

1.5 Bindungsstile – Zusammenfassung

Tabelle 3: Revidierte Fassung des vierkategorialen Modells

	wenig Angst vor Trennung (positives Modell vom Selbst)	ausgeprägte Angst vor Trennung (negatives Modell vom Selbst)
Suche nach Nähe (positives Modell vom Anderen)	sicher	anklammernd
Vermeidung von Nähe (negatives Modell vom Anderen)	abweisend	ängstlich- vermeidend

... Nach bestimmten spezifischen Kriterien erfolgt (..) die Zuordnung zu einem von vier Bindungsstilen, wobei das Hauptkriterium dieser Diskursanalyse die Kohärenz ist.

Kohärenz bedeutet ...

- Qualität „sei aufrichtig und belege Deine Aussagen“
- Quantität „fasse Dich kurz, aber sei vollständig“
- Relevanz „bleibe beim Thema und schweife nicht davon ab“
- Struktur „sei verständlich und geordnet“

„Neue feinfühlig und emotional verfügbare Interaktionserfahrungen, die über einen längeren Zeitraum vorhersehbar sind und bei denen die Bindungsperson emotional für die Signale des Gegenübers verfügbar ist, helfen dem Gehirn vermutlich, sich neu zu strukturieren und es besteht nochmals eine neue Chance für eine sichere emotionale Entwicklung. Das Bindungssystem bleibt zeitlebens offen für neue Bindungserfahrungen und somit für Veränderungen.“

Quelle: Karl Heinz Brisch. Die Bedeutung von Bindung in Sozialer Arbeit, Pädagogik und Beratung. in Alexander Trost (Hrsg.) Bindungsorientierung in der sozialen Arbeit. Grundlagen – Forschungsergebnisse – Anwendungsbereiche. 2014. Seite 16

Sicher organisierte innere Bindungsrepräsentation mit einer wertschätzenden Einstellung zur Bindung

Ein sicherer Bindungsstil steht für ein positives Selbstbild. Auch andere Menschen sind positiv im Inneren Arbeitsmodell abgebildet und werden als unterstützend und erreichbar eingeschätzt. Es besteht die Fähigkeit, nahe Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten, ohne sich dabei von den Erwartungen anderer abhängig zu machen und die eigene Autonomie zu opfern. Wenn über persönliche Beziehungen gesprochen wird, so ist der Bericht sicher gebundener Personen von Kohärenz und Nachdenklichkeit gekennzeichnet.

Sicher Gebundene sind in der Lage, klare konsistente Berichte mit konkreten Details und Episoden abzugeben und in ihren Berichten auch selbstreflexiv das eigene Schicksal zu schildern. Relevante Erinnerungen werden mitsamt den zugehörigen Emotionen kurz und prägnant geschildert, unabhängig davon, ob die Ereignisse nun angenehm oder schmerzhaft waren. Es wird ersichtlich, dass der Interviewte Bindungsbeziehungen schätzt und ihnen einen wertvollen Einfluss auf die eigene Entwicklung zuschreibt.

Bindungsverhalten

- Offenes Berichten über Bindungserfahrungen in der Kindheit
- Leichter Zugang zu Erinnerungen und den zugehörigen Gefühlen
- Bindungen werden als einflussreich auf die Persönlichkeit angesehen
- Antworten sind stimmig, kohärent, Hilfe kann gegeben und erbeten werden
- Hohe Fähigkeit zur Selbstreflexion und metakognitive Fähigkeiten

Unsicher organisierte innere Bindungsrepräsentation mit ungelöstem Trauma und/oder Verlust

Beim Berichten über nahe Beziehungen schleichen sich gedankliche und sprachliche Fehler ein, die nach außen wie Brüche im Dialog vorkommen, beim Betroffenen jedoch unbemerkt bleiben.

Diese Auffälligkeiten werden als dissoziierte Erinnerungen interpretiert.

Bekannt sind diese Dialoge vor allem in Beziehung mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung, in denen auf der Inhaltsebene und des gedanklichen Ablaufs sowie bei der Schilderung des Affekterlebens keine kohärente Struktur vorgefunden wird.

