

# **Urvertrauen, Liebe, Transzendenz und die Dynamik unsicherer Bindung – Eine Tiefenanalyse für Romanautoren**

## **I. Einleitung: Die Psychologische Tiefenstruktur des Romans**

Die Erschaffung fesselnder und glaubwürdiger Romanfiguren und -welten wurzelt oft in einem tiefen Verständnis der menschlichen Psyche. Diese Analyse widmet sich der Erkundung zentraler psychologischer, philosophischer und spiritueller Konzepte – Urvertrauen, Liebe und Transzendenz –, um Romanautoren Inspiration und Anleitung für die Gestaltung der zentralen Achse ihrer Erzählungen zu bieten. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der komplexen Dynamik von Beziehungen, die durch unsichere Bindungsstile geprägt sind, namentlich die Interaktion zwischen ängstlich-vermeidenden und chaotisch-desorganisierten Partnern, sowie dem Phänomen der „Nähe auf Distanz“.

Die Auseinandersetzung mit diesen Themen ermöglicht es, authentische Charaktermotivationen freizulegen, nachvollziehbare Beziehungsentwicklungen zu zeichnen und der Erzählung eine tiefere thematische Resonanz zu verleihen. Das Verständnis, wie frühe Lebenserfahrungen das Urvertrauen formen, wie Liebe in ihren vielfältigen Facetten erlebt und ausgedrückt wird, wie das Streben nach Transzendenz uns prägt und wie unsichere Bindungsmuster zu intensiven, oft schmerzhaften Beziehungsdynamiken führen, ist ein mächtiges Werkzeug für jeden Schriftsteller, der psychologische Tiefe anstrebt. Dieser Bericht führt von den grundlegenden Konzepten über die spezifischen Mechanismen der Bindungstheorie hin zu den konkreten Herausforderungen und der Intensität problematischer Partnerschaften und schlägt abschließend narrative Techniken vor, um diese komplexen inneren und äußeren Welten im Roman darzustellen.

## **II. Fundamente des Seins: Urvertrauen, Liebe und Transzendenz**

### **A. Urvertrauen (Basic Trust): Das Fundament der Psyche**

Das Konzept des Urvertrauens, maßgeblich geprägt durch den Entwicklungspsychologen Erik H. Erikson, beschreibt das Fundament, auf dem die psychische Entwicklung eines Menschen aufbaut. Es bildet sich in der ersten psychosozialen Stufe (Vertrauen vs. Misstrauen), die sich über das erste Lebensjahr erstreckt.<sup>1</sup>

**Definition & Entwicklung (Erikson):** In dieser frühesten Phase ist der Säugling existenziell auf seine primären Bezugspersonen angewiesen. Bedürfnisse nach Nahrung, Pflege, Wärme, Schutz, körperlicher Nähe und liebevoller Zuwendung müssen von anderen erfüllt werden, um

das Überleben und Wohlbefinden des Kindes zu sichern.<sup>1</sup> Erikson betont die herausragende Rolle der Mutter (oder der primären Bezugsperson) und der Qualität dieser ersten Bindung.<sup>1</sup> Erfährt das Kind konsistente, verlässliche und feinfühliges Fürsorge, entwickelt es Urvertrauen – ein tiefes, grundlegendes Gefühl, sich auf andere und die Welt verlassen zu können („Gefühl des Sich-Verlassen-Dürfens“).<sup>2</sup> Es ist die innere Überzeugung, dass die Welt ein im Grunde wohlwollender Ort ist und die eigenen Bedürfnisse Berechtigung haben und erfüllt werden. Wird die Befriedigung dieser grundlegenden Bedürfnisse jedoch verweigert, vernachlässigt oder erfolgt sie inkonsistent und unvorhersehbar, entsteht Urmissstrauen.<sup>1</sup> Das Kind erlebt Gefühle der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins, der Angst und der Bedrohung.<sup>1</sup> Es lernt, dass die Welt unzuverlässig oder gar feindselig ist und dass seine Bedürfnisse möglicherweise nicht legitim oder erfüllbar sind.

**Unterscheidung von allgemeinem Vertrauen:** Urvertrauen ist mehr als das situative Vertrauen, das wir beispielsweise einem Kollegen bei einer bestimmten Aufgabe entgegenbringen. Es ist eine tief verankerte Grundhaltung, eine Art emotionaler Kompass, der unsere Wahrnehmung von uns selbst, von anderen und von der Welt insgesamt prägt.<sup>2</sup> Es bildet die Basis für emotionales Wohlbefinden und die Fähigkeit, gesunde Beziehungen einzugehen. Man kann es sich wie die Wurzeln eines Baumes vorstellen: Nur wenn sie fest im Boden verankert sind, kann der Baum stabil wachsen und gedeihen.<sup>2</sup>

**Langfristige Folgen fehlenden Urvertrauens:** Ein Mangel an Urvertrauen, das sich im Urmissstrauen manifestiert, hat weitreichende Konsequenzen für das spätere Leben. Erikson beschreibt mögliche Folgen wie ein Gefühl der Leere, des Verlassenwerdens, Gier oder Abhängigkeiten.<sup>1</sup> Andere Quellen nennen chronisches Misstrauen, Ängstlichkeit, Bindungsarmut (Schwierigkeiten, stabile Beziehungen einzugehen) und Depressivität.<sup>3</sup> Menschen mit geringem Urvertrauen neigen eher zu Existenzängsten, einer pessimistischen Lebenseinstellung und stellen die Zuverlässigkeit anderer sowie den Sinn der Welt infrage.<sup>2</sup> Dieses grundlegende Misstrauen erschwert die Bewältigung späterer Entwicklungsaufgaben. So ist beispielsweise das in der zweiten Stufe (Autonomie vs. Scham und Zweifel) entwickelte Vertrauen in die Bezugsperson eine Bedingung dafür, dass das Kind seine Umwelt explorieren kann, ohne den Verlust des Urvertrauens zu fürchten.<sup>1</sup> Ebenso beeinflusst es die Fähigkeit zur Intimität in der sechsten Stufe (Intimität vs. Isolation).<sup>1</sup>

Die fehlende Entwicklung von Urvertrauen schafft somit nicht nur eine Leere, sondern fördert aktiv eine verzerrte und oft widersprüchliche Beziehungsgestaltung. Das im Urmissstrauen wurzelnde Gefühl der Hilflosigkeit<sup>1</sup> kann zu einer verzweifelten Suche nach Bestätigung und Abhängigkeit führen, einem tiefen Wunsch nach Verbindung, um die innere Leere zu füllen. Gleichzeitig erzeugen die frühen Erfahrungen von Unzuverlässigkeit oder Bedrohung<sup>1</sup> ein tiefes Misstrauen und Angst vor ebenjener Nähe, die ersehnt wird. Dieser inhärente Widerspruch – das Verlangen nach Nähe bei gleichzeitiger Furcht davor – spiegelt exakt die Kerndynamik wider, die später in unsicheren Bindungsstilen, insbesondere dem ängstlich-vermeidenden bzw. desorganisierten Typus, beobachtet wird.<sup>4</sup> Das Scheitern der Urvertrauensbildung legt somit eine entwicklungspsychologische Grundlage für den zentralen Beziehungskonflikt, den der Roman untersuchen soll. Es ist nicht nur die Abwesenheit von Vertrauen, sondern die Etablierung eines fundamentalen relationalen Paradoxons.

**Urvertrauen stärken (Erwachsenenperspektive):** Auch wenn die Grundlagen in der Kindheit

gelegt werden, ist es im Erwachsenenalter möglich, an der Stärkung des Vertrauens zu arbeiten. Ansätze hierfür umfassen den Aufbau von Selbstvertrauen durch die Bewältigung von Herausforderungen, die Verbesserung des Selbstwerts, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl, das bewusste Sammeln positiver Vertrauenserfahrungen, das Loslassen von Kontrollbedürfnissen, die Entwicklung einer Akzeptanz für den Fluss des Lebens und gegebenenfalls psychotherapeutische Unterstützung zur Aufarbeitung früherer Erfahrungen.<sup>2</sup>

## **B. Liebe: Facetten eines Zentralen Menschlichen Bedürfnisses**

Liebe ist ein komplexes Phänomen, das sich einer einfachen Definition entzieht. Sie umfasst eine Vielzahl von Gefühlen, Haltungen und Verhaltensweisen und wird aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet.

### **Multidimensionale Definitionen:**

- **Philosophisch:** Liebe wird als wechselseitiges Anerkennen und Fördern der Existenz des Anderen beschrieben.<sup>9</sup> In antiken Philosophien (Veda, Hesiod, Empedokles) galt sie teils als kosmisches Prinzip, das die Welt zusammenhält.<sup>9</sup> Platon unterschied zwischen leiblich-seelischer und geistiger Liebe (platonische Liebe).<sup>9</sup> Schopenhauer identifizierte Liebe mit Mitleid, während andere sie als Tugend der Persönlichkeit sehen, die auf den Wert des Geliebten gerichtet ist.<sup>9</sup> Augustinus und Pascal sahen Liebe als Voraussetzung für Erkenntnis.<sup>9</sup> Für Sartre ist Liebe der Entwurf, sich lieben zu lassen.<sup>9</sup> Grundlegend wird Liebe als psychische Haltung betrachtet, die Gefühle, Wünsche und Handeln beeinflusst und eine Relation zwischen Subjekt und Objekt (typischerweise Personen) darstellt.<sup>10</sup> Sie ist von existenzieller Bedeutung für den Menschen.<sup>9</sup>
- **Psychologisch:** Aus psychologischer Sicht ist Liebe ein Gefühl mit biochemischen Grundlagen und neurobiologischen Mustern.<sup>11</sup> Sie wird als Gefühlszustand der Zuneigung erlebt, der vom Verhältnis der Personen abhängt.<sup>11</sup> Die Bindungstheorie nach Bowlby sieht das lebenslange Streben nach engen emotionalen Beziehungen als angeborenes menschliches Bedürfnis nach Sicherheit.<sup>11</sup> Erich Fromm definierte reife Liebe als eine „produktive“, aktive und kreative Handlung, die Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung vor dem Anderen und Erkenntnis beinhaltet.<sup>11</sup> Unterschieden wird oft zwischen personenbezogener Liebe (Partner, Verwandte, Mitmenschen) und objektbezogener Liebe (Natur, Freiheit).<sup>9</sup>
- **Spirituell:** Spirituelle Dimensionen der Liebe finden sich im theologischen Gebot der Nächstenliebe, die auch Feinde einschließt.<sup>9</sup> Fromms Idee, dass Liebe die Überwindung der menschlichen Trennung und Isolation ermöglicht und zur zwischenmenschlichen Einheit führt, hat ebenfalls eine spirituelle Konnotation.<sup>11</sup>

**Neurobiologie von Liebe & Bindung:** Die anfängliche Phase des Verliebtseins ist neurobiologisch durch einen Anstieg des „Glückshormons“ Dopamin gekennzeichnet, was zu Euphorie und teils irrationalen Denken führt, ähnlich einem Drogenrausch.<sup>11</sup> Gleichzeitig sinkt der Serotoninspiegel. Körperliche Nähe und Zärtlichkeit stimulieren die Ausschüttung des „Bindungshormons“ Oxytocin. Oxytocin reduziert Stress und Aggressionen, fördert Gefühle von Geborgenheit, Vertrauen und Ruhe und löst den anfänglichen Dopaminrausch ab, wodurch sich Verliebtheit in eine tiefere, beständigere Liebe wandeln kann.<sup>11</sup> Auch der Geruchssinn (Pheromone) spielt bei der Partnerwahl eine unbewusste Rolle, möglicherweise zur Sicherung

genetischer Vielfalt.<sup>11</sup> Nach einiger Zeit kann der sogenannte Coolidge-Effekt (hormonelle Sättigung) eintreten, was manche Beziehungen vor Herausforderungen stellt.<sup>11</sup> Sex und Orgasmen verstärken ebenfalls die Ausschüttung von Bindungshormonen und können die partnerschaftliche Bindung festigen.<sup>11</sup>

**Liebe und Bindung:** Die Konzepte Liebe und Bindung sind eng miteinander verknüpft. Eine sichere Bindungserfahrung in der Kindheit, basierend auf verlässlicher Fürsorge, legt den Grundstein für die Fähigkeit zu gesunder, reifer Liebe im Erwachsenenalter, die durch Vertrauen, gegenseitige Unterstützung und emotionale Offenheit gekennzeichnet ist.<sup>11</sup> Fromms Konzept der „produktiven Liebe“ mit seinen Elementen Fürsorge, Verantwortung, Achtung und Erkenntnis<sup>11</sup> korrespondiert stark mit den Merkmalen sicher gebundener Beziehungen. Umgekehrt können unsichere Bindungsmuster das Erleben und Ausdrücken von Liebe erheblich verzerren. Ängstliche Bindung kann sich in Klammern, Verlustangst und übermäßigem Bestätigungsbedürfnis äußern, während vermeidende Bindung zu emotionaler Distanz, Bindungsangst und Schwierigkeiten mit Intimität führt.<sup>13</sup>

Die verschiedenen Perspektiven auf die Liebe – als biologisches Bedürfnis nach Bindung und Sicherheit<sup>12</sup>, als neurochemischer Prozess<sup>11</sup>, als philosophisches Ideal<sup>9</sup> und als erlernbare Kunst<sup>11</sup> – offenbaren eine wichtige Dualität. Liebe ist nicht nur ein passives Gefühl oder ein biologischer Drang, sondern auch eine aktive Fähigkeit, die Wissen, Bewusstsein und die Überwindung innerer Barrieren erfordert. Diese Barrieren sind oft tief in der persönlichen Bindungsgeschichte verwurzelt. Für die Romanentwicklung bedeutet dies, dass Charaktere einerseits ein tiefes, menschliches *Bedürfnis* nach Liebe und Verbindung haben können<sup>9</sup>, andererseits aber aufgrund ihrer psychologischen Prägung (z.B. eines ängstlich-vermeidenden Musters, das sie dazu bringt, die ersehnte Liebe wegzustoßen<sup>5</sup>) die *Fähigkeit* oder der *Mut* fehlen kann, diese Liebe auf gesunde Weise zu geben oder zu empfangen. Dieser innere und äußere Konflikt zwischen Bedürfnis und Fähigkeit ist eine reiche Quelle für dramatische Spannung.

## C. Transzendenz: Über Sich Hinauswachsen

Transzendenz bezeichnet im psychologischen Kontext die Fähigkeit, über die eigenen unmittelbaren Begrenzungen, Probleme oder Perspektiven hinauszuwachsen.

