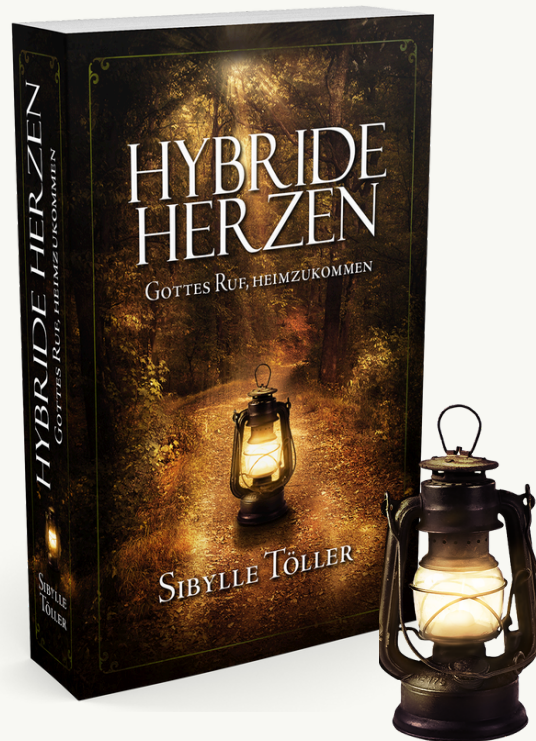


Alabasterherz

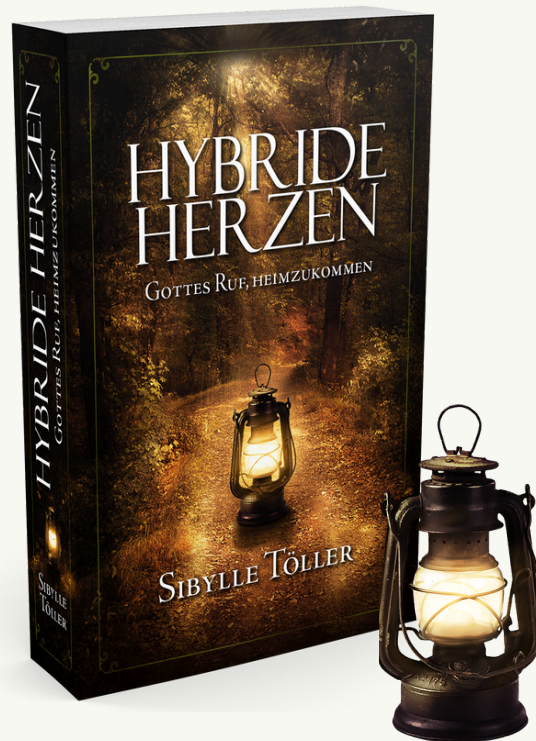
Reflektionen



**Bindungstypen psychologisch
und geistlich erkennen**

Alabasterherz

Reflektionen

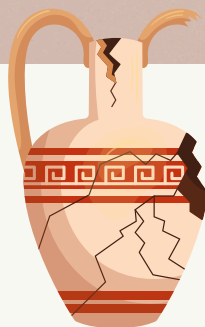


**Bindungstypen psychologisch
und geistlich erkennen**



Unsere Bindung prägt
unsere Gottesbeziehung –
nicht, weil Gott sich
ändert, sondern weil unser
Herz gelernt hat, wie
Nähe sich anfühlt.

Alabasterherz



Willkommen!

Was, wenn nicht ›du‹ das Problem bist – sondern dein *Bindungsmuster*?

Manche Erfahrungen lassen uns ratlos zurück: Warum ziehen wir uns zurück, obwohl wir uns nach Nähe sehnen? Warum treffen uns Worte tiefer, als sie vielleicht gemeint waren? Warum fühlen sich geistliche Gemeinschaften manchmal nicht wie Heimat, sondern wie Prüfungen an?

Dieser Artikel wirft einen ehrlichen Blick auf unsere frühkindlichen Bindungserfahrungen – und darauf, wie sie unsere Gottesbeziehung, unser Vertrauen und sogar unser Gemeindeleben prägen. Keine Schuldzuweisung, keine Schubladen – sondern ein liebevoller Spiegel, der uns helfen kann, uns selbst besser zu verstehen. Vielleicht findest du dich wieder. Vielleicht spürst du zum ersten Mal, dass du nicht allein bist. Und vielleicht ist genau das der Anfang von Wiederherstellung auf dem Weg zum Vaterherz Gottes.

