

Love

LIEBE BRAUCHT
MUT UND VERTRAUEN

Bindungsbedürfnisse und die mit ihnen verbundenen Emotionen treten häufig sehr plötzlich zutage und können ein belangloses Gespräch schnell in einen hochdramatischen Disput verwandeln.

Es wird ein Bindungsalarm ausgelöst, wenn wir uns plötzlich unsicher und verletztlich fühlen, wenn unser Gefühl der Verbundenheit gestört wird - oder wenn wir die Beziehung bedroht fühlen.

Alltagsstreit ist oft nur eine Welle an der Oberfläche. Bei den Auseinandersetzungen geht es darum, dass ein Partner dagegen protestiert, die sichere emotionale Verbindung zu verlieren. Oft tut er das kritisch fordernd, meint in seinem Innersten aber „Wo bist du ...? Bin ich dir wichtig ...?“

Indem auf emotionaler Ebene wieder eine Verbindung entsteht, ändert sich das Kommunikationsverhalten wie von selbst und es können viel leichter Lösungen für Probleme gefunden werden, die vorher ausweglos erschienen.

