



Erstellung eines Fragebogens zur Erfassung von Beziehungsstilen/-typen

GERALD GATTERER

ZUSAMMENFASSUNG

Beziehungen stellen im Leben von Menschen einen wichtigen Bereich dar. Theorien zur Beziehungsgestaltung beruhen auf verschiedenen partnerschaftlichen, psychologischen, sozialen, psychotherapeutischen, kommunikationspsychologischen, bedürfnisorientierten und wirtschaftlich/funktionalen Aspekten. Es gibt auch verschiedene Fragebögen, die sich gezielt auf diese Bereiche beziehen. Es fehlt jedoch ein übergeordnetes Konzept für Beziehungsstile, weshalb in der vorliegenden Arbeit versucht wird, diese Thematik zu operationalisieren und auf Grundkomponenten der Beziehungsgestaltung zurückzuführen. Ausgehend von den Protokollen von Paarbeziehungen im psychotherapeutischen Prozess wurden anhand einer Inhaltsanalyse acht Beziehungsstile erarbeitet und mehrere Fragebögen zu verschiedenen Themenbereichen erstellt. Diese wurden in ersten Untersuchungen erprobt. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen werden dargestellt.

Schlüsselwörter: Beziehungen, Fragebogen, Paartherapie, Psychotherapie, Grundbedürfnisse

SUMMARY

Relationships represent an important area in people's lives. Theories for creating relationships are based on various aspects like partnership, psychological, social, psychotherapeutic, communication psychological, needs-oriented and economic / functional. There are also various questionnaires that specifically target these areas. However, there is no overarching concept for relationship styles. So the present work tries to operationalize this topic and to trace it back to the basic components of relationship design. Based on the protocols of couple relationships in the psychotherapeutic process, eight relationship styles were developed using a content analysis and several questionnaires were created on various topics. These were tested in initial investigations. The results of these investigations are presented.

Keywords: relationships, questionnaire, couples therapy, psychotherapy, basic needs



EINLEITUNG

„Soziale Beziehungen oder interpersonale Beziehungen bestehen, wenn zwischen Personen ein sozialer Einfluss ausgeübt wird. Diese sozial erzeugte Stimulation wird durch die selbst erzeugte Stimulation ergänzt oder überlagert (Jones & Gerard, 1967, zit. nach Dorsch, 2019).“ Die Ursachen der Interaktion sind dahinterstehende Bedürfnisse, Pläne, Erwartungen, Präferenzen und Gewohnheiten der in Beziehung tretenden Personen. Diese werden mehr oder weniger mit den Bedürfnissen der anderen Personen abgestimmt. In Abhängigkeit vom Ausmaß der gegenseitigen Wechselwirkung spricht man von reaktiver Kontingenz, wechselseitiger Kontingenz, Pseudokontingenz bzw. asymmetrischer und umspringender Kontingenz. Diese sozial erzeugte Stimulation wird durch die selbst erzeugte Stimulation ergänzt oder überlagert (Berscheid & Regan, 2005). Insofern besteht in sozialen Beziehungen immer eine gewisse zwischenmenschliche Abhängigkeit (Interdependenz). Clark & Mills (1979) zum Beispiel unterscheiden zwischen einer austauschorientierten und einer gemeinschaftsorientierten Beziehung. Der Kern austauschorientierter Beziehungen besteht aus einem gegenseitig ermöglichten und gleichwertigen Vorteil für Menschen. Erstere verfügen typischerweise über weniger emotionale Nähe oder Vertrautheit miteinander als gemeinschaftsorientierte Beziehungen. Es gibt viele Theorien zur Beziehungsgestaltung (Auhagen & Salisch, 1993; Hinde, 1997; Grawe, 2000) aus der Sicht unterschiedlicher Fachdisziplinen und der sozialen Situation (berufliche Beziehungen, Familie, Partnerschaft ...). Auf die Wichtigkeit der Mutter-Kind-Beziehung wies Bowlby (1940; Bretherton, 1995) hin. Er definierte die Begriffe sichere Bindung, unsicher-vermeidende Bindung, unsicher-ambivalente Bindung und desorganisierte/desorientierte Bindung, und deren Einfluss auf die zukünftige Bindungs- und Beziehungsfähigkeit eines Menschen. Viele Ansätze in Form von Theorien und Modellen zur Analyse von Beziehungen fokussieren den Austausch und die Emotionen in den zwischenmenschlichen Prozessen in Dyaden (Austauschtheorie, Interdependenztheorie, Equitytheorie, Investmenttheorie, Ressourcentheorie) oder Lernprozesse (Feedback), kognitive Prozesse, Zuschreibungsstile (Attribution) von Eigenschaften oder Handlungsmotiven und Beurteilung der Zufriedenheit mit der Beziehung. Auch emotionale Prozesse spielen eine wesentliche Rolle. Beziehungen sind meist nicht statisch, sondern flexibel und beinhalten neben funktionalen immer auch



