



# DAS GEHEIMNIS DES VERBUNDENSEINS

Unser Bindungsmuster erklärt, warum wir uns einsam fühlen können,  
auch wenn wir unter Menschen sind.

VON DIRK W. EILERT UND  
ANNA BUCHHEIM

**D**as Fehlen echter und tiefer Bindungen zu anderen Menschen – also das Gefühl der Einsamkeit – erhöht die Sterbewahrscheinlichkeit stärker als andere kritische Risikofaktoren wie Luftverschmutzung, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Bewegungsmangel, übermäßiger Alkoholkonsum oder sogar Rauchen. Dies zeigte eine Meta-Analyse mit insgesamt 308.849 Probanden (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Oder andersherum formuliert: Wenn wir starke zwischenmenschliche Be-

ziehungen haben, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir überleben, um 50 Prozent – im Vergleich dazu, wenn wir uns einsam fühlen. Dies sind beeindruckende und zugleich alarmierende Erkenntnisse, die die enorme Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen unterstreichen. Der starke Einfluss sozialer Bindungen, insbesondere auf unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden, wurde auch durch weitere Meta-Analysen bestätigt (Park et al., 2020). Doch es geht um mehr, als einfach „nur“ gesund zu sein: Fragt man den 84-jährigen Psychiater und ehemaligen Harvard-Professor George Vail-

lant, sind es sogar die Bindungen zu anderen Menschen, die den wichtigsten Faktor für ein erfolgreiches und glückliches Leben darstellen. Und er muss es wissen: Vaillant leitete mehr als 30 Jahre eine der längsten Studien zum Thema Glück – die Grant-Studie. Eine Studie, die 1939 begann und an der unter anderem 268 Harvard-Absolventen der Jahrgänge 1939 bis 1945 bis zu ihrem 80. Lebensjahr teilnahmen. In einem Interview mit dem Süddeutsche Zeitung Magazin im Jahr 2013 antwortete Vaillant auf die Frage „Können Sie die Definition von Glück prägnant in einem Satz formulieren?“ mit folgender Aussage:

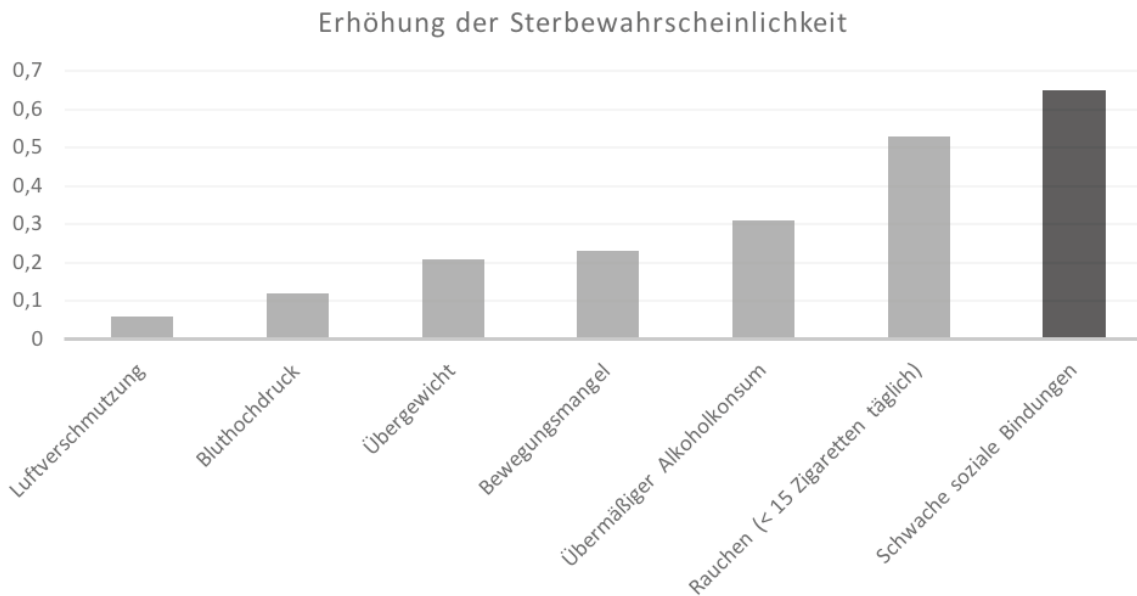


Abbildung 1.  
Einsamkeit und  
Sterbe-  
wahrscheinlichkeit.

