

LINDA-MARLEN LEINWEBER

Frei und trotzdem verbunden

**Führe die Beziehung,
die du dir wünschst
und bleibe du selbst**



Mit praktischen
STRATEGIEN,
REFLEXIONEN UND
KOMMUNIKATIONS-
HILFEN


kailash



LINDA-MARLEN LEINWEBER

Frei und trotzdem verbunden



LINDA-MARLEN LEINWEBER

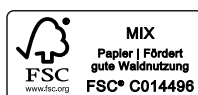
Frei und trotzdem verbunden

Führe die Beziehung,
die du dir wünschst
und bleibe du selbst

Mit Illustrationen von Lisa Frühbeis


kailash

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2026: Kailash Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktunsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Projektleitung: Stella Christiansen, Caroline Colsman

Redaktion: Diane Zilliges

Illustrationen: Lisa Frühbeis

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Bettina Stickel,
unter Verwendung eines Motivs von © Freepik

Fotos der Autorin auf dem Cover und der hinteren Umschlagklappe:

© Sebastian Kicking/Linda-Marlen Leinweber

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63286-6

www.kailash-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Frühe Vorbilder wirken sehr lange nach – wenn wir sie lassen	11
Dein Weg mit diesem Buch	14
 Die Basis von Beziehung in unserer Psyche	19
Bindung als psychologisches Grundmotiv – ein bisschen Evolutionspsychologie	21
Aha-Entdeckungen aus der Entwicklungspsychologie	24
Reflexion früher Beziehungserfahrungen	27
Bindung ist alles – auch im Umgang mit Emotionen und mit Stress	29
Vier Bindungsstile, die über unsere Beziehungen entscheiden	33
Sicherer Bindungstyp	39
Ängstlich-vermeidender Bindungstyp – und die Bindungsangst	39
Ängstlich-ambivalenter Bindungstyp – und die Verlustangst der »People Pleaser«	41
Desorganisierter Bindungsstil	43
Dein Umfeld als Mobile	44
 Bindungsangst und Verlustangst regulieren lernen – so wird Vertrauen leichter	49
Schutzstrategien: Bindungsangst und Verlustangst	51
Bindungsangst in der heutigen Gesellschaft	53

Warum die Psyche den Weg der Bindungsangst wählt und was sie braucht	54
Verlustangst in der heutigen Gesellschaft	60
Warum die Psyche den Weg der Verlustangst wählt und was sie braucht	61
Die alten Muster überschreiben	66
Sich selbst das geben, was die Eltern nicht geben konnten	67
Bei Bindungsangst neu Zugang zu Gefühlen finden	68
Bei Verlustangst lernen, die eigenen Bedürfnisse zu erspüren	72
Das Bei-sich-Bleiben üben	73
 Erste Dates: Gewohntes schlägt Gesundes	75
Schmerzhaft, aber immerhin vertraut	80
Gesundes Daten und Kennenlernen	83
Wissen, was du wirklich willst	85
Lasst euch Zeit	88
🔥 – Wie lang solltest du »warten«?	91
 Vom Rausch der Hormone hin zu liebevollem	
Angekommen-Sein – die Beziehungsphasen	95
Die Honeymoon-Phase: Was passiert im Gehirn, wenn wir verliebt sind?	97
Ernüchterung: Ende der Illusionen und Akzeptanz	101
Dein soziales Umfeld	103
Veränderungs- und Kompromissphase	106
Regelmäßig miteinander reden	111
Exkurs: toxische Dynamiken	114
Die Sicherheitsphase: Ankommen	116
 Das Feuer erhalten – und warum auch ein Glimmen	
mal okay sein kann	119
Wie viel Sex »braucht« ein Paar?	121
»Er will immer, sie nie.« Stimmt das? Und wenn ja, wie kommt ihr zueinander?	129

Die sexuelle Sozialisierung der Frau	130
Ihr seid anders und das ist okay! Wie aber findet ihr zu einem Mittelweg?	134
Sex-Talks – but how?!	137
Kommunikation – Gedanken kann niemand lesen!	141
Verbale und nonverbale Kommunikation	144
Das Kommunikationsquadrat	145
Richtig zuhören	147
Fünf Sprachen der Liebe	152
Gemeinsame Rituale	156
Konflikte – wie werden sie zu Momenten des Wachstums?	163
Wie viel Streit ist okay und was sind die häufigsten Konfliktgründe?	165
Streitthema Finanzen	167
Streitthemen Elternschaft und Sexualität	169
Wie gelingt der Umgang mit den Emotionen?	171
Angewandte Achtsamkeit im Konflikt	177
Miteinander statt gegeneinander	180
Vielfältig – und dabei kooperativ	182
Eifersucht – so häufig wie leidig	187
Persönlichkeit, Bindungsstil und genetische Veranlagung ..	190
Männer vs. Frauen	196
Umgang mit Eifersucht	198
Stressreaktionen im Körper verstehen	201
Emotionsregulation	204
Innere-Kind-Arbeit – alte Wunden heilen	207
Familiengründung & das Management des Mental Load	211
Wir wollen Eltern werden! Sex nach Plan	213
Schwangerschaft & Geburt: Bin ich diese Frau?! Sind wir dieses Paar?!	217

