

Saleem Matthias Riek

Wie geschieht Bindung jenseits von Bindungsmustern?

Menschliche Bindung: So bedeutsam wie unverstanden

Seit einiger Zeit beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema [Bindung](#), vor allem darüber, wie wir diese bewusst steuern können. Wenn ich mit anderen darüber ins Gespräch komme, ernte ich oft zunächst Stirnrunzeln, dann zunehmendes Interesse sowie Neugier und dann nicht selten Begeisterung. Denn das Thema ist ebenso relevant für unser Liebesleben, wie es in unserer Kultur in seinem Wesen unverstanden, ja sogar unerforscht ist. Das klingt erstaunlich, denn manche denken, wir redeten schon viel zu viel über Beziehungen. Ja, vielleicht gerade deswegen ...

Verliebt, verlobt, verheiratet, so lautete noch in meinen Kindertagen das klar vorgegebene Konzept für ein erwachsenes Liebesleben. Doch inzwischen wissen wir: So einfach ist es leider – oder zum Glück? – nicht. Hier drei Facetten unserer neuen Liebesunordnung, die uns durchaus mal ins Straucheln bringen können.



1. Wir wiederholen in unseren Liebesbeziehungen – weitgehend unbewusst und unfreiwillig – die Bindungsmuster unserer Kindheit, und zwar auch dann, wenn diese höchst unbefriedigend waren.
2. Es gibt heute ein so breites Spektrum von Sehnsüchten, Ideen, Konzepten und Ideologien (monogam, ohne Verbindlichkeit, polyamor usw.) in

Bezug auf die Art und Weise, wie wir nahe Beziehungen leben, dass es gar nicht selbstverständlich ist, dass die Person, mit der wir zusammen, auf die wir scharf sind oder in die wir uns verlieben, unser Konzept und/oder unsere Sehnsucht teilt. Das kann bereichernd sein, indem wir unsere Konzepte überprüfen lernen, kann aber auch viel Liebeskummer mit sich bringen.

3. Die Art und Weise, wie menschliche Bindung entsteht, ist weitestgehend unbewusst und wird daher als schicksalhaft erlebt. Wir können uns nicht bewusst verlieben, heißt es. Doch anstatt zumindest Einfluss darauf nehmen zu wollen, ergeben sich die meisten Menschen ihrem Schicksal und nehmen es als gegeben hin, dass erotische und emotionale Bindung nicht steuerbar seien.

Doch meine These lautet: Dies liegt vor allem daran, dass dieses Thema nicht nur individuell, sondern auch kollektiv im Schatten, im Unbewussten, in einer Art Black-Box verborgen darauf wartet, endlich entdeckt zu werden.

Was ist Bindung?

Was meine ich überhaupt, wenn ich von Bindung spreche? Ist sie das gleiche wie eine Beziehung? Nein, Bindung geht weit über das hinaus, was wir als Beziehung bezeichnen, und bildet zugleich deren Fundament. Bindung ist auch nicht das gleiche wie Verbundenheit, denn diese ist potenziell rein situativ und zugleich universell, Bindung jedoch korrespondiert mit

raum-zeitlicher Kontinuität.

Stell dir vor, du tanzst mit einem anderen Menschen einen Tanz. Du fühlst dich nah und verbunden, aber als der Tanz vorbei ist, ist er vorbei. Du fühlst dich nicht weiter an die Person gebunden. Es kann aber auch sein, dass dich die Erfahrung nicht loslässt, sondern dich weiter beschäftigt. Du möchtest vielleicht weiteren Kontakt, oder genau das auf keinen Fall: Dann hat eine gewisse Bindung stattgefunden (möglicherweise einseitig oder als „Negativ-Bindung“, wenn wir jemand unbedingt meiden müssen).

Bindung ist an sich weder gut noch schlecht, sie ist ein individuell unterschiedlich ausgeprägtes Bedürfnis. Wie wir sie bewerten, hängt von unserem jeweiligen Standpunkt ab. Das Phänomen als solches bekommt jedoch selten die Aufmerksamkeit, die es ermöglichen würde, mehr Einfluss darauf zu nehmen.

Die Übungen zum Thema Bindung in den letzten Jahrestrainings bestätigen die Vermutung: Wenn wir genauer hinschauen, werden wir fündig, wir stoßen sogar auf Goldadern der Bewusstseinsentwicklung. Allerdings finden wir zunächst: Nebel. Irritation. Alte Resignation. Fehlendes Vertrauen in unsere Selbststeuerung ... alles Symptome einer Verdrängung. Aber dann tauchen schon bald die ersten Aha's und Oho's auf.



Ich habe viele Jahre lang geglaubt, dass der Fokus auf Lust und Liebe, auf Sex und Herz und deren Differenzierung für meine Arbeit weitgehend ausreicht, gepaart mit wachsender Bewusstheit. Nun stelle ich mehr und mehr fest, dass die größten Hindernisse auf dem Weg zu mehr Lust und Liebe gar nicht bei diesen beiden Themen selbst liegen, sondern beim Thema Bindung.

