Fachhochschule Kärnten
Psychotherapeutisches Propädeutikum

MASTERTHESIS

Wie unterscheiden sich Bedürfnisse und Beziehungsstile in Partnerschaften? Paarbeziehungen im Vergleich.

Zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Science MSc

Verfasser/in: Verena Seidl BSc
Personenkennzeichen: 203006 1009
Erstbetreuer/in: Univ.-Doz. Dr. Gerald Gatterer
Zweitbetreuer/in: Dr. Reinhard Drobetz

Wien, Februar 2023

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit:

- dass ich die vorliegende Masterarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst und noch nicht anderweitig zu Prüfungszwecken vorgelegt habe.

- dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt, die den verwendeten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

- dass die elektronisch abgegebene Arbeit mit der eingereichten Hardcopy übereinstimmt.

- dass ich einwillige, dass ein Belegexemplar der von mir erstellten Masterarbeit in den Bestand der Fachhochschulbibliothek aufgenommen und benutzbar gemacht wird (= Veröffentlichung gem. § 8 UrhG).

Verena Seidl

Wien, am 22. Februar 2023 Unterschrift

Kurzfassung

Paarbeziehungen haben im Leben von Menschen einen hohen Stellenwert. Theorien und Modelle zu diesem Gegenstand zeigen sich vielfältig, jedoch auch unübersichtlich. Gatterer (2018) widmete sich aus diesem Grund dem Thema eines übergeordneten Beziehungsstils, wozu er auch einen Fragebogen erstellte, um die jeweiligen acht Beziehungsstile, angelehnt an die Grundbedürfnisse (Bindung, Orientierung und Kontrolle, Lustgewinn und Unlustvermeidung, Selbstwerterhöhung/-schutz) nach Grawe (2000), bestimmen zu können. Folgende Arbeit geht unter Verwendung dieses Fragebogens den unterschiedlichen Beziehungsstilen (funktional, bindungsorientiert, austauschorientiert, emotional, rollen-/aufgabenorientiert, Objektbeziehung, ich-orientiert, dependent) nach und berücksichtigt ebenso den Aspekt der jeweiligen Beziehungsdauer. Im Zuge der Untersuchung wurden 215 Personen (66 zusammengehörige Paare, 83 Einzelpersonen in einer Paarbeziehung) befragt und in vier Gruppen aufgeteilt (< 1/1-4/5-9/>10 Jahre). Die Ergebnisse zeigen, dass die Untersuchungsteilnehmer*innen über alle Beziehungsdauer- und Altersgruppen dem bindungsorientierten Beziehungsstil die größte Zustimmung entgegenbrachten. Generell konnte beobachtet werden, dass jenen Beziehungsstilen, die üblicherweise als positiv betrachtet werden (bindungsorientiert, emotional), im Gegensatz zu jenen Beziehungsstilen, die im allgemeinen negativ gesehen werden (Objektbeziehung, ich-orientiert), auch erhöhte Zustimmung zuteilwurde. Innerhalb der zusammengehörigen Paare scheinen sich diese bezüglich des bindungsorientierten Beziehungsstil am meisten zu ähneln, wobei gezeigt werden konnte, dass jene Paare, die sich bereits seit über 10 Jahren in der Beziehung befinden, am unterschiedlichsten bezüglich der „beliebten" Beziehungsstile antworteten. Diese Arbeit liefert zwar nicht nur eindeutige und klar interpretierbare Ergebnisse, kann aber sowohl die Zweckmäßigkeit als auch die Praxisrelevanz der Thematik unterstreichen.

