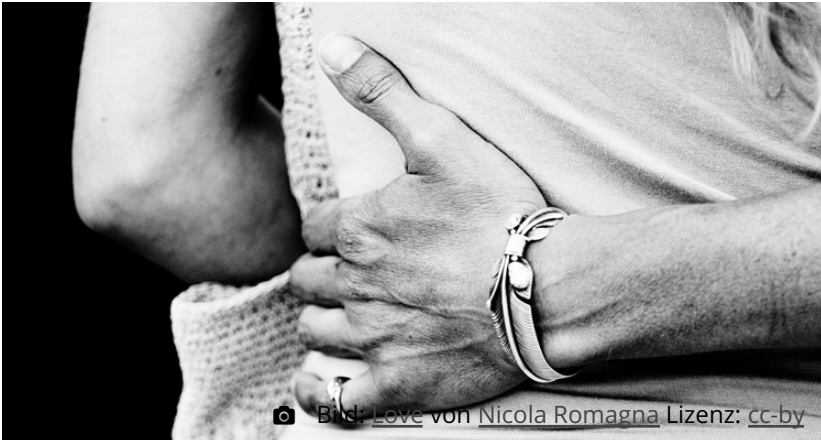


SEIN



Beziehungstypen: Die neuen Erkenntnisse der Beziehungsforschung

🕒 5. Oktober 2016 📁 [Zusammenleben](#) 💬 [1 Kommentar](#)

Die Psychologin Rachel Heller und der Psychiater Amir Levine wenden grundlegende Erkenntnisse der Beziehungsforschung auf den gelebten Beziehungsalltag an. Danach gibt es diese drei Beziehungstypen: sicher, ängstlich und vermeidend.

Von Oliver Bartsch

Nachdem ich den Beziehungstypen-Test aus dem Buch von Rachel Heller und Amir Levine „Warum wir uns immer in den Falschen verlieben“ gemacht hatte, hatte ich Gewissheit: Ich bin ein ängstlicher Beziehungstyp. Ein weiterer Test ergab: Meine Partnerin ist ein vermeidender Beziehungstyp. Dank dieses Ratgebers wurden mir die Augen geöffnet, dass meine „Strategie“, mich als ängstlicher Beziehungstyp an eine vermeidende Partnerin zu halten, nicht in eine erfüllende Partnerschaft mündet. Die vermeidende Partnerin vermeidet nämlich genau das, wonach ich mich sehne: emotionale und körperliche Nähe. Die Beziehungskonstellation ängstlich-vermeidend ist also schwierig, jedoch nicht hoffnungslos, denn laut verschiedenen Studien verwandeln sich immerhin 25 Prozent der ängstlichen und vermeidenden Beziehungstypen in sichere Beziehungstypen, wenn sie eine offene und authentische Kommunikation praktizieren.

Fast jeder Mensch lässt sich nach den Erkenntnissen der Beziehungsforschung einem von drei Beziehungstypen zuordnen:

- **Der ängstliche Beziehungstyp** braucht viel Nähe und sorgt sich, ob sein Partner ihn genügend liebt. Wenn er sich zurückgewiesen fühlt, neigt er zum Protestverhalten.
- **Der vermeidende Beziehungstyp** setzt Intimität häufig mit dem Verlust von Unabhängigkeit gleich und sucht emotionale und körperliche Distanz. Charakteristisch ist das Senden von zweideutigen Signalen.
- **Der sichere Beziehungstyp** fühlt sich mit Nähe wohl und ist in der Lage, auf wechselseitiger Abhängigkeit beruhende, langfristige Partnerschaften zu führen.

Die biologische Wahrheit

Zahlreiche Studien belegen, dass wir eine physiologische Einheit bilden, sobald wir uns an jemanden binden. Unser Partner reguliert unseren Blutdruck, den Herzschlag, die Atmung und den Hormonspiegel in unserem Blut. Die Abgrenzung und Unabhängigkeit, die heute von vielen psychologischen Ratgebern für Paarbeziehungen gepredigt wird, ist aus biologischer Sicht unhaltbar. Studien belegen, dass zwei Menschen, die eine von Nähe geprägte Beziehung haben, wechselseitig ihr psychisches und emotionales Wohlbefinden regulieren. Die körperliche Nähe und Verfügbarkeit des Partners beeinflusst den Stresspegel. So sinkt unser Stresspegel beispielsweise, wenn wir in einer schwierigen Situation die Hand unseres Partners halten können. Umgekehrt steigt der Stresspegel, wenn wir uns in einer Beziehung befinden, in der der Partner ängstlich oder vermeidend ist.

