

Eli Harwood  
Voll verbunden

## *Buch*

»Voll verbunden« ist fundierter Ratgeber und Arbeitsbuch zugleich – Die Bindungstheorie-Expertin und gefeierte TikTok-Therapeutin Eli Harwood hilft dir, deine Partnerschaft aufs nächste Level zu heben. Finde heraus, welcher Bindungstyp du bist, was das mit deiner Vergangenheit zu tun hat, und warum darin der Grund liegt, dass du in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen oft auf die immer selben Probleme stößt. Und keine Sorge: Anschließend bekommst du die richtigen Werkzeuge an die Hand, um einen sicheren Bindungsstil zu lernen und in deiner Partnerschaft wirkliche Stabilität und tiefgehende Nähe zu erleben.

## *Autorin*

**Eli Harwood** ist amtlich zugelassene Therapeutin und lebt mit ihrem Mann Trevor und ihren drei Kindern in Colorado. Eli ist ein absoluter Nerd, was Bindungstheorie angeht, mit der sie sich schon seit mehr als zwei Jahrzehnten beschäftigt. Ihr Ziel ist es, die Welt, Beziehung um Beziehung, zu einem besseren Ort zu machen. Dieses verfolgt sie in ihrer klinischen Arbeit, ihrem Schreiben und ihren Beiträgen in den sozialen Medien. Dort teilt sie als @attachmentnerd sowohl Fakten aus der Wissenschaft als auch Praxistipps für den Alltag.

ELI HARWOOD

# vollverbunden

BINDUNGSTYPEN

VERSTEHEN,

BEZIEHUNGEN

STÄRKEN



Dein  
Guide und  
Workbook für  
eine erfüllte  
Partnerschaft

*Aus dem Englischen  
von Elisabeth Liebl*

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel  
»Securely Attached« bei Sasquatch Books, Seattle.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2025

Copyright © 2024 der Originalausgabe: Eli Harwood

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Anna Sulik

Design: Alison Keefe

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

kkgas / stocksy

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis

Printed in Italy

AR · CB

ISBN 978-3-442-18033-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

**Der Liebe meines Lebens  
gewidmet.**

Danke, dass du der Ort bist,  
an dem ich gesehen, gehört,  
geliebt und zum Wachstum  
gefordert werde.

Ich liebe dich über alles.



# Inhalt

Vorwort

**8**

Bevor du zu deiner Bindungsreise  
aufbrichst

**10**

Wie du dieses Buch nutzen kannst

**12**

Bindung: Mythos oder Wahrheit?

**14**

---

TEIL I

WO DEINE GESCHICHTE  
BEGANN

**17**

TEIL II

WO DEINE GESCHICHTE  
ENDETE

**89**

TEIL III

WOHIN DEINE  
GESCHICHTE FÜHRT

**133**

---

Danksagung

**174**

Was dir noch weiterhelfen könnte

**175**

Bibliografie

**176**

# Vorwort

Dieses Buch aufzuschlagen, war ebenso mutig wie klug von dir. Mutig, denn die eigenen Beziehungen (wirklich) auf den Prüfstand zu stellen, ist harte Arbeit – es bedeutet nicht weniger, als dass wir uns die schmerzlichen Muster ansehen, die wir beim Erwachsenwerden erlernt haben, die Strategien, die wir entwickelt haben, um unvollkommenen Menschen nahe und doch sicher sein zu können. Klug, denn die Forschung der letzten 50 Jahre zeigt, wie unglaublich wichtig unsere Beziehungen sein können. Studien belegen, dass die Fähigkeit, Beziehungen voller Nähe zu führen, nicht nur ein nettes »Extra« ist – sie ist vielmehr ein zentraler Bestandteil dessen, was uns zu Menschen macht. (Kurz gesagt: Sind wir unfähig, Nähe herzustellen, funktionieren Gehirn und Körper nicht richtig.) Wenn wir uns bemühen, enge Beziehungen zu pflegen, ist dies ein langfristiges Investment in unsere geistige Gesundheit, unsere emotionale und sexuelle Zufriedenheit und unsere körperliche Gesundheit. (Ja, wir erhöhen dadurch sogar unsere Lebenserwartung!) Und wenn du Kinder hast – jetzt oder in Zukunft –, investierst du auch in ihre gesunde Entwicklung.

