

Universität Wien

Seminararbeit zum Thema

„Dysfunktionale Beziehungen, Trennung und Singles“

LVA Nr.: 200367

PS Sozialpsychologie: Selbstkonzept und Selbstwert

WS 2010

LVA Leiterin: Dr. Helga E. Schachinger

- Gruppe 1: Christine Bodinger (0905692)
Sophie Lindner (0805517)
- Gruppe 2: Claudia Andrea Hollentin (0602200)
Raphaela Lutz (0405782)
- Gruppe 3: Anita Ochensthaler (0809641)
Johannes Andreas Anhalt (0899406)
- Gruppe 4: Elisabeth Baumann (0967625)
Irene Karrer (0509603)

A 298 / Diplomstudium Psychologie

Inhaltsverzeichnis

Gruppe 1: Dysfunctional Relationships.....	3
nach einem Artikel von Rowland S. Miller	
bearbeitet von Christine Bodinger und Sophie Lindner	
Persönliche Stellungnahme von Christine Bodinger	
Persönliche Stellungnahme von Sophie Lindner	
Gruppe 2: The Dissolution of relationships.....	21
ein Kapitel von Diana Dwyer	
bearbeitet von Claudia Hollentin und Raphaela Lutz	
Persönliche Stellungnahme von Claudia Hollentin	
Persönliche Stellungnahme von Raphaela Lutz	
Gruppe 3: Choosing Compassionate Strategies to End a Relationship.....	38
nach einem Artikel von Susan Sprecher et al.	
bearbeitet von Anita Ochensthaler und Johannes Anhalt	
Persönliche Stellungnahme von Anita Ochensthaler	
Persönliche Stellungnahme von Johannes Anhalt	
Gruppe 4: Was unterscheidet Singles und Paare.....	57
ein Kapitel von Beate Küpper und eine Studie der Statistik Austria	
bearbeitet von Elisabeth Baumann und Irene Karrer	
Persönliche Stellungnahme von Elisabeth Baumann	
Persönliche Stellungnahme von Irene Karrer	
Literaturverzeichnis.....	75

Gruppe 1: Dysfunctional Relationships – von Sophie Lindner

Die Beziehungen die wir zu anderen Menschen eingehen beeinflussen unser Wohlbefinden. So wurde in verschiedenen Studien festgestellt, dass eine glückliche Partnerschaft mit erhöhter psychischer und physischer Gesundheit und höherem Selbstwert, aber auch mit einem widerstandsfähigeren Immunsystem und längeren Leben einhergeht (Leary & Downs, 1995; Kiecolt-Glaser et al., 1993; House, Robbins & Metzner, 1982; zitiert nach Miller, 1999). Baumeister und Leary (1995, zitiert nach Miller, 1999) gehen sogar so weit, das Streben nach Nähe zu anderen als angeborenes, grundlegendes Bedürfnis des Menschen zu bezeichnen, welches schwerwiegende psychologische und physische Schäden nach sich ziehen kann wenn es nicht befriedigt wird. Natürlich kann aus dem Zusammenhang von erfüllender Partnerschaft und guter Gesundheit nicht geschlossen werden, dass dysfunktionale Beziehungen zwangsläufig zu Krankheiten führen. Allerdings legen einige Langzeitstudien nahe, dass es einen wechselseitigen Einfluss zwischen diesen beiden Faktoren gibt: Die Beziehungen von Menschen mit persönlichen Problemen leiden oft unter der Belastung, die durch solche Probleme entstehen (z.B. Davila, Bradbury, Cohan & Tochluk, 1997; Fincham, Beach, Harold & Osborne, 1997; zitiert nach Miller, 1999). Zudem können belastende Umstände in der Partnerschaft die Ursache für verschiedene persönliche Probleme sein (z.B. Barnett, Raudenbush, Brennan, Pleck & Marshall, 1995; Beach & O'Leary, 1993; Burman & Margolin, 1992; Kiecolt-Glaser et al., 1993; zitiert nach Miller, 1999).

Miller (1999) nennt drei Hauptursachen für Probleme in zwischenmenschlichen Paarbeziehungen, die sowohl aus dem Bereich der Sozialpsychologie, als auch aus der Klinischen Psychologie stammen. So kann einer der beiden Partner durch persönliche Dysfunktionen beeinträchtigt sein, die situative Interaktion und Kommunikation zwischen den Partnern kann durch interaktive Funktionsstörungen geschädigt sein oder Beziehungsstörungen beeinträchtigen die langfristige Interaktion eines Paares. Die Übergänge zwischen diesen drei Störfaktoren sind fließend.

Persönliche Dysfunktionen

Ist einer der beiden Partner in seinem Erleben und Verhalten durch Probleme beeinträchtigt, hat dies meist negative Auswirkungen auf die Partnerschaft. Auch wenn sich der andere Partner bemüht diesen Schwierigkeiten entgegenzuwirken kommt es zu Spannungen in der

Beziehungsdyade. Nach Miller (1999) sind solche persönlichen Dysfunktionen eine unsichere Bindung, übertriebene Erwartungen an den Partner oder die Beziehung, Eifersucht, Einsamkeit und Depressionen.

Obwohl die meisten Menschen dazu in der Lage sind sich vertrauensvoll einer Partnerschaft hinzugeben und die gegenseitige Abhängigkeit beider Partner nicht als Bedrohung empfinden, gibt es Personen die sich in dieser Form einer engen zwischenmenschlichen Beziehung ängstlich oder unwohl fühlen. Aus den Erfahrungen, die in der Vergangenheit mit Intimität gemacht wurden, entwickelt sich der Bindungsstil eines Menschen. Die verschiedenen Bindungstypen bestimmen unsere Einstellungen gegenüber intimen Beziehungen sowie unsere Gefühle und unser Verhalten in einer Partnerschaft. Darin spiegelt sich die Überzeugung, dass man es wert ist geliebt zu werden und die Fähigkeit, anderen Menschen Vertrauen zu schenken wider (Bartholomew & Horowitz, 1991, zitiert nach Miller, 1999).

In den USA haben ca. 60% der Bevölkerung einen sicheren Bindungsstil (Mickelson, Kessler & Shaver, 1997, zitiert nach Miller, 1999, S. 313). Diese Personen fühlen sich wohl dabei von anderen abhängig zu sein, entwickeln aus eigenem Antrieb enge Beziehungen und bringen ihren Partnern Vertrauen entgegen (Brennan & Shaver, 1995, zitiert nach Miller, 1999). Trotzdem gibt es viele Menschen, die einen unsicheren Bindungsstil haben. Bei den unsicheren Bindungstypen kann zwischen der ängstlichen oder auch unsicher-ambivalenten Bindung und der unsicher-vermeidenden Bindung unterschieden werden. Menschen mit einem unsicher-ambivalenten Bindungsstil sind meist sehr besitzergreifend, eifersüchtig und anhänglich. Sie suchen die Nähe zu anderen, sind dabei aber stets besorgt, ob sie von ihrem Partner genug geliebt werden. Dagegen stellt die Nähe anderer für unsicher-vermeidend gebundene Menschen eine Bedrohung dar. Sie haben kein Vertrauen und wollen von niemandem abhängig sein.

Die Entdeckung der verschiedenen Bindungsstile geht auf John Bowlby zurück und hat ihre Wurzeln in der Entwicklungspsychologie. Waller und Shaver (1994, zitiert nach Miller, 1999) fanden heraus, dass die unterschiedlichen Bindungsmuster, die Kinder ihren Bezugspersonen entgegenbringen, keinen genetischen Ursprung besitzen. Vielmehr entwickeln sie sich unmittelbar aus den Erfahrungen, die ein Mensch im Zusammenhang mit wichtigen Beziehungen sammelt. Zeigt eine Bezugsperson oder ein Beziehungspartner vermehrt widersprüchliches oder unvorhersagbares Verhalten, so entsteht häufig ein ängstlicher oder

unsicher-ambivalenter Bindungsstil; ständige Zurückweisung und emotionale Kälte der Bezugsperson führt meist zum unsicher-vermeidenden Bindungsstil (Bowlby, 1982, zitiert nach Miller, 1999). Diese Aussagen werden von diversen Studien gestützt, so berichten unsicher gebundene Erwachsene vermehrt über schwerwiegende Trennungen in ihrer Kindheit wie z.B. eine Scheidung der Eltern (Gerlsma, Buunk & Mutsaers, 1996, zitiert nach Miller, 1999) und erinnern sich an ihre Eltern als weniger liebevoll und eher zurückweisend als es sicher gebundene Erwachsene tun (Frazier, Byer, Fischer, Wright & DeBord, 1996, zitiert nach Miller, 1999). Vermutlich können solche erlernten Bindungsmuster auch wieder abgelegt und verändert werden. Baldwin und Fehr (1995, zitiert nach Miller, 1999, S. 313) sowie Fuller und Fincham (1995, zitiert nach Miller, 1999, S. 313) berichten, dass ca. 30% einer Stichprobe über eine Zeitspanne von einigen Monaten ihren Bindungsstil wahrscheinlich verändern. Allerdings gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Bindungsstil und anderen, stabilen Persönlichkeitsmerkmalen: Personen mit einem ängstlichen Bindungsstil haben tendenziell höhere Werte auf der Neurotizismus-Skala und unsicher-vermeidend gebundene Personen zeigen niedrigere Ausprägungen in Extraversion und Verträglichkeit (Carver, 1997, zitiert nach Miller, 1999). Dies lässt darauf schließen, dass es sich trotz einer möglichen Veränderung des Bindungsstils prinzipiell um eine dauerhafte Disposition handelt.

Die Bindungsmuster beeinflussen unsere Gedanken, Gefühle und das Verhalten in Paarbeziehungen und tragen somit maßgeblich zu deren Qualität bei. Feeney (1994, zitiert nach Miller, 1999) sowie J.T. Jones und Cunningham (1996, zitiert nach Miller, 1999) meinen, dass unsicher gebundene Erwachsene weniger zufrieden mit ihren Partnerschaften sind. Dies liegt unter anderem daran, dass das Verhalten des Partners in uneindeutigen Situationen oft als feindselig interpretiert (Collins, 1996, zitiert nach Miller, 1999) und Konflikten mit übertrieben negativen Reaktionen begegnet wird (Fuller & Fincham, 1995, zitiert nach Miller, 1999). Scharfe und Bartholomew (1995, zitiert nach Miller, 1999) bewerten das Verhalten von unsicher gebundenen Beziehungspartnern nach einem Streit als weniger konstruktiv; nach einer Auseinandersetzung distanzieren sie sich von ihrem Partner, während Personen mit sicherem Bindungsmuster das Gespräch suchen und dem Partner weiterhin loyal gegenüberstehen. Es ist offensichtlich, dass eine Paarbeziehung unter ständigem Misstrauen und ängstlichem Anklammern leidet.

Besonders deutlich werden die Unterschiede zwischen sicher und unsicher gebundenen Personen in Stresssituationen. In einer Studie fanden Carpenter und Kirkpatrick (1996, zitiert

nach Miller, 1999) heraus, dass die Anwesenheit einer Vertrauensperson (z.B. des Partners) in einer Angst auslösenden Situation verschiedene Auswirkungen auf das Stressniveau haben kann. Sicher gebundenen Personen spendet der Partner in einer solchen Situation Trost und Beruhigung, während unsicher gebundene Menschen in Anwesenheit des Partners größere Erregung und Stress erleben als in dessen Abwesenheit.

Miller (1999) fasst die Theorie der Bindungstypen treffend zusammen, indem er verschiedene „Typen von Liebenden“ postuliert, unter denen es nur einige gibt die wirklich bereit sind eine enge Partnerschaft einzugehen und sich dem Risiko dieser gegenseitigen Abhängigkeit und Nähe auszuliefern. Er sieht unsicher gebundene Partner als schlecht befähigt, eine erfüllende und glückliche Beziehung zu führen.

Als weitere Ursache für die Probleme, die zwischen Beziehungspartnern entstehen können, nennt Miller (1999) unrealistisch hohe Erwartungen. Viele Menschen haben eine Idealvorstellung davon, wie eine Partnerschaft funktionieren sollte; bei manchen Menschen ist dieses Bild allerdings ziemlich unrealistisch und übertrieben. Dies führt zwangsläufig zu Konflikten und Stress zwischen den Partnern. Eidelson und Epstein (1982, zitiert nach Miller, 1999) nennen die konfliktträchtigsten Fehleinschätzungen: Missverständnisse mit dem Partner werden auf fehlende Liebe zurückgeführt, Meinungsverschiedenheiten prinzipiell für schädlich gehalten, Unterschiede zwischen Männern und Frauen werden überbewertet und die Überzeugung, dass sich Menschen niemals verändern. Moller und Van Zyl (1991, zitiert nach Miller, 1999) erwähnen als weiteren Fehlglauben, dass die wahre Liebe durch großartigen Sex gekennzeichnet wäre. Sie folgern, dass Menschen mit solchen oder ähnlichen Ansichten weniger zufrieden mit ihren Partnerschaften sind. Der Hauptgrund für diese Unzufriedenheit liegt nach Metts und Cupach (1990, zitiert nach Miller, 1999) in der fehlenden Problemlösefähigkeit, die solche Fehlannahmen nach sich ziehen; Menschen die mit diesen hohen Erwartungen an eine Beziehung herangehen, sind im Falle eines Konflikts weniger bereit, diesen durch konstruktives Verhalten zu lösen. Auch der Glaube, dass Paarberatungen keinen Effekt haben und keine Hilfe beim Lösen von Beziehungsproblemen sind, ist hier weit verbreitet. Ironischerweise rufen solche Irrglauben nicht nur die Probleme in einer Partnerschaft hervor, sie sorgen auch dafür, dass die Betroffenen diese gar nicht erst in Angriff nehmen und beseitigen wollen.

Im Gegensatz zu einem unsicheren Bindungsstil oder überhöhten Erwartungen an die Partnerschaft scheint Eifersucht eine Erfahrung zu sein, die in fast allen Partnerschaften vorkommt und die jeder Mensch ab und zu erlebt. Zwar sind manche Menschen schneller eifersüchtig als andere, z.B. unsicher gebundene (Radecki-Bush, Farrell & Bush, 1993; Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997; zitiert nach Miller, 1999), aber grundsätzlich kann jeder Mensch eifersüchtig werden. Die Art der Beziehung trägt maßgeblich dazu bei, wie schnell es zu Eifersucht zwischen den Partnern kommt. Buunk (1995, zitiert nach Miller, 1999) stellt fest, dass mit dem Stellenwert, den eine Beziehung für die Partner hat und dem Ausmaß, in dem diese Partnerschaft als unersetzbar angesehen wird, auch das Maß an Eifersucht steigt. Die Angst, einen geliebten Partner an eine(n) Konkurrent(in) zu verlieren stellt einen zentralen Faktor der Eifersucht dar. Dabei spielen auch die Fähigkeiten des/der Rival(in) und die Wichtigkeit die diese Fertigkeiten für den eigenen Selbstwert haben eine wichtige Rolle. Ist der/die Rival(in) in einer Dimension überlegen die als zentral für die eigene Identität angesehen wird, so führt dies zu mehr Eifersucht als durch Konkurrent(inn)en mit Fähigkeiten und Eigenschaften die man selbst für unwichtig hält (DeSteno & Salovey, 1996b, zitiert nach Miller, 1999). Hier zeigen sich Parallelen zur Theorie der Selbstwerterhaltung von Tesser. Nach Sharpsteen (1995, zitiert nach Miller, 1999) resultiert Eifersucht aus der Erkenntnis, dass einer der Partner nicht mehr genügend Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommt. Das Gefühl der Eifersucht ist eine Mischung aus Ärger und Ängstlichkeit (Sharpsteen, 1991, zitiert nach Miller, 1999) und eine äußerst unangenehme Emotion. Umso erstaunlicher ist es, dass manche Menschen ihren Partner absichtlich eifersüchtig machen, um ihn zu testen oder um Aufmerksamkeit zu erlangen. Besonders Frauen tun dies häufig (White, 1980, zitiert nach Miller, 1999), obwohl es sich dabei um ein höchst riskantes Unterfangen handelt. Denn Männer und Frauen reagieren keineswegs in gleicher Art und Weise auf die Erfahrung von Eifersucht. Shettel-Neuber, Bryson und Young (1978, zitiert nach Miller, 1999) haben diese Unterschiede in einer Studie aufgezeigt: Sie zeigten männlichen und weiblichen Versuchspersonen ein Eifersucht auslösendes Video ihrer Partner(in) und befragten sie anschließend, wie sie auf eine solche Situation reagieren würden. Die Frauen berichteten, sie würden dem Partner Gleichgültigkeit vorspielen und ihre Eifersucht vertuschen, aber insgeheim daran arbeiten für den Partner attraktiver zu erscheinen. Generell würden sie versuchen, die beschädigte Beziehung zu retten. Männer sagten dagegen aus, sie würden ihren Konkurrenten drohen, sich betrinken und mit anderen Frauen flirten.

Eifersucht ist oft ein Grund, warum sich ein Paar zu einer Therapie entscheidet. Amato und Rogers (1997, zitiert nach Miller, 1999) sehen sie sogar also solch bedeutenden Störfaktor einer Partnerschaft, dass sie eine bevorstehende Scheidung voraussagen kann. Glücklicherweise kann ein eifersüchtiger Partner manchmal auch durch einige einfache Maßnahmen besänftigt werden. Nach White und Mullen (1989, zitiert nach Miller, 1999) kann ein klarer Austausch von Erwartungen und Grenzen beider Partner dazu beitragen, Missverständnisse zu vermeiden und so der Eifersucht vorzubeugen. Ellis (1977, zitiert nach Miller, 1999) sowie Salovey und Rodin (1988, zitiert nach Miller, 1999) schlagen vor, sowohl die Bedrohung für die Beziehung als auch den Schaden der durch ihren Verlust verursacht werden könnte, nicht überzubewerten und die Situation damit zu katastrophisieren.

Eine weitere persönliche Dysfunktion, die sich ungünstig auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirken kann, ist Einsamkeit. Einsamen Menschen genügen die Beziehungen die sie haben meist nicht, um ihr Bedürfnis nach Nähe zu decken (Perlman & Peplau, 1981, zitiert nach Miller, 1999). Leider ist Einsamkeit eine Erfahrung, die viele Menschen machen (Rubenstein & Shaver, 1982, zitiert nach Miller, 1999), sie tritt auf wenn sich die Interaktionsmöglichkeiten einer Person vermindern, was vielfältige Gründe haben kann. Peplau und Perlman (1982, zitiert nach Miller, 1999) nennen den Tod des Ehepartners, Scheidung und Umzug als mögliche Ursachen. Sogar durch eine Heirat kann sich die Zahl der sozialen Kontakte verkleinern (Milardo, Johnson & Huston, 1983, zitiert nach Miller, 1999). Sind solche Veränderungen einmal geschehen, können sie bedauerlicherweise relativ lange anhalten. Denn Einsamkeit scheint den Kommunikationsstil einer Person negativ zu beeinflussen, was sie wiederum weniger attraktiv für potentielle Kontaktpersonen macht. Daraus resultiert ein Teufelskreis, der zu immer mehr Einsamkeit führt (Miller, 1999). Es entwickeln sich Defizite in der Sozialkompetenz und der Umgang mit anderen wird immer oberflächlicher, unaufmerksamer und selbstbezogener. Tatsächlich haben viele einsame Menschen ausreichend Kontakt zu anderen, aber dies scheint nicht auszureichen um ihr Bedürfnis nach Intimität zu befriedigen. Denn sie öffnen sich anderen gegenüber weniger und ihre Freundschaften sind eher oberflächlich als die von Menschen die sich nicht einsam fühlen (W.H. Jones, Freeman & Goswick, 1981; Wheeler, Reis & Nezelek, 1983; zitiert nach Miller, 1999).

Somit ist Einsamkeit ein gutes Beispiel dafür, wie persönliche Dysfunktionen zwischenmenschlichen Beziehungen schaden können. Um aus einer solchen Situation zu

entkommen, können kurzfristige Hilfestellungen die einer Person neue Kontaktmöglichkeiten ermöglichen hilfreich sein (Rook, 1984, zitiert nach Miller, 1999), allerdings sehen Rook und Peplau (1982, zitiert nach Miller, 1999) auch die Notwendigkeit langfristiger Interventionen, um sowohl die Wahrnehmung als auch die sozialen Fertigkeiten der Person zu verändern.

In einer Studie mit Studierenden im ersten College-Jahr zeigte Cutrona (1982, zitiert nach Miller, 1999), dass diejenigen, die ihre anfängliche Einsamkeit überwunden hatten, dies erreichten indem sie Freundschaften zu ihren Mitstudierenden schlossen. Dagegen waren diejenigen einsam geblieben, die eine Liebesbeziehung als einzigen Ausweg aus ihrer Einsamkeit sahen.

Ähnlich wie einsamen Menschen ergeht es auch Personen, die unter Depressionen leiden. Ihre Beziehungen sind meist großen Belastungen ausgesetzt, worunter auch die Partner zu leiden haben. Besonders ihre große Sensitivität gegenüber jeglichen Anzeichen von Zurückweisung (Nezlek, Kowalski, Leary, Blevins & Holgate, 1997, zitiert nach Miller, 1999) und ihre ständige Suche nach Bestätigung (Katz & Beach, 1997, zitiert nach Miller, 1999) machen es depressiven Menschen schwer eine langfristige stabile Partnerschaft zu finden.

Depressionen gehen auch eng mit Eheproblemen einher. Nach O'Leary, Christian und Mendell (1994, zitiert nach Miller, 1999, S. 319) ist bei Ehepartnern mit Depressionen die Wahrscheinlichkeit für Schwierigkeiten in der Ehe zehn Mal so hoch wie die Wahrscheinlichkeit einer glücklichen Ehe.

Am Beispiel der Depression lässt sich sehr gut demonstrieren, wie sich persönliches Wohlbefinden und Erfolg in zwischenmenschlichen Beziehungen wechselseitig beeinflussen. So können Depressionen nicht nur Unzufriedenheit in der Ehe auslösen, sie können auch selbst das Ergebnis ehelicher Schwierigkeiten sein (Davila, Bradbury et al., 1997, zitiert nach Miller, 1999). Fincham et al. (1997, zitiert nach Miller, 1999) haben festgestellt, dass Frauen mit größerer Wahrscheinlichkeit an Depressionen erkranken wenn sie dauerhafter Unzufriedenheit ausgesetzt sind. Männer dagegen werden besonders dann unzufrieden, wenn sie selbst oder ihre Partnerin depressiv sind. Daher empfiehlt O'Leary (1994, zitiert nach Miller, 1999) die Paartherapie zur Behandlung depressiver Ehepartner.

Miller (1999) erwähnt außerdem, dass neben diesen oben beschriebenen, zeitlich begrenzten oder erlernten Eigenschaften und Zuständen auch stabile Persönlichkeitsmerkmale die Beziehungen von Menschen beeinflussen. Eigenschaften wie Verträglichkeit (Botwin, Buss & Shackelford, 1997; Graziano, Jensen-Campbell & Hair, 1996; zitiert nach Miller, 1999) oder

Feindseligkeit (Newton, Kiecolt-Glaser, Glaser & Malarkey, 1995, zitiert nach Miller, 1999) haben selbstverständlich Einfluss auf die Interaktionen mit dem Partner. Auf beeindruckende Weise haben Jockin, McGue und Lykken (1996, zitiert nach Miller, 1999) in Zwillingsstudien gezeigt, dass etwa ein Drittel des Risikos für eine Scheidung vererbt, also durch genetisch bedingte Persönlichkeitseigenschaften verursacht ist.

Gruppe 1: Dysfunctional Relationships – von Christine Bodinger

Interaktive Störungen

Spezifische Eigenschaften, wie z.B. unsichere Bindung, Eifersucht, Einsamkeit oder Depression verursachen nicht nur schmerzhaft Gefühle bei dem Fühlenden, sondern haben auch einen großen Einfluss auf sein Verhalten in engen Beziehungen und können Interaktionen mit dem Partner negativ beeinflussen.

Im Gegensatz zu den persönlichen Dysfunktionen, gibt es andere Aspekte, die zwar kein individuelles(persönliches) Leid verursachen, aber zu Problemen in der Beziehung führen. Eine problembelastete Beziehung kann auch dann entstehen, wenn keiner der Partner an persönlichen Dysfunktionen leidet und beide im Stande sind befriedigende Beziehungen mit anderen einzugehen. Die Ursache dafür ist eine Interaktive Dysfunktion, die im Umgang miteinander liegt. Diese beschreibt Frustrationen, die sich aufgrund von bestimmten Merkmalen, wie Geschlechtsunterschieden, Betrug, problematischer Attribution und ungeschickter nonverbaler Kommunikation bilden.

