

TORSTEN
GEILING

Ich
will
mich
tren
nen

Klarheit
gewinnen,
Verantwortung
übernehmen,
Konflikte
bewältigen:
der mutige Weg
aus unerfüllten
Beziehungen

GOLDEGG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	13
Vor der Trennung	21
Es ist aus	23
Wie konnte es so weit kommen?	40
Eine Frage von Nähe und Distanz	47
Der Neustart: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?	57
Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert..	79
Warum ein Besuch beim Scheidungsanwalt sich lohnt ..	87
<i>Scheidung in Deutschland</i>	<i>89</i>
<i>Scheidung in Österreich</i>	<i>96</i>
<i>Scheidung in der Schweiz</i>	<i>99</i>
<i>Scheidung in Südtirol</i>	<i>100</i>
<i>Scheidung in Liechtenstein</i>	<i>101</i>
<i>Eine Trennung ohne Scheidung kann teuer werden</i>	<i>103</i>
Sackgasse oder letzte Ausfahrt: die Paartherapie	105
Inmitten der Trennung	111
Die Trennung: Sprich es aus	113
<i>Mach deutlich: Die Trennung ist wohlüberlegt und endgültig</i>	<i>119</i>
<i>Welche Gründe führe ich an?</i>	<i>121</i>
<i>Was ist wichtiger: Reden oder Zuhören?</i>	<i>125</i>
<i>Du musst nicht alles sagen oder: Rechtfertige dich nicht!</i>	<i>126</i>
<i>Du musst dir nicht alles anhören, aber Empathie kann nicht schaden</i>	<i>128</i>

<i>Was und was nicht?</i>	131
<i>Wiederhole dein »Nein!«</i>	133
<i>Sprechen wir gemeinsam mit den Kindern?</i>	134
<i>Vereinbare ein weiteres Gespräch (wenn möglich)</i>	135
<i>Veränderungen brauchen Mut</i>	136
Aus dem Partner bzw. der Partnerin wird der oder die Ex	138
Die anderen: Wie sage ich es der Familie und den Freunden?	154
Trennungskinder: Bleibt Mama und Papa!	163
Getrennt – und dann?!	177
Akzeptieren: Wie gehe ich mit meinen Schuldgefühlen um?	179
Loslassen: Trauern gehört zum Neuanfang	193
Beim nächsten Mal wird alles anders	209
Ab ins Eiswasser: Notfall-Set bei Stress und Erschöpfung	226
Nachwort	235
Dank	242
Anhang	245
Quellenverzeichnis	247
Nützliche Websites	254
Krisentelefone und Beratungsstellen nach Ländern	255
Rechtsauskünfte und weiterführende Literatur nach Ländern	256

Vorwort



Es ist jetzt einige Jahre her, dass ich selbst in einer Krise steckte. In meiner damaligen Ehe lief es nicht besonders. Tiefs gibt es überall, redete ich mir ein. Aber bald waren sie so zahlreich, dass ich die Hochs kaum mehr wahrnahm. Ich rang mit mir selbst, ob ich nicht besser gehen sollte. Aber ich hatte so viel in diese Beziehung investiert. Dazu die Kinder. Das konnte ich doch nicht einfach so aufgeben.

Tat ich auch nicht. Aber irgendwann hatte ich genug Anläufe unternommen. Ich hatte gelitten und gekämpft, vielleicht auch versagt. Ich konnte nicht mehr, wollte nicht mehr – und trennte mich, gequält von Angst, Wut und Schuldgefühlen.

Ich fühlte mich damals unheimlich allein. Einsam und verzweifelt. Inzwischen weiß ich, dass es nicht nur mir so ging. Ich habe mich an der Universität Augsburg zum Systemischen Coach und zum Beziehungsberater ausbilden lassen, um mich und meine damalige Situation besser zu verstehen. Und um andere Menschen bei ihren Tiefs und in ihrer Orientierungslosigkeit zu unterstützen.

