

Ende der 1950er Jahre unter Mitarbeit von James Robertson und Mary Ainsworth die Bindungstheorie, die besagt: Die Qualität und Quantität unserer frühesten Bindungserfahrungen beeinflusst die Entwicklung unseres Gehirns und damit einerseits unsere Möglichkeiten, die eigenen Emotionen zu steuern, und andererseits, mit anderen Menschen gelingende Beziehungen aufzubauen. Die Bindungstheorie unterscheidet drei organisierte Bindungstypen (sicher, unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent) und einen desorganisierten Bindungstyp. Es handelt sich dabei um Stereotype, die selten in Reinform erlebt werden, weil Kinder mit verschiedenen Menschen unterschiedliche Bindungserfahrungen machen. Gleichzeitig veranschaulichen die Bindungstypen, wie das Umfeld, in das Menschen geboren werden, ihre innere Landkarte prägt – und damit die Art und Weise, wie sie die Welt erleben. Die frühen Bindungserfahrungen beeinflussen also maßgeblich, wie Menschen später im Leben in Beziehung treten und Stresssituationen managen.

## **Bindungstyp »sichere Bindung«**

Stellen Sie sich vor, Sie erfahren im Alltag Sicherheit. Andere Menschen begegnen Ihnen mit Präsenz und hören Ihnen zu. Sie können mit Leichtigkeit zu anderen in Verbindung treten, aber es gibt auch Raum für Rückzug. Sie haben das innere Vertrauen, dass Probleme gelöst werden können und dass auf alltägliche Verletzungen eine einfühlsame Wiedergutmachung folgt. Menschen, die in einem solchen Umfeld aufgewachsen sind und sichere Bindung in Ihrer Familie erlebt haben, ent-

wickeln ein gesundes Selbstbild, sind kreativ, fürsorglich und können Probleme selbst lösen. Sie wissen, wie sie ihren eigenen Stress regulieren und den Überblick bewahren können. Es fällt ihnen leicht, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten – auch dann, wenn es vielleicht emotional schwierig wird. Sind das nicht auch Fähigkeiten, die Sie sich selbst wünschen? Wie wäre es, in einem Umfeld zu arbeiten, in dem Kolleginnen oder Kollegen, Mitarbeitende und Vorgesetzte diese Fähigkeiten mitbringen? Viele entspannt es, wenn sie an Menschen denken, mit denen sie eine sichere Bindung erlebt haben. Der Gedanke beruhigt das Nervensystem, bringt sie in ein inneres Gleichgewicht und weckt Vertrauen und Zuversicht. Die folgende Übung kann im Alltag hilfreich sein, vor allem, wenn Sie gestresst sind.

### **Übung: Meine sichere Bindung**

Mit wem erleben Sie im Alltag sichere Bindung? Wer ist in Ihrer Gegenwart präsent und hört Ihnen aufmerksam zu? Wer vermittelt Ihnen Vertrauen und die Zuversicht, dass Probleme gelöst werden können und dass Sie als Mensch zählen? Wer nimmt nach einem Streit wieder den Kontakt mit Ihnen auf? Oder bei wem fällt es Ihnen leicht, dies selbst zu tun? Wenn Ihnen spontan gerade niemand einfallen sollte, dann blicken Sie zurück in Ihre Vergangenheit. Gab es dort vielleicht einen Freund, eine Tante oder einen Lehrer, mit dem Sie das erlebt haben? Denken Sie nun an die Person, über die Sie sich bei diesem Rückblick am meisten freuen. Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf? Erinnern Sie sich an gemeinsame Erlebnisse, den Geruch dabei, den Klang der Stimme oder eine Melodie, die noch heute das Gefühl der Wärme in Ihnen aufsteigen lassen? Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und forschen Sie nach. Wie geht es Ihnen gerade jetzt in diesem Augenblick, da Sie an diese Person denken? Was macht Ihr Atem? Wie ist Ihr innerer Stresspegel? Sind Sie eher angespannt oder ruhig?

Damit in der Kindheit eine sichere Bindung entstehen kann, reicht es, wenn sich die Bezugsperson mit ca. 30 bis 40% aller Interaktionen sofort auf das Baby einstimmen kann. Forschungsergebnisse zeigen aber auch, dass nach einem Bruch eine schnelle »Reparatur« maßgeblich dazu beiträgt, dass das Kind Resilienz entwickelt. Wir sind der Überzeugung, dass dies auch im Beruf für die alltäglichen Missverständnisse oder Momente gilt, in denen Sie vielleicht nicht den Nerv haben, auf andere Menschen einführend einzugehen. Eine zeitnahe »Reparatur« stärkt Beziehungen. Darunter verstehen wir die Kunst, nach einem Konflikt, einem unerwünschten Verhalten oder einer abgebrochenen Verbindung den Faden wieder aufzunehmen und den Kontakt wiederherzustellen. Die Fähigkeit, dem anderen dann zuzuhören und sich selbst aufrichtig zu zeigen, ist dabei sehr wichtig.

