

RICH BODY ACADEMY

Attunement braucht keine Perfektion, sondern Reparatur.

Warum du die meiste Zeit nicht wirklich weisst was in der anderen Person los ist & Einstimmung somit nicht möglich ist. Und warum das nicht schlimm ist solange du reparierst.

Bonus zu Sieben Tage · Aus der Reihe Der Autopilot Code · Über Attunement, FehlAbstimmung und Reparatur

HERAUSGEBERIN

Rich Body Academy als Marke der Lyvore Lifestyle FZCO, Building A1, Dubai Digital Park, Dubai Silicon Oasis, 0000 Dubai, Vereinigte Arabische Emirate. Kontakt: hey@richbody.academy. Vertretung: General Manager Anna-Maria Reifschläger. Zuständige Behörde: Dubai Silicon Oasis Authority, IFZA Dubai. Lizenznummer 58631. TRN 104924929300001.

AUSGABE

1. Ausgabe, 2026. Begleitmaterial zum Kurs "Sieben Tage" und zum Workbook "Der Autopilot Code".

URHEBERRECHT

© 2026 Lyvore Lifestyle FZCO. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung, Übersetzung oder Verbreitung, ganz oder in Auszügen, in gedruckter oder digitaler Form, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Herausgeberin nicht gestattet. Der Erwerb berechtigt zur persönlichen Nutzung.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses E-Books dienen der allgemeinen Information und der persönlichen Selbstreflexion. Sie ersetzen weder eine ärztliche noch eine psychotherapeutische Diagnostik, Beratung oder Behandlung und stellen keine solche dar. Angaben zu Ernährung, Nahrungsergänzung, Koffein und Alkohol sind allgemeine Orientierungswerte für gesunde Erwachsene. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Erkrankungen, regelmässiger Medikamenteneinnahme, anhaltenden Beschwerden oder gesundheitlichen Fragen wende dich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine psychotherapeutische Fachperson. Alle Angaben wurden mit Sorgfalt erstellt. Eine Haftung für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte sowie für Entscheidungen, die auf ihrer Grundlage getroffen werden, wird nicht übernommen.

GENANNT E QUELLEN

Die genannten Studien und Referenzwerte sind am Ende des jeweiligen Kapitels aufgeführt. Die Darstellung ist eine eigenständige, vereinfachte Einordnung für die Anwendung im Alltag und gibt die genannten Arbeiten nicht vollständig wieder.

KAPITEL 1

Die Vorstellung, die dich müde macht

Du hast Attunement gehört und nun denkst du, dass du spüren können sollst, was dein Kind konkret braucht. Oder was dein Partner meint. Was in deiner Klientin gerade los ist.

Und zwar 100 % korrekt und sofort.

Lass mich dir diesen Zahn ziehen: Niemand kann das!

Irgendwo in den letzten Jahren hat sich ein Bild festgesetzt, wie ein guter Mensch in Beziehung aussieht: feinfühlig, präsent, abgestimmt. Er merkt, was der andere braucht, bevor der andere es sagt. Er reagiert richtig. Er ist "reguliert" und deshalb wird der andere es auch. Dieses Bild hat einen Preis und du kennst ihn: Jedes Mal, wenn du es nicht gemerkt hast, wenn du an deinem Kind vorbeigeredet hast, wenn du deine Partnerin falsch verstanden hast, wenn eine Klientin nach der Sitzung sagt, das war es nicht, fühlst du dich als jemand, der versagt hat. Nicht in der Sache. Als Mensch.

Dieses Buch sagt dir, was die Forschung über Abstimmung zwischen Menschen tatsächlich gefunden hat, und es ist das Gegenteil dieses Bildes. Menschen sind die meiste Zeit nicht aufeinander abgestimmt. Auch Mütter und Säuglinge nicht. Was Beziehung trägt ist nicht alleine die Einstimmung. Es ist das, was passiert, nachdem sie verloren ging.

KAPITEL 2

Was die Forschung gefunden hat

Ein Drittel der Zeit. Das ist die Zahl, die alles ändert.