Dein inneres Team	219
Wochenbett – Kuschelzeit und Ausnahmezustand	223
Postpartale Depression oder logische Konsequenz?	229
Wenn die Verstimmung zur Erkrankung wird	230
Betrug! Was braucht es für die Beziehung 2.0?	235
Warum betrügen wir?	239
Der Betrug fliegt auf – drei Phasen der Bewältigung	241
Phase 1: Die emotionale Stabilisierung	243
Exkurs: Selbstfürsorge	248
Phase 2: Ursachen verstehen	250
Phase 3: Vergeben und Loslassen – Beziehung 2.0 gestalten	253
Nachwort und Danksagung	255
Anmerkungen	258
Register	268

VORWORT



Meinen ersten Freund hatte ich, als ich 16 Jahre alt war. Ich hatte absolut keine Ahnung, was ich mir von einer Beziehung wünschte, was für mich okay war und wo meine Grenzen lagen. Ich bin eine Beziehung eingegangen, weil ich verknallt war und meinen damaligen Freund cool fand. Ich mochte das Kribbeln im Bauch und seine Fähigkeit, in den Tag hinein zu leben, als gäbe es kein Morgen. Auch die zweite Beziehung vier Jahre später entstand aus ähnlichen Beweggründen. Gut ging es mir dabei nicht.

Beziehungen zu führen, seine Rolle in der Zweisamkeit oder später in einem Familiensetting zu finden, ist meistens ein »Learning on the fly«. Wir leben Beziehung so, wie wir es als »normal« empfinden. Dabei nimmt der eine mehr, die andere weniger lehrreiche Wunden und Narben mit. Für meinen persönlichen Fall sollte das Liebesleben noch viele Lernmomente mit sich bringen. Und ja, einige davon wären vermeidbar gewesen, hätte ich früher begonnen, zu verstehen, wie sich unser Verhalten, unser Denken und Fühlen in Paarbeziehungen entwickelt, und wie wir aktiv daran arbeiten können.

Denn Liebe allein reicht in meinen Augen leider nicht aus, um eine gesunde Beziehung zu führen. Das klingt sehr unromantisch, ich weiß. Falls du jetzt enttäuscht bist, dass dies keine Romcom im Buchformat ist, sieh es mal aus dieser Perspektive: Wenn Liebe (von

der die Wissenschaft immer noch nicht so richtig weiß, was sie ist) nicht die einzige Zutat für eine glückliche und zufriedene Beziehung ist, dann bedeutet es auch, dass es viele weitere Faktoren gibt, und zwar solche, die wir aktiv beeinflussen können.

Eine gesunde Beziehung zu haben, hat etwas mit *deinem* Wirken zu tun. Und bei diesem Wirken will ich dich mit diesem Buch als Psychologin, Hypnosetherapeutin und systemische Coachin begleiten. Meine Motivation, dieses Buch zu schreiben, war, dir mein gebündeltes Wissen und meine Erfahrung der letzten elf Jahre in der psychologischen Praxis mit Menschen mitzugeben. Denn egal, an welchen Klientenprozess ich mich erinnere: Die Paarbeziehung in unserem Leben spielt immer eine zentrale Rolle für unsere eigene Zufriedenheit!

Paarbeziehungen sind ein intensiver Spiegel für unsere wahrgenommene Wertigkeit: Wie fühle ich mich, wenn ich kritisiert werde? Wie sehr brauche ich meinen Partner oder meine Partnerin, um mich vollständig zu fühlen? Wie gut kann ich loslassen? Paarbeziehungen haben häufig auch einen großen Einfluss auf den eigenen Lebensplan: Wo will ich leben? Wie will ich leben? Will ich Kinder?

Beziehungen begleiten uns durch den Alltag – mit Konflikten, mit täglichen Abstimmungen, mit Care-Arbeit und Schnarchgeräuschen in der Nacht. Beziehungen können der Klebstoff des Lebens sein oder das Gift des Alltags. Aber wovon hängt das ab?

Frühe Vorbilder wirken sehr lange nach – wenn wir sie lassen

Wie bereits gesagt, leben wir Beziehung so, wie es unsere Psyche gelernt hat und wie wir es als »normal« empfinden. Damit meine ich: Welchen »Typ« Mann oder Frau ziehe ich in Beziehungen an?

