

Das Wissen

Beziehungsunfähig - Sind immer die Eltern schuld?

Von Sonja Ernst

Sendung vom: Donnerstag, 16. April 2026, 8:30 Uhr
(Erst-Sendung vom: Mittwoch, 23. Juli 2025, 8:30 Uhr)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2025

Welcher Bindungstyp bin ich? Antworten darauf liefert die Bindungstheorie: Eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kindern sei entscheidend dafür, ob wir als Erwachsene beziehungs(un)fähig sind. Doch viele Faktoren prägen uns.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIPT

Musikakzent

O-Ton 01 Collage Social Media:

Leute die glauben, dass es nicht den richtigen Partner für sie gibt und dass sie Beziehungsunfähig sind, haben eine Sache nicht verstanden, nämlich das es unterschiedliche Beziehungstypen gibt.

Dem liegt sehr wahrscheinlich ein bestimmter Beziehungstyp zugrunde. In diesem Video würde ich dir mal die 4 Bindungstypen vorstellen.

Daran erkennst Du jemanden mit ängstlichem ambivalenten Bindungsstil im Dating.

Sie sind so in ihrem Muster gefangen, dass sie Nähe mit Bedrohung verwechseln.

Sprecherin:

Bindungstypen sollen erklären, warum bei manchen Menschen Beziehungen immer wieder scheitern. Sie sind ein großes Thema in den Sozialen Medien. Aber nicht nur da.

Collage O-Ton 02 Jessika Zyfuß, Protagonistin:

Dann habe ich irgendwann festgestellt, okay, diese Beziehungen laufen immer ähnlich ab. Da gibt es also ein sogenanntes Muster. Dann steckt da vielleicht doch noch was anderes dahinter als einfach nur ein schlechtes Händchen in der Partnerwahl.

Sprecherin:

Was steckt dahinter, wenn wir uns schwertun, eine feste Beziehung einzugehen? Die Bindungstypen gehen zurück auf die Bindungstheorie. Die besagt – vereinfacht – dass Eltern früh beeinflussen, ob ihre Kinder auf Bindung vertrauen können – und später Beziehungsprobleme haben oder nicht.

Ansage:

Beziehungsunfähig – Sind immer die Eltern schuld? Von Sonja Ernst.

Sprecherin:

Bindungen sind besondere Beziehungen – zwischen Eltern und Kindern, zwischen Paaren und auch Freunden. Im besten Fall erzeugen sie Nähe und Sicherheit. Aber manche haben immer wieder Probleme, sich auf eine Partnerschaft einzulassen.

Jessika Zyfuß ist Ende 30 und bereit, von ihren Bindungsschwierigkeiten zu erzählen. Ihre Paarbeziehungen halten nicht lange und verlaufen immer ähnlich.

O-Ton 03 Jessika Zyfuß, Protagonistin:

Also, dass Beziehungen sich anbahnen, es unklar bleibt, was für eine Art von Beziehung das jetzt ist, also keine Verbindlichkeit ausgesprochen wird. Und sie sich

dann auch wieder im Sande verlaufen haben, ohne dass es zu einer Beziehungsklärung gekommen wäre.

Sprecherin:

Es liegt nicht allein am fehlenden Match, dass die Beziehungen scheitern. Jessica erkennt ein Muster. Auch weil sie genau hinschaut und versteht, dass es nicht allein am falschen Partner liegt.

Das Auf und Ab in den Beziehungen nervt sie: Mal sind ihre Unsicherheiten und Ängste größer, mal kleiner. Am Ende steht immer ein Aus. Das will sie ändern und beginnt, im Freundeskreis offen über ihre Bindungsschwierigkeiten zu sprechen.

O-Ton 04 Jessica Zyfuß, Protagonistin:

Das ist im ersten Moment natürlich mit tatsächlich Scham verbunden, denn das ist ja irgendwie auch immer noch so ein Tabuthema würde ich sagen. Ich habe dann aber festgestellt, als es so weit war und ich darüber reden konnte, wie vielen Menschen es eigentlich so geht. Und das wiederum gab mir dann auch irgendwie wieder Selbstvertrauen, weil ich dann zumindest schonmal den Schritt gemacht hatte, es zu akzeptieren und damit umzugehen. Oder lernen, damit umzugehen.

Sprecherin:

Jessika ist bei Weitem nicht allein mit ihrer Schwierigkeit, sich auf eine Partnerschaft einzulassen. Welchen Einfluss Bindungserfahrungen in der Kindheit auf unser Beziehungsverhalten als Erwachsene haben – darum wird es in dieser Folge von Das Wissen gehen. Der Blick auf die Bindungstypen kann helfen, Beziehungsprobleme zu reflektieren.

