

Autonomie und Bindung: Geborgenheit in Liebesbeziehungen, die frei macht und trägt

Patricia Matt

Basierend auf der Bindungstheorie von J. Bowlby und der Weiterentwicklung dieses wissenschaftlich anerkannten Ansatzes für die Paartherapie durch Sue Johnson beschreibe ich in diesem Artikel, wie Eskalationsprozesse und Dilemma-Zirkel in Paarbeziehungen mithilfe der Bindungsbrille entpathologisiert und die Entwicklung im Paar aktiviert wird. Im geschützten Rahmen der Paarberatung wird ein Pendeln von der enttäuschten, wütenden, resignierten Verzweiflung hin zu dem zarten „Pflänzchen der Hoffnung“ wieder möglich. Anhand von Kommunikations- und Körperübungen erlebt das Paar, wie gegenseitige Bindungsbedürfnisse bewusst – anerkannt – und erfüllt werden können. Diese neue Erfahrung hilft dem Paar, die Bindungsbedrohung loszulassen, aus Entfremdungsmustern auszusteigen und wieder neue Brücken zueinander zu bauen.

Einleitung

Vielen Paaren gelingt es, nach der Phase der Verliebtheit in eine reifere Phase der Paarbeziehung zu gelangen. Dabei spielt die Bindungsbeziehung in der Liebe zwischen Erwachsenen eine bedeutende Rolle. Die Erfüllung der Bindungsbedürfnisse wie Zugehörigkeit, Geborgenheit, emotionale und körperliche Berührung, Halten und Gehalten werden bereiten das Fundament für Intimität und Lebenslust.

Bindungsbeziehungen zwischen Erwachsenen als sichere Basis

In den 1950er Jahren eröffnet J. Bowlby eine neue Perspektive, indem er emotionale Bindung bei Kindern als angeborenes Grundbedürfnis sieht. Er beschreibt, dass in jedem Menschen eine lebenslange und überlebensnotwendige Sehnsucht nach einem bedeutsamen anderen Menschen besteht, der Geborgenheit, Fürsorge und zuverlässige Unterstützung gibt.

Gemäß J. Bowlby sind wir genetisch darauf programmiert, auf eine drohende Gefährdung in dieser wichtigsten Bindungsbeziehung zu reagieren. Seine Beobachtungen in der Mutter-Kind-Beziehung machten es möglich, wiederkehrende, vorhersehbare Reaktionen auf Trennungsstress zu entpathologisieren.

Verhaltensweisen, in denen auf die fehlende Responsivität der Bindungsperson mit verzweifelm Anklammern und Suchen, wütendem Protest, einer gedrück-

ten Stimmung bis hin zur völligen Loslösung reagiert wird, beschreibt er als eine normale Reaktion. Ziel all dieser Verhaltensweisen ist immer, die Zugänglichkeit zur Bindungsperson wieder herzustellen.

Sue Johnson öffnete der Bindungstheorie die Tür zur Paartherapie. Ihr zufolge löst die fehlende emotionale Erreichbarkeit des Partners (der Partner wird als nicht offen, unzugänglich, emotional nicht engagiert erlebt) eine Bedrohung der Bindung und damit Angst und Unsicherheit aus. Die emotionsgesteuerten Reaktionsmuster auf diesen Trennungsschmerz können dazu führen, dass der eine Partner Bindung einfordert, der andere in eine Verteidigungshaltung geht und sich zurückzieht. Ziel dieser Dynamiken ist, die bedrohte Nähe zum geliebten Bindungsmenschen wieder herzustellen. Damit stellt Johnson den im Paar erlebten Trennungsschmerz in einen neuen Bedeutungsrahmen. Die Versuche, beim Partner Sicherheit zu erhalten, laufen ins Leere.

Unglückliche Paare können füreinander die Hölle sein. Es ist nicht einfach zu erkennen, dass hinter wüsten Beschimpfungen (Ärger als sekundäres Gefühl), als primäres Gefühl die Angst, den Partner zu verlieren, stecken könnte. Gerade die Beschimpfungen können als ein verzweifelter Ausdruck nach emotionaler Nähe gesehen werden.