**Psychologische Definitionen:** Transzendenz kann als Fähigkeit verstanden werden, durch einen „Bewusstseinssprung“ eine neue Perspektive auf ein Problem zu gewinnen, die einen größeren seelischen Spielraum eröffnet und Wachstum fördert.<sup>17</sup> Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie, betont die menschliche Suche nach Sinn als zentrale Triebfeder.<sup>18</sup> Seine Konzepte der Selbstdistanzierung (die Fähigkeit, von sich selbst Abstand zu nehmen) und der Selbst-Transzendenz (die Ausrichtung auf etwas oder jemanden außerhalb seiner selbst, auf Werte oder Sinn) sind hier zentral.<sup>18</sup> Selbst-Transzendenz bedeutet, nicht primär um sich selbst zu kreisen, sondern sich einem größeren Ganzen, einer Aufgabe oder anderen Menschen hinzugeben.<sup>18</sup>

**Merkmale transzendenter Individuen:** Menschen mit einer ausgeprägten Fähigkeit zur Transzendenz zeichnen sich oft durch bestimmte Merkmale aus. Sie bleiben selbst in Krisen offen, interessiert und relativ angstfrei.<sup>17</sup> Sie fühlen sich in einen größeren Sinnzusammenhang eingebettet, was ihnen Gelassenheit, Selbstvertrauen und Kreativität im Umgang mit Problemen

verleiht.<sup>17</sup> Sie berichten über ein höheres psychisches Wohlbefinden und eine bessere Gesundheit.<sup>17</sup> Ihre Grundhaltung ist oft von Neugier, Offenheit und Vertrauen geprägt.<sup>17</sup>

**Transzendenz und Sinnfindung:** Frankl argumentierte, dass das Finden von Lebenssinn essenziell für die psychische Gesundheit ist und dass ein Mangel an Sinn zu Problemen wie Sucht, Aggression und Depression führen kann.<sup>18</sup> Sinn kann auf drei Wegen gefunden werden: durch schöpferische Werte (etwas in die Welt bringen), Erlebniswerte (etwas aus der Welt empfangen, z.B. Liebe, Naturerlebnisse) und Einstellungswerte (die Haltung, die man unausweichlichem Leid gegenüber einnimmt).<sup>18</sup> Die Fähigkeit zur Selbst-Transzendenz ist der Schlüssel, um diese Sinnquellen zu erschließen.<sup>18</sup>

**Relevanz für Kernthemen:** Transzendenz steht in Verbindung zu den anderen Kernthemen. Das Gefühl, in einen größeren Sinnzusammenhang eingebettet zu sein<sup>17</sup>, kann als eine Form des erweiterten Urvertrauens gesehen werden – ein Vertrauen nicht nur in Bezugspersonen, sondern in den Fluss des Lebens selbst.<sup>2</sup> Liebe, insbesondere in ihrer altruistischen Form (Nächstenliebe<sup>9</sup>) oder als Fromm'sche produktive Liebe<sup>11</sup>, beinhaltet ebenfalls ein Element der Selbst-Transzendenz, da sie über rein egoistische Bedürfnisse hinausgeht. Die Fähigkeit zur Transzendenz bietet einen potenziellen Weg aus den Verstrickungen unsicherer Bindungsmuster. Menschen, die in negativen Selbst- und Fremdbildern sowie reaktiven Zyklen gefangen sind, wie es bei ängstlich-vermeidenden oder desorganisierten Stilen typisch ist<sup>4</sup>, könnten durch Transzendenz neue Perspektiven gewinnen. Die Fähigkeit, sich selbst aus der Distanz zu betrachten<sup>19</sup>, die eigenen Bindungsmuster mit weniger Reaktivität zu beobachten und Sinn auch außerhalb der turbulenten Beziehung oder trotz des Leidens zu finden<sup>18</sup>, könnte den Teufelskreis durchbrechen helfen. Die Verbindung zu etwas Größerem als dem Selbst – seien es Werte, eine Aufgabe oder eine spirituelle Dimension – kann eine alternative Quelle für Sicherheit und Bedeutung bieten, die nicht von der oft als bedrohlich empfundenen Intimität abhängt. Dies eröffnet eine mögliche positive Entwicklungsrichtung für Charaktere, die sonst in ihren destruktiven Mustern gefangen bleiben würden.<sup>20</sup> Transzendenz könnte somit als psychologisches Gegengift zur tiefen Unsicherheit und Angst wirken, die aus einem Mangel an Urvertrauen und sicherer Bindung resultieren.

### III. Das Echo der Kindheit: Bindungstheorie und Unsichere Stile

Die Bindungstheorie, ursprünglich von John Bowlby entwickelt und von Mary Ainsworth erweitert, bietet einen fundamentalen Rahmen zum Verständnis, wie frühe Beziehungserfahrungen unsere Fähigkeit zur Nähe, unser Vertrauen und unsere Interaktionsmuster im Erwachsenenalter prägen.

#### A. Grundlagen der Bindungstheorie (Bowlby & Ainsworth)

**Kernprinzipien:** Bowlby postulierte, dass Menschen mit einem angeborenem Bedürfnis auf die Welt kommen, eine enge emotionale Bindung zu mindestens einer primären Bezugsperson aufzubauen.<sup>12</sup> Diese Bindung dient dem Überleben (Schutz, Versorgung) und der gesunden sozialen und emotionalen Entwicklung.<sup>12</sup> Bindungsverhaltensweisen wie Weinen, Lächeln, Anklammern und Nachfolgen sind evolutionär entwickelte Signale, die die Nähe zur

Bezugsperson sichern sollen, insbesondere in Momenten von Angst oder Unsicherheit.<sup>12</sup> Bowlby betonte die Bedeutung einer Hauptbezugsperson (Monotropie)<sup>22</sup> und identifizierte eine kritische oder sensible Phase in den ersten Lebensjahren für die Ausbildung dieser primären Bindung.<sup>16</sup> Eine Unterbrechung oder das Fehlen dieser Bindung kann laut seiner Maternal-Deprivation-Hypothese zu langfristigen negativen Folgen führen.<sup>22</sup>

**Sichere Basis (Secure Base):** Ainsworth prägte den Begriff der „sicheren Basis“.<sup>16</sup> Wenn die Bezugsperson feinfühlig, verlässlich und verfügbar ist, entwickelt das Kind ein Gefühl der Sicherheit.<sup>12</sup> Diese Sicherheit ermöglicht es dem Kind, die Umwelt zu erkunden, in dem Wissen, dass es bei Bedarf zur Bezugsperson zurückkehren kann, um Trost und Schutz zu finden.<sup>12</sup> Die Bezugsperson fungiert somit als sicherer Hafen und als Ausgangspunkt für Exploration.

**Innere Arbeitsmodelle (Internal Working Models - IWMs):** Bowlby führte das Konzept der inneren Arbeitsmodelle ein.<sup>12</sup> Dies sind mentale Repräsentationen von sich selbst, von Bindungspersonen und von Beziehungen im Allgemeinen, die auf Basis der frühen Interaktionserfahrungen gebildet werden.<sup>12</sup> Ein Kind, das konsistent liebevolle und responsive Fürsorge erfährt, entwickelt tendenziell ein positives IWM: Es sieht sich selbst als liebenswert und andere als vertrauenswürdig und unterstützend an. Negative oder inkonsistente Erfahrungen führen hingegen zu negativen IWMs, die das Selbstbild („Bin ich es wert, geliebt zu werden?“) und die Erwartungen an andere („Kann ich anderen vertrauen? Werden sie für mich da sein?“) negativ prägen. Diese IWMs beeinflussen maßgeblich, wie wir spätere Beziehungen wahrnehmen, gestalten und darauf reagieren.<sup>12</sup>

**Ainsworths Fremde Situation & Bindungsstile:** Um die unterschiedlichen Bindungsqualitäten zu untersuchen, entwickelte Ainsworth das standardisierte Beobachtungsverfahren „Fremde Situation“.<sup>12</sup> Dabei werden Kleinkinder kurzen Trennungen von und Wiedervereinigungen mit ihrer Bezugsperson in einer unbekannten Umgebung ausgesetzt. Basierend auf den beobachteten Verhaltensmustern (Explorationsverhalten, Reaktion auf Trennung, Verhalten bei Wiedervereinigung) identifizierte Ainsworth drei Hauptbindungsstile<sup>12</sup>:

- **Sicher:** Kinder nutzen die Bezugsperson als sichere Basis, zeigen Kummer bei Trennung, suchen bei Wiederkehr aktiv Kontakt und lassen sich schnell beruhigen.<sup>12</sup>
- **Unsicher-Ambivalent (auch: Ängstlich-Widerstrebend):** Kinder sind anhänglich, wenig explorativ, extrem gestresst bei Trennung, zeigen bei Wiederkehr aber ambivalentes Verhalten (Wut, Widerstand gegen Trost, Klammern).<sup>12</sup>
- **Unsicher-Vermeidend:** Kinder zeigen wenig Kummer bei Trennung, ignorieren die Bezugsperson bei Wiederkehr oder wenden sich ab, wirken unabhängig, vermeiden Nähe.<sup>12</sup> Später fügten Main und Solomon eine vierte Kategorie hinzu:
- **Unsicher-Desorganisiert/Desorientiert:** Kinder zeigen widersprüchliche, bizarre oder desorientierte Verhaltensweisen bei der Wiedervereinigung (z.B. Erstarren, stereotype Bewegungen, Annäherung mit abgewandtem Blick, Angst vor der Bezugsperson).<sup>16</sup>

## **B. Der Ängstlich-Vermeidende (Fearful-Avoidant) / Desorganisierte (Chaotische) Bindungsstil**

In der Forschung und Literatur zu Erwachsenenbindung werden die Begriffe „ängstlich-vermeidend“ (Fearful-Avoidant) und „desorganisiert“ (Disorganized) oft synonym

verwendet oder eng miteinander verknüpft.<sup>4</sup> Es ist hilfreich, ihren Ursprung zu verstehen:

- **Desorganisierte Bindung (Main & Solomon):** Dies ist eine Klassifikation aus der Säuglings-/Kleinkindforschung (Typ D in der Fremden Situation). Sie beschreibt Kinder, die widersprüchliche, nicht integrierte Verhaltensstrategien gegenüber ihrer Bezugsperson zeigen. Dies wird auf die Erfahrung zurückgeführt, dass die Bezugsperson selbst eine Quelle von Angst ist („frightening parent“).<sup>25</sup> Das Kind befindet sich in einem unlösbaren Konflikt: Es sucht Schutz bei der Person, vor der es sich gleichzeitig fürchtet.<sup>25</sup>
- **Ängstlich-Vermeidende Bindung (Bartholomew):** Dies ist eine Kategorie aus Modellen der Erwachsenenbindung. Sie beschreibt Personen, die sowohl eine hohe Bindungsangst (Angst vor Ablehnung/Verlassenwerden, negatives Selbstbild) als auch eine hohe Bindungsvermeidung (Unbehagen mit Nähe, Misstrauen gegenüber anderen, negatives Bild von Anderen) aufweisen.<sup>5</sup> Sie sehnen sich nach Nähe, fürchten sie aber zugleich.

Es wird allgemein angenommen, dass die desorganisierte Bindung im Kindesalter häufig zur Entwicklung eines ängstlich-vermeidenden Bindungsstils im Erwachsenenalter führt. Für die narrative Gestaltung eines Romans ist es oft am fruchtbarsten, sich auf die *gemeinsamen Kernmerkmale* zu konzentrieren, die aus dieser komplexen und widersprüchlichen Dynamik resultieren.

#### **Kernmerkmale:**

- **Innerer Konflikt:** Das zentrale Merkmal ist der quälende Widerspruch zwischen einem starken Wunsch nach Intimität und Verbundenheit und einer ebenso starken Angst davor, verletzt, abgelehnt oder kontrolliert zu werden.<sup>4</sup> Sie stecken fest in einem „Kann nicht mit zu viel Nähe, kann nicht mit zu viel Distanz“-Dilemma.<sup>21</sup>
- **Negative Arbeitsmodelle:** Sie tragen sowohl ein negatives Bild von sich selbst (Gefühl, nicht liebenswert, fehlerhaft oder unzulänglich zu sein) als auch ein negatives Bild von anderen (Erwartung, dass andere unzuverlässig, verletzend, ablehnend oder gefährlich sind).<sup>4</sup> Dies entspricht der Haltung „Ich bin nicht okay, und du bist auch nicht okay“.<sup>37</sup>
- **Tiefgreifendes Misstrauen:** Es besteht eine fundamentale Schwierigkeit, anderen Menschen zu vertrauen, insbesondere in engen Beziehungen.<sup>4</sup> Sie erwarten oft Verrat oder Zurückweisung und sind hypervigilant auf entsprechende Anzeichen.<sup>7</sup>
- **Emotionale Dysregulation:** Betroffene haben oft große Schwierigkeiten, ihre Emotionen zu regulieren. Sie können von intensiven Gefühlen (Angst, Wut, Scham) überwältigt werden, was zu Stimmungsschwankungen, emotionalen Ausbrüchen oder plötzlichem emotionalen Rückzug führen kann.<sup>4</sup>
- **Inkonsistentes Verhalten:** Ihr Verhalten in Beziehungen ist oft unvorhersehbar und widersprüchlich. Sie können zwischen intensivem Nähe-Suchen (ähnlich ängstlicher Bindung) und plötzlichem Distanzieren oder Abblocken (ähnlich vermeidender Bindung) hin- und herschwanken – der sogenannte „Push-Pull“-Tanz.<sup>4</sup>
- **Angst vor Verletzlichkeit:** Sich emotional zu öffnen und verletzlich zu zeigen, fällt ihnen extrem schwer, da dies mit großer Gefahr assoziiert wird.<sup>4</sup>

**Ursprünge in der Kindheit (Main & Solomon, Bowlby):** Die Wurzeln des ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Stils liegen fast immer in frühen Beziehungserfahrungen, die von Angst, Unvorhersehbarkeit, Inkonsistenz, Vernachlässigung

oder Missbrauch geprägt waren.<sup>4</sup> Zentral ist die Erfahrung der Bezugsperson als Quelle von Furcht („frightening caregiver“).<sup>25</sup> Dies kann durch direktes Missbrauchsverhalten geschehen, aber auch durch subtilere Formen wie elterliche Angstzustände, ungelöste Traumata der Eltern<sup>4</sup>, stark kritisches oder unvorhersehbares Verhalten.<sup>4</sup> Das Kind erlebt das Paradoxon „Furcht ohne Lösung“ („fright without solution“) <sup>44</sup>: Die Person, die Sicherheit bieten sollte, ist gleichzeitig die Quelle der Bedrohung. Bowlby beschrieb in seinen unveröffentlichten Schriften, wie solche Erfahrungen zu „Bedrohungskonflikten“ (approach/withdrawal conflict), „Safe Haven-Ambiguität“ (Unsicherheit, ob die Bezugsperson sicher ist) und „Aktivierung ohne Beruhigung“ führen können, was die Integration des Bindungsverhaltenssystems stört.<sup>34</sup> Er sprach auch von „segregierten Systemen“ und „defensiver Ausgrenzung“ als Mechanismen, mit denen der Geist versucht, mit unvereinbaren oder überwältigenden Erfahrungen umzugehen, was aber die psychische Integration behindert.<sup>34</sup>

Das Kernproblem des ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Stils liegt nicht nur in den schmerzhaften Erinnerungen an die Kindheit, sondern in der **Internalisierung der beängstigenden Bezugsperson**. Diese frühe, oft traumatische Beziehungserfahrung formt ein inneres Arbeitsmodell <sup>12</sup>, in dem Nähe untrennbar mit Gefahr verbunden ist. Die beängstigende, unberechenbare Bezugsperson wird zu einem inneren Objekt, einer Art Schablone, durch die spätere enge Beziehungen wahrgenommen werden. Selbst wenn ein neuer Partner objektiv sicher und wohlwollend ist, wird er unbewusst mit der internalisierten Gefahr assoziiert.<sup>7</sup> Die Angst und das Misstrauen, die ursprünglich der Bezugsperson galten, werden auf den Partner projiziert.<sup>4</sup> Dies erklärt, warum selbst liebevolle Gesten oder normale Beziehungsanforderungen beim ängstlich-vermeidenden Partner intensive Angst, Rückzug oder sogar feindselige Reaktionen auslösen können.<sup>8</sup> Die Reaktion ist weniger eine Antwort auf das tatsächliche Verhalten des Partners als vielmehr eine Aktivierung des alten, tief verwurzelten Musters der Angst vor der Bezugsperson. Dieses Verständnis der internalisierten Furcht ist entscheidend, um die innere Realität und die oft irrational erscheinenden Reaktionen der Romanfigur darzustellen.

