

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Bindungsangst: Wunsch nach Unabhängigkeit

Auch bindungsängstliche Menschen gehen feste Partnerschaften ein. Eine Studie fand heraus, was es braucht, damit diese gelingen kann.

VON SUSANNE ACKERMANN

 03. MÄR 2023

Menschen mit Bindungsangst gehen nichtsdestotrotz feste Beziehungen ein – für ihre Partnerinnen und Partner ist das kompliziert.

Bindungsängstliche benötigen viel Bestätigung, und das aus zwei Gründen: damit sie sich einerseits sicher fühlen und damit sie andererseits auch ihre Autonomie leben können – also auch mal für sich oder mit anderen zusammen sein können. Ist dies möglich, verringert sich die Angst oft, so das Fazit einer Studie.

Mehr als 300 frischverheiratete Personen wurden zweimal befragt, wobei zwischen den Befragungen ein Jahr verging. Die Studie zeigt: Erlebten die Bindungsängstlichen von ihrer Partnerin oder ihrem Partnern beides, die

Unterstützung ihres Bedürfnisses nach Nähe *und* ihrer Autonomiewünsche, ging die Angst im Lauf der Zeit zurück. Wurden sie nur in einer Hinsicht bestätigt, änderte sich ihre Angst während des Jahrs nicht.

Quelle

Brett K. Jakubiak u.a.: Social support is a balancing act: Mitigating attachment anxiety by supporting independence and dependence.

Journal of Social and Personal Relationships, 2022. DOI:
10.1177/02654075 221142000

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Belastende Gefühle zulassen: Alles fühlen, was da ist

Niemand fühlt sich gern beschämt oder verzweifelt. Wir drücken belastende Gefühle oft weg. Ein besserer Weg: Bewusst fühlen – und loslassen.

GESUNDHEIT

Übungsplatz: Vagus-Vibration

In unserem „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Technik vor, mit der wir den Vagusnerv stimulieren. Das Ziel: Entspannung über den Körper.

LEBEN

Inneres Team: Ordnung im Chaos

Wie will ich leben? Die Methode des „inneren Teams“ kann Menschen in Umbruchsituationen unterstützen. Coaching und Therapie machen sich das zu Nutze.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Fünf Dinge, die glückliche Menschen tun

Psychologie nach Zahlen: Von Dankbarkeit bis Selbstkontrolle – manche jagen dem Glück hinterher, andere finden es. Wie das gelingen kann.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.