„Glück ist, nicht immer alles gleich und sofort zu wollen, sondern sogar weniger zu wollen. Das heißt, seine Impulse zu kontrollieren und seinen Trieben nicht gleich nachzugeben. Die wahre Glückseligkeit liegt dann in der echten und tiefen Bindung mit anderen Menschen“.

Aber was bedeutet eigentlich „sich einsam fühlen“? Denn die bloße Anwesenheit anderer Menschen gibt uns noch lange nicht das Gefühl von Verbundenheit. Manchmal befinden wir uns in einem Raum voller Menschen (beispielsweise in der Bahn) und fühlen uns trotzdem einsam. Ebenso können wir allein in einer Berghütte sitzen und uns dennoch mit anderen verbunden fühlen – in diesem Fall mit Menschen, die körperlich nicht anwesend sind. Für dieses Phänomen spielt die individuelle Bindungsrepräsentation einer Person eine tragende Rolle. Eine Studie konnte zum Beispiel zeigen: Jugendliche mit einer sicheren Bindung empfinden ein geringeres Maß an elternbezogener Einsamkeit, wobei sich dieser Effekt auch auf die Einsamkeit in Beziehungen mit Gleichaltrigen auswirkt (Goossens, Marcoen, van Hees, & van de Woestijne, 1998). Eine sichere Bindungsrepräsentation bildet die innere Grundlage für unsere Fähigkeit, erfüllende Beziehungen zu anderen aufzubauen und ein Ge-

fühl der sozialen Verbundenheit zu empfinden, auch und gerade in Momenten des Alleinseins. Eine unsichere Bindung hingegen kann diese Fähigkeit einschränken und verwandelt Momente des Alleinseins möglicherweise in die unerwünschte Erfahrung der Einsamkeit. Doch was verstehen wir in der Psychologie eigentlich unter der Bindungsrepräsentation eines Menschen?

#### Die Entwicklung der Bindungstheorie und das innere Arbeitsmodell von Bindung

Nach John Bowlby, dem „Vater der Bindungstheorie“, verinnerlichen bereits Kleinkinder die wiederholten Interaktionen mit ihren primären Bezugspersonen (in der Regel die Eltern) und bilden auf diese Weise ein *inneres Arbeitsmodell von Bindung*, das mentale Repräsentationen sowohl des Selbst als auch der anderen Menschen umfasst. Das, was wir als Kinder immer wieder in unseren Interaktionen mit unseren Eltern erleben, wird zu unserer „inneren Welt“ beziehungsweise zum Filter, durch den wir die Welt betrachten. Dieses innere Arbeitsmodell ist aber nicht fixiert, es ist dynamisch. Es bleibt im Laufe des weiteren Lebens formbar und kann beispielsweise durch neue ressourcen-

reiche Beziehungserfahrungen (auch im Rahmen einer Psychotherapie oder eines Coachings) und ebenso durch gezielte Interventionen verändert werden (Buchheim, 2018).

