

Was wir aus Bindung lernen

Von Bärbel Westerhof



Bindungen sind lebenswichtig. Jeder Mensch lebt in einem Geflecht vielfältiger Bindungen: familiärer, partnerschaftlicher, beruflicher – aber auch in der tiefen Verbundenheit zur Natur, zu Kunst oder Musik. Bindung beschreibt zunächst emotionale Verbundenheit, ein Band.

Wann immer wir uns in die unterschiedlichen Bereiche unseres Bindungsnetzwerks begeben, wird dieses Band aktiviert. Es transportiert Gefühle, Reaktionen und automatisierte innere Abläufe. Manche davon tun uns gut: Musik kann Freude wecken und vom Alltagsstress entlasten, das Wiedersehen mit einer Freundin schenkt Leichtigkeit und Schwung. Andere Erfahrungen sind belastend: etwa anstrengende Familienbesuche mit immer gleichen Gesprächen, die ermüden oder innerlich aufwühlen.

Die Bindungsforschung zeigt eindeutig: Menschen brauchen Bindung – nicht nur in der frühen Kindheit, sondern ein Leben lang. Bindung schützt, gibt Halt, vermittelt Zugehörigkeit und motiviert uns, aktiv zu werden. Sie ist eng mit dem Gefühl von Sicherheit verbunden und damit zentral für unsere Gesundheit. Gelingen Bindungsprozesse, fühlen wir uns wohl. Misslingen sie, geraten wir unter Stress – sei es durch einen Mangel an benötigter Bindung oder durch das Festhalten an Bindungen, die uns nicht mehr guttun. Da Bindung existenziell wichtig ist, können schmerzhaft oder defizitäre Bindungserfahrungen dazu führen, dass Menschen Strategien zur Bindungssiche-

rung entwickeln. Das Gehirn wertet frühere Erfahrungen aus und formt Schutzmechanismen, um ähnliche Stresssituationen künftig zu vermeiden und wichtige Beziehungen und Bindungen aufrechtzuerhalten. Problematisch wird dies, wenn dieser Anpassungsprozess ein gesundes Maß überschreitet. Dann beginnen Gedanken zu dominieren, die sich ausschließlich um Bindungssicherung drehen: Es geht nicht mehr darum, was ich will oder brauche, sondern darum, wie ich sein muss, um dazuzugehören oder gemocht zu werden.

Die Bindungsenergetik setzt hier an. Sie unterstützt gesunde Bindungsprozesse und ermöglicht so das Lösen belastender innerer Strukturen. Der Fokus liegt darauf, wie ein Mensch von sich aus in Bindung geht:

- Was entspricht meinem Naturell?
- Wann komme ich in meine Kraft?
- Was hebt meine Stimmung und schenkt mir Freude?
- Wann erlebe ich echte innere Sicherheit – verwurzelt in meinen Fähigkeiten, Ressourcen und meiner Art zu sein?

Was können wir also aus Bindung lernen? Wohlgefühl, gute Stimmung und innere Lebendigkeit sind wertvolle Hinweise darauf, was uns bindungsmäßig guttut und unserer eigenen Bindungsnatur entspricht. Diese Signale wieder wahrzunehmen und ihnen zu folgen, eröffnet einen Umlernprozess: einen Weg, auf dem Gesundheit, Wohlbefinden und nährnde Bindungen wieder in den Mittelpunkt des Lebens rücken.


Im beruflichen Kontext ist das Verständnis von Bindung ein wichtiger Schlüssel in der Arbeit mit

Menschen. Es ist ein unsichtbares Band mit großer Wirkung. Wie Sie es konkret handhaben und nutzen können, können Sie in unseren Fortbildungsangeboten lernen – zur Unterstützung von Wohlgefühl und Gesundheit für Sie und Ihr Gegenüber.

Wenn Sie aus persönlichem oder beruflichem Interesse mehr über Bindung erfahren möchten, sind Sie im Zentrum für Bindungsenergetik herzlich willkommen. ◀



Bärbel Westerhof

 Zentrum für Bindungsenergetik®

Bärbel Westerhof
Diplom-Psychologin, Therapeutin,
Ausbilderin und Supervisorin

Fedelhören 106
28203 Bremen

T 0421 2446393
bindungsenergetik.de