Nonverbale Kommunikation

Die Bewegungsmuster, Gesichtsausdrücke, interpersonelle Distanz und der Augenkontakt eines Menschen in Verbindung mit dem Klang seiner Stimme(Lautstärke, Tonlage, Frequenz) erzeugen eine nonverbale Sprache, die die Interaktionen mit anderen Menschen reguliert.

Grundlegende Informationen über die Stimmung einer Person und deren Bedeutung werden durch nonverbale Mittel abgeleitet, z.B. ob das Gesagte sarkastisch gemeint war.

Irritation, Konflikte und nonverbale Defizite können zu problembelasteten Beziehungen beitragen, vor allem Paare, die Probleme beim nonverbalen Kommunizieren haben, sind von Missverständnissen betroffen.

Genau genommen, ist die Zufriedenheit eines Paares oft an ihre nonverbale Zugänglichkeit gebunden (Gottman & Porterfield, 1981; zitiert nach Miller, 1999), denn einerseits kommunizieren unglückliche Paare nicht nur auf eine negativere Weise miteinander, als glückliche, sondern interpretieren die Botschaft des jeweils anderen öfter falsch (Escudero, Rogers & Gutierrez, 1997; Levenson & Gottman, 1983; zitiert nach Miller, 1999).

In problembelasteten Ehen deuten sowohl Männer, als auch Frauen nonverbale Botschaften von völlig Fremden akkurater, als jene des Partners (Noller, 1981; zitiert nach Miller, 1999).

Außerdem sind sie eher davon betroffen diskrepante Nachrichten zu übermitteln, indem das Gesagte dem nonverbalen Verhalten widerspricht (Noller, 1982; zitiert nach Miller, 1999).

Man muss beachten, dass dieses Kommunikationsdefizit eine interaktive Dysfunktion ist, die spezifisch in ehelichen Beziehungen auftaucht, denn beide sind im Stande mit anderen Personen eine adäquate nonverbale Kommunikation zu führen, nur mit ihrem Ehepartner gelingt das nicht.

Es ist möglich, dass solche kommunikativen Defizite Symptome vorhergegangener Unzufriedenheit sein können, beispielsweise Ehegatten, die miteinander nicht mehr glücklich sind, achten weniger auf die Feinheiten des Verhaltens der anderen Person. Es ist aber erwiesen, dass eine nonverbale Dysfunktion Unzufriedenheit hervorruft (Noller, 1987; zitiert nach Miller, 1999), denn die Befriedigung wird durch die gravierenden Missverständnisse und das Durcheinander, die aufgrund von mangelnder Kommunikation entstehen, zerstört. Demzufolge können zwei besonders kompetente Personen durch schwaches kommunizieren eine interaktive, nonverbale Dysfunktion erzeugen, die ihre Beziehung abschwächt. Da sie in anderen Situationen aber kompetente Sprecher sind, wäre ein Sprachtraining überflüssig, um einiges effektiver wäre eine Therapie mit dem Fokus auf die Beziehungsprobleme, die eine klare Kommunikation verhindern.

Geschlechtsunterschiede

Eine weitere interaktive Dysfunktion kann vorhanden sein, wenn sich Paare so verhalten, wie es von ihnen erwartet wird und sie sich nicht davon überzeugen lassen, dass sie etwas falsch machen. Insbesondere maskuline Männer und feminine Frauen, die an den kulturellen Stereotypen von typisch männlichen und weiblichen Verhaltensweisen festhalten, sind stolz darauf völlig normal zu sein. Ein Mann, der die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit erfüllt, besitzt in erster Linie instrumentelle Eigenschaften. Einerseits ist er eigenständig, konkurrenzfähig, selbstsicher und durchsetzungsfähig, aber nicht besonders sensibel, liebenswürdig, einfühlsam und zärtlich.

Im Gegensatz dazu ist eine traditionell feminine Frau all das was der traditionelle Mann nicht ist; warmherzig, fürsorglich, entgegenkommend, abhängig und sehr gefühlvoll. Obwohl amerikanische Frauen mit jeder Generation langsam etwas instrumenteller werden (Twenge, 1997; zitiert nach Miller, 1999), erfüllt eine große Anzahl an Männern und Frauen noch immer das klassische Modell. Das ist sehr bedauerlich, da es sein kann, dass diese

Geschlechtsunterschiede zu einem großen Teil für die Unvereinbarkeit verantwortlich sind und Beziehungen dadurch scheitern(Ickes, 1985; zitiert nach Miller, 1999).

Traditionelle Männer und Frauen mögen einander von Beginn an weniger, als jene, die die stereotypischen Rollen überwunden haben. Ickes und Barnes (1978) haben in einer klassischen Studie Paare, die aus einem instrumentellen Mann und einer expressiven Frau bestanden mit anderen Paaren, die zumindest aus einem androgynen Partner(Person übernimmt sowohl instrumentelle, als auch expressive Verhaltensweisen, z. B. ist sie sowohl bestimmend, als auch herzlich bzw. selbstsicher und liebenswürdig) bestanden.

Nachdem nachgewiesen worden ist, dass sich die Paare nicht kennen, wurden sie von den Versuchsleitern für fünf Minuten alleine gelassen und in ihren Interaktionen gefilmt.

Die Ergebnisse waren erstaunlich, die traditionellen Paare redeten weniger, schauten sich weniger an, lächelten und lachten weniger und mochten sich viel weniger, als jene Paare, wo zumindest einer von beiden die Tradition überschritten hat. Durch die unterschiedlichen Kompetenzbereiche von maskulinen Männern und femininen Frauen, haben diese beim ersten Treffen keinen Spaß zusammen. Schlimmer noch, Studien über grundlegende Zufriedenheit (z. B. von Antill, 1983; zitiert nach Miller, 1999). haben ergeben, dass sich ihre Interaktionen auch mit der Zeit nicht verbessern.

Expressive Frauen, die traditionell, instrumentelle Ehemänner haben(die im Grunde keine sehr herzlichen, zärtlichen oder sensiblen Personen sind), sind grundsätzlich unzufriedener, als jene Frauen, die mit einem androgynen Mann verheiratet sind.

Möglicherweise ist das aber nicht so überraschend, denn Personen, die eine niedrige Expressivität haben, beispielsweise traditionelle Männer, verhalten sich in Gemeinschaften oberflächlicher, weniger sinnvoll und weniger unterstützend, als Männer, die expressiver sind(Reis, 1986; zitiert nach Miller, 1999).

Bei Bekanntschaften kann das möglicherweise gut funktionieren, aber ein intimer Partner kann nach einiger Zeit unter der geringen Zuneigung und Wärme leiden(Ickes, 1993). Traditionelle Paare setzen eine starre Aufteilung der Hausarbeit fest, sodass die eigenen Interessen und Stärken kaum berücksichtigt werden(Huston & Geis, 1993; zitiert nach Miller, 1999).

Alles in Allem, hat männliches und weibliches Verhalten, das den kulturellen Erwartungen entspricht, eher eine schädliche, als eine wünschenswerte Wirkung auf enge Beziehungen.

Auf lange Sicht, bevorzugen sowohl Männer, als auch Frauen Beziehungspartner, die herzlich, rücksichtsvoll und zärtlich sind (Lamke, Sollie, Durbin & Fitzpatrick, 1994; zitiert nach Miller,

1999), demnach sollten Männer ermutigt werden androgyn zu sein. Wenn Männer allerdings in Laborstudien angewiesen werden sich androgyn zu verhalten, sind sie im Stande sensible Interaktionen zu imitieren (Reis, Senchak & Solomon, 1985; zitiert nach Miller, 1999), das heißt, dass sie nicht außerstande sind dieses Verhalten anzunehmen. Der Respekt und die Unterstützung der Leute ist sehr wichtig, um Menschen zu ermutigen die gesellschaftlich vorgeschriebenen Geschlechterrollen zu überschreiten.

Attributionaler Prozess

Die gegenseitige Abhängigkeit, die der Intimität zugrunde liegt, besagt häufig, dass beide Partner teilweise für ein Ereignis verantwortlich sind. Außerdem kann Intimität den Partner einerseits zur kompetentesten und andererseits zur am wenigsten objektiven Person für einen selbst machen (Sillars, 1985; zitiert nach Miller, 1999), indem er mit spezifischen, detaillierten Informationen ausgestattet wird, aber gelegentlich auch beeinflusst wird sich weniger mit den Tatsachen auseinander zu setzen. Vor allem durch ihre Attributionen können Beziehungspartner die Taten des jeweils anderen in ein gutes oder schlechtes Licht rücken, ihm/ ihr den Fehler bedingungslos vergeben oder nachtragend sein. Beziehungsattributionen sind häufig ein Barometer für die Gesundheit einer Beziehung und können somit die Partnerschaft entweder unterstützen oder zerstören.

Es gibt drei attributionale Phänomene, die besonders wichtig für das Funktionieren einer Beziehung sind. Erstens sind Partner, trotz der intimen Kenntnisse vom anderen, von einem robusten Darsteller- Beobachter- Bias betroffen (Ovris, Kelley, Butler, 1976; zitiert nach Miller, 1999). Obwohl sie sich dem situationsbedingten Druck, der ihr Verhalten prägt, bewusst sind, neigen sie dazu das Verhalten des Partners seinen Absichten und seiner Persönlichkeit zuzuordnen. Im Einzelnen führt das dazu, dass beide Partner übersehen wie das Verhalten, das sie beim jeweils anderen beobachten ausgelöst wird.

Beispielsweise könnte sich der Mann während eines Streits denken: „So wie sie sich benimmt, macht sie mich wütend“, während sich die Frau wahrscheinlich denken würde: „Er hat seine Aggressivität nicht unter Kontrolle.“ Darüber hinaus sind sich die Partner der Widersprüchlichkeit ihrer Attributionen nicht bewusst und denken, dass der Andere die Dinge so wie er selbst sieht (Sillars et al., 1976; zitiert nach Miller, 1999).

Trotz der echten Zuneigung füreinander dürften Partner in ihrer Auffassung eigennützig sein, sogar in engen Bindungen überschätzen beide die eigene Verantwortlichkeit für positive

Ereignisse, während sie ihre Schuld für negative Ergebnisse abstreiten. Ehepartner messen außerehelichen Affären ihres Partners immer folgenschwere Bedeutung bei, aber betrachten ihre Affären als harmlose, flüchtige Spielereien (Buunk, 1987; zitiert nach Miller, 1999). Bei einem Konflikt sehen beide Partner den Fehler beim anderen (Sillars, 1985; zitiert nach Miller, 1999).

Schlussendlich hilft das generelle Attributionsmuster eines Paares festzustellen wie glücklich sie in ihrer Beziehung sein werden. Zufriedene Partner rechnen die Liebenswürdigkeit des jeweils anderen hoch an, erkennend, dass diese bewusst und gewollt sind, bei Missetaten hingegen neigen sie dazu diese zu verzeihen, da diese als unbeabsichtigt und unüblich wahrgenommen werden (Bradbury&Fincham, 1990; zitiert nach Miller, 1999).

Bei unzufriedenen Paaren ist das genaue Gegenteil der Fall, sie sehen die Missetaten als routiniert und bewusst und Liebenswürdigkeit als unbeabsichtigt an. Unglückliche Personen sind durch ihre Art von Attributionen ständig frustriert, ungeachtet dessen, wie sich der Partner verhält, außerdem können solche abwertenden Zuschreibungen Unzufriedenheit und Leid auslösen, wenn diese nicht vorhanden sind (Horneffer & Fincham, 1996; zitiert nach Miller, 1999).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die persönliche Perspektive des Partners diesem ermöglicht bessere Entschuldigungen für seine Fehler zu haben, als der andere hat, den anderen als Ursprung der meisten Unstimmigkeiten und Konflikte abzustempeln und mehr Anerkennung zu verlangen. Demnach sind Attributionen eine weitere potenzielle Quelle von interaktiven Dysfunktionen, die von Eheberatern erkannt wurden. Maßnahmen die das Ziel haben die Auffassung des Ehepartners bezüglich des Verhaltens des anderen zu verändern, sind häufig Komponenten von kognitiv- behavioraler Eheberatung(e.g., Berley Jacobson, 1984; zitiert nach Miller, 1999).

Betrug

Die letzte Quelle der interaktiven Dysfunktion beinhaltet unvermeidbare Umstände, in welchen Partner die Regeln ihrer Beziehung durch Lügen, das Verraten von Geheimnissen, das Brechen von Versprechen oder das Beteiligen an bestimmten Aktivitäten, die die Gefühle des Partners verletzen würden, wenn er davon wüsste, verletzen (Metts, 1994; zitiert nach Miller, 1999). Es gibt Menschen, die weniger vertrauenswürdig sind, als andere, indem sie mehr Lügen erzählen (Kashy DePaulo, 1996; zitiert nach Miller, 1999) und ihre Familien, Freunde und Geliebten

häufiger hintergehen, als das andere Personen machen(W. H. Jones & Burdette, 1994; zitiert nach Miller, 1999).

Miller klassifiziert aus mehreren Gründen Betrug eher als eine interaktive, statt einer persönlichen Dysfunktion. Obwohl es üblicherweise belastend ist Geheimnisse vor seinem Partner zu haben(Wegner & Lane, 1995; zitiert nach Miller, 1999), stören viele, kleine Fälle von Betrug den Verursacher nicht, solange der Partner nichts davon erfährt(DePaulo, Kashy, Kirkendol, Wyer & Epstein, 1996; zitiert nach Miller, 1999). Außerdem hat der Verursacher manchmal auch ehrenhafte Absichten, beispielsweise können Lügen, die dem Partner erzählt werden dazu gedacht sein ihn zu begünstigen oder auf eine gewisse Weise zu beschützen(Buller & Burgoon, 1994; DePaulo et al., 1996; zitiert nach Miller, 1999). Da Menschen normalerweise versuchen in mehreren Beziehungen gleichzeitig loyal zu sein, sind konkurrierende Ansprüche unvermeidbar und gelegentliche Verletzungen von Regeln in einer Beziehung unausweichlich. Folglich ist Betrug ein zwangsläufiger Umstand in Beziehungen(Baxter et al., 1997; zitiert nach Miller, 1999).

Wenn die betrogene Person von dem Betrug erfährt, hat das fast immer negative und manchmal auch andauernde Auswirkungen auf die Beziehung(Amato & Rogers, 1997; zitiert nach Miller, 1999). Das scheint zwar offensichtlich zu sein, aber für den Verursacher ist es häufig sehr überraschend, da er sein Fehlverhalten in einem weniger negativen Licht sieht. W. H. Jones und Burdette (1994; zitiert nach Miller, 1999) haben bei ihren Befragungen zu Betrug herausgefunden, dass jene, die betrogen wurden, beinahe nie glaubten, dass dieses Ereignis einen förderlichen Einfluss auf die Beziehung hat, stattdessen fühlten sie sich sehr verletzt. Im Gegensatz dazu gestanden sich die Betrüger nur in ca. der Hälfte der Fälle ein dem Partner Leid zugefügt zu haben und waren sogar in einem von fünf Fällen der Meinung, dass die Beziehung sich durch diesen Verstoß verbessert hat. Man muss aber den Tatsachen ins Auge sehen; Betrug ist ein schwerwiegendes Ereignis, das häufig dazu führt, dass Paare eine Therapie machen, bzw. sich scheiden lassen (Geiss & O'Leary, 1981; zitiert nach Miller, 1999).

Beziehungs- Dysfunktion

Beide Partner können sowohl frei von persönlichen Dysfunktionen sein, als auch in der Lage sein ausgeglichen, fehlerlos mit dem Partner zu interagieren und sich trotzdem sehr unzufrieden fühlen.

In diesem Fall könnte die Beziehung selbst die Ursache sein. Damit ist gemeint, dass es möglich ist, dass die Partner sich so sehr aneinander gewöhnt haben, sodass sie die Gesellschaft des anderen nicht mehr als Freude empfinden oder der Partner wird vom anderen ausgebeutet und die Beziehung scheint nicht ausgeglichen zu sein. Miller beschreibt zwei Arten dieser Dysfunktion, im Bezug auf die Wünsche der Partner die Anerkennung zu maximieren und fair behandelt zu werden.

Bereichernde Interdependenz

Die Interdependenz- Theorie ist der Auffassung, dass Menschen versuchen ihre interpersonelle Belohnung zu maximieren und den Aufwand zu minimieren, sodass ein Paar im Stande sein muss einen für beide adäquaten Austausch an Belohnungen zu finden, sonst ist es unwahrscheinlich, dass die Beziehung weitergeführt wird (Rusbult & Van Lange, 1996; zitiert nach Miller, 1999).

Diese Perspektive hat einige Vorteile; zuerst einmal erinnert sie einen immer freundlich, nett, höflich und großzügig zu seinem Partner zu sein, sonst sucht sich dieser einen neuen(alternativen) Partner. Nachdem in einer Beziehung der Alltag eingekehrt ist, arbeiten beide Partner weniger hart daran den anderen zu beeindrucken. Außerdem können sie einander mehr verletzen, als jede andere Person, da sie die intimsten Geheimnisse voneinander kennen (Miller, 1997). Trotz der starken Belohnung, entstehen durch Nähe auch Konflikte, wenn intime Partner z. B. Probleme bezüglich der Organisation oder der Kompromisse aufzeigen, die von Bekannten nicht beachtet werden.

Nach einiger Zeit sind die Interaktionen von Paaren von Kritik, Geringschätzung, Abwehrhaltungen geprägt, sodass die Partner unfreundlicher zueinander sind, als zu völlig Fremden (Gottman, 1994; zitiert nach Miller, 1999). Das ist ein gefährlicher Zustand; Gottman und Levenson (1992) haben herausgefunden, dass Paare, die ein 5:1 Verhältnis von positiven zu negativen Verhaltensweisen, auch während einem Streit, nicht einhalten, sich eher nach vier Jahren scheiden lassen, als jene die eine sehr positive Ansicht hatten. Das Übertragen von kontinuierlichem Respekt, Interesse, Wichtigkeit, Zuneigung für einen Partner ist nicht immer

leicht, vor allem nicht in Konfliktsituationen, aber es sind essentielle Komponenten von zufriedenen Beziehungen (Gottman, 1993a,1993b; Heavey, Layne & Christensen, 1993; zitiert nach Miller, 1999).

Die Interdependenz- Theorie besagt ebenfalls, dass Menschen zufrieden sind, wenn ihre derzeitigen Ergebnisse ihre Erwartungen übertreffen(Rusbult & Van Lange, 1996; zitiert nach Miller, 1999). Personen, die das Glück haben, viel Anerkennung von ihrem Partner zu erhalten, gewöhnen sich allmählich daran und dadurch steigen ihre Erwartungen langsam, die Zufriedenheit aber wird geringer. Beziehungen werden immer weniger zufriedenstellend, jedoch nicht, weil sie aufwendiger werden, sondern, weil sie als selbstverständlich angesehen werden.

Auch wenn in einer Beziehung beide unglücklich sind, wird sie nicht sofort beendet, sondern erst dann, wenn sich einer sicher ist, dass er eine besseren Partner finden kann. Das erklärt auch die zerrütteten Beziehungen, die trotzdem nicht beendet werden; der Partner ist sich sicher, dass die Alternative noch schlimmer wäre. Einige Umstände, einschließlich individueller Differenzen(z. B. niedriger Selbstwert), situative Faktoren(z.B. Arbeitslosigkeit) und kulturelle Einflüsse(z.B. religiöse Maßnahmen gegen Scheidung) können solche Entscheidungen sehr beeinflussen. Je geringer das Einkommen einer Frau ist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie ihren missbrauchenden Mann verlässt.

Doch auch wenn Personen mit ihrem Partner glücklich sind, kann es sein, dass sie sich von diesem abwenden, wenn sie eine bessere Alternative entdecken. Tatsächlich ist es in Amerika so, dass in den Regionen, wo es die meisten möglichen Partner gibt, die Scheidungsrate am höchsten ist (South & Lloyd, 1995; zitiert nach Miller, 1999).

Glücklicherweise bietet die Interdependenz- Theorie eine konzeptuelle Basis für bestimmte Aspekte der Verhaltens- Ehe- Therapie, die versucht einen für beide wünschenswerten Austausch wiederherzustellen(Folette & Jacobson, 1985; zitiert nach Miller, 1999). Außerdem werden auch Informationen angeboten, die Paaren helfen Unzufriedenheit zu vermeiden(Markman, Renick, Floyd, Stanley & Clements, 1993; zitiert nach Miller, 1999).

Gleichberechtigte Beziehungen

Theoretiker für Gleichberechtigung behaupten, dass Menschen in den Beziehungen am glücklichsten sind, in welchen eine proportionale Gerechtigkeit herrscht, damit ist gemeint, dass jeder Vorteile aus der Beziehung hat, die in einem fairen Verhältnis zu seinem Beitrag

sind(Sprecher & Schwartz, 1994; zitiert nach Miller, 1999).

Gleichheit hängt nicht davon ab, ob Partner gleich viel zurückbekommen, denn wenn einer mehr beiträgt, wäre das nicht fair. Stattdessen weist diese Theorie auf, dass man im Verhältnis zu seinem Aufwand belohnt werden sollte.

Es ist wichtig das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Wenn der eine weniger zurückbekommt als er verdient, wird er ziemlich sicher sauer und nachtragend sein oder sich ziemlich schuldig fühlen, wenn er mehr bekommt als er verdient. Egal ob man zu viel oder zu wenig zurückbekommt, beides löst Unwohlsein aus, denn Menschen lehnen Ungerechtigkeit ab und wollen entweder daran etwas ändern oder dem entfliehen(Sprecher Schwartz, 1994; zitiert nach Miller, 1999).

Diese Perspektive behauptet, dass Menschen in einer fairen Beziehung glücklicher sind, auch wenn sie weniger zurückbekommen, als wenn sie in einer Beziehung ihren Partner ausbeuten und dadurch mehr bekommen würden. In einer Untersuchung mit 373 Ehepaaren, die alle Phasen vom Familienleben repräsentieren, haben Feeney, Peterson und Noller (1994) gezeigt, dass Partner, die mehr zurückbekommen zwar glücklicher sind als jene, die weniger zurückbekommen, trotzdem sind die Partner einer gleichberechtigten Ehe am glücklichsten. Ungleichheit zerstört die Bindung (Floyd & Wasner, 1994; zitiert nach Miller, 1999), sodass z.B. Frauen in einer nicht gleichberechtigten Beziehung wahrscheinlicher eine außereheliche Beziehung eingehen werden, als das Frauen tun würden, die sich fair behandelt fühlen(Prins, Buunk, Van Yperen, 1993; zitiert nach Miller, 1999).

Trotz der bekannten Vorstellung, dass wahre Liebe nicht selbstsüchtig ist, ist sowohl für Frauen, als auch für Männer die beste Liebesbeziehung eine, in der beide fühlen, sie bekämen genau das, was sie verdienen(Utne, Hatfield, Traupmann & Greenberger, 1984; zitiert nach Miller, 1999). Da berufstätige Frauen tendenziell mehr arbeiten, als ihre Männer, sollten diese sich mehr um die Kinder kümmern, im Haushalt helfen, die Zuneigung aufrechterhalten, wenn sie glückliche Frauen haben wollen(Gottman & Carrere, 1994; zitiert nach Miller, 1999). Letztendlich steht Gleichheit im Auge des Betrachters, deswegen müssen Paare für sich entscheiden was fair ist und was nicht.

Einige werden sich fragen, wieso man überhaupt eine Beziehung eingehen soll, wenn es so viele Schwierigkeiten gibt. Die Antwort ist ganz einfach. Beziehungen und Intimität gehören zu unserem Leben, außerdem ist es besser zu lieben und zu verlieren, als nie geliebt zu haben.