Die Messung individueller Unterschiede in den Bindungsmustern begann in den 1960er-Jahren mit Mary Ainsworths Analyse der Bindungsqualität zwischen Müttern und Kindern. Anhand einer experimentellen Laborsituation – „fremde Situation“ genannt – werden durch Trennung und Wiedervereinigung mit der Bindungsperson drei organisierte Bindungsqualitäten im Verhalten der Kinder beobachtbar: *sicher*, *unsicher-vermeidend* und *unsicher-ambivalent*. Später ergänzte Mary Main diese drei Kategorien noch um eine vierte: das *desorganisierte Bindungsmuster*. Auch als Erwachsene tragen wir durch erlebte Erfahrungen mit unseren Bindungspersonen ein inneres Arbeitsmodell von Bindung in uns (eine mentale Bindungsrepräsentation), das sich ebenso in vier Muster einordnen lässt: *sicher-autonom*, *unsicher-distanziert*, *unsicher-verstrickt* und *unverarbeitetes Trauma*. Diese Bindungskategorien werden anhand von Interviews erhoben. Während das schon lange bekannte *Adult Attachment Interview* (AAI) entlang 18 biografischer Fragen die individuelle Verarbeitungsstruktur

misst, erfasst das *Adult Attachment Projective Picture System* (AAP) durch bindungsrelevante Bilder und dazu erzählte Narrative die Bindungsrepräsentationen mit dem Fokus auf Bindungsressourcen wie Verbundenheit, Selbstwirksamkeit und Synchronizität. Die Art unserer Bindungsrepräsentation steuert, welche Erwartungen und Bedürfnisse wir in einer Beziehung haben, wie wir uns in ihr fühlen und wie offen wir für Neues sind (Buchheim, 2016).

Personen mit einer sicheren Bindung zeigen in ihren Bindungserzählungen beispielsweise das Bedürfnis nach Verbundenheit und haben eine Vorstellung davon, wie sie Situationen der Einsamkeit oder des Verlassenwerdens selbstwirksam lösen und die Bedeutung von Bindung wertschätzen. Dagegen sind Geschichten von unsicher-distanzierten Personen charakterisiert durch eher funktionale Beziehungen oder Zurückweisung von Nähe mit einem eingeschränkten, „deaktivierten“ Bedürfnis nach Verbundenheit. Bei unsicher-verstrickten Personen kommen gehäuft Ärger, Konflikte und eine basale Unsicherheit zum Vorschein, die beim Gegenüber als anklammernd wahrgenommen werden kann.

In der klinischen Forschung wurde besonders das desorganisierte Bindungsmuster „unverarbeitetes Trauma“ als relevant identifiziert, das dadurch gekennzeichnet ist, Themen der Einsamkeit, des Verlustes oder emotionaler Bedrohung nicht konstruktiv und selbstwirksam auflösen zu können. Betroffene bleiben

daher mit ihrem emotionalen Schmerz allein. Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen physiologische, endokrine oder neuronale Dysregulationen bei unsicherer und insbesondere desorganisierter Bindung (Gander & Buchheim, 2015, Buchheim et al., 2016, 2022). Das zu verändern, sollte stets

Ziel einer spezifischen Intervention sein. Die therapeutische Arbeit an den inneren Arbeitsmodellen von Bindung lohnt sich: Eine Reihe von Studien weist eine signifikante Veränderung von unsicherer und desorganisierter Bindung in Richtung Bindungssicherheit auf (Buchheim, 2018).

### Wie unsere Bindungsrepräsentation unser Verbundenheitsgefühl beeinflusst

Der Zusammenhang zwischen der Qualität der individuellen Bindungsrepräsentation und dem subjektiven Erleben von Einsamkeit (beziehungsweise von Verbundenheit) ist darauf zurückzuführen, dass unser inneres Arbeitsmodell von Bindung als WahrnehmungsfILTER für unsere aktuellen Beziehungserfahrungen dient. So beeinflusst die individuelle Bindungsrepräsentation, wie wir zwischenmenschliche Begegnungen wahrnehmen und bewerten. Fühlen wir uns beispielsweise weiterhin angenommen oder eher zurückgewiesen, wenn unser:e Partner:in auf eine SMS nicht gleich antwortet, obwohl sie/er diese bereits gelesen hat?