Hinweis

An dieser Stelle begegnen sich Psychologie und geistliche Begleitung.

Die Inhalte dieses Dokuments ersetzen keine Therapie – aber sie möchten Orientierung schenken.

Sie laden dich ein, Muster zu erkennen, einen klareren Blick auf dich selbst zu gewinnen und erste Schritte der Heilung mit Jesus zu gehen.

Wenn du dir wünschst, Klarheit zu gewinnen, Fragen hast oder tiefer in die Thematik einsteigen willst,

biete ich dir gerne geistliche Begleitung an.

Im Rahmen psychologischer Beratung und Coaching erarbeiten wir gemeinsam Lösungswege und neue Perspektiven.

Zögere nicht, dich an mich zu wenden.

Die Konditionen sowie die Frage, ob dieser Weg für dich passend ist, klären wir in einem kostenlosen Kennenlerngespräch via Zoom.

Voraussetzung ist, dass du psychisch gesund bist oder dich – bei bestehender psychischer Erkrankung – in kompetenter, regelmäßiger therapeutischer Behandlung befindest.

In diesem kurzen Studyguide findest du zunächst einen Überblick über die vier grundlegenden Bindungstypen – so, wie sie sich psychologisch beschreiben lassen. Bitte beachte dabei: Ein vollausgeprägtes unsicheres Bindungsmuster entsteht meist dort, wo die Herkunftsfamilie deutlich problematisch war – etwa durch anhaltende Konflikte, emotionale Kälte, elterliche Überforderung, psychische Erkrankung, Trennungskriege, Missbrauch oder Traumata.

Aber: Auch wenn deine Geschichte äußerlich „normal“ verlief, tragen viele von uns abgeschwächte Anteile solcher Muster in sich. Denn Bindungsverletzungen entstehen nicht nur durch Katastrophen, sondern oft durch gut gemeinte Erziehungskonzepte, Überforderung oder das einfache „Man wusste es nicht besser“. Die Grauzonen sind groß – und die Dunkelziffer hoch.

Wenn du dich also in einem dieser Muster wiederfindest, heißt das nicht, dass du „auffällig“ bist oder etwas mit dir nicht stimmt.

Im Gegenteil: Es ist ein Akt der Ehrlichkeit und Reife, hinzusehen.

Dieser Studyguide soll dir helfen, dich selbst besser zu verorten – nicht, um dich festzulegen oder eine Diagnose zu stellen, sondern um dir Orientierung zu schenken.

Wir beginnen mit den psychologischen Grundlagen:

- Was macht sichere und unsichere Bindung aus? Wie zeigen sich diese Prägungen im Erwachsenenleben?

Dann wenden wir den Blick auf die geistliche Dimension:

- Wie erleben Menschen mit unterschiedlicher Bindungsgeschichte ihre Gottesbeziehung? Welche Muster greifen dort? Und was bedeutet das für dein Glaubensleben?

Und schließlich:

Ist Heilung möglich? Kann sich Bindung verändern?

Ja – absolut.

Denn Gott bietet dir eine sichere Bindung an.

Eine, die nicht auf Leistung beruht – sondern auf seiner Güte.

Eine, die nicht durch dein Verhalten verdient werden muss – sondern durch seine Treue besteht.

Das ist die Einladung der Gnade: Nicht, dich anzustrengen, um geliebt zu werden. Sondern zu erkennen, dass du längst gemeint bist.

Abschnitt I: Die klassischen Bindungstypen – Kindheit und Prägung

Sicher gebundener Bindungstyp (B-Typ)

Kinder mit sicherer Bindung reagieren bei einer Trennung von der Bezugsperson mit Weinen oder Protest. Wenn die Bezugsperson zurückkehrt, suchen sie Nähe und beruhigen sich schnell. Sie zeigen ihre Gefühle offen und erleben die Bezugsperson als verlässlich, präsent und liebevoll. Ihre Bedürfnisse werden regelmäßig erkannt und beantwortet, was ihnen emotionale Sicherheit vermittelt.

Die elterliche Fürsorge war geprägt von einem gesunden Verhältnis zwischen Schutz und Freiraum. Körpernähe, Spiegelung und emotionale Verfügbarkeit waren gegeben. Gewalterfahrungen, emotionale Vernachlässigung oder rigide Disziplinierung gab es nicht.

