

Stefanie Stahl

**Jein!**

Bindungsängste erkennen und bewältigen

Ellert & Richter Verlag, Hamburg 2013, ISBN 978-3-8319-0290-3, 272 Seiten,  
Broschur, 14 x 22 cm, € 19,95

Es gibt Menschen, die aufgrund frühkindlicher Erfahrungen kein echtes Vertrauen in menschliche Beziehungen entwickeln können. Für diese Menschen ist eine Bindung an einen anderen Menschen unabdingbar verbunden mit Auslieferung und Unterwerfung. Die Folge ist, dass diese Menschen in ihrem weiteren Leben von vorne herein entweder gar keine Bindungen eingehen, diese abbrechen, wenn zu viel Nähe entsteht, oder eine Beziehung führen, die von der Distanz lebt.

Stefanie Stahl legt in diesem Ratgeber offen, dass die betroffenen Personen eine wirkliche Bindung als existenzielle Bedrohung wahrnehmen. Es gibt für sie keine andere Reaktionsmöglichkeit als Flucht oder Aggression, um den Partner auf Distanz zu halten. Damit verbunden sind Schuldgefühle und Einsamkeit. Interessanterweise beleuchtet die Autorin gleichzeitig, welches Verhalten die Partner im Gegenzug entwickeln und zeigt auf, welche Mechanismen in derartigen Beziehungen wirken, die sich in aller Regel zu einem dramatischen „Tanz zwischen Nähe und Distanz“ entwickeln.

Stefanie Stahl ist Psychotherapeutin und schenkt dem Leser einen psychologisch differenzierten und dennoch gut verständlichen Ratgeber. Sie schreibt klarsichtig und realistisch über die Ursachen der Bindungsangst, das Verhalten der Betroffenen und die Auswirkungen auf das Verhalten der Partner. Sie nimmt dabei kein Blatt vor den Mund, was für manchen Leser die eine oder andere schmerzhaftes Erkenntnis mit sich bringen könnte. Mit den von ihr im letzten Buchteil klar formulierten Ratschlägen sowohl für die Betroffenen als auch für die betroffenen Partner ist dieses Buch sicherlich eine echte Hilfe für Menschen, die den Mut haben, sich dieser Problematik zu stellen, Möglichkeiten zur Veränderung suchen oder einfach zunächst sich selbst besser verstehen möchten.

Bärbel Gamerdinger / 05. November 2014