

LEBEN LIEBEN LASSEN-PODCAST

Transkription Folge 336 & 337

“Bist Du ein unsicherer Bindungstyp? Machtkampf in Beziehungen”

Interview mit Kati Körner – Therapeutin und Expertin für Bindungsstörungen & Autorin



Claudia Bechert-Möckel:

Kati, immer wieder gab es Wünsche aus der *Leben-Lieben-Lassen-Community*, dich doch endlich mal wieder einzuladen. Ich freue mich sehr, dass es endlich geklappt hat. Schön, dass du da bist.

Kati Körner:

Ich freue mich über deine Einladung, wie jedes Mal.

Claudia Bechert-Möckel:

Wir wollen heute darauf schauen, wo schon sehr früh in unserem Leben eine Art Blaupause entsteht: Wer wir in Beziehungen sind und was wir tun müssen, um geliebt zu sein. Es geht um Bindungsstile, also darum, wie wir gelernt haben, Beziehung zu machen.

Viele kennen die Bindungsstile nach John Bowlby aus der Bindungstheorie: sichere Bindung, unsichere Bindung – ängstlich oder vermeidend – und desorganisierte Bindung.

Wir beide haben aber oft darüber gesprochen, dass du ein anderes Vokabular nutzt, stärker geprägt vom amerikanischen Raum. Nimm uns doch mal mit: Wie beschreibst du diese Bindungstypen aus deiner Sicht?

Kati Körner:

Vielleicht erst einmal zur Begrifflichkeit. Für den nach Bowlby unsicher-vermeidenden Bindungstyp nutze ich den Begriff *abweisend-vermeidend*. Das ist die amerikanische Bezeichnung.

Beim unsicher-desorganisierten Bindungsstil spricht man dort vom *ängstlich-vermeidenden*

Bindungsstil – diese starke Ambivalenz zwischen Nähe- und Vermeidungstendenzen. Und der ängstlich-ambivalente Bindungstyp heißt im Amerikanischen *ängstlich-überinvolviert*. Diese Bezeichnung mag ich sehr, weil sie gut beschreibt, wie diese Menschen Beziehung leben: sehr engagiert, aber stark angstgesteuert.

Ich würde die Bindungsstile gern kurz umreißen, damit wir eine gemeinsame Grundlage haben. Wenn wir sichere Muster in uns tragen, entstehen diese destruktiven Dynamiken nicht. Sie entstehen dort, wo innere Unsicherheit wirkt.

Beim abweisend-vermeidenden Bindungstyp ist das Hauptmuster Rückzug: Mauern, Konflikten aus dem Weg gehen.

Viele dieser Menschen kommen aus Familien, in denen über Gefühle nicht gesprochen wurde. Das tolerierte Gefühl war oft nur Wut oder Zorn. Verletzlichkeit war tabu. Das sitzt tief im Nervensystem. Emotionale Ausdrucksfähigkeit ist schambesetzt – und das schafft enorme Distanz in Beziehungen.

Claudia Bechert-Möckel:

Wenn ich das runterbreche: *Beziehung aus der Distanz machen* heißt, der Wunsch nach Beziehung ist da, aber Nähe fühlt sich gefährlich an. Also halte ich den anderen auf Abstand. Für den Partner entsteht dabei oft das Gefühl: *Hier fehlt etwas*.

Kati Körner:

Genau. Diese Menschen zeigen Liebe vor allem durch Tun: helfen, unterstützen, da sein. Wenn das nicht gesehen wird, fühlen sie sich schnell missachtet. Gleichzeitig überfordern emotionale Themen sie massiv, weil das nie gelernt wurde – oft wurden Gefühle sogar beschämt. Der Rückzug wird dann zur einzigen Lösung.

Claudia Bechert-Möckel:

Wir sprechen also von emotionaler Nicht-Verbundenheit. Strukturell ist jemand da – aber das emotionale Band wurde nie gelernt. Viele verdrängen diesen Bereich oder haben kaum Zugang dazu. Häufig sind es Männer, zunehmend aber auch Frauen.

Kati Körner:

Besonders getriggert werden sie durch emotionale Ausbrüche des Partners. Das berührt die tiefste Wunde: *Ich bin defekt*. Um dieses Gefühl nicht spüren zu müssen, flüchten sie in Rationalität oder Ablenkung. Eine typische Frage lautet: *Was soll ich denn machen?* Aber es geht nicht ums Tun – es geht um emotionales Spüren und Schwingungsfähigkeit.

Diese Menschen sind extrem kritikempfindlich. Selbst behutsame Bedürfnisäußerungen triggern sofort Scham und das Gefühl, nicht okay zu sein. Klärung wird dadurch sehr schwierig.

Claudia Bechert-Möckel:

Das ist die vermeidende Unsicherheit. Lass uns auf die anderen schauen.

Kati Körner:

Der ängstlich-vermeidende Bindungstyp ist stark ambivalent: tiefer Wunsch nach Nähe – und gleichzeitige Unfähigkeit, sie auszuhalten. Zentral ist hier ein Gefühl von Wertlosigkeit. Viele kompensieren über Leistung und Perfektionismus. Die *Komm-her-geh-weg-Dynamik* überfordert Partner enorm.