## **IV. Die Dynamik der Anziehung und Abstoßung: Ängstlich-Vermeidende/Chaotische Beziehungen**

Beziehungen, an denen mindestens ein Partner einen ängstlich-vermeidenden (fearful-avoidant) oder desorganisierten Bindungsstil aufweist, sind oft durch eine hohe Intensität, Volatilität und spezifische Interaktionsmuster gekennzeichnet.

### **A. Interaktionsmuster: Der "Push-Pull"-Tanz**

**Die Ängstlich-Vermeidende Falle:** Eine häufige, wenn auch problematische Paarungskonstellation ist die zwischen einer Person mit (vorwiegend) ängstlichem und einer mit (vorwiegend) vermeidendem Bindungsstil.<sup>15</sup> Wenn ein Partner jedoch ängstlich-vermeidend/desorganisiert ist, trägt er *beide* Tendenzen – Angst und Vermeidung – in sich, was die Dynamik besonders komplex macht. Der typische Zyklus sieht oft so aus: Ein Partner (oder die ängstliche Seite des fearful-avoidant Partners) äußert ein Bedürfnis nach mehr Nähe, Bestätigung oder Verbindlichkeit. Dies aktiviert beim ängstlich-vermeidenden



Partner die Angst vor Vereinnahmung, Kontrollverlust oder emotionaler Überflutung, was zu Rückzug, Distanzierung, Abwertung oder passivem Widerstand führt.<sup>4</sup> Dieser Rückzug wiederum triggert beim anderen Partner (oder der ängstlichen Seite des fearful-avoidant Partners) die tief sitzende Angst vor Verlassenwerden und Ablehnung. Als Reaktion darauf intensiviert dieser Partner seine Bemühungen um Nähe, wird fordernder, kontrollierender oder äußert Protest (z.B. durch Vorwürfe, Wut, Klammern).<sup>14</sup> Dies verstärkt wiederum die Angst des ängstlich-vermeidenden Partners und treibt ihn weiter in die Vermeidung. Es entsteht ein Teufelskreis aus Annäherung und Rückzug, Verlangen und Furcht. In Beziehungen, in denen beide Partner ängstlich-vermeidend sind, kann es zu einem noch chaotischeren Hin und Her kommen, bei dem die Rollen des Verfolgers und des Distanzierers ständig wechseln können.<sup>46</sup>

**Kommunikationszusammenbruch:** Die Kommunikation in solchen Beziehungen ist oft stark beeinträchtigt. Bedürfnisse werden selten direkt und klar geäußert. Stattdessen dominieren indirekte Strategien wie passiv-aggressives Verhalten (Sarkasmus, subtile Kritik, Schweigen)<sup>47</sup>, Mauern (stonewalling), Schuldzuweisungen oder emotionale Erpressung.<sup>47</sup> Verletzlichkeit wird vermieden, da sie als zu gefährlich empfunden wird.<sup>4</sup> Konflikte eskalieren häufig schnell, da die zugrundeliegenden Ängste (Verlassenwerden vs. Vereinnahmung) aktiviert werden und rationale Lösungen blockieren.<sup>13</sup> Der ängstlich-vermeidende Partner kann in Konfliktsituationen emotional "abschalten", dissoziieren<sup>4</sup>, sich aggressiv verteidigen oder abrupt das Gespräch beenden.<sup>26</sup> Es kommt leicht zu Missverständnissen, da die Handlungen des Partners durch den Filter der eigenen negativen Erwartungen interpretiert werden.<sup>21</sup>

**Vertrauens- & Intimitätsprobleme:** Das grundlegende Misstrauen<sup>4</sup> prägt die Beziehung tiefgreifend. Der ängstlich-vermeidende Partner ist oft hypervigilant auf Anzeichen von Ablehnung oder Verrat<sup>26</sup> und hat Schwierigkeiten, den Liebesbekundungen oder der Unterstützung des Partners zu glauben.<sup>26</sup> Wenn Intimität und Nähe zunehmen und ein gewisses Maß überschreiten, das als bedrohlich empfunden wird, kann dies zu unbewussten oder bewussten Sabotageakten führen.<sup>5</sup> Der Partner wird plötzlich kritischer gesehen, Fehler werden gesucht, oder es wird emotional oder physisch Distanz geschaffen, um das Gefühl der Sicherheit (durch Distanz) wiederherzustellen.<sup>21</sup>

**Emotionale Volatilität:** Die ständige Spannung zwischen dem Wunsch nach Nähe und der Angst davor führt zu einer hohen emotionalen Instabilität. Die Beziehung kann von intensiven Hochphasen (wenn die Verbindung kurzzeitig gelingt) und tiefen Tiefphasen (während Konflikten oder Rückzugsphasen) geprägt sein.<sup>7</sup> Die Unvorhersehbarkeit des Partners und der Beziehungsdynamik erzeugt chronischen Stress und Unsicherheit.<sup>37</sup>

## **B. Die Intensität der Bindung: Warum so Stark?**

Die oft extreme Intensität, die in Beziehungen mit ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Partnern beobachtet wird, hat mehrere Gründe:

- **Bestätigung der Kernüberzeugungen:** Die schmerzhafteste Dynamik bestätigt paradoxerweise die tief verankerten negativen inneren Arbeitsmodelle<sup>12</sup> über sich selbst und andere. Der Rückzug des Partners bestätigt die Angst vor Verlassenwerden; das Klammern des Partners bestätigt die Angst vor Vereinnahmung.<sup>20</sup> Diese Bestätigung des Bekannten, auch wenn es leidvoll ist, kann sich unbewusst vertraut und fast "richtig"

anfühlen, weil es den frühen Erfahrungen entspricht.<sup>48</sup> Die Beziehung passt zu den negativen Erwartungen.<sup>7</sup>

- **Trauma-Bindung (Trauma Bonding):** Angesichts der häufigen Verbindung von desorganisierter Bindung mit frühen Traumata<sup>4</sup>, kann das Konzept der Trauma-Bindung relevant sein. Diese entsteht durch wiederholte Zyklen von Missbrauch, Vernachlässigung oder intensiver Negativität, gefolgt von sporadischer positiver Zuwendung (intermittierende Verstärkung). Der unvorhersehbare Wechsel zwischen Schmerz und (seltener) Belohnung schafft eine starke, fast süchtig machende emotionale Bindung. Die Intensität speist sich aus den extremen emotionalen Schwankungen und der Hoffnung auf die nächste positive Phase.
- **Wiederholung früherer Dynamiken:** Die Beziehung wird oft unbewusst zu einer Bühne, auf der ungelöste Konflikte und Bindungsmuster aus der Kindheit reinszeniert werden.<sup>48</sup> Die Intensität rührt von der starken emotionalen Ladung dieser frühen Wunden her, die im Hier und Jetzt der Partnerschaft reaktiviert werden. Der Partner wird zum Stellvertreter für die frühere Bezugsperson, mit der die ursprünglichen Konflikte ungelöst blieben.
- **Biochemische Faktoren:** Die emotionalen Achterbahnfahrten haben auch eine neurobiologische Komponente. Die "Hochs" (z.B. Versöhnung, Momente der Nähe) können mit Dopaminausschüttungen verbunden sein, während die "Tiefs" (Konflikt, Trennungsangst, Rückzug) durch Stresshormone wie Cortisol geprägt sind.<sup>11</sup> Dieser Wechsel kann physiologisch anregend und auf Dauer süchtig machend wirken.
- **Intensität als Abwehr:** Die hohe Intensität und das Chaos der Beziehung können paradoxerweise auch eine unbewusste Funktion erfüllen: Sie dienen als Abwehrmechanismus *gegen* echte, stabile und tiefe Intimität, die für den ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Partner als überwältigend und bedrohlich empfunden wird. Stabile, ruhige Nähe ist oft ungewohnt und kann Angst auslösen.<sup>8</sup> Das Drama, die ständigen Konflikte und das Push-Pull halten die Beziehung in einem Zustand permanenter Unsicherheit und verhindern, dass sich eine tiefere, potenziell noch beängstigendere Ebene der Verletzlichkeit und des Vertrauens einstellt.<sup>21</sup> Die Intensität ist somit nicht nur ein Nebenprodukt der Dysfunktion, sondern möglicherweise eine unbewusste Strategie, um eine 'sichere' (wenn auch schmerzhaft) Distanz zur gefürchteten stabilen Verbindung aufrechtzuerhalten. Dies verleiht der Dynamik eine tragische Ironie, die für die Romanhandlung genutzt werden kann.

## C. Nähe auf Distanz: Das Paradox der Intimität

Das Konzept „Nähe auf Distanz“ beschreibt mehr als nur räumliche Trennung. Es bezeichnet einen emotionalen Zustand und ein Beziehungsmuster, das besonders bei vermeidenden und ängstlich-vermeidenden Bindungsstilen verbreitet ist. Es ist der Ausdruck des inneren Konflikts zwischen dem menschlichen Grundbedürfnis nach Bindung und der gleichzeitig vorhandenen Angst vor zu viel Nähe oder dem Wunsch nach Autonomie.<sup>48</sup>

**Manifestationen:** Dieses Paradox äußert sich auf vielfältige Weise: Schwierigkeiten, emotionale oder physische Nähe über längere Zeit aufrechtzuerhalten; ein starkes Bedürfnis nach persönlichem Freiraum und Rückzugsmöglichkeiten (emotional oder physisch); eine hohe Bewertung von Unabhängigkeit und Selbstständigkeit, selbst wenn gleichzeitig eine Sehnsucht

nach Verbindung besteht <sup>4</sup>; die Tendenz, sich in Arbeit, Hobbys oder andere Aktivitäten zu flüchten, um Intimität zu begrenzen; Schwierigkeiten, eine Balance zwischen dem „Wir“ der Beziehung und dem „Ich“ der eigenen Identität zu finden.<sup>49</sup> Es kann sich auch in inkonsistentem Verhalten zeigen: Momente intensiver Zuwendung wechseln sich mit Phasen des emotionalen Rückzugs ab.<sup>41</sup>

**Das Bindungsparadox (Dependency Paradox):** Die Bindungsforschung zeigt ein scheinbares Paradox: Wahre psychologische Unabhängigkeit und Autonomie entwickeln sich am besten auf der Grundlage einer sicheren Abhängigkeit von einer vertrauenswürdigen Bindungsperson.<sup>52</sup>

Sicher gebundene Kinder explorieren ihre Umwelt mutig, weil sie wissen, dass sie zu ihrer sicheren Basis zurückkehren können.<sup>53</sup> Sicher gebundene Erwachsene fühlen sich freier, ihre eigenen Wege zu gehen, wenn sie sich auf die Verlässlichkeit ihres Partners verlassen können.<sup>15</sup> Unsichere Bindungsstile stören dieses Gleichgewicht.<sup>52</sup>

Ängstlich-vermeidende/desorganisierte Personen sind in diesem Paradox gefangen: Sie schwanken zwischen Phasen verzweifelter (oft als bedürftig erlebter) Abhängigkeit und Phasen panischer Flucht vor Nähe, ohne jemals die stabile „sichere Basis“ zu internalisieren, die gesunde Autonomie ermöglichen würde.<sup>4</sup> Ihr Streben nach Unabhängigkeit ist oft eine Reaktion auf die Angst vor Nähe und nicht Ausdruck echter innerer Sicherheit.

**Funktion für den Roman:** Das Konzept „Nähe auf Distanz“ bietet reichhaltiges Material für die Charakterdarstellung. Es kann genutzt werden, um den inneren Kampf der Figuren um das richtige Maß an Nähe zu illustrieren. Wie erleben sie Momente der Intimität? Wann fühlen sie sich eingeeengt, wann verlassen? Wie äußert sich ihr Bedürfnis nach Distanz – durch Schweigen, physischen Rückzug, intellektualisierende Gespräche, Affären? Wie werden diese Verhaltensweisen vom Partner interpretiert oder missinterpretiert (z.B. Bedürfnis nach Raum als persönliche Ablehnung)? Der Roman kann zeigen, wie dieser ungelöste Konflikt zu ständigen Missverständnissen, Verletzungen und einem Gefühl der emotionalen Unerreichbarkeit führt, selbst wenn beide Partner sich im Grunde nach Verbindung sehnen.

