

Der Aufbau der Bindung in Paarbeziehungen

Der Aufbau der Bindung in Paarbeziehungen

Wenn ein Ehepartner dem anderen vertraut, fühlt er sich bei ihm sicher. Wenn er sich beim Partner sicher fühlt, vertraut er diesem auch. Vertrauen und Sicherheit sind in einer Paarbeziehung also gleichzusetzen. Vertrauen und dadurch Bindung wird in einer Paarbeziehung durch die Fähigkeit der gegenseitigen Einstimmung aufgebaut. Durch ein angemessenes Einfühlungsvermögen wird gegenseitiges Verständnis und dadurch eine tiefe Verbundenheit entwickelt. Dadurch erhält man ein allgemeines Gefühl, dass der Partner «grundsätzlich für mich da ist, auch in schwierigen Situationen». Partner, die eine unbefriedigende Beziehung haben, haben dieses Gefühl nicht.

Der Aufbau der Bindung im Alltag – Angebote für Bindung

Es gibt unzählige Situationen, in denen einer der Partner direkt oder indirekt um etwas bittet. Diese Bindungsangebote können in einer Hierarchie zusammengestellt werden, abhängig davon, wie viel emotionaler oder kognitiver (gedanklicher) Aufwand eingesetzt werden muss (Aus: John M. Gottman, „The Science of Trust“).

1. Um Aufmerksamkeit bitten („Hast du gelesen, was in der Zeitung steht,...?“).
2. Eine einfache Bitte („Da du gerade stehst, könntest du mir die Butter geben?“).
3. Eine Bitte um Hilfe oder Kooperation („Könntest du mir beim Einkauf helfen?“ „Könnten wir das Wochenende planen?“).
4. Den Partner um Interesse oder emotionales Mitschwingen anfragen („Weisst du, was mir eben meine Freundin erzählt hat?“ „Ich habe gehört, dass... Ist das nicht aufregend?“).
5. Den Partner um bestimmte Informationen anfragen.
6. Mit dem Partner plaudern wollen.
7. Beim Partner etwas Dampf ablassen wollen („Stell dir vor, was mein Chef gemacht hat!“).
8. Austausch über die Ereignisse des vergangenen Tages.
9. Partnerschaftliche Stressbewältigung („Und nachdem der Chef so gemein war ist auch noch der PC ausgestiegen. Und ich habe vergessen, beim Arzt wegen den Laborresultaten anzurufen.“).
10. Die Lösung eines Problems
11. Humor, lachen.
12. Zuneigung („Bitte nimm mich in deine Arme!“).
13. Verspieltheit.
14. Abenteuer.
15. Etwas erforschen.
16. Zusammen etwas lernen.
17. Ein intimes Gespräch.
18. Emotionale Unterstützung („Ich hatte heut Kopfweg und zudem waren die Kinder so anstrengend, ich bin einfach erschöpft!“).
19. Verständnis, Mitgefühl, Empathie.
20. Sexuelle Intimität.

Die eigene Verletzlichkeit wird dem Partner nur dann auf einer höheren Hierarchiestufe anvertraut, wenn sich das Vertrauen auf tieferen Stufen als tragfähig erwiesen hat. Deshalb ist es unwahrscheinlich, dass man um emotionale Unterstützung bitten wird, falls der Partner öfter nicht auf die Anfrage nach einfacher Aufmerksamkeit eingegangen ist.

Die Beantwortung von alltäglichen Bindungsangeboten

Bindungsangebote können auf drei Arten beantwortet werden.

Sich dem Partner zuwenden: Dies kann offenkundig und interessiert geschehen, oft genügt aber auch eine einfache, freundliche Reaktion (z.B. kurz Augenkontakt aufnehmen und etwas freundliches murmeln). Das Bindungsangebot wird in beiden Fällen positiv beantwortet und das Vertrauen gestärkt.

Sich abwenden: das Bindungsangebot wird ignoriert, es kommt keine Reaktion. Das Vertrauen wird verletzt, die Bindung geschwächt.