Persönliche Stellungnahme – von Sophie Lindner

Miller beschreibt in seinem Buchkapitel über dysfunktionale Beziehungen die Hauptursachen für Probleme in der Partnerschaft. Dabei halte ich die Gliederung in persönliche und interaktive Funktionsstörungen sowie Beziehungsstörungen für sehr gelungen. Positiv sind auch die zahlreichen Beispiele und Erwähnungen der zum Thema durchgeführten Studien sowie der ständige Bezug zu Interventionsmöglichkeiten seitens der Psychologie. Millers Absicht ist es nicht nur, die verschiedenen Aspekte dieser weit verbreiteten und wohl jedem in gewissem Ausmaß bekannten Thematik zu beleuchten, er möchte auch Hilfestellungen und Anleitungen geben, mit solchen Problemen umzugehen. Das Kapitel bietet einen sehr guten Überblick über dieses sicherlich sehr vielschichtige und spannende Thema. Es animiert zur weiteren Auseinandersetzung und näheren Beschäftigung mit der Materie.

Ein kleiner Kritikpunkt ist der etwas zu kurz gekommene Bezug zur Entwicklungspsychologie, besonders bei der Behandlung der Bindungsstile hätte ich etwas mehr Information über John Bowlby und seine zugrunde gelegte Theorie erwartet. Genauso hätte Abraham Tessers Selbstwerterhaltungstheorie etwas näher behandelt werden können. Eine genauere Betrachtung des Einflusses stabiler Persönlichkeitsmerkmale und ihr Zusammenspiel in der Partnerschaft wäre sicherlich auch ein interessantes Thema. Allerdings würde dies vielleicht den Rahmen eines Buchkapitels sprengen.

Persönliche Stellungnahme – von Christine Bodinger

Ich persönlich finde das Buchkapitel „Dysfunctional Relationships“ von Rowland S. Miller sehr aufschlussreich, denn er hat meiner Meinung nach alle wichtigen Aspekte von Störungen miteinbezogen, die Beziehungsprobleme auslösen können.

Die gute Einteilung der Störungen in persönliche, interaktive und Beziehungsstörungen ermöglicht dem Leser einen guten Überblick über die verschiedenen Probleme.

Außerdem finde ich es sehr gut, dass Miller so viele Studien miteinbezogen hat und sich ebenfalls mit den Möglichkeiten diese Probleme zu lösen oder zu vermeiden beschäftigt. Was mich noch interessiert hätte, ist ob Kinder möglicherweise einen Einfluss auf Beziehungsstörungen haben.

Letztendlich möchte ich sagen, dass dieser Text meiner Meinung nach sehr gelungen ist und einen dazu anregt sich mehr mit diesem Thema zu beschäftigen.

Gruppe 2: The Dissolution of relationships – von Claudia Hollentin

Das Ende von Beziehungen

Wie auch der englische Originaltext mit den Worten von Erich Fromm eingeleitet und treffend formuliert wird, sollte auch dieser Teil der Seminararbeit damit beginnen. Denn bereits 1956 hat uns der Sozialpsychologe Erich Fromm in der „Kunst des Liebens“ davor gewarnt, dass es kaum etwas gibt, worin wir mehr Hoffnungen und Erwartungen stecken, als die Liebe. Und doch ist gerade *sie* das, was gleichzeitig am Häufigsten zum Scheitern verurteilt wird. (Sternberg & Barnes, 1956 zit. nach Dwyer, 2000)

Manchmal – und in letzter Zeit in steigender Zahl – gehen Liebesbeziehungen zu Ende. Das zeigt auch die derzeitige Scheidungsrate, die in Amerika schon bei nahezu fünfzig Prozent liegt. Hinzugezählt werden dann noch die täglichen Auflösungen anderer Beziehungsformen. Nach jahrelanger Forschung darüber, „was Liebe ist und wie sie blüht“ wird jetzt vermehrt auf ihr Ende eingegangen – also „wie sie stirbt“. (Aronson, Wilson & Akert, 2004, 392)

Zum Teil sind alle Beziehungen einzigartig, und doch besitzt jede Auflösung Eigenschaften, die auch andere Trennungen betreffen. Daher war und ist es möglich, generelle Charakteristika von vielen, jedoch nicht allen, Beziehungen und Trennungen herauszuarbeiten. (Dwyer, 2000)

Konflikte sind in zwischenmenschlichen Beziehungen unvermeidlich. Wir alle wissen, was es bedeutet, Argumente und Gegenargumente zu haben und wir kennen auch Situationen, in denen uns Andere intensiv irritieren und reizen. Solche Situationen werden durch zwischenmenschliche Konflikte ausgelöst, wenn die Handlungen einer Person mit den Handlungen einer anderen auf Widerstände stoßen. Die Wahrscheinlichkeit eines Konfliktes erhöht sich, je mehr zwei Personen voneinander abhängig sind. Also: je enger die Beziehung, desto mehr Potential für einen Konflikt steht zur Verfügung. Uneinigkeiten können bei allen möglichen Beziehungsarten auftreten – unter Freunden, Nachbarn, Arbeitskollegen, Eltern und Kindern, verheirateten oder zusammenlebenden Paaren. Jedoch hat sich die Forschung vor allem auf Konflikte bei heterosexuellen Paaren konzentriert. Der Grund dafür liegt wahrscheinlich darin, dass das Leben von zusammenlebenden Menschen mit der Zeit immer mehr verflochten wird, wodurch es wiederum mehr Möglichkeiten für Konflikte gibt. Trotzdem ist das eine Schande, wenn man bedenkt, wie wichtig Freundschafts- und auch Familienbeziehungen im Leben vieler Menschen sind.

Es gibt vielfältige Auslöser für Konflikte, denn Menschen möchten über alles Mögliche verhandeln. Uneinigkeiten über Geld, Sex, Eifersucht, wer was im Haushalt macht – alles kann ernste Konflikte in (engeren) Beziehungen auslösen. Die häufigsten Ursachen zwischenmenschlicher Konflikte wurden von Braiker und Kelley (1979) in drei Hauptkategorien eingeteilt:

1. Konflikte über spezifische *Verhaltensweisen*
2. Konflikte über Normen und Rollen(*-erwartungen*)
3. Konflikte über persönliche *Eigenschaften*

Die Art und Weise, wie nervendes und reizbares Verhalten aufgenommen wird, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, ob daraus Konflikte resultieren oder eben nicht. (Dwyer, 2000) Zur besseren Erklärung sollen hier zwei Beispiele angeführt werden.

Ein Beispiel für eine „negative“ Verhaltensweise wäre, dass jemand vergisst Brot einzukaufen.

Ursache 1: Der Grund für das Vergessen ist minimal, weil die Person vielleicht mit etwas Anderem gedanklich beschäftigt ist. Grund für das negative Verhalten ist demnach die Situation.

Ursache 2: Der „Vergesser“ ist egoistisch, rücksichtslos und/oder faul. Als Grund für das Verhalten werden negative Eigenschaften der Person angesehen.

Hier könnte man darauf schließen, dass bei Ursache 2 eher ein Konflikt entstehen wird, da an der Person selbst Kritik geübt wird. Wird der Situation die „Schuld“ zugeschoben, könnte es sein, dass die Wahrscheinlichkeit für einen Konflikt geringer ist, da es keine Person ist, auf die man böse sein könnte.

Ein Beispiel für eine „positive“ Verhaltensweise wäre eine Umarmung oder ein Geschenk.

Ursache 1: Er/Sie ist liebevoll, zärtlich, anhänglich, anschniegssam. Als Grund für die Verhaltensweise werden positive Eigenschaften der Person angesehen.

Ursache 2: Das Verhalten wird ausgeführt als Gegenleistung, wegen Schuldgefühlen oder als Wiedergutmachung eines negativen Verhaltens. Der Grund für die positive Verhaltensweise ist möglicherweise ein vorangegangenes negatives Verhalten der Person.

Logischer Schluss wäre, dass es bei diesem Beispiel eher bei Ursache 2 zu einem Konflikt kommen könnte, da das Verhalten mit einem negativen Aspekt assoziiert wird.

Bradbury und Fincham haben 1990 die Arten von Verhaltensweisen am Beispiel von glücklichen und unglücklichen Paaren untersucht. Sie glauben, dass es signifikante Unterschiede darin gibt, wie unglückliche im Vergleich zu glücklichen Paaren die Verhaltensweisen ihres Partners sehen. Im Wesentlichen tendieren unglückliche Paare eher dazu, die Verhaltensweisen ihres Partners im negativen Licht zu sehen – auch wenn sie das Verhalten normalerweise mögen (wie z.B. dem Partner zu sagen, dass er gut aussieht). Und dieses Verhalten verursacht oder erhöht in diesem Fall die Unzufriedenheit in der Beziehung. Im Kontrast hierzu sehen glückliche Paare das Verhalten ihres Partners positiver – auch wenn sie es normalerweise nicht besonders mögen. Diese Reaktion dient der Verbesserung der Beziehung.

Forschungsergebnisse haben ergeben, dass unglückliche Paare unerwünschtes Verhalten intern, stabil und global attribuieren. Die negative Verhaltensweise wird also als charakteristisch für die Person, unveränderbar und umfassend angesehen. Im Gegensatz wird wünschenswertes Verhalten extern, instabil und spezifisch attribuiert. Das positive Verhalten wird der Situation zugeschrieben, als untypisch für die Person gesehen und nur auf den Einzelfall beschränkt.

Glückliche Paare reagieren auf eine komplett andere Weise. Sie sehen unerwünschtes Verhalten als situationsabhängig (external), vorübergehend (instabil) und spezifisch an. Sie meinen daher, dass sich das negative Verhalten nicht auf andere Bereiche der Beziehung auswirken wird. Positive Verhaltensweisen werden dagegen als charakteristisch für die Person gesehen, das eher dauerhaft ist und auch in anderen Bereichen der Beziehung vorkommt.

Diese Art der Forschung betont die Notwendigkeit, dass man bei Konflikten verstärkt darauf achten soll, nicht nur die Situation aus anderen Augen zu sehen. Zu fragen ist, ob unsere eigenen Zuschreibungen die Beziehung betrüben oder aber zu deren Verbesserung beitragen. (Dwyer, 2000)

Im Allgemeinen sehen wir in Konflikten nur die negative Komponente von zwischenmenschlichen Beziehungen. Duck et al. (1992) haben jedoch herausgefunden, dass Konflikte ebenso positiv sein können nämlich dann, wenn sie zur Möglichkeit der Klärung von Meinungsverschiedenheiten sowie Rollenverhandlungen in Beziehungen beitragen. Liebespaare, die solche kontroversen Themen in ihrer Beziehung früh klären, neigen weniger dazu, ernste Meinungsverschiedenheiten in der Zukunft ihrer gemeinsamen Zeit zu entwickeln. (Dwyer, 2000)

Das Auflösungs-Prozessmodell von Duck (1982)

Eine wichtige Grundlage für eine Neuorientierung der Trennungsforschung bildet das Auflösungs-Prozessmodell von Duck aus dem Jahre 1982. Es stellt eine Basis dar, auf die sich einige neuere Forschungsarbeiten auch explizit beziehen. (Lenz, 2009)

Duck betont, dass die Trennung von Beziehungen nicht ein einzelnes Ereignis ist, sondern ein Prozess, der in systematischer Weise über einen bestimmten Zeitraum erfolgt und aus mehreren Schritten besteht. Er unterscheidet dabei vier Phasen eines Trennungsprozesses, wobei jede Phase eingeleitet wird, wenn eine bestimmte Schwelle der Unzufriedenheit erreicht ist. (Dwyer, 2000)

Die vier Phasen im Auflösung-Prozessmodell, die auf den allgemeinen Bruch – also die Unzufriedenheit mit der Beziehung – folgen sind die *intrapsychische Phase*, die *dyadische Phase*, die *soziale Phase* und die *Grabpflege-Phase*. Im Folgenden sollen die einzelnen Phasen dargestellt und ihre jeweiligen Inhalte erläutert werden.

Wie bereits erwähnt, beginnt jede Trennung mit dem Scheitern der Beziehung (*breakdown*). Die Unzufriedenheit mit der Beziehung geht mit der Schwelle einher „Ich kann das nicht mehr. Ich halte das so nicht mehr (länger) aus.“ (Dwyer, 2000, 74)

Hier beginnt die erste Phase aus Ducks Modell: die *intrapsychische Phase*, bei welcher der Fokus am Partner liegt. Dieser wird dafür benutzt, um eine Erklärung für die Gefühle der Unzufriedenheit, den inneren Rückzug oder sogar für das Verlassen der Beziehung zu finden. (Lenz, 2009) Ein (oder beide) Partner sind mit der Beziehung unzufrieden und verbringen sehr viel Zeit damit, sich darüber zu sorgen. Das Individuum denkt also sehr viel darüber nach, wie unzufrieden er oder sie mit der Beziehung ist. (Dwyer, 2000) Begründungen werden gesucht, welche die Person selbst zufriedenstellen und die als Ausgangspunkt für die folgende Auseinandersetzung mit dem Partner geeignet erscheinen. Es werden Nutzen und Kosten der Beziehung abgewogen und der Blick wird auf alternative Beziehungen gerichtet. Das steht auch in Verbindung mit anderen psychischen Prozessen wie zum Beispiel Selbstzweifel oder der Unfähigkeit, es dem Partner mitzuteilen. Charakteristisch für diese Phase ist eine gewisse Ambivalenz: Zu Beginn ist sich die Person mit ihrer Trennungsabsicht noch nicht sicher, ob die Entscheidung zur Trennung wirklich die richtige ist oder ob man es nicht doch (noch einmal) miteinander versuchen sollte, die Entscheidung also zu überdenken. Auch wenn die Person mit der Zeit eine relative Gewissheit erreicht hat, dass die Trennung nicht zu vermeiden ist, verschwindet diese Ambivalenz nicht: Es steht nun die Frage an, ob – und wenn ja, wie und

wann – man mit dem Partner die Trennungsabsicht teilen soll. (Lenz, 2009) In dieser Phase wird folglich dem Partner, der möglicherweise völlig ahnungslos ist, (noch) nichts mitgeteilt. Das Problem wird entweder mit niemandem geteilt, oder mit maximal zwei intimen Freunden, denen vertraut wird, dass sie kein Wort gegenüber dem betroffenen Partner verlieren werden. (Dwyer, 2000) Das Dilemma dieser Phase lautet daher: sollen eigene Gedanken *ausgedrückt* oder *unterdrückt* werden?

Mit der nächsten Schwelle „Ich hätte allen Grund, mich zurückzuziehen. Es ist mein Recht, mich zurückzuziehen“, wird die zweite Phase des Modells von Duck eingeleitet – die sogenannte *dyadische Phase*.

War der Fokus in der intrapsychischen Phase auf den Partner gerichtet, so verlagert er sich nun auf die Beziehung. Mit der Gewissheit, dass die Beziehung keine Zukunft hat und mit dem Versuch, den Partner damit zu konfrontieren, beginnt diese Phase. Ist die Beziehung nicht von langer Dauer und damit noch nicht besonders öffentlich, kann das Ende unkompliziert verlaufen. Bei verheirateten oder zusammenlebenden Paaren wird es insofern schwieriger, wenn man mit dem Partner darüber mehr oder weniger ausgiebig sprechen muss. (Dwyer, 2000) Das Konfrontieren kann auf unterschiedliche Art und Weise erfolgen: direkt unter anderem durch eine verbale Mitteilung oder indirekt zum Beispiel durch Veränderungen eingespielter Routinen oder Gereiztheit. Das Individuum diskutiert hier also den Bruch mit dem Partner, es kommt zum Aushandeln über die Definition von „unserer Beziehung“ und der Versuch wird unternommen, den Rest der Beziehung versöhnlich zu reparieren. Die Reaktionen auf diese Konfrontation können extremer oder zumindest anders ausfallen als erwartet. Es ist auch möglich, dass die Absicht, die Beziehung zu beenden, zuerst einmal (zeitlich) aufgeschoben wird. Es kann nun so weitergemacht werden, wie bisher oder aber auch der Versuch unternommen werden, die Beziehung zu verändern und damit neu aufzubauen. (Lenz, 2009) Diskussionen können hier die Beziehung demnach wiederherstellen oder völlig zum Auflösen bringen. (Dwyer, 2000) Das Dilemma, mit dem sich das Individuum in dieser Phase auseinandersetzen muss lautet: Konfrontation oder Konfrontation vermeiden?

Wird der Weg der Trennung schließlich eingeschlagen, bedarf es einer öffentlichen Version der Geschichte über die Trennungsursachen und den Verlauf der Beziehung. Damit ist der Übergang zur sozialen Phase bereits vorbereitet, in welcher es zu einer Ausweitung des Kreises der Eingeweihten kommt. (Lenz, 2009) Die Schwelle zur dritten, *sozialen Phase* formuliert Duck folgendermaßen: „Ich meine es ernst“ bzw. „Es ist mir ernst damit“.

Sind Verhandlungen erfolglos und wird von beiden Partnern die Trennung akzeptiert, werden Unzufriedenheit und Pläne der Trennung öffentlich. Hier müssen sich beide Partner nun mit den Konsequenzen ihrer Trennung nach außen hin auseinandersetzen. Jeder versucht, Andere für „seine Version“ des gesamten Geschehens zu gewinnen ohne gleichzeitig den Partner so dastehen zu lassen, als hätte er sich schlecht verhalten. In dieser und in der nächsten Phase ist Klatsch ein wichtiges Mittel zur Verbreitung der Begründung der getroffenen Maßnahmen. (Dwyer, 2000) Auch hier kann dieser Schritt das Paar vom Vollzug abhalten oder diesen zumindest verzögern. Das Dilemma der sozialen Phase lautet: eigenes Gesicht wahren oder zusammen bleiben?

Kommt es zur Schwelle „Es jetzt unvermeidlich. Es ist jetzt nicht mehr auszuhalten“, wird auch schon die letzte Phase des Auflösungs-Prozessmodells eingeleitet, die Duck als *Grabpflege-Phase* bezeichnet hat.

Ist die Beziehung einmal zu Ende, muss sie gut und richtig „begraben“ werden – geschmückt mit einem Grabstein, der uns erzählt, wie alles begann, wie die Beziehung verlaufen ist und warum es letztendlich zu einem Ende kam. Wir müssen eine Darstellung der gesamten Geschichte der Beziehung finden und es auf eine Art und Weise anderen Menschen zugänglich machen – und darauf hoffen, dass diese es akzeptieren. Wir verlassen die Beziehung, möglichst ohne unseren Ruf zu zerstören. Daher ist es wichtig, uns selbst nicht schlecht darzustellen. Dies würde unseren Sozialstatus senken, der dann einer möglichen neuen Beziehung dargeboten wird und somit einem guten Neuanfang im Wege stehen könnte. (Dwyer, 2000) Das Individuum erholt sich von dem Bruch und erstellt eine Zusammenfassung oder eine Version darüber, wie und warum es passierte. Nachdem die Hauptarbeit der Beziehungsauflösung geleistet wurde, bleibt das Problem bestehen, wie mit den Erinnerungen an die Beziehung umgegangen werden soll. Diese Phase umfasst daher auch Bewältigungsstrategien, Erklärungen aus der Rückschau, also wie es überhaupt dazu kommen konnte, dass man sich auf diese Beziehung eingelassen hat, und die Verbreitung der eigenen Geschichte. (Lenz, 2009) Es werden Aktivitäten eingeleitet, um über die Trennung hinwegzukommen und eine Retrospektion mit der Frage „Was ist falsch gelaufen?“, wird vorgenommen. Das „Aufräumen“ in dieser Phase findet – wie in der ersten Phase – intraindividuell statt. Es findet eine Auseinandersetzung mit sich selbst statt und es wird versucht, mit der eigenen Version der Trennung und ihrer Gründe zurechtzukommen. (Dwyer, 2000)

Ducks Modell zeigt einige nützliche praktische Auswirkungen auf die Wiederherstellung von Beziehungen und wurde dazu verwendet, 1994 ein neues Modell zu entwickeln, das sich auf Strategien für das Wiederherstellen von Beziehungen konzentriert hat.

Er meint, dass es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die in manchen Phasen eher effektiv sind als andere, um Dinge klarzustellen. So sollte zum Beispiel in der intrapsychischen Phase der Fokus auf den positiven Aspekten liegen anstatt auf den negativen zu verweilen.

Vorangehende Forschungen haben sich auf die Entstehung von Beziehungen konzentriert. Obwohl solche Theorien auch dazu verwendet werden können, um Trennungen zu erklären und wie sie wieder aufgebaut werden können, sind sie begrenzt dafür einsetzbar. Das liegt daran, dass solche Theorien ihr Augenmerk vor allem auf den Beginn der Beziehung gelegt haben, wenn noch alles relativ gut läuft. Ducks Modell stellt keinen Versuch dar, Gründe für Trennungen darzubieten, jedoch zusammen mit den praktischen Vorschlägen, wird demonstriert, wie der Trennungsprozess und der Wiederaufbau von Beziehungen eng miteinander verbunden sind. (Dwyer, 2000)

Ein Kritikpunkt besagt, das Modell von Duck erweckt den Eindruck, dass die eine Phase abgeschlossen ist, wenn die nächste beginnt. Für die Grabpflege-Phase als der letzten mag dies sogar zutreffen, auch wenn die „abschließenden“ Erklärungen immer auf die vorangehenden aufbauen. Die übrigen Phasen jedoch überschneiden sich und dauern auch dann noch an, wenn die folgende Phase begonnen wird. Eine Person mit Trennungsabsicht wird sich mit den positiven und negativen Aspekten der Zweierbeziehung auch dann noch befassen, wenn sie den Partner in der dyadischen Phase oder Außenstehende in der sozialen Phase in diese Absicht eingeweiht hat. Unter keinen Umständen muss die soziale Phase bis zu dem Zeitpunkt aufgeschoben werden, zu dem die Trennung von beiden Seiten bereits beschlossen ist. Schon die Unzufriedenheit kann von Anderen beeinflusst oder beschleunigt werden. Auch in der intrapsychischen Phase haben Erwägungen über die Auswirkungen auf das Netzwerk und über mögliche Reaktionen einzelner Mitglieder eine nicht zu vernachlässigende Bedeutung. Manchmal wird die Unzufriedenheit schon vor der Bekanntgabe des Trennungswunsches an den Partner in einer mehr oder weniger offenen Form gegenüber Anderen angesprochen – „gegenüber einer Person, der man vertraut und von der man Unterstützung erwartet“. (Vaughan, 1988 zit. nach Lenz, 2009)

Gruppe 2: The Dissolution of relationships – von Raphaela Lutz

Rusbult und Zembrodts Modell von Verhaltensweisen bei Beziehungsauflösung

Das zweite Modell in Dwyers (2000) Artikel, das in dieser Arbeit vorgestellt werden soll, wurde von Rusbult und Zembrodt 1983 entworfen: Darin versuchen die beiden Wissenschaftler die verschiedenen menschlichen Reaktionen auf unbefriedigende Entwicklungen in Beziehungen zu klassifizieren, wobei sich auch zeigt, wie different eine solch negative Veränderung von Individuen aufgenommen werden kann.

Grundsätzlich unterscheiden Rusbult und Zembrodt in ihrem Modell aber vier Umgangsformen, mit denen Paare (oder Partner) auf die Unzufriedenheit in ihrer Beziehung reagieren. Diese vier Wege, wie mit Konflikten verfahren werden kann, werden wiederum in zwei übergeordnete Dimensionen eingeteilt: Während sich die eine auf das jeweilige Engagement der Personen bezieht, werden die Handlungen in der anderen Kategorie nach ihrer Konstruktivität für die Beziehung bewertet. Im Falle der ersten Dimension bedeutet dies, dass das Verhalten einer jeden Person entweder aktiv oder passiv sein kann, wobei außerdem, gemäß der zweiten Dimension, sowohl konstruktive als auch destruktive Auswirkungen möglich sind. (Dwyer, 2000)

Laut Dwyer (2000) werden beim aktiven Verhalten zunächst zwei mögliche Reaktionen unterschieden: „Voice“ auf der einen Seite und „Exit“ (p.77), auf der anderen; Diese beiden sollen nun in der weiteren Folge genauer beschrieben werden.

„Mitsprache“ (Kersting & Grau, 2003, 437) oder auch Voice, bezeichnet ein aktives, konstruktives Verhalten, in dem die eigene Stimme wirklich genutzt wird, um die eigenen Anliegen laut auszusprechen, die Probleme, die man miteinander hat, zu diskutieren oder Kompromisse vorzuschlagen. Außerdem kann hier auch Hilfe von außen gesucht werden, die vielleicht neue Lösungswege aufzeigt, oder es wird versucht sich selbst und/oder den Partner zu verändern. All dies geschieht für gewöhnlich immer mit dem Ziel die Situation zu verbessern (Dwyer, 2000) und die Beziehung zueinander wieder in eine hoffnungsvolle Richtung zu lenken. Bedient sich einer der Partner also der Mitsprache oder seiner voice, so wird er vermutlich bestrebt sein, auf die eine oder andere Weise zum Gelingen beziehungsweise zur positiven Weiterentwicklung der Beziehung auf konstruktive Weise beizutragen: Vielleicht könnte man sogar sagen, er kämpft aktiv für das Fortbestehen dieser zwischenmenschlichen Verbindung.