Schlüsselbegriffe: Beziehungen, Grundbedürfnisse, Psychotherapie, Fragebogen, Beziehungsdauer, Paarbeziehung, Partnerschaft, Zweierbeziehung, Beziehungsstil, Paartherapie

Abstract

Romantic relationships are of great importance in people's lives. Theories, models and assumptions on this subject are manifold, but also confusing. For this reason, Gatterer (2018) dedicated his research to the idea of a superordinate relationship style, for which he created a questionnaire to determine eight relationship styles, based on the respective basic needs (need for attachment, need for control/orientation, need for pleasure/avoidance of pain, need for self-enhancement) identified by Grawe (2000). The work described in this thesis used Gatterer‘s questionnaire to investigate these different relationship styles (functional, attachment-oriented, exchange-oriented, emotional, role/task-oriented, object relationship, ego-oriented, dependent), also taking into account the aspect of relationship duration. In the course of the study, 215 individuals (66 couples and 83 individuals in romantic relationships) were interviewed and divided into four relationship duration groups (< 1 year/1-4 years/5-9 years/>10 years). The results showed that across all age and relationship duration groups, most study participants tended to fall under the attachment-oriented relationship style. In general, it was observed that participants' answers were typically more aligned with the relationship styles that are usually seen as more positive (attachment-oriented and emotional relationship style) in contrast to those that are generally considered more negative (object relationship, ego-oriented relationship style). There appeared to be similarities in relationship styles for cohabiting couples who were mostly aligned with the attachment-oriented style, but there was a small deviation from this result for those who had been in a romantic relationship for more than 10 years. Although this investigation did not provide exclusively unambiguous and clearly interpretable results, it highlighted both the usefulness of dealing with the subject of a superordinate relationship style in the future as well as the practical relevance of the topic.

Keywords: relationships, basic needs, psychotherapy, questionnaire duration of a relationship, romantic relationship, relationship style, couple therapy.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 8
2 Theoretische Grundlagen 10
2.1 Definition Paarbeziehung 10
2.2 Charakteristika zwischenmenschlicher Beziehungen 12
2.2.1 Intimität 18
2.3 Bedeutung der Paarbeziehung 19
2.4 Zeitlicher Verlauf von Beziehungen 21
2.4.1 Stufenmodelle 22
2.4.2 Phasenmodelle 23
2.4.3 Sonstige Verlaufsmodelle 27
2.5 Theorien der Beziehungsgestaltung 29
2.5.1 Überblick zu Beziehungsmodellen 29
2.6 Exkurs zu Beziehungsmodellen und therapeutischen Konzepten in psychotherapeutischen Schulen 30
2.6.1 Psychoanalytische Ansätze 30
2.6.2 Kognitive Ansätze 32
2.6.3 Humanistische Ansätze 34
2.6.4 Systemische Ansätze 36
2.6.5 Integrative Ansätze 38
2.7 Bedürfnisse als Grundlage der Beziehungsgestaltung 38
2.7.1 Bedürfniskonzepte 39
2.7.2 Die Konsistenztheorie von Klaus Grawe 40
2.8 Partnerschaftsdiagnostik 48
2.8.1 Überblick 48
2.8.2 Übergeordnetes Konzept für Beziehungsstile 49
2.9 Fragebogen zur Erfassung von Beziehungsstilen/-typen (Gatterer, 2022) 51
2.9.1 Beziehungsstile/-typen und dazugehörige Grundbedürfnisse im Fragebogen (Gatterer, 2022) 52
3 Methodisches Vorgehen 57
3.1 Gegenstand und Ziel der Untersuchung 57
3.2 Überlegungen/Betrachtungen/Annahmen und Fragestellungen 58
3.2.1 Beziehungsdauer/Beziehungsstil 58
3.2.2 Paare/Beziehungsstil 59

3.2.3 Gender/Beziehungsstil 60
3.2.4 Alter/Beziehungsstil/Beziehungsdauer 60
3.3 Untersuchungsinstrument 61
3.3.1 Items 61
3.4 Stichprobenauswahl und Untersuchungsdurchführung 63
3.5 Stichprobenbeschreibung 63
4 Ergebnisdarstellung 65
4.1 Demografische Charakteristika 65
4.2 Ergebnisse zu den Fragestellungen 67
4.2.1 Beziehungsdauer/Beziehungsstil 67
4.2.2 Paare/Beziehungsstil 71
4.2.3 Paare/Beziehungsstil/Beziehungsdauer 72
4.2.4 Gender/Beziehungsstil 74
4.2.5 Alter/Beziehungsstil 76
4.2.6 Alter/Beziehungsstil/Beziehungsdauer 77
5 Diskussion und Schlussfolgerungen 79
5.1 Einschätzung der Methodik und Datengrundlage 79
5.2 Anmerkungen zu den relevanten Fragestellungen 81
6 Praxisrelevanz und Ausblick 91
7 Literaturverzeichnis 95
8 Tabellenverzeichnis 107
9 Abbildungsverzeichnis 108
10 Anhang 109