Sich gegen den Partner wenden: der Partner antwortet mürrisch, irritiert („du und deine Kolleginnen!“) oder sogar aggressiv. Das Vertrauen wird ebenfalls verletzt.

Untersuchungen haben ergeben, dass Paare, die sich innerhalb von 6 Jahren nach ihrer Hochzeit trennen, nur 33% der Bindungsangebote positiv beantworten. Paare hingegen, die nach 6 Jahren noch zusammen sind, geben auf 86% der Bindungsangebote eine positive Antwort.

Der Aufbau der Bindung in Paarbeziehungen

Die Beantwortung von Bindungsangeboten während einer Auseinandersetzung Gemäss dem Therapieansatz von Prof. Brent Atkinson

Die Beantwortung von Bindungsangeboten während einer Auseinandersetzung ist um ein Vielfaches schwieriger als in den meisten oben aufgelisteten Alltagssituationen, aber letztlich genauso wichtig. Denn in Konflikten wird laufend um etwas gebeten, es wird laufend versucht, in Verbindung zu gehen: Die Bitte um Verständnis, die Bitte, sich einer Meinungsverschiedenheit zu stellen usw. Da Konflikte hochemotional verlaufen, steht auch viel auf dem Spiel. Entsprechend wird das Vertrauen sehr gestärkt, wenn der Partner respektvoll und emphatisch auf das Anliegen eingeht und mithilft, eine gute Lösung zu finden. Ebenso stark wird das Vertrauen verletzt, wenn dies nicht gelingt. Deshalb ist es wenig erstaunlich, dass der Paarforscher John Gottman einen gewaltigen Unterschied im Konfliktverhalten von erfolgreichen und unglücklichen Paaren gefunden hat: Erfolgreiche Paare zeigen in Auseinandersetzungen fünfmal mehr positive Aussagen und Gesten als Negative, unglückliche Paare hingegen zeigen etwas mehr Negatives als Positives.

Die Metapher der zwei Wellen

Die Metapher der zwei Wellen verdeutlicht, wie es den geschicktesten Beziehungspartnern gelingt, in einer Auseinandersetzung trotz verletzenden Äusserung respektvoll zu bleiben und die Bindung im Paar zu stärken. Die zwei häufigsten schädlichen Verhaltensweisen in Konflikten sind Kritik und Verteidigungshaltung. Deren Wechselspiel führt zu einem endlosen Teufelskreis von Schuldzuweisungen. Kritik weckt beim anderen Partner reflexhaft Verteidigungshaltung aus. Diese kann sich in Rechtfertigung, Gegenangriff, Zurückweisung, Rückzug oder Kontaktabbruch äussern. Dies wiederum verletzt den ersten Partner. Geschickte Partner haben gelernt, weder reflexartig mit Verteidigungshaltung auf Kritik, noch weiter eskalierend auf die schmerzhafteste, zurückweisende Komponente der Verteidigungshaltung zu reagieren. Egal, ob sie von Kritik oder Zurückweisung getroffen werden, sie verhalten sich gemäss dem Modell der zwei Wellen.

Nachfolgend möchte ich dir die Metapher der zwei Wellen schildern:

„Das kritische (bzw. verteidigende) Verhalten deines Partners ist verletzend und es ist mehr als verständlich, dass dich das trifft. Menschen wie du und ich neigen allerdings dazu, in solchen Situationen ungeschickt zu reagieren. Wir fühlen uns getroffen und sind so mit unseren verletzten Gefühlen beschäftigt, dass wir es verpassen zu überlegen, ob hinter dem verletzenden Verhalten unseres Partners ein berechtigtes Bedürfnis stehen könnte. Es ist wie wenn wir am Strand stehen und es kommt eine grosse Welle auf uns zu. Sie bricht über uns herein und wir haben in den Augen, der Nase und überall brennendes Salzwasser. Wir sind so damit beschäftigt, dass wir gar nicht merken, dass gleich dahinter eine zweite Welle kommt, eigentlich die Welle, die für uns wichtig wäre.