Das zweite aktive, dabei aber destruktive, Verhalten wird exit oder „Verlassen“ (Kersting & Grau, 2003, 438) genannt. Hier entscheidet sich einer der Partner zwar für eine aktive Lösung, jedoch trägt diese nicht zum Erhalt der Beziehung bei, sondern verkörpert viel mehr einen „aktiven Rückzug“ (ebd., 438) und die Entscheidung die Beziehung aufzugeben. Dies schließt meist den Auszug aus dem gemeinsamen Heim und, bei ehelichen Verbindungen, meist auch eine Scheidung mit ein (Dwyer, 2000).

Zusammenfassend könnte man an diesem Punkt also vielleicht sagen, dass diese beiden aktiven Formen der Auseinandersetzung vor allem in ihrer Konstruktivität für eine Beziehung und ihrem Effekt auf sie differieren. Dies zeigt sich auch bei passiven Reaktionen auf Unzufriedenheit in einer Beziehung, bei denen es, wie bereits erwähnt, ebenso sowohl konstruktive als auch destruktive Formen gibt: Dwyer (2000) verweist hier auf die Unterscheidung zwischen Loyalität (loyalty) und Vernachlässigung (neglect) im besagtem Modell.

Loyales Agieren bezeichnet in diesem Modell ein Verhalten, das zwar passiv, aber dennoch konstruktiv ist: „Loyalty response is essentially a supportive one in which the individual passively but optimistically waits for things to improve.“ (Dwyer, 2000, 78)

Reagiert also jemand loyal auf Schwierigkeiten in seiner Beziehung, so wartet er optimistisch auf „bessere Ausgangsbedingungen für die Problemlösung und Unterstützung des Partners“ (Kersting & Grau, 2003, 438). Diese Umgangsform scheint sich durch Treue, aber auch durch Vertrauen in das grundsätzliche Potential der Beziehung auszuzeichnen, fallen doch auch Einstellungen wie „I'll give it some time“ (Dwyer, 2000, 78) in diese Kategorie.

Die zweite passive Art sich bei Beziehungsproblemen zu verhalten, ist die so genannte „Vernachlässigung“ (Kersting & Grau, 2003, 438) oder neglect: „A partner can take a passive stance and show [...] neglect, by allowing the deterioration to continue“ (Hogg & Vaughan 2008, 521). Gemäß dieser Definition von Hogg und Vaughan, äußert sich die Vernachlässigung also darin, dass zugelassen wird, dass sich die Beziehungssituation sukzessive verschlechtert und weder aktiv, noch passiv (zum Beispiel in Form von Hoffnung oder Vertrauen) etwas zur Verbesserung beigetragen wird.

Hier handelt es sich wiederum um eine Reaktion, die in der destruktiven Kategorie verortet werden kann. Wählt ein Partner diese Form, um den Konflikten in seiner Beziehung zu begegnen, so entscheidet er sich im Prinzip für ein Leugnen oder Verdrängen der Situation; Vernachlässigendes Verhalten zeigt sich in der Weigerung, sich mit den Problemen auseinander

zu setzen, wodurch sich die Situation aufgrund der fehlenden Bemühung immer mehr verschlechtert: Dies kann sich äußern, indem eine Person es einerseits ablehnt über die Schwierigkeiten zu diskutieren und andererseits auch weniger Zeit mit seinem Partner verbringt. Häufig kritisieren Personen auch in dieser Phase ihren Partner offen, oft aber auch hinter seinem Rücken (Dwyer, 2000). Die Destruktivität dieser Reaktion zeigt sich also nicht nur an dem Mangel an Anstrengung, sondern zudem darin, dass die Person anscheinend nicht mehr zu ihrem Partner steht, sich zu ihm nicht mehr loyal verhält. Vielleicht könnte man dieser Umgangsform somit auch einen zunehmenden Verlust an dem Glauben, dass die Beziehung Potential hat, beziehungsweise, dass sie es wert ist, erhalten zu werden, zuschreiben.

Nach der Beschreibung dieses Modells ist es Dwyer (2000) auch wichtig zu betonen, dass die darin enthaltene Dimension destruktiv/konstruktiv, bis zu einem gewissen Grad auf den jeweiligen Effekt, den sie auf die Beziehung haben kann, verweist: Vernachlässigung (neglect) und Verlassen (exit) beispielsweise, haben (je nach Reaktion) früher oder später die Zerstörung beziehungsweise das Scheitern der Beziehung zur Folge, während die Konfliktlösungsstrategien Mitsprache (voice) oder Loyalität (loyalty) immer die Weiterführung der Beziehung zum Ziel haben.

Hier soll jedoch darauf hingewiesen werden, dass mit diesen Klassifizierungen keinesfalls eine Bewertung oder Beurteilung der involvierten Individuen stattfinden soll: Viel mehr bezieht sich diese Einteilung darauf, inwiefern das Verhalten konstruktiv oder destruktiv für den Erhalt der Beziehung ist, was aber keinerlei Aussage darüber macht, wie konstruktiv oder destruktiv die jeweilige Reaktion für die einzelne Person selbst ist. Wenn beispielsweise eine Person, die über Jahre hinweg von ihrem Partner seelisch oder körperlich (oder gar beides) missbraucht wurde, sich letztlich dazu entschließt mit dieser unbefriedigenden Beziehung so zu verfahren, dass sie das „Verlassen“ als finale Aktion wählt, so mag dies zwar eine destruktive Wirkung auf die Beziehung haben, kann aber zugleich ausgesprochen konstruktiv und hilfreich für das seelische Wohl des Individuums sein (Dwyer, 2000).

Abgesehen davon, ist es nicht leicht zu bestimmen, welcher der beiden Zugänge, die passiven oder die aktiven, zu mehr Schmerz beim finalen Ende der Beziehung der Partner führt, da auch viele andere Faktoren in den oftmals langwierigen Prozess einer Trennung involviert sind. Zu diesen zu berücksichtigenden Aspekten gehört zum Beispiel, das vorangegangene Ausmaß der Anziehung zwischen den beiden Partnern, also wie stark und intensiv sie sich zu Beginn ihrer Beziehung zueinander hingezogen fühlten, sowie auch die Dauer ihrer Beziehung. Damit geht

auch wieder einher, wie viel Mühe und Energie man jeweils in die Verbindung investiert hat, wobei es außerdem auch eine Rolle zu spielen scheint, inwiefern neue, mögliche Partner verfügbar sind und wie viel soziale Kontakte die Person außerhalb ihrer Beziehung hat und ob sie beispielsweise von anderen für sie wichtigen Menschen, wie etwa Familie oder Freunde unterstützt wird. Zum Schmerz über die Trennung von einer vormals geliebten Person kommt in vielen Fällen noch eine neue Einsamkeit, wodurch den Betroffenen das Leben kaum noch erträglich scheint. Wenn es aber gelingt, diese zu verringern, so kann die Verarbeitung einer Trennung schneller gelingen (Hogg & Vaughan, 2008).

Folgt man Dwyers (2000) weiterer Argumentation, so ist Rusbult und Zembrodts Modell nicht einfach nur deskriptiv: Zu Beziehungen wurde viel über die Zusammenhänge zwischen der Wahl des Verhaltens, also für welche der zuvor beschriebenen Strategien man sich bei einer unbefriedigenden Beziehung entscheidet, und den Umständen und Hintergründen einer Beziehung, geforscht. In diesen Studien wurden mehrere Erkenntnisse gewonnen, von denen Dwyer (2000) einige in ihrem Artikel erwähnt, weshalb diese auch in unserer Arbeit im Folgenden kurz skizziert werden sollen:

- Es wurde festgestellt, dass Frauen eher dazu tendieren ihre voice zu nutzen. Sie bedienen sich mehr der Möglichkeit der Mitsprache und damit auch eines aktiven, konstruktiven Weges.
- Menschen mit höherer Bildung nutzen eher voice als weniger gebildete Personen. Letztere reagieren häufiger mit Loyalität oder Vernachlässigung.
- Wenn es eine Vielzahl an verfügbaren Alternativen gibt, wird eher eine aktive Reaktion, wie Verlassen oder Voice, bevorzugt, als eine passive.
- Wenn die Beziehung bisher sehr befriedigend und erfüllend war, sehr viel investiert wurde und es wenige passende Partneralternativen gibt, so ist eine Entscheidung für einen konstruktiven Weg (voice, loyalty) sehr wahrscheinlich.
- War die Beziehung bisher sehr unbefriedigend, wurde wenig in sie investiert und gibt es relevante Alternativen für einen Partner, so ist ein Verlassen sehr wahrscheinlich.
- Wenn die Beziehungsprobleme als relativ gering bewertet werden und entweder wenige oder keine Alternativen da sind, beziehungsweise bereits ein beträchtliches Maß in die Beziehung investiert wurde, so wird am ehesten für eine loyale Verhaltensweise entschieden.

Die letzten drei dieser Erkenntnisse der Beziehungsforschung können auf die Soziale

Austauschtheorie (social exchange), sowie die sogenannte Equity-Theorie zurückgeführt werden (Dwyer, 2000), wobei es an dieser Stelle angebracht zu sein scheint, diese theoretischen Konstrukte einer kurzen Betrachtung zu unterziehen. Hogg und Vaughan (2008) beispielsweise verstehen unter social exchange Folgendes: „Social exchange theory is, in a sense, a member of the general family of behaviourist theories, but as an approach to studying interpersonal relationships it also incorporates interaction. Further, it deals directly with close relationships.” (p. 501)

Dwyer (2000) wiederum bringt die Soziale Austauschtheorie so auf den Punkt:

„Social exchange theory is essentially an economic theory which proposes that we weigh up the benefits and costs of a relationship and if the benefits outweigh the costs the relationship will form and continue, but if it sustains a loss the relationship may be dissolved.” (p. 59)

Im Mittelpunkt der Sozialen Austauschtheorie steht nach diesen Definitionsversuchen also die These, dass alle Arten von Beziehungen auf dem Austausch von Belohnungen und Kosten basieren: Je nachdem, wie ausgewogen dieser Austausch von Geben und Nehmen in einer Beziehung ist, beziehungsweise wie fair und gerecht er abläuft, wird die Verbindung aufrecht erhalten oder nicht.

Zu dieser Theorie gibt es jedoch einen fundamentalen Kritikpunkt, der besagt, dass Menschen sehr wohl fähig sind zu lieben und zu geben, ohne immer eine Gegenleistung zu erwarten. Die Geschenke und Kosten werden nicht immer miteinander aufgewogen und kalkuliert. (Dwyer, 2000) Bei der so genannten Equity-Theorie handelt es sich um eine Form der Austauschtheorie, bei der der Aspekt der Investition ins Zentrum gerückt wird. „It states that people expect to receive rewards commensurate with their investment.” (Dwyer, 2000, 59) Gemäß dieser Theorie erwarten Personen in einer Beziehung also entsprechende Belohnungen für das, was sie (auch an Mühe) in die Beziehung investieren; je mehr in die Beziehung eingebracht wird, desto mehr wird auch im Gegenzug erwartet, wobei Unzufriedenheit entsteht, wenn dieser Austausch nicht fair ist beziehungsweise zumindest einem der beteiligten Partner nicht gerecht vorkommt. Es scheint demnach so, als ob die letzten drei der zuvor genannten Forschungserkenntnisse tatsächlich eine Bestätigung und Erweiterung für die eben kurz umrissenen theoretischen Ansätze darstellt, ist doch in allen von Investitionen (der Partner) und deren Beitrag zum Fortbestand oder Scheitern von Beziehungen die Rede, wobei außerdem die verschiedenen Arten, mit denen Menschen auf Beziehungsprobleme reagieren,

aufgezeigt werden. Kritik zu diesem Modell kommt jedoch von Duck (1988, zit. nach Dwyer, 2000), dessen Modell als erstes in dieser Arbeit vorgestellt wurde. Er meint, dass obwohl, Rusbult und Zembrodts Modell sehr viele nützliche Informationen zu Unterschieden bei Unzufriedenheit zwischen den Geschlechtern und zwischen sozialen Gruppen innerhalb einer Gesellschaft, gebracht hat, es dennoch nichts über den Prozess des Zerstreitens und des Erholens von einer solchen Beziehungsstörung aussagt. Dieses Modell versorgt uns demnach zwar mit der Darstellung von Symptomen unbefriedigender Beziehungen, aber es wird daraus noch nicht klar, ob diese Reaktionsmöglichkeiten auch die Ursachen für die Probleme sind. (Dwyer, 2000)

Zum Abschluss gilt es zu erwähnen, dass unter anderem Duck (1982, zit. nach Dwyer, 2000) hervorhebt, dass es bestimmte Probleme bei der Erforschung von Beziehungsaufösungen gibt, die berücksichtigt werden sollten: Obwohl es beispielsweise möglich ist, Beziehungen zu einem Zeitpunkt zu untersuchen, an dem erste Probleme in Erscheinung treten, so wird dies für gewöhnlich aufgrund der Tatsache vermieden, dass durch eine solche Analyse eventuell der Lauf der Ereignisse verändert werden könnte: Möglicherweise könnte dadurch sogar eine Trennung beschleunigt werden, die unter anderen Umständen gar nicht passiert wäre. Daher werden die meisten Beziehungsaufösungen im Nachhinein untersucht, was bedeutet, dass die tatsächlichen Geschehnisse nicht immer genau aufgezeichnet sind und in manchen Fällen vielleicht sogar verfälscht sind. Deshalb kann es sein, dass die frühesten Phasen einer Unzufriedenheit nicht mehr wiedergegeben werden können.

Das Ende einer Beziehung ist häufig ein sehr belastendes Erlebnis; Laut Dwyer (2000) wird bei Duck (1992) hierzu in einem Überblick von mehreren Studien berichtet, dass Menschen in gestörten, beziehungsweise unbefriedigenden Beziehungen, verglichen zu anderen Personen des selben Alters und Geschlechts, an stärkeren Depressionen und Herzerkrankungen leiden, sowie sie auch eine geringere Selbstachtung haben. Trotzdem wird die unausgesprochene Annahme, dass solche Erfahrungen grundsätzlich negativ sind, heute immer mehr herausgefordert, da es einen starken Erkenntnisgewinn hinsichtlich des potentiellen befreienden Charakters einer Beziehungsauflösung gibt. Eine Trennung ist jedenfalls weder besonders ungewöhnlich noch stark stigmatisiert, weshalb die aktuelle Beziehungsforschung heutzutage auch einen großen Fokus auf das Auflösen von Beziehungen, aber auch auf das Zusammenflicken von gestörten Verbindungen und die stattfindende Aussöhnung, legt (Dwyer 2000).

Persönliche Stellungnahme – von Claudia Hollentin

Der Artikel „The dissolution of relationships“ von Diana Dwyer ist verständlich geschrieben und bringt klar zum Ausdruck, worum es in den Modellen von Duck und Rusbult & Zembrodt geht. Wir alle kennen höchstwahrscheinlich die Situation des Verlassenwerdens. Das macht es auch möglich, sich persönlich in dem Text zu suchen und Teile von eigenen Verhaltensweisen darin zu finden. Ich denke, dass das nicht nur auf Liebesbeziehungen zutreffen muss. Auch das Verhalten bei Konfliktsituationen zwischen Freunden, Kollegen, Eltern und ihren Kindern kann überdacht und beobachtet werden. Die Auflösung von Liebesbeziehungen kann klarer davon abgegrenzt werden, aber genauso könnte zum Beispiel ein Artikel über die Auflösung von Freundschaften verfasst werden. Natürlich wird das unvergleichlich ablaufen, aber genauso anders wird auch jede Trennung von Liebesbeziehungen erfolgen. Bei der Differenzierung hierbei könnten folgende Fragen herangezogen werden: Wie lange kennt sich das Paar? Wie lange bestand die Beziehung? Sind es besondere Umstände, mit denen das Paar umzugehen hatte, wie zum Beispiel eine Fernbeziehung, Kinder, Krankheiten oder Todesfälle? Gab es Einseitigkeiten in der Gefühlswelt – empfand einer eventuell mehr für den Partner, als der andere? Wie kam das soziale Umfeld mit dem Paar zurecht, also gaben Freunde oder Eltern ihr „ok“ für den anderen Partner? Diese und noch viel mehr Fragen könnten Differenzierungen bei der Trennung von Liebesbeziehungen aufscheinen lassen, eine allgemeingültige Conclusio ist demnach meiner Meinung zufolge nicht möglich. Trotzdem gibt der Artikel einen guten Einblick, wie es ablaufen könnte und verweist auch auf diese Lücke der fehlenden Allgemeingültigkeit.

Der Artikel hat mich zum Weiterlesen angeregt – darum waren auch die Verweise auf Autoren wie Erich Fromm eine hilfreiche Unterstützung. Eine Verbindung kann ich auch zum Buch „Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert“ (Schachinger, 2005) herstellen. Dort wird in Kapitel 5 das Selbst in (Paar-)Beziehungen näher beleuchtet. So hat jede Beziehung und demnach auch ihre Trennung Einfluss auf das Selbst, den Selbstwert, das Selbstbild. Doch, worauf der Artikel von Diana Dwyer zu Beginn auch eingeht, hat nicht nur die Situation einen Einfluss darauf – das eigene Verhalten, die eigene Sichtweise, das Verhalten und die Sichtweise des anderen entscheiden maßgeblich, wie und ob sich Konflikte entwickeln können und welche Veränderungen das in sich selbst – im Selbst – mit sich zieht.

Es bleibt uns daher vor allem, uns selbst mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit zu nehmen und zu beobachten, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten, um dann möglicherweise

mit eigenen nicht zufriedenstellenden Strategien umgehen zu lernen und offen für neue Verhaltensmuster zu sein. Da diese Arbeit auch mit Erich Fromm begonnen hat, möchte ich meine Abschlussworte auch mit seinen Worten beenden. In der „Kunst des Liebens“ (1956) verweist Erich Fromm auf den Orakelspruch von Delphi „Erkenne dich selbst“. „Liebe ist der einzige Weg zur Erkenntnis, der im Akt der Vereinigung mein Verlangen stillt. Im Akt der Liebe, im Akt der Hingabe meiner selbst, im Akt des Eindringens in den anderen finde ich mich selbst, entdecke ich mich selbst, entdecke ich uns beide, entdecke ich den Menschen.“ (Fromm 2003, 38)

Persönliche Stellungnahme – von Raphaela Lutz

Ich empfand die Auseinandersetzung mit diesem Artikel prinzipiell als sehr interessant und spannend, unter anderem auch deshalb, weil darin ein Thema behandelt wird, das vermutlich für jeden Menschen auf die eine oder andere Weise Relevanz hat. Auf irgendeine Art waren wohl schon die meisten mit zwischenmenschlichen Konflikten konfrontiert beziehungsweise in diese involviert, sei es nun bei Streitigkeiten innerhalb der Familie, im Freundeskreis, mit dem Partner, dem Arbeitskollegen oder vielleicht auch dem Nachbarn.

Egal wo, solche Zwistigkeiten und Probleme schmerzen, können aus der Balance bringen und letztlich auch das gesamte Leben einer Person, wie sie es gewöhnt ist, verändern oder belasten. Gerade weil diese Thematik immer wieder so große Bedeutung für den Mikrokosmos jedes Einzelnen hat, halte ich es für wichtig, sich mit derartigen Theorien auseinander zu setzen, da dies möglicherweise zur Erkenntnis eigener Disharmonien oder problematischer Verhaltensweisen beitragen, und damit vielleicht sogar zur Veränderung eigener Aktions- und Reaktionsmuster führen kann.

Meist ist der Blick für eigene Beziehungsprobleme aufgrund der fehlenden Distanz zu begrenzt und es fällt ungleich schwerer, eigene problematische Konstellationen zu durchschauen oder gar destruktive Verhaltensweisen abzulegen, als solche bei anderen zu identifizieren.

Im Modell von Rusbult und Zembrodt und ihrer Klassifizierung der Verhaltensweisen, konnte ich einige Umgangsformen wiedererkennen, die in der Tat in der Wirklichkeit häufig zu beobachten sind, ohne dass man sie in derartige Kategorien eingeteilt hätte; So gesehen, bin ich auch der Ansicht, dass diese Systematisierung eine Bereicherung darstellen kann, insofern, dass sie zum Nachdenken über gängige Reaktionsweisen und ihren nachhaltigen Effekt auf Beziehungen anregen kann.

Dennoch möchte ich an dieser Stelle anmerken, dass ich es für wahrscheinlich halte, dass die in diesem Modell bezeichneten Kategorien (voice, exit, loyalty, neglect) nicht immer allein auftreten müssen, sondern häufig auch variieren oder vielleicht sogar gegebenenfalls gemeinsam auftreten können. Jeder Mensch ist verschieden, genauso wie jede Beziehung einzigartig ist und unterschiedliche Phasen durchläuft. Deshalb halte ich es für sehr wahrscheinlich, dass diese differenten Umgangsformen einander durchaus abwechseln oder sogar fast gleichzeitig auftreten können- selbst wenn es sich dabei um widersprüchliche Reaktionen handelt. Dies könnte besonders dann der Fall sein, wenn sich jemand sehr unsicher ist und in der Beziehung sehr schnelle, häufige Veränderungen passieren.

Jedenfalls meine ich, dass dieses Modell in vielen Fällen bestimmt richtig liegen mag und vermutlich auch als eine Art Richtwert geeignet ist, möchte aber zu bedenken geben, dass Individuen sich genauen Einteilungen oftmals auch entziehen und manche Reaktionen oder Szenarien nicht immer die Eindeutigkeit eines Modells aufweisen.

Gruppe 3: Choosing Compassionate Strategies to End a Relationship – von Anita Ochensthaler

Choosing Compassionate Strategies to End a Relationship

Der folgende Abschnitt der Seminararbeit wurde nach dem Artikel von Sprecher, Zimmermann, und Abrahams (2010) ausgearbeitet und beschäftigt sich mit dem Zerbrechen enger Beziehungen und dem Einfluss von mitfühlender Liebe (compassionate love) auf Strategien, die zur Auflösung solcher Beziehungen als mitfühlend erachtet werden.

Die Auflösung enger Beziehungen ist eine der schmerzhaftesten menschlichen Erfahrungen (Orbuch, 1992), aber auch relativ üblich, insbesondere bei unverheirateten Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die mit Intimität experimentieren, (Sprecher & Fehr, 1998). Frühere Untersuchungen von Beziehungsaufösungen haben sich auf drei bedeutende Fragen konzentriert:

- 1) die Anzeichen oder Ursachen des Zerbrechens,
- 2) den Prozess, der an der Beendigung von Beziehungen beteiligt ist und
- 3) die Folgen von Beziehungsauflösung, einschließlich Kummer und Bewältigung, (Fein & Harvey, 2006; Orbuch, 1992; Sprecher & Fehr, 1998; Vangelisti 2006).

Die gegenständliche Untersuchung von Sprecher et al. (2010) konzentriert sich auf den 2. Punkt, nämlich den Prozess der Beziehungsauflösung. Insbesondere wird untersucht, inwieweit verschiedene Strategien (und deren Auswahl) die junge Erwachsene benutzen um ihre romantischen Beziehungen zu beenden, sich in Abhängigkeit von Mitgefühl für den anderen ändern.

In den letzten Jahren gab es in den Sozialwissenschaften und der Psychologie eine Verlagerung des Fokus auf verschiedene positive menschliche Qualitäten und Emotionen, beinhaltend Altruismus, Einfühlungsvermögen, und mitfühlende Liebe (Fehr, Sprecher & Underwood, 2009; Posten, Underwood, Schloss & Hurlburt, 2002). Weiters hat in Untersuchungen naher Beziehungen das Interesse an mitfühlender Liebe und verwandten Phänomenen wie fürsorgliche Liebe, christliche Liebe und gemeinschaftlicher Empfänglichkeit besonders zugenommen, wegen ihres Einflusses auf Beziehungszufriedenheit und Stabilität (Berscheid, 2006; Clark & Monin, 2006; Reis, Clark & Holmes, 2004; Rusbult, Bissonnette, Arriaga &

Cox, 1998). Da von der Rolle dieser positiven menschlichen Qualitäten (wie compassionate love) in dem Prozess eine Beziehung zu beenden fast nichts bekannt ist, gehen Sprecher et al. (2010) der Frage nach ob Leute, die mehr mitfühlende Liebe für andere (besonders für den Partner) erleben, auch mitfühlender in ihren Strategien für das Beenden einer Beziehung sind.