Wir neigen dazu, unsere aktuellen Beziehungen im Lichte der Vergangenheit zu betrachten und nehmen dabei bevorzugt die Informationen wahr, die unsere bestehenden zwischenmensch-

Bindungsrepräsentation Momente des Alleinseins genießen – im Wissen darum, dass die anderen uns gegenüber wohlwollend da sind (auch wenn sie gerade nicht anwesend sind). Wir spüren die emotionale Verbindung sozusagen mental über die räumliche Distanz hinweg. Genauso ist es zu erklären, dass sich eine Freundin 2.000 Kilometer entfernt im Urlaub befinden kann und sie uns dennoch nah ist.

Eine Vielzahl an Studien konnte aber auch zeigen, dass sich eine unsichere Bindungsrepräsentation negativ auf die wahrgenommene Stabilität und Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen auswirkt. Sehen wir den anderen gerade nicht, ist die Person also nicht in unserer Nähe, sind wir uns manchmal plötzlich nicht mehr so sicher, ob sie uns wirklich noch mag. Ein weiterer möglicher Grund, dass eine sichere Bindung das Gefühl sozialer Verbundenheit fördert, auch wenn die Person allein ist, ist, dass eine sichere Bindungsrepräsentation mit einem positiven Selbstwertgefühl verbunden ist. Tatsächlich deuten die Forschungsergebnisse darauf hin, dass sich das Selbstwertgefühl und das Gefühl der Einsamkeit gegenseitig beeinflussen: Je negativer unser Selbstwertgefühl, desto leichter fühlen wir uns einsam.

All diese Forschungsergebnisse legen dar, dass die Art der Bindungsrepräsentation einer Person eine Schlüsselrolle für ihre Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden spielt. Dieser Zusammenhang wurde auch durch eine Meta-Analyse be-

stätigt, die zu dem Schluss kam, dass eine sichere Bindung das Kernelement einer positiven Anpassung im Sinne von Resilienz ist (Darling Rasmussen et al., 2019). Eine sichere Bindungsrepräsentation hilft uns somit dabei, emotional ressourcenvoll auf die Widrigkeiten des Lebens zu reagieren

## 2.000 Kilometer entfernt – und doch ganz nah.

lichen Überzeugungen und Erwartungen bestätigen. Auf diese Weise unterstützt ein Gefühl der sicheren Bindung das Gefühl, dass die/der Partner:in und/oder die Freunde an unserer Seite sind, wenn wir sie emotional brauchen, auch wenn wir gerade allein sind. So können wir mit einer sicheren

und uns von Rückschlägen leichter zu erholen. Wollen wir als Coach oder Psychotherapeut:in also das Gefühl der Verbundenheit und damit die Resilienz unserer Klient:innen unterstützen, so lohnt es sich, die sichere Bindungsrepräsentation unseres Gegenübers zu stärken.

### So stärken Sie Bindungssicherheit

In einer Studie erhielten männliche Studienteilnehmer, die alle vorher durch das AAP als unsicher-gebunden klassifiziert wurden, durch ein Spray in die Nase das „Bindungshormon“ Oxytocin. Das Ergebnis war beeindruckend: Das Oxytocin sorgte – zumindest für diesen Moment – dafür, dass die Probanden ihre Bindungsrepräsentation als sicherer empfanden beziehungsweise mehr Bindungsbereitschaft zeigten (Buchheim et al., 2009). Die Forschung wusste zwar bis dahin bereits, dass Oxytocin die zentrale Rolle für das Erleben und Verhalten in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen, vor allem für prosoziales Handeln, spielt. Dies war aber die erste Studie, die nachweisen konnte, dass es auch direkt die wahrgenommene Qualität der Bindungsrepräsentation beeinflusst. Diese Erkenntnis können Sie als Coach oder Psychotherapeut:in nun direkt nutzen.

Im emTrace®-Emotionscoaching nutzen wir acht übergeordnete sogenannte emotionale Super-Ressourcen. Diese haben wir durch einen aufwendigen wissenschaftlichen Rechercheprozess identifiziert (vgl. Eilert, 2021). Die Super-Ressourcen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie einen besonders starken positiven Einfluss auf unseren Organismus haben (sie fördern beispielsweise alle die Herzratenvariabilität).