In welche Verhaltensmuster verfall ich in einer Beziehung – versuche ich nonstop, es meinem Gegenüber recht zu machen, oder neige ich dazu zu flüchten, sobald es zu emotional wird? Welche Gedanken habe ich über mich selbst – als Freund oder Freundin?

Dabei spielt es eine große Rolle, wie du die Paarbeziehung deiner Eltern unbewusst erlebt hast und welche Rückschlüsse deine Psyche aus diesem Modell gezogen hat. Denn wir lernen sehr gut durch Abschauen! Und in der Regel haben wir erst einmal nur das Modell unserer Eltern, das wir so intensiv studieren können. So entsteht unbewusst ein Bild von Paarbeziehung, das die kindliche Psyche als »Norm« abspeichert.

Hinzu kommen die praktischen Lernerfahrungen in deiner aktiven Beziehung zu deinen Eltern, vielleicht zu deinen Großeltern oder Geschwistern, zu Freunden und später zu den ersten Partnern oder Partnerinnen in eigenen Paarbeziehungen.

Deine Psyche merkt sich, was wehtut, und macht alles dafür, dich davor zu schützen, diesen Schmerz noch einmal spüren zu müssen. Gleichzeitig steht im Fokus, dass du so viel Liebe und Aufmerksamkeit wie möglich bekommst. Vielleicht durch Anpassung und »lieb sein«, vielleicht durch Rebellion und Auffallen. Es entwickelt sich nach und nach ein »Programm« in dir, wie sich In-Beziehung-Sein anfühlt und welche Denk- und Verhaltensweisen für dich am besten funktionieren, um die lebensnotwendige Bindung zu deinen Eltern aufrechtzuerhalten und gleichzeitig deine Autonomie leben zu dürfen. Da sich das Gehirn in den ersten fünf Jahren exponentiell entwickelt, haben die Lernerfahrungen aus der Kindheit für die meisten Menschen ein sehr großes Gewicht in der Definition von dem gelebten Programm »Beziehung«.

Ich habe es noch nie erlebt, dass ein Mensch ausschließlich positive Prägungen aus seiner Kindheit mitgenommen hat. Vielleicht ist dies auch gar nicht möglich. Ich erlebe es selbst als Mutter einer

Tochter, wie schwer es ist, die Bedürfnisse aller Beteiligten einer Familie immer zu 100 Prozent zu erfüllen – unabhängig von ökonomischen Rahmenbedingungen, Schicksalsschlägen, Krankheit und so weiter. Du merkst, ich möchte weder deinen noch meinen Eltern einen Vorwurf machen, weil uns nicht alles, was wir uns von ihnen abgeschaut haben oder was wir in unserer Kindheit als »normales Beziehungsgefühl« verinnerlicht haben, gutgetan hat. Deine Eltern können ihr Bestes gegeben haben und du fühlst vielleicht trotzdem einen Schmerz. Diese Wahrheiten dürfen parallel existieren.

Leider gibt es aber auch den Fall, dass Eltern nicht ihr Bestes geben können. Vielleicht wegen eigener Traumata oder psychischer Erkrankungen, die sie dann mit psychischer oder körperlicher Gewalt auf herausfordernde Situationen haben reagieren lassen. Für das Kind können diese Erfahrungen ein lebenslanger, trauriger Begleiter werden. Denn wenn Betroffene nicht lernen, solche Prägungen vom Konzept Liebe zu lösen, passiert es immer wieder, dass sie ähnliche Szenarien in ihren Paarbeziehungen erleben. Nicht, weil sie es wollen, nicht, weil sie aktiv danach suchen, sondern weil die Psyche das anzieht, was sich vertraut anfühlt. Und Vertrautes muss nicht gesund sein.

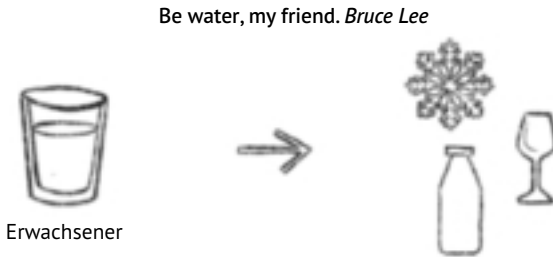
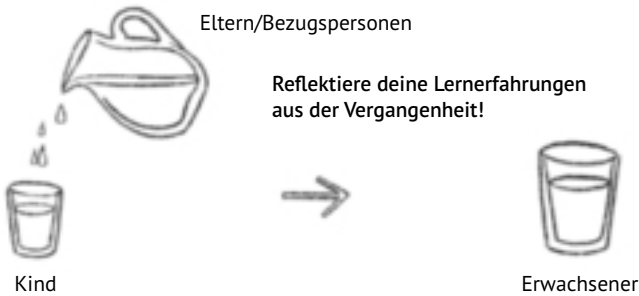
Diesen Kreislauf gilt es mit guter therapeutischer Arbeit zu durchbrechen. Wie du dir vielleicht schon denkst, kann dieses Buch eine solche Arbeit nicht ersetzen. Wenn du massive Bindungsverletzungen in deiner Kindheit erlebt hast, empfehle ich dir aus tiefstem Herzen, dir eine Eins-zu-eins-Unterstützung zu suchen! Dafür kann die Website der kassenärztlichen Vereinigung www.116117.de (in Deutschland) eine gute erste Adresse sein, um ein unverbindliches Erstgespräch in einer Psychotherapie-Praxis zu vereinbaren.