Mittlerweile habe ich Hunderte Menschen begleiten dürfen, vor, mitten in und nach ihrer Trennung, habe mit ihnen gelacht und geweint, habe Anteil genommen und von anderen Menschen in ähnlicher Situation erzählt, habe sie bestärkt und zum Nachdenken gebracht.

Die Mehrzahl hat sich vom Partner getrennt. Die anderen haben einen neuen Anlauf in ihrer Ehe genommen, allein oder mit professioneller Unterstützung, vielleicht auch nur eine Ehrenrunde gedreht, bis auch sie sich eingestanden haben, dass sie ihren Weg allein fortsetzen wollen.

Alle haben sich aber neu entdeckt. Als Menschen mit eigenem Kopf, mit Selbstwert und Gefühlen. Und in dem Bewusstsein: Wir selbst sind es, die den Schlüssel zu unserem Leben in der Hand halten. Selbsterkenntnis kann zwar keine Berge versetzen, aber dabei helfen, unseren eigenen Weg zu finden. Womöglich gehen wir ihn zunächst allein, vielleicht landen wir auch erneut in einer Sackgasse. Es gibt

aber immer eine Route um das nächste Hindernis herum,
wenn wir in Bewegung bleiben und selbst unser Ziel im
Blick behalten.

Hilfe zur Selbsthilfe – auch bei mir hat das funktioniert:
Ich habe nicht nur beruflich, sondern auch privat mein Le-
bensglück neu gefunden.

Torsten Geiling
im November 2023

Einleitung

Im Leben geht es ums Aufbrechen und Loslassen, um Anstiege und Abstiege, um Durststrecken und das erhebende Gefühl, ein Ziel zu erreichen – und manchmal landen wir auch in einer Sackgasse oder an einer Klippe und fragen uns: Wie soll es weitergehen? Deshalb vergleiche ich meine Aufgabe als Coach oft mit der eines Bergführers.

Ein Bergführer hat nicht auf alles am Berg eine Antwort. Er hat aber eine fundierte Ausbildung genossen und selbst einige Erfahrungen in den Bergen gesammelt. Er weiß, wo Steinschläge oder Lawinen drohen, wann man Steigeisen anlegt und wie man sich absichern muss, um nicht abzustürzen oder in eine Gletscherspalte zu fallen. Der Bergführer achtet auf die richtige Ausrüstung, hat das Wetter im Blick und plant die Route zum Gipfel. Das Ziel der Tour bestimmt aber der Wanderer oder Bergsteiger. Er entscheidet, was er sich zumuten möchte. Denn gehen und sein Gepäck tragen, das muss jeder selbst.

Wenn Menschen vor den Scherben ihrer Beziehung stehen, wiegt das Gepäck oft schwer. Sie wissen häufig nicht weiter, kämpfen mit Zweifeln und Schuldgefühlen, sehen sich mit vielen Vorwürfen konfrontiert und fragen sich, ob eine Trennung der richtige Weg ist. Einige buchen dann bei mir ein Coaching, in der Hoffnung, ich sage ihnen, ob sie gehen oder bleiben sollen, wohin sie gehen sollen und mit wem. Dann muss ich sie enttäuschen.

Ich kann nicht die Probleme eines anderen Menschen lösen. Das macht sie gewöhnlich nur noch schlimmer. Ich kann ihn aber unterstützen, die Lösung zu seinem Problem selbst zu finden. Denn er weiß am besten, wo der Schuh drückt.

Mein Selbstverständnis ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Im Coaching treffen zwei Experten auf Augenhöhe aufeinander. Ich bin der Experte für den Coaching-Prozess, der das entsprechende Werkzeug bei der Hand hat, um Impulse zu setzen, Grenzen zu erweitern und für die Problemlösung Ressourcen zu finden. Der Klient hingegen ist der Experte für sein Leben, der dafür die Verantwortung trägt, Konflikte aushalten muss und Entscheidungen trifft.