Das Abhängigkeitsparadox

John Bowlby, der in den 1950er Jahren die Bindungstheorie entwickelte, fand heraus, dass das Bedürfnis, unser Leben mit jemandem zu teilen, zu unserer genetischen Ausstattung gehört und nichts mit dem Grad zu tun hat, mit dem wir uns selbst lieben oder unser Leben für erfüllt halten. Sobald wir einen Partner wählen, kommen starke, biologisch verankerte Kräfte ins Spiel, die auch gegen unseren bewussten Willen wirksam werden. Jeder, der schon mal verliebt war, weiß, wie stark und irrational diese Kräfte sein können. Im Verlauf der Evolution hat es sich als Vorteil erwiesen, wenn ein Menschenpaar zu einer physiologischen Einheit wurde. Das bedeutet: Wenn mein Partner angegriffen wird, fühle auch ich mich angegriffen und verteidige ihn. Der Partner ist ein Teil von mir, und ich werde alles tun, um ihn zu retten. Das intensive Interesse am Wohl des anderen wird für beide Partner zu einem wichtigen Überlebensvorteil.

Alle drei Beziehungstypen haben ein Interesse, sich an einen Partner zu binden. Der vermeidende Beziehungstyp unterdrückt allerdings seine Bindungsbedürfnisse aktiv. Die Paarbindungsfor-

schung behauptet, dass wir in einer Beziehung voneinander abhängig sind. Bedeutet das nun, dass wir wie siamesische Zwillinge alles gemeinsam machen müssen, um glücklich zu sein?

Das Gegenteil ist der Fall: Unsere Fähigkeit, selbstständig in die Welt hinauszugehen und das Leben mit seinen Herausforderungen zu meistern, rührt nämlich von dem Wissen her, dass wir jemanden an unserer Seite haben, auf den wir uns verlassen können. Das Abhängigkeitsparadox besagt, dass wir einen Menschen finden müssen, von dem wir abhängig sein wollen, um voller Vertrauen unseren Weg zur Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung gehen zu können.

Die Bindungstheorie

Obwohl die Klassifikation der Beziehungstypen von Kindern und Erwachsenen sich nicht eins zu eins deckt, lohnt es sich, einen Blick auf die Kindheit zu werfen. Die wichtigste Studie, die im Rahmen der Bindungstheorie gemacht wurde, war die sogenannte „Fremde Situation“. Darin fand die Psychologin Mary Ainsworth heraus, dass eine im Raum anwesende Bezugsperson reicht, damit ein Kind in eine fremde Umgebung hinausgeht und diese neugierig erkundet. Die Bezugsperson wird zur sicheren Basis. Damit ist das Wissen gemeint, dass das Kind jemanden an der Seite hat, auf den es sich im Bedarfsfall hundertprozentig verlassen kann und der für es da ist. Eine sichere Basis ist die Voraussetzung für die Fähigkeit des Kindes, seine Umwelt zu erkunden, sich zu entwickeln und zu lernen. Fehlt diese sichere Basis, wie es bei ängstlichen und vermeidenden Beziehungstypen der Fall ist, ist man viel zu sehr mit dem Stress beschäftigt, der sich aus dieser unsicheren Basis ergibt, und kann sich nicht mehr adäquat um sein Leben kümmern.

In weiteren Experimenten hat man herausgefunden, dass die Bindungsstile in der Kindheit sich mit 70 bis 80 prozentiger Wahrscheinlichkeit auch im erwachsenen Bindungsverhalten bemerkbar machen. Ist das Kind in der Kindheit mit einer sicheren Basis aufgewachsen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es auch als Erwachsener sichere Bindungen eingehen kann. Bei fehlender sicherer Basis in der Kindheit ist die Wahrscheinlichkeit ebenso groß, dass man als Erwachsener in einer unsicheren Beziehung landet. Da die Beziehungs-Konstellationen ängstlich-ängstlich und vermeidend-vermeidend relativ unwahrscheinlich ist, bleibt neben der häufigsten Beziehungs-Konstellationen sicher-sicher nur noch die zweithäufigste Beziehungs-Konstellation übrig: ängstlich-vermeidend.