Im Erwachsenenalter sind sicher gebundene Menschen in der Lage, Nähe zuzulassen und Distanz zu regulieren. Sie zeigen Empathie, haben ein stabiles Selbstbild und gute soziale Kompetenzen.

Reflexionsfragen:

- *Hatte ich als Kind das Gefühl, willkommen zu sein?*
- *Wurden meine Gefühle ernst genommen – auch die unangenehmen?*
- *Fiel es mir leicht, anderen zu vertrauen und mich zu öffnen?*



Unsicher-ambivalenter Bindungstyp

Diese Kinder erleben die Reaktionen der Bezugsperson als widersprüchlich. Mal ist sie liebevoll, mal abweisend – ohne erkennbares Muster. Nähe wird gesucht, aber nicht sicher erlebt. Bei Trennung schreien sie, bei Rückkehr reagieren sie mit Klammern und gleichzeitigem Abstoßen. Diese Kinder lernen, dass sie sich Liebe und Fürsorge „verdienen“ müssen.

Die elterliche Versorgung war unberechenbar. Heute emotional anwesend, morgen gereizt oder zurückgezogen – ohne erkennbare Gründe. Das Kind passt sich an, wird sensibel für Stimmungen, übernimmt Verantwortung, um geliebt zu werden.

Im Erwachsenenalter zeigen sich oft starke Verlustängste, emotionale Abhängigkeit und People-Pleasing. Es besteht ein starkes Bedürfnis nach Nähe – bei gleichzeitiger Unsicherheit, ob man sie verdient hat.

Reflexionsfragen:

- *War ich für meine Eltern nur dann „liebenswert“, wenn ich funktioniert habe?*
- *Kannte ich das Gefühl, nie zu wissen, woran ich bin?*
- *Fühle ich mich oft abhängig von der Zuwendung anderer?*
- *Habe ich gelernt, die Stimmung meiner Eltern einzuschätzen, um abzuwägen, ob ich mein Bedürfnis äußern darf oder nicht?*
- *Wurde ich als Kind schreien gelassen, um Disziplin zu lernen?*
(Färbern)
- *Wechselte im Kleinkindalter Fremdbetreuung unregelmässig mit der Anwesenheit meiner Eltern ab? (häufiges Babysitten, wechselnde Betreuungen)*



Unsicher-vermeidender Bindungstyp

Kinder dieses Typs zeigen äußerlich kaum Reaktion auf Trennung oder Rückkehr der Bezugsperson. Sie wirken unabhängig – aber in ihrem Inneren entsteht Stress. Nähe wurde als gefährlich oder unzuverlässig erlebt, sodass das Kind früh lernt, seine Bedürfnisse zu unterdrücken und auf sich allein gestellt zu sein.

Diese Kinder wachsen oft in einem Umfeld auf, in dem Selbstständigkeit gefordert ist – ohne emotionale Rückbindung. Sie erleben früh, dass sie stören oder zu viel sind. Eltern sind entweder abwesend, überfordert oder emotional nicht erreichbar.

Als Erwachsene zeigen sie ein hohes Maß an Selbstkontrolle, Autonomie und Leistungsstreben – oft um den Preis echter Nähe. Hilfe anzunehmen fällt schwer. Sie wirken äußerlich stabil, innerlich aber emotional abgeschottet. Sie agieren häufig in einem inneren Antrieb von Existenzsicherung und Perfektionismus.

Reflexionsfragen:

- *Habe ich früh gelernt, meine Bedürfnisse zu verdrängen?*
- *Empfinde ich Nähe oft als Bedrohung?*
- *Habe ich das Gefühl, alles allein schaffen zu müssen?*
- *Wurde ich für meine frühe Selbstständigkeit gelobt und besonders hervorgehoben?*
- *Musste ich früh funktionieren, Verantwortung übernehmen und hatte wenig Unterstützung?*
- *Habe ich mich 'halt durchgekämpft'?*
- *Bin ich ohne Eltern großgeworden?*



Desorganisierter Bindungstyp

Kinder dieses Typs haben schwerwiegende Traumata erlebt.

Die Bezugsperson ist gleichzeitig Quelle von Sicherheit und Bedrohung – etwa durch Missbrauch, Gewalt oder emotionale Unberechenbarkeit. Das Kind zeigt widersprüchliches Verhalten: Es sucht Nähe, hat aber gleichzeitig Angst davor. Häufig treten stereotype oder selbstberuhigende Bewegungen auf (Schaukeln, Erstarren, Rückzug).