Atmo 01: Straßengeräusche, Marktplatz, Türklingel, Treppe

Sprecherin:

Mitten in Bonn, am Marktplatz, hat die Psychologin Anouk Algermisen ihre Praxis. Sie ist Paartherapeutin, Autorin und hat einen eigenen Podcast rund um Paarpsychologie.

Atmo 02 Schritte: Hallo-Sagen an der Tür; Schritte und Gespräch

Sprecherin:

Anouk Algermisen führt in den Praxisraum: Darin stehen wenige Möbelstücke; alles in Weiß- und Beigetönen; es wirkt beruhigend.

O-Ton 05 Anouk Algermisen, Paartherapeutin:

Das Paar oder die Einzelperson sitzen auf dem Sofa, ich sitze auf dem Stuhl. Das Sofa ist auch so gestaltet, dass man, man kann sehr eng zusammensitzen, man hat aber auch ein bisschen Platz, wenn vielleicht die Stimmung gerade nicht so gut ist.

Sprecherin:

Menschen wünschen sich sichere Bindungen; im Job, unter Freunden und in romantischen Beziehungen. Die Paare und Einzelpersonen, die hier in die Praxis

kommen, sind im Schnitt um die 30, 40 Jahre alt. Aber auch mal Anfang 20 oder um die 70.

O-Ton 06 Anouk Algermissen, Paartherapeutin und Sonja Ernst:

Autorin Ernst:

Und da stehen auch, also fast schon klischeehaft Taschentücher.

Anouk Algermissen:

Die Taschentücher sind wahnsinnig wichtig. Viele Leute schämen sich auch zu weinen. Und ich sage dann ganz gerne: Lassen Sie das alles raus, das ist wichtig, das ist ein Ausdruck und lieber raus als rein. Manchmal ist es auch ein ganz schöner Moment zwischen den Paaren, wenn Taschentücher hin- und hergegeben werden. Das sind auch immer sehr herzerwärmend zu sehen.

Sprecherin:

In den ersten Sitzungen werden oft akute Konflikte besprochen. Danach geht es mehr in die Tiefe, oft in Einzelgesprächen. Dabei nutzt die Paartherapeutin auch die Bindungsstile.

O-Ton 07 Anouk Algermissen, Paartherapeutin:

Ich arbeite schon ganz gerne mit den Bindungstypen, um bestimmtes Verhalten einzuordnen, um so ein bisschen dem Ganzen auch einen Namen zu geben.

Sprecherin:

Zu den Bindungstypen später mehr in dieser Folge. Die Therapeutin nutzt sie zum Beispiel, um Situationen zu erklären, wenn Menschen scheinbar nicht aus ihrer Haut können; wenn sich bestimmtes Verhalten eingeschrieben hat:

O-Ton 08 Anouk Algermissen, Paartherapeutin:

Wenn man einmal gemerkt hat, ich nehme jetzt ein Beispiel, ich wurde als Kind immer auf mein Zimmer geschickt, wenn ich irgendwie Emotionen hatte, ich durfte nicht weinen und heute in meiner jetzigen Partnerschaft ist natürlich kein Wunder, dass ich Probleme dann vielleicht auch habe, Gefühle zu zeigen, oder es als sehr unangenehm empfinde, wenn jemand anderes starke Emotionen hat, weil ich das so gar nicht kannte.

Sprecherin:

Der Blick zurück auf die eigene Kindheit kann eine wichtige Rolle spielen, wenn es um Bindungsstörungen geht.

Musikakzent

Sprecherin:

Bis Ende des 19. Jahrhunderts werden Kinder im Westen nicht als eigenständige Wesen verstanden, sondern als „kleine“, „unfertige Erwachsene“. Die Erziehung ist streng, distanziert, autoritär. Die emotionale Bindung zwischen Eltern und ihren Kindern spielt keine Rolle.

Das ändert sich schrittweise – unter anderem durch das Aufkommen der Psychoanalyse: Sigmund Freud versteht Kindheit als eigenständigen Entwicklungsprozess mit mehreren Phasen. Er gesteht Kindern ihre spezifischen Bedürfnisse zu. Damit wandelt sich auch die Vorstellung und Bedeutung der Eltern-Kind-Beziehung.

