Freitagabend, ihr esst zusammen. Du hattest einen miesen Tag – aber statt davon zu erzählen, sagst du „passt schon“ und schaust aufs Handy. Im Kopf: „Wenn ich ihr das erzähle, will sie gleich mehr – und dann wird es mir zu eng.“ Mit dem Verhaltensexperiment aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) prüfst du solche Befürchtungen mit einem kleinen Versuch – und schreibst sofort auf, was wirklich passiert ist.

Warum es sich hält

Rückzug bringt sofort Erleichterung – und genau deshalb erfährst du nie, ob deine Befürchtung stimmt. Dazu kommt das Gedächtnis: Im Nachhinein erinnern wir Gespräche oft anders, als sie waren. Und Druck hilft nicht – darum gehst du kleine Schritte, die du selbst wählst.

Rückzug → kurz erleichtert
die Befürchtung bleibt ungeprüft

→

Kleiner Versuch → eine echte Antwort
du bist Forscher in eigener Sache – nicht dein Gefühl entscheidet, sondern der Versuch

So machst du dein Experiment

1. Wähle, mit wem du übst – mit ihr, einem guten Freund, deiner Schwester – und such dir Stufen auf der Nähe-Leiter aus. Fang klein an, nicht mit dem großen Gespräch.
2. Schreib vorher wörtlich auf, was du befürchtest, und wie sicher du dir bist (0–100 %).
3. Mach den Schritt und lass die übliche Distanz weg: Handy weg, das Thema nicht gleich wechseln, nicht ins Witzige flüchten.
4. Schreib **sofort** danach auf, was wirklich passiert ist, wie eng es war (0–10) und was gut daran war.
5. Schätze neu, wie sicher du dir bei deiner Befürchtung jetzt bist. Am nächsten Tag: dieselbe Stufe noch einmal oder eine höher.

Wenn es nicht gleich klappt

Es war trotzdem eng? Die Enge darf da sein – die Frage ist, ob das Befürchtete eingetreten ist. Sie hat komisch reagiert? Schreib auf, was wirklich passiert ist, nicht was du denkst; eine Reaktion ist kein Urteil über dich. Nicht mal Stufe 1 geschafft? Mach es noch kleiner: eine Nachricht mit einem Satz zu deinem Tag. Gerade niemand da? Ein Freund, deine Schwester oder eine Kollegin gehen genauso – und Episode 2 geht ganz allein.

Das Video allein reicht nicht – Nähe wird leichter durch viele kleine, gute Erfahrungen, Tag für Tag.

Wichtig: Bindungsangst ist keine Diagnose. Abwertung, Kontrolle oder Angst vor der anderen Person? Dann ist Abstand kein Denkfehler, sondern Schutz. Wiederholt es sich über Jahre oder kommen alte Verletzungen hoch? Hör mit der Übung auf → Episode 10.

Mein Bindungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie eng oder unwohl hast du dich in den letzten Tagen gefühlt, wenn dir jemand nahekam?	3	3	2
2. Wie sehr hat dich der Gedanke beschäftigt, dich zu verlieren oder eingeengt zu werden?	3	2	2
3. Wie sehr bist du auf Abstand gegangen – später geantwortet, abgesagt, dich zurückgezogen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du Gefühle und Persönliches für dich behalten, obwohl du hättest erzählen können?	3	2	2
5. Wie sehr hast du nach Fehlern bei der anderen Person gesucht oder an andere gedacht?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag ausfüllen

Mit wem übe ich? (Partnerin, Freund, Schwester …) mit ihr – und mit meinem guten Freund

Stufe	**Meine Nähe-Leiter (Vorschlag)**	**passt ✓**	**So sieht es bei mir aus**
1	etwas von meinem Tag erzählen	✓	vom miesen Tag erzählen, nicht „passt schon“
2	eine Vorliebe oder Meinung sagen	✓	meine Meinung zum Film – ohne Witz
3	ein Gefühl von heute aussprechen	✓	sagen, dass ich mich gefreut habe
4	um einen kleinen Gefallen bitten	✓	sie bitten, mich vom Bahnhof abzuholen
5	einen Plan für nächste Woche zusagen	✓	Samstag wandern zusagen

Welche Distanz lasse ich weg? (Handy, Thema wechseln, Witz) Handy bleibt beim Essen in der Jacke

2 · Jeden Tag ein kleiner Versuch – vorher und sofort danach eine Zeile

Vorher: Stufe, Versuch, Befürchtung. Sofort danach: was wirklich passiert ist – nicht, was du denkst.