Solche Kinder wachsen in chaotischen oder bedrohlichen Familienverhältnissen auf – oft geprägt von Gewalt, Vernachlässigung oder psychischer Erkrankung der Eltern. Die Bindung ist hochgradig unsicher und instabil.

Im Erwachsenenleben zeigen sich oft Bindungsstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Angst, Dissoziation, Selbstverletzung oder Täterverhalten. Nähe und Vertrauen erscheinen lebensbedrohlich. Beziehungsmuster sind geprägt von Instabilität und Misstrauen.

Reflexionsfragen:

- *Hatte ich das Gefühl, dass Liebe gefährlich ist?*
- *War meine Kindheit von Angst, Gewalt oder Vernachlässigung geprägt?*
- *Vertraue ich grundsätzlich niemandem?*
- *Waren meine Eltern unberechenbar, fühlte ich mich ihnen ausgeliefert?*
- *War ich Heim- oder Pflegekind aufgrund von Inobhutnahme und Gefahr im Verzug?*



Abschnitt II: Geistliche Prägung und Bindung – spirituelle Muster verstehen

Die vier Bindungstypen spiegeln sich oft auch in unserer Beziehung zu Gott. Was wir in der frühen Kindheit als Beziehung erlebt haben, färbt unbewusst unsere Vorstellung von göttlicher Nähe, Vertrauen, Trost und Zugehörigkeit – ja, häufig unser gesamtes Verständnis von Gottes Liebe. Oder anders gesagt: Wir können nur schwer aus unserer eigenen Haut, und damit bewerten wir die Liebe Gottes auf Grundlage alter Muster, ebenso wie neue, entstehende Beziehungen und Ereignisse.

Es geht dabei nicht um Schubladen – sondern um Erkenntnis, wie unsere Geschichte unsere Gottesbeziehung beeinflusst.

Diese Übertragung der Bindungstypen auf Glaubenswege mag für dich ein Schlüssel sein zu erkennen, warum es mit Vertrauen und Glaube bei dir hakt- und wo. Auf einer geistlichen Ebene offenbart es dir die häufigsten ‘Anfechtungspunkte und Einfallstore’ in deine Beziehung mit Gott. Jedem der einzelnen Bindungstypen ist ein kurzes Gebet und entsprechende Bibelstellen zur Reflektion hinzugefügt- denn die Gnade und Erlösung braucht selbst der sicher gebundene Gläubige.

In Liebe,
Sibylle



Sicher gebundene Gläubige

Gott ist für sie eine verlässliche Bezugsperson. Sie empfinden ihn als nah, gut und vertrauenswürdig. Sie fühlen sich sicher in ihrer Identität als Kind Gottes, übernehmen häufig wie selbstverständlich Verantwortung in der Gemeinde und haben ein stabiles geistliches Leben. Die Gefahr besteht in geistlichem Stolz und fehlender Empathie gegenüber jenen, die keine sichere Bindung und keine gesegnete Elternbeziehung erfahren haben – Verständnislosigkeit oder gar Verwerfung dieser Schwierigkeiten ist nicht selten. Zudem besteht die Gefahr, Gott ausschließlich als bedürfnisorientierten, verwöhnenden “Papa” zu begreifen, der niemals ‘etwas zumutet, Krisen komplett fernhält und das Leben zu einer großen Blumenwiese werden lässt. Schuldanerkenntnis und Selbstreflexion können beeinträchtigt sein, Herzlichkeit, Liebesfähigkeit und Freundlichkeit sind jedoch stark ausgeprägt.

Baustellen:

Mangel an echter Demut oder Bußbereitschaft
Gefahr, aus Tradition statt aus Liebe zu glauben
Geringe Empathie für Gebrochene
Oft versteckter Groll auf ‘krasse Bekehrungserfahrungen’ und Abwertung von Spätbekehrern.



Reflexionsfragen:

- Verliere ich die Tiefe meiner Gottesbeziehung aus dem Blick?
- Glaube ich manchmal, andere hätten Gnade nötiger als ich?
- Habe ich verstanden, dass auch ich Baustellen habe, die Vergebung brauchen?

