

Oft kommen Frauen zwischen 27 und 40 Jahren zu mir, die sich leidenschaftlich eine Partnerschaft wünschen, oft auch eine Familie gründen wollen. Häufig treffen Sie dann Männer, die ihnen vermitteln, man könne alles miteinander unternehmen – aber es sei keine Partnerschaft. Oder die Männer trennen sich nach kurzer Zeit. Zu Recht sind dann diese Frauen empört und sind überzeugt, dass Männer heutzutage bindungsunfähig seien, dass wir in einer narzisstischen Gesellschaft leben, in der die Singles dominieren. Das ist nicht ganz falsch, aber wir sehen: Das durchschnittliche Heiratsalter der Männer liegt bei 34 Jahren und die Ehedauer nimmt seit Jahren zu. Wir leben also in einer bindungsstarken Zeit und es stellt sich die Frage, ob nicht viele Frauen eine Co-Problematik haben, indem Sie sich immer zu sehr bei bindungsängstlichen Männern engagieren.

Tatsächlich leben wir heute in einer Zeit, in der immer mehr Menschen unter Bindungsängsten leiden. Meist wünschen sie sich eine Partnerschaft und schrecken doch davor zurück. Oft wird ihnen dann empfohlen, sie müssten sich hingeben und es aushalten, einmal schwach zu sein. Stattdessen plädiert der Psychotherapeut Wolfgang Krüger dafür, die eigenen Stärken zu entwickeln. Er hat ein Programm der ‚Partnerschaft mit sich selbst‘ entwickelt. Dazu gehört, dass man wieder einen guten Kontakt mit seinem inneren Kind aufnimmt und die Prägungen der eigenen Kindheit versteht, erheblich selbstbewusster wird, dass man es lernt, sich besser durchzusetzen und unabhängiger zu leben, indem man intensive Freundschaften pflegt. Dann kann man sich sicher sein, dass man in einer Liebesbeziehung tatsächlich sein Lebensglück findet.

Es wird eine bewährte Strategie zur Überwindung von Bindungsängsten vermittelt, die bisher in der Therapie und Kursen dazu geführt hat, dass fast alle Teilnehmer nach einem Jahr in einer längeren Partnerschaft lebten.