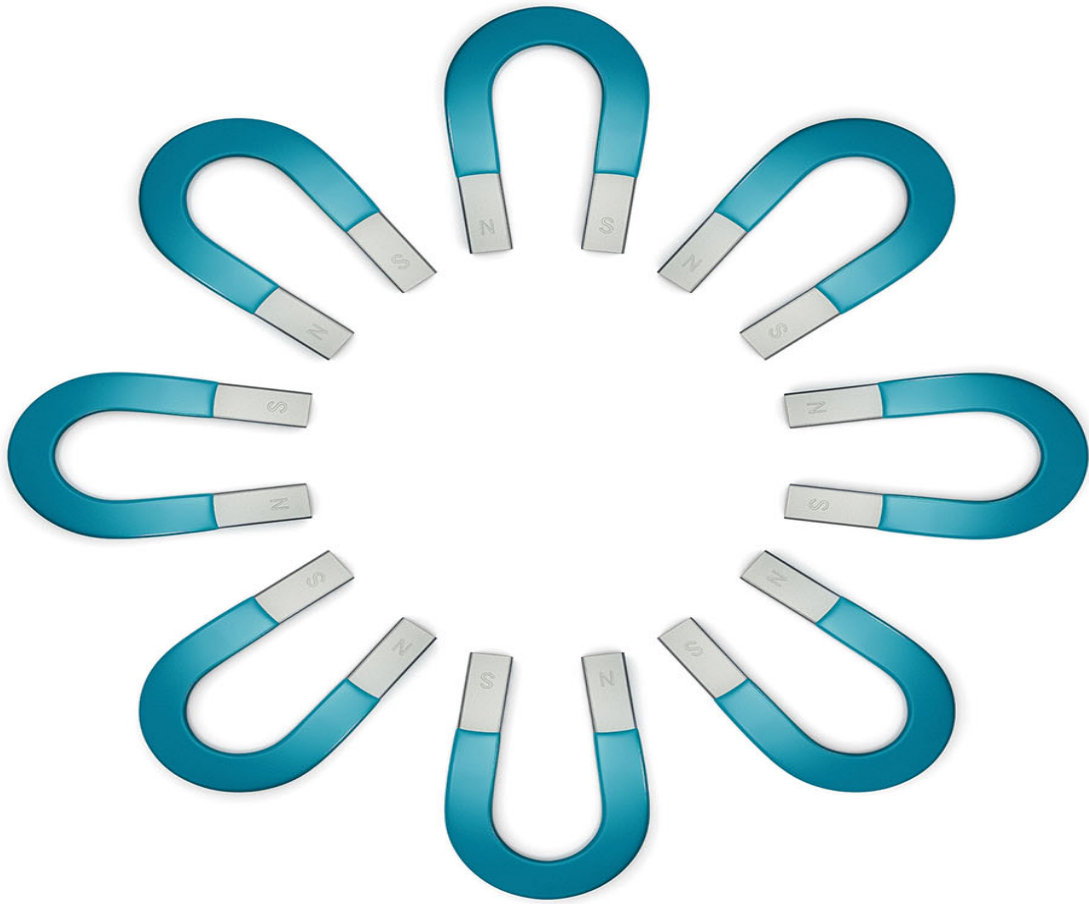


Vom Autor des internationalen Bestsellers *Attached*

Dr. Amir Levine



PIPER

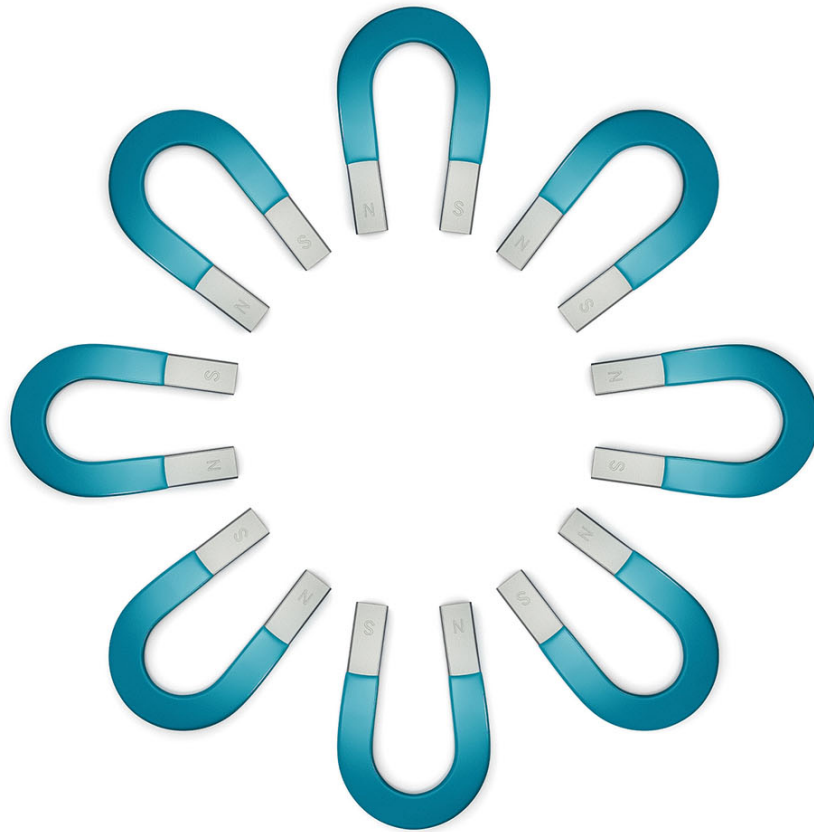
Secure.

Der Schlüssel zu echter
Verbundenheit

Wie du einen sicheren Bindungsstil aufbaust und
so deine Beziehungen und dein ganzes Leben stärkst

Vom Autor des internationalen Bestsellers *Attached*

Dr. Amir Levine



PIPER

Secure.

Der Schlüssel zu echter
Verbundenheit

Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:

www.piper.de

© Piper Verlag GmbH, München 2026

Covergestaltung: Büro Jorge Schmidt, München nach

einem Entwurf von Pete Garceau Covermotiv:

sidewaysdesign/Getty Images Konvertierung auf

Grundlage eines CSS-Layouts von digital publishing

competence (München) mit abavo vlow (Buchloe)

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich

geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für

den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren

Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder

öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und

kann zivil-und/oder strafrechtliche Folgen haben.

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa

durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag

nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag

nicht. Wir behalten uns eine Nutzung des Werks für Text

und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Inhalt

Inhaltsübersicht

Cover & Impressum

Widmung

Anmerkung des Autors

Vorwort

Die weitreichenden Auswirkungen des »sicheren Modus«

Secure

Einführung

Epigenetik, die Umwelt und das Gehirn

Sicher werden mithilfe der Wissenschaft – Metakognitive

Neurowissenschaften

Wie dieses Buch aufgebaut ist, um Ihnen zu mehr

Sicherheit zu verhelfen

Teil I

Das sichere Gehirn

1

Das Frisbee-Spiel, das alles veränderte

Das »stille Gesicht« (Stillfacing)

Unbewusstes Stillfacing

Aha-Erlebnis bei einem Spaziergang in der Wildnis

Ausgrenzung verletzt die Seele

Wie geht es nun weiter?

Spickzettel zum Thema Ausgrenzung

2

Das Gefühl der Verbundenheit macht uns schlauer,
glücklicher und gesünder

CARRP: Fünf Säulen für ein sicheres, sozial gut vernetztes
Leben

Beständigkeit (Consistency)

Verfügbarkeit (Availability)

Reaktionsbereitschaft (Responsiveness)

Verlässlichkeit (Reliability)

Vorhersagbarkeit (Predictability)

Ein sicheres Dorf aufbauen

3

Der transformative Effekt einer sicheren Umgebung

Das formbare soziale Gehirn

Eine sichere Umgebung und die Kunst der Heilung

SIMIs – »Seemingly Insignificant Minor Interactions of
Everyday Life«

Wenn SIMIs nicht CARRP sind: Die Therapie, die keine war

Sichere SIMIs können in jedem Alter hilfreich für das
Gehirn sein

Die Schaffung sicherer SIMIs

Teil II

Im sicheren Modus leben

4

Emotionale Energie verbraucht enorm viel echte Energie
Gehirn und Energie: Steigender Bedarf, unveränderliches
Angebot

Gehirnenergie freisetzen, um zur Bestform aufzulaufen

Wie das Gehirn Energie spart

Die Verbesserung der »Wahrnehmung von Sicherheit«
durch das Gehirn

Der Energieverbrauch des Gehirns und Bindungsstile

Workshop zur Maximierung des Gehirnpotenzials

»Der Krieg gegen Mathe«

Crowdsourcing-Challenge: Nutzen Sie Ihr soziales Gehirn
zur Bewältigung einer beängstigenden

Aufgabe

Spickzettel – Energie und Ihr Gehirn

5

Bindungsstile, Dimensionen und Sie

Die Entstehung der Bindungsstil-Dimensionen

Analyse Ihres Bindungsstils: Der Fragebogen zur
Beziehungsstruktur

Entschlüsseln Sie Ihren allgemeinen Bindungsstil

Entschlüsseln Sie Ihren Bindungsstil gegenüber
bestimmten Personen in Ihrem Leben

Erstellen Sie Ihre Bindungstopografie

Interpretation Ihres Bindungsstils

Wie sich die Bindungsdimensionen im Alltag auswirken

Workshop zu den Bindungsstilen

Wer hat recht? Der Streit um die Geburtstagsfeier

Sicher ... und ängstlich?

6

Der Ursprung des ängstlichen Bindungsstils

Orchidee und Löwenzahn

Die Schwierigkeiten des Superhelden

Hindernisse für den ängstlichen Bindungstyp auf dem Weg zur Sicherheit

Bindungs-Gaslighting

Der Protest-Reue-Zyklus

Die fünf Phasen des Protest-Reue-Zyklus

Kollateralschaden: Der Protest-Reue-Zyklus und das Abbrechen sozialer Brücken

Burn-out-Modus beim ängstlichen Bindungsstil

Die Blinddarmregel: Ihre Exit-Strategie

Die Blinddarmregel in der Praxis: Die Geschichte von Marsha

»Wall Tennis with Love«: Unsicherheit langsam, aber sicher in den Hintergrund drängen

Die positive Seite des aktivierten Zustands bei ängstlichen Bindungstypen

Der letzte Schritt – die eigene biologische Veranlagung zulassen

Abschließende Gedanken für Menschen mit ängstlichem Bindungsstil

Workshop für Menschen mit ängstlichem Bindungsstil

Toms Kampf mit dem »Okay«

Spickzettel für Menschen mit ängstlichem Bindungsstil

7

Das norwegische Rentier – wenn Distanz sicherer ist

Ursprung des vermeidenden Bindungsstils

Das Paradox von Nähe und Distanz

CARRP: Die Fahrkarte zu einem stressfreien Leben für Menschen mit vermeidendem Bindungsverhalten

Die drei Fallstricke für Vermeider auf dem Weg hin zu CARRP

Fallstrick eins: Sie schaffen es allein, warum können das die anderen nicht auch?

Fallstrick zwei: Das Spiel mit der Bindungshomöostase

Fallstrick drei: Eine Überdosis an Nähe – Sich mehr vornehmen, als man bewältigen

kann

Vorsicht ist besser als Nachsicht

CARRP in Aktion: Eine geführte Übung für Vermeider

8

Komm näher! Nicht so nah! Der Teufelskreis des ängstlichen Vermeidens

Ein sicheres Dorf errichten: Anleitung für ängstliche Vermeider

CARRP-Interventionen für ängstlich-vermeidende Bindungstypen

Innehalten und sich entschuldigen: Die geheime Sicherheitswaffe der ängstlichen Vermeider

Sicherheit wagen: Wie man aus einem angstbasierten Leben Sicherheit gewinnt

9

Fiese Amanda

Jemandem die Show stehlen

Alles allein machen

Nicht vergessen, nicht vergeben

Micahs sicheres Fashion-Makeover

Mirabels multiple »Persönlichkeitsstörungen«

Teil III

Die sichere Psyche

10

Annes Dilemma

Ein Experiment

Vorsichtig kausal

Kausalität, Bindungsstile und Sicherheit

Ein paar letzte Worte

Kausalitäts-Workshop: Denken wie ein Wissenschaftler

Jeremys Alkoholproblem

Überprüfung einer angenommenen Kausalität

11

Der evolutionäre Vorteil, sich mit einem Gleichrangigen anzulegen

Unser Gehirn verweigert sich nicht partnerschaftlichen Kollaborationen

Sichere Kollaboration versus Grenzen

Das Sahnehäubchen: Wenn kollaborative Einschätzungen funktionieren

Workshop kollaborative Bewertung

Wie sicher sind Ihre Kollaborationen? Der Collaborative Assessment Scale (CAS)

Auswertung

Quiz: Testen Sie Ihr Wissen über Kollaborationsbewertung

Missys Dilemma

Die ungerechte Beförderung

Probleme im Start-up

12

Versteckte Talente in der Secure Therapy

Der sichere Silberstreif am Horizont

Wenn das Gehirn ein sicheres Narrativ annimmt

Wie man ein sicheres Narrativ erstellt

Verborgenes Talent versus Hindernisse

Beispiel 1: Ständiger Input erforderlich

Wahrgenommenes Hindernis:

Verstecktes Talent:

Passende sichere Umgebung:

Wie gut passt die aktuelle Umgebung zu dem versteckten Talent?

Beispiel 2: Meine sture Frau

Wahrgenommenes Hindernis:

Verstecktes Talent:

Passende sichere Umgebung:

Wie gut passt die aktuelle Umgebung zu dem versteckten Talent?

Beispiel 3: Der übergangene Angestellte

Wahrgenommenes Hindernis:

Verstecktes Talent:

Passende sichere Umgebung:

Wie gut passt die aktuelle Umgebung zu dem versteckten Talent?

Jetzt sind Sie dran:

Wahrgenommenes Hindernis:

Verstecktes Talent:

Passende sichere Umgebung:

Wie gut passt die aktuelle Umgebung zu dem versteckten Talent?

13

Secure-Coaching-Interventionen in Echtzeit

Sichere Spielregeln

Die sichere Art meistern

Fallstricke vermeiden und sichere Haltung verbessern

Gruppe A: Das Talent wird übersehen oder
fehlinterpretiert

Gruppe B: Biologische Bedürfnisse und die passende
Umgebung werden ignoriert

Gruppe C: Selbstzerstörende, unsichere mentale Muster
Zusammenfassung der Hindernisse auf dem Weg zu
mehr Sicherheit

Die zwei sicheren Spielregeln

Ein Secure-Coaching-Workshop

Sicherheit für Sylvia

Die schwache Therapeutin

Lorens wahre Berufung

Nicht zu den großen Jungs geschafft

Nachwort: Sicherheit im Alltag

Dank

Stichwortverzeichnis

Buchnavigation

1. Inhaltsübersicht
2. Cover
3. Textanfang
4. Impressum
5. Register

Für meine Schwester

Anmerkung des Autors

Als ich vor mehr als einem Jahrzehnt zum ersten Mal mit der Wissenschaft der Bindungsstile bei Erwachsenen in Berührung kam, empfand ich dies als eine Offenbarung. Als würde ich unsere Welt der Beziehungen mit einem Mal in Farbe sehen, nachdem ich zuvor nur Grautöne wahrgenommen hatte. Die vier Stile – ängstlich (sehnt sich nach Nähe, fürchtet jedoch Ablehnung), vermeidend (zieht Unabhängigkeit der Nähe vor), ängstlich-vermeidend (eine Mischung aus beiden) und sicher (fühlt sich mit Nähe wohl, ist insgesamt unkompliziert) – gaben mir neue sprachliche Konzepte an die Hand, um in Worte zu fassen, wie Menschen miteinander in Beziehung stehen. Diese Erkenntnisse führten schließlich zu meinem ersten Buch, *Attached (Warum wir uns immer in den Falschen verlieben)*.

Seitdem hat sich die Bindungswissenschaft mit großen Sprüngen weiterentwickelt – ebenso wie mein eigenes persönliches Reifen und mein Verständnis davon, was es bedeutet, »sicher« zu sein.

In diesem Buch stelle ich zum ersten Mal eine Reihe von mir neu entwickelter Werkzeuge vor, um Ihnen zu helfen, nicht nur in romantischen Beziehungen, sondern in allen Bereichen des

Lebens sicherer zu werden – im Umgang mit Freunden, Familie, Kollegen und sogar in Bezug auf sich selbst.

Dieser Ansatz basiert auf jahrzehntelanger neurowissenschaftlicher Forschung plus Forschung zu den verschiedenen Bindungsstilen und wäre nicht möglich gewesen ohne die Beiträge von Forscherinnen und Forschern aus aller Welt. Ich bin den brillanten Köpfen zu großem Dank verpflichtet, deren bahnbrechende Arbeiten viele neue Facetten unseres Verhaltens und der Funktionsweise des Gehirns verständlich gemacht haben. Ihre Beiträge bilden das Fundament, auf dem dieses Buch aufbaut.

Anmerkungen und Literaturhinweise zum Buch finden Sie unter amirlevinemd.com.

Die Beispiele und Fallstudien in diesem Buch wurden aus häufig vorkommenden Mustern und vielen Begegnungen zusammengestellt. Jede Ähnlichkeit mit lebenden Personen ist rein zufällig.

Vorwort

Berührt von einem magischen Gefühl der Sicherheit

Mit zwölf Jahren verbrachte ich mit meiner damals vierzehnjährigen Schwester im schönen Monat August einen einwöchigen Strandurlaub mit ihrer Freundin Lila und deren Mutter Ruth. Wir wohnten in einem alten, etwas windschiefen Strandhaus mit Blick aufs Meer. Jeden Tag liefen wir den kleinen gewundenen Pfad hinunter zum Strand, surften auf den Wellen und ließen uns die Haut von der Sonne wärmen. Wenn wir genug hatten, stiegen wir den Hügel wieder hinauf, spritzten uns im Garten mit dem Schlauch das Salzwasser vom Körper, trockneten uns kurz ab und rannten ins Haus, um uns ein Eis zu holen. Wir aßen deftig, spielten Brettspiele, und ab und zu gingen wir auf Entdeckungsreise in die Stadt.

Ich war meiner Schwester dankbar, dass sie mich mitgenommen hatte, und vor allem auch Ruth, dass sie zugestimmt hatte, mich in ihren Familienurlaub mitzunehmen. Es war großzügig von ihr, zwei weitere Teenager, von denen sie einen nicht einmal kannte, auf ihren einwöchigen Sommerausflug einzuladen. Ruth war wie ihre biblische Namenspatronin eine ausgesprochen herzliche Gastgeberin.

Wir fühlten uns bei ihr sofort zu Hause. Sie strahlte Gelassenheit und Ruhe aus, hatte stets ein sanftes Lächeln im Gesicht und sprach in einer Weise mit uns, die uns spüren ließ, dass wir ihr wichtig waren und sie uns wirklich gern hatte. Sobald zwischen uns Kindern die leiseste Spannung aufkam, gelang es ihr mühelos, die Wogen zu glätten. Sie sagte uns auch nie unmittelbar, was wir tun sollten oder wann wir etwas tun sollten, irgendwie wussten wir es auch so, und es war uns ein Bedürfnis, uns in ihrer Nähe gut zu benehmen.

Ich war nicht der Einzige, den Ruths Wesen berührte. Sie war Grundschullehrerin einer dritten Klasse, und viele ihrer Schülerinnen und Schüler waren noch Jahrzehnte, nachdem sie die Grundschule verlassen hatten, in Kontakt mit ihr. Irgendwie gelang es ihr, dass man sich allein durch ihre Art und ihre Gegenwart gestärkt und aufgebaut fühlte. Dabei gab es auch in ihrem Leben durchaus Herausforderungen. Ihr Mann starb mit 46 Jahren an einer Herzkrankheit und ließ sie als alleinerziehende Mutter mit zwei Töchtern zurück. Um für die kleine Familie sorgen zu können, musste sie ihren Beruf wechseln. Sie wurde Produzentin bei einem bekannten Fernsehsender, zur damaligen Zeit vor allem eine Männerdomäne, und produzierte eine Reihe von preisgekrönten Dokumentarfilmen.

Ich habe seitdem viele schöne Orte auf der ganzen Welt besucht und dort wunderbare Urlaube verbracht, doch dieser magische Sommer mit Ruth nimmt immer noch einen ganz

besonderen Platz in meinem Herzen ein. Erst Jahrzehnte später, als ich zufällig in Studien auf den Begriff der »sicheren Bindung« stieß, wurde mir klar, warum diese Ferien nach wie vor so einen besonderen Platz in meinen Erinnerungen einnehmen – wegen Ruth.

Mit meinem heutigen Wissen verstehe ich, dass Ruth, die leider nicht mehr lebt, ein Mensch mit einem sicheren Bindungsstil war. Diese »sicheren Menschen« haben die besondere Gabe, andere um sie herum aufzubauen. Wenn Sie Ihre Erinnerungen durchforsten, fallen Ihnen höchstwahrscheinlich auch eigene Begegnungen mit sicheren Menschen ein. Und bei näherem Hinsehen gehören sie vermutlich zu den glücklichsten Momenten Ihres Lebens.

Meine Schwester, der ich diesen besonderen Urlaub überhaupt verdanke, besitzt die gleiche Gabe wie Ruth und strahlte mein ganzes Leben über, so weit ich mich zurückerinnern kann, Sicherheit aus. Seit ich klein war, erlaubte sie mir immer, dass ich sie überallhin begleitete, ich wurde nie ausgeschlossen, egal was sie unternahm. Eine meiner frühesten Erinnerungen, als ich ungefähr vier oder fünf Jahre alt war, ist ein Besuch mit ihr bei ihrer Freundin, die gerade drei süße Dackelwelpen hatte, mit denen ich gerne spielen wollte. Ich erinnere mich auch noch gut daran, wie sie und ein paar Freundinnen mich in den Park mitnahmen.

In den letzten Jahrzehnten entstanden einige Studien, die zeigen, dass selbst die winzigsten Interaktionen mit solch

»sicheren« Menschen ganz wesentlich für unser Glücksempfinden und unser Wohlergehen sind. Und sogar noch mehr – man nimmt an, dass diese sicheren Begegnungen im Laufe unseres Lebens eine Art Samenkorn an Sicherheit in uns hinterlassen, welches wir dann zum Gedeihen bringen können; eine Basis dafür, selbst sicherer zu werden.

In diesem Buch kombiniere ich Erkenntnisse aus meinen eigenen Erfahrungen mit sicheren Menschen mit denen meiner Patienten, Studierenden, Interviewpartnerinnen sowie mit Forschungsergebnissen zum Thema »sichere Bindung und Gehirn«, um den Lesenden zu helfen, selbst dauerhaft sicherer zu werden. Ich wende dabei auch eine Methode an, die ich bei der Arbeit mit meinen Patienten entwickelt habe und die ich »Secure Priming Therapy« nenne, oder kurz: »Secure Therapy« [1]. Dabei erinnert man sich an sichere Momente im Leben, um den Samen der Sicherheit in uns zu nähren und so im Alltag sicherer zu werden.

Im Laufe der Jahre haben meine Patienten in unseren Sitzungen Dutzende solcher Erinnerungen mit mir geteilt. Einige hatten außergewöhnliche Eltern, andere hatten Großeltern, die sie über alles liebten, manche erzählten von unglaublich beeindruckenden, fürsorglichen Lehrern, Professorinnen, Ehepartnern, Chefinnen und Geschwistern oder anderen Vertrauenspersonen, die ihnen ihr eigenes Gefühl der Sicherheit weitervermittelten. So wuchs meine tiefe Bewunderung für diese Menschen, die Sicherheit ausstrahlen,

immer weiter. Je mehr Zeugnisse von sicheren Bindungen ich höre, desto intensiver wird meine Zuneigung für diese sicheren Menschen um uns herum, für diese Menschen, die immer für uns da sind – die uns so gut wie nie im Stich lassen und nicht mit uns streiten. Mir ist aufgefallen, dass dieses Talent oft ungewürdigt bleibt, zuweilen sogar völlig unbeachtet, möglicherweise weil diese sicher gebundenen Menschen so unerschütterlich sind. Sie teilen ihre vielfältigen Gaben großzügig, ohne großes Aufheben darum zu machen. Bei der Secure Therapy dagegen stehen die Sicherer dieser Welt im Mittelpunkt, weil sie ein Vorbild an Sicherheit und Gelassenheit in ihrer Beziehung zu uns sind und uns lehren, selbst mit einem stärkeren Gefühl der Sicherheit durchs Leben zu gehen. Dieser Ansatz hilft uns nicht nur dabei, sichere Beziehungen zu entwickeln, sondern regt darüber hinaus Veränderungen in unserem Gehirn an, die dazu beitragen, dass wir uns von negativen Erlebnissen in der Vergangenheit erholen können.

Dieses Buch soll, ähnlich wie die Arbeit mit meinen Patientinnen und Patienten, dabei helfen, die kleinen Samenkörner von Sicherheit, die jeder von uns in sich trägt und um sich herum erfährt, zu aktivieren, um sicherer zu werden, so wie Ruth, meine Schwester und all die anderen. Wenn man in dem Modus, den ich den »sicheren Modus« nenne, in dieser Welt lebt, dann gelingt es einem auch, mit einem größeren Gefühl der Sicherheit zu lieben, zu arbeiten und sich selbst und anderen wohlwollend und fürsorglich zu begegnen.

Die weitreichenden Auswirkungen des »sicheren Modus«

Jüngste wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass das Leben im sicheren Modus einen positiven Effekt auf viele verschiedene Aspekte des Lebens hat. Diese Untersuchungen bestätigen die weitreichenden positiven Wirkungen – die weit über romantische Beziehungen hinausgehen – darauf, wie man sich selbst, seine Umwelt und Beziehungen im Allgemeinen erlebt. Es konnte zum Beispiel belegt werden, dass sichere Menschen auch besser im Umgang mit sozialen Medien sind. Sie vermeiden erfolgreich die negativen Erlebnisse, die unsichere Menschen häufig haben. Dazu gehört zum Beispiel, obsessiv darüber nachzudenken, wie andere einen wahrnehmen, oder eine geringe Anzahl von Likes als Ablehnung zu empfinden. Beim Einkaufen sind sie weniger gefährdet, viel zu viel zu kaufen, Logos und teure Marken sind weniger verlockend. Sicher gebundene Menschen sind langfristig gesünder und haben auch ein besseres Verhältnis zu den Menschen, die ihnen im Bereich der Gesundheitsversorgung zur Seite stehen. Bei ernsteren Krankheiten wie Krebs oder chronisch schmerzhaften Erkrankungen wie Fibromyalgie weisen sie weniger körperliche Symptome auf, und es gelingt ihnen emotional besser, mit ihrer Krankheit umzugehen – sie sind seltener

depressiv, und die Gesamtsicht auf das Leben ist durch die Krankheit weniger negativ geprägt. Auch bei der Jobsuche sind sichere Menschen zuversichtlicher. Sie sind effizienter, und der Suchprozess zieht sie emotional weniger herunter – ihr Selbstbewusstsein bleibt unbeeinträchtigt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass zahlreiche Studien belegen, dass das Leben von sicheren Menschen emotional weniger belastend ist. Ein sicherer Bindungsstil scheint zu bewirken, dass man mehr Zeit hat, sich den wesentlichen Dingen im Leben zu widmen: Freundschaften zu schließen, sich um seine Kinder zu kümmern und kreativ und offen für Neues zu sein.

Doch wie können wir alle dauerhaft sicherer werden?

Scans zeigen immer wieder, dass sich das Gehirn von sicher gebundenen Menschen bezüglich Struktur und Funktionsweise von dem von unsicher gebundenen unterscheidet. Bestimmte Gehirnareale, die bei Angst und Stress aktiv werden, sind davon besonders betroffen. Um sicherer zu werden, muss man also tatsächlich Struktur und Arbeitsweise des Gehirns verändern. Doch wie kann man das erreichen? Die Antwort auf diese Frage verdanke ich einem großen Zufall.

[1] Die Secure Priming Therapy, kurz Secure Therapy, basiert auf sozialpsychologischen Forschungsarbeiten und zeigt, wie sichere Priming-Methoden Menschen dabei helfen, sich sicherer zu fühlen. Sie umfasst auch weitergehende wissenschaftliche Erkenntnisse, insbesondere solche, die sich auf das Gehirn beziehen, um das Sicherheits-Priming zu verbessern.

Secure

Einführung

Das Gehirn verändern FÜR mehr Sicherheit: Von der Psychoanalyse zur Neurowissenschaft und wieder zurück

Wie kann man sein Gehirn verändern, um sicherer zu werden und so sein Leben zu verbessern? Indem man dessen physische Struktur modifiziert. Doch wie erreicht man das? Man könnte annehmen, dass ich das während meiner Ausbildung zum Psychiater gelernt hätte, doch das stimmt nicht. Ich stolperte rein zufällig über die Lösung – wie das oft passiert.

Schon sehr früh wollte ich Psychoanalytiker werden. Ich fand die Vorstellung faszinierend, anderen Menschen mittels Gesprächstherapie zu helfen, störende Muster zu verändern, und so ein zufriedeneres Leben zu führen. Ich unterzog mich deshalb selbst einer einjährigen Psychoanalyse und lag viermal pro Woche auf der berühmt-berüchtigten Couch, eine notwendige Voraussetzung für die Qualifizierung zum Psychoanalytiker. Ich arbeitete mich durch die Schriften von Freud und seinen Nachfolgern, und alle meine Betreuerinnen und Betreuer während der Facharztausbildung erwarteten, dass ich weiterhin Psychoanalyse studierte. Meine berufliche Zukunft lag fertig geplant vor mir. Nicht in meinen wildesten

Träumen hätte ich mir vorstellen können, dass ich einmal in einem Labor enden und Flüssigkeiten mit DNA, RNA und Proteinen in kleine Reagenzgläser pipettieren würde, um zu untersuchen, wie man Gehirnveränderungen anhand von Molekülen nachweisen kann. Doch genau das geschah.

Es gibt viele Gründe, weshalb ich meine Berufswahl meiner eigenen Analyse verdanke. In dem Jahr, als ich mich auf die Psychoanalyse-Ausbildung vorbereitete, musste ich ein Thema für eine Forschungsarbeit auswählen. Beim freien Assoziieren auf der Couch entdeckte ich meine Liebe und mein Talent für die Grundlagenforschung in der Biologie und Chemie wieder und fand dadurch den Mut, eine Karriere anzustreben, für die ich eigentlich wenig Voraussetzungen mitbrachte. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich kaum einzelne Laborgeräte voneinander unterscheiden, geschweige denn ein aufwendiges molekulares Experiment von Anfang bis Ende durchführen.

Eine meiner Mentorinnen während der Facharztausbildung, Professor Abby Fyer, gab mir dabei folgenden Rat: »Das Leben als Wissenschaftler ist hart. Sie werden immer wieder viel Ablehnung und Kritik erfahren, und es wird zahlreiche Rückschläge geben. Um zu überleben, braucht man etwas, für das man wirklich brennt, ein Thema, das einen motiviert, trotz mangelnder Anerkennung auch langwierige, anstrengende Phasen durchzuhalten, die Teil unseres Berufes sind.« Mit dieser Warnung im Hinterkopf suchte ich intensiv nach einem Thema, das mich leidenschaftlich faszinierte. Ich las zahllose

Artikel, die mich interessierten, von Dozentinnen meiner Fachrichtung. Ein Paper in der Fachzeitschrift *Cell* beeindruckte mich dabei besonders – es ging darum, wie bleibende Erinnerungen auf molekularer Ebene entstehen.

Ich bat um ein Gespräch mit dem Hauptautor dieses Artikels, dem Nobelpreisträger Eric Kandel. Etwas nervös sprach ich über mein Interesse an seiner Forschungsarbeit, besonders über besagte Veröffentlichung in *Cell*, und darüber, dass ich jedoch keinerlei Erfahrung mitbrächte. Nach zwei Minuten stand er auf und bat mich, ihm zu folgen. Wir gingen eine Treppe hoch, und er stellte mich dem führenden Kopf des Projektes vor, James Schwartz, den jeder Jimmy nannte.

Epigenetik, die Umwelt und das Gehirn

Jimmys Paper beschäftigte sich damit, wie das Anhängen bestimmter molekularer Tags (oder »switches«) an der DNA im Gehirn eine Voraussetzung für Langzeiterinnerungen ist.

Jimmy und sein Postdoc, Zhonghui Guan, konnten in Kollaboration mit Eric Kandels Labor zeigen: Aktiviert man die riesigen Neuronen der Meereschnecke *Aplysia*, dann werden molekulare Tags an die DNA dieser Zellen angehängt. Der Zusatz der DNA-Tags fördert die Genexpression, was zu

Lernprozessen und Langzeiterinnerungen führt. Die Forschenden stellten weiter die These auf, dass auch im menschlichen Gehirn molekulare Tags angehängt werden. Wenn man sich also morgen noch an etwas aus diesem Vorwort erinnert, dann müssen bestimmte molekulare Tags an die DNA im Gehirn angehängt worden sein. Kurz gefasst bewiesen sie, dass dieser Prozess, der eine Art epigenetische Veränderung [2] ist, essenziell für die Bildung von Erinnerungen ist. Man kann sich diese Tags vorstellen wie kleine Buchzeichen oder Schalter, die dem Gehirn dabei helfen zu entscheiden, welche Seiten es erneut lesen und welche Kreisläufe es einschalten soll, damit ein neues Erlebnis in der Erinnerung haften bleibt. Zum damaligen Zeitpunkt war mir das noch nicht klar, aber dieses und das darauffolgende Paper aus Eric Kandels Labor waren bahnbrechend, und zusammen mit anderen Arbeiten aus dieser Zeit begründeten sie das neue Forschungsgebiet der Epigenetik in der Neurowissenschaft. Nach Erscheinen dieser beiden Paper explodierte das ganze Forschungsgebiet: Zahlreiche Forschungsgruppen auf der ganzen Welt berichteten von Erkenntnissen zur Rolle der Epigenetik bei Substanz-Abhängigkeit, im Bereich Gedächtnis und Lernen, bei mütterlichem Verhalten und in anderen Bereichen in der Neurowissenschaft. Im Laufe der nächsten zehn Jahre wurde deutlich, dass epigenetische Veränderungen im zentralen Nervensystem der vorrangige Mechanismus sind, der das Gehirn flexibel hält – ein wichtiger Faktor, der dazu beiträgt,

dass bestimmte Lebensereignisse unser Gehirn strukturell verändern und uns im Laufe unseres Lebens, sogar bis ins hohe Alter, zu den Menschen machen, die wir sind. Das Knifflige dabei ist, eine Umgebung zu finden, die positive Veränderungen in unserem Gehirn ermöglicht.

Als ich damals den *Cell*-Artikel über die *Aplysia* las, konnte ich natürlich noch nicht ahnen, was die Zukunft bringen würde. In diesem Moment fand ich die Arbeit einfach interessant und kreativ und wollte mich gerne mit diesem Thema beschäftigen. Ich sprach mit Jimmy über das Paper, brachte begeistert einige eigene Ideen und Kritikpunkte ein, und am Ende des Gesprächs bot er mir eine auf drei Monate befristete Stelle in seinem Labor an – eine Probezeit, um zu sehen, wie ich mich bewähren würde.

Da war ich nun also – im Labor, mit einer Pipette in der Hand, und lernte, wie man Experimente in der Molekularbiologie durchführte. Jimmy und ich trafen uns regelmäßig, um über die Forschung, über Literatur und andere interessante Themen zu sprechen. Wir sammelten gemeinsam Ideen zu weiteren möglichen Forschungsprojekten. Die drei Monate vergingen wie im Flug. Jimmy war ein unglaublicher Mentor mit originellen Ideen. Er ging das Risiko ein, einen blutigen Anfänger wie mich in seinem Labor aufzunehmen, wo die meisten anderen höflich dankend abgelehnt hätten. Die Arbeit war alles andere als einfach. Ich erinnere mich gut daran, wie ich zum ersten Mal richtig Mist baute. Ich war mit

einem dreitägigen, aufwendigen und teuren Experiment beschäftigt, bei dem ich ein bestimmtes DNA-Präparat zusammen mit seinen Tags aus Gehirngewebe isolierte. Am Ende des dritten Tages schüttete ich die obere Schicht der Flüssigkeit weg und zeigte dem Techniker stolz das hübsche Klümpchen am Boden des Reagenzglas – nur um dann zu erkennen, dass die gesuchte DNA in der oberen Schicht der Flüssigkeit gewesen war und das Klümpchen lediglich Zellabfall war, den man entsorgen konnte. Mir war das sterbens-peinlich und ich rechnete damit, dass Jimmy mich aus dem Labor werfen würde. Doch stattdessen sagte er nur: »Das ist nicht so schlimm, du bekommst da schon noch Übung. Du hast einen Fehler gemacht, aber davon geht die Welt nicht unter. Um ein guter Wissenschaftler zu sein, braucht man nicht nur praktisches Wissen, viel wichtiger ist, was da oben drin ist.« Und er zeigte auf meinen Kopf. »Es geht darum, kreativ, mutig und neugierig zu sein.« Und genau so ist es.

Ich blieb länger als die drei geplanten Monate, und mit der Zeit wurde ich immer besser bei diesen technischen Arbeiten. Inzwischen weiß ich, dass das daran lag, dass Jimmy ein sicheres Umfeld im Labor geschaffen hatte, das es mir erlaubte, mir ein neues Forschungsfeld von null an zu erarbeiten. Dank seiner unerschütterlichen Unterstützung schlug ich mich tatsächlich recht wacker und veröffentlichte innerhalb relativ kurzer Zeit mein erstes Paper.

Parallel zu meinen wissenschaftlichen Untersuchungen am Gehirn auf molekularer Ebene interessierte mich weiterhin die klinische Arbeit als Therapeut, um Menschen zu helfen. Gleichzeitig ließ ich meiner Passion, dem Schreiben, freien Lauf. Im Rahmen meines Fellowships in der Kinder- und Jugendpsychiatrie im therapeutischen Kindergarten der Columbia University stieß ich durch einen glücklichen Zufall auf Forschungsberichte aus dem Gebiet der Sozialpsychologie. Es ging darum, dass wir alle bestimmte »Bindungsstile« aufweisen – ängstlich, vermeidend und sicher. Diese Bindungsmuster haben einen immensen Einfluss darauf, wie wir uns als Erwachsene in Beziehungen verhalten. Ängstliche Menschen suchen Nähe und sind sehr sensibel gegenüber Ablehnung, sie haben Angst, die Zuneigung des anderen zu verlieren. Vermeidende Menschen dagegen haben Angst vor Nähe, sie betonen ihre Unabhängigkeit und schaffen Distanz zu anderen. Sichere Menschen sind herzlich und liebevoll. Sie suchen die Nähe und fürchten nicht, abgelehnt zu werden.

Auf diese Erkenntnisse stieß ich genau zum richtigen Zeitpunkt in meinem Leben, da ich gerade in Trennung lebte. Ich fand die Forschung zum Thema Bindungstheorie ausgesprochen hilfreich, sie öffnete mir die Augen und bescherte mir ein wahrhaftiges Aha-Erlebnis: Wenn dieses Wissen so hilfreich für mich war, dann wäre es das bestimmt auch für viele andere! Das einzige Problem war, dass es in dieser wissenschaftlichen Sprache für die meisten Menschen in

ihrem Alltag nicht leicht zugänglich und damit wenig hilfreich war. Diese in akademischer Fachsprache vergrabenen Forschungsergebnisse zu den Bindungsstilen waren wie Rohdiamanten. Sie mussten ausgegraben und in ein klinisches Instrument umgewandelt werden, mit dessen Hilfe man seine Beziehungen erfolgreicher gestalten kann. Über nahezu fünf Jahre hinweg übersetzte ich also diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in eine verständliche Sprache und schrieb zusammen mit meiner Co-Autorin Rachel Heller das Buch *Attached (Warum wir uns immer in den Falschen verlieben)*. Es war das erste Mal, dass ich ein klinisches Werkzeug schuf, das auf Forschungserkenntnissen basierte. Das Buch half vielen Leserinnen und Lesern zu erkennen, dass das Wissen um Bindungsstile ihnen im täglichen Leben hilft, mit Liebesbeziehungen umzugehen. In Sitzungen mit Patienten, in den E-Mails von Leserinnen und in Interviews tauchte dabei jedoch immer wieder eine bestimmte Frage auf: »Wie werde ich sicherer?«

Ich hatte darauf keine zufriedenstellende Antwort.

Die Antwort auf diese Frage ergab sich auf eine Weise, die ich am wenigsten erwartet hätte. Ohne dass es mir bewusst war, wandte ich in den Therapiesitzungen mit meinen Patientinnen und Patienten mein Wissen aus dem Labor an, um die Dinge, die sie erlebten und die sie beschäftigten, besser zu durchleuchten. Mir fiel auf, dass ich von den üblichen therapeutischen Techniken abwich und stattdessen die

Funktionen des Gehirns erklärte und welchen Einfluss es auf unseren Alltag hat. Über die Jahre wurde das zum Dreh- und Angelpunkt meines Ansatzes.

Sicher werden mithilfe der Wissenschaft – Metakognitive Neurowissenschaften

Nach fast zwei Jahrzehnten im Labor kehrte ich wieder zu meiner ursprünglichen Passion zurück: Menschen dabei zu helfen, ihr Leben zu meistern. Dabei wende ich nicht nur die Psychoanalyse an, sondern nutze auch mein neurowissenschaftliches Wissen. Mein Ziel dabei ist, anderen zu helfen, sich ein Umfeld zu schaffen, das in ihrem Gehirn Veränderungen hin zu mehr Sicherheit ermöglicht. Indem ich Erkenntnisse aus drei Forschungsgebieten vereinte – klinische Psychiatrie, Bindungsforschung und Grundlagen der Neurowissenschaften –, gelang es mir, spezifische Werkzeuge zu entwickeln, mit denen man Gedanken und Überzeugungen mit der Funktionsweise des Gehirns in Übereinstimmung bringen kann. Ich bezeichne dieses kumulierte Fachgebiet als »sicherheitsorientierte Neurowissenschaft« und sein klinisches Pendant als »Secure Therapy«. Die sicherheitsorientierte

Neurowissenschaft nutzt metakognitive Instrumente, die auf unserer Fähigkeit basieren, über unsere eigenen Gedanken zu reflektieren – dadurch können wir das, was wir tun und warum wir es tun, durch eine sicherere, zerebrale Linse betrachten und darüber nachdenken.

Ich war überrascht, wie sehr die sicherheitsorientierte Neurowissenschaft und die Secure Therapy das Leben meiner Studierenden, Patientinnen und Patienten und der Klienten meiner Supervisanden verändert haben. Einer, der jahrelang mit Zwangsstörungen zu kämpfen hatte, erhielt endlich die richtige Behandlung. Eine andere Klientin, die fast aus dem Medizinstudium exmatrikuliert worden wäre, konnte das Ruder herumreißen, sie schloss ihr Studium ab und begann eine Facharztausbildung. Patienten, die mit sozialer Isolation zu kämpfen hatten, gelang es, ein reiches, erfülltes Sozialleben aufzubauen. Das geschah nicht über Nacht und auch nicht, ohne dass sie sich anstrebten. Doch das Wissen und die Werkzeuge der sicherheitsorientierten Neurowissenschaft halfen spürbar, um sie von destruktiven Überzeugungen, Einstellungen und Vorstellungen zu befreien, sie gaben ihnen ein stärkeres Sicherheitsgefühl und führten zu nachhaltigen, langfristigen Verbesserungen.

Ich habe mich entschlossen, über diese neue Therapie und die von mir im Zusammenhang damit entwickelten Instrumente zu schreiben, damit auch Menschen außerhalb meines unmittelbaren Umfelds in anderen Winkeln der Erde

die Funktionsweise ihres Gehirns besser verstehen und dieses Wissen im Alltag anwenden können. Diese Werkzeuge werden Ihnen dabei helfen, Ihre Wahrnehmung, Gedanken, Emotionen, Ihr Verhalten und, nicht weniger wichtig, Ihr soziales Umfeld zu verändern, um schließlich zu mehr Sicherheit zu gelangen.

Secure Priming Therapy

Die Secure Priming Therapy – auch Secure Therapy genannt – ist ein neuer Behandlungsansatz, der drei Forschungsbereiche miteinander verbindet: klinische Psychologie, Bindungswissenschaft und Grundlagen der Neurowissenschaften. Diese therapeutische Methode, die im vorliegenden Buch ausführlich beschrieben werden soll, bietet praktische Werkzeuge, mit denen wir unsere Gedanken und Überzeugungen an die Funktionsweise unseres Gehirns anpassen können. Secure Therapy stützt sich auch auf sichere Priming-Strategien, die sich in Studien bewährt haben, um Menschen zu mehr Sicherheit zu verhelfen.

Wie dieses Buch aufgebaut ist, um Ihnen zu mehr Sicherheit zu verhelfen

Das vorliegende Buch ist in drei Teile gegliedert. Teil I, »Das sichere Gehirn«, enthält meine drei wichtigsten Lektionen für ein sicheres Leben. Dieser erste Teil umfasst drei Kapitel, eines für jede Lektion. Sie sind für alle relevant, auch für die Sichereren dieser Welt, da sie sich mit der grundlegenden Funktionsweise des Gehirns befassen, die uns unabhängig von unserem Bindungsstil steuert. Es erklärt auch, wie wir die Struktur des Gehirns epigenetisch beeinflussen können, nämlich indem wir ihm eine sichere Umgebung bieten, eine zentrale Voraussetzung, damit es sich entfalten kann. In Kapitel 1 wird erläutert, dass Ausgrenzung oder das Gefühl, ignoriert zu werden, schädlich für das Gehirn sein kann. Ich habe das Gefühl des Ausgeschlossenenseins als »Cyberball-Effekt« und das Gefühl des Ignoriertwerdens als »Stillfacing« (»Stilles Gesicht«) bezeichnet, in Anlehnung an zwei bahnbrechende Experimente, die ich kurz vorstellen werde. Man kann diesen Verletzungen im sozialen Bereich entgegenwirken, indem man Beziehungen zu anderen fördert, die das Gegenmittel zu Ausgrenzung sind, nämlich sichere Beziehungen, die sich durch Beständigkeit, Verfügbarkeit, Reaktionsbereitschaft,

Verlässlichkeit und Vorhersagbarkeit (consistency, availability, responsiveness, reliability, and predictability) auszeichnen. Das bezeichne ich mit dem Akronym CARRP. Dieses wichtige Konzept steht im Mittelpunkt der zweiten Lektion in Kapitel 2. Schließlich erfahren Sie in Kapitel 3, wie Sie sich eine angereicherte Umgebung schaffen können, die Ihr Gehirn – und Sie selbst – schützt, indem Sie dafür sorgen, dass die überwiegende Mehrheit Ihrer SIMIs («seemingly insignificant minor interactions of everyday life»), also Ihre »scheinbar unbedeutenden kleinen Interaktionen im Alltag«, CARRP sind.

Teil II befasst sich damit, wie Sie zu einem sichereren Modus gelangen können, wenn Sie einen unsicheren Bindungsstil haben. Für Menschen mit einem unsicheren Stil, sei es ängstlich, vermeidend oder ängstlich-vermeidend, werden in diesem Teil des Buches die notwendigen Schritte dargelegt, um mithilfe der in Teil I erlernten Werkzeuge für ein sicheres Gehirn eine sicherere Umgebung für sich selbst zu schaffen. In Kapitel 4 wird der Energieverbrauch des Gehirns erläutert und warum es wichtig ist, dies zu verstehen, um zu mehr Sicherheit zu gelangen. In Kapitel 5 bestimmen Sie dann Ihren eigenen Bindungsstil mithilfe eines wissenschaftlich fundierten Fragebogens, der als Standardinstrument für die Bestimmung von Bindungsstilen in verschiedenen Beziehungen gilt: der Relationship Structures Questionnaire. Basierend auf Ihrem Bindungsstil wird im Rest von Teil II dargelegt, wie Sie die in Teil I erlernten Werkzeuge gewinnbringend einsetzen können.

Er enthält spezifische Erkenntnisse und Anweisungen für jeden der drei unsicheren Bindungsstile. Es ist wichtig, sich über alle Bindungsstile zu informieren und darüber, wie Menschen mit diesen Stilen die Werkzeuge nutzen können, um die Herausforderungen besser zu verstehen, mit denen sie auf ihrer Suche nach mehr Sicherheit konfrontiert werden. Dies hilft Ihnen zu verstehen, wie Sie auf Ihrem Weg zu mehr Sicherheit besser damit umgehen können.

Teil III des Buches widmet sich dem Ziel, Ihre Psyche zu stärken. Hier werden Sie aufgefordert, Ihr bisheriges Leben wie ein Wissenschaftler neu zu betrachten. Sie werden erfahren, wie Ihr Gehirn Beziehungen in Ihrem Umfeld aus einer kooperativen Perspektive beobachtet und wie Sie ein grundlegendes Prinzip der Biologie – die molekulare Vielfalt – nutzen können, um sichere Anlagen und Talente in sich selbst zu entdecken. Dieser Abschnitt konzentriert sich auch auf eine neue Art der neurowissenschaftlich fundierten Behandlung, die »Secure Therapy und Coaching«. Viele der Kernideen und Werkzeuge wurden Ihnen bereits in Teil I und II vorgestellt, doch hier gehen Sie noch einen Schritt weiter und lernen zusätzliche Strategien kennen, die Ihnen helfen sollen, reale Situationen zu bewältigen und in Echtzeit zu reagieren – während sie sich weiterentwickeln.

Ich hoffe, dass auch Sie durch die Umsetzung der verschiedenen Lektionen in diesem Buch zu mehr Sicherheit gelangen können. Ich habe die Kapitel mit Workshops und

Fragen gespickt, damit Sie das Gelernte üben und vertiefen können.

Kommen wir nun ohne weitere Umschweife zu Teil I, »Das sichere Gehirn«.

[2] Epigenetische Veränderungen sind Veränderungen, die »zusätzlich« auf der DNA stattfinden (wie die zuvor genannten molekularen Tags). Diese Tags verändern die Expression unserer Gene und letztendlich uns selbst, ohne jedoch unseren genetischen Code an sich zu verändern.

Teil I

Das sichere Gehirn

Wir neigen dazu, das Gehirn als ein gut geschütztes Organ zu betrachten, eingeschlossen in einem robusten Schädel und von der Außenwelt abgeschirmt. Im Gegensatz zu unserer Haut, die den Elementen ausgesetzt ist und Sonnenschutz, Kleidung und regelmäßige Pflege benötigt, behandeln wir unser Gehirn nicht als etwas, das besonders geschützt werden muss.

In Wahrheit ist das Gehirn jedoch möglicherweise das Organ unseres Körpers, das gegenüber unserer Umwelt am empfindlichsten reagiert. Es verfügt über sensible Fortsätze – unsere Sinne –, um unsere Umgebung ständig zu überwachen, und wird jede Sekunde von dem geprägt, was es wahrnimmt. Selbst das Lesen dieser Worte verändert Ihr Gehirn auf molekularer Ebene.

Ich betrachte Teil I als Ihr Handbuch zu Grundlagen der Neurowissenschaft – Ihren Leitfaden zum Schutz und zur Pflege Ihres sozialen Gehirns, so, wie Sie Ihre Haut pflegen würden.

Was sind die »Hautschäden« beim sozialen Gehirn? Was seine »Sonnenscreme«?

Welche sozialen Interaktionen zu Hause, bei der Arbeit und mit Freunden halten es gesund und widerstandsfähig? Teil I gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Sie zum Schutz Ihres sozialen Gehirns und Ihres Lebens benötigen. Dieser Abschnitt des Buches entstand aus einer Frage, die mir einmal ein Student stellte: Wenn ich alle Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften auf ein paar praktische Erkenntnisse reduzieren müsste, die anderen helfen könnten, ihr Gehirn und ihr Leben zu verbessern – was würde ich nennen?

Ich habe lange und intensiv darüber nachgedacht. In den letzten Jahrzehnten hat sich unser Verständnis der Gehirnfunktionen dramatisch erweitert. Es gibt so viele faszinierende Entdeckungen – so viele Einblicke in die Funktionsweise unseres »Kontrollzentrums«. Ich habe Dutzende von Studien durchforstet und mich schließlich für diejenigen entschieden, die im folgenden Abschnitt vorgestellt werden. Ich habe sie zu drei zentralen Lektionen zusammengefasst. Diese Lektionen bilden das Rückgrat des Buches – die Kernkonzepte und wichtigsten Werkzeuge, die wir in den folgenden Kapiteln verwenden und auf die wir uns immer wieder beziehen werden.

1

Der Cyberball-Effekt

Das Frisbee-Spiel, das alles veränderte

Stellen Sie sich ein Videospiel vor, in dem Sie eine von drei zweidimensionalen Figuren sind, die miteinander Ball spielen. Plötzlich hören die beiden anderen Figuren auf, Ihnen den Ball zuzuwerfen. Die beiden spielen weiter miteinander, während Sie mit ausgestreckten Armen dastehen und darauf warten, dass Ihnen auch einmal der Ball zugeworfen wird, doch leider werden Sie komplett ignoriert!

Dr. Kipling Williams von der Purdue University entwickelte dieses Videospiel im Rahmen eines Experiments; die Idee dafür führt er auf ein Erlebnis zurück, das er einige Jahre zuvor hatte. Williams ging mit seinem Hund im Park spazieren, als plötzlich ein Frisbee in seine Richtung geflogen kam. Er fing es, ohne darüber nachzudenken, und warf es den beiden Frisbeespielern zurück. Sie begannen, Williams in ihr Spiel

einzubezieh, doch schon bald, genauso plötzlich, wie sie begonnen hatten, ihm das Frisbee zuzuwerfen, hörten sie wieder damit auf. Williams erinnert sich, dass er sich überraschend unwohl fühlte, als er plötzlich aus dem Spiel ausgeschlossen wurde, obwohl er die beiden anderen Spieler nicht kannte und natürlich davon ausgehen musste, dass sie irgendwann wieder nur zu zweit spielen würden. Dieser Vorfall veranlasste ihn, ein Videospiel zu entwickeln, das er als »Cyberball-Experiment« bezeichnete.

Das Cyberball-Experiment findet nicht in einer Virtual-Reality-Umgebung statt, sondern es ist ein rudimentäres, zweidimensionales Spiel, weit entfernt vom echten Leben. Dennoch hat dieses Spiel dank seiner Einfachheit zu einer der bedeutsamsten Erkenntnisse darüber geführt, wie unser Gehirn auf Ausgrenzung reagiert. Sobald ihr Avatar ausgeschlossen wird, leuchten bei Probanden, die dieses Experiment gerade durchführen, bei einer funktionellen MRT-Untersuchung (fMRT) die Bereiche im Gehirn auf, die mit Schmerz und Selbsteinschätzung in Verbindung stehen. Mit anderen Worten: Sie erfahren Ausgrenzung als so schmerzhaft, dass es Selbstzweifel und ein geringeres Selbstwertgefühl auslöst.

Doch das ist noch nicht alles. Unser Gehirn reagiert so sensibel auf Ausgrenzung, dass es ungemein schwierig ist, diesen Schmerz zu lindern. Zahlreiche Forschungsstudien belegen, dass der Cyberball-Effekt auch nicht durch potenziell mildernde Umstände verändert werden kann. Viele

Maßnahmen, von denen man erwarten könnte, dass sie die schmerzhafteste Reaktion auf Ausgrenzung reduzieren, scheinen den Cyberball-Effekt nicht im Geringsten zu beeinflussen. Eigentlich könnte man doch zum Beispiel erwarten, dass es einem nichts ausmacht, wenn jemand einen ausgrenzt, den man sowieso nicht besonders mag, oder?

Zwei Studien, eine von Karen Gonsalkorale und Kip Williams von der University of California, Davis, und eine von Marie-Pierre Fayant von der Université de Paris und Kollegen, überprüften diese Annahme. In ihrem Experiment wurde den Studierenden gesagt, dass die anderen Mitspieler Ku-Klux-Klan-Mitglieder seien. Es wird Sie wahrscheinlich überraschen, dass ihre Reaktion auf das Ausgeschlossenwerden genauso heftig war, als würden sie mit ihren besten Freunden spielen. Von einer gesellschaftlich verachteten Gruppe ausgeschlossen zu werden, ist also genauso verletzend wie von Personen, die man mag.

Und was für eine Rolle spielt Geld? Kann eine finanzielle Entschädigung dafür, dass man ausgeschlossen wird, den Effekt abmildern? In einer weiteren Studienreihe erhielten Probanden, die in einem Cyberball-Experiment ausgeschlossen wurden, einen finanziellen Anreiz – ihnen wurde gesagt, dass sie eine bestimmte Geldsumme behalten könnten, wenn sie ausgeschlossen würden, während Teilnehmer, denen der Ball zugeworfen wurde, bei jedem Fangen Geld verlieren würden. Die Teilnehmer, die das Geld behalten durften, zeigten die

gleiche negative Reaktion wie diejenigen, die keine Entschädigung erhielten. Es stellte sich heraus, dass selbst Geld nicht hilft!

Als Schlussfolgerung aus verschiedenen Studien, die über mehrere Jahrzehnte hinweg durchgeführt wurden, kann man festhalten, dass das menschliche Gehirn durch die Evolution so »programmiert« wurde, dass es auch Ausgrenzung sehr persönlich und schmerzhaft empfindet. Und – ob es uns gefällt oder nicht – wir können diesen unmittelbaren Effekt kaum beeinflussen. Selbst wenn wir wissen, dass es nur ein Experiment ist, und selbst wenn die Ausgrenzung von Menschen ausgeht, die uns nichts bedeuten, ja selbst wenn wir dafür bezahlt werden.

Das »stille Gesicht« (Stillfacing)

Der Cyberball-Effekt tritt nicht nur auf bei Interaktionen zwischen drei oder mehr Personen. Man kann sich auch ausgeschlossen und ignoriert fühlen, wenn nur zwei Personen im Raum sind. Ich nenne dies »Stillfacing« (»Stilles Gesicht«), nach dem berühmten Still-Face-Experiment von Dr. Edward Tronick, Professor an der Harvard Universität und der Universität von Massachusetts. In diesem Experiment sitzen sich ein Kleinkind und ein Elternteil gegenüber und

interagieren wie gewohnt miteinander. Der Elternteil zieht lustige Grimassen und kommuniziert mit dem Kleinkind in liebevoller Babysprache. Dann wird die Bezugsperson gebeten, sich kurz umzudrehen und – wenn sie das Kind danach wieder ansieht – jede verbale oder physische Interaktion mit dem Baby einzustellen und völlig ausdruckslos zu bleiben – mit anderen Worten, ihm ein »stilles Gesicht« zu zeigen. Die Reaktion des Babys folgt prompt. Es versucht, die Aufmerksamkeit des Elternteils zu erregen, indem es auf etwas zeigt, in die Hände klatscht oder die Bezugsperson anlächelt. Wenn das nicht funktioniert, greift es nach wenigen Sekunden schnell zu extremeren Maßnahmen. Es fuchelt aufgeregt mit den Händen und schreit laut, um die Aufmerksamkeit des Elternteils wiederzuerlangen. Danach schaut es weg und zieht sich zurück, viele Babys fangen an zu weinen. Glücklicherweise dauert das »Stille Gesicht« nicht lange. Die Eltern stellen schnell wieder eine emotionale Verbindung zu ihrem Baby her, und das Kind beruhigt sich.

Ich glaube, dass das Stille-Gesicht-Experiment zeigt, dass wir schon von klein auf über neuronale Schaltkreise verfügen, die es verabscheuen, ignoriert oder emotional ausgegrenzt zu werden. Unser Gehirn ist darauf programmiert, die kontinuierliche emotionale Verbindung mit unseren Mitmenschen wertzuschätzen. Wird diese aus irgendeinem Grund unterbrochen oder hört komplett auf, stört uns das immens.

Oftmals sind sich andere nicht bewusst, welche massive emotionale Kraft sie ausüben, wenn sie einen mit ausdruckslosem Blick anschauen. Spricht man das Gegenüber darauf an, sagen sie meist etwas wie »Was hast du denn? Ich habe doch gar nichts gesagt« oder »Ich habe doch gar nichts getan, ich habe nur dagesessen und mich um meine eigenen Angelegenheiten gekümmert«. In Wahrheit ist Stillfacing aus neurologischer Sicht jedoch eine aggressive Handlung, die quälend für unser Nervensystem ist und unangenehme und schmerzhaft emotionale Reaktionen hervorruft, die zu Distanzierung und schließlich zu Rückzug führen.

Tatsächlich löst Stillfacing eine so starke, instinktive Reaktion aus, dass wir die Auswirkungen der Ausgrenzung spüren können, ohne uns dessen überhaupt bewusst zu sein, wie das folgende Experiment zeigt.

Unbewusstes Stillfacing

Ist Ihr Gehirn ständig auf der Hut vor potenziellen sozialen Ausgrenzungen, ohne dass Sie es überhaupt merken? Oder anders gesagt: Kann Stillfacing Sie sogar dann beeinflussen, wenn Sie sich dessen gar nicht bewusst sind?

Eine Studie mit dem Titel »To Be Looked at as Through Air: Civil Attention Matters« (übersetzt etwa: »Wie Luft behandelt werden: Die Bedeutung der Aufmerksamkeit unserer

Mitmenschen«) von Eric Wesselmann von der Purdue Universität und Kollegen untersuchte diese Frage. Darin verglichen die Forschenden die unterschiedlichen Reaktionen von Passanten in einem belebten Bereich eines Universitätscampus: Ein Mitglied des Forschungsteams nahm im Vorbeigehen kurz Blickkontakt zu den Vorbeigehenden auf und lächelte manchmal auch kurz, versus Situationen, in denen ein Teammitglied überhaupt keinen Blickkontakt herstellte, so, als würden er oder sie »durch Luft schauen« (die Forschenden wurden angewiesen, auf einen Punkt in der Luft hinter dem Ohr der Vorbeigehenden zu schauen, um sicherzustellen, dass kein Blickkontakt entstand). Unmittelbar nach diesen Begegnungen hielt ein anderes Mitglied aus dem Forschungsteam die Passanten an und bat sie, an einer allgemeinen Umfrage zum Universitätsleben teilzunehmen, die auch Fragen enthielt, wie verbunden man sich mit anderen fühlt. Die Umfrage ließ keinen Rückschluss darauf zu, dass die Aussagen der Befragten nach einer Intervention mit oder ohne Blickkontakt bewertet wurden.

Die Forscher stellten die Hypothese auf, dass Blickkontakt dazu führt, dass Menschen sich stärker verbunden fühlen, wohingegen sie sich weniger verbunden fühlen nach einem Blick durch sie hindurch, so, als ob sie nicht existierten. Sie wollten überdies herausfinden, ob Lächeln einen Unterschied macht. Die Ergebnisse zeigten einen klaren Trend: Probanden, die ohne ihr Wissen bewusst ignoriert wurden, fühlten sich

weniger verbunden als die Kontrollgruppe, mit denen ein Mitglied des Forschungsteams Blickkontakt hergestellt hatte. Interessanterweise spielte das Lächeln keine Rolle. Viele der Studienteilnehmer erinnerten sich nicht einmal an die Interaktion, doch ohne sich dessen bewusst zu sein, wurden sie vom Verhalten der Experimentatoren beeinflusst. Doch wie kann einen Stillfacing beeinflussen, sogar, wenn man sich dessen nicht wirklich bewusst ist? Offensichtlich ist Ihr soziales Gehirn darauf trainiert, permanent Ihre Umgebung und Ihre sozialen Interaktionen im Hintergrund zu scannen, selbst wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind.

Aha-Erlebnis bei einem Spaziergang in der Wildnis

Zunächst fiel es mir schwer, die biologische Logik oder den Selektionsvorteil des Cyberball-Effekts und des Stillen Gesichts zu verstehen. Warum sollte ein rudimentäres, zweidimensionales Videospiele, in dem die Aufmerksamkeit uns gegenüber unterbrochen wird, unser Gehirn instinktiv so stark beeinflussen, ohne dass wir groß Einfluss auf diese Reaktion haben?

Auf einer Safari in Afrika, bei der uns unser Guide zu einer kleinen Exkursion ins Reservat mitnahm, verstand ich endlich

die Logik hinter diesen empfindlichen neuronalen Schaltkreisen. Wir machten dort draußen, umgeben von wilden Tieren, einen Spaziergang, ein Guide vorne und ein zweiter hinten, beide mit Gewehren im Anschlag. Wir wurden angewiesen, hintereinanderzugehen und darauf zu achten, dass zu keinem Zeitpunkt eine Lücke zwischen uns entstehe. Als einer von uns langsamer ging und eine kleine Lücke entstand, rief ihm der Guide von hinten sofort zu, er solle aufschließen. Dieses Erlebnis gewährte mir einen Einblick in das Leben unserer Vorfahren, und ich verstand, warum unsere neuronalen Schaltkreise derartig hochsensibel gegenüber Distanz sind. Seit Urzeiten sind sie darauf programmiert: sicherzustellen, dass wir als Beutetiere überlebten. Unsere Sinne wurden für die potenzielle Gefahr sensibilisiert, auch nur für den Bruchteil einer Sekunde von unseren Artgenossen ignoriert zu werden.

Kein Wunder, dass diese neuronalen Schaltkreise sich nicht um Geld scheren oder darum, ob Sie die Person mögen, die Ihnen einen Ball zuwirft, oder nicht. Für derartige Details ist einfach keine Zeit. Im Angesicht einer klaren und unmittelbaren Bedrohung und unseres instinktiven Überlebensdrangs wird alles andere zweitrangig. Deshalb basieren so viele Horrorfilme auch auf derselben Formel: Um unser Gehirn dazu zu bringen, echte Angst zu empfinden, werden die Protagonisten isoliert, wenn Gefahr droht.

Tatsächlich wird oft der-oder diejenige zum Opfer, der allein gelassen wird.

Umgekehrt gilt das Gleiche: Im Schutz unserer Freunde fühlen wir uns geborgen. Das ist der Grund, warum in so vielen Actionfilmen Teams zusammenarbeiten, oft unter großem Risiko, um wenige Einzelne zu retten. Abgesehen von unserer natürlichen Abneigung, ignoriert zu werden, empfinden wir die Vorstellung als sehr angenehm, dass eine eng befreundete Gruppe alles daransetzt, andere zu retten. Das ist ein zuverlässiges Erfolgsrezept für Blockbuster-Filme.

Ausgrenzung verletzt die Seele

Noch bevor die fMRT-Experimente durchgeführt wurden, gelangen Kip Williams anhand der Cyberball-Experimente bemerkenswerte Entdeckungen darüber, wie massiv sich Ausgrenzung psychologisch auf den Menschen auswirkt. Seine Ergebnisse waren ziemlich schockierend. In Studien über mehrere Jahrzehnte hinweg fanden Williams und seine Kollegen heraus, dass Ausgrenzung unsere tiefsten Gefühle und Gedanken über uns selbst beeinflusst. Insbesondere stellten sie fest, dass drei wichtige Bereiche, von denen man gemeinhin annahm, sie seien absolut selbstbestimmt und völlig unabhängig von unseren zwischenmenschlichen Interaktionen,

tatsächlich doch von unserem sozialen Umfeld beeinflusst werden:

1. Für wie sinnvoll Sie das Leben halten
2. Wie ausgeprägt Ihr Gefühl ist, Ihr Leben unter Kontrolle zu haben
3. Ihr Selbstwertgefühl

Ausgeschlossen zu werden, führt dazu, dass Sie sich weniger zugehörig fühlen. Das ist zu erwarten. Doch warum sollte es einen Einfluss auf Ihre Wahrnehmung haben, ob das Leben sinnvoll ist, darauf, wie sehr Sie Ihr Leben unter Kontrolle zu haben glauben, oder auf Ihr Selbstwertgefühl? Haben diese Dinge nicht eher etwas mit Selbstliebe zu tun?

Es zeigt sich, dass zentrale emotionale Bereiche wie die, welche wir der »Selbstliebe« zuschreiben, direkt davon beeinflusst werden, wie andere uns behandeln. Insbesondere werden sie negativ beeinflusst, wenn wir ausgeschlossen werden.

Die Erkenntnisse aus diesen Experimenten haben weitreichende Auswirkungen auf das tägliche Leben. Erlebnisse zu vermeiden, bei denen man sich ausgeschlossen fühlt, ist wichtig, um Selbstliebe zu fördern, da Ausgrenzung wesentliche emotionale Bereiche schädigt, die Ihre Selbstwahrnehmung beeinflussen. Ausgrenzung hat tiefgreifende Auswirkungen auf Ihre tiefsten Gefühle gegenüber sich selbst und Ihrem Leben. Sie beeinflusst Aspekte Ihres Wohlbefindens, von denen Sie vielleicht annehmen, dass sie ausschließlich mit Ihrer

persönlichen Sicht auf sich selbst zusammenhängen, unabhängig von anderen. Inklusion, also Teil einer Gruppe zu sein, ist ein wissenschaftlich bewährter Weg zur Selbstliebe!

Wie geht es nun weiter?

Wir empfinden den Schmerz, ausgegrenzt zu sein, unser ganzes Leben lang. Er reicht vom Babyalter, sogar noch bevor wir anfangen zu sprechen, bis zu unserem Lebensende.

Man kann dies bei Babys beobachten, die »eifersüchtig« werden, wenn ihre Eltern miteinander oder mit den Geschwistern interagieren. Man sieht es auch in Schulen, am Arbeitsplatz und zu Hause, und es kann sogar in Pflegeheimen zu einem letzten Stachel werden oder posthum in den Testamenten, die Sterbende hinterlassen.

Ausgrenzung fordert in jedem Bereich unseres Lebens einen hohen Tribut, sowohl im virtuellen als auch im realen Leben. Ausgrenzung führt zu Rückzug und Entfremdung. Auf einer tieferen Ebene wirkt es sich auch auf unser Innerstes aus und beeinflusst unser Selbstwertgefühl, unser Empfinden für den Sinn des Lebens und unsere Wahrnehmung, Kontrolle über unser Leben zu haben.

Mit diesem Wissen im Hinterkopf fühlt man sich nur sehr ungern ausgeschlossen, ich bin jedoch sicher, dass Sie es

wahrscheinlich schon oft in Ihrem Leben akzeptiert haben. Sie haben wahrscheinlich Freunde, die Sie brüskiert haben, ohne dass Sie das Bedürfnis hatten, sich ernsthaft dagegen zu wehren, was Sie jedoch tun würden, wenn Sie körperlich bedroht würden. Es ist Ihnen auch nicht bewusst, in welchem massiven Ausmaß Sie möglicherweise verletzt werden, wenn Sie in den sozialen Medien miterleben müssen, woran Sie nicht teilhaben durften.

Doch halten Sie einen Moment inne und denken Sie nach. Was wäre, wenn ein Freund auf Sie zukäme und Ihnen mit der Faust ins Gesicht schlagen würde? Sie würden sich wahrscheinlich nicht sagen: »Okay, nicht so schlimm, ich muss das eben akzeptieren.« Sie würden Schmerz und Wut empfinden und wahrscheinlich versuchen, dieser Person in Zukunft aus dem Weg zu gehen. Aus Sicht des Gehirns sind jedoch Ausgrenzung und ein Schlag ins Gesicht nicht so unterschiedlich. Das Gehirn verarbeitet *physische Gewalt* ähnlich wie *soziale Ausgrenzung* durch überlappende Stresskreisläufe. Das erklärt auch, warum ausgegrenzt, abgelehnt oder isoliert zu werden so schmerzhaft ist.

Betrachten Sie einmal Ihr Leben – wahrscheinlich haben Sie in vielen Ihrer Beziehungen zu anderen zugelassen, ausgegrenzt zu werden. Wenn Sie die verheerenden Auswirkungen verstehen, die Ausgrenzung auf Ihre Psyche hat, und den Schmerz, den Sie sich selbst und anderen unwissentlich zugefügt haben, werden Sie erkennen, dass Sie

Ausgrenzung weder anderen zufügen noch selbst tolerieren sollten. Sie können sich entscheiden, sozialen Schmerz zu vermeiden, genauso wie Sie Situationen vermeiden würden, in denen Sie mit physischem Schmerz rechnen müssten.