Ich erkläre den Klientinnen und Klienten nicht ihre Welt, sondern helfe ihnen, diese Welt und damit sich selbst besser zu verstehen. Ich begleite sie ein Stück ihres Weges, gerade bei schmerzhaften oder zu schnellen Veränderungen, und ermutige sie, bis sie klarer sehen, wohin ihre Reise geht. Indem sie sich etwa in die Rolle eines Beobachters ihres eigenen Lebens begeben. Das hilft dabei, Fragen zu stellen, die auch zu Antworten führen. Andere Perspektiven und Positionen erlauben eine andere Einschätzung der Situation. Oder wie es Antoine de Saint-Exupéry formulierte: »Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.«

Der Vergleich zwischen einer Landkarte und einem Navigationssystem, wie wir es heute alle im Auto und im Handy haben, trifft es eigentlich recht gut: Ein Navi ist im Alltag ausgesprochen nützlich. Wir geben eine Adresse ein und die Stimme dirigiert uns sicher ans Ziel. Dabei haben wir aber immer nur die nächste Abzweigung im Blick. Was danach kommt oder davor war, das interessiert uns nicht.

Dabei geht etwas Wesentliches verloren: die Vogelperspektive, aus der wir in Zeiten von Landkarten und Autotlanten zwangsläufig auf den Weg blickten. Wir wussten zwar nicht ständig, wo genau wir uns befanden. Wenn wir uns über die Karten beugten, hatten wir jedoch den Überblick, wir konnten uns orientieren und kannten zudem die Richtung, in der das Ziel lag.

Weil alles vergänglich ist, können Ziele sich je nach Lebenssituation ändern. Deshalb müssen wir unsere Landkar-

ten anpassen und vielleicht auch Wege neu gestalten, was nicht heißt, dass alles Bisherige schlecht war oder wir alles über Bord werfen müssen. Das ist nicht einfach. Viele Menschen klammern sich aus diesem Grund an ihre alten Wegmarken, stecken fest und haben Angst vor dem Neubeginn. Oder sie hoffen, dass sich der Partner ändert, damit bei ihnen alles beim Alten bleiben darf.

Eine Journalistin fragte mich in einem Interview, ob man bei mir das Schlussmachen lernt. Meine Antwort: »Ja, wenn die Klientin oder der Klient das möchte.« Hat sich jemand für eine Trennung entschieden, liegt es nicht an mir, ihn oder sie vom Gegenteil zu überzeugen, genauso wenig, wie ich meinem Gegenüber eine Trennung einrede, wenn derjenige noch eine Chance in seiner Beziehung sieht.

Allein den Weg durchs Leben zu finden, ist schon schwierig genug. Zu zweit wird das zu einer besonderen Herausforderung. Die wenigsten Paare schaffen es, ihr ganzes gemeinsames Leben im Gleichschritt zu gehen. Das ist auch nicht schlimm. Es kommt nur darauf an, in Sichtweite zu bleiben und sich einander immer wieder anzunähern.

Schwierig wird es dann, wenn wir uns bzw. die Richtung aus den Augen verlieren. Denn dann können wir nicht mehr sicher sein, ob unsere Ziele und damit unsere Wege, diese zu erreichen, überhaupt noch dieselben sind.

Wenn der Abstand größer wird, fällt die Kommunikation schwerer. Wenn wir auf unterschiedlichen Flughöhen oder Routen unterwegs sind, reden wir aneinander vorbei und begegnen uns irgendwann gar nicht mehr. Das Ende der Beziehung ist damit oft vorprogrammiert.

Dieser Ratgeber oder Tourenplaner kann eine Hilfe sein, damit es gar nicht so weit kommt. Er enthält Ausrüstungs-Checklisten und Hinweise zum richtigen Verhalten nach Wetterstürzen oder in Notfällen in unserem Leben. Vor allem soll er aber Orientierung bieten vor, während oder nach einer Trennung.