Geschickte Beziehungspartner verhalten sich da ziemlich anders. Sie wissen, dass in dem Moment zwei Wellen auf sie zukommen. Die erste Welle ist die Kritik (bzw. Zurückweisung). Es ist ihnen aber bewusst, dass hinter der ersten Welle noch eine zweite Welle kommt, die vorerst noch unsichtbar ist, weil sie durch die erste Welle verdeckt ist. Also ducken sie sich unter der ersten Welle hindurch und gehen dann direkt auf die zweite Welle zu. Sie wissen, dass hinter jeder Kritik ein berechtigtes Gefühl oder Bedürfnis steht und es ist ihnen wichtig, dieses zu verstehen und darauf eingehen zu können.“

Gegenseitiges Kontern in schädlichen Auseinandersetzung

Wenn der Mann nicht damit einverstanden ist, was seine Frau sagt, wird er sie auf irgendeine Art kontern, z.B. mit Kritik oder Zurückweisung. Dadurch verpasst er es, ihr Verständnis entgegenzubringen und das Vertrauen zwischen ihnen wird verletzt. Durch das Kontern des Mannes fühlt sich die Frau zurückgewiesen, was zu einer emotionalen Reaktion und Adrenalinausschüttung führt. Dadurch wird es für sie schwierig, Verständnis für ihren Mann aufzubringen und sie wird seinen Konter ihrerseits Kontern (mit Kritik oder Zurückweisung). Das führt zu einer Adrenalinausschüttung beim Mann und zu einem erneuten Kontern von seiner Seite her.

Schädliche Auseinandersetzungen sind also gekennzeichnet durch eine nicht abbreisende Kette von Adrenalinausschüttungen, Kontern und Verletzungen des Vertrauens. Dies geschieht unabhängig davon, ob das Gespräch laut und mit verletzenden Worten oder lediglich in einem angespannten, aber eher ruhigen Ton geführt wird (natürlich führt Ersteres eher zu einer Eskalation des Konflikts).

Die Umsetzung der zwei Wellen in einer gelingenden Auseinandersetzung

Hier ist der Mann ebenso wenig mit seiner Frau einverstanden. Er versucht aber sofort sie zu verstehen und bittet sie, das gleiche für ihn zu tun. Die Frau geht auf seinen Versuch, sie zu verstehen, ein und äussert danach ebenfalls für ihren Mann Verständnis. Diese Auseinandersetzung ist also durch eine Verkettung von gegenseitigem Verständnis geprägt. Bei jeder Wortmeldung wird das Vertrauen gestärkt.

Der Aufbau der Bindung in Paarbeziehungen

Der Mann äussert in jeder Wortmeldung ausdrücklich Interesse an den Gefühlen seiner Frau und die Bereitschaft, diese Gefühle zu respektieren, auch wenn sie für ihn unangenehm sind. Gleichzeitig meldet er den Wunsch an, dass auch seine Gefühle ernst genommen werden sollen. Die Frau macht das gleiche für ihren Mann.

Beispiel

Die Frau erzählt ihrem Mann von einem Konflikt mit ihrer alten, kranken Mutter, mit der sie ihr Leben lang ein schwieriges Verhältnis hatte. Sie möchte bei ihrem Mann Trost und Verständnis finden. Der Mann tut sich schwer mit einer Antwort, weil er mit der Situation überfordert ist und ihm nicht nur seine Frau, sondern auch ihre Mutter leidtut.

Verlauf des Gespräches mit Kontern durch Kritik und Verteidigungshaltung

Die Frau beendet ihre Schilderung mit dem Bindungsangebot «Ist das nicht unerhört, wie sich meine Mutter schon wieder verhalten hat?!»