Der Entwicklungspsychologe Edward Tronick hat über Jahrzehnte Mütter und Säuglinge gefilmt, Bild für Bild, und ausgewertet, wann die beiden in ihrem Verhalten koordiniert waren: gleicher Blick, gleicher Rhythmus, gleiche Intensität. Das Ergebnis, das er 1989 zusammengefasst hat hat viele überrascht. Auch bei gut abgestimmten Paaren aus Mutter und Kind lag die koordinierte Zeit bei etwa einem Drittel. Zwei Drittel der Zeit waren die beiden nicht abgestimmt. Die Mutter schaute weg, während das Kind sie suchte. Das Kind drehte sich weg, während die Mutter lächelte.

Das Entscheidende: Diese FehlAbstimmungen wurden ständig repariert. Innerhalb von Sekunden fanden die beiden zurück, wieder und wieder und genau dieser Wechsel, weg und zurück, weg und zurück, war das, was die sichere Beziehung und die daraus entstehende Co-Regulation ausmachte.

Tronick nannte das Rupture and Repair, Bruch und Reparatur, und er zog daraus einen Schluss, der für Eltern, Partner und Begleiterinnen gleichermaßen gilt: Das Kind lernt nicht nur aus der perfekten Abstimmung. Es lernt genauso stark aus der Reparatur. Ein Kind, das immer wieder erlebt, dass Kontakt nach einem Bruch zurückkommt, entwickelt die Erwartung, dass Brüche nicht das Ende sind. Das ist die Grundlage von dem, was wir später Sicherheit nennen. Ein Kind, das nur Abstimmung erlebt, hätte diese Erwartung nie bilden können, weil es sie nie gebraucht hat.

Beatrice Beebe und Frank Lachmann haben in ihren Untersuchungen etwas Ähnliches gefunden und sie haben ihm einen Namen gegeben, der sich merken lässt: Mittlere Koordination. Mütter, die sich extrem stark auf ihr Kind einstellten, jede Bewegung spiegelten, jeden Laut aufnahmen, hatten keine sichereren Kinder. Sie hatten eher unsicherere. Zu viel Abstimmung liess dem Kind keinen Raum, sich selbst wahrnehmen zu lernen und zu lernen Discomfort zu halten. Der Bereich, der die besten Verläufe hatte war der mittlere: aufmerksam, aber nicht lückenlos. Abgestimmt, aber mit Lücken, die repariert wurden.

Für Erwachsene hat John Gottman über Jahrzehnte Paare beobachtet und etwas gefunden, das dieselbe Struktur hat. Nicht die Anzahl der Konflikte sagte voraus, ob ein Paar zusammenblieb. Es war, ob Reparaturversuche gemacht und angenommen wurden: ein Satz, eine Berührung, ein Witz mitten im Streit, der sagt, wir sind noch da. Und in der Psychotherapieforschung haben Jeremy Safran und Christopher Muran gezeigt, dass Brüche in der Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin, wenn sie erkannt und repariert werden, zu den stärksten Faktoren für gute Verläufe gehören. Nicht die Abwesenheit von Brüchen. Die Reparatur.

Ein Drittel der Zeit abgestimmt, zwei Drittel nicht und in den zwei Dritteln liegt das Lernen. Wenn du das einmal verstanden hast, kannst du aufhören, dich für die zwei Drittel zu schämen.

KAPITEL 3

Was Attunement wirklich ist

Nicht Gedankenlesen. Nicht Dauerpräsenz. Eine Bewegung, die man wiederholt.

Der Begriff kommt von Daniel Stern, der in den Achtzigern beschrieben hat was zwischen Bezugsperson und Säugling passiert, wenn es gut läuft. Er nannte es Affekt-Attunement, Einstimmung auf den Affekt, und er war sehr genau darin, was es nicht ist. Es ist nicht Nachahmung. Es ist nicht, immer zu wissen, was das Kind braucht. Es ist wahrzunehmen was gerade in ihm passiert, in Rhythmus, Intensität und Form, und darauf zu antworten, oft in einer ganz anderen Modalität. Das Kind quietscht, die Mutter wippt. Nicht dasselbe, aber dieselbe Intensität. Erst wahrnehmen, dann antworten.

