Sonntagabend. Du hast das gemeinsame Wochenende abgesagt und sitzt allein auf dem Sofa – erleichtert und zugleich leer. Wann hast du dich eigentlich zuletzt bei jemandem sicher gefühlt? Security Priming ist ein Begriff aus der Bindungsforschung. Gemeint ist: Du holst gezielt Erinnerungen an Menschen hervor, bei denen Nähe sicher war.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Bindungsforschung trägt dein Kopf gespeicherte Erwartungen, wie Nähe ausgeht – zum Beispiel: „Wenn ich mich auf jemanden verlasse, werde ich eingeengt oder enttäuscht." Diese Erwartung springt an, bevor du nachdenken kannst. Dann wird es eng, du gehst auf Abstand, und die alte Erwartung bleibt, wie sie war. Aber du hast auch andere Erfahrungen gespeichert: Momente, in denen Nähe sicher war. Sie kommen nur selten nach vorn. Wie in einem Archiv greift der Alarm immer zum selben Ordner – in der Übung holst du bewusst einen anderen heraus.

Alarm-Ordner: „Nähe engt ein."
springt von allein an

→

Zweiter Ordner: „Nähe kann sicher sein."
holst du jeden Tag bewusst hervor

So geht die Übung (jeden Tag 5–10 Minuten)

1. **Person wählen:** jemand, bei dem es leicht war, nah zu sein und dich zu verlassen – ein guter Freund, Großmutter, Schwester, Lehrerin, auch ein früherer Partner.
2. **Eine bestimmte Situation vorstellen,** in allen Einzelheiten: Wo wart ihr? Was hat die Person gesagt oder getan? Wie hat es sich im Körper angefühlt?
3. **Drei bis fünf Sätze aufschreiben** – auf einen Zettel oder ins Heft, in die Tabelle nur Stichworte.
4. **Vorher und nachher fragen:** Wie sicher fühle ich mich jetzt (0–10)?
5. **Ein freundlicher Satz zu dir selbst** – erst die Erinnerung an Sicherheit, dann das Mitgefühl mit dir.
6. **Wenn du magst: ein kleiner Schritt Nähe heute?** Dazu Episode 1: Nähe-Leiter.

Tag 1–3: dieselbe Erinnerung immer genauer ausmalen. **Ab Tag 4:** neue Erinnerungen, auch kleine Momente.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt niemand ein? Nimm einen kleinen Moment – jemand hat dir zugehört, eine Lehrerin hat an dich geglaubt – oder stell dir eine freundliche Person vor. Fällt dir auch das schwer, ist das kein Versagen, sondern ein guter Grund für Episode 10. Es fühlt sich kitschig an? Mach es kurz und ohne Anspruch. Es wird traurig? Das ist normal. Du fühlst dich sicherer, ziehst dich aber trotzdem zurück? Genau dafür gibt es Episode 1.

Wichtig: Bindungsangst ist keine Diagnose. Wenn dich jemand abwertet, kontrolliert oder dir Angst macht, ist Abstand kein Denkfehler, sondern Schutz. Kommen bei der Übung schmerzhafte alte Erinnerungen hoch: aufhören. Wiederholt sich das Muster über Jahre? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe?

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 vorbereiten

Meine Person(en), bei denen Nähe sicher war (Vorname oder Rolle) – auch Freund, Geschwister, Lehrerin:

Opa · ein guter Freund · meine Schwester

Wann übe ich? (5–10 Minuten)

abends, 10 Minuten auf dem Sofa

2 · Jeden Tag eine Zeile, direkt nach dem Üben

Eine Person wählen, eine bestimmte Situation in allen Einzelheiten vorstellen, 3–5 Sätze darüber aufschreiben (Zettel oder Heft). Hier das Wichtigste in Stichworten.

Tag	**Wer?**	**Situation** (wann, wo)	**Was hat die Person gesagt oder getan?**	**Wie hat es sich angefühlt?** (Körper, Gefühl)	**Sicher vorher (0–10)**	**Sicher nachher (0–10)**	**Ein freundlicher Satz zu mir**	**Kleiner Schritt Nähe heute?** (wenn du magst)
1	*Opa*	*beim Angeln am See, als Kind*	*hat nie gedrängt, einfach neben mir gesessen*	*ruhig, warm im Bauch*	3	6	*Ich darf mir Zeit lassen.*	*ihr eine längere Nachricht*
2	*Opa*	*Angeln, es fängt an zu regnen*	*gab mir seine Jacke, hat nichts gefragt*	*Schultern locker*	3	5	*Ich bin okay, wie ich bin.*	–
3	*Opa*	*Heimweg vom See*	*„Komm wieder, wann du willst."*	*Brust wird weit*	4	6	*Ich muss nicht weglaufen.*	*sie angerufen*
4	*guter Freund*	*nach meiner Trennung, seine Küche*	*war einfach da, hat gekocht*	*nicht allein, erleichtert*	4	7	*Ich darf Hilfe annehmen.*	–
5	*nichts eingefallen – Kollegin*	*kleiner Moment: Büro, Montag*	*hat zugehört, nicht unterbrochen*	*etwas leichter*	3	5	*Ich darf erzählen.*	*ihr von meinem Tag erzählt*
6	*Schwester*	*Bahnhof, Abschied*	*hat mich lange umarmt*	*warm, ein bisschen Tränen*	4	6	*Nähe darf gut sein.*	–
7	*guter Freund*	*Wanderung, oben am Gipfel*	*hat mit mir geschwiegen und geschaut*	*ruhig, frei*	5	7	*Ich verliere mich nicht.*	*Wochenende neu vorgeschlagen*

So übst du: Tag 1–3 dieselbe Erinnerung immer genauer ausmalen, ab Tag 4 neue – auch kleine Momente. Fällt dir niemand ein: ein kleiner Moment oder eine vorgestellte, freundliche Person. Schmerzhafte alte Erinnerungen? Aufhören – Episode 10. Den kleinen Schritt Nähe übst du mit Episode 1.

3 · Tag 7: Der Blick auf die Woche

Was fällt mir an diesen Erinnerungen auf?

Bei allen durfte ich so sein, wie ich bin – niemand hat gedrängt.

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

weiter abends 5 Minuten; dazu die Nähe-Leiter aus Episode 1

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 vorbereiten

Meine Person(en), bei denen Nähe sicher war (Vorname oder Rolle) – auch Freund, Geschwister, Lehrerin:

Wann übe ich? (5–10 Minuten)

2 · Jeden Tag eine Zeile, direkt nach dem Üben

Eine Person wählen, eine bestimmte Situation in allen Einzelheiten vorstellen, 3–5 Sätze darüber aufschreiben (Zettel oder Heft). Hier das Wichtigste in Stichworten.

Tag	**Wer?**	**Situation** (wann, wo)	**Was hat die Person gesagt oder getan?**	**Wie hat es sich angefühlt?** (Körper, Gefühl)	**Sicher vorher (0–10)**	**Sicher nachher (0–10)**	**Ein freundlicher Satz zu mir**	**Kleiner Schritt Nähe heute?** (wenn du magst)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

So übst du: Tag 1–3 dieselbe Erinnerung immer genauer ausmalen, ab Tag 4 neue – auch kleine Momente. Fällt dir niemand ein: ein kleiner Moment oder eine vorgestellte, freundliche Person. Schmerzhafte alte Erinnerungen? Aufhören – Episode 10. Den kleinen Schritt Nähe übst du mit Episode 1.

3 · Tag 7: Der Blick auf die Woche

Was fällt mir an diesen Erinnerungen auf?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?