zeitliche Prozesse. Im zeitlichen Verlauf der Beziehungen wird zwischen einer Phase des Kennenlernens und des Aufbaus, einer Phase des Erhalts und der Beständigkeit und einer Phase der Auflösung unterschieden (Lexikon der Psychologie, 2000). Allen ist jedoch gemeinsam, dass bei der Beziehungsaufnahme bei der in Beziehung tretenden Person ein Bedarf hinsichtlich der Abdeckung von Bedürfnissen besteht, die die Person für sich selbst nicht abdecken kann (Gatterer, 2018). Diese können rein funktional, materialistisch, personal, emotional, sozial oder auch interaktiv oder Sonstiges sein. Darauf baut auch die Beziehungsaufnahme auf und wird hinsichtlich der Effektivität im Hinblick auf Bedürfnisbefriedigung bewertet. Insofern kann aus psychologisch/psychotherapeutischer Sicht hier vom Bedürfnis nach Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung, Sicherheit und Kontrolle, Bindung und Autonomie/Selbstverwirklichung gesprochen werden (Grawe, 2000), welche Grundlage der Beziehungsgestaltung sind. Die Beziehungsarten können je nach der Ausprägung positiver und negativer Aspekte (Bushman & Holt-Lunstad, 2009) in unterstützende soziale Beziehungen, aversive Beziehungen, indifferente soziale Beziehungen und ambivalente Beziehungen unterschieden werden. Erb (2007) fokussiert Paarbeziehungen unter dem Aspekt von Ähnlichkeiten, dem Kennenlernen und verschiedenen theoretischen Konzepten der Beziehungsgestaltung.

EIGENE FORSCHUNG

Ausgehend von diesen Überlegungen wurde diesen Aspekten in Beziehungen, vor allem Paarbeziehungen, in der eigenen Forschungsarbeit vermehrt Augenmerk gewidmet. Dazu wurden die einzelnen Personen hinsichtlich ihrer Beziehungsgestaltung und der Gründe für die Beziehungsaufnahme genau befragt und anschließend diese Daten einer Inhaltsanalyse (Mayring, 2015) unterzogen. Beziehung wird hierbei als Kontaktaufnahme und Interaktion einer Person mit einer anderen Person bzw. auch zu Dingen definiert. Unter Beziehungsgestaltung wird der dahinterstehende motivationale und emotionale Prozess verstanden. Die sich daraus ergebenden „übergeordneten“ Muster der Bedürfnisbefriedigung wurden aufgrund der Inhaltsanalyse zu Beziehungsstilen bzw. Beziehungstypen zusammengefasst.



Prinzipiell wurden Beziehungen nach folgenden Kriterien bewertet:

- Was war die Implikation/Funktion der Beziehungsaufnahme?
- Wie war/ist die emotionale Beteiligung der beziehungsaufnehmenden Person?
- Wie ist/war die Interaktion/der Austausch zwischen den Personen?
- In welchen Rollen agieren die Personen?
- In welchem Ausmaß stehen die Bedürfnisse der beteiligten Personen einander gegenüber?