Dein Weg mit diesem Buch

Wobei dir dieses Buch helfen kann, ist, dein Verhalten und Denken in Paarbeziehungen besser zu verstehen. Es gibt dir praktische Reflexionshilfen, wie du eine gesunde Veränderung anstoßen kannst, und begleitet dich mit echten Fallbeispielen in der Umsetzung im Alltag.

Es ist ein bewusstes Auseinandersetzen mit der Frage: Was von dem Beziehungsprogramm, das ich unfreiwillig gelernt habe, will ich weiter leben und was nicht? Diese bewusste Auseinandersetzung ist für mich ehrlicherweise unabdingbar für emotionale Reife und damit fürs Erwachsenwerden. Denn wenn wir nicht aufhören, mit dem Finger auf andere zu zeigen – in dem Fall auf unsere Eltern, unsere Geschwister oder andere wichtige Bezugspersonen –, und in dem Glauben stecken bleiben von »Du bist schuld daran, dass ich heute unter xy leide!«, dann bleiben wir in unserer eigenen Geschichte gefangen. Wir bleiben stehen. Entwicklung ist unmöglich. Und das kann zu Frust, Hilflosigkeit und Unzufriedenheit führen.

Es gilt also Wege kennenzulernen, die eigene Vergangenheit anzuschauen und anzunehmen. Zu verstehen, wie dein »normal« aussieht und warum. Und dann zu lernen, sich von dieser Norm zu lösen und sie selbst zu definieren. Das ist eine hohe neurophysiologische Leistung! Und wenn du weißt, dass unser Gehirn keine Veränderungen mag, dann kannst du dir denken, dass diese Umprogrammierung einige Feedbackschleifen braucht und sicherlich auch Rückschläge beinhalten wird. Aber sie ist möglich. Denn unser Gehirn ist neuroplastisch, das heißt, es bleibt ein Leben lang flexibel und lernfähig. Und diese Fähigkeit will ich zusammen mit dir nutzen, um dein Beziehungsprogramm bewusst gesund zu gestalten.



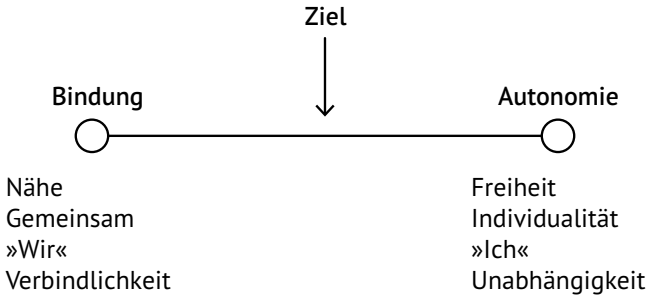
Dieses Bild hat mir sehr geholfen, die mentale und emotionale Arbeit, zu der ich dich hier einlade, greifbar zu machen. Stell dir vor, deine Geschichte und deine Prägungen werden durch ein Glas Wasser symbolisiert. Schau es dir kritisch an. Das Schöne an Wasser ist, dass es seine Form verändern kann. An deinem Beziehungsprogramm zu arbeiten, bedeutet, mitzubestimmen, wie sich dein Wasser verändern soll. Wir können deine Vergangenheit nicht verändern, aber wir können verändern, wie du deine Vergangenheit im Hier und Jetzt empfindest. Soll dein Wasser zu wunderschönen Eiskristallen werden? Soll es in ein anderes Glas fließen und damit die Form ändern? Darf etwas davon verdampfen?

Ich verspreche dir, jede Minute, die du mental in diese Neuprogrammierung investierst, wird sich lohnen. Es ist eine Arbeit an deiner emotionalen Freiheit und Gelassenheit. Und darüber hinaus auch an deiner Lebenszufriedenheit! Denn tiefe, ehrliche Beziehungen in deinem Leben haben zu dürfen, ist der stärkste Prädiktor für ein glückliches Leben.¹ Tiefe Beziehungen können sehr sinnstiftend sein, sie lassen uns füreinander da sein und geben uns das Gefühl, gebraucht zu werden. Sie erfüllen das basale, psychologische Grundbedürfnis nach Verbindung und Gemeinschaft, das wir alle in irgendeiner Form brauchen.