Unsicher-vermeidend organisierte innere Bindungsrepräsentation mit einer abwertenden Einstellung zur Bindung

Als **abweisend** lässt sich hingegen eine Person klassifizieren, die zwar ein positives Modell von sich selbst hat, dafür aber von anderen Menschen Zurückweisung erwartet.

Aufgrund dieser negativen Erwartungshaltung wird Nähe unter Betonung der eigenen Unabhängigkeit vermieden. Die Bedeutung von nahen Beziehungen wird heruntergespielt, während die eigene Stärke demonstrativ betont wird.

Es besteht ein Mangel an Glaubwürdigkeit und emotionaler Beteiligung, wenn über persönliche Beziehungen gesprochen wird.

Vermeidend Gebundene berichten von allgemein gehaltenen, idealisierten Beschreibungen ihrer Eltern, die nur durch wenige konkrete Details belegt werden können. Wenn überhaupt etwas genau erinnert werden kann, werden häufig Erfahrungen berichtet, die mit Abweisung in Zusammenhang stehen. Die eigene Stärke und Unabhängigkeit werden bei reduzierter Emotionalität betont.

Bindungsverhalten

- Mangelnde Bereitschaft Fragen bzgl. Bindung zu beantworten.
Bei Fragen bzgl. Bindung wird aversiv bis feindselig reagiert.
- Betonung der geringen Erinnerungsfähigkeit an die Kindheit
- Idealisierung oder Verachtung der Eltern oder Idealisierung eines Elternteiles (Spaltung).
- Bagatellisieren der Einflüsse von Bindungserlebnissen auf die Persönlichkeit
Einflüsse auf die Persönlichkeit waren so belastend, daß darüber nicht gesprochen werden soll.
- Geringe Kohärenz (wenig logische, zusammenhängende und nachvollziehbare Gedankengänge) und Metakognition, Widersprüche zwischen Tatsachen und Bewertung
- Vermittelt ein Bild eigener Stärke, keine Hilfe nötig, keine Akzeptanz v. Schwäche
Die eigene Autonomie wird überwertig erzählt.
- Hat keine Hilfe nötig, weil man sich nur auf sich selbst verlassen kann und selbst klarkommt.

Unsicher-ambivalent organisierte innere Bindungsrepräsentation

mit einer verstrickten Einstellung zur Bindung

Anklammernd und/oder ängstlich vermeidender Bindungstyp.

Eine **anklammernde** Person sieht sich selbst als nicht liebenswert an, hat aber ein positives Modell von anderen Menschen. Daher engagiert sie sich übermäßig in engen Beziehungen, aus denen sie sich Bestätigung erhofft.

Es besteht die Tendenz, andere zu idealisieren und sich von ihnen abhängig zu machen. Häufig wird ein aufdringliches Verhalten beobachtet, da sich die Person aufgrund ihres negativen Selbstbildes der Zuneigung anderer nicht sicher ist. Anklammernde Menschen neigen dazu, eine Fülle von emotionsgeladenen Details bei der Beschreibung von Beziehungen zu erwähnen und es fehlt ihnen an objektiver Distanz.

Ängstlich vermeidende Menschen haben sowohl ein negatives Selbstbild als auch eine negative Erwartungshaltung anderen gegenüber.

Enge Beziehungen werden aus Angst vor Zurückweisung verbunden mit stark ausgeprägtem Misstrauen vermieden.

Die Person erweckt einen unsicheren und ängstlichen Eindruck, da sie von allen vier Typen das geringste Selbstvertrauen besitzt.“

Verwickelt Gebundene erzählen unüberlegt und impulsiv eine Fülle von Details, die sich allerdings nicht zu einem zusammenhängenden Bild ergänzen lassen. Es finden sich häufig starke emotionale Verstrickung und widersprüchliche Aussagen gegenüber vergangenen und aktuellen Beziehungen. Es besteht eine Tendenz, diese überzubewerten und es fehlt generell an Distanz und Objektivität.

Bindungsverhalten

- Ausführliche, aber unklare Antworten bei Fragen zur Bindung
- Aktuelle Verstrickung mit einer Bindungsperson
- Häufiges Abkommen vom Thema
- Ungeordnete, subjektive Schilderung und Bewertung von Beziehungen
- Geringe Kohärenz und Metakognition
- Ärgerlich oder ängstlich-passiv
- Abhängigkeit von der Anerkennung anderer, Mangel an Identität