Aufgrund dieser Analysen konnten folgende Beziehungsstile/-typen analysiert werden, die sich im Prozess der Beziehung auch verändern können (Gatterer, 2018, 2021). Die Bewertung kann sowohl aus der Sicht des Beziehungsaufnehmenden (Selbstbeurteilung/Selbstbild), aber auch aus der Sicht anderer (Fremdbeurteilung/Fremdbild) erfolgen. Den Beziehungsstilen/-typen können auch emotionale Grundbedürfnisse (vgl. Grawe, 2000) zugeordnet werden.

- **Funktionale Beziehung** – Diese ist dadurch charakterisiert, dass diese Beziehung primär dazu dient, den spezifischen Bedarf einer Person nach etwas und aktuelle Bedürfnisse in einer Situation zu erfüllen, egal in welchem Bereich (materiell, sozial, emotional ...). Dies können Menschen, Tiere, aber auch Objekte sein. Z. B. ich brauche jemanden, der für mich kocht; mit mir Sex hat; damit ich nicht allein bin; mich lieb hat. Die Beziehung zu diesem Beziehungsobjekt ist umso besser, je mehr diese das Bedürfnis der Person abdeckt. Das Grundbedürfnis dieses Beziehungsstils ist **Lustbefriedigung und Unlustvermeidung/Bindung**.
- **Bindungsorientierte Beziehung** – Hier stehen Bindung, Liebe und Wertschätzung der beziehungsaufnehmenden Person zu anderen im Vordergrund. Z. B. weil ich jemanden liebe; es schön ist, mit diesem Menschen/Tier zusammen zu sein; ich mich mit diesem Menschen eins fühle. Das Grundbedürfnis dieses Beziehungsstils ist **Bindung**.
- **Austauschbeziehung** – Grundaspekt dieses Beziehungstyps ist der emotionale, soziale oder materielle Kosten-/Nutzenaspekt bzw. die „Gerechtigkeit“ in der Beziehung. Wie ist das Ergebnis bei einem Abwiegen von Aufwand und Ergebnis?



Wer hat mehr investiert? Diese Personen erwarten eine Gegenleistung für ihre (Beziehungs-)Leistung. Es erfolgt eine Bewertung, ob es ausgeglichen ist. Z. B. Wieviel Geld musste ich ausgeben, was habe ich dafür bekommen? Das Grundbedürfnis dieses Beziehungsstils ist **Kontrolle**.

- **Emotionale Beziehung** – Hier stehen primär emotionale Prozesse im Vordergrund der Beziehung. Es darf nicht langweilig sein. Man möchte etwas/sich spüren bzw. reagiert selbst emotional bei spezifischen Situationen. Situationen werden auch meist emotional betrachtet. Z. B. sich oft ärgern; glücklich sein; eifersüchtig sein; Spaß haben; Hier steht ebenfalls das Grundbedürfnis nach **Lustbefriedigung/Unlustvermeidung** im Vordergrund.
- **Rollen-/Aufgabenorientierte Beziehung** – Bei diesem Beziehungsstil steht primär die Erfüllung von Rollen und Aufgaben im Vordergrund. Die Beziehung passt, wenn die beteiligten Personen ihre Rollen erfüllen. Z. B. Mutter/Vater/Kind; Partner*In; Sexualpartner*In. Hier steht das Grundbedürfnis nach **Sicherheit** über Regeln/Normen/Solidarität im Vordergrund.
- **Objektbeziehung** – In dieser Beziehungsform reicht es, dass es einfach jemanden gibt, der da ist. Er oder sie als Mensch und emotionale Aspekte spielen hier nur eine untergeordnete Rolle. Z. B. nebeneinander sitzen, ohne zu reden, damit man nicht allein ist; jeder beschäftigt sich mit seinen Dingen oder mit dem Handy. Das Grundbedürfnis ist hier **Sicherheit**.
- **ICH-orientierte Beziehung** – In dieser Beziehung steht die einzelne Person mit all ihren Bedürfnissen im Vordergrund. Die Dinge sollten so sein wie diese es will. Nur die Regeln, Normen und Bedürfnisse dieser Person sind wichtig. Diese Person „herrscht“ in der Beziehung. Andere müssen sich unterordnen. Das ist in vielen Bereichen erkennbar, z. B. wie stark sich andere in ihrem Leben nach ihr richten müssen (Urlaube, Tätigkeiten, Regeln, Normen, Sexualität ...). Hier steht das Bedürfnis nach **Autonomie/Selbstverwirklichung/Wichtigkeit** im Vordergrund.
- **Dependente Beziehung** – Dieser Beziehungstyp ist durch die Abhängigkeit von anderen und die Angst verlassen zu werden bzw. allein zu sein charakterisiert. Insofern tut die Person alles, damit dies nicht passiert. Das Grundbedürfnis ist **Sicherheit und Kontrolle/Bindung**.