Gebetsanstoss: Jesus, ich danke dir, dass ich dich früh kennenlernen durfte. Aber ich will nicht aus Routine leben. Zeig mir, wo ich mich über andere erhebe oder Gnade vergesse. Erneure meine erste Liebe. Ich will dich nicht nur kennen – ich will dich lieben, wachsen und dich auch in Bedrängnis erkennen. Bitte öffne mir die Augen für das, was du gewährst, ich aber als selbstverständlich erachte. Lehre mich, andere durch deine Augen zu sehen, und mich nicht zum Maßstab aller Dinge zu machen. Amen.

Unsicher-ambivalent gebundene Gläubige

Ihre Gottesbeziehung ist geprägt von Angst, nicht zu genügen. Sie streben nach intensiven Erlebnissen, sehnen sich nach Nähe – und kämpfen mit dem Gefühl, diese wieder verlieren zu können. Gottes Liebe erscheint ihnen schwankend, bedingt durch Leistung. Gott ist mal nah, mal fern im innerem Empfinden. Wut, Zweifel und Angst sowie ‘unangemessene Gefühle’ werden unterdrückt. Unsichere Bindung ist darauf ausgerichtet, alles richtig zu machen und Gott und anderen Gläubigen zu gefallen, ein ‘liebes Kind’ zu sein. Nur so ist die Gottesbeziehung sicher.



Baustellen:

Helfersyndrom und emotionale Abhängigkeit

Gesetzlichkeit, Leistungsdenken

Geringes Gnadenbewusstsein

Eifersucht, Neid, Verlorenheitsgefühle und Kampf um Liebe.

Häufige Glaubenszweifel, Angst, von Gott fallengelassen zu werden

Ungewissheit wird nur schwer ertragen

Reflexionsfragen:

- Fühle ich mich nur geliebt, wenn ich etwas „leiste“ für Gott?
- Habe ich Angst, Gott könnte mich verlassen?
- Ertrage ich das Gefühl von Gottes Schweigen nur schwer, weil es sich wie Ablehnung anfühlt?
- Habe ich das Gefühl, gute Augenblicke mit ihm ‘hamstern’ zu müssen, weil sie ohnehin wieder vorbeigehen?
- Glaube ich, dass Wut, Angst und Zweifel unerwünscht sind und durch Distanz bestraft werden?

Gebet: Jesus, ich bin müde vom Kämpfen. Ich sehne mich nach deiner Nähe – und gleichzeitig fürchte ich, sie wieder zu verlieren. Ich lade dich ein, meine Angst zu berühren. Zeig mir, dass deine Liebe nicht weicht. Hilf mir, loszulassen und mich wirklich halten zu lassen. Bitte zeig mir, dass ich nichts leisten und nicht gefallen muss, um deine Liebe zu verdienen, sondern dass deine Gnade deshalb da ist, weil du gut bist. Amen.

Unsicher-vermeidend gebundene Gläubige

Sie empfinden Nähe als Bedrohung. Vertrauen in Gott fällt schwer. Unsicher-vermeidende Gläubige betonen Selbstständigkeit und Kontrolle – auch geistlich. Hilfe wird selten angenommen, aus dem eigenen Selbstverständnis heraus auch selten gewährt. Gebet erscheint rational oder sachlich, Gefühle und Fürsorge, Barmherzigkeit und Zuwendung sind unbekannt und unberechenbar. Lob gilt als Manipulation, Emotionalität und Herzlichkeit als unwichtig und gefährlich. Ihre Gottesbeziehung bleibt oft kopflastig. Abhängigkeit ist ihnen ein Gräuel- Gott wird oft zu einem fernen Konstrukt oder aber zu einem gleichberechtigten ‘Partner’.

Baustellen:

- Angst vor Intimität mit Gott
- Verwechslung von Kontrolle und Selbstschutz mit Reife
- Selbstrechtfertigung, Stolz
- “Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott”
- Autonomie und eigene Freiräume sind wichtiger als Beziehung und Nähe.
- häufig Perfektionismus, Schwierigkeiten, Aufgaben an andere zu delegieren.



Reflexionsfragen:

- Fürchte ich es, wenn Gott mir zu nahe kommt?
- Lehne ich Hilfe von anderen oder von Gott ab?
- Empfinde ich Beziehungen zu anderen als einengend?
- Will ich mein eigener Boss sein, halte ich es für einen Wert, es ‘allein’ geschafft zu haben?
- Habe ich Schwierigkeiten mit Autoritäten und Teamarbeit? Fühle ich mich nur sicher, wenn ich selbst die Autorität bin?