**Tabelle: Vergleich Unsicherer Bindungsdynamiken**

Merkmal	Ängstlich-Ambivalent	Vermeidend-Abweisend	Ängstlich-Vermeidend / Desorganisiert
<b>Kernangst</b>	Verlassenwerden, Ablehnung <sup>14</sup>	Vereinnahmung, Kontrollverlust <sup>15</sup>	Beides: Verlassenwerden UND Vereinnahmung, Verrat, Verletzung <sup>5</sup>
<b>Selbstbild (IWM)</b>	Eher negativ ("Nicht gut genug") <sup>14</sup>	Eher (oberflächlich) positiv <sup>5</sup>	Negativ ("Nicht liebenswert") <sup>4</sup>
<b>Bild von Anderen (IWM)</b>	Eher positiv (idealisiert) <sup>5</sup>	Negativ ("Unzuverlässig") <sup>4</sup>	Negativ ("Gefährlich", "Ablehnend") <sup>4</sup>
<b>Verhalten unter Stress</b>	Nähe suchen, Klammern, Protest <sup>14</sup>	Rückzug, Distanzieren, Abwerten <sup>24</sup>	Widersprüchlich, chaotisch, Push-Pull, Erstarrung, Aggression <sup>7</sup>
<b>Kommunikationsstil</b>	Übermäßig expressiv,	Unterdrückt,	Inkonsistent, konfus,

	fordernd <sup>13</sup>	intellektualisierend <sup>13</sup>	passiv-aggressiv, blockiert <sup>13</sup>
<b>Beziehungsziel (unbew.)</b>	Verschmelzung, Sicherheit <sup>14</sup>	Unabhängigkeit, Kontrolle <sup>41</sup>	Widersprüchlich: Intensive Nähe UND Sicherheit vor Verletzung <sup>5</sup>

*Diese Tabelle fasst zentrale Merkmale zusammen, die in verschiedenen Quellen diskutiert werden <sup>4</sup> und dient der Verdeutlichung der spezifischen Komplexität des ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Stils im Vergleich zu den anderen unsicheren Mustern.*

## V. Darstellung im Roman: Narrative Techniken

Die Wahl der richtigen narrativen Techniken ist entscheidend, um die komplexen psychologischen Zustände, Bindungsdynamiken und inneren Konflikte der Charaktere glaubhaft und fesselnd darzustellen.

### A. Perspektivenwahl (Point of View - POV)

Die Erzählperspektive bestimmt, durch wessen Augen und mit welchem Wissensstand der Leser die Geschichte erlebt. Jede Perspektive schafft eine spezifische Nähe oder Distanz zu den Charakteren und beeinflusst die emotionale Wirkung.<sup>56</sup>

- **Auktorialer Erzähler (Allwissend):** Dieser Erzähler steht außerhalb der Handlung, kennt die Gedanken und Gefühle aller Figuren, die Vergangenheit und Zukunft.<sup>56</sup> Er kann Zusammenhänge erklären, kommentieren und psychologische Muster aufzeigen, die den Figuren selbst nicht bewusst sind.<sup>59</sup> Dies kann hilfreich sein, um die Hintergründe von Bindungsstilen oder die unbewussten Motive hinter dem Push-Pull-Verhalten zu erläutern. Der Nachteil ist eine potenziell größere Distanz zum Leser und die Gefahr des „Telling“ statt „Showing“.<sup>56</sup>
- **Personaler Erzähler (Limitierter Dritte-Person-POV):** Die Geschichte wird aus der Sicht einer oder mehrerer Figuren erzählt, wobei der Erzähler nur Zugang zu deren Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen hat.<sup>56</sup> Diese Perspektive ermöglicht ein tiefes Eintauchen in die subjektive Realität einer Figur, einschließlich ihrer Ängste, Unsicherheiten und verzerrten Wahrnehmungen, die typisch für unsichere Bindungsstile sind.<sup>57</sup> Sie schafft eine starke emotionale Bindung zwischen Leser und Figur.<sup>57</sup> Durch den Wechsel der personalen Perspektive zwischen den Partnern (z.B. kapitelweise) können deren gegensätzliche Erlebenswelten und die daraus resultierenden Missverständnisse eindrücklich dargestellt werden.<sup>57</sup> Es muss jedoch darauf geachtet werden, nicht unkontrolliert zwischen den Köpfen hin- und herzuspringen („Head-Hopping“).<sup>57</sup>
- **Ich-Erzähler (Erste-Person-POV):** Dies ist die intimste Perspektive. Der Leser erlebt die Geschichte direkt durch die Augen einer Figur, mit ihrer Stimme, ihren Vorurteilen und ihrer unmittelbaren Gefühlswelt.<sup>56</sup> Sie eignet sich hervorragend, um das innere Chaos, die Ambivalenz und die widersprüchlichen Impulse eines ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Charakters darzustellen.<sup>57</sup> Die Begrenztheit der

Perspektive (der Leser weiß nur, was der Ich-Erzähler weiß und erlebt) kann Spannung erzeugen, aber auch das Potenzial für einen unzuverlässigen Erzähler bieten, dessen Wahrnehmung durch seine Bindungsängste gefärbt ist.

- **Neutraler Erzähler (Objektiv/Camera Eye):** Dieser Erzähler berichtet wie eine Kamera nur äußere Handlungen und Dialoge, ohne Zugang zu den inneren Zuständen der Figuren zu gewähren.<sup>56</sup> Dies schafft maximale Distanz und betont das beobachtbare Verhalten. Diese Technik könnte strategisch eingesetzt werden, um das oft verwirrende und widersprüchliche *äußere* Verhalten eines desorganisierten Charakters zu zeigen und die Interpretation dem Leser zu überlassen. Sie könnte auch emotionale Taubheit oder Dissoziation darstellen.

Die Wahl der Erzählperspektive kann selbst zu einem Werkzeug werden, um die Bindungserfahrung zu simulieren. Eine nahe personale oder Ich-Perspektive kann die Hypervigilanz und emotionale Intensität einer ängstlich geprägten Figur vermitteln. Eine distanziertere auktoriale oder neutrale Perspektive könnte die emotionale Unzugänglichkeit einer vermeidenden Figur spiegeln. Für einen ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Charakter könnte gerade der *Wechsel* der Perspektive oder eine nahe Perspektive, die die inneren Widersprüche und die Fragmentierung des Erlebens betont, dessen psychische Realität für den Leser erfahrbar machen.<sup>56</sup> Die narrative Distanz wird so zum Spiegel der relationalen Distanz, die durch den Bindungsstil geprägt ist.<sup>4</sup>

## B. Innere Welten sichtbar machen

Um die psychologische Tiefe der Charaktere zu vermitteln, bedarf es Techniken, die ihre Gedanken, Gefühle und inneren Konflikte darstellen:

- **Innerer Monolog:** Die direkte, ungefilterte Wiedergabe von Gedanken und Gefühlen in der Ich-Form, Präsens, oft ohne Anführungszeichen.<sup>60</sup> Diese Technik eignet sich ideal, um das rohe Bewusstsein, die sprunghaften Assoziationen, Ängste, widersprüchlichen Impulse und die innere Zerrissenheit darzustellen, die bei hohem Stress oder Desorganisation auftreten können.<sup>60</sup> Er kann die Kluft zwischen innerem Erleben und äußerem Verhalten aufzeigen.<sup>60</sup> Beispiel: Darstellung der Ambivalenz eines fearful-avoidant Charakters ("Ich brauche ihn... Nein, er wird mich nur verletzen! Weg hier!").
- **Erlebte Rede (Free Indirect Discourse):** Eine Mischform, die die Erzählung in der dritten Person mit der Sprache und dem Tonfall der Figur verbindet.<sup>59</sup> Sie ermöglicht einen fließenden Übergang zwischen äußerer Handlung und innerer Reflexion und kann subtil die Perspektive der Figur einfärben, ohne direkt in den inneren Monolog zu wechseln. Gut geeignet, um unbewusste Überzeugungen, Rechtfertigungen für Vermeidungsverhalten oder die durch Angst gefärbten Interpretationen des Verhaltens anderer darzustellen.<sup>59</sup> Beispiel: "Sie sah ihn an. Natürlich würde er sie verlassen. Das taten sie doch alle."
- **Bewusstseinsstrom (Stream of Consciousness):** Eine radikalere Form, die versucht, den ununterbrochenen, oft unlogischen und assoziativen Fluss von Gedanken, Erinnerungen und Sinneswahrnehmungen im Bewusstsein abzubilden.<sup>59</sup> Oft eingesetzt, um Zustände extremer emotionaler Erregung, Verwirrung, psychischen Zusammenbruchs oder Dissoziation darzustellen.

Diese Techniken können gezielt eingesetzt werden, um die spezifischen Muster unsicherer Bindung zu illustrieren. Der innere Monolog kann die ständige Angst vor Ablehnung des ängstlichen Typs oder die widersprüchlichen Wünsche des ängstlich-vermeidenden Typs zeigen. Die erlebte Rede kann die subtilen Abwehrmechanismen des vermeidenden Typs (z.B. Rationalisierungen für Distanz) oder die katastrophisierenden Gedanken des ängstlichen Typs enthüllen.

## C. Weitere Techniken

- **Symbolik & Metaphern:** Wiederkehrende Bilder oder Symbole können abstrakte psychologische Zustände oder Beziehungsdynamiken greifbar machen. Beispiele: Ein wiederkehrendes Motiv von Käfigen oder Mauern für emotionale Unzugänglichkeit; Wettermetaphern (Sturm, Nebel) für Beziehungskonflikte oder Verwirrung; ein zerbrochener Gegenstand als Symbol für verletztes Urvertrauen.
- **Dialoggestaltung:** Dialoge sollten nicht nur Informationen transportieren, sondern auch die Beziehungsdynamik widerspiegeln. Wie sprechen die Charaktere miteinander über schwierige Themen? Gibt es viel Schweigen, Ausweichen, Vorwürfe, manipulative Fragen? Zeigt der Dialog die Unfähigkeit, Bedürfnisse direkt zu äußern oder Empathie zu zeigen? Der Dialog kann die typischen Kommunikationsprobleme der unsicheren Bindungsstile <sup>13</sup> direkt demonstrieren.
- **Subtext:** Vieles in Beziehungen, besonders in solchen mit unsicheren Bindungsmustern, bleibt unausgesprochen. Subtext – die Bedeutungsebene unter der Oberfläche des Gesagten – ist entscheidend. Er kann durch Körpersprache, Tonfall, Pausen oder Handlungen vermittelt werden, die im Widerspruch zu den Worten stehen. Dies ist essenziell, um die verborgenen Ängste, Wünsche und Abwehrmechanismen der Charaktere zu zeigen.
- **Tempo und Struktur:** Die Erzählstruktur selbst kann die psychische Verfassung oder die Beziehungsdynamik spiegeln. Kurze, abgehackte Sätze oder Szenen können innere Unruhe oder Fragmentierung ausdrücken. Eine nicht-lineare Erzählweise <sup>61</sup> kann Verwirrung oder die Aufarbeitung traumatischer Erinnerungen darstellen. Schnelle Wechsel zwischen Nähe- und Distanzphasen im Plot können den Push-Pull-Zyklus nachbilden.

**Tabelle: Eignung Narrativer Techniken zur Darstellung Psychologischer Elemente**

Psychologisches Element zu Darstellen	Innere Monolog	Erlebte Rede	Nahe 3. Pers. POV	1. Pers. POV	Symbolik/Metapher	Subtext im Dialog
Innerer Konflikt/Ambivalenz	Hoch	Mittel	Hoch	Hoch	Mittel	Mittel
Angst vor Intimität	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch
Angst vor Verlassenw	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Mittel	Hoch

erden						
<b>Emotionale Dysregulation/Chaos</b>	Hoch	Mittel	Mittel	Hoch	Hoch	Mittel
<b>Negative Selbst-/Fremdbilder</b>	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Mittel	Mittel
<b>Abwehrmechanismen (z.B. Rationalisierung)</b>	Mittel	Hoch	Mittel	Mittel	Hoch	Hoch
<b>Verzerrte Wahrnehmung/Misstrauen</b>	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Mittel	Hoch
<b>Beziehungsdynamik (Push-Pull)</b>	Mittel (zeigt innere Seite)	Mittel	Hoch (zeigt beide Seiten)	Mittel (zeigt eine Seite)	Hoch	Hoch

*Diese Tabelle bietet eine Orientierung, wie verschiedene narrative Techniken <sup>56</sup> genutzt werden können, um spezifische psychologische Aspekte der ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Dynamik <sup>4</sup> darzustellen und dient als direkt anwendbare Hilfe für den Romanautor.*

## VI. Synthese und Forschungsfragen für den Roman

### A. Zusammenfassung der Schlüsselerkenntnisse

Die vorangegangene Analyse hat die tiefgreifenden Verbindungen zwischen frühen Lebenserfahrungen und der Gestaltung erwachsener Beziehungen beleuchtet. Ein Mangel an **Urvertrauen**, oft wurzelnd in inkonsistenter oder beängstigender Fürsorge, schafft nicht nur eine Vertrauenslücke, sondern etabliert ein paradoxes Verhältnis zur Nähe: eine Sehnsucht danach bei gleichzeitiger Furcht davor. Dies legt den Grundstein für **unsichere Bindungsstile**, insbesondere den komplexen **ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Stil**, der durch innere Konflikte, negative Selbst- und Fremdbilder, Misstrauen und emotionale Dysregulation gekennzeichnet ist.

Die **Liebe** wird in diesem Kontext nicht nur als universelles Bedürfnis, sondern auch als Fähigkeit verstanden, deren Ausdruck durch unsichere Bindungsmuster stark verzerrt werden kann. Beziehungen zwischen Partnern mit (komplementären oder ähnlichen) unsicheren Stilen, speziell die ängstlich-vermeidende/chaotische Dynamik, sind oft durch einen intensiven **Push-Pull-Zyklus**, Kommunikationsprobleme und das Paradox der **Nähe auf Distanz** geprägt. Die Intensität dieser Bindungen speist sich aus der Bestätigung alter Muster, potenzieller Trauma-Bindung, der Reinszenierung von Kindheitskonflikten und kann unbewusst sogar als Abwehr gegen die als bedrohlich empfundene stabile Intimität dienen.

Gleichzeitig birgt das Konzept der **Transzendenz** – die Fähigkeit zur Perspektivverschiebung,

Sinnfindung und zum Über-sich-Hinauswachsen – ein Potenzial für Veränderung und Heilung, einen möglichen Ausweg aus den destruktiven Zyklen. Die **narrativen Techniken**, von der Wahl der Erzählperspektive bis zur Darstellung innerer Welten durch inneren Monolog oder erlebte Rede, bieten dem Autor Werkzeuge, um diese psychologische Komplexität authentisch und fesselnd zu gestalten.