Doch solche Ansätze, ebenso die Reformpädagogik, werden in Deutschland bald diskreditiert. Die Nationalsozialisten propagieren eine Erziehung ohne jede Form von Bindung: nämlich einen autoritären, distanzierten Erziehungsstil. Nach dem Zweiten Weltkrieg gibt es einen Paradigmenwechsel – prägend ist dafür unter anderem John Bowlby. Der britische Kinderpsychiater entwickelt ab den 1950er-Jahren die Bindungstheorie: Danach haben Kinder von Geburt an ein Bedürfnis nach Bindung, vor allem in Momenten von Angst und Unsicherheit. Dann suchten Kinder die Nähe zur Bezugsperson. Für Bowlby ist dieses Bedürfnis weder erlernt noch triebgesteuert, sondern natürlich.

Atmo 03 Zimmermann: spricht, läuft Gang entlang

Sprecherin:

Bergische Universität Wuppertal; Peter Zimmermann ist einer der führenden deutschen Entwicklungspsychologen, zu seinen Fachgebieten zählt die Bindungsforschung.

O-Ton 09 Prof. Dr. Peter Zimmermann, Entwicklungspsychologe an der Bergischen Universität Wuppertal:

Bindung ist ein besonderer Aspekt von Beziehung zu vertrauten Personen, die im Notfall aufgesucht werden, wenn man selbst nicht in der Lage ist, sich selbst zu regulieren. Wenn man sehr traurig ist, wenn man sehr ängstlich ist, wenn man krank ist und die eigene Fähigkeit, sich selbst zu steuern und zu regulieren nicht mehr funktioniert, wird das Bindungsverhaltenssystem aktiviert und die Personen, zu denen wir dann gehen, zu denen haben wir eine Bindung.

Sprecherin:

Bei Erwachsenen zeige sich das durch emotionale Nähe, Vertrauen, auch Offenheit in der Kommunikation. Kleinkinder hingegen suchten körperliche Nähe und Schutz – meist bei ihren Eltern. Für Kleinkinder gibt es einen Test, um Bindung zu messen.

O-Ton 10 Prof. Dr. Peter Zimmermann, Entwicklungspsychologe:

Das sind die Räume, in denen wir auch so etwas wie fremde Situationen durchführen und beobachten. Wir können einmal hier reingehen, aber da wird gerade allerdings vermutlich ausgewertet. *(er klopft)*

Sprecherin:

Laut John Bowlby bringen Kinder ein angeborenes Bedürfnis nach Nähe und Schutz mit auf die Welt. Die Eltern – beziehungsweise die Bezugspersonen – prägten die frühen Bindungen und damit die weitere Entwicklung. Die US-amerikanische Psychologin Mary Ainsworth arbeitete mit John Bowlby zusammen: Sie untersuchte die Art der Bindungen mit einem standardisierten Test, dem „Fremde-Situations-Test“. Im Zentrum stehen Mutter und Kleinkind, sowie eine dem Kind unbekannte

Frau. Es werden Situationen von Trennung und Wiedersehen erzeugt. Wie das Kind mit dem Stress umgeht, eben mit der Trennung von der Mutter, lässt auf den Stil der Bindung schließen: nämlich sicher gebunden oder unsicher-ambivalent beziehungsweise unsicher-vermeidend. Später wurde der Typ desorganisiert hinzugefügt. Diese vier Bindungstypen werden bis heute genutzt, in Eltern-Ratgebern und in der Paartherapie. Auf Erwachsene übertragen bedeuten die vier Typen vereinfacht:

Sprecherin:

Typ 1

Zitator:

Wer sicher-gebunden ist, fühlt sich auch in engen Beziehungen wohl – ohne Angst vor Nähe oder Trennung.

Sprecherin:

Typ 2

Zitator:

Unsicher-ambivalent bedeutet, dass Menschen Nähe suchen und brauchen – und zugleich Angst haben vor Zurückweisung oder Verlassenwerden.

Sprecherin:

Typ 3

Zitator:

Menschen, die unsicher-vermeidend sind, empfinden Nähe als unangenehm und gehen auf Distanz, um unabhängig zu bleiben.

Sprecherin:

Und Typ 4

Zitator:

Wer einen desorganisierten Bindungsstil hat, handelt teils widersprüchlich und schwankt zwischen dem Wunsch nach Nähe und der Angst, sie zuzulassen.

Musikakzent

Sprecherin:

Halten wir fest: In der Psychologie gibt es vier Bindungstypen, sie sollen helfen, Beziehungsmuster auch bei Erwachsenen zu erkennen. Grundlage dafür ist die Bindungstheorie. Doch wie sehr lässt sich Bindung tatsächlich messen? Der „Fremde Situations-Test“ ist umstritten: Kinder können zum Beispiel je nach Tagesform unterschiedlich gestimmt sein und verschieden mit Stress umgehen. Und inwieweit lassen sich Erwachsene überhaupt EINEM Typus zuordnen?