Eine übersichtliche Darstellung der Beziehungsstile/-typen findet sich im Anhang (Tabelle 1).

Aufbauend auf diesen Beziehungsstilen/-typen wurden mehrere Fragebögen entwickelt (Allgemeine Beziehungen zu Menschen/Paarbeziehungen/Sexuelle Beziehungen/therapeutische Beziehungen) und sind aktuell Thema wissenschaftlicher Untersuchungen. Alle Fragen werden dabei von 0 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu) geratet. Jede Frage ist unabhängig für sich und die betreffende Beziehungssituation zu bewerten. Bei Paaren ist ein Selbstrating und Fremdrating sinnvoll, um die unterschiedlichen Perspektiven für die Konfliktsituationen zu erfassen.

EXEMPLARISCHE ERGEBNISSE DER ERSTEN UNTERSUCHUNGEN

Der Fragebogen für Paarbeziehungen wurde zur ersten Evaluation im Rahmen der psychotherapeutischen Praxis des Autors und auch im Rahmen der Ausbildung zur/m Verhaltenstherapeutin/en eingesetzt. Dies diente zur Verbesserung der Formulierungen der Fragen und zur Gewinnung von Erkenntnissen hinsichtlich der Einsatzmöglichkeiten in der psychotherapeutischen Praxis.

Erste Ergebnisse (n=12 Paare) aus der therapeutischen Praxis bezüglich Aufnahme einer Paarbeziehung zeigen (höchstes Rating bei der Frage: „Wenn Sie an den Beginn Ihrer Beziehung denken, stand im Vordergrund ...“), dass Paarbeziehungen meist funktional (n=23), bindungsorientiert (n=17) oder emotional (16) beginnen, wobei hier auch häufig unterschiedliche Aspekte der Partner im Vordergrund standen.

Als häufige Problembereiche (aktuell ohne statistische Daten) werden dann in der aktuellen Beziehung der Übergang in den Alltag und die Reduktion der emotionalen Beziehung (Verminderung von Spaß) bzw. neue Rollen/Aufgaben durch Familiengründung und auch Konflikte im Rahmen der Austauschbeziehungen geschildert. Bei letzterer ist das Zusammenleben durch das gegenseitige Aufrechnen der eigenen Leistungen und des Vergleichs mit der anderen Person charakterisiert. Dadurch entsteht leicht das Gefühl „arm“ zu sein. Dieses Gefühl entsteht auch leicht, wenn beide Partner sehr ICH-orientiert sind.



Erste Ergebnisse zur Paarbeziehung im Alter (vgl. Gatterer, 2019; 2020) zeigen, dass diese Beziehungsstile auch gut Paarbeziehungen im Alter und bei Krankheit und Demenz abbilden. Weitere aktuell laufende wissenschaftliche Untersuchungen beziehen sich auf die Beziehungsgestaltung im therapeutischen Prozess bzw. bei sexuellen Aktivitäten über die Lebensspanne.