Hinzu kommt, dass die Wahl unseres Partners sich direkt auf unseren Körper auswirkt. Wenn unser Partner nicht in der Lage ist, unsere elementaren Bindungsbedürfnisse zu befriedigen, wie es beim ängstlichen, und vor allem beim vermeidenden Beziehungstyp der Fall ist, erleben wir eine chronisch Unruhe und Anspannung, die uns anfälliger macht für bestimmte Leiden wie Magenschmerzen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck. Befriedigt un-

ser Partner aber die in uns angelegten Bindungsbedürfnisse wie es beim sicheren Beziehungstyp der Fall ist, kann uns das helfen, körperlich gesünder zu bleiben und länger zu leben.

Die Beziehungstypen

Woran erkennt man, zu welchem Beziehungstyp man selbst und zu welchem der Partner gehört? Hier eine kleine Checkliste, an welchem Verhalten und an welchen Strategien man die verschiedenen Beziehungstypen erkennen kann. Hat man dann erkannt, zu welchem Beziehungstyp man selbst und der Partner gehört, geht es darum, sich entweder zu trennen oder sich in Richtung „sichere Basis“ für den Partner zu entwickeln. Zur Bestimmung des Beziehungstyps gibt es zwei Kriterien:

1. der Grad, zu dem wir uns mit Verbindlichkeit und Nähe wohlfühlen,
2. das Ausmaß unserer Angst, Liebe und Aufmerksamkeit unseres Partners zu verlieren, also der Grad unserer Fixierung auf die Partnerschaft.

Der ängstliche Beziehungstyp

- braucht viel emotionale und körperliche Nähe zu seinem Partner,
- hat oft Angst, dass der Partner nicht so viel Nähe braucht wie er selbst,
- investiert einen großen Teil seiner emotionalen Energie in die Beziehung,
- gerät schon bei kleinen Stimmungsschwankungen und Änderungen im Verhalten des Partners in Unruhe und Panik,
- interpretiert in das Verhalten seines Partners viel Negatives hinein und nimmt vieles allzu persönlich. Das führt leicht zu Ausrastern und Proteststrategien, die wenig hilfreich sind, wie zum Beispiel übersteigerte Versuche, den Kontakt enger zu gestalten, sich schweigend und beleidigt zurückzuziehen, in eine Buchhaltermentalität verfallen und Verhalten gegeneinander aufrechnen, mit Trennung drohen, so tun als ob man beschäftigt oder unnahbar ist oder versuchen, den Partner eifersüchtig zu machen.

Der vermeidende Beziehungstyp

- zieht es vor, unabhängig und autonom zu bleiben,
- neigt dazu, seinen Partner auf Abstand zu halten, weil er zu viel körperliche und vor allem emotionale Nähe mit dem Verlust seiner Autonomie gleichsetzt,
- hat keine große Sorgen um die Partnerschaft. Die Angst vor Ablehnung durch den Partner ist ihm eher fremd,
- neigt dazu, sich seinem Partner emotional nicht zu öffnen,

- sucht in einer Beziehung wachsam nach Anzeichen, die auf eine Kontrolle des Partners hindeuten. Werden solche Anzeichen entdeckt, setzen Distanzierungsstrategien ein wie zum Beispiel sich auf gewisse Unvollkommenheiten des Partners einschließen, sich nach seiner/seinem Ex sehnen, mit anderen flirten,
- zieht sich zurück, wenn die Dinge gut laufen, damit nicht zu viel Nähe entsteht, in dem er geistig abschaltet, zweideutige Signale sendet oder körperliche Nähe meidet.