In Reaktion darauf ziehen sich manche Partner in ihren perfekten Schutzpanzer zurück, um dieser unangenehmen Konfliktsituation zu entkommen. Dahinter steht oft das beschämende Gefühl, wieder einmal versagt zu haben und es ihr/ihm nicht recht machen zu können.

Durch die Bindungsbrille gesehen, können unsichere, schwer nachvollziehbare Verhaltensmuster (wie zum Beispiel eine chaotische Mischung aus Verfolgen, Wegstoßen in Form von harscher Kritik und sich Verschließen) als gerade bestmöglicher Versuch des Paares verstanden werden, sicher mit dem Partner in Kontakt kommen und bleiben zu wollen.

Bindungsbedürfnisse verstehen

Die Erfüllung folgender Bindungsbedürfnisse in der Liebesbeziehung zwischen Erwachsenen können der emotionale Motor für das Gelingen des Beziehungsprozesses sein:

- Ich bin für Dich die Nummer 1.
- Ich fühle mich von Dir gesehen und angenommen.
- Ich kann mich auf Dich verlassen.
- Ich möchte Dir nahe sein.
- Ich liebe und begehre Dich.

Gesetzmäßigkeiten von Autonomie und Bindung

Viele Paare sehnen sich nach Intimität. Gleichzeitig fürchten sie sich vor Intimität als wirkliche, wahrhaftige Nähe mit anderen und mit sich selbst.

E. Berne beschreibt in der Transaktionsanalyse Intimität im Rahmen des Autonomiekonzeptes als einen wichtigen Entwicklungsprozess.

Er definiert Autonomie als die Freisetzung und Wiedergewinnung dreier Fähigkeiten: Bewusstheit (authentische Wahrnehmung), Spontanität (Wahlfreiheit) und Intimität (unvoreingenommene Nähe).

In verschiedenen Entwicklungsschritten entsteht so eine selbstbestimmte Verbundenheit mit sich selbst, anderen Menschen und der Welt.

Das Aufrechterhalten von emotionaler und körperlicher Nähe auf der einen Seite, der Trennungsstress bei gefühlt drohendem Bindungsverlust auf der anderen Seite, zeigen die dahinterliegenden Bedürfnisse. Deutlich werden die Spannungsfelder mit der Angst, den anderen zu verlieren oder von ihm aufgefressen und emotional überwältigt zu werden. Dem gegenüber stehen die Entwicklungsfelder, die zu einer sicheren Bindung führen können, das Ausbalancieren von Nähe und Distanz. Grundlage ist das Wahrnehmen, Anerkennen und Wertschätzen der unterschiedlichen Bedürfnisse, Ausdrücken, eines klaren, liebevollen, authentischen Nein und Ja, welches nicht gegen den anderen gerichtet ist, sondern für das eigene Selbst und für die Beziehung entsteht.

Folgende Leitideen bilden das Fundament für diese Sichtweisen:

- Liebe definiert als sichere Bindung, als ein angeborenes Bedürfnis, sich mit einem bedeutsamen Menschen verbunden zu fühlen.
- Erwachsene benötigen eine sichere Basis an Fürsorge und einen sicheren Hafen der Geborgenheit, der wiederum Vertrauen, Resilienz und Kreativität aktiviert: Dafür stehen Aussagen eines Paares wie: „Ich fühle, wir sind miteinander verbunden“ oder „je stärker ich mich Dir verbunden fühle, desto eigenständiger und unabhängiger kann ich sein“.
- Es braucht Emotionen, um Bindung erleben zu können. Wenn Partner in einem Gefühl von Verunsicherung und Distanziertheit leben, dann ist die Regulation der Emotionen nur schwer möglich.

Das Ausbalancieren der Grundbedürfnisse von Autonomie und Bindung wird von vielen Paaren als Konflikt erlebt.