1 Einleitung

Zwischenmenschliche Beziehungen allgemein und Paarbeziehungen im Besonderen sind im Leben von Menschen von überaus großer Wichtigkeit. Das Führen und Bewahren einer glücklichen und sinnbringenden Partnerschaft stellt für den Großteil aller Individuen einen zentralen Faktor für ihre Lebenszufriedenheit dar. Dies wird nicht nur durch die enorme Präsenz dieser Thematik in Kunst, Kultur und auch medial ersichtlich, sondern zeigt sich ebenso in einer Fülle an Online-Partnervermittlungsagenturen und dutzenden Ratgebern zum Thema Liebe und Partnerschaft.

Bereits seit mehreren Jahrzehnten besteht gleichermaßen ein enormes und stetig zunehmendes, interdisziplinäres Forschungsinteresse am Gegenstand der Paarbeziehung. Obwohl sich die Wurzeln der sogenannten Beziehungspsychologie bis zur griechischen Philosophie zurückverfolgen lassen und die Thematik in unterschiedlicher Betrachtungsweise schon immer von konstantem Interesse war, lässt sich der Beginn einer experimentellen sozialpsychologischen Beziehungsforschung in etwa mit Ende der 1960er datieren (Klemenz, 2018).

Huston und Levinger (1978) verweisen in ihrem Artikel *Interpersonal Attraction and Relationships* auf die zunehmenden Forschungsanstrengungen und ersten Veröffentlichungen zu diesem Thema (Klemenz, 2018) und markieren, ebenso wie Hinde mit *On Describing Relationships* (1976) somit den Beginn des Forschungsbereichs der *personal relationships*.

Hinde, Finkenauer und Auhagen (2001) erinnern sich hierzu rückblickend:
"It became apparent that relationships, of prime importance in the lives of nearly everyone, required study in their own right."

Nach Jahrzehnten der empirischen, interdisziplinären Forschung auf dem Gebiet der Beziehungspsychologie gibt es über die Gestaltung von

Beziehungen und auch über die verschiedenen Gründe, warum Beziehungen eingegangen werden, mittlerweile viele unterschiedliche Theorien, die sowohl soziale, psychotherapeutische, psychologische, als auch funktionale und bedürfnisorientierte Aspekte beleuchten.

Im Bereich der Partnerschaftsdiagnostik steht inzwischen eine kaum noch überblickbare Menge an Verfahren zur Verfügung, um die unterschiedlichen Beziehungsmerkmale zu erfassen und allgemein weitere Erkenntnisse bezüglich Paarbeziehung, Liebe und sämtlicher Themen, die hier zuzuordnen sind, zu gewinnen. Nach Grau und Bierhoff (2003) scheint es in der Disziplin der Beziehungspsychologie eine ausgeprägte Neigung dahingehend zu geben, nur solche Erhebungsinstrumente zu berücksichtigen, die sowohl theoretisch als auch methodisch dem Kontext des eigenen Spezialgebietes nahe stehen.

Ein Blick auf die unterschiedlichen Beziehungsmodelle und diagnostischen Verfahren zur Erhebung verschiedener Beziehungsmerkmale lässt bemerken, dass ein globales Konzept für Beziehungsstile, sowie ein Fragebogen, welcher diese jeweiligen Stile messen und abbilden kann bislang fehlte. Aus diesem Grund wurde die Thematik zum Gegenstand der Forschung, der sich Gatterer (2018) widmete. Basierend auf den Erkenntnissen zu den psychischen Grundbedürfnissen nach Grawe (2000) wurden mithilfe einer Inhaltsanalyse acht Beziehungsstile erarbeitet, sowie Fragebögen für unterschiedliche Themenbereiche erstellt und bereits in ersten Untersuchungen, vor allem in der psychotherapeutischen Arbeit und Praxis des Autors des Fragebogens, erprobt.