Der sichere Beziehungstyp

- empfindet es als ganz natürlich, seinem Partner gegenüber liebevoll und herzlich zu sein,
- genießt körperliche und emotionale Nähe, ohne sich um die Beziehung allzu große Sorgen zu machen,
- regt sich bei Konflikten nicht auf, sondern teilt dem Partner seine Bedürfnisse und Gefühle mit,
- ist gut darin, die emotionalen Signale des Partners zu deuten und auf sie angemessen zu reagieren,
- lässt seinen Partner an seinen Problemen genauso teilhaben wie an seinen Erfolgen,
- ist zuverlässig, beständig und aufrichtig und für seinen Partner da, wenn der ihn braucht,
- benötigt keine Aktivierungs- und Distanzierungsstrategien,
- führt Beziehungen, in denen emotionale Dramen, emotionale Achterbahnfahrten und Manipulationen nicht stattfinden.

Das ängstlich-vermeidende Paar

Beziehungen, wo der eine Partner ängstlich und der andere Partner vermeidend ist, sind häufiger als man denkt und häufig auch zum Scheitern verurteilt. Nach der Beziehungskombination sicher-sicher ist die ängstlich-vermeidende Beziehungskombination die zweithäufigste Art, wie sich Paare finden.

Warum ist die Kombination ängstlich-vermeidend so häufig? Aus der Sicht des Ängstlichen ist der Vermeider anziehend, weil er eine unwiderstehliche Kombination aus Autonomie und Verletzlichkeit ausstrahlt. Aus der Sicht des Vermeiders sind die Ängstlichen der ideale Partner, weil sie sich aus Angst vorm Verlassenwerden alles gefallen lassen, was der Vermeider an Distanzierungs-Strategien so drauf hat.

Wenn in einem Paar die Bedürfnisse nach Nähe kollidieren, wird die Beziehung wahrscheinlich eher einer stürmischen Seereise als einem sicheren Hafen gleichen. In einer ängstlich-vermeidenden Beziehung passiert Folgendes:

- **Der Achterbahneffekt:** Ab und zu, wenn der vermeidende Partner den ängstlichen an sich heran lässt, ist dessen Bindungssystem vorübergehend beruhigt und es entsteht extreme Nähe. Der vermeidende Partner erlebt diese Nähe aber sofort wieder als Bedrohung und zieht sich zurück, und der Ängstliche fällt wieder in ein Stimmungstief.
- **Der Schaukeleffekt:** Häufig fühlen Vermeidende sich nur in dem Maße unabhängig und stark, wie der ängstliche Partner sich abhängig und schwach fühlt. Deshalb gehen Vermeidende äußerst selten miteinander eine Beziehung ein. Sie können sich nicht stark und unabhängig fühlen, wenn der andere sich genauso fühlt. Auch Ängstliche gehen untereinander kaum Beziehungen ein, weil ihre Minderwertigkeitsgefühle dies kaum zulassen.
- **Stabile Instabilität:** Die Beziehung kann sehr lange halten, es bleibt aber immer ein Rest an Unsicherheit und Unzufriedenheit, weil beide nie das Maß an Nähe finden, das beiden gut tut.
- **Streit um Nähe:** In den Konflikten geht es oberflächlich um Alltägliches, in Wirklichkeit aber um das Maß an Nähe zwischen den Partnern.
- **Der Feind im inneren Zirkel:** Ängstliche Partner können das Gefühl bekommen, dass ihr Partner jeden anderen Menschen besser behandelt als sie, vor allem, wenn sie zu dem Menschen geworden sind, der dem vermeidenden Partner am nächsten steht. Sie sind dann zu seinem Feind geworden, den er auf Distanz halten muss. Spätestens dann sollte der ängstliche Partner die Trennung erwägen.
- **Emotional in der Falle sitzen:** Beide Partner haben das Gefühl, emotional in der Falle zu sitzen. Beide tun sich nicht gut, sind aber emotional so sehr miteinander verstrickt, dass es schwer fällt, etwas zu ändern oder einen Schlusstrich zu ziehen.

Wie wir in Beziehungen sicherer werden

Studien belegen, dass Personen mit sicherem Beziehungstyp von einem höheren Maß an Zufriedenheit in ihren Partnerschaften berichten als Befragte mit anderen Beziehungstypen. Die Studien belegen außerdem, dass Menschen mit sicherem Beziehungstyp es irgendwie schaffen, die unsicheren Partner auf ein höheres Zufriedenheitsniveau zu heben. Das bedeutet, dass das Zusammensein mit einem sicheren Partner die ängstlichen und die vermeidenden Partner so aufbaut, dass sie selbst sicherer werden. Was machen sichere Beziehungstypen anders als die unsicheren Be-

ziehungstypen?