Atmo 04 Heidi Keller: spricht, man hört Schritte

Sprecherin:

Heidi Keller ist Entwicklungspsychologin, sie lehrte viele Jahre an der Universität Osnabrück. Dass die klassische Bindungstheorie auch nach 70 Jahren noch Bestand hat, erstaunt sie.

O-Ton 11 Prof. Dr. Heidi Keller, Entwicklungspsychologin:

Weil, es gibt in keinem anderen Bereich der Psychologie beispielsweise Theorien, selbst sehr populäre Theorien zu ihrer Zeit, die sich so eins zu eins über die Jahrzehnte erhalten.

Sprecherin:

Heidi Keller ist eine bekannte Kritikerin der Bindungstheorie, auch durch ihr Buch „Mythos Bindungstheorie“.

O-Ton 12 Prof. Dr. Heidi Keller:

Die gängige Definition ist ein emotionales Band. Nun muss man sich die Frage stellen, was ist ein emotionales Band? Und wenn ich zehn Leute frage, das zu definieren, dann bekomme ich zehn unterschiedliche Antworten.

Sprecherin:

Das vage Konstrukt sei eine der Schwachstellen der Bindungstheorie. Heidi Keller kritisiert ebenso die Fokussierung auf die ersten zwei Lebensjahre, in denen die Eltern-Kind-Bindung geprägt werde. Und auch wie die Bindung entstehen soll, findet sie fragwürdig: Für John Bowlby war entscheidend, dass sich die primäre Bezugsperson einfühlsam verhält und auch prompt reagiert; weint das Kind, soll sie schnell trösten. Oder sich mitfreuen, wenn das Kind lacht.

Diese sogenannte Sensitivitätsannahme der Bindungstheorie kritisiert Heidi Keller aus einem weiteren Grund:

O-Ton 13 Prof. Dr. Heidi Keller:

Die wird eben auch in einer bestimmten Art und Weise definiert, nämlich wir nennen das Distal, also über die Gesichtssinne, über die Fernsinne, also es geht um Blickkontakt, es geht um Lächeln, es geht um Sprache in wesentlicher Linie. Das sind aber in anderen Kulturen überhaupt nicht die wesentlichen Kommunikationskanäle, da wird sehr viel mehr körperlich reagiert, da wird auch sensitiv reagiert, aber diese distale Exklusivität, die ist nicht vorhanden.

Sprecherin:

Der universelle Anspruch der Bindungstheorie sei daher nicht gerechtfertigt. Heidi Keller forschte in Indien oder auch Tansania zur Entwicklung von Kleinkindern, dort sind Großfamilien beziehungsweise traditionelle Gemeinschaften viel bedeutsamer als im Westen. Ihr Fazit lautet: Bindung ist vielfältig und dynamisch – und entwickelt sich nicht universell gleich. Auch vor diesem Hintergrund kritisiert Keller die Bindungstheorie als deterministisches System: Der Einfluss der Eltern in der frühen Kindheit präge nicht zwangsläufig und auf ewig Beziehungsmuster.

Atmo 05 Kinder: Kinder spielen, rennen herum

Sprecherin:

Doch die Bindungstheorie ist längst in der Praxis angekommen: Sie ist heute Teil der fröhpädagogischen Ausbildung und gehört zum Alltag in vielen Kitas und Familienzentren. Viele Eltern interessieren sich für bindungsorientierte Erziehung.

O-Ton 14 Sarah Eyles, Kursleiterin:

Bindung und wie entsteht Bindung ist häufig ein großes Thema.

Sprecherin:

Sarah Eyles ist Ergotherapeutin, sie leitet in Köln einen Eltern-Kind-Kurs des Familienforums, das zum Verein katholische Familienbildung gehört. Die Kinder sind etwa zwei Jahre alt.

O-Ton 15 Sarah Eyles, Kursleiterin:

Ich habe das Gefühl, dass Bindung oft mit Beschäftigung ein bisschen verwechselt wird, gerade bei den Kleinen, und Eltern den Gedanken haben, sie müssen auch 24-7-Präsens in der Beschäftigung, im direkten Kontakt mit ihren Kindern sein.

Sprecherin:

Es ist vormittags; die Kinder spielen, die Eltern plaudern – und dabei geht es oft um Erziehungsfragen. Dabei tauche immer wieder auch das Bindung auf, sagt Sarah Eyles.