Die vorliegende Arbeit befasst sich nun unter Verwendung des Fragebogens von Gatterer (2022) mit den unterschiedlichen Beziehungsstilen in Paarbeziehungen und beschäftigt sich außerdem mit dem Einfluss der Beziehungsdauer auf die verschiedenen Beziehungsstile.

2 Theoretische Grundlagen

Der theoretische Teil dieser Arbeit gibt zunächst einen Überblick über die mannigfaltigen Definitionen zum Begriff der Paarbeziehung und setzt sich mit den Charakteristika zwischenmenschlicher Beziehungen, sowie den unterschiedlichen Formen von Intimität auseinander. Ebenso soll die Bedeutung der Paarbeziehung für unser aller Leben deutlich gemacht werden. Einen zusätzlichen Eindruck zur Praxisrelevanz der vorliegenden Thematik liefert ein kurzer Überblick über Paartherapie in den unterschiedlichen psychotherapeutischen Schulen, sowie in der Partnerschaftsdiagnostik.

Im weiteren Verlauf wird, in Hinblick auf die im Methodenteil folgenden Fragestellungen, der theoretische Hintergrund selbiger näher beleuchtet. Einerseits durch die verschiedenen Theorien zum zeitlichen Verlauf von Beziehungen, andererseits durch die Vorstellung einiger Beziehungsmodelle, hierbei mit besonderem Augenmerk auf die grundbedürfnistheoretischen Beziehungskonzepte, welche die Grundlage des zum Einsatz kommenden Verfahrens bilden.

2.1 Definition Paarbeziehung

Während die Mehrheit der psychologischen Konstrukte auf das Individuum konzentriert ist, handelt es sich bei den Merkmalsträgern von Partnerschaften nicht um Individuen, sondern um Dyaden (Banse, zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 13–42).

Laut Asendorpf, Banse und Neyer (2017) weisen alle persönlichen Beziehungen - Partnerschaften bzw. Paarbeziehungen eingeschlossen - *stabile* und *dyadentypische Interaktionsmuster* auf.

Abgesehen von diesen Verhaltensmustern, welche auch von außen ersichtlich sind, ist die mentale Repräsentation der Beziehung beider

Partner*innen ebenso wesentlich für die Charakterisierung einer Paar- bzw. einer persönlichen Beziehung (Bierhoff & Grau, 1999).
Eine sehr einfach gehaltene Definition findet sich bei Caspar (zitiert nach Häcker & Stapf, 2004, S. 677), welcher eine Paarbeziehung lediglich als längerfristige Beziehung zwischen zwei Menschen beschreibt.
Nach Willi (2007) soll Partnerschaft nicht heißen, sich für den Partner bzw. die Partnerin oder für die Partnerschaft aufzugeben, zu fusionieren oder sich aufzuopfern. Für ihn sei darunter viel mehr gemeinsames Wachsen, ein stetiges Ringen miteinander, sowie gegenseitige Herausforderung, aber auch gegenseitiger Widerstand zu verstehen.

Kelley et al. (1983) beschreiben die enge zwischenmenschliche Beziehung folgendermaßen:
„*...the close relationship is one of strong, frequent, and diverse interdependence that lasts over a considerable period of time.*"

Für Schneewind (zitiert nach Mayer & Schulte, 2007, S. 77–95) ist eine Paarbeziehung ein „intimes Beziehungssystem", das durch die Dimensionen der Abgrenzung, der Privatheit, der Dauerhaftigkeit, sowie durch körperliche, geistige und emotionale Nähe charakterisiert wird.
Heidbrink, Lück und Schmidtmann (2009) weisen zusätzlich auf den *Exklusivitätsanspruch* der Liebe hin, der die Paarbeziehung ihrer Meinung nach von anderen Beziehungen abgrenzt.
Bierhoff und Grau (1999) verwenden für die Paarbeziehung den Begriff der *Romantischen Beziehung*, wobei sie darunter eine langfristige Beziehung im Sinne von Liebenden verstehen.