Scheinbar versuchen wir, soziale Verletzungen (zumindest oberflächlich) möglichst zu ignorieren, unter anderem deshalb, weil unsere kulturellen Normen dies zulassen. Wenn uns jemand nicht zu einer Veranstaltung einlädt, denken wir wahrscheinlich, dass wir uns davon nicht herunterziehen lassen sollten, auch wenn wir verletzt sind. Wir können schließlich nicht erwarten, dass wir zu allen Festen eingeladen werden. Das Gleiche gilt für Verabredungen unter Schulfreunden, unter Kollegen und so weiter. Deshalb besteht die Gefahr, dass Sie diese Erkenntnisse, auch wenn sie Ihnen jetzt wahr und wichtig erscheinen, in den kommenden Wochen und Monaten wieder vergessen.

Deswegen habe ich diese Lektion im Folgenden in drei kurzen Punkten zusammengefasst, die Sie sich jederzeit ansehen können, wenn Sie eine Erinnerung benötigen:

Spickzettel zum Thema

Ausgrenzung

Ihr Gehirn empfindet Ausgrenzung als äußerst schmerzhaft, es trifft Sie psychologisch gesehen ins Mark. Ausgrenzung führt dazu, dass Sie:

- das Gefühl haben, nicht dazuzugehören;
- das Gefühl haben, weniger Kontrolle über Ihr eigenes Leben zu haben;
- ein vermindertes Selbstwertgefühl haben und
- das Gefühl haben, dass das Leben weniger sinnvoll ist.

Lassen Sie sich nicht von sozialen Normen beeinflussen, die Ausgrenzung oder Ablehnung tolerieren. Schließen Sie sich anderen sozialen Visionären an. Seien Sie inklusiv und suchen Sie nach Menschen, die Sie inklusiv behandeln.

Sollten Sie etwas entmutigt sein, weil Sie feststellen, dass Sie ganz besonders empfindlich auf Ausgrenzung reagieren, dann machen Sie sich keine Sorgen. Es gibt ein einfaches Gegenmittel gegen Ausgrenzung, eine Möglichkeit, Ihr Gehirn vor deren schädlichen Auswirkungen zu schützen und damit den Weg für dauerhafte, sichere Veränderungen zu ebnen. Ich bezeichne dieses Gegenmittel als »Hypervernetzung«, das Thema des nächsten Kapitels.

2

Ein Leben mit CARRP: Hypervernetzung fördern

Stellen Sie sich vor, Sie machen eine Zeitreise in die Ära, als der *Homo sapiens* lediglich eine Tierart innerhalb der Nahrungskette war, noch nicht der Sprache oder anderer komplexer Fähigkeiten mächtig, verletzlich gegenüber Angriffen von Feinden, und als Jäger und Sammler durch die Savannen Afrikas streifte. Sie besitzen kein Haus, kein Geld, keinen Besitz außer den paar Dingen, die Sie auf der Suche nach Nahrung bei sich tragen. Alles, was Sie haben, ist Ihre Sippe – die Gruppe von Menschen, von denen Sie abhängig sind und mit denen Sie Ihr Leben verbringen. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie verlieren die anderen eines Tages plötzlich aus den Augen. Ihr Herz schlägt daraufhin garantiert wie wild, Sie rufen nach den anderen und rennen durch die Gegend, um sie wiederzufinden. Ohne den Schutz der Gruppe sind Sie leichte Beute für all die Raubtiere in Ihrer Nähe.

Eher selten nehmen wir heute die Sichtweise eines Tieres in der Nahrungskette ein, doch unser emotionales Gehirn wird immer noch in vielerlei Hinsicht davon beeinflusst. In diesem Sinne sind weltlicher Besitz wie Eigentumswohnungen oder

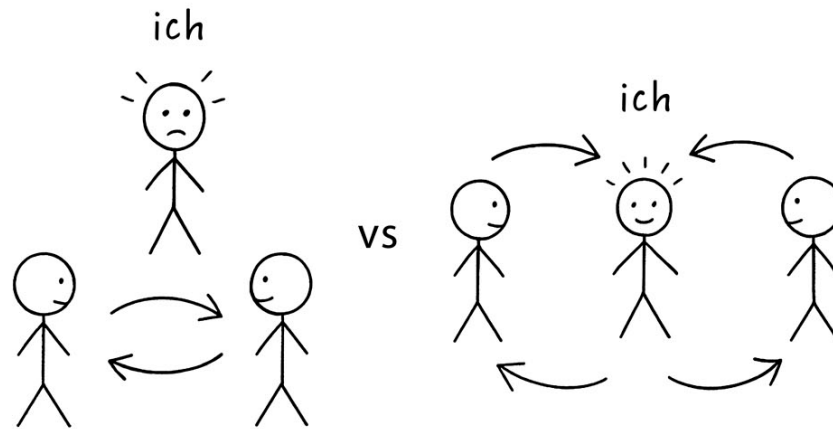
Kreditkarten kein Garant für Sicherheit. Das, was einem das Überleben in der Savanne gesichert hat, waren die anderen, denen man sich verbunden fühlte. Man machte sich gegenseitig auf drohende Gefahren aufmerksam und schlug gemeinsam Angreifer in die Flucht. In dieser Umgebung war das kostbarste Gut die Verbundenheit mit anderen. Je mehr Artgenossen man hatte, auf die man sich verlassen konnte, über je mehr »soziales Kapital« man verfügte, desto sicherer fühlte man sich.

Gegenseitige Hilfe ist nicht nur für den Menschen ein kostbares Gut. Eine Studie von Alexis Earl und Kollegen von der Columbia University belegt, dass Dreifarben-Glanzstare – eine hypersoziale Vogelart, die in der Savanne Afrikas lebt – nicht nur starke soziale Bande innerhalb der eigenen Familie bilden, sondern auch mit nicht verwandten Artgenossen.

Erstaunlicherweise beobachtete man, wie nicht verwandte Stare die Jungen von »befreundeten« Artgenossen fütterten. Im Durchschnitt hatte jeder Glanzstar ungefähr fünf solcher Freunde, manche sogar bis zu 16, die alle beim Füttern der Jungen halfen. Es wurde dabei nicht erwartet, dass der andere sich unmittelbar revanchierte – diese Vögel schienen darauf zu vertrauen, dass ihnen irgendwann in der Zukunft auch geholfen werden würde. Die Forscher beobachteten, dass in einer Umgebung mit begrenztem Nahrungsangebot diese Art zu kooperieren der ganzen Vogelschar zu überleben half.

Hypervernetztheit kann man als das Gegenteil des Cyberball-Experiments betrachten. Bei Ersterem integrieren die beiden

Spieler einen dritten konstant in ihr Ballspiel, der dritte ist sozusagen hyperintegriert. Studien zum Thema Hyperinklusion belegen deren unglaubliche Vorteile. Je häufiger einem der Ball zugeworfen wird, desto mehr hat man das Gefühl, sein Leben im Griff zu haben. Man entwickelt ein Zusammengehörigkeitsgefühl und empfindet das Leben als sinnvoller. Ja, es geht sogar noch deutlich weiter: Sich sozial eingebunden zu fühlen, hat einen stark positiven Effekt auf Körper und Psyche, es verbessert das Gedächtnis, die Stimmung und die körperliche Gesundheit.



Ausgrenzung versus Hyperinklusiv. Das klassische Cyberball-Experiment, das zu Ausgrenzung führt, versus dessen Gegenteil, das zu Hyperinklusiv führt.

Das Gefühl der Verbundenheit macht uns schlauer, glücklicher und gesünder

Sich sicherer zu fühlen, weil man sich mit anderen verbunden fühlt, schützt unser Gehirn ganz entscheidend auf dem grundlegendsten biologischen Niveau. Joel Salinas und Kollegen von der Universität New York und Isabelle van der Velpen und Kollegen der medizinischen Fakultät der Erasmus Universität Rotterdam untersuchten in zwei Studien, inwieweit eine Korrelation zwischen sozialer Unterstützung, Gehirnvolumen und Denkvermögen besteht. Sie konnten belegen, je stärker die Probanden sozial vernetzt waren, desto besser war ihr Denkvermögen und desto größer war ihr Gehirnvolumen! Andere Beobachtungen lassen vermuten, dass soziale Vernetzung in einer Gesellschaft Zufriedenheit und Wohlbefinden fördert, selbst unter Lebensbedingungen, die dem entgegenwirken könnten. So rangiert Island trotz seines kalten Klimas und teilweise begrenzter Ressourcen Jahr für Jahr unter den glücklichsten Nationen weltweit, selbst in wirtschaftlich schwierigen Zeiten. Soziologen führen das auf den engen sozialen Zusammenhalt zurück und das Ausmaß, wie man sich dort gegenseitig unterstützt.

Doch soziales Miteinander hat nicht nur einen positiven Effekt auf das Gehirn, es beeinflusst den ganzen Körper. Zahlreiche Studien belegen die eindeutig positive Wirkung von sozialen Kontakten auf die Gesundheit. Viele weisen den schützenden Effekt gegenüber Herzerkrankungen nach – die Haupttodesursache in den USA. Umgekehrt erhöht ein Mangel an sozialen Kontakten das Risiko von Herzerkrankungen, mehr als Übergewicht oder Bluthochdruck. Trotzdem geben die meisten Ärzte das nicht an ihre Patienten weiter.

Und soziale Verbundenheit vermindert nicht nur das Risiko von Herzerkrankungen. Eine Übersichtsstudie von Julianne Holt-Lunstad und Kollegen der Brigham-Young-Universität, die 148 epidemiologische Studien mit insgesamt rund 300 000 Personen kombinierte, belegte, dass durch soziale Verbundenheit auch die Lebenserwartung messbar steigt. Das Risiko, früher zu sterben, sank bei Probanden mit stärkeren sozialen Banden um 50 Prozent. Die gestiegene Lebenserwartung aufgrund von sozialer Verbundenheit traf auf alle zu, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand oder Geschlecht. Das heißt, unabhängig von den Lebensumständen erhöht soziale Verbundenheit die Lebenserwartung.

Auch Sheldon Cohen und Kollegen von der Carnegie-Mellon-Universität konnten in einer Studie die weitreichenden Effekte von sozialer Verbundenheit nachweisen. Die Forscher exponierten Probanden absichtlich dem normalen Erkältungsvirus. Diejenigen, die sozial gut eingebunden waren,

erkrankten seltener. Es scheint, dass ihre stärkere soziale Verbundenheit ihr Immunsystem stärkte und ihnen half, dem Virus zu widerstehen!

Man kann also sagen, das Gefühl der Verbundenheit ist entscheidend für unsere Gesundheit, sowohl physisch als auch psychisch. Allerdings gibt es einen Vorbehalt: Wie in Kapitel 1 erläutert, können unangenehme soziale Erfahrungen, bei denen man sich ausgeschlossen fühlt, den gegenteiligen Effekt haben und für unseren Körper und unsere Psyche schädlich sein. Es stellt sich also die Frage: Wie kann man im Alltag soziale Verbundenheit fördern? Wie kann man dafür sorgen, dass einem der Ball möglichst häufig zugeworfen wird?

Die Antwort ist: indem man sich ein hypervernetztes Leben schafft.

CARRP: Fünf Säulen für ein sicheres, sozial gut vernetztes Leben

Wenn also Hypervernetztheit ein Garant für Glück und ein langes und sinnerfülltes Leben ist, wie können wir es fördern?

Lange Zeit suchte ich nach einer Antwort, wie man sich auf einfache und effektive Weise hypervernetzen kann. Es dauerte

eine Weile, doch als ich mich intensiv mit den verschiedenen Bindungsstilen und neuronalen Stress-Schaltkreisen im Gehirn beschäftigte, stieß ich schließlich auf eine Reihe von Regeln, mit deren Hilfe man sich stärker verbunden und sicherer fühlen kann.

Zu meiner eigenen Überraschung erkannte ich, dass Verbundenheit aus Sicht des Gehirns gar nicht so abstrakt ist und auch nicht sehr viel Aufwand erfordert. Es ist nicht nötig, stundenlang tief emotionale Gespräche zu führen, bei denen man sein Innerstes offenlegt. Es bedarf auch keiner Berge an Geschenken, weder für einen selbst noch für andere, oder dass man permanent mit jemand anderem unzertrennlich ist.

Die Schaltkreise im Gehirn, die darüber entscheiden, ob man sich sicher fühlt, sind im Grunde genommen ein Überwachungssystem, das die Umgebung nach vertrauten Personen scannt, wie ein Radar, der permanent die Umgebung nach Veränderungen in der Verbundenheit mit anderen überwacht. Im Wesentlichen bestimmen diese neuronalen Schaltkreise einen Basiswert für jede Person in Ihrem Leben, inwieweit sie verfügbar ist. Stellen sie eine Abweichung von diesem Basiswert fest, dann lösen sie einen Alarm aus – das autonome Nervensystem und die damit verbundenen Stress-Schaltkreise werden aktiviert. Das zwingt Sie zu bestimmten Verhaltensweisen (sogenanntes Protestverhalten), um wieder eine Verbindung zu der anderen Person herzustellen. Sind Sie erfolgreich, ist alles in Ordnung, das System kehrt in den

Ruhemodus zurück, und Sie leben Ihr Leben wie gewohnt weiter. Sollten Sie keinen Erfolg haben, dann schaltet das System um und läuft auf Hochtouren, Sie fühlen sich dann ziemlich unwohl oder sind sogar verzweifelt. Wenn der andere trotz Ihrer Versuche, die Verbindung wiederherzustellen, für Sie unerreichbar bleibt, gibt das neuronale Netzwerk in Ihrem Gehirn schließlich auf, und Sie stellen fest, dass Sie allmählich immer weniger an den anderen denken oder ihn eventuell in einem realistischeren – und sogar negativen – Licht sehen. In der Bindungsforschung werden diese Strategien als Deaktivierungsstrategien bezeichnet.

Doch wie gelingt es uns, unser internes soziales Überwachungssystem möglichst störungsfrei zu halten?

Es ist einfacher, als man vielleicht denkt. Der Trick besteht darin, zu verhindern, den Verbindungsalarm des Gehirns auszulösen, indem man auf das achtet, was ich als die fünf Säulen eines sicheren Lebens bezeichne. Ich habe dafür das Akronym CARRP geschaffen: Im Englischen wird es aus den Begriffen **c**onsistency, **a**vailability, **r**esponsiveness, **r**eliability und **p**redictability gebildet, die sich auf Deutsch mit Beständigkeit, Verfügbarkeit, Reaktionsbereitschaft, Verlässlichkeit und Vorhersagbarkeit übersetzen lassen. Wenn Sie CARRP in Ihren Interaktionen mit anderen sind, werden Ihr eigener Radar und das Radarsystem der Menschen, mit denen Sie interagieren, nicht ausgelöst. So schaffen Sie eine hypervernetzte Umgebung, in der Sie und Ihre Mitmenschen

sich gegenseitig aktiv den Ball hin-und herspielen, ohne schmerzhaft, das Gehirn erschütternde Unterbrechungen.

Hier ist eine kurze Darstellung, was es bedeutet, CARRP zu sein.

Beständigkeit (Consistency)

Beständigkeit ist entscheidend für eine sichere Bindung. Ein regelmäßiger Rhythmus vermittelt Geborgenheit – nicht nur bei Babys und Kindern, sondern auch bei Erwachsenen. Um verbunden zu bleiben, ist es wichtig, ein gleichbleibendes Maß an Interaktion mit den Menschen in Ihrem Leben aufrechtzuerhalten. Sobald Sie eine Grundregel festgelegt haben, beispielsweise sich einmal täglich, einmal wöchentlich oder einmal monatlich anzurufen, passen sich die neuronalen Bindungsschaltkreise daran an. Jede plötzliche Veränderung – wie Rückzug oder Schweigen – kann einen physiologischen Alarm auslösen.

Verfügbarkeit (Availability)

Sie treffen eine bewusste Entscheidung, für die Menschen in Ihrem Leben ein offenes Ohr zu haben, wenn sie sich an Sie wenden. Das bedeutet, dass Sie sich selbst dazu verpflichten, in Verbindung zu bleiben und eine gewisse Verantwortung für das

emotionale und körperliche Wohlbefinden des anderen zu übernehmen. Ohne diese Grundsatzentscheidung ist es schwierig, den nächsten Teil von CARRP umzusetzen: die Reaktionsbereitschaft.

Reaktionsbereitschaft (Responsiveness)

Reaktionsbereitschaft ist die simple, praktische Konsequenz der Verfügbarkeit. Wenn andere sich an Sie wenden, reagieren Sie so schnell und zuverlässig wie möglich. Wenn Sie voll und ganz dazu stehen, verfügbar zu sein, dann fällt Ihnen dies nicht schwer, es kann sogar eine gewisse altruistische Befriedigung hervorrufen. Sie sind für die Menschen in Ihrem Leben da. Aus der Perspektive der Bindung ist dies das edelste Verhalten, das man sich nur vorstellen kann.

Sie denken vielleicht, Sie seien CAR – also beständig, verfügbar und reaktionsbereit –, aber solange Sie nicht von der anderen Person die Bestätigung erhalten, dass sie Sie als verlässlich und vorhersagbar erlebt, ist Ihre Arbeit noch nicht getan. CARRP zu sein, ist keine solitäre Erfahrung, es entsteht in der Interaktion zwischen zwei Menschen.

Um sicherzugehen, dass Sie tatsächlich CAR sind, müssen Sie sich davon überzeugen, dass Sie auch tatsächlich auf andere Menschen so wirken. Hierfür können Sie einen zweistufigen Authentifizierungsprozess anwenden und den anderen fragen,

ob er Sie als *verlässlich* und *vorhersagbar* empfindet – kurz gesagt, ob Sie CARRP sind.

Hier ist eine Erklärung dieser zweistufigen Überprüfung und der letzten beiden Buchstaben des Akronyms.

Verlässlichkeit (Reliability)

Verlässlich zu sein bedeutet, dass die andere Person das Gefühl hat, dass Sie sich ihr gegenüber beständig, verfügbar und reaktionsbereit verhalten. Dies festigt Ihr CAR-Verhalten, Ihre Beständigkeit, Verfügbarkeit und Reaktionsbereitschaft, und vermittelt dem Bindungssystem die Gewissheit, dass die Nähe zuverlässig aufrechterhalten wird. Es gibt der anderen Person ein Gefühl der Sicherheit, dass Sie nicht mit einem Gefühlsausbruch plötzlich verschwinden, sie im Stich oder im Ungewissen lassen.

Vorhersagbarkeit (Predictability)

Damit stellen Sie auch sicher, dass Sie Ihre Mitmenschen nicht mit unangenehmem Ghosting überraschen. Sie bleiben Ihrem CARR-Versprechen treu! So wie Sie gestern waren, so sind Sie auch morgen.

Vorhersagbarkeit kann im täglichen Sprachgebrauch eine negative Konnotation haben. »Das war ja klar, das ist immer

so«, sagen Sie vielleicht und verdrehen die Augen, wenn jemand nie seinen Anteil an der Rechnung im Restaurant bezahlt. Doch täuschen Sie sich nicht: Aus der Perspektive Ihres Gehirns, insbesondere im Zusammenhang mit CARRP, ist Vorhersagbarkeit wichtig, um sich sicherer zu fühlen. Ihre neuronalen Bindungsschaltkreise, Ihr Radar für Sicherheit, werden aktiviert, wenn jemand nicht vorhersagbar ist. Deswegen sollte man, um sich sicher zu fühlen, diese neuronalen Schaltkreise unter Kontrolle halten. Das erreichen Sie, indem Sie sicherstellen, dass Sie und andere in Ihrem Umfeld sich vorhersagbar und CAR-konform verhalten. Sie dürfen immer noch eine Überraschungsgeburtstagsfeier für jemanden organisieren – eine super Idee! –, aber Sie sollten dem anderen gegenüber nicht ohne Vorwarnung zwischen heiß und kalt schwanken. Unberechenbare Verfügbarkeit ist eine sichere Methode, um Ihr Streben nach Hyperkonnektivität und mehr Sicherheit zu untergraben.

Die fünf Säulen eines sicheren Lebens

Consistent /beständig	Man ist beständig für den anderen da, ohne größere Schwankungen.
Available /verfügbar	Wenn der andere einen braucht, dann steht man zur Verfügung und hilft.
Responsive /reaktionsbereit	Wenn der andere einen kontaktiert, dann reagiert man.
Reliable /verlässlich	Der andere kann sich darauf verlassen, dass man beständig (consistent), verfügbar (available) und reaktionsbereit (responsive) ist.
Predictable /vorhersagbar	Der andere kann Ihre Handlungen vorhersagen – er muss nicht mit unangenehmen Überraschungen rechnen wie Ghosting oder sprunghaftem, unberechenbarem Verhalten, auch nicht mit Stillfacing oder Cyberballing.

Ein sicheres Dorf aufbauen

Sichere soziale Beziehungen aufzubauen ist einfacher, als man vielleicht denkt. Sie müssen nur dem einfachen Ablaufdiagramm am Ende dieses Kapitels folgen. Dann können Sie mit der Zeit Ihr soziales Umfeld so feinjustieren, dass Sie sich weitgehend konstant sicher fühlen.

Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme Ihrer Beziehungen. Erstellen Sie eine Liste der Menschen in Ihrem Leben. Danach betrachten Sie jeden Einzelnen auf dieser Liste:

Ist er/sie CARRP? Wenn ja, großartig. Mit diesen Menschen können und sollten Sie Ihre Interaktionen intensivieren, um sich ein hypervernetztes soziales Netzwerk aufzubauen mit allen Vorteilen, die ich zuvor in diesem Kapitel beschrieben habe.

Doch was ist mit den Menschen in Ihrem Leben, die nicht CARRP sind? Hier müssen Sie etwas mehr Aufwand betreiben, indem Sie das anwenden, was ich als »CARRP-Intervention« bezeichne. Bei einer CARRP-Intervention versuchen Sie, Menschen in Ihrem Leben dazu zu bewegen, sich Ihrer sicheren Gemeinschaft, Ihrem sicheren Dorf anzuschließen. Sprechen Sie sie an und erklären Sie ihnen, wie wichtig es ist, CARRP zu sein, in der Hoffnung, dass sie entsprechend reagieren. Wenn Sie zum Beispiel feststellen, dass eine Freundin Ihre Textnachrichten ständig ignoriert, können Sie sie bitten, verlässlicher darauf zu reagieren. Wenn Sie den Eindruck haben, dass jemand Sie von bestimmten Dingen ausschließt, können Sie ihm sagen, dass Sie gerne einbezogen werden möchten. Kleine, konkrete und umsetzbare Interventionen helfen, dass die anderen verstehen, wie wichtig es ist, CARRP zu sein, und welche einfachen Schritte sie unternehmen können, um sich der CARRP-Revolution anzuschließen. Dies hat zuweilen einen tiefgreifenden Einfluss auf andere. Es gibt ihnen die Möglichkeit, einen sicheren Kern in sich selbst zu finden und diesen auch in ihrem eigenen Leben zum Ausdruck zu bringen.

Hat Ihre Intervention funktioniert, wunderbar! Sie haben einen CARRP-Enthusiasten gewonnen. Geben Sie ihm nun ein wenig Zeit, um sicherzustellen, dass er diesen neuen Ansatz konsequent verfolgt, bevor Sie ihm einen festen Platz in Ihrem sicheren Dorf einräumen. Hat die Intervention jedoch nicht funktioniert, müssen Sie den Kontakt zu dieser Person reduzieren und die Beziehung herunterfahren, damit sie in Ihrem Leben keine Priorität mehr hat. Das müsste relativ einfach sein, wenn Sie damit beschäftigt sind, all den CARRP-Personen viel Aufmerksamkeit zu schenken, die Sie zuvor übersehen haben, weil Sie so viel Energie in diejenigen gesteckt haben, die nicht CARRP sind.

Manchmal gibt es wichtige Menschen in Ihrem Leben, die nicht CARRP sind, und Sie haben keine andere Wahl, als mit ihnen in Kontakt zu sein. Das können Eltern, Kinder, Geschwister, Kollegen oder andere Menschen sein, von denen Sie sich einfach nicht trennen können. In solchen Fällen müssen Sie mit Geschick und Kreativität eine Art CARRP schaffen, die in Ihrer speziellen Beziehung funktioniert. Genau das hat Michelle mit ihren beiden Kindern im College-Alter gemacht.

Michelle versuchte, mit den beiden in Kontakt zu sein, doch sie wurde ignoriert oder sie reagierten verärgert. Das tat ihr sehr weh. Sie hatte ihren Kindern alles gegeben, und jetzt, wo sie aus dem Haus waren, war *das* der Dank?

Dann kam ihr eine Idee. Wenn ihre Kinder ständig an ihren Handys hängen, warum sie nicht einfach dort treffen? Sie gründete eine Familiengruppe auf der bevorzugten digitalen Plattform ihrer Kinder und postete süße Fotos des Familienhundes und andere leichte, amüsante Nachrichten. Außerdem verband sie sich mit ihnen über eine Fitness-App, in der jeder die Aktivitäten der anderen sehen konnte.

Es entwickelte sich ein gleichmäßiger Rhythmus täglicher Verbindung: Schrittzahlen, Trainingsroutinen – kleine Einblicke in das Leben der anderen –, kurz und knapp, ohne viel Text.

Durch diese private Familiengruppe und das gemeinsame Tracking schuf Michelle ein Gefühl der täglichen Hypervernetzung. Sie schuf eine neue Art von Austausch, dadurch blieb die Verbindung zwischen ihnen intakt.

Sie scherzte gegenüber ihrer besten Freundin, dass sich die Leute zwar immer darüber beschwerten, dass soziale Medien echter Verbindung im Wege stehen, für sie sei jedoch das Gegenteil der Fall. Sie stand dadurch täglich mit ihren Kindern in Kontakt und hatte das Gefühl, dass es sie einander näherbrachte.

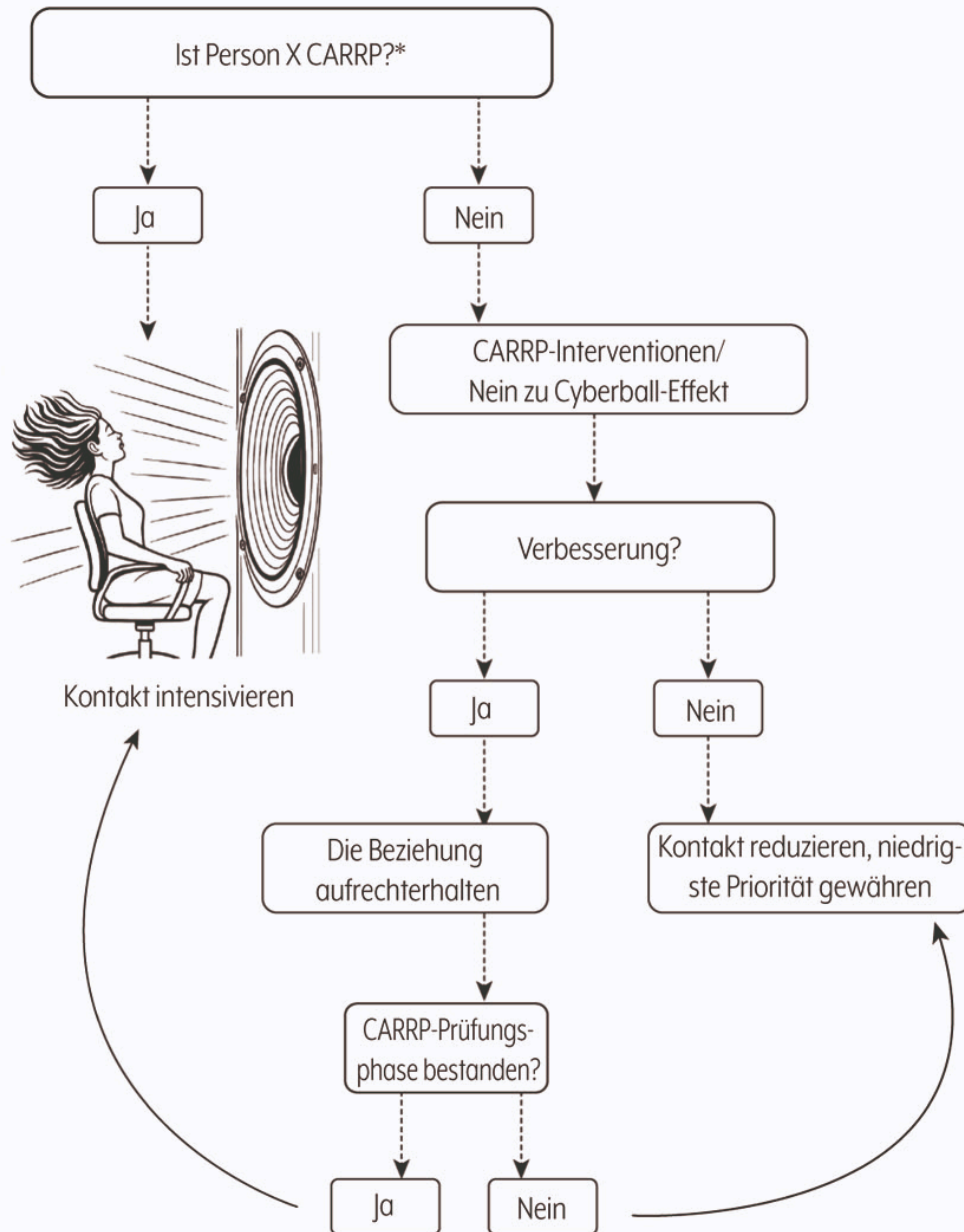
Michelle tat noch zwei weitere Dinge. Sie rief ihre Kinder fast nie an, weil sie wusste, dass diese sie höchstwahrscheinlich ignorieren würden, und das würde ihr wiederum wehtun. Und sie achtete darauf, zu den Zeiten erreichbar zu sein, zu denen sie normalerweise bevorzugt anriefen. Der eine oder andere denkt nun vielleicht »Was für ein Weichei«, doch für sie war es

wichtig, mit ihren Kindern in Verbindung zu bleiben, ohne ihr eigenes Bindungssystem zu aktivieren oder sich abgelehnt zu fühlen. Sie fand einen Weg, ihnen nahe zu bleiben, ohne verletzt zu werden.

CARRP ist zwar an sich ein recht klares Konzept, doch wenn man einen unsicheren Bindungsstil hat, kann es nicht ganz so leicht sein, es in die Praxis umzusetzen. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, finden Sie in Teil II des Buches Details dazu, wie Sie CARRP in Ihrem Leben umsetzen können. Fürs Erste möchte ich Sie bitten, CARRP als einen Weg zu betrachten, um in Ihren täglichen Interaktionen eine sicherere Grundeinstellung zu entwickeln. CARRP ist im Wesentlichen eine sichere Methode, um den wichtigen Menschen in Ihrem Leben Ihre Aufmerksamkeit zu schenken.

Die französische Philosophin Simone Weil, die als eine der originellsten und scharfsinnigsten Denkerinnen des 20. Jahrhunderts gilt, sagte einmal: »Aufmerksamkeit ist die seltenste und reinste Form von Großzügigkeit.« Ich bin tief davon überzeugt, dass dies wahr ist. CARRP ist eine strukturierte Methode, um diese Art der Großzügigkeit in Ihrem täglichen Leben zu verströmen.

Der Aufbau eines sicheren Dorfes



*CARRP = **C**onsistent, **A**vailable, **R**esponsive, **R**eliable und **P**redictable, also beständig, verfügbar, reaktionsbereit, verlässlich und vorhersagbar

Der Aufbau eines sicheren Dorfes

3

Neuroplastizität: Die Wissenschaft (und Kunst) von SIMIs

Der transformative Effekt einer sicheren Umgebung

Studien an Tieren und Menschen konnten in den letzten Jahrzehnten belegen, dass eine angereicherte, sichere Umgebung einen verändernden und heilenden Effekt haben kann. In einem derartigen Umfeld befand sich Eric, ein enger Freund und Kollege von mir, quasi zufällig.

Eric hatte einen sehr strengen Vater, der alles tadelte und bestrafte, was ihn an seinem Sohn störte – und das war eine ganze Menge. Erics Mutter meldete ihn zum Beispiel für einen Kurs nach der Schule an. Als es ihm dort nicht gefiel und er aufhören wollte, wurde er mit Kritik überschüttet. Immer wieder bekam er von seinem Vater zu hören: »Was soll aus dir nur werden? Nie bringst du die Sachen zu Ende, die du anfängst. Du bist einfach zu nichts zu gebrauchen.«

Eric war eine echte Sportskanone, in allen Sportarten war er hervorragend. Doch sobald er seine Sportsachen anzog und Schläger oder Ball in die Hand nahm, um mit Freunden zu spielen, verspottete ihn sein Vater: »Du trainierst doch nicht wirklich. Das ist doch alles nur Bluff.« Spöttisch kommentierte sein Vater auch, wie Eric im Restaurant sein Essen bestellte oder mit seinen Freunden sprach. Nichts entging dem herablassenden Blick seines Vaters, fast täglich musste er sich einen Schwall an abfälligen Bemerkungen anhören.

Obwohl Erics Mutter sonst liebevoll und unterstützend war, schien sie in diesen Momenten hilflos. Nie stellte sie sich schützend vor ihren Sohn. »Provoziere ihn nicht«, ermahnte sie Eric, als wäre es eine Provokation, Sportsachen zu tragen. »Aber das tue ich doch gar nicht«, entgegnete Eric vergeblich. Egal, wie oft er ihr sagte, wie sehr ihn ihr Schweigen verletzte, wenn ihn sein Vater wieder einmal kritisierte – sie ließ Eric jedes Mal im Stich, wohl aus Furcht, dass sie auch noch in die Ziellinie des Vaters geriet. Obwohl Eric ein lebhaftes und aufgeschlossenes Kind und ein ausgezeichneter Schüler war, forderten die herabwürdigenden Bemerkungen seines Vaters und die distanzierte Reaktion seiner Mutter ihren Tribut. Je älter er wurde, desto mehr zog sich Eric von seinen Freunden zurück und widmete sich immer weniger seinem geliebten Sport. Wenn er auf den Sportplatz oder zum Basketballspielen ging, hallte in seinem Kopf die spöttische Stimme seines Vaters wider, und er spürte, wie alle Energie aus seinem Körper wich.

Dann saß er einfach nur da, wie erstarrt, unfähig, sich zu bewegen.

Als Eric auf dem College war, begann eine seiner Kommilitoninnen eine Therapie und fand diese so hilfreich, dass sie Eric überzeugte, es ebenfalls zu versuchen. »Probiere das doch mal mit dieser Frau, sie ist wirklich unglaublich«, sagte sie zu ihm. Eric war sich nicht sicher, ob er überhaupt eine Therapie brauchte, doch er war neugierig genug, um es zu versuchen.

Deborah war eine pensionierte Universitätsprofessorin, die im fortgeschrittenen Alter nach einer überstandenen Krebserkrankung Therapeutin geworden war. Zunächst war Eric skeptisch und zögerlich gegenüber der Therapie, doch das änderte sich schon bald. Deborah war fürsorglich und warmherzig. Sie hatte etwas Entwaffnendes an sich, womit sie Eric gewann. Sie war ebenso freundlich und intelligent wie seine Mutter, doch im Gegensatz zu seiner Mutter war sie stark, mit viel Bodenhaftung und fest entschlossen, sich von niemandem vorschreiben zu lassen, was sie tun oder lassen sollte. Sie war unerschütterlich in ihrer beschützenden Art und ermutigte Eric, sie anzurufen, wenn er deprimiert war. »Warum solltest du allein damit fertigwerden, wenn es dir nicht gut geht, wenn du mich anrufen kannst? Dann reden wir fünf Minuten, und schon geht es dir besser!« Er erzählte ihr vom Grundsatz seines Vaters, sich nur auf sich selbst zu verlassen und auf keinen Fall von anderen zu abhängig zu sein,

doch sie winkte ab. »Meine Güte, was für ein Unsinn! Wir leben in einer menschlichen Gesellschaft. Unsere gesamte Existenz hängt von Vertrauen und Kooperation ab.« Das war ihr Kommentar dazu. Als er sich nicht recht aufrufen konnte, Sport zu machen, war Deborah für ihn da. »Warum willst du allein joggen? Ich laufe bei unserem nächsten Treffen einfach mit dir mit«, sagte sie, und das tat sie dann auch: Sie liefen gemeinsam. Sie wendete ganz behutsam einen verhaltensorientierten Ansatz an, um Eric dabei zu helfen, eine emotionale Blockade zu überwinden, mit der er seit Jahren zu kämpfen hatte.

Langsam, aber sicher begann Eric, sich zu verändern. War er früher gegenüber seinen Mitmenschen misstrauisch und zurückhaltend, wurde er nun ganz allmählich lockerer, freier und natürlicher. Es gelang ihm, tiefgehende Beziehungen aufzubauen, und er konnte die harsche innere Stimme, die er von seinem Vater übernommen hatte, zum Schweigen bringen und wurde zufriedener. Er sagt, er verdanke seinen Erfolg im Leben, seinen Seelenfrieden und sein neues Selbstwertgefühl Deborah, ebenso wie seine neu entdeckte Liebe zu jeder Art von Sport: egal, ob Fitnessstudio, Schwimmen, Laufen oder Radfahren. Und dabei lässt er sich nicht länger von abfälligen inneren Stimmen zurückhalten.

Ohne viel über Neurowissenschaften zu wissen, verstand Deborah als begabte Therapeutin intuitiv, dass die eine Stunde Therapie möglicherweise nicht ausreichte, um grundlegende

Veränderungen im Gehirn zu bewirken. Stattdessen umgab sie Eric mit einer sicheren, angereicherten Umgebung und ermutigte ihn, sie anzurufen, wenn er sich niedergeschlagen fühlte, damit sie ihm helfen konnte. Sie ging sogar mit ihm joggen, um eine psychische Blockade zu überwinden. Deborah schuf eine sichere, fördernde Umgebung, die Eric half, sein Gehirn zu verändern – er entwickelte sich von einem vorsichtigen und misstrauischen zu einem offenen und herzlichen Menschen.

Das formbare soziale Gehirn

Der Mensch gehört zu den anpassungsfähigsten Spezies auf der Erde. Wir können fast jede ökologische Nische auf diesem Planeten bewohnen, von der Sahara bis zum Nordpol. Sogar auf dem Mond sind wir gelandet. Nicht aufgrund unserer außergewöhnlichen Physiologie, sondern aufgrund unserer Fähigkeit, hochkomplexe soziale Verbindungen aufzubauen und zusammenzuarbeiten, um selbst unter extremen klimatischen Bedingungen zu überleben. Ein eindrucksvolles Beispiel dafür ist auch die weltweite Ausrottung der Pocken – einer verheerenden Krankheit, die schätzungsweise 500 Millionen Menschenleben weltweit gefordert und zur Zerstörung vieler indigener Gemeinschaften beigetragen hat. In

einer beispiellosen internationalen Kampagne, die sich über Jahrzehnte erstreckte, überwand Gesundheitsfachleute Grenzen und Sprachbarrieren und begaben sich in Kriegsgebiete, um ganze Bevölkerungsgruppen zu impfen. Im Jahr 1980 erklärte die WHO die Pocken für ausgerottet – die erste und einzige menschliche Krankheit, die wir erfolgreich von dieser Erde getilgt haben.

In seinem Buch *Sapiens*, das die Geschichte des Aufstiegs der menschlichen Zivilisation beschreibt, vertritt Yuval Noah Harari die These, dass wir aufgrund unserer unübertroffenen Fähigkeit, in großen Gruppen zu kooperieren und komplexe soziale Institutionen zu schaffen, zur dominierenden Spezies geworden sind. Aus neurowissenschaftlicher Sicht haben wir, da Kooperation unsere Hauptstärke ist, im Laufe der Evolution ein komplexes Repertoire sozialer Interaktionen entwickelt, und wir haben im sozialen Bereich neuronale Schaltkreise aufgebaut, die weitaus vielseitiger und komplexer sind, als den meisten bewusst ist. Unsere neuronalen Netzwerke reagieren permanent auf unsere sich ständig verändernde soziale Umgebung und passen sich daran an. Unsere täglichen sozialen Interaktionen formen und verändern unser Gehirn kontinuierlich und gestalten uns so auf einer grundlegenden biologischen Ebene neu.

Wie bereits in Kapitel 2 erwähnt, sind positive soziale Erlebnisse auch für unseren Körper sehr zuträglich. Verschiedene Studien belegen, dass Menschen mit sozialer

Anerkennung, wie zum Beispiel Nobelpreisträger oder Olympiasieger, tendenziell länger leben.

Und die gute Nachricht: Dies trifft auch zu, selbst wenn Sie kein Nobelpreisträger oder Olympiasieger sein sollten. Enge, fürsorgliche Beziehungen können einen sehr positiven Effekt auf Gesundheit und Lebensdauer haben. Und selbst wenn es problematische Phasen im Leben gab, wie bei Eric mit seinem Vater, das Gehirn kann sich verändern und heilen, sobald man sich in einer sicheren Umgebung befindet.

Allerdings hat die Sache einen kleinen Haken: Es dauert einige Zeit, das Gehirn davon zu überzeugen, dass sich die Umgebung verändert hat – besonders, wenn diese frühen Prägungen stark negativ waren. In mehreren Studien an Ratten konnte gezeigt werden, dass Rattenmütter sich unterschiedlich intensiv um ihre Jungen kümmern. Manche sind »ausgiebige Leck-und Streichelmütter«, die sich häufig um ihre Kleinen kümmern, während andere dies sehr viel seltener tun. Dieses unterschiedliche Brutpflegeverhalten prägt wiederum das Verhalten der Jungen. Intensiv umsorgte Junge sind couragierter, neugieriger und reagieren weniger ängstlich. Die weiblichen Jungtiere entwickeln sich ihrerseits zu Müttern mit intensivem Brutpflegeverhalten. Die weniger umsorgten dagegen sind ängstlicher und vorsichtiger, und später, im geschlechtsreifen Alter, sind diese Weibchen auch weniger fürsorglich gegenüber ihren Jungen.

Bemerkenswert daran ist, dass sich diese Unterschiede im Gehirn nachweisen lassen. Bei Jungen, die intensiv gepflegt wurden, sind bestimmte molekulare »Tags« [3] von der DNA im Hippocampus [4] nicht mehr vorhanden. Entfernt man diese Tags, steigt die Ausbildung von Glukokortikoid-Rezeptoren, die Gehirnsensoren für Stresshormone. Als Folge davon sind diese Ratten weniger ängstlich und selbstbewusster. Erlebnisse in der frühen Kindheit hinterlassen offensichtlich einen molekularen Stempel im Gehirn.

Bleibt die Frage: Lässt sich diese frühe biologische Prägung im späteren Leben verändern? Unter den richtigen Bedingungen ist das tatsächlich möglich. Debora Cutuli und Kollegen von der Sapienza-Universität in Rom gaben in der Kindheit wenig umsorgte, angehende Rattenmütter, die unter normalen Bedingungen ebensolche Mütter geworden wären, in ein sehr angenehmes Umfeld – gewissermaßen in ein Fünfsternehotel für Ratten. Sie hatten dort reichlich Platz und vielerlei Anregungen, es gab Spielsachen, Laufräder und andere, freundliche weibliche Ratten, die sich unentwegt gegenseitig putzten und aneinanderschmiegt. («Sie schliefen tatsächlich übereinander, putzten sich und spielten den lieben langen Tag«, erzählte mir einer der Forschenden.) Nach einem Monat – was in einem Rattenleben eine relativ lange Zeit ist –, veränderten sich diese ursprünglich wenig fürsorglichen Rattenmütter. Sie zeigten einen Anstieg der Oxytocin-Rezeptordichte in ihrem Gehirn, was ihre Bindungsneigung

erhöhte. Als sie dann selbst Junge bekamen, zeigten sie ein ausgeprägtes Leck-und Putzverhalten, was sogar an ihre Töchter weitergegeben wurde. Diese Veränderung hielt über Generationen hinweg an.

Es zeigt sich also, dass das Gehirn unter den richtigen Bedingungen sogar Prägungen aus der Kindheit überwinden kann, um sicherer zu werden. Studien belegen außerdem, dass bei Nagetieren und nicht menschlichen Primaten die richtige Umgebung zur Bildung neuer Neuronen im Gehirn führen kann, ein Phänomen, das als Neurogenese bezeichnet wird. Was ist also der Trick, damit sich unser Gehirn sicherer fühlt? Ein Eintauchen über längere Zeit in kleine, aber äußerst wohltuende, alltägliche Interaktionen.

Eine sichere Umgebung und die Kunst der Heilung

In einer sicheren Umgebung zu leben, hat eine stark heilende Wirkung. Das erlebte Ava, eine enge Freundin der Familie.

An einem Augustmorgen brach Avas Ehemann unvermittelt zusammen. Alle Wiederbelebungsversuche, zuerst von ihr und dann vom Rettungsdienst, der sehr schnell eintraf, waren vergeblich. Ihr Mann wurde als Folge eines offenbar massiven Herzinfarkts für tot erklärt. Lange Zeit konnte Ava das nicht

begreifen. Gerade hatten sie noch beim Frühstück gegessen, hatten zusammen Kaffee getrunken und sich über die Nachrichten unterhalten, und auf einen Schlag war ihr Mann tot. Manchmal wachte sie auf und schaute wie gewohnt hinüber zur anderen Seite des Bettes und erwartete, dass ihr Mann dort liegen würde. Manchmal meinte sie, sie würde ihn die Auffahrt herauffahren oder leise im Nebenzimmer herumlaufen hören, doch dann fiel ihr jedes Mal schmerzhaft ein, dass er ja tot war, und sie wurde von Verzweiflung übermannt. Sie war voller Traurigkeit und Wut und fühlte sich häufig einfach nur wie betäubt, auf einen Schlag herausgerissen aus ihrer gewohnten Welt. Die Tage vergingen, ohne dass sie viel unternahm. Natürlich half es auch nicht, dass sie in einer kleinen Stadt lebte, in der jeder sie als Paar kannte.

Eines Tages beschloss Ava, dass sie ihre Umgebung verändern müsse, wenn sie jemals ihre Trauer überwinden wollte. Sie konnte einfach nicht mehr länger in ihrem Haus bleiben. Sie packte ihre Siebensachen und zog einmal quer durchs Land in eine ruhige Gegend mit üppigen Gärten und viel Grün. Jeden Morgen wachte sie zum Vogelgezwitscher im Garten auf, lag im Bett und genoss die ersten Sonnenstrahlen, die durch die Bäume schienen.

Nach ein paar Wochen entschied Ava, einmal das nahe gelegene Gemeindezentrum zu besuchen, dort stand ein Yogakurs auf dem Programm. Dass sie daran teilnahm, überraschte sie selbst. Während sie zusammen mit den anderen

Teilnehmenden die verschiedenen Asanas übte, wurde ihr plötzlich bewusst, wie sie die Anweisungen der Yogalehrerin befolgte und tief atmete. Das half ihr, und sie fühlte sich ein wenig besser. Am Ende der Stunde wurde sie von einer Frauengruppe begrüßt. Niemand kannte ihre Geschichte, niemand fragte danach, sie waren einfach nett, und das nicht aus Mitleid. Es fühlte sich an wie eine frische Luftbrise.

Sie erzählten ihr von anderen empfehlenswerten Sportkursen im Gemeindezentrum und luden sie ein, mit ihnen zum Mittagessen zu gehen. Sie fühlte sich sehr willkommen und herzlich aufgenommen. Und das war nur der Anfang. In den nächsten Wochen, als sie sich immer öfter aus dem Haus wagte, machte Ava eine überaus seltsame Entdeckung. Jeder, wirklich jeder, dem sie über den Weg lief, winkte ihr zu und lächelte sie an. Nicht nur Fußgänger, auch Leute im Auto winkten ihr freundlich zu. Die ersten paar Male war sie völlig verwirrt, sie drehte sich sogar um, um zu sehen, ob sie vielleicht jemand anderem zuwinkten. Doch bald erkannte sie, dass dies hier offensichtlich ganz normal war. Selbst Fremde grüßten einen in diesem Ort. Nach einiger Zeit wachte sie eines Morgens auf und wurde von einem unerwarteten Gefühl überwältigt – sie fühlte sich mit einem Mal auf unerklärliche Weise wohl und empfand eine tiefe Freude.

Ohne sich dessen bewusst zu sein, hatte sich Ava selbst ein angereichertes Umfeld geschaffen. Das half ihr, ihre Trauer zu überwinden und zu heilen. Betrachtet man Avas Geschichte

genau, wird deutlich, dass ihr angereichertes Umfeld aus vielen kleinen Interaktionen bestand, die Tag für Tag ihr Leben bereicherten. Ich bezeichne diese kleinen Interaktionen als SIMIs, »seemingly insignificant minor interactions of everyday life« (»scheinbar unbedeutende, kleine Interaktionen im Alltag«). Sie entgehen uns viel zu häufig, weil wir annehmen, sie seien unwichtig. Dabei ist den meisten nicht bewusst, dass unsere täglichen SIMIs in Wirklichkeit extrem bedeutsam sind, wenn es darum geht, unser Gehirn und unser Leben hin zu einem Gefühl größerer Sicherheit zu verändern.

SIMIs – »Seemingly Insignificant Minor Interactions of Everyday Life« [5]

Sucht man professionelle Hilfe, um emotionale und soziale Schwierigkeiten zu überwinden, um zu heilen und etwas zu verändern, fokussiert sich diese Therapie häufig auf die Analyse von Kindheitserlebnissen. Selten schenkt man den Details in den täglichen zwischenmenschlichen Begegnungen große Beachtung. Aus Sicht des Gehirns können jedoch gerade diese kleinen Interaktionen, die wir nicht in der Vergangenheit, sondern in unserem gegenwärtigen Alltag mit anderen erleben

– seien es enge Vertraute, Lebenspartner, Freunde und Familie oder auch Kollegen, Bekannte oder Passanten auf der Straße –, ein wirkungsvolles Instrument für grundlegende Veränderungen sein. Sie können tatsächlich dadurch eintreten, indem wir mit den SIMIs in unserem Alltag bewusst umgehen.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass SIMIs das Potenzial haben, unser Gehirn immer wieder neu zu formen und umzugestalten. Sie können entweder die bestehende neuronale Vernetzung stärken oder sie überschreiben, um neue Bahnen zu schaffen. Positive SIMIs können helfen, vergangenes Ungemach zu heilen, indem neue Erlebnisse die alten überschreiben. Negative SIMIs dagegen können vergangene Beziehungserfahrungen weiter verfestigen. Sie halfen uns früher nicht und sind auch in der Gegenwart und Zukunft nicht förderlich. Jedes positive SIMI ist eine Chance für eine neuroplastische Veränderung. Das bedeutet, dass die richtigen SIMIs das Potenzial haben, das Gehirn auf der grundlegendsten molekularen Ebene zu verändern – und uns so zu einem reicheren, befriedigenderen Leben verhelfen.

Während die meisten Tiere, die ja in erster Linie von ihrem Instinkt geleitet werden, nur sehr begrenzt Kontrolle darüber haben, mit wem und wie sie interagieren, verfügen Menschen über deutlich mehr Wahlmöglichkeiten. In unserer modernen Gesellschaft müssen wir weder bei einer bestimmten Firma oder in einem bestimmten Job bleiben, noch müssen wir in Beziehungen verharren, die unserem Gehirn schaden – seien

sie romantischer, familiärer oder platonischer Natur. Wir können uns aus unserem aktuellen sozialen Umfeld zurückziehen und unser Glück woanders suchen. Und wir können versuchen, bestimmte Dynamiken innerhalb eines bereits bestehenden sozialen Kontexts zu verändern. Wenn uns dies gelingt, dann kann das unser Wohlbefinden und unser Glücksempfinden dramatisch verbessern.

Wenn SIMIs nicht CARRP sind: Die Therapie, die keine war

Gerry kam zu mir, um die Anwendung der Secure Priming Therapy zu erlernen. Bei einer dieser Supervisionen erzählte er mir von einem Erlebnis von vor zehn Jahren. Gerry war damals Assistenzarzt in der Psychiatrie und hatte beschlossen, Psychoanalytiker zu werden. Dafür musste er sich mindestens ein Jahr lang selbst einer Analyse unterziehen, was bedeutete, dass er viermal pro Woche zur Therapie gehen, sich auf die Couch legen und über alles reden musste, was ihm gerade in den Sinn kam.

Gerry ging dafür zu einem bekannten und angesehenen Analytiker mit einer Praxis in einem prestigeträchtigen Gebäude an der Park Avenue in der Upper East Side von Manhattan. Jeden Tag außer freitags musste Gerry seine Arbeit

im Krankenhaus auf der West Side zügig erledigen, damit er früh genug loskam, um zuerst mit der U-Bahn ins Zentrum und dann in einem überfüllten Bus noch einmal quer durch die Stadt zu fahren, um rechtzeitig auf die East Side zu gelangen.

In unserer Sitzung erzählte mir Gerry, dass ihn ein Aspekt im Verhalten dieses Analytikers schier zur Verzweiflung trieb. Gerry rutschte unruhig auf seinem Stuhl hin und her und zögerte etwas, bevor er mir erzählte, dass der renommierte Therapeut nicht die übliche zehnminütige Pause zwischen Patienten einlegte, sondern dass bei ihm die Sitzungen nahtlos aufeinanderfolgten. Dadurch kam er zu seinen Sitzungen mit Gerry stets mehrere Minuten zu spät. War er doch einmal pünktlich, dann ging das auf Kosten des vorangegangenen Patienten. Unweigerlich hatte also entweder Gerry oder jemand anderes das Nachsehen.

Als Gerry diesem Therapeuten sagte, dass ihn sein ständiges Zuspätkommen irritiere, winkte dieser mit einer ausladenden Handbewegung ab. »Ach, was soll's? Meine Therapiesitzungen dauern *ungefähr* 45 Minuten. Manchmal etwas länger als 45 Minuten und manchmal etwas kürzer, das sind doch nur ein paar Minuten hin oder her. Am Ende gleicht sich das ja aus.«

Doch für Gerry war das zu viel. Es belastete ihn, wenn er sich den ganzen Tag abhetzte, um früh genug loszukommen und pünktlich zu seiner Therapiesitzung zu erscheinen, nur um dann wieder einmal im Wartezimmer zu sitzen und sich zu fragen, mit wie viel Verspätung seine Therapie wohl diesmal

anfangen würde. Und das passierte nahezu jedes Mal. Schließlich beendete er die Therapie bei diesem Psychoanalytiker und brach seine analytische Ausbildung ab.

In der Supervision diskutierten Gerry und ich, wie der Therapeut es versäumt hatte, alle grundlegenden CARRP-Sicherheitssäulen zu gewährleisten. Obwohl er jedes Mal nur ein paar Minuten zu spät kam, war das trotzdem nicht unerheblich. Er war weder beständig verfügbar noch verlässlich, und der Beginn der Sitzung war unvorhersagbar. Als Gerry ihn darauf ansprach (was im Wesentlichen eine CARRP-Intervention war), war er überdies nicht reaktionsbereit und ging nicht auf ihn ein.

Gerrys Analytiker hatte auch eine Grundregel der Psychotherapie hinsichtlich des therapeutischen Rahmens ignoriert. Seit Sigmund Freud wird Wert darauf gelegt, für Patientinnen und Patienten einen sicheren therapeutischen Raum zu schaffen, und das beginnt mit einem Sitzungsrahmen, der Beständigkeit und Pünktlichkeit garantiert. Ohne dies, so argumentierte Freud, wäre eine Behandlung wenig sinnvoll. Auch wenn Freud die Neurowissenschaft hinter SIMIs nicht kannte und die Bindungswissenschaft erst nach seiner Zeit aufkam, erkannten er und seine Schüler mit ihrem präzisen klinischen Verständnis und Können intuitiv die Bedeutung von CARRP-SIMIs für das Wohlbefinden des Gehirns von Patientinnen und Patienten. In unseren Sitzungen bemühte ich mich, stets pünktlich zu sein. Dies ermöglichte es Gerry, sichere

CARRP-SIMIs zu erleben. Sie überschrieben seine früheren negativen Erfahrungen, die seit seiner Facharztausbildung in seinem Kopf herumgeschwirrt waren. Seitdem nutzt er dieselben positiven SIMIs, um auch für seine Patienten einen sicheren therapeutischen Raum zu schaffen – eine sichere Basis.

Selbst etwas so scheinbar Unbedeutendes wie Pünktlichkeit oder ein zustimmendes Nicken sind bedeutsam für das Gehirn. Das ist eigentlich eine gute Nachricht, denn wir können eine große Wirkung erzielen, indem wir kleine positive SIMIs in unser Leben einführen.

Sichere SIMIs gibt es überall um uns herum

Auch Sie können die sicheren SIMIs in Ihrer Umgebung nutzen, um Ihr soziales Umfeld anzureichern. Stellen Sie sich diese SIMIs als versteckte Edelsteine vor, die über Ihren Tag verstreut sind – kleine, bedeutsame Momente, die darauf warten, entdeckt zu werden. SIMIs können sich überall verstecken: Es könnte die Frau sein, der Sie auf dem Weg zur Arbeit im Aufzug begegnen, der Barista in Ihrem Lieblingscafé oder auch die Kundendienstmitarbeiterin, mit der Sie am Telefon sprechen. Schon ein simples Nicken zur Begrüßung oder ein freundlicher Tonfall am Telefon können ausreichen. Indem Sie die Menschen um Sie herum wahrnehmen, bereichern Sie sowohl Ihr eigenes Leben als auch das Ihrer Mitmenschen – und tragen so dazu bei, die Revolution der sicheren Beziehungen voranzutreiben. Und wenn die anderen nicht darauf eingehen? Macht nichts. Einen kleinen Rückschlag hier und da kann man wegstecken. Lassen Sie so etwas hinter sich und wenden Sie sich dem Nächsten zu, der darauf eingeht. Noch sind nicht alle Teil der SIMI-Revolution. Unabhängig davon sind positive SIMIs eine Gelegenheit, für Ihre tägliche Dosis an Hypervernetzung zu sorgen, um Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Sie geben uns das Gefühl,

dass das Leben sinnvoll ist, und vermitteln uns ein größeres Gefühl der Kontrolle über unser Leben, wie wir bereits in Kapitel 2 gesehen haben.

Sichere SIMIs können in jedem Alter hilfreich für das Gehirn sein

Donald Hebb, einer der Begründer der Neurobiologie, bemerkte 1949, dass Ratten, die er gelegentlich für seine Kinder zum Spielen mit nach Hause nahm und dann wieder ins Labor zurückbrachte, bei kognitiven Aufgaben (wie zum Beispiel in einem Labyrinth eine Futterbelohnung zu finden) besser abschnitten. Er führte dies darauf zurück, dass die Stimulation zu Hause mit seinen Kindern, im Gegensatz zu dem eintönigen Rattenleben in einem Käfig im Labor, Gedächtnis und Lernfähigkeit der Ausflugsratten verbesserte. Er beobachtete als Erster, was später als »Umweltanreicherung« bezeichnet wurde: die Tatsache, dass bestimmte Umgebungen für das Gehirn vorteilhaft sein können.

Seit Hebbs Beobachtung ergaben mehrere Studien an verschiedenen Spezies, darunter auch am Menschen, ähnliche

Ergebnisse. Das führte zu einem völlig neuen Ansatz in der Kindererziehung, mit einem Schwerpunkt darauf, Kindern vielseitige Reize zu bieten, um ihre Gehirnentwicklung zu fördern. Ging man ursprünglich davon aus, dass eine solche Umweltanreicherung nur in kritischen Phasen der kindlichen Entwicklung wichtig sei und dass das Gehirn nach Erreichen des Erwachsenenalters im Wesentlichen fixiert und kaum noch veränderbar sei, zeigen neuere Studien, dass eine angereicherte Umgebung auch im Erwachsenenalter positive Veränderungen im Gehirn bewirken kann.

Eine derartige Umweltanreicherung muss nicht auf soziale Interaktionen beschränkt sein. Sie kann auch durch neue Herausforderungen entstehen, die das Gehirn stimulieren, wie das Erlernen einer neuen Fertigkeit. Bei Experimenten, in denen Versuchspersonen das Jonglieren beigebracht wurde, zeigten sowohl Jugendliche als auch ältere Menschen eine Zunahme der grauen Substanz in bestimmten Bereichen des Gehirns, die mit Bewegung, Lernen und Gedächtnis in Verbindung stehen. Zwar waren die jungen Studienteilnehmer deutlich geschickter und lernten schneller zu jonglieren, doch auch den Senioren gelang es, wenn auch langsamer. Am wichtigsten war jedoch, dass die Teilnahme an der Studie und das Erlernen des Jonglierens den Senioren ein angereichertes Umfeld bot, das positive Veränderungen in ihrem Gehirn bewirkte!

Dies zeigt, dass Umweltanreicherung das Gehirn auch im Erwachsenenalter weiterhin modifiziert. Erfolgt diese Anreicherung durch unsere soziale Umgebung – in Form von sicheren, unterstützenden Beziehungen –, können die Auswirkungen sogar noch tiefgreifender sein. Tatsächlich zeigen Untersuchungen von Nathan Hudson und seinen Kollegen von der Southern Methodist University, dass es für Erwachsene bereits hilfreich sein kann, die verschiedenen Bindungsstile und sichere Beziehungsmerkmale kennenzulernen, um mit der Zeit selbst sicherer zu werden.

Die Schaffung sicherer SIMIs

Wie schafft man SIMIs, die das Gehirn und das Leben positiv verändern? Sollten Sie bereits damit begonnen haben, Nein zum Cyberball-Effekt und Ja zu CARRP zu sagen, dann sind Sie bereits auf dem besten Weg.

Die wichtigste Botschaft, die Sie hoffentlich aus diesem ersten Teil des Buches mitnehmen: Sie können durch eine Veränderung Ihres sozialen Umfelds Ihr Gehirn verändern und Ihr Leben verbessern. Sie können sich Ihre eigene »sozial angereicherte Umwelt« schaffen, in der Sie sich in Ihrem Alltag sicher und geborgen fühlen. Die in diesem Buch vorgestellten Hilfsmittel werden Ihnen dabei helfen, potenzielle unsichere

Hindernisse zu beseitigen und zu mehr Sicherheit zu gelangen, mit einem SIMI nach dem anderen. Und Sie können sofort damit beginnen, indem Sie Folgendes tun:

1. Seien Sie sich des Cyberball-Effekts und seiner schädlichen Auswirkungen auf Ihr Gehirn bewusst.
2. Wenden Sie das Gegenmittel zur Ausgrenzung an: ein Leben nach *CARRP*, das Ihnen ein hyperinklusives und hypervernetztes Umfeld schafft, in dem Sie sich entfalten können. *Hypervernetzung* hilft Ihnen, Ihr Leben als sinnvoll zu empfinden, vermittelt Ihnen ein Gefühl der Kontrolle über Ihr Leben und stärkt Ihr Selbstwertgefühl.
3. Denken Sie an den Cyberball-Effekt und an *CARRP* und achten Sie auf die *SIMIs*, *diese scheinbar unbedeutenden, kleinen Interaktionen* in Ihrem Alltag (Sie erinnern sich: »the seemingly insignificant minor interactions«).
Verändern Sie Ihr Gehirn und Ihr Leben hin zu mehr Sicherheit, indem Sie jedes einzelne SIMI bewusst wahrnehmen.

- [3] DNA-Methylierung, eine Art Schalter an der DNA, die Gene an-und abschaltet.
- [4] Ein Teil des Gehirns, der eine zentrale Rolle spielt beim Lernen und bei Gedächtnisleistungen und im Umgang mit Stress.
- [5] Also die scheinbar unbedeutenden, kleinen Interaktionen im Alltag.

Teil II

Im sicheren Modus leben

Was würden Sie tun, wenn Ihnen etwas Schlimmes widerfährt? Angenommen, Sie erhalten eine traurige Nachricht, die Sie erschüttert, oder Sie erleiden eine körperliche Verletzung. Wahrscheinlich fällt Ihnen sofort jemand ein, den Sie kontaktieren könnten und der Sie tröstet. Und wenn der-oder diejenige nicht erreichbar ist, dann gibt es jemand anderen und noch jemand anderen. In vielen Fällen hilft es bereits, mit diesen Menschen zu sprechen oder sie zu umarmen, damit es einem wieder besser geht.

Das bedeutet es, im sicheren Modus zu leben. Es gelingt Ihnen, schnell Trost zu finden, denn jemandem nahe zu sein, mit dem man sich sicher verbunden fühlt, ist einer der effektivsten Wege, mit emotionalem Stress umzugehen. Kein Xanax oder Clonazepam der Welt kommt auch nur in die Nähe der Wirkung einer sicheren Verbindung. Wir sind nun einmal eine soziale Spezies, und zusammen mit anderen zu sein, denen wir vertrauen, ist für uns eine fundamentale Art, unsere Gefühle zu regulieren und uns sicher zu fühlen.

Dies gilt jedoch nicht uneingeschränkt: Wenn Beziehungen von unsicheren Bindungsmustern geprägt sind, können sie auch zu den stärksten Triggern emotionaler Belastung gehören. Wie leicht kann uns eine vermeintliche Kränkung bedrücken und uns den Tag verderben. Unsere Beziehungen können also sowohl Ursache als auch Heilmittel für unser Leiden sein. Deswegen stellt sich die Frage: Wie können Sie sicherstellen, dass Beziehungen in Ihrem Leben heilsam sind und nicht belastend?

Im Laufe meiner Arbeit in den vergangenen Jahren stieß ich auf die überraschende Antwort: Damit Beziehungen eine heilende Wirkung in unserem Leben entfalten, muss man sicherstellen, dass sie dem Gehirn Energie zuführen und keine Energiefresser sind.

Und wenn ich das Wort »Energie« benutze, dann meine ich das nicht metaphorisch, sondern ich spreche ganz konkret von Energie auf zellulärer Ebene im Gehirn. Es hat sich erwiesen, dass die einzigartige Weise, wie unser Gehirn Energie verbraucht, unmittelbar mit unserem Bedürfnis nach größtmöglicher Sicherheit verbunden ist. Das folgende Kapitel widmet sich dieser Thematik.

In den übrigen Kapiteln von Teil II geht es um die drei unsicheren Bindungsmuster – ängstlich, vermeidend und ängstlich-vermeidend. Darin werden maßgeschneiderte Werkzeuge und Übungen auf dem Weg hin zu einem Leben im sicheren Modus beschrieben. Diese Kapitel richten sich an alle

Leser, denn selbst wenn man ein vorwiegend sicherer Mensch ist, haben wir doch alle auch Momente, in denen wir uns unsicher fühlen. Und wir alle haben mit Menschen zu tun, die einen anderen Bindungsstil aufweisen als wir selbst. Wenn man diese Muster erkennt und lernt, damit umzugehen, hilft das, unnötig Energie mit frustrierenden Dynamiken zu verschwenden. Die gesparte Energie kann man stattdessen in Verbundenheit und persönliches Wachstum investieren.

4

Nutzen Sie die Energie Ihres Gehirns, um Ihr Potenzial voll auszuschöpfen

Häufig werden wir von unangenehmen Emotionen überwältigt, ohne dass wir viel Einfluss darauf haben. Wir machen uns Sorgen oder grübeln über unser eigenes Verhalten oder das von anderen. »Warum habe ich das getan? Warum kriege ich das nicht besser hin? Warum schöpfe ich mein Potenzial nicht aus?« Oder: »Wie gemein, mich einfach zu entlassen. Denen werde ich es zeigen.« Und auch das Gegenteil geschieht – man kann in zwanghafte Unabhängigkeit verfallen und sich immer wieder einreden, dass man niemanden braucht, dass man wunderbar allein zurechtkommt und dass der Kontakt mit anderen einfach zu anstrengend ist. Die Liste ließe sich endlos fortsetzen.

Als Therapeut ist es meine Aufgabe, meinen Patientinnen und Patienten zu helfen, mit diesen Gefühlen klarzukommen und zu mehr Zufriedenheit zu gelangen. Dabei fällt mir auf, dass diese Probleme oft einen gemeinsamen Nenner haben: Sie alle erfordern einen enormen mentalen Energieaufwand, der sich nur schwer eingrenzen lässt. In diesem Kapitel soll gezeigt

werden, wie kostbar diese mentale Energie ist. Gelänge es, sie für sinnvollere und angenehmere Ziele einzusetzen, dann würde uns dies spürbar produktiver und zufriedener machen.

Im Laufe der Jahre wurde mir klar: Das, wofür unser Gehirn Energie verbraucht, steht in direktem Bezug zu unseren Bindungsmustern. Menschen mit sicherem Bindungsmuster sind gleichermaßen Fünf-Sterne-energieeffiziente Systeme – sie verstehen es, die Energie ihres Gehirns konzentriert und ausgeglichen zu kanalisieren. Im Gegensatz dazu verwenden Menschen mit einem unsicheren Bindungsstil ihr Gehirn sehr ineffizient. Manche verbrauchen ihre Energie damit, ständig wachsam zu sein und sich Sorgen zu machen, während andere ähnlich viel Energie darauf verwenden, ihre Beziehungsbedürfnisse zu unterdrücken und ihre Unabhängigkeit überzubetonen. Wie können wir also vom unsicheren in den sicheren Modus wechseln und diese kostbare Energie optimal nutzen?

Häufig werden Meditation und Achtsamkeitsübungen empfohlen. Sie können tatsächlich hilfreich sein. Ich habe jedoch eine weitere wirksame Methode entdeckt, um das zu erreichen. Es hat damit zu tun, wie das menschliche Gehirn Energie verbraucht und wie wir ihm helfen können, dabei effizienter zu sein und dadurch sicherer zu werden.

Dazu müssen wir zunächst verstehen, wie das Gehirn Energie verbraucht, und uns mit den Vorgängen in seinem Inneren befassen – bis hinunter auf die Ebene einzelner Neuronen. Wir

müssen untersuchen, wie Neuronen Energie nutzen, um uns zu der Person zu machen, die wir sind.

Emotionale Energie verbraucht enorm viel echte Energie

Im Film *Lucy* aus dem Jahr 2014 mit Scarlett Johansson und Morgan Freeman in den Hauptrollen sagt Freeman in seiner Rolle als renommierter Universitätsprofessor mit beeindruckender Autorität vor einem voll besetzten Hörsaal: »Man geht davon aus, dass die meisten Menschen nur zehn Prozent ihrer Gehirnkapazität benutzen. ... Stellen Sie sich einmal vor, wir könnten sie zu hundert Prozent einsetzen.« Der Film zeigt dann Johansson in der Rolle der Lucy, die aufgrund einer zufälligen Medikamentengabe in der Lage ist, das volle Potenzial ihres Gehirns zu nutzen.

Die Vorstellung, dass wir nur einen Bruchteil unseres Gehirns verwenden, ist faszinierend und in *Lucy* zweifellos sehr unterhaltsam dargestellt. Es ist ein Mythos, der seit Jahrzehnten in der Populärkultur herumgeistert. In Wahrheit benutzen wir tatsächlich stets einen relativ großen Anteil des Gehirns, und der Energieverbrauch des Gehirns dafür ist gigantisch, es ist geradezu unersättlich.

Alles Leben, beginnend auf der zellulären Ebene, benötigt sehr viel Energie. Das ist keine Metapher, sondern eine Tatsache. Alle lebenden Zellen (und wir Menschen sind im Wesentlichen ein großer Klumpen aus zahllosen miteinander verbundenen Zellen) weisen auf ihrer Zellmembran eine elektrische Ladung auf. Diese Ladung wird als *Ruhepotenzial* bezeichnet, es ist in der Regel statisch und unveränderlich und liegt zwischen etwa minus 40 und minus 90 Millivolt.

