



CHECKLISTE

Warum gehen Männer auf Distanz?

Step 1: Deine erste Entscheidung treffen



Verhaltensebene: Was tun Menschen, die Bindungsangst haben?

(natürlich können auch Frauen Anzeichen einer Bindungsangst zeigen, in dieser Checkliste spreche ich der Einfachheit halber in männlicher Form)

- ✓ Er schlittert von einer Beziehung in die Nächste :

mit nur leichten Abwandlungen in Bezug auf die Konstellation und die Dynamik
- ✓ Er kommt nicht mit aber auch nicht ohne eine Partnerin zurecht
- ✓ Er kommuniziert in Doppelbotschaften, dabei scheut sich vor einem offenen, präzisen Wort = „Wischiwaschigerede“

„Komm her, und bleib mir fern!“

„Ich bin noch nicht so weit für eine fixe Beziehung.“
- ✓ Inkongruenz in Tun und Sprache, ambivalentes Getue, fortwährender Annäherungs-vermeidungskonflikt

zB. zuerst locken und dann blocken...
- ✓ Anzeichen von Eifersucht und dem Festklammern an Beziehungen (Umkehr von totaler Unabhängigkeit) → kurz darauf folgen spontane Abwehrmanöver

- ✓ **Abwehrmanöver** aller Art insbesondere nach schönen Momenten und Hochphasen, der Sinn dieser Abwehrmanöver ist sichere Distanz in die Beziehung zu bringen

Methoden: Flucht, Totstellen, Angriff

- ✓ Er ist derjenige, der die Grenzen absteckt (zugrunde liegt der Wunsch nach Kontrolle)
- ✓ Unangemessenes, verletzendes Verhalten und wenig empathisches Verhalten (weil wenig Kontakt zu eigenen Gefühlen, und denen von anderen da ist)
 - Eine Konsequenz daraus ist, dass er die Wünsche der Partnerin kaum nachvollziehen kann
- ✓ Sehr konfliktscheu: Auseinandersetzungen verlaufen sich im Kreis und sind wenig konstruktiv
- ✓ Streit wird dagegen heraufbeschworen: kann ein Zeichen für Nähe sein, das er auch aushält (weil es klarerweise nicht innig ist)
- ✓ Er stellt seine Partner auf die Probe, nach dem Motto:

„Mal sehen, ob du mich dann immer noch willst.“

Also auch ein Abwehrmanöver um Distanz zu schaffen: Denn dann erfüllt sich die selbsterfüllende Prophezeiung, die Annahme, die er in sich trägt:

„Jeder verlässt mich.“

- ✓ Er kann schwer Liebe empfinden und geben (Beispiel: Mann ohne Arme)



Gefühlsebene: Wie fühlt sich ein Mensch, mit Bindungsangst?

- ✓ Er lebt nach der Einstellung „Ich liebe die, die ich nicht kriegen kann.“
- ✓ Wenig zuverlässig (Abwehrstrategie Flucht: verschiebt Termine in letzter Sekunde)
- ✓ große Selbstbezogenheit (wenig empathisch)
- ✓ Nähe wirkt überflutend und bedrohlich für ihn
- ✓ Er ist davon überzeugt:
 - „Ich brauche Freiraum!“
 - „Ich habe die Richtige noch nicht gefunden.“
- ✓ fühlt sich innerlich zerrissen:
 - „Ich kann weder mit noch ohne Beziehung leben.“
- ✓ Liebe fühlt sich für ihn wie Fesseln an (er glaubt Vereinnahmt zu werden)
- ✓ Fühlt sich innerlich fortwährend nervös und zeigt allgemein dumpfe Gefühle → viele Gefühle werden unter den Teppich gekehrt
- ✓ fühlt sich insgeheim schuldig; und zwar aus dem Grund, weil er mitbekommt, dass er Erwartungen in einer Beziehung nicht erfüllen kann. Deshalb flüchtet er im vor hinein oder bringt den Partner zum Flüchten.
- ✓ Er ist misstrauisch anderen gegenüber, fühlt sich manipulierbar und innerlich eigentlich schwach



Welche Werte und Grundeinstellungen haben Menschen, mit Bindungsangst?

- ✓ Hat ein starkes Machtmotiv
- ✓ Wenig zuverlässig (Abwehrstrategie Flucht: verschiebt Termine in letzter Sekunde)
- ✓ Kontrolle in allen Lebenslagen zu bewahren ist ein wichtiger Wert für ihn
- ✓ Schlechten Zugang zu Bedürfnissen nach Nähe, Vertrauen und Geborgenheit → deshalb erfolgt die Verdrängung dieser Gefühle aus seinem Leben
- ✓ Schlechter Zugang zu eigenen Interessen und Bedürfnissen:
„Ich weiss nicht, was ich will!“
- ✓ Geringe Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen (auch wenn er im Außen sehr, sehr selbstbewusst auftritt)
- ✓ Scheu vor Verantwortung, Verantwortung bedeutet für ihn unfreiwilligen Zwang
→ darauf reagiert er mit Trotz, Widerstand, Flucht und Ablehnung von Verantwortung in vielen Lebensbereichen
- ✓ Trägt sehr wohl den unerlösten Wunsch nach einer Beziehung und Liebe in sich
- ✓ Orientiert sich nach privaten Ideologien wie: Einzelgänger, Singledasein und Affären zu haben, ist ein Kult/bzw. Trend
- ✓ Hat große Angst vor Ablehnung, Abhängigkeit und die Erwartungen anderer nicht erfüllen zu können
- ✓ Hat insgeheim die Gewissheit, dass es für ihn kein Glück gibt
- ✓ Besitzt wenig Einfühlungsvermögen (und auch tatsächlich weniger Spiegelneuronen)
- ✓ Kann wenig konstruktiv mit Wut und Aggression umgehen

Literaturangabe:

Bowlby, John, [Bindung als sichere Basis: Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie](#)

Stahl Stefanie, [Leben kann auch einfach sein: So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl](#)

Cassandra, Philips (2003) [Ich lieb dich nicht, wenn du mich liebst: Nähe und Distanz in Liebesbeziehungen](#)

Gendlin, Eugene, [Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme](#)

Stahl, Stefanie [Jein!: Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner](#)

Carter Steven & Julia Sokol (1998): Nah und doch so fern. Beziehungsangst und ihre Folgen.