Einerseits besteht die Sehnsucht nach Geborgenheit, Zugehörigkeit und Verlässlichkeit auf dem Pol der Autonomie. Andererseits besteht das Bedürfnis nach eigenem Frei- und Handlungsspielraum, der nicht mit dem Partner geteilt wird.

Je nachdem, welche Bindungsgeschichte und welche Bindungserfahrungen (sicher, unsicher-ambivalent, unsicher-vermeidend) jeder Partner aus seiner Geschichte mitbringt, können folgende Grundschritte in der Liebesbeziehung erlebt werden:

1. Die Liebes-Bindungspartner gehen aufeinander zu und laden zur Verbindung ein.
2. Bleibt die Reaktion des einen Partners aus, so protestiert der andere oder versucht Druck auszuüben.
3. Bleibt die ersehnte Reaktion des Partners weiterhin aus, wendet die Partnerin sich ab, sie verschließt sich, um sich vor weiterem Schmerz der Zurückweisung zu schützen.
4. Es folgt ein emotionaler Zusammenbruch mit wütenden Vorwürfen, seelischem Schmerz und Verzweiflung.
5. In einer sicher gebundenen Beziehung finden Partner den Weg zueinander zurück. Es gelingt ihnen, sich verständnisvoll aufeinander zu beziehen. Sie kommen wieder in eine emotionale Verbindung.

Wichtige Fragestellungen in diesem Beziehungsprozess können sein:

Gelingt es dem Paar, die Bedürfnisse nach Wahlfreiheit (Autonomie) sowie die Bedürfnisse nach Geborgenheit und Sicherheit (Bindung) auszubalancieren?

Wer im Paar erlebt sich eher auf dem Pol der Autonomie, wer erlebt sich eher auf dem Pol der Bindung?

Ist jeder bereit, sowohl auf ein Stück Bindungsbedürfnis wie auch auf ein Stück Autonomie zu verzichten?

Verfügt jeder Partner über ein tragendes Selbstwertgefühl?

Kann jeder seine eigenen Grenzen wahrnehmen, diese Grenzen setzen und die Grenzen des anderen anerkennen?

Grundlage dafür ist wahrzunehmen, welche sensiblen Bindungs- und Autonomiebedürfnisse jeder in die Beziehung mitgebracht hat. Diese wollen gewürdigt und wohlwollend willkommen geheißen werden.

Negativkreisläufe in der Beziehungsgestaltung (oder Dilemma-Zirkel nach B. Schmid) erleben

In der Beziehungsgestaltung erleben Paare Verstrickungen in ihrem Beziehungsprozess oft als unlösbar. Verzweiflung und Schmerz über die Nicht-Erreichbarkeit des Partners münden in Rückzugs- oder Kampfdynamiken. Die Partner strampeln bis zur Erschöpfung. Das resignierte Vermeiden von emotionaler und körperlicher Nähe führt zu emotionaler Distanz und Entfremdung. Das sich Aufreiben in Negativkreisläufen (Dilemma-Zirkeln) kann in Bitterkeit und in

psychosomatischen Symptomen in Außenbeziehungen münden. Die Wunden auf der emotionalen Haut können zu Beziehungsrissen/-abbrüchen führen.

Positivkreisläufe miteinander entdecken (oder Sinn-Zirkel erleben)

In der Paarberatung geht es darum, Paare aus Negativkreisläufen (Dilemmata) herauszuhelfen, miteinander einen Weg in Positivkreisläufe (Sinn-Zirkel) zu entwickeln. Aus dem erschöpften Strampeln kann so ein kreatives, kraftvolles miteinander Ringen entstehen. Das sich gegenseitige Halten-Können im Alltag, mit dem nährenden Erfüllen mancher Bedürfnisse, ermöglicht Phasen von sich erholen oder sich miteinander entspannen.

Das heilsame Akzeptieren von Verzweigung, dort wo Lösungen noch nicht möglich sind, kann innere Perspektivenwechsel ermöglichen. Beziehungsprozesse werden zunehmend als sinnhaftes, kraftvolles Miteinander erlebt!