Um dieses Ruhepotenzial aufrechtzuerhalten, ist eine konstante Energiezufuhr erforderlich. Winzige Pumpen in der Zellmembran arbeiten unermüdlich rund um die Uhr, um zwei Kaliumionen in unsere Zellen hineinzutransportieren und im Gegenzug drei Natriumionen nach außen zu befördern. Dadurch entsteht ein Ladungsungleichgewicht mit einer negativen Ladung im Zellinneren. Um diesen Prozess aufrechtzuerhalten, sind diese Pumpen auf Adenosintriphosphat (ATP) angewiesen – den Energielieferanten der Zellen. Für die Aufrechterhaltung des »Ruhepotenzials« verbraucht die Zelle permanent Energie, nur um diesen Grundzustand, der ein Kennzeichen des Lebens ist, aufrechtzuerhalten. Man kann sich das so vorstellen, als müsste man unermüdlich Wasser aus einem leckgeschlagenen Boot schöpfen, um nicht unterzugehen.

Gehirnzellen, oder Neuronen, haben sich weiterentwickelt und weisen mehr als nur das Ruhepotenzial auf – sie können die Ladung entlang ihrer Membran verändern und ein

Aktionspotenzial erzeugen. Wenn dies geschieht, strömen Natriumionen in die Zelle und kehren die Ladung an einem einzigen Punkt der Membran um. Das verursacht einen elektrischen Strom, der durch das Neuron fließt, wie bei einer Reihe von aufgestellten Dominosteinen, die durch einen einzigen Stoß nacheinander umfallen. Aktionspotenziale, das Schlüsselement, das die Entstehung des Nervensystems ermöglichte, waren ein grundlegender evolutionärer Durchbruch, der eine ultraschnelle Kommunikation zwischen den Zellen im Körper ermöglichte. Durch Aktionspotenziale können Zellverbände miteinander kommunizieren und größere, komplexere, multizelluläre Lebensformen bilden, wie zum Beispiel Sie und mich.

Wackeln Sie einmal mit dem großen Zeh. Hat es funktioniert? Wenn ja, dann bedeutet das, dass gerade eine Menge Aktionspotenziale abgelaufen sind. Das begann mit dem Lesen dieser Zeilen, dem Verstehen der Aufforderung und endete mit einem ultraschnellen Signal vom motorischen Kortex im vorderen Teil Ihres Kopfes bis hinunter in Ihren großen Zeh, um die Bewegung auszulösen. Dass Sie dazu überhaupt in der Lage sind, ist höchst erstaunlich, wenn man sich einmal die Zeit nimmt, zu überlegen, welche biologische Kreativität für diese einfache Bewegung nötig war. Und um die Sache noch komplizierter zu machen: Das Signal geht nicht unmittelbar vom Gehirn zum Zeh, auf dem Weg dorthin stoppt es an bestimmten Schaltstationen, den Synapsen. Das sind kleine

Lücken zwischen den Neuronen, welche die elektrische Ladung nicht einfach überspringen kann. An diesen Stellen wird das Signal über Neurotransmitter weitergeleitet – chemische Substanzen in den Synapsen. Diese chemischen Substanzen werden freigesetzt, absorbiert und ständig aufgespalten, sogar in diesem Moment, in dem Sie diese Zeilen lesen.

Doch auch hier gibt es einen Vorbehalt. Aktionspotenziale und synaptische Übertragungen sind energetisch sehr kostenintensiv. Sie können sich das so vorstellen, als würden Sie Ihr Haus liebevoll aufräumen und putzen, und sobald Sie fertig sind, rauschen große Ozeanwellen hindurch. Sie beeilen sich, alles wieder an seinen Platz zu stellen, doch jedes Mal kommt eine neue Welle und zerstört die schöne Ordnung. Stellen Sie sich einmal vor, wie viel Arbeit das wäre! Und jetzt stellen Sie sich einmal vor, das 24/7 zu tun – genau das macht unser Gehirn. Aktionspotenziale finden rund um die Uhr statt, selbst im Schlaf. Pausenlos. Diese stetige Aktivität macht unser Gehirn zu einem wahren Energiefresser. Obwohl es nur zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es etwa 20 Prozent der Glukose und benötigt 15 bis 20 Prozent der Blutversorgung. Dies alles ist größtenteils den Aktionspotenzialen geschuldet! Und es kommt noch heftiger ...

Die Neuronen, diese winzigen Energiefressmonster, sind derart fordernde, hochmütige kleine Biester, sie machen sich nicht einmal die Mühe, ihre Energie selbst zu bevorraten, so wie das die meisten anderen Zellen tun. Sie sind viel zu

aufgeblasen und zu wichtig, um sich darum zu scheren. Für ihre konstante Versorgung mit Glukose (oder mit Ketonen, einer alternativen Energiequelle, wenn Glukose knapp wird) verlassen sie sich fast vollständig auf eine Versorgung von außen, um ATP herzustellen, damit sie konstant funktionieren können. Dies hat einen hohen Preis: Durch diese Abhängigkeit von einer pausenlosen Glukose- und Sauerstoffversorgung wird das Gehirn zum verletzlichsten Organ des Körpers.

Folgender Tabelle können Sie entnehmen, dass das Gehirn ohne eine kontinuierliche Versorgung von außen innerhalb weniger Minuten Probleme bekommt. Andere Gewebearten dagegen können sehr viel länger überleben, indem sie den Energieverbrauch herunterschrauben und selbst Energie bevorraten.

Überlebenszeit verschiedener Gewebearten bei Unterbrechung der Sauerstoffzufuhr [6]

Gewebe	Überlebenszeit
Gehirn	Weniger als 3 Minuten
Niere und Leber	15–20 Minuten
Skelettmuskel	60–90 Minuten
Glatte Muskulatur	24–72 Stunden
Haare und Nägel	Mehrere Tage

Gehirn und Energie: Steigender Bedarf, unveränderliches Angebot

Und dann gibt es noch eine weitere Komplikation: Was passiert, wenn das Gehirn plötzlich mehr Energie benötigt?

Dieses Bedürfnis nach zusätzlicher Energie ist nichts Ungewöhnliches für verschiedene Organe und Gewebe im Körper. Treibt man Sport, dann senden die Muskeln die Botschaft: »Hallo Leute, ich arbeite gerade intensiv, ich brauche mehr Energie«, und schwupps, erweitern sich die Blutgefäße, und die Muskeln werden stärker durchblutet. Beim Essen benötigen die Verdauungsorgane mehr Energie, dabei kann sich der Blutfluss um bis zu 200 Prozent erhöhen! Doch wie kommt das Gehirn damit zurecht, wenn es intensiver arbeitet und mehr Energie braucht? Sagen wir einmal, Sie bereiten sich gerade auf eine Prüfung vor, auf ein wichtiges Projekt bei der Arbeit oder versorgen ein Neugeborenes und müssen Hochleistung bringen. Kann das Gehirn dann einfach die Durchblutung erhöhen, um den gestiegenen Anforderungen gerecht zu werden?

Die Antwort lautet: Nein, das geht leider nicht, weil das im Schädel eingebettete Gehirn vorwiegend aus weichem Fettgewebe besteht – es kann sich dort nicht ausdehnen. Deswegen muss es mit einer begrenzten Menge an Blut und damit an Energie auskommen. Eine erhöhte Durchblutung

würde unmittelbar zu einem Druckanstieg im Schädel führen, dabei könnten Kapillare platzen, und es könnte zu einer Gehirnblutung kommen. Sinkt die Durchblutung und das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt, dann sterben die Neuronen innerhalb von wenigen Minuten ab, und man erleidet einen Schlaganfall.

Dies stellt das Gehirn vor eine Herausforderung: Wie kann es trotzdem den variierenden Energiebedarf mit einer nicht veränderbaren Energieversorgung decken?

Ihr Gehirn wendet folgenden Kniff an: Es leitet ein bisschen Energie von einem Bereich in einen anderen um, wodurch bestimmte Bereiche stärker aktiviert sind als andere.

Funktionelle MRT-Bildgebungsverfahren machen dies sichtbar: Je nach Bedarf verteilt das Gehirn seine Energie – sprich Glukose – auf verschiedene Gehirnregionen. Die Unterschiede zwischen den Bereichen, die stärker aktiviert sind als andere, mögen vielleicht gering scheinen, doch täuschen Sie sich da mal nicht: Sie können einen enormen Effekt auf unser Leben haben. Wird die Amygdala häufiger aktiviert, also der Teil des Gehirns, der vor potenziellen Gefahren warnt, dann leiden Sie häufiger unter Sorgen, Beklemmungen und Angstzuständen. Wenn der Nucleus accumbens, also das Belohnungszentrum Ihres Gehirns, die Amygdala übertrumpft, kann dies dazu führen, dass Sie riskante Verhaltensweisen an den Tag legen und dabei die potenziellen Gefahren Ihrer hedonistischen Abenteuer ignorieren. Die Aktivierungsgrade verschiedener Regionen

Ihres Gehirns prägen Ihr tägliches Leben und steuern Ihre Emotionen, Ihre Gedanken, Ihr Verhalten und Ihre Weltanschauung.

Gehirnenergie freisetzen, um zur Bestform aufzulaufen

Wenn wir verstehen, wie Energie in unserem Gehirn verwendet wird, können wir sie klüger einsetzen. Das Gehirn hat ein begrenztes Energiekontingent, und ein Großteil davon wird für das blanke Überleben benötigt – fürs Atmen, für unser Bewusstsein und dafür, dass wir permanent unsere Umgebung im Blick haben, um zu gewährleisten, dass wir in Sicherheit sind. Selbst während Sie diese Zeilen lesen, überprüft Ihr Gehirn Ihre Umgebung auf mögliche Bedrohungen. Würden Sie plötzlich ein dumpfes Geräusch hören oder im Augenwinkel etwas beobachten, was sich bewegt, dann würden Sie aufhören zu lesen und überprüfen, dass Sie sich nicht in Gefahr befinden.

Einer der energiehungrigsten Bereiche Ihres Gehirns ist der präfrontale Kortex – die Region, die verantwortlich ist für abstraktes Denken, Kreativität, Planung und Selbstreflexion. Die Neuronen dort sind besonders groß und haben einen entsprechend hohen Energieumsatz. Deswegen ist der Zugang zu dieser kostbaren Region zeitlich begrenzt: Man kann nicht

den ganzen Tag über den Sinn des Lebens nachdenken oder darüber, wie man seine nächste großartige Idee strategisch am besten platziert. Diese Energie wird sorgfältig eingeteilt, und viel Energie wird für die Systeme reserviert, die das blanke Überleben sicherstellen.

Wie gelingt es uns also, dass wir möglichst zuverlässig Zugang zu diesen höheren Kortexregionen haben, die es uns erlauben, abstrakt zu denken, kreativ zu sein und die Zukunft zu planen?

Wie das Gehirn Energie spart

Angenommen, das Gehirn wäre Finanzministerin. Sie möchte mehr für Bildung und Innovation ausgeben – doch finanziell sind ihr die Hände gebunden. Wie kann sie ihre Ziele trotzdem erreichen, ohne die Sicherheit der Nation aufs Spiel zu setzen? Eine Lösung wäre vielleicht, die Militärausgaben zu reduzieren – doch das führt zu offensichtlichen Risiken. Eine bessere Strategie könnte es sein, Bündnisse mit anderen Nationen zu schließen und somit Last und Kosten der Verteidigung zu teilen.

Genau das macht unser Gehirn. Es beobachtet die Gegenwart anderer Personen in Ihrer Umgebung, um Ihnen dadurch ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Mit anderen Worten: Es *sorgt für Ihre Sicherheit durch Crowdsourcing*. Diese Taktik ist

nicht nur bei Menschen zu beobachten, sondern hat sich vor Millionen von Jahren im Gehirn vieler sozialer Tiere entwickelt – eine brillante Strategie, um einer Gruppe von Tieren ein größeres Sicherheitsgefühl zu vermitteln. Die Fähigkeit des Gehirns, die eigene Sicherheit durch Crowdsourcing zu gewährleisten, war ein Durchbruch in der Evolution. Lebewesen, die konstant wachsam sein mussten und nicht entspannen konnten, weil ihnen dieses eingebaute Sicherheitssystem fehlte, hatten einen großen Nachteil. Sie waren gezwungen, permanent auf der Hut zu sein, und hatten dadurch weniger Zeit für die Nahrungssuche, zur Reproduktion oder schlicht, um sich einmal zu erholen. Sie können diese neuronalen Schaltkreise hautnah spüren. Stellen Sie sich vor, Sie wären allein in einer dunklen Gasse, im Gegensatz dazu, wenn andere Menschen in Ihrer Nähe wären. Allein würden Sie sich viel ängstlicher fühlen. Das ist Ihr Crowdsourcing-Sicherheitskreislauf, der hier wirkt.

Einige der aufschlussreichsten Studien über die neuronalen Crowdsourcing-Schaltkreise des Gehirns in Sachen Sicherheit wurden an mehreren Arten sozialer Vögel durchgeführt. Die meisten Vögel verbringen einen Großteil ihres Lebens mit Nahrungssuche – sie hüpfen herum, picken auf dem Boden nach Körnern und Würmern und schauen dabei häufig ängstlich nach oben, um nach Raubtieren Ausschau zu halten, die sich ihnen möglicherweise nähern könnten.

Beobachtungsstudien an sozialen Vögeln zeigen: Wenn diese

Vögel allein sind, dann richten sie ihren Blick tendenziell häufiger nach oben, da sie sich ständig vor Fressfeinden fürchten. Befinden sie sich jedoch in einer Gruppe, ändert sich dies dramatisch – die Vögel blicken dann viel seltener zum Himmel hinauf. Die Neuronen, die Artgenossen in der Nähe wahrnehmen, signalisieren den Neuronen, die nach Bedrohungen Ausschau halten, sich zu entspannen. Dadurch wird neuronale Energie frei, die für andere Aufgaben genutzt werden kann.

Tatsächlich sinkt die Wahrscheinlichkeit, von einem Feind gefressen zu werden, um satte 50 Prozent, wenn man in Gesellschaft eines anderen Vogels ist – der Fressfeind schnappt sich entweder den einen oder den anderen Vogel. Und dabei ist noch nicht einmal einkalkuliert, dass andere Vogelfreunde in der Nähe Alarm schlagen oder zu Hilfe eilen können, wenn sich ein Feind nähert. Vielleicht gibt es auch einen Vogel in der Gruppe, der seinen Artgenossen neue Verhaltensweisen beibringen kann – zum Beispiel, wie man Werkzeuge benutzt oder Fallen vermeidet. All das wurde in der freien Natur beobachtet.

Die Verbesserung der »Wahrnehmung von Sicherheit« durch das Gehirn

Die *neuronalen Crowdsourcing-Schaltkreise* des Menschen verfügen über eine entscheidende Verbesserung. Wir haben nicht nur die Fähigkeit, die *Anzahl* der Personen in unserer Umgebung wahrzunehmen und dies in ein größeres Sicherheitsempfinden umzumünzen, wir können überdies unser Sicherheitsniveau auch anhand der *Qualität* dieser Beziehungen einschätzen.

Zu den am häufigsten zitierten Experimenten in diesem Forschungsgebiet gehören die von Jim Coan und Kollegen von der Universität von Virginia. In diesen Studien wurden die Teilnehmenden gebeten, über die potenzielle Bedrohlichkeit eines leichten Stromschlags nachzudenken, während sie die Hand ihres Partners oder die Hand eines Fremden hielten beziehungsweise ganz allein waren. Die Forscher scannten das Gehirn der Teilnehmenden mit einem fMRT, einem Bildgebungsverfahren, das den Glukoseverbrauch sichtbar macht. Coan und Kollegen stellten fest, dass bei denjenigen, die allein waren, die Gehirnbereiche, die mit der Erkennung und Verarbeitung von Gefahren in Verbindung stehen, am stärksten aktiviert waren und mehr Glukose verbrauchten. Die

Aktivierung dieser Bereiche war geringer, wenn die Teilnehmenden die Hand eines Fremden hielten, und am geringsten, wenn sie die Hand ihres Partners oder einer guten Freundin hielten. Auffällig war, dass Bedrohungsempfindungen umso weniger aktiviert wurden, je sicherer sich die Teilnehmenden in ihren Beziehungen fühlten.

Doch es geht noch weiter. Sogar wenn man physische Herausforderungen einschätzen soll, spielt das unmittelbare soziale Umfeld für das Gehirn eine Rolle. Eine Studie von Simone Schnall und Kollegen von der Universität von Plymouth wies nach, dass Probanden, wenn sie aufgefordert wurden, die Steilheit eines Berges einzuschätzen, den Berg als weniger steil einschätzten, wenn sie in Gesellschaft eines Freundes oder einer Freundin waren, als wenn sie allein waren. Und auch die Qualität der Beziehung spielte eine Rolle: Engere, wärmere Beziehungen korrelierten mit niedrigeren Werten bei der Einschätzung der Steilheit. Sie können sich also merken: Je mehr Vertrauen und Wärme Sie in Ihren Beziehungen empfinden, desto weniger erschreckend erscheinen physische Herausforderungen.

Wir können aus diesen Studien ersehen, dass im wahren Leben das Geheimnis für den Energieverbrauch unseres Gehirns nicht nur in uns selbst liegt. Das mag seltsam klingen, doch die Studien liefern überzeugende Argumente: Um das Potenzial unseres Gehirns zu steigern, müssen wir über den

eigenen Tellerrand sehen und Hilfe von unseren Mitmenschen in Anspruch nehmen. Allein gelingt uns das nicht.

Wenn man sich in angenehmer Gesellschaft befindet, dann schaltet das Gehirn in den sicheren Modus und verwendet weniger Energie darauf, wachsam zu sein, wodurch mehr Kapazitäten frei werden, zu lieben, zu arbeiten, kreativ zu sein und sich zu entfalten.

Der Energieverbrauch des Gehirns und Bindungsstile

Bei Menschen mit einem *sicheren Bindungsstil* arbeitet das Gehirn automatisch im sicheren Modus. Studien belegen, dass bei ihnen die Amygdala zum einen grundsätzlich weniger leicht reagiert und sie sich auch wieder schneller beruhigt, nachdem sie aktiviert wurde. Haben Sie einen sicheren Bindungsstil, dann müssen Sie möglicherweise nur Ihre Aufmerksamkeit von der Situation weglenken, welche die Amygdala getriggert hat, und schon sind Sie wieder im sicheren Modus. Wenn Sie jedoch einen *ängstlichen Bindungsstil* haben, wird Ihre Amygdala leicht durch wahrgenommene Beziehungsbedrohungen (z. B. der ärgerliche Gesichtsausdruck eines Freundes oder einer Partnerin) aktiviert, und es ist schwieriger, sie wieder zu beruhigen. Werden Menschen mit einem ängstlichen

Bindungsstil in einem Experiment aufgefordert, über ein belastendes Ereignis in einer Beziehung nachzudenken und dann zu stoppen, aktiviert ihr Gehirn trotzdem weiterhin Bereiche, die mit problematischen Emotionen verbunden sind. Diesen Menschen fällt es schwer, die Aktivierung zu beruhigen.

Vermeidende Menschen verwenden eine Menge Gehirnenergie darauf, die Regionen im Gehirn zu unterdrücken, die typischerweise bei zwischenmenschlichen Beziehungen aktiviert werden. Sie reagieren auch weniger intensiv sowohl auf positive als auch auf negative Beziehungsreize. Das bedeutet, ein lächelndes Gesicht – das normalerweise den Belohnungsbereich des Gehirns aktivieren würde – wird bei ihnen nicht so intensiv registriert wie bei einem sicheren Menschen. Dies hindert sie daran, positive zwischenmenschliche Interaktionen zu nutzen, um beispielsweise dann Trost bei anderen zu finden, wenn sie tatsächlich einmal Trost brauchen. Es bedeutet auch, dass es für sie schwieriger ist, in den energiesparenden, sicheren Modus mit Crowdsourcing zu kommen.

Personen mit einem unsicheren Bindungsstil tendieren dazu – entweder aufgrund ihrer genetischen Veranlagung oder ihrer Erfahrungen im Leben oder beidem –, mehr Energie darauf zu verwenden, sich auf sich selbst zu verlassen oder darauf, wachsam zu sein. Bei hohen Werten in der Vermeidungs- oder Ängstlichkeitsdimension oder in beidem (diese Werte kann man mit dem Fragebogen im nächsten Kapitel herausfinden)

nimmt man häufig potenzielle Bedrohungen wahr, und sie beschäftigen einen intensiv (die Ängstlichkeitsdimension), oder man verbringt sehr viel Zeit damit, sich auf sich selbst und seine Unabhängigkeit zu konzentrieren (die Vermeidungsdimension). In beiden Fällen fällt es Ihnen nicht leicht, Hilfe von anderen anzunehmen, um Energie zu sparen. Wenn das auf Sie zutrifft, könnte es helfen, intensiver darüber nachzudenken, wie Sie Ihr persönliches Umfeld verändern können, damit Sie in den energiesparenden, sicheren Modus überwechseln können. Doch wie können Sie Ihr Umfeld verändern?

Die übrigen Kapitel von Teil II sind genau diesem Ziel gewidmet: Menschen mit einem der unsicheren Bindungsstile zu helfen, die Vorteile und Herausforderungen des eigenen Bindungsmusters zu erkennen und CARRP, SIMIs und andere Werkzeuge zu benutzen, um in den sicheren Modus zu wechseln. Ziel dabei ist, den Panzer der Unsicherheit durchlässiger werden zu lassen, indem sie sich ein angereichertes, sicheres Umfeld schaffen, das ihnen hilft, ihre Energie besser zu nutzen.

Im nächsten Kapitel können Sie herausfinden, wo Sie auf dem Bindungsspektrum liegen, also was Ihr vorwiegender Bindungsstil ist – damit Sie die Werkzeuge anwenden können, die für Sie am hilfreichsten sind.

Workshop zur Maximierung des Gehirnpotenzials

»Der Krieg gegen Mathe«

Leanora ging mit ihrem neunjährigen Sohn Nathan zum Arzt, da er stets unruhig war, fast wie ein Gummiball, der ständig herumhüpft. Er konnte nicht stillsitzen, konnte sich nicht konzentrieren, tat sich schwer in der Schule und besonders bei den Hausaufgaben. Jede Mathe-Hausaufgabe fühlte sich an wie ein Krieg. Er verschob sie auf später, dann erinnerte Leanora ihn, worauf er jedes Mal »in ein paar Minuten« antwortete, und dann verging wieder eine Stunde. Dann erinnerte sie ihn erneut, und er setzte sich endlich an den Schreibtisch, doch im gleichen Moment fing er wieder an zu zappeln. Fast immer endete es mit Tränen – er war frustriert und erschöpft. Irgendwann setzte er sich dann meistens hin und erledigte die ganze Sache in zehn Minuten, wie im Flug und ohne Anstrengung. Sie nannten das »den Krieg gegen Mathe«. Dieser Krieg wurde jedes Mal geführt, wenn er Hausaufgaben machen musste. Am Ende davon war Leanora völlig erledigt – und kaum noch in der Lage, sich um Nathans sechs Monate alte kleine Schwester zu kümmern.

Als sie dann schließlich mit ihm zum Arzt ging, diagnostizierte er ADHS bei Nathan und empfahl Ritalin. Doch Nathan hasste dieses Medikament. »Wenn ich es nehme, fühle ich mich nicht wie ich selbst«, erklärte er seiner Mutter. Er fing auch an, sich zu kratzen. Sie versuchten noch andere Medikamente, die zwar alle halfen, doch keines ertrug Nathan längere Zeit.

Daraufhin schlug der Arzt zwei Dinge vor: extrem viel regelmäßigen Sport – so viel Sport wie nur möglich – und eine Hausaufgabenbegleitung, was Leanora überraschte. Der Arzt ermutigte sie: »Diese Begleitung soll keine Nachhilfe geben, sondern lediglich neben Ihrem Kind sitzen, während es seine Hausaufgaben macht. Das führte bei einigen meiner jüngeren Patienten zu erstaunlichen Erfolgen.«

Leanora versuchte es. Sie fanden Tich, eine Studentin, die Nathan auf Anhieb cool fand. Sobald Tich neben Nathan saß, war alles anders. Nathan konnte sich plötzlich konzentrieren, er arbeitete gewissenhaft und wurde ein hervorragender Schüler. Auch seiner Lehrerin fiel diese Veränderung auf, und sie gab ihm schwierigere Zusatzaufgaben, um ihn zu fördern.

Kreuzen Sie die Aussage an, die am genauesten ausdrückt, was Nathan geholfen hat, seine Hausaufgaben erfolgreich zu erledigen:

1. Nathans Mutter war zu kontrollierend und übergriffig.

Dadurch schaltete sein Gehirn ab. Sobald sie aus dem Weg

war, konnte sich sein Gehirn endlich konzentrieren, und es gelang ihm, seine Hausaufgaben zu erledigen.

2. Nachdem er Medikamente genommen und deren Nebeneffekte erlebt hatte, bekam Nathan Angst, dass man ihn zwingen könnte, sie wieder einzunehmen. Deswegen strengte er sich mehr an.
3. Nathan hat kein ADHS. Er ist nur verwöhnt. Diese modernen Kinder brauchen einfach eine strengere Hand.
4. Auch wenn er die Medikamente nur vorübergehend einnahm, merkte Nathan, dass er sich plötzlich konzentrieren konnte und eigentlich gut in Mathe war. Das hat ihn motiviert.
5. Dass Tich neben ihm saß, half Nathans Gehirn, die anstehende Hausaufgabe als weniger bedrohlich wahrzunehmen. Dadurch konnte er sich konzentrieren, und es gelang ihm, sie zu erledigen.

Die richtige Antwort ist Nummer 5. Durch sein ADHS interagiert Nathan sehr viel intensiver mit seiner Umgebung als die meisten anderen, er schaut um sich herum, zappelt, schießt von einer Sache zur nächsten. Deswegen muss er sich mehr anstrengen, wenn er sich konzentrieren will. Ähnlich wie bei den zitierten Studien in diesem Kapitel – den Vögeln in einer Gruppe, die seltener nach oben schauten, und den Studienteilnehmern, die einen Hügel für weniger steil hielten, wenn jemand Vertrautes in ihrer Nähe war –, so erschien Nathans Gehirn die Hausaufgabe als weniger beängstigend,

wenn Tich neben ihm saß. Die Ruhe, die ihre Gegenwart ausstrahlte, gab seinem Gehirn den zusätzlichen Energieschub, den es benötigte, um sich zu fokussieren. Er konnte sich dadurch besser konzentrieren, und die Hausaufgaben gingen ihm leichter von der Hand.

Und obwohl Nathans Mutter nicht übergriffig war, so half der Stress, den sie aushalten musste – den Krieg um die Mathe-Hausaufgaben und sich gleichzeitig um ein sechs Monate altes Baby zu kümmern –, Nathans Gehirn nicht, seine Crowdsourcing-Schaltkreise zu aktivieren. Wahrscheinlich übernahm er einen Teil ihrer Anspannung, wodurch die anstehende Aufgabe noch schwieriger erschien.

Crowdsourcing-Challenge: Nutzen Sie Ihr soziales Gehirn zur Bewältigung einer beängstigenden Aufgabe

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihr bisheriges Leben nachzudenken. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen Ihnen etwas leichter fiel – oder sogar machbar erschien –, weil Ihr Gehirn die neuronalen Crowdsourcing-Schaltkreise nutzte?

Zum Beispiel:

- Ich erinnere mich, wie ich Hand in Hand mit Lila ins kalte Meer rannte. Es war gerade erst Frühling geworden, doch

das Wasser fühlte sich dadurch weniger kalt an. Ohne sie wäre ich niemals hineingegangen.

- Ich zweifelte, ob ich es schaffen würde, für mein Staatsexamen zu lernen. Dabei hat mir vor allem geholfen, dass Roy mit mir im gleichen Zimmer war. Wir lernten nebeneinander. Es war viel schwerer, allein zu arbeiten.
- Als ich aus meinem Studentenwohnheim ausziehen musste, war ich wie gelähmt. Ich lag im Bett und schaffte es einfach nicht, mich aufzuraffen und anzufangen zu packen. Doch dann rief meine Mutter über Videocall an, und während ich mit ihr plauderte, stand ich auf und hatte alles in zwei Stunden gepackt.

Schreiben Sie nun Ihre eigenen Erlebnisse auf.

Was möchten Sie erreichen und wie könnten Ihnen die neuronalen Crowdsourcing-Schaltkreise des Gehirns dabei helfen?

Zum Beispiel:

- Ich würde gerne schreiben.
- Ich möchte mehr Sport treiben.
- Ich möchte mein Zuhause aufräumen.

Machen Sie eine Liste, wie Sie die neuronalen Crowdsourcing-Schaltkreise des Gehirns nutzen können, um Ihre Ziele zu erreichen. Schreiben Sie konkrete Pläne auf. Seien Sie kreativ.

Zum Beispiel:

- Ich nehme einen Freund oder eine Freundin mit, wenn ich mit meinem Hund zum Hundefriseur gehen muss – es bricht mir das Herz, zu sehen, wie er zittert und winselt.
- Ich melde mich mit Miranda für einen Spinningkurs an, das wollte ich schon lange machen.
- Ich lade endlich Dan zum Sauerteigbrotbacken ein. Das wollte ich schon seit Ewigkeiten.

Spickzettel – Energie und Ihr Gehirn

- Ihrem Gehirn steht nur eine begrenzte Menge an Energie zur Verfügung, die es auf verschiedene Gehirnregionen verteilen muss.
- Welche Regionen mehr Energie erhalten, hat einen tiefgreifenden Einfluss auf Ihr Glück und Ihr Wohlbefinden.
- Sichere Beziehungen erlauben es dem Gehirn, Energie zu sparen, die es sonst für die Überwachung Ihrer Sicherheit aufwenden müsste. Diese gesparte Energie kann es dann für anspruchsvollere Funktionen einsetzen. Dadurch können Sie im Leben mehr erreichen.
- Es fühlt sich einfach leichter an, Aufgaben zusammen mit anderen zu erledigen, zu denen Sie eine sichere Bindung

haben. Und Sie können diesen Gehirnenergie-Hack zu Ihrem Vorteil nutzen!

[6] R. M. Leach und D. F. Treacher, »Oxygen Transport-2: Tissue Hypoxia«, *British Medical Journal* 317, Nr. 7169 (14. November 1998): 1370-3.

5

*Entdecken Sie Ihren Bindungsstil – in allen Lebensbereichen
Stellen Sie sich Folgendes vor. Sie kommen von einer wichtigen
Geschäftsreise zurück, und zu Hause angekommen erwartet Sie
diese Nachricht von Ihrer besseren Hälfte: »Bitte ruf mich an,
wenn du das liest. Wir müssen reden.«*

Was geht Ihnen durch den Kopf? Erwarten Sie, dass es etwas Aufregendes zu verkünden gibt, eine überraschende Beförderung, erfreuliche Neuigkeiten aus der Familie, und der andere versucht deshalb, Sie schnell zu erreichen? Oder glauben Sie, dass der andere sauer auf Sie ist oder gar »Schluss machen« will? Oder vielleicht denken Sie sich gar nicht viel dabei, denn Sie sind so beschäftigt, dass Sie sogar vergessen, sich zu melden.

Ähnliche Szenarien gibt es mit Freunden, Familie und Arbeitskollegen. Man bekommt eine E-Mail und wird gebeten, seine Chefin zurückzurufen, oder ein Freund sagt Bescheid, dass er es leider nicht schafft, zum Abendessen zu kommen. Was geht Ihnen in solchen Momenten durch den Kopf?

Omri Gillath und Kollegen von der Universität von Kansas stellten Probanden ähnliche Fragen und entdeckten, dass die Antworten einem Muster folgen. Egal, wie Sie reagieren, es ist

kein Zufall. Ihre Reaktion folgt einem bereits bestehenden Programm, das tief in der Verdrahtung Ihres Gehirns und Ihrem Bindungsstil verankert ist.

Bindungsstile, Dimensionen und Sie

Ihr Bindungsstil lässt sich auf einem Spektrum einordnen, das durch Ihre Position in zwei unabhängigen Dimensionen bestimmt wird: Ängstlichkeit und Vermeidung.

Die *Ängstlichkeitsdimension* bewertet, inwieweit man sich Sorgen macht, verlassen zu werden oder nicht mehr geliebt zu sein. Hohe Werte in dieser Dimension stehen für ein hohes Maß an bindungsbezogener Ängstlichkeit, gekennzeichnet durch die Angst vor Ablehnung und ein häufiges Bedürfnis nach Bestätigung.

Die *Vermeidungsdimension* hingegen misst, inwieweit man sich mit Nähe und Intimität unwohl fühlt. Hohe Werte in dieser Dimension spiegeln ein hohes Maß an bindungsbezogenem Vermeidungsverhalten wider, gekennzeichnet durch ein starkes Bedürfnis nach Unabhängigkeit. Diese Menschen fühlen sich unwohl, wenn sie sich auf andere verlassen sollen.

Menschen, die sowohl Ablehnung als auch Nähe fürchten, erzielen hohe Werte sowohl in der Ängstlichkeits- als auch in

der Vermeidungsdimension und werden als *ängstlich-vermeidend* bezeichnet.

Niedrige Werte in beiden Dimensionen lassen auf einen sicheren Bindungstyp schließen. Interaktionen mit ihren Mitmenschen strengen diese Menschen nicht an, ja sie helfen ihnen sogar, Energie zu sparen und diese in ihrem Gehirn effizienter zu nutzen. Je höher Ihre Werte in den beiden Dimensionen sind, desto mehr Energie müssen Sie für Ihre Beziehungen aufwenden und desto weniger Energie können Sie einsparen.

In Teil II des vorliegenden Buches werden Strategien zum Crowdsourcing erläutert, die Ihnen helfen sollen, sicherer zu werden. Es gibt spezielle Werkzeuge für jeden der drei unsicheren Bindungsstile – ängstlich, vermeidend und ängstlich-vermeidend. Doch lassen Sie uns zuerst herausfinden, wo Sie sich auf dem Bindungsspektrum befinden.

Die Entstehung der Bindungsstil-Dimensionen

Seit der Veröffentlichung des bahnbrechenden Papers »Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process« durch die Psychologen Cindy Hazan und Phillip Shaver im Jahr 1987 wurden große Fortschritte bei der Entschlüsselung von

Bindungsstilen gemacht. Diese Studie identifizierte auf der Grundlage eines von ihnen entwickelten Fragebogens drei Kategorien von Bindungsstilen bei Erwachsenen: ängstlich, vermeidend und sicher. Anhand dieses Fragebogens analysierten sie die Gefühle und Einstellungen der Probanden zu ihren romantischen Partnern.

Doch das war nur der Anfang. Forschende in der Psychologie sind Statistikfreaks, die meisten von ihnen bevorzugen differenzierte Methoden zur Messung bestimmter Eigenschaften, anstatt Menschen einfach in eine von mehreren Kategorien zu stecken. Anerkennung und Interesse für dieses Forschungsgebiet wuchsen, und analog verbesserte sich auch die Genauigkeit der Messung von Bindungsstilen im Erwachsenenalter. Ein Durchbruch in diesem Bereich war die Entwicklung eines neuen Instruments zur Bestimmung von Bindungsstilen: die »Experiences in Close Relationships Scale«, die erstmals 1998 von Kelly Brennan, Catherine Clark und Phillip Shaver veröffentlicht wurde. Anstelle von festen Kategorien ordnet dieses Instrument Probanden anhand ihrer Punktzahlen in vier verschiedene Quadranten ein. Gemessen werden die Werte in den Bereichen hohe oder niedrige Ängstlichkeit und hohe oder niedrige Vermeidung. Diese Darstellung, die im Jahr 2000 von Chris Fraley, Niels Waller und Brennan weiter verfeinert wurde, reflektiert die Tatsache, dass die Art und Weise, wie wir Beziehungen erleben, eher auf einem Spektrum liegt, als starren Kategorien zu entsprechen.

Die Entwicklung eines Fragebogens mit mehreren präzisen Messwerten zu den beiden Dimensionen brachte den Forschungsbereich der Bindungsstile bei Erwachsenen auf einen Schlag sprunghaft voran. Er ermöglichte es Forschenden, bestimmte Aspekte der Vermeidung und Ängstlichkeit in engen Beziehungen genau zu untersuchen und zu differenzieren, was zu einem tieferen Verständnis darüber führte, wie wir Menschen Verbundenheit erleben. Dadurch erreichte er sogar noch etwas viel Bedeutungsvolleres: Er erweiterte die Bindungsforschung bei Erwachsenen über romantische Beziehungen hinaus: Nun konnten Bindungsstile in allen Arten von Beziehungen untersucht werden – mit Freunden, Kollegen und innerhalb der Familie. Damit trug der Fragebogen zum Verständnis bei, wie sich Bindungsstile in jedem Lebensbereich auswirken.

Dieser Ansatz setzte sich 2011 durch, als der Fragebogen »Experiences in Close Relationships – Relationship Structures« (ECR-RS) von Fraley und Kollegen von der Universität von Illinois offiziell eingeführt wurde. Mit dem ECR-RS kann man Bindungsstile in einer Vielzahl von Beziehungen beschreiben, also nicht nur rein romantische Beziehungen; dadurch erhalten Sie eine Vorstellung von Ihrem Bindungsspektrum und Ihrer Bindungsstilflexibilität.

Die Forschenden konnten zeigen, dass man zwar durchaus einen grundlegenden Bindungsstil hat, der die eigene Grundeinstellung und Grundüberzeugungen reflektiert, man

kann darüber hinaus jedoch auch spezifische – und auch abweichende – Bindungsmuster mit bestimmten Menschen in seinem Leben entwickeln.

Das ist sowohl positiv als auch negativ. Daraus ergibt sich, dass selbst wenn man normalerweise einen unsicheren Bindungsstil hat, man trotzdem mit bestimmten Personen eine sichere Beziehung haben kann. Umgekehrt bedeutet es aber auch, wenn man normalerweise sicher ist, können manche Personen eine unsichere Reaktion hervorrufen, abhängig davon, was sich auf zwischenmenschlicher Ebene abspielt.

Sie können beispielsweise grundlegend einen ängstlichen Bindungsstil haben, im Kontakt mit bestimmten Freunden oder Kollegen weisen Sie jedoch ein sicheres Beziehungsmuster auf. Oder Sie haben insgesamt einen sicheren Bindungsstil, reagieren aber gegenüber einem Elternteil oder einem Geschwister eher ängstlich oder vermeidend.

Der Schlüssel liegt darin, die sicheren Beziehungen als Basis zu nutzen, um insgesamt sicherer zu werden – und sich der Beziehungen bewusst zu sein, die bei Ihnen Unsicherheit hervorrufen, damit diese Ihrem Wachstum nicht länger im Wege stehen.

Im Folgenden haben Sie die Möglichkeit, den Fragebogen ECR-RS von Fraley und Kollegen auszufüllen. Dies ist der erste Schritt für einen individuell zugeschnittenen Plan, um sicherer zu werden.

Analyse Ihres Bindungsstils: Der Fragebogen zur Beziehungsstruktur [7]

Dieser zweiteilige Fragebogen dient dazu, Ihren Bindungsstil in verschiedenen Beziehungen zu bestimmen. Im ersten Fragebogen geht es darum, Ihren allgemeinen Bindungsstil anhand einer Reihe von Aussagen zu Ihren allgemeinen Überzeugungen und Einstellungen zu Beziehungen zu analysieren.

Der zweite Fragebogen soll Ihren Bindungsstil in bestimmten, emotional bedeutsamen Beziehungen bewerten. Er erfasst Ihre Reaktion auf Aussagen zu Ihren Gefühlen und Überzeugungen gegenüber einzelnen Personen in Ihrem Leben. Sie können diesen Fragebogen mehrmals ausfüllen, für Ihre Eltern, Familienmitglieder, Ihre bessere Hälfte, einen Kollegen, Ihre Chefin, enge Freunde oder wen auch immer, dem Sie sich eng verbunden fühlen oder mit dem Sie viel Zeit verbringen.

Legen Sie sich zum Ausfüllen Bleistift und Taschenrechner bereit. Es erfordert ein wenig Mathematik: Addition, Division und ein paar einfache grafische Darstellungen – doch der Aufwand lohnt sich. Am Ende erhalten Sie eine Übersicht über Ihre Bindungstopografie aus der Vogelperspektive quer über das breite Spektrum Ihrer Beziehungen. Sie werden Muster

erkennen – Ähnlichkeiten und Unterschiede – und Ihre Stärken und Ihr Wachstumspotenzial besser verstehen. Dieser Gesamtüberblick soll Ihnen als Kompass dienen für den Rest von Teil II auf Ihrer Reise hin zu mehr Sicherheit.

Noch ein Tipp: Unter amirlevinemd.com finden Sie Hilfestellungen, um diesen Fragebogen online auszufüllen. Dort finden sich auch weiterführende Fragebögen zu den Bindungsstilen.

Entschlüsseln Sie Ihren allgemeinen Bindungsstil

Anleitung

Machen Sie auf einer Skala von 1 bis 7 einen Kreis um die Zahl, die am besten Ihre Zustimmung zu den jeweiligen Aussagen ausdrückt. Dabei steht 1 für »trifft überhaupt nicht zu« bis 7 »trifft genau zu«. Seien Sie ehrlich – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Bewertungsskala

- 1 – Trifft überhaupt nicht zu
- 2 – Trifft nicht zu
- 3 – Trifft kaum zu
- 4 – Neutral
- 5 – Trifft etwas zu

6 – Trifft zu

7 – Trifft genau zu

Nachdem Sie für jede Aussage einen Wert markiert haben, berechnen Sie Ihren Gesamtwert, indem Sie die angegebenen Rechenschritte ausführen.

Anweisung zur inversen Bewertung

Einige Punkte (Fragen 1 bis 4), die grau erscheinen, sind so formuliert, dass sie eine umgekehrte, das heißt eine inverse Bewertung erfordern. Das bedeutet, dass Ihre Antwort umgerechnet werden muss, bevor die Punktzahl zu Ihrer Gesamtpunktzahl hinzugefügt werden kann. Es gibt eine zusätzliche Spalte, in die Sie die inverse Punktzahl eintragen können.

Verwenden Sie die folgende Umkehrungstabelle:

- 1 → 7
- 2 → 6
- 3 → 5
- 4 → 4
- 5 → 3
- 6 → 2
- 7 → 1

Wenn Sie also bei Frage 3 die Ziffer 2 umkreist haben, dann ist Ihr Wert 6.

Die Fragen 5 bis 9 werden so bewertet, wie sie sind – es ist keine Umrechnung erforderlich.

Bewertung jeder einzelnen Frage

Nachdem Sie alle Fragen bewertet haben (gegebenenfalls mit inverser Punktzahl), tragen Sie die Punktzahl dafür in die rechte Spalte ein.

Trifft überhaupt nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 Trifft genau zu

Frage	Antwort	Inverse Bewertung 1 → 7; 2 → 6; 3 → 5; 4 → 4; 5 → 3; 6 → 2; 7 → 1	Gesamtwert
1. Es ist hilfreich, sich an andere zu wenden, wenn man in Not ist.	1 2 3 4 5 6 7		
2. Normalerweise bespreche ich meine Sorgen und Probleme mit anderen.	1 2 3 4 5 6 7		
3. Ich bespreche mich mit anderen.	1 2 3 4 5 6 7		
4. Es macht mir nichts aus, von anderen abhängig zu sein.	1 2 3 4 5 6 7		
5. Es fällt mir nicht leicht, mich gegenüber anderen zu öffnen.	1 2 3 4 5 6 7		
6. Ich versuche zu vermeiden, anderen zu zeigen, wie es tief drinnen in mir aussieht.	1 2 3 4 5 6 7		
7. Ich mache mir häufig Gedanken, dass andere mich nicht wirklich mögen.	1 2 3 4 5 6 7		
8. Ich habe Angst, dass andere mich verlassen könnten.	1 2 3 4 5 6 7		
9. Ich grübele zuweilen darüber, dass andere mich weniger gernhaben als ich sie.	1 2 3 4 5 6 7		

Werte in den Dimensionen

Sie haben nun Ihre Gesamtwerte in die rechte Spalte eingetragen. Der nächste Schritt ist, Ihre Werte in den zwei Dimensionen zu berechnen und in die unten stehende Tabelle einzutragen.

- Für Ihren Vermeidungswert:
 - Addieren Sie die Punktzahlen aus den Fragen 1–6.
 - Tragen Sie die Summe in die Spalte »Summe« ein.
 - Schreiben Sie diese Zahl auch in die Spalte »Formel«, fügen Sie nach dem Wert ein Divisionszeichen (\div) ein und teilen Sie den Wert durch sechs.
 - Tragen Sie den errechneten Wert bei »Durchschnittswert« in der gleichen Zeile ein.
- Für Ihren Ängstlichkeitswert:
 - Addieren Sie die Werte aus den Fragen 7–9.
 - Tragen Sie die Summe in die Spalte »Summe« ein.
 - Schreiben Sie diese Zahl auch in die Spalte »Formel«, fügen Sie nach dem Wert ein Divisionszeichen (\div) ein und teilen Sie den Wert durch drei.
 - Tragen Sie den errechneten Wert bei »Durchschnittswert« in der gleichen Zeile ein.

Wert	Summe	Formel	Durchschnittswert
Durchschnittlicher Vermeidungswert (x-Achse)	Summe aus den Fragen 1–6	(Summe aus Fragen 1–6) ÷ 6	
Durchschnittlicher Ängstlichkeitswert (y-Achse)	Summe aus den Fragen 7–9	(Summe aus Fragen 7–9) ÷ 3	

Entschlüsseln Sie Ihren Bindungsstil gegenüber bestimmten Personen in Ihrem Leben

Anleitung

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen zu bestimmten Personen in Ihrem Leben, wie zum Beispiel Ihrem Partner (früher oder aktuell), Familienmitgliedern, Freundinnen, Kollegen oder anderen Personen, mit denen Sie Ihren Bindungsstil bestimmen möchten.

Lesen Sie die Anweisungen im allgemeinen Fragebogen zum Bindungsstil, um zu erfahren, wie Sie Ihre Antworten bewerten sollen.

Trifft überhaupt nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 Trifft genau zu

Frage	Antwort	Inverse Bewertung 1 → 7; 2 → 6; 3 → 5; 4 → 4; 5 → 3; 6 → 2; 7 → 1	Gesamtwert
1. Es ist hilfreich, sich an andere zu wenden, wenn man in Not ist.	1 2 3 4 5 6 7		
2. Normalerweise bespreche ich meine Sorgen und Probleme mit anderen.	1 2 3 4 5 6 7		
3. Ich bespreche mich mit anderen.	1 2 3 4 5 6 7		
4. Es macht mir nichts aus, von anderen abhängig zu sein.	1 2 3 4 5 6 7		
5. Es fällt mir nicht leicht, mich gegenüber anderen zu öffnen.	1 2 3 4 5 6 7		
6. Ich versuche zu vermeiden, anderen zu zeigen, wie es tief drinnen in mir aussieht.	1 2 3 4 5 6 7		
7. Ich mache mir häufig Gedanken, dass andere mich nicht wirklich mögen.	1 2 3 4 5 6 7		
8. Ich habe Angst, dass andere mich verlassen könnten.	1 2 3 4 5 6 7		
9. Ich grübele zuweilen darüber, dass andere mich weniger gernhaben als ich sie.	1 2 3 4 5 6 7		

Nachdem Sie nun Ihre Endergebnisse in die rechte Spalte eingetragen haben, ist es an der Zeit, Ihre Dimensionswerte auszurechnen und sie in die unten stehende Tabelle einzutragen.

- Für Ihren Vermeidungswert:
 - Addieren Sie die Punktzahlen aus den Fragen **1–6**.
 - Tragen Sie die Summe in die Spalte »Summe« ein.
 - Schreiben Sie diese Zahl auch in die Spalte »Formel«, fügen Sie nach dem Wert ein Divisionszeichen (\div) ein und teilen Sie den Wert durch sechs.
 - Tragen Sie den errechneten Wert bei »Durchschnittswert« in der gleichen Zeile ein.
- Für Ihren Ängstlichkeitswert:
 - Addieren Sie die Werte aus den Fragen **7–9**.
 - Tragen Sie die Summe in die Spalte »Summe« ein.
 - Schreiben Sie diese Zahl auch in die Spalte »Formel«, fügen Sie nach dem Wert ein Divisionszeichen (\div) ein und teilen Sie den Wert durch drei.
 - Tragen Sie den errechneten Wert bei »Durchschnittswert« in der gleichen Zeile ein.

Wert	Summe	Formel	Durchschnittswert
Durchschnittlicher Vermeidungswert (x-Achse)	Summe aus den Fragen 1–6	(Summe aus Fragen 1–6) ÷ 6	
Durchschnittlicher Ängstlichkeitswert (y-Achse)	Summe aus den Fragen 7–9	(Summe aus Fragen 7–9) ÷ 3	

Erstellen Sie Ihre Bindungstopografie

Nachdem Sie nun den Fragebogen zu Beziehungsstrukturen ausgefüllt haben, ist es an der Zeit, Ihre Bindungstopografie in Bezug auf die wichtigen Menschen in Ihrem Leben zu erstellen.

1. Tragen Sie Ihre Werte in das Diagramm ein

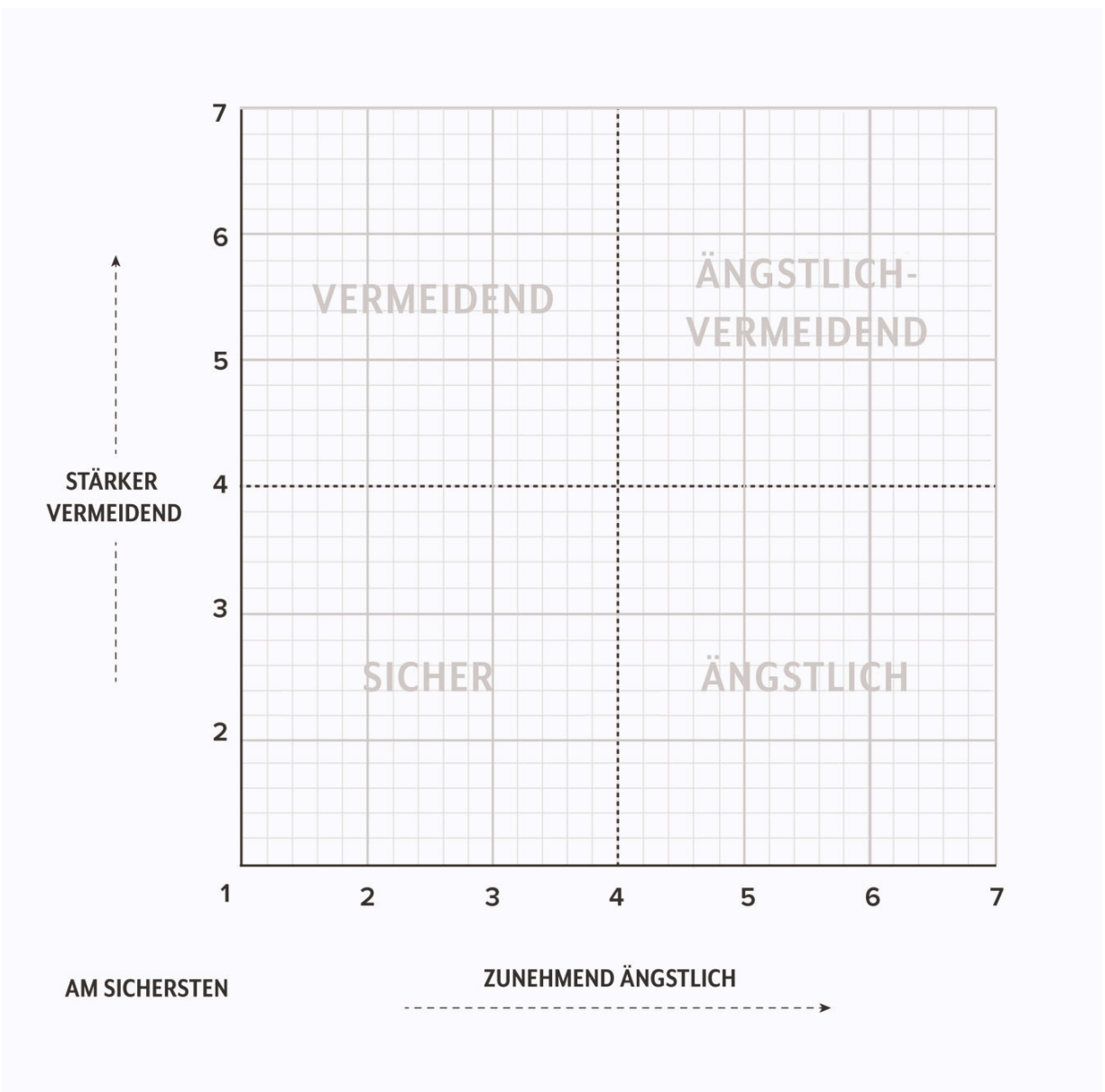
- Suchen Sie für die Bindungsbewertung den Punkt, an dem sich der berechnete Ängstlichkeitswert (x-Achse) und der Vermeidungswert (y-Achse) schneiden.
- Markieren Sie diesen Punkt im folgenden Diagramm.
- Beschriften Sie jeden Punkt deutlich, um anzugeben, welche Beziehung er darstellt.

2. Interpretation des Diagramms

- Die Position jedes Punktes gibt Ihnen Aufschluss über den Bindungsstil für diese bestimmte Beziehung.

- Höhere Vermeidungswerte (weiter oben auf der y-Achse) weisen auf ein stärkeres Vermeidungsverhalten hin.
- Höhere Ängstlichkeitswerte (weiter rechts auf der x-Achse) weisen auf eine stärkere Ängstlichkeit hin.

Sobald Sie alle Ihre Werte eingezeichnet haben, erhalten Sie eine visuelle Darstellung Ihres Bindungsstils in verschiedenen Beziehungen. Es mag Sie überraschen, dass Ihr Bindungsstil vielseitig und flexibel sein kann, sich an unterschiedliche soziale Situationen anpasst und neu formt. Dies ist eine zentrale Botschaft dieses Buches. Der Trick besteht darin, ein Umfeld zu schaffen, das Ihnen hilft, Ihren Bindungsstil in Richtung größerer Sicherheit zu entwickeln.



Noch ein zusätzlicher Tipp: Sie können jederzeit zu dieser Tabelle zurückkehren, um neue Personen zu Ihrer Bindungstopografie hinzuzufügen oder um zu überprüfen, ob sich Ihr Bindungsstil gegenüber einer bestimmten Person im Laufe der Zeit verändert hat. Eine hilfreiche Methode, um dies grafisch darzustellen, ist die

Verwendung von Buntstiften – weisen Sie jedem eine andere Farbe zu.

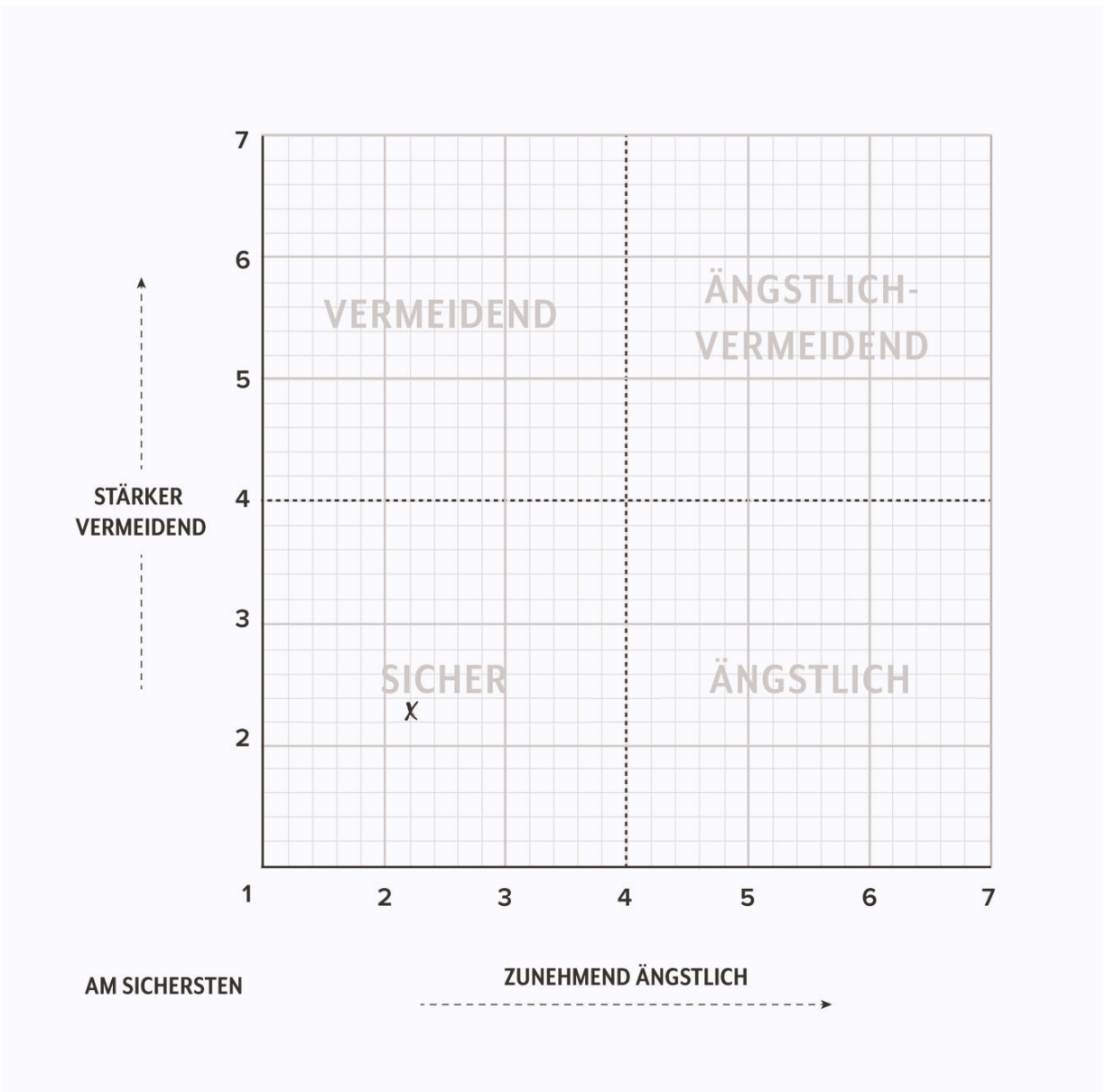
Nachstehend finden Sie ein Beispiel für einen ausgefüllten Fragebogen.

Trifft überhaupt nicht zu 1 2 3 4 5 6 7 Trifft genau zu

Frage	Antwort	Inverse Bewertung 1 → 7; 2 → 6; 3 → 5; 4 → 4; 5 → 3; 6 → 2; 7 → 1	Gesamtwert
1. Es ist hilfreich, sich an andere zu wenden, wenn man in Not ist.	1 2 3 4 5 6 7	6 = 2	2
2. Normalerweise bespreche ich meine Sorgen und Probleme mit anderen.	1 2 3 4 5 6 7	5 = 3	3
3. Ich bespreche mich mit anderen.	1 2 3 4 5 6 7	4 = 4	4

4. Es macht mir nichts aus, von anderen abhängig zu sein.	1 2 3 4 5 6 7	7 = 1	1
5. Es fällt mir nicht leicht, mich gegenüber anderen zu öffnen.	1 2 3 4 5 6 7		1
6. Ich versuche zu vermeiden, anderen zu zeigen, wie es tief drinnen in mir aussieht.	1 2 3 4 5 6 7		2
7. Ich mache mir häufig Gedanken, dass andere mich nicht wirklich mögen.	1 2 3 4 5 6 7		2
8. Ich habe Angst, dass andere mich verlassen könnten.	1 2 3 4 5 6 7		3
9. Ich grübele zuweilen darüber, dass andere mich weniger gernhaben als ich sie.	1 2 3 4 5 6 7		2

Wert	Summe	Formel	Durchschnittswert
Durchschnittlicher Vermeidungswert (x-Achse)	Summe aus den Fragen 1–6	(Summe aus Fragen 1–6) ÷ 6	
	13	13/6=2,16	2,2
Durchschnittlicher Ängstlichkeitswert (y-Achse)	Summe aus den Fragen 7–9	(Summe aus Fragen 7–9) ÷ 3	
	7	7/32,33	2,3



Interpretation Ihres Bindungsstils

Quadrant 1: Sichere Bindung – niedriger Ängstlichkeitswert, niedriger Vermeidungswert In vielen Ihrer Beziehungen

sind Sie vorwiegend herzlich und liebevoll. Sie schätzen Nähe und lassen sich von den diversen Beziehungskrisen, die einem im Leben widerfahren, nicht aus der Bahn werfen. Häufig sind Sie der Letzte, der es mitbekommt, wenn Ihnen jemand nicht wohlgesonnen ist. Ihnen fallen potenzielle Gefahren in Beziehungen einfach nicht so leicht auf. Wenn Sie sich doch einmal über jemanden ärgern sollten, sind Sie schnell bereit zu verzeihen und denken nicht länger darüber nach. Sie sind leicht zu trösten und zu beruhigen.

Quadrant 2: Ängstliche Bindung – hoher Ängstlichkeitswert, niedriger Vermeidungswert Sie haben eine niedrige Erregungsschwelle, um mögliche Gefahren in Beziehungen zu erkennen, selbst die kleinste Irritation löst auf Ihrem Radar einen Alarm aus. Diese erhöhte Wachsamkeit mag in einer gefährlichen Umgebung äußerst hilfreich sein, da Sie potenzielle Gefahren vor allen anderen erkennen können. Doch auch, wenn Ihre Umgebung relativ sicher ist, neigen Sie dazu, zu heftig zu reagieren. Sie sehen manchmal kaum vorhandene oder auch gar nicht vorhandene Gefahren. Wenn Sie sich eine Umgebung mit möglichst wenigen Bedrohungen schaffen, können Sie sich mit der Zeit auf eine sicherere Routine einlassen, die Nähe zu anderen genießen und sich in jeder Hinsicht sicher fühlen. Doch täuschen Sie sich nicht: Sie werden weiterhin diese besondere Gabe

besitzen, dass Ihnen Sachen auffallen, die andere nicht sehen. Diese Gabe können Sie in jedem Bereich Ihres Lebens gewinnbringend einsetzen.

Quadrant 3: Vermeidendes Bindungsverhalten – niedriger Ängstlichkeitswert, hoher Vermeidungswert Ihre Unabhängigkeit ist Ihnen ein kostbares Gut, und Sie verlassen sich am liebsten auf sich selbst. Häufig versuchen Sie, Probleme selbst zu lösen, statt andere um Hilfe zu bitten. Ihr Credo ist, dass jeder für sein eigenes Wohlbefinden verantwortlich ist, und es ist Ihnen eher unangenehm, wenn andere Sie behelligen, wenn es darum geht, deren Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen. Sie kümmern sich um sich selbst, und andere sollten das möglichst auch tun. Zu viel Nähe ist Ihnen unangenehm. Sie müssen die Dinge in Ihrem eigenen Tempo erledigen, dann, wann Sie es wollen. Sie sind wie eine einsam streunende Katze – wenn andere sich mehr Nähe wünschen, müssen sie die Milch nach draußen stellen. Sie suchen lediglich dann mehr Nähe, wenn Sie das Bedürfnis danach haben. Das kann niemand erzwingen, und sollte es trotzdem jemand versuchen, dann ziehen Sie sich instinktiv zurück.

Quadrant 4: Ängstlich-vermeidende Bindung – hoher Ängstlichkeitswert, hoher Vermeidungswert Sie sehnen sich nach Nähe, doch Sie fürchten auch ihre potenziellen

negativen Seiten. Sie sind sehr viel allein, Beziehungen zu anderen fallen Ihnen nicht in den Schoß. Ähnlich wie beim ängstlichen Bindungstyp registriert auch Ihr Radar kleinste Gefahren. Doch im Gegensatz zu den ängstlichen Bindungstypen, die sich in der Nähe von anderen wohlfühlen, solange dies unter der Bedrohlichkeitsschwelle bleibt, empfinden Sie Nähe an sich bereits als Gefahr. Und obwohl Sie sich nach Nähe sehnen, sind Sie sehr vorsichtig. Schon die Aussicht auf eine mögliche Beziehung schreckt Sie, und um sich vor einer Enttäuschung zu schützen, vermeiden Sie sie lieber. In bestehenden Beziehungen sind Sie sehr verletzbar, und es kann passieren, dass Sie andere zurückweisen, sollten diese in Ihren persönlichen Raum eindringen.

Die meisten stellen fest, dass sie zwar tendenziell in einen der vier Quadranten des allgemeinen Bindungsfragebogens fallen, gleichzeitig kann ihr Bindungsstil je nach Beziehung jedoch auch deutlich variieren. Diese Flexibilität ist tatsächlich eine Stärke – und sobald es Ihnen gelingt, Ihr Umfeld sicherer zu gestalten, können Sie das zu Ihrem Vorteil nutzen.

Wie sich die Bindungsdimensionen im Alltag auswirken

Kehren wir zum Experiment von Gillath vom Anfang des Kapitels zurück. Sie sind also gerade von einer Geschäftsreise nach Hause gekommen und finden eine Nachricht vor, die da lautet: »Bitte ruf mich an. Wir müssen reden.« Die Ergebnisse belegen, dass Menschen mit einem *sicheren* Bindungsstil eher mit positiven Erwartungen reagieren: Eine angenehme Überraschung wartet auf sie, Ihr Chef gratuliert Ihnen oder bietet Ihnen eine Beförderung an, oder eine Freundin oder ein Familienmitglied hat erfreuliche Nachrichten.

Sind Sie *vermeidend*, dann ist es wahrscheinlicher, dass Sie die Bitte einfach ignorieren und komplett »vergessen«, zurückzurufen, oder Sie denken sich etwas im Sinne von: »Andauernd wollen sie etwas von mir. Ich habe jetzt keinen Kopf dafür. Ich bin gerade erst zur Tür hereingekommen, da müssen sie jetzt noch etwas warten.«

Sind Sie *ängstlich*, dann sehen Sie am ehesten die Gefahr in Beziehungen. Sie nehmen vielleicht an, dass Ihr Chef Sie feuern will, dass Ihr Partner Schluss machen will oder dass die Familie oder Freunde ärgerlich auf Sie sind.

Menschen mit einem *ängstlich-vermeidenden* Beziehungsstil erwarten vielleicht, dass derjenige, der die Nachricht hinterlassen hat, sich zurückziehen will oder die Beziehung

beenden möchte. Doch um ein Gespräch zu vermeiden, das Sie emotional überfordert, entscheiden Sie sich vorsorglich, sich gar nicht erst darauf einzulassen, anstatt anzurufen und dem anderen mitzuteilen, was gerade in Ihnen vorgeht. Sie halten Abstand, sind dabei jedoch zutiefst unglücklich.

Es ist leicht zu erkennen, wie die unterschiedlichen Einschätzungen der Situation zu unterschiedlichen Konsequenzen für die Beziehung führen. Sind Sie ein sicherer Mensch, rufen Sie Ihren Partner gut gelaunt an, was zu leichteren und reibungsloseren Interaktionen führt. Sind Sie unsicher – egal ob ängstlich, vermeidend oder ängstlich-vermeidend –, reagieren Sie auf eine Weise, die nicht so ideal ist. Wenn Sie zurückrufen, verhalten Sie sich möglicherweise kühl oder distanziert, weil Sie erwarten, dass Ihr Partner verärgert ist, oder Sie rufen gar nicht erst an, was zu Spannungen in der Beziehung führt und die neuronalen Wachsamkeitsschaltkreise im Gehirn auf Hochtouren bringt, wodurch viel Energie verbraucht wird.

Workshop zu den Bindungsstilen

Wer hat recht? Der Streit um die Geburtstagsfeier

Andrew, Jessicas Ehemann, wurde zur Geburtstagsfeier seines Schwagers eingeladen. Er zeigte die Einladung seiner Frau und fragte, ob sie Zeit hätten, hinzugehen. »Du überlegst doch nicht ernsthaft, zu dieser Feier zu gehen, oder?«, fragte Jessica schockiert.

»Doch, warum nicht?«, erwiderte Andrew.

»Also ich frage mich wirklich, warum du da hingehen willst? Nach all dem, was sie dir angetan haben? Wie deine Schwester dich als Kind behandelt hat und wie sie sich neulich beim Abendessen über dich lustig gemacht haben, weil sie politisch anderer Meinung sind als du? Der ganze Tisch hat auf deine Kosten gelacht. Du bist stinksauer nach Hause gekommen. Erinnerst du dich nicht mehr daran?« Andrew antwortete: »Doch, doch, ich erinnere mich schon noch daran. Aber mich juckt das nicht mehr, das ist Schnee von gestern.«

Welche der folgenden Aussagen trifft am ehesten zu?

1. Andrew hat einen vermeidenden Bindungsstil.
2. Jessica ist ängstlich und Andrew ist sicher.
3. Jessica ist ängstlich und Andrew ist vermeidend.
4. Jessica und Andrew sind beide ängstlich.

5. Keine der Aussagen in 1–4 trifft zu.

Die richtige Antwort ist 5, keine der Aussagen trifft zu. Beim Nachdenken über Bindungsstile sollte man keine voreiligen Schlüsse ziehen. Es ist auch wichtig zu bedenken, wo Menschen sowohl in der Ängstlichkeits-als auch in der Vermeidungsdimension einzuordnen sind, nicht nur in der einen oder der anderen. Wir haben nicht genügend Informationen, um zu beurteilen, ob Andrew vermeidend oder sicher ist. Offensichtlich ist, dass er nicht endlos auf negativen Erlebnissen mit seiner Familie herumreitet. Damit ist der ängstliche Bereich bei ihm ausgeschlossen – dort würde er einen niedrigen Wert erzielen. Dann bleiben uns noch zwei Möglichkeiten: vermeidend oder sicher. Andrew könnte beides sein. Um das zu entscheiden, reichen die hier gegebenen Informationen nicht aus. Er könnte negative Ereignisse in der Beziehung defensiv ausblenden und die Einstellung haben, dass Unabhängigkeit der Schlüssel zum Erfolg ist (das heißt, er hätte einen hohen Wert bei Vermeidung). Oder er schenkt den negativen Interaktionen mit seiner Schwester und seinem Schwager keine große Aufmerksamkeit und schätzt Nähe (also ein niedriger Wert bei Vermeidung). In diesem Fall wäre er sicher.

Hier noch einige zusätzliche Informationen: Andrew sagte Jessica danach, dass ihm bewusst sei, dass seine Familie nicht perfekt ist, und dass ihm klar sei, dass sie seine politischen Ansichten überhaupt nicht teilten. Trotzdem bedeute ihm seine

Familie sehr viel, und er habe sie gern. Nach den Geschehnissen bei besagtem Abendessen nahm er sich vor, politische Themen bei Tisch zu vermeiden, weil alle dann besser miteinander auskommen. Bloß wegen politischer Differenzen wollte er die Beziehung zu seiner Schwester und seinem Schwager nicht beenden. Er sagte, er habe seiner Schwester verziehen, dass sie ihn als Kind schlecht behandelt hatte, und räumte ein, dass er kein einfaches Kind war, eine Herausforderung für die ganze Familie.

Berücksichtigt man diese zusätzlichen Informationen, welche der folgenden Aussagen trifft dann am besten zu?

1. Jessica hat einen niedrigen Wert in der Ängstlichkeitsdimension.
2. Andrew hat einen niedrigen Wert bei Vermeidung und Ängstlichkeit.
3. Andrew hat einen hohen Wert in der Vermeidungsdimension.
4. Jessica hat einen niedrigen Wert in der Ängstlichkeits- und Vermeidungsdimension.
5. Keine der Aussagen 1–4 trifft zu.