Tag	**Stufe**	**Was ich mache**	**Was ich befürchte**	**wie sicher? %**	**Was wirklich passiert ist** (sofort!)	**wie eng? 0–10**	**Was war gut daran?**	**sicher jetzt? %**
1	1	ihr beim Essen vom miesen Tag erzählt	„Sie will gleich mehr, mir wird es zu eng“	80	Sie hat zugehört, gefragt, was los war – dann Pizza	6	war danach leichter	40
2	2	Freund: Meinung zum Film, ohne Witz	„Er findet das peinlich“	60	Er hat widersprochen, wir haben lange geredet	4	ein echtes Gespräch	30
3	3	nicht geschafft – morgen kleiner	„Das ist zu viel“	80	–	–	–	–
4	3	geschrieben: „Hab mich auf heute gefreut“	„Sie erwartet jetzt mehr“	70	„Ich mich auch!“ – sonst nichts, kein Druck	3	hat mich gefreut	30
5	4	sie gebeten, mich vom Bahnhof abzuholen	„Dann schulde ich ihr was“	60	Sie kam gern, wir haben im Auto gelacht	3	angenehm, nicht abhängig	30
6	5	Wochenend-Plan zugesagt: Sa wandern	„Dann bin ich festgelegt“	70	kurz eng, dann Vorfreude	4	Ich freue mich drauf.	40
7	3	gesagt, dass mich die Arbeit stresst	„Sie bohrt nach, will reden“	50	Sie hat mich umarmt, nicht nachgebohrt	2	nicht allein damit	20

Am nächsten Tag: dieselbe Stufe oder eine höher. Nicht geschafft? Morgen kleiner. Allein üben: Episode 2.

3 · Tag 7: Was habe ich über Nähe gelernt? (Befürchtung vorher – sicher jetzt)

Meistens wurde es weniger eng als befürchtet: 80 % → 20 %.

- ☑ eine Stufe höher
- ☐ dieselben noch einmal

BEISPIEL

Mein Bindungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie eng oder unwohl hast du dich in den letzten Tagen gefühlt, wenn dir jemand nahekam?			
2. Wie sehr hat dich der Gedanke beschäftigt, dich zu verlieren oder eingeengt zu werden?			
3. Wie sehr bist du auf Abstand gegangen – später geantwortet, abgesagt, dich zurückgezogen?			
4. Wie sehr hast du Gefühle und Persönliches für dich behalten, obwohl du hättest erzählen können?			
5. Wie sehr hast du nach Fehlern bei der anderen Person gesucht oder an andere gedacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag ausfüllen

Mit wem übe ich? (Partnerin, Freund, Schwester …) _____

Stufe	**Meine Nähe-Leiter (Vorschlag)**	**passt ✓**	**So sieht es bei mir aus**
1	etwas von meinem Tag erzählen		
2	eine Vorliebe oder Meinung sagen		
3	ein Gefühl von heute aussprechen		
4	um einen kleinen Gefallen bitten		
5	einen Plan für nächste Woche zusagen		

Welche Distanz lasse ich weg? (Handy, Thema wechseln, Witz) _____

2 · Jeden Tag ein kleiner Versuch – vorher und sofort danach eine Zeile

Vorher: Stufe, Versuch, Befürchtung. Sofort danach: was wirklich passiert ist – nicht, was du denkst.

Tag	**Stufe**	**Was ich mache**	**Was ich befürchte**	**wie sicher? %**	**Was wirklich passiert ist** (sofort!)	**wie eng? 0–10**	**Was war gut daran?**	**sicher jetzt? %**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Am nächsten Tag: dieselbe Stufe oder eine höher. Nicht geschafft? Morgen kleiner. Allein üben: Episode 2.

3 · Tag 7: Was habe ich über Nähe gelernt? (Befürchtung vorher – sicher jetzt)

_____

☐ eine Stufe höher
☐ dieselben noch einmal