O-Ton 16 Sarah Eyles, Kursleiterin:

Ich glaube auch, weil gerade das erste Kind, das löst ja auch viele dieser eigenen Erinnerungen, Triggerthemen und Erfahrungen wieder aus und dann kommt hier oft ins Gespräch, wo Eltern sich selber erinnern, wie es bei ihnen war. Wir erinnern uns und wir setzen uns damit auseinander, was uns damals vielleicht verletzt hat oder ungünstig war. Das wollen Eltern heute ganz oft anders gestalten.

Sprecherin:

Und wie? Eine der Mütter, sie ist mit ihrer Tochter hier, beantwortet das so:

O-Ton 17 Mutter in Eltern-Kind-Kurs:

Durch Nähe, auch durch Kuschneln, Küsschen geben; also ich signalisiere ihr mit meiner Körpersprache, also ich hoffe, dass ich das tue, niemals Ablehnung. Und klar gibt es die Momente, wo sie warten muss. Aber sie spürt durch meine Körpersprache und durch meine Worte, die ich sage, dass ich für sie da bin.

Sprecherin:

Wie dieses „Da sein“ funktionieren kann, dafür spielt die Bindungstheorie heute eine zentrale Rolle. Erziehung soll bindungs- und auch bedürfnisorientiert sein; doch wie das gelingen kann, ist umstritten. Zum Beispiel: Stillen – ja oder nein? Schlaftraining? Und ab wann Kinderbetreuung? Wie Eltern für ihre Kinder „Da sein sollen“, ist nicht einfach.

O-Ton 18 Sarah Eyles, Kursleiterin:

Ich mag dieses Bild des Leuchtturms, das gebe ich den Eltern hier immer weiter. Aber der Leuchtturm, der springt nicht raus aufs Meer und sagt, hey Schiff hier bin ich, sondern der bleibt stehen, ist präsent und lässt die Kinder mal raus, der lässt auf die Gefahr hin, dass sie mal Schiffbruch erleiden, aber wissen, wo sie hinkommen können.

Sprecherin:

Und wenn es nicht gelingt, ein Leuchtturm zu sein und für eine sichere Bindung zu sorgen? Haben Eltern dann versagt? Sind sie Schuld, wenn ihre Kinder später unglückliche Beziehungen haben?

O-Ton 19 Dr. Herbert Renz-Polster, Kinderarzt, Autor:

Um Schuld geht es da sowieso nicht, denn die Eltern geben sich ja nicht die Karten in die Hand, die sie spielen. Sondern viele Eltern stehen selber in ihrer Beziehungssicherheit oder in ihrer Sicherheit, wie sie in der Welt stehen, gar nicht so da, wie sie sich wünschen. Und können dann auf diesem schwankenden Boden natürlich auch nicht die Sicherheit weitergeben.

Sprecherin:

Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt. Er zählt zu den bekanntesten deutschsprachigen Experten für kindliche Entwicklung; seine Bücher haben die bindungs- und bedürfnisorientierte Erziehung in Deutschland mit bekannt gemacht. Für ihn bleiben die Arbeiten des frühen Bindungsforscher John Bowlbys revolutionär, aber im Kontext seiner Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg.

O-Ton 20 Dr. Herbert Renz-Polster, Kinderarzt:

Wenn man liest, wie er gegen Windmühlen gekämpft hat in der Zeit, als man wirklich überhaupt keinen Zugang hatte zu dieser Beziehungsseite der kindlichen Entwicklung. Da hat man einfach Kinder in Kinderheime gesteckt und dachte es ist nichts dabei. Oder sie in Krankenhäuser in schwerster Not abgegeben und die Eltern mussten dann verschwinden.

Sprecherin:

Das gilt auch für Deutschland. Die autoritären Erziehungspraktiken der Nationalsozialisten überdauern das Ende des Regimes. Teils wirken sie – über Generationen – noch bis heute nach, in Familien und Institutionen. Mehr dazu gibt es in der Folge von Das Wissen: „Dann liebe Mutter werde hart – Wie NS-Ratgeber die Erziehung prägen“. Erst ab den 1970er Jahren setzt ein breiter öffentlicher Diskurs über alternative Erziehungsstile ein. Wichtige Impulse dafür kommen auch aus der Bindungstheorie.

Für den Kinderarzt Renz-Polster ist Bindung vor allem ein Weg: Die Bindung zwischen Eltern und Kind verändere sich; in Familien laufe es mal gut, mal weniger gut. Das sei normal. Ausgenommen sind Gewalt oder Vernachlässigung durch die Eltern. Und: Bindung prägen nicht allein die Eltern.