Eine dieser Super-Ressourcen ist in diesem Zusammenhang besonders spannend: Dankbarkeit. Die Forschung konnte nämlich zeigen, dass diese emotionale Super-Ressource eng mit dem Oxytocin-System verbunden

ist (vanOyen Witvliet et al., 2018). Darüber hinaus wiesen Studien – was mit dem Wissen um die Verbindung von Dankbarkeit mit Oxytocin nun nicht überrascht – nach: Wird Dankbarkeit durch eine tägliche kurze Übung aktiviert, verringert dies das subjektive Empfinden von Einsamkeit (Bartlett & Arpin, 2019).

In einem anderen Experiment baten Forscher ihre Probanden um Folgendes: „Denken Sie bitte an die letzte Woche zurück und schreiben Sie fünf Dinge auf, für die Sie in Ihrem Leben dankbar sind!“ Diese Übung führten die Versuchspersonen anschließend einmal wöchentlich über einen Zeitraum von zehn Wochen aus. Das Ergebnis: Die Studienteilnehmer:innen fühlten sich zufriedener mit ihrem Leben allgemein, optimistischer in Bezug auf die nächste Woche und – dies ist für uns hier entscheidend – ebenfalls emotional verbundener zu anderen Menschen (Emmons & McCullough, 2003).

Die Forschung muss zwar noch untersuchen, inwiefern die emotionale Kultivierung von Dankbarkeit im eigenen Alltag die Qualität der Bindungsrepräsentation stärken kann, dennoch können Sie die oben beschriebenen Erkenntnisse in Bezug auf die wohltuende Wirkung von Dankbarkeit sofort nutzen: Geben Sie Ihren Klient:innen begleitend zur Durchführung eines Coachings beziehungsweise einer Psychotherapie die Aufgabe mit, jeden Abend drei Dinge zu notieren, für die sie heute dankbar sind – vielleicht sogar ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. So wächst Tag für Tag die emotionale Super-Ressourcen-„Apotheke“, auf die in einer emotional schwereren Zeit innerlich leichter zurückgegriffen werden kann. Dankbarkeit täglich zu aktivieren, ist zwar keine neue Idee. Wir hoffen aber, dass die Zusammenhänge, die Sie in diesem Artikel kennengelernt haben, Sie dazu motivieren, diese kleine und enorm wirkungsvolle Mikro-Transferaufgabe noch häufiger für Ihre Klient:innen zu nutzen. ■



© Hans Scherhaufner

#### Dirk W. Eilert

ist Wirtschaftspsychologe (M.Sc.) und spezialisiert auf emotionale Intelligenz. Als einer der führenden Mimik- und Körpersprache-

Experten im deutschsprachigen Raum ist seine Expertise regelmäßig in Radio, TV und Printmedien gefragt. Aktuell promoviert er an der Universität Innsbruck zu nonverbal-affektiven Mustern von Bindungsrepräsentationen bei Erwachsenen. Dirk W. Eilert lebt in Berlin und leitet dort die Eilert-Akademie. [www.eilert-akademie.de](http://www.eilert-akademie.de)



© Alexander Klebe

#### Anna Buchheim

ist Universitäts-Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Innsbruck, spezialisiert auf Bindungs-

forschung, Psychotherapie- und Präventionsforschung. Sie ist ausgebildete Psychoanalytikerin und leitet das Forschungszentrum Gesundheit und Prävention über die Lebensspanne am Institut für Psychologie. Als eine der führenden Bindungsforschungs-Expertinnen im deutschsprachigen Raum und Trainerin für das AAP-Interview ist ihre Expertise in der wissenschaftlichen und klinischen Community gefragt. <https://www.uibk.ac.at/de/psychologie/mitarbeiter/buchheim/>



STUDIEN-  
QUELLEN: