

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Wie wird man beziehungsfähig?

Beziehungsunfähig? Gibt es nicht, sagt die Psychotherapeutin Stefanie Stahl – und erklärt, wie Menschen mit Bindungsangst sich helfen können.

VON URSULA NUBER



08. NOV 2017

Frau Stahl, woran erkennt man eigentlich, ob ein Mensch bindungsängstlich ist?

Typische Symptome von Bindungsangst sind: Nach einer stürmischen Anfangszeit stellt sich der „Schwächenzoom“ ein, kleine Schwächen des Partners werden lupenhaft vergrößert wahrgenommen. Die Erwartungen des Partners nach Nähe, Verbindlichkeit und einer gemeinsamen Zukunft werden als einengend erlebt. Das sexuelle Verlangen lässt stark nach, und es stellen sich immer mehr Zweifel ein, ob der Partner, der richtige ist. Ab welchem Zeitpunkt der Fluchtimpuls den Bindungsängstlichen ergreift, hängt von der Ausprägung der Bindungsangst ab. Manche brechen schon beim Flirten ab, andere nach dem Einzug in die gemeinsame Wohnung. Manchen Bindungsängstlichen wird auch erst nach der Hochzeit schlagartig bewusst: „Jetzt sitze ich fest!“ Die Bindungsangst bricht zumeist dann aus, wenn die Beziehung eine bestimmte Stufe der Verbindlichkeit erreicht hat, so dass die Betroffenen das...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

