

Beziehung und Verbundenheit im digitalen Raum

1

Was machen wir?

2

Wie definierst du Verbundenheit für dich?



3

Definition von Verbundenheit



Verbundenheit ist das subjektive Erleben von wechselseitiger Bedeutsamkeit, Resonanz und Zugehörigkeit in einer Beziehung oder Gemeinschaft.

4



Definition von Verbundenheit

Drei Kernelemente sind zentral:

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Wechselseitigkeit | Ich bin nicht nur adressiert, sondern wirksam beteiligt. |
| 2. Resonanz | Mein inneres Erleben wird wahrgenommen und beantwortet. |
| 3. Zugehörigkeit | Ich muss mich nicht grundlegend verstellen, um Teil zu sein. |

5



Definitionen

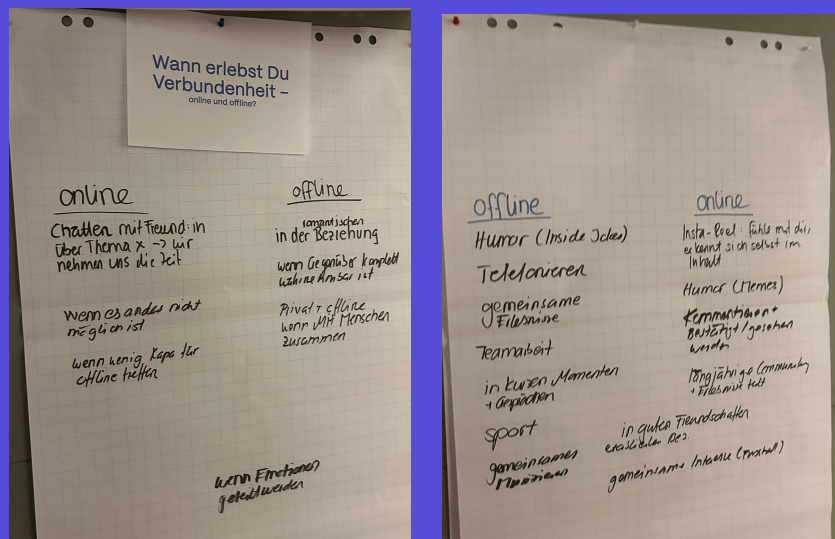
| Begriff | Unterschied |
|---------------|---|
| Kontakt | bloße Interaktion ohne emotionale Tiefe |
| Nähe | kann einseitig erlebt werden |
| Bindung | längerfristige emotionale Verankerung |
| Beziehung | struktureller Rahmen |
| Verbundenheit | qualitative Erfahrung innerhalb einer Beziehung |

6

Wann erlebst Du Verbundenheit – online und offline?



7



8



Einordnung – Wie entsteht Verbundenheit

Bindungstheorie

Verbundenheit entsteht, wenn Beziehung Sicherheit bietet.

Resonanztheorie nach Hartmut Rosa

Resonanz = antwortende Weltbeziehung. Verbundenheit ist eine Form gelingender Resonanz.

Universality nach Irvin D. Yalom

Verbundenheit entsteht, wenn Menschen erkennen:
„Mein Erleben ist geteilt.“

9



Verbundenheit ist wichtig weil sie:

- Evolutionsbiologisch überlebensrelevant war
- Neurobiologisch Stress reguliert
- Psychologisch ein Grundbedürfnis erfüllt
- Entwicklungspsychologisch Identität stabilisiert
- Gesundheitlich protektiv wirkt
- Existenziell Isolation reduziert

10



Welche Effekte führen im digitalen Raum zu weniger Verbundenheit?

11



Welche Effekte führen im digitalen Raum zu weniger Verbundenheit?

Soziale Vergleiche

Quantifizierung von Anerkennung (Follower, Likes, Views)

Konsum (Passive Nutzung)

Fragmentierte Kommunikation (kurz, asynchron, kontextarm)

Verstärkung von Emotionen (fördert Spaltung, Misstrauen)

Illusion von Nähe (viele Kontakte, wenig echte Resonanz, subjektive Leere)

Öffentliche Verletzlichkeit und Scham

Belohnungen (Likes wirken dopaminerg, unerwartetes Konditionieren erhöht Suchtpotential)

12



Was braucht es, damit Verbundenheit entstehen kann?

13



Strukturierte Voraussetzungen

- Psychologische Sicherheit
- Selbstoffenbarung
- Resonanz
- Wechselseitigkeit

14



Wie stellen wir Verbundenheit im digitalen Raum her?

15



Digitale Räume müssen aktiv strukturiert werden

- Digitale Räume an sich produzieren keine Verbundenheit
- Genauso wie analoge Räume nicht automatisch Verbundenheit generieren
- Wir müssen Räume intentional als Resonanzräume gestalten

16

Vielen Dank

Du erreichst mich unter:

stephanie.karrer@fuehlsch.ch

www.fuehlsch.ch

[@fuehlsch](#)