Gebetsimpuls: Jesus, ich habe gelernt, stark und selbstversorgend zu sein – aber ich bin es nicht immer. Ich will dir vertrauen, auch wenn es mir Angst macht. Komm näher. Ich will nicht länger alles allein tragen. Lehre mich, was es heißt, dir wirklich zu gehören und Teil von etwas Größerem zu sein. Zeige mir, dass nichts Schlimmes passiert, nur, weil ich Fehler mache wie jeder. Und erreiche mein Herz, auch, wenn ich wahre Fürsorge nicht kenne. Amen.

Desorganisiert gebundene Gläubige

Sie wollen Nähe zu Gott – und zugleich erfüllt Nähe mit Panik und Angst vor Kontrollverlust und Schmerz. Viele haben tiefgreifende Traumata erlebt. Sie sehen Gott als streng, strafend oder unberechenbar. Ihre geistliche Welt ist oft geprägt von Angst, Misstrauen, Dämonenfokus oder extremer Kontrolle. Gott ist beides: Erstrebenswert und furchtbar. Sie empfinden Gott als unberechenbar, grausam, hart strafend. Große Höllenfurcht und Angst vor Verdammnis und Strafe in Form von Schicksalsschlägen und körperlicher/ seelischer Gewalt. Fehler führen in dieser unsicheren Bindung zu nicht wiedergutzumachenden Konsequenzen. Demut wird zu Erniedrigung, Glaubensgehorsam zu Unterwerfung, Gefahr droht überall.

Baustellen:

Misstrauen gegenüber Gottes Güte

Projektion von Gewalt auf Gott

Gefahr geistlicher Isolation oder Manipulation

Satansfurcht und das Erleben der Welt als unberechenbar und angsteinflößend

Das Böse wird überall gewittert, Erwartungsängste sind alltäglich

Man kann Gott nicht vertrauen– und anderen auch nicht. Häufig Extremformen der geistlichen Kampfführung, Feindbilder und tiefes Misstrauen in Güte,

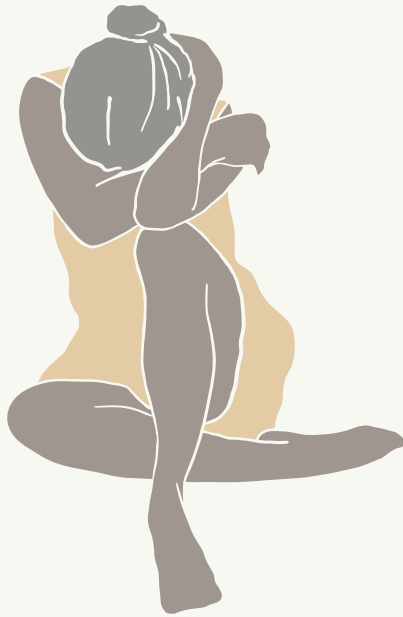
Barmherzigkeit und Unterstützung: “Am Ende zahle ich den Preis”; “Gutes gibt es für mich nicht”.



Reflexionsfragen:

- Glaube ich insgeheim, dass Gott mir wehtun könnte?
- Erwarte ich von Gott eher Strafe als Trost?
- Züchtigt in meinen Augen Gott alle, die ihm nicht gehorchen?
- Habe ich Angst vor Gott?
- Erlebe ich die Welt als ‘ausschließlich schlecht und hatte wiederholte Erfahrungen von Missbrauch, Mobbing und Bossing?

Gebetsimpuls: Jesus, ich kenne Nähe nur als Gefahr. Ich fürchte mich vor dir – und doch brauche ich dich. Wenn du wirklich gut bist, dann komm. Komm in meine Angst, in meinen Rückzug, in mein inneres Chaos. Zeig mir, wer du wirklich bist. Und bleib. Ich kenne keine Liebe. Zeig mir bitte, wie sie sich anfühlt. Amen.



Schlussgedanke:

Diese Typen sind keine Etiketten, sondern Einladungen zur Selbsterkenntnis. Wenn du dich in einem wiederer kennst – oder in mehreren – dann halte inne. **Deine Geschichte prägt dich.** Aber sie ist nicht dein Schicksal. Der Weg in sichere Bindung ist möglich. Und Jesus geht ihn mit dir. Schritt für Schritt. Denn in ihm ist kein Wechsel von Licht und Dunkelheit, er ist gut, allezeit gut. Und nichts darf dich aus seinen Armen reißen:

*"38 Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, 39 weder Hohes noch Tiefes noch irgendeine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn."
(Römer 8, 38 ff)*

