

# Inhalt

## Begegnungen 11

Neun Liebesgeschichten und eine Gemeinsamkeit

## Einleitung

### Die erste Liebe 19

Was hat die Kindheit damit zu tun, wenn Beziehungen heute schwierig sind? Und warum sind Veränderungen nur möglich, wenn wir wissen, was die erste Liebe uns lehrte?

### 1 Das Kind, das wir waren 29

Warum streiten wir uns nur die ganze Zeit? Woher kommen diese ständigen Missverständnisse? Was steht zwischen uns? Es wird Zeit, die richtige Frage zu stellen: Wer denkt, spricht und handelt hier eigentlich?

### 2 So geht Beziehung. Oder? 37

Woher wissen wir, wie man Beziehungen führt? Wer hat uns das beigebracht? Und: Hatten wir wirklich gute Lehrer und Lehrerinnen? Zweifel sind angebracht.

### 3 Sicher oder unsicher:

#### Wie ist die Bindung? 47

Darf es gern nah sein? Oder fühlt sich Abstand besser an? Fällt Vertrauen leicht oder dominiert die Vorsicht? Der eigene Bindungsstil hat viel damit zu tun. Ein Test gibt Aufschluss.

#### **4 Die Vermeider:**

**bitte Abstand halten! 71**

Enge Beziehungen? Nicht um jeden Preis. Menschen mit einem vermeidenden Bindungsstil verlassen sich lieber auf sich selbst als auf jemand anderen. Vielleicht bleiben sie ihr Leben lang Single. Selbst dann, wenn sie in einer Partnerschaft leben.

#### **5 Die Ängstlichen:**

**Liebe muss man sich verdienen 87**

Beziehungen nicht sind einfach. Liebe fällt einem nicht in den Schoß. Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil tun alles dafür, damit ein geliebter Mensch bleibt. Dennoch lässt sie das quälende Gefühl nicht los, dass sie über kurz oder lang allein dastehen werden.

#### **6 Die Ambivalenten:**

**Komm her, geh weg! 101**

»Ich würde dich gern lieben. Aber da ich davon ausgehe, dass du mich enttäuschen und irgendwann verlassen wirst, wehre ich mich gegen die Liebe und gegen dich.« Menschen mit ambivalentem Bindungsstil sind oft in einem Gefühlschaos gefangen und verhalten sich manchmal so, als sei der andere ihr Feind.

#### **7 Die Sicherer:**

**keine Angst vor Nähe 119**

»Wie schön, dass es jemanden gibt, dem ich nah sein und auf den ich mich verlassen kann!« Das ist das Motto von Menschen mit einem sicheren Bindungsstil. Selbstzweifel und Misstrauen? Unnötig!

## **8 Wer mit wem? –**

### **Die Verfolger-Vermeider-Beziehung 131**

Wer findet wen anziehend? Gehen wir mit dem Menschen eine Partnerschaft ein, der am besten zu unserem Bindungsstil passt? Oder verlieben wir uns eher »unpassend«? Schaut man sich die häufigste Paarkonstellation an, dann ist Letzteres der Fall. So scheint es zumindest.

## **9 Narziss und Echo – die narzisstische Liebe 151**

Die beiden passen eigentlich ganz gut zueinander. Der eine will bewundert werden, die andere ist bereit, zu bewundern. Narziss und Echo versuchen, einander Halt zu geben. Kann das gut gehen? Durchaus.

## **10 Untreue – Ein Bindungsproblem? 171**

Warum werden Menschen untreu? Welche Wünsche und Motive stecken dahinter? Und was hat der Bindungsstil damit zu tun?

## **11 Der Blick nach vorne 185**

Was lässt sich verändern? Die Kindheit? Nein. Der Bindungsstil? Nur bedingt. Der Einfluss des Bindungsstils? Auf jeden Fall!

## **12 Die Signale richtig deuten 193**

Woran erkennt man, wenn in einer Beziehungssituation Gefühle aus der Kindheit auftauchen? Und wie reagiert man angemessen darauf? Wie beruhigt man das aufgebrachte »Kind«?

### **13 Das Visier öffnen:**

#### **Gefühle zeigen, Bindung stärken 205**

Aus Angst vor Verletzung verbergen unsicher gebundene Menschen ihre wahren Gefühle vor anderen. Wagen sie es jedoch, sich zu öffnen, können sie die Beziehung finden, nach der sie sich sehnen.

### **14 An deiner Seite 227**

Nur nicht abhängig werden! Wer nach dieser Devise lebt, macht sich das Leben unnötig schwer. Denn ohne die Absicherung durch eine sichere Bindung ist ein selbstbestimmtes Leben nicht möglich. Klingt paradox? Ist es aber nicht!

### **Neue Begegnungen 235**

Bindungswissen verändert. Es entsteht Sicherheit, und die Überzeugung wächst: Ich bin liebenswert. Das ist die Basis für offene, vertrauensvolle Begegnungen. Die neun Liebesgeschichten und ihre Gemeinsamkeit.

### **Exkurs**

#### **Gefährliche Unsicherheit 241**

Wie werden kindliche Bindungsstile erforscht? Und welchen Zusammenhang gibt es zwischen Bindungsunsicherheit und der Radikalisierung von Jugendlichen? – Zur Relevanz der Bindungsforschung über die Paarbeziehung hinaus.

### **Literatur 251**