## B. Formulierung der 15 Fragen

Basierend auf dieser Synthese und der ursprünglichen Anfrage ergeben sich folgende spezifische, erkenntnisreiche Fragen, die als Leitfaden für die Vertiefung der Romanachse dienen können:

1. Wie manifestiert sich ein spezifischer Mangel an Urvertrauen (z.B. durch Vernachlässigung vs. durch aktiv beängstigendes Verhalten entstanden) auf einzigartige Weise in den erwachsenen ängstlich-vermeidenden Mustern einer Figur und in ihrer persönlichen Definition von 'Liebe'?
2. Auf welche konkrete Weise dient die "Push-Pull"-Dynamik zwischen einem ängstlich-vermeidenden und einem chaotischen Partner als unbewusste Abwehr gegen die gefürchtete Intimität für *beide* Charaktere?
3. Wie äußert sich das Paradox der "Nähe auf Distanz" jenseits offensichtlicher Konflikte in den ruhigen, alltäglichen Momenten der Beziehung (z.B. Umgang mit gemeinsamem Raum, nonverbale Kommunikation, Rückzug in die Einsamkeit)?
4. Welche spezifischen Kindheitserfahrungen (über allgemeines Trauma hinaus) könnten realistisch zur *Kombination* aus hoher Angst und hoher Vermeidung führen, die den ängstlich-vermeidenden Stil kennzeichnet?
5. Wie könnte das Konzept der "produktiven Liebe" (Fromm) aus der Perspektive einer Figur mit ängstlich-vermeidender Bindung verzerrt, unerreichbar oder sogar bedrohlich erscheinen?
6. Welche spezifischen internen (Gedanken, Gefühle) und externen (Verhalten des Partners, Situationen) Auslöser aktivieren am ehesten die "Angst"-Seite versus die "Vermeidungs"-Seite einer ängstlich-vermeidenden Figur innerhalb der Beziehung?
7. Wie wirkt sich die Intensität dieser spezifischen Bindung auf die Beziehungen der Charaktere *außerhalb* der zentralen Partnerschaft aus (z.B. zu Freunden, Familie, im Beruf)?
8. Kann Transzendenz (z.B. Momente geteilten Verständnisses, Sinnfindung im Kampf) *innerhalb* der chaotischen Beziehung selbst entstehen, oder muss sie zwangsläufig außerhalb gesucht werden, um wirksam zu sein?
9. Welche spezifische Erzählperspektive (oder Kombination/Wechsel von Perspektiven) würde die subjektive *Verwirrung* und den *inneren Konflikt* einer ängstlich-vermeidenden Figur am besten einfangen, ohne die Empathie oder das Engagement des Lesers zu verlieren?
10. Wie können innerer Monolog oder erlebte Rede eingesetzt werden, um zu zeigen, wie die Figur die Handlungen ihres Partners konsequent durch den Filter ihrer Bindungsängste *fehldeutet*?
11. Was bedeutet 'Heilung' oder positive Entwicklung für diese Charaktere konkret im Roman? Geht es um das Erreichen einer sicheren Bindung, oder eher um das Erlernen



- eines konstruktiveren Umgangs mit den fortbestehenden unsicheren Mustern?
12. Wie interagiert das negative Selbstbild der ängstlich-vermeidenden Figur mit dem Bindungsstil des Partners (z.B. bestätigt ein ängstlicher Partner das Gefühl der Wertlosigkeit durch wahrgenommene Bedürftigkeit? Bestätigt ein anderer vermeidender Partner es durch Distanz?)?
  13. Welche Rolle spielt Selbstsabotage <sup>7</sup> bei der Aufrechterhaltung der Beziehungsdynamik, und welche spezifischen Ängste treiben dieses Verhalten an?
  14. Wie kann das Konzept der 'segregierten Systeme' <sup>34</sup> narrativ dargestellt werden, um zu zeigen, wie eine Figur widersprüchliche Überzeugungen oder Erinnerungen über ihren Partner oder die Beziehung gleichzeitig aufrechterhält?
  15. Welche spezifischen Momente der 'Furcht ohne Lösung' <sup>44</sup> aus der Kindheit könnten subtil, aber erkennbar in den Konflikten der erwachsenen Beziehung gespiegelt werden?

## VII. Tiefenanalyse: Antworten und Narrative Implikationen

Dieser Abschnitt widmet sich der Beantwortung der zuvor formulierten Fragen und beleuchtet die jeweiligen Implikationen für die Entwicklung des Romans.

### 1. Wie manifestiert sich ein spezifischer Mangel an Urvertrauen (z.B. durch Vernachlässigung vs. durch aktiv beängstigendes Verhalten entstanden) auf einzigartige Weise in den erwachsenen ängstlich-vermeidenden Mustern einer Figur und in ihrer persönlichen Definition von 'Liebe'?

- **Analyse:** Ein Mangel an Urvertrauen, der primär durch **Vernachlässigung** entsteht (Bedürfnisse wurden ignoriert, das Kind fühlte sich unsichtbar oder unwichtig), kann zu einem ängstlich-vermeidenden Muster führen, bei dem die Angst vor Bedeutungslosigkeit und die Überzeugung, nicht liebenswert zu sein (negatives Selbstbild <sup>4</sup>), im Vordergrund stehen. Die Vermeidungskomponente könnte sich daraus speisen, dass Nähe nie als erfüllend oder nährend erlebt wurde und daher als irrelevant oder enttäuschend abgetan wird. Liebe wird vielleicht als etwas definiert, das man sich verdienen muss, oder als eine ständige, vergebliche Suche nach Bestätigung, die nie wirklich ankommt. Die Angst vor Nähe ist eher eine Angst vor erneuter Enttäuschung oder davor, die eigene Bedürftigkeit zu offenbaren, die ohnehin nicht erfüllt wird. Entsteht der Mangel an Urvertrauen hingegen durch **aktiv beängstigendes Verhalten** der Bezugsperson (Missbrauch, Unberechenbarkeit, Wutausbrüche <sup>4</sup>), ist die Angstkomponente oft stärker mit Furcht vor Schaden, Verrat und Kontrollverlust verbunden. Das negative Bild von Anderen ("Andere sind gefährlich") <sup>4</sup> ist hier zentraler. Die Vermeidung dient primär dem Selbstschutz vor dieser antizipierten Gefahr. Liebe wird möglicherweise als gefährliches Terrain betrachtet, als etwas, das unweigerlich zu Schmerz führt, oder als Machtkampf. Intimität löst direkte Alarmsignale aus, da sie mit der internalisierten Erfahrung der bedrohlichen Bezugsperson verknüpft ist.<sup>25</sup> Die Definition von Liebe könnte zynisch sein oder mit Besitzansprüchen und Kontrolle verwechselt werden, um die gefühlte Bedrohung zu managen.
- **Narrative Implikationen:** Die spezifische Ursache des Urmisstrauens färbt die innere

Welt und das Verhalten der Figur. Eine durch Vernachlässigung geprägte Figur könnte passiver, depressiver wirken, sich nach Verbindung sehnen, aber unfähig sein, diese aktiv zu suchen oder anzunehmen. Eine durch Angst geprägte Figur könnte misstrauischer, reaktiver, vielleicht sogar aggressiver in ihrer Abwehr sein. Ihre Definition von Liebe beeinflusst ihre Erwartungen, ihre Reaktionen auf Zuneigung und ihre Beziehungsziele. Dies kann in inneren Monologen, Dialogen über Beziehungen und im konkreten Verhalten (z.B. Flucht vs. subtile Sabotage) gezeigt werden.

## **2. Auf welche konkrete Weise dient die "Push-Pull"-Dynamik zwischen einem ängstlich-vermeidenden und einem chaotischen Partner als unbewusste Abwehr gegen die gefürchtete Intimität für *beide* Charaktere?**

- **Analyse:** Für den **ängstlich-vermeidenden Partner** dient der Push-Pull-Zyklus <sup>21</sup> als Abwehr, indem er die Beziehung auf einem konstant instabilen Level hält. Der "Push" (Rückzug, Abwertung) schafft die nötige Distanz, um die Angst vor Vereinnahmung und Verletzlichkeit abzuwehren.<sup>5</sup> Der anschließende "Pull" (kurzzeitige Annäherung, oft wenn der andere sich distanziert) dient dazu, die Angst vor endgültigem Verlassenwerden zu beruhigen, ohne jedoch echte, stabile Nähe zuzulassen. Das Chaos selbst verhindert, dass die Beziehung eine Tiefe erreicht, die als unkontrollierbar und gefährlich empfunden wird.<sup>37</sup> Für den **chaotischen (desorganisierten) Partner**, der oft ähnliche Ängste hat, kann die Dynamik ebenfalls abwehrend wirken. Das unvorhersehbare Verhalten des ängstlich-vermeidenden Partners bestätigt seine Grundannahme, dass Beziehungen unsicher und schmerzhaft sind.<sup>7</sup> Das eigene chaotische Verhalten (z.B. plötzliche Wutausbrüche, widersprüchliche Forderungen) kann ebenfalls Distanz schaffen und den Partner auf Abstand halten, selbst wenn gleichzeitig Nähe gesucht wird. Die Intensität und das Drama können paradoxerweise vertrauter und damit "sicherer" wirken als eine ruhige, beständige Zuneigung, die Misstrauen weckt.<sup>8</sup> Beide Partner halten sich gegenseitig in einem Zustand gefangen, der tiefe, verletzliche Intimität verhindert.
- **Narrative Implikationen:** Der Roman kann zeigen, wie beide Charaktere unbewusst zum Fortbestehen des Zyklus beitragen. Szenen können illustrieren, wie Momente potenzieller echter Nähe (z.B. ein offenes Gespräch, eine verletzliche Geste) sofort durch einen "Push" oder "Pull" unterbrochen werden. Innere Monologe können die Ambivalenz zeigen: Der Wunsch nach Ruhe und Stabilität bei gleichzeitiger unbewusster Angst davor. Die Ironie liegt darin, dass das Verhalten, das vordergründig der Verbindung dient (z.B. der Pull), letztlich die tiefere Verbindung sabotiert.

## **3. Wie äußert sich das Paradox der "Nähe auf Distanz" jenseits offensichtlicher Konflikte in den ruhigen, alltäglichen Momenten der Beziehung (z.B. Umgang mit gemeinsamem Raum, nonverbale Kommunikation, Rückzug in die Einsamkeit)?**

- **Analyse:** "Nähe auf Distanz" <sup>48</sup> manifestiert sich subtil im Alltag:
  - **Gemeinsamer Raum:** Ein Partner benötigt vielleicht immer eine physische Barriere (z.B. Kopfhörer, ein Buch) oder einen eigenen Raum, selbst wenn beide zu Hause sind. Gemeinsame Zeit auf dem Sofa könnte bedeuten, am jeweils anderen Ende zu sitzen. Es gibt eine spürbare Spannung zwischen Anwesenheit und emotionaler Erreichbarkeit.
  - **Nonverbale Kommunikation:** Blickkontakt wird vielleicht vermieden oder nur kurz gehalten. Berührungen sind flüchtig oder werden als kontrollierend empfunden. Es

gibt eine Diskrepanz zwischen körperlicher Nähe und emotionaler Resonanz (z.B. körperlich anwesend, aber geistig abwesend).

- **Rückzug in Einsamkeit:** Ein Partner braucht regelmäßig und oft unangekündigt Zeit für sich, zieht sich in Hobbys, Arbeit oder digitale Welten zurück, um sich von der (gefühlten) Intensität der Beziehung zu erholen.<sup>50</sup> Dieser Rückzug wird oft nicht kommuniziert oder begründet, was beim anderen Partner Unsicherheit auslöst.
- **Gespräche:** Gespräche bleiben oft oberflächlich oder intellektuell, tiefe emotionale Themen werden vermieden oder abgewehrt.<sup>41</sup>
- **Planung:** Zögern bei gemeinsamer Zukunftsplanung, auch bei kleinen Dingen; Bedürfnis, sich Optionen offenzuhalten.<sup>49</sup>
- **Narrative Implikationen:** Diese subtilen Momente sind entscheidend für "Showing, not Telling". Beschreiben Sie Szenen, in denen die Figuren zusammen sind, aber eine unsichtbare Wand zwischen ihnen spürbar ist. Nutzen Sie nonverbale Details (Körperhaltung, Blickrichtung, Mikroexpressionen), um die innere Distanz trotz äußerer Nähe zu zeigen. Der Kontrast zwischen dem Wunsch nach Normalität/Alltag und der Unfähigkeit, diesen entspannt gemeinsam zu gestalten, verdeutlicht das Paradox.

#### 4. Welche spezifischen Kindheitserfahrungen (über allgemeines Trauma hinaus) könnten realistisch zur *Kombination* aus hoher Angst und hoher Vermeidung führen, die den ängstlich-vermeidenden Stil kennzeichnet?

- **Analyse:** Neben offensichtlichem Missbrauch oder Vernachlässigung können subtilere, aber chronisch destabilisierende Erfahrungen zur Kombination von Angst und Vermeidung führen:
  - **Eltern mit ungelöstem Trauma/Verlust:** Ein Elternteil, der selbst traumatisiert ist, kann unvorhersehbar zwischen emotionaler Bedürftigkeit (was Angst beim Kind auslöst, es überfordert) und emotionalem Rückzug/Erstarrung (was zu Vermeidung führt, da keine Hilfe verfügbar ist) schwanken.<sup>4</sup>
  - **Eltern mit schweren psychischen Erkrankungen (z.B. Borderline, schwere Depression, Sucht):** Diese Eltern können extrem inkonsistent sein – mal übergriffig-liebevoll, mal feindselig-abweisend, mal hilflos-bedürftig.<sup>43</sup> Das Kind lernt, dass die Bindungsperson sowohl Quelle von (ersehnter) Zuwendung als auch von (gefährlicher) Instabilität ist -> Angst vor Nähe, aber auch Angst vor Verlust der "guten" Momente.
  - **Rollenumkehr (Parentifizierung):** Das Kind muss früh Verantwortung für die emotionalen oder praktischen Bedürfnisse eines instabilen Elternteils übernehmen.<sup>42</sup> Es entwickelt Angst, den Erwartungen nicht zu genügen oder den Elternteil zu verlieren, lernt aber gleichzeitig, eigene Bedürfnisse zu unterdrücken und emotionale Distanz zu wahren, um funktionieren zu können (Vermeidung).
  - **Chronisch kritisches, abwertendes Elternteil:** Ständige Kritik untergräbt das Selbstwertgefühl (-> Angst, nicht gut genug zu sein) und lehrt das Kind, dass emotionale Öffnung zu Verletzung führt (-> Vermeidung).<sup>4</sup>
  - **Inkonsistente Verfügbarkeit:** Ein Elternteil, der mal sehr präsent und liebevoll ist, dann aber (z.B. wegen Arbeit, eigener Probleme) plötzlich emotional oder physisch über längere Zeit nicht verfügbar ist, ohne dass dies für das Kind verständlich ist. Dies erzeugt Verlustangst und gleichzeitig die Erfahrung, dass man sich auf Nähe

nicht verlassen kann (-> Vermeidung als Selbstschutz).

- **Narrative Implikationen:** Eine detaillierte, spezifische Backstory macht die Figur glaubwürdiger. Statt nur "traumatische Kindheit" zu schreiben, kann die Darstellung einer dieser spezifischen Dynamiken (z.B. die Beziehung zu einer depressiven Mutter, die zwischen Klammern und Rückzug schwankte) die Entstehung der Ambivalenz im Erwachsenenalter nachvollziehbar machen. Rückblenden oder Erinnerungsfragmente können diese prägenden Erfahrungen illustrieren.

