



## Die erste Bindung – ein lebenslanger Begleiter?

### Kindheitserlebnisse können Auswirkungen auf eine Partnerschaft haben

Wir haben nicht alle als Kinder sichere Bindungen erlebt und unter Belastungen, die das Leben nun mal mit sich bringt, werden unsichere Bindungsmuster manchmal hinderlich. Ein Blick in eine Paarberatung kann dies zeigen.

Herr und Frau S. sind beide Anfang 50. Die zwei erwachsenen Kinder sind gerade aus dem Haus, Herr S. hatte über drei Monate eine Außenbeziehung. Frau S. hatte schon so eine Ahnung, da die Dienstreisen immer länger dauerten und ihr Mann sich zunehmend von ihr distanzierte. In der Paarberatung beklagt sie seine Unaufrichtigkeit und seinen ständigen Rückzug. Er fühlt sich von ihr in Alltagsdingen seit langem immer mehr kritisiert. Beide sind unglücklich und verletzt. Die Situation ist völlig festgefahren. Sie kann ihr Unglück nur durch Kritik an ihm zeigen. Er zieht sich zurück und sucht Trost bei jemand Drittem. Dabei wünschen sich beide eigentlich sehnlichst, vom anderen gesehen und verstanden zu werden.

In unserer Beratung schauten wir in Einzel- und Paargesprächen die ersten Beziehungserfahrungen mit Mutter und Vater an. Manche Ratsuchende brauchen nur einen kleinen Anstoß, um sehr differenziert erzählen zu können, was mit Mutter und Vater für sie gut und was schwierig war. Sie berichten dann von liebevollen Erfahrungen, ebenso wie von Enttäuschungen und Verletzungen. Der aktuelle Konflikt eines Paares zeigt oft verblüffende Parallelen zu diesen frühen Bindungserfahrungen. Bleiben diese unerkannt, führt dies zu einer schleichenden Entfremdung der Partner voneinander.

Frau und Herr S. betrachteten diese Entfremdung voneinander zunächst als Folge der Herausforderungen ihres Familienlebens. Frau S. kümmerte sich anfangs fast alleine um die Kinder. Je älter die Kinder wurden, zumal als sie auszogen, desto mehr hat sie wieder eigene Interessen verfolgt. Sie war und ist vielseitig interessiert. Ihren Mann sah sie häufig auf dem Sofa vor dem Fernseher sitzen. Sie erlebte ihn lustlos und ohne Ideen für ihre Beziehungsgestaltung. Sie wollte, dass er mit ihr komme, zum Beispiel ins Theater, zu Vorträgen oder zum Sport. Je mehr sie darum bat, umso mehr zog er sich zurück. Die Nachricht, dass ihr Mann eine Freundin hat, war deshalb ein Schock für sie. Da war er ja auf einmal ganz aktiv. Wie konnte das sein?, fragte sie sich.



Herr S. berichtet, dass ihm die ganze Familiensituation oft zu viel war. Als die Kinder dann aus dem Haus gingen, hatte er sich auf wieder mehr Zweisamkeit gefreut. Die vielen Aktivitäten, die seine Frau dann begann, fand er irritierend, und er dachte, das sei bei ihr so eine Phase. Über diese Einschätzung oder auch über seine Wünsche habe er zu dieser Zeit nicht gesprochen. Das sei ihm auch eher fremd. In seiner Herkunftsfamilie wurde auch nicht viel geredet.

An diesem Punkt im Paargespräch bot es sich an, ihn seine Kindheitssituation mal genauer erzählen zu lassen. Wer war da, wenn er Kummer hatte? Wer hat einen als kleines Kind getröstet? Oder war überhaupt jemand da, an den man sich wenden konnte? Es ist gut, dass der Partner dabei zuhört, auch wenn er viele Fakten schon lange kennt. Oft kann er sich jetzt zum ersten Mal einfühlen, was der Partner als Kind erlebt hat.