Die korrekte Antwort ist Nummer 2. Andrew ist sicher, er hat einen niedrigen Wert bei Vermeidung und Ängstlichkeit. Jessica hat einen hohen Wert in der Ängstlichkeitsdimension. Sie sieht Gefahren in der Art und Weise, wie sich Andrews Familie ihm gegenüber verhält. Eventuell hat sie einen hohen Wert in der

Vermeidungsdimension, da sie vorschlägt, der Situation ganz aus dem Weg zu gehen.

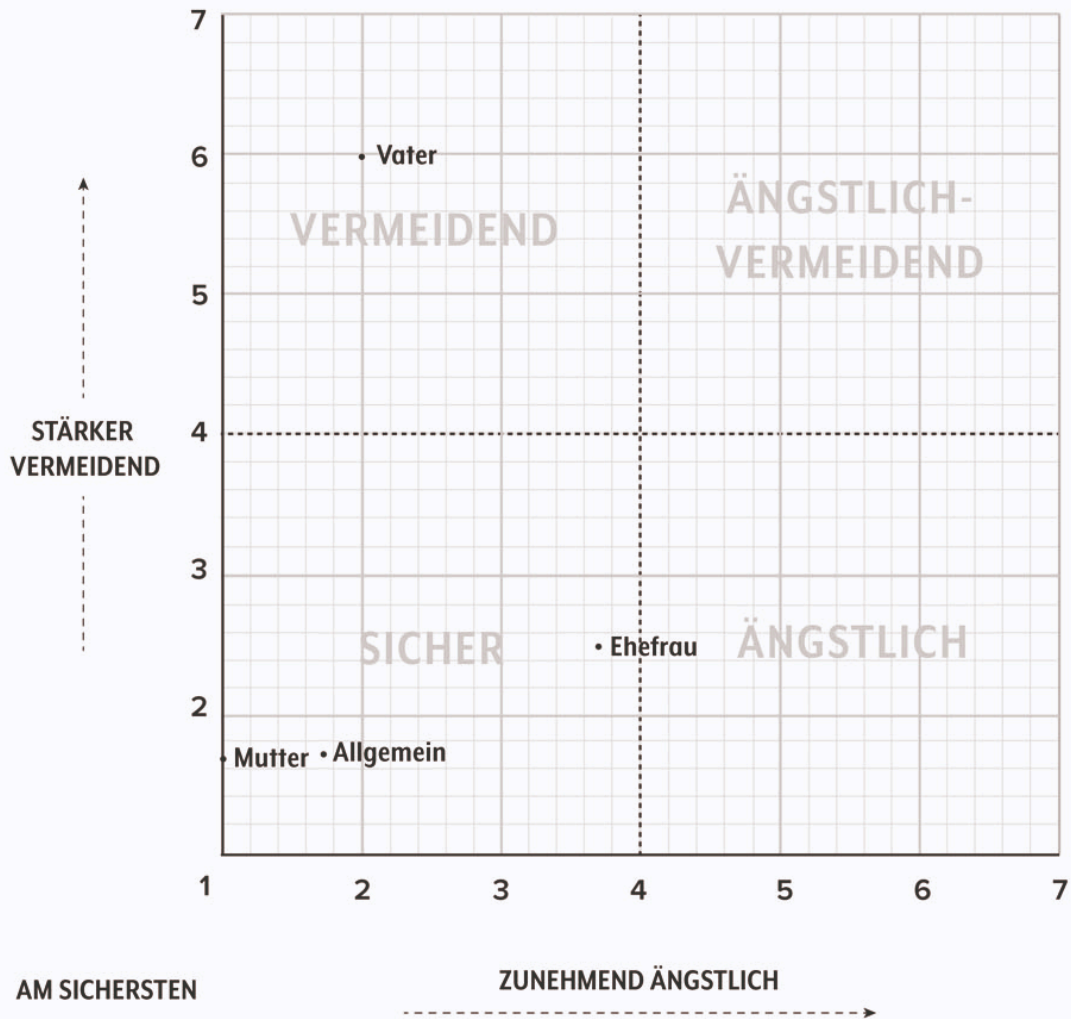
Wer hat in dieser Auseinandersetzung recht?

1. Jessica
2. Andrew
3. Keiner
4. Beide

Die richtige Antwort ist Nummer 4 – beide. Jeder der beiden hat recht, denn sie erleben die Situation unterschiedlich, da sie verschiedene Bindungsstile haben. Jessica ist ängstlich und nimmt dadurch die potenzielle Gefährlichkeit einer Situation wahr, in der andere die eigene Meinung nicht respektieren oder einen herablassend behandeln. Und da sie sensibler auf mögliche Verletzungen in Beziehungen reagiert, kann das für sie sehr wichtig sein – sie läuft sonst tatsächlich Gefahr, verletzt zu werden. Andrew, der ein sicherer Bindungstyp ist, reagiert viel weniger empfindlich auf derartige Beziehungsdynamiken. Sein Bindungssystem nimmt diese nicht als Bedrohung wahr («Das ist eben in der Hitze der Debatte etwas aus dem Ruder gelaufen«, denkt er sich vielleicht), daher ist es sehr viel unwahrscheinlicher, dass er verletzt wird. Er schätzt die Situation zu Recht als weniger bedrohlich ein.

Sicher ... und ängstlich?

Ich erhielt eine SMS von einem Freund, der den Fragebogen zu den Beziehungsstrukturen ausgefüllt hatte. Er schickte mir einen Screenshot der Ergebnisse:



SCORE

	Anxiety	Avoidance
Mutter	1	1.67
Vater	2	6
Ehefrau	3.67	2.5
Allgemein	1.67	1.67

	Wert	
	Ängstlichkeit	Vermeidung
Mutter	1	1,67
Vater	2	6
Ehefrau	3,67	2,5
Allgemein	1,67	1,67

Jeder Wert spiegelt seinen Umgang mit bedeutsamen Menschen in seinem Leben wider: seiner Mutter, seinem Vater und seiner Frau. Er bewertete den Umgang mit seinem Vater als vermeidend, den mit seiner Mutter als sicher, sich selbst im Allgemeinen als sicher und den Umgang mit seiner Frau als beinahe ängstlich. Welche der folgenden Aussagen sind richtig?

1. Der Mann ist völlig durcheinander. Er hat den Fragebogen falsch ausgefüllt.
2. Er hat seine Interaktionen mit verschiedenen wichtigen Bezugspersonen in seinem Leben richtig beschrieben.
3. Die Tatsache, dass die Person sicher ist, seine Beziehung zu seiner Frau jedoch an einen ängstlichen Bindungsstil grenzt, wirft einige Fragen zu ihrem Miteinander auf.
4. Dieser Mann zeigt hohe Ängstlichkeitswerte in Bezug auf seine Frau, und da die Partnerschaft für das

Bindungsmuster am wichtigsten ist, zählt vor allem dieses Muster.

Die Aussagen 2 und 3 sind beide richtig. Wie in diesem Kapitel erläutert, können Bindungsstile variieren. In diesem Fall bezeichnete sich mein Freund im Allgemeinen als recht sicher in seinen Interaktionen, gegenüber seiner Frau jedoch zeigte er einen eher ängstlichen Bindungsstil. Mein Freund war tatsächlich von seinen eigenen Ergebnissen überrascht und schickte mir diese Nachricht zusammen mit seinen Werten:

Hi, ich war schockiert über mein Ergebnis: »sicher« – denn ich würde sagen, das stimmt. Aber bei Mia bin ich zu 1000 Prozent grenzenlos co-abhängig. Wie soll ich da eine sichere Bindung aufbauen?

Wie kann es sein, dass dieser Mann generell einen sicheren Bindungsstil hat, aber gegenüber seiner Frau ein ängstlicher Bindungstyp ist? Kreisen Sie die richtige Aussage ein.

1. Diese Person hat eine Persönlichkeitsstörung und ist daher in ihren Gefühlen gegenüber verschiedenen Menschen inkonsistent.
2. Der Bindungsstil dieser Person ist völlig wirr. Er muss beim Ausfüllen des Fragebogens einen Fehler gemacht haben. Am besten sollte er ihn noch einmal neu ausfüllen.
3. Die Interaktion mit seiner Frau ist irgendwie speziell, das macht es ihm schwer, ihr gegenüber seinen sicheren

Bindungsstil aufrechtzuerhalten.

4. Da dieser Mann eine vermeidende Bindung zu seinem Vater hatte, hat er einen ängstlichen Bindungsstil gegenüber seiner Frau entwickelt.

Die richtige Antwort ist Nummer 3.

Auch hier mag ein wenig Hintergrundwissen hilfreich sein. Mein Freund machte diesen Test, während seine Frau in einer Entzugsklinik war. Obwohl er sich größtenteils sicher fühlte, wurde er aufgrund des Alkoholproblems seiner Frau in der Beziehung ängstlicher, und das zu Recht. Seine Frau verschwand häufig stundenlang ohne Vorwarnung und kam manchmal die ganze Nacht nicht nach Hause. Sie erhielt Anzeigen wegen Trunkenheit am Steuer und wurde mehrmals ohnmächtig. Beim Aufwachen stellte sie fest, dass sie gestürzt war und sich schwer verletzt hatte. Selbst beim sichersten Menschen würden unter diesen Umständen die neuronalen Bindungsschaltkreise anhaltend aktiviert, und er oder sie würde einen ängstlichen Bindungsstil entwickeln.

Dies verdeutlicht, wie man selbst mit einem sicheren Bindungsstil destabilisiert werden kann, wenn immer wieder unvorhergesehene Ereignisse in einer Beziehung auftreten. Das bestätigt die Anpassungsfähigkeit und auch die Verletzlichkeit unserer neuronalen Bindungsschaltkreise.

Nachdem Sie nun Ihre Bindungstopografie besser kennen und verstehen, dass Sie neben Ihrem Hauptbindungsmuster je nach Interaktionspartner möglicherweise ein Repertoire an

anderen Mustern in sich tragen, ist es an der Zeit, die Ärmel hochzukrempeln und jeden einzelnen Fall, in dem Sie einen unsicheren Stil aufweisen, in den folgenden Kapiteln gezielt anzugehen. Teil II ist in verschiedene Kapitel unterteilt, je ein Kapitel zum ängstlichen, zum vermeidenden und zum ängstlich-vermeidenden Stil – jedes davon vermittelt wichtige Strategien hin zu mehr Sicherheit. Um den vollen Nutzen zu erzielen, ist es wichtig, alle Kapitel zu lesen, unabhängig von Ihrem eigenen Bindungsstil – sie alle enthalten Werkzeuge, die jeder nutzen kann.

[7] Verwendet mit Erlaubnis von R. C. Fraley, basierend auf: R. C. Fraley et al., »The Experiences in Close Relationships – Relationship Structures Questionnaire: A Method for Assessing Attachment Orientations Across Relationships«, *Psychological Assessment* 23, Nr. 3 (September 2011): 615–25, doi: 10.1037/a0022898.

6

Der ängstliche Bindungsstil: Mit Wahrnehmungs-Superkräften leben

Am ersten Schultag nach den Sommerferien bemerkte Natalie, dass sich ihre neunjährige Adoptivtochter sofort prächtig mit einer Mitschülerin verstand, die neu in der Klasse war. Im Gespräch mit der Mutter des Mädchens erfuhr sie, dass auch dieses Mädchen adoptiert war.

Als sie die zwei zusammen beobachtete, erstarrte sie plötzlich. Blitzschnell war ihr klar: Die beiden müssen Schwestern sein!

»Ich stand da, und die Mutter des anderen Mädchens unterhielt sich mit mir. Doch ich hörte gar nicht, was sie sagte, mir fiel nur auf, wie ähnlich sich die beiden waren. Ihr Gang, ihre Gestik – es war richtig unheimlich. Ich betrachtete die Gesichter der beiden: Für mich waren sie identisch. Nicht in jedem Detail – meine Tochter hat haselnussbraune Augen, die des anderen Mädchens waren blau. Meine Tochter hat glattes Haar, die andere hatte ein paar Wellen. Aber ihre Gesichtszüge, ihr Ausdruck ... das war alles gleich.«

Von Gefühlen überwältigt teilte Natalie ihre Vermutung mit anderen. Doch sie sahen das nicht so. Sie erzählte es der Lehrerin, ihrer Sachbearbeiterin beim Jugendamt und der Mutter des anderen Mädchens, doch niemand nahm sie ernst. Die Mutter des anderen Mädchens beharrte darauf, dass man ihr gesagt habe, ihre Tochter sei das einzige Kind der Frau, das sie zur Adoption freigegeben hatte. »Die anderen wollten, dass ich die Sache auf sich beruhen lasse«, erinnerte sie sich. »Aber ich konnte das nicht. Ich konnte nicht ignorieren, was für mich so offensichtlich war.« Natalie gab nicht auf und recherchierte selbst. Sie durchforstete ihre Unterlagen und versuchte, mehr über die leibliche Mutter und deren Lebensumstände herauszufinden. Nach monatelangem beharrlichem Nachhaken erklärte sich schließlich eine Sachbearbeiterin bereit, der Sache nachzugehen.

Schließlich kam der Anruf. »Sitzen Sie gerade?«, fragte die Sachbearbeiterin. »Ich habe Neuigkeiten. Sie hatten recht – die Mädchen sind tatsächlich Schwestern.« Natalie kamen die Tränen. »Ich bin so froh, dass ich nicht aufgegeben habe. Es fühlte sich an wie ein kleines Wunder. Jetzt kann meine Tochter ihren weiteren Lebensweg gemeinsam mit ihrer Schwester gehen.«

Seit diesem ersten Schultag sind Jahre vergangen – und die beiden Mädchen sind noch immer unzertrennlich.

Natalies Geschichte mag außergewöhnlich erscheinen – doch in der Bindungsforschung gibt es immer wieder Fälle, die

belegen, dass es für Menschen mit ängstlicher Bindung nicht ungewöhnlich ist, Dinge zu sehen, die anderen häufig entgehen.

So ergab eine funktionale MRT-Studie von Zahra Nasiriavanaki und Kollegen in Harvard, dass Menschen mit ängstlicher Bindung eine erhöhte Gehirnaktivität in bestimmten Bereichen aufweisen, wenn sie Gesichtern folgen, die sich ihnen nähern. Sie belegten, dass Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil sich nähernde Gesichter bereits wahrnahmen, während das Gehirn anderer nichts registrierte. An der University of Illinois zeigten R. Chris Fraley und sein Team, dass Probanden mit einem ängstlichen Bindungsstil früher als andere einen Knopf drückten, wenn ein Gesicht allmählich von neutral zu emotional (traurig, wütend oder glücklich) wechselte. Sie waren offensichtlich in der Lage, subtile Stimmungsschwankungen wahrzunehmen, die anderen nicht auffielen.

Und dies gilt nicht nur für Gesichter und Gesichtsausdrücke. Menschen mit ängstlicher Bindung nehmen auch andere Signale in ihrer Umgebung wahr. Tsachi Ein-Dor und Mario Mikulincer von der Reichman-Universität in Tel Aviv zeigten, dass ängstliche Bindungstypen als Erste Rauch aus einem Computer wahrnahmen und meldeten. In einem ähnlichen Experiment fanden Ein-Dor und Orgad Tal heraus, wenn Menschen mit ängstlichem Bindungsstil angewiesen wurden, Nachrichten über eine Malware-Bedrohung zu übermitteln, beharrten sie eher darauf, die Warnung an die IT-Abteilung

weiterzuleiten, selbst wenn eine andere Person absichtlich versuchte, sie hinzuhalten.

Diese Untersuchungen zeigen deutlich: Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil verfügen über ein fein abgestimmtes Nervensystem, das soziale und andere Veränderungen in ihrer Umwelt schneller wahrnimmt – und stärker darauf reagiert. Diese besonderen Wahrnehmungsfähigkeiten können in allen Lebensbereichen ausgesprochen nützlich sein. Sie können von großem Vorteil im Geschäftsleben und bei Verhandlungen sein, zu wissenschaftlichen Durchbrüchen führen und sind hilfreich für die Arbeit von Pflegekräften oder Vermietern, um nur einige Beispiele zu nennen.

Daher stellt sich die Frage: Woher kommen diese Wahrnehmungsfähigkeiten von Menschen mit ängstlichem Bindungsstil? Die Antwort könnte vieles von dem infrage stellen, was wir über ängstliche Bindungen zu wissen glauben.

Der Ursprung des ängstlichen Bindungsstils

Ein Großteil der Forschung geht davon aus, dass ein ängstlicher Bindungsstil seinen Ursprung in der Kindheit hat – basierend auf der Hypothese, dass die Bezugspersonen die emotionalen Bedürfnisse des Kindes nicht ausreichend erfüllten, sodass es

sich weniger leicht trösten konnte oder sich in Beziehungen weniger sicher fühlte. Es wird angenommen, dass die Eltern dem Kind nicht genügend Sicherheit vermitteln und es daher eine Art soziale Hypervigilanz entwickelt – also eine Art eingebautes Radarsystem, das ständig auf der Hut vor Gefahren ist. Doch diese Annahmen sind nicht vollständig bewiesen. Tatsächlich könnte auch das Gegenteil der Fall sein: Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil verfügen möglicherweise einfach über außergewöhnliche Wahrnehmungsfähigkeiten, die es ihnen ermöglichen, Dinge zu erkennen, die andere nicht sehen. Es geht sogar weit darüber hinaus. Man kann nicht nur Gefahren besser erkennen. Man kann ein immenses Spektrum von Nuancen und Feinheiten wahrnehmen, die anderen häufig entgehen – so wie Natalie als Einziger die Ähnlichkeit der beiden Mädchen auffiel.

Betrachtet man die Forschung jenseits dieser gängigen Thesen (und wohl auch Vorurteile) und konzentriert man sich ausschließlich auf die Daten, dann zeigt sich ein klares Muster: Menschen mit ängstlicher Bindung – etwa 20 Prozent der Bevölkerung – verfügen über außergewöhnliche Wahrnehmungsfähigkeiten, welche die von anderen weit übertreffen.

Betrachten wir den ängstlichen Bindungsstil durch die Linse dieser Wahrnehmungssuperkräfte und nicht als ein Defizit in Sachen Selbstberuhigung, verändert sich auch unsere Sicht auf die Kindheit von diesen Menschen. Anstatt einen ängstlichen

Bindungsstil nur als Folge unzureichender Zuwendung zu betrachten, sollten wir bedenken, wie unglaublich anstrengend es womöglich für Eltern war, ein Kind mit einer derartig sensiblen Wahrnehmungsfähigkeit aufzuziehen. Die »defizitäre Erziehung«, die Forscher beobachten und als Ursache für einen ängstlichen Bindungsstil vermuten, könnte also einfach die realen Herausforderungen reflektieren, die mit der Betreuung eines hochsensiblen Kindes einhergehen. Tatsächlich deutet eine ganze Reihe von Studien darauf hin, dass einige dieser erhöhten sozialen und anderen Wahrnehmungssensibilitäten sogar erblich bedingt sein könnten.

Orchidee und Löwenzahn

Bei meiner Arbeit in der Kinderpsychiatrie bin ich immer wieder erstaunt, wie sich manche Kinder in der Therapie verändern, fast so wie ein Fisch, der zurück ins Wasser geworfen wird. Im Alltag streiten sie sich mit ihren Eltern, tun sich schwer in der Schule und fühlen sich von diversen Schwierigkeiten erdrückt. Doch sobald sie den Therapieraum betreten, kommt es einem vor, als würden sie sich in dieser unterstützenden, urteilsfreien Umgebung plötzlich verwandeln. Als würde ihre genetische Bestimmung geweckt – als ob etwas tief drinnen in ihnen schlummerte, das nur auf die richtigen

Bedingungen wartet, um sich der Welt zu öffnen und zu erblühen.

Wir malen zusammen, schreiben Bücher und erfinden komplette Fantasiewelten, und bei diesem kreativen Spielen beobachte ich voller Ehrfurcht, wie sich diese Kinder verändern, wie sie Fortschritte machen, und wie sie mit einem Mal zu beeindruckenden Dingen fähig sind. Für mich als Therapeut ist dies eines der eindrucksvollsten Erlebnisse, an denen ich teilhaben darf. Deswegen leuchtete mir die Theorie der Orchideen und des Löwenzahns aus der Biologie sofort ein, als ich darauf stieß.

Mehrere Studien belegen, dass ein gewisser Anteil der Bevölkerung eine erhöhte Sensibilität für sein soziales Umfeld aufweist, was teilweise mit einer bestimmten Variante des Dopamin-D4-Rezeptor-Gens in Zusammenhang gebracht wird, das bei ihnen vorliegt. Unter schwierigen Bedingungen haben Kinder mit dieser sensiblen Genvariante häufig Probleme – es fällt ihnen möglicherweise schwer, ihre Gefühle zu steuern, sie reagieren verhaltensauffällig oder bleiben in frühen Entwicklungsphasen stecken. Im Laufe ihres Lebens geraten diese Menschen möglicherweise häufiger in Schwierigkeiten oder neigen als Jugendliche zu riskantem Verhalten. In einer unterstützenden Umgebung kehrt sich dieses Muster jedoch um: Kinder und Jugendliche mit diesem Sensibilitäts-gen entwickeln sich häufig sehr positiv und übertreffen ihre weniger sensiblen Altersgenossen in vielen Bereichen.

Forscher vergleichen diese genetisch bedingt sensiblen Menschen mit *Orchideen*: Sie sind empfindlich und aufwendiger zu pflegen, können jedoch unter den richtigen Bedingungen prächtige Blüten entwickeln. Im Gegensatz dazu sind Menschen ohne diese genetisch bedingte Sensibilität, die auch unter wenig idealen Bedingungen recht gut gedeihen, wie *Löwenzahn*: Widerstandsfähig, robust und anpassungsfähig gedeihen sie fast überall. Löwenzahn hat unter schlechten Bedingungen deutlich weniger zu kämpfen als Orchideen, unter guten entwickelt er sich jedoch auch nicht so prächtig wie Orchideen.

Zusammenfassend kann man feststellen: Das Vorhandensein dieser genetischen Sensibilität führt nicht zwangsläufig zu Problemen, sie verstärkt lediglich die Reaktionen auf die Umwelt. Ängstliche Menschen, von denen viele in diese orchideenähnliche Gruppe fallen, sind durch ihre sensiblere Wahrnehmung nicht zum Scheitern verurteilt – sie brauchen lediglich die richtigen Bedingungen, damit ihre Eigenschaften zu Stärken werden können.

Die Schwierigkeiten des Superhelden

Menschen, die neurobiologisch wie eine Orchidee veranlagt sind, brauchen die richtigen Bedingungen, um gut zu gedeihen. Doch viele Menschen mit ängstlicher Bindung bleiben in einem

Umfeld stecken – äußerlich wie innerlich –, das ihnen den Weg zur Sicherheit versperrt.

In meiner Praxis lernte ich zu schätzen, wie sich die feine Sinneswahrnehmung, die mit ängstlicher Bindung gekoppelt ist, auf das Leben meiner Patienten auswirkt – mit den spezifischen Vorteilen und Herausforderungen, die das mit sich bringt.

Diese Wahrnehmungsfähigkeit kann wirklich erstaunlich sein. Doch wie bei den Superhelden in Filmen können unkontrollierte Kräfte deren Besitzer auch in Schwierigkeiten bringen. Einer meiner Patienten beschrieb dieses zweischneidige Schwert in unserer allerersten Sitzung:

Ich liebe den Austausch mit anderen. Wenn alles passt, bin ich richtig glücklich – das gibt mir Energie und hilft mir, Dinge zu erledigen. Wenn ich in dieser Gemütsverfassung bin, gelingt mir vieles, und die Leute fühlen sich wohl in meiner Nähe. Ich bin in meiner Arbeit wirklich erfolgreich – ich erkenne Trends an der Börse lange vor anderen –, und wenn ich mir zutraue, entsprechend darauf zu reagieren, profitiert meine Firma enorm davon.

Doch obwohl ich beruflich sehr erfolgreich und obendrein glücklich verheiratet bin und zwei wunderbare Kinder habe, läuft nicht alles so gut, wie es auf den ersten Blick scheint. Ich reagiere extrem empfindlich auf mögliche Kränkungen in Beziehungen. Ich bin sehr leicht verletzbar – und wenn das passiert, trifft es mich sehr.

Das kann ein Freund sein, der mich brüskiert hat, ein unkollegialer Arbeitskollege, meine Kinder oder meine Frau, die sich abweisend verhalten. Was auch immer die Auslöser sind, die Verletzung nimmt so viel Raum in meinen Gedanken ein, dass ich nicht weiß, wie ich da wieder herauskomme. Wenn es ganz schlimm ist, reagiere ich manchmal über. Dann fahre ich die betroffene Person an, und kurz darauf tut es mir leid. Es hilft mir, mit jemandem darüber zu sprechen, was passiert ist – einfach, um es loszuwerden. Ich kann dann unendlich lange über dasselbe Thema reden, obwohl ich eigentlich weiß, dass das dem anderen irgendwann zu viel wird.

Und das Schlimmste? Wenn meine Gedankenspiralen einmal anfangen zu kreisen, komme ich da kaum noch heraus, ich habe keinen Ausschalter. Dann grüble ich unentwegt – von ein paar Stunden bis hin zu mehreren Tagen. In heftigeren Fällen kann das Wochen oder sogar Monate anhalten.

Ich hasse das.

Ich finde, dies ist eine sehr aufschlussreiche Beschreibung der Schwierigkeiten von ängstlichen Bindungs-Superhelden. Wenn die zwischenmenschlichen Beziehungen gut laufen, ist man erfolgreich und blüht auf, wenn jedoch etwas nicht stimmt, können die scharfen Sinne es einem besonders schwer machen, loszulassen und wieder herunterzukommen. Dieselben Eigenschaften, die einem helfen, erfolgreich zu sein – Natalies

genaue Wahrnehmung und ihre Ausdauer, nicht aufzugeben –, werden dann zur Achillesferse. Wie kann man also Frieden finden mit dieser Wahrnehmungs-Superkraft, welche die eigene Welt auf den Kopf stellen kann?

Die Lösung ist einfach: Man umgibt sich mit einem sicheren Umfeld, dann kann man seine Wahrnehmungs-Superpower auf positive Lebensziele lenken, dann ist man zu außergewöhnlichen Dingen fähig und kann sich entfalten.

Und wie schafft man sich nun dieses sichere Umfeld?

An dieser Stelle kommt CARRP ins Spiel, also das, was wir in Kapitel zwei als die fünf Säulen sicheren Verhaltens bezeichneten: Beständigkeit, Verfügbarkeit, Reaktionsbereitschaft, Verlässlichkeit und Vorhersagbarkeit. Stellen Sie sich das vor wie eine Ritterrüstung für ängstliche Menschen. Eine Geheimwaffe, die verhindert, dass sich Ihre sensiblen Sinnesorgane gegen Sie selbst wenden und Ihnen schaden. Wenn andere Ihnen gegenüber CARRP sind, richtet sich Ihr Radar nicht mehr auf zwischenmenschliche Konflikte, stattdessen können Sie Ihre Kräfte zu Ihrem eigenen Wohle und dem Ihrer Mitmenschen einsetzen. Nicht-CARRP-Verhalten hingegen ist Ihr Kryptonit. Es schwächt Sie und raubt Ihnen Ihre Kräfte. Mit einer CARRP-Intervention, wie in Kapitel 2 beschrieben, transformieren Sie andere und schaffen die Sicherheit, die Sie für Ihr Wohlbefinden benötigen. Je mehr CARRP Ihr täglicher Austausch ist, einschließlich der in Kapitel

3 beschriebenen SIMIs (die scheinbar unbedeutenden kleinen Interaktionen), desto sicherer wird Ihre Welt.

Wenn die überwiegende Mehrheit Ihrer SIMIs CARRP sind, können Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeiten nutzen, um Dinge zu schaffen und sich zu entfalten, anstatt Ihre Kräfte durch ständiges Wachsamsein aufzuzehren.

Im Prinzip ist die Lösung einfach, trotzdem müssen Sie in der Praxis bestimmte Hindernisse überwinden, die dem ängstlichen Bindungstyp typischerweise im Weg stehen.

Hindernisse für den ängstlichen Bindungstyp auf dem Weg zur Sicherheit

Was hindert so viele Menschen mit ängstlichem Bindungsmuster daran, ihr volles Potenzial zu realisieren?

Nach meiner Erfahrung sind es zwei große Hindernisse, die ich als *Bindungs-Gaslighting (attachment gaslighting)* und *Protest-Reue-Zyklus (protest-regret cycle)* bezeichne.

- *Bindungs-Gaslighting* bezieht sich auf die internen und externen Botschaften, die Sie an Ihren Wahrnehmungen zweifeln lassen.

- *Der Protest-Reue-Zyklus* ist eine schmerzhaftes Bindungsschleife, die Ihr Nervensystem in ständigem Stress gefangen hält.

Diese beiden Kräfte verbrauchen viel Gehirnenergie und machen Sie bedrückt und unglücklich, genau wie meinen oben zitierten Patienten. Sie verstärken die Unsicherheit, die der Schaffung einer bereichernden sozialen Umgebung im Wege steht, die Sie benötigen, um sicherer zu werden.

Schauen wir uns diese beiden Hindernisse genauer an.

Bindungs-Gaslighting

Ich warne meine Patienten mit Bindungsängsten oft vor dem sogenannten *Bindungs-Gaslighting*: also, wenn Sie sich selbst – oder jemand anderem – das Gefühl geben, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt, nur aufgrund Ihrer gesteigerten Wahrnehmungsfähigkeit.

Zum Beispiel könnte ein Freund sagen: »Du interpretierst da viel zu viel hinein«, nachdem Sie bemerkt haben, dass er Ihnen gegenüber seit mehreren Wochen abweisend ist, doch er es rundheraus von sich weist. Oder Sie sagen sich: »Ich übertreibe mal wieder. Ich sollte einfach gelassen bleiben und nicht so überreagieren. Die anderen sind nun mal sehr beschäftigt. Mach doch nicht aus jeder Mücke einen Elefanten.« Das kann

dazu führen, dass Sie sich als zu empfindlich wahrnehmen oder dass Sie Kleinigkeiten überbewerten.

Bei beidem, wenn jemand von außen – aber auch, wenn man selbst – die eigenen Wahrnehmungen verleugnet, kann das zu enormen Selbstzweifeln führen. Man kämpft gegen seine biologische Veranlagung und versucht, sich so wie andere durchzubeißen, doch letztendlich fühlt man sich immer wieder überwältigt. Dieser Kreislauf hinterlässt Schamgefühle, das Gefühl, dass etwas mit einem nicht stimmt, oder die Sorge, anderen lästig zu sein.

Doch was da geschieht, ist kein Fehler in Ihnen – es ist der Konflikt zwischen Nicht-CARRP-SIMIs und Ihrer biologischen Veranlagung. Es gibt viele Möglichkeiten, wie sich Bindungs-Gaslighting zeigt – sowohl intern als auch extern.

Internes Gaslighting: Wenn Sie streng mit sich selbst sind, denken Sie vielleicht ...

- »Ich schaff das schon.«

Sie setzen sich unsicheren Situationen und Beziehungen aus und denken sich, dass Sie das schon hinkriegen und dass es schon irgendwie klappt. Sie sagen sich: »Andere schaffen das, warum sollte es mir nicht gelingen?« Nimmt man jedoch seine besondere Wahrnehmungsfähigkeit nicht ernst, ist es so, als würde man eine Orchidee in den Schnee stellen und erwarten, dass sie dort gedeiht.

- »Ich darf mir das einfach nicht so zu Herzen nehmen.«
Sobald Sie sich in einer Nicht-CARRP-Dynamik befinden, machen Sie sich selbst Vorwürfe dafür, dass Sie so getroffen sind. Anstatt Ihre Reaktion als berechtigt anzuerkennen, verurteilen Sie sich selbst dafür.
- »Das liegt alles an meiner Kindheit.«
Sie rechtfertigen und akzeptieren Ihre heutige Unsicherheit, indem Sie auf Erlebnisse in Ihrer Kindheit verweisen. Sie sagen sich: »Ich reagiere nur so wegen meiner Kindheit – es liegt nicht am Verhalten des anderen im Hier und Jetzt.« Doch selbst, wenn eine aktuelle Situation an frühere Verletzungen erinnert, dann sollte das doch umso mehr Grund sein, ihr mit einer CARRP-Intervention zu begegnen oder zu versuchen, die Situation zu verlassen und sich stattdessen mit sicheren Erlebnissen zu umgeben, die diese alten Muster überschreiben können, oder nicht?

Externes Gaslighting: Wenn andere Ihnen gegenüber abweisend sind, sagen Sie vielleicht:

- »Du bist einfach zu sensibel.«
Andere entwerten Ihre Art, die Welt zu erleben, indem sie ein zu pauschales Urteil über Sie fällen.
- »Kein anderer außer dir würde sich darüber aufregen.«

Ja, man kann Ihr sensibles Naturell als Orchidee tatsächlich kleinreden, wenn man Sie mit den etwa 80 Prozent der Bevölkerung vergleicht, deren Nervensystem anders funktioniert als Ihres.

- »Das ist alles nur in deinem Kopf.«

Das stimmt – es ist tatsächlich alles »in Ihrem Kopf«, denn Ihr Nervensystem nimmt Dinge wahr, die 80 Prozent der Bevölkerung nicht wahrnehmen. Aber so meinen die anderen es nicht. Sie sagen es abweisend, fast spöttisch – als ob Ihre Wahrnehmung nicht real oder gültig wäre. Allerdings zeigt die Forschung, auf die ich zuvor in diesem Kapitel verwiesen habe, dass dies häufig eben doch der Fall ist. Diese Kommentare tun Ihr Erleben ab und veranlassen Sie, Ihre Wahrnehmung infrage zu stellen, selbst wenn diese zutreffend ist.

Eine Freundin erzählte mir kürzlich von einer schiefgelaufenen Beziehung. Als die Sache ernster wurde, bat sie ihren neuen Freund, sich tagsüber immer mal wieder kurz bei ihr zu melden – und sei es nur mit einem netten Emoji, einfach nur so, um sich einander nah zu fühlen. Er antwortete: »Erwartest du wirklich, dass ich dir mitten am Tag eine Nachricht schicke? Wir arbeiten doch beide. Findest du das nicht etwas übertrieben? Das ist mir wirklich zu viel – niemand kann das auf Dauer leisten. Du bist selbst für dein Wohlergehen verantwortlich, nicht ich.«

Meine Freundin war daraufhin tagsüber unruhig, wenn er nicht einmal hin und wieder auf Nachrichten von ihr antwortete, und beschloss schließlich, die Beziehung zu beenden.

Zum damaligen Zeitpunkt schämte sie sich dafür und war überzeugt, dass sie im Unrecht war, dass sie einfach emotional zu bedürftig war – trotz meiner ständigen Versicherung, dass das nicht stimme: »Ein nettes Emoji zu schicken, dauert zwei Sekunden. Das ist doch gar nicht so viel verlangt.«

Monate nach der Trennung, als wir zusammen durch den Central Park spazierten, erzählte sie mir dann: »Stell dir vor, ich habe herausgefunden, dass er parallel mehrere Affären an seinem Arbeitsplatz hatte. Unglaublich! Ich habe mich damals nicht getäuscht, ich hatte es im Gefühl, und jetzt sehe ich, dass er doppelt gemein zu mir war: Bindungs-Gaslighting und das gute alte Männerspielchen. Mein Bindungssystem wusste, dass er nicht wirklich zu mir stand. Ich ärgere mich maßlos, dass er es damals geschafft hat, mich davon zu überzeugen, dass ich das Problem sei. Schrecklich, dass ich ihm das abgekauft habe.«

Der Protest-Reue-Zyklus

Wenn Bindungs-Gaslighting Sie an Ihrer Wahrnehmung zweifeln lässt, geraten Sie in die Falle des *Protest-Reue-Zyklus*. Das zweite große Hindernis, das ängstlichen Bindungstypen auf

ihrem Weg hin zur Sicherheit im Weg steht – und ebenso schmerzhaft. Im Zentrum dieses Teufelskreises werden zwei zentrale Bindungsmechanismen ausgelöst: Protestverhalten und Aktivierungsstrategien.

Protestverhalten: Wir alle verfügen über einen Mechanismus im Gehirn, der überwacht, ob andere verfügbar sind. Wenn Sie spüren, dass der oder die andere (sei es eine Freundin, ein Kollege oder ein Lebenspartner) nicht verfügbar oder desinteressiert ist, schlägt dieser Mechanismus Alarm. Ihre Sinne nehmen die Distanz wahr, und Sie verspüren eine große Unruhe, bis Sie den Kontakt wiederhergestellt haben. Wenn Ihnen das gelingt, ist alles wieder gut, wenn nicht, bleiben Sie in diesem Unruhezustand. Je nach Situation fühlen Sie sich vielleicht sogar gezwungen, irgendwie aktiv zu werden – zum Beispiel, indem Sie eine kurze Nachricht wie »Alles in Ordnung?« oder sogar nur ein »?« senden oder indem Sie zu extremeren Maßnahmen greifen, wie den anderen Dutzende Male anzurufen oder spontan bei ihr vor der Tür zu stehen. Das alles dient dazu, die emotionale Bindung wiederherzustellen (selbst wenn es bedeutet, den anderen zu verärgern – für das Bindungssystem ist negative Aufmerksamkeit häufig besser als keine Aufmerksamkeit). Solche Versuche, eine Verbindung wiederherzustellen, nennt man Protestverhalten.

Aktivierungsstrategien: Wenn wir uns sorgen, den Faden in einer Bindung zu verlieren, sind Aktivierungsstrategien eine weitere häufige Reaktion. Dabei handelt es sich um interne Prozesse der Bindungsneurologie – wenn Sie spüren, dass sich die andere Person zurückgezogen hat, wendet das Gehirn ausgeklügelte Strategien an und widmet dieser Beziehung in Ihrem Kopf besondere Aufmerksamkeit. Eine Aktivierungsstrategie kann viele Formen annehmen. Es kann ein Gedanke, ein Gefühl oder ein innerer Drang sein, der diese Verbindung sehr prominent macht. Aktivierungsstrategien können lange Zeit im Kopf von ängstlichen Bindungstypen schwelen und dort Energie und Raum beanspruchen. Sie sind eine der größten Quellen von Leid und Stress. Man spielt im Kopf immer wieder vergangene Gespräche durch, kocht vor Wut, fantasiert vielleicht von einem Wiederaufleben der Beziehung, empfindet Schuld und Reue oder kann einfach an nichts anderes denken. Im Gegensatz zu *Protestverhalten*, das darauf abzielt, die andere Person wieder für sich zu gewinnen, sind aktivierende Strategien jene Gedanken und Gefühle, die dafür sorgen, dass *Sie* nicht loslassen. Sie halten die Beziehung in Ihrem Kopf aktiv, Sie können an nichts anderes denken. Selbst wenn das Protestverhalten nachlässt oder nicht einmal ausgelebt wurde, können aktivierende Strategien bestehen bleiben, manchmal sogar jahrelang.

Nachdem Sie nun mehr über Protestverhalten und Aktivierungsstrategien wissen, wenden wir uns wieder dem Protest-Reue-Zyklus zu.

Der Protest-Reue-Zyklus entsteht, wenn in einer Beziehung wiederholt Situationen bestehen, die nicht dem CARRP-Prinzip entsprechen. Durch Ihre sensible Wahrnehmung haben Sie eine ausgeprägte Fähigkeit, diese kleinen Irritationen in Bindungen zu erkennen, und sie stören Sie – selbst wenn Sie sich wünschen, sie würden es nicht tun. Dadurch entsteht ein vorhersagbares, sich stets aufs Neue wiederholendes Muster, das ich den Protest-Reue-Zyklus nenne. Er lässt sich in fünf Phasen unterteilen.

Die fünf Phasen des Protest-Reue-Zyklus

Phase 1: **Aktivierung des Bindungssystems.** Sie verstehen sich mit dem anderen, es läuft gut, und dann tritt plötzlich ein Nicht-CARRP-Moment auf. Der andere zieht sich zurück, ignoriert eine Nachricht oder verhält sich reserviert oder abweisend. Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil spüren das

sofort. Ihr Bindungssystem schlägt Alarm, und Sie geraten in einen Zustand schneller Aktivierung.

Phase 2: Protestverhalten/Aktivierungsstrategien setzen ein.

Zunächst versuchen Sie es vielleicht mit sanftem Protest, emotional vergleichbar, als würde man beim anderen an die Tür klopfen. Sie rufen wiederholt an oder schreiben Nachrichten, Sie schreiben E-Mails, suchen in den sozialen Medien des anderen nach Hinweisen oder gehen Ihre letzten Gespräche noch einmal durch, um herauszufinden, was schiefgelaufen ist. Wenn das nichts bringt, eskaliert der Protest, und es kann zu einem *heftigen Protestausbruch* führen – Sie sind jetzt in einem emotionalen Zustand, so als würden Sie an die Tür hämmern und sie eintreten wollen. In diesem Zustand könnte es passieren, dass Sie ausrasten, etwas Bissiges oder Zickiges sagen oder ins andere Extrem verfallen, indem Sie den anderen mit Schweigen strafen (auch Stillfacing genannt), drohen, den anderen zu verlassen, oder sich komplett zurückziehen, sowohl physisch als auch emotional.

Phase 3: Bindungs-Rückkoppelung. Nachdem Sie sich beruhigt haben, passiert etwas Seltsames. Sie erleben eine *Bindungs-Rückkoppelung*. Sie haben das Gefühl, dass Ihre Reaktion zu extrem war, und empfinden heftige Schuldgefühle und Reue wegen Ihres Verhaltens. Sie vermissen den anderen schrecklich

und haben Angst, sie oder ihn mit Ihren Worten und Ihrem Verhalten verletzt zu haben. Mit der gleichen Intensität, mit der Sie der oder dem anderen die Schuld für das Geschehene gegeben haben, geben Sie sich jetzt selbst die Schuld.

Aktivierungsstrategien führen dazu, dass Sie sich in heftiges inneres Bindungs-Gaslighting verwickeln: »Es ist alles meine Schuld, ich habe aus einer Mücke einen Elefanten gemacht, ich habe all diese verletzenden Dinge gesagt« – eine endlose Gedankenschleife.

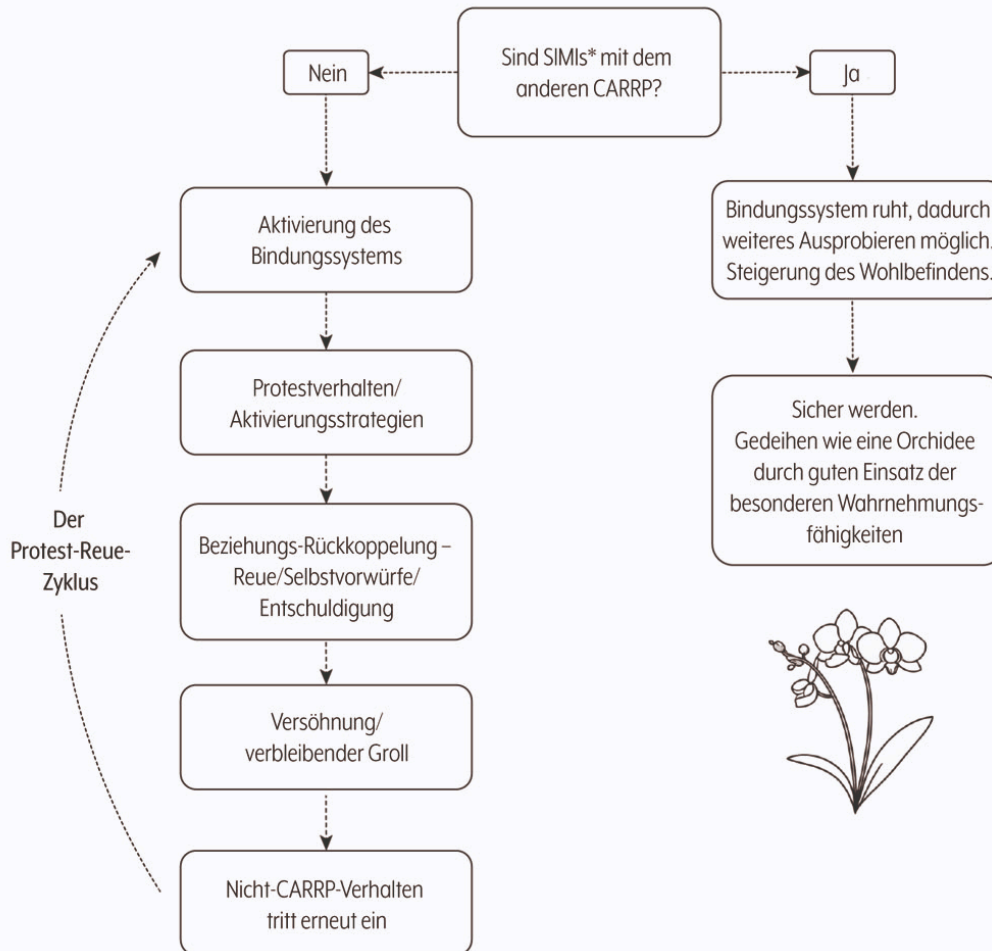
Wenn Aktivierungsstrategien einsetzen, überfluten sie ängstliche Menschen häufig mit Sehnsucht nach dem anderen, Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen und verleiten sie dazu, sich erneut auf die Beziehung einzulassen – selbst wenn ein Teil von Ihnen den Schmerz der erlittenen Verletzung noch in Erinnerung hat. Diese Strategien lassen selten nach, bis man aufgibt, auf den anderen zugeht, sich wieder auf die Beziehung einlässt, um wieder nach deren Pfeife zu tanzen.

Phase 4: Versöhnung und verbleibender Groll. Da Sie als ängstlicher Bindungstyp ein zähes Bindungssystem haben und andere nicht so leicht loslassen können, bedauern Sie den Bruch in der Beziehung zutiefst. Sie streben nach Versöhnung und entschuldigen sich schließlich. Doch während Sie sich entschuldigen, empfinden Sie auch schon einen Anflug von Reue über die Entschuldigung – ein gewisser Groll steigt erneut

in Ihnen hoch, weil das ursprüngliche Nicht-CARRP-Verhalten nie richtig angesprochen oder aufgelöst wurde. Der Fokus hat sich auf Sie und Ihr »schlimmes« Verhalten statt auf dessen Ursache verlagert. Doch Sie üben sich in Schadensbegrenzung und lassen sich wieder auf Nähe ein, in dem Wissen, dass Sie den Schmerz nicht ertragen könnten, wenn Sie es nicht täten.

Phase 5: Ein weiteres Nicht-CARRP-Ereignis. Unweigerlich tritt ein weiteres Nicht-CARRP-Ereignis ein, und der Teufelskreis beginnt von Neuem. Manchmal versuchen Sie, Ihren Ärger zu ertragen und ihn wegzudrücken – Sie versuchen, wie ein Löwenzahn zu sein, obwohl Sie das nie waren. Doch Ihre feinen Orchideensinne bleiben überaktiviert, und auch Ihr Nervensystem baut einen Aktivierungsdruck auf, bis es durch ein scheinbar unbedeutendes Ereignis zu einem noch größeren Ausbruch kommt. Dies lässt die andere Person verwirrt darüber zurück, warum eine kleine Irritation eine so »unverhältnismäßige« Reaktion auslöst. Dadurch erscheinen Sie noch unvernünftiger oder, noch schlimmer, »instabil«, obwohl es sich in Wahrheit um eine Reaktion auf Spannungen handelt, die sich über längere Zeit aufgebaut haben. Dies bringt Sie direkt zurück an den Anfang, und Sie durchleben den Protest-Reue-Zyklus erneut. Zur Illustration der potenziellen Kosten des Protest-Reue-Zyklus in Ihrem Leben findet sich auf der nächsten Seite ein Flussdiagramm.

Ein CARRP-Leben gegenüber einem Nicht-CARRP-Leben bei ängstlichen Bindungstypen: Sicher leben mit Wahrnehmungs-Superpowern*



*CARRP = **C**onsistent, **A**vailable, **R**esponsive, **R**eliable und **P**redictable, also beständig, verfügbar, reaktionsbereit, verlässlich und vorhersagbar

*SIMs = **S**eemingly Insignificant, **M**inor **I**nteractions (of everyday life), also diese scheinbar unbedeutenden, kleinen Interaktionen im Alltag

Ein CARRP-Leben gegenüber einem Nicht-CARRP-Leben bei ängstlichen Bindungstypen: Sicher leben mit Wahrnehmungs-Superpowern [8]

Kollateralschaden: Der Protest-Reue-Zyklus und das Abbrechen sozialer Brücken

Als eine weitere Folge des Protest-Reue-Zyklus kann es passieren, dass man, wenn man im Protestmodus steckt, instinktiv Trost bei anderen sucht, um mit einer schmerzhaft belastenden Situation umzugehen. Genau wie der Patient, den ich zuvor in diesem Kapitel beschrieben habe, kann man nicht aufhören, mit seinen engen Vertrauten darüber zu sprechen. Man erzählt, wie schrecklich der andere ist, stellt das Ereignis häufig extrem einseitig dar – und lässt dabei alle mildernden Details aus, die Nuancen oder Kontext bieten könnten. Dadurch zieht man andere nicht auf »seine Seite«, sondern auf seine *unsichere* Seite.

Wenn dann das Bindungspendel zurückschwingt und Reue einsetzt, erkennt man, dass man mit der Verteufelung der anderen Person zu weit gegangen ist. Nun versuchen Sie, die Wogen zu glätten – während Ihr soziales Netzwerk, das nur die extreme Version kennt, Sie dafür kritisiert. Dies führt zu zusätzlichem Stress und Unsicherheit im Umgang mit Ihren

Freunden und Gesprächspartnern, was wiederum dem Ziel, ein sicheres, hypervernetztes Leben aufzubauen, entgegenwirkt (siehe Kapitel 2). Am besten lässt sich dieses Szenario vermeiden, indem man versucht, auch die Perspektive der anderen Person einzunehmen, also wenn Sie auch erzählen, wie *der oder die andere* die Situation eventuell wahrnehmen könnte. Nehmen wir zum Beispiel an, eine Arbeitskollegin, mit der Sie normalerweise gut zusammenarbeiten, brüskiert Sie, indem sie Sie bei einem Projekt ausschließt. Sie sind verletzt und erzählen allen, wie schrecklich diese Person ist. Später erinnern Sie sich jedoch daran, wie gut Sie normalerweise zusammenarbeiten, und erkennen, dass Sie die Situation möglicherweise falsch beurteilt haben. Nun stecken Sie in einer Zwickmühle. Wie können Sie wieder zu einem guten kollegialen Verhältnis zurückfinden, nachdem Sie sie gegenüber Ihren Kollegen so heftig kritisiert haben?

Versuchen Sie Folgendes: Wenn Sie verärgert sind und Trost bei anderen suchen, dann bemühen Sie sich, das Geschehene ausgewogener darzustellen, mit einer Position, aus der mehr Sicherheit spricht, die auch andere Sichtweisen zulässt und nicht nur Ihren Protest zum Ausdruck bringt. Sie könnten beispielsweise sagen: »Ich bin gerade ziemlich sauer und wahrscheinlich nicht besonders objektiv. Angenommen, ich versuche, die Situation aus ihrer Perspektive zu betrachten, könnte sie vielleicht sagen, dass ich mich in diesem Bereich nicht auskenne und sie mich deshalb nicht gefragt hat.«

Es ist auch wichtig, sich für Unterstützung an Ihre *sicheren Verbündeten* zu wenden. Diejenigen, die Ihnen helfen, geerdet zu bleiben, und die vielleicht sagen: »Sie hat dich dieses Mal nicht ins Team geholt, aber du weißt doch, wie sehr sie dich schätzt. Vielleicht war es gar nicht absichtlich? Normalerweise arbeitet ihr zwei so super zusammen und erreicht eine Menge. Es wäre doch schade, das alles über Bord zu werfen.«

Diese Art von Unterstützung hilft Ihnen, Druck aus der Situation zu nehmen und zu einer ausgeglicheneren, sicheren Sichtweise zurückzufinden, ohne Ihre guten Ratgeber zu verlieren (mehr dazu in Kapitel 13 über Secure Coaching). Beachten Sie, dass dieser Ratgebende Ihre Gefühle nicht abgetan hat. Er oder sie hat kein Bindungs-Gaslighting betrieben und gesagt, Sie würden überreagieren. Stattdessen hat er Sie an einige positive Aspekte der Beziehung erinnert.

Wenn Sie weniger echauffiert sind, hilft Ihnen eine ausgewogene Sichtweise, die Situation differenzierter zu betrachten. Bitte seien Sie sich bewusst, dass Sie zwar einzigartige Sinne haben, dies sollte jedoch keine Freikarte zum Gaslighting sein. Sobald sich Ihr Bindungssystem beruhigt hat, könnten Sie eine CARRP-Intervention durchführen und dann schauen, wie die weitere Zusammenarbeit verläuft (mehr dazu in Kapitel 11).

Ihre Sicherheits-Checkliste, um auf der Welle der Protestaktivierung zu reiten.

Wenn Sie merken, dass Sie Gefahr laufen, in den Protestteil des Protest-Reue-Zyklus zu verfallen, kann es hilfreich sein, innezuhalten und die folgende Checkliste durchzugehen, um die Situation aus einer stabileren, sichereren Perspektive zu betrachten.

Stellen Sie sich selbst folgende Fragen:

- Was würde eine sichere Person tun?
- Was wäre deren Sicht auf dieses Thema?
- Habe ich mich jemals ähnlich gegenüber anderen verhalten?
- Werde ich es bereuen, wenn ich jetzt etwas sage oder tue?
- Könnte ich vielleicht auch gar nichts sagen oder tun und einfach stillsitzen und abwarten?

Diese Checkliste hilft Ihnen, eine heftige Äußerung zu vermeiden, die den Protest-Reue-Zyklus auslösen oder verschlimmern könnte. Versuchen Sie stattdessen, Ihre innere Erregung wahrzunehmen, bis sie vorbei ist und Sie wieder ruhig genug sind, um mit der Situation aus einem größeren Gefühl der Sicherheit heraus umzugehen.

Sichere Menschen können gut mit Konflikten umgehen, da sie gelassener reagieren. Das gelingt Ihnen auch, sobald Sie gelernt haben, eine problematische Situation auszusitzen und abzuwarten, bis Sie sich beruhigt haben, bevor Sie reagieren. Es kann dauern, bis Sie sich beruhigen, und Ihr Bindungssystem wird versuchen, Sie von der Dringlichkeit des sofortigen Handelns zu überzeugen, aber lassen Sie sich nicht darauf ein. Sie haben viel zu verlieren, wenn Sie in den Protest-Reue-Zyklus verfallen, und so viel zu gewinnen, wenn Sie gelassen bleiben, eine Situation erst einmal auf sich beruhen lassen und später darauf zurückkommen, wenn Sie wieder ausgeglichener sind. Denken Sie daran: Sie haben etwas wahrgenommen, das ernst genommen werden muss, ignorieren Sie Ihre Wahrnehmung nicht. Nur das Gefühl der *Dringlichkeit*, das Gefühl, *sofort* handeln zu müssen, ist häufig irreführend und kann Ihnen schaden.

Burn-out-Modus beim ängstlichen Bindungsstil

Sobald sich der Zyklus aus Protest und Reue mehrmals wiederholt hat, weiß man, dass man sich besser etwas zurückhalten sollte – es ist einfach zu aufreibend und hilft nicht wirklich weiter. Man lernt mit der Zeit, innerhalb der Grenzen einer unsicheren Beziehung zu leben, aber man gewöhnt sich nie wirklich daran. Vielmehr wird man apathisch, mit gelegentlichen emotionalen Ausbrüchen hier und da. Doch das hat seinen Preis – man setzt eine Interaktion fort, die dem Nervensystem schadet und einen daran hindert, sicher zu werden.

Der Modus »ängstlich und ausgebrannt« kann sogar dazu führen, dass man das Gefühl hat, man sei in den vermeidenden Bindungsstil übergewechselt, weil man aufgehört hat, Probleme an sich heranzulassen. Doch das Taubheitsgefühl des Burn-out-Modus bei Menschen mit ängstlichem Bindungsstil ist kein Vermeidungsverhalten. Es fehlt die selbstbewusste Haltung von »Ich kann die Welt auch allein erobern«, die typisch ist für Menschen mit vermeidendem Bindungsstil. Stattdessen schaltet man einfach ab und zieht sich zurück. Man wird nicht unempfindlich und macht sein Ding, sondern zieht sich in sich selbst zurück, gibt still auf und lernt, in einem emotionalen Lockdown zu überleben.

Wie gelingt es nun also, sich aus dem Protest-Reue-Zyklus und dem ängstlichen Burn-out-Modus zu befreien, der einem beim Streben nach Sicherheit im Weg steht? Wie können Sie sich eine Umgebung schaffen, in der Ihre hervorragenden Wahrnehmungsfähigkeiten florieren können? Glücklicherweise gibt es einen Weg, und der ist direkter, als man denkt. Folgen Sie der Blinddarmregel, wenn Sie CARRP-Interventionen anwenden.

Die Blinddarmregel: Ihre Exit-Strategie

Ich nenne diesen kompromisslosen Ansatz bei CARRP-Interventionen für Menschen mit ängstlicher Bindung die »Blinddarmregel«, und das aus folgendem Grund: Früher war es beim Verdacht auf Blinddarmentzündung üblich, dass Chirurgen in mindestens 10 bis 20 Prozent der Fälle prophylaktisch auch einen nicht entzündeten Blinddarm entfernten. Das geschah aus dem einfachen Grund, dass eine zu spät diagnostizierte Blinddarmentzündung äußerst gefährlich war und ist: Ein entzündeter Blinddarm kann platzen, und die Infektion kann sich im gesamten Bauchraum ausbreiten, was zu schlimmen Erkrankungen und langfristigen Komplikationen führen kann. Aus diesem Grund waren Ärzte angehalten, sich

möglichst häufig für eine Operation zu entscheiden, selbst wenn dies bedeutete, dass ein gesunder Blinddarm entfernt wurde.

Das gleiche Prinzip gilt für Ihr Nervensystem. Nicht-CARRP-Beziehungen kann man gewissermaßen als »entzündete soziale Blinddärme« betrachten, die das Wohlbefinden des Nervensystems bedrohen und entfernt werden sollten. Entscheiden Sie sich bei Ihren CARRP-Interventionen konsequent oder sogar proaktiv dafür, wenn eine Beziehung nicht CARRP ist, selbst wenn das bedeutet, dass Sie Beziehungen zurückfahren müssen, die Ihnen eigentlich wichtig sind. Sie sollten vermeiden, dass unsichere SIMIs weiter in Ihrem Leben schwelen. Das bedeutet nicht, dass Sie den anderen komplett aus Ihrem Leben verbannen müssen, der sichere Ansatz ist in der Regel viel gemäßiger. Ob Sie es glauben oder nicht, der bloße Versuch, die Verbindung zu jemandem abubrechen – selbst wenn der-oder diejenige Sie verletzt oder Ihnen Unrecht getan hat –, kann Ihre neuronalen Bindungsschaltkreise aktivieren und zu einer Gegenbewegung in der Bindung führen.

Die Blinddarmregel besagt, dass Sie sich, sobald Sie ein Nicht-CARRP-Muster in einer Beziehung erkennen, aus dieser zurückziehen und ihr keine Priorität mehr einräumen sollten. Ohne Wenn und Aber. Wenn Sie sich das zuvor abgebildete Flussdiagramm über den radikalen Unterschied zwischen einer CARRP- und einer Nicht-CARRP-Beziehung für Menschen mit

ängstlicher Bindung betrachten, wird sofort klar, warum. Der Unterschied zwischen einem Leben, in dem Sie sich entfalten können, und einem Leben, in dem Sie sich in einer endlosen Aktivierungsschleife befinden, ist einfach riesengroß. Lesen Sie als Beispiel dazu Marshas Geschichte:

Die Blinddarmregel in der Praxis: Die Geschichte von Marsha

Als Marsha in eine neue Stadt zog, freundete sie sich schnell mit ihrer Nachbarin Lorna an. Sie gingen beide gern ins Theater, liebten Literatur und Kunst, und es gab immer etwas zu plaudern. Doch mit der Zeit bemerkte Marsha etwas, das sie bedrückte. Lorna gab selten persönliche Dinge preis – zu welchem Friseur sie ging, ihre Lieblingsgeschäfte, nicht einmal den Namen ihres Arztes rückte sie heraus, als Marsha auf der Suche nach einem Arzt war. Für Marsha, die gerne Tipps und gute Empfehlungen mit Freunden teilte, fühlte sich das seltsam an – und schmerzhaft.

Sie versuchte, das Thema vorsichtig anzusprechen, indem sie erwähnte, dass es für sie als Neuling in der Stadt doch sehr wichtig wäre, bei derartigen Dingen Hilfe zu bekommen. Doch nichts änderte sich. Jedes Mal, wenn Lorna wieder etwas für sich behielt, war Marsha gekränkt und zog sich zurück, nur um anschließend wieder weiterzumachen wie vorher. Sie war

gefangen in einem Kreislauf aus Verletzungen und Verärgerung.

In der Therapie wurde Marsha klar, dass es hier nicht nur um ein paar Empfehlungen ging, die sie gerne bekommen hätte. Sie hatte ein tief verwurzeltes Bedürfnis nach Nähe – und selbst ein echtes Talent dafür. Dank ihrer äußerst sensiblen Wahrnehmung entgingen ihr auch subtile, Distanz schaffende Dinge nicht. Was sie zunächst für ihr eigenes »Überreagieren« hielt, war in Wirklichkeit eine Form von innerem Gaslighting, sie ignorierte ihre genaue Wahrnehmung und ihr Bedürfnis nach CARRP-SIMIs. Letztendlich musste sie bewusster entscheiden, wen sie in ihren inneren Freundeskreis aufnahm.

Deswegen wandte sie die Blinddarmregel an. Sie brach den Kontakt zu Lorna nicht ab, sie begrüßen sich immer noch nett und unterhalten sich gelegentlich, wenn sie sich begegnen. Aber Marsha schob Lorna sanft in den äußeren Kreis ihres Soziallebens und investierte stattdessen mehr Energie in andere, wie ihre neue Freundin Jackie – offen, großzügig und vollkommen CARRP. Der Kontrast war enorm. Mit Jackie gab es diese unsicheren Momente nicht, die sie mit Lorna erlebt hatte. Stattdessen fühlte sie sich verbunden und aufrichtig gemocht.

Für jemanden mit einem ängstlichen Bindungsstil kann eine derartige bewusste Veränderung – der Aufbau eines engeren Freundeskreises, der CARRP ist, und die sanfte Neupositionierung anderer – den Unterschied zwischen einem ängstlich-erschöpften Zustand und einem Leben ausmachen, in

dem Nähe zu einer nährenden Kraft wird, die einem hilft, wirklich aufzublühen.

Wichtig ist auch, dass Marsha die Verbindung zu Lorna nicht vollständig abgebrochen hat, sie hat lediglich die Intensität dieser Beziehung reduziert. Für die erfolgreiche Anwendung der Blinddarmregel ist äußerst bedeutsam, wie Marsha dies getan hat. Ängstlichen Menschen fällt es schwer, enge Beziehungen zu lockern, selbst wenn sie ihnen nicht guttun. In der Secure Therapie hat Marsha gelernt, ein entscheidendes Hilfsmittel zu nutzen, eines, das auch Sie beherrschen sollten. Ich nenne es »Wall Tennis with Love«.

»Wall Tennis with Love«: Unsicherheit langsam, aber sicher in den Hintergrund drängen

Wie kann man die Intensität einer unsicheren Beziehung reduzieren, ohne dabei die neuronalen Bindungsschaltkreise zu aktivieren? Um die emotionale Achterbahnfahrt des Protest-Reue-Zyklus zu vermeiden, muss man behutsam vorgehen, damit das Bindungssystem nicht aktiviert wird.

Wenn Sie schon einmal an einer Tenniswand gespielt haben, wissen Sie, dass dies relativ einfach ist – so, wie Sie an die Wand

spielen, kommt der Ball auch wieder zu Ihnen zurück. Die Wand wird Sie garantiert nicht überraschen. Sie spielt keinen stärkeren Aufschlag oder lässt Sie in die andere Richtung laufen.

Wenn es darum geht, Nicht-CARRP-Beziehungen herunterzufahren, müssen Sie im Grunde genommen selbst zur Tenniswand werden. Das bedeutet, Sie gehen nicht auf den anderen zu, Sie stärken oder schwächen die Bindung nicht – Sie erwidern einfach Freundlichkeit und Zuneigung, während Sie die oder den anderen langsam in den Hintergrund Ihres Lebens treten lassen. So halten Sie sich die Möglichkeit offen, die Beziehung in der Zukunft doch wieder zu intensivieren – vielleicht ändern sich die Umstände, vielleicht sind Sie sicherer geworden und die SIMIs mit dem anderen sind nicht mehr so belastend. Doch vorerst spielen Sie »Wall Tennis with Love« und umgeben sich gleichzeitig mit sicheren SIMIs von Menschen, die CARRP sind.

Genau das tat Marsha mit ihrer Freundin Lorna. Marsha antwortete stets auf Textnachrichten von Lorna, sie verhielt sich freundlich und warm, meistens lehnte sie allerdings Einladungen von ihr ab. Nur hin und wieder unternahm sie etwas mit Lorna, wenn sie nicht zu viel Zeit mit ihr verbringen musste, sie drehten zum Beispiel eine kurze Runde mit den Hunden oder gingen zusammen mit anderen Freundinnen mittagessen. Wenn Lorna etwas erzählte, reagierte sie relativ herzlich darauf. Sie war wie die Tenniswand und ging auf das

ein, was Lorna ihr zuspielte, doch sie fing nie selbst ein Gespräch an oder bemühte sich aktiv um die Beziehung.

Die positive Seite des aktivierten Zustands bei ängstlichen Bindungstypen

Bislang haben wir betrachtet, inwiefern ein aktivierter Bindungszustand häufig Quelle von Unglück und Leid für Menschen mit ängstlicher Bindung ist. Eine aktivierte Bindung hat jedoch auch eine wichtige positive Funktion. In entscheidenden Momenten hilft die Aktivierung dabei, all Ihre Kraft zu mobilisieren, damit Sie sich darauf konzentrieren können, anderen zur Seite zu stehen, die Ihnen viel bedeuten. Das passierte meiner Freundin Muriel.

Muriel fuhr der Schreck in die Glieder, als sie erfuhr, dass bei ihrer Mutter Brustkrebs diagnostiziert worden war. Ihre Mutter war Anfang 60, hatte immer auf ihre Gesundheit geachtet und schien widerstandsfähig und gesund zu sein. Nun standen mit einem Mal Begriffe wie Chemotherapie, Operation und Bestrahlung im Raum. Muriel reagierte sofort, packte ihren Koffer und flog nach New York. Auf dem Weg dorthin schrieb sie ihrer Mutter immer wieder Textnachrichten: »Wie geht es

dir? Kommst du zurecht? Brauchst du etwas?« Ihre Mutter antwortete mit Smiley-Emojis: »Ja, mir geht es so weit gut, es geht schon.« Muriel konnte an nichts anderes denken als an ihre Mutter. Sie fragte ihre Freunde und Bekannten nach den besten Ärzten in New York. Im Flugzeug kämpfte sie mit den Tränen und konnte nicht aufhören, sich auszumalen, was mit ihrer Mutter alles geschehen könnte. Im Taxi vom Flughafen war sie sehr angespannt, als sie jedoch durch die Tür trat und ihre Mutter sah, die so wie immer aussah und sie anlächelte, war sie etwas erleichtert. Muriel umarmte sie mehrere Minuten lang und wollte sie gar nicht mehr loslassen. Die körperliche Nähe beruhigte ihr Bindungssystem.

Ihr Bindungssystem wird nicht nur aktiviert, wenn jemand nicht erreichbar ist, Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden oder sich jemand nicht CARRP verhält, es kann auch dann passieren, wenn ein geliebter Mensch Hilfe braucht. In solchen Momenten werden genau die Kräfte zu Ihrem Vorteil, die sonst dazu führen, dass Sie permanent an jemand anderen denken, der sich nicht meldet. Sie ziehen sich von allem anderen zurück und konzentrieren sich ausschließlich auf den Menschen, der Sie braucht. Bei Muriel wurde ihr hochaktivierter ängstlicher Zustand zu einer Stärke. Während der Behandlung fielen ihr kleinste Veränderungen bei ihrer Mutter auf, sie wandte sich dann stets umgehend an das medizinische Personal und erreichte damit, dass sie besser versorgt wurde. Die gleiche Energie, die sie sonst darauf verwendet hätte, über eine

Freundin nachzudenken, die sich nicht gemeldet hatte – zum Beispiel indem sie in den sozialen Medien gestöbert hätte und im Geiste noch einmal die letzte Unterhaltung mit ihr durchgegangen wäre –, lenkte sie nun vollkommen auf die Begleitung ihrer Mutter. Sie wich keine Minute von ihrem Bett, kümmerte sich ausschließlich um sie, und nichts anderes war mehr wichtig.

Der letzte Schritt – die eigene biologische Veranlagung zulassen

Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil haben sowohl das Bedürfnis als auch die *Fähigkeit* zu sehr viel Nähe. Das zu begreifen, ist äußerst wichtig für Ihr Wohlbefinden.

In der frühen Menschheitsgeschichte war es vorteilhaft, wenn es Mitglieder in der Gemeinschaft gab, die Nähe suchten. Diese genossen die Gesellschaft und den Austausch mit anderen. Womöglich haben diese zunehmend komplexeren sozialen Netzwerke die menschliche intellektuelle Revolution beschleunigt. Sichere Menschen kommen mit jeder Situation zurecht, für ängstliche dagegen ist Nähe für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit unabdingbar, und unter den richtigen Bedingungen überflügeln sie zuweilen alle anderen.

Ironischerweise führte derselbe menschliche Evolutionsfortschritt, der durch enge Zusammenarbeit vorangetrieben wurde, zu unserem modernen Lebensstil, der durch immer weniger zwischenmenschlichen Kontakt und zunehmende Isolation gekennzeichnet ist. Aufgrund des technologischen Fortschritts leben Menschen heute häufig allein, weit entfernt von ihrer Familie, arbeiten im Homeoffice und verbringen mehr Zeit vor Bildschirmen als mit ihren Mitmenschen.

Eine aufschlussreiche globale Studie, durchgeführt von Tyler VanderWeele und Kollegen im Rahmen des Harvard Human Flourishing Program, untersuchte mehr als 200 000 Personen in 22 Ländern und kam zu überraschenden, kontraintuitiven Ergebnissen: Menschen in verschiedenen einkommensschwachen Ländern, wie Indonesien, den Philippinen, Nigeria, Kenia und Tansania, wiesen ein höheres allgemeines Wohlbefinden auf als Studienteilnehmer in zahlreichen wohlhabenden Nationen, einschließlich der USA, Großbritannien, Japan und Deutschland. Das Wohlbefinden wurde in sechs Bereichen gemessen: Zufriedenheit, Gesundheit, empfundene Sinnhaftigkeit, Charakter und Tugenden, enge soziale Beziehungen und finanzielle und materielle Stabilität. Jeder Bereich enthielt zwei Fragen. Die Teilnehmer wurden zum Beispiel gefragt, ob sie der Überzeugung waren, ihr Leben habe einen Sinn (Sinnhaftigkeit) und ob sie selbst unter schwierigen Bedingungen zum Guten in der Welt beitragen

(Charakter). Und trotz ihres niedrigeren wirtschaftlichen Entwicklungsstandes fühlten sich viele Teilnehmer aus Ländern mit geringerem Einkommen sozial besser eingebunden, empfanden mehr Sinn in ihrem Leben und engagierten sich moralisch gesehen stärker – alles Faktoren, die das Wohlbefinden mehr fördern als Technologie oder Reichtum. Diese Ergebnisse stellen die Annahme infrage, dass Fortschritt und Reichtum automatisch zu einem besseren Leben führen, und verdeutlichen stattdessen die wichtige Rolle, die soziales Engagement für unser Wohlbefinden spielt.