Wir mögen das in der Theorie wissen, aber gleichzeitig leben wir in einer Welt, in der es beispielsweise immer mehr Singlehaushalte gibt. Der Anteil der Einpersonenhaushalte lag 2024 in Deutschland bei 41,6 Prozent.² Das ist mehr als doppelt so viel im Vergleich zu 1950. Das Statistische Bundesamt in Deutschland rechnet damit, dass 2040 jeder vierte Mensch allein leben wird.³ Die Frage ist: Warum? Ist Alleinsein für viele Menschen die bessere Wahl, weil sich zu wenige mit ihrer Beziehungsfähigkeit auseinandersetzen? Oder sind sie unfreiwillig allein? Wie kann es sein, dass immer mehr Menschen sagen, dass sie sich einsam fühlen, obwohl wir heute vernetzter sind als jemals zuvor?

Ich werde mit meiner Arbeit als Psychologin keine soziologischen Fragen beantworten oder lösen können, aber vielleicht kann ich dem einen oder der anderen wieder Lust auf Beziehung machen. Mit diesem Buch kann dir klar werden, was alles in deiner Hand liegt, damit du dich frei und trotzdem verbunden fühlen kannst. Denn genau diese Balance gilt es täglich zu finden: Nähe und Vertrauen in der Beziehung zuzulassen und zu stärken und gleichzeitig die eigene Autonomie, das Ich-Sein nicht aus den Augen zu verlieren.

Zu Beginn gebe ich dir einen Überblick über die in meinen Augen wichtigsten psychologischen Grundlagen zum Thema Bindung



und Beziehung. Wir fangen im »Urschleim« an, denn hier beginnt sich dein Beziehungsprogramm bereits zu formen. Wir schauen auf entwicklungspsychologische Aspekte, lernen die unterschiedlichen Bindungstypen kennen und verstehen, was es für deine Psyche heißt, wenn wir von Grundbedürfnissen sprechen.

Danach geht es in die Anwendung! Jedes Kapitel steht dabei für sich. Das heißt, je nach deinem aktuellen Interesse kannst du punktuell entscheiden, welches Kapitel für dich gerade spannend ist. Zentral ist immer die Frage: Wie gelingt es, frei und trotzdem verbunden zu sein? Beim Daten, im ersten Jahr der Beziehung, in Konflikten, in der täglichen Kommunikation, in eurer Sexualität, bei Eifersucht, in der Zeit der Familiengründung oder im Falle einer Aufarbeitung eines Betrugs.

Das Kapitel »Bindungsangst und Verlustangst regulieren lernen« hat dabei eine Sonderrolle. Denn diese zwei weit verbreiteten Beziehungsängste bestimmen natürlich maßgeblich mit, wie all die Beziehungsphasen erlebt werden. Das heißt, in vielen Kapiteln wirst du immer wieder konkrete Verhaltens- und Denkmuster von »Bindungsängstlern« und »Verlustängstlern« beschrieben sehen. Sei es bei der Beleuchtung von Konfliktverhalten, beim Thema Eifersucht oder in der Sexualität. Denn diese Beziehungsängste haben einen

großen Einfluss auf unseren Selbstwert, also auf unsere grundlegende Überzeugung, richtig und wichtig zu sein. Und das bestimmt unser Denken, Fühlen und Handeln.

In meiner Arbeit als Psychologin, Coachin und Hypnosetherapeutin ist es mir wichtig, wissenschaftlich fundiert zu arbeiten und gleichzeitig den direkten Praxistransfer zu gewährleisten. Daher ist dieses Buch genau so aufgebaut. Du findest hier einen Mix aus fundiertem Wissen der psychologischen Forschung, konkreten Fallbeispielen aus meiner Praxis und Ansätzen zum selbst Ausprobieren – für dich allein oder für euch als Paar.

Da sich der Großteil der psychologischen Forschung zum Thema Beziehung auf heterogene, monogame Paare bezieht, kann ich leider nicht die gesamte Vielfalt von Beziehungsrealitäten und Liebesleben wissenschaftlich fundiert abbilden. Dennoch erlaube ich mir zu behaupten, dass sich die Praxistipps genauso gut umsetzen und ausprobieren lassen, wenn deine Beziehungsrealität anders aussieht.

Mir ist außerdem wichtig zu betonen, dass ich mich um eine genderneutrale Sprache bemüht habe. Da es in einigen Formulierungen in der deutschen Sprache sehr herausfordernd und sperrig werden kann, die Diversität unseres Seins abzubilden, möchte ich darauf hinweisen, dass es meine Intention ist, alle Menschen gleichermaßen anzusprechen, unabhängig von ihrem Geschlecht und ihrer partnerschaftlichen Orientierung.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und dass du dich empowered, aufgeschlaut und verstanden fühlst. Und dass du Impulse für deinen Alltag mitnehmen kannst. Ich hoffe, dass dich meine Zeilen nah zu dir bringen, denn du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.