O-Ton 21 Dr. Herbert Renz-Polster, Kinderarzt:

Also, wir nehmen ja immer an, die absolut prägende Kraft im Leben der Kinder und damit auch in ihrer Matrix der Sicherheit, die sie aufbauen, seien allein die Eltern und schon mal das stimmt gar nicht. Die Kinder greifen auch aus unserem kulturellen Kontext, wie läuft es hier so in Beziehungen, auch in den Einrichtungen, wie werde ich behandelt, wie geht es dazu, greifen sie auch dann ihre Sicherheiten oder Unsicherheiten ab.

Sprecherin:

Neben den Eltern gibt es die Großeltern, vor allem auch Geschwister und Freunde, später die Peer-Group und so weiter. Nicht allein die Eltern beeinflussen Bindungsmuster. Was Renz-Polster positiv bewertet, ist, dass Bindung heute eine wichtige Rolle spielt. Innerhalb der vergangenen zwei, drei Generationen habe sich viel verändert: Eltern gingen achtsamer mit ihren Kindern um; weniger verletzend, dafür stärkend. Doch zugleich dürfe Bindung nicht erdrücken.

O-Ton 22 Dr. Herbert Renz-Polster, Kinderarzt:

Also der Erfahrungsraum der Kinder von echten Erfahrungen, die sie selber machen, gerne mit anderen Kindern: Das ist das evolutionäre Matrix, die wir mit uns tragen als Menschen. Die Kinder bräuchten viel mehr Freiheit in diesem Sinn, also Freiheit auf eigenen Pfaden nach eigenen Motiven in die Welt reinzuwachsen, damit sie innerlich motiviert werden, damit sie Biss bekommen, damit sie resilient werden. Und diese Seite, das ist eigentlich unser Flaschenhals heute: Also, wir haben in den Beziehungen so viel Fortschritte gemacht, und ich will immer wieder darauf hinweisen, was verarmt ist und was unsere Kinder unbedingt deutlich mehr brauchen, das ist, dass sie dieses viele Kapital, das sie bekommen durch die guten Beziehungen, dass sie das auch einsetzen können.

Musikakzent**Sprecherin:**

Eltern sind also auf dem richtigen Weg: Sie wollen ihren Kindern sichere Bindungen geben. Manchmal übertreiben sie es vielleicht sogar. Dennoch: Vor allem junge Erwachsene haben heute mehr „Bindungskapital“, wie Renz-Polster es nennt und damit eigentlich auch eine gute Grundlage für stabile Paarbeziehungen.

Zurück zur Bindungsforschung, an die Universität Wuppertal. Der Entwicklungspsychologe Peter Zimmermann sagt, im Kleinkindalter werden wichtige Weichen gelegt, spätere Bindungserfahrungen seien aber ebenso relevant. Deshalb forscht Peter Zimmermann auch zum Bindungsverhalten im Jugendalter. Interessant sei vor allem das Alter ab 16 Jahren.

O-Ton 23 Prof. Dr. Peter Zimmermann, Entwicklungspsychologe:

Das ist der Beginn der Veränderung und Neubewertung von eigenen Bindungserfahrungen. Das ist das, was die Bindungsforscher die Repräsentationsebene von Bindung nennen. Also wie bewerte ich das, was ich erlebe? Und das ist eine zweite Ebene zu dem, was mache ich, wenn ich traurig bin. Wenn ich traurig bin, suche ich Nähe oder nicht. Das ist das, was wir aus der Kindheit mitnehmen.

Sprecherin:

Und das spielt sich auf der ersten Ebene ab, der Verhaltensebene. Laut Zimmermann entwickelt sich hier ein automatisches Muster, das Kinder bis zum Alter von zehn Jahren lernen und das später Beziehungen beeinflusst. Ab dem Alter von etwa 16 Jahren kommt eine zweite Ebene hinzu, die Repräsentationsebene: Die kognitive Entwicklung schreitet voran; Eltern werden als Personen mit ihren Eigenheiten und auch Fehlern betrachtet – außerdem verändert sich die Beziehungswelt der Jugendlichen: Freundschaften gewinnen an Bedeutung und Liebesbeziehungen kommen dazu. Die können bindungsähnliche Charakteristiken haben, so Zimmermann.

Diese neuen Bindungserfahrungen schaffen die Möglichkeit, die Beziehung zu den Eltern zu reflektieren.

O-Ton 24 Prof. Dr. Peter Zimmermann, Entwicklungspsychologe:

Also man weiß, dass Personen, die in der Liebesbeziehung eine Vertrauensbeziehung aufbauen können, die Elternbeziehung neu bewerten können und dann zum Beispiel weniger verwickelt sind gegenüber den eigenen Eltern. Also nicht mehr so verbittert, was die alles gemacht haben. Und das ist ein Teil, wo man sieht, das nennt man im Englischen „earned secure“, im Deutschen sagt man reflexiv sicher, dass man Zurückweisungserfahrungen eher verstehen kann. Also, warum die Eltern manchmal so ärgerlich reagieren. Vielleicht, weil Ehekonflikte da sind, vielleicht weil irgendwie beruflich Stress ist.