Ich bin überzeugt, dass diese Erkenntnisse besonders für Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil relevant sind, deren Bedürfnis nach Nähe und Zuneigung sie besonders verletzlich macht gegenüber einem Mangel an menschlicher Verbindung und sozialer Verknüpfung.

An dieser Stelle kommt wieder die Bedeutung einer angereicherten sozialen Umgebung ins Spiel, mit der wir uns in Kapitel 3 beschäftigt haben. Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil, die häufig darauf fixiert sind, zu protestieren, wenn eine bestimmte Person nicht verfügbar ist, brauchen oft nur eine kurze Erinnerung an ihr besonderes Bedürfnis nach Nähe. Dann wagen sie sich in die Welt hinaus und treten mit anderen in Kontakt, um sich ein bereicherndes Sozialleben aufzubauen. Sobald sie sozial aktiver werden, führt dies zu einer dramatischen Veränderung ihres Wohlbefindens, und sie fühlen sich in ihren Beziehungen sicherer und zufriedener.

Das war zum Beispiel der Fall bei David. David ärgerte sich häufig über seine Freundin Jill, weil sie ihm nicht genug Aufmerksamkeit schenkte und sich stattdessen mit Freundinnen traf oder abends erst spät von der Arbeit nach Hause kam. Er fühlte sich permanent durch ihren vollen Terminkalender zurückgesetzt und reagierte mit massivem Protestverhalten: Er ignorierte sie, verdrehte die Augen, wenn sie etwas erzählte, oder war einfach nicht nett zu ihr. Darüber regte Jill sich regelmäßig auf und übernachtete auf der Couch, wodurch sich die Situation weiter zuspitzte und schließlich damit endete, dass sie ihren Koffer holte und ihn zu verlassen drohte.

In der Therapie arbeitete ich mit David daran, wie er seine Verletzung besser kommunizieren konnte, ohne immer wieder auf sein Protestverhalten zurückzugreifen. Doch es ging noch darüber hinaus. David und ich besprachen, dass es für ihn nicht hilfreich sei, seine ganze Aufmerksamkeit auf Jill zu richten. David hatte ein großes Bedürfnis nach Nähe zu vielen Menschen und auch ein Talent dafür. Dieses ausgeprägte Bedürfnis zu erfüllen, war für eine einzelne Person fast eine Überforderung; ein Muster, das auch schon in mehreren seiner früheren Beziehungen aufgetreten war.

Deshalb begann David, seinem sozialen Umfeld mehr Beachtung zu schenken. Er nahm Kontakt zu Freunden aus Kindertagen auf, zu Schulfreunden und Freunden aus der Unizeit und bemühte sich auch um neue Freundschaften. Er

ging einmal die Woche in eine Meditationsgruppe und in eine Improvisationstheater-Gruppe und kontaktierte seine Eltern mehrmals pro Woche. All das fiel ihm nicht schwer, denn er war ein sehr umgänglicher Mensch. Und er hatte es etwas vernachlässigt, Zeit mit Freunden und seiner Familie zu verbringen, als er sich nur auf Jill konzentriert hatte.

Es dauerte nicht lange, und David hatte ein intensives Sozialleben, um seinem Bedürfnis nach Nähe gerecht zu werden. Inzwischen ist er so intensiv in diese bereichernde Welt eingetaucht, dass er kaum noch das Gefühl hat, von Jill zurückgewiesen zu werden. Immer wieder hatte ich ihm gesagt, dass er in einem Auto voller Leute sein müsse, um glücklich zu sein. Und mittlerweile sagen wir scherzend, dass er nicht ein Auto voller Menschen braucht, sondern einen ganzen Bus! Und das ist absolut in Ordnung.

Abschließende Gedanken für Menschen mit ängstlichem Bindungsstil

In diesem Kapitel habe ich Ihnen gezeigt, dass ein ängstlicher Bindungsstil kein Defizit oder ein Problem ist, das man lösen muss, sondern eine Gabe. Ihre hochdifferenzierten

Wahrnehmungsfähigkeiten können, wenn sie konstruktiv eingesetzt werden, eine unglaubliche Bereicherung für Sie und Ihre Mitmenschen sein. Doch wie jede Superpower geht dies mit Verantwortung und Herausforderungen einher. Ich habe in diesem Kapitel versucht, Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil zu helfen, diese Gaben bei ihrem Streben nach mehr Sicherheit einzusetzen.

Workshop für Menschen mit ängstlichem Bindungsstil

Toms Kampf mit dem »Okay«

Tom fühlte sich schon bei der Arbeit unwohl. Es erwischte ihn ziemlich plötzlich – gerade war noch alles in Ordnung, und auf einen Schlag hatte er Schüttelfrost, Gliederschmerzen, und sein Herz raste. Bis er zu Hause war, fühlte er sich erschöpft und fieberte. Ein Test ergab, dass er Grippe hatte. Tom teilte das seiner Chefin mit einer knappen E-Mail mit. Sie antwortete mit einem »Okay«. Tom war sprachlos und starrte die E-Mail ungläubig an. »Ist das alles?«, fragte er seinen Ehemann. Kein »gute Besserung«, »sag Bescheid, wie es dir geht«, »gönn dir Ruhe, damit du wieder gesund wirst«? – Nicht mehr als ein

einziges Wort? Tom zerbrach sich die ganze Woche den Kopf über diese E-Mail, während er krank zu Hause lag. Es war fast schlimmer als die Grippe. Sein Partner meinte, er würde dem Ganzen viel zu viel Bedeutung beimessen. »Sie war einfach nur superbeschäftigt. Interpretier da nicht so viel hinein«, riet er ihm. »Du übertreibst maßlos und machst dich selbst grundlos unglücklich. Das machst du immer.«

Welche der folgenden Aussagen ist/sind richtig?

1. Toms Reaktion ist ein perfektes Beispiel für ein aktiviertes Bindungssystem.
2. Tom hätte eine CARRP-Intervention durchführen und seiner Chefin eine E-Mail zurückschicken sollen, wie sehr es ihn traf, dass sie ihm nicht gute Besserung gewünscht hatte.
3. Toms Wahrnehmung der Situation sollte durchaus ernst genommen werden.
4. Toms Partner hat recht, er hat zu viel hineininterpretiert.

Die richtigen Antworten sind 1 und 3. Tom hat einen ängstlichen Bindungsstil, und sein überdurchschnittliches Gespür für Nicht-CARRP-Verhalten sollte man nicht unterschätzen. Im Umgang mit seiner Chefin kann er subtile Dinge wahrnehmen. Seine Reaktion auf diese eine Sache war wahrscheinlich nur eine von zahllosen unsicheren SIMIs mit ihr, an die er sich wahrscheinlich erinnern könnte, wenn man genauer nachfragen würde.

Drei Wochen nach seiner Rückkehr ins Büro wurde Tom entlassen. Er hatte es kommen sehen. Seine Chefin würdigte seine Arbeit oft nicht und gab verschiedene, von ihm initiierte Projekte an andere Kollegen weiter. Während der drei Jahre, in denen sie zusammengearbeitet hatten, gab es immer wieder Spannungen zwischen ihr und ihm, er gehörte nie zum inneren Kreis. Er hatte gespürt, dass etwas an der Reaktion seiner Chefin auf seine E-Mail nicht stimmte. Das löste bei ihm ein Gefühl der Gefahr aus, und er lag mit seiner Einschätzung richtig. Als er nach Hause kam und seinem Mann erzählte, dass er entlassen wurde, war der im Gegensatz zu Tom völlig schockiert. Dennoch beschäftigte Tom diese Entlassung sehr.

Wie kann sein Partner ihm helfen, damit umzugehen?

1. Indem er hervorhebt, dass die Kündigung, die er als eine Zurückweisung erlebt, für Tom doch eigentlich positiv ist und ihn vor weiteren Verletzungen schützt.
2. Indem er Tom sagt, dass er in einem sicheren Arbeitsumfeld viel erfolgreicher sein wird und seine Chefin alles andere als sicher war.
3. Indem er Tom hilft zu erkennen, dass manche zwar in einer unsicheren Arbeitsumgebung gut zurechtkommen, es für ihn jedoch entscheidend ist, ein unterstützendes Umfeld zu haben.
4. Indem er Tom sagt, er solle nach vorne schauen und sich nicht auf seinen alten Job fixieren. Das behindere ihn nur bei seiner Jobsuche.

5. Indem er Tom klarmacht, dass ihn das Ganze zwar eine Zeit lang belasten mag, er es aber bestimmt irgendwann abhaken kann und glücklicher sein wird.

Alle Antworten bis auf Nummer 4 sind richtig. Tom ist wie eine Orchidee: Er blüht in einer unterstützenden, fördernden Umgebung wunderbar auf, leidet jedoch in einem unsicheren Umfeld. Er sollte sich einen anderen Arbeitsplatz suchen, an dem er sich sicherer fühlt. Während andere die eher burschikose Art seiner Chefin vielleicht gut wegstecken können, bereitet sie ihm eher Probleme. In seinem Fall ist die Zurückweisung also tatsächlich eine Form des Schutzes, denn so hat er die Chance, seine Umgebung zu verändern. Ihm zu sagen, er solle nach vorne schauen, ist allerdings nicht hilfreich, Tom würde das ja zu gerne tun, wenn er nur wüsste, wie. Für einen ängstlichen Menschen ist es viel schwieriger, seinen Radar auszuschalten und loszulassen. Langfristig mag das gelingen. Momentan ist es jedoch sicher viel hilfreicher, Tom abzulenken, statt ihm zu sagen, er solle aufhören, darüber nachzudenken – zum Beispiel indem sein Partner mit ihm zu einer Sportveranstaltung geht, einen Film schaut oder, um das Problem konkreter anzugehen, ihm bei der Jobsuche hilft.

Spickzettel für Menschen mit ängstlichem Bindungsstil

Wenden Sie folgende Maßnahmen an, um eine sichere, hyperverbundene Umgebung zu schaffen:

1. Seien Sie CARRP, also beständig, verfügbar, reaktionsbereit, verlässlich und vorhersagbar.
2. Entscheiden Sie, ob die Menschen in Ihrem Umfeld CARRP sind.
3. Führen Sie CARRP-Interventionen durch.
4. Behandeln Sie Beziehungen relativ rigoros nach der Blinddarmregel.
5. Wenden Sie »Wall Tennis with Love« an, und räumen Sie Beziehungen, die nicht CARRP sind, weniger Priorität ein.
6. Schaffen Sie sich ein angereichertes soziales Umfeld.

[8] CARRP = consistent, available, responsive, reliable und predictable, also beständig, verfügbar, reaktionsbereit, verlässlich und vorhersagbar. SIMIs = seemingly insignificant, minor interactions (of everyday life), also diese scheinbar unbedeutenden, kleinen Interaktionen im Alltag.

7

Der vermeidende Bindungsstil: Ein angenehmes Leben führen mit einem gewissen Maß an Distanz

Brian, einer meiner Klienten, beschrieb seine Erfahrungen mit seinem vermeidenden Bindungsstil folgendermaßen:

Ich habe schon Kontakt zu anderen, doch irgendwann kommt der Punkt, da brauche ich einfach Raum für mich selbst und blende die anderen aus. Meistens fällt mir das nicht einmal auf. Ich bin dann einfach komplett versunken in die Arbeit und alles Mögliche und denke kaum an andere. Eigentlich würde ich schon anrufen oder eine Nachricht schicken, ich will nicht absichtlich auf Kontakt verzichten, aber ich denke einfach nicht daran. Wenn ich dann verärgerte Textnachrichten oder E-Mails bekomme, ich sei gedankenlos und egoistisch, oder wenn ich andere kontaktiere und keine Reaktion kommt, bin ich jedes Mal überrascht. Ich verstehe nicht, was ich falsch gemacht habe, und habe ein schlechtes Gewissen, dass ich die anderen verärgert habe. Doch dann wurmt es mich auch, dass ich mich wieder in dieser altbekannten Situation befinde, in der ich mich entschuldigen und mich besonders anstrengen muss, obwohl ich doch eigentlich nur mein Ding mache und so lebe, wie es mir gerade passt. Das

verstärkt dann nur das Gefühl, dass nichts, was ich mache, gut genug ist und dass die anderen immer so viel von mir erwarten. Und auch, dass ich anderen nicht vertrauen oder mich auf sie verlassen kann, weil sie mir am Ende doch immer Vorwürfe machen und sich über mich ärgern. Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen.

Menschen mit einem vermeidenden Bindungsstil triggern bei anderen häufig unwillentlich den Bindungsalarm, was zu schmerzhaften und unsicheren Interaktionen führt. Ohne dass Sie es merken, schaffen Sie genau die SIMIs, die dem entgegenstehen, was Sie in einer Beziehung brauchen, um sich sicherer zu fühlen, nämlich Freiraum. Das muss jedoch nicht so sein.

Dieses Kapitel gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie häufige, aber leicht zu behebbende Fallstricke beim Vermeidungsverhalten überwinden können, indem Sie sichere SIMIs in Ihrem Leben schaffen. Sichere SIMIs spielen eine zentrale Rolle dabei, Ihnen die nötige Freiheit und den Raum zu geben, um erfolgreich Bindungen aufzubauen. Bevor wir uns jedoch mit den Werkzeugen befassen, wollen wir uns zunächst mit den biologischen Grundlagen der Präferenz für Distanz oder Nähe und deren Zusammenhang mit dem vermeidenden Bindungsstil beschäftigen.

Das norwegische Rentier – wenn Distanz sicherer ist

Im Jahr 2016 wurden in Norwegens Wildnis 323 tote Rentiere gefunden, allesamt verrückterweise auf einen Schlag tot. Als sie an einem feuchtkalten, regnerischen Tag eng beisammenlagen, um sich gegenseitig zu wärmen, wurde die ganze Herde von einem Blitzschlag getroffen. Ein einziger Blitz genügte, um sie alle auf einen Schlag zu töten. Das mag vielleicht wie ein ungewöhnlicher Zufall klingen, doch es gibt dafür mehrere Beispiele. Laut dem Guinness-Buch der Rekorde bestand die größte Herde, die je von einem einzigen Blitzschlag getötet wurde, aus 68 Tieren. Es gibt Berichte aus China, wo 143 Ziegen von einem einzigen Blitz erschlagen wurden. Und 2021 starben bei einer Hochzeitsfeier in Bangladesch 16 Gäste.

Offensichtlich kann es riskant sein, sich in der Nähe von anderen zu befinden. Und wozu führte das im Laufe der Evolution? Bei vielen Arten weisen einige Vertreter ein Gen auf, das sie Nähe meiden lässt. So wie manche groß sind und andere klein, so hat die Evolution sichergestellt, dass einige Vertreter einer Spezies eine gewisse Distanz zur Gruppe einhalten, wodurch bei einer tödlichen Katastrophe ein Teil höhere Überlebenschancen hat.

Ein gutes Beispiel für dieses Prinzip ist *C. elegans*, ein mikroskopisch kleiner Wurm, der sehr häufig in der

neurowissenschaftlichen Forschung eingesetzt wird. Bei Untersuchungen im Labor weisen *C. elegans* zwei deutlich verschiedene Ernährungsmuster auf – ein soziales Muster und ein Einzelgängeremuster. Die meisten *C. elegans* schlagen sich gemeinschaftlich den Bauch voll. Entdecken einige von ihnen eine Nahrungsquelle, dann stürzen die anderen dazu, und alle zusammen fressen als großer Haufen. Es wurde jedoch beobachtet, dass eine kleine Anzahl von *C. elegans* lieber allein isst. Unter dem Mikroskop kann man beobachten, dass einzelne *C. elegans* eilig davonkriechen, wenn sich ein anderer *C. elegans* in ihre Richtung bewegt. Tatsächlich halten diese Einzelgänger ständig einen Sicherheitsabstand ein, da sie durch eine von den anderen abgesonderte chemische Substanz abgestoßen werden. Die gemeinschaftlichen Fresser ziehen sich dagegen gegenseitig chemisch an. Erstaunlicherweise wurde festgestellt, dass dieser Verhaltensunterschied auf eine Differenz in einer einzigen Aminosäure in einem einzigen Gen zurückzuführen ist – dem NPR-1-Gen (Neuropeptid-Rezeptor-1). Bei den gemeinschaftlich fressenden Würmern befindet sich an einer Schlüsselstelle im Protein eine bestimmte Aminosäure, das Phenylalanin. Bei einzelgängerischen Fressern befindet sich an derselben Stelle eine andere Aminosäure, nämlich Valin.

Bemerkenswerterweise ist es Forschenden gelungen, *C. elegans* von sozial zu solitär umzupolen (und umgekehrt), indem sie die Aminosäuren an dieser bestimmten Stelle ausgetauscht haben!

Diese Tendenz innerhalb einer Population derselben Spezies, dass manche ein soziales und andere eher ein einzelgängerisches Verhalten aufweisen, ist nicht auf *C. elegans* beschränkt – sie ist im gesamten Tierreich verbreitet. Manche sind einfach biologisch so veranlagt, dass sie es vorziehen, allein zu sein. Selbst Haustiere unterscheiden sich darin, wie stark sie Nähe oder Distanz bevorzugen. Manche Katzen sind »wie Hunde«. Sie sind sehr anhänglich und suchen die Nähe, während andere einen kratzen, wenn man versucht, sie zu streicheln. Manche Hunde scheuen Nähe – sie sind durchaus treu und beschützend, halten dabei aber lieber einen gewissen Abstand. Eine derartige angeborene Vorliebe für Nähe und Distanz lässt sich überall in unserem Umfeld beobachten. Man muss sie nur wahrnehmen.

Das beschreibt knapp und präzise, was meiner Ansicht nach das Bedürfnis von Menschen mit einem vermeidenden Bindungsstil ist: ein nicht übersehbares, biologisch verankertes Bedürfnis, einen bestimmten Abstand zu anderen einzuhalten.

Dabei ist wichtig zu betonen, dass ein vermeidender Bindungsstil Vorteile mit sich bringt, die über das Überleben bei einer Katastrophe hinausgehen, welche eine ganze Population auslöscht. Untersuchungen haben gezeigt, dass vermeidende Menschen häufig gut mit Druck bei der Arbeit zurechtkommen, dass sie relativ problemlos schwierige Entscheidungen selbstständig treffen und diese präzise umzusetzen können. Dies könnte daran liegen, dass sie andere leichter »ausblenden«

können als Menschen mit anderen Bindungsstilen. Weitere Untersuchungen deuten darauf hin, dass vermeidende Menschen weniger von Konventionen oder der Meinung anderer beeinflusst werden und häufig individualistischere Standpunkte vertreten. Auf dieses Muster wies mich Geoff MacDonald hin, ein bekannter Bindungsforscher der Universität Toronto. In Kapitel 6, bei der Studie, in der Forschende eine potenziell gefährliche Situation inszenierten, bei der Rauch aus einem Computer austrat, habe ich erläutert, dass Menschen mit ängstlichem Bindungsstil die Gefahr als Erste erkannten. Was ich Ihnen nicht gesagt habe: Sobald die Ängstlichen auf die potenzielle Gefahr aufmerksam gemacht hatten, waren es die Vermeidenden, die als Erste flohen und alle anderen dazu veranlassten, ihnen zu folgen.

Ursprung des vermeidenden Bindungsstils

In der öffentlichen Meinung begegnet einem häufig die These, dass Menschen mit vermeidendem Bindungsstil häufig distanzierte, defizitäre Eltern hatten. Dahinter steht die Idee, dass diese Kinder gelernt haben, dass sie sich nicht auf ihre Eltern verlassen können, und deshalb einen Bewältigungsmechanismus entwickeln, bei dem sie ihr

Bedürfnis nach Nähe, das so selten erfüllt wird, aufgeben oder sogar aktiv unterdrücken. Mit anderen Worten: Sie lernen, für sich selbst zu sorgen. Im Laufe der Jahre habe ich sowohl in meiner Praxis als auch in meinem privaten Umfeld jedoch beobachtet, dass dies nicht unbedingt zutreffend ist. Manche Menschen mit einem vermeidenden Bindungsstil wuchsen durchaus in einer herzlichen und liebevollen Familie auf. Dies war auch bei Julia der Fall.

Julia stammte aus einer religiösen Familie. Als jüngstes von sechs Kindern wurde sie stets mit Aufmerksamkeit und Liebe überschüttet. Als sie jedoch älter wurde, bemerkte sie, dass ihre Freundinnen und Freunde einen anderen Lebensplan hatten als sie. Während alle anderen davon träumten, zu heiraten und Kinder zu bekommen, konnte sich Julia für diese Vorstellung überhaupt nicht erwärmen. Sobald ein Freund Worte wie »gegenseitige Verpflichtung« oder gar »Heirat« in den Mund nahm, ergriff sie fluchtartig das Weite. Es gab keinerlei Anhaltspunkte, dass ihr Desinteresse an Nähe und Bindung auf eine kalte, lieblose Kindheit zurückzuführen war. Im Gegenteil, sie wurde von allen geliebt, von ihren Geschwistern ebenso wie von ihren Eltern. Dennoch fühlte sie sich am wohlsten, wenn sie frei und unabhängig war.

In unseren Secure-Therapy-Sitzungen haben wir Julias Bedürfnis nach einer gewissen Distanz zu anderen Menschen herausgearbeitet und darüber gesprochen, dass sie potenziellen Partnern gegenüber zunächst einmal offen darüber sprechen

könnte, dass sie ein langsames Tempo und viel Freiraum braucht.

Bald darauf lernte sie Matt kennen. Matt fühlte sich durch ihr Bedürfnis nach Freiraum nicht bedroht, er gab ihr viel Raum. Infolge dessen verspürte sie nicht mehr den Drang, wegzulaufen. Schließlich war sie es, die ihm gegenüber das Wort »Heirat« aussprach, und er stimmte von ganzem Herzen zu. Sie musste nicht von irgendwelchen Kindheitserlebnissen genesen, um Nähe zulassen zu können. Um sich in einer Beziehung sicher zu fühlen, brauchte sie lediglich eine Art von Nähe, die zu ihr passte. Genau das konnte Matt ihr geben.

Wenn Sie einen vermeidenden Bindungsstil haben, fühlen Sie sich bei zu viel Nähe einfach nicht wohl. Es ist Ihnen unangenehm, und Sie fühlen sich eingeeengt. Menschen, die dieses Bedürfnis nach Distanz nicht haben, geben Ihnen oft das Gefühl, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt und dass dieses Bedürfnis nach Freiraum das Ergebnis einer schwierigen Kindheit ist und Sie daran arbeiten sollten. Was aber, wenn Sie nicht aufgrund eines Traumas vermeidend sind? Ein Trauma, das durch eine distanzierte Erziehung entstanden ist und das, wenn es geheilt würde, zu einem größeren Wunsch nach Nähe führen würde? Könnte es sein, dass Sie stattdessen einfach so veranlagt sind, dass Sie eine gewisse Distanz bevorzugen, und keine noch so große »Heilung« daran etwas ändern würde? Würden Sie sich auf eine Therapie einlassen, wären Sie möglicherweise zu einem inneren Kampf und potenzieller

Frustration verdammt, weil Sie partout nicht »heilen«. In Wirklichkeit wäre es besser für Sie, einen Weg zu finden, mit dieser grundlegenden Eigenschaft in Frieden zu leben. So wie Julia geht es Menschen mit einem vermeidenden Bindungsmuster tatsächlich viel besser, wenn sie die Distanz bekommen, nach der sie sich sehnen. Sie können damit durchaus glücklich und zufrieden sein.

Wie kann man also diesen Sicherheitsabstand schaffen und gleichzeitig starke, glückliche Beziehungen pflegen?

Im Folgenden werde ich einen Ansatz vorschlagen, der die Frage komplett außen vor lässt, woher das Vermeidungsverhalten stammt. Er wird Ihnen helfen, sich in Beziehungen wohler zu fühlen, sodass Sie sich langsam daran gewöhnen können, Nähe zuzulassen, ohne sich eingeeengt zu fühlen, unabhängig von Ihrer Bindungsgeschichte. Die Lösung ist einfach: Sie müssen sich mit dem Paradox von Nähe und Distanz arrangieren und lernen, CARRP zu sein.

Das Paradox von Nähe und Distanz

Um das Paradox von Nähe und Distanz zu verstehen, müssen wir uns zunächst den folgenden wichtigen Aussagen aus der Bindungsforschung widmen:

- Aus Sicht des sozialen Gehirns dienen Beziehungen dazu, Ihnen ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln.
- Sie fühlen sich in der Regel sicher, und Ihr Nervensystem ist ruhiger und ausgeglichener, wenn Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung CARRP sind.
- Wenn Sie sich sicher fühlen, beginnen Sie, die Welt um sich herum zu erkunden.

Beobachtet man Kleinkinder und kleinere Kinder, kann man leicht erkennen, wie sich diese Aussagen auswirken und was passiert, wenn diese Rahmenbedingungen nicht gegeben sind.

Bringt man ein Kleinkind in einen Raum voller Spielsachen, fängt es sofort an, voller Freude auf alles im Raum zu zeigen, es erkundet interessiert seine Umgebung und spielt begeistert mit den aufregenden, neu entdeckten Schätzen. Solange Kleinkinder wissen, dass ihre Bezugsperson da ist, wenn sie sie brauchen – und sie schauen sich tatsächlich von Zeit zu Zeit um, um sicherzustellen, dass das so ist –, beschäftigen sie sich mit Erkunden und Spielen und kümmern sich nicht sonderlich um andere Dinge. Sobald das Kind jedoch bemerkt, dass seine Bezugsperson nicht verfügbar ist – beispielsweise, wenn diese den Raum verlässt –, verliert es das Interesse an den Spielsachen, läuft zur Tür, ruft nach seiner Bezugsperson und beginnt zu weinen. Ist die Bezugsperson länger abwesend, weint es lauter, wirft sich manchmal sogar auf den Boden und strampelt mit den Beinen, damit die Bezugsperson wieder zurückkommt.

Wenn Sie als vermeidender Mensch das Bedürfnis nach Freiraum haben und sich abrupt von anderen zurückziehen, verhalten Sie sich wie eine Bezugsperson, die den Raum verlässt und damit die neuronalen Bindungsschaltkreise ihres Kindes aktiviert. Sie schaffen damit ungewollt eine Situation, in welcher der andere eine potenzielle Gefahr wahrnimmt und infolgedessen mehr Nähe, mehr Engagement und mehr Kontakt sucht, obwohl Sie eigentlich nur ein wenig Zeit für sich selbst haben wollten. Mit anderen Worten: Durch Ihr abruptes Zurückziehen – das Verlassen des metaphorischen Raumes – aktivieren Sie die neuronalen Bindungsschaltkreise des anderen und lösen dessen Protestverhalten aus. Genau das ist Brian vom Anfang des Kapitels in all seinen Beziehungen widerfahren, was er so eloquent beschrieben hat, sehr zu seiner Verwirrung und Verärgerung.

Und genau das ist im Wesentlichen auch das Paradox von Nähe und Distanz: Eine sichere Verbindung führt zu Selbstständigkeit und Entdeckungslust, während ein plötzlicher Rückzug aus dieser Verbindung zu einem sofortigen Ende der Entdeckungslust und einer verzweifelten Hyperfokussierung auf die Person führt, die sich zurückgezogen hat.

Mit anderen Worten: Ein wenig Nähe kann zu viel Distanz führen.

Die Lösung ist also einfach. Achten Sie darauf, die Alarmsysteme der Menschen, denen Sie nahestehen, nicht

auszulösen, dann werden diese Sie nicht allzu sehr stören. Sie werden zu sehr mit Entdecken beschäftigt sein.

Und wie erreichen Sie das? Indem Sie CARRP sind, und das ist viel einfacher, als Sie denken.

CARRP: Die Fahrkarte zu einem stressfreien Leben für Menschen mit vermeidendem Bindungsverhalten

Beständig, verfügbar, reaktionsbereit, verlässlich und vorhersagbar zu sein, ist vielleicht das Letzte, woran Sie denken, wenn Sie einfach nur ein wenig Zeit für sich brauchen. Doch Sie haben Glück. CARRP ist das ultimative Beruhigungsmittel in Beziehungen. Die neurobiologischen Schaltkreise, die für das Paradox von Nähe und Distanz zuständig sind, brauchen nicht viel Unterstützung. Sie müssen nur proaktiv das Bindungssystem der anderen beruhigen, bevor es explodiert. Eine gut getimte Antwort, die Sie senden, *bevor* die andere Person anfängt, sich Sorgen zu machen, reicht in der Regel aus, um mit minimalem Aufwand das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie gut das funktioniert. Vermeidende Menschen führen zuweilen einen mühsamen Kampf mit den neuronalen Bindungsschaltkreisen ihrer Mitmenschen. Indem Sie jedoch eine gewisse konstante Verfügbarkeit aufrechterhalten – das heißt, indem Sie durch eine kurze Textnachricht oder einen kurzen Anruf ein oder zwei Minuten lang in Kontakt bleiben –, helfen Sie dem Bindungssystem der anderen, inaktiv zu bleiben. Anstatt Protestverhalten auszulösen, passen Sie sich den neuronalen Bindungsschaltkreisen der anderen an, halten den Ball flach, und – voilà – Sie erhalten die Ruhe und den Freiraum, nach denen Sie sich sehnen.

Auch wenn CARRP zu sein eigentlich recht simpel ist (schenken Sie einfach den Menschen in Ihrem Leben hier und da ein wenig Aufmerksamkeit), kann es trotzdem für Sie als vermeidenden Menschen anfangs schwierig sein, diesen Zustand zu erreichen, da Sie dafür Ihr Grundbedürfnis nach Unabhängigkeit überwinden müssen und Ihre Überzeugung ein Stück weit aufgeben müssen, dass jeder für sein eigenes Wohlbefinden verantwortlich ist. Doch mit ein klein wenig Mühe können Sie die Kunst, CARRP zu sein, meistern. Und wenn Sie das einmal geschafft haben, wird es sich in hohem Maße auszahlen.

Shirin erfuhr am eigenen Leib, was es bewirkt, CARRP zu sein. Sie hatte einen sehr ängstlichen Teamkollegen, Miles, der ihr mehrmals am Tag E-Mails schrieb und sie anrief –

insbesondere, wenn sie an einem wichtigen Projekt mit einer knappen Abgabefrist arbeiteten, also genau dann, wenn Shirin ihren Freiraum am meisten benötigte.

Shirin ignorierte seine E-Mails und Anrufe normalerweise, bis sie ihre Arbeit beendet hatte, erst am Ende des Tages meldete sie sich. Wenn sie ihn dann endlich anrief, waren diese Gespräche angespannt und unangenehm. Immer wieder beschwerte sich Miles, dass sie nicht auf seine Anrufe reagierte. Als sie einmal auf eine besonders knappe Deadline zusteuerten, wurde er so wütend, dass er sie am Telefon anschrie: »Ich komme einfach nicht mehr mit dir zurecht. Du machst mich so wütend, dass ich mit dem Kopf gegen die Wand schlagen könnte!« Shirin ignorierte seine Beschwerden. Es war nicht ihre Aufgabe, seine Ängstlichkeit zu bewältigen, sie wollte nur ihre Arbeit erledigen.

Nachdem Shirin das Konzept von CARRP kennengelernt hatte, änderte sie ihre Strategie. Wenn sie an einem Projekt mit einer knappen Abgabefrist arbeiteten, schickte sie Miles jeden Morgen eine E-Mail, um ihm mitzuteilen, dass sie gerade konzentriert arbeitete und vor 16 Uhr nicht sprechen konnte – dass sie ihm aber gegen Mittag ein kurzes Update schicken würde. Mittags schickte sie eine kurze Nachricht, in der sie über ihre Fortschritte berichtete, und betonte erneut, dass sie sich darauf freue, ihn später am Tag zu sprechen. Sie teilte ihm auch mit, dass er sich bei wichtigen Fragen oder dringenden Angelegenheiten gerne an sie wenden könne, es ihr jedoch

lieber wäre, alles bei ihrem Telefonat am Nachmittag zu besprechen. Wenn sie dann um 16 Uhr miteinander telefonierte, verlief das Gespräch ruhig und produktiv. Miles war viel entspannter – ja, er war sogar zufrieden mit ihrer Zusammenarbeit.

Versteht man erst einmal, wie die neuronalen Bindungsschaltkreise funktionieren, erkennt man leicht, dass sie einem nicht viel abverlangen. Miles wollte nicht stundenlang telefonieren und damit ihrer beider kostbare Zeit verschwenden. Er musste nur tagsüber kurz Kontakt aufnehmen, um seine neuronalen Bindungsschaltkreise in Schach zu halten.

Ignorierte Shirin die Anrufe und E-Mails von Miles jedoch, war das so, als würde sie als Elternteil das Zimmer verlassen und erst Stunden später zurückkommen, nachdem sich ihr Kind in den Schlaf geweint hat. Sobald man das tut und die neuronalen Bindungsschaltkreise des anderen konsequent aktiviert, können die Folgen verheerend sein.

Die drei Fallstricke für Vermeider auf dem Weg hin zu CARRP

Auf dem Weg hin zu mehr Sicherheit gibt es für Menschen mit einem vermeidenden Bindungsmuster bestimmte Hürden.

Wenn Sie diese erkennen, können Sie einfacher Kurs in Richtung größerer Sicherheit halten.

Fallstrick eins: Sie schaffen es allein, warum können das die anderen nicht auch?

Einer der Grundsätze der Bindungsforschung lautet: Wenn einem etwas Schlimmes passiert, wendet man sich für Hilfe und Unterstützung an seine Bezugsperson. Diese sind Ihr sicherer Hafen. Als vermeidender Mensch fällt es Ihnen schwer, für andere diese Person zu sein. Doch das ist nicht Ihre Schuld. Lassen Sie mich das erklären.

Wenn Ihnen etwas Schlimmes passiert, motiviert Sie Ihre vermeidende Veranlagung nicht dazu, andere um Hilfe zu bitten, sondern dazu, sich zurückzuziehen. Das bedeutet, Ihr erster Impuls ist, Ihr Bedürfnis zu minimieren, andere um Hilfe zu bitten. Also verkriechen Sie sich und versuchen, das Problem allein zu bewältigen. Das macht es umgekehrt für Sie ziemlich schwierig, anderen zu helfen, die sich in einer Notlage an Sie wenden, um Trost zu finden. Wenn andere auf Sie zukommen, sind Sie überrascht. Sie verstehen nicht ganz, warum sie andere um Hilfe bitten, statt sich um sich selbst zu kümmern. Warum können sie nicht mit ihren eigenen Gefühlen fertigwerden? Warum sind sie so bedürftig?

Das veranlasst Sie dazu, sich ein paar Schritte zurückzuziehen. Überrascht und verletzt, dass Sie nicht helfen, beginnt der oder die andere, die/der sich bereits in einem emotionalen Ausnahmezustand befindet, zu protestieren. Für sie oder ihn erscheint der ursprüngliche Grund, warum sie sich an Sie gewandt haben, nun unbedeutend im Vergleich zu dem Schmerz, den Ihr Rückzug verursacht. Unbewusst haben Sie noch eins draufgesetzt und sind nun zum Mittelpunkt ihrer Verzweiflung geworden. Das Ganze wird für Sie erdrückend und unerträglich, sodass Sie sich noch mehr verschließen. Ihre grundlegende Programmierung und Ihre Instinkte schreien: »Was willst du von mir? Heile dich selbst!«

Wenn Sie sich an den Gedanken gewöhnen können, dass Ihre vermeidende Reaktion eher nicht die Norm ist und dass die meisten Menschen im Gegensatz zu Ihnen in Zeiten der Not emotionale Bestätigung brauchen, dann können Sie lernen, anderen diese Bestätigung zu geben. Sie ersparen sich viel Leid und verhindern, dass Sie zum Gegenstand intensiver (negativer) Aufmerksamkeit werden, weil Sie anderen nicht helfen.

Fallstrick zwei: Das Spiel mit der Bindungshomöostase

»All das habe ich für dich getan, und du willst immer noch mehr?«

»Nichts, was ich tue, ist jemals gut genug.«

»Ich wünschte, ich hätte es nie versucht.«

Solche Aussagen höre ich oft von Menschen mit vermeidendem Bindungsverhalten als Reaktion auf Konflikte mit anderen Menschen in ihrem Leben. Sie beruhen auf einem zentralen Problem: einem mangelnden Verständnis dessen, was Bindungshomöostase eigentlich ist.

Als vermeidender Bindungstyp kann es sein, dass Sie sich zunächst unbewusst instinktiv auf Nähe einlassen und sich dann wieder zurückziehen. Das liegt schlicht und einfach an Ihrem Bindungsstil. Ich würde Ihnen empfehlen, einmal darauf zu achten. Lassen Sie mich erklären, warum.

Wenn Sie guter Stimmung sind, fühlen Sie sich anderen nah, sind entspannt und genießen die kostbare Zeit mit Ihrem Partner, Ihren Freunden oder Ihrer Familie. Dann haben Sie genug, Sie haben tatsächlich mehr als genug Nähe erfahren und brauchen nun etwas Zeit für sich. Das Problem ist, wenn Sie sich zuerst voll und ganz auf die Nähe einlassen und sich dann wieder zurückziehen, wird das Bindungssystem des anderen

aktiviert, und er oder sie beginnt zu protestieren. Deren Protestverhalten geht Ihnen ziemlich auf die Nerven – verständlicherweise. Sie haben sich sehr viel Zeit für sie genommen, haben sich mit ihnen verbunden, was Ihnen nicht leichtfällt, und selbst das reicht nicht aus?

Sie merken nicht, dass Sie damit die Bindungshomöostase gestört haben, ein schickes Wort für »Stabilität« in der Biologie. Sie haben die Stabilität der Beziehung gestört, und das macht den anderen hochempfindlich gegenüber jeder möglichen Distanzierung. Der oder die andere kann ziemlich *bedürftig* werden, was ein anderes Wort für Protestverhalten ist, und Sie haben diese missliche Lage ungewollt durch Ihr eigenes Verhalten verursacht.

Steph und Rich hatten ein fantastisches Wochenende zusammen. Zuerst waren sie zusammen im Theater und anschließend schick essen in einem Restaurant mit einem Michelin-Stern, wo sie das Degustationsmenü des Küchenchefs probierten. Am nächsten Tag gingen sie zusammen shoppen, und er schenkte ihr eine Designerhandtasche. Am Montag war Rich dann sehr beschäftigt und vergaß, ihr wie üblich morgens und gegen Mittag eine Textnachricht zu schicken. Als er sie am Abend anrief, war Steph kühl und distanziert. Am nächsten Abend war er zum allerersten Mal zu müde für Sex. Da brach Steph zusammen und sagte, sie sei sich sicher, dass es vorbei sei, dass er seine Meinung geändert und kein Interesse mehr an ihr habe. »Ich kenne das schon: Die Leute kommen einem

näher, ändern ihre Meinung, und dann verabschieden sie sich«, sagte sie zu ihm. »Ich merke genau, wenn das passiert, und ich spüre, dass es gerade bei dir passiert.«

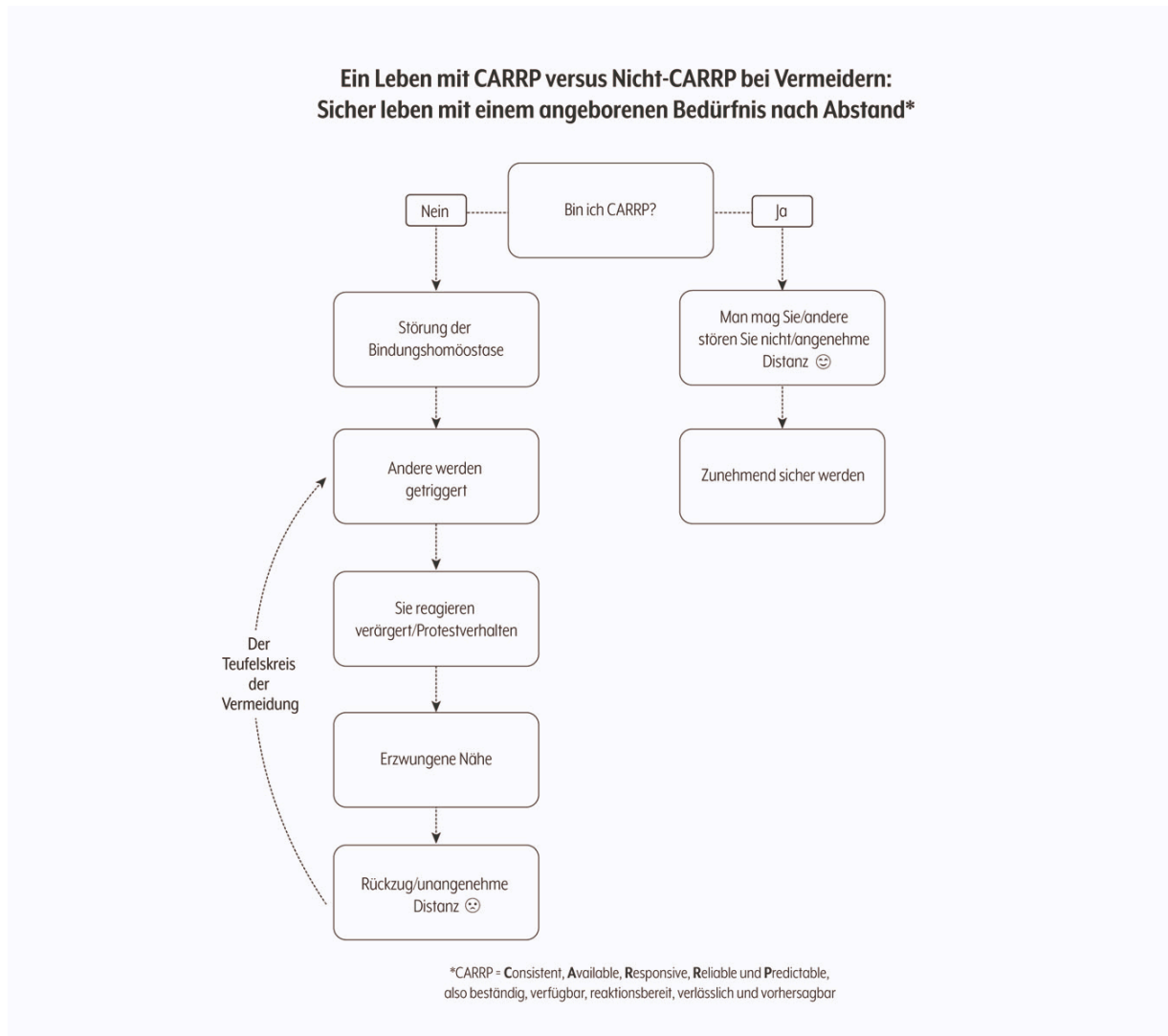
Rich wurde sauer. »Wie kannst du nach dem fantastischen Wochenende, das wir gerade zusammen verbracht haben, nur so etwas denken?«, sagte er in scharfem Ton. »Hörst du überhaupt, was du da gerade von dir gibst?« Er war sichtlich verärgert und sagte, er wolle nicht weiter darüber diskutieren. Aber Steph konnte nicht einschlafen. Tatsächlich waren seine Verärgerung und die Tatsache, dass er ihr keine Sicherheit gegeben hatte, für sie ein weiterer Beweis dafür, dass er auf dem Absprung war. Am nächsten Abend teilte Rich ihr am Telefon mit, dass er den Rest der Woche viel zu tun habe und sie nur am Wochenende sehen könne. Steph sagte ihm, dass sie wisse, was er vorhabe – er wolle sich von ihr distanzieren. Sie beendete das Gespräch abrupt, und Rich kochte innerlich. »Sie ist einfach so unendlich bedürftig«, dachte er bei sich. »Ich bin mir nicht sicher, ob das mit uns funktionieren wird.«

Es ist ein sicheres Rezept für Beziehungskonflikte, die Bedeutung der Bindungshomöostase und der CARRP-SIMIs, die zu ihrer Aufrechterhaltung notwendig sind, nicht zu verstehen, nicht nur bei romantischen Beziehungen. Es passiert auch mit Freunden, Familienmitgliedern und sogar am Arbeitsplatz, wenn man jemandem zunächst viel Aufmerksamkeit schenkt und dann plötzlich von der Bildfläche verschwindet. Die Beziehungsstörungen, die aus diesen Unterbrechungen

resultieren, lassen sich leicht vermeiden, wenn man darauf achtet, sich nicht abrupt zurückzuziehen oder sein Verhalten zu ändern. Wenn Sie es dennoch tun, sollten Sie, anstatt sich wie Rich über den Protest des anderen zu ärgern, ihr oder ihm die nötige Sicherheit geben. Es ist schön und gut, ein fantastisches Wochenende miteinander zu verbringen und die gegenseitige Nähe zu genießen und dies sogar mit großzügigen Gesten wie teuren Geschenken und Essen zu zeigen, doch seien Sie sich bewusst, dass Sie danach nicht einfach verschwinden können, ohne die Konsequenzen für die Beziehung zu spüren. Seien Sie bereit, eine Brücke zu Ihrem üblichen distanzierten Selbst zu schlagen, indem Sie so lange wie nötig großzügig Sicherheit bieten. Schließlich ist der oder die andere nicht Ihnen gegenüber aufgebracht – was dann wiederum stets das ist, was den Vermeider wütend macht –, der oder die andere ist aktiviert, weil das empfindliche Bindungsgleichgewicht gestört ist und eine neue Balance gefunden werden muss.

Der Teufelskreis der Vermeidung und sein Gegenmittel werden verständlicher, wenn man sie visuell darstellt. Das folgende Flussdiagramm zeigt das Leben eines Vermeiders mit CARRP im Vergleich zu einem Leben ohne CARRP. Nicht CARRP zu sein, löst den Kreislauf aus Protest, erzwungener Nähe und eskalierenden Spannungen aus. Sind Sie dagegen CARRP, halten Sie die neuronalen Beziehungsschaltkreise ruhig, und die anderen richten ihre Aufmerksamkeit nach außen in die Welt.

So erhalten Sie den Raum, den Sie benötigen, während Sie sich auf ein größeres Gefühl der Sicherheit zubewegen.



Ein Leben mit CARRP versus Nicht-CARRP bei Vermeidern:

Sicher leben mit einem angeborenen Bedürfnis nach Abstand [9]

Fallstrick drei: Eine Überdosis an Nähe – Sich mehr vornehmen, als man bewältigen kann

Für Sie als vermeidende Person ist es auch wichtig, sich nicht zu viel Nähe auf einmal vorzunehmen. Sie brauchen eine gewisse Distanz, daher sind kleine Schritte für Sie der richtige Weg. Das mag kontraintuitiv scheinen: Wenn Sie sich endlich wohl genug fühlen, um Nähe zuzulassen, sollten Sie sich dann nicht ganz darauf einlassen? Oder sollten Sie sich nicht zumindest manchmal, wenn nach einer Phase der Nähe der Drang zum Rückzug einsetzt, besonders anstrengen, um zu beweisen, dass Sie in Verbindung bleiben können? Das Problem ist nur, dass Sie sich damit vielleicht zu viel vornehmen – genau das ist Sheila passiert.

Die Beziehung zwischen Sheila und Jeff hatte einen turbulenten Start. Als sie sich kennenlernten, waren beide in einer anderen Beziehung, fühlten sich jedoch unwiderstehlich zueinander hingezogen. Sheila hatte einen vermeidenden Bindungsstil, häufig reagierte sie nicht und war unvorhersagbar gegenüber Jeff, aber auch gegenüber ihren Kindern und bei der Arbeit. Sie sagte, sie würde kurz spazieren gehen, kam dann jedoch erst Stunden später zurück, oder sie sagte, sie würde zu einer bestimmten Zeit anrufen, rief dann aber erst am nächsten Tag an. Jeff bat Sheila, stärker CARRP zu

sein, doch sie hatte Schwierigkeiten, das Konzept zu verstehen und anzuwenden. Dennoch lief es anfangs wunderbar zwischen ihnen. Beide sagten, dass sie sich sexuell, emotional, intellektuell und spirituell tiefer verbunden fühlten als jemals zuvor.

Irgendwann begann sich Sheila eingeengt zu fühlen, was ihr Angst machte. Sie wollte dieses besondere Gefühl gegenüber Jeff nicht verlieren, deswegen beschloss sie, statt sich zurückzuziehen – was ihrem natürlichen Instinkt entsprochen hätte –, sich doppelt anzustrengen, um ihm nahe zu bleiben.

In der folgenden Woche hatte Jeff einen kleinen chirurgischen Eingriff. Sheila setzte alles daran, die ganze Zeit bei ihm im Krankenhaus zu bleiben. Ein paar Tage später war sein Geburtstag, sie bestand darauf, eine Party zu organisieren, und lud alle seine Freunde persönlich ein. Doch sehr schnell wurde ihr das alles zu viel, und der Schuss ging nach hinten los. Am Ende verließ sie die Party vorzeitig und verschwand für ein paar Tage, ohne auf Anrufe oder Textnachrichten zu reagieren. Trotz all ihrer guten Vorsätze schaffte sie es nicht, sich zu zwingen, die Nähe zu Jeff aufrechtzuhalten.

Sheila zweifelte zunehmend, ob diese Beziehung wirklich das Richtige für sie sei, und fragte sich, ob es ein Fehler gewesen war, ihren früheren Partner für Jeff zu verlassen. In der Bindungsforschung wird ein derartiges Rückzugsverhalten als *Deaktivierungsstrategie* bezeichnet – Gedanken und Handlungen wie sich zurückziehen, Ghosting oder sich selbst

einzureden, dass die Beziehung nicht passt, ermöglichen es Vermeidern, die Intensität der Nähe in einer Beziehung zu reduzieren, wenn sie sich überwältigend anfühlt. Jeff war am Boden zerstört, weil Sheila ihn geghostet hatte. Er brauchte es nicht unbedingt, dass sie die ganze Zeit bei ihm im Krankenhaus war oder für ihn eine Geburtstagsparty organisierte, und er hatte sie nicht darum gebeten. Er kam auch ohne diese Dinge gut zurecht. Dass sie jedoch einfach verschwand, war zu viel für ihn und verletzte ihn sehr. Als sie einige Tage später zurückkam, trennte er sich von ihr. Sheila empfand die Trennung als einen enormen Verlust, und ihr ursprünglicher Drang, aus der Beziehung zu fliehen (der aus Deaktivierungsstrategien aufgrund zu großer Nähe resultierte), war nahezu verschwunden.

Menschen mit einem vermeidenden Bindungsstil, welche die Bedeutung von CARRP bei der Förderung sicherer SIMIs nicht verstehen oder wertschätzen können, strengen sich häufig zu sehr an, um ihr Bedürfnis nach Freiraum zu kompensieren – und machen dabei alles falsch. Sie versuchen, mit großen Gesten Nähe herzustellen, doch dies misslingt. Das führt dann dazu, dass sich vermeidende Menschen überfordert fühlen und sich zurückziehen. Dies wiederum schafft eine stärkere Diskrepanz und aktiviert und verletzt den anderen noch mehr.

Die Lösung? Gehen Sie es langsam an, konzentrieren Sie sich auf SIMIs, die CARRP sind, und vermeiden Sie große Gesten. Fangen Sie klein an und bauen Sie langsam darauf auf. So

können Sie viel einfacher und angenehmer Nähe zu anderen aufbauen.

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Ein paar abschließende Worte an Sie, den vermeidenden Bindungstypen: Das Ziel dieses Kapitels war es, Sie mit den Eigenheiten Ihres Bindungsstils vertraut zu machen und Ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie konstruktiv *mit* Ihrer biologischen Veranlagung arbeiten können, anstatt gegen sie. Wenn Sie das lernen, bewegen Sie sich in Richtung von mehr Sicherheit und gewinnen Zufriedenheit und Seelenfrieden in Ihren Beziehungen.

Für einen Vermeider bedeutet CARRP zu sein, sich zunächst selbst einzugestehen, dass man Freiraum braucht, und sich dann zu bemühen, anderen dieses Bedürfnis zu erklären. Je früher Sie dies anderen mitteilen, desto besser, und es reicht auch nicht, das nur ein-oder zweimal zu sagen. Wichtig ist, die Kommunikation in all Ihren Beziehungen aufrechtzuerhalten, um Ihre Mitmenschen davon zu überzeugen, dass es um Ihr Grundbedürfnis nach mehr Freiraum für sich selbst geht und nicht darum, sie von sich zu stoßen. Im Gegenteil, die anderen sollen durchaus Teil Ihres Lebens sein, Sie müssen jedoch für sich selbst die richtige Balance finden, um für sie da sein zu

können. Je besser Ihnen das gelingt und mit je mehr Menschen Sie sich umgeben können, die das tolerieren, desto wohler werden Sie sich fühlen. Diejenigen, welche die von Ihnen benötigte Distanz nicht akzeptieren können, werden andere finden, die eher so denken wie sie selbst.

Gleichzeitig bedeutet Ihr Bedürfnis nach Distanz nicht, dass Sie von Ihrer Verantwortung in Beziehungen befreit sind. In diesem Kapitel habe ich Ihnen gezeigt, wie Sie CARRP sein können, und Ihnen mögliche Fallstricke erläutert, die einem dabei im Weg stehen könnten. Ich hoffe, dass es Ihnen mit der Zeit immer besser gelingt, CARRP zu sein, und Sie so einige der Fallen vermeiden können, in die Sie sonst womöglich tappen und die Ihre Mitmenschen verletzen. Ziel ist es, dass Sie sich wohl genug fühlen, stabile CARRP-Beziehungen zu einem größeren Kreis von Menschen aufzubauen, was Ihnen wiederum hilft, sicherer zu werden.

Wenn es um Bindungsbedürfnisse geht, habe ich früher häufig empfohlen: Man sollte ein kleines Feuer löschen, bevor es zu einem Waldbrand wird. Doch jetzt gehe ich noch einen Schritt weiter: Man sollte versuchen, dafür zu sorgen, dass niemand überhaupt mit Streichhölzern spielt.

CARRP in Aktion: Eine geführte Übung für Vermeider

Menschen mit einem vermeidenden Bindungsverhalten greifen häufig auf das zurück, was die Bindungsforschung als Deaktivierungsstrategien bezeichnet – reflexartige Gedanken oder Handlungen, die Distanz schaffen, wenn einem die Nähe zu viel wird –, so, wie es Sheila mit Jeff tat. Viele davon sind Nicht-CARRP-Verhaltensweisen. Die gute Nachricht ist jedoch, dass es für jede davon eine einfache CARRP-Alternative gibt, welche die neuronalen Bindungsschaltkreise der anderen beruhigen kann und Ihnen letztendlich den Raum verschafft, den Sie brauchen.

Diese Übung soll Ihnen helfen, sich gezielter auf Ihre möglicherweise vorhandenen, gewohnheitsmäßigen Nicht-CARRP-Verhaltensweisen zu konzentrieren und sie durch neue CARRP-Verhaltensweisen zu ersetzen. In dem Maße, in dem Sie zunehmend CARRP werden, wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Beziehungen aktiv selbst zu gestalten. Gleichzeitig werden Sie sich umso weniger eingeengt fühlen, und Ihr Drang zu flüchten nimmt ab.

Beispiele für Nicht-CARRP-Verhalten und ihre CARRP-Alternativen

Nicht-CARRP (Deaktivierungsstrategie)	CAARP-Alternative
Ghosting oder ohne Erklärung verschwinden.	Teilen Sie dem anderen mit, dass Sie eine Auszeit brauchen, und versichern Sie ihm, dass er oder sie Ihnen viel bedeutet.
Leeres Versprechen: »Ich ruf dich gleich zurück.«	Wenn Sie nicht anrufen können, senden Sie eine kurze Textnachricht und machen Sie einen realistischen Vorschlag, wann es passt.
Zunächst Nähe und Wärme, dann plötzliche Kälte.	Selbst wenn Ihre Antworten knapp sind, sie sollten immer Gelassenheit ausstrahlen.
Textnachrichten oder E-Mails ignorieren, bis der andere durchdreht.	Senden Sie eine kurze Bestätigung (»Habe deine Nachricht erhalten, bin gerade beschäftigt, antworte später«).
Persönliche Details oder Gefühle für sich behalten.	Teilen Sie anderen kleine, authentische/persönliche Dinge von sich selbst mit, damit diese sich einbezogen fühlen.
Emotional distanziert bleiben, sich weigern, sich zu öffnen.	Teilen Sie knapp Ihren Gefühlszustand mit (»anstrengender Tag, bin etwas gestresst«), um Präsenz zu signalisieren.
Andere nicht um Hilfe bitten, sich nur auf sich selbst verlassen.	Erlauben Sie es sich, um kleine Gefälligkeiten oder Anerkennung zu bitten – das schafft Vertrauen, ohne dass Sie Ihre Unabhängigkeit verlieren.
Anderen keine Hilfe anbieten, annehmen, sie sollen das allein schaffen, und verschwinden, wenn sie in Not sind.	Zeigen Sie mit kleinen Gesten Ihre Verfügbarkeit (»Soll ich das abholen?« / »Ich kann dir gerne zuhören, wenn dir das hilft«).

Nicht-CARRP (Deaktivierungsstrategie)	CAARP-Alternative
Ein paar Schritte voraus-oder hinterhergehen statt nebeneinander.	Gehen Sie langsamer und laufen Sie nebeneinander (auch ohne zu sprechen), körperliche Nähe vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit.
Körperliche Nähe vermeiden (keine Umarmungen, sich abwenden).	Erlauben Sie kurze, vorhersagbare Berührungen (ein Händedruck, eine kurze Umarmung), um Verbundenheit zu zeigen.
Ereignisse übergehen, die dem anderen viel bedeuten.	Wenn Sie sich zurückziehen müssen, erkennen Sie die Wichtigkeit eines Ereignisses an und bekunden Sie Ihr Interesse daran (»Erzähl mir später, wie es gelaufen ist«).
Plötzlich verschwinden, wenn man sich überwältigt fühlt.	Signalisieren Sie vorsichtig, dass Sie Freiraum brauchen (»Ich brauche ein wenig Zeit für mich, aber ich komme später wieder. Schreib mir eine Textnachricht oder ruf mich an, wenn du mich brauchst«).

Schreiben Sie ein paar Erlebnisse aus Ihrem Leben auf.

Beispiel:

Ihr gewohntes Nicht-CARRP-Verhalten:

Wenn ich mich überfordert fühle, nachdem ich viel Zeit mit Milly verbracht habe, ignoriere ich manchmal ihre Nachrichten. Dann rastet sie aus, das frustriert mich, und ich ziehe mich noch mehr zurück.

Das CARRP-Verhalten, das Sie stattdessen anwenden könnten:

Ich sollte offen ansprechen, dass ich etwas Zeit für mich brauche, und einen Weg finden, mich zurückzuziehen, ohne sie zu verletzen, während ich ihr gleichzeitig meine Verbundenheit versichere. Ich muss in der Beziehung CARRP bleiben, damit Milly sich weniger darauf konzentriert, was ich gerade treibe und wo ich bin, und wir beide unsere Ruhe haben.

Jetzt sind Sie an der Reihe.

Ihr gewohntes Nicht-CARRP-Verhalten:

Das CARRP-Verhalten, das Sie stattdessen anwenden könnten:

Ihr gewohntes Nicht-CARRP-Verhalten:

Das CARRP-Verhalten, das Sie stattdessen anwenden könnten:

[9] Zur Erinnerung: CARRP steht für consistent, available, responsive, reliable und predictable, also beständig, verfügbar, reaktionsbereit, verlässlich und vorhersagbar.

8

Der ängstlich-vermeidende Bindungsstil: Den Sprung zur Nähe wagen

Ein Mensch mit ängstlich-vermeidendem Bindungsstil schließt sich selbst in einer großen Festung ein, um sich vor Verletzungen zu schützen, sehnt sich aber trotzdem nach Nähe. Er lebt gleichsam in einem selbst auferlegten Rapunzel-Szenario, nur ohne die langen Haare, an denen jemand hochklettern könnte.

Für einen solchen Selbstschutz gibt es gute Gründe. Für ängstlich-vermeidende Bindungstypen sind Beziehungen eine extreme Herausforderung. Wenn man große Bindungsangst hat und gleichzeitig Beziehungen stark vermeidet, führt das oft zu schmerzhaften, verwirrenden und unglücklichen Beziehungsinteraktionen. Vielleicht liebt man von ganzem Herzen und hat die besten Absichten, trotzdem fällt es jedes Mal schwer, diese Nähe zuzulassen.

In den vorherigen beiden Kapiteln habe ich Tools vorgestellt, durch die Menschen mit einem ängstlichen und vermeidenden Bindungsstil mehr Sicherheit entwickeln können. Ängstlich-vermeidende Menschen, die Merkmale beider Bindungsstile

aufweisen, sollten diese beiden Kapitel unbedingt zuerst lesen. Darin finden sich Tools, mit denen man Angst und Vermeidung behandeln kann. Dieses Kapitel bietet die Gelegenheit, diese Ansätze zu integrieren und zu erweitern. Wir werden auch einige der einzigartigen Herausforderungen besprechen, vor denen solche Menschen stehen, damit auch sie ein sicheres Leben anstreben können.

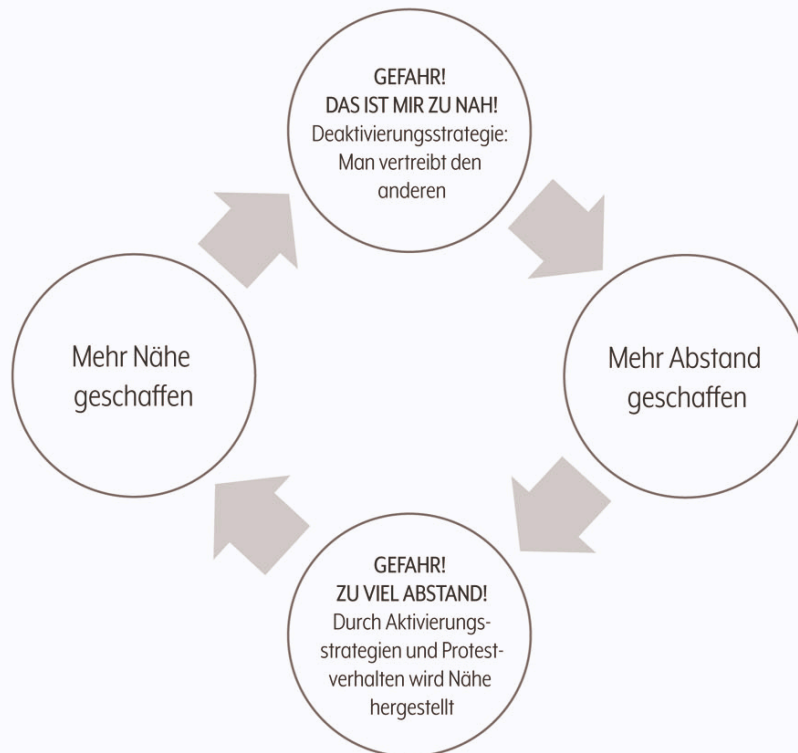
Komm näher! Nicht so nah! Der Teufelskreis des ängstlichen Vermeidens

Abe beklagte sich ständig darüber, dass seine Verlobte im Büro Überstunden machte und dass er sich mehr Nähe und gemeinsame Zeit wünschte, doch wenn sie zusammen waren, lief es nicht immer gut. Wenn sie den kleinsten Fehler machte – im »falschen« Restaurant für den gemeinsamen Abend reservierte, zum Beispiel –, tobte er innerlich und wurde von negativen Gedanken über ihre Unfähigkeit überwältigt. »Was für eine Mutter wird sie für meine Kinder werden«, überlegte er verärgert, »wenn sie nicht einmal etwas so Einfaches hinbekommt, wie ein gutes Restaurant zum Abendessen auszusuchen?« Er erwog sogar, sich deswegen von ihr zu

trennen. Zu Hause wirkte seine Verlobte häufig distanziert auf ihn. Wenn sie ein Buch las, statt mit ihm fernzusehen, betrachtete er das als persönlichen Affront und strafte sie mit Schweigen. Sie fragte sich dann, was sie falsch gemacht haben könnte. Diese häufigen Stimmungswechsel machten die Beziehung extrem instabil.

Ängstlich-vermeidende Bindungstypen sehnen sich nach Nähe und lehnen sie gleichzeitig ab, als würden sie den anderen mit einer Hand heranwinken und ihn mit der anderen auf Abstand halten. Die vermeidende Seite, die auf einem Sicherheitsabstand besteht, steht im Konflikt mit der ängstlichen Seite, die Nähe will und auf eine drohende Distanzierung empfindlich reagiert. Das Ergebnis ist eine Endlosschleife der Unsicherheit. Wenn die Nähe zu groß wird, deaktiviert man – man erschafft durch bestimmte Gedanken und Verhaltensweisen eine Distanz zwischen sich und dem Partner. Doch wenn diese Distanz besteht, aktiviert sich der ängstliche Teil und löst andere Gedanken und Verhaltensweisen aus, mit denen man den Partner näher bringen will. Meist geht es dabei um Protestverhalten, das sich destruktiv auf eine Beziehung auswirken kann. Bei Abe war es so: Wenn er sich seiner Verlobten zu nahe fühlte, suchte er nach kleinen Fehlern in ihrem Verhalten – eine klassische Deaktivierungsstrategie. Wenn sie dann nicht mehr nahe genug war, bestrafte er sie mit Schweigen, um eine Reaktion zu provozieren – ein häufiges Protestverhalten.

Die inneren Fallstricke des ängstlichen Vermeiders



Das Ergebnis dieser Endlosschleife ist, dass man entweder allen Beziehungen abschwört, weil man nicht in diesen Teufelskreis geraten will, oder dass man, wenn man eine enge Beziehung eingeht, in einen Aufruhr gerät, der wenig Raum für neue CARRP-SIMIs lässt, die mehr Sicherheit herstellen könnten.

Häufig wird behauptet, der ängstlich-vermeidende Bindungsstil entstehe durch traumatische Beziehungen in der Vergangenheit, bei denen Nähe mit Bedrohung und Missbrauch gekoppelt war, was dazu führte, dass man sich nun nach Nähe sehnt und sie gleichzeitig ablehnt. Auch ich glaube das, aber unabhängig davon, ob diese Ursache-Wirkung-Beziehung im Einzelfall zutrifft, werden wir in diesem Kapitel Wege aufzeigen, wie man größere Sicherheit erreichen und heilen kann.

Wie sehen die ersten Schritte aus? Man errichtet eine sichere Grundlage, die langsam, mit winzigen Schritten, zu Beziehungen führt, bei denen man nicht die Flucht ergreifen will oder ständig das Gefühl hat, die Verbindung sei in Gefahr. Indem man vorsichtig eine Umgebung erschafft, in der man sich wohl und sicher fühlt, stößt man im Gehirn den Heilungsprozess an.

Ein sicheres Dorf errichten: Anleitung für ängstliche Vermeider

Für ängstlich-vermeidende Bindungstypen ist es wichtiger als für alle anderen, sicheren SIMIs im Leben Vorrang einzuräumen. Das bedeutet, dass man sich mit CARRP-Menschen umgeben und die Blinddarmregel umsetzen sollte,

die vorsieht, dass man unsichere Interaktionen aktiv aussortiert. Aber die Arbeit ist noch nicht beendet, wenn man ein Leben voller sicherer Interaktionen führt. Man muss auch lernen, diese Interaktionen einzuteilen, damit man CARRP bleiben kann und sich nicht durch zu viel Nähe in die Enge getrieben fühlt. Wenn man zu viel Nähe zulässt, kann das schnell einen Fluchtreflex auslösen, der Beziehungen dauerhaft instabil macht.

Wenn man das Gehirn eines ängstlich-vermeidenden Bindungstyps mit sicheren SIMIs stützt, ist das so, als würde man ein Vogelkücken aufpäppeln, das man in der Wildnis gefunden hat. Man muss das Kücken mit der richtigen Futtermenge versorgen – anfangs sind das nur winzige Stückchen, die man regelmäßig und häufig verabreichen muss. Bei zu viel Futter wird der Vogel krank, bei zu wenig verhungert er und wächst nicht. Um die eigene Sicherheit aufzupäppeln, muss man sich einem beständigen, sorgfältig abgemessenen Strom an sicheren SIMIs aussetzen. So entsteht mit der Zeit eine soziale Umgebung, in der man sich sicher genug fühlt, um stärker und resilienter zu werden, sodass man schließlich für sich selbst sorgen und das Nest verlassen kann.

Tammy hatte in ihrem Leben mehrere stürmische Beziehungen. In ihrem Elternhaus gab es ständig Streit und emotionale Turbulenzen. Ihr Vater misshandelte sie und schottete Tammy von Gleichaltrigen ab, angeblich, weil sie lernen musste. Den Großteil ihrer Kindheit verbrachte Tammy

allein. Trotzdem ging es ihr als Erwachsene gut, wahrscheinlich, weil sie entschlossen und hochintelligent war. Sie erwarb einen Universitätsabschluss und machte Karriere.

Tammy kam direkt nach einer schmerzhaften Trennung in meine Praxis. Sie hatte viele Freunde, doch als sie die Dynamik ihrer engen Beziehungen beschrieb, wurde deutlich, dass sie keine engen, sicheren Freunde hatte. Eine »Freundin« betrank sich häufig und machte Tammy dann wegen ihres Lebens und ihres »fehlerhaften Charakters« fertig. Eine andere Freundin war freundlich zu ihr, aber völlig unzuverlässig. Oft sagte sie eine Verabredung kurzfristig ab. Einmal hatten sie ein gemeinsames Wochenende in den Bergen geplant, doch die Freundin cancelte per Textnachricht, als Tammy bereits im Mietwagen auf dem Weg zu ihr war.

Tammys Familie war nicht besser. Bei jedem Anruf wurde sie von den Eltern kritisiert, und oft fand sie im Nachhinein heraus, dass ihre Geschwister sich ohne sie getroffen hatten. Diese Interaktionen wirkten sich verheerend auf Tammy aus, und wir besprachen sie in der Therapie ausführlich. Tammy war offensichtlich der ängstlich-vermeidende Bindungstyp. Sie sehnte sich nach Nähe, hatte aber gleichzeitig Angst, neue Menschen an sich heranzulassen, und reagierte empfindlich auf scheinbar abwertende Bemerkungen aus ihrem sozialen Umfeld. Gleichzeitig wies sie Menschen ab, die CARRP waren und ihr nahe sein wollten, oder hielt sie bestenfalls auf Abstand.

In unseren Therapiesitzungen arbeiteten wir an Tammys sicherer Basis. Sie setzte die Blinddarmregel um und schraubte die Kontakte zu Nicht-CARRP-Freunden und -Angehörigen herunter. Im Verlauf des ersten Jahres wurden ihre Kontakte mit diesen Menschen immer weniger. Sie kappte die Verbindung nicht komplett, sondern spielte »Wall Tennis with Love«, wie in Kapitel 6 beschrieben, und es funktionierte. Die unsicheren Beziehungen traten in ihrem Leben zunehmend in den Hintergrund.

Stück für Stück päppelte Tammy ihre sicheren SIMIs mit Kollegen und anderen persönlichen Kontakten auf. Sie wurde wählerischer bei ihren beruflichen Projekten, lehnte gewisse Verpflichtungen ab, wenn sie vermuten musste, dass die Menschen, mit denen sie bei diesen Projekten zusammenarbeiten würde, eher Kandidaten für unsichere SIMIs waren. Sie ließ sich nur auf Projekte ein, bei denen die SIMIs überwiegend sicher werden würden. So verlor sie zunächst ein paar Aufträge, aber schon nach kurzer Zeit füllte sich ihr Terminplan mit sicheren Gelegenheiten.

Privat nahm Tammy wieder Kontakt mit sicheren Freunden aus der Highschool oder vom College auf. Manche lebten inzwischen in anderen Städten, was Tammy gelegen kam, weil sie sich so gelegentlich besuchen konnten, die geografische Entfernung aber verhinderte, dass zu viel Nähe sie erstickte oder belastete. Als weit entfernte Freundin wurden auch andere Erwartungen an sie gestellt, und auch das war ihr recht.

