

Die vier Bindungstypen

Der sichere Typ

„Bindung ist ein sicherer Hafen“

- erlebt(e) seine/ihre Bindungsperson als sichere Basis und Zufluchtsort
- sucht Trost und Unterstützung, Körperkontakt und emotionale Nähe bei Belastung



„Wenn es mir nicht gut geht, bist du mein sicherer Ort. Ich weiß, dass es mir bei dir gleich besser geht. Dann kann ich wieder losziehen und die Umwelt entdecken.“

Erste Schritte:

Sicherheit mit Sicherheit begegnen!

- Schutz und Trost in misslichen Lagen bieten
- Bedürfnisse/Sorgen wahrnehmen
- sicherer Hafen sein

Der vermeidende Typ

„Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner“

- erlebt(e) seine/ihre Bindungsperson als zurückweisend, ablehnend oder strafend
- zeigt nicht deutlich, wenn es ihm oder ihr nicht gut geht



„Ich werde von dir zu wenig beachtet. Mit dieser Enttäuschung versuche ich umzugehen, indem ich wenig Nähe suche. Wenn du für mich da bist, bin ich erleichtert, zeige es aber nicht.“

Erste Schritte:

Vermeidung nicht mit Vermeidung beantworten!

- behutsam Beziehung herstellen
- Bindungsangebote wiederholen
- Beziehung durch gemeinsames Tun
- Zurückweisung nicht persönlich nehmen

Der ambivalente Typ

„Ich weiß nicht so recht wie Bindung geht“

- erlebt(e) seine/ihre Bindungsperson als unberechenbar oder nicht ansprechbar
- reagiert auf Trost und Nähe widersprüchlich
- exploriert eingeschränkt, da innerlich mit Beziehung beschäftigt



„Ich kann mich nicht darauf verlassen, dass du bei mir bleibst. Also tue ich alles, um dich bei mir zu halten. Es macht mich wütend, traurig und verzweifelt, dass ich dir nicht trauen kann.“

Erste Schritte:

Ambivalenz mit Verlässlichkeit begegnen

- vorhersagbare Präsenz bieten Rituale
- bindungs- und trennungsrelevante Situationen (z.B. Beginn/Ende) planen
- Nähe dosieren
- negative Gefühle aushalten/ko-regulieren

Der desorganisierte Typ

„Ich weiß nicht, wie mir geschieht“

- erlebt(e) seine/ihre Bindungsperson als bedrohlich
- zeigt kein erkennbares Bindungsverhalten
- oft unerwartete, bizarre Reaktionen oder bestimmendes Verhalten
- misstrauisch
- kann zeitweise etwas Nähe zulassen



„Ich will zu dir, aber du machst mir Angst. Ich fühle mich hilflos und weiß nicht, was ich tun soll.“

Erste Schritte:

Mit wertschätzender Klarheit, Ruhe und Geduld reagieren

- aggressivem Verhalten ruhig, klar und grenzsetzend begegnen, Kind aber wertschätzen
- verlässliche Führung übernehmen
- Grenzen wahrnehmen und achten (auch eigene)
- kleine Erfolge würdigen