In Filmen, Romanen und Liedern geht es fast immer um die Verlassenen. Ihnen schlagen Sympathie und Mitgefühl entgegen. Freunde und Familienangehörige nehmen Anteil an ihrem Leid. Und daran ist auch nichts verkehrt. Eine Trennung ist oftmals ein traumatisches Erlebnis – allerdings nicht nur für den, der übrig bleibt.

Aus eigener Erfahrung und auch aus den vielen, vielen Beratungsgesprächen weiß ich, den meisten Menschen, die sich trennen, geht es ebenso. Nur stehen sie oftmals allein da. Sie gelten als selbstsüchtig, böse und scheinen jedes Recht auf Verständnis verwirkt zu haben. Dabei geht kein Mensch einfach so. Viele haben lange Zeit gelitten und um ihre Partnerschaft gekämpft. Vielleicht haben sie sich einsam gefühlt, unbeachtet, eingezwängt.

Dieses Buch soll Mut machen, uns ein Herz zu nehmen und den Absprung zu finden, wenn das der richtige Weg ist. Vor allem aber soll es helfen, das Gedanken-Chaos zu sortieren. Die Auflösung einer Paarbeziehung ist ein schmerzhafter und unübersichtlicher Prozess, zumal wir die Dinge nicht so sehen, wie sie sind, sondern wie wir sind.

Viele Aufbrechende sind häufig emotional überwältigt und mühen sich lange damit ab, eine Entscheidung zu treffen. Dabei tun sie das einzig Richtige, nämlich Verantwortung für sich und ihr Leben zu übernehmen. Und, das betone ich ausdrücklich: Wer leidet, darf gehen.

Die Frage ist nur: Wohin? Um das zu wissen, empfehle ich meinen Klientinnen und Klienten, sich als Erstes mit sich und ihrem bisherigen Leben auseinanderzusetzen. Denn wenn sie wissen, wer sie sind und woher sie kommen, bekommen sie eine Ahnung davon, wo sie gerade auf der großen Karte des Lebens stehen und warum.

Diese Erkenntnis ist ein Schlüssel dazu, nicht im Kreis zu gehen und in der nächsten Beziehung wieder am selben Punkt zu landen. Hierfür ist es notwendig, sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen und sich auf sie einzulassen.

Dann können Angst, Wut, Freude, Trauer oder Schmerz auch in Krisen unsere Wegweiser und Helfer sein.

Kehren wir zur Metapher der Bergtour zurück: Bevor wir losgehen, orientieren wir uns auf der Landkarte, wo wir sind und wohin wir wollen. Wenn wir das wissen, kann sich gerne jemand unserem Weg anschließen, der in dieselbe Richtung will und vielleicht sogar dasselbe Ziel hat. Und zwar am besten in dieser Reihenfolge, damit wir uns nicht von dem Menschen abhängig machen, der gerade an unserer Seite ist. Denn Ziele wie Partner können sich ändern.

Ich habe mich bei meinem Buch am chronologischen Ablauf einer Trennung orientiert. Du kannst es deshalb von vorne nach hinten lesen und dich mit den Themen beschäftigen, die sich dir zum jeweiligen Zeitpunkt vor, während und nach einer Trennung stellen.

Genauso ist es aber möglich, direkt in einzelne Kapitel zu springen, um sich themenspezifisch Antworten auf Fragen zu holen: Wie bewältige ich Schuldgefühle und die Trennungsangst? Wie teile ich meinem Partner die Trennungsentcheidung mit? Wie begegne ich meinen Kindern? Und wie starte ich in ein neues selbstbestimmtes Leben?