Sie musste nicht zu gesellschaftlichen Ereignissen gehen, an denen sie nicht teilnehmen wollte, und bei Freunden, die in einer anderen Zeitzone lebten, war das Zeitfenster zum Reden kleiner. Manche Freundschaften führte sie sogar überwiegend über Textnachrichten. Mit diesen Freunden sprach sie nur selten am Telefon, und das war für sie genau richtig.

Die größte Veränderung in Tammys Leben war Scruffy, der Mischlingshund aus dem Tierheim, den sie adoptierte. Scruffy erwies sich als der sicherste Faktor in Tammys Leben. Er war so süß und hilflos, dass es entwaffnend wirkte, und mit seiner ungestümen, standhaften und sicheren Liebe brachte er frischen Wind in Tammys Leben. Tammy beschloss, die hektische Betriebsamkeit der Stadt zu verlassen, und zog in ein Landhaus auf Long Island, wo sie und Scruffy im Grünen spazieren gingen. So fand sie rasch Anschluss an ihre neuen Nachbarn, weil fast jeder kurz anhielt und mit ihr darüber sprach, wie süß Scruffy war. Tammy gewöhnte sich daran, Tag für Tag mit Scruffy in ihrem ruhigen, sonnendurchfluteten Wohnzimmer zu lesen und zu arbeiten.

Mit der Zeit baute Tammy sich ein sorgfältig dosiertes, sicheres Sozialleben auf, mit dem sie zur Ruhe kam. Verabredungen bereiteten ihr aber immer noch Schwierigkeiten. Bei Dating-Apps wischte sie immer noch bei allen nach links, gab niemandem eine Chance. Niemand schien zu ihr zu passen. Wenn jemand einen attraktiven Körper hatte, wirkte er zu eingebildet. Wenn jemand ein wenig außer Form

war, war auch das ein Problem. Wenn sie sich dann doch verabredete und der Mann sich per Textnachricht kurz danach bei ihr meldete, war das auch nicht gut – selbst wenn sie ihn mochte –, weil sie sich dann in die Enge getrieben und erdrückt fühlte. Doch mit zunehmender Sicherheit machte sie kleine Fortschritte und gab anderen eine Chance.

Schließlich lernte sie Marc kennen, der ihr die Sicherheit vermittelte, die sie brauchte. Er war absolut CARRP, beharrte fast schon auf Terminabsprachen und war fast übertrieben ehrlich. Auch er hatte seine kleinen Macken. Einmal bekam er einen Wutanfall, weil sie den Duschkopf zur Seite gedreht hatte und er nun nicht mehr genau 90 Grad zur Wand hatte. Bei derartigen Details war er speziell und gab zu, dass er eine Autismus-Spektrum-Störung hatte. Für andere wäre das ein Problem gewesen, aber Tammy fand sein vorhersehbares Verhalten und seine unerschütterliche Offenheit beruhigend. Tammy sagt selbst, dass sie sich ohne Scruffy und das sichere Dorf, das sie um sich herum eingerichtet hatte, und wenn sie nicht an ihren Erwartungen und ihrem Verhalten bei Beziehungen gearbeitet hätte, wahrscheinlich nie auf Marc hätte einlassen können.

Schritte für ängstliche Vermeider, um ein sicheres Dorf zu errichten

1. Stellen Sie sicher, dass die Menschen in Ihrem Leben CARRP sind.
2. Umgeben Sie sich mit sicheren SIMIs.
3. Sehr wichtig: Setzen Sie sich schrittweise Nähe aus. Übertreiben Sie es dabei nicht! Langsam und stetig kommen Sie zum Ziel.
4. Bleiben Sie CARRP. So vermeiden Sie, Unsicherheit in Ihr Leben zu bringen. (Siehe »CARRP in Aktion: Eine geführte Übung für Vermeider« im vorigen Kapitel).
5. Führen Sie bei Nicht-CARRP-Menschen CARRP-Interventionen durch.
6. Bei hartnäckigen Nicht-CARRP-Interaktionen wenden Sie die Blinddarmregel an. Sie wollen diese Interaktionen wirklich ausmerzen, um eine sichere Veränderung zu verfestigen.
7. Senken Sie durch »Wall Tennis with Love« die Lautstärke bei unsicheren Verbindungen. Stufen Sie unsichere Beziehungen langsam in Ihrem Leben herab, um die Heilung zu fördern.

8. Gehen Sie das Wagnis ein und lassen Sie mit der Zeit mehr sichere Menschen in Ihr Leben.

CARRP-Interventionen für ängstlich-vermeidende Bindungstypen

Um ein sicheres Dorf zu errichten, wie Tammy, sollten Sie CARRP-Interventionen durchführen, indem Sie bei sich selbst und den Menschen in Ihrem Umfeld darauf achten, dass alle ein beständiges, verfügbares, reaktionsbereites, verlässliches und vorhersehbares Verhalten zeigen. Dies ermöglicht Ihnen, dass die SIMIs in Ihrem Leben gedeihen.

Für jemanden, der besonders ängstlich oder vermeidend ist, ist das Streben nach Sicherheit wie Klettern am Fels mit Seilen, Gurt und Karabinern, mit denen man sich absichert, um nicht in den Abgrund zu stürzen. Ängstliche Bindungstypen müssen herausfinden, wie sie ihre Ängste und Unsicherheiten in ihren Beziehungen unterdrücken können, während vermeidende Bindungstypen darauf achten müssen, nicht in alte Muster zu verfallen und andere Menschen wegzustoßen.

Ängstliche Vermeider müssen sich einer noch größeren Herausforderung stellen. Statt eines Felskletterers, der »nur« auf den Abgrund achten muss, ähnelt ein ängstlicher Vermeider eher einem Seiltänzer, der sich an nichts festhalten kann. Man muss ein empfindliches Gleichgewicht halten zwischen dem Abgrund der Angst auf der einen Seite und dem tiefen Graben der Vermeidung auf der anderen. Man neigt dazu, verletzt zu sein, wenn andere sich entfernen, und muss damit ebenso umgehen wie mit der eigenen Neigung, andere wegzustoßen, um Abstand zu gewinnen. Bei einer CARRP-Intervention ist es daher wichtig zu wissen, dass man auf einem schmalen Grat zwischen zwei gegensätzlichen Kräften balancieren muss: Angst und Vermeidung.

In der ersten Zeit nach dem Kennenlernen wollte Tammy mehr Textnachrichten von Marc bekommen, sie wusste aber aus Erfahrung, dass sie es abschreckend finden würde, wenn er zu viel schrieb. Daher führte sie folgende CARRP-Intervention durch: Sie bat Marc, ihr morgens, mittags, wenn sie bei der Arbeit war, und abends zu schreiben, betonte aber, dass mehr als das zu viel für sie sei, weil sie so viel zu tun hatte. Er befolgte diese Anweisung genau. Morgens erhielt sie eine Textnachricht mit »GM, Babe«, mittags ein einfaches Emoji und abends ein schläfriges Emoji. Wenn sie an einem Tag mehr brauchte, schrieb sie ihm: »Heute brauche ich ein wenig mehr Aufmunterung und Aufmerksamkeit. Kannst du ein wenig öfter schreiben? Ich kann vielleicht nicht immer antworten, aber es

wäre schön, von dir zu hören.« Am folgenden Tag schrieb er mehr, und sie antwortete: »All deine Nachrichten heute haben mir sehr geholfen, aber wir können wieder zu unserem normalen Rhythmus zurückkehren. Mir geht es gut.«

Für ängstliche Vermeider sind CARRP-Interventionen besonders schwierig durchzuführen, weil sie sich in doppelter Hinsicht an neue, sichere Verhaltensweisen gewöhnen müssen: Sie müssen lernen, weniger vermeidend und weniger ängstlich zu sein, und gleichzeitig mit zwei unsicheren Kräften umgehen, die sie in gegensätzliche Richtungen ziehen. Wenn Sie dazu gehören, müssen Sie einen Weg zwischen Ihrem Wunsch nach Nähe und Unterstützung, Ihrer Angst davor, andere zu enttäuschen, und Ihrem Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Abstand finden. Wenn Sie lernen, Ihre Bedürfnisse und Wünsche in den beiden Dimensionen Angst und Vermeidung zu respektieren – wie Tammy es tat –, statt sie zu ignorieren, können Sie mit Zeit und Übung CARRP-Interventionen ganz natürlich und kompetent durchführen.

Innehalten und sich entschuldigen: Die geheime Sicherheitswaffe der ängstlichen Vermeider

Brad hatte oft negative Gefühle und Gedanken bezüglich seiner Partnerin. Manchmal wirkten sie deaktivierend, wenn er beispielsweise seine Partnerin in Gedanken oder manchmal auch offen ins Gesicht kritisierte. Manchmal sagte er ihr, sie sei nicht so gut aussehend, kreativ oder klug, wie sie glaubte. Manchmal ging es ihm auch nur auf die Nerven, wie sie nieste, und er reagierte giftig darauf. Zu anderen Zeiten wirkten seine negativen Gefühle aktivierend – schon die kleinsten vermeintlichen Anzeichen dafür, dass seine Partnerin auf Abstand ging, verletzten ihn extrem. So regte es ihn auf, wenn sie im selben Raum las wie er und ihm keine Aufmerksamkeit schenkte, oder wenn seine Partnerin den ganzen Tag über nicht anrief oder Textnachrichten schickte. Wenn das geschah, attackierte er sie scharf oder strafte sie mit Schweigen.

In der Therapie erkannte Brad, dass er mit seinem Verhalten der sicheren Verbindung entgegenwirkte, die er aufbauen wollte. Er bemühte sich sehr, mehr Sicherheit zu gewinnen. Er lernte, mehr auf die negativen Gefühle zu achten, die ihn überfluteten, und sein Handeln nicht mehr von ihnen bestimmen zu lassen. Manchmal fiel er jedoch in alte

Verhaltensmuster zurück und sagte etwas Fieses oder verhielt sich gemein. Dann lernte er in unseren Secure-Therapy-Sitzungen eine Handlungsweise, die alles für ihn veränderte. Statt zu versuchen, eine unsichere Interaktion zu korrigieren, indem er sich nachträglich entschuldigte, lernte er, sie zu korrigieren, *während sie stattfand*. Zunächst bemühte er sich, so gut er konnte, gar nichts zu sagen, was den anderen verärgern konnte, und wenn es ihm doch mal passierte, lernte er, mittendrin innezuhalten und zu sagen: »Es tut mir leid, dass ich mich blöd verhalte, aber ich kann nicht anders. Ich sage Dinge, die ich nicht so meine, weil ich mich ärgere und nichts dagegen tun kann. Ich hasse es, wenn ich so bin. Hilf mir bitte, aus diesem Gedankenkarussell auszubrechen. Es tut mir leid.«

Bei ängstlich-vermeidenden Bindungstypen geht ihre Art manchmal mit ihnen durch. Studien zeigen, dass ein ängstlicher Vermeider in einer Beziehung zu Streitlust neigt und oft sehr instabile Verbindungen zu anderen hat. Diese Menschen werden von negativen Gefühlen gegenüber Menschen in ihrem Leben überwältigt, die auch dann noch auftreten und Fortschritte zunichtemachen, wenn man sich bemüht, sicherer zu werden. Doch ist das kein Grund zur Verzweiflung. Man muss nur erkennen, dass es geschieht, innehalten und sich gleich entschuldigen. So kann man eine zunächst unsichere Interaktion retten und in eine sichere Richtung lenken.

Wenn man innehält und sich entschuldigt, ändert das etwas, weil

- *man das unsichere Verhalten noch in der Situation aufhält und so den Schaden für die Beziehung minimiert.*
- *man die sicheren Absichten erkennbar macht.* Man vermittelt dem Gegenüber, dass man ihn oder sie nicht verletzen will und dass man an sich arbeitet.
- *man lernt, das eigene unsichere Verhalten in Echtzeit zu beobachten.* Je mehr man so vorgeht, umso seltener wird ein gestörtes, unsicheres Verhalten auftreten, was zu mehr Sicherheit führt.
- *man Abstand und Streit durch Nähe ersetzt.* Man erzeugt mehr Nähe, statt den Abstand zu erhöhen. Wenn man innehält und dem Gegenüber die Situation erklärt, schließt man ihn oder sie in die eigenen Bemühungen um mehr Sicherheit ein – man zeigt eine Verletzlichkeit, die eher zu Gemeinsamkeit als Spaltung anregt.
- *es eine wichtige Funktion von Beziehungen in Erinnerung ruft* – die Emotionen des anderen zu stärken und zu regulieren, nicht zu dysregulieren und den anderen traurig zu machen.
- *man den Teufelskreis von Verletzen und Verletztwerden unterbricht.*

Sicherheit wagen: Wie man aus einem angstbasierten Leben Sicherheit gewinnt

Ängstliche Vermeider heißen so, weil Nähe ihnen Angst macht. Normale Vermeider, die ihr Bedürfnis nach Verbindung ignorieren, sind stolz auf ihre Unabhängigkeit, während ängstliche Menschen und ängstliche Vermeider sich nach Intimität sehnen – mit einem großen Unterschied.

Wenn ängstliche Menschen jemanden kennenlernen, den sie mögen, stürzen sie sich kopfüber in diese Beziehung, ignorieren potenzielle Red Flags und Vorbehalte. Sie stürzen sich in den Pool, während ängstliche Vermeider sich nicht einmal an die Wasserkante wagen, gelähmt vor der Angst, verletzt zu werden. Ängstliche Vermeider schreien schon beim kleinsten Anzeichen von Nähe: »Bleib weg, geh kein Risiko ein, geh nicht dorthin!« Dabei sehnen sie sich tief drinnen nach Nähe. Sie tun das nicht grundlos. Menschen können einen enttäuschen oder verletzen. Doch wenn man seine engen Beziehungen von Angst bestimmen lässt, schüttet man das Kind mit dem Bade aus. Menschen können auch lieben, beschützen oder einen grundlegend und auf wundervolle Art verändern.

Um sich daran zu gewöhnen, können Sie in einem sicheren Rahmen anfangen, indem Sie sich zum Beispiel Gruppen

anschließen, in denen Nähe weniger bedrohlich ist. Das kann eine Lauf-oder Theatergruppe sein, ein Meditations-oder Sportkurs, wo Sie Menschen kennenlernen und sich mit ihnen unterhalten können, wo es aber keine Cliques oder Dramen wie in der Schule gibt und wo ein angenehmer Gemeinschaftssinn vorherrscht. Aus diesem erweiterten sozialen Umfeld können Sie dann ein paar wenige besonders sichere Menschen auswählen und Zeit und Mühe darauf verwenden, sie besser kennenzulernen. So lernen Sie, wie ein sicheres Leben funktioniert.

Doch bei jedem Versuch, jemandem näherzukommen, gehen Sie vertrauensvoll ein Wagnis ein. In diesem Kapitel sollten Sie die Tools erhalten, die diesen Schritt einfacher für Sie machen, aber Sie müssen sich immer noch die Nase zuhalten, an den Rand des Pools gehen und springen.

9

Der Bindungswissen-Test

Im täglichen Leben trifft man überall auf Bindungsdynamiken, denkt aber selten aus dieser Perspektive über sie nach.

Mir hilft es, wenn ich Herausforderungen in einer Beziehung aus der Bindungsperspektive betrachte. So erhält jedes Problem eine zusätzliche emotionale Tiefe, und man findet verschiedene überraschende Möglichkeiten, wie man Beziehungsprobleme angehen und lösen kann.

In diesem Kapitel können Sie Ihr Bindungswissen und Ihre Fähigkeiten anhand von alltäglichen Beziehungsszenarien verbessern. Ich beschreibe verschiedene Szenarien kurz und stelle dann eine Multiple-Choice-Frage. Überlegen Sie, welche Rolle der Bindungsstil in der jeweiligen Szene spielt, und wählen Sie die in Ihren Augen richtige Antwort aus. Danach führe ich die richtige Antwort aus und erkläre, warum sie am meisten Sinn ergibt.

Keine Sorge, wenn Sie nicht alles richtig beantworten – das Ziel ist nicht Perfektion, sondern Übung. Wichtig ist, dass Sie lernen, die Welt durch die einzigartige Bindungsbrille zu betrachten.

Fiese Amanda

Die 16-jährige Suzie redete nicht mehr mit ihrer Freundin Amanda, weil sie gemein zu ihr war. Amanda war sehr launisch – manchmal war sie lieb und freundlich, an anderen Tagen war sie gemein zu Suzie und ignorierte sie beim Mittagessen. Manchmal verabredete sie sich mit gemeinsamen Freunden und lud Suzie absichtlich nicht ein. Nun sprachen sie seit drei Wochen nicht mehr miteinander, und Suzie vermisste Amanda sehr, dachte ständig an sie. Dass sie jemanden vermisste, der sie so schlecht behandelte, verwirrte und beunruhigte Suzie.

Kreuzen Sie nun die zutreffendste Aussage an:

1. Suzie hat das Richtige getan, als sie den Kontakt zu jemandem wie Amanda abbrach. So jemanden braucht man nicht.
2. Suzie hat sich damit ins eigene Fleisch geschnitten und spürt jetzt die negativen Auswirkungen des Protest-Reue-Zyklus.
3. Suzie war zu empfindlich. Solche Probleme gibt es in Mädchenfreundschaften oft, und sie muss lernen, damit umzugehen.
4. Statt den Kontakt abubrechen, hätte Suzie Amandas Verhalten spiegeln sollen – sie ignorieren, sich ohne sie verabreden und so weiter. Dann wäre Amanda schnell wieder angekrochen gekommen.

Suzie griff auf ein Protestverhalten zurück, als sie die Verbindung zu Amanda abbrach. Auch wenn sie zu dem Zeitpunkt überzeugt war, das Richtige zu tun, spürt sie nun, nachdem sie sich beruhigt hat, die Auswirkungen durch den Abbruch der Verbindung, die Bindungs-Rückkoppelung. Wenn man in einem Moment wütend und entschlossen ist, eine Beziehung zu beenden, könnte man von der Wucht der Reaktion über das neuronale Bindungssystem im Gehirn überrascht werden: Bindungen zeigen sich in der Verschaltung des Gehirns, weil für besondere Menschen, die uns wichtig sind, neue Nervenbahnen entstehen, die so stark sind, dass man sie nur schwer rückbilden kann. Auch wenn man gute Gründe hat, eine Beziehung zu beenden, sehnt man sich nach diesem Menschen, nachdem man sich beruhigt hat, weil das Gehirn nach erneuter Nähe verlangt. Um dieses Problem zu umgehen, sollte man dramatische Abgänge vermeiden, um keine schlafenden Bindungshunde zu wecken. Man muss einen Kontakt nicht plötzlich abbrechen, man kann durch ein »Wall Tennis with Love« (siehe Kapitel 6) eine Beziehung langsam in den Hintergrund treten lassen. Das ist für Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil besonders wichtig, weil sie eine Bindung nicht einfach ausschalten können. Sie können noch lange Zeit an der Beziehung hängen und sich noch monate-oder auch jahrelang mit ihr beschäftigen – und dabei extrem leiden.

Allerdings hat man auf die Entscheidung, eine Beziehung abubrechen, nicht viel Einfluss. Das Bindungssystem hat einen

eigenen Willen, der unseren überstimmen kann. Es funktioniert nach einem evolutionären Prinzip, das in eine Zeit zurückreicht, in der Menschen gejagte Tiere waren und in der Mitte der Nahrungskette standen. Damals war es besser, eine fiese Amanda neben sich zu haben als gar niemanden. Bei einem Löwenangriff senkte die Anwesenheit der fiesen Amanda die Chance, dass man selbst gefressen wurde, von todsicheren 100 Prozent auf 50 Prozent. Der emotionale Teil unseres Gehirns hat noch nicht ganz verstanden, dass wir heute kein gejagtes Tier mitten in der Savanne mehr sind und dass einem auch ohne Amanda neben sich nichts passieren wird, dass man ohne sie vielleicht sogar besser dran ist. Mit dem »Wall Tennis of Love« beruhigt man die neuronalen Bindungsnetze und sorgt dafür, dass sie ruhig bleiben, wenn man die Beziehung behutsam hinter sich lässt. Die korrekte Antwort oben ist daher Nummer 2. Interessanterweise könnte man mit der vierten Antwort Amandas Aufmerksamkeit erregen, sodass sie die Freundschaft wieder aufgenommen hätte, aber zu Suzies Nachteil wäre es ein unsicheres Beziehungsmuster geblieben. Antwort 1 könnte richtig sein, aber sie ist schwer umzusetzen, wenn das Bindungssystem aktiviert ist. Antwort 3 ist falsch – wie wir in Kapitel 1 gesehen haben, kann der Cyberball-Effekt großen Schaden anrichten und zu Leid führen.

Jemandem die Show stehlen

Die 44-jährige Cherry muss sich oft mit den Intrigen ihres Kollegen herumschlagen. Er erntet häufig den Ruhm für ihre Arbeit, drängt sie aus Projekten und übernimmt ihre Kunden. Sie hat das Gefühl, dass er ihre Beiträge herunterspielt, um selbst besser dazustehen. Jedes Mal, wenn sie bei der Arbeit Ärger mit ihm hat, ist sie tagelang so wütend deswegen, dass ihr Mann sich schon beschwert hat, sie würde zu Hause über nichts anderes mehr reden.

Warum denkt Cherry so viel an die Arbeit, dass es sich auf ihr Privatleben und die Beziehung zu ihrem Mann auswirkt?

Kreuzen Sie die zutreffendste Antwort an:

1. Cherry hat Probleme mit der Affektregulation und kann sich selbst nicht beruhigen. Sie braucht eine Therapie.
2. Cherrys Mann ist schuld. Er schafft es nicht, sie zu beruhigen, und macht ihr noch Vorwürfe, weil sie sich ärgert.
3. Cherry ist zu empfindlich. Sie hat einen ängstlichen Bindungsstil, was sie zu einem schlechten Teamplayer macht. Statt sich bei ihrem Mann zu beschweren, sollte sie einfach eine Lösung finden.
4. Cherry fühlt sich an ihrem Arbeitsplatz nicht sicher und kann die Sache deshalb nicht auf sich beruhen lassen.

Cherry mag einen ängstlichen Bindungsstil haben, aber wenn sie recht hat und ihr Kollege gegen sie intrigiert, dann schadet das ihrer Karriere, und sie muss etwas unternehmen. Wer die Lorbeeren für die Arbeit anderer Leute einheimst und so die anderen sabotiert, erschafft eine unsichere Arbeitsumgebung, die niemandem guttut und die für ängstliche Bindungstypen die schlimmstmögliche Situation ist. Ängstliche Menschen haben oft einen sechsten Sinn für unsichere Umgebungen. Das Problem besteht darin, dass das Bedrohungssystem im Gehirn, wenn es einmal aktiviert ist, nur schwer wieder abgeschaltet werden kann. Das kann dazu führen, dass man sich zu stark auf das Problem fokussiert, was wiederum abträglich für Produktivität und Kreativität ist.

Cherry muss entweder eine Möglichkeit finden, diese Bedrohung bei der Arbeit auszuschalten, indem sie dafür sorgt, dass der Kollege sein Verhalten ändert, oder sie muss sich eine andere Arbeit suchen. Ihr Mann, der offensichtlich keine Schuld trägt, sollte sie lieber unterstützen und ihre Gefühle bestätigen, statt ihre Sorgen wegen der stressigen Arbeitsumgebung noch schlimmer zu machen. Angesichts dieser unsicheren Situation kann er sie nicht vollständig beruhigen, aber er kann die Situation verbessern, indem er anerkennt, wie schwierig sie für seine Frau ist, indem er geduldig ist und versteht, dass es bei Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil keinen einfachen Ausschaltknopf gibt. Die korrekte Antwort ist Nummer 4.

Alles allein machen

Der 32-jährige Luke hat erst kürzlich eine neue Stelle angetreten, bei der er Vorgesetzter von ein paar wenigen Mitarbeitern ist. Vorher hatte er überwiegend allein gearbeitet, und er war sehr gut in seinem Job, doch in seiner aktuellen Rolle als Teamleiter fällt es ihm schwer, Deadlines einzuhalten, weil er alle komplizierten Aufgaben selbst erledigen möchte. Er traut anderen diese Aufgaben nicht zu, weil er glaubt, dass er bessere Ergebnisse liefert – und weil ihn sein eigener Kopf noch nie im Stich gelassen hat. So erledigt er am Ende die meiste harte Arbeit, aber dennoch verpasst das Team Abgabetermine, obwohl er ständig Überstunden macht. Das führt dazu, dass das Team oft mäßige Leistungsbeurteilungen erhält, und Luke hat Angst, nicht befördert zu werden – oder sogar seine Arbeit zu verlieren.

Warum fällt es Luke so schwer, bei der Arbeit Verantwortung zu delegieren? Kreuze die zutreffendste Antwort an:

1. Luke sollte wirklich entlassen werden. Er ist ein inkompetenter Vorgesetzter.
2. Luke hat einen vermeidenden Bindungsstil, seine Selbstständigkeit ist ihm wichtig. Er wurde so, weil seine Eltern ihn als Kind vernachlässigt haben. Er kann in einer solchen Position nur versagen.

3. Luke hat einen vermeidenden Bindungsstil. Solchen Menschen fällt es schwer, Arbeiten zu delegieren und in einem Team zusammenzuarbeiten, vor allem in der Anfangszeit.
4. Lukes mäßige Leistungsbewertungen haben mit seinem Bindungsstil nichts zu tun – er ist ganz einfach kein Teamplayer.

Das Problem kennen viele Menschen mit einem vermeidenden Bindungsstil. Sie verlassen sich lieber auf sich selbst. Das kann großartig sein, wenn man eher allein arbeitet und die Arbeiten nur eine Person erfordern, wie bei Lukes voriger Stellung.

Wenn man mit einem Team arbeitet und Arbeiten delegieren muss, kann das allerdings kontraproduktiv sein. Man kann das Problem entschärfen, wenn man den eigenen Bindungsstil kennt und selbst darauf achtet, wann man dazu neigt, alles allein machen zu wollen. So muss man aus der eigenen Komfortzone heraustreten und die Arbeitslast mit anderen teilen lernen. Studien haben gezeigt, dass es schon hilft, kleine Schritte hin zu mehr Sicherheit zu unternehmen, wenn man um die eigenen vermeidenden oder ängstlichen Tendenzen weiß, aber sich dieser Tendenzen bewusst zu werden, ist der erste Schritt. Die korrekte Antwort ist daher Nummer 3.

Antwort 2 ist falsch, weil Bindungsstile veränderbar sind und nicht bewiesen wurde, dass ein vermeidender Bindungsstil auf nachlässige Eltern zurückzuführen ist.

Nicht vergessen, nicht vergeben

Die 72-jährige Mercedes war verärgert, weil ihre gute Freundin Minny sie nicht zu einem Mittagessen mit anderen Freunden eingeladen hatte. Seit Monaten und obwohl sich Minny mehrfach entschuldigt hatte, zeigt Mercedes ihr nun die kalte Schulter. Was hat Mercedes' Bindungsstil damit zu tun, wie sie mit Kränkungen umgeht, auch trotz wiederholter Entschuldigungen? Kreuzen Sie die passendste Antwort an:

1. Das hat nichts mit dem Bindungsstil zu tun. Mercedes wurde Opfer des Cyberball-Effekts und tut recht daran, Minny nicht mehr zu vertrauen.
2. Mercedes ist kleinlich und nachtragend. Warum macht sie aus einer Mücke einen Elefanten?
3. Mercedes sollte Minny noch eine Chance geben. Immerhin hat sie sich glaubwürdig für einen unbeabsichtigten Fehler entschuldigt.
4. Mercedes kann ihre Gefühle über die Kränkung nicht vollständig kontrollieren, aber wenn sie sich ihres Bindungsstils bewusst ist und eine CARRP-Intervention durchführt, könnte sie die Freundschaft mit Minny erhalten und sicherer machen.

Die korrekte Antwort ist Nummer 4. Mercedes hat den Cyberball-Effekt am eigenen Leib erlebt. Wenn man von einem sozialen Anlass ausgeschlossen wird, tut das einfach weh.

Allerdings hat auch Mercedes' Bindungsstil Einfluss darauf, dass es ihr schwerfällt, zu vergeben. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem hohen Angstanteil beim Bindungsstil eine Kränkung, wie sie der Cyberball-Effekt auslöst, schwer loslassen können. Dass Mercedes sich aus der Freundschaft zurückzog und Minnys Cyberball-Fehltritt nicht vergeben konnte, obwohl sich Minny mehrfach entschuldigte, lässt vermuten, dass Mercedes eine ängstliche Vermeiderin ist. Sie hat einfach das Gefühl, Minny nicht mehr vertrauen zu können. Wie kann sie das Vertrauen wieder aufbauen?

Eine CARRP-Intervention könnte Mercedes dabei helfen. Minny hat sich zwar entschuldigt, aber Mercedes zögert – als ängstliche Vermeiderin –, ihr zu vergeben, weil sie Angst hat, mit Minny noch einmal eine Cyberball-Situation zu erleben. Wenn Mercedes Minny im Rahmen einer CARRP-Intervention über den Cyberball-Effekt aufklärt (weil viele Menschen den sozialen Schmerz, der dadurch ausgelöst wird, nicht kennen) und Minny sich ernsthaft verpflichtet, in Zukunft hyperinklusiv zu sein, könnte so das Vertrauen in die Freundschaft wiederhergestellt oder sogar gestärkt werden.

Micahs sicheres Fashion-Makeover

Micah machte sich immer Gedanken um sein Aussehen. Jedes Mal, bevor er ausging – ganz egal, ob es dabei um Arbeit, ein Date oder einen Kneipenbesuch mit Freunden ging –, grübelte er stundenlang, was er anziehen sollte. War er overdressed? Hatte er das richtige Gleichgewicht zwischen modebewusst und lässig gefunden? Er liebte Mode und hatte ein gutes Auge, aber mit der Zeit wurde daraus eine Besessenheit. Ständig zweifelte er an sich.

Bis spät in die Nacht stöberte er in Onlineshops, suchte nach Musterverkäufen, und er folgte den Feeds von Dutzenden Influencern, die ihn inspirierten und gleichzeitig dazu führten, dass er sich unzulänglich fühlte. Auf keinen Fall durfte ihn je irgendjemand zweimal im selben Outfit sehen. Er selbst veröffentlichte in den sozialen Medien haufenweise Stylingtipps, Selfies und Videos über seine neuesten Outfits. Er verbrachte täglich viele Stunden damit.

Micah hatte eine Teilzeitstelle an der Jugendkunstschule der Stadt, gab LGBTQ+-Teenies Unterricht in Improvisation und nahm sie zu Theateraufführungen mit. Manchmal teilte er Fotos oder kurze Videoclips von den Aufführungen in den sozialen Medien – stets mit schriftlicher Genehmigung der Veranstalter. Sein damaliger Partner – ein echter Idiot – warf Micah vor, er benutze die Schüler für seinen Feed, und

behauptete, Micah seien die Jugendlichen egal, und all seine Postings seien reine Show. Dieser Kommentar verletzte Micah sehr. Und weil ihm sein ängstlicher Bindungsstil damals eine Trennung von dem Typen – und seinen abfälligen Bemerkungen – schwer machte, machte er sich daran, ihm zu beweisen, dass er falsch lag.

Micah erweiterte seine Arbeit bei der Schule auf Vollzeit und arbeitete in vielen Stunden einen umfassenden Lehrplan aus. Er machte das ohnehin für die Kids – und teilte nie die Meinung seines Partners –, aber wegen der Kritik hingte er sich doppelt rein. Am Anfang war es hart für ihn. Manche Jugendliche brachten ihn richtig in Rage. Ein Junge schlief in seinem Unterricht ein, und das ärgerte ihn sehr, weil er es für respektlos hielt. Ein Mädchen machte immer höhnische Bemerkungen.

Bei unserer gemeinsamen Arbeit sprachen wir über einen sicheren pädagogischen Ansatz – bei dem man die Menschen dort abholt, wo sie stehen, und eine Möglichkeit findet, sie für sich zu gewinnen. Micah fand heraus, dass der Junge so oft einschlieft, weil er krank war. Die Kommentare des Mädchens stellten sich als Hilferuf heraus. Nach zusätzlicher Einzelbetreuung blühte sie auf.

Mit der Zeit veränderte die Arbeit mit den Jugendlichen – und die Suche nach einem sicheren Standpunkt ihnen gegenüber – Micah. Er suchte nicht mehr nach dem perfekten Outfit. Er zog sich immer noch gern gut an, empfand das aber nicht mehr als

dringlich, und es nahm ihn auch nicht mehr völlig ein. Seine Einkäufe waren nun deutlich überschaubarer – er war ganz einfach zu sehr mit seinen Schülern und der Arbeit beschäftigt, um sich darum zu kümmern. Seine gesamte Einstellung gegenüber Einkaufen und Konsum veränderte sich. Er konnte sich außerdem relativ einfach aus der toxischen Beziehung lösen.

»Ich habe eine gute Verbindung zu diesen Kids – meine Welt ist erfüllt«, sagte er. »Dadurch ist alles andere in den Hintergrund getreten. Es interessiert mich ganz einfach nicht mehr so sehr wie früher.«

Kreuzen Sie alle zutreffenden Aussagen an:

1. Micahs Sinn für Mode veränderte sich, als er sicherer wurde.
2. Micah wurde auch deswegen sicherer, weil er sich aus einer toxischen Beziehung lösen konnte.
3. Dass Micah in einer unsicheren Beziehung steckte, hatte nichts mit seiner Modebesessenheit zu tun.
4. Micahs ursprüngliches Kaufverhalten passte zu seinem ängstlichen Bindungsstil.
5. Weil Micah aufhörte, ausgiebig Klamotten zu kaufen, konnte er sicherer werden.
6. Micahs Beziehung zu den Jugendlichen erschuf ein bereicherndes Umfeld, das ihm half, sicherer zu werden.

Die Aussagen 1, 2, 4 und 6 sind korrekt.

Micahs Transformation reflektierte seine zunehmende Sicherheit, und sie zeigte sich in seiner Einstellung zur Mode – er mochte Markenmode noch immer und zog sich auch immer noch gern gut an, aber es war keine Notwendigkeit und hatte auch nichts mehr mit seinem Selbstwert zu tun. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil eher zu Materialismus neigen und eher Waren kaufen, die für einen gewissen sozialen Status stehen, als Menschen mit einem sicheren Bindungsstil. Ängstliche Bindungstypen greifen eher auf Kleidung, soziale Medien und Konsum zurück, um sich ihres sozialen Status zu versichern. Letztendlich half Micah nicht nur, dass er eine toxische Beziehung verließ (auch wenn das hilfreich war), sondern vor allem die bedeutungsvolle Verbindung zu seinen Schülern, die er aufbaute. Indem er sich für sie einsetzte und im Klassenzimmer eine sichere Haltung einnahm, erschuf er eine bereichernde soziale Umgebung, durch die er sich geerdert und erfüllt fühlte. So verloren seine alten Gewohnheiten ihren Reiz und ihre Bedeutung.

Mirabels multiple »Persönlichkeitsstörungen«

Die 47-jährige Mirabel streitet häufig mit ihrem 17-jährigen Sohn Max. Der junge Mann provozierte sie oft, und seit er an

der Highschool einen Psychologiekurs für Fortgeschrittene belegt hat, diagnostiziert er bei ihr alle Erkrankungen, über die er liest. Laut ihm hat sie eine seltene Mischung aus narzisstischer, soziopathischer und histrionischer Borderline-Persönlichkeitsstörung. Er wirft ihr regelmäßig vor, sie habe ihn traumatisiert, was sie sehr trifft, zumal Mirabel, ihrer Meinung nach, viel für ihn geopfert hat. Unter anderem blieb sie 15 Jahre lang in einer unglücklichen Ehe, um die Familie zusammenzuhalten.

Mirabel war immer schon leicht reizbar. Wenn es ihr zu viel wird, schreit sie Max an und wirft ihm vor, er sei undankbar. Und sie sagt, wenn sie so schlimm sei, dann solle er doch zu seinem Vater ziehen. »Verschwinde einfach!«, schreit sie immer wieder. Nach einem solchen Streit rauscht Max meist wutentbrannt davon. In der letzten Zeit ist es noch schlimmer geworden: Max hat Einschlafprobleme und weigert sich, morgens aufzustehen und zur Schule zu gehen, was Mirabel erst richtig auf die Palme bringt.

Kreuzen Sie die Aussage an, die Mirabels Interaktion mit Max am zutreffendsten beschreibt.

1. Mirabel hat einen ängstlich-vermeidenden Bindungsstil, was dazu führt, dass sie eher von schwierigen Emotionen überwältigt wird und zu Wutausbrüchen neigt. Sie kann nichts dagegen tun.
2. Mirabel hat vielleicht einen ängstlich-vermeidenden Bindungsstil – und wohl auch noch andere Probleme, aber

das entschuldigt ihr Verhalten nicht. Sie muss verhindern, dass sie so explodiert. Das ist nicht akzeptabel.

3. Sie sollte die »Innehalten und sich entschuldigen«-Methode anwenden, wenn sie merkt, dass ihr Temperament mit ihr durchgeht.
4. Dass ein Sohn so mit seiner Mutter redet wie Max mit Mirabel, ist nicht akzeptabel. Er sollte wegen seines groben Verhaltens zur Rede gestellt werden.

Welchen unsicheren Bindungsstil Mirabel hat, wissen wir nicht genau – es könnte der ängstliche oder der ängstlich-vermeidende sein –, doch offensichtlich spiegelt die Beziehung zu ihrem Sohn ein unsicheres Bindungsmuster wider, das intensive und schwierige Emotionen aufwühlen kann. Außerdem hat sie ihre Ausbrüche nicht vollständig unter Kontrolle. Mit einem unsicheren Bindungsstil ist es schwierig, ausgeglichen zu bleiben, wenn man vom eigenen Kind immer wieder infrage gestellt wird.

Doch die zutreffendste Aussage ist Nummer 3 – Mirabel sollte die »Innehalten und sich entschuldigen«-Methode anwenden, wenn sie merkt, dass ihr Temperament außer Kontrolle gerät. Option 3 bietet eine konkrete Lösung an. Mirabel hat dadurch ein Tool, das sie sofort anwenden kann – auch noch, nachdem ein Streit angefangen hat. Sie kann sich selbst stoppen, um Hilfe bitten und sich bei ihrem Sohn entschuldigen.

Was ihr Sohn sagt, kann verletzend sein, und das sollte man ihm auch sagen, auch wenn eine sichere Person es amüsant

finden könnte. Er hat bei ihr fast jede bekannte Störung diagnostiziert – ein klassisches und lächerliches Verhalten eines Neulings in der Psychologie. Teenager schieben häufig den Eltern die Schuld zu. So nabeln sie sich von ihnen ab. Und ja, es ist eine deaktivierende Strategie, aber eine in diesem Entwicklungsstadium völlig normale. Trotzdem ist sie für jemanden mit unsicherem Bindungsstil schwer zu ertragen.

Regelmäßig eine sichere Sicht auf die Situation einzunehmen, könnte Mirabel helfen – möglicherweise durch eine Secure Therapy. Langfristig kann eine solche Therapie vermeiden helfen, dass es überhaupt zu solchen Ausbrüchen kommt.

Wie diese Szenarien zeigen, ist die Bindungstheorie nicht rein abstrakt – sie ist eine praktische Brille, durch die alltägliche Beziehungen in allen Lebensbereichen Sinn ergeben können. Wenn man Bindungsmuster erkennt, kann das Verhaltensweisen erklären, die ansonsten verwirrend oder irrational wirken würden. Dieses Wissen ist der erste Schritt zur Veränderung. Bindungsstile sind nicht in Stein gemeißelt – durch Verständnis und Übung kann man mehr Sicherheit gewinnen. Wenn Sie die Tools aus diesem Buch weiter einsetzen, werden Sie Veränderungen bei Ihren Verbindungen zu anderen Menschen bemerken, und Sie werden sich wohler fühlen.

Teil III

Die sichere Psyche

In diesem Buch habe ich Sie eingeladen, Ihr Leben durch die wissenschaftliche Brille zu betrachten. In Teil I haben Sie erfahren, was Ihr Gehirn braucht, um sich sicher zu fühlen, und ich habe Ihnen ein paar Tools vorgestellt, die Ihnen helfen, das zu erreichen. In Teil II ging es darum, wie jeder unsichere Bindungstyp diese Tools einsetzen kann, um sicherer zu werden. Jetzt werden wir uns mit Ideen beschäftigen, die Ihnen helfen können, eine sicherere Denkweise zu bekommen.

Wir sind eine sinnbasierte Spezies. Wir verfolgen Ideen und machen uns Bilder, und unser Wohlergehen wird oft von gewissen Annahmen bestimmt, die wir über uns selbst treffen, bewusst oder unbewusst: wo wir herkommen, wie wir aufgewachsen sind und wo unser Platz in der Welt ist. Auch das gehört zum Bindungsstil: Er umfasst eine Reihe von Überzeugungen, die wir über uns selbst und andere haben. »Ich sollte mich nur auf mich selbst verlassen«, »Andere werden mich nicht so sehr lieben wie ich sie«, »Die Menschen meinen es gut« – all das sind grundlegende Annahmen, die Menschen

mit unterschiedlichen Bindungsstilen treffen und die dann beeinflussen, wie sie die Welt erleben.

In diesem letzten Buchteil gehe ich näher auf einige dieser Überzeugungen und Annahmen ein, um durch eine sichere Perspektive eine neue Sicht auf sie zu vermitteln. Ich werde Sie auffordern, gewisse Vorstellungen und Ideen neu zu bewerten, die in Ihrem Leben im Hintergrund stets präsent sind, und zu entscheiden, ob diese Vorstellungen für Sie hilfreich sind oder ob sie Ihnen auf dem Weg zu Sicherheit und Glück im Weg sind.

Dabei lege ich den Fokus darauf, wie Sie gewisse wissenschaftliche Konzepte als Tools einsetzen können, um Ihre sichere Denkweise zu verfestigen. Ich bin der Meinung, dass bestimmte wissenschaftliche Konzepte schon für sich genommen wirkungsvolle Tools sind und einen wesentlichen Bestandteil der Secure Therapy darstellen. Ärzten wird oft beigebracht, wie sie ihre Patienten mit Medikamenten heilen können, aber als Therapeut habe ich festgestellt, dass eine sichere Weltsicht das Gehirn ebenso wirkungsvoll beeinflussen kann wie eine Tablette.

Zunächst werden wir uns das Konzept der Kausalität ansehen. Oft sehen wir Vorfälle aus unserer frühen Kindheit als prägende Erfahrungen, durch die wir wurden, wer wir sind, und die unseren Lebensweg bestimmt haben. Doch stimmt das? Und können wir das je mit Bestimmtheit wissen?

10

Kausalität: Wie sich die Vergangenheit aus der Sicherheit heraus verändern lässt

»Ich glaube, die Wurzel all meiner Probleme heute liegt darin, wie mein Vater mich als Kind behandelt hat.«

»Ich habe immer Angst, dass ich meine Jungs fürs Leben zeichne, wenn ich die Geduld verliere, mich aufrege und sie anschreie oder weine.«

»Ich habe zwei furchtbare Beziehungen hinter mir, die beide fast zehn Jahre gedauert haben. Ich glaube, in mir ist etwas zerbrochen, weil ich den erbitterten Scheidungskampf meiner Eltern miterlebt habe, als ich klein war. Ich fühle mich wie beschädigte Ware.«

Solche Aussagen hört man überall. Sie implizieren eine Kausalität: Etwas, das mir in der Kindheit zugestoßen ist, verursacht etwas, das mir heute geschieht. Wenn ich heute gegenüber meinen Kindern die Geduld verliere, tragen sie einen dauerhaften Schaden davon. Oder weil etwas in meinem Leben wiederholt passiert ist – zwei unglückliche Beziehungen oder ein paar Jobs, die nicht gut gepasst haben –, gibt es ein

Muster, das sich immer wiederholen wird. Wissenschaftler sehen Kausalität aber anders, und ich finde es sehr vorteilhaft, sogar befreiend, wenn man im täglichen Leben und in der Therapie diese wissenschaftliche Einstellung zur Kausalität einnimmt.

Um das zu untermalen, erzähle ich hier die Geschichte meiner Patientin Anne:

Annes Dilemma

Anne hatte immer Angst, ihr Vater könnte bei einem Flugzeugabsturz ums Leben kommen, wenn er auf Geschäftsreise ging. Leider war er IT-Berater und musste fast jede Woche beruflich verreisen. Manchmal klammerte sich Anne an sein Bein, wenn er gerade gehen wollte, und flehte ihn weinend an, nicht zu gehen. Ihre Eltern nahmen sie dann in den Arm und versicherten ihr, dass sie sich keine Sorgen machen müsse, dass er ganz bald wieder zurück sein und jeden Abend anrufen werde.

Annes Eltern war nicht wirklich klar, dass sie an schwerer Trennungsangst litt, die bei Kindern recht häufig vorkommt. (Etwa 4,5 Prozent der Kinder zwischen 5 und 13 Jahren haben Trennungsangst, im späteren jugendlichen Alter steigt dieser Anteil sogar auf 7,6 Prozent.) Die Eltern wussten auch nicht,

dass es für Trennungsangst wirksame Behandlungen gibt, etwa die kognitive Verhaltenstherapie sowie Medikamente oder eine Kombination aus beidem. Das hätte ihr sehr helfen können, wenn sie sich Hilfe gesucht hätten. Doch wissen viele Eltern nichts darüber – Studien haben ergeben, dass bis zu 80 Prozent der Kinder mit Angststörungen nie eine Diagnose bekommen oder behandelt werden.

Da Annes Weinkrämpfe und Proteste, wenn ihr Vater verreiste, nichts halfen und sie spürte, dass ihre Eltern die Geduld verloren, lernte sie nach und nach, ihre Ängste für sich zu behalten. Sie lag nachts oft wach, hatte Angst und machte sich Sorgen, wenn ihr Vater unterwegs war, aber sie spielte tapfer und tat so, als mache es ihr nichts mehr aus. Ihre Eltern hatten keine Ahnung, dass sie hinter der ruhigen Fassade immer noch litt.

Als Erwachsene stellte Anne all ihre Liebesbeziehungen infrage. Noch Jahre, nachdem sie mit einem Partner zusammengezogen war, bewahrte sie persönliche Dinge in Kisten auf, als könne sie jederzeit wieder gehen. Fast täglich überlegte sich Anne, ob sie bleiben oder gehen sollte.

In der Therapie sprachen wir darüber, dass sie, obwohl sie liebevolle Eltern hatte, mit einer unbehandelten Trennungsangst aufgewachsen war, die dazu führte, dass sie auch liebevolle und freundliche Beziehungen als potenzielle Quellen von Gefahr, Schmerz und Unruhe betrachtete. Die Ängste, die sie als Kind erlebt hatte, hatten eine emotionale

Gleichung in ihr Gehirn eingebrannt: Nähe bedeutet Gefahr, und sie sollte besser niemanden an sich heranlassen. So wie sie ihre Probleme einst vor ihren Eltern verborgen hatte, empfand Anne es ebenso als notwendig, ihre Zweifel und Ängste vor ihren Partnern zu verbergen. In ihren Beziehungen als Erwachsene spielte sie dieselbe Isolation durch, die sie als Kind empfunden hatte, wenn sie ihre Furcht, die sie verspürte, wenn ihr Vater fortging, unterdrückte.

Im Verlauf unserer Sitzungen gewöhnte sich Anne langsam an die emotionale Nähe in der therapeutischen Beziehung. Sie öffnete sich immer mehr, war weniger vorsichtig, wodurch sie sich auch daran gewöhnte, ihrem Partner gegenüber verletzlich zu sein und ihre Ängste, Sorgen und Unsicherheiten mit ihm zu teilen. Ihr Partner war geduldig und unterstützte sie. Ihm wurde klar, dass ihr wiederholtes Muster nichts mit ihm zu tun hatte, und er wollte ihr helfen. Nach einiger Zeit begann sie, ihre Kisten auszupacken, und sie unternahm andere kleine Schritte, durch die sie sich ein Zuhause schuf. Dank all dieser Interventionen fühlte sie sich zunehmend wohler in ihrer Beziehung, sie kam aus der Deckung und akzeptierte die Unterstützung eines liebevollen Partners. Es dauerte einige Zeit, aber schließlich fand Anne einen emotionalen Ort, an dem sie sich sicher und gehört fühlte, und dann ließen auch ihre Zweifel, ob sie die Beziehung aufrechterhalten sollte, nach.

Dass man, wie bei Anne, eine Verbindung zwischen ihren Symptomen in der Kindheit und ihren Problemen als

Erwachsene sieht, kommt in der Psychotherapie häufig vor. Als ich die psychodynamische Psychotherapie erlernte, wurde uns beigebracht, kausale Verbindungen zwischen Kindheit und Erwachsenenendasein zu ziehen, so wie ich es bei Anne getan hatte. Eine solche Verbindung zog auch mein eigener Psychoanalytiker während meiner Ausbildung, und er zeigte mir, dass manche meiner frühen Erfahrungen meine Weltsicht als Erwachsene geformt hatten.

Doch erst als ausgebildeter Wissenschaftler – der ich neben Kliniker und Therapeut ja auch bin – verstand ich, wie schwierig es ist, eine echte Kausalität festzustellen, und das wirkte sich stark auf meine Arbeit mit Patienten aus. Ich möchte das kurz erläutern.

Ein Experiment

Stellen Sie sich vor, Sie würden einen Versuch mit Labormäusen durchführen. Sie stellen die Hypothese auf, dass ausgewachsene Mäuse ein besseres Gedächtnis haben, wenn man ihnen in der Kindheit Omega-3-Fettsäuren füttert. Dann verabreichen Sie einer Gruppe junger Mäuse Nahrung mit Omega-3 und geben einer Kontrollgruppe normales Futter. Sie warten, bis die Mäuse ausgewachsen sind (was bei Mäusen zwei bis drei Monate dauert) und testen dann ihr Gedächtnis

und ihre kognitive Leistung. Sie lassen sie durch ein T-förmiges Labyrinth rennen, in dem am rechten Ende des T-Quergangs Futter liegt, und untersuchen, wie schnell sie lernen, in den richtigen Gang zu laufen, um ans Futter zu kommen. Sie lassen sie in einer großen Wanne mit Wasser schwimmen, in der eine geheime Insel versenkt ist, auf der die Mäuse stehen können, und messen, wie lange und wie viele Versuche sie brauchen, bis sie sich daran erinnern können, wo die Insel ist. (Mäuse schwimmen nicht besonders gern, daher paddeln sie direkt zur versunkenen Insel, sobald man sie in die Wanne setzt, wenn sie wissen, wo sie ist.) Sie finden heraus, dass die Mäuse, die eine Omega-3-reiche Kost bekommen hatten, das Futter im Labyrinth schneller finden und sich schneller merken, wo die versunkene Insel in der Wasserwanne ist, als die normal gefütterten Mäuse. Haben Sie damit bewiesen, dass die Ernährung der Mäuse für das bessere Gedächtnis verantwortlich ist? Nicht ganz. Sie haben eine interessante Korrelation aufgezeigt, nichts weiter. Vielleicht führt bessere Nahrung dazu, dass die Mäuse weniger miteinander kämpfen und konkurrieren, was wiederum die Lernumgebung verbessert hat. Oder vielleicht hat das Omega-3 die Angst der Mäuse gemildert, und das – nicht ein besseres Gedächtnis – hat zu besseren Leistungen im Test geführt. Man muss so viele Variablen berücksichtigen, dass es schwierig ist, eine solche Kausalität so zu beweisen.

Wenn man Experimente mit Labormäusen durchführt, wird man sogar noch vorsichtiger, bei der Arbeit mit Menschen kausale Zusammenhänge herzustellen, denn alle Labormäuse sind genetisch nahezu identisch. Durch Generationen von Inzucht haben Forscher das Nächstbeste zu einer Kolonie von Mäuseklonen erschaffen. Wenn man mit diesen fast identischen Mäusen arbeitet, entdeckt man allerdings, wie unterschiedlich sie sich verhalten, trotz ihrer genetischen Ähnlichkeit. Wenn man beispielsweise eine aggressive Maus in einen Käfig mit jungen Mäusen steckt, um so das sogenannte Social-Defeat-Paradigma zu überprüfen, werden manche von ihnen, wenn sie ausgewachsen sind, depressiv und ängstlich, während andere sich als bemerkenswert resilient erweisen und sich wie Mäuse verhalten, die ohne negative frühe Lebenserfahrungen groß geworden sind. Das beweist, dass auch genetisch fast identische Tiere unterschiedlich auf Widrigkeiten im jungen Alter reagieren. Warum manche Mäuse resilienter sind als andere, könnte viele Gründe haben. Es könnte auf Unterschiede in der Umgebung im Uterus zurückzuführen sein, auf das Verhalten der Mutter, Interaktionen mit Käfignachbarn oder ganz einfach Zufall, je nachdem, wen die aggressive Maus eher angreift. Diese Gründe bei Mäusen festzustellen, ist sehr schwierig – nahezu unmöglich –, von Menschen ganz zu schweigen.

Wenn Mäuse also ganz unterschiedlich auf Erfahrungen in ihren ersten Lebenswochen reagieren, kann man wohl annehmen, dass es ganz unmöglich ist, präzise

Kausalverbindungen aus der Kindheit von Menschen – die genetisch stark variieren und ein weit komplexeres Gehirn haben – ins Erwachsenenalter zu ziehen.

Vorsichtig kausal

Im Verlauf meiner wissenschaftlichen Karriere habe ich mich mit Kausalitätsvermutungen weitgehend zurückgehalten. Ich stelle im Gespräch mit meinen Patienten immer noch kausale Beziehungen her, doch deute ich sie eher an, als dass ich sie feststelle. Ich sage beispielsweise, dass sich in ihren aktuellen Erlebnissen potenziell Echos der Vergangenheit wiederfinden, lege ihnen aber nahe, diese Verbindungen mit einer gewissen Skepsis zu behandeln. Ich fordere sie auf, diese Echos als Narrativ zu verwenden, wenn es ihnen hilft, dieses Narrativ aber aufzugeben, wenn es ihnen nicht nützt. Manche finden den Gedanken tröstlich, dass sie dazu neigen, in der Gegenwart auf eine gewisse Weise zu reagieren, weil sie in ihrer Kindheit etwas Bestimmtes erlebt haben. Es hilft ihnen, diese Erfahrung zu verarbeiten und sich besser zu fühlen. Andere empfinden es eher als hinderlich. Sie denken: »Wenn ich jetzt so bin, weil mir in der Kindheit etwas geschehen ist, dann bin ich beschädigt oder sogar gestört. Mir wurde Unrecht getan, und jetzt bestimmt diese Erfahrung mein Leben.«

In Annes Fall kann man nicht beweisen, dass ihre Trennungsangst als Kind verhindert hat, einen Partner fürs Leben zu finden. Andere Patienten, die als Kind ebenfalls an schlimmer Trennungsangst gelitten hatten, konnten ungewöhnlich enge Paarbeziehungen eingehen. Anne hatte sogar Verwandte, die ebenfalls eine Neigung zum ängstlichen Vermeiden zeigten, aber keine Trennungsangst hatten, also gibt es vielleicht eine genetische Komponente. Das werden wir womöglich nie mit Bestimmtheit wissen. Außerdem hätte sie auch ohne diese kausale Erklärung dieselbe Therapie bekommen. In der Verhaltenstherapie, bei der wir beispielsweise ihre Kisten auspackten, und bei den kognitiven und emotionalen Aspekten der Therapie, durch die Anne es eher wagte, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken, gab es keinen Bezug zu einer kausalen Verbindung zu ihren frühen Erfahrungen mit ihrem Vater.

Tatsächlich werden bei vielen bewährten, evidenzbasierten Psychotherapien frühe Kindheitserfahrungen nicht untersucht. Zum Beispiel steht bei der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) von Depressionen vor allem der Zusammenhang zwischen Stimmung, Gedanken und Verhalten im Mittelpunkt. Die Interpersonelle Psychotherapie, ebenfalls eine evidenzbasierte Behandlungsmethode für Depressionen, beschäftigt sich mit kürzlichen Ereignissen, die die Symptome ausgelöst haben könnten, und zielt darauf ab, die engen Beziehungen zu anderen Menschen zu stärken, um die Stimmung zu

verbessern. Die Verhaltensaktivierung, eine weitere Behandlungsmethode bei Depressionen, hilft Patienten, indem sie ermutigt werden, sich an sinnvollen und belohnenden Aktivitäten zu beteiligen. Bei der Expositionstherapie konzentriert man sich auf das, was den Patienten nervös macht oder was ihm unangenehm ist, unabhängig von der erfolgten Diagnose – also ob man nun eine Zwangsstörung hat, unter posttraumatischem Stress oder einer anderen Angststörung leidet. Bei dieser Behandlung werden die Patienten schrittweise der Ursache ihrer Angst ausgesetzt, damit sie sie überwinden können, wodurch sich die Symptome bessern. Bei keiner dieser evidenzbasierten Therapien ist die Beschäftigung mit Erfahrungen aus der frühen Kindheit integraler Bestandteil, um eine Besserung zu erzielen.

Trotzdem gehört es zu einer Therapie dazu, von Erfahrungen aus der Kindheit zu erzählen. Zwar kann man aus der Kindheit keine genauen kausalen Erklärungen für das Erwachsenenleben ziehen, doch kann allein schon der Akt des Erzählens von Kindheitserinnerungen eine erhebliche Wirkung haben. Aus einer neurowissenschaftlichen Perspektive führt es, wenn man in einer sicheren Umgebung von Kindheitserinnerungen erzählt, zu einer sogenannten Gedächtniskonsolidierung, die ermöglicht, dass man entscheidende Erinnerungen überdenkt und überarbeitet, auch solche aus fernster Vergangenheit – und sie dadurch für immer verändert.

Wenn man einen Ort, an den man sich aus der Kindheit erinnert – eine große Eingangshalle oder einen riesigen Marktplatz etwa – als Erwachsener erneut besucht, sieht man ihn plötzlich in seiner wahren Größe – jetzt ist der Ort nicht mehr so gewaltig, und man hat die Erinnerung an diesen Ort verändert. Wenn man jetzt wieder an ihn denkt, sieht man ihn aus der neuen Perspektive und nicht mehr als überlebensgroß wie als Kind. Man erinnert sich, dass er früher größer aussah, aber die Erinnerung selbst wurde korrigiert und das Bild, das man im Kopf hat, für immer verändert.

Im Kontext einer sicheren Beziehung – nicht nur in der Therapie – formt das Gehirn die Erinnerungen und Wahrnehmungen vergangener Ereignisse um. So wie sich die Erinnerung an die Eingangshalle verändert, nachdem man sie als Erwachsener wiedergesehen hat, können sich auch Erinnerungen an schmerzhaft erlebte Ereignisse – daran, dass der Vater einen schlecht behandelt hat – verschieben, wenn man sie sich in Gegenwart einer sicheren Person wieder in Erinnerung ruft. Wenn man im Hier und Jetzt, wenn man sich sicher fühlt, diese Ereignisse wieder Revue passieren lässt, kann das den Schmerz, den sie hervorrufen, lindern und die eigene Sicht darauf verändern. Man sieht dann den Vater vielleicht als Opfer seiner schwierigen persönlichen Umstände und sieht klarer, was er vielleicht getan hat, um zu helfen. Das kann die Erinnerungen an die schwierigen Erfahrungen unterbrechen,

sie in einem neuen Licht erscheinen lassen und ihren andauernden Einfluss verringern.

Auch sollte man in diesem Zusammenhang einen anderen Aspekt bedenken. In der Psychotherapie ist die Qualität der Beziehung zwischen Therapeut und Patient einer der wichtigsten Faktoren für den Erfolg einer Behandlung. Wenn ein Patient das Gefühl hat, dem Therapeuten vertrauen zu können, kann das große Fortschritte ermöglichen, unabhängig davon, welche Behandlungsmethode der Therapeut anwendet. Wenn der Patient von Kindheitserinnerungen erzählt, glücklichen wie traurigen, verbindet das Patient und Therapeut in der Therapie auf einer tieferen Ebene. Wie oft kann man schon an die Kindheit denken oder gar jemandem davon erzählen, den es interessiert und der helfen will? Wenn man von diesen Erfahrungen erzählt, kann das die therapeutische Beziehung verstärken, die wichtig für eine erfolgreiche Behandlung ist.

Kausalität, Bindungsstile und Sicherheit

Viele Menschen sehen eine kausale Verbindung zwischen dem Bindungsstil, den sie als Kind hatten, und ihrem Bindungsstil als Erwachsene. Doch auch hier ist die Sache nicht ganz so

einfach. Studien haben gezeigt, dass nur eine schwache Korrelation zwischen dem Bindungsstil in der Kindheit und als Erwachsener besteht. Viele ängstliche und vermeidende Kinder wachsen zu sicheren Erwachsenen heran, und viele sichere Kinder entwickeln einen unsicheren Bindungsstil.

In der Bindungsforschung gilt das Teenageralter als entscheidende Phase, in der sich Bindungsstile wandeln und so verändern können, dass der Bindungsstil eines Erwachsenen kaum noch an den Bindungsstil erinnert, den er oder sie als Kind hatte. Das ergibt Sinn, weil sich in dieser Phase die soziale Verbundenheit drastisch wandelt.

In den Teenagerjahren werden die Gleichaltrigen erheblich wichtiger für uns, und diese neuen Beziehungen können unseren Bindungsstil verändern, uns mehr oder weniger sicher machen. Gleichzeitig vollziehen sich im Gehirn umfangreiche Veränderungen, neuronale Vernetzungen werden ausgedünnt und neu konfiguriert. Das Gehirn reißt viele kleine Straßen ab, um riesige Kommunikationsautobahnen anlegen zu können. Diese beträchtlichen Veränderungen im Gehirn ermöglichen, dass man neue Ideen und ein neues Glaubenssystem annimmt, das sich erheblich von dem unterscheiden kann, was im elterlichen Haushalt galt. Auch deswegen kann sich der Bindungsstil in dieser Phase verändern.

In der Jugendzeit werden die Beziehungen vollständig neu kartiert und geschärft. Genau das geschah Eric, dessen Geschichte in Kapitel 3 erzählt wurde. In den späten

Teenagerjahren verschoben sich seine Weltsicht und sein Bindungsstil sehr stark durch die Behandlung bei seiner Therapeutin Deborah, die ihm half, neu zu denken und Beziehungen herzustellen.

Doch Bindungsstile können sich nicht nur in der Jugend ändern, sondern ein ganzes Leben lang. Aus evolutionärer Sicht ist das durchaus sinnvoll: Wir müssen uns stets an unser soziales Umfeld anpassen können. *Homo sapiens* ist eine überaus soziale Spezies, und ihre soziale Anpassungsfähigkeit ist eine ihrer größten Stärken. Wir sind sehr viel formbarer, als wir oft glauben – jeder Mensch ist ein Mosaik der Einflüsse und verfügt über ein Repertoire an Reaktionsmöglichkeiten auf eine Welt, die sich ständig weiterentwickelt. Diese soziale Neuroplastizität, also der Umstand, dass sogar Erinnerungen an die Vergangenheit umgeformt werden können, ist eine großartige Sache. Sie ermöglicht, dass wir uns verändern, dass wir heilen und dass wir ein besseres Resultat für uns erreichen können, wenn die Umgebung stimmt.

Ein paar letzte Worte

Dieses Kapitel habe ich für jene geschrieben, die sich an eine bestimmte kausale Erklärung klammern, die ihnen womöglich nicht hilft. Vielleicht kämpfen Sie mit Erinnerungen aus Ihrer

Kindheit und glauben, dass sie Sie daran hindern, im Leben voranzukommen, und Sie geben Ihren Eltern die Schuld daran. Oder vielleicht sind Sie selbst ein Elternteil und fühlen sich schuldig an etwas, das mit Ihren Kindern passiert ist, als sie klein waren, und Sie glauben, dass sie später im Leben deswegen Probleme hatten. Ich habe gesehen, dass weit einfachere Hypothesen und Erklärungen für das Verhalten von Mäusen widerlegt wurden, und sage Ihnen, dass viel zu viele Variablen hineinspielen, wenn es um kausale Ursachen für das Verhalten, die Gedanken oder die Gefühle eines einzelnen Menschen geht. Wenn eine bestimmte Erklärung hilfreich für Sie ist, dann halten Sie daran fest. Wenn sie Sie aber unglücklich macht, Sie verletzt oder daran hindert, zu heilen, dann sollten Sie sie vielleicht vor dem Hintergrund dieser Informationen überdenken.

Zur positiven Veränderung führen viele Wege, und viele davon beginnen im Hier und Jetzt.

Kausalitäts-Workshop: Denken wie ein Wissenschaftler

Jeremys Alkoholproblem

Jeremy hatte immer geglaubt, er sei Alkoholiker geworden, weil sein Vater in seiner Kindheit streng und autoritär gewesen war. Sein Vater hatte in Jeremys Jugend nie getrunken – er hatte dem Alkohol nach einigen verstörenden Vorfällen vor Jeremys Geburt abgeschworen und war ab da bis zu seinem letzten Atemzug nüchtern geblieben.

Was ist der wahrscheinlichste Grund für Jeremys Alkoholproblem?

1. Das strenge Verhalten seines Vaters.
2. Die Gene seines Vaters.
3. Zufall.
4. Selbstmedikation.

Der wahrscheinlichste Grund ist Antwort Nummer 2, die Gene seines Vaters. Sein Vater hatte das Trinken aufgegeben, weil es ihn in Schwierigkeiten brachte, was ein deutlicher Hinweis auf eine Alkoholabhängigkeit ist. Auch wenn sein Vater den Alkohol aufgeben konnte, wurde nachgewiesen, dass die Wahrscheinlichkeit, dass jemand Alkoholiker wird, erhöht ist, wenn es bereits andere Alkoholkranke in der Familie gibt oder

gab. Weitere Faktoren, die zu Alkoholismus führen können, sind allerdings traumatische Erfahrungen und komorbide psychische Störungen, die zu einer Selbstmedikation führen können. In diesem Fall ist die familiäre Geschichte der offensichtlichste Grund.

Überprüfung einer angenommenen Kausalität

Ich glaube, dass ich _____ eine Schreibzeile zum Selberausfüllen, vgl. PDF, S. 181, weil _____ eine Schreibzeile zum Selberausfüllen.

Gibt es eine alternative mögliche Erklärung? Falls ja, bitte hier aufzuführen:

Wie hilft mir dieser kausale Zusammenhang?

Inwiefern behindert er mich?

Ist dieser Zusammenhang notwendig für mein Selbstbild und dafür, wie ich mit den Menschen in meiner Umgebung interagiere?

Hilft mir die alternative Erklärung?

Gibt es im Hier und Jetzt Lösungsmöglichkeiten unabhängig von diesem Zusammenhang, die mir helfen?

11

Das vergleichende und kollaborative Gehirn: Wie man Menschen findet, auf die man zählen kann

Wahrscheinlich vergleichen Sie sich jetzt gerade mit irgendjemandem, ohne es zu merken. Bei der Arbeit weiß man, wie die eigenen Aufgaben aussehen, aber man ist sich auch bewusst, ob man mehr oder weniger arbeitet als die Kollegen. Man hofft, dass man gerecht entlohnt wird und dass Kollegen auf derselben Karrierestufe nicht mehr bekommen. Im Privatleben weiß man, wie man bei verschiedenen Faktoren – Geld, Bildung, Verbindungen, Kinderzahl usw. – im Vergleich zu Freunden und Verwandten dasteht.

Als soziale Säugetiere sind unsere Gehirne darauf ausgelegt, zu vergleichen. Wir sind so programmiert, dass wir überprüfen: Wo stehe ich im Vergleich zu anderen? Bekomme ich einen gerechten Anteil? Entgeht mir etwas? Unser inneres Erleben wird stark von dem beeinflusst, was andere tun, und dieses Vergleichen prägt, wie unser Gehirn die Welt wahrnimmt.

Deutlich gezeigt hat das die beeindruckende Studie von Klaus Fließbach und Kollegen vom Life & Brain Center in Bonn. Dabei

wurden zwei Probanden gleichzeitig in einem funktionellen MRT-Gerät gescannt, während sie ein Videospiel spielten. Bei dem Spiel konnten sie entweder 30 oder 60 Euro gewinnen. Das Gerät maß die Aktivität im ventralen Striatum – der Hirnregion, die aktiviert wird, wenn man eine Belohnung erhält, die entweder aus Geld, einer Droge, einem Läuferhoch oder sogar Süßigkeiten bestehen kann. Die Probanden sahen sowohl ihre eigene Punktzahl und Siege als auch die des Mitspielers.

Bemerkenswerterweise wurde das Belohnungssystem im Gehirn nur aktiviert, wenn Probanden mehr Geld gewannen als ihre Mitspieler. Nur Geld zu gewinnen – was normalerweise reicht, um das System auszulösen –, genügte nicht, wenn die Probanden wussten, dass jemand in der Nähe mehr gewann! Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch andere Studien mit Männern und mit Frauen. Man kann uns also noch so oft sagen, dass wir uns nicht mit anderen vergleichen sollen, dass wir mit dem zufrieden sein sollen, was wir haben – unser Gehirn arbeitet anders. Das ist zusammengefasst die Erkenntnis aus diesen Studien. Tatsächlich ist unser gesamtes Erleben relational; es existiert nicht in einem Vakuum. *Wir können gar nicht anders, als uns zu vergleichen.*

Adam erlebte das am eigenen Leib. Er mietete eine Wohnung in einem Luxushochhaus mit Blick auf ein noch extravaganteres Gebäude. Er liebte seine Wohnung – sie war geräumig, mit einer hochwertigen Inneneinrichtung und hatte sogar eine Privatsauna. Beim Blick aus dem Fenster jedoch sah

Adam, dass die Apartments im anderen Gebäude noch großartiger waren, und er träumte oft von einem Lottogewinn, damit er in eine solche Wohnung umziehen konnte.

Als Adams Mietvertrag auslief, zog er in ein anderes Gebäude wenige Straßen entfernt mit Wohnungen, die weniger hochpreisig waren – keine Privatsauna mehr und insgesamt weniger Platz. Statt auf das Luxuswohnhaus gingen die Fenster seiner neuen Wohnung auf eine Straße hinaus, und er sah auf der anderen Seite einen gut erhaltenen Seniorenkomplex der Stadt. Zu Adams Überraschung stellte er fest, dass er in seinem neuen Zuhause glücklicher und zufriedener war als in seiner alten Wohnung, nachdem er sich einmal eingelebt hatte. Er kaufte nun keine Lotteriescheine mehr und fantasierte nicht mehr vom Kauf eines schicken Lofts. Er dachte kaum noch daran.

Man sollte immer daran denken, dass das Gehirn nicht ohne Zusammenhang entscheidet, ob das Belohnungssystem aktiviert wird. Das neuronale Netz braucht Informationen, mit denen es vergleichen kann. Da drängt sich die Frage auf: Welche Logik steckt hinter solch einem System? Wäre es nicht besser, wenn man mit den eigenen Gewinnen aus dem Videospiel zufrieden wäre, unabhängig davon, wie viel der andere gewinnt? Auf den ersten Blick wirkt das neuronale Vergleichssystem ziemlich kleinlich und wenig hilfreich. Um zu verstehen, wie es nützlich sein kann – und vor allem, wie man es nutzen kann, um

sicherer zu werden –, betrachten wir das Vergleichen mal durch die evolutionäre Brille.