DIE BASIS VON BEZIEHUNG IN UNSERER PSYCHE



Unser gesamtes Leben besteht aus Beziehungen. Du hast eine Beziehung zu dir selbst – und eine Beziehung zum Postboten, der dir deine Pakete bringt. Eine Beziehung zu deinem Haustier (wenn du eins hast) und eine Beziehung zu den Menschen, die dich großgezogen haben. Und vielleicht hast du auch Beziehungen zu Freunden oder zu einem Menschen, mit dem du eine romantische Liebe teilst. Du hast Beziehungen zu Arbeitskolleginnen und zu deinen Nachbarn. All diese Beziehungen sind unterschiedlich tief und betreffen unterschiedliche Ebenen deines Lebens, aber sie vereinen alle ein psychologisches Grundbedürfnis in dir: das nach Bindung.⁴ Wir gehen in Verbindung mit Menschen – mittels Kommunikation, mittels Gestik und Mimik, mit Berührungen. Manchmal auch dadurch, dass wir nichts sagen. Denn wie wir spätestens nach Paul Watzlawick wissen: Wir können nicht nicht kommunizieren. Selbst wenn du schweigst, ist das ein Signal, das dein Gegenüber empfangen und deuten wird. Das Bedürfnis nach sozialem Austausch und Miteinander ist tief in uns verankert.

Bindung als psychologisches Grundmotiv – ein bisschen Evolutionspsychologie

Vor mehr als 20 Jahren beschrieb der Psychologe Klaus Grawe erstmals die psychologischen Grundmotive. Dazu gehören Sicherheit und Orientierung, Bindung, Selbstwerterhalt und Selbstwerterhöhung sowie Unlustvermeidung und Lustgewinn.

Psychologische Grundmotive kannst du dir vorstellen wie körperliche Grundbedürfnisse. Dass unser Körper Atmen, Essen, Trinken und Schlafen für sein Überleben braucht, leuchtet uns allen ein. Unsere Psyche braucht für ein gesundes Sich-Entfalten unter anderem Bindung. Stabile und gesunde Beziehungen in unserem Leben sind also kein »nice to have«, sondern essentiell für unsere psychische Gesundheit. Aber warum ist das so?

Für die körperlichen Grundbedürfnisse lässt sich dies anhand physiologischer Mechanismen im Körper erklären. Wieso verlangt die Psyche nach Bindung? Reisen wir zurück zum Beginn des Homo sapiens. In eine Zeit, in der wir als Herde in der Savanne lebten. Unser Tag strukturierte sich durch Tätigkeiten wie Nahrungsbeschaffung und -zubereitung, gegenseitige Fürsorge, Kinderbetreuung, Schlafen und Verteidigen der Herde bei Angriffen von Fressfeinden. Fast alle Tätigkeiten wurden im Kollektiv durchgeführt – die Einzelnen in der Herde waren aufeinander angewiesen.

Und das ist ein entscheidender Punkt, warum Bindung in uns ein tiefes und notwendiges Bedürfnis ist: Nur im Verbund hatten wir eine Chance, uns gegen Säbelzahn tiger, Mammuts und andere Bedrohungen aus der Tierwelt zu schützen. Nur im Verbund klappte die Organisation der Vielfalt der entstehenden Aufgaben im Alltag.

Wurde ein Mensch aus der Herde isoliert, war ein Überleben schier unmöglich. Einerseits durch die omnipräsenten Bedrohun-

gen der Fressfeinde, aber auch wegen der fehlenden Unterstützung bei der Jagd, dem Sammeln von Nahrung und so weiter. Das soziale Miteinander liegt in unserer Geschichte. Ausgrenzung und soziale Ächtung bedeuteten damals den ziemlich sicheren Tod für uns.

Heute können wir gut allein leben. Ganz sachlich betrachtet können wir uns ein unabhängiges Leben aufbauen, ohne dass wir einer »Herde« angehören. Oder wirkt es vielleicht nur so? Was passiert in einem Menschen, der gemobbt wird, der ausgegrenzt wird und dem gezeigt wird »Wir wollen dich hier nicht haben!«?

Gehirnscans zeigen: Dieser Mensch erleidet einen tiefen Schmerz. Einen Schmerz, der vom Gehirn genauso verarbeitet wird wie körperliche Gewalt. Ganz genau ist es der dorsale anteriore cinguläre Kortex (dACC), der sowohl bei der Verarbeitung von physischer Gewalt involviert ist als auch bei der Verarbeitung sozialer Ächtung.⁵ Für mich ein deutliches Zeichen dafür, dass fehlende Bindung in unserem Leben nach wie vor eine Urangst auslöst.