Compassionate love wurde definiert als “feelings, cognitions, and behaviors that are focused on caring, concern, tenderness, and an orientation toward supporting, helping, and understanding the other(s), particularly when the other(s) is (are) perceived to be suffering or in need.” (Sprecher & Fehr, 2005, S. 630)

Es ist ähnlich wie Sympathie und Empathie (z. B. Batson, 2009) - letzteres wurde als bedeutender Faktor zur Förderung von prosozialem Verhalten gegenüber anderen identifiziert (Davis, 1996; Dovidio & Penner 2001).

Jedoch kann mitfühlende Liebe als eine länger anhaltendere prosoziale Emotion betrachtet werden, die sowohl in einem Beziehungs-Kontext als auch bei Fremden erlebt wird (Fehr & Sprecher, 2009; Sprecher & Fehr, 2005).

Es ist eine Emotion, die darauf gerichtet wird, die Güte und das Wohlergehen von anderen zu fördern (Berscheid, 2006).

In einer weiteren Studie fanden Sprecher und Fehr (2009), dass compassionate love am besten eher als Prototyp verstanden werden könne, anstatt einer klassisch definierten Vorstellung.

Goetz, Dacher, Keltner und Simon-Thomas (2010) untersuchten die unterschiedlichen Ansätze die Compassion entweder als distinkte Emotion, als stellvertretende Emotion oder als Variante von Liebe oder Traurigkeit und postulieren compassion als distinkten appraisal process.

In Ihrem Artikel gehen Sprecher et al. (2010) davon aus, dass Mitgefühl und compassionate love wahrscheinlich wichtige Faktoren bei jeglicher Art von Trennungen sind und dass der Grad zu dem der Loslösungsprozess mitfühlend ist wahrscheinlich bestimmt, ob die Trennung dauerhafte schädliche Wirkungen auf den Expartner hat. Auch nahmen Sie an, dass die Wahrscheinlichkeit dafür, dass Leute mitfühlende Strategien wählen, um eine Beziehung zu beenden, von dem Grad an compassionate love für ihren Partner abhängt.

Weiters weisen sie darauf hin, dass eine Trennung kein einzelnes Ereignis ist, sondern von Forschern als Prozess identifiziert wurde, der verschiedene Phasen beinhaltet die Menschen im Allgemeinen durchmachen, wenn sie sich aus Beziehungen zurückziehen (Baxter, 1984; Duck, 1982; Lee, 1984; Rollie & Duck, 2006). Diese Phasen Modelle beginnen mit einem Stadium, betreffend das Bewusstsein eines Individuums für Probleme in der Beziehung, das sich dann zu einer Phase entwickelt, in der die Partner miteinander und manchmal mit ihrem gesellschaftlichen Netzwerk über ihre zunehmende Enttäuschung kommunizieren. Die Phasen Modelle schließen auch eine Periode ein, in der ein oder beide Partner beginnen ein auf die Beendigung der Beziehung gerichtetes Verhalten zu zeigen, wenn sie erkennen, dass die Trennung unvermeidlich ist.

Weiters berichten Sprecher et al. (2010), dass sich die weitere Forschung auf die Strategien, um eine Beziehung zu beenden, konzentriert hat. Als Trennungs- oder Loslösungsstrategie wird jeder mündliche oder nonverbale Ansatz des Zurückziehens aus einer Beziehung definiert (Baxter, 1982; Zimmerman, 2009). Da Trennungen zumeist nicht gegenseitig erfolgen (z.B. Sprecher 1994), werden Loslösungsstrategien wahrscheinlich größtenteils von einem der Partner angestrengt, von demjenigen der den größeren Wunsch hat, die Beziehung zu beenden. Deshalb werden Trennungsstrategien typischerweise aus der Perspektive des Initiators der Trennung untersucht.

In früher Forschung identifizierte Baxter (1982) anfangs 35 Loslösungsstrategien basierend auf Berichten von Personen, die beschreiben sollten, wie sie eine Beziehung beendeten.

In einer Folgestudie sollten die Leute angeben, welche Strategien sie in theoretischen Trennungssituationen benutzen würden.

Faktorenanalysen der Trennungsstrategien brachten vier Faktoren hervor:

1. Rückzug und Vermeidungsstrategien (z.B. Kontakt mit der Person vermeiden),
2. manipulierende Strategien, (z.B. eine dritte Partei zum Überbringen der Nachricht haben),
3. positive Ton-Strategien (z.B. verhindern, dass die Person schwere Gefühle hat) und
4. Offenheit über das Loslösen (z.B. offen den Wunsch nach Trennung ausdrücken).

Es wurde erwartet, dass am ehesten positive Ton-Strategien benutzt werden.

In ihrem zweiten Experiment untersuchte Baxter (1982) situationsbedingte Variablen, die möglicherweise die Auswahl von Trennungsstrategien beeinflussen. Die Teilnehmer wurden gebeten, eine von vier Trennungsstrategien zu lesen und sich vorzustellen, dass sie die Person wären, die die Beziehung beenden. Die Szenen hatten entweder eine externe Ursache (z. B. Änderung von Berufsmöglichkeiten) oder eine von drei internen Ursachen (selbst war man Schuld, anderer war Schuld, oder geteilte Schuld am Beziehungsende). Die internen Ursachen wurden mit einer größeren Wahrscheinlichkeit mit der Verwendung von Rückzugsstrategien in Verbindung gebracht, verglichen zu externen Ursachen.

In Folgestudien fanden Wilmot, Carbaugh, und Baxter (1985), dass in realen Beziehungen Strategien, die mündlich und direkt (im Gegensatz zu nonverbal und indirekt) waren, gewöhnlich mehr benutzt werden, um eine Trennung zu initiieren.

Unabhängig davon untersuchte Cody (1982) auch Trennungs-Strategien und fand, dass das Zerbrechen von intimen Beziehungen, im Vergleich zu weniger intimen Beziehungen, häufiger mit der Verwendung von Strategien, bezeichnet als positiver Ton, Rechtfertigung und De-Eskalation, in Verbindung gebracht wurden.

Banken, Altendorf, Greene und Cody (1987) fanden Sie, dass höhere Intimität und größere Überschneidungen des gesellschaftlichen Netzwerkes mit der Verwendung positiver Ton-Strategien assoziiert war (Krahl & Wheelless, 1997).

Insgesamt zeigte die frühe Forschung, dass es eine Anzahl von Faktoren gibt, die die Wahl der Strategien eine Beziehung zu beenden, beeinflussen. Direkte und positive Ton-Strategien werden eher ausgewählt, wenn in der Beziehung ein hohes Niveau von Nähe oder Intimität vorhanden ist. Vermeidung/Rückzug scheint bei externen Ursachen weniger benutzt zu werden. Trotz dieser grundlegenden Forschung über die Merkmale von Trennungsstrategien, und die Wahl von diesen Strategien in verschiedenen Kontexten, sind weitere Untersuchungen notwendig.

Sprecher et al, (2010) untersuchten daher in ihrer folgenden Studie zu diesem Forschungsgebiet die neue Betonung der Sozialwissenschaften auf positive menschliche Qualitäten,

nämlich *compassionate love*, mit der eher dunkleren Seite von Beziehungen, dem Beenden einer Beziehung, nebeneinander.

Dazu untersuchten sie die in der frühen Forschung durch Baxter und Kollegen, gefundene, jedoch noch nicht direkt untersuchte Annahme, dass einige Trennungsstrategien liebevoller, bedachter, positiver oder mitfühlender als andere sind. Zweck dieser Forschung ist es zu untersuchen, wie unterschiedlich Strategien aus der Perspektive des Initiators der Trennung hinsichtlich des Grades von Mitgefühl eingeschätzt werden.

Sie stellten mitfühlende Liebe mit der Studie der Auflösungsstrategien auf zwei Weisen nebeneinander: Mittels eines neu entwickelten Meßinstrumentes von *compassionate love* (Sprecher & Fehr, 2005) wurde untersucht, ob *compassionate love*, die in einer Beziehung erfahren wird, mit der Wahl von Strategien, die wahrscheinlich benutzt werden um die Beziehung zu beenden - insbesondere mit der Wahl von mitfühlenden Strategien - zusammenhängt. Dies ist wichtig zu untersuchen, denn wie Menschen mit einer Trennung zurecht kommen und darauf reagieren scheint, besonders wenn die Trennung einseitig veranlasst wurde, wahrscheinlich von dem Grad abzuhängen zu dem der Partner, der das Zerbrechen initiiert, mitfühlend in dem Beendigungs-Prozess ist.

Weiters wurden zusätzliche Trennungsstrategien betrachtet, die mit neuen Kommunikationsmedien möglich geworden sind und in den 1980ern, als die frühere Forschung durchgeführt wurde, noch nicht existierten.

Studie 1

In der ersten Studie wurde angenommen, dass Strategien nach ihrer Sensibilität oder Sorge um den Partner variieren. Dazu wurde der Grad zu dem verschiedene Trennungsstrategien als mitfühlend wahrgenommen werden untersucht. Es wurden die von Baxter (1982) identifizierten Auflösungsstrategien, sowie zusätzliche Strategien, die online (z.B. E-mail) oder über andere moderne Kommunikationsmittel möglich sind, einbezogen. Berichten zufolge (Madden & Lenhart, 2006) haben 9 % aller erwachsener Singles sich mindestens einmal von jemandem mittels online- Kommunikation getrennt. Bei jungen Erwachsenen und Teenagern ist es vielleicht noch wahrscheinlicher, dass sie Beziehungen online beenden (Lenhart, Lewis & Rainie, 2001). Es wurde erwartet, dass ein Verhalten, welches in Baxter's (1982) original positive Ton-Strategien enthalten ist, als mitfühlender wahrgenommen wird als andere Strategien, wie Rückzugs-/Vermeidungs-Techniken oder online- Kommunikation.

Methode

Teilnehmer

Die Teilnehmer waren 135 Studenten (52 Männer und 83 Frauen) einer großen Staatlichen Universität aus dem Mittleren Westen der USA, die von einer Anfangsklasse der Sozialpsychologie angeworben wurden. Das mittlere Alter der Stichprobe betrug 20.59 Jahre ($SD = 2.73$). 50 % berichteten, gegenwärtig in einer Beziehung zu sein.

Materialien und Verfahren

Die Teilnehmer erhielten eine Liste mit 47 Trennungsstrategien, und wurden gebeten, jede Strategie nach dem Grad, zu dem es ein mitfühlender Weg wäre eine Beziehung zu beenden, zu bewerten. 40 Items wurden von Baxter übernommen (1982) (z.B.: unsere Konversationen kurz halten, wenn wir reden. Aufgreifen eines Argumentes meines Partners als Ausrede für die Auflösung). Sechs Items wurden hinzugefügt, um andere Trennungsstrategien darzustellen, die durch Benutzung von Internet und andere Formen von moderner Kommunikation verwendet werden können (z.B. Benutzen von E-mail oder Kurzmitteilungen um meinem Partner zu sagen, wie ich mich fühle) und eines der Items von Baxter (1982) wurde in Bezug auf auf E-mail umgeschrieben.

Ein weiteres Item (Zeit finden, um über meinen Wunsch sich zu trennen, von Angesicht zu Angesicht reden zu können.) wurde basierend auf Daten einer Versuchs-Studie hinzugefügt.

Die Anweisungen waren, da das Zerbrechen romantischer Beziehungen nicht immer gegenseitig ist, und eine Person dies vielleicht mehr möchte als die andere, dass sich die Versuchspersonen als Initiator des Zerbrechens vorstellen und jedes Verhalten darin einschätzen, wie mitfühlend oder rücksichtsvoll es als eine Trennungs-Strategie wäre (1 = äußerst rücksichtslos/nicht mitfühlend bis 7 = äußerst rücksichtsvoll/mitfühlend).

Ergebnisse und Diskussion

Wie erwartet, änderten sich die Items beachtlich zu dem Grad im welchem sie als mitfühlend eingeschätzt wurden, mit Mittelwerten, die sich von 1.17 bis 6.36 bewegen (Mittel über die Items = 3.21, $SD = 1.60$). Strategien wie: ehrlich meinem Partner meine Wünsche vermitteln, und Zeit finden um von Angesicht zu Angesicht reden zu können, wurden als am meisten mitfühlend eingeschätzt. Umgekehrt wurden Items wie: Eine dritte Partei fragen, die die

Nachricht überbringt, und meinem Partner drohen, wenn er oder sie das Zerschlagen nicht annähme, als am wenigsten mitfühlend eingeschätzt.

Um zu untersuchen ob die Faktoren Skalen, entsprechend der Konstellation der von Baxter (1982) identifizierten Trennungsstrategien, sich im Grad zu dem sie als mitfühlend eingeschätzt wurden, unterschieden, wurde ein „mean compassionate rating“ für jedes von Baxter's vier konzeptionellen Faktoren geschaffen: Vermeidung/Rückzug (8 Items), manipulativ (4 Items), positiver Ton (4 Items), und Offenheit über das Zerschlagen (3 Items). In dieser Studie bewegte sich Cronbach's α für die vier Indizes zwischen .63 (positiver Ton) bis .82 (Vermeidung/Rückzug). Eine mehrfache ANOVA hat einen signifikanten gesamten Unterschied über die vier Indizes hinsichtlich „compassionate rating“ hervorgebracht, $F(3, 133) = 695.04, p < .001, \eta^2 = .84$. Der positive Ton ($M = 5.67, SD = .87$) und Offenheit ($M = 5.79, SD = .94$) Index hatten höhere mean compassionate ratings als Vermeidung/Rückzug ($M = 2.83, SD = .90$) und Manipulations ($M = 1.77; SD = .80$) Index. Darauf folgende paarweise Vergleiche zeigten keinen signifikanten Unterschied zwischen positiven Ton und Offenheit, obwohl zwischen den anderen einzelnen Paaren signifikante Unterschiede gefunden wurden. Auch wurde der Mittelwert der sieben modernen Kommunikations-Items ($\alpha = .79$) betrachtet und niedrige mean compassionate ratings zu diesen Items ($M = 1.92; SD = .74$) gefunden. Dieses Ergebnis war signifikant ($p < .001$) geringer als die Ergebnisse zu positiven Ton, Offenheit, Vermeidung/Rückzug, aber signifikant ($p < .001$) höher als das Ergebnis manipulativer Strategien.

Diese Ergebnisse bestätigen, dass diese Trennungsstrategien in dem Grad, zu dem sie als mitfühlend wahrgenommen wurden, variierten.

Wie erwartet, wurden die Trennungsstrategien, die als positiver Ton und Offenheit (Baxter, 1982) klassifiziert wurden mitfühlender eingeschätzt, als Strategien, die als vermeidend oder manipulativ beschrieben werden konnten. Jene Strategien, die die Verwendung von modernen Kommunikationsmittel (z.B. Kurzmittelung) beinhalteten, wurden auch als wenig mitfühlend eingeschätzt.

Gruppe 3: Choosing Compassionate Strategies to End a Relationship

Effects of Compassionate Love for Partner and the Reason for the Breakup -

Johannes A. Anhalt

In diesem Teil der Seminararbeit wird die zweite Studie von Sprecher et al. (2010) vorgestellt und sich mit der allgemeinen Diskussion auseinandergesetzt.

Studie 2

Die zweite Studie von Sprecher ist Baxter (1982) nachempfunden. Sie beinhaltet ein hypothetisches Szenario, bei dem die Versuchspersonen sich vorstellen sollten, eine Beziehung zu beenden und die Wahrscheinlichkeit angeben, mit welcher sie die in Studie 1 nach Mitgefühl (compassion) bewerteten Trennungsstrategien verwenden würden. Das Forschungsinteresse lag darauf, herauszufinden, welche Strategien am häufigsten eingesetzt werden, wie die Auswahl von mitfühlenden Strategien durch den Grad der 'Compassionate Love' (Mitfühlenden Liebe), die erfahren wurde, beeinflusst wird und wie Trennungsgründe die Strategien beeinflussen.

Mitfühlende Individuen, welche sich vom Partner trennen wollen, haben gleichzeitig die möglicherweise inkompatiblen Ziele, die Beziehung zu beenden, aber auch dem Partner kein weiteres Leid zuzufügen. Die Assoziation zwischen persönlicher Empathie beziehungsweise compassionate love für den Partner und die Wahl der Trennungsstrategie hat Parallelen zu Batson's (2002) Forschungen zur Empathie-Altruismus-Hypothese. Diese zeigt, dass empathische Personen einer Hilfesituation nicht entfliehen, wenn die Möglichkeit besteht, das Leid eines Anderen zu vermindern. Personen mit geringerem Empathiefokus handeln genau umgekehrt und versuchen das eigene Leid durch Ausweichen oder Vermeidung zu vermindern. Ganz ähnlich kann die Person, die eine Beziehung beenden will, sich dazu entscheiden egoistisch zu handeln und schnell zu verschwinden oder sich die Zeit nehmen, rücksichtsvoll mit dem Partner umzugehen, welcher wahrscheinlich leiden wird. Menschen die compassionate love für andere empfinden (besonders den Partner), tendieren dazu, selbstloser zu sein bzw. mitfühlender bei der Entscheidung, wie sie die Beziehung beenden. Sprecher et al. wählten compassionate love als Emotion, um eine mögliche Beeinflussung von mitfühlenden Strategien zu prüfen, weil compassionate love andauernd, auch ohne die Anwesenheit des Anderen oder

die Salienz seines Leides, erfahren werden kann und wahrscheinlich in einem relationalen (Beziehungs-)Kontext erfahren werden kann. Sprecher et al. räumen ein, dass es durchaus andere positive Gefühle wie Sympathie, Empathie oder Perspektivenübernahme gibt, welche die Wahl einer Trennungsstrategie ähnlich zu compassionate love beeinflussen könnten (Batson, 2009).

In einer Untersuchung von Bexter (1982) werden auch situative Faktoren hervorgehoben (z.B. den Grund für die Trennung), welche die Wahl der Trennungsstrategie beeinflussen. Wie zuvor erwähnt, wird ein äußerer Grund wie Umzug, eher einen mitfühlenden Auflösungsprozess auslösen. Treuebruch dagegen erprobt jedermanns Fähigkeit, mitfühlend zu handeln oder zu denken. Eine Beziehung, die auf Grund der Untreue eines Partners endet, kann zu vielem führen und selbst der Mitfühlendste kann laut Sprecher et al. (2010) zu einer egoistischen Trennungsstrategie greifen. Deswegen wurde angenommen, dass der Grad der compassionate love für den Partner mit den Gründen für die Trennung interagiert und sie den größten Einfluss in einer Untreuesituation haben. Des Weiteren wurden mögliche Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Wahl der Trennungsstrategie erforscht, einschließlich Interaktionen zwischen den verschiedenen Arten von Trennungsgründen und dem Grad der compassionate love. Vorangegangene Untersuchungen zeigen, dass Frauen wahrscheinlicher Trennungen in die Wege leiten (Sprecher, 1994), Probleme aufzeigen und darüber in der Beziehung sprechen (Duck & Wood, 2006). Außerdem gibt es für Männer und Frauen nach Sprecher et al. (2010) unterschiedliche Belange, die trennungsentscheidend sind.

Folgende Hypothesen und Forschungsfragen (FF) ergaben sich in der Studie daraus:

FF1: Welche Strategien werden am häufigsten ausgewählt, um Beziehungen zu beenden?

H1: Individuen mit höherer Neigung zu compassionate love wählen eher mitfühlende Strategien, als solche mit geringerer Neigung zu compassionate love.

H2: Trennungen wegen Externen Gründen (Umzug wegen Arbeit) sind assoziiert mit der Wahl einer mehr mitfühlenden Trennungsstrategie, im Vergleich zu Trennungen wegen Beziehungsgründen (Treuebruch) oder dyadischen Gründen (unterschiedliche Werte); Untreue wird mit der Wahl der unmitfühlendsten Strategie assoziiert.

H3: Der Effekt von compassionate love auf die Wahrscheinlichkeit, eine Mitfühlende Trennungsstrategie zu wählen, hängt zumindest teilweise von den Trennungsgründen ab.

Personen mit einem hohen Grad an compassionate love sind generell weniger vom Trennungsgrund beeinflusst und wollen möglicherweise unabhängig vom Trennungsgrund mitfühlend reagieren. Daher wird von Sprecher et al. (2010) vorausgesagt, dass es einen größeren Unterschied zwischen jenen mit hohen und jenen mit niedrigen Werten in compassionate love bei Untreue relativ zu anderen Trennungsgründen gibt.

FF2: Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede im Grad der Auswahl von mitfühlenden Strategien? Beeinflusst compassionate love und der Trennungsgrund die Wahl der Trennungsstrategie abhängig vom Geschlecht?

Methoden

Versuchspersonen

Versuchspersonen der Studie waren 198 Studenten ohne Abschluss (94 Frauen & 104 Männer) einer großen Staatlichen Universität aus dem Mittleren Westen der USA, die einen Teilnahme-Bonus bekamen. Das Durchschnittsalter betrug 19,45 Jahre ($SD=1,54$). Die Versuchspersonen mussten mindestens in einer vierwöchigen Beziehung sein, um teilnehmen zu können. Die durchschnittliche Beziehungsdauer betrug knapp 17 Monate mit einer Streuung von 1 Monat bis 96 Monaten. 21% gaben an, in einer lockeren Beziehung zu sein, 57% in einer festen Bindung, 18% hatten die Möglichkeit zu heiraten besprochen und 3% waren bereits verlobt. Homosexuelle Versuchspersonen wurden von der Studie ausgenommen.

Materialien und Prozess

Die Versuchspersonen füllten einen Fragebogen in kleinen Gruppen aus. Zuerst absolvierten sie die „Compassionate Love“ Skala und dann antworteten Sie auf ein Trennungsszenario.

Compassionate Love Skala

Die hier von Sprecher et al. (2010) verwendete Version der compassionate love Skala (genannt 'specific-other'; Sprecher & Fehr, 2005; Studie 3) wird dazu verwendet, die aktuellen Gefühlswerte von Mitgefühl, Sorge und Einfühlungsvermögen für ihren aktuellen Partner zu messen. Beispielitems der Skala sind: „If ... needs help, I would do almost anything I could to help him or her“ (Sprecher et al., 2010, p.70) oder „I feel a selfless caring for ...“ (ebd.) mit einer Lücke in jeder Aussage, die auf den aktuellen Partner bezogen ist. Die 7-Punkte Likert-Antwort-Skala wurde gegliedert von 1 = „not at all true of me“ (überhaupt nicht zutreffend für

mich; ebd.) bis zu 7= „very true of me“ (absolut zutreffend für mich; ebd.). Der Median der Skala war 5.65 ($SD=0.76$) und 5.71 und die Reliabilität war mit Cronbach's $\alpha = .94$ gut. Weil keine Geschlechtsspezifischen Unterschiede bei compassionate love in der Studie gefunden wurden, nutzte man die gleiche Mittelwertaufteilung, um Männer und Frauen in ihrem compassionate-love-Ausprägungen als „hoch“ oder „niedrig“ zu kategorisieren.

Trennungsszenarios

Versuchspersonen wurden von Sprecher et al. (2010) folgendermaßen instruiert: „please read the following breakup scenario imagining that the situation is about you and your current partner“ (p. 70; Bitte lesen sie das folgende Trennungsszenario und stellen Sie sich vor, die Situation betreffe Sie und ihre(n) aktuelle(n) PartnerIn). Jede Versuchsperson wurde zufällig einer der drei hypothetischen Trennungsszenarios zugewiesen. Die Szenarios standen für die drei unterschiedlichen Fälle von Trennung: 1. „external“ (extern; Sprecher et al., 2010, p.70), 2. „related to the partner“ (partnerbezogen; ebd.), 3. „related to the dyad“ (dyadisch bezogen; ebd.). Im ersten Problemszenario ziehen beide Partner weg. Im zweiten Szenario ist einer der Partner sexuell untreu. Im dritten Problemszenario treten wichtige moralische Differenzen auf, die nicht überwunden werden können. Die Versuchspersonen sollten sich vorstellen, in der jeweiligen Situation in ihrer aktuellen Beziehung zu sein und voraussetzen, dass sie entschieden haben, die Beziehung zu beenden.

