

## 2.1. BINDUNG

**Warum sollte sich eine 35-jährige Frau umbringen? (S. 59-61)**

Wie groß ist der Unterschied zwischen der inneren und der äußeren Welt in meinem Leben?

Trotz der vielen Menschen in unserem Leben, können wir uns isoliert und einsam fühlen.

Die Ursache für unsere Einsamkeit könnte die Unfähigkeit uns an Gott und andere Menschen zu binden sein.

Die Bindung lernt man schon als neugeborenes Kind.

**Bindung ist die Fähigkeit eine emotionale Verbundenheit zu einer anderen Person einzugehen.**

Bindung ist die Fähigkeit in Kontakt mit **Gott, anderen Menschen und uns selbst** zu treten.

**Beispiel:** Eine Pflanze muss im Kontakt mit ihrer Umgebung sein, um wachsen und gedeihen zu können. Genauso brauchen wir Menschen Verbindung mit Gott, anderen Menschen und uns selbst, um wachsen und gedeihen zu können.

**Die Idee der Beziehung ist der Grundsatz aller Lebewesen. Alles, was lebt, steht in Beziehung zu etwas anderem.**

**Gott und die Bindung** (1. Mose 1,26; Joh 14,24; 17,20-23).

**Gott ist Liebe** (1. Joh 4,16; 4,7; Mt 22,37-40) und das **Gesetz** ist der Weg, wie sie ausgelebt werden sollte.

Beziehung oder Bindung ist der Grundsatz der Natur Gottes und wir sind nach seinem „Bilde“ Gottes geschaffen worden.

**Adam und Eva** hatten intakte Beziehung zu Gott, miteinander und mit sich selbst. Durch ihr Ungehorsam haben sie sich von Gott und einander entfremdet. Seitdem ist das Problem der Entfremdung und Isolation unser ständiger Begleiter. Die gebrochene Beziehung hat Christus wieder durch die Versöhnung in Ordnung gebracht (Kol 1,19-22).

**Entwicklungsperspektive.** Unmittelbar nach der Geburt erlebt ein Neugeborenes emotionale Isolation. Durch die Nahrung, Wärme und Liebe der Mutter bindet sich Kind emotional an sie. Durch die positive Erfahrung des Kindes mit der Mutter lernt das Kind, dass es konstant geliebt wird, auch wenn die Mutter nicht da ist. Ähnlich sollte **unsere Erfahrung im geistlichen Bereich** sein – wir sollen uns von Gott geliebt und umsorgt fühlen, auch wenn wir uns seiner Gegenwart nicht immer bewusst sind. Aus diesem Grund betont die Bibel, dass wir uns „erinnern“ sollen (2. Mose 20,8; 1. Kor 11,24).

**In einer liebevollen Beziehung (Bindung) sind wir lebendig und wachsen. Isoliert sterben wir langsam.**

## 2.2. BINDUNG FEHLGESCHLAGEN

Menschen, die keine emotionale Bindung mit anderen eingehen können, leben im Zustand des ständigen Hungers. Sie gehen durch **drei Phasen der Isolation:**

### 1. Protest

Menschen, die keine Bindung zu Gott und anderen Menschen eingehen können, „protestieren“ dagegen. Sie sind traurig und ärgern sich deswegen. Dieser Schmerz ist für sie gut, weil er auf das grundlegende Bedürfnis in ihrem Leben hinweist.

### 2. Depression

Wenn die Isolation andauert, kommt es zur Depression und Hoffnungslosigkeit. Diese Menschen fangen an zu welken, wie die Pflanzen ohne Wasser, weil sie Verlangen nach etwas haben, was sie nicht bekommen können. Diese Phase ist noch gut, weil sie immer noch in Verbindung mit ihrem Bedürfnis stehen.

### 3. Abkoppelung

Ohne Hilfe in der vorigen Phase kommt es zur Abkoppelung. Menschen in dieser Phase sind von ihrem eigenen Bedürfnis nach anderen und von der Außenwelt abgetrennt. Sie fühlen sich emotional tot (Hautritzen).

### SYMPTOME FÜR FEHLGESCHLAGENE BINDUNG

|            |               |                       |            |                   |
|------------|---------------|-----------------------|------------|-------------------|
| Depression | Sinnlosigkeit | Schuld                | Sucht      | Verzerrtes Denken |
| Leere      | Traurigkeit   | Angst vor Intimität   | Irrealität | Schuld            |
| Panik      | Zorn          | Übertriebene Fürsorge | Phantasie  |                   |

### BINDUNGSHINDERNISSE

|                   |                   |                                                                                                          |            |                  |
|-------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|
| Verletzungen      | Verzerrtes Denken | Wie wir uns selbst sehen (S. 94-96), Wie wir andere sehen (S. 96-97);<br>Wie wir Gott sehen (S. 97-100). |            |                  |
| Abwehrmechanismen | Verleugnung       | Abwertung                                                                                                | Projektion | Reaktionsbildung |
| Manie             | Idealisierung     | Substitution                                                                                             |            |                  |

(Aus „Changes that Heal“, Dr. H. Cloud, Zondervan, 1992)

## 2.2. ÜBUNG: ANALYSE MEINER BEZIEHUNGEN

Folgende Stufen beschreiben die Vertrautheit einer Beziehung. Bitte stufe **JEDE** Deiner Beziehungen ein, indem Du die Namen der Personen, mit denen Du in einer Beziehung stehst, in den Kästen unter entsprechenden Stufe einträgst.

| <b>Stufe 1: Bekanntschaft</b><br>Ereignisse werden erzählt ohne dabei Meinungen oder Gefühle zu äußern. Erlaubte Themen sind Sport, Wetter und Nachrichten. | <b>Stufe 2: Anfang der Freundschaft</b><br>Meinungen und Gedanken über Ereignisse werden geäußert, aber keine Gefühle. | <b>Stufe 3: Freundschaft</b><br>Gefühle über bestimmte Themen werden ausgetauscht. | <b>Stufe 4: Tiefere Freundschaft</b><br>Gedanken und Gefühle über Kämpfe, Ängste und Sorgen werden besprochen. | <b>Stufe 5: Die intimste Stufe des Teilens</b><br>Gedanken und Gefühle über einander werden besprochen. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                         |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                         |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                         |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                         |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                         |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                         |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                         |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                         |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                         |

Die Zahl und die Intensität der Beziehungen haben großen Einfluss auf die Qualität des Lebens. Durch den Aufbau neuer Beziehungen kann die Qualität des Lebens deutlich gesteigert werden.

## 2.3. ABHÄNGIGKEIT (SUCHT)

**Abhängigkeit** bezeichnet das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand (Substanz oder Verhalten).

### ANZEICHEN DER ABHÄNGIGKEIT

1. **Unwiderstehlicher Wunsch** eine Substanz zu nehmen oder etwas immer wieder zu tun.
2. **Verlust der Kontrolle** äußert sich durch die Unfähigkeit der abhängigen Person ihr Verhalten zu kontrollieren.
3. **Unfähigkeit** auf eine Substanz oder ein bestimmtes Verhalten **zu verzichten**.
4. **Steigerung der Substanzmenge oder des Verhaltens**, um den gleichen Effekt zu erzielen.
5. **Entzugerscheinungen** (physisch oder psychisch) begleiten das Absetzen der Abhängigkeitssubstanzen oder des Suchverhaltens.
6. **Verlust des Interesses** an Menschen und Beschäftigungen.

**Abhängigkeitssubstanzen oder Verhalten bringen nicht die ersehnte Befriedigung, weil sie das eigentliche Problem nicht lösen!**

Abhängigkeiten sind nicht die wahren Sehnsüchte eines Menschen. Sie sind nur ein Ersatz dafür, was ein Mensch tatsächlich braucht.

Bei der Lösung des Problems ist es entscheidend die wahre Sehnsucht hinter der Abhängigkeit zu entdecken. Einer dieser echten Sehnsüchte ist oft der Wunsch nach Nähe und Bindung zu anderen Personen.

Emotional isolierte Menschen sind aus irgendwelchem Grund nicht in der Lage Beziehungen mit anderen Menschen einzugehen. Sie brauchen aber, dass ihre innere Leere mit liebevollen Gefühlen und Verbindungen mit anderen Menschen gefüllt wird. Um die innere Leere ertragen zu können, greifen sie zu Ersatzmitteln (die eigentlich keine sind) wie Nahrung, Sex, Alkohol, Drogen, .... Viele Abhängigkeiten verschwinden, wenn der innere Hunger nach liebevollen Beziehungen befriedigt ist.

**Die Grundvoraussetzungen für unsere Bindungsfähigkeit sind Bedürftigkeit und Verwundbarkeit. Sie sind unser Schlüssel zum Leben!**

Wir entwickeln unsere Vorstellungen über die Welt und ihre Glaubwürdigkeit aufgrund der Erfahrung mit Personen, die sich um uns vom Anfang an gekümmert haben. Durch liebevolle Personen, die unsere Bedürfnisse gestillt haben, entwickeln wir das grundlegende Vertrauen in die Welt und andere Menschen. Wenn unsere Bedürfnisse nicht gestillt wurden, dann betrachten wir die Welt und andere Menschen als nicht vertrauenswürdig. Dadurch lernen wir, dass es nicht klug ist zu vertrauen und verwundbar zu sein, wenn wir überleben wollen. Diese Haltung führt oft zur emotionalen Isolation.

**Echte und tiefe Veränderungen in unserem Leben geschehen in vertrauensvollen Beziehungen!**

## 2.4. BINDUNG LERNEN

**Verletzungen aus der Vergangenheit, verzerrtes Denken und Abwehrmechanismen sind direkte Folge des Sündenfalls. Folgende Bindungsfähigkeiten sind wichtig, um Bindung zu lernen.**

**Bedürfnis erkennen**

Erkenne wie sehr du die Bindung mit anderen Menschen brauchst (1. Kor 12,27.21.26).

**Aktiv Hilfe und Unterstützung suchen**

Oft können andere Menschen nicht sehen und erkennen wie emotional isoliert du bist. Deswegen versuche, so viel du kannst, von anderen Menschen Hilfe und Unterstützung zu bekommen.

**Sei verletzbar**

Die Verletzbarkeit öffnet das Herz, so dass die Liebe ihre Wurzeln schlagen kann.

**Fordere verzerrtes Denken heraus**

Verzerrtes Denken hindert uns die Beziehungen mit anderen Menschen einzugehen. Weil ein solches Denken im Kontext der Beziehungen gelernt wurde, muss es auch dort neu gelernt werden.

**Risiko nehmen**

Nehme das Risiko neu verletzt zu werden auf dich, um neue Beziehungsfähigkeiten zu lernen.

**Erlaube Gefühle der Abhängigkeit**

Die unangenehmen Gefühle der Bedürftigkeit und Abhängigkeit kommen, wenn du jemandem erlaubst für dein isoliertes Herz wichtig zu werden. Obwohl unangenehm, sie sind der Schlüssel zur Bindung.

**Erkenne Abwehr**

Erkenne deine Abwehrmechanismen gegen Bindung (z.B. Abwertung).

**Erlaube Ärger**

Bindung wird oft vermieden wegen Angst vom Ärger gegenüber denen, die man liebt und braucht.

**Bete und meditiere**

Dadurch gibt es die Möglichkeit den wahren Zustand unseres Herzens und die Hilfe dazu zu erkennen.

**Sei emphatisch**

Empathie ist die Fähigkeit an Gefühlen und Gedanken anderer Personen teilnehmen zu können.

**Verlasse dich auf den Heiligen Geist**

Bekenne deine Unfähigkeit die Bindung mit anderen Menschen einzugehen und bitte um Hilfe des Heiligen Geistes jedes Mal wenn dir das bewusst wird.

**Sage „Ja“ zum Leben**

Bindung verlangt, dass du „ja“ zur Liebe sagst, wann immer sie sich zeigt.

(Aus „Changes that Heal“, Dr. H. Cloud, Zondervan, 1992)