Eine pragmatische Definition findet sich bei Lenz (2009): „*Allgemein formuliert soll darunter eine enge, verbindliche und auf Dauer angelegte Beziehung zwischen zwei Personen unterschiedlichen oder gleichen Geschlechts*

verstanden werden, die sich durch eine besondere Zuwendung auszeichnet und die Praxis sexueller Interaktion einschließt."

Für Schneewind, Graf und Gerhard (zitiert nach Kaiser, 2000, S. 97–111) handelt es sich bei einer Paarbeziehung um eine Beziehung zwischen zwei Personen, welche beschließen, eine Partnerschaft einzugehen und in eben dieser zu leben. Eine Paarbeziehung sei des Weiteren auch durch wiederkehrende Interaktionen gekennzeichnet, welche zwischen diesen Personen stattfinden.

Auf der Suche nach einer konkreten Definition der Paarbeziehung fällt auf, dass es zwar unzählige Charakteristika, Modelle und Theorien gibt, die sich mit der Thematik von Beziehungen bzw. Paarbeziehungen auseinandersetzen, jedoch selten eindeutige oder globale Aussagen getätigt werden. Laut Asendorpf, Banse und Neyer (2017) ist dies unter anderem durch die Vielfältigkeit unterschiedlicher Beziehungen zu begründen, die das Feld der Beziehungspsychologie unübersichtlich erscheinen lassen und darüber hinaus auch die Bildung eines übergeordneten Beziehungsbegriffs erschweren.

2.2 Charakteristika zwischenmenschlicher Beziehungen

Nach dem Soziologen Karl Lenz (2008) ist unser aller Alltagsleben in ein Geflecht persönlicher Beziehungen eingebettet, wobei wir einen Großteil der Zeit mit unserer Beziehungspartnerin bzw. unserem Beziehungspartner verbringen.

Bei der Sehnsucht nach Nähe und Verbundenheit mit einem Menschen handelt es sich um einen verständlichen Wunsch. Ein Großteil der Menschen strebe demnach eine langfristige, stabile und harmonische Paarbeziehung an. Diese ist nach Bodenmann (2016) in ein größeres soziales Ganzes eingebettet und zusätzlich durch die Möglichkeit zur Weiterentwicklung gekennzeichnet.

Welche Merkmale sind nun charakteristisch für zwischenmenschliche Beziehungen? Nach Brehm (1992) handelt es sich hierbei um *emotionale Bindung*, *Bedürfnisbefriedigung* und *Verhaltensinterdependenz*.

Emotionale Bindung gilt vielleicht als das wesentlichste Merkmal zwischenmenschlicher Beziehungen bzw. Paarbeziehungen, und kann als ein Gefühl, das von Liebe und Zuneigung getragen wird, beschrieben werden.

Eine ebenfalls große Bedeutung bei engen zwischenmenschlichen Beziehungen ist der *Bedürfnisbefriedigung* zuzuschreiben. Brehm (1992) bezieht sich hierbei auf Weiss (1969), der fünf elementare Bedürfnisse postulierte, welche ausschließlich durch Beziehungen zu anderen Personen befriedigt werden können: (1) das Bedürfnis nach Intimität, (2) das Bedürfnis nach sozialer Integration, (3) das Bedürfnis nach Anteilnahme, (4) das Bedürfnis nach Unterstützung, sowie (5) das Bedürfnis nach Wertschätzung. Zufriedenstellende enge Beziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass die Partner*innen gegenseitig die Bedürfnisse des bzw. der jeweils anderen abdecken.