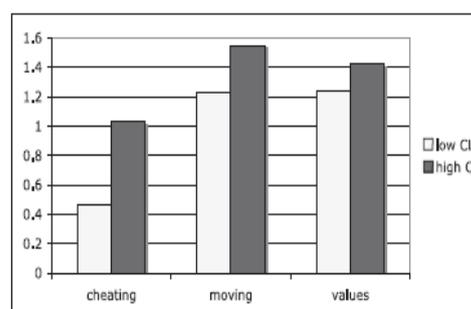
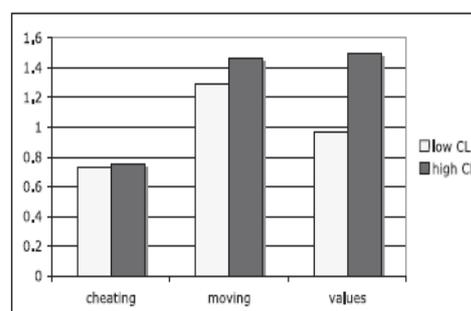
Ergebnisse und Diskussion

Vorausgehende Analysen

Es gab eine Variabilität der durchschnittlichen Wahrscheinlichkeitswertungen für die 47 Strategien, welche leicht mit den Mitgeföhls-Bewertungen aus Studie 1 korrespondiert. Das heißt, im Großen und Ganzen wurde erwartet, dass mitfühlendere Strategien öfter genutzt werden als weniger mitfühlende Strategien. Die Strategie, welche am wahrscheinlichsten genutzt wird, war „Find a time when we can talk face to face“ (Zeit finden um von Angesicht zu Angesicht zu reden; Sprecher et al., 2010, p.70 $M=6.01$, $SD= 1.49$). Trennungsstrategien, welche moderne Kommunikationsformen nutzten (z.B: Textnachrichten, SMS), hatten geringe Wahrscheinlichkeitswerte.

Sprecher et al. (2010) verglichen die Werte von Baxter's (1982) Aufstellung und fügten Fernkommunikation hinzu. Zuerst wurde eine explorative Faktorenanalyse über die Wahrscheinlichkeiten ausgeführt, um die von Baxter (1982) beschriebene Faktorenstruktur zu überprüfen. Es zeichneten sich 5 Faktoren ab:

1. „positive tone“ (Positiver Tonfall;
8 Items, $\alpha = .85$)
2. „openness“ (Offenheit;
3 Items, $\alpha = .75$)
3. „manipulatory strategies“
(Manipulative Strategien;
9 Items, $\alpha = .85$)
4. „avoidance/withdrawal strategies“
(Vermeidende-/Rückzugsstrategien;
8 Items, $\alpha = .91$)
5. „avoidance via distant
communication“
(Vermeidung durch Fernnachricht;
4 Items, $\alpha = .82$)



Grafik SZAI. Die durchschnittlichen gewichteten Wahrscheinlichkeitswerte abhängig vom Geschlecht (Männer oben, Frauen unten), Szenario und Grad an compassionate love (CL). Signifikante Unterschiede finden sich für: männlich & values und weiblich & cheating.

Ein Vergleich der durchschnittlichen Wahrscheinlichkeitswerte (auf einer 7 Punkte Skala) zeigte signifikante Unterschiede zwischen Offenheit ($M=5.32$, $SD= 1.12$) und Positivem Tonfall ($M=4.80$, $SD=1.19$) von $p < .01$ und zwischen den anderen Werten Vermeidende-/Rückzugsstrategien ($M=3.68$, $SD=1.53$), manipulative Strategien ($M=2.70$, $SD=1.12$) und Vermeidung durch Fernnachricht ($M=1.77$, $SD=1.17$) einen signifikanten Unterschied von $p < .001$.

Hypothesentests

Die zentrale Hypothese von Sprecher et al. (2010) befasste sich mit den Effekten der Trennungsgründe und des Grades von compassionate love zu den Partnern in Bezug auf die Wahrscheinlichkeit eine mitfühlenden Trennungsstrategie zu wählen. Dazu wurde eine neue

abhängige Variable bestimmt, um Trennungsstrategien, die in Studie 1 als „mitfühlend“ bewertet wurden, mehr Gewicht zu geben und weniger Gewicht auf weniger mitfühlende Strategien. Diese Variable wurde durch den standardisierten Durchschnitts-Mitgefühls-Wert jeder einzelnen Strategie errechnet (Z-Wert) und anschließend mit dem Wahrscheinlichkeitswert der Versuchsperson für die jeweilige Strategie multipliziert. Es wurde ein mittlerer gewichteter Wahrscheinlichkeitswert für jede Versuchsperson errechnet, welcher den Durchschnittswert der Versuchsperson anzeigt, mitfühlende Trennungsstrategien zu verwenden. Ein hoher Wert weist auf eine allgemein höhere Wahrscheinlichkeit hin, mitfühlende Strategien zu verwenden, während ein niedriger Wert auf das Gegenteil hinweist. Der Wertebereich der gewichteten Wahrscheinlichkeiten betrug 0,82 bis 2,26 bei einem Mittelwert von 1.08 ($SD = .58$).

Um die Hypothesen zu testen, verwendeten Sprecher et al. (2010) eine $2 \times 3 \times 2$ ANOVA. Die einzelnen Variablen waren *compassionate love* mit den Ausprägungen hoch vs. niedrig; Trennungsgrund: Untreue, Umzug, unterschiedliche Werte; und Geschlecht. Die erste Hypothese wurde bestätigt und ein signifikanter Unterschied zwischen den Grad an *compassionate love* gefunden ($F(1, 186) = 21.54, p < .001, \eta^2 = .10$). Menschen mit einem höheren Wert nutzen häufiger mitfühlende Strategien. ($M = 1.30, SD = .52$ für hoch; $M = .99, SD = .53$ für niedrig).

Übereinstimmend mit der zweiten Hypothese wurde bestätigt, dass der Trennungsgrund eine signifikante Rolle spielt ($F(2, 186) = 45.91, p < .001, \eta^2 = .33$). Eine Scheffé Posthoc Analyse ergab, dass Versuchspersonen im Untreue-Szenario signifikant weniger mitfühlende Strategien anwendeten ($M = .65, SD = .58$) als beim Umzugs- ($M = 1.35, SD = .52$) oder Unterschiedliche-Werte-Szenario ($M = 1.24, SD = .51$). Allerdings ergab sich kein signifikanter Unterschied zwischen den beiden letztgenannten Szenarien.

Wie bereits zuvor gab es auch bei dieser Studie keine signifikanten Haupteffekte für geschlechtsspezifisches Verhalten ($p = .71$). Weder Männer noch Frauen waren in ihrer Herangehensweise an Trennungen relativ mitfühlender als das jeweils andere Geschlecht, aber es gab eine signifikante Drei-Wege Interaktion mit dem Geschlecht der Versuchspersonen ($p = .019$). Der Graph SZA1 verdeutlicht dies bildlich. Man erkennt, dass das Verhalten, welches in der dritten Hypothese von Sprecher et al. (2010) vorausgesagt wurde, für Frauen zutrifft. Frauen mit einem höheren Wert in *compassionate love* wählten signifikant öfter mitfühlende Strategien in der Untreue Situation, als Frauen mit geringeren Werten in *compassionate love*

($p < .001$). Die Männer aber wurden in der Untreue Situation nicht von ihrem compassionate love Wert beeinflusst. Jedoch ergab sich für sie ein signifikanter Unterschied in der dyadischen Situation mit unterschiedlichen Werten. Männer mit höheren Werten in compassionate love entschieden sich hier öfter für mitfühlende Strategien ($p = .002$; siehe Grafik SZA1; Sprecher et al. 2010).

Allgemeine Diskussion

Nach Sprecher (1994) sind Auflösungen von vorehelichen Beziehungen eine häufige und oftmals schmerzvolle Erfahrung. Die aktuelle Forschung bezieht sich vor allem auf einen bestimmten Effekt, nämlich die Verhaltensstrategien, die jemand benutzt, um eine romantische Beziehung zu beenden. Die erste Studie von Sprecher zeigte, dass Trennungsstrategien sich in ihrem Grad an wahrgenommenem Mitgefühl unterscheiden (z.B. Baxter's „positive tone“ und „openness“ Strategien wurden höher bewertet als andere). In Studie 2 wurde gezeigt, dass jene Strategien, die in Studie 1 einen höheren Wert in Mitgefühl bekamen, wahrscheinlicher genutzt wurden, um eine Beziehung zu beenden. Trotzdem ist nicht jeder Mensch gleich in der Wahl der Trennungsstrategien und die jeweilige Situation kann zu einem mehr oder weniger mitfühlenden Verhalten führen. Passend zum Schema der ersten Hypothese, beeinflusste die compassionate love der Versuchsperson die Wahrscheinlichkeit, eine mitfühlende Trennungsstrategie zu wählen. Allgemein nutzen Personen mit einem höheren Wert in der Compassionate Love Skala von Sprecher & Fehr (2005) öfter mitfühlende Strategien relativ zu Leuten mit einem niedrigeren Wert. Diese Ergebnisse zeigen laut Sprecher et al. (2010) nicht nur, dass die Werte die man auf der Compassionate Love Skala erhält eine Verhaltensintention vorhersagen, sondern sie validieren auch die Compassionate Love Skala von Sprecher & Fehr (2005).

Die zweite Hypothese von Sprecher et al. (2010), welche bestätigt werden konnte, besagte, dass bei externen sowie dyadischen Gründen öfter mitfühlende Trennungsstrategien genutzt werden als bei Partner-bezogenen Gründen wie Untreue. Sprecher et al. (2010) liefern hierfür zwei mögliche Erklärungsansätze. Der Erste wäre, dass Untreue ein besonderer Fall wäre. Partnerschaftliche Untreue sei peinlicher als andere Gründe (Hall & Fincham, 2006; Sprecher, 1994). Der Zweite wäre, dass Individuen möglicherweise weniger mitfühlend reagieren, wenn der Partner mehr Schuld als sie selbst an der Trennung trägt. In den ersten

zwei Szenarien (Umzug und unterschiedliche Werte) sind beide Seiten ungefähr gleich verantwortlich für die Trennung, während bei der Untreuesituation dies nicht der Fall ist. Die Idee, dass die Trennungsstrategien mit dem Grad an empfundener Schuld variieren, lässt sich laut Sprecher et al. (2010) auch aus früheren Arbeiten von Baxter (1982) und Cody (1982) erkennen. Egal ob es nun der Sonderfall der Untreue oder die allgemeine Schuldzuweisung ist, die aktuellen Ergebnisse bestätigen, dass der Grund für die Trennung die Wahrscheinlichkeit für die Nutzung mitfühlender Trennungsstrategien beeinflusst.

Sprecher et al. (2010) hatten ebenfalls vorausgesagt, dass der Grad an *compassionate love* für den Partner mit der Wahl der Trennungsstrategie interagiert, abhängig vom Trennungsgrund. Genauer gesagt wurde angenommen, dass Versuchspersonen mit einem hohen Wert in *compassionate love* weniger vom Trennungsgrund beeinflusst werden, so dass die Unterschiede zwischen Personen mit einem hohen und einem niedrigen Wert in *compassionate love* bei einem Untreue Szenario verstärkt werden. Diese Voraussage konnte nur für Frauen bestätigt werden, wie in der Grafik SZA1 zu sehen ist. Jedoch reagierten Männer nicht wie von der dritten Hypothese vorausgesagt und wurden nicht durch ihren Wert in *compassionate love* bei der Trennungsstrategie beeinflusst, wenn der Grund Untreue war. Sprecher et al. (2010) versucht dies durch die allgemeine Tendenz der Männer zu erklären, bei Untreue besonders verärgert zu reagieren. Dieses Verhalten wurde oft durch die evolutionäre Perspektive erklärt (Buss, Larson, Westen, & Semmelroth, 1992).

Bei einem extern attribuierten Szenario, bei dem keiner der Partner Schuld an der Trennung ist, wurden von Männern und Frauen nach Sprecher et al. (2010) gleichermaßen mitfühlende Strategien für einen hohen *compassionate love* Wert ausgewählt.

Ein für Sprecher et al. (2010) unerwartetes Ergebnis war, dass Männer für das dyadische Szenario (unterschiedliche Werte) einen signifikanten Unterschied aufwiesen. Männer mit einem hohen Wert für *compassionate love* wählen bei diesem Trennungsgrund signifikant öfter mitfühlende Strategien als Männer mit einem niedrigen Wert in *compassionate love*. Dieser Unterschied war bei den Frauen nicht signifikant festzustellen. Sprecher et al. (2010) schlagen hierzu als Erklärung vor, dass Männer mit einem niedrigeren Wert in *compassionate love* weniger darauf bedacht sind, die Beziehung mitfühlend zu beenden, wenn entscheidende Werte oder Verhaltensweisen in Konflikt zueinander stehen. Es wird auch betont, dass für weitere Aussagen in dieser Richtung jedoch weitere empirische Arbeit erforderlich ist.

Alles in allem zeigen die Ergebnisse, dass Männer und Frauen in Trennungssituationen durchaus unterschiedlich betroffen sind von den Umständen, welche zur Trennung führen und dass der Grad an compassionate love für den Partner die Wahrscheinlichkeit, eine mehr oder weniger mitfühlende Trennungsstrategie zu nutzen, beeinflusst.

Gruppe 3: Künftige Richtungen und Schlüsse - Anita Ochensthaler

Künftige Richtungen

Diese Studien waren in vielerlei Hinsicht beschränkt. Obwohl ein experimentelles Design, (wie die theoretische Annahme in Studie 2) den Vorteil der Kontrolle über die Gründe für die Trennung hat, muss die Einschätzung von Menschen darüber, wie sie in einer besonderen theoretischen Situation reagieren würden nicht damit übereinstimmen, wie sie sich wirklich benehmen würden, wenn sie mit der Situation konfrontiert wären. Deshalb sollte in künftiger Forschung untersucht werden, wie mitfühlende Liebe in aktuellen Beziehungsbeendigungen mit Trennungsstrategien verbunden ist.

Weiters wird die Forschung spezielle Aspekte einer Orientierung auf Andere angeregt, die ebenso zur Wahl mitfühlender Strategien um eine Beziehungen zu beenden beitragen könnten. Batson (2009) hat über mehrere verschiedene Phänomene diskutiert, welche mit Einfühlungsvermögen assoziiert sind, einschließlich dem Bewusstsein darüber wie der Andere sich fühlen könnte; sich vorzustellen, wie man sich in so einer Situation fühlen würde; Stress bezüglich des Leidens von Anderen zu empfinden und des anderen Leid zu fühlen. Außerdem könnten in realen Trennungen noch andere Bedingungen zur Trennung geführt haben, die Einfluss darauf haben, wie mitfühlend jemand die Beziehung beendet.

Wie Duck (1982) und andere (Lee, 1984; Rollie & Duck, 2006) festgestellt haben, geht eine Person bevor sie die Beziehung wirklich beendet, durch andere Phasen, wie das Wiederkäuen von Beziehungsproblemen, das Besprechen dieser Probleme mit dem Partner, und Einholen von Unterstützung vom gesellschaftlichen Netzwerk. Wie mitfühlend eine Person in irgendeiner besonderen Phase des Zerbrechens ist, ist daher wahrscheinlich von den vorausgehenden Phasen abhängig einschließlich davon, wie der Partner auf einen Versuch Probleme zu besprechen reagiert und wie Freunde und Familie auf das bevorstehende Zerbrechen reagieren.

Schlüsse

Das Zerbrechen einer Beziehung kann ein Auslöser für Depressionen und andere psychosoziale Probleme über den Lebensverlauf von Adoleszenz bis zu hohem Alter sein (Monroe, Rhode, Seeley & Lewinsohn, 1999). Es gibt Gesellschaftliche Fähigkeiten-Trainings dafür Beziehungen einzugeben, und Kurse für Beziehungsfähigkeiten, um Ehepaaren zu helfen ihre Beziehung zu bereichern und zu erhalten. Jedoch gibt es keine Betonung auf Fähigkeiten dafür, Beziehungen zu beenden, insbesondere voreheliche Beziehungen.

Daher wird mehr Forschung auf die Merkmale von mitfühlenden Trennungen und Anwendung von diesem Wissen auf reale Auflösungen von Beziehungen, angeregt.

Persönliche Stellungnahme – von Anita Ochensthaler

Wie bereits im Artikel (Sprecher, Zimmermann & Abrahams, 2010) festgestellt, waren diese Studien durch die darin enthaltenen theoretischen Annahmen beschränkt und könnten auch noch andere soziale Aspekte zur Wahl mitfühlender Strategien eine Beziehung zu beenden beitragen. Dass künftige Forschung weiters reale Beziehungsbeendigungen untersuchen sollte, kann ich nur beipflichten.

Abgesehen davon denke ich, dass bei einem derart sensiblen Thema gleichzeitig untersucht werden könnte, ob soziale Erwünschtheit hier einen Einfluss ausübt.

Ob eine Trennungsstrategie als mitfühlend eingeschätzt wird, könnte sich auch im Laufe der Zeit (z.B. immer geläufigerer Einsatz und daher auch größere Akzeptanz von online-Kommunikation) ändern. Auch könnte in unterschiedlichen Kulturen die Bewertung (z. B. Offenheit als hoch mitfühlend?) anders ausfallen. Weiters könnte die Auswahl der Strategien (abgesehen von Emotionen und Situationen) ebenso von Persönlichkeitsfaktoren oder problematischen Persönlichkeitszügen, beeinflusst werden. Das persönliche Umfeld, z. B. ob ein sensibler Umgang miteinander gepflegt wird oder eher als Wettbewerb ausgerichtet ist, oder überhaupt die Gesellschaft, in der Menschen sich befinden, könnten ebenso eine Rolle spielen.

Weiters wurden nur junge Erwachsene untersucht. Es wäre interessant zu untersuchen, ob sich bei den Versuchspersonen aufgrund von Entwicklung und persönlicher Lebenserfahrung Altersunterschiede ergeben.

Überraschenderweise wurden keine Geschlechtsunterschiede festgestellt. Auch war es interessant für mich, dass Männer im Falle eines Betrugers unabhängig vom Grad der compassionate love agierten. Insgesamt bestätigten diesen Studien jedoch die Annahmen.

Ich halte die Erforschung von menschlichen Qualitäten für einen positiven Ansatz in der Psychologie, der zu einer Verbesserung und Weiterentwicklung der Gesellschaft beitragen kann.

Persönliche Stellungnahme - von Johannes A. Anhalt

Zu Beginn meiner persönlichen Stellungnahme möchte ich erklären warum ich den Begriff der compassionate love, als Eigenname in meiner Seminararbeit, nicht übersetzt habe. Wörtlich übersetzt bedeutet compassionate love mitfühlende oder Anteilnehmende Liebe. Der Begriff „compassionate love“ wurde 2005 von Sprecher & Fehr definiert. Kurz zusammengefasst und übersetzt sagen sie, compassionate love beinhaltet die Höhe an Gefühlen, Kognitionen und Verhalten, in Bezug auf Fürsorge, Besorgnis, Zärtlichkeit, Unterstützung, Hilfsbereitschaft und Verständnis anderen (auch fremden Menschen, besonders jenen die leiden) gegenüber. Da sich die Arbeit zu einem großen Teil um compassionate love dreht wurde die Arbeitsdefinition von Sprecher & Fehr (2005) übernommen und dazu der Begriff der compassionate love.

Ich bin der Meinung, dass in dem Artikel von S. Sprecher, C. Zimmerman und E.M. Abrahams noch viel Potential für zukünftige Forschungsarbeit steckt und dies aus verschiedenen Gründen.

Jeder Mensch kommt früher oder später mit dem Konzept der Liebe in Kontakt und lernt die verschiedenen Unterformen der Liebe kennen. Zwangsläufig entsteht eine unglaubliche Variation in der Population die nur darauf wartet von Psychologen erforscht zu werden. Dabei kann man sich nicht nur wie Sprecher et al. (2010) auf die quantitativen Seiten des Themas konzentrieren, sondern auch qualitative Forschung betreiben.

Desweiteren finde ich besonders das von Sprecher et al. auf Seite 72 angesprochene unerwartete Ergebnis interessant, dass Männer bei beiderseitig bezogenen Trennungsgründen wie z.B. unterschiedliche Werte abhängig von ihrem Testwert in compassionate love unterschiedliche Tendenzen haben eine mehr oder weniger mitfühlende Trennungsstrategie zu wählen. Welche Einflüsse oder Wechselwirkungen treten hier auf und bewirken den signifikanten Unterschied? Kann man daraus schließen, dass Männern die Folgen einer Trennung weniger wichtig sind, wenn die Beziehung weniger durch compassionate love bestimmt war?

Das Thema kann einen durchaus relevanten praktischen Nutzen haben, indem sich eventuell die üblichen zwischenmenschlichen Verhaltensweisen verbessern lassen.

Noch werden weitere Forschungsergebnisse benötigt, um die vorhandenen Erkenntnisse zu festigen, Wissenslücken zu füllen und weitere Fragestellungen zu finden und zu beantworten.

Gruppe 4: Was unterscheidet Singles und Paare? - von Elisabeth Baumann

Einführung

In diesem Abschnitt wird auf die zwei Lebensformen Single und Partnerschaft(sbeziehung) näher eingegangen. Anhand des Kapitels *Was unterscheidet Singles und Paare?* von Beate Küpper aus dem Buch *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (herausgegeben von Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff, 2003) wird zuerst das Konstrukt Single näher erklärt. Zum Thema Häufigkeit von Singles und Paaren wird auf eine aktuellere Studie der Statistik Austria zurückgegriffen (Lebensformen nach Alter – Jahresdurchschnitt 2009). Anschließend das Single – Sein, sowie das Paar – Sein als Lebensphase näher beschrieben.

Lebensform Single

Den Begriff Lebensform kann man im Allgemeinen durch ein relativ stabiles Beziehungsgefüge definieren, welches die Menschen mit Menschen die unmittelbar zusammen leben verbindet. So zum Beispiel Familien oder nicht verheiratete Partner in einer stabilen Beziehung (Hradil, 1995 zit. nach Küpper, 2003).

In der Beziehungsforschung und auch im Alltagsverständnis werden Singles als partnerlose Personen im mittleren Erwachsenenalter determiniert. Der Familienstand (ob geschieden oder verwitwet) und die Haushaltsform (z.B. in einer Wohngemeinschaft) spielen hierbei eine unterordnete Rolle. Paare hingegen, sind als Menschen die eine feste Beziehung führen zu verstehen, unabhängig davon, ob sie fix mit ihrem Partner in einem Haushalt zusammen leben oder verheiratet sind (Küpper, 2003).

Da jedoch jeder Mensch für sich selbst am Besten weiß, welche Art von Beziehung er zu einem anderen Menschen hat, ist es eine Sache der Selbstdefinition (Kern 1998), ob er/sie nun in einer Beziehung lebt oder nicht.

Nach Hradil (1995) mischen sich in die Lebensform Single auch oft Hinweise auf die Lebensweise, die er als „innere Haltung und/oder äußere kenntliche Verhaltensweisen, die typisch für den Alltag des Menschen sind“, bezeichnet (Hradil, 1995, S.5).

Das Image der Singles

Das Image des Konstrukts Single unterliegt im Laufe der Zeit einem starken Wandel. Lange

Zeit wurde es, so wie Küpper (2003) beschreibt, als „Symbol einer hedonistischen Lebensart“ gehandelt und im täglichen Fernsehen, den Zeitschriften und Magazinen mit einer stark positiven Konnotation präsentiert (Küpper, 2003, S.80). Ein Single Mensch in diesem Sinne wurde als lebenslustige Person mit einem guten Job (zum Beispiel in der Werbebranche) beschrieben – immer unterwegs und mit einer Menge oberflächlicher Bekanntschaften. Vielleicht seien Singles ein wenig bindungsgestört und egoistisch, aber im Allgemeinen wurde das Bild sehr positiv beschrieben. Mit dem aufkommenden Trend „zurück zur Familie“ verändert sich das Image wieder in eine andere Richtung und der Lebensstatus Single bekommt einen negativen Beigeschmack, was wohl auch mit dem Besorgnis erregenden Rückgang in den Geburtenraten in Zusammenhang steht (Küpper, 2003). So unterliegt das Konstrukt Single einem ständigem Wandel. Ob die Partnerlosen nun hoch geschätzt oder tief verachtet werden, hängt sehr stark mit den Bildern zusammen die uns in den Medien präsentiert werden.