Mann: Jaja, wohl schon. *Er nimmt keine Stellung, die Frau erfährt weder Interesse noch Verständnis.*

Frau: Was meinst du mit «Jaja», bist du auf ihrer Seite!? *Sie stellt ihn vorwurfsvoll in Frage.*

Mann: Nein, natürlich nicht. *Er weist ihre berechnete Vermutung zurück.*

Frau: Du tönst aber so! Aber gut, was sagst du dazu? *Sie hakt nach statt nachzufragen, was für Gefühle er hat.*

Mann: Vielleicht hat sie es gar nicht so gemeint. *Er beschwichtigt, die Frau fühlt sich dadurch erst recht unverstanden.*

Frau: Du gehst einfach nie auf mich ein! *Kritik statt nachzufragen, weshalb er sich so verhält.*

Mann: Ich habe dir doch nichts angetan! Du machst wieder aus einer Mücke einen Elefanten! *Zuerst Verteidigungshaltung, dann Kritik. An dieser Stelle ist die Situation eskaliert, beide sind verletzt.*

Verlauf des Gespräches bei gegenseitigem Verständnis und anhaltendem Interesse für die Gefühle des Partners

Die Frau beendet ihre Schilderung ebenso mit dem Bindungsangebot «Ist das nicht unerhört, wie sich meine Mutter schon wieder verhalten hat?!»

Mann: Ja, ich verstehe deinen Ärger. Es ist für mich aber nicht einfach, etwas dazu zu sagen. *Er zeigt Verständnis und weist gleichzeitig darauf hin, dass er verunsichert ist.*

Frau: Ach ja? Wieso denn? Bitte sage es mir. *Dass er zuerst etwas Verständnis ausgedrückt hat hilft ihr, sich für ihn zu interessieren.*

Mann: Ich möchte für dich da sein, aber ich fühle mich jetzt gerade überfordert. *Er gibt ihr die Hand und sagt gleichzeitig, dass er auch etwas braucht.*

Frau: Ich habe gehofft, dass du mich verstehst und es ist nicht einfach für mich, dass das so schwierig für dich ist. Ich möchte aber deine Überforderung verstehen. *Sie steht zu ihrer Frustration ohne ihn zu verurteilen und versucht weiterhin ihn zu verstehen.*

Mann: Ich habe ihn ähnlichen Situationen schon oft ungeschickt reagiert und ich möchte es nicht wieder vermessen. *Er übernimmt Verantwortung für sein Unvermögen und gibt zu verstehen, dass er sie nicht enttäuschen möchte.*

Frau: Ich weiss, was du meinst. Heute sehe ich, dass ich in solchen Situationen meist überreagiert habe und ebenso zum Scheitern dieser Auseinandersetzungen beigetragen habe. Heute versuche ich ruhig zu bleiben. Sage mir bitte, was dich überfordert. *Auch sie übernimmt Verantwortung und zeigt erneut Interesse an seinen Gefühlen.*

Mann: Ich sehe, dass es für dich wirklich schwierig ist mit deiner Mutter. Sie tut mir aber auch leid. *Ermutigt durch ihre respektvolle Art wagt er sich zu sagen, was er denkt.*

Frau: Ja, du hast Recht, ihr geht es in der Situation auch schlecht. Ich bin jetzt aber einfach sehr verletzt durch ihr Verhalten. *Sie zeigt Verständnis für seine Sichtweise und meldet erneut ihre Gefühle an.*

Mann: Ja, das kann ich gut nachvollziehen. Komm zu mir. *Jetzt kann er auf sie eingehen und sie in die Arme nehmen.*

Schlussfolgerung

Ich-Botschaften sind in einer Auseinandersetzung unerlässlich, sie alleine genügen aber bei weitem nicht. Denn Ich-Botschaften drücken kein direktes Interesse an den Gefühlen des Partners aus. Damit das Vertrauen gestärkt wird, muss das Bindungsangebot, das sich hinter der ersten (verletzenden) Welle versteckt, nicht nur mit offenen Armen willkommen geheissen sondern aktiv eingeladen werden. Der bindungsorientierte Ansatz von B. Atkinson vermittelt schrittweise diejenigen Fertigkeiten, die es beiden Partnern ermöglichen, diese äusserst anspruchsvolle Aufgabe zu meistern.