In dieser Reihenfolge steckt alles. Attunement ist keine Eigenschaft, die man hat oder nicht hat und kein Zustand, in dem man bleibt. Es ist ein Vorgang, der immer wieder neu beginnt, weil er immer wieder verloren geht. Wer glaubt, ständig abgestimmt sein zu müssen hat den Vorgang mit einem Zustand verwechselt, genau wie beim Wort Regulation. Und wer das tut, verpasst den Teil, der wirklich zählt: den Moment, in dem er merkt, dass er nicht abgestimmt war und zurückkommt.

Es gibt noch etwas, das Attunement nicht ist und das ist wichtig für alle, die "gerne" retten. Attunement heisst nicht, das Problem des anderen zu lösen. Es heisst nicht, seinen Zustand zu ändern. Ein Kind, das weint, braucht nicht jemanden, der das Weinen beendet. Es braucht jemanden, der wahrnimmt, dass es weint und darauf angemessen antwortet. Manchmal ist die Antwort, es hochzunehmen. Manchmal ist sie präsent dazubleiben. Die Antwort ist nicht das alleinig Entscheidende. Die Wahrnehmung davor ist es. Wahrzunehmen was ist jetzt gerade in dir los.

KAPITEL 4

Wie Reparatur aussieht

Drei Schritte, die du kennst in eine andere Richtung gedreht.

Reparatur ist dieselbe Bewegung wie die Praxis in diesem Kurs, nur nach aussen. Bemerkten, beschreiben, zurückkommen. Und weil sie so klein ist, wird sie oft übersehen zugunsten von etwas Grösserem, einer Aussprache, einer Entschuldigung mit Erklärung, einem Gespräch über alles. Das Grosse ist selten nötig. Das Kleine fast immer.

Bemerkten

Der Bruch zeigt sich zuerst im Körper, bei beiden. Dein Kind wird lauter oder ganz still. Dein Partner antwortet einsilbig. Deine Klientin schaut weg. Und bei dir: Enge, Ungeduld, der Wunsch, es schnell zu Ende zu bringen. Das ist das Signal und es ist dasselbe Signal wie an der Schwelle, nur dass es diesmal um Kontakt geht. Wer es bemerkt, ist schon in der Reparatur.

Beschreiben

Ein Satz, der beschreibt, was gerade passiert ist, ohne Deutung und ohne Schuld. Ich habe dich gerade nicht gesehen. Ich war mit dem Kopf woanders. Ich habe zu schnell geantwortet. Nicht: Ich bin eine schlechte Mutter. Nicht: Du bist zu empfindlich. Der Satz beschreibt den Bruch, nicht den Menschen. Bei einem Kind reicht oft: Da war ich gerade nicht präsent bei dir oder da war ich gerade in meinem Autopiloten. Jetzt bin ich wieder da.

Zurückkommen

Und dann tust du das, was Attunement ist: wahrnehmen was jetzt da ist. Nicht das, was vor dem Bruch da war. Das, was jetzt ist. Vielleicht ist das Kind noch wütend und die Reparatur ist, dabei zu bleiben, statt die Wut wegzumachen. Vielleicht braucht der Partner erst einmal nichts. Zurückkommen heisst nicht, den alten Zustand wiederherzustellen. Es heisst wieder wahrzunehmen was ist.

Mit wem	Wie der Bruch aussieht	Die Reparatur
Mit deinem Kind	Du hast geantwortet ohne wirklich hinzuschauen. Du warst laut. Du hast es "runter reguliert" statt es wahrzunehmen.	Da war ich gerade nicht bei dir. Jetzt bin ich da. Und dann hinschauen was jetzt ist.
Mit deinem Partner	Ihr habt aneinander vorbeigeredet. Einer hat sich zurückgezogen, der andere hat nachgesetzt.	Ich glaube, ich habe dich gerade falsch verstanden. Sag es mir noch mal. Und dann wirklich hören, nicht antworten.
Mit deiner Klientin	Du hast gedeutet, gerettet, abgekürzt. Sie ist in die Geschichte gegangen, du hinterher.	Ich merke, ich wollte dich gerade beruhigen. Lass uns zurück zu dem, was da war. Das ist ein Satz, und er zeigt ihr, wie Reparatur geht.
Mit dir selbst	Du hast dich verlassen. Wegberuhigt, umgedeutet, analysiert, gerettet.	Ich war gerade weg. Was ist jetzt da. Zwei Wörter. Drei Atemzüge. Ich bin okay auch wenn ich weg war.