Das Stereotyp vom Single (eine Studie von Hassebrauck & Küpper, 1999)

Das Bild unserer heutigen Singles bietet sich als Projektionsfläche für stereotype Zuweisungen bestens an. In der Studie von Hassebrauck und Küpper listete eine heterogene Stichprobe, die aus über 60 Personen bestand, drei Minuten lang spontan alle Merkmale auf, die sie mit den Begriffen „weiblicher Single“ und „männlicher Single“ in Verbindung brachte.

Daraus wurde eine Liste von 50 Merkmalen erstellt, die in einer weiteren Untersuchung 95 Versuchspersonen im Alter von 16 – 71 (M = 35) Jahren vorgelegt wurde. Diese Personen wurden nun gebeten auf einer 7 – stufigen Ratingskala die Merkmale danach zu beurteilen, wie typisch sie für einen „weiblichen Single“ oder einen „männlichen Single“ sind (1 = sehr untypisch bis 7 = sehr typisch). Durch eine anschließende Faktorenanalyse wurden nun zwei hervortretende Dimensionen erfasst: Der erste Faktor spiegelt eher negative Eigenschaften wie bindungsängstlich, egozentrisch, eigensinnig, angeberisch und chaotisch, wieder. Der zweite Faktor hingegen vereint positive Eigenschaften wie eigenständig, selbstbewusst, lebensfroh, kontaktfreudig, gesellig, flirtet gern, unternehmungslustig und aktiv. Zusammengefasst ergibt sich die Dimension des „eigensinnigen und problematischen Typen“ die der Dimension des „lebenslustigen und geselligen Typen“ gegenübersteht. Durch eine varianzanalytische Auswertung wurde anschließend gezeigt, dass männliche und weibliche Singles vollkommen unterschiedlich beurteilt werden.

Männliche Singles werden besonders von Frauen mehr mit dem „eigensinnigen Menschentyp“

in Verbindung gebracht als weibliche Singles. Als lebenslustiger Typ werden von Frauen eher weibliche Singles und nicht männliche Singles gesehen. Von Männern jedoch werden männliche Singles als lebenslustiger empfunden als weibliche Singles. So zeigt sich, dass es beim positiven Typ darauf ankommt, ob Mann oder Frau beurteilt. Beim negativen Typ sind sich die beiden Geschlechter aber einig, dass er eher für den männlichen Single typisch ist.

Was auch nicht außer Acht gelassen werden darf ist, ob der Beurteiler oder die Beurteilerin selbst Single ist oder in einer festen Beziehung steckt. Hier sind sich bei der Beurteilung der männlichen Singles sowohl die beiden Geschlechter, als auch Personen mit unterschiedlichem Beziehungsstatus einig. Bei der Beurteilung weiblicher Singles die sowohl von Single Männern als auch von Single Frauen durchgeführt wird, scheiden sich die Geister. So wird von Single Männern der weibliche Single als eher problematischer Typ beschrieben, womit Single Frauen ganz und gar nicht konform sind. An dieser Stelle wird jedoch auch Kritik an der schlechten Zellenbesetzung der Studie ausgeübt und darauf hingewiesen, dass die Ergebnisse nur mit Vorsicht zu genießen sind. (Hassebrauck & Küpper, 1999 zit. nach Küpper, 2003)

Zur Häufigkeit von Singles und Paaren

In einer Studie aus dem Jahre 2009 (Lebensformen nach Alter – Jahresdurchschnitt 2009, Statistik Austria) in welcher Lebensformen nach Alter erhoben wurden, zeigt sich, dass 50,6% der Männer in einer festen Beziehungen leben (also entweder eine fixe Lebensgefährtin haben oder verheiratet sind). Die restlichen 49,4 Prozent leben als Kind in einer Familie, als alleinerziehender Vater, oder in einer anderen Haushaltsform, wobei wiederum nur 13,8% wirklich Alleinlebend sind. Wenn die 32,0%, die nun als Kind in einer Familie leben (da in der Studie auch unter 15-jährige erhoben wurden) weggerechnet werden, sind 17,4% partnerlos.

Wenn man auf der anderen Seite Frauen betrachtet, so sind es 48,3% die in einer fixen Beziehung leben (davon 40,6% verheiratet und 7,8% als Lebensgefährtin). Vom restlichen Anteil sind 26,4% alleinstehend, wobei nur 17,2% alleine leben. Die andern leben entweder als alleinerziehende Mutter oder in einem sonstigen Haushalt.

Was man jedoch als Kritikpunkt hier anführen sollte, ist, dass es bei dieser Studie prinzipiell um die Erhebung der Lebensform gegangen ist und weniger um den Beziehungsstatus, der sich dementsprechend auch nicht mit 100% Sicherheit ablesen lässt. So wurde zum Beispiel bei Personen, die als Kind in einer Familie leben, der Beziehungsstatus nicht erhoben. Dies trifft vor allem auf unter 20-jährigen zu, kommt aber auch später noch vor. An dieser Stelle ist

wiederum darauf aufmerksam zu machen, dass in der Beziehungsforschung ausschließlich Personen mittleren Erwachsenenalters als Singles bezeichnet werden. Alleinstehende Personen in der Adoleszenz sind in diesem Sinne nicht als Singles zu definieren.

Individualisierung

Individualisierung beschreibt den Zustand, dass immer mehr Menschen ihr Leben nach individuellen Gesichtspunkten führen. Damit ist gemeint, dass sie sich von den allgemein vorgegebenen Sozialformen und -bindungen lösen und somit auch eine gewisse Sicherheit die durch Tradition gegeben ist, aufgeben haben. Man nimmt an, dass dieser Trend gerade in den privaten Bereich hinein wirkt (Beck & Beck – Gernsheim, 1994 zit. nach Küpper, 2003).

Nach Ulrich Beck vereint die so genannte „Individualisierungsthese“ mögliche Gründe wie „Modernisierungsprozesse“, den „Wertewandel“, „ein gewisses „Empazipationsbestreben“ und „zunehmende Wahlfreiheit“, die zu einer steigenden Zahl von Singles führt (Beck 1986 zit. nach Küpper, 2003).

Besonders die Wahlfreiheit wird bei der Individualisierungsthese in den Mittelpunkt gestellt, da sie gerade für Frauen viele Veränderungen und einige zuvor nicht dagewesene Möglichkeiten bietet. Die moderne Frau kann sich heutzutage für ein Leben als Hausfrau und Mutter, oder aber eben genauso dagegen entscheiden (Beck – Gernsheim, 1994 zit. nach Küpper, 2003).

Eben diese Wahlfreiheit ist es, die auf der anderen Seite einen gewissen Wahlzwang - sich für die eine oder andere Form des Lebens zu entscheiden - erzeugt. Andererseits ist in der heutigen Zeit eine solche Entscheidung nicht absolut und endgültig, was durch die immer höher werdenden Scheidungsraten eindrucksvoll gezeigt wird.

Mit der errungenen Wahlfreiheit geht eine steigende Zuschreibung von Selbstverantwortung und Selbstreflexion für das eigene Leben einher. So kann es als Ergebnis einer freien Entscheidung betrachtet werden, keinen Partner zu haben. In diesem Sinne erfolgt der Entschluss keinen Partner zu haben entweder ganz bewusst oder indirekt durch die frei gewählten Lebensumstände. Als Beispiel für frei gewählte Lebensumstände wäre ein sehr zeitintensiver Beruf zu nennen, oder nicht erfüllbare Ansprüche an eine Beziehung, sodass sich die Person selbst die Möglichkeit nimmt einen potenziellen Partner zu finden. Für diese Personen gilt wohl, dass sie selbst die Verantwortung für ihre Partnerlosigkeit tragen (Küpper, 2003).

So scheint es besonders interessant einzelne Merkmale herauszufassen, um herauszufinden,

inwieweit sie in manchen Lebensformen verbreiteter oder ausgeprägter sind, als in anderen. Die Schwierigkeit mit der sich solche Prozesse in Zahlen fassen lassen, muss jedoch als Kritikpunkt angemerkt werden (Hradil, 1995 zit. nach Küpper, 2003)

Single- und Paar- Sein als Lebensphase

Bei den gefundenen Unterschieden zwischen Singles und Paaren, die sich in der Beziehungs- und Geschlechterforschung finden lassen, spielen bei vielen Merkmalen Geschlecht und Überzeugtheit des eigenen Beziehungsstatus eine wichtige Rolle. An dieser Stelle bleibt die Frage, als wie essentiell die gefundenen Unterschiede interpretiert werden können, offen. In Beziehung dazu steht die Stabilität des Untersuchungsgegenstandes selbst, d.h.: wie stabil ist das entsprechende Beziehungsgefüge, an welchem die Lebensform bestimmt wird. Kurz und bündig stellt sich die Frage, ob Singles und Paare dauerhafte und stabile Lebensformen sind, oder sich im Grunde besser als zeitlich begrenzte Lebensphasen beschreiben lassen? (Küpper, 2003).

Eine Kategorisierung von Singles in vier Typen, die sich in Dauer und Freiwilligkeit ihres Single-Seins unterscheiden, liefert Shostak (1987):

1. Die „Ambivalenten“ kann man als freiwillig Singles, die aber auch offen für eine neue Beziehung sind, beschreiben.
2. Ihnen gegenüber stehen die „Überzeugten“, die freiwillig Single sind und es auch bleiben möchten.
3. Die „Hoffnungsvollen“ wiederum sind die unfreiwilligen Singles. Sie führen keine Beziehung, wollen dies jedoch ändern und suchen mehr oder weniger aktiv nach einem passenden Partner.
4. Die „Resignierten“ hingegen sind unfreiwillige Singles, die jegliche Hoffnung aufgegeben haben. Sie ergeben sich frustriert ihrem Schicksal und glauben nicht daran einen geeigneten Partner finden zu können.

Nicht alle der aufgelisteten Single-Typen lassen sich empirisch nachweisen. Dies zeigen zwei Studien (Küpper, 2000a und Küpper, 2000b) in denen insgesamt um die 200 Singles befragt wurden. Dabei werden ca. 70 Personen, die mit einem passenden Partner eine neue Beziehung eingehen würden zum ambivalenten Typen gezählt. An die 15 Personen geben an, überhaupt

nicht auf der Suche nach einem geeigneten Partner zu sein, wobei sie dies eher als zeitlich begrenzten Zustand sehen und nicht als dauerhaften. Keiner ist in diesem Sinne überzeugter Single, als dass er auf Dauer keine Beziehung will. Also müssen diese freiwilligen Partnerlosen wohl auch eher als begrenzt überzeugte Singles eingeordnet werden. Von allen 200 Personen kann man nur zwei dem absolut resignierten Single-Typen zuordnen und damit gehört die überwiegende Zahl zum hoffenden Typen. Was sich damit wohl zeigen lässt, ist, dass es den vollkommen überzeugten Single nicht gibt und das auch die größten Befürworter des Single-Daseins, dieses eher als Durchgangsstadium betrachten und nicht planen ihr Leben lang alleine zu verbringen. (Küpper, 2003).

Als Gründe für das Single-Dasein wurde unter anderem angegeben, dass der/die richtige PartnerIn noch nicht gefunden sei, dass man zu wählerisch sei, zu wenig Gelegenheit habe, oder zu schüchtern auftrete. Aber auch, dass man als Single mehr Handlungsfreiheit habe, da man sich nach niemanden richten müsse, wurde als Grund aufgelistet. Die meisten Singles, unter ihnen auch die unfreiwilligen verlassen sich in Sachen Partnersuche auf den Zufall und sprechen auch nicht von sich selbst aus Männer oder Frauen, die ihnen gefallen, an.

So wie sich das Single-Sein als Lebensphase verstehen lässt, könnte man aufgrund des späten Heiratsalters und der hohen Scheidungszahlen auch das Paar-Sein als Lebensphase anführen (Küpper, 2003).

Weiters bleibt die Frage nach Ursache und Wirkung des Single- oder Paar-Seins in Bezug auf bestimmte Merkmalsausprägungen noch offen. Sind Singles und Paare aufgrund ihrer Eigenschaften Singles oder Teil eines Paares oder haben sie diese Eigenschaften durch ihr Single- oder Paar-Sein entwickelt. Und man kann für beide Annahmen Bestätigung finden. Etliche Merkmalsausprägungen die Singles und Paare unterscheiden, hängen mit dem jeweiligen Beziehungsstatus eng zusammen. Jedoch kann man auch Bindungsstile, die Big Five, oder die soziosexuelle Orientierung als Ursache für den jeweiligen Beziehungsstatus angeben (Küpper, 2003).

Gruppe 4: Was unterscheidet Singles und Paare? – von Irene Karrer

Unterschied von Singles und Paaren

Im Folgenden soll auf jenen Teil von Beate Küppers Kapitel *Was unterscheidet Singles und Paare?* aus *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (Grau & Bierhoff, 2003) näher eingegangen werden, der sich mit der Frage auseinandersetzt, ob sich Singles und Nicht-Singles in bestimmten Merkmalen, wie etwa Glück, Beziehungsgeschichte und Persönlichkeit unterscheiden.

Es wurden vor allem Ergebnisse aus fünf eigenen Studien herangezogen, die Singles und Paare in Bezug auf konkrete Merkmale untersuchten, die laut Beziehungs- und Geschlechterforschung wichtig für das Eingehen und den Erhalt von Partnerschaften sind (Küpper, 2003). In zwei Studien (Küpper, 2000a und Küpper, 2000b) wurden Paare in verheiratete und unverheiratete unterteilt. Man unterscheidet außerdem zwischen freiwilligen und unfreiwilligen Singles. Ausschlaggebend für diese Unterscheidung waren hier unter anderem die Stärke des Partnerwunsches, die Suche nach dem Partner und der vermutete Zugewinn an Glück im Falle einer erfolgreichen Partnersuche.

Die Frage ob grundlegende systematische Differenzen die Ursache für gewisse Unterschiede zwischen Singles und Paaren sind, oder ob diese Unterschiede lediglich aus der jeweiligen Lebensform resultieren, soll hier geklärt werden. Sollten keine Unterschiede erkennbar sein, kann man davon ausgehen, dass es eher Zufall ist, wer als Single und wer in einer Partnerschaft lebt (Küpper, 2003).

Zufriedenheit und Glück

Als wichtigster Faktor für das Wohlbefinden, gilt nach wie vor eine stabile Partnerschaft, wobei sich eine Ehe bei Frauen auf das psychische, bei Männern auf das physische Wohlbefinden auswirkt. Kinderlose Personen in einer festen Beziehung sind am zufriedensten, da sich besonders kleine Kinder auf das Wohlbefinden von nicht-berufstätigen Frauen eher negativ auswirken (Stroebe & Stroebe, 1994 zit. nach Küpper, 2003).

Laut Studie b (Küpper, 2000) ist der Unterschied zwischen Singles und Paaren in Bezug auf das Wohlbefinden am deutlichsten. Singles sind insgesamt weniger zufrieden als Paare und fühlen sich häufiger einsam. Besonders unfreiwillige Single-Männer fühlen sich isoliert und

sind im Durchschnitt am unglücklichsten.

Das Gefühl der Einsamkeit und Isolation bei den Singles liegt allerdings nicht an einem Mangel an Gesellschaft, da sie ebenso viele Freunde und Bekannte haben wie Paare. Bestärkt wird dieser Befund auch durch eine Wechselwirkung zwischen Beziehungsstatus und Wohnsituation (Küpper, 2003). Während die Wohnsituation bei Singles keinen Einfluss auf das Wohnbefinden hat, beeinflusst sie sehr wohl das der Paare, was den Schluss nahe legt, dass das Wohlbefinden nicht so sehr von sozialen Beziehungen abhängt, viel mehr jedoch vom Vorhandensein eines festen Liebespartners (Küpper, 2003).

Beziehungsgeschichte

Die Frage ob sich Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit darauf auswirken ob jemand heute Single ist oder in einer Paarbeziehung lebt, ließe sich am besten anhand einer Längsschnittstudie beantworten. Da eine solche bislang noch nicht vorhanden ist, wurden anhand einer logistischen Regressionsanalyse Prädiktor für das Single-Sein bestimmt. Hier sind bei Frauen besonders die Häufigkeit, mit der sich die Teilnehmerinnen bisher verliebt haben, die Dauer der längsten Beziehung und in geringem Maße auch negative Erfahrungen mit Beziehungen geeignet („gebrannte Kinder“). Bei Männern eignet sich hierfür nur die Beziehungsdauer. Die Anzahl fester Partnerschaften ist weder bei Frauen noch bei Männern ausschlaggebend.

Obwohl nicht mehr Singles als Nicht-Singles aussagten, dass die letzte Trennung von ihnen ausgegangen war, könnten Singles mit Konflikten in einer Partnerschaft anders umgegangen sein als Paare, was dann wiederum zur Trennung geführt haben könnte, denn besonders destruktive Arten des Streitens führen zur Trennung (Bierhoff & Grau, 1998 zit. Nach Küpper, 2003). Um diese Annahme zu untersuchen wurden in Studie d (Küpper & Hassebrauck, 2001) vier Konfliktstile nach Rusbult (1987) unterschieden.

- Verlassen: bei Konflikten daran zu denken und anzudrohen die Beziehung zu verlassen
- Mitsprache: eigene Unzufriedenheiten ansprechen, um Verhältnisse zu verbessern
- Loyalität: abwarten und hoffen, dass sich die Dinge von alleine bessern
- Vernachlässigen: nichts tun und ein langsames Zerrütten der Beziehung zulassen

Wenn auch nicht signifikant, jedoch in einer Tendenz der Mittelwerte lassen sich hier Unterschiede zwischen Singles und Paaren feststellen. So verhalten sich Singles in

Konfliktsituationen sowohl aktiv als auch passiv destruktiver als Nicht-Singles, neigen bei Streit eher dazu an das Verlassen der Beziehung zu denken, und scheinen dieser Neigung auch tatsächlich nachgegangen zu sein.

Persönlichkeit

Die Frage ob Singles aufgrund ihrer Persönlichkeit ohne Partner leben oder leben müssen und Paare aufgrund bestimmter Persönlichkeitseigenschaften leichter Beziehungen eingehen und halten können, sollen Vergleiche von Singles und Nicht-Singles anhand der Big Five, des partnerschaftlichen Bindungsstils und den geschlechtsstereotypischen Eigenschaften Instrumentalität und Expressivität beantworten.

Big Five

Laut älterer Studien (Neyer, 1999 und McCarthy, 1999) unterscheiden sich Personen, die in unterschiedlichen Beziehungszusammenhängen leben tatsächlich in ihrer Persönlichkeit. Singles, die wenig Beziehungserfahrung haben scheinen schüchterner zu sein und ein geringeres Selbstwertgefühl zu haben wobei Personen mit geringerem Selbstwertgefühl oft Angst davor haben von ihrem Partner verlassen zu werden und daran zweifeln ob der Partner sie genauso liebt, wie sie ihn.

Diese Ergebnisse konnte jedoch in Studie c (Rohmann, Küpper & Schmoor, 1999) nicht bestätigt werden. Allerdings scheinen Singles gefühlsmäßig labiler zu sein und leichter aus dem inneren Gleichgewicht zu geraten als Nicht-Singles, was höhere Scores bei Neurotizismus und geringere bei Verträglichkeit andeuten. Studie a (Küpper, 2000) zeigt hier allerdings keine Unterschiede zwischen freiwilligen und unfreiwilligen Singles.

Singles sind eigenwilliger, zurückhaltender, weniger optimistisch, kritischer, spontaner und stiller, scheinen also schwierigere Menschen zu sein als Paare (Küpper, 2003).

Fraglich ist allerdings, ob Singles keinen Partner haben weil sie eher schüchtern, weniger selbstbewusst und schwieriger sind, oder ob diese Eigenschaften bei Singles gerade deshalb stärker ausgeprägt sind, weil sie sich nicht in einer Partnerschaft befinden, in der sie eine Bestätigung vom Partner erhalten würden bzw. der Partner sie auf kleinere Macken aufmerksam machen würde.

Bindungsangst und Bindungsvermeidung

Da nach der Bindungstheorie das kognitive Modell vom Selbst und vom Anderen (Bowlby, 1969/1975 zit. nach Küpper, 2003) Erwartungen an soziale Interaktionen prägt, könnten Unterschiede in der Persönlichkeit als auch im Selbstbewusstsein vom Bindungsstil abhängig sein. Das heißt, die Bedingungen der sozialen Umwelt, die zu einem unsicheren Bindungsstil führen, könnten gleichermaßen für die Entwicklung einer problematischen Persönlichkeit verantwortlich sein (Brennan & Shaver, 1998 zit. nach Küpper, 2003). Das wiederum führt mit einer größeren Wahrscheinlichkeit dazu, dass jemand Single ist. Hier kann vermutet werden, dass die Lebensform einen Mediator zwischen der relativ stabilen Persönlichkeit und dem möglicherweise partnerbezogenen Bindungsstil darstellt, der eine wichtige Grundlage für die Beziehungszufriedenheit und -stabilität ist (Hazan & Shaver, 1987 zit. nach Küpper, 2003).

Laut Studie b (Küpper, 2000) gibt es hoch signifikante Unterschiede zwischen Singles und Nicht-Singles in Bezug auf Bindungsangst und Bindungsvermeidung. Freiwillige Singles sind bindungsvermeidender, unfreiwillige Singles bindungsängstlicher als andere. Die Dauer des Single-Seins hängt allerdings nicht mit Bindungsangst und Bindungsvermeidung zusammen.

Verschiedene Erklärungen für diese Unterschiede sind möglich. Manche Menschen scheuen aufgrund ihres unsicheren Bindungsstils vor Beziehungen zurück oder haben deswegen größere Probleme in einer Partnerschaft und werden daher leichter Single.

Andererseits scheinen die Bindungsstile weder stabil noch unveränderlich und, abhängig von verschiedenen Lebensphasen (Heirat, Trennung, etc.), bei einem Drittel der Personen veränderbar zu sein (Davila et al., 1997 zit. nach Küpper, 2003). Das heißt, dass Personen generell nach dem Scheitern einer Beziehung bindungsunsicherer und nach dem Eingehen einer Beziehung bindungssicherer werden. Dafür spricht auch, dass sich das Selbstkonzept zu verändern und das Selbstbewusstsein zu erhöhen scheint, sobald ein Mensch sich verliebt (Aron et al., 1995 zit. nach Küpper 2003). Daraus kann man schließen, dass Singles nach dem Scheitern einer Beziehung bindungsunsicherer sind als Paare, ihren Bindungsstil allerdings mit einer neuen Beziehung wieder ändern.

In Bezug auf das Konstrukt Romantizismus (Liebe auf den ersten Blick, Liebe bahnt sich ihren Weg durch alle Hindernisse, Idealisierung des Partners) lässt sich feststellen, dass verheiratete deutlich romantischer, freiwillige Singles deutlich unromantischer sind als andere.

Lieben Singles vielleicht anders als Paare? Grob betrachtet unterscheiden sich Singles nicht in der Ausprägung der sechs Liebestile nach Lee (1976). In der differenzierteren Analyse wird

allerdings deutlich, dass Singles andere Schwerpunkte in der Liebe setzen als Nicht-Singles. Freiwillige Single-Frauen zeigen eine auffallend geringe Ausprägung von Mania (besitzergreifende Liebe), verheiratete Frauen und unfreiwillige Single-Männer sind hingegen am besitzergreifendsten. Pragma (vernünftige Liebe) ist bei Verheirateten stärker ausgeprägt, leidenschaftliche Liebe (Eros) bei verheirateten Männern und ein hohes Maß von Ludus (spielerische Liebe) bei freiwilligen Single-Männern (Küpper, 2003). Fraglich ist auch hier, wie schon bei den Unterschieden in der Persönlichkeit von Singles und Nicht-Singles, die Wirkungsrichtung.

Soziosexuelle Orientierung

Das Konstrukt der „soziosexuellen Orientierung“ von Simpson und Gangestad (1991) befasst sich mit den Differenzen in der Einstellung und im Verhalten in Bezug auf Sexualität. Auf einer bipolaren Dimension stehen auf einer Seite sexuell restriktive Personen (Sex und Liebe gehören zusammen, Sex nur mit jemandem, mit dem man sich eng verbunden fühlt, wenige bis keine One-Night-Stands, etc.), auf der anderen die sexuell freizügigen (Sex ohne Liebe in Ordnung, dementsprechend viele Partner). Wie häufig jemand Sex hat hängt allerdings nicht mit der soziosexuellen Orientierung zusammen. Unterschiede zwischen Restriktiven und Freizügigen zeigen sich vor allem in wesentlichen Beziehungsmerkmalen. Restriktive investieren emotional mehr und zeigen mehr commitment in Beziehungen, Freizügige zeigen eher einen vermeidenden Bindungsstil (Küpper, 2003).