- **Gute Konfliktbewältigung:** Bei einem Streit reagieren sichere Beziehungstypen weder verletzend noch abwehrend noch strafend. Sie teilen ihre Gefühle und Bedürfnisse mit, zeigen echtes Interesse am Wohl des anderen, bleiben beim aktuellen Problem, verallgemeinern nicht und sind emotional präsent.
- **Geistig flexibel:** Kritik empfinden sichere Beziehungstypen als Bereicherung. Sie sind bereit, ihre Gewohnheiten zu überdenken und gemeinsam nach Strategien zu suchen, die die unterschiedlichen Bedürfnisse berücksichtigt.
- **Fühlen sich mit Nähe wohl:** Weil weder die Angst vor Verletzungen wie beim ängstlichen Beziehungstyp noch das Bedürfnis nach Freiraum wie beim vermeidenden Beziehungstyp sie beherrschen, fällt es ihnen leicht, emotionale und körperliche Nähe zu genießen.
- **Emotionale und sexuelle Intimität gehören zusammen:** Während der vermeidende Beziehungstyp entweder nur emotionale oder nur sexuelle Intimität zulassen kann, will der sichere Beziehungstyp beides zusammen erleben.
- **Respekt:** Wer zum inneren Kreis des sicheren Beziehungstyps gehört, wird mit Respekt und Liebe behandelt: wie ein König oder eine Königin.
- **Glaube an die Beziehung:** Der sichere Beziehungstyp glaubt fest daran, dass sich die Qualität der Beziehung im Lauf der Zeit verbessert und tut alles dafür, damit dies geschieht.
- **Verantwortung für das Wohlbefinden des Partners:** Sichere Beziehungstypen übernehmen die Verantwortung für das Wohl des Partners. Sie gehen liebevoll auf die Bedürfnisse des Partners ein.

Mit einem sicheren Partner herrscht das Gefühl vor, dass Nähe und Vertrautheit stetig zunehmen. Ein sicherer Partner ist stets in der Lage, seine Gefühle sensibel, verständlich und einfühlsam mit dem Partner zu besprechen. Schließlich umgibt der sichere Partner sein Herzblatt mit einem emotionalen Schutzschild, der es diesem leichter macht, der Außenwelt entgegenzutreten.

Hat man also als Paar die schwierige Kombination ängstlich-vermeidend erwischt, ist trotzdem nicht Hopfen und Malz verloren, denn es gibt jede Menge Möglichkeiten, wie man aus dieser Konstellation auch ohne Paartherapie eine sichere Bindung machen

kann, in der jeder Partner auf seine Kosten kommt. Dazu ist allerdings Bewegung auf beiden Seiten nötig und viel Kommunikation. Jede vierte Partnerschaft schafft auf diese Weise den Sprung in eine sichere Bindung. Die anderen 75 Prozent müssen sich vom vermeidenden oder ängstlichen Partner trennen und sich einen sicheren Beziehungstypen suchen, auch wenn der schwer zu finden ist, weil er weniger oft den Partner wechselt.

Literaturtipp

Amir Levine, Rachel S.F. Heller: Warum wir uns immer in den Falschen verlieben – Beziehungstypen und ihre Bedeutung für unsere Partnerschaft, Goldmann 2015, 350 Seiten, 9,99 €

Ähnliche Artikel



[Paarberatung: Die Liebe wieder finden](#)

[Liebe jenseits von Beziehungssucht](#)



[Gewaltfreie Kommunikation: Bedürfnisse gewaltfrei kommunizieren](#)

Dieser Artikel ist Teil der Themenseite(n):

[Beziehung](#)

ÜBER DEN AUTOR



Oliver Bartsch → Autor

Online-Journalist, Multimediaentwickler, Fachjournalist mit Schwerpunkt Psychologie, Komplementärmedizin, alternative Wohn- und Arbeitsformen, regenerative Energien, Klimawandel, Religion, Spiritualität, Philosophie, Gestalttherapeut.