Die Herkunft ist oft ein sehr unsicheres Elternhaus: psychische Erkrankungen, Sucht, chaotische Beziehungen.

Diese Menschen sind ständig in Alarmbereitschaft, interpretieren viel, sprechen aber wenig – und brechen dann plötzlich Beziehungen ab, nur um kurz darauf wieder in Verlustangst zu geraten.

Das ist für Betroffene und Partner extrem kräftezehrend.

Claudia Bechert-Möckel:

Solange das unbewusst ist, erleben Betroffene sich selbst als widersprüchlich und chaotisch. Sie verstehen nicht, warum sie Nähe suchen und sie gleichzeitig sabotieren.

Kati Körner:

Sie sind oft stark emotional überflutet, schlecht reguliert und erleben sich selbst als zerstörerisch – ohne aus den Mustern aussteigen zu können.
Deshalb ist es so wichtig, Raum zwischen Gefühl und Handlung zu lernen.

Claudia Bechert-Möckel:

Dann gibt es noch die überinvolvierten Bindungstypen – häufig Frauen.
Das Muster: *Ich hänge von dir ab.*

Kati Körner:

Das war auch mein eigener Bindungsstil.
Diese Menschen haben Bindung kennengelernt, aber sie war unzuverlässig. Dadurch entsteht extreme Verlustangst und ein starker Außenfokus.
Sie brauchen viel Rückversicherung, verlieren sich selbst und verlernen den Zugang zu eigenen Bedürfnissen.

Im Extrem sind sie beziehungsabhängig. Eine Klientin sagte einmal:
Ohne Beziehung fühle ich mich wie ein Atom im Weltall.

Claudia Bechert-Möckel:

Mein Ausdruck dafür ist: *Ich durch dich.*
Als Kind überlebenswichtig – als Erwachsene toxisch.

Und zwischen diesen unterschiedlichen unsicheren Bindungstypen entsteht oft ein starker Magnetismus.

Kati Körner:

Ja. Wir erkennen im anderen abgespaltene Anteile von uns selbst.
Diese Anziehung fühlt sich wie *nach Hause kommen* an – ist aber gefährlich, weil sie auf Illusion beruht.

Der vermeidende Typ wirkt anfangs besonders zugewandt, charmant, emotional verfügbar – genau das, wonach der ängstliche Typ sich sehnt.
Diese Magie ist nicht haltbar.

Claudia Bechert-Möckel:

Das ist Phase eins einer Beziehung – keine echte Beziehung.
In Phase zwei zeigen sich Muster. Niemand macht etwas falsch – aber es wird schwierig.

Kati Körner:

Die ersten kleinen Unterschiede reichen aus.
Der Vermeider will Leichtigkeit, keine Konflikte. Wenn Realität durchsickert, beginnt Rückzug.
Das triggert den Ängstlichen – und die Dynamik „*Bitte, liebe mich*“ beginnt.

Beide leben ihre kindlichen Schmerzen erneut.

Claudia Bechert-Möckel:

Und dann kommt die Frage: *Warum ist es nicht mehr so leicht wie am Anfang?*

Kati Körner:

Weil der Anfang ein Fantasiiezustand war.

Der Versuch, diesen Zustand wiederherzustellen, führt in Machtkämpfe: *Wer braucht wen weniger?*

Zwei Masken begegnen sich – echte Verbundenheit geht verloren.

Claudia Bechert-Möckel:

Du hast diesen Rollentausch selbst erlebt. Was war dein Wendepunkt?

Kati Körner:

Pure Erschöpfung.

Ich merkte: Je mehr ich mich bemühte, desto weniger kam zurück.

Als ich mich zurückzog, kam er plötzlich auf mich zu – kurzzeitig.

Das wiederholte sich. Nähe – Rückzug – Nähe.

Ich erkannte: Das ist kein Beziehungsgeschehen, das ist ein Überlebensmuster.

Claudia Bechert-Möckel:

Und der Preis?

Kati Körner:

Verlust von Authentizität.

Ich wurde zur Maske. Kontrolle statt Nähe.

Das Ziel: Angst, Scham und Ohnmacht vermeiden.

Claudia Bechert-Möckel:

Der Leidensdruck liegt meist beim ängstlichen Typ – nicht, weil er besser ist, sondern weil er mehr fühlt.

Kati Körner:

Vermeidende kommen oft erst sehr spät in Therapie.

Wenn sie beginnen zu arbeiten, sind sie oft sehr berührbar – und entwickeln sich dann erstaunlich geradlinig.

Claudia Bechert-Möckel:

Für alle unsicheren Bindungstypen geht es um innere Sicherheit.

Nicht Perfektion, sondern Wachstum.

Kati Körner:

Perfektion ist ein Abwehrmechanismus.

Sie hält uns im Mangel.

Claudia Bechert-Möckel:

Wir sind mehr als unsere verletzten Anteile.

Der Weg ist das Ziel – nicht die Reparatur.

Kati, ich danke dir von Herzen für dieses tiefe, inspirierende Gespräch.

Ich hoffe sehr, dass das nicht das letzte Mal war.

Mach's gut, Kati. Tschüss.