Sprecherin:

Was können Erwachsene also machen, wenn sie feststellen, dass Beziehungen immer wieder scheitern? Wenn sie vermeintlich immer an die Falschen geraten? Zunächst müsse man unterscheiden: geht es um Freizeitgestaltung, Ordnung und Pünktlichkeit – oder wirklich um Bindung. Und dann sei es, wichtig Muster zu erkennen.

O-Ton 25 Prof. Dr. Peter Zimmermann, Entwicklungspsychologe:

Und ich glaube, das ist ein zentraler Punkt, um Änderungen vorzunehmen, ohne sich selbst die Schuld geben zu müssen: Wieso passiert mir das immer wieder? Ich bin bindungsunfähig, was glaube ich eine falsche Vokabel wäre. Aber auch nur den Eltern die Schuld zu geben, ändert nichts, macht auch keinen Unterschied. Und ich glaube nicht, dass man in der Kindheit komplett zurückgehen muss. Ich glaube, es reicht, sich zu erinnern, was man an positiven, vielleicht auch an negativen Erfahrungen gemacht hat und diese Balance zu sehen. Wie das einen beeinflusst hat, kann hilfreich sein, damit umzugehen.

Musikakzent**Sprecherin:**

Doch die Frage nach der Schuld der Eltern oder auch der eigenen Schuld scheint sehr menschlich. Nochmal zurück zu Jessica Zyfuß, die am Anfang dieser Folge von Das Wissen ihre Geschichte teilt. Als sie beginnt, ihren Bindungsängsten auf den Grund zu gehen, fragt sie sich auch: Welchen Einfluss hatten die Eltern?

O-Ton 26 Jessica Zyfuß, Protagonistin:

Ja, ich habe mir meine eigene Familiengeschichte angeschaut und natürlich auch Dinge entdecken können, die eher weniger optimal gelaufen sind für mich und die vielleicht dann dazu geführt haben, dass ich vielleicht auch nicht gelernt habe, wie Bindungen funktionieren. Denn das ist, glaube ich, der Kern der Sache eigentlich, also dass wir ganz früh oder dass unsere Eltern nicht gelernt haben, wie Bindungen funktionieren und das dann entsprechend natürlich auch nicht weitergeben können.

Sprecherin:

Ihre Eltern gehören zur Kriegskinder-Generation des Zweiten Weltkrieg. Sie haben teils Vertreibung und Flucht erlebt – und sie erleben, was der Krieg mit IHREN Eltern – Jessikas Großeltern – gemacht hat: Die Erfahrung von Verlust, Trennung, auch von finanziellen Nöten. Ein Leuchtturm zu sein und immer für eine stabile Bindung zu sorgen, fällt da schwer. Und die Frage nach der Schuld? Man müsste quasi immer weiter zurückgehen in der Familie. In diese Fragespirale steigt Jessica jedoch nicht ein.

O-Ton 27 Jessica Zyfuß, Protagonistin:

Am Ende des Tages glaube ich, dass der Auslöser oder die Ursache von Bindungsängsten eigentlich unerheblich ist, wenn es darum geht, dass wir in einen Entwicklungsprozess kommen.

Sprecherin:

Sie ist in diesen Prozess gekommen: Jessica liest viel im Internet, auch in Fachbüchern und nimmt therapeutische Hilfe an. Sie entwickelt mehr Sicherheit in Bindungen, verändert Reaktionsmuster, probiert mehr aus. Heute lebt sie in einer festen Beziehung. Ihre Lernschritte will sie teilen und gründete die Selbsthilfegruppe „tdb“, abgekürzt für „to be defined“, also „zu definieren“. Denn Beziehungen können trotz allem enden; es geht darum, Liebe angstfrei geben und erleben zu können. Mittlerweile gibt es die zweite Selbsthilfegruppe, denn die Anfragen ebbten nicht ab.

O-Ton 28 Jessica Zyfuß, Protagonistin:

Viele erzählen gleich drauf los in diesen E-Mails oder aber sind gleich Feuer und Flamme für die Gruppe und wollen beim nächsten Treffen mit dabei sein. Also auch da denke ich, ist einfach der Leidensdruck entsprechend groß und eben die Suche nach einer Anlaufstelle.

Sprecherin:

Jessika plant weitere Selbsthilfegruppen. Und sie möchte Psychologie studieren: Aus ihrem Ehrenamt soll ein Beruf werden.