DISKUSSION

Im Rahmen der psychotherapeutischen Tätigkeit des Autors bei Paaren konnte festgestellt werden, dass es keine geeigneten Fragebögen zur Erfassung von Beziehungsstilen gibt. Vorliegende Fragebögen sind primär an Partnerschaften orientiert, erfassen aber Beziehungsstile nicht global. Auf den Ergebnissen verschiedener Theorien und den Analysen der Beziehungen in Partnerschaften aufbauend wurden mittels Inhaltsanalyse acht Beziehungsstile analysiert. Erste Ergebnisse zeigen, dass die vorliegenden acht Beziehungsstile gut Beziehungen hinsichtlich ihrer Aufnahme/ihrer Beginns, aber auch des Verlaufs und von verschiedenen Situationen abbilden können. So zeigt sich, dass mittels dieser Beziehungsstile/-typen Probleme in den Beziehungen gut hinsichtlich ihrer Ursachen analysiert werden können. Ebenso können spezifische Beziehungen/Aktivitäten hinsichtlich der dahinter stehenden Motive und Bedürfnisse nach Grawe analysiert werden. So liegen bereits Versionen für den „globalen Beziehungsstil einer Person“, die Paarbeziehung, sexuelle Beziehungen und therapeutische Beziehungen vor. Diese sind Gegenstand der aktuellen wissenschaftlichen Forschung des Autors.

LITERATUR

Auhagen A E & Salisch M v. (1993). *Zwischenmenschliche Beziehungen*. Göttingen: Hogrefe.

Berscheid E & Regan P (2005). *The Psychology of Interpersonal Relationships*. New York: Psychology Press.

Bowlby J (1940) The influence of early environment in the development of neurosis and neurotic character. *International Journal of Psycho-Analysis*. XXI, S. 1–25.



<https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2022/04/gatterer-fragebogen-zur-erfassung-von-beziehungsstilen-avm-publications-2021-04-10.pdf>

Bretherton I (1995) Die Geschichte der Bindungstheorie. In: Spangle G, Zimmermann P (Hrsg.): Die Bindungstheorie. Grundlagen, Forschung und Anwendung. Stuttgart, S. 27ff.

Bushman BB & Holt-Lunstad J (2009) Understanding social relationship maintenance among friends: Why we don't end those frustrating friendships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(6), 749-778

Clark M & Mills J (1979) Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), pp. 12-24.

Collins N & Miller L (1994) Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), pp. 457-475.

Dorsch (2019) Lexikon der Psychologie. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/soziale-beziehungen>. Abgerufen am 13. 2.2021

Erb P (2007) Paarbeziehungen – eine theoretische Erklärung zur Funktionalität von Ähnlichkeit und Gegensätzlichkeit. Hausarbeit. München: GRIN Verlag. <https://www.grin.com/document/131312>

Gatterer G (2018) Liebe, Partnerschaft und Sexualität im Alter. *Psychologie in Österreich*. 4. 292-299

Gatterer G (2019) Sexuelle Gesundheit und Demenz. In: Gebhard, D., Mir, E. (2019)

Gatterer G (2020) Sexualität und Demenz. Einflussfaktoren, Herausforderungen und lösungsorientierte Konzepte. *Pflegen Demen*, 57. 29-33

Gesundheitsförderung und Prävention für Menschen mit Demenz Berlin: Springer

Grawe K (2000) *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Lexikon der Psychologie (2000) Zwischenmenschliche Beziehungen. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/zwischenmenschliche-beziehungen/17392> Spectrum.de. Abgefragt am 13.2.2021.

Hinde R A (1997) *Relationships. A dialectical perspective*. Hove: Psychology Press.

Mayring P (2015) *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. 12. Auflage. Weinheim/Basel: Beltz

ANHANG



Fragebogen für Beziehungsstile/-typen allgemein

Alter: Geschlecht: M/W/0/Sonstiges Datum:

Im folgenden Fragebogen finden Sie Aussagen zu Beziehungen. Bewerten Sie jede Frage dahingehend, wie stark dieses Bedürfnis bei Ihnen ausgeprägt ist. Jede Frage steht für sich und soll unabhängig von den anderen beantwortet werden. Seien Sie möglichst ehrlich zu sich. Es kann ihnen helfen, Probleme in Beziehungen zu erkennen.

