Sie fragt: „Wollen wir nächstes Wochenende zusammen wegfahren?“ – und auf einmal wird es eng in deiner Brust. Sofort ist der Satz da: „Ich verliere mich. Vielleicht ist sie doch nicht die Richtige.“ Der Daumen schwebt schon über „Sorry, viel Arbeit“. Mit Defusion und Werten aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) gehst du auf Abstand zu diesem Gedanken – und entscheidest nach dem, was dir wichtig ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT fühlt sich der Gedanke an wie eine Tatsache – und wer ihm glaubt, geht auf Abstand. In vier Studien erlebten Menschen, denen Nähe schwerfällt, Veränderungen durch die Beziehung eher als Verlust ihrer selbst und waren weniger gebunden. Ihr eigenes Verhalten und neutrale Beobachter zeigten diesen Verlust aber nicht. Das Gefühl ist echt – der Verlust war von außen nicht zu sehen. Wegdiskutieren klappt selten, und Wegdrücken hält nicht: Unter zusätzlicher Belastung kamen weggeschobene Gedanken an eine Trennung zurück.

Der Gedanke kommt – du sagst ab
später antworten, Wochenende absagen, Fehler suchen

→

Du bemerkst ihn – und gehst einen kleinen Schritt
Abstand zum Gedanken, Richtung nach deinen Werten

Dein Kopf ist wie ein Navi, das an jeder Kreuzung „Umkehren!“ ruft. Du hörst die Ansage – aber das Steuer hast du.

So geht es

1. Schreib den Gedanken wörtlich auf, zum Beispiel: „Ich verliere mich.“
2. Setz davor: „Ich habe den Gedanken, dass ich mich verliere.“ Oder: „Mein Kopf sagt mir gerade …“
3. Wie glaubwürdig fühlt sich der Gedanke an, von 0 bis 10 – vorher und nachher?
4. Bemerk den Impuls und benenn ihn: „Da ist der Impuls, abzusagen.“ Folg ihm nicht sofort – bleib ein paar Atemzüge bei der Enge.
5. Frag dich: Was für ein Partner oder Freund will ich sein? Zum Beispiel zugewandt, verlässlich, ehrlich.
6. Mach einen kleinen Schritt in diese Richtung, während die Enge da sein darf: am selben Abend antworten, ehrlich sagen „Ein ganzes Wochenende ist mir gerade viel – wie wäre ein Tag?“, einen Termin zusagen.

Single? Das geht genauso mit einem guten Freund oder deiner Schwester. Am 7. Tag schaust du zurück: Wie glaubwürdig ist der Gedanke jetzt – und welcher Schritt war gut?

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den Gedanken trotzdem? Er muss nicht weg – du musst ihm nur nicht folgen. Klingt wie ein Trick? Sag den Satz einmal laut, langsam oder mit alberner Stimme. Der Schritt war zu groß? Mach ihn kleiner – eine Antwort am selben Abend reicht. Du weißt nicht, was dir wichtig ist? Denk an einen Menschen, den du bewunderst: Wie geht er mit den Menschen um, die ihm nahe sind?

Wichtig: Bindungsangst ist keine Diagnose. Wirst du abgewertet, kontrolliert oder hast du Angst vor der anderen Person? Dann ist Abstand kein Denkfehler, sondern Schutz. Wiederholt es sich über Jahre und mehrere Beziehungen, oder kommen bei der Übung alte Verletzungen hoch? → 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: deine Nähe-Gedanken und deine Werte

Welche Gedanken kommen dir, wenn es eng wird? Kreuz an, ergänze:

- [x] „Ich verliere mich."
- [x] „Das wird mir zu eng."
- [x] „Sie/er ist doch nicht die/der Richtige."
- [ ] „Ich brauche niemanden." eigener: „Das geht sie nichts an."

Was für ein Partner oder Freund will ich sein? 3 Wörter:

zugewandt | verlässlich | ehrlich

2 · Jedes Mal, wenn es eng wird: eine Zeile

Möglichst noch am selben Tag. Nähe-Leiter und Befürchtung prüfen: dazu Episode 1.

