

# Bindungstypen

## **Typ A – unsicher-vermeidende (distanzierte, abwehrende) Bindung: ca. 25-30%**

- Bezugsperson ist kein „sicherer Hafen“
- wenig Protest bei Trennung von Bezugsperson
- Vermeidung von Kontakt mit der Bezugsperson nach Trennung
- keine klare Bevorzugung der Bezugsperson

## **Typ B – sichere (autonome) Bindung: ca. 55-60%**

- Bezugsperson ist „sicherer Hafen“
- Protest bei Trennung von Bezugsperson
- freudige Begrüßung nach Trennung
- klare Bevorzugung der Bezugsperson

## **Typ C – unsicher-ambivalente (präokkupierte) Bindung: ca. 10-15%**

- Unruhe nach Trennung von Bezugsperson
- Wechsel zwischen der Suche nach Nähe und ärgerlicher Abwehr
- übersteigter Emotionsausdruck

## **Typ D – desorganisierte Bindung: ca. 5%**

- Zusammenbruch von Bindungsstrategien
- oft traumatische Erlebnisse in der Biographie