Der evolutionäre Vorteil, sich mit einem Gleichrangigen anzulegen

Die Zuschauer bei einem Spiel der New York Yankees feuern die eigene Mannschaft an und verspotten und beschimpfen die gegnerische Mannschaft. Ein einzelner Fan ist vielleicht nicht der Größte oder Stärkste, aber seine Leidenschaft für das Team ist nicht zu leugnen. Irgendwann geht er einem Fan der Gegenmannschaft, der in der Nähe sitzt, auf die Nerven, und er fordert ihn auf, seine Mannschaft in Ruhe zu lassen. Der Yankees-Fan ignoriert den anderen und macht weiter, will nicht klein begeben. Schließlich steht der andere auf und sagt: »Jetzt reicht's. Lass uns das draußen klären, Kumpel. Ich werde dir das eine oder andere über meine Mannschaft beibringen.«

Der Yankees-Fan weiß, dass er jetzt in der Patsche steckt, aber er macht sich keine allzu großen Sorgen. Denn in diesem Moment steht sein bester Freund vom Nebensitz auf. Er ist über 1,90 Meter groß und gebaut wie ein Berg, er überragt den anderen. »Wenn du an ihn ranwillst, dann musst du es erst mit mir aufnehmen«, sagt der Freund. Der andere Typ wirft einen

kurzen Blick auf den Freund und setzt sich dann wortlos wieder.

Der Fan der Gegenmannschaft hat gut daran getan, sich zurückzuziehen. Seine neuronalen Vergleichsschaltkreise haben ihn vor einem potenziell gefährlichen Kampf mit jemandem bewahrt, der größer und stärker ist als er selbst. Mit einer ähnlich raschen Einschätzung und dem Rückzug reagieren einige kompetitive Spezies.

Viele Tiere haben eine spezielle neuronale Vernetzung entwickelt, um sich mit anderen der eigenen Art in puncto Größe und Stärke vergleichen zu können. Rothirsche vergleichen ihr Röhren mit den Lauten anderer Artgenossen, um festzustellen, ob es klug ist, sich mit ihnen im Kampf zu messen. Je größer der Hirsch, umso tiefer röhrt er. Wenn man selbst also eher ein Tenor ist und damit kleiner, ist die Wahrscheinlichkeit, dass man eins aufs Geweih kriegt, wenn man einen Bariton herausfordert, relativ hoch, also warum sollte man es darauf ankommen lassen? Ähnliches gilt auch für andere kompetitive Spezies, wie Paviane zum Beispiel, und sogar für Nicht-Säugetiere – manche Echsen messen sich in Liegestützen miteinander, um herauszufinden, wer ein angemessener Gegner ist, und vermeiden so, bei Auseinandersetzungen verletzt zu werden.

Bei Menschen und anderen sozialen Tieren ist die Fähigkeit, nicht nur die Stärke, den Wert und die Leistung einschätzen zu können, sondern auch, wie gut eine Zusammenarbeit mit einem

anderen funktionieren würde, ein wichtiges neuronales Upgrade. Dies gilt insbesondere für Arten, die auch über den Kreis der unmittelbaren Verwandten hinaus zusammenarbeiten – Wölfe, Ratten, einige Vogelarten und Menschen. Dank dieser fortgeschrittenen Vergleichsfähigkeit können wir abschätzen, wie gut wir mit der Hilfe eines anderen eine Aufgabe lösen können – allein einen großen und muskulösen Freund an der Seite zu haben, kann schon mehr Mut verleihen.

Gute kollaborative Beziehungen können in allen Lebensbereichen hilfreich sein – von der Kindererziehung bis zur Arbeit und kreativen Unternehmungen im Allgemeinen. Unsicheren Bindungstypen können solche Kollaborationen auch noch anderweitig nützen – sie ermöglichen dem Gehirn den Sprung hin zu mehr Sicherheit.

Für Nina war es jedenfalls so. Sie hatte schon mehrere Ärzte aufgesucht, bis sie endlich einen fand, der zu ihr passte – und dieser Fund erwies sich als lebensrettend.

Nina litt seit ihrer späten Teenagerzeit an einer chronischen Krankheit. Nachdem sie nach New York gezogen war, suchte sie nach einem Arzt, der ihr helfen konnte, mit ihrer Krankheit besser klarzukommen. Vor dem Umzug war sie alle paar Wochen mit oft lebensbedrohenden Krankheitsschüben im Krankenhaus gewesen. In New York wollte Nina ihre Symptome unter Kontrolle bekommen. Beim ersten Termin beim neuen Arzt legte sie ihre Internetrecherchen vor, doch er tat sie als

wenig hilfreich ab und vermittelte ihr, er wisse, was er tue, und sie solle ihn nicht infrage stellen. Wenn sie Informationen hatte, die ihm noch nicht bekannt waren, ärgerte ihn das offensichtlich, und er schien sich von ihrer Neugier bedroht zu fühlen. Daraufhin ging Nina zu einer Ärztin, die aber noch schlimmer war. Erst musste Nina eine ganze Stunde lang warten, und dann hatte sie den Eindruck, dass die Ärztin keine Ahnung vom Thema hatte.

Dann lernte Nina Dr. Lee kennen, und das veränderte alles. Dr. Lee verfügte über ein breites Wissen, wenn man mit ihm sprach, merkte man, dass er eine wandelnde medizinische Enzyklopädie war. Aber er war auch umgänglich und aufgeschlossen und hörte sich gern an, was sie zu sagen hatte. Er bedankte sich sogar bei ihr, wenn sie ihn auf wichtige Informationen hinwies. Nina blieb jahrelang Patientin bei Dr. Lee, und es zahlte sich aus. Sie hatte weniger Krankheitsschübe als in der Vergangenheit, und wenn sie krank wurde, half Dr. Lee ihr, die Symptome rasch zu Hause in den Griff zu bekommen, sodass sie seltener stationär ins Krankenhaus musste. Sie war so glücklich, dass sie bei ihrer Suche nach dem richtigen Arzt hartnäckig geblieben war, und dankbar für die Zusammenarbeit mit ihm, durch die sie nicht nur das Krankenhaus vermied, sondern auch ihr Leben zurückbekam.

Ninas Geschichte zeigt, dass die richtige Partnerschaft Leben retten kann. Doch nicht alle Kollaborationen sind gleich. Manche funktionieren außergewöhnlich gut, während andere

scheitern. Es ist also entscheidend, dass man feststellen kann, wer die Aufmerksamkeit und die Mühen wert ist. Es steht viel auf dem Spiel. Wenn man Zeit, Energie und Ressourcen in jemanden investiert, zahlt man dann drauf, weil man wenig zurückbekommt, oder lohnt es sich, und man kann gemeinsam wachsen? Mit welchen Menschen man sich umgibt, kann den Lauf eines Lebens entscheiden.

Unser Gehirn verweigert sich nicht partnerschaftlichen Kollaborationen

Es geht um ein Spiel. Der eine Partner erhält alle Gewinne und entscheidet allein, wie viel er dem anderen abgeben will. Doch der andere ist in dieser Situation nicht vollkommen hilflos. Wenn er mit der Aufteilung des Gewinns nicht einverstanden ist, kann er ein Veto einlegen. Wenn er sich weigert, seinen zugewiesenen Gewinn anzunehmen, verfällt der gesamte Gewinn, und niemand erhält auch nur einen Cent. Nehmen wir einmal an, Sie würden mit jemandem spielen und gewännen zehn Dollar. Der andere gibt Ihnen einen Dollar und behält den Rest. Wie würden Sie reagieren?

Die meisten Menschen würden den einen Dollar ablehnen und lieber sehen, dass alle verlieren, statt eine für sie ungerechte Situation zu akzeptieren – auch wenn das auf den ersten Blick unlogisch erscheint. Ein Dollar ist schließlich besser als gar nichts.

Wir reagieren so scheinbar irrational, weil diese kollaborativen Einschätzungen nicht nur im analytischen Teil des Gehirns stattfinden, sondern auch im limbischen System – dem Teil, der für unsere Emotionen und Grundtriebe verantwortlich ist. Bevor wir auch nur eine Chance haben, über alles nachzudenken, übernehmen unsere Emotionen das Ruder und bringen uns dazu, den unfairen Vorschlag abzulehnen. Das geschieht nahezu instinktiv.

Als Wesen mit neuronaler Vernetzung neigen wir dazu, zu kooperieren, bis wir ein Ungleichgewicht bei der Belohnung wahrnehmen, was zu einer Art Revolte führt. Dieses Verhalten gibt es nicht nur bei Menschen, es wurde auch bei Primaten, Hunden, Vögeln und Ratten beobachtet. Zwei Kapuzineräffchen arbeiten beispielsweise bei einem Experiment fröhlich zusammen, bei dem sie bei einem Versuchsleiter Kiesel gegen ein Stück Gurke eintauschen, bis ein Äffchen sieht, dass das andere stattdessen eine Traube bekommt – also eine bessere Belohnung. In dem Moment hört der Affe, der keine Traube bekommt, auf zu kollaborieren, er rüttelt wütend an den Gitterstäben und fordert seinen gerechten Anteil ein.

Wir treffen die ganze Zeit kollaborative Einschätzungen, und sie beeinflussen unsere Interaktionen mit unserer Umwelt. Sie wirken sich auch auf die Attraktivität aus. Studien haben gezeigt, dass Lebenspartner, die sich unterstützt fühlen, ihre Partner attraktiver finden und sich mehr zu ihnen hingezogen fühlen.

Weil diese Einschätzung instinktiv geschieht, ist man manchmal von der eigenen Reaktion überrascht, wenn man sich von Freunden oder Verwandten distanziert oder sich bei der Arbeit abschottet. Doch innendrin fühlen wir intuitiv, dass es sich nicht lohnt, mit einer bestimmten Person oder Institution zusammenzuarbeiten. Wenn man dieses Gefühl ignoriert, erhöht man nur den eigenen Stress.

Genau das geschah Shawn, dessen Chef für seine Einschüchterungstaktik berüchtigt war. Er beanspruchte regelmäßig die Lorbeeren für die Beiträge anderer, und Shawn wusste nie, ob er als Nächstes eine spitze Bemerkung oder ein Lob von ihm bekommen würde. Außerdem musste Shawn stets auf der Hut sein, dass der Chef Teile von Shawns Projekt nicht anderen Kollegen zuwies. Mit dieser Taktik befeuerte er die Konkurrenz im Team. Shawn steckte in einer Falle. Er musste das Projekt beenden, um seine Karriere voranzubringen, daher konnte er nicht einfach kündigen. Mit der Zeit laugte die toxische Arbeitsumgebung ihn aber aus. Er wurde immer angespannter und niedergeschlagener. Am Wochenende saß er starr vor Angst zu Hause, weil er am Montag wieder ins Büro

musste. Am Ende wurde es so schlimm, dass er Medikamente nehmen musste.

Wir können Situationen, die unser kollaboratives neuronales Netz für unvorteilhaft hält, aushalten, aber wir bezahlen einen hohen emotionalen Preis dafür. Es geht dabei nicht um eine kühle Berechnung, sondern betrifft Kernbereiche des Gehirns, die mit unseren ureigensten Emotionen zu tun haben und unser Gefühl für Wohlergehen und Sicherheit bestimmen.

Sichere Kollaboration versus Grenzen

Bei meinen Vorträgen sage ich, um einen wichtigen Punkt klar zu machen, oft, dass ich als Bindungstherapeut nicht an Grenzen glaube. Doch bevor sich jetzt alle über diese zugegebenermaßen provokante Aussage aufregen, möchte ich den Gedanken dahinter erklären.

In sicheren Beziehungen ist es nur selten notwendig, Grenzen zu setzen. Wenn zwei Menschen aufeinander eingestimmt sind und eine sichere Kollaboration bilden, dann stellt sich das richtige Verhältnis von Geben und Nehmen ganz automatisch ein. Sichere Menschen sind geübt darin, die Theory of Mind anzuwenden – die Fähigkeit, sich selbst in andere hineinzusetzen und auf ihre Bedürfnisse und Wünsche

einzugehen. Das gilt für beide Seiten gleichermaßen. Sichere Beziehungen sind wie ein Walzer: Ein Tänzer macht einen Schritt vorwärts, der andere einen zurück, und schon tanzt das Duo in perfekter Harmonie.

In einer sicheren Kollaboration zwischen Partnern, Freunden oder Kollegen werden die Bedürfnisse aller fast nahtlos befriedigt, und die Partner finden rasch heraus, wie sie zusammenarbeiten können. Wenn man Grenzen setzt, diktiert hingegen eine Person die Bedingungen und erwartet, dass die anderen folgen. Sichere Menschen sind besonders gut darin, aufeinander Rücksicht zu nehmen, selbst im Streit. Sicherer Menschen fällt es oft leichter, nach Gemeinsamkeiten zu suchen, als eine Grenze zu ziehen, die der andere nicht überschreiten sollte.

Nun könnte man fragen, ob man bei Menschen, die nicht CARRP, nicht sicher, sind, nicht doch lieber Grenzen setzen sollte. Wenn auch nach CARRP-Interventionen keine organische CARRP-Kollaboration zustande kommt, ist das oft ein Anzeichen, dass die Kollaboration nicht optimal ist. Man könnte ihr dann weniger Bedeutung im Leben zuweisen – die Lautstärke etwas runterdrehen. Sobald man sich so distanziert, ist es weniger wichtig, ob man Grenzen setzt, weil man mit dieser Person weniger Interaktionen hat, dafür mehr mit anderen, sicheren Menschen. Aus einer Bindungsperspektive ist eine CARRP-Intervention die nächstliegende Alternative zum Grenzsetzen. Doch ist das Ziel ein anderes: Statt sich durch

eine Grenze selbst zu schützen, lädt man den anderen zu einer sichereren Interaktion ein. Man passt die Beziehung nicht einfach an die eigenen Bedürfnisse an – man entwickelt Sicherheit und wartet ab, ob der andere nachzieht.

Meiner Erfahrung nach ist die stärkste Form von Beziehung jene, bei der Menschen darum konkurrieren, wie hilfsbereit und fürsorglich sie sind. Wenn das geschieht, funktioniert alles wunderbar, und man hat es gar nicht nötig, Grenzen zu ziehen. Wie in Kapitel 4 gesehen, braucht das Gehirn umso weniger Energie, um Aufgaben durchzuführen, je stärker man sich verbunden fühlt. Wenn man Grenzen setzt, kann das diesen nahtlosen Beziehungsflow stören. So gesehen kann es das Gehirn sogar belasten, wenn man Grenzen zieht.

Ein Paar, das ich kenne, bemüht sich auf die bestmögliche Art, einander zu übertreffen. Die beiden betrachten jede Gelegenheit, dem anderen zu helfen oder etwas im Haushalt zu tun, als Chance, besser zu sein als der andere. Die Frage, wer was für wen tut, stellt sich nie – alles wird erledigt, weil sie so viel wie möglich füreinander tun, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Und oft bedanken sie sich beim anderen selbst für einfache Tätigkeiten im Haushalt: »Danke, dass du abgewaschen hast«, »Danke, dass du die Wäsche gemacht hast«, »Danke, dass du mit dem Hund rausgegangen bist«, »Danke, dass du Frühstück gemacht hast«.

Wenn beide Partner CARRP sind und ihr Bestes geben, entsteht ein sorgsames Gleichgewicht, und die Notwendigkeit,

Grenzen zu setzen, ergibt sich ganz einfach nicht.

Warum eine sichere Kollaboration besser ist, als Grenzen zu setzen

Sichere Interaktionen		führen zu
erzeugen eine respektvolle Dynamik, bei der gegenseitige Fürsorge im Mittelpunkt steht, nicht die Bedürfnisse einer Person	→	erfolgreichen Beziehungen, weil die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigt werden
betonen das Wohlwollen zwischen Menschen, statt eine Verbindung einzugrenzen	→	offener Kommunikation und einem Gefühl der Nähe
ermöglichen Flexibilität und Zwischentöne in verschiedenen Kontexten statt allgemeingültiger Regeln	→	mehr Kreativität und weitreichenden Lösungen, die verhindern, dass eine Beziehung stagniert, und beiden Partnern Wachstum ermöglichen

Das Sahnehäubchen: Wenn kollaborative Einschätzungen funktionieren

Neben den offensichtlichen Vorteilen einer guten Kollaboration wirkt es sich auch enorm positiv auf das menschliche Gehirn aus, wenn man mit anderen gut zusammenarbeitet.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass sich unser Gehirn bei einer effektiven Zusammenarbeit mit den Gehirnen der anderen harmonisiert und so ein Phänomen entsteht, das wir als kollektive Efferveszenz bezeichnen. Es geht mit einem Gefühl von Zufriedenheit und Glück einher sowie einer deutlich verbesserten Leistung und Produktivität.

Zu einer berühmten Kollaboration dieser Art kam es zwischen Daniel Kahneman und Amos Tversky, zwei Sozialwissenschaftlern, deren bahnbrechende Partnerschaft das neue Forschungsgebiet der Verhaltensökonomik begründete und den beiden einen Nobelpreis einbrachte.

Kahneman und Tversky waren Gegensätze: Kahneman war eher zögerlich und zweifelnd, Tversky selbstbewusst und mutig. Kahneman untersuchte kognitive Verzerrungen, Tversky die Entscheidungsfindung. Als sie sich zusammentaten, verbanden sich ihre Ideen zu etwas völlig Neuem: Zehn Jahre lang gingen sie gemeinsam spazieren, unterhielten sich, dachten nach und verfassten acht wegweisende Abhandlungen, die zu einem vollständigen Paradigmenwechsel darüber führten, wie wir Informationen beurteilen. Die beiden bewiesen, dass unser Gehirn systematische, vorhersagbare Fehler begeht – nicht nur beim Sehen (Kahnemans Fachbereich), sondern auch beim Denken (Tverskys Forschungsgebiet). Ihre Ideen haben die Psychologie und die Ökonomik für immer verändert.

Doch auch ihre außergewöhnliche Zusammenarbeit bekam mit der Zeit Risse. Tversky erhielt mehr Auszeichnungen und wechselte an ein erstklassiges Institut, ihre Beziehung verschlechterte sich. Irgendwann sprachen sie gar nicht mehr miteinander. Kahnemans neuronales kollaboratives Netz hielt das Ungleichgewicht nicht aus.

Als Tversky im Sterben lag, nahmen sie wieder Kontakt auf. Nach Tverskys Tod erhielt Kahneman für ihre gemeinsame Arbeit den Nobelpreis. Er schrieb später den Bestseller *Schnelles Denken, langsames Denken*, mit dem er ihre Ideen weltweit bekannt machte.

Diese Geschichte sollte uns daran erinnern, dass unser Gehirn auch in der besten Partnerschaft ungleiche Anerkennung nicht leicht akzeptiert. Hätten Kahneman und Tversky gewusst, welche Kräfte hier auf sie einwirkten, hätten sie ihre Kollaboration womöglich besser geschützt. Unglaubliche Partnerschaften sind ihr Gewicht in Gold wert – und sie sind es wert, dass man sie erhält.

Das Ende einer Kollaboration kann schmerzhaft sein. Das Bindungssystem unseres Gehirns ist darauf ausgelegt, an engen Verbindungen festzuhalten. Doch die Fähigkeit, soziale Verbindungen zu knüpfen, verlieren wir nie. Unter den richtigen Umständen können neue, bedeutsame Kollaborationen entstehen. Es gehört zu den größten Stärken unserer Art, die Menschen zu finden, die das Beste in uns zum Vorschein bringen – und den Gefallen zu erwidern.

Ich selbst habe in meinem Leben unglaubliche Kollaborationen gehabt, die mir ermöglichten, mich zu entwickeln und zu wachsen. In der Einleitung dieses Buches habe ich von meinem Mentor Jimmy erzählt, der mir beibrachte, wie man Neurowissenschaftler wird. Beim Schreiben dieser Zeilen musste ich daran denken, wie ich bei einem Antrag auf Fördermittel beim National Institute of Health spät dran war. Es war an einem Donnerstag, und der Abgabetermin war am folgenden Montag. Jimmy schlug mir vor: »Pack eine Tasche und bleib übers Wochenende bei uns. Wir arbeiten zusammen an dem Antrag und schaffen es.« Und so haben wir es gemacht.

Er wohnte in der Upper West Side, in einem Apartment mit Blick auf den Central Park und das Museum of Natural History. Wir saßen das ganze Wochenende an dem Antrag, und ich schaute dabei gelegentlich aus dem Fenster und bewunderte den Ausblick. Am Montag war die Bewerbung abgabebereit.

Wenn wir verstehen, wie unsere Neigung zu Vergleichen funktioniert, und mit ihr arbeiten – statt gegen sie –, können wir befriedigendere Beziehungen aufbauen und eine Umgebung schaffen, in der unser soziales Gehirn seine volle Wirkung entfalten kann. In Kapitel 4 ging es um Energie und das Gehirn und darum, dass der Weg zu einem effizienteren Gehirn außerhalb unseres Körpers liegt, bei den Menschen, mit denen wir interagieren. Hier kommt das voll zum Tragen. Je

besser die Kollaboration, umso effizienter nutzt unser Gehirn die Energie und umso mehr kann man erreichen.

Ich habe dazu einen Fragebogen entwickelt, den Collaborative Assessment Scale, der helfen soll, die verschiedenen Kollaborationen im Leben sorgfältig einzuschätzen und so sicherzustellen, dass man nur in die sicheren Kollaborationen investiert.

Workshop kollaborative Bewertung

Wie sicher sind Ihre Kollaborationen? Der Collaborative Assessment Scale (CAS)

Das für die kollaborative Bewertung zuständige neuronale Netz kann in unserer emotionalen Welt schon mal durchdrehen, sodass man unglücklich und unsicher wird. Allerdings kann man den Stier bei den Hörnern packen und den Moment nutzen, um sicherer zu werden. Zunächst sollten Sie die Kollaboration mit den Menschen in Ihrem Leben einschätzen und jeder Beziehung einen Punktwert zuweisen. Dann überlegen Sie, wie viel Zeit und Mühe Sie in diese Beziehungen investieren. Wenn möglich, können Sie dann den Beziehungen mit den höchsten Punktzahlen eine höhere Priorität in Ihrem Leben einräumen.

Dazu können Sie die Collaborative Assessment Scale (CAS) nutzen. Kreuzen Sie für eine bestimmte Person in Ihrem Leben bei jeder Aussage einen Wert von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft sehr zu) an. Addieren Sie dann die einzelnen Punktwerte jeder Frage zur Gesamtpunktzahl, die anzeigt, wie gut die Kollaboration in der betreffenden Beziehung funktioniert.

Trifft gar nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft sehr zu

Frage	Antwort
Diese Person denkt an mein Wohl.	1 2 3 4 5
Diese Person ist bereit, zu geben und zu nehmen.	1 2 3 4 5
Die Mühe, die ich in diese Beziehung investiere, ist nachhaltig (kein Energieräuber).	1 2 3 4 5
Die Beziehung fühlt sich fair und ausgeglichen an.	1 2 3 4 5
Ich fühle mich in dieser Beziehung gehört, gesehen und wertgeschätzt.	1 2 3 4 5
Ich gebe der anderen Person das Gefühl, gehört, gesehen und wertgeschätzt zu werden.	1 2 3 4 5
Diese Person betreibt kein Cyberballing oder Stillfacing bei unseren Interaktionen.	1 2 3 4 5
Diese Person ist offen für andere Sichtweisen und bereit, nach Gemeinsamkeiten zu suchen.	1 2 3 4 5
Diese Person unterstützt mich.	1 2 3 4 5
Die SIMIs mit dieser Person sind überwiegend positiv.	1 2 3 4 5
Ich fühle mich in dieser Beziehung emotional stabil.	1 2 3 4 5
Diese Person tut nichts absichtlich, um mich zu bestrafen oder »mir eine Lektion zu erteilen«.	1 2 3 4 5
Diese Person ist mir gegenüber CARRP.	1 2 3 4 5
Ich bin dieser Person gegenüber CARRP.	1 2 3 4 5
Insgesamt lohnt es sich, mit dieser Person zu kollaborieren.	1 2 3 4 5
	Gesamtpunktzahl:

Auswertung

0–25: Die Beziehung ist problematisch. Sie fühlen sich nicht sicher, weil es häufig zu unliebsamen Überraschungen kommt. Es gibt kein Geben und Nehmen, was den kollaborativen Geist stört. Die Beziehung fließt nicht. Stattdessen müssen Sie hart an ihr arbeiten und Energie investieren. Sie sollten sich überlegen, ob eine Kollaboration mit dieser Person gut für Sie ist, ob Sie sie verbessern können oder der Beziehung weniger Priorität einräumen sollten.

26–50: Die Kollaboration ist nicht schlecht, doch es könnte Raum für Verbesserungen geben, je nachdem, was Sie sich von dieser Beziehung versprechen. Manche Aspekte funktionieren vielleicht gut, aber bei anderen holpert es manchmal.

Letztendlich müssen Sie eine Entscheidung treffen: Kann ich auf dem, was da ist, aufbauen? Falls nicht, funktioniert die Beziehung dann für mich, oder nimmt sie zu viel Raum in meinem Leben ein? Sollte ich einen Teil der Energie und der Ressourcen, die ich in diese Beziehung investiere, lieber in eine besser bewertete Beziehung stecken? Wahrscheinlich erzielen einige Beziehungen Punkte in diesem Bereich, und das kann, je nach Kontext, okay sein. Doch wenn Sie bei einer Kollaboration

oft verletzt werden oder unglücklich sind, sollten Sie Ihre Prioritäten neu sortieren.

51–75: Die Kollaboration funktioniert gut bis sehr gut. Keine Beziehung ist perfekt, aber Sie und diese Person scheinen sich überwiegend gutzutun. Allerdings könnten einzelne wichtige Elemente fehlen. Interaktionen, die nicht CARRP sind, sind anstrengend für das Gehirn, daher sollten Sie bei einem niedrigen CARRP-Punktwert aktiv werden, auch wenn es andere positive kollaborative Aspekte in der Beziehung gibt. (Die zweit- und drittletzten Aussagen im Fragebogen messen CARRP.)

Im Allgemeinen gilt: Je höher die Punktzahl, umso besser die Kollaboration. Bei 60 oder mehr Punkten hat man in aller Regel die bestmögliche effektive Kollaboration erreicht. Mit dieser Person stehen Sie in einem guten Austausch. Sie haben Glück, so einen Menschen in Ihrem Leben zu haben.

Gehen Sie nun mit diesem Fragebogen Ihre wichtigsten Beziehungen zu Familie, Kollegen oder Freunden durch. Erstellen Sie dann anhand der Punktzahlen eine Hierarchie der Nähe.

Notieren Sie zunächst in der Spalte »Wem ich mich am nächsten fühle« die Menschen, denen Sie sich besonders nahe fühlen, in absteigender Reihenfolge. Der Mensch, der Ihnen am

nächsten steht, kommt als Erster, der zweitnächste als Zweiter usw. Tragen Sie dann in der Spalte »CAS-Score« die Punktzahl der entsprechenden Person ein. Je höher der CAS-Score, umso höher sollte die Beziehung in der Liste stehen.

Wenn der CAS-Score nicht zu Ihrer gefühlten Nähe passt, sollten Sie die Prioritäten Ihrer Beziehungen überdenken. Eine derartige soziale Umorganisation – bei der Bindungen bevorzugt werden, bei denen ein guter Austausch stattfindet – kann helfen, mehr Sicherheit zu erreichen.

	Wem ich mich am nächsten fühle	CAS-Score
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Quiz: Testen Sie Ihr Wissen über Kollaborationsbewertung

Missys Dilemma

Missy steckte sich mit Pfeifferschem Drüsenfieber an und konnte ein paar Wochen lang nicht in die Schule gehen. Ihre Freundin Mallory ließ sie in dieser Zeit komplett im Stich. Sie beantwortete Missys Textnachrichten kaum und kam sie nie besuchen. Nachdem Missy wieder gesund geworden war, nahmen sie ihre Freundschaft wieder auf wie gehabt. Mallory entschuldigte sich sogar und erklärte, während Missy krank war, sei sie völlig überfordert gewesen und habe sich abgeschottet. Doch Missy stellte fest, dass sich bei ihr etwas verändert hatte, trotz der Entschuldigung und obwohl sie wieder Freunde waren. Sie war überrascht, wie stark die Freude, die sie an der Freundschaft gehabt hatte, nachgelassen hatte. Etwas gemeinsam zu unternehmen, machte einfach nicht mehr so viel Spaß. »Warum mache ich eine so große Sache daraus?«, fragte sie ihre Mutter. »Wir sind so gut befreundet. Wir haben viele gemeinsame Interessen, und sie hat sich ja irgendwie entschuldigt. Warum lehnt ein Teil von mir sie jetzt ab?«

Wie beurteilen Sie die Situation?

1. Dass Missy nicht vergeben kann, hat mit einem Trauma in früher Kindheit zu tun und wird jetzt auf ihre Beziehung mit Mallory übertragen.
2. Missy ist nachtragend und kann nur schwer vergeben. Sie wird es als Erwachsene im Leben schwer haben.
3. Während der Krankheit erhielt Missys Gehirn neue Informationen über Mallory, und jetzt kann sie diese Informationen nicht einfach ignorieren und so tun, als wäre nichts gewesen.
4. Missys Mutter sollte ihrer Tochter sagen, sie soll sich wieder einkriegen und sich mehr um ihre Freundschaft zu Mallory bemühen – mehr gemeinsam unternehmen, bis das Gefühl nachlässt und sie wieder Freundinnen sein können.

Die korrekte Antwort ist Nummer 3.

Oft wird angenommen, man könne vergeben und vergessen, weil man es will. Aber unser Gehirn sieht das anders. Wie wir jetzt wissen, bewerten und vergleichen wir oft instinktiv in unserem emotionalen Gehirn, sodass wir den Vorgang nicht vollständig kontrollieren können. In Missys Fall haben ihre neuronalen Netze eine unbewusste Lektion – diese Person ist nicht immer für mich da, wenn ich sie brauche – dauerhaft encodiert, und das konnte sie nicht einfach ignorieren. Das ist so, als lerne man das Fahrradfahren und versuche dann, es wieder zu vergessen. Tatsache ist, dass Missy neue Informationen über ihre Freundin erhalten und, basierend auf

dieser Information, entschieden hat, dass sie Mallory nicht vollständig vertrauen oder auf sie zählen kann.

Die ungerechte Beförderung

Cindy arbeitete für eine große Consultingfirma und war glücklich mit ihrer Arbeit. Sie arbeitete hart und strebte ehrgeizig eine Karriere im Unternehmen an. Dann kam Stefan. Er war erst kürzlich eingestellt worden, aber überraschend für das ganze Team verliebte sich die Chefin in ihn. Oft stand sie eine halbe Stunde lang an seinem Schreibtisch und unterhielt sich mit ihm, sie gab ihm die interessantesten Projekte und beförderte ihn, ohne dass er es verdient hatte. Cindy verlor zunehmend das Interesse an ihren Projekten und verbrachte stattdessen viel Zeit damit, nach einem anderen Job zu suchen. Ohne es zu bemerken, hatte sie innerlich schon gekündigt. Sie nahm zwar an Meetings teil und erledigte alles Notwendige, aber in Gedanken war sie schon weg.

Wie würden Sie diese Situation bewerten?

1. Cindy sollte da drüberstehen. Manchmal geht es bei der Arbeit einfach ungerecht zu. Das ist kein Grund, sich abzukoppeln. Wenn die Zeit reif ist, wird sie ihre Beförderung bekommen.
2. Cindy hat ein starkes Bedürfnis nach Bestätigung und Aufmerksamkeit, und das beeinträchtigt ihre Arbeitsleistung.

3. Cindys neuronales Netzwerk für kollaborative Bewertung nutzt ihr emotionales Gehirn, und das macht es schwerer für sie, bei der Arbeit motiviert zu sein.
4. Cindy ist kleinlich und übermäßig wettbewerbsorientiert. Manchmal mögen Chefs manche Mitarbeiter lieber und befördern sie. Vielleicht ist er ein aufsteigender Stern, und sie ist einfach eifersüchtig.

Die korrekte Antwort ist Nummer 3. Cindys Wahrnehmung einer ungerechten kollaborativen Bewertung triggerte eine emotionale Reaktion, die dazu führte, dass sie sich von ihrer Arbeit abkoppelt. Diese Reaktion ist schwer zu überwinden, weil sie tief in unserer sozialen Vernetzung verankert und nicht vollständig unter unserer Kontrolle ist. Das hat nichts mit einem übermäßigen Bedürfnis nach Bestätigung zu tun: Wenn der Kollege tatsächlich unverdient befördert wurde, dann erzeugt das ein starkes Gefühl von Ungerechtigkeit, das sich nur schwer abschütteln lässt.

Wer das Gefühl hat, bei der Arbeit ungerecht behandelt zu werden, verliert den Arbeitseifer und den Antrieb, produktiv und erfolgreich zu sein. Dagegen kann man etwas tun, wie wir in Tamaras Fall sehen werden.

Probleme im Start-up

Tamara war leitende Wissenschaftlerin eines vielversprechenden Biotech-Start-ups und hatte erheblich zur

Entwicklung einer revolutionären biologischen Erfindung des Unternehmens beigetragen. Nachdem das Unternehmen mehrere Investitionsrunden durchlaufen hatte, bemerkte sie, dass man sie zurückgesetzt hatte – ihre Firmenanteile hatten sehr viel stärker an Wert verloren als die der anderen Kollegen in der Chefetage, die dem CEO näherstanden.

Während einer Besprechung mit dem CEO brachte Tamara dieses Problem zur Sprache und wies darauf hin, dass andere führende Manager bei den jüngsten Finanzierungsrunden zusätzliche Firmenanteile erhalten hatten, während man ihr nicht dieselbe Gelegenheit geboten hatte. Sie erinnerte an ihren wichtigen Beitrag zum Erfolg des Unternehmens und die potenziellen Auswirkungen auf ihre langfristigen Karrierepläne.

Der CEO nahm ihre Bedenken zur Kenntnis, erklärte aber, die Entscheidung sei aufgrund von Forderungen der Investoren und Marktstandards in ähnlichen Fällen getroffen worden. Er versprach, die Situation mit dem Vorstand und dem Vergütungsausschuss zu besprechen. Doch nichts passierte.

In den folgenden Monaten bemerkten Tamaras Kollegen eine kleine, aber bedeutende Veränderung in ihrem Verhalten. Sie verhielt sich nach wie vor professionell und arbeitete hart, aber die Begeisterung, mit der sie sich normalerweise daranmachte, Probleme zu lösen, schien gedämpft. Fast war es, als hätte etwas in ihr einen Schalter umgelegt.

Als sich die Firma einem Meilenstein ihrer Entwicklung näherte, wurde besonders deutlich, dass Tamara das Interesse verloren hatte. Alles ging langsamer voran, und das Team kämpfte mit technischen Problemen, die Tamara normalerweise mühelos gelöst hätte.

Nun wurde der CEO aktiv. Er erkannte die potenzielle Gefahr, die für die zeitliche Planung und die Bewertung des Unternehmens drohte, und berief eine Sondersitzung des Vorstands ein. Nach ausgiebiger Diskussion bot man Tamara ein erhebliches Paket zusätzlicher Firmenanteile an sowie einen Sitz im Vorstand, um sicherzustellen, dass sie bei künftigen strategischen Entscheidungen einbezogen wurde.

Tamara wusste diese Anerkennung zu schätzen und auch die Anstrengung, ihre Bedenken auszuräumen. Nach weiteren Verhandlungen nahm sie das Angebot an. Mit ihrer Hilfe überwand das Unternehmen die technischen Hürden und erreichte die angestrebten Entwicklungsziele, sodass das Unternehmen für eine Veräußerung günstig positioniert war.

Welche Aussage passt am besten zum Verhalten des CEO?

1. Er hätte nicht nachgeben sollen. Wenn jeder mehr verlangen würde, könnten Investoren das Interesse an einer weiteren Finanzierung des Unternehmens verlieren.
2. Er hätte von Anfang an fair sein sollen.
3. Das Fehlen optimaler Kollaboration im Unternehmen stellte eine echte Bedrohung für den Erfolg dar.
4. Er ist nicht als CEO geeignet.

Die korrekte Antwort ist Nummer 3. CEOs machen Fehler. Aber dieser CEO konnte das Ruder noch herumreißen und fand eine faire Lösung für seinen Fehler, wenn er Tamara nicht sogar bewusst ausgeschlossen hatte. Viele Unternehmen, die auf menschliches Kapital angewiesen sind – insbesondere Start-ups –, sind nicht erfolgreich, weil Probleme zwischen den Mitarbeitern eine effektive Zusammenarbeit verhindern. Als CEO die Gerechtigkeit immer im Blick zu haben, ist die geheime Zutat für unternehmerischen Erfolg. Das vergleichende Gehirn hätte den Untergang für sein Start-up herbeiführen können, aber er konnte die Situation und damit den Kurs des Unternehmens noch korrigieren.

12

Secure Priming Therapie: Verborgene Talente entdecken

Vor Milliarden Jahren führte die Evolution eine erstaunliche biologische Neuerung ein: die molekulare Diversität. Sie veränderte alles. Molekulare Diversität ermöglicht kleine, unauffällige Variationen in unseren Molekülen, durch die wir einzigartige Meisterwerke werden. Diese Einzigartigkeit erfüllt einen großartigen evolutionären Zweck: Durch sie kann das Leben auf der Erde sich anpassen und in einer sich ständig verändernden Welt gedeihen.

Jeder von uns ist eine aufwendige, multidimensionale Collage aus DNA, RNA, Eiweißen und Fetten, die allesamt ein schillerndes Zusammenspiel molekularer Komplexität präsentieren. Wir sind ein Zahlenschloss mit nicht nur drei oder vier Stellen, sondern Zehntausenden. Das sieht man beispielsweise bei der Suche nach einem Knochenmarkspender: Die Wahrscheinlichkeit, ein perfektes Match zu finden, liegt zwischen 1 zu 10 000 und 1 zu 100 000. Auch bei der optimistischsten Schätzung von 1 zu 10 000 könnte die Chance, drei passende Spender zu finden, bei eins zu einer Billion liegen. Zum Glück hat die Medizin genügend Fortschritte

gemacht, dass auch Spender infrage kommen, die kein exaktes Match, sondern nur ausreichend ähnlich sind, damit Patienten diese lebensrettende Behandlung bekommen können.

Als Neurowissenschaftler setze ich mich täglich mit der riesigen biologischen Diversität auseinander. Wenn ich Experimente durchführe und Daten analysiere, wirkt die Biodiversität oft wie ein eindrucksvoller Gegner, der jede Studie verzerrt. Das macht es unglaublich schwierig, weil oft vielversprechende Resultate bei Wiederholungsstudien durch zu hohe Varianz zunichtegemacht werden.

Doch was meine Arbeit als Wissenschaftler erschwert, hat meinen therapeutischen Ansatz mit Patienten völlig verändert. Nachdem ich die Biodiversität im Labor erlebt hatte, gewann ich eine immense Wertschätzung für unsere einzigartigen molekularen Kombinationen, die einer Vielzahl von überraschenden und interessanten Talenten zugrunde liegen. Ich habe entdeckt, dass meine Patienten sich mehr mit ihrer Biologie aussöhnen, ihr Potenzial maximieren und eine tiefe Zufriedenheit und Sicherheit entwickeln, wenn man ihnen hilft, ihr verborgenes Talent zu erkennen und zu kultivieren.

Ich betrachte inzwischen auch Bindungsstile als biologisches Talent, das sich zu bestimmten Zeiten manifestiert. Ein vermeidender Bindungsstil kann vorteilhaft sein, wenn man eine Aufgabe allein angehen muss; ein ängstlicher Bindungsstil kann nützlich sein, um unterschwellige Signale zu entdecken, weil solchen Menschen wichtige Hinweise vor allen anderen

auffallen; und ein sicherer Bindungsstil kann helfen, emotionalen Aufruhr relativ ruhig über sich ergehen zu lassen und so andere in der Umgebung ebenfalls zu beruhigen. Alle Bindungsstile sind Talente, die Mutter Natur uns geschenkt hat.

In meiner Praxis fiel mir auf, dass sich angeborene biologische Talente im Großen und im Kleinen im Leben meiner Patienten zeigen können. Schließlich habe ich aktiv nach ihnen gesucht und sie überall entdeckt. Ich habe außerdem festgestellt, dass es Patienten eine wirkungsvolle und wichtige Hilfe bietet, um sicherer zu werden, wenn man diese Talente zutage fördert. Das geschieht nicht über Nacht, aber mit Hartnäckigkeit und Sorgfalt kann man das Gehirn für mehr Sicherheit neu verdrahten.

Hier ein Beispiel dafür mit einem meiner Patienten.

Versteckte Talente in der Secure Therapy

In einer Sitzung ärgerte sich ein Patient darüber, dass er so unschlüssig war. Er grübelte hin und her, ob er in seiner kleinen, aber günstigen Einzimmerwohnung bleiben oder in eine größere, teurere Wohnung umziehen sollte. Er konnte sich einfach nicht entscheiden. Er schob die Entscheidung nun seit Wochen vor sich her und erkannte darin ein größeres Problem:

Er glaubte, in allen Lebensbereichen zu wenig Selbstvertrauen zu haben. Er sprach mit mir darüber, runzelte die Stirn und senkte den Blick und zeigte so eine Mischung aus Betroffenheit und Selbstzweifeln.

Ich wies ihn darauf hin, dass ich ihn nicht als Prokrastinator erlebte, sondern ganz im Gegenteil schon beobachtet hatte, dass er rasch und sicher handelte. Ich erinnerte ihn, dass wenige Monate zuvor seine Mutter in Kurzzeitpflege gehen musste, weil die übliche Pflegekraft sich plötzlich nicht mehr um sie kümmern konnte. Während seine Brüder keine Lösung fanden, hatte er innerhalb weniger Stunden ein Bett in einer angesehenen Einrichtung für sie reserviert. Ich erwähnte weitere Beispiele, bei denen er ähnliche Entscheidungskraft in seinem Privatleben und bei der Arbeit bewiesen hatte – ob bei der Suche nach einem neuen Job oder am Ende einer Beziehung.

Wir sprachen über sein Talent, die besten Deals aufzuspüren, die besten Mitarbeiter und die besten Dienstleister. Er konnte das einfach gut, obwohl es manchmal einige Zeit dauerte und Ausdauer brauchte, die notwendigen Informationen zu sammeln. Ich erinnerte ihn an die vielen Beispiele, die er nebenbei erwähnt hatte. Zum Beispiel hatte er für seinen Bruder einmal eine günstige Schiffsreise für den Bruchteil des üblichen Preises gebucht, was der Rest der Familie nie geschafft hätte. Als sein anderer Bruder Reparaturen am Haus durchführen lassen musste, fand er einen Handwerker, der

weit weniger verlangte als andere und makellose Arbeit ablieferte. Bei der Arbeit spürte er mit diesem Talent Chancen für sich und sein Team auf, die ihnen den entscheidenden Vorteil lieferten. Was er als Prokrastination betrachtete, war in Wahrheit ein verborgenes Talent für sorgfältiges Überlegen – eine Fähigkeit, die ihm in allen Bereichen nützte. Der Patient war daraufhin sichtlich ruhiger und sagte, in gewisser Hinsicht ergebe das Sinn, dass er vor dem Umzug zögerte. Für die neue Wohnung müsste er erheblich mehr Miete bezahlen, und von dem Geld ging er normalerweise abends aus, fuhr in den Urlaub und gönnte sich hin und wieder etwas. Er ging sorgsam mit seinem Geld um, und das war eine gute Sache. Er erkannte nun, dass etwas in ihm sich gegen den Umzug sperrte und dass er deswegen mit der Entscheidung kämpfte. Abgesehen vom Geld kann auch der Umzug selbst überwältigend sein, zumal es nach Manhattan gehen sollte. Er hatte nach einer guten Wohnung gesucht, aber die waren schwer zu kriegen, und bei jeder Wohnungsbesichtigung warteten schon 30 andere Leute mit Bewerbungsschreiben, in denen sie überzeugend darlegten, warum sie die Wohnung bekommen sollten.

Dann suchten wir nach anderen Gründen, warum er in eine größere Wohnung ziehen wollte. Doch als er sich von der Selbstkritik wegen seiner Unentschiedenheit befreit hatte und begann, seine inneren Talente wertzuschätzen, konnten wir die verschiedenen Aspekte eines Umzugs von einem sichereren Standpunkt aus abwägen.

Dass ich dem Patienten zeigte, wie großartig er unterschiedliche Faktoren bedenken konnte, bevor er eine Entscheidung traf, ist ein gutes Beispiel für Secure Priming in der Therapie. In diesem Fall hat das hervorragend funktioniert. Der Patient hatte nun ein besseres Gespür für seine Fähigkeiten und konnte in Ruhe nach einer neuen Wohnung suchen, ohne sich selbst zu kritisieren. Stattdessen fühlte er sich durch sein neu gefundenes Selbstvertrauen gestärkt. Am Ende fand er eine größere Wohnung mit regulierter Miete in einem angesagten Stadtteil – und er bekam sie, noch bevor sie offiziell auf dem Markt war!

Viele unsichere Bindungstypen lassen sich von negativen Gedanken und Emotionen überwältigen, und oft ist das, was sie als persönlichen Fehler betrachten, in Wirklichkeit ein verborgenes Talent, eine Stärke, die für sie unbemerkt blieb oder die als potenzieller Makel oder als Beeinträchtigung falsch verstanden wurde. Solche Talente aufzuspüren, hilft Menschen oft bei den ersten Schritten hin zu mehr Bindungssicherheit.

Der sichere Silberstreif am Horizont

Während meiner Ausbildung in psychodynamischer Psychotherapie wurde viel Wert auf die Diagnose und die

Behandlung der zugrunde liegenden Psychopathologien gelegt, die bei Patienten vorlagen. Welche neurotischen oder gestörten Persönlichkeitsmerkmale wiesen Patienten auf? Zeigten sie narzisstische, Borderline-oder histrionische Merkmale? Wie sah es mit masochistischen oder soziopathischen Tendenzen aus? Das Ziel war, herauszufinden, wie man diesen Psychopathologien durch Behandlung entgegenwirken konnte, um Heilung zu ermöglichen.

Ein Grund, warum ich mich für die Bindungsforschung interessiere, ist der, dass es dabei nicht darum geht, Pathologien aufzuspüren, sondern darum, normale Verhaltensmerkmale zu erkennen, die bei jedem auftreten. Die Frage ist nicht, ob ein bestimmtes Merkmal oder eine bestimmte Sichtweise gesund oder krank ist, sondern, ob sie effektiv ist oder nicht. Oder anders ausgedrückt: Arbeitet ein Merkmal im Leben eines Patienten für ihn oder gegen ihn, und wenn es gegen ihn arbeitet, wie kann man das ändern?

Im Lauf der Jahre, in denen ich mich mit psychodynamischen Theorien beschäftigte, entwickelte ich eine neue Behandlungsmethode, deren Wurzeln tief in meiner eigenen Familiengeschichte liegen. Meine Mutter war eine direkte Nachfahrin eines bekannten Religionsgelehrten aus dem 18. Jahrhundert, der sich leidenschaftlich für seine Gemeinde einsetzte. Er fand immer den Silberstreif im Verhalten der Menschen und unterstellte jedem nur die besten Absichten.

Man erzählt sich, er sei stets nachsichtig und mitfühlend gewesen, auch wenn jemand Unrecht begangen hatte.

Ich weiß nicht, ob es genetisch bedingt ist, aber meine Mutter ist genauso. Auch sie folgt der Tradition von Akzeptanz und Milde. Mein Umgang mit Patienten, Studenten und Kollegen unter meiner Supervision folgt einem ähnlichen Muster. Ich nehme eine ähnlich milde und akzeptierende Sicht ein, die auf meinem Wissen über Neurowissenschaft und Psychologie basiert. Ich höre Menschen instinktiv zu und suche nach Möglichkeiten, wie ich ihnen helfen kann, ein sicheres Narrativ für sich selbst zu erschaffen, damit sie ihre emotionalen und physischen Hürden überwinden können.

Wie bereits erwähnt, stützt sich Secure Therapy, die Methode, die ich für die Arbeit mit meinen Patienten entwickelt habe, auf ein Forschungsgebiet namens Secure Priming. Dutzende Studien haben gezeigt, dass man Menschen helfen kann, vorübergehend bindungssicherer zu werden, wenn man sie kurzen Impulsen von sicheren Signalen aussetzt – indem man ihnen beispielsweise von sicheren Beziehungen erzählt, sie Filme sehen lässt, in denen sichere interpersonelle Interaktionen gezeigt werden, oder sie Texte lesen lässt, die Sicherheit in Beziehungen vermitteln. Eine Studie kam zu dem Schluss, dass es Paaren ebenso gut half, gute Filme über Beziehungen anzusehen, wie eine Paartherapie zu machen. Mit anderen Studien fand man sogar heraus, dass der

Sicherheitseffekt länger anhält, wenn man häufiger und länger ein Secure Priming durchführt.

Im Lauf der Zeit wendete ich immer häufiger eine klinische Form des Secure Priming in meiner Praxis an. Dabei stelle ich Informationen über wissenschaftliche Erkenntnisse neben Anekdoten aus Filmen, Theaterstücken und dem echten Leben, die Patienten zu einer sichereren Sichtweise verhelfen. Meinem unentschlossenen Patienten zeigte ich, wie gut er verschiedene Faktoren abwägen konnte, bevor er eine Entscheidung traf. Ich habe festgestellt, dass es sehr bei der langfristigen Bindungssicherheit hilft und häufig eine enorme Verbesserung im Leben der Patienten bewirkt, wenn man sie mit biologischen und anderen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Bindungssicherheit bekannt macht.

Wenige Wochen, nachdem wir den Konflikt wegen des Umzugs besprochen hatten, klagte der Patient, er sei nicht durchsetzungsfähig genug. Er wollte den Finanzberater wechseln, zögerte aber, weil er nicht wusste, wie er ihm das sagen sollte. In derselben Woche hatte er einen Arzttermin wegen seines Haarausfalls. Der Arzt riet ihm, zweimal täglich eine Creme aufzutragen, aber mein Patient wusste, dass er das nicht lange durchhalten würde, und ihn störte, dass es jedes Mal eine Sauerei gab. Daher bat er um ein orales Medikament. Der Arzt lehnte das ab und gab ihm ein Rezept für die Creme. Danach war mein Patient frustriert, weil er sich nicht stärker gewehrt hatte – und das bestärkte seinen Eindruck, nicht

durchsetzungsfähig zu sein. Erneut wandte er sich gegen sich selbst, sogar sein Gesichtsausdruck zeigte, wie sehr er sich verachtete.

Hier schlug ich beim Secure Priming einen anderen Weg ein. Ich sagte ihm, bevor er sein Verhalten auf einen Mangel an Durchsetzungskraft zurückführte, müssten wir zunächst den sozialen Hintergrund dieser Interaktionen betrachten. Finanzberater machen es Kunden oft schwer zu wechseln. Es gehört zu ihrem Job, Kunden so lange wie möglich zum Bleiben zu bewegen. Wie viele Verkäufer müssen auch sie ihre Kunden halten, und eher rücksichtsvollen Menschen fällt es leichter, einfach zuzustimmen. Ich erzählte ihm von einer Geschichte, die ich in der Zeitung gelesen hatte, von einer Frau, die gestand, eine Wohnung nur deshalb gekauft zu haben, weil sie nicht wusste, wie sie zum Immobilienmakler Nein sagen sollte. Sie war aus den Vereinigten Staaten zum Urlaub nach Rom geflogen, und der Makler, der ihr die Wohnung zeigte, verfolgte eine derart aggressive Verkaufsstrategie, dass sie die Wohnung schließlich kaufte, nur um ihn nicht enttäuschen zu müssen!

Die Sache erinnerte mich an Stanley Milgrams berühmtes Experiment zum Gehorsam aus den 1960er-Jahren. Bei einem der Experimente blieb ein eingeweihter Helfer Milgrams als Autoritätsperson im Raum bei den Probanden. Die Autoritätsperson wies die Probanden an, einem eingeweihten Helfer im Raum nebenan, der einen nichtsahnenden Teilnehmer spielte, elektrische Stromstöße zu verabreichen. Die

Autoritätsperson wies den Probanden an, die Stärke der Stromstöße immer weiter zu erhöhen (wobei der Proband nicht wusste, dass die Stromstöße nicht echt waren). Die Person, die die Stromstöße »bekam«, schrie auf, flehte, man solle aufhören, aber in der Mehrheit der Fälle gehorchte der Proband der Autoritätsperson und verabreichte immer weiter Stromstöße. Manche Probanden waren von dem Erlebnis schwer traumatisiert, auch noch, nachdem sie erfahren hatten, dass sie niemanden wirklich gequält hatten. (Heutzutage würde kein Ethikausschuss der Welt ein solches Experiment mehr genehmigen.)

Dieses berühmte Experiment zeigt, dass wir gegen unsere moralischen Überzeugungen handeln können, wenn eine Autoritätsperson uns befiehlt, es zu tun. Bei einem anderen berühmten Experiment bewies Milgram, wie schwer es ist, gegen bestimmte soziale Konventionen zu verstoßen, zum Beispiel sich in einer Warteschlange vorzudrängeln oder den Handschlag zu verweigern. Bei diesem Experiment schickte Milgram junge Forschungsassistenten in volle U-Bahn-Wagen in New York City und wies sie an, einen sitzenden Fahrgast zu fragen: »Entschuldigung, kann ich bitte Ihren Sitzplatz haben?« Zu Milgrams Überraschung gaben die meisten Menschen ihren Sitz kommentarlos ab. Sie brachten es nicht über sich, Nein zu sagen.

Doch die Studie zeigte noch etwas anderes. Eine unerwartete Erkenntnis war, wie schwer es den Forschungsassistenten fiel,

diese Aufforderung auszusprechen. Milgram hatte das nicht erwartet. Als sie berichteten, dass es ihnen fast unmöglich gewesen sei, ging er selbst in die U-Bahn und stellte fest, wie unfassbar schwer es war. Er brauchte mehrere Versuche, bis er den Mut dazu aufbrachte, und als es ihm schließlich gelang, jemanden um den Sitzplatz zu bitten, schaffte er es meistens nur, indem er eine kränkliche Haltung einnahm, um die Bitte zu rechtfertigen, obwohl davon im Versuchsprotokoll nichts stand. Einfach so, mit einem neutralen Ausdruck fiel es ihm zu schwer. Um die Studie zu vollenden, schickte Milgram seine Mitarbeiter paarweise aus, was es etwas leichter für sie machte.

Diese klassischen Experimente demonstrieren, warum es so schwierig sein kann, die eigenen Wünsche auszudrücken oder nach den eigenen Vorstellungen zu handeln (oder sogar gegen sie zu handeln!), wenn soziale Kräfte im Spiel sind. Das muss gar nichts darüber aussagen, wie durchsetzungsfähig man ist. Daraus lässt sich die Lehre ziehen, dass man in schwierigen sozialen Situationen die Hilfe anderer in Anspruch nehmen kann, wie bei den Paaren im Experiment, statt sich selbst fertigzumachen, wie mein Patient es häufig tat (und wie unsichere Menschen es häufig tun).

Mit diesen Erkenntnissen gerüstet urteilte mein Patient weniger streng über sich selbst und schaffte es, telefonisch in der Arztpraxis ein anderes Rezept zu verlangen. Außerdem schrieb er seinem Finanzberater eine Mail, um ihn darüber in Kenntnis zu setzen, dass er nicht mehr zu ihm kommen würde.

Vor allem aber stellten wir seine unsicheren Überzeugungen infrage, die ihm weismachen wollten, er könne sich nicht entscheiden, schiebe alles auf, sei schüchtern und deswegen letztlich weniger männlich.

Wenige Monate später kamen die unsicheren Überzeugungen des Patienten im Zusammenhang mit einer neuen Herausforderung erneut zum Vorschein. Er berichtete wieder, er sei zu empfindlich und nicht selbstbewusst oder durchsetzungsfähig genug. Er wünschte sich, er wäre »ein Mann und kein Waschlappen«. Der Hintergrund war, dass er versuchte, Frauen um ein Date zu bitten. Im Lauf der Jahre habe er stets bereit, nicht den Rat seines Vaters befolgt zu haben, der ihn auf eine Militärschule schicken wollte, sondern stattdessen auf seine Mutter gehört zu haben, die ihm davon abriet. Wäre er auf die Militärschule gegangen, so glaubte er, dann wäre er tougher geworden. Oft beneidete er andere Männer, die ihm selbstbewusster schienen als er und sich aggressiv das holten, was sie wollten, während er sanft sprach und sympathisch war. Er wollte, was sie hatten. Der Gegensatz zwischen seiner Selbstwahrnehmung und seinem Erscheinen war augenfällig – mit einer Körpergröße von 1,88 Metern hörte er oft, er sehe aus wie jemand vom Cover eines Modemagazins.

Wir sprachen darüber, was Männlichkeit für ihn bedeutete – und die Vorstellung, dass man aggressiv und durchsetzungsfähig sein muss, um maskulin zu sein. Ich

erzählte ihm von verschiedenen wissenschaftlichen Studien, um ihm zu helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen.

»Das Überleben des Stärkeren« bedeutet nicht das, was viele Menschen glauben. Wie mein Patient verstehen viele es so, dass das stärkste, aggressivste und mächtigste Individuum alle Vergünstigungen bekommt. Doch bei sozialen Arten, etwa bei afrikanischen Wildhunden, Wölfen, Delfinen, Affen und auch Menschen ist Kooperation entscheidend für das Wohlergehen der Gruppe, wodurch das Überleben des Stärkeren eine andere, überraschende Bedeutung bekommt. Bei vielen Arten, bei denen die Männchen ihre Familiengruppe verlassen, um ein neues Zuhause zu finden, werden junge, aggressive Männchen oft viel früher als nötig von ungeduldigen Weibchen verjagt. Ohne die Reife und die Erfahrung, um überleben zu können, schaffen es viele nicht. Fügsame Männchen dürfen länger bleiben, sodass sie körperlich stärker und erfahrener sind, wenn sie gehen müssen – was ihnen einen deutlichen Überlebensvorteil verschafft.

Verträglichkeit bietet offenbar auch für *Homo sapiens* einen solchen Überlebensvorteil. Laut einer gängigen Theorie zum Aufstieg des *Homo sapiens* erwarb unsere Art durch »Selbstdomestikation« – eine verringerte Aggressivität – die Fähigkeit zur Zusammenarbeit und damit einen evolutionären Vorteil. Als ich meinem Patienten davon erzählte, konnte ich sehen, wie die Information bei ihm einsickerte. Als er verstand, wie wichtig Verträglichkeit für die menschliche Evolution und

sein eigenes Leben war, konnte er seine unsicheren Annahmen über sich selbst in einen neuen Kontext setzen.

Wenn das Gehirn ein sicheres Narrativ annimmt

Durch die Informationen über die aggressiven Tiere und die Entwicklung unserer Art gelangte mein Patient zu der Überzeugung, dass angenehme, empfindsame Männer ein erfolgreiches, vielfältiges und erfüllendes Leben führen können. Er sah in diesen Eigenschaften zunehmend ein biologisches Geschenk, das es zu feiern galt, nicht zu verachten. Wenige Monate später schrieb er mir aus dem Urlaub über die tiefsitzende Überzeugung, unzureichend, nicht entscheidungsfähig und ohne Selbstvertrauen zu sein, die er zu Beginn unserer Therapie gehabt hatte:

Gerade eben ging ich am Strand entlang, als mich ein richtig gutes Gefühl überkam und ich ein wenig emotional wurde. Ich kann Ihnen am Dienstag Genaueres sagen. Es hatte mit einem neuen inneren Selbstbewusstsein zu tun. Und dass ich weiß, was ich tun muss, wenn es wirklich drauf ankommt.

Mein Patient lernte, auf sein inneres Talent zu vertrauen – seine Fähigkeit, sich in der Welt zurechtzufinden, die richtigen

Informationen zu sammeln und entschieden zu handeln, selbst wenn das mehr Zeit brauchte und man die Unsicherheit aushalten musste, bis sich die richtige Entscheidung offenbarte. Er lernte außerdem seine Sensibilität und Umgänglichkeit schätzen. Er bekam eine sicherere Sicht auf sich selbst. Er hatte das akzeptiert, was ich als sein »sicheres Narrativ« bezeichne.

Ein sicheres Narrativ – hier als eine bewegende, überzeugende Geschichte, die man sich selbst erzählt, in diesem Fall darüber, wer man ist – ist das eigentliche Ziel der Secure Therapy. Es handelt sich dabei um ein ausgewogeneres Bild unserer selbst und der Welt um uns herum.

Bei meinem Patienten entstand dieses Narrativ nach einer Reihe von Secure-Priming-Interventionen, bei denen aus Selbstkritik und einem Gefühl der Unangemessenheit eine Geschichte entstand, die seine inneren Talente wertschätzend darstellte. Er nahm sich zunehmend so an, wie er wirklich war. Jede Intervention ist ein kleiner, sicherer Schubs für die Psyche – eine winzige Veränderung der Perspektive, wie eine winzige Kurskorrektur auf einem riesigen Kreuzfahrtschiff. Zunächst ändert dieser kleine Schubs den Kurs nur ein klein wenig, aber mit der Zeit schlägt das Schiff einen völlig neuen Kurs ein.

Im sicheren Narrativ geht es nicht nur um uns selbst und die inneren Talente. Es erzählt eine umfassendere Geschichte, die auch die inneren Talente anderer miteinschließt und uns eine sichere, verzeihende Sicht auf andere erlaubt. Diese sichere Akzeptanz kann die ganze Welt umfassen.

Ich erinnere mich an eine Patientin, die sich sehr über ihren Verlobten aufregte, weil er ihrer Meinung nach seinen beiden erwachsenen Kindern mehr Aufmerksamkeit schenkte als ihr. Im Verlauf der Secure Therapy konnte sie ein inneres Narrativ entwickeln, das berücksichtigte, dass ihr Verlobter sicher war und dass er seine Kinder und sie von ganzem Herzen lieben konnte. Sie musste sich von der Vorstellung lösen, die sie aus früheren Beziehungen mitgenommen hatte, dass Liebe ein knappes Gut war, um das man kämpfen musste. Die Secure Therapy half ihr zu erkennen, was für sie, als ängstlichen Bindungstyp, nicht erkennbar war – dass die sichere Liebe ihres neuen Partners keine Grenzen hatte. Durch die Therapie konnte sie ihre unsichere Geschichte in eine sichere umschreiben und ihre Beziehung stärken.

Wie man ein sicheres Narrativ erstellt

Manchmal entsteht ein sicheres Narrativ ganz von selbst – wie bei der Arbeit mit dem Patienten von oben. Mit der Zeit machte er sich, ohne dass wir explizit darüber gesprochen hatten, neue sichere Vorstellungen zu eigen und integrierte sie in seine eigene Geschichte. Aber so ein Narrativ kann auch explizit erlernt werden – indem man eine unsichere Situation, die

wiederholt auftritt, genau bespricht und ein sicheres Gegenmittel findet.

So geschah es bei Dee Dee, einer fähigen und gut ausgebildeten Therapeutin. Dank ihres verborgenen Talents, in einer Sitzung viele verschiedene Therapieansätze miteinander zu verbinden, sodass sie zu den Bedürfnissen jedes Patienten passten, konnten viele ihrer Patienten sogar ihre Medikamente absetzen, nachdem sie mit ihr gearbeitet hatten. Doch hin und wieder protestierte ein Patient gegen ihren einzigartig integrativen Ansatz und widersetzte sich oder regte sich auf, wenn sie bestimmte Interventionen vorschlug. Das war ihr wunder Punkt. Sie hegte selbst Zweifel und war manchmal unsicher wegen ihrer Ausbildung und ihrer Fähigkeiten, daher gab sie nach und fügte sich dem Willen der Patienten, auch wenn sie schnell feststellte, dass das nichts brachte. Oft kam es bei diesen Patienten zu keiner Besserung, was dazu führte, dass sich Dee Dee noch schlechter fühlte.

In der Supervision arbeiteten wir explizit an ihrem besonderen sicheren Narrativ: Statt nachzugeben und den Forderungen des Patienten im Verlauf der Therapie zu entsprechen, lernte sie, ihren Patienten gleich am Anfang zu erklären, dass sie einen integrativen Ansatz verfolgte. Sie wählte für jeden Patienten die passenden Werkzeuge aus verschiedenen Ansätzen aus, die sie gut beherrschte. In Sitzungen bei mir berichtete sie stolz: »Ja, ich bin ihnen sicher gegenübergetreten, und schon waren sie dabei.« Ein andermal

sagte sie: »Ich sagte ihnen, wie ich arbeite, aber sie wollten etwas anderes, daher verwies ich sie an jemanden, der besser zu ihren Wünschen passte.« Indem sie ihr angeborenes Talent annahm und es effektiver bei anderen anwendete, wurde sie bei der Arbeit sicherer und bezog mehr Befriedigung aus ihrer Praxis.

Die Secure-Priming-Therapie bietet einen wirksamen Weg nach vorn: Indem man versteckte Talente ausgräbt und sie zu einem sicheren Narrativ verwebt, verändern wir, wie wir uns selbst und andere sehen. Diese sicheren Narrative sind dann nicht nur Geschichten, die wir erzählen, sondern gelebte Realität, durch die wir den Herausforderungen des Lebens mit mehr Selbstvertrauen, Mitgefühl und einer Wertschätzung für die einzigartigen Eigenschaften begegnen, mit denen die Evolution uns alle gesegnet hat.

Verborgenes Talent versus Hindernisse

Menschen haben viele verborgene Talente. Manche sind für die ganze Welt sichtbar. Berühmte Schriftsteller und Maler, Olympiasportler und Mathegenies sind nur ein paar Beispiele. Doch viele Talente liegen offen da und sind doch unsichtbar. Man muss nur die Augen öffnen und beobachten.

Bei dieser Übung werden Sie herausfinden, dass ein vermeintliches Hindernis, entweder in Ihrem Leben oder im Leben eines anderen, in Wirklichkeit auf ein verstecktes Talent hinweist, das nur die richtige Umgebung braucht, um aufzublühen.

Anleitung:

1. Schreiben Sie das vermeintliche Hindernis auf (Ihr eigenes oder das eines anderen).
2. Identifizieren Sie das Talent, das sich dahinter verbergen könnte.
3. Beschreiben Sie eine sichere Umgebung, in der dieses Talent aufblühen könnte.
4. Bewerten Sie anhand einer Skala von 1 bis 10, wie gut die derzeitige Umgebung für dieses Talent geeignet ist. 1 bedeutet überhaupt nicht geeignet, und 10 ist die ideale Umgebung für dieses Talent.

Beispiel 1: Ständiger Input erforderlich

Wahrgenommenes Hindernis:

Ich bin nicht unabhängig genug. Ich frage immer andere um ihre Meinung und bitte um Hilfe bei einer Entscheidung – was ich anziehen soll, wann ich einen Flug buchen soll, ob ich im

Sommer in Urlaub fahren soll. Ich brauche immer zu allem Input. Warum kann ich nicht einfach selbst entscheiden?

Verstecktes Talent:

Ich bin eine sehr kollaborative Person, und ich erbringe meine besten Leistungen, wenn ich mit anderen, ebenfalls sehr kollaborativen Menschen zusammenarbeite. Wenn wir die Köpfe zusammenstecken und eine Entscheidung treffen, kommen oft Überlegungen auf, an die einer von uns allein nicht gedacht hätte. Ich fühle mich so mehr verbunden, und insgesamt hat das in meinem Leben bisher gut funktioniert.

Passende sichere Umgebung:

Eine kollaborative, teamorientierte Umgebung, in der Entscheidungen gemeinsam getroffen und Überlegungen geschätzt werden, statt einer Umgebung, in der kämpferischer Individualismus vorherrscht.

Wie gut passt die aktuelle Umgebung zu dem versteckten Talent?

Vergeben Sie eine Punktzahl von 1 bis 10 (1 = weniger geeignet, 10 = sehr geeignet):

Mein Mann und die Kinder regen sich manchmal auf, wenn ich sie immer nach ihrer Meinung frage, und wenn es nur sie

gäbe, würde ich mir eine 2 geben. Aber in den letzten paar Jahren habe ich einen starken Freundeskreis um mich geschart, und wir schreiben uns täglich und sprechen den ganzen Tag über Videochat miteinander, und ich kann die anderen alles fragen. Ich kann sogar vor der Kamera neue Outfits zeigen und ihr Okay dazu kriegen (oder eben nicht okay), daher gebe ich mir eine 8.

Beispiel 2: Meine sture Frau

Wahrgenommenes Hindernis:

Meine Frau ist so stur und schwierig. Sie will nicht, dass man sich um sie kümmert, und folgt den Empfehlungen ihres Arztes nicht. Sie glaubt, alles zu wissen, und sie ist nicht bereit, den Anweisungen von Ärzten und Pflegekräften Folge zu leisten und auch von keinem anderen.

Verstecktes Talent:

Einen starken Willen haben und sich nicht von anderen vorschreiben lassen, was man will oder braucht. Bewusst zu den eigenen Überzeugungen und Wünschen stehen, was vor allem für Frauen in unserer Kultur eine Herausforderung sein kann.

Passende sichere Umgebung:

Ein Arzt, der eher kollaborativ als autoritär eingestellt ist, der mit meiner Frau im Team zusammenarbeitet, statt nur Anweisungen zu erteilen.

Wie gut passt die aktuelle Umgebung zu dem versteckten Talent?

Vergeben Sie eine Punktzahl von 1 bis 10 (1 = weniger geeignet, 10 = sehr geeignet):

Zunächst hatte meine Frau eine sehr autoritäre Ärztin, und sie sind aneinandergeraten. Meine Frau weigerte sich, irgendetwas einzunehmen, das die Ärztin verschrieb. Damals war es eine 1. Dann wechselte sie zu jemandem, der geduldig und freundlich war, und das hat alles verändert. Der neue Arzt fühlte sich durch das Verhalten meiner Frau nicht bedroht und gewann sie für sich. Heute nimmt meine Frau ihre Medikamente wie verschrieben, und es geht ihr schon viel besser. Mit diesem neuen Arzt ist es eine 10 von 10.

Beispiel 3: Der übergangene Angestellte

Wahrgenommenes Hindernis:

Mein Mann ist zu introvertiert und zu sensibel für die Geschäftswelt. Er wurde früher bei Beförderungen und Gehaltserhöhungen übergangen. Er fühlte sich unsichtbar und als Versager.

Verstecktes Talent:

Er hat ein besonderes Talent fürs Schreiben und hat eine gute Verbindung zu unseren Kindern und dem Familienhund. Durch seine sensible Art kann er sich gut auf andere einstimmen, wie es extrovertierten Menschen oft nicht gelingt.

Passende sichere Umgebung:

Von zu Hause aus zu schreiben und auf die Kinder aufzupassen, während ich wieder Vollzeit arbeite, das war die perfekte Lösung für ihn. Das unterstützt seine natürlichen Talente, statt von ihm zu erwarten, dass er sich einem traditionellen Unternehmen oder Rollenklischees vom Ernährer der Familie anpasst.

Wie gut passt die aktuelle Umgebung zu dem versteckten Talent?

Vergeben Sie eine Punktzahl von 1 bis 10 (1 = weniger geeignet, 10 = sehr geeignet):

Bei dem Job als Angestellter war es eine 2. Dort haben sie seine natürlichen Fähigkeiten nicht erkannt oder nicht genutzt, sodass er sich als Versager und unsichtbar fühlte. Nachdem er von zu Hause aus schrieb und auf die Kinder aufpasste, wurde es eine 8. Heute profitiert unsere ganze Familie von seinen natürlichen Talenten, und er hat schon drei Drehbücher verfasst.

Jetzt sind Sie dran:

Wahrgenommenes Hindernis:

Verstecktes Talent:

Passende sichere Umgebung:

Wie gut passt die aktuelle Umgebung zu dem versteckten Talent?