Im ersten Teil des Buches geht es um die Zeit vor einer Trennung. Gehen oder bleiben? Diese Frage haben die meisten längst für sich beantwortet. Und trotzdem schaffen sie es nicht, sich zu trennen. Woran das liegt, warum unser Bindungsstil und unsere Eltern eine große Rolle spielen können, wie wir unserer Trennungsangst begegnen und weshalb wir einen Termin beim Anwalt machen sollten, darum geht es in den ersten Kapiteln. Abschließend stellen wir uns die Frage, ob eine Paartherapie eine letzte Option sein kann, der Beziehung noch eine Chance zu geben.

Im Mittelteil beschäftigen wir uns mit der Trennung. Wie spreche ich sie aus? Wie begegne ich meinem Ex-Partner, meinen Kindern? Wie Familie und Freunden?

Gerade nach der Trennung werden viele von Schuldgefühlen geplagt. Wie verarbeiten wir diese? Warum trägt Trauern zu einem gelungenen Neuanfang bei? Auf was sollten wir achten, wenn wir in eine neue Liebe starten? Darum geht es im dritten und letzten Teil des Buches. Dieser Teil wird abgeschlossen durch Tipps und Übungen gegen Stress und Erschöpfung, wie wir sie in einer solchen Ausnahmesituation brauchen können.

In meinen Coachings arbeite ich sowohl mit Klientinnen als auch mit Klienten gerne zusammen. Der Anteil ist sogar fast hälftig. Aus Gründen der Verständlichkeit und des Leseflusses verwende ich im Buch manchmal die männliche und manchmal die weibliche Form. Wo es Sinn macht, nutze ich ab und zu auch die Doppelnennung.

Dieses Buch soll dir vor allem zeigen, dass du nicht allein mit deinen Sorgen bist. Das ist einer der wichtigsten Punkte, die ich aus meiner Arbeit in den letzten Jahren gelernt habe.

Rat und Hilfe sind vielen Menschen wichtig, die sich an mich wenden. Noch wichtiger ist ihnen aber das Gefühl, vorurteilsfrei angehört und verstanden zu werden. In Krisen scheint es uns manchmal, als wären wir Inseln ohne Verbindung zu anderen. Einsam, unnormal, den Gezeiten ausgesetzt.

»Wahrscheinlich bin ich der einzige Depp, der das nicht hinbekommt«, schluchzte vor Kurzem eine Klientin. »Das sind Sie nicht«, antwortete ich ihr, nicht nur um sie zu trösten. »Wenn dem so wäre, sollte ich mir einen anderen Beruf suchen.« Daraufhin musste sie schmunzeln und das Eis war gebrochen.

Tatsächlich habe ich noch keinen Menschen getroffen, der in einem tiefergehenden Gespräch keine Probleme in der Liebe und in seiner Partnerschaft erkennen lässt. »Du bist nicht allein in deiner Situation. Das mag im Augenblick nicht helfen, aber vielleicht tröstet es dich.« Wenn meine Klientinnen und Klienten möchten, baue ich gerne Brücken zu ande-

ren Inseln und erzähle ihnen eine Geschichte oder noch lieber von anderen Menschen, denen es ähnlich geht oder ging. Und das will ich auch in diesem Buch tun, beispielhaft von Menschen erzählen, denen ich über die Jahre begegnet bin.

Da ohne Vertrauensverhältnis meine Arbeit nicht möglich ist, habe ich mir das Einverständnis von diesen Menschen geholt, ihre Geschichte zu erzählen. Und um die Anonymität zu wahren, Details so weit verändert, dass diese Menschen nicht mehr zu erkennen sind, ohne den Sachverhalt zu berühren.