In Bezug auf die Einstellungen lässt sich feststellen, dass freiwillige Singles freizügiger sind, unfreiwillige Singles allerdings ebenso restriktiv wie Paare. Männer sind, egal ob Single oder Nicht-Single, freizügiger als Frauen.

Beim Verhalten zeigt sich eine deutliche Wechselwirkung von Geschlecht und Beziehungsstatus. Freiwillige Single-Männer verhalten sich auch freizügiger, Single-Frauen sind zwar freizügiger eingestellt, verhalten sich aber genauso restriktiv wie andere.

Die Anzahl der bisherigen Sexualpartner hängt auch mit der soziosexuellen Orientierung zusammen. Bei Männern haben freiwillige Singles die meisten, verheiratete Männer die wenigsten Partnerinnen. Bei Frauen ist der Unterschied weniger ausgeprägt, unfreiwillige Singles haben durchschnittlich jedoch die wenigsten Partner.

Allerdings hängt die Anzahl der bisherigen Sexualpartner in keiner Weise mit der sexuellen Zufriedenheit zusammen. Verheiratete Männer sind wesentlich zufriedener als freiwillige

Single-Männer, Singles beiderlei Geschlechts geben an, zurzeit mit ihrem Sexualleben noch nicht so zufrieden zu sein wie sie es gerne wären (Küpper, 2003).

Geschlechtsstereotype Persönlichkeitseigenschaften

Instrumentalität und Expressivität, also Eigenschaften, die als „typisch männlich“ und „typisch weiblich“ gelten, stellen einen besonderen Aspekt der Persönlichkeit dar. Laut Ickes (1993) fördern geschlechtsstereotype Ausprägungen von Instrumentalität und Expressivität die erste Attraktion und lassen Menschen mit diesen Eigenschaften attraktiver auf das andere Geschlecht wirken. Paare, bei denen die Partner androgyne Eigenschaften aufweisen, sind auf längere Sicht allerdings zufriedener. Instrumentalität wirkt sich grundsätzlich günstig auf Beruf, Expressivität günstig auf Partnerschaft aus (Sieverding & Bierhoff-Alfermann, 1992 zit. nach Küpper, 2003). Daher kann man vermuten, dass Singles (besonders unfreiwillige) androgyner sind als Paare und daher weniger attraktiv wirken. Freiwillige Singles könnten aufgrund ihrer Neigung zur Instrumentalität und den geringeren kommunalen Eigenschaften schlicht nicht an einer Beziehung interessiert sein (Küpper, 2003).

Wie Studie b (Küpper, 2000) zeigt, gibt es beträchtliche Interaktionen von Beziehungsstatus und Geschlecht sowohl bei Expressivität als auch bei Instrumentalität. Unverheiratete Paar-Männer sind besonders maskulin, unfreiwillige Single-Männer sogar weniger maskulin als Frauen, bei denen Singles und Nichts-Singles sich in Bezug auf maskuline Eigenschaften nicht unterscheiden. Unverheiratete Paar-Männer sind deutlich weniger feminin, verheiratete Paar-Männer auffallend stark feminin. Bei den Frauen weisen die unverheirateten Paar-Frauen die meisten, die freiwilligen Singles die wenigsten femininen Eigenschaften auf.

Besonders freiwillige Singles, Männer deutlicher als Frauen, zeichnen sich allerdings durch stark ausgeprägte androgyne Eigenschaften aus, was im Widerspruch zu der Vermutung steht, dass unfreiwillige Singles diese Eigenschaften vorrangig vorweisen. Sie sind durchsetzungsfähig und können leicht Entscheidungen treffen, gleichzeitig sind sie jedoch gefühlsbetont und können sich leicht in andere hinein versetzen (Küpper, 2003).

Freiwillige Single-Frauen scheinen dem Klischee der taffen Karrierefrau zu entsprechen, da sie, wie auch die unverheirateten Paar-Männer stark ausgeprägte instrumentelle Eigenschaften haben. Auf die unfreiwilligen Single-Männer, die deutlich konservativer eingestellt sind, scheinen diese Single-Frauen weniger attraktiv zu wirken.

Grundsätzlich kann man vermuten, dass Personen mit instrumentellen Eigenschaften, egal ob

Single oder Nicht-Single, eine Partnerschaft weniger wichtig finden (Küpper, 2003).

Traditionelle Einstellungen

Da Singles außerhalb der konventionellen Lebensform von Ehe und Familie leben, stellt sich die Frage, ob Singles weniger traditionelle Einstellungen zu Ehe und Familie und zum Zusammenleben von Mann und Frau bzw. einen anderen Lebensentwurf haben.

Lebensplanung

Besonders weiblichen Singles werden häufig „Kinderfeindlichkeit“ und „Karrieredrang“ vorgeworfen. In einer Interviewstudie von Meyer und Schulze (1992) gaben Single-Frauen an, dass sie nach Problemen in der Partnerschaft zum Single wurden und danach neue Seiten an sich, neues Selbstbewusstsein und vor allem Erfüllung im Beruf entdeckten. Diese Freiheiten wollen sie auch für eine erneute Partnerschaft nicht aufgeben. Andere gaben an, schon innerhalb einer bestehenden Beziehung ihre Wertevorstellungen geändert zu haben und sich von ihrem Partner getrennt zu haben, da der diese Veränderungen nicht gutgeheißt hatte. Auffallend viele unfreiwillige Single-Männer hegen allerdings einen starken Wunsch nach dem altbekannten Eheleben. So führen einerseits weniger traditionelle Einstellungen zur Entscheidung als Single zu leben, andererseits passen sich Wertvorstellungen auch der jeweiligen Lebensform an und verändern sich durch das Single-Leben (Küpper, 2003). Das Geschlecht ist hier von großer Bedeutung, da Männer von einer herkömmlichen Ehe stärker profitieren als Frauen, die sich bei ihnen karrierefördernd, bei Frauen eher karrierebehindernd auswirkt (Tölke, 1998 zit. nach Küpper, 2003).

Freiwillige Singles werten den Beruf, genauso wie unverheiratete Paare, höher als ihre Rolle als zukünftige Eltern, wobei für die freiwilligen Singles die Ehe besonders unbedeutend ist. Allerdings sind nur sehr wenige männliche und weibliche Singles grundsätzlich gegen Ehe und Kinder eingestellt. Interessant ist auch, dass kinderlose Single-Frauen über 30 Jahre nicht häufiger heiraten wollen und sogar signifikant seltener einen Kinderwunsch hegen als gleichaltrige Single-Männer, ganz im Gegensatz zu der sprichwörtlichen „tickenden Uhr“.

Obwohl die wenigsten Singles und noch weniger Paare also die Vorstellung von Heirat und Kindern definitiv ablehnen, fällt auf, dass besonders Single-Frauen Ehe und Kinder weniger idealisieren (Heij, 1997 zit. nach Küpper, 2003) und wahrscheinlich Schwierigkeiten bei der Gründung einer Familie haben, da für sie die Gleichberechtigung der Geschlechter von großer

Bedeutung ist (Küpper, 2003).

Gesellschafts- und Geschlechterordnung

Insgesamt vertreten Singles allerdings keine weniger traditionelle Haltung als andere, weder was die Verteilung der Geschlechterrollen, noch die soziale Dominanz betrifft, also ob grundsätzlich eher Hierarchien oder Gleichheit in einer Gesellschaft befürwortet wird. Die soziale Dominanz kann als Maß für Konservatismus, Rassismus und Sexismus gelten (Sidanius et al., 1991 zit. nach Küpper, 2003). Unverheiratete Paar-Frauen sind am wenigsten traditionell eingestellt, verheiratete Paar-Frauen und unfreiwillige Single-Männer am konservativsten.

Partnermarkt

Unterscheiden sich Singles und Nicht-Singles auch in der Art und Weise wie sie sich auf dem Partnermarkt anbieten bzw. wie sie nach Partnern suchen? Der „Marktwert“ ist die Summe der begehrten Merkmale einer Person auf dem Partnermarkt. (Buss & Barnes, 1986 zit. nach Küpper, 2003). Jeder wünscht sich einen attraktiven Partner, egal wie attraktiv er selbst ist (Shanteau & Nagy, 1979 zit. nach Küpper, 2003). Männer legen hierbei einen größeren Wert auf das Aussehen der jeweiligen Partnerin, Frauen auf den sozialen Status des jeweiligen Partners.

Singles und Paare unterscheiden sich hier bei der Qualität der Merkmale, die ihnen bei der Partnersuche wichtig sind. Verheiratete legen weniger Wert auf Sexappeal, Geselligkeit und Sinn für Humor, also Merkmale, die den Partner als amüsante, unterhaltsame Person auszeichnen. Was die Einschätzung der eigenen Attraktivität betrifft, so glauben Singles sogar tendenziell mehr zu bieten zu haben als andere. Frauen schätzen sich generell attraktiver ein als Männer, freiwillige Singles halten sich für besonders attraktiv (Küpper, 2003).

Anscheinend gibt es keine größeren Unterschiede zwischen Singles und Nicht-Singles im Bezug auf das was sie auf dem Partnermarkt zu bieten haben und auf das was sie suchen, sehr wohl aber scheinen Singles bei der Partnerwahl ihren eigenen Marktwert weniger zu berücksichtigen.

Bei Männern gibt es keinen Zusammenhang zwischen Beziehungsstatus und Attraktivität, hingegen besteht bei Frauen ein Zusammenhang zwischen Beziehungsstatus und Ressourcenpotential. Demnach haben ressourcenstarke Single-Frauen hohe Ansprüche,

ressourcenstarke Paar-Frauen auffallend geringe. Singles senken ihre Ansprüche auch dann nicht, wenn sie sich einen Partner wünschen bzw. wenn sie schon lange Single sind (Küpper, 2003).

Auffallend ist auch eine Interaktion von Beziehungsstatus, Geschlecht und Attraktivität im Hinblick auf die soziosexuelle Orientierung. Für beide Geschlechter gilt, wer sich attraktiv fühlt verhält sich zwar als Paar restriktiv, als Single jedoch freizügig. Bei Frauen ist dieser Effekt besonders deutlich. Es stellt sich jedoch wieder die Frage, ob den Singles ihre Attraktivität mehr Freizügigkeit gewährt, oder ob sie sich deswegen attraktiver fühlen, weil sie Erfolg beim anderen Geschlecht haben. Generell haben jene, welche sich attraktiver fühlen mehr kurze Beziehungen als andere, egal ob Single oder Nicht-Single.

Die selbst eingeschätzte Attraktivität korreliert allerdings nicht mit der fremd eingeschätzten Attraktivität (Küpper, 2003). Allerdings beeinflusst diese „objektive Attraktivität“ nicht die Anzahl der kurzen Beziehungen oder den Beziehungsstatus. Auffallend ist, dass gerade männliche Singles ihre Attraktivität deutlich überschätzen. Das könnte, neben der ohnehin schon geringen Orientierung am eigenen Marktwert, ein Grund dafür sein, dass sie vergeblich nach einer zu attraktiven Partnerin suchen (Küpper, 2003).

Persönliche Stellungnahme - von Elisabeth Baumann

Das Kapitel *Was unterscheidet Singles und Paare?* von Beate Küpper aus dem Buch *Sozialpsychologie der Partnerschaft* befasst sich mit einem Thema mit dem sich jeder Leser wohl schon einmal gewollt oder auch ungewollt näher auseinandergesetzt hat. In dieser Hinsicht gibt der Text einen interessanten Einblick und macht aufmerksam auf einige Details der Single- und Paarforschung, die sonst leicht außer Acht gelassen werden oder nur selten in persönliche Überlegungen hinein fließen. So zum Beispiel die Macht der Medien, die meiner Meinung nach einen besonders großen Einfluss auf das jeweilige Bild der Gesellschaft ausübt. Und eben dieses Bild, das die Gesellschaft annimmt, übt wiederum einen großen Einfluss auf jeden Einzelnen von uns aus, womit man sich zwar selten bewusst beschäftigt, was aber doch immer wieder unbewusst in unser Verhalten mit einfließt. Auch der Gedanke, dass es möglicherweise nicht die Eigenschaften sind, die Auswirkung auf unseren Beziehungsstatus haben, sondern das es auch der Beziehungsstatus sein könnte, der unser Eigenschaften beeinflusst, scheint mir sehr spannend zu sein und ist es absolut wert einmal durchdacht zu werden.

Die Ergebnisse die angeführt werden, sind meiner Meinung nach sehr nahe liegende Hypothesen, denen es bis zum Zeitpunkt der Durchführung der Studien nur an empirischer Bestätigung gefehlt hat. Deshalb wirken sie für mich etwas weniger aufschlussreich, als vor dem Lesen des Textes erwartet. Was nicht außer Acht gelassen werden darf ist außerdem das Jahr in dem das Buch von Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff herausgegeben wurde: 2003. Seither hat sich wohl auch schon wieder einiges in der Thematik Singles, Paare und unserer Auffassung davon unter dem Einfluss der Medien, ereignet und so findet man heute ein sicherlich viel reicheres Angebot an Informationsquellen. Die Präsenz der Thematik Beziehung steht beim aktuellen Angebot der Medien oft im Mittelpunkt, was wohl auch kaum zu übersehen ist. So reicht die kreative Palette von neuen klischeehaften Werbungen über Singlebörsen (Parship, Edarling, Elitepartner, AcademicPartner, Pairlove) bis hin zu Partnervermittlungssendungen (Herzblatt, Bauer sucht Frau, Liebesgeschichten und Heiratssachen) die zur besten Fernsehzeit ausgestrahlt werden und sowohl von Singles als auch von Paaren gern gesehen werden.

Persönliche Stellungnahme – von Irene Karrer

Das Kapitel *Was unterscheidet Singles und Paare?* von Beate Küpper aus dem Buch *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (Grau & Bierhoff, 2003) ist im Großen und Ganzen ein sehr interessanter Text. Das Thema ist für jeden sehr interessant, da man sich in zumindest einer, wenn nicht sogar jeder der hier besprochenen Lebensphasen schon einmal befunden hat und daher vieles wieder erkennt oder auch Aspekte entdeckt, die sich nicht wirklich mit den eigenen Erfahrungen decken. Daher habe ich den Text mit großem Interesse gelesen.

Die Frage ob man in einer Beziehung lebt oder nicht ist, glaube ich, immer schon eine der wichtigsten für Männer und Frauen gewesen, auch wenn sich durch gesellschaftliche Veränderungen in den Industrieländern die Gründe, die für oder gegen eine Beziehung sprechen verändert bzw. anders gewichtet haben. Es hat sogar den Anschein, dass die Suche nach einem geeigneten Partner immer wichtiger oder immer schwieriger wird und viele Menschen zusätzlich „moderne“ Formen der Partnersuche verwenden. (Dating-Agenturen, Internet-Dating, Dating-Shows im Fernsehen).

Küpper macht deutlich, dass sowohl das Single-Sein, als auch das Paar-Sein verschiedene Lebensphasen sind. Zu Beginn klingt es allerdings, meiner Meinung nach, sehr danach, als wäre das Single-Sein ein ungewollter Zustand, der möglichst schnell verändert werden soll. Das relativiert Küpper jedoch bald mit der Differenzierung in freiwillige und unfreiwillige Singles. Wie im letzten Teil deutlich wird, ist diese Differenzierung allerdings nicht so einfach. Eine Unterscheidung wie nach Shostak (1987) in 4 unterschiedliche Typen von Singles ist theoretisch vielleicht angebrachter. In der Praxis ist es natürlich schwer, hier eine Zuordnung zu treffen, wie auch Küpper selbst erwähnt. So glaube ich, dass jemand, der sich heute vielleicht als zufriedener freiwilliger Single betrachtet, sich morgen schon einsam fühlen kann, genauso wie jemand, der heute glücklich in seiner Beziehung ist, morgen vielleicht lieber von seinem Partner getrennt wäre. Außerdem könnte es durchaus möglich sein, dass selbst in einer anonymen Befragung jemand angibt freiwilliger Single zu sein, obwohl er es nicht ist. Das würde die große Anzahl der freiwilligen Singles erklären. Aufgrund der doch schwer zu treffenden Unterscheidung zwischen freiwilligen und unfreiwilligen Singles ist natürlich fraglich, wie aussagekräftig die Studien sind, die sich auf diese Einteilung stützen.

Da die meisten der Studien relativ alt sind und die Literatur, auf die sich Küpper in ihrem Artikel beruft teilweise noch viel älter, ist natürlich fraglich ob diese Ergebnisse noch auf die

Singles und Nicht-Singles heutzutage zutreffen. In den letzten 10 Jahren hat sich, besonders in Bezug auf die Berufstätigkeit der Frauen, Doppelbelastung, usw. sehr viel verändert. So sollte beispielsweise die Aussage von Stroebe & Stroebe (1994) bezüglich der negativen Auswirkung von Kindern auf das Wohlbefinden von nicht-berufstätigen Frauen auf ihre Aktualität überprüft werden.

Interessant wäre auch, wie von Küpper erwähnt, eine Längsschnittstudie zur Beziehungsgeschichte.

Die untersuchten Singles werden in der Zusammenfassung als „im mittleren Erwachsenenalter“ beschrieben, das würde heißen zwischen 30 und 50. Der Altersschnitt der Probanden in Küppers Studien lag allerdings zwischen 26 und 31 Jahren. Hier sollte darauf geachtet werden, dass Single-Sein in den Zwanzigern natürlich ganz anders ist als Single-Sein mit 50 (unterschiedliche Wertvorstellungen, Lebensweisen, usw.). Es wäre besser, das Alter und nicht nur die Tatsache, ob jemand Single ist oder nicht in eine Untersuchung einzubeziehen.

Alles in allem ist Küppers Artikel, trotzdem die Studien nicht mehr wirklich sehr aktuell sind, ein sehr interessanter Text. Weitere Studien zu diesem Thema bieten sich an. In Bezug auf den Einfluss der Lebensform auf den Selbstwert, der ja das Hauptthema dieses Seminars ist, wird in Küppers Artikel relativ wenig erwähnt, auch hier wären genauere Studien sehr interessant.

Literaturverzeichnis

Aron, A., Aron, E., E.N. & Paris, M. (1995). *Falling in love- prospective studies of self-concept change*. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 1102-1112.

Aronson, E., Wilson, T., Akert, R. (2004). *Sozialpsychologie* (4. aktualisierte Aufl.). München: Pearson Studium.

Beck U. (1986). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt: Suhrkamp

Beck-Gernsheim, E. (1994). *Auf dem Weg in die postfamilare Familie – Von der Notgemeinschaft zur Wahlverwandtschaft*. In: U. Beck & E. Beck-Gernsheim (Hrsg.). *Risikante Freiheiten* (S. 115-138). Frankfurt: Suhrkamp.

Bolby, J. (1989/1975). *Bindung*. Frankfurt: Fischer.

Brennan, K. A. & Shaver, P. R. (1998). *Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving*. Journal of Personality, 66, 5, 835–878.

Buss, D.M. & Barnes, M. (1986). *Preferences in human mate selection*. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 559-570.

Davila, J., Burge, D. & Hammen, C. (1997). *Why does attachment style change?* Journal of Personality and Social Psychology, 73, 826-838.

Duck, S. (1992). *Human relationships* (2nd ed.). London: Sage.

Dwyer, D. (2000). *The dissolution of relationships*. In Dwyer, D. (Hg). *Interpersonal relationships* (69-81). London: Routledge. Modular Psychology.

Dwyer, D. (2000). *Theories of interpersonal attraction*. In Dwyer, D. (Hg.). *Interpersonal Relationships* (45-59). London: Routledge. Modular Psychology.

Fehr, B., Sprecher, S. (2009). Prototype analysis of the concept of compassionate love. *Personal Relationships*, 16, 343-364.

Fromm, E. (2003). *Die Kunst des Liebens*. München: Ullstein Verlag.

Goetz, J. L., Keltner, D., Simon-Thomas, E. (2010). *Compassion: An evolutionary analysis an empirical review*. *Psychological Bulletin*, 3, 351-374.

Grau I., Bierhoff H.W. (2003). *Sozialpsychologie der Partnerschaft*, Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.

Hassebrauck, M. & Küpper, B. (1999). *Das Stereotyp vom Single*. Unveröffentlichte Untersuchung, Gustav-Mercator-Universität Duisburg

Hazan, C. & Shaver, P. (1999). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Heij, A. (1997). *Jung, ledig sucht? Die Welt der Singles*. Zeitschrift für Familienforschung, 9, 26-47.

Hradil, S. (1995). *Die „Single-Gesellschaft“*. Schriftreihe des Bundeskanzleramt, Bd.17. München: Beck

Hogg, M. A., Vaughan, G. M. (2008). *Close Relationships*. In Hogg, M.A., Vaughan, G.M. (Hg). *Social Psychology* (501-525). Harlow: Pearson Prentice Hall.

Ickes, W. (1993). *Traditional gender roles: Do they make, and then break, our relationships?* *Journal of Social Issues*, 49, 71-85.

- Kersting, J., Grau, I. (2003). *Paarkonflikt und Trennung*. In Bierhoff, H.W., Grau, I. (Hg.) *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (429-456). Berlin Heidelberg: Springer.
- Lee, J.A. (1976) *The colours of love*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lenz, K. (2009). *Soziologie der Zweierbeziehung: Eine Einführung* (4. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- McCarthy, G. (1999). *Attachment style and adult love realtionships and friendships: A study of a gorup of women at risk of experiencing realtionship difficulties*. *British journal of medical psychology*, 72, 305-321.
- Meyer, S. & Schulze, E. (1992). *Balancen des Glücks. Neue Lebensformen: Paare ohne Trauschein, Alleinerziehende und Singles*. München: Beck.
- Miller, R. S. (1999). Dysfunctional relationships. In Kowalski, R. M., Leary, M. R. (Eds.). *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* (311-338). Washington: APA.
- Neyer, F. J. (1999). *Die Persönlichkeit junger Erwachsener in verschiedenen Lebensformen*. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 491-508.
- Rusbult, C. E. (1987). *Responses to dissatisfaction in close relationships. The exit-voice-loyalty-neglect-modell*. In: D. Perlman & S. Duck (Hrsg), *Intimate relationships*, 209-237. Newbury Park, CA: Sage.
- Sprecher, S., Fehr, B. (2005). *Compassionate love for close others and humanity*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651.
- Shanteau, J. & Nagy, G.F. (1979). *Probability of acceptance in dating choice*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 522-533.

- Shostak, A. B. (1987). *Singlehood*. In: Sussman, M. B., Steinmetz, S. K. (Hrsg). *Handbook of Marriage and the Family*, 355-367. New York: Plenum Press.
- Sidanius, J., Cling, B.J. & Pratto, F. (1991). *Ranking and liking as a function of sex and gender role attitudes*. *Journal of Social Issues*, 47, (3), 131-149.
- Sieverding, M. & Alfermann, D. (1992). *Instrumentelles (maskulines) und expressives (feminines) Selbstkonzept: ihre Bedeutung für die Geschlechtsrollenforschung*. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 23, 6-15.
- Simpson, J. A. & Gangestad, S. W. (1991). *Individual differences in sociosexuality: Evidence for convergent and discriminant validity*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 870-883.
- Sprecher, S., Abrahams, E. M., Zimmermann, C. (2010). *Choosing compassionate strategies to end a relationship*. *Social Psychology*, 2, 66-75.
- Stroebe, W. & Stroebe, M. (1994). *Partnerschaft, Familie und Wohlbefinden*. In: A. Abele & P. Becker (Hrsg). *Wohlbefinden*, 155-174. Weinheim: Juventa.
- Statistik Austria (2010). *Lebensformen nach Alter – Jahresdurchschnitt 2009*. http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/lebensformen/index.html, 31.10.2010.
- Tölke, A. (1998). *Beruflich erfolgreich durch Ehe und Familie? Zum Zusammenhang von Lebensform und Berufskarriere*. In: M. Oechsle & B. Geissler (Hrsg). *Die ungleiche Gleichheit. Junge Frauen und der Wandel im Geschlechterverhältnis*. Opladen: Leske+Budrich, 131-150.