---

#### Kindheitserlebnisse der Partner

---

Herr S. berichtet, dass er mit drei Brüdern aufgewachsen sei und schon früh das Gefühl hatte, dass die beiden jüngeren Kinder, zu denen er auch gehörte, den Eltern eigentlich zu viel waren. Die Eltern hätten dies nicht gesagt, aber er sah oft in das Gesicht der Mutter, die sehr angestrengt wirkte. Er habe sich zurückgezogen, um der Mutter nicht noch mehr zuzumuten. Der Vater war meist arbeiten, und es gab wenige Gespräche und auch wenig Kontakt mit ihm. Wenn er jetzt darüber nachdenke, könne er sagen, dass ihm die Nähe der Mutter und die Gespräche mit dem Vater sehr gefehlt haben, aber als Kind war ihm dies nicht bewusst.

Frau S. erzählt, wie sie als einziges Kind mit schon älteren Eltern aufwuchs. Die Eltern waren sehr daran interessiert, dass sie viel lernte. Sie durfte viel ausprobieren, zum Beispiel in Sport und Musik. Sie erinnert sich, dass sie sehr traurig war, als ihre beste Freundin wegzog und kurz darauf die lieb gewonnene Kinderfrau heiratete und in eine andere Stadt ging. Die Eltern trösteten sie nicht, sondern spornten sie an, sich neue Freundinnen zu suchen. Die Kinderfrau wurde nicht mehr erwähnt. Heute glaube sie, dass die Mutter vielleicht eifersüchtig gewesen sei, als sie merkte, wie gerne sie diese Frau gehabt hatte. Sie wäre so gerne in den Arm genommen worden, um einfach zu weinen.

Herr S. zeigte sich als Kind eher bedürfnislos, um die fragile Beziehung zur überforderten Mutter zu sichern. Weder Mutter noch Kind wählten so eine Beziehungs- und damit Bindungsgestaltung bewusst oder wünschen sie sich. Sie ist vielmehr eine unbewusste, feinfühligte Anpassung beider an die gegebenen Möglichkeiten und Grenzen. Frau S. war als Kind zwar umsorgt; Aufmerksamkeit erhielt sie aber von den Eltern nur für Leistung. Als sie Verluste zu verkraften hatte, stand sie mit ihrer Traurigkeit alleine da.



Herr S. hoffte auf ein wenig Anerkennung, als er passiv im Sessel saß und nichts forderte. Als sich das nicht erfüllte, suchte er eher Trost bei einer neuen Frau, als offen aufzubegehren. Frau S. vermisste die ihr vertraute Anerkennung für ihre Aktivitäten. Für sie war daran die Hoffnung und Sehnsucht gekoppelt, doch von ihrem Mann gesehen zu werden. Sich bedürftig und traurig zu zeigen, kam für sie – vor dem Hintergrund der Erfahrung mit den Eltern – nicht in Frage.

Als das Paar verstand, dass die jeweiligen „Strategien“, die in der Kindheit bindungssichernd waren, heute in ihrer Paarbeziehung zur Entfremdung geführt hatten, war der Boden für Verständnis und Veränderungen bereitet. Beide können jetzt lernen, sich mit ihren Wünschen und Bedürfnissen einander anzuvertrauen. Die erlebte Bindung zueinander wird so allmählich sicherer und erfüllender. So können auch positive Beziehungserfahrungen im Erwachsenenalter helfen – sei es mit einem Partner oder auch mit einem Therapeuten – sich in einem sicheren Gefühl an jemanden zu binden und in einer Partnerschaft auch ein Gefühl der sicheren Bindung zu geben.

HEDY BERGMANN

Hedy Bergmann ist Mitarbeiterin der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (EFL) in Bonn, Gerhard-von-Are-Str. 8, Telefon: (02 28) 63 04 55, E-Mail: [info@efl-bonn.de](mailto:info@efl-bonn.de)