Methodisch können Wechsel von Negativkreisläufen in Positivkreisläufe über die Arbeit mit dem Körper, mit Gefühlen, mit Glaubenssätzen oder auch Beziehungsdynamiken geschehen.

Paarberatung mit Vera und Ludwig

Vera lebt in einer langjährigen Paarbeziehung mit Ludwig. Die Komplexität des Alltages mit ihren verschiedenen Rollen verlangt beiden ein hohes, zielgerichtetes Funktionieren ab.

Vera spürt, wie sie sich gegenüber Ludwig emotional und körperlich verschließt. Wenn er sie in den Arm nehmen möchte, verspannt sich ihr Körper und «macht zu». Ludwig ist verzweifelt. Die Frau, die er liebt und begehrt, gibt ihm einen Korb nach dem anderen. Am Anfang hat er seine Bedürfnisse noch angesprochen. Inzwischen schweigt er resigniert. Er akzeptiert schweren Herzens ihre Grenze. Die Distanz zwischen beiden wird immer größer.

Als sie in die Paarberatung kommen, haben beide Angst, den anderen zu verlieren. Einerseits spüren sie eine große Bindung und Liebe, andererseits eine immer größere Distanz.

Die Exploration ihres Beziehungsmusters und ihrer Lebensgeschichte ermöglicht beiden neue Perspektiven. Sie lernen sich im geschützten Rahmen mitzuteilen.

Vera: «Ich habe Dich sehr lieb, Ludwig. Doch je mehr du auf mich zu gehst und mich berühren möchtest, umso mehr ziehe ich mich zurück. Es ist mir gerade alles zu viel. Ich fühle mich überflutet von deinen Gefühlen und dein Schmerz

über meinen Rückzug tut mir weh.» Vera lernt, ihr emotionales Erleben Ludwig angeleitet mitzuteilen. Sie öffnet sich emotional in kleinen Schritten.

Ludwig ist berührt.

Ludwig: «Danke, dass du mir das sagst. Ich habe dich auch sehr lieb. Und je mehr du dich zurückziehst, umso mehr suche ich verzweifelt den Kontakt mit dir. Es tut mir weh, dass ich dich nicht erreichen kann. Ich habe immer wieder gedacht, dass du mich nicht mehr lieb hast. In dem, was du jetzt sagst, spüre ich deine Liebe und ich sehe deine Tränen.»

Durch das wahrhaftige, geschützte Aussprechen entsteht für einen Moment wieder eine emotionale Brücke zwischen den beiden. Sie erleben eine emotionale Offenheit und gegenseitige Erreichbarkeit. Aus dem Strampeln und der Verzweiflung des sich nicht Findens ist ein Moment von aufrichtiger emotionaler Nähe entstanden. Aus dem Miteinander in der Verzweiflung, dem Gesehenwerden und dem Durchleben der Verzweiflung lassen beide los.

Ausblick:

Im Workshop zeige ich, wie Paare vor dem Hintergrund ihrer unterschiedlichen Bindungsgeschichten lernen, sich emotional neu zu begegnen. Anstatt aus einem Trennungsschmerz heraus den Partner zum Gegner zu machen, lernen Paare, ihre eigenen Anteile in dieser Dynamik aufmerksam zu erforschen. Daraus erwächst ein Haltungswechsel in eine liebevolle, wohlwollende Beziehungsgestaltung.

Literaturverzeichnis

Berne, E. (1967). Spiele der Erwachsenen. Reinbeck: Rowohlt.

Brubacher, L. (2020). Wegweiser emotionsfokussierter Paartherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.

Johnson, S. (2019). Halt mich fest. Paderborn: Junfermann.

Johnson, S. (2020). Bindungstheorie in der Praxis. Paderborn: Junfermann.

Schmid, B. (2022). Zwickmühlen und Dilemma Zirkel. Ahrensburg: Tredition.