Tag	Situation	Gedanke, wörtlich	„Ich habe den Gedanken, dass …"	Glaubwürdig 0–10 vor → nach	Impuls bemerkt?	Mein Wert	Kleiner Schritt (✓ = gemacht)
1	Sie fragt: „Nächstes Wochenende wegfahren?"	„Ich verliere mich."	Ich habe den Gedanken, dass ich mich verliere.	8 → 6	✓ absagen	ehrlich, zugewandt	gesagt: „Ein Wochenende ist mir viel – wie wäre ein Tag?" ✓
2	Sie schreibt: „Ein Tag – schön, ich freu mich!"	„Das wird mir zu eng."	Mein Kopf sagt mir gerade: zu eng.	7 → 5	✓ warten	verlässlich	am selben Abend geantwortet ✓
3	Kino, sie lacht laut	„Sie ist doch nicht die Richtige."	Ich habe den Gedanken, dass sie nicht die Richtige ist.	7 → 6	–	zugewandt	abgesagt – trotzdem notiert, was der Gedanke war
4	bei Freunden: sie nimmt meine Hand	„Ich brauche niemanden."	Ich habe den Gedanken, dass ich niemanden brauche.	6 → 4	✓ weg	zugewandt	Hand nicht weggezogen ✓
5	sie fragt nach meiner Familie	„Das geht sie nichts an."	Mein Kopf sagt mir gerade: geht sie nichts an.	6 → 4	✓ ablenken	ehrlich	eine Sache von meinem Bruder erzählt ✓
6	Ausflug planen	„Ich verliere mich."	Ich habe den Gedanken, dass ich mich verliere.	6 → 4	✓ später	verlässlich	Zugtickets gekauft, fest zugesagt ✓
7	Ausflugstag, abends	„Jetzt reicht es mit Nähe."	Mein Kopf sagt mir gerade: genug Nähe.	5 → 3	✓ Ruhe	ehrlich	gesagt: „Ich brauch kurz Ruhe – morgen melde ich mich." ✓

Angst oder echter Grund? Ein klarer, wiederkehrender Grund (respektlos behandelt, Werte passen nicht) ist kein Gedanke zum Wegschieben – der Satz, der bei jeder Nähe kommt, schon eher.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Mein häufigster Gedanke – wie glaubwürdig?
„Ich verliere mich."

Tag 1: 8 Tag 7: 5

Welcher kleine Schritt war gut?
einen Tag statt Wochenende vorgeschlagen – der Tag war schön

Was habe ich gemerkt, als ich dem Impuls nicht sofort gefolgt bin?
Die Enge wurde kleiner, ohne dass ich weglaufen musste.

PREVIEW

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: deine Nähe-Gedanken und deine Werte

Welche Gedanken kommen dir, wenn es eng wird? Kreuz an, ergänze:

☐ „Ich verliere mich." ☐ „Das wird mir zu eng."
☐ „Sie/er ist doch nicht die/der Richtige."
☐ „Ich brauche niemanden." eigener: _____

Was für ein Partner oder Freund will ich sein? 3 Wörter:

_____ _____ _____

2 · Jedes Mal, wenn es eng wird: eine Zeile

Möglichst noch am selben Tag. Nähe-Leiter und Befürchtung prüfen: dazu Episode 1.

Tag	**Situation**	**Gedanke, wörtlich**	**„Ich habe den Gedanken, dass …"**	**Glaubwürdig** 0–10 vor → nach	**Impuls bemerkt?**	**Mein Wert**	**Kleiner Schritt** (✓ = gemacht)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Angst oder echter Grund? Ein klarer, wiederkehrender Grund (respektlos behandelt, Werte passen nicht) ist kein Gedanke zum Wegschieben – der Satz, der bei jeder Nähe kommt, schon eher.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Mein häufigster Gedanke – wie glaubwürdig?

Tag 1: ..... Tag 7: .....

Welcher kleine Schritt war gut?

_____

Was habe ich gemerkt, als ich dem Impuls nicht sofort gefolgt bin?

_____