KAPITEL 5

Der zweite Rückfall in Beziehung

Warum die Scham über den Bruch die Reparatur verhindert.

Du kennst den zweiten Rückfall aus dem Kurs: die Scham nach dem Kippen, die länger dauert als das Kippen selbst. In Beziehung hat er eine besondere Form. Wer sich dafür schämt nicht abgestimmt gewesen zu sein, tut in der Regel eines von zwei Dingen. Entweder er entschuldigt sich zu gross, mit Erklärungen und Selbstvorwürfen und der andere muss jetzt ihn beruhigen, das Kind muss die Mutter trösten, die Klientin die Coachin. Oder er zieht sich zurück und tut so, als wäre nichts gewesen, weil das Zugeben zu viel wäre. Beides ist keine Reparatur. Beides lässt den Bruch stehen und beides lehrt den anderen, dass Brüche gefährlich sind.

Ein Nervensystem lernt nicht unter Scham. Das gilt für dich, wenn du dich für die zwei Drittel verurteilst und es gilt für das Kind, das eine Mutter erlebt, die sich für jede FehlAbstimmung selbst bestraft. Die Reparatur braucht das Urteil, das vorher fällt: Ich bin okay, auch wenn ich gerade nicht bei dir war. Erst dann ist der Satz möglich, der die Reparatur ist, klein, ohne Rechtfertigung, mit offenen Augen. Da war ich weg. Jetzt bin ich da.

Und das ist auch die Antwort auf die Frage, mit der dieses Buch angefangen hat. Du weisst die meiste Zeit nicht, was in der anderen Person los ist. Das ist nicht dein Versagen. Das ist die Normalform von Beziehung, bei allen Menschen, in allen Untersuchungen. Was dich zu einem Menschen macht, an dem sich andere ausrichten können, ist nicht, dass du es weisst. Es ist, dass du merkst, wenn du es nicht wusstest und zurückkommst. Ein Drittel der Zeit reicht.

DIE EINE SACHE

Einmal in dieser Woche, wenn du merkst, dass du an jemandem vorbeigegangen bist, deinem Kind, deinem Partner, einer Klientin, dir selbst: kein grosses Gespräch. Ein Satz, der den Bruch beschreibt, ohne Schuld. Und dann wahrnehmen, was jetzt da ist. Schreib abends auf, wie lange die Reparatur gedauert hat. Es werden Sekunden sein.

DIE KURZE FASSUNG

Menschen sind etwa ein Drittel der Zeit aufeinander abgestimmt, auch Mütter und Säuglinge, auch gute. Was Beziehung trägt, ist nicht die Abstimmung, sondern die Reparatur nach dem Bruch, und aus ihr entsteht Sicherheit. Attunement ist ein Vorgang, kein Zustand: erst wahrnehmen, dann antworten, immer wieder neu. Reparatur ist klein: bemerken, einen Satz ohne Schuld, zurückkommen zu dem, was jetzt ist. Die Scham über den Bruch verhindert sie. Du musst nicht wissen, was in der anderen Person los ist. Du musst merken, wenn du es nicht wusstest, und zurückkommen.

Quellen

- Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44(2), 112–119.
- Tronick, E. Z., Cohn, J. F. (1989). Infant–mother face-to-face interaction: Age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination. *Child Development*, 60(1), 85–92.
- Beebe, B., Lachmann, F. M. (2002). *Infant Research and Adult Treatment: Co-constructing Interactions*. Analytic Press.
- Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. Basic Books.
- Gottman, J. M. (1999). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. Norton.
- Safran, J. D., Muran, J. C. (2000). *Negotiating the Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guide*. Guilford.
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89–97.