Vergeben Sie eine Punktzahl von 1 bis 10 (1 = weniger geeignet, 10 = sehr geeignet):

13

Secure Coaching: Wie man in Echtzeit mehr Sicherheit erlernt

Früher dachte ich, zu lernen, wie man sicherer wird, sei wie Fahrradfahren lernen: Man muss sich erst daran gewöhnen und fährt anfangs vielleicht etwas wackelig, fällt sogar um, aber mit der Zeit findet man sein Gleichgewicht. Dann wurde mir klar, dass es sehr viel herausfordernder ist als Fahrradfahren, weil man nicht nur lernen muss, wie man sicher ist, sondern auch tief sitzende unsichere Verhaltensweisen *verlernen* muss. In gewisser Hinsicht ist es eher wie Schreiben lernen mit der anderen Hand – man will die ganze Zeit die übliche Hand benutzen. Oder besser Schwimmenlernen, die Haltung ändern, um Rückenschmerzen vorzubeugen, oder seine Aussprache verbessern. Für derartige Veränderungen muss man etwas Neues lernen und gleichzeitig alte Gewohnheiten loslassen, die tief ins Gehirn eingegraben sind.

Aus neurowissenschaftlicher Sicht umfasst das Umlernen zwei Prozesse – etwas zu *verlernen*, das man bereits kann, und etwas Neues zu erlernen, das es ersetzen soll. Studien zeigen, dass das *Verlernen* (das eine Form des Vergessens ist) ein aktiver molekularer Vorgang ist, der den Abbau der Synapse

umfasst, die zwei Neuronen miteinander verbindet, damit ihre Verbindung nicht mehr so eng ist. Aktives Lernen erfordert das gegenteilige Muster, denn dabei werden die Gerüste bestimmter Synapsen verstärkt und aufgebaut, damit die Verbindung enger wird. Man glaubt, dass in der Struktur unserer Synapsen der Großteil unserer Erinnerungen steckt und dass diese Erinnerungen – oder im Fall des Secure Priming die erlernten emotionalen Lektionen – für immer zwischen dem Yin und Yang von Lernen und Vergessen hin-und hergezogen werden. Dieses ständige Zusammenspiel formt ein neuronales System, das durch die sogenannte Neuroplastizität empfindlich auf unsere Umgebung reagiert.

Jede Erfahrung, die wir machen, kann die Verbindungen zwischen speziellen Synapsen und damit bestimmte neuronale Netze stärken oder schwächen. Unsere Umgebung wirkt sich ständig aktiv auf den Aufbau unseres Gehirns aus, darauf, wer wir sind.

So mag es wie ein unmöglicher Doppelschlag wirken, Sicherheit zu lernen, weil man gleichzeitig das Alte verwerfen und das Neue ausprobieren muss. Das erreicht man, indem man sich mit den richtigen SIMIs umgibt, den scheinbar unbedeutenden kleinen Interaktionen im Alltag. Wer mehr auf sichere SIMIs achtet und unsichere meidet, kann seine Umgebung aktiv so umformen, dass sie die sicheren neuronalen Netze des Gehirns unterstützt. Man kann also die Synapsen und das Gehirn umformen! So kann man alte

Unsicherheiten hinter sich lassen und eine neue, sichere Weltsicht annehmen.

So war es bei Tammy, deren Geschichte ich in Kapitel 8 erzählt habe. Sie wuchs in einem unsicheren Haushalt auf und hatte viele unsichere Beziehungen, aber mit der Zeit konnte sie die meisten unsicheren SIMIs in ihrem Leben gegen sichere austauschen und so ihren Geist für die Welt öffnen. Sie nahm Malunterricht, ging ins Theater und ins Museum, wurde geprüfte Fahrradtrainerin und bereiste die Welt. Sie baute für sich ein erfülltes, sicheres Leben auf und blickte nie zurück.

Secure-Coaching-Interventionen in Echtzeit

Echtzeit-Interventionen können enorm wertvoll sein, um sich von unsicheren Gewohnheiten zu lösen. Oft fungieren sie als Brücke zwischen Erkenntnis und Handeln. Sie helfen Patienten, alte Muster, wenn sie auftreten, abzulegen, statt in der Sitzung darüber nachzudenken. An dieser Stelle ist das Secure Coaching besonders hilfreich. Die Secure Therapy hilft Patienten, tiefe Überzeugungen und Verhaltensweisen im Rahmen der Therapiestunde zu überprüfen, doch beim Secure Coaching geht es darum, sofort mit speziellen, sofort umsetzbaren Interventionen in Echtzeit aktiv zu werden. In der

Bindungssicherheitstherapie werden beide Modalitäten immer im Verbund angewendet, um die Entwicklung von mehr Sicherheit zu unterstützen. Hier ein Beispiel, das die Wirkung des Secure Coaching in Echtzeit zeigt.

Ein Patient wurde wegen anhaltender Frustration und Ärger in seiner Ehe vorstellig. Er und seine Frau stritten sich häufig und warfen sich Beleidigungen an den Kopf, die immer die empfindlichsten Stellen trafen. Sie nutzten das Wissen über verletzliche Momente, um sich gegenseitig zu treffen. In unseren Sitzungen konzentrierten wir uns darauf, mit Konflikten auf eine sicherere Art umzugehen. Ich ermutigte ihn, den Standpunkt seiner Frau zu verstehen und daran zu denken, dass er sie immer noch liebte, auch wenn er verärgert war. Allerdings war viel von dem, was wir in der Therapie besprachen, sofort vergessen, wenn es zum Streit kam. Er fiel in alte Verhaltensweisen zurück, wenn er sie treffen wollte, und sie reagierte entsprechend. Dann zogen sich beide in ihre Ecke des Hauses zurück, um ihre emotionalen Wunden zu lecken.

Ich ermutigte ihn, mir eine Textnachricht zu schicken, sobald sich ein Streit mit seiner Frau anbahnte, aber mehrere Monate lang kam nichts von ihm. Durch seinen unsicheren Bindungstyp war er es nicht gewohnt, um Hilfe zu bitten. Schließlich schrieb er mir eines Abends Folgendes: »Sie ist so ein Miststück. Sie ignoriert mich absichtlich. Wer zur Hölle glaubt sie, dass sie ist? Ich werde nicht einfach hier sitzen und mich emotional von ihr überfahren lassen.«

Ich schrieb sofort zurück und erinnerte ihn daran, dass sie sich so verhielt, wenn sie verletzt war, sich nicht wahrgenommen oder von ihm im Stich gelassen fühlte. Sie tat das instinktiv – sie zog sich zurück und konnte es kaum kontrollieren. Ich erinnerte ihn auch an die Zeiten, in denen sie ihm beigestanden hatte, wie im Winter zuvor, als er nach einem Fahrradunfall mehrfach operiert werden musste. Sie war an seiner Seite gewesen, hatte ihn liebe- und gedankenvoll unterstützt. Ich wies ihn darauf hin, wie hart es in ihrem Leben gewesen war: Ihr Vater war an einem Lymphom gestorben, als sie noch sehr klein war. Ihre Mutter hatte wieder geheiratet, und ihr Stiefvater hatte sie misshandelt. Daher machte sie dicht, wenn sie sich aufregte und zurückgesetzt fühlte. Sie wollte das nicht und bereute es später.

Wir schrieben ein paarmal hin und her, aber schließlich beruhigte sich mein Patient. »Ja, Sie haben recht«, schrieb er dann. »Wahrscheinlich darf ich das nicht so ernst nehmen. Sie ist wütend auf mich, aber das geht vorbei. Wir beide hatten es als Kinder nicht leicht, und wir beide müssen mit zwei schwierigen Kids klarkommen. Um ehrlich zu sein, machen wir unsere Sache unter diesen Umständen ziemlich gut.« Er konnte ruhig auf sie zugehen und sagen: »Ich weiß, dass ich dich geärgert habe und dass du dich deswegen zurückziehst, und das macht mich traurig. Können wir uns bitte wieder versöhnen? Mir tut es wirklich leid, ich wollte dich nicht

verletzen, das ist das Letzte, was ich will. Können wir uns umarmen?»

Zu seiner Überraschung stand sie auf und umarmte ihn, die Spannung ließ nach. Er hatte nicht nur eine mögliche Eskalation verhindert, sondern auch eine neue Bewältigungsstrategie gelernt.

Mit relativ wenig Mühe konnte der Patient am Beginn eines Streits, der sehr ernst hätte werden können, eine sichere Sicht einnehmen und sein Verhalten ändern, was zu einem völlig anderen Ergebnis führte. Ich ermutigte ihn, mich früh bei zukünftigen Auseinandersetzungen zu kontaktieren, und er tat es. So konnten wir mehrere potenziell emotionale Ausbrüche abwenden. Mit der Zeit verschloss sich seine Frau weniger, wenn sie verärgert war, was meinem Patienten sehr half, für den es ein rotes Tuch war, wenn sie ihn mit Schweigen strafte.

Secure Coaching und die zugehörigen Echtzeit-Interventionen gehören zu den effektivsten Methoden, um Menschen zu mehr Sicherheit zu verhelfen. Schon allein, um Hilfe zu bitten, während man verzweifelt ist – nicht erst Stunden oder Tage später –, ist an sich schon eine sichere Verhaltensweise. Studien zeigen, dass das ein Merkmal für Sicherheit ist – zu wissen, wann man andere zu Hilfe holen muss, wenn man in Not ist. Es ist eine Kernkompetenz, die Menschen mit sicherem Bindungsstil ganz natürlich einsetzen und die andere aktiv lernen können.

Wenn jemand um Hilfe bittet, ist das, was dann geschieht, genauso wichtig. Ein sicherer Mensch – sei es ein Therapeut, Trainer oder Vertrauter – kann dann mit einer geerdeten, sicheren Perspektive einschreiten und den Teufelskreis aus Verletzung und Reaktivität durchbrechen, während er sich bildet. Das verhindert nicht nur weitere emotionale Verletzungen, sondern es dient als Vorbild für eine sichere Reaktion: mit Ruhe, Sorgfalt und Klarheit.

Mit der Zeit kann man sich ein Netzwerk aus sicheren Menschen aufbauen, auf die man sich verlassen kann, und man kann das sichere Mindset selbst verinnerlichen. Das ist eines der Hauptziele der Secure Therapy und des Secure Coaching.

KI für sichere Interventionen in Echtzeit einsetzen

Bei einer problematischen Interaktion mit einem anderen Menschen kann man mithilfe der folgenden Prompts über KI eine sicherere Haltung finden. Tippen Sie einfach eine kurze Beschreibung der Situation ein; zum Beispiel »Mein Freund hat mir versprochen, mit mir zu einem Basketballspiel zu gehen, und in letzter Minute abgesagt«. Oder Sie können eine E-Mail oder eine Textnachricht in den KI-Prompt kopieren, die Sie von jemandem bekommen und über die Sie sich geärgert haben. Wenn Sie der KI Fragen stellen, wie die unten aufgeführten, kann sie Ihnen helfen, eine sichere Antwort zu formulieren. Auch wenn Sie die Antwort nicht als Reaktion gegenüber der anderen Person verwenden, kann sie Ihnen helfen, ein sicheres Narrativ zum Geschehen zu erstellen. Versuchen Sie es damit:

- Wie kann ich freundlich darauf reagieren?
- Kannst du mir die mögliche Sichtweise der anderen Person beschreiben?
- Wie finde ich eine Möglichkeit, diese Person nicht aufzuregen?
- Wofür sollte ich im Zusammenhang mit dieser Person dankbar sein?

- Wie kann ich das versöhnlich formulieren?
- Wie kann ich die Situation deeskalieren?
- Hilf mir, eine Möglichkeit zu finden, mich weniger über diese Situation aufzuregen.

Wenn die KI Ihnen eine Antwort liefert, die nicht hilfreich ist, dann geben Sie nicht auf. Erklären Sie stattdessen, warum sie nicht hilfreich ist, und stellen Sie weitere Fragen. Behandeln Sie das wie ein Gespräch – die KI lernt aus Ihrem Feedback und wird mit der Zeit effektiver antworten. Lassen Sie sie wissen, was in der Vergangenheit funktioniert hat und was nicht. Mit ein wenig Übung kann die KI ein hilfreicher und sicherer Begleiter für schwierige Situationen werden.

Allerdings kann keine KI die Unterstützung durch Menschen in Ihrem Leben ersetzen. Finden Sie heraus, wem Sie zutrauen, Ihre sichere Basis zu sein. Sie können die entsprechende Person auch bitten, Ihnen bei der Auswertung der KI-Empfehlungen zu helfen.

Sichere Spielregeln

Bei Konflikten in engen Beziehungen versagt die Emotionsregulation oft gerade dann, wenn sie am meisten gebraucht wird. Das liegt daran, dass es eines der schwersten Dinge überhaupt ist, im Angesicht einer aufgebracht Person die Ruhe zu bewahren – vor allem dann, wenn die eigenen Emotionen auch aufgewühlt sind. Um solche Momente zu überstehen, lehre ich zwei einfache, aber wirkungsvolle Regeln, die den Unterschied ausmachen können.

1. Die »Zu jeder Zeit darf sich nur jeweils eine Person aufregen«-Regel. Wenn sich die erste Person aufregt, dann ist sie dran, und es ist die Aufgabe der anderen Person, ihr zu helfen, sich wieder zu beruhigen und die Situation zu entschärfen. Dafür gibt es einen einfachen Grund: Aus der Sicht des sozialen Gehirns ist eine Person in einer sicheren Beziehung verantwortlich dafür, die Affekte und Emotionen zu regulieren, nicht sie aufzuwühlen. Wenn die erste Person sich beruhigt hat, darf die andere sich aufregen – aber nicht beide gleichzeitig. Wenn beide aufgeregt sind, wirkt das wie zwei Katzen, die einen Baum hinaufklettern, aber nicht mehr hinunterkommen. Sie fauchen einander an, fahren die Krallen aus und sind in einer emotionalen Vorhölle gefangen. In meiner Praxis ist es manchmal so, dass ein Paar anfängt, sich aufzuregen,

und einer der beiden sagt dann: »Entschuldige, wir sind beide gerade aufgebracht, aber das ist gegen die Regeln. Ich war als Erster verärgert, daher bin ich jetzt dran. Du musst mir helfen, mich wieder zu beruhigen.« In den meisten Fällen brechen dann beide in Lachen aus. Diese Regel gilt für alle engen Beziehungen, nicht nur Liebesbeziehungen. Sie gilt für Freunde, Geschwister, Eltern und Kinder und andere.

2. Die »*Mea culpa*«-Regel (oder »Ich bin schuld«). Wenn Regel 1 versagt und beide aufgebracht sind, dann nur keine Panik. Das kommt oft vor. Wenn wir mit jemandem verbunden sind, bildet sich ein emotionales Feld zwischen uns, und wenn eine Person aufgebracht ist, breitet sich dieses Gefühl über das ganze Feld aus. Natürlich spürt man es. Die eigentliche Frage lautet: Lässt man sich davon überwältigen?

Man kann das so sehen: Beide sind verantwortlich dafür, dass man den anderen nicht im emotionalen Gleichgewicht halten konnte. Jetzt müssen sich beide entschuldigen. Dabei geht es nicht darum, wer recht hat, sondern darum anzuerkennen, dass beide bei einer wichtigen Aufgabe versagt haben: einander zu helfen, ruhig zu bleiben. Die Entschuldigung muss ehrlich sein und zeigen, dass man sich bewusst ist, was man falsch gemacht hat. Ein Beispiel: »Es tut mir wirklich leid, dass ich dich aufgeregt und es nicht geschafft habe, dass du dich wieder besser fühlst. Ich

kann manchmal so gedankenlos sein, sogar ein Idiot. Ich hätte dir helfen sollen, damit du dich besser fühlst. Stattdessen war ich egoistisch auf meine eigene rechthaberische, scheinheilige Sicht fokussiert.« Beide Seiten müssen sich so von Herzen entschuldigen – eine Art modernes Schuldeingeständnis ablegen. Das hilft, die emotionale Kluft zwischen zwei wütenden Menschen zu entschärfen.

Die sichere Art meistern

Warum können sichere Menschen relativ leicht Nein sagen, ohne dass darauf ein Drama folgt, und wie kann das Secure Coaching dabei helfen?

Aus der Bindungssicht führen Begriffe wie *People Pleasing*, *Grenzen setzen* und *Co-Abhängigkeit* oft in die falsche Richtung, wenn man sicherer werden will, und ihnen allen liegt ein gemeinsamer Mythos zugrunde: Dass man zufriedener wird, wenn man das individuelle Wohlergehen schützt. Das stimmt zwar, ist aber irreführend, weil unser individuelles Wohlergehen untrennbar mit dem Wohlergehen der Menschen um uns verbunden ist. Unsere Kultur preist Individualität und Unabhängigkeit als Weg zu Wachstum an. Doch aus der Sicht unseres sozialen Gehirns ist das nicht die beste Lösung.

Hyperverbundenheit ist der Schlüssel zu körperlichem und mentalem Wohlergehen. Doch dann stellt sich die Frage: Hyperverbundenheit mit wem?

In einer sicheren Beziehung kann man dem anderen problemlos eine Freude machen – etwas für sie oder ihn tun –, weil wir darauf vertrauen, dass er oder sie dasselbe für uns tun würde. Und wenn wir es nicht können, ist es auch okay, Nein zu sagen, ohne Angst haben zu müssen, den anderen damit zu verärgern. Das trifft insbesondere für Menschen mit einer hohen Bewertung auf der Collaborative Assessment Scale (vorgestellt in Kapitel 11) zu – das Geben und Nehmen funktioniert bei ihnen besonders gut.

Die Annahme, dass sichere Menschen besonders gut mit Beziehungen umgehen können, ist verbreitet und trifft auch zu – aber diese Leichtigkeit ist ebenso auf ein weniger empfindliches Bedrohungsradar zurückzuführen wie auf soziale Fähigkeiten. Anders als der ängstliche Beziehungstyp, der oft über eine bemerkenswert genaue Wahrnehmung verfügt, ist die Wahrnehmung von sicheren Menschen meist »gedämpfter«. Sie registrieren viele schwache Signale, die auf eine Bedrohung oder Zurückweisung hindeuten könnten, ganz einfach nicht. Deswegen können sie so einfach sagen, »Tut mir leid, ich kann nicht«, ohne auch nur zu merken, dass sie damit den anderen verstören könnten. Und oft ärgert sich der andere auch nicht, weil sie es so einfach und überzeugend erklären. Wenn unsichere Menschen Nein sagen, machen sie das

entweder in einem ängstlich entschuldigenden Ton (wenn sie ängstlich sind) oder distanziert (bei vermeidenden Typen) – und provozieren so unausweichlich einen Beziehungsstreit.

Weil sich sichere Menschen bei Meinungsverschiedenheiten weniger hineinsteigern – da sie sie nicht als Bedrohung betrachten –, können sie klarer kommunizieren, Gemeinheiten vermeiden und die Wogen schneller wieder glätten. Dank ihrer »gedämpften« Sinne sind Streits für sie nicht das Ende der Welt, nur eine kleine Störung, die vorübergeht. Und mit dieser Einstellung regeln sich Dinge oft von selbst.

In den sozialen Medien beobachte ich fasziniert einen Trend, bei dem Leute ihren Partnern einen Streich spielen, indem sie ein Video über etwas anderes aufnehmen und dann ganz beiläufig über »ich und mein aktueller Freund/meine aktuelle Freundin« oder »mein aktueller Mann/meine aktuelle Frau« sprechen. Darauf gibt es die unterschiedlichsten Reaktionen. Manche Partner explodieren oder ziehen sich zurück, offensichtlich verstört. »Was meinst du mit ›aktuell‹?«, fragen sie ungehalten. »Willst du mich ersetzen? Warum sagst du so was?« Andere fangen an zu fluchen. Doch einige lachen – oder sehen darin nichts Ungewöhnliches. Man sieht hier in Echtzeit, wie es eine Beziehung erleichtern kann, wenn man nicht alles mitbekommt – in diesem Fall, dass man bewusst provoziert werden soll.

Wenn die Wahrnehmung potenzielle Bedrohungen nicht gut erkennt, werden alltägliche Interaktionen leichter. Man geht

ruhig mit allem um, was geschieht, ohne große Mühen, ganz einfach, weil im Kopf keine Alarmsirene schrillt – kein »er/sie hat mich schlecht behandelt« oder »das ist nicht fair« oder »er/sie will zu viel«. Bei vielen unsicheren Bindungstypen geht der Alarm schnell und häufig los, vor allem bei Nicht-CARRP-Situationen. So werden viele Interaktionen zusätzlich belastet, weil man in der Beziehung mit dem unsicheren Hintergrundrauschen im Kopf umgehen muss.

Deswegen sind Secure-Coaching-Interventionen in Echtzeit so wirkungsvoll. Man hat dann jemanden an der Seite, in dessen Kopf keine Sirene schrillt und der eine geerdete, sichere Sichtweise bietet. Allein diese Perspektive reicht aus, um den Alarm abzustellen, wenn auch nur zeitweise, sodass man in der Situation sicher reagieren kann. Diese momentane Veränderung kann Teufelskreise unterbrechen, während sie entstehen, und in sicheren Beziehungen einen großen Unterschied ausmachen.

Sichere Interventionen in Echtzeit sind enorm hilfreich, um unsicheres Verhalten zu verhindern, während es sich entwickelt. Doch viele von uns schleppen unsichere Muster als Altlasten mit sich herum, die im Hintergrund ablaufen und unsere Gedanken, Gefühle und Entscheidungen so prägen, dass sie uns behindern. Neben dem Aufbau eines sicheren

Unterstützernetzwerks ist es ebenso wichtig, diese Muster zu erkennen und direkt anzugehen.

Der Grundgedanke dahinter lautet: Ein sicherer Umgang mit Beziehungen – zu sich selbst und zur Welt – hilft, wo eine andauernde Grundunsicherheit besteht.

Im folgenden Abschnitt geht es um die üblichsten unsicheren Gedankenmuster – und ihr sicheres Gegenstück, durch die man sie ersetzen kann.

Fallstricke vermeiden und sichere Haltung verbessern

Auf dem Weg hin zu mehr Sicherheit lauern verschiedene Fallstricke. Diese Fallstricke sind häufig das Ergebnis eines unsicheren Narrativs und bewirken das Gegenteil von dem, was man will, weil sie unsichere neuronale Netze stärken, statt neue, sichere Verbindungen zu knüpfen. Wenn man auf diese unsicheren Fallstricke achtet, kann man das übliche unsichere Denken verändern, in das man unbewusst verfällt, ohne es zu merken.

Das ist ein bisschen so, als würde man seine Körperhaltung verändern. Am Anfang fühlt es sich unnatürlich und anstrengend an, weil der Körper an das krumme Stehen gewöhnt ist. Doch mit Achtsamkeit und Wiederholungen passen

sich die Muskeln an, und mit der Zeit wird das aufrechte Stehen zur zweiten Natur.

Die Fallstricke sind in drei Hauptgruppen unterteilt: (A) Das Talent wird übersehen oder fehlinterpretiert; (B) Biologische Bedürfnisse und die passende Umgebung werden ignoriert; und (C) selbstzerstörende, unsichere mentale Muster.

Gruppe A: Das Talent wird übersehen oder fehlinterpretiert

Fallstrick 1: Die innere Stimme wird nicht respektiert, und sie wird zugunsten von etwas anderem ignoriert.

Lösung: Seien Sie offen für Ihre Talente.

Manchmal setzen sich Menschen wegen äußerer Einflüsse selbst unter Druck, statt auf ihre innere Stimme zu hören – etwa aufgrund von gesellschaftlichen Erwartungen oder Konventionen, die vorgeben, was für sie erstrebenswert oder gut zu sein hat. Sie glauben dann, sie müssten Anwalt werden, weil es von ihnen erwartet wird, mögen Streits oder Konfrontationen aber überhaupt nicht. Oder sie glauben, ein Leben als Künstler sei cool – weil alle in der Familie Künstler sind –, aber eigentlich sind sie richtig gute Turner, obwohl sonst keiner in der Familie auch nur ansatzweise sportlich ist.

Wenn man jedoch seinem inneren Talent folgt, gibt das sofort mehr Sicherheit – von einem sicheren Standpunkt aus ist es leichter, in der Welt zu funktionieren, weil man in seiner eigenen biologischen Wahrheit verankert ist. Wenn man sein inneres Talent annimmt, kann das sehr stabilisierend wirken. Man baut Selbstachtung auf und erschafft ein Gefühl von innerer Stimmigkeit – eine Schlüsselkomponente des sicheren Funktionierens.

Fallstrick 2: Das Talent der Menschen in der Umgebung wird übersehen oder sogar als Fehler betrachtet.

Lösung: Sehen Sie sich die Talente der Menschen um sich herum an und entdecken Sie, dass hinter vermeintlichen Fehlern Juwelen an Talent stecken.

Oft muss ich andere daran erinnern, wie unklug es ist, Talente zu missachten oder sie womöglich als Fehler zu betrachten. Ein Beispiel: Man ist frustriert, weil der Partner viele Stunden als Mentor für Kollegen arbeitet, weil diese Zeit dann für die Beziehung fehlt. Aber wenn man ihn um Hilfe oder Unterstützung bittet, ist er immer da und ist immer aufmerksam, großzügig und engagiert. Wenn das innere Talent einer Person darin besteht, anderen helfen zu wollen, dann wird sich das wahrscheinlich in jedem Lebensbereich auswirken. Man kann das selektiv genießen, sich über die

Hingabe und die Großzügigkeit freuen, wenn einem selbst geholfen wird, aber verärgert sein, wenn andere davon profitieren.

Wenn man sich auf diese Talente konzentriert, kann man eine neue Sicht auf andere – und sich selbst – gewinnen.

Ganz allgemein kann es ein sicheres Mindset beeinträchtigen, wenn man andere übermäßig kritisch betrachtet, statt ihre versteckten Talente zu fördern. Wenn man sich auf diese Talente konzentriert, verändert sich, wie man einen Menschen – und die Welt um sich herum – sieht!

Gruppe B: Biologische Bedürfnisse und die passende Umgebung werden ignoriert

Fallstrick 3: Man harrt in einer Umgebung aus, die nicht zur eigenen Biologie passt.

Lösung: Respektieren Sie Ihre biologischen Grenzen.

Eine große Falle, in die man tappen kann, ist, sich eine Umgebung einzurichten, die nicht zur eigenen Biologie passt. Wie in Teil II besprochen, wird es kaum funktionieren, wenn man sich als ängstlicher Bindungstyp mit Nicht-CARRP-Menschen umgibt, oder umgekehrt, als vermeidender Bindungstyp mit Menschen, die sich jene Nähe wünschen, die bei Vermeidern einen Fluchtreflex auslöst.

Ich erinnere mich an einen Patienten, der sehr geräuschempfindlich war. Er lebte mit seinem Ehemann in einem großen Einzimmerapartment an einer schicken, belebten Straße in der Upper West Side in Manhattan. Wenn die Müllabfuhr kam, wurde er in aller Frühe vom Poltern der Müllautos aus dem Schlaf gerissen. Auf der anderen Straßenseite gab es einen großen Supermarkt, wo stundenlang Lkws mit dem Motor im Leerlauf standen und nervige Geräusche machten, wenn sie zurücksetzten. Dazu kamen die Betrunkenen in der Nacht und der ständige Hintergrundlärm der Stadt, und der Patient litt. Er war reizbar und bissig und beschwerte sich die ganze Zeit. Seinem Mann fiel all das kaum auf. Er schlief gut und konnte den Lärm ohne große Mühe ausblenden.

Nach ein paar Jahren des Leidens war bei meinem Patienten die Grenze des Erträglichen erreicht. Er fand eine andere Wohnung im selben Gebäude, die auf den Innenhof hinausging. Die Wohnung war kleiner und teurer, aber er drängte seinen Partner zum Umzug. Der widersprach: »Das ist verrückt – in eine kleinere Wohnung zu ziehen und dort mehr zu bezahlen. Der Lärm ist doch nicht so schlimm. Vergiss es einfach.« Sie stritten sich mehrmals darüber, bis der Partner schließlich nachgab und in den Umzug einwilligte.

Heute, wenige Jahre später, sagt der Partner, es sei die beste Entscheidung gewesen, die sie je getroffen hatten. Ihr Leben und ihre Beziehung hätten sich zum Guten verändert. Mein

Patient wurde ein anderer Mensch: ruhiger, liebenswürdiger und sehr viel mehr geerdet.

Also immer daran denken: Wer biologisch eine empfindliche Orchidee ist – etwa lärmempfindlich –, sollte nicht versuchen, es einfach auszusitzen. So viele Orchideen versuchen, so zu tun, als seien sie ein Löwenzahn. Wenn ihnen dann klar wird, dass es nicht funktioniert, leiden sie und denken: »Warum kann ich nicht weniger empfindlich sein? Ich sollte mir das nicht so zu Herzen nehmen.« Wenn man die eigene Biologie ignoriert oder womöglich gegen sie ankämpft, wird das nichts ändern. Es macht es nur schwerer, damit klarzukommen. Außerdem übersieht man dann etwas Entscheidendes an Orchideen: Wenn man ihre biologischen Bedürfnisse erfüllt, können sie ihr ganzes Potenzial ausschöpfen und jeden Löwenzahn ausstechen!

Fallstrick 4: Man sucht nicht die beste Umgebung auf, um das innere Talent zu maximieren.

Lösung: Wählen Sie bewusst eine günstige Lebensumgebung.

Eine ungünstige Umgebung zu meiden, ist eine Sache, aktiv ein ideales Setting aufzusuchen, in dem die eigenen Talente sich entfalten können, eine wichtige andere. Ein Beispiel: Sie sind in den technischen Aspekten Ihrer Arbeit besonders gut, wenn Sie allein arbeiten können, bei Ihrer aktuellen Stelle müssen Sie

aber mit vielen Menschen umgehen. Wenn man sich eine Umgebung sucht, in der man mit den eigenen natürlichen Fähigkeiten brillieren kann – etwa einen Job, bei dem man sich auf die technischen Probleme konzentrieren kann, ohne ständig mit anderen zusammen zu sein –, ermöglicht das oft, dass man seine Fähigkeiten verbessert und erheblich produktiver wird, und es stärkt die Arbeitsmoral.

Gruppe C: Selbstzerstörende, unsichere mentale Muster

Fallstrick 5: Man macht sich selbst Vorwürfe.

Lösung: Üben Sie sich in Akzeptanz und suchen Sie nach neuen Möglichkeiten, die Situation zu verbessern.

Einer meiner Patienten regte sich oft furchtbar auf, wenn er in der Upper West Side von Manhattan einen Parkplatz suchen musste. Und er war wütend auf sich selbst: »Niemand auf der Welt hat so viel Pech wie ich. Nie habe ich Glück. Warum geschehen solche Dinge immer mir?« Je mehr Kreise er um den Block drehte, umso mehr regte er sich auf. Wenn er dann endlich einen Parkplatz fand, hatte er sich mit negativen Gedanken erschöpft, merkte aber gar nicht, wie sehr sein Geschimpfe seiner Gesundheit und seiner Lebensfreude schadete.

In Manhattan zu parken, ist immer ein Albtraum. Das ist nichts Persönliches, und es braucht emotionale Resilienz. Man kann jemand anderen für sich einparken lassen, einen Parkplatz in einer Tiefgarage mieten oder einfach das Auto abschaffen. Aber wenn man sich mit Selbstkritik überschüttet, schadet man sich selbst. Viele Menschen tappen in diese Falle, wenn etwas mal nicht so läuft, wie sie es sich wünschen. Alles ist auf denselben Fallstrick zurückzuführen: Man vergisst, dass wir alle mal Schwierigkeiten haben und dass wir alle Fehler machen. Wenn man das akzeptiert, kann man schwierige Situationen von einer sichereren Warte aus betrachten.

Fallstrick 6: Man stellt sich ein perfektes alternatives Universum vor, sodass man sich im realen Universum undankbar und elend fühlt.

Lösung: Akzeptieren Sie, dass es im Leben Gutes und Schlechtes gibt.

Jede Entscheidung, die wir im Leben treffen, hat Vor- und Nachteile, und wie bei den meisten Dingen ist das Ergebnis eine Mischung aus beidem: Jede Situation hat positive und negative Aspekte. Doch es ist Zeitverschwendung, sich nach einem alternativen Leben zu sehnen, das man hätte führen können. Zum Beispiel hat ein Psychiater mir einmal anvertraut, er bereue manchmal, nicht seinem früheren Traum gefolgt und

Geologe geworden zu sein. Er liebte die Natur, und die Erdgeschichte faszinierte ihn. Er träumte von einem Leben, in dem er einsame Landschaften erforschte, Aufregendes entdeckte und abenteuerlustig sein konnte. Zwar hatte er Karriere gemacht und vielen Menschen geholfen, doch er wurde das Gefühl nicht los, dass er seine wahre Berufung verfehlt hatte. Allerdings hat das Leben eines Geologen seine eigenen Herausforderungen – man ist über längere Zeit von zu Hause weg, arbeitet unter harten und manchmal gefährlichen Bedingungen und muss mit der Unsicherheit leben, ob die eigene Forschung finanziert wird. Hätte er sich für diesen Weg entschieden, hätte er womöglich oft allein, physischen Härten ausgesetzt und mit der Frustration über den langsamen Forschungsfortschritt leben müssen. Alternative Wege sieht man leicht mit einer romantischen Brille, doch jede Entscheidung bringt ihre eigenen Probleme mit sich. Sich vorzustellen, dass ein anderes Leben besser gewesen wäre, führt nur zu Unzufriedenheit mit dem Leben, das man hat.

Manchmal erlebt man unmittelbar, wie sich das im echten Leben auswirkt. Einer meiner Patienten ist IT-Sicherheitsexperte, doch er träumt oft davon, Barkeeper zu werden. Je mehr er über die sorglose Arbeit eines Barkeepers nachdachte, umso unglücklicher wurde er mit seinem aktuellen Job. Von seinem Traum verlockt, stellte er bei seinem IT-Job auf Teilzeit um und meldete sich für eine Ausbildung zum Barkeeper an. Doch die Realität holte ihn rasch ein, als er seine

erste Anstellung in einer Bar bekam und die andere Seite des Jobs kennenlernte – er musste Kisten voller Flaschen aus dem Keller heraufschleppen, jeden Abend einen Berg Geschirr abwaschen, sich mit Rowdys herumschlagen und die endlosen Monologe betrunkenener Kunden ertragen, die sehr schnell langweilig wurden.

In der Barkeeperschule verschiedene Cocktails zu mixen, fand er toll, aber er war dann doch erleichtert, mit neuer Wertschätzung für seine Talente und seine Stellung zu seiner Arbeit als IT-Sicherheitsexperte zurückkehren zu können. Plötzlich sah er diese Arbeit in neuem Licht: Er war der Verteidiger des Cyberuniversums. Sein Job war es, für die Sicherheit der Menschen zu sorgen, selbst wenn sie nichts davon mitbekamen. Diese Erfahrung lehrte ihn, dass ein Leben als Barkeeper zwar in der Theorie verlockend sein mochte, aber ein unrealistischer Traum war, der dazu führte, dass er seine eigentliche Arbeit weniger schätzte. Das Leben eines Barkeepers war nicht so glamourös und sorglos, wie er es sich vorgestellt hatte.

Dadurch, dass er eine neue Arbeit ausprobiert hatte und damit nicht glücklich geworden war, während er gleichzeitig eine Secure Therapy durchlief, hatten wir die Chance, diesen »Rückschlag« zu nutzen, um das innere Narrativ meines Patienten sicherer zu machen. Vorher hatte er seine Arbeit ständig kritisiert, weil sie ihm bedeutungslos erschien. Nach dieser Erfahrung jedoch fand er neuen Sinn in der Tätigkeit, die

er einst abgetan hatte. Das veränderte seine Haltung von Grund auf und erlaubte ihm, seine Arbeit aus sicherer Warte zu betrachten, sodass er sie völlig neu erlebte.

Fallstrick 7: Vergleichen und verzweifeln – wenn die vergleichenden neuronalen Schaltkreise durchdrehen und man annimmt, dass andere Menschen glücklicher sind, weil sie Dinge haben, die man selbst nicht hat.

Lösung: Lassen Sie sich nicht von den äußeren Umständen anderer Menschen – Beziehungen, Besitz, Schönheit – zu der Annahme verleiten, dass sie glücklicher sind. Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen Erfüllung bringt, und setzen Sie die Tools in diesem Buch ein, um eine sichere, unterstützende Umgebung zu erschaffen.

In den 1950ern führte die Einführung des Fernsehens in den Vereinigten Staaten zu einem überraschenden Anstieg von Depressionen und Angststörungen bei Hausfrauen. Die Ursache war nicht gleich klar, doch eine mögliche Verbindung kristallisierte sich heraus: Werbespots. Frauen im ganzen Land sahen Werbefilme, in denen schöne Schauspielerinnen das Bad singend und lächelnd »putzten«, und dachten sich: »Was stimmt nicht mit meinem Leben? Warum will ich nicht singen und tanzen, warum trage ich kein perfektes Make-up und ein schickes Kleid, wenn ich mein Haus putze?« Die Werbung gab

einer ganzen Generation Frauen das Gefühl, etwas sei falsch mit ihnen, bis die Menschen mit der Zeit die Werbespots als das erkannten, was sie waren: Inszenierungen eines idealisierten Lebens.

In der heutigen mediengesättigten Welt hat sich dieses Vergleichen noch verstärkt. Im Gegensatz zu Werbespots, die die meisten von uns heute als inszeniert und künstlich erkennen, verschwimmen die Grenzen bei den sozialen Medien. Dort treten nicht nur Schauspieler auf, sondern *Menschen, die wir kennen*. Das macht es dem Gehirn schwerer, ein Ereignis, das in den sozialen Medien hervorgehoben wird, als Fantasie zu kennzeichnen. Wenn man sieht, wie Freunde in einem Traumurlaub ein Abendessen zu sich nehmen, zu dem man selbst nicht eingeladen wurde, fühlt sich das nicht wie eine Aufführung an – sondern sehr persönlich. Doch in Wahrheit sieht man auch hier einen kuratierten Ausschnitt aus einem Leben, der sorgfältig mit Filtern bearbeitet und zusammengeschnitten wurde. Auch das ist nicht das echte Leben – es fühlt sich nur realer an, und das macht es so kompliziert.

Einer meiner Patienten erzählte mir von einem Paar, das er kennt, das in den sozialen Medien die perfekte Beziehung zu führen schien. Unter dem Tag #MyBabe berichteten sie von ihren Reisen rund um die Welt und bekundeten ihre Liebe zueinander in öffentlichen Posts. Hinter den Kulissen stritten sie aber ständig. Sie kamen nur miteinander aus, wenn sie sich

mit ihren exklusiven Reisen ablenkten – und auch dann war die Beziehung alles andere als perfekt. Sie mussten in Bewegung bleiben, um sich nicht gegenseitig an die Kehle zu gehen. In ihren Social-Media-Posts war davon nichts zu merken, denn die zeigten nur einen endlosen Strom von Lächeln, Küssen und Sonnenuntergängen an exotischen Orten.

Wenn man sich von den vergleichenden neuronalen Schaltkreisen – die perfekt auf Reiche und Habenichtse eingestellt sind – (beschrieben in Kapitel 11) einreden lässt, dass externe Dinge glücklich machen, begeht man einen der größten Fehler überhaupt. Wenn man diesem Fehldenken einmal verfällt, wird man es nur schwer wieder los. Wie wir jetzt wissen, liegt es in der Natur dieser neuronalen Schaltkreise, zu vergleichen. Doch man kann darüber erhaben sein. Man muss sich davon nicht kleinmachen oder sein eigenes Glück schmälern lassen. Man sollte sich stattdessen darauf konzentrieren, eine hyperverbundene, sichere Umgebung für sich zu erschaffen – wie in den Kapiteln 2 und 3 beschrieben –, um so sein Selbstvertrauen und seinen Lebenssinn zu stärken.

Eine heute berühmte Langzeitstudie aus Harvard, die im Jahr 1938 gestartet wurde, begleitete 724 Männer aus allen sozialen Schichten – Reiche und Arme, Universitätsprofessoren und Highschoolabbrecher – mehr als 80 Jahre lang (und begleitet 90 der ursprünglichen Teilnehmer sowie die Nachkommen der ursprünglichen 724, sowohl Männer als auch Frauen, weiterhin) und stellte fest, dass die Qualität der engen

Beziehungen der stärkste bestimmende Faktor für ein anhaltendes Wohlergehen war, körperlich wie mental. Und diese Harvardstudie steht nicht allein da. Mehrere weitere Studien bestätigen dasselbe. Wenn man einmal darüber nachdenkt, wird klar, dass dieses Maß des Glücks – bedeutungsvolle, sichere Verbindungen zu anderen Menschen – nicht eingefangen und online gepostet werden kann. Sichere SIMIs mit unterstützenden CARRP-Menschen mit einer fürsorglichen, liebevollen Einstellung können sich jeden Tag im Großen und im Kleinen zeigen. Sie sind das Lebenselixier für unsere soziale Seele.

Wer ständig vergleicht und wegen Äußerlichkeiten verzweifelt, sollte einen Moment innehalten und stattdessen mit einem Gefühl der Dankbarkeit über die sicheren Beziehungen in seinem Leben nachdenken und über den Weg, den man sich zu seinem sicheren Dorf bahnt. Sicherheit lässt sich nicht so einfach mit der Kamera einfangen und in den sozialen Medien posten, sondern sie zeigt sich als echter, identifizierbarer und dauerhafter Weg zu langfristiger Zufriedenheit im Leben. Betrachten Sie das als großen Lebenserfolg, den heiligen Gral des menschlichen Glücks, den man mit Ruhm, Geld und sozialem Status nicht kaufen kann.

Zusammenfassung der Hindernisse auf dem Weg zu mehr Sicherheit

Die zwei sicheren Spielregeln

Regel 1: »Zu jeder Zeit darf sich nur jeweils eine Person aufregen«

Regel 2: »Mea culpa«

Tabelle der unsicheren Fallstricke:

<p>Gruppe A: Das Talent wird übersehen oder fehlinterpretiert</p>	<p>Gruppe B: Biologische Bedürfnisse und die passende Umgebung werden ignoriert</p>	<p>Gruppe C: Selbstzerstörende, unsichere mentale Muster</p>
<p>Fallstrick 1: Die innere Stimme wird nicht respektiert, und sie wird zugunsten von etwas anderem ignoriert. Lösung: Seien Sie offen für Ihre Talente.</p>	<p>Fallstrick 3: Man harrt in einer Umgebung aus, die nicht zur Biologie passt. Lösung: Respektieren Sie Ihre biologischen Grenzen.</p>	<p>Fallstrick 5: Man macht sich selbst Vorwürfe. Lösung: Üben Sie sich in Akzeptanz und suchen Sie nach neuen Möglichkeiten, die Situation zu verbessern.</p>
<p>Fallstrick 2: Das Talent der Menschen in der Umgebung wird</p>	<p>Fallstrick 4: Man sucht nicht die beste Umgebung auf, um das innere</p>	<p>Fallstrick 6: Man stellt sich ein perfektes alternatives Universum vor,</p>

<p>Gruppe A: Das Talent wird übersehen oder fehlinterpretiert</p>	<p>Gruppe B: Biologische Bedürfnisse und die passende Umgebung werden ignoriert</p>	<p>Gruppe C: Selbstzerstörende, unsichere mentale Muster</p>
<p>übersehen oder sogar als Fehler betrachtet. Lösung: Sehen Sie sich die Talente der Menschen um sich herum an und entdecken Sie, dass hinter vermeintlichen Fehlern Juwelen an Talent stecken.</p>	<p>Talent zu maximieren. Lösung: Wählen Sie bewusst eine günstige Lebensumgebung.</p>	<p>sodass man sich im realen Universum undankbar und elend fühlt. Lösung: Akzeptieren Sie, dass es im Leben Gutes und Schlechtes gibt.</p>
		<p>Fallstrick 7: Vergleichen und verzweifeln – wenn die vergleichenden neuronalen Schaltkreise durchdrehen und man annimmt, dass andere Menschen glücklicher sind, weil sie Dinge haben, die man selbst nicht hat. Lösung: Sich von den äußeren Umständen – Beziehungen, Besitz, Schönheit – anderer Menschen nicht zu der Annahme verleiten lassen, dass sie glücklicher sind und man sich selbst deswegen schlecht fühlen muss. Konzentrieren Sie sich auf das, was</p>
		<p>Ihnen Erfüllung bringt, und setzen Sie die Tools in diesem Buch ein, um eine</p>

Gruppe A: Das Talent wird übersehen oder fehlinterpretiert	Gruppe B: Biologische Bedürfnisse und die passende Umgebung werden ignoriert	Gruppe C: Selbsterstörende, unsichere mentale Muster
		sichere, unterstützende Umgebung zu erschaffen.

Ein Secure-Coaching-Workshop

Sicherheit für Sylvia

Marks Geschäftspartner setzte ihn ständig vor allen Kollegen herab, doch er reagierte geduldig und respektvoll. So ging er mit jedem um, auch mit seiner Frau Sylvia, die ihn oft mit hämischen Bemerkungen beschimpfte und ihren Teil der Arbeiten im Haushalt vernachlässigte. Mark machte dann eben mehr und kümmerte sich um alles. Er sprach sie nur selten darauf an, dass sie gemein zu ihm war und ihre Aufgaben nicht erledigte. Von Marks Geschäftspartner wurde auch Sylvia schlecht behandelt, aber Mark trat nicht wirklich für sie ein.

Das ärgerte Sylvia oft. In der Secure Therapy erkannte Sylvia schließlich, dass sein Mangel an Durchsetzungskraft bei seinen Kollegen keine Schwäche war, sondern ein verstecktes Talent, und das eröffnete ihr eine neue Sicht auf die Situation. Sie schätzte sich glücklich, dass sie einen so toleranten Partner hatte, weil sie wusste, dass sie kein einfacher Mensch war.

Doch diese neue Wertschätzung für ihren Mann änderte nichts daran, dass sie immer den Tränen nahe nach Hause kam, wenn sie wieder bei einer Abendveranstaltung mit Marks Geschäftspartner dabei gewesen war. Mark riet ihr, sie solle ihn nicht so ernst nehmen, und sie versuchte, die erniedrigenden Bemerkungen des Partners zu ignorieren. Immerhin war er zu Mark genauso gemein, und ihm schien es nichts auszumachen. Aber so sehr sie sich auch bemühte, trafen die Worte des Partners sie immer tief.

Welchen Fallstrick musste Sylvia überwinden, um ihre Beziehung zu Mark zu verändern?

1. Ein verstecktes Talent übersehen oder es als Fehler betrachten.
2. Kein Umfeld erschaffen, das zur inneren Berufung passt.
3. Nicht das richtige soziale Umfeld haben, damit das eigene Talent gefördert wird.
4. In einer physischen Umgebung ausharren, die nicht zur eigenen Biologie passt (und versuchen, ein Löwenzahn zu sein, obwohl man eine Orchidee ist).
5. Die innere Berufung nicht respektieren.

Die korrekte Antwort ist Nummer 1. Sie übersah ein Talent oder betrachtete es gar als Fehler. Als Sylvia Marks Verhalten endlich als das erkannte, was es war – ein verstecktes Talent –, konnte sie ihre dauernde Verärgerung loslassen, lernte ihn mehr zu schätzen und wurde sicherer in der Beziehung.

Obwohl Sylvia in der Beziehung mit Mark sicherer wurde, reagiert sie immer noch unsicher auf seinen Geschäftspartner. Welcher Fallstrick könnte ihr den richtigen Weg weisen, wie sie sicherer werden kann?

1. Sich selbst beschimpfen.
2. Die innere Berufung nicht respektieren.
3. Das versteckte Talent anderer Leute als Fehler betrachten.
4. In einer Umgebung, die nicht zur eigenen Biologie passt, ausharren.
5. Sich ein perfektes alternatives Universum vorstellen, das dazu führt, dass man sich im realen Universum undankbar und unglücklich fühlt.

Die korrekte Antwort ist Nummer 4. Wenn man sich immer wieder unsicheren SIMIs aussetzt, hat das negative Auswirkungen auf das Gehirn. Wenn es für die Situation keine Lösung gibt, die verhindert, dass Sylvia von Marks Geschäftspartner verletzt wird, dann wäre es besser für sie, wenn sie Mark nicht mehr zu Treffen mit dem Mann begleitet, sondern eine sichere soziale Alternative wählt. Vielleicht fühlt man sich verpflichtet, an unangenehmen gesellschaftlichen Ereignissen teilzunehmen, weil es erwartet wird, aber wenn

man sich unsicheren SIMIs aussetzt, verlängert man damit den Teufelskreis aus wiederkehrenden Verletzungen. Manchmal ist es am sichersten, wenn man sich nicht in eine unangenehme Situation zwingt, sondern stattdessen an einem anderen, sicheren gesellschaftlichen Ereignis teilnimmt, das das neue, sichere Verhalten bestärkt, statt es auszuhebeln.

Die schwache Therapeutin

Meine Supervisandin Dee Dee, um die es in Kapitel 12 ging und die mit ihren Patienten zu ihrem sicheren Narrativ finden musste, ist normalerweise sehr großzügig mit ihrer Zeit. Ihre Patienten können ihr zwischen Therapiesitzungen Textnachrichten schicken und sie anrufen, und sie steht rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche auf Abruf bereit. Sie hat mit behandlungsresistenten Patienten gearbeitet und deutliche Fortschritte erzielt, wo andere Therapeuten gescheitert waren. Doch derzeit hat Dee Dee eine Patientin, die ihr ganzes Leben mit Beschlag belegt hat. Sie ruft ständig an, will zu allen Tages- und Nachtstunden reden, und wenn Dee Dee nicht sofort verfügbar ist, beschimpft sie sie und schickt ihr wütende und obszöne Textnachrichten.

In unserer Supervisionssitzung gestand Dee Dee, sie müsse überdenken, wie sie Therapien durchführe. Sie hatte zu viel zugelassen, war zu entgegenkommend gewesen, und sie fand,

das müsse sich ändern. Sie erzählte von ihrer früheren Beziehung als Kind zu ihrer Mutter. Die Mutter hatte sie konstant kritisiert und war ihr gegenüber böartig gewesen, und dieses Muster wiederholte sich nun bei ihrer Arbeit mit ihren Patienten. Dee Dee erklärte, sie habe stets Mitleid mit der Mutter gehabt, weil ihr Vater ein notorischer Fremdgänger war und zahllose Affären hatte. Er machte sich nicht einmal die Mühe, das zu verbergen, und Dee Dee sah, wie sehr das ihre Mutter verletzte und wie sie in der Ehe litt. Deswegen hatte Dee Dee ihr Verhalten toleriert und sich bemüht, ihr Rücksicht und Liebe entgegenzubringen. Sie fühlte mit ihr.

Bei einer anderen Supervisionssitzung sagte Dee Dee wieder, dieselbe Patientin, die zu jeder Nachtstunde anrief und schrieb, überfordere sie. Sie hatte auch eine Mitternachtstherapiestunde mit einer anderen Patientin abgehalten, weil die Patientin nur nachts von ihrem gewalttätigen Ehemann entkommen konnte und Dee Dee um ihre Sicherheit besorgt war. Sie kritisierte sich dafür, dass sie zu tolerant war und zu viel durchgehen ließ, und betonte erneut, sie glaube, dass dies auf ihre Unfähigkeit zurückzuführen sei, sich gegen ihre Mutter durchzusetzen. Sie hatte sich als Kind alles gefallen lassen, und jetzt behandelten ihre Patienten sie genauso wie ihre Mutter.

Welche Aussage passt am besten?

Dee Dee ...

1. muss überarbeiten, wie sie ihre Therapien durchführt, und strengere Grenzen bei ihrer Arbeit mit den Patienten

setzen.

2. ist als Therapeutin ungeeignet, weil sie Struktur und Grenzen der Therapie, also den therapeutischen Rahmen, nicht aufrechterhalten kann.
3. braucht Hilfe bei manchen Patienten, bei denen sie den Umgang schwierig findet.
4. muss in einer eigenen Therapie ihr Kindheitstrauma verarbeiten, das sich negativ auf ihre Arbeit auswirkt.

Die passendste Antwort ist Nummer 3.

Dee Dee muss nicht von Grund auf verändern, wie sie ihre Behandlungen durchführt. Sie hat so vielen Patienten geholfen, von denen manche jahrzehntelang gelitten hatten, obwohl sie verschiedene Behandlungen ausprobiert hatten. Offensichtlich macht Dee Dee vieles richtig, und ihr Behandlungsstil, der allumfassend ist, fast ein Elternersatz, ist unerreichbar. Doch für manche Patienten passt ihre Art der Fürsorge nicht. Sich mit ihren Kindheitserfahrungen mit der Mutter therapeutisch auseinanderzusetzen, ist sicher hilfreich, aber erst einmal braucht sie schnelle und effektive Hilfe bei dieser speziellen Patientin.

In der Supervision wurde deutlich, dass Dee Dee ein ausgesprochen empathisches Pflege-Talent besaß, das ihr half, für ihre Patienten mehr als ausreichend da zu sein. Auch das machte ihren Erfolg als Therapeutin aus. Diese Fähigkeit hatte sich bei ihr bereits in der Kindheit gezeigt. Sie ließ sich von ihrer Mutter nicht herumschubsen. Sie spürte, dass ihre Mutter

litt, und wollte für sie da sein und ihr helfen, weil sie sie liebte. In ihrer Liebe übersah sie das gemeine Verhalten der Mutter, konnte darüber hinwegsehen.

Wir sprachen darüber, dass eine so erstaunliche empathische Fähigkeit auch eine biologische Grundlage hat. Die Forschung hat festgestellt, dass bei Tieren, die außergewöhnliche Mütter und Brutpfleger sind, in den Belohnungszentren des Gehirns mehr Oxytocinrezeptoren zu finden sind. Brutpflege ist also kein Fehler, sondern ein belohnendes und befriedigendes Talent.

Dennoch brauchte Dee Dee bei einzelnen Patienten, die ihr Leben mit Beschlag belegten, Hilfe in Form von mehreren sicheren Interventionen in Echtzeit, um mit der akuten Flut an Anrufen und Textnachrichten klarzukommen und ihr zu helfen, in dem Moment auf die Patientin zu reagieren. Sie musste außerdem anerkennen, dass manche Patienten mehr brauchten, als sie geben konnte, und dass sie deren Gesundheit behinderte, wenn sie es allein versuchte. In diesen Fällen verwies sie die Patienten an eine höhere Behandlungsebene, wo sie von einem Ärzteteam mit mehr Ressourcen behandelt werden konnten.

Die Patienten gehen zu lassen, fiel Dee Dee nicht leicht. Oft löste es Ängste in ihr aus – sie sorgte sich, wie die Patienten darauf reagieren würden, ob sie das Gefühl hatten, sie würde sie im Stich lassen, oder in eine Abwärtsspirale gerieten. Wir erarbeiteten gemeinsam ein sicheres Narrativ für diese

Momente, bei dem die Fürsorge im Mittelpunkt stand, nicht die Zurückweisung.

Lorens wahre Berufung

Loren ist Ende 30 und hat das Gefühl, ihr Leben verschwendet zu haben, weil sie keine Karriere gemacht hat und auch keine besondere Fähigkeit erlernt hat. Alle um sie herum haben einen höheren Bildungsabschluss, sie hat beim Bachelor aufgehört. Doch wenn man ihr Leben genauer betrachtet, wird klar, dass sie ein brillantes Gespür fürs Geschäft hat und die große intellektuelle Triebkraft hinter dem Familienunternehmen ist, das sie mit ihrem Mann gegründet hat. Sie ist außerdem kreativ und einfühlsam, lernt ständig etwas Neues, und ihre Freunde fragen sie regelmäßig um Rat, wie sie mit Herausforderungen in ihrem Leben umgehen sollen.

Worin liegt Lorens verstecktes Talent?

1. Selbsterkenntnis, dass sie Bildungsdefizite hat.
2. Ihre angeborene Neugier und der Wunsch zu lernen.
3. Ein brillantes Gespür fürs Geschäft.
4. Kreatives Problemlösen.

Die Antworten 2, 3 und 4 sind korrekt. Loren ist eine kreative Problemlöserin und hat eine einzigartige Weltsicht. Sie kann andere Menschen außergewöhnlich gut anleiten und ihnen helfen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen, sie ist eine

natürliche Heilerin und Fürsorgerin, die allen um sich herum hilft, aufzublühen. Ihre Freunde werden von ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten angezogen, die auch beim Erfolg des Familienunternehmens eine große Rolle gespielt haben. Weil sie nie einen höheren Bildungsabschluss erreicht hat, fürchtet Loren, ihre Berufung verfehlt zu haben. In Wirklichkeit ist sie dieser Berufung die ganze Zeit gefolgt.

Welche Fallstricke sollte Loren überwinden, um sicherer zu werden?

1. Die eigenen Talente übersehen oder sie gar als Fehler wahrnehmen.
2. Keine physische Umgebung erschaffen, die zur inneren Berufung passt.
3. Nicht die richtige soziale Umgebung haben, um ihr Talent zu fördern.
4. Versuchen, ein Löwenzahn zu sein, obwohl man eine Orchidee ist.
5. Die eigene Berufung nicht erkennen – sich ein perfektes alternatives Universum vorstellen, das dazu führt, dass man im realen Universum undankbar und unglücklich ist.

Korrekt sind die Antworten 1 und 5. Loren erkennt nicht, dass sie ihr Talent schon lange dafür einsetzt, an sich selbst zu arbeiten und andere in ihrem Umfeld zu betreuen. Ihre Talente haben ihr ein reichhaltiges und lohnendes Leben eingebracht, in dem sie ein erfolgreiches Familienunternehmen leitet und starke Beziehungen zu ihren Freunden und ihrer Familie

unterhält. Ein höherer Bildungsabschluss garantiert kein erfüllendes Leben. Tatsächlich haben viele Menschen Probleme im Masterstudium, und einige bereuen es sogar. Loren ist ein wissbegieriger Mensch und hat sich in ihrem Leben auf verschiedenen Wegen immer weitergebildet. Das war sehr erfüllend für sie, auch ohne Diplom.

Nicht zu den großen Jungs geschafft

Ein geschiedener Finanzexperte Ende 40 erzählte in der Therapie, er fühle sich als Versager, weil er keine große Karriere gemacht hatte. Er hatte immer als Angestellter in großen Unternehmen gearbeitet, während andere sich getraut und eigene Risikokapitalfirmen gegründet hatten und Hunderte Millionen, manchmal sogar Milliarden Dollar verdient hatten. »Ich bin auf Nummer sicher gegangen, habe meinen Angestelltenjob behalten, bin kein Risiko mit meiner eigenen Firma eingegangen und bin nicht reich geworden, wie viele meiner Freunde, die es als Hedgefonds-Manager geschafft haben«, sagte er. Außerdem habe er bei seiner Scheidung viel Geld verloren. Er hatte seiner Ex-Frau mehr als die Hälfte des Besitzes überlassen – nicht weil er es musste, sondern weil er den Kindern ein endloses Scheidungsverfahren ersparen wollte. Er sagte, er habe sich damals über den Tisch ziehen lassen, fügte aber hinzu: »Bei einer Scheidung muss mindestens

ein Erwachsener im Raum sein, und da kein anderer diese Rolle übernehmen wollte, habe ich es eben gemacht.« Er jammerte oft darüber, dass er nicht »bei den Großen mitspielen« konnte – dass er kein Milliardär geworden war, obwohl er mehr Geld hatte, als er oder seine Kinder je brauchen werden. Sie unternehmen regelmäßig luxuriöse Skiurlaube mit seiner Freundin, und manchmal sind sogar seine Ex-Frau und ihr neuer Freund dabei.

In welche Fallen tappt der Patient?

1. Er übersieht sein inneres Talent.
2. Er vergleicht und verzweifelt.
3. Er stellt sich ein perfektes alternatives Universum vor, was dazu führt, dass er im realen Universum undankbar und unglücklich ist.
4. Alles Obenstehende.

Korrekt ist Antwort 4, alles Obenstehende. Der Patient vergleicht und verzweifelt. Wie in Kapitel 11 gesehen, ist es nicht seine Schuld – unser Gehirn wertet Belohnungen basierend auf dem aus, was wir in unserem Umfeld sehen. Schon allein das Wissen um diese vergleichenden neuronalen Schaltkreise und die zusätzlichen Fallstricke kann das vergleichende Gehirn einhegen.

Ganz nebenbei erwähnt der Patient die Skiurlaube mit seiner neuen Freundin, den Kindern sowie seiner Ex-Frau mit neuem Partner, ohne zu erkennen, welche erstaunliche Errungenschaft das ist, die viele Menschen gar nicht schaffen würden. Wenn

man reich ist, bedeutet das nicht automatisch, dass man sich freundschaftlich scheiden lässt. Scheidungen können brutal sein, wenn viel Geld im Spiel ist, weil es dann oft zu langwierigen Rechtsstreitigkeiten kommt, befeuert von teuren Anwälten, die zwar wissen, wie man gewinnt, dabei aber die Beziehung restlos zerstören. Allein der Umstand, dass er diese Herausforderung gemeistert und seine Familie relativ unbeschadet durch die Scheidung gebracht hat – und sich mit der Ex-Frau noch gut versteht –, ist ein riesiger Erfolg. Da beweist sich sein inneres Talent: ein bemerkenswertes menschliches Gespür und unglaubliche väterliche Instinkte.

Der Patient hatte seine einvernehmliche Scheidung nie als wertvolle Errungenschaft betrachtet, weil sichere Persönlichkeitsmerkmale – Freundlichkeit, das Aufrechterhalten und Fördern von engen Beziehungen usw. – in unserer Kultur nicht als wertvolle gesellschaftliche Güter betrachtet werden. Sie bringen niemandem Statussymbole ein, wie beispielsweise ein schickes Haus, ein beeindruckendes Kunstwerk, gesellschaftliche Anerkennung oder teuren Schmuck, daher konnte er das leicht als irrelevant beiseitewischen, wenn er seine Talente und Errungenschaften bilanzierte.

Nachwort: Sicherheit im Alltag

Emotionales Lernen vollzieht sich implizit – das bedeutet, dass es überwiegend ohne unser Wissen stattfindet. Das lässt sich mit dem Verlieben vergleichen. Wir fühlen, dass es geschieht, manchmal sehr schnell, manchmal langsamer, und im Rückblick können wir entscheidende Momente identifizieren, in denen sich etwas verändert hat. Doch der Vorgang an sich – der Weg vom Kennenlernen eines Fremden bis hin zu einem gemeinsamen Leben – beinhaltet viele kleine Wendepunkte, die man nie alle benennen kann.

Ein sicherer Mensch zu werden, ist ein ähnlicher Weg. Wenn Sie den Grundsätzen, die in diesem Buch dargelegt sind, folgen, werden Sie mit der Zeit sicherer werden, aber es wird allmählich geschehen, und Sie werden nicht genau sagen können, wie, wann und wo es passiert ist. Sie müssen also am Ball bleiben – Sie müssen die Sicherheit in den Alltag integrieren. Und das können Sie nicht allein.

Sicherheit im Alltag bedeutet, sich einmal die Woche mit einem vertrauten Freund zum Mittagessen zu treffen, einen sicheren Elternteil regelmäßig anzurufen oder Filme mit sicheren Themen anzusehen oder entsprechende Bücher zu lesen. Es bedeutet auch, dass man unsichere Interaktionen

minimiert, damit das emotionale Gleichgewicht immer zur sicheren Seite neigt.

Die gute Nachricht ist, dass Sicherheit im Alltag nicht schwer ist, sondern sehr lohnenswert. Zusammengefasst muss man dazu nur ein reichhaltiges Sozialleben mit CARRP-Menschen aufbauen und seine Welt mit CARRP-SIMIs füllen. Warum sollte sich jemand darüber beschweren, dass er sich tagein, tagaus mit tollen Menschen umgeben soll? Ja, es gibt anfangs eine gewisse Anpassungszeit, aber wenn man die überstanden hat, ist man schon auf einem guten Weg. Und selbst wenn das Leben Ihnen gelegentlich unsichere Steine in den Weg legt, können Sie auf die Hilfe Ihres sicheren Dorfes zählen.

Dieses Buch wurde geschrieben, um Ihnen beim Aufbau Ihrer eigenen Sicherheit im Alltag zu helfen. Ich habe darin viele Tools vorgestellt, die ich in meiner Secure Therapy und im Secure Coaching verwende, damit auch Sie von ihnen profitieren können. Sie werden es wahrscheinlich nicht immer beim ersten Mal richtig machen – und vielleicht auch nicht beim 99. Mal. Aber der Prozess gehört schon zur Belohnung dazu. Solange Sie immer weiter üben, werden Sie wachsen, lernen und aufblühen.

Jetzt müssen Sie nur noch die Ärmel hochkrempeln und loslegen.

Dank

Dieses Buch zu schreiben, hat mein Denken und mein Leben verändert. Eine Vielzahl von Menschen hat mich dabei inspiriert – Kollegen, Freunde, Familie, Mentoren und Patienten, die ihre Erfahrungen mit mir geteilt haben. Jeder von ihnen hatte seine Rolle, ob in Gesprächen, durch leise Ermutigungen, gemeinsames Lachen oder in nachdenklichen Momenten.

Manche leisteten einen wissenschaftlichen Beitrag, andere stellten meine Sichtweise infrage. Manche sind mit mir durch die schwierigen Teile gegangen, andere haben einfach an das Buch geglaubt. Ihre Unterstützung, Erfahrungen und Fürsorge leben auf diesen Seiten. Danke, dass Sie an dieser Reise teilgenommen haben.

Stichwortverzeichnis

Achtsamkeitsübungen

1

Adenosintriphosphat (ATP)

1

2

ADHS

1

2

Aktionspotenzial von Zellen

1

2

3

4

5

Aktivierungsstrategien

1

2

3

4

5

6

Amygdala

1

2

3

Ängstlichkeitsdimension

1

2

3

Angststörungen

- 1
- 2
- 3

Ausgrenzung

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

Availability, siehe Verfügbarkeit

- 1
- 2

Bedürfnisse, biologische

- 1
- 2

Beständigkeit

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Beziehungsprobleme

- 1

Bindungs-Gaslighting

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Bindungs-Rückkoppelung

- 1

Bindungsangst

1

Bindungsforschung

1

2

3

4

5

6

7

Bindungshomöostase

1

2

3

4

Bindungsschaltkreise, neuronale

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Bindungsstil

1 2 3 4 5 6 7

- ängstlich

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23

- ängstlich-vermeidend

1 2 3 4 5 6 7 8

- sicher

1 2 3 4 5 6 7

- unsicher

1 2 3 4 5 6 7 8 9

- vermeidend

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16

Bindungsstilflexibilität

1

Bindungstopografie

1 2 3 4

Bindungszustand, aktivierter

1

Biodiversität

1 2 3

Blinddarmregel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

Brennan, Kelly

1

Burn-out-Modus

1 2

CARRP

1 2 3 4 5 6

CARRP-Interventionen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

CARRP-Revolution

1

Cell (Fachzeitschrift)

1

2

Clark, Catherine

1

Co-Abhängigkeit

1

Coan, Jim

1

Cohen, Sheldon

1

Collaborative Assessment Scale (Fragebogen)

1

2

Consistency, siehe Beständigkeit

1

2

Crowdsourcing, neuronales

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cutuli, Debora

1

Cyberball-Effekt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

Cyberball-Experiment

1 2 3 4 5

Deaktivierungsstrategien

1 2 3 4 5

Distanzbedürfnis

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dorf, sicheres

1 2 3 4 5 6 7 8

Earl, Alexis

1

Echtzeit-Interventionen

- 1
- 2
- 3

Efferveszenz, kollektive

- 1

Ein-Dor, Tsachi

- 1

Emotionsregulation

- 1

Energieverbrauch des Gehirns

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Epigenetik

- 1
- 2

Experiences in Close Relationships Scale

- 1

Expositionstherapie

- 1

Fayant, Marie-Pierre

1

Fließbach, Klaus

1

Fragebogen zu Bindungsstilen

1

2

3

4

5

6

Fraley, Chris

1

2

3

Freud, Sigmund

1

2

Fyer, Abby

1

Gedächtniskonsolidierung

1

Gehirn

- emotionales

1

- kollaboratives

1

2

3

4

5

- soziales

1

2

3

4

- vergleichendes

1

Gillath, Omri

1

2

Gonsalkorale, Karen

1

Grenzen

1

2

3

4

5

6

Guan, Zhonghui

1

Harari, Yuval Noah

1

Hazan, Cindy

1

Hebb, Donald

1

2

Heller, Rachel

1

Hindernis, vermeintliches

1

Hochsensibilität

1

2

Holt-Lunstad, Julianne

1

Hudson, Nathan

1

Hyperinklusion

1 2

Hyperverbundenheit

1

Hypervernetzung

1 2 3 4 5 6 7

Hypervigilanz

1

Interpersonelle Psychotherapie

1

Kahneman, Daniel

1 2

- Schnelles Denken, langsames Denken

1

Kandel, Eric

1 2 3

Kausalität

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KI (für sichere Interventionen)

1

Kindheitserinnerungen

1

2

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

1

Kollaboration

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

Langzeiterinnerungen

1

Lebenserwartung

1

MacDonald, Geoff

1

Meditation

1

mentale Muster, unsichere

- 1
- 2

Mikulincer, Mario

- 1

Milgram, Stanley

- 1
- 2

Milgram-Experiment

- 1
- 2

Nähebedürfnis

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 42
- 43
- 44
- 45
- 46
- 47
- 48
- 49
- 50
- 51
- 52
- 53
- 54
- 55
- 56
- 57

Narrativ, sicheres

- 1
- 2
- 3
- 4

Nasiriavanaki, Zahra

- 1

Neurogenese

- 1

neuronaies Netzwerk

- 1
- 2

Neuronen

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Neuroplastizität

- 1
- 2
- 3

Neurowissenschaft, sicherheitsorientierte

- 1

People Pleasing

- 1

präfrontaler Kortex

1

Predictability, siehe Vorhersagbarkeit

1

2

Protest-Reue-Zyklus

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Protestverhalten

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Reaktionsbereitschaft

1

2

3

4

5

6

7

Relationship Structures Questionnaire (Fragebogen)

1

Reliability, siehe Verlässlichkeit

1

2

Responsiveness, siehe Reaktionsbereitschaft

- 1
- 2

Rhythmus, regelmäßiger

- 1

Ruhepotenzial von Zellen

- 1
- 2
- 3

Salinas, Joel

- 1

Schnall, Simone

- 1

Schwartz, James

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

- 11

Secure Coaching

- 1
- 2
- 3

Secure Priming Therapy

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Secure Therapy, siehe Secure Priming Therapy

1

Selbstwertgefühl

1

2

3

4

5

6

7

Shaver, Phillip

1

2

sicherer Modus

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

SIMIs

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Social-Defeat-Paradigma

1

soziale Medien

1

Sozialpsychologie

1

Still-Face-Experiment

1

2

Stilles Gesicht, siehe Stillfacing

1

Stillfacing

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Stress-Schaltkreise

1

Talent, inneres

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Teenageralter

1

2

Theory of Mind

1

Trennungsangst

1

2

3

Tronick, Edward

1

Tversky, Amos

1

2

Umweltanreicherung

1

2

3

4

unsicherer Modus

1

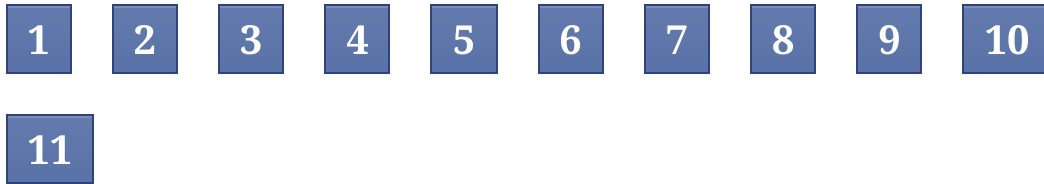
van der Velpen, Isabelle

1

VanderWeele, Tyler

1

Verbundenheit



Verfügbarkeit



Vergleichssystem, neuronales



Verlässlichkeit



Vermeidungsdimension



Verträglichkeit



Vorhersagbarkeit



Wahrnehmungsfähigkeit



Wall Tennis with Love

1

2

3

4

5

6

7

Waller, Niels

1

Warum wir uns immer in den Falschen verlieben (Levine)

1

Weil, Simone

1

Wesselmann, Eric

1

Williams, Kipling

1

2

3