Es geht hier nicht nur um die bereits angeführten „Wiederholungszwänge“, also die Suche nach Papa und/oder Mama in unserem Partner oder unserer Partnerin. Darüber hinaus haben wir nicht gelernt (oder sind gar nicht erst auf die Idee gekommen), in einer liebevollen, erotischen oder sexuellen Begegnung bewusst die Entstehung, [das Ausmaß und die Qualität der inneren Bindung wahrzunehmen oder gar zu beeinflussen](#).

Evtl. versuchen wir, zu viel Bindung zu vermeiden, indem wir unseren Sex oder unser Herz verschließen. Schade eigentlich. Vielleicht können wir uns auch unsere [Bindungskonzepte](#) und -wünsche gegenseitig eingestehen. Aber was dann wirklich geschieht, ist doch oft eine Überraschung, oder? Schicksal eben. Kein Wunder, dass viele Menschen höllische Angst davor haben, ihr Partner oder sie selbst könnten sich anderweitig verlieben. Denn dann hat das Schicksal gesprochen und wir können uns höchstens in unsere Ohnmacht ihm gegenüber fügen.

Allgemeine Sprachverwirrung rund um Sex, Herz und Bindung

Ich habe für das Buch, das ich zu diesem Thema zu schreiben begonnen habe, auch mit einer Literaturrecherche begonnen und siehe da: Auch in der Wissenschaft bleibt die Frage nach der Steuerbarkeit erwachsener menschlicher Bindung weitgehend unerforscht. Nein, das ist eine krasse Untertreibung. Nicht einmal die Frage danach wird gestellt.

Wie wir [kindliche Bindungsmuster](#) in erwachsenen Beziehungen wiederholen, ist gut erforscht. Doch was, wenn wir den Wiederholungszwang hinter uns gelassen haben? Manche

spirituellen Zeitgenossen halten Bindungslosigkeit („ohne Anhaftung“ heißt das dann) für ein Zeichen menschlicher Reife. An dieser These habe ich doch erhebliche [Zweifel](#). Doch was bedeutet und wie entsteht menschliche Bindung im Erwachsenenalter, wenn die Muster aus unserer Kindheit nicht mehr am Steuer sitzen? Und wie können wir Einfluss darauf nehmen? Mit dieser Frage öffnen sich ungeahnte Räume, unser Liebesleben weit bewusster gestalten zu können, als sich das mancher träumen lässt.

Wie gesagt, die Wissenschaft stellt noch nicht einmal diese Frage. Stattdessen geht die Begrifflichkeit rund um Liebe, Eros und Beziehung dort genauso wie in der Alltagssprache wie Kraut und Rüben durcheinander.

Sie stöhnt: „Was machst du mit mir?“ Er: „Ich liebe dich.“ Sie haucht zurück: „Ich dich auch ...“ Nach einiger Zeit hakt sie nach: „Als Fühlwort oder als Tuwort?“ ... Stille, dann etwas enttäuscht: „Ach so“.

Unter den Begriff der Liebe wird schnell mal die Sexualität subsumiert, gelebte Sexualität wird als Liebesleben bezeichnet, [Bindung wird mit Liebe gleichgesetzt](#), [Sex wiederum als Ausdruck von Bindung](#), sexuelle und emotionale Geschlechterpräferenzen (homo, hetero, bi) werden gar nicht erst differenziert und beide als sexuelle *Identität* bezeichnet, obwohl es



sexuelle bzw. emotionale *Orientierung* heißen müsste. Und last not least ... gesteuert wird das alles – je nach wissenschaftlicher Vorannahme – von Hormonen, embryonal-frühkindlicher Entwicklung oder [steinzeitlichen Vorfahren](#). Anstatt danach zu fragen, wie wir Bindung selbst steuern können, tobt ein Glaubenskrieg, welcher der Faktoren unser Verhalten nun tatsächlich bestimmt. Mit diesen Faktoren wird dann das eigene – je nach Standpunkt monogame, polyamore oder sonst welche – Beziehungskonzept untermauert. So als müssten wir alle denselben Bindungsmustern folgen, weil Gott, Oxytocin, das Neandertal oder unsere Mutter es eben so will.

Das Ausmaß und die Qualität unserer Bindung bewusst steuern?

Wie sollte man da auf die Idee kommen, dass ein erwachsener Mann oder eine erwachsene Frau sich soweit selbst kennen, fühlen und verstehen lernen kann, dass er oder sie in der Lage ist, Bindungen weitgehend bewusst einzugehen, zu gestalten und ggfs. auch wieder zu lösen? Spätestens bei der – freiwilligen oder unfreiwilligen – Lösung merken die meisten Menschen, dass aus ihren unbewusst eingegangenen Bindungen längst Verstrickungen geworden sind. Diese sind dann oft nur noch durch schmerzhafte Schnitte aufzulösen.

Das Thema ist weit komplexer, als ich es hier andeuten kann. Hast du womöglich auch die oben beschriebenen Symptome (Nebel im Kopf ...) an dir bemerkt? Aber vielleicht bist du dennoch neugierig geworden und möchtest weiter forschen? Ich freue mich, von deinen Gedanken und Erfahrungen zu diesem Thema zu hören. Vielleicht gleich hier als Kommentar? So entsteht Bindung 😊