Unter dem Begriff der *Interdependenz* ist nach Brehm (1992) die gegenseitige Beeinflussung zweier (oder mehrerer) Personen zu verstehen. In einer engen zwischenmenschlichen Beziehung bzw. in einer Paarbeziehung beeinflussen sich die Personen jeweils gegenseitig. Das Verhalten eines Partners bzw. einer Partnerin hat demnach Auswirkung auf das Erleben, sowie auf die Handlungsmöglichkeiten der anderen Person, aber gleichzeitig auch Konsequenzen für die Person selbst.

Bierhoff und Grau (1999) beschreiben die Charakteristika zwischenmenschlicher Beziehungen als Inhalte romantischer Beziehungen. Ihre Auflistung umfasst dabei (1) Intimität, (2) Gemeinsamkeiten, (3) emotionale Abhängigkeit, (4) Macht, (5) Gegenseitigkeit und sozialen Austausch

(Reziprozität), (6) Fairness und Gerechtigkeit, sowie (7) eine zeitliche Perspektive. Nach Bierhoff und Grau (1999) sind alle engen zwischenmenschlichen Beziehungen bzw. Paarbeziehungen durch diese Inhalte gekennzeichnet, unterscheiden sich jedoch hinsichtlich ihres Ausmaßes, und zwar je nachdem, welchem Inhalt mehr Bedeutung zuteilwird.

Miller (2015) stellt sich die Frage „*What is intimacy?*". Laut Prager et al. (zitiert nach Hojjat & Cramer, 2013, S. 16–29) ist an vertrauten zwischenmenschlichen Beziehungen bzw. Paarbeziehungen ein vielfältiges Konzept aus verschiedenen Komponenten beteiligt und für diese maßgeblich.

Nach Ben-Ari und Lavee (2007) unterscheiden sich enge Beziehungen bzw. Paarbeziehungen von anderen „gewöhnlicheren" Beziehungen anhand sieben spezifischer Merkmale:
(1) *knowledge*: Paare haben demnach ein umfangreiches und oft vertrauliches Wissen über ihren jeweiligen Beziehungspartner bzw. ihre jeweilige Beziehungspartnerin.
(2) *interdependence*: Paare brauchen und beeinflussen einander jeweils gegenseitig. Dies passiert nicht nur häufig, sondern auch tief gehend und auf unterschiedliche Arten, sowie anhaltend.
(3) *caring*: Paare kümmern sich umeinander und empfinden außerdem mehr Zuneigung füreinander als zu einem Großteil anderer Menschen.
(4) *trust*: Paare vertrauen einander und erwarten von ihrem Beziehungspartner bzw. ihrer Beziehungspartnerin anständig und respektvoll behandelt zu werden.
(5) *responsiveness*: Paare zeigen sich empfänglich und verständnisvoll, sowie auch unterstützend bezüglich der Bedürfnisse und des Wohlbefindens ihres Beziehungspartners bzw. ihrer Beziehungspartnerin.
(6) *mutuality*: Paare sind sich ihrer gemeinsamen engen Verbindung bewusst und sehen einander als „Wir", statt „Ich" und „Er/Sie" an.

(7) *commitment*: Paare erwarten, dass ihre Beziehung für unbestimmte Zeit andauert und investieren zum diesem Zweck ihre Zeit, zeigen Einsatz und wenden Ressourcen auf, die nötig sind, um dieses Ziel zu erreichen.

Eine weitere viel zitierte Theorie enger zwischenmenschlicher Beziehungen stammt von Lee (1973). Dieser beschrieb in seiner Arbeit unterschiedliche Einstellungen zum Thema Liebe und fasste diese zu sechs Liebensstilen zusammen:

(1) *Eros* – die romantische Liebe
Bei diesem Liebesstil besteht der Wunsch nach Innigkeit und Intimität, sowie nach Nähe zu der anderen Person. Er zeichnet sich durch ein Bedürfnis nach einer tiefgründigen Partnerschaft aus und ist durch die gegenseitige Teilhabe am Leben und auch am Gefühlsleben, sowie durch ein Streben nach häufigem Kontakt charakterisiert.
Eros beinhaltet ebenfalls sexuelle Intimität zwischen den Partner*innen, sowie eine Bereitschaft zur Selbstöffnung, wobei der geliebte Mensch oftmals von seinem Partner bzw. von seiner Partnerin idealisiert wird.