Bewertung 0 (gar nicht) bis 10 (sehr stark)

- 1) Meine Beziehungen sind dadurch charakterisiert, dass diese dazu dienen, meinen spezifischen Bedarf nach etwas und meine aktuellen Bedürfnisse in einer Situation zu erfüllen. Z. B. Ich brauche jemanden, der für mich kocht; mit mir Sex hat; damit ich nicht allein bin; der mich lieb hat; mit mir redet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 2) Meine Beziehungen sind dadurch charakterisiert, dass ich die betreffenden Menschen gern habe und wertschätze. Es ist schön, mit diesen Menschen zusammen zu sein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 3) In Beziehungen steht für mich „Ausgeglichenheit“ in den Aufgaben und „Gerechtigkeit“ in der Verteilung von Aufgaben im Vordergrund. Ich erwarte mir eine Gegenleistung für meine Beiträge zu einer Beziehung. Beziehungen stellen für mich eine Kosten-Nutzen-Aspekte dar.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



4) Meine Beziehungen sind durch Emotionen gekennzeichnet. Mit der Person darf es darf nicht langweilig sein. Ich möchte etwas spüren, mich auch ärgern, streiten, glücklich sein, eifersüchtig sein, Spaß haben.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5) Meine Beziehungen sind durch meine Rollen und meine Aufgaben und Pflichten gekennzeichnet. Ich gehe eine Beziehung ein und verhalte mich entsprechend, weil man das in der Rolle tut. Z. B. Partner*in, Sohn/Tochter, Freund*in

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6) In einer Beziehung ist es wichtig, dass es einfach jemanden gibt, der da ist. Man sollte Emotionen und Liebe nicht überbewerten.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7) In einer Beziehung möchte „ICH“ im Mittelpunkt stehen. Die Dinge sollten so sein, wie ich sie möchte. Meine Regeln, Normen und Bedürfnisse sind für mich in einer Beziehung wichtig. Ich gehe nur Beziehungen ein, wenn das so ist, sonst habe ich Konflikte mit anderen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8) In Beziehungen ist mir Sicherheit wichtig. Ich mache möglichst viel für andere und orientiere mich primär an diesen, um dazuzugehören. Eigene Bedürfnisse sind nicht so wichtig.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tabelle 1: Übersicht Beziehungsstile/Beziehungsgestaltung/Grundbedürfnisse

BEZIEHUNGSSTIL	BEZIEHUNGS- GESTALTUNG	GRUNDBEDÜRFNISSE
<i>Funktionale Beziehung</i>	<i>Spez. Bedarf nach etwas</i>	<i>Lustbefriedigung/Unlustvermeidung/ Bindung</i>
<i>Bindungsorientierte Beziehung</i>	<i>Liebe, Wertschätzung</i>	<i>Bindung</i>
<i>Austauschbeziehung</i>	<i>Kosten-Nutzen-Aspekt</i>	<i>Kontrolle</i>
<i>Emotionale Beziehung</i>	<i>Emotionale Prozesse – möchte etwas spüren</i>	<i>Lustbefriedigung/Unlustvermeidung</i>
<i>Rollen-/ aufgabenorientierte Beziehung</i>	<i>Rollen- und Aufgabenzuschreibung</i>	<i>Sicherheit</i>
<i>Objektbeziehung</i>	<i>Jemand oder etwas ist da</i>	<i>Sicherheit</i>
<i>Ich-orientierte Beziehung</i>	<i>Die Person steht mit seinen/ihren Bedürfnissen im Vordergrund</i>	<i>Autonomie/Selbstverwirklichung/ Wichtigkeit</i>
<i>Dependente Beziehung</i>	<i>Abhängigkeit von anderen</i>	<i>Sicherheit/Kontrolle/Bindung</i>

Anschrift des Autors:

Univ.-Doz. Dr. Gerald Gatterer

Institut für Altersforschung der Sigmund Freud Privatuniversität Wien

Wissenschaftlicher Leiter der AVM

Praxis: Schlossmühlgasse 22, 2351 Wiener Neudorf

Web www.gatterer.at Mail gerald@gatterer.at