Sich verstoßen fühlen, Trennungen erleiden, Angst vor Abwertung sind Themen, die uns körperlich wie psychisch stark belasten und krank machen können. Einsamkeit ist ein erforschter Risikofaktor für Depressionen.⁶ Und auch während der Coronapandemie erlebten wir, wie psychisch belastend soziale Isolation für uns sein kann. Der unumgängliche Rückzug während der Lockdown-Phasen wird als ein entscheidender Faktor für den Anstieg der Depressions- und Angsterkrankungen um 25 Prozent zwischen 2019 und 2020 gesehen.⁷

Während und nach Trennungen ist das »Broken-Heart-Syndrom« mittlerweile eine anerkannte und diagnostizierbare Erkrankung, die den emotionalen Herzschmerz auch physisch messbar macht. Bindung verlieren, Bindung lösen bedeutet Schmerz. Manchmal auch das Fühlen von Zukunftsangst und Selbstzweifel.

Ich glaube, wir können nur sachlich betrachtet ein Leben »ohne Herde« führen. Für unsere emotionale und mentale Gesundheit braucht es Bindung. Das muss nicht unbedingt die Paarbeziehung sein. Es können auch Freundschaften sein, die Beziehung zu deiner Ursprungsfamilie oder zu deinen Kindern oder deiner besten Freundin. Damit die Beziehung dir guttut, sollte sie sich für dich »hochwertig« und eng anfühlen. Dann hat sie großes Potenzial, deine Lebenszufriedenheit und dein Glücksempfinden positiv zu beeinflussen. Das zeigen auch Untersuchungen wie eine Längsschnittstudie aus Harvard: 1938 begann das Forscherteam zu analysieren, welche Faktoren über die Zeit am ehesten mit einem zufriedenen Leben korrelieren. Nach mehr als 60 Jahren Untersuchungen zeigt sich: Enge und qualitativ hochwertige Beziehungen sind der wichtigste Faktor für Zufriedenheit und Gesundheit im Leben.⁸ Es lohnt sich also, in diese engen und ehrlichen Beziehungen zu investieren, wenn du selbst nach einem gesunden und zufriedenen Leben strebst.

Das zeigt sich auch, wenn man sich anschaut, was Menschen im Alter lange gesund hält: Das soziale Eingebundensein – in der Familie, mit Freunden, im Ehrenamt oder in Vereinen – ist einer der besten Prädiktoren für die körperliche und geistige Gesundheit im Alter.⁹

Und auch wenn wir jetzt wissen, es muss nicht die Paarbeziehung sein, wird sich dieses Buch trotzdem auf die Paarbeziehung fokussieren. Einfach um die Komplexität der Beziehungsvielfalt zu reduzieren – und weil die Paarbeziehung nach wie vor die Beziehungsform ist, die die meisten Menschen als ihre engste und intensivste Beziehung einordnen.

Aha-Entdeckungen aus der Entwicklungspsychologie

Um sich selbst in Beziehung zu verstehen, lohnt es sich, ganz von vorn zu beginnen: im Bauch deiner Mutter und den ersten Lebensjahren nach der Geburt. Denn hier werden die Grundsteine gelegt, die dein Verhalten in Beziehungen wahrscheinlich bis heute unbewusst beeinflussen, wenn du nicht aktiv daran gearbeitet hast.

In der Schwangerschaft und frühen Kindheit werden erste Lernerfahrungen gesammelt, die dazu beitragen, wie sich »In-Beziehung-gehen« für uns anfühlt. Denn genau das erleben wir während des Heranwachsens im Bauch der Mutter: Wir sind in unserer ersten, wenn auch nicht frei gewählten Beziehung unseres Lebens. Und diese erste Beziehung begleitet uns bei der Entwicklung unseres Gehirns, unseres Körpers und unserer Organe und bestimmt, welche Nährstoffe und Hormone wir für diese Entwicklung zugeführt bekommen. Denn die Gehirnentwicklung des Ungeborenen beginnt bereits in der dritten Schwangerschaftswoche! Ist das nicht beeindruckend?

Teil dieser Gehirnentwicklung ist es, dass Erfahrungen aus der Umgebung des Ungeborenen genutzt werden, um Synapsen zu bilden. Synaptische Verbindungen sind die Grundlage für das Lernen. Das Ungeborene lernt beispielsweise, welche Stimmen in engster Umgebung immer wieder präsent sind, und baut eine Vertrautheit zu diesen Stimmen auf. Es spürt Berührungen am Bauch der Mutter und am eigenen Körper. Das Ungeborene lernt aber auch, wie sich Stress und Entspannung anfühlen, da es über den Blutkreislauf der Mutter auch deren Hormone miterlebt.

