

Frühkindliche Bindungsstörungen im Erwachsenenalter

Systemische Familientherapie und Bindungstherapie

Ein unsichtbares Erbe und Wege der Lösung

Mag.(FH) Christine Daxner-Genger

Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie und Bindungstherapie

Frühkindliche Bindungserfahrungen prägen unser Leben tiefgreifend. Noch bevor Sprache und bewusstes Denken verfügbar sind, entscheidet sich, wie sicher wir uns in der Welt fühlen, wie gut wir unsere Gefühle regulieren können und ob wir Vertrauen in zwischenmenschliche Beziehungen entwickeln. Werden diese frühen Bedürfnisse nach Nähe, Trost und emotionaler Resonanz nicht ausreichend beantwortet, entsteht eine Bindungsverletzung. Diese ist kein Persönlichkeitsfehler – sondern eine Überlebensleistung.

Viele Erwachsene, die in ihrer frühen Kindheit emotionale Vernachlässigung, Überforderung oder Bindungsabbrüche erlebten, tragen bis heute eine unsichtbare Last: Sie wirken nach außen stark und funktional, fühlen sich innerlich jedoch oft angespannt, erschöpft oder lebensmüde.

Bindungsmuster als Grundlage

Bindungsforschung beschreibt vier grundlegende Bindungsmuster:

- **Sicheres Bindungsmuster:** entsteht, wenn Nähe zuverlässig und feinfühlig beantwortet wird. Es bildet ein stabiles Fundament für Selbstvertrauen, gesunde Beziehungen und Stressbewältigung.
- **Unsicher-vermeidendes Bindungsmuster:** Kinder lernen früh, Bedürfnisse zu unterdrücken, um Zurückweisung zu vermeiden. Erwachsene wirken unabhängig, haben jedoch Schwierigkeiten mit Nähe und Gefühlen.
- **Unsicher-ambivalentes Bindungsmuster:** Nähe wird unzuverlässig gewährt, was zu Verlustängsten und anhänglichem Verhalten führt. Im Erwachsenenalter äußert sich das in extremer Empfindlichkeit gegenüber Zurückweisung.
- **Desorganisiertes Bindungsmuster:** entsteht, wenn die Bezugsperson zugleich Quelle von Sicherheit und Angst ist – etwa durch Gewalt oder Missbrauch. Erwachsene erleben innere Zerrissenheit, instabile Beziehungen und Probleme mit Emotionsregulation.

Diese Muster sind nicht „Schicksal“, aber sie wirken wie ein unsichtbares Programm, das sich im Erwachsenenalter in Beziehungsdynamiken, im Selbstwertgefühl und in psychosomatischen Symptomen niederschlägt.

Auswirkungen im Erwachsenenalter

Frauen und Männer mit frühkindlicher Bindungsstörung berichten häufig von:

- innerer Distanz bei gleichzeitigem Wunsch nach Nähe
- ständigem Funktionieren bei gleichzeitiger Erschöpfung
- dem Gefühl, „falsch“ oder „zu viel“ zu sein
- chronischer innerer Anspannung, die sich körperlich bemerkbar macht
- wiederkehrenden depressiven Phasen, Lebensmüdigkeit oder dem Empfinden, „nicht mehr zu können“.

Diese Menschen haben früh gelernt, ihre Bedürfnisse zu ignorieren. Viele wurden äußerlich gut versorgt, innerlich jedoch nicht gesehen. Das Nervensystem blieb auf Alarm eingestellt, anstatt Sicherheit und Geborgenheit zu verankern.

Therapeutische Perspektive

Die Arbeit mit frühkindlichen Bindungsstörungen erfordert eine besondere Herangehensweise. Es geht nicht allein um kognitive Einsichten, sondern vor allem um emotionale und körperliche Prozesse.

Wichtige Elemente sind:

- **Selbstregulation:** Techniken, die helfen, körperliche Spannungszustände zu beruhigen (z. B. Somatic Experiencing, Vagustraining).
- **Bindungsklärung:** Verstehen der eigenen Bindungsgeschichte und des individuellen Musters.
- **Integration & Selbstführung:** neue Erfahrungen im Alltag bewusst anwenden, innere Sicherheit Schritt für Schritt aufbauen.
- **Innere Nachnährung:** Lernen, sich selbst Trost, Halt und Geborgenheit zu geben – auch wenn diese Erfahrung in der Kindheit fehlte.

Ziel der Therapie ist nicht, die Vergangenheit ungeschehen zu machen, sondern ein inneres Zuhause zu entwickeln. Viele Klientinnen berichten, dass sie zum ersten Mal echte innere Ruhe, Selbstsicherheit und Geborgenheit erleben – nicht als theoretisches Konzept, sondern als spürbare Realität.

Therapeutische Möglichkeiten

Bindungsstörungen können sich im Erwachsenenalter verändern. Mit professioneller Begleitung lernen Betroffene, zwischen alten Wunden und der Gegenwart zu unterscheiden. Sie erfahren, dass Nähe nicht mehr Gefahr bedeutet, sondern Sicherheit geben kann.

Die Transformation zeigt sich in kleinen, aber tiefgreifenden Schritten:

- Momente von Freude trotz alter Traurigkeit
- wieder Energie für Hobbys, soziale Kontakte und neue Projekte
- innere Gelassenheit auch in herausfordernden Zeiten
- die Fähigkeit, gesunde Beziehungen zu gestalten.

Fazit

Frühkindliche Bindungsstörungen sind keine persönliche Schwäche, sondern die Folge unerfüllter Grundbedürfnisse in den ersten Lebensjahren. Sie hinterlassen Spuren im Nervensystem, in Gefühlen und in Beziehungen – und wirken oft unbemerkt bis ins Erwachsenenalter.

Doch Lösungen sind möglich. Mit einer Kombination aus fachlich fundierter Bindungstherapie, somatischer Integration und tief empathischer Begleitung können Erwachsene lernen, eine emotionale Heimat in sich selbst zu erschaffen. Sie müssen nicht länger im Außen suchen, was sie sich im Innen selbst geben können: Geborgenheit, Stabilität und die Gewissheit, liebenswert und vollständig zu sein.