

Love

LIEBE BRAUCHT
VERTRAUEN

Bindungsbedürfnisse und die mit ihnen verbunden Emotionen treten häufig sehr plötzlich zutage. So kann aus einem scheinbar harmlosen Gespräch innerhalb kürzester Zeit ein emotional aufgeladener Konflikt entstehen.

In solchen Momenten wird innerlich ein „Bindungsalarm“ ausgelöst. Er entsteht, wenn wir uns plötzlich unsicher und verletztlich fühlen, wenn wir den Kontakt zum anderen verlieren - oder Angst haben, die Beziehung könnte in Gefahr sein.

Viele Streitsituationen im Alltag sind oft nur die Spitze des Eisbergs. Unter der Oberfläche geht es meist darum, dass ein Partner spürt: Unsere Verbindung ist gerade nicht sicher. Der Protest zeigt sich dann vielleicht als Kritik oder Vorwurf - doch im Inneren steckt oft die leise Frage: „Wo bist du ...? Bin ich dir wichtig ...?“

Wenn es gelingt, auf der emotionalen Ebene wieder in Kontakt zu kommen verändert sich das Gespräch fast von selbst. Der Ton wird weicher, das gegenseitige Verständnis wächst - und plötzlich werden Lösungen möglich, die zuvor unerreichbar schienen.

