Verbunden *und frei*

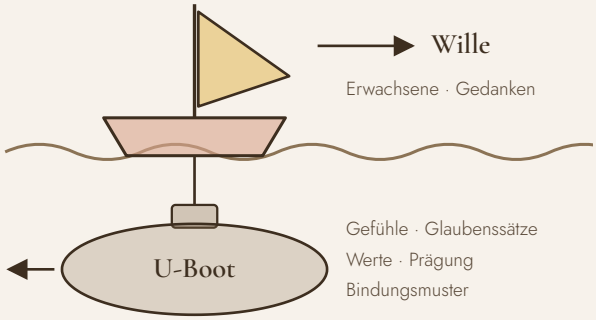
Das Geheimnis lebendiger Paarbeziehungen – Handout zum Workshop

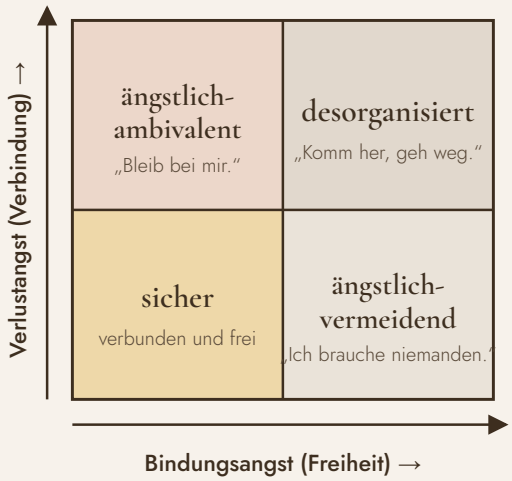
1 Das Schiff der Liebe

Was wünschst du dir aktuell in deiner Beziehung am meisten? Fast alle antworten ähnlich: Nähe, Vertrauen, Lebendigkeit, Freiheit. Und doch sitzen wir im Workshop – weil unter der Wasserlinie etwas mitfährt.

Das Schiff: Das Sichtbare – Erwachsene, Wille, Gedanken. Im Segel stehen Wunsch, Ziel und Vision: das, was wir uns wünschen und bewusst wollen.

Das U-Boot: Das Unsichtbare – Gefühle, Glaubenssätze, Werte, Prägung, Bindungsmuster. Es hat eigenen Antrieb und ist stärker als das Segel.





2 Vier Bindungsstile

Bindungsmuster entstehen früh und zeigen sich später als Stile. Zwei Ängste spannen sie auf: die Verlustangst, die unsere Verbindung betrifft, und die Bindungsangst, die unsere Freiheit betrifft.

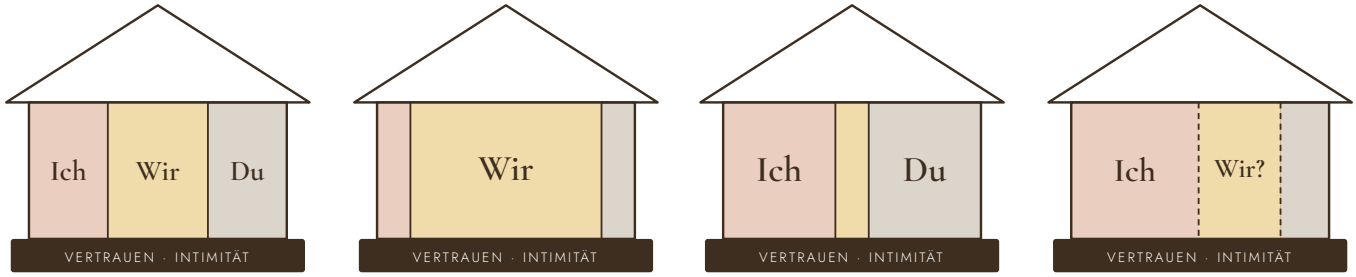
- **Sicher:** „Ich kann nah sein und allein sein." Verbunden und frei.
- **Ängstlich-ambivalent:** „Bleib bei mir." Nähe beruhigt, Abstand alarmiert.
- **Ängstlich-vermeidend:** „Ich brauche niemanden." Abstand beruhigt, Nähe engt ein.
- **Desorganisiert:** „Komm her, geh weg." Nähe ist ersehnt und bedrohlich zugleich.

Muster, keine Typen. Jede:r kennt alle vier – je nach Gegenüber und Stress. Und: Bindung ist gelernt. Was gelernt ist, lässt sich neu lernen.

Wo ordnest du dich ein? Welche Geste drückt dein Bindungsverhalten aus?

3 Das Beziehungshaus

Jede:r bringt den eigenen Bindungsstil mit ins Haus. Drei Räume — Ich, Wir, Du — stehen auf einem Fundament aus Vertrauen und Intimität. Was passiert, wenn zwei Bindungsstile aufeinandertreffen?



Sicher
Ausgeglichen: starkes Ich, starkes Wir.

Ängstlich-ambivalent
Symbiotisch: viel Nähe, wenig Eigenes. Die Intimität sinkt.

Ängstlich-vermeidend
Nebeneinander: viel Eigenes, wenig Nähe.

Desorganisiert
Der Tanz: Das Wir wird hin- und hergezogen.

> *Verbunden und frei – das ist Intimität. Sie entsteht, weil ein starkes Ich und ein starkes Wir zusammenkommen.*

4 Ist-Zustand festgestellt – und jetzt?

Bindung ist gelernt, also lässt sich Neues lernen — nicht durch Einsicht allein, sondern durch neue, korrigierende Erfahrungen in der Beziehung.

① Bereitschaft für Veränderung

Zeit für die Beziehung: fünf Stunden pro Woche. Sind beide bereit — oder erst einmal nur eine Person? Beides ist ein Anfang.

② Bewusstheit, Selbstkontakt, Ich-Raum

Den eigenen Stil kennen, sich dabei ertappen, umschalten. Mut zum eigenen Raum.

③ Echter Kontakt, Wir-Raum

Kommunikation: Gewaltfreie Kommunikation, Zwiegespräch, ehrliches Mitteilen, IMAGO. Rettungsversuche, Schiebetürmomente, die Spirale nach oben, Vorbilder.

④ Vision

Das Haus vor sich sehen, wie es sein soll — und dem Dach Worte geben. Zurück zu dem, was ihr euch am meisten wünscht.

Drei Fragen für zu Hause

1. In welchem Haus wohnen wir gerade — und wie groß ist unser Wir-Raum?
2. Was fährt in meinem U-Boot mit, wenn es zwischen uns eng wird?
3. Welcher Satz soll in unserem Dach stehen?

Zum Weiterlesen

- Aino Simon — *Liebe lieber einzigartig.* Finde das Beziehungsglück, das zu dir passt.
- Esther Perel — *Was Liebe aushält.* Untreue überdenken.
- Jessica Fern — *Polysecure.* Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie.
- John M. Gottman — *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe.*
- Marshall B. Rosenberg — *Gewaltfreie Kommunikation.* Eine Sprache des Lebens.
- Stefanie Stahl — *Jeder ist beziehungsfähig.* Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe.
- Verena König — *Trauma und Beziehungen.* Wie wir die immergleichen Bindungsmuster hinter uns lassen.

Wenn du für dich oder ihr als Paar weitergehen möchtest: Ein kostenloses Kennenlerngespräch könnt ihr unter **shareyourself.de/verbunden-und-frei** anfragen — online, bei Sabrina, bei Simon oder bei uns beiden.