## 5. Wie könnte das Konzept der "produktiven Liebe" (Fromm) aus der Perspektive einer Figur mit ängstlich-vermeidender Bindung verzerrt, unerreichbar oder sogar bedrohlich erscheinen?

- **Analyse:** Fromms "produktive Liebe" beinhaltet Fürsorge, Verantwortung, Achtung und Erkenntnis<sup>11</sup> – alles Aspekte, die für eine ängstlich-vermeidende Person problematisch sind:
  - **Fürsorge/Verantwortung:** Könnte als erdrückende Verpflichtung empfunden werden, die die eigene (prekäre) Autonomie bedroht (Vermeidungs-Aspekt). Oder sie wird übertrieben geleistet (aus Angst vor Ablehnung), aber ohne echtes Gefühl der Verbundenheit, was zu Erschöpfung führt.
  - **Achtung:** Das negative Selbstbild ("Ich bin nicht liebenswert")<sup>5</sup> macht es schwer, echte Achtung vom Partner anzunehmen oder sich selbst zu achten. Achtung vom Partner könnte misstrauisch beäugt werden ("Er/Sie meint das nicht ernst"). Das negative Bild von Anderen ("Andere sind gefährlich/unzuverlässig")<sup>24</sup> erschwert es, dem Partner Achtung entgegenzubringen, besonders in Konfliktsituationen.
  - **Erkenntnis:** Die Angst vor Verletzlichkeit<sup>4</sup> verhindert die tiefe Selbsterkenntnis und das Sich-Zeigen, das für echte Erkenntnis durch den Partner nötig wäre. Gleichzeitig verhindert das Misstrauen, den Partner wirklich erkennen zu wollen oder zu können – man projiziert eher die eigenen Ängste auf ihn. Fromms Konzept erscheint daher als unerreichbares Ideal. Die dafür nötige innere Sicherheit und das Vertrauen fehlen. Die Anforderungen der produktiven Liebe (Geben, Sich-Öffnen, Verantwortung übernehmen) könnten sogar als bedrohlich empfunden werden, da sie genau die Bereiche berühren, in denen die Person am verwundbarsten ist und die größten Ängste liegen.
- **Narrative Implikationen:** Die Figur könnte zynisch über romantische Ideale sprechen. Sie könnte Versuche des Partners, Fürsorge oder Achtung zu zeigen, missverstehen oder zurückweisen. Innere Monologe könnten den Konflikt zeigen: die Sehnsucht nach einer solchen Liebe bei gleichzeitigem Gefühl der Unfähigkeit oder der Angst davor. Die Figur könnte Beziehungen eingehen, die bewusst oberflächlich bleiben, um der "Gefahr" produktiver Liebe auszuweichen.

## 6. Welche spezifischen internen (Gedanken, Gefühle) und externen (Verhalten des Partners, Situationen) Auslöser aktivieren am ehesten die "Angst"-Seite versus die "Vermeidungs"-Seite einer ängstlich-vermeidenden Figur innerhalb der Beziehung?

- **Analyse:**
  - **Auslöser für die Angst-Seite (Fokus auf Verlassenwerden/Ablehnung):**
    - *Intern:* Gedanken wie "Er/Sie liebt mich nicht mehr", "Ich bin nicht gut genug", "Ich werde allein sein"; Gefühle von Unsicherheit, Panik, Eifersucht, Leere.

- *Extern*: Wahrgenommene Distanz des Partners (emotional oder physisch), Schweigen, Kritik, Uneindeutigkeit, verspätete Antworten auf Nachrichten, der Partner verbringt Zeit mit anderen, Anzeichen von Unzufriedenheit beim Partner, Stresssituationen, die die eigene Hilflosigkeit betonen.<sup>14</sup>
- **Auslöser für die Vermeidungs-Seite (Fokus auf Vereinnahmung/Kontrollverlust/Gefahr):**
  - *Intern*: Gedanken wie "Ich ersticke", "Das wird mir zu viel", "Er/Sie will mich kontrollieren", "Ich muss hier raus", "Nähe ist gefährlich"; Gefühle von Überforderung, Bedrängnis, Ärger, Angst vor Verletzlichkeit, Wunsch nach Flucht.
  - *Extern*: Forderungen nach mehr Nähe, Verbindlichkeit oder emotionaler Offenheit vom Partner, Versuche des Partners, Konflikte zu lösen oder über Gefühle zu sprechen, Momente großer Intimität oder Harmonie (paradoxiertweise, da ungewohnt und potenziell "gefährlich"), Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, Kritik an der eigenen Unabhängigkeit.<sup>21</sup>
- **Narrative Implikationen**: Diese Trigger können gezielt in Szenen eingesetzt werden, um die plötzlichen Stimmungs- und Verhaltenswechsel der Figur zu motivieren. Zeigen Sie den Auslöser (z.B. eine harmlose Frage des Partners nach dem Wochenende) und dann die innere Reaktion (plötzliche Angst oder Fluchtimpuls) durch inneren Monolog oder Beschreibung der physiologischen Reaktion (Herzrasen, Anspannung). Dies macht das oft erratisch wirkende Verhalten nachvollziehbar.

## 7. Wie wirkt sich die Intensität dieser spezifischen Bindung auf die Beziehungen der Charaktere *außerhalb* der zentralen Partnerschaft aus (z.B. zu Freunden, Familie, im Beruf)?

- **Analyse**: Die intensive, oft alles absorbierende Dynamik der zentralen Beziehung kann andere Lebensbereiche stark beeinflussen:
  - **Freundschaften**: Können vernachlässigt werden, da die gesamte emotionale Energie in die Partnerschaft fließt. Freunde verstehen die Dynamik oft nicht und ziehen sich möglicherweise zurück. Der ängstlich-vermeidende Partner könnte auch Schwierigkeiten haben, Freundschaften aufrechtzuerhalten, da ähnliche Bindungsängste auch hier wirken (Angst vor Ablehnung vs. Angst vor zu viel Nähe).<sup>29</sup> Freunde könnten als Bedrohung für die (instabile) Paarbeziehung wahrgenommen werden.
  - **Familie**: Alte Wunden und Muster aus der Herkunftsfamilie werden in der Partnerschaft reaktiviert und können umgekehrt auch die Beziehungen zur Familie belasten (z.B. durch Projektionen, Loyalitätskonflikte). Die Familie könnte die problematische Beziehung kritisieren, was zu weiterem Rückzug führt.
  - **Beruf**: Die emotionale Achterbahnfahrt kann die Konzentration und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.<sup>33</sup> Konflikte können mit zur Arbeit genommen werden. Andererseits kann der Beruf auch als Fluchttort dienen, um der Beziehungsintensität zu entkommen (Vermeidungsstrategie).
  - **Selbstwert**: Die ständigen Konflikte und das Gefühl, in der Beziehung zu scheitern, können das ohnehin oft geringe Selbstwertgefühl weiter untergraben.<sup>4</sup>
- **Narrative Implikationen**: Zeigen Sie die Auswirkungen auf andere Lebensbereiche. Gibt

es Szenen mit Freunden, in denen die Figur abwesend ist oder nur über die Beziehungsprobleme spricht? Wie reagiert die Familie? Gibt es Leistungsprobleme im Beruf? Dies verleiht der Geschichte Realismus und zeigt das Ausmaß der Problematik. Es können auch Nebenhandlungen entstehen, die die zentralen Themen widerspiegeln oder kontrastieren.

**8. Kann Transzendenz (z.B. Momente geteilten Verständnisses, Sinnfindung im Kampf) *innerhalb* der chaotischen Beziehung selbst entstehen, oder muss sie zwangsläufig *außerhalb* gesucht werden, um wirksam zu sein?**

- **Analyse:** Transzendenz *innerhalb* der Beziehung ist schwierig, aber nicht unmöglich. Momente echter Empathie, in denen ein Partner die Angst des anderen trotz des eigenen Schmerzes erkennt, könnten als transzendente Momente des Über-sich-selbst-Hinaussehens betrachtet werden. Gemeinsam durchgestandene Krisen könnten (im Nachhinein) als sinnstiftend erlebt werden, wenn daraus Wachstum resultiert (Einstellungswerte nach Frankl<sup>18</sup>). Die gemeinsame Arbeit an der Beziehung in einer Therapie könnte ebenfalls transzendente Erfahrungen ermöglichen (neue Perspektiven<sup>17</sup>). Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Muster der Angst und Abwehr solche Momente schnell wieder zerstören. Die Beziehung selbst ist oft so sehr auf die Befriedigung (oder Frustration) der grundlegenden Bindungsbedürfnisse fixiert, dass wenig Raum für höhere Sinnfindung bleibt. Daher wird Transzendenz oft *außerhalb* der Beziehung gesucht oder gefunden: in Spiritualität, in der Natur, in kreativer Arbeit, im Engagement für andere.<sup>18</sup> Diese externen Quellen können der Person die Kraft und Perspektive geben, die Beziehung anders zu sehen oder sich daraus zu lösen. Frankls Logotherapie betont die Bedeutung, Sinn *trotz* des Leidens zu finden<sup>18</sup>, was oft eine Distanzierung vom unmittelbaren Leid erfordert.
- **Narrative Implikationen:** Der Roman kann beides erkunden. Gibt es flüchtige Momente der Transzendenz im Miteinander, die Hoffnung wecken, aber dann wieder verloren gehen? Sucht eine Figur aktiv nach Sinn *außerhalb* der Beziehung (z.B. durch Kunst, Meditation, soziales Engagement) und wie wirkt sich das auf die Dynamik aus? Kann eine extern gefundene Transzendenz Erfahrung der Figur helfen, die Beziehungsmuster zu durchbrechen oder die Beziehung zu beenden? Dies bietet Möglichkeiten für Charakterentwicklung und thematische Tiefe.

**9. Welche spezifische Erzählperspektive (oder Kombination/Wechsel von Perspektiven) würde die subjektive *Verwirrung* und den *inneren Konflikt* einer ängstlich-vermeidenden Figur am besten einfangen, ohne die Empathie oder das Engagement des Lesers zu verlieren?**

- **Analyse:** Eine **nahe personale Dritte-Person-Perspektive** ist oft ein guter Kompromiss.<sup>57</sup> Sie erlaubt tiefen Einblick in die widersprüchlichen Gedanken und Gefühle der Figur ("Er wollte ihre Nähe, aber jede Berührung fühlte sich an wie eine Falle"), ohne die Distanzlosigkeit der Ich-Perspektive, die den Leser manchmal überfordern oder die Figur unsympathisch machen kann. Der Erzähler kann die Verwirrung beschreiben und die Ambivalenz darstellen, behält aber eine gewisse Beobachterposition bei, die dem Leser hilft, die Muster zu erkennen. Ein **Wechsel der personalen Perspektive** zwischen den beiden Partnern kann die Verwirrung auf einer anderen Ebene zeigen: Der Leser sieht die gleiche Situation aus zwei völlig unterschiedlichen, durch Bindungsängste

gefärbten Blickwinkeln und erlebt so die Quelle der Missverständnisse hautnah.<sup>57</sup> Eine **Ich-Perspektive** kann sehr wirkungsvoll sein, um die Unmittelbarkeit des Konflikts zu zeigen<sup>57</sup>, erfordert aber Fingerspitzengefühl, damit der Leser trotz der oft irrationalen Gedanken und Handlungen der Figur Empathie empfindet. Dies gelingt, wenn die zugrundeliegende Verletzlichkeit und der Schmerz durchscheinen. Der **innere Monolog**<sup>60</sup> oder die **erlebte Rede**<sup>59</sup>, eingebettet in eine personale Erzählung, sind exzellente Werkzeuge, um die innere Zerrissenheit direkt zu zeigen, ohne die gesamte Erzählung darauf zu beschränken.

- **Narrative Implikationen:** Die Wahl hängt vom gewünschten Effekt ab. Soll der Leser primär mit einer Figur mitfühlen und deren Welt erleben (nahe 3. Person oder 1. Person)? Oder soll der Fokus auf der Dynamik und den Missverständnissen zwischen den Partnern liegen (Perspektivwechsel)? Eine Kombination ist oft am reichhaltigsten. Wichtig ist, die innere Logik der Figur (basierend auf ihren Ängsten und Erfahrungen) konsequent darzustellen, auch wenn sie von außen irrational erscheint.

#### 10. Wie können innerer Monolog oder erlebte Rede eingesetzt werden, um zu zeigen, wie die Figur die Handlungen ihres Partners konsequent durch den Filter ihrer Bindungsängste *fehldeutet*?

- **Analyse:** Diese Techniken erlauben es, den Kontrast zwischen der (oft neutralen oder sogar positiven) Handlung des Partners und der negativen Interpretation durch die Figur darzustellen:
  - **Innerer Monolog:** Direkt nach der Beschreibung einer Handlung des Partners folgt der innere Monolog der Figur, der diese Handlung sofort negativ deutet. Beispiel: Partner sagt: "Ich brauche heute Abend etwas Zeit für mich." Innerer Monolog der Figur: *"Zeit für sich? Das heißt, er will mich nicht sehen. Er hat genug von mir. Das ist der Anfang vom Ende. Ich wusste es."*<sup>60</sup>
  - **Erlebte Rede:** Die negative Interpretation wird in die Erzählstimme integriert. Beispiel: "Er sagte, er brauche Zeit für sich. *Schon wieder eine Ausrede.* Sie wusste genau, was das bedeutete. *Er traf sich bestimmt mit jemand anderem.* Die altbekannte Angst schnürte ihr die Kehle zu."<sup>59</sup> Diese Techniken zeigen, wie die Bindungsangst (Verlassenwerden, Misstrauen<sup>38</sup>) als Filter wirkt und neutrale Informationen in Bedrohungen verwandelt. Sie machen die subjektive Realität der Figur erlebbar.
- **Narrative Implikationen:** Solche Passagen verdeutlichen die Kernproblematik der unsicheren Bindung: Die Wahrnehmung wird durch die inneren Arbeitsmodelle verzerrt. Sie schaffen dramatische Ironie, wenn der Leser möglicherweise mehr über die wahren Absichten des Partners weiß (z.B. durch Perspektivwechsel). Sie motivieren das oft überzogene oder widersprüchliche Verhalten der Figur als Reaktion auf die fehlgedeutete Situation.

#### 11. Was bedeutet 'Heilung' oder positive Entwicklung für diese Charaktere konkret im Roman? Geht es um das Erreichen einer sicheren Bindung, oder eher um das Erlernen eines konstruktiveren Umgangs mit den fortbestehenden unsicheren Mustern?