Als Wissenschaftlerin interessiere ich mich seit jeher für Beziehungen. Daher habe ich in den letzten zehn Jahren zum Thema »Bindung« geforscht. (Und das ist immer noch das Coolste, was ich mir vorstellen kann.) Jedes Jahr gebe ich Kurse an Colleges und Universitäten, schreibe Zeitschriftenartikel und halte Vorträge darüber, wie Bindungen die menschliche Entwicklung beeinflussen und wie wir unseren Kindern, Partnern, Kunden und uns selbst zu sicheren Bindungen verhelfen können. Es ist eine bewegende Erfahrung, mitzuerleben, wie Menschen reagieren, wenn sie zum ersten Mal von diesen Dingen hören. Es ist, als hätte man ihnen eine Brille gegeben, die einen klaren Blick auf Vergangenheit und Gegenwart ermöglicht. Professor Jude Cassidy, meine Mentorin, nennt das: den Menschen »Augen zum Sehen geben«, damit sie die Welt der Beziehungen erstmals richtig wahrnehmen können. Und meine Studenten sagen häufig: »Ich wünschte, ich hätte das schon früher gewusst.« Oder: »Ich wünschte, meine Eltern hätten all das gewusst, als sie mich großgezogen haben.«

Doch so sehr ich die Bindungstheorie und ihre transformative Kraft schätze, so klar erheben sich an diesem Punkt auch zwei Stolpersteine, die Schwierigkeiten bereiten können. Erstens: Die Bindungstheorie ist schwer zu verstehen, denn ihre simplen und eleganten Einsichten verbergen sich häufig in langen (furchtbar trockenen) akademischen Texten, hinter Fachbegriffen und Bezahlschranken. Daher ist das, was Eli mit diesem Buch unternimmt, so wichtig. Wenn du einen Attachment-Nerd wie sie in deiner Nähe hast, kannst du sicher sein, dass du verstehen wirst, was die Bindungstheorie und die zugehörige Forschung über den Aufbau sicherer Bindungen besagen. (Spoiler: Du musst als Vater oder Mutter nicht perfekt sein, endlos stillen oder ununterbrochen verfügbar sein, um einem Kind eine sichere



Bindung zu vermitteln.) Noch wichtiger: Dieses Buch versteht es, Jahrzehnte hochqualifizierter, komplexer Forschung auf den entscheidenden harten Kern zu verdichten. Und der ist leicht verständlich, praktikabel, witzig und einfach nur großartig.

Doch bevor du dich jetzt mit dem Buch aufs Sofa verziehst, möchte ich dich vor dem zweiten Stolperstein warnen: Wie in vielen Bereichen der Psychologie konzentrierte sich die Forschung zur Bindungstheorie auf weiße, cis-gender und heterosexuelle Menschen aus westlichen, gebildeten, industrialisierten, reichen und demokratischen Kulturen, was man in der englischsprachigen Welt mit »WEIRD« abkürzt. Meine Kollegen und ich arbeiten an diesem Problem, aber der Forschungsbereich als Ganzes hat noch einen weiten Weg vor sich, hin zu einem diversen, gleichberechtigten, inklusiven und gerechten Ansatz. Vor dem Hintergrund dieser beiden Punkte möchte ich zusammenfassen, was die bisherige Forschung entdeckt hat:

1. Bindung – die Fähigkeit, enge Beziehungen einzugehen – ist universell. Daher hat jeder Mensch das universelle Menschenrecht auf erfüllende Beziehungen zu anderen Menschen.
2. Doch die einzigartige Form deiner Bindungsbeziehungen kann je nach Kultur, Identität und Familienstruktur eine jeweils andere Form annehmen. Auch der soziopolitische Kontext (zu dem auch Formen der Unterdrückung wie Rassismus, Klassismus und Homophobie gehören) spielt eine Rolle. Bist du beispielsweise in einer Migrantenfamilie groß geworden, die stets von Ausweisung und Trennung bedroht war, haben deine Bezugspersonen dir eine sichere Basis zu verschaffen versucht, indem sie dich ständig überwacht haben oder dir beibrachten, wie du mit Vorurteilen und Fremdenfeindlichkeit umgehen kannst. Wenn diese Verhaltensweisen dir ein Gefühl der Sicherheit und Verbundenheit verschafft haben, dann sind sie ein wichtiger Teil deiner Geschichte und deiner Bindungssicherheit.

Was ich an Elis Buch so faszinierend finde, ist die Tatsache, dass es für jeden Menschen geeignet ist. Einige Forschungsergebnisse passen vielleicht nicht zu deinen Erfahrungen, aber das ist in Ordnung. Ich möchte dich wärmstens einladen, dich ganz auf dieses Buch einzulassen, auf die Freude und das Unbehagen, das die Erforschung deiner Bindungsgeschichte mit sich bringt. Damit du daraus die Kraft ziehen kannst, um deine Bindungsgeschichte künftig voller Interesse und Mitgefühl sowie mit einer soliden Dosis Wissenschaft anzugehen.

**Jessica Stern, PhD**

Research Fellow

Fachbereich Psychologie an der Universität von Virginia