, dem Kind den Aufbau einer sicheren Beziehung zu mindestens einer Vertrauensperson im alltäglichen Umfeld zu ermöglichen. Zweitens werden Familie und Umfeld des Kindes sensibilisiert für einen anderen Umgang mit dem Kind, um negative Erfahrungen quasi zu überschreiben und anderes, wohlthuendes Verhalten langfristig zu sichern.

Bei Kindern mit massiven Trennungsängsten, die nach dem dritten Lebensjahr auftreten, wird mit Spieltherapie oder systemischer Therapie zur Änderung des Familienumfelds gearbeitet. Auslöser für diese Trennungsängste können der Verlust eines nahestehenden Menschen oder geliebten Haustiers sowie traumatische Erlebnisse in der Familie sein. Bei traumatischen Ereignissen wird auf die Möglichkeiten der [Traumatherapie](#) zurückgegriffen.

Studien zu Trennungs- und Verlustangst bei **Erwachsenen** kommen zu dem Ergebnis, dass etwa fünf Prozent der Erwachsenen mindestens einmal im Leben von einer Störung mit Trennungsangst betroffen sind – Frauen häufiger als Männer. Ein Drittel lässt sich auf die Kindheit zurückführen, zwei Drittel der Ängste entstehen erst später.

Die Therapie von Erwachsenen will einerseits Defizite aus der Kindheit finden und so ungünstige Verhaltensmuster erkennen helfen. Das soll ermöglichen, die eigene Lebensgeschichte besser anzunehmen und mittels therapeutischer Unterstützung Verhaltensänderungen herbeizuführen. Das Selbstwertgefühl wird gesteigert und dadurch auch der Blick auf andere sensibilisiert.

Andererseits können auch bisher unentdeckte narzisstische Züge der Grund für ein problematisches Beziehungsverhalten sein. In diesem Falle ist es das Wichtigste, den Narzissmus zu erkennen, um anschließend zielgerichtet am Beziehungsverhalten arbeiten zu können.

Bei der Therapie von Bindungsstörungen können verschiedene Therapieansätze zum Einsatz kommen. Oft werden bei der Behandlung Elemente verschiedener Therapierichtungen kombiniert. Als hilfreich haben sich zum Beispiel unter anderem eine bindungsorientierte [Verhaltenstherapie](#), eine [Systemische Therapie](#), bei der auch die Bezugspersonen einbezogen werden, oder eine [Schematherapie](#) erwiesen.

Grundsätzlich braucht eine Psychotherapie bei Bindungsschwierigkeiten mehr Zeit. Erst wenn die Ursachen gefunden wurden, sollte es in die Aufarbeitung und Anpassung des Alltags zu gehen. Oft ist es gut, die Familie mit einzubeziehen, um Verhaltensmuster im System zu betrachten und dauerhafte Änderungen herbeizuführen.

Für jede Altersgruppe wird empfohlen, dauerhafte Beziehungsprobleme oder Bindungsängste aufzuarbeiten, um mehr Lebensqualität für sich und andere zu schaffen.

Lesen Sie unser Dossier zu Bindung und Beziehungsfähigkeit:  
<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/bindung/artikel/>

Ergänzend dazu empfehlen wir:

Dossier Angst und Angststörungen

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/angst/artikel/>

Dossier Verhaltenstherapie

<https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/verhaltenstherapie/artikel/>

### **Über Pro Psychotherapie e.V.**

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](http://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 12.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an. Mehr Informationen unter

[www.therapie.de](http://www.therapie.de)

### **Ansprechpartner [therapie.de](http://www.therapie.de)**

Pro Psychotherapie e.V.

Dipl.-Psych. Fritz Propach

Tel. 089 – 72 99 75 36

[psyche@therapie.de](mailto:psyche@therapie.de)

### **Pressesprecherin**

Kommunikationsmanagement

Ulrike Propach

Mobil 0178 – 41 55 391

[presse@therapie.de](mailto:presse@therapie.de)