Wie bei Konstantin, der eigentlich anders heißt. Ihn durfte ich mehr als ein halbes Jahr begleiten. Konstantin ist 54 Jahre alt, 23 Jahre verheiratet und hat zwei Kinder. »Ich wusste schon seit drei Jahren: Ich muss aus dieser toxischen Beziehung raus. Ich habe mich aber nicht getraut. Die Kinder, das Haus, unser Leben in der Kleinstadt. Ich fühlte mich schuldig und wusste nicht mehr ein noch aus. Erst durch die Coaching-Gespräche habe ich es geschafft, meine Gedanken zu sortieren. Ich habe mir einen Plan erarbeitet und diesen dann auch umgesetzt. Inzwischen bin ich von meiner Frau getrennt. Das war kein einfacher Schritt. Aber der einzige richtige. Auch mir tut die Trennung weh, obwohl ich gegangen bin. Durch das Coaching habe ich gelernt, dass ich so fühlen darf. Das hat mir sehr geholfen.«

Ich wünsche dir, dass auch du den Mut findest, zu gehen oder zumindest zu dir zu finden. Man bekommt nicht immer den Schlussstrich, den man verdient – manchmal muss man ihn selbst ziehen. Es geht um dich, dein Leben und deine Entscheidung. Fühle in dich hinein. Dort findest du die Antworten, die du in den nächsten Tagen, Wochen oder Monaten brauchst.

Hab den Mut, auf dich selbst und dein Herz zu hören und nicht auf den Partner oder die Partnerin, die Kinder, die Freunde oder wen auch sonst. Finde den Mut, dich deinen Ängsten, Zweifeln und Gewissensbissen zu stellen. Damit

du am Ende deiner Bergtour den angestrebten Gipfel oder ein anderes, neues Ziel erreichst. Ich hoffe, dieses Buch trägt dazu bei.

Das Leben ist zu kurz für irgendwann – jetzt ist der richtige Zeitpunkt.

Vor der Trennung





ÜBUNG

Öko-Check

Kennst du die Spiele Jenga oder Mikado? Wenn man ein Stäbchen an einer Stelle entfernt, kann das Auswirkungen auf die Stabilität des gesamten Turms oder Systems haben. Ähnlich funktioniert der Öko-Check, ein Werkzeug, mit dessen Fragen man überprüfen kann, welchen Einfluss eine Veränderung auf unser Leben hat. Stell dir folgende Fragen:

- Welchen Vorteil hast du durch die Veränderung?
- Was würdest du in deinem Leben neu für dich entdecken?
- Was würdest du durch die Veränderung aufgeben müssen?
- Was würdest du verlieren oder was müsstest du zusätzlich tun?
- Wovor hattest du Angst oder was könnte noch passieren?
- Wenn du nichts änderst, welche Vorteile hat der gegenwärtige Zustand?
- Wer würde unter deiner Veränderung leiden? Wie würden andere Menschen darauf reagieren?
- Alles im Leben hat seinen Preis: Bist du bereit, diesen für deine Veränderung zu zahlen?

Diese Technik hilft dabei, das Ziel deutlicher zu formulieren und damit erreichbarer zu machen. Die Folgen werden konkreter und die Kosten lassen sich leichter akzeptieren.

Wenn wir wirklich verstehen wollen, warum wir sind, wer wir sind, und warum wir uns verhalten, wie wir uns verhalten, mit all unseren Macken und Problemen, aber auch Vorteilen und charakterlichen Stärken, müssen wir ganz vorne

anfangen. In unserer Kindheit. Dort finden wir die Blaupausen für unsere Beziehungen im Erwachsenenalter. Denn Nähe beginnt und endet immer bei uns selbst. Damit wollen wir uns im nächsten Kapitel beschäftigen.