Musikakzent:**Sprecherin:**

Selbsthilfegruppen speziell zu Bindungsschwierigkeiten sind noch selten. Dabei ist die Frage, wie stabile Bindungen gelingen, nicht allein in den sozialen Medien präsent. Die Psychologin und Autorin Stefanie Stahl zum Beispiel füllt ganze Säle damit und erklärt dem Publikum, dass alle beziehungsfähig sind. Sie arbeitet mit der Idee des „inneren Kind“, auch hier geht es um die Frage, wie frühe

Kindheitserfahrungen unser Denken und Handeln später prägen. Stahls Bücher verkaufen sich in Massen.

Zur Paartherapeutin Anouk Algermissen nach Bonn kommen Paare und Einzelpersonen, die vergangene Beziehungen aufarbeiten oder ihre aktuellen retten wollen. In den Gesprächen geht teils auch um die Kindheit. Aber die Paarpsychologin blickt immer auch auf die gesamte individuelle Lebensgeschichte.

O-Ton 29 Anouk Algermissen, Paartherapeutin:

Im Endeffekt versuche ich mit den Menschen, die wirklich auch hier sitzen, so nah am Individuum zu arbeiten, wie möglich und dann wirklich auch das Individuum mit seiner ganz persönlichen Geschichte zu verstehen und auch die verschiedenen Aspekte, die damit reinbringen können. Ein Mensch ist ja nicht nur von einer Sache geprägt, sondern von einer Vielzahl.

Sprecherin:

Doch diese Vielzahl kann komplex sein und überfordern. Algermissen arbeitet deshalb mit speziellen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern, die sie versucht möglichst konkret zu machen. Glaubenssätze wirken wie emotionale Filter: Es sind feste Überzeugen und Annahmen, die beeinflussen, wie Menschen Situationen erleben und auch agieren. Glaubenssätze können geprägt sein durch die Eltern-Kind-Bindung.

O-Ton 30 Anouk Algermissen, Paartherapeutin:

Es können aber natürlich auch sowas sein wie Trennungen. Also, wenn man schon im Erwachsenenalter ist, Trennungen von Bezugspersonen oder sowas wie Affären. Es kann aber auch sein, dass das gar nichts mit dem Romantischen zu tun hat, sondern dass man irgendwann mal als Mensch gelernt hat, zum Beispiel in einer sehr stressigen Phase, ich kann mich nur auf mich selbst verlassen.

Sprecherin:

Wenn Erwachsene Bindungsschwierigkeiten haben, kann das unterschiedliche Gründe haben. Die Fachleute, die in dieser Folge von Das Wissen zu Wort kommen, sind sich einig: Die frühe Kindheit und die Eltern spielen eine große Rolle: Hier wird Bindung als erstes geprägt. Die Bindungstheorie hilft dabei, die Rolle der Eltern zu verstehen und zu erforschen. Doch es gibt auch Kritik an der klassischen Bindungstheorie, zum Beispiel an dem Fokus auf die ersten Lebensmonate eines Kindes.

Musikakzent

Sprecherin:

Wenn Bindungen immer wieder scheitern, können Bindungstypen helfen, eigene Muster zu erkennen. Sie sind temporäre Leitplanken, um zu verstehen, warum man vermeintlich beziehungsunfähig ist. Aber sie sind keine endgültigen Diagnosen und sie helfen nicht, das eigene Verhalten zu ändern. Das tut auch nicht die Frage nach der Schuld. Um Beziehungsmuster zu verändern, braucht es vor allem den Blick nach vorne. So zumindest hat Jessica Zyfuß es erlebt:

O-Ton 31 Jessika Zyfuß, Protagonistin:

Dass wir vor allen Dingen uns selber an die Hand nehmen und das nachholen, was Menschen in unserer Kindheit, Jugend, im frühen Erwachsenenalter eben versäumt haben, uns beizubringen, wie Beziehungen funktionieren.

Abspann Das Wissen über Musik-Bett:**Autorin:**

Beziehungsunfähig – Sind immer die Eltern schuld? Autorin und Sprecherin: Sonja Ernst. Redaktion: Vera Kern. Ein Beitrag aus dem Jahr 2025.

* * * * *

Und hier noch mal der Hör Tipp aus dieser Folge von Das Wissen. Darin geht es um die rigiden Erziehungstipps der Nazi Autorin Johanne H. Und wie sich diese über Generationen hinweg auswirken. Die Folge heist „Dann liebe Mutter werde hart – wie ein NS-Ratgeber die Erziehung bis heute prägen“. Zu hören in ARD-Sounds und überall, wo es Podcasts gibt.