## **Bindungstyp »unsichere Bindung«**

Leider bekommen nicht alle Menschen das gleiche Startkapital mit auf den Lebensweg. Nicht alle Eltern oder Bezugspersonen haben die Fähigkeit und Kapazität, für das Kind so einfühlsam da zu sein, dass daraus eine sichere Bindung beim Kind entsteht. John Bowlby und Mary Ainsworth beschreiben zwei verschiedene Bindungsmuster, die sich zeigen können, wenn Menschen unsicher gebunden sind.

### **Unsicher-vermeidende Bindung**

Sind die Eltern mit sich selbst beschäftigt, zeigen sie wenig Wärme und Zuneigung und weisen sie ihre Kinder zurück, zie-

hen sich diese in ihre eigene Welt zurück. Aus Angst abgewiesen zu werden, brechen sie mit der Zeit Beziehungen selbst ab. Von außen betrachtet, scheint sie die Abwesenheit anderer wenig zu beeindrucken und sie beschäftigen sich gut mit sich selbst. Ein erhöhter Cortisolspiegel (Stresshormon) zeigt jedoch an, dass sie die Einsamkeit nicht kaltlässt. Da Leistung in solchen Familien eine Quelle der Zuneigung ist, sind diese Kinder oft zielstrebig und gute Schüler. Emotionen werden wenig gezeigt. Um sich den Umständen anzupassen, entwickeln diese Kinder Verhaltensmuster, die auch im Erwachsenenalter noch gut erkennbar sind: Sie neigen zu einer starken Ich-Fokussierung, sind eher wortkarg, beziehen sich gerne auf Fakten und orientieren sich an der Zukunft.

Stress setzt ein Bindungssystem in Gang. Bei Menschen mit Tendenz zur unsicher-vermeidenden Bindung heißt das: Ihr Verhaltensmuster wird aktiviert, sich von anderen wegzubewegen. Sie rechnen jetzt nicht mehr mit Unterstützung in Beziehungen.

### **BEISPIEL**

---

Im Direktmarketing-Team von Klaus brodelt es. Seit Wochen stehen die Mitarbeitenden unter hohem Druck, und dem Team geht langsam die Luft aus. Obwohl zwei Mitarbeitende Klaus signalisiert haben, dass sie überlastet sind, reagiert er nicht darauf. Er kann nicht verstehen, was das Problem ist. Wenn es viel zu tun gibt, dann muss man halt anpacken. Er steht selbst auch unter Strom und muss zusehen, wie er sich über Wasser hält. So verschanzt er sich hinter seinen eigenen Projekten. Es nervt ihn, wenn die Mitarbeitenden ständig jammern. »Wenn sie etwas stört, dann sollen sie es mit Fakten belegen und Lösungen bringen. Wir müssen jetzt in die Zukunft sehen.«

---

## Unsicher-ambivalente Bindung

Eltern von Kindern mit diesem Bindungsmuster sind manchmal liebevoll und einfühlsam und dann wieder aufbrausend oder abweisend. Da das menschliche Gehirn gerne voraussieht, was geschieht, hinterlässt dieses Verhalten beim Kind eine ständige Alarmbereitschaft. Weil es nur schwer einschätzen kann, wie seine Bindungsperson als Nächstes reagiert, entwickelt es ein feines Sensorium und ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen. Weil der Fokus so stark beim Anderen ist, verliert das Kind den Bezug zu sich selbst und damit auch die Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen. Somit wird es immer abhängiger von den Urteilen und der Zuneigung anderer.

Erwachsene mit ambivalentem Bindungsmuster neigen dazu, im Stress um jeden Preis Beziehungen erhalten bzw. herstellen zu wollen. Sie haben oft mit starken Emotionen wie Angst, Schuld und Scham zu kämpfen und haben ein gutes Erinnerungsvermögen, was Vergangenes betrifft. Die stark ausgeprägte Fähigkeit, sich in das Gegenüber einzufühlen, sowie mangelnder Selbstkontakt lassen diese Menschen sich selbst vergessen. Umso bedeutsamer wird für sie die wertschätzende Rückmeldung des Gegenübers. Vor lauter Angst, sie nicht zu bekommen, können sie diese manchmal nicht mehr wahrnehmen. Ein emotional unberechenbares Umfeld braucht ein gutes Frühwarnsystem. Das hohe Einfühlungsvermögen der Menschen mit ambivalenten Bindungsmustern ist dabei ganz klar eine Stärke. Die eigenen starken Emotionen machen es ihnen manchmal aber auch schwer, in Diskussionen sachlich zu bleiben.