WISSEN To Go

- Der Mensch, der für dein Leben verantwortlich ist, bist du. Alles basiert auf deinen Entscheidungen. Sei also dir gegenüber ehrlich.
- Wenn etwas nicht nach deinem Willen läuft, sind nicht die anderen schuld.
- Andere Menschen sehen Dinge nicht unbedingt wie du. Nicht, weil sie mit dir streiten wollen. Sondern weil sie in ihrer eigenen Welt leben.
- Wenn du etwas verändern möchtest, musst du an deiner eigenen Einstellung und deinem Leben arbeiten. Dein Gegenüber wirst du nicht ändern.
- Menschen und Beziehungen reifen und verändern sich. Vielleicht hättest du zu einem früheren Zeitpunkt deine Partnerschaft retten können. Vielleicht war dein Leidensdruck noch nicht groß genug und du noch nicht der Mensch, der du heute bist. Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern. Mach deshalb jetzt das Beste daraus.
- Du musst nicht allen Wünschen und Bedürfnissen nachgeben, die du hast, du solltest aber akzeptieren, dass sie da sind.
- Erst wenn du zu einer Auseinandersetzung mit dir selbst bereit bist, kannst du dich und damit deine Umwelt ändern.
- Wer gehen will und nicht geht, bleibt, weil er oder sie nicht bereit ist, den Preis für diese Entscheidung zu zahlen.

- Die Trennung bedeutet Ende und Neuanfang gleichermaßen, wenn du bereit bist, aus deinen Erfahrungen zu lernen.

Eine Frage von Nähe und Distanz

Die meisten von uns suchen sie. Die große Liebe. Manche finden sie, andere suchen ein Leben lang und werden nicht fündig. Auch Steve haderte mit seinem Pech. Eine Beziehung nach der anderen fuhr gegen die Wand. Ehe er auf Therese traf.

Für ihn war es Liebe auf den ersten Blick, als er die Studentin bei einer Party ausgelassen tanzen sah. Er sprach sie an. Sie wollte ihn erst gar nicht. Aber Steve blieb hartnäckig, umwarb sie und eroberte schließlich doch noch ihr Herz. Fast 15 Jahre waren sie ein Paar.

Von Anfang an legte Therese die Bedingungen ihrer Beziehung fest, und Steve ließ es zu. Er wollte mit ihr unter allen Umständen zusammen sein und nahm jedes Fitzelchen Liebe, das er bekommen konnte. »Sie war immer so stark und wusste genau, was sie wollte«, sagte er und gab zu, sie auf einen Sockel gestellt und verehrt zu haben. Therese gefiel das – zuerst.

Wenn man sich an einen Partner bindet, schwingt bei manchem die Angst mit, etwas zu verpassen. Man schaut nach links und rechts und fragt sich, ob die Beziehung zu einer anderen Person nicht erfüllender wäre. In Beziehungen

fühl haben, dass ihre Partner sie nicht vollständig verstehen, ihre Bedürfnisse erfüllen oder sie jemals ausreichend lieben können. Deshalb sind sie häufig besitzergreifend. Sie haben Schwierigkeiten, ihren Partner loszulassen, und können schnell eifersüchtig oder unsicher in Beziehungssituatien werden.

Typische Anzeichen für Ängstliche: Sie erleben ihre Beziehung zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, verlieben sich schnell und sind ständig in Sorge, dass ihr Partner sie nicht richtig liebt.



TIPP **Welchen Bindungsstil habe ich?**

Für die meisten ist es ein Aha-Erlebnis, wenn sie sich mit ihrem Bindungsstil auseinandersetzen. Plötzlich können sie sich ihr Bedürfnis nach Selbstständigkeit in Beziehungen oder ihre Verlustangst besser erklären. Um deinen eigenen Bindungsstil besser einschätzen zu können, mache am besten einen Bindungstypen-Test im Internet, etwa den von IDRlabs. Den Link findest du im Anhang.

Wenn es in einer Ehe oder Beziehung zu Problemen kommt, muss das nicht zwangsläufig mit einem bestimmten Bindungsstil zusammenhängen. Wer die Wirkmechanismen kennt, nach denen Beziehungen laufen, gerät allerdings weniger leicht in Gefahr, in einer Partnerschaft unglücklich oder zumindest von Problemen überrascht zu werden. Wahrscheinlich ist deshalb am Sprichwort »Drum prüfe, wer sich ewig bindet« etwas dran. Einige wissen, dass die Zeile von