Natürlich ist das Gehirn des Ungeborenen nicht ab der dritten Schwangerschaftswoche in der Lage, all diese Lernerfahrungen zu sammeln und einzuordnen. Dafür braucht es etwas mehr Zeit.

Ganz grob lässt sich die Gehirnentwicklung wie folgt beschreiben: Ab dem 25. Entwicklungstag des Embryos verschmelzen die Neuralfalten und bilden das Neuralrohr. Aus dem Neuralrohr entstehen Gehirn und Rückenmark. Ab der achten Schwangerschaftswoche sind das Gehirn und das Rückenmark fast vollständig angelegt.

Nach der 20. Schwangerschaftswoche haben sich über 80 Milliarden Neuronen gebildet, das ist bereits der Großteil an Nervenzellen, die wir im Gehirn brauchen. Und ab dem sechsten Monat im Bauch der Mutter ist das Gehirn des Ungeborenen so weit, dass es bereits schmecken, hören und riechen kann.

Wir beginnen unser Leben in einer natürlichen und absoluten Abhängigkeit und Bindung zur Mutter. Es gibt noch keine Autonomie des Ungeborenen. Und das wird eine Zeit so bleiben.

Zum Zeitpunkt der Geburt hat das Gehirn bereits alle Veranlagungen, die es zum Wachsen braucht. Aber erst 25 Prozent aller Vernetzungen sind ausgebildet. Manche sprechen daher gern von uns Menschen als »gehirnphysiologischer Frühgeburt«, denn ein Großteil unserer anfänglichen Entwicklung passiert außerhalb des Mutterleibs. In den ersten zwei Jahren verdreifacht sich unsere Gehirnmasse und erreicht 75 Prozent des späteren Volumens. Alle Erfahrungen, die wir in dieser Zeit machen, werden vom Gehirn wie von einem Schwamm aufgesogen und bilden eine wichtige Grundlage für unsere späteren Überzeugungen. Die ersten Lebensjahre sind so vulnerabel, weil Lernerfahrungen, zum Beispiel beim Erleben von Beziehung, viel schneller in synaptische Verbindungen im Gehirn übersetzt werden als zu einem späteren Zeitpunkt. Unser Gehirn bleibt zwar ein Leben lang flexibel – die schon erwähnte neuroplastische Flexibilität –, aber die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Jahren ist dennoch rasanter als zu späteren Zeitpunkten im Leben.

Zudem sind diese ersten fünf Lebensjahre mit einer hohen körperlichen und psychischen Abhängigkeit verbunden – das bedeutet, dass eine Erfahrung wie »Mein Vater hat vergessen, mich im Kindergarten abzuholen« für die kindliche Psyche eine reale Bedrohung ist. Denn die Psyche »weiß« unbewusst, dass ein Überleben ohne die Eltern nicht möglich wäre, und reagiert mit Panik.

Passiert es uns im Erwachsenenleben, dass uns jemand versetzt, ist das unangenehm und vielleicht ärgerlich, aber wir empfinden normalerweise keine Bedrohung – weil wir nicht mehr in der Abhängigkeit von dem Menschen sind, der uns vergisst.

Es kann aber auch sein, dass eine Verknüpfung im Gehirn entstanden ist, weil wir die verletzliche Erfahrung immer wieder machen mussten. Die Verknüpfung zeigt sich dann in Form eines Glaubenssatzes, der bis ins Erwachsenenalter fortlebt. Vereinfacht kannst du dir den Prozess wie folgt vorstellen: Die kindliche Psyche bemerkt den Schmerz des Verlassenwerdens und reagiert darauf mit einer Einstellungsänderung. Zum Beispiel: »Wenn Papa mich immer wieder vergisst abzuholen, dann bin ich ihm wahrscheinlich nicht wichtig. Denn wäre ich wichtig für ihn, dann wäre er da.« Die innere Haltung von »Ich bin nicht wichtig« macht die Situation für die Psyche verstehbar und hilft, weniger Enttäuschung zu spüren, wenn sich die Situation wiederholt. Die Psyche bereitet sich darauf vor, dass der Schmerz wahrscheinlich wiederkommt. Das hat im ersten Moment sogar eine schützende Funktion für die notwendige Beziehung zum Vater!

Lebt der Glaubenssatz aber ungehindert in uns weiter, dann blockiert er uns im Erwachsenenleben. Vielleicht spürst du die Blockade, indem du realisierst, wie schwer es dir fällt, in engen Beziehungen zu vertrauen und dich fallen zu lassen. Du findest es ganz schwer auszuhalten, wenn dir Freunde oder dein Partner nicht sofort zurückschreiben, und wirst traurig. Und wenn du ehrlich bist,