- **Analyse:** Das vollständige Erreichen einer sicheren Bindung im Erwachsenenalter nach einer Kindheit, die zu desorganisierter Bindung führte, ist ein langer und schwieriger Prozess, der oft intensive Therapie erfordert.<sup>5</sup> Für einen Roman ist es oft realistischer und

dramaturgisch interessanter, **Heilung als einen Prozess des Lernens und des konstruktiveren Umgangs** darzustellen:

- **Bewusstwerdung:** Die Figur erkennt ihre Muster, versteht deren Ursprünge in der Kindheit und die Auswirkungen auf ihre Beziehungen.<sup>39</sup>
- **Selbstmitgefühl:** Entwicklung von Mitgefühl für das eigene verletzte innere Kind und die daraus resultierenden Schwierigkeiten.<sup>2</sup>
- **Emotionsregulation:** Erlernen von Strategien, um intensive Emotionen zu bewältigen, ohne destruktiv zu reagieren (z.B. durch Achtsamkeit, Therapie).<sup>4</sup>
- **Kommunikation:** Fähigkeit, Bedürfnisse und Ängste direkter und weniger anklagend zu kommunizieren; Fähigkeit, zuzuhören und die Perspektive des Partners zu berücksichtigen.<sup>31</sup>
- **Grenzen setzen:** Lernen, gesunde Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu respektieren.<sup>5</sup>
- **Bewusste Beziehungsgestaltung:** Aktive Entscheidung, anders zu handeln als die alten Muster vorgeben; Fähigkeit, Trigger zu erkennen und alternative Reaktionen zu wählen. Heilung bedeutet nicht unbedingt, dass alle Ängste verschwinden, sondern dass die Person lernt, sie zu managen und sich trotz der Ängste für gesündere Verhaltensweisen zu entscheiden. Es kann auch bedeuten, ungesunde Beziehungen zu verlassen und bewusst nach Partnern zu suchen, die Sicherheit fördern.<sup>55</sup>
- **Narrative Implikationen:** Der Roman kann diesen Lernprozess darstellen, mit Fortschritten und Rückschlägen. Heilung ist kein linearer Weg. Eine Figur könnte lernen, ihre Angst zu kommunizieren, statt wegzulaufen. Sie könnte beginnen, dem Partner in kleinen Schritten zu vertrauen. Das Ende muss keine "perfekte" sichere Bindung sein, sondern kann eine Figur zeigen, die bewusster und verantwortungsvoller mit ihren Mustern umgeht und vielleicht eine "verdiente Sicherheit" (earned security) entwickelt.

**12. Wie interagiert das negative Selbstbild der ängstlich-vermeidenden Figur mit dem Bindungsstil des Partners (z.B. bestätigt ein ängstlicher Partner das Gefühl der Wertlosigkeit durch wahrgenommene Bedürftigkeit? Bestätigt ein anderer vermeidender Partner es durch Distanz?)?**

- **Analyse:** Das negative Selbstbild ("Ich bin nicht gut genug/liebenswert" <sup>5</sup>) des ängstlich-vermeidenden Partners interagiert auf spezifische Weise mit dem Stil des Gegenübers:
  - **Mit einem ängstlichen Partner:** Dessen Klammern, Kontrollversuche und ständige Forderungen nach Bestätigung <sup>14</sup> können vom ängstlich-vermeidenden Partner als Beweis für die eigene Unzulänglichkeit interpretiert werden ("Ich kann seine/ihre Bedürfnisse nicht erfüllen, ich bin ein Versager"). Die wahrgenommene "Bedürftigkeit" des Partners kann die eigene Angst vor Vereinnahmung triggern und gleichzeitig das Gefühl verstärken, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein.
  - **Mit einem vermeidenden Partner:** Dessen emotionale Distanz, Unabhängigkeitsstreben und mangelnde Bereitschaft zur Intimität <sup>24</sup> bestätigen direkt das negative Selbstbild des ängstlich-vermeidenden Partners ("Siehst du, er/sie will mich nicht wirklich, ich bin es nicht wert, geliebt zu werden"). Die Distanz



des Partners spiegelt die eigene innere Überzeugung wider und verstärkt die Angst vor Ablehnung, was wiederum zu Rückzug oder verzweifelten Annäherungsversuchen führen kann.

- **Mit einem sicher gebundenen Partner:** Dessen Beständigkeit, emotionale Verfügbarkeit und gesunde Grenzen können für den ängstlich-vermeidenden Partner verwirrend und sogar bedrohlich sein.<sup>8</sup> Die Sicherheit des Partners passt nicht ins Schema und kann Misstrauen wecken ("Das kann nicht echt sein", "Wo ist der Haken?"). Gleichzeitig kann die Sicherheit des Partners aber auch eine Chance für korrigierende Erfahrungen bieten, wenn der ängstlich-vermeidende Partner es schafft, sich darauf einzulassen.
- **Narrative Implikationen:** Die Interaktion zwischen den Bindungsstilen und Selbstbildern ist der Motor der Beziehungsdynamik. Zeigen Sie in Dialogen und inneren Monologen, wie die Figuren das Verhalten des Partners durch die Brille ihres Selbstbildes interpretieren und wie dies ihre Reaktionen steuert. Die Paarung bestimmt maßgeblich die Art der Konflikte und die spezifische Ausprägung des Push-Pull-Musters.

### 13. Welche Rolle spielt Selbstsabotage<sup>7</sup> bei der Aufrechterhaltung der Beziehungsdynamik, und welche spezifischen Ängste treiben dieses Verhalten an?

- **Analyse:** Selbstsabotage ist ein häufiges Merkmal in Beziehungen mit ängstlich-vermeidender/desorganisierter Bindung. Sie dient dazu, die unerträgliche Spannung zwischen Nähe-Wunsch und Nähe-Angst aufzulösen, meist indem die befürchtete Ablehnung oder Trennung selbst herbeigeführt wird. Formen der Selbstsabotage können sein: Streit suchen, den Partner grundlos kritisieren oder abwerten, Untreue, plötzlicher Rückzug bei positiver Entwicklung, unrealistische Erwartungen stellen, die Beziehung abrupt beenden, wenn sie "zu gut" läuft.<sup>15</sup> Die treibenden Ängste sind vielfältig:
  - **Angst vor endgültiger Ablehnung/Verlassenwerden:** "Ich beende es lieber selbst, bevor er/sie mich verlässt. Dann behalte ich die Kontrolle und der Schmerz ist (vermeintlich) geringer." <sup>7</sup>
  - **Angst vor Vereinnahmung/Identitätsverlust:** "Wenn es zu eng wird, verliere ich mich selbst. Ich muss Distanz schaffen, um mich zu schützen." <sup>32</sup>
  - **Angst vor Verletzlichkeit/Enttäuschung:** "Wenn ich mich wirklich öffne und vertraue, werde ich nur verletzt. Besser, ich lasse es gar nicht so weit kommen." <sup>5</sup>
  - **Gefühl der Unwürdigkeit:** "Ich verdiene diese Liebe/dieses Glück nicht. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis er/sie merkt, wie unzulänglich ich bin. Ich mache es lieber gleich kaputt." <sup>26</sup>
  - **Angst vor dem Unbekannten (Stabilität):** Eine stabile, sichere Beziehung ist unbekanntes Terrain und kann paradoxerweise mehr Angst auslösen als das vertraute Chaos.<sup>8</sup>
- **Narrative Implikationen:** Selbstsabotage schafft dramatische Wendepunkte und Konflikte. Zeigen Sie, wie die Figur kurz vor einem Durchbruch oder in einem Moment des Glücks plötzlich destruktiv wird. Der innere Monolog kann die zugrundeliegenden Ängste und die oft irrationale Logik hinter der Sabotage offenlegen. Die Tragik liegt darin, dass die Figur genau das zerstört, wonach sie sich sehnt.

**14. Wie kann das Konzept der 'segregierten Systeme' <sup>34</sup> narrativ dargestellt werden, um zu zeigen, wie eine Figur widersprüchliche Überzeugungen oder Erinnerungen über ihren Partner oder die Beziehung gleichzeitig aufrechterhält?**

- **Analyse:** Bowlby's Konzept der "segregierten Systeme" <sup>34</sup> beschreibt, wie der Geist unvereinbare Informationen oder Modelle in getrennten "Fächern" hält, um Überforderung oder Konflikte zu vermeiden. Dies ist besonders relevant für desorganisierte Bindung, wo das Kind widersprüchliche Erfahrungen mit der Bezugsperson macht (Quelle von Trost UND Angst). Narrativ kann dies dargestellt werden durch:
  - **Inkonsistente Erzählungen/Erinnerungen:** Die Figur erzählt die gleiche Geschichte über den Partner oder die Beziehung zu verschiedenen Zeiten völlig unterschiedlich, mal idealisierend, mal abwertend, ohne den Widerspruch zu bemerken.
  - **Widersprüchliche innere Monologe:** Ein innerer Monolog zeigt gleichzeitig positive und negative Bewertungen des Partners, ohne dass eine Synthese stattfindet. Beispiel: "Er ist so aufmerksam... aber er will mich nur kontrollieren. Ich liebe ihn... ich hasse ihn."
  - **Dissoziative Zustände:** Die Figur wechselt abrupt zwischen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen oder emotionalen Zuständen, die unterschiedliche Sichtweisen auf die Beziehung repräsentieren. In einem Zustand wird der Partner idealisiert, im anderen gefürchtet.
  - **Verleugnung:** Offensichtliche negative Aspekte der Beziehung oder des Partnerverhaltens werden ignoriert oder heruntergespielt, während gleichzeitig unterschwellige Angst oder Misstrauen durchscheint.
  - **Projektion:** Eigene unerwünschte Anteile oder Ängste werden dem Partner zugeschrieben, während gleichzeitig ein idealisiertes Bild aufrechterhalten wird.
- **Narrative Implikationen:** Dies schafft eine komplexe, oft verwirrende Charakterzeichnung. Der Leser erlebt die innere Fragmentierung der Figur mit. Es kann genutzt werden, um die Unvorhersehbarkeit des Verhaltens zu erklären. Die Darstellung segregierter Systeme kann auch durch strukturelle Mittel erfolgen, z.B. durch abrupte Szenenwechsel oder Zeitsprünge, die die mangelnde Integration im Erleben der Figur widerspiegeln.

**15. Welche spezifischen Momente der 'Furcht ohne Lösung' <sup>44</sup> aus der Kindheit könnten subtil, aber erkennbar in den Konflikten der erwachsenen Beziehung gespiegelt werden?**

- **Analyse:** "Furcht ohne Lösung" <sup>44</sup> beschreibt die kindliche Erfahrung, Angst vor der Bezugsperson zu haben, von der man gleichzeitig abhängig ist und bei der man Schutz suchen müsste. Dies führt zu desorganisiertem Verhalten (Annäherung und Rückzug gleichzeitig). In der Erwachsenenbeziehung können ähnliche unlösbare Dilemmata in Konfliktsituationen auftreten:
  - **Bedürfnis nach Trost vs. Angst vor Zurückweisung/Angriff:** In einem Streit sehnt sich die Figur nach Beruhigung durch den Partner, fürchtet aber gleichzeitig, dass jede Annäherung zu weiterer Kritik, Abwertung oder emotionaler Kälte führt. Sie weiß nicht, ob sie sich annähern oder zurückziehen soll.
  - **Wunsch nach Klärung vs. Angst vor Eskalation:** Die Figur möchte den Konflikt verstehen und lösen, fürchtet aber, dass jedes Ansprechen des Problems die

Situation nur verschlimmert und den Partner noch mehr verärgert oder vertreibt. Sie ist gefangen zwischen dem Bedürfnis nach Auflösung und der Angst vor den Konsequenzen des Lösungsversuchs.

- **Sehnsucht nach Verständnis vs. Angst vor Verurteilung:** Die Figur möchte ihre Gefühle und ihre Perspektive mitteilen, fürchtet aber, dafür verurteilt, missverstanden oder lächerlich gemacht zu werden. Sie schwankt zwischen dem Drang, sich zu offenbaren, und dem Impuls, sich schützend zu verschließen.
- **Abhängigkeit vs. Fluchtimpuls:** Die Figur fühlt sich emotional (oder praktisch) vom Partner abhängig, erlebt die Beziehung aber gleichzeitig als unerträglich oder gefährlich. Sie kann nicht gehen (wegen der Abhängigkeit/Verlustangst) und nicht bleiben (wegen des Schmerzes/der Angst).
- **Narrative Implikationen:** Diese Dilemmata können in konkreten Konfliktszenen dargestellt werden. Zeigen Sie das Schwanken der Figur, ihre widersprüchlichen Impulse (z.B. die Hand ausstrecken und wieder zurückziehen, etwas sagen wollen und dann schweigen). Der innere Monolog kann die Unlösbarkeit der Situation aus Sicht der Figur verdeutlichen ("Was soll ich nur tun? Egal was ich mache, es ist falsch!"). Die Parallele zur kindlichen Erfahrung kann durch kurze, assoziative Erinnerungsblitze angedeutet werden, die im Moment des Konflikts auftauchen.

## VIII. Schlussfolgerung: Inspiration für die Romanachse

Die tiefenpsychologische Erkundung von Urvertrauen, Liebe, Transzendenz und den komplexen Dynamiken unsicherer Bindung offenbart ein reiches Feld für die narrative Gestaltung. Die Analyse verdeutlicht, wie prägend frühe Erfahrungen mit den primären Bezugspersonen für das Fundament des Seins – das Urvertrauen – sind und wie dessen Mangel zu lebenslangen Mustern von Angst, Misstrauen und einer paradoxen Sehnsucht nach Nähe bei gleichzeitiger Furcht davor führen kann. Diese Muster kristallisieren sich in den unsicheren Bindungsstilen, insbesondere dem ängstlich-vermeidenden/desorganisierten Typus, dessen innere Zerrissenheit und widersprüchliches Verhalten Beziehungen oft zu einem intensiven, chaotischen Tanz zwischen Anziehung und Abstoßung machen.

Die Liebe erscheint in diesem Kontext nicht als einfaches Gefühl, sondern als komplexes Zusammenspiel aus biologischem Bedürfnis, erlernbarer Fähigkeit und tief sitzenden Ängsten, deren Ausdruck durch die jeweilige Bindungsgeschichte maßgeblich gefärbt wird. Die Intensität der Bindungen, die aus diesen unsicheren Mustern entstehen, ist oft weniger ein Zeichen tiefer Liebe als vielmehr ein Ausdruck der Reinszenierung alter Wunden und der unbewussten Bestätigung negativer Überzeugungen – manchmal sogar eine Abwehr gegen die als bedrohlich empfundene Stabilität echter Intimität.

Doch selbst in diesen schwierigen Konstellationen liegt das Potenzial für Veränderung, angedeutet durch das Konzept der Transzendenz – der Fähigkeit, über die eigenen Begrenzungen hinauszuwachsen, neue Perspektiven zu gewinnen und Sinn auch im Leiden zu finden.

Für den Romanautor liegt in diesen psychologischen Tiefenstrukturen ein enormes Potenzial. Die inneren Konflikte der Charaktere, die auf den ersten Blick irrational erscheinenden

Verhaltensweisen, die intensive, oft schmerzhaft dynamik ihrer Beziehungen und die Frage nach der Möglichkeit von Heilung und Wachstum bieten Stoff für fesselnde, authentische und emotional resonante Erzählungen. Die vorgestellten narrativen Techniken – von der Wahl der Perspektive bis zur Darstellung des inneren Erlebens – sind Werkzeuge, um diese Komplexität lebendig werden zu lassen.

Diese Analyse soll als Fundament und Inspiration dienen, um die zentrale Achse des Romans mit psychologischer Tiefe und Glaubwürdigkeit zu versehen. Sie lädt dazu ein, die vorgestellten Konzepte und Dynamiken als Sprungbrett für die eigene kreative Exploration zu nutzen und Figuren zu erschaffen, deren innerer Kampf und deren Ringen um Liebe und Vertrauen den Leser berühren und zum Nachdenken anregen.

## Referenzen

1. Erikson Stufenmodell • psychosoziale Entwicklung · [mit Video], Zugriff am April 21, 2025, <https://studyflix.de/paedagogik-psychologie/erikson-stufenmodell-4301>
2. Urvertrauen - Innere Stärke und Wachstum - sonamedic, Zugriff am April 21, 2025, <https://sonamedic.de/wissen/urvertrauen-geheimnis-der-gelassenheit/>
3. Urvertrauen - Pschyrembel Online, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.pschyrembel.de/Urvertrauen/KONEK>
4. What is a fearful avoidant attachment? - Medical News Today, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/fearful-avoidant-attachments>
5. Fearful Avoidant Attachment Style: How It Develops and Impacts You, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.verywellmind.com/what-is-fearful-avoidant-attachment-5207986>
6. Attachment Style: Fearful Avoidant - Inner Balance Counseling, Zugriff am April 21, 2025, <https://innerbalanceaz.com/blog/attachment-series-part-4-fearful-avoidant>
7. Disorganized Attachment Style: Everything You Need to Know, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.attachmentproject.com/blog/disorganized-attachment/>
8. In the Mind of An Fearful Avoidant/ Disorganized Attachment Style - Reddit, Zugriff am April 21, 2025, [https://www.reddit.com/r/Disorganized\\_Attach/comments/1cxw7eu/in\\_the\\_mind\\_of\\_an\\_fearful\\_avoidant\\_disorganized/](https://www.reddit.com/r/Disorganized_Attach/comments/1cxw7eu/in_the_mind_of_an_fearful_avoidant_disorganized/)
9. PÄDAGOGIK DER KRITISCH-REFLEKTIERTEN LIEBE, Zugriff am April 21, 2025, [http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/5995/1/Dissertation\\_Maerz\\_2005\\_Paedagogik\\_der\\_kritisch\\_reflektierten\\_Liebe.pdf](http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/5995/1/Dissertation_Maerz_2005_Paedagogik_der_kritisch_reflektierten_Liebe.pdf)
10. Was ist Liebe? - Philosophie.ch, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.philosophie.ch/de/2013-03-14-leser>
11. SYNAPSENDISKO: die Psychologie der Liebe - Nora Brandt, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.norabrandt.de/post/synapsendisko-die-psychologie-der-liebe>
12. Attachment Theory: Bowlby and Ainsworth's Theory Explained, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337>
13. Die Welt der Bindungsstile: Entdecke deine Beziehungsdynamik - Tim Nik, Zugriff am April 21, 2025, <https://praxis-nik.de/2024/02/25/die-welt-der-bindungsstile-entdecke-deine-bezieh>

- [ungsdynamik/](#)
14. Unsicher-ambivalenter Bindungstyp: Merkmale, Ursachen und ..., Zugriff am April 21, 2025, <https://konfliktklaerer.de/einfuehrung-in-den-unsicheren-bindungstyp/>
  15. Beziehungstypen: Warum manche Beziehungen zum Scheitern verurteilt sind - RND, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.rnd.de/liebe-und-partnerschaft/beziehungstypen-warum-manche-beziehungen-zum-scheitern-verurteilt-sind-MLMPKRJCUFFJBMZHDWBYSYJREI.html>
  16. Attachment theory - Wikipedia, Zugriff am April 21, 2025, [https://en.wikipedia.org/wiki/Attachment\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Attachment_theory)
  17. oops.uni-oldenburg.de, Zugriff am April 21, 2025, <http://oops.uni-oldenburg.de/954/1/mitkom10.pdf>
  18. On the Theory and Therapy of Mental Disorders: An Introduction to Logotherapy and Existential Analysis - ResearchGate, Zugriff am April 21, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/292393082\\_On\\_the\\_Theory\\_and\\_Therapy\\_of\\_Mental\\_Disorders\\_An\\_Introduction\\_to\\_Logotherapy\\_and\\_Existential\\_Analysis](https://www.researchgate.net/publication/292393082_On_the_Theory_and_Therapy_of_Mental_Disorders_An_Introduction_to_Logotherapy_and_Existential_Analysis)
  19. Lexikon der Psychologie - : - Selbst-Transzendenz - Spektrum der Wissenschaft, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbst-transzendenz/13980>
  20. Ängstlich-vermeidende Beziehungen – Können ... - The School of Life, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.theschooloflife.com/berlin/blog/angstlich-vermeidende-beziehungen-können-paare-mit-unterschiedlichen-bindungsstilen-funktionieren-the-school-of-life-berlin/>
  21. The Psychodynamics of Fearful Avoidant Attachment - Psychology Today, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/manners-of-relating/202305/the-psychodynamics-of-fearful-avoidant-attachment>
  22. John Bowlby's Attachment Theory - Simply Psychology, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.simplypsychology.org/bowlby.html>
  23. The Strange Situation - Mary Ainsworth - YouTube, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=QTsewNrHUHU>
  24. Attachment Styles In Adult Relationships - Simply Psychology, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.simplypsychology.org/attachment-styles.html>
  25. Mary Main Attachment Theory Contributions - Attachment Project, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.attachmentproject.com/attachment-theory/mary-main/>
  26. Disorganized Attachment Style in Relationships: Signs, Causes, and How to Cope, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.verywellmind.com/disorganized-attachment-in-relationships-7500701>
  27. Dr. K, I have a Fearful-Avoidant / Disorganized attachment style : r/Healthygamergg - Reddit, Zugriff am April 21, 2025, [https://www.reddit.com/r/Healthygamergg/comments/q40jrt/dr\\_k\\_i\\_have\\_a\\_fearful\\_avoidant\\_disorganized/](https://www.reddit.com/r/Healthygamergg/comments/q40jrt/dr_k_i_have_a_fearful_avoidant_disorganized/)
  28. Fearful Avoidant vs. Dismissive Avoidant: What's the Difference? - Access Therapy, Zugriff am April 21, 2025,

- <https://www.accesstherapy.ca/speaking-with-my-therapist-blog/fearful-avoidant-vs-dismissive-avoidant>
29. How Attachment Style Shows Up In Friendships - LA Concierge Psychologist, Zugriff am April 21, 2025, <https://laconciiergepsychologist.com/blog/attachment-style-friendships/>
  30. Fearful-Avoidant Attachment and Love | Private Therapy Clinic, Zugriff am April 21, 2025, <https://theprivatetherapyclinic.co.uk/blog/the-impact-of-fearful-avoidant-attachment-in-love-and-connection/>
  31. Attachment Styles in Relationships: Understanding Dynamics - Thriveworks Counseling, Zugriff am April 21, 2025, <https://thriveworks.com/help-with/relationships/attachment-styles-in-relationships/>
  32. Avoidant and Disorganized are two different styles. DA  $\neq$  FA. - Reddit, Zugriff am April 21, 2025, [https://www.reddit.com/r/AvoidantAttachment/comments/1gg2u7l/avoidant\\_and\\_disorganized\\_are\\_two\\_different/](https://www.reddit.com/r/AvoidantAttachment/comments/1gg2u7l/avoidant_and_disorganized_are_two_different/)
  33. A Deep Dive into Disorganized Attachment | Thrive Family Services Blog, Zugriff am April 21, 2025, <https://thrivefamilyservices.com/a-deep-dive-into-disorganized-attachment/>
  34. Disorganized attachment and defense: exploring John Bowlby's ..., Zugriff am April 21, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5782852/>
  35. Disorganized Attachment and Caregiving: 9781609181284 - Amazon.com, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.amazon.com/Disorganized-Attachment-Caregiving-Judith-Solomon/dp/160918128X>
  36. Supporting a Partner with a Fearful-Avoidant Attachment Style: A Personality-Based Guide, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.16personalities.com/articles/supporting-a-partner-with-a-fearful-avoidant-attachment-style-a-personality-based-guide>
  37. Secure and Disorganized Attachment Combination - Couples Therapy Inc., Zugriff am April 21, 2025, <https://www.couplestherapyinc.com/secure-fearful-avoidant-combination/>
  38. Fearful-Avoidant Attachment and Romantic Relationships - Psychology Today, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-ptsd/202307/fearful-avoidant-attachment-and-romantic-relationships>
  39. Fearful Avoidant Attachment Style: Signs & How To Cope - Simply Psychology, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.simplypsychology.org/fearful-avoidant-attachment.html>
  40. Disorganized Attachment: The Case for Compassion - Psychology Today, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/attachment-theory-in-action/202401/disorganized-attachment-the-case-for-compassion>
  41. Wie kann man den vermeidenden Bindungsstil heilen? Einblicke und Strategien, Zugriff am April 21, 2025, <https://lifearchitecture.com/de/blogs/persoenlichkeitsentwicklung/wie-kann-man-de>

- [n-vermeidenden-bindungsstil-heilen-einblicke-und-strategien](#)
42. What you need to know about the disorganized/fearful avoidant attachment style, from an attachment therapist - heirloom counseling, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.heirloomcounseling.com/blog/disorganizedfearfulavoidantattachment>
  43. Treating disorganized attachment in the Group Attachment-Based Intervention (GABI©): A case study, Zugriff am April 21, 2025, <https://center-for-attachment.com/wp-content/uploads/2020/08/Treating-disorganized-attachment-in-the-Group-Attachment-Based-Intervention.pdf>
  44. DISORGANIZATION, FEAR AND ATTACHMENT: WORKING TOWARDS CLARIFICATION, Zugriff am April 21, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5817243/>
  45. Habt ihr eine ängstlich-vermeidende Beziehung zum Laufen gebracht? : r/Actuallylesbian, Zugriff am April 21, 2025, [https://www.reddit.com/r/Actuallylesbian/comments/xlbdyo/have\\_you\\_guys\\_made\\_an\\_anxious\\_avoidant/?tl=de](https://www.reddit.com/r/Actuallylesbian/comments/xlbdyo/have_you_guys_made_an_anxious_avoidant/?tl=de)
  46. How would a relationship with two fearful avoidant work/look like? : r/attachment\_theory - Reddit, Zugriff am April 21, 2025, [https://www.reddit.com/r/attachment\\_theory/comments/o5jk1p/how\\_would\\_a\\_relationship\\_with\\_two\\_fearful/](https://www.reddit.com/r/attachment_theory/comments/o5jk1p/how_would_a_relationship_with_two_fearful/)
  47. Toxische Beziehungen ungesunde Bindungen die Psyche belasten | Klinik Friedenweiler, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.klinik-friedenweiler.de/blog/toxische-beziehungen-psyche/>
  48. Wie können wir als Paar Nähe und Distanz austarieren? - Psychologie Heute, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.psychologie-heute.de/beziehung/artikel-detailansicht/43030-wie-koennen-wir-als-paar-naehe-und-distanz-austarieren.html>
  49. Nähe-Distanz-Problem in Beziehungen | Praxis Breitenberger, Zugriff am April 21, 2025, <https://paartherapie-breitenberger.de/ratgeber/naehe-distanz-problem/>
  50. Nähe-Distanz-Problem: 12 Signale & passende Lösungen in 3 Phasen - ElitePartner, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.elitepartner.de/magazin/fuehren/naehe-und-distanz-in-beziehungen/>
  51. Umgang mit vermeidendem Bindungsstil - Paartherapie in Berlin & Online, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.louisascheel.com/ratgeber/umgang-partner-vermeidender-bindungsstil>
  52. The Attachment Paradox - Dr. Rebecca Jorgensen, Zugriff am April 21, 2025, [https://drrebeccajorgensen.com/wp-content/uploads/2011/12/Ein-Dor\\_In-Press\\_The-Attachment-Paradox.pdf](https://drrebeccajorgensen.com/wp-content/uploads/2011/12/Ein-Dor_In-Press_The-Attachment-Paradox.pdf)
  53. The Dependency Paradox in Relationships - Evergreen Psychotherapy Center, Zugriff am April 21, 2025, <https://evergreenpsychotherapycenter.com/the-dependency-paradox-in-relationships/>
  54. Psychobiology of Attachment and Trauma—Some General Remarks From a Clinical Perspective - PubMed Central, Zugriff am April 21, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6920243/>
  55. Attachment Styles and How They Affect Adult Relationships - HelpGuide.org,

Zugriff am April 21, 2025,

<https://www.helpguide.org/relationships/social-connection/attachment-and-adult-relationships>

56. Alles eine Frage der Perspektive? - Dein persönlicher Sprach-Consultant, Zugriff am April 21, 2025, <https://sabinasiemons.org/die-frage-der-perspektive/>
57. Erzählperspektive: Bedeutung, Tipps & Beispiele - epubli, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.epubli.com/wissen/erzaehlperspektive>
58. Die Erzählperspektive: Den Leser lenken und leiten - tredition.com, Zugriff am April 21, 2025, <https://tredition.com/erzaehlperspektive/>
59. kgef.journals.ekb.eg, Zugriff am April 21, 2025, [https://kgef.journals.ekb.eg/article\\_225098\\_98a700cb4f0203f37dc6d502a04aa756.pdf](https://kgef.journals.ekb.eg/article_225098_98a700cb4f0203f37dc6d502a04aa756.pdf)
60. www.sosyalarastirmalar.com, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.sosyalarastirmalar.com/articles/the-inner-monologue-in-herrad-schenks-novel-am-ende.pdf>
61. Narrative Strukturen: Chinesische Literatur - StudySmarter, Zugriff am April 21, 2025, <https://www.studysmarter.de/schule/chinesisch/chinesische-pragmatik/narrative-strukturen/>