(2) *Ludus* – die spielerische Liebe
Nach Bierhoff und Rohmann (2005) ist dieser Liebesstil durch eine Tendenz zur Abenteuerlust, sowie durch sexuelle Freiheit gekennzeichnet. Liebe wird in diesem Fall als „Spiel ohne Verantwortung" begriffen. Die ludische Person strebt nach gegenwärtiger Erfüllung sexueller Wünsche zum eigenen Vergnügen und zeigt keine Bereitschaft zu und auch kein Interesse an einer ernsthaften, gebundenen Partnerschaft bzw. Paarbeziehung. Langfristigkeit, Intimität und zu große Nähe werden eben so wenig angestrebt wie eine tiefgehende emotionale Bindung zu der anderen Person.

(3) *Storge* – die freundschaftliche Liebe

Für Lee (1977) ist unter freundschaftlicher Liebe eine Art der Erweiterung tiefer Freundschaft zu verstehen, welche vor allem durch gemeinsame Interessen gekennzeichnet ist.

Eine sexuelle Anziehung, der eine sich langsam entwickelnde Zuneigung, sowie eine graduelle Selbstöffnung vorausgeht, entwickelt sich erst im Laufe der Zeit. Die Stabilität und Vorhersagbarkeit der Beziehung werden von den Beziehungspartner*innen als angenehm empfunden und vermitteln ihnen ein Gefühl von Sicherheit. Die Werte Vertrauen, Respekt und Toleranz spielen bei diesem Liebesstil eine wichtige Rolle, was nach Lasswell und Lasswell (1976) auch dazu führen kann, dass eine freundschaftliche Verbindung selbst über eine Trennung hinaus aufrechterhalten wird.

(4) *Pragma* – die pragmatische Liebe

Eine im Vorfeld der Beziehung stattfindende Betrachtung der Kosten und Nutzen ist das Hauptmerkmal dieses Liebesstils. Emotionale Motive sind im Gegensatz zu Merkmalen wie Beruf, Alter, Religion oder anderen demografischen Attributen nicht vordergründig. Die pragmatisch liebende Person ist sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst und sucht in einer Paarbeziehung ein gleichwertiges und auch vorzeigbares Gegenstück. Vernunftgründe stehen im Vordergrund der pragmatischen Beziehung und obwohl sich der pragmatische Mensch treu und loyal zeigt, kann der Status der Beziehung bei einer wahrgenommenen Änderung des Partners bzw. der Partnerin ins Negative kippen.

(5) *Mania* – die besitzergreifende Liebe

Die Angst vor Zurückweisung und vor dem Verlassenwerden, sowie irrationale Eifersucht und starke Gefühlsschwankungen charakterisieren diesen Liebesstil. Die besitzergreifend liebende Person zeichnet sich durch ein geringes Selbstwertgefühl, emotionale Instabilität und die permanente Suche nach Bestätigung der Liebe des Partners bzw. der Partnerin aus, wobei diese

Merkmale große Überschneidungen mit dem ängstlich-ambivalenten Bindungsstil zeigen (Bierhoff & Rohmann, 2005).

(6) *Agape* – die altruistische Liebe
Die Eigenschaften Hilfsbereitschaft und Selbstlosigkeit prägen den Liebesstil Agape. Das Wohl und die Zufriedenheit der geliebten Person wird hierbei über die eigenen Bedürfnisse gestellt. Dieses Engagement in der Beziehung wird als eine Form von Pflicht angesehen und wünscht sich demnach auch keine reziproke Gegenleistung (Bierhoff & Rohmann, 2005). Für Lee (1977) zeigt sich Liebe hier mehr als eine Verpflichtung, als eine Emotion bzw. ein Gefühl. Allerdings ist anzumerken, dass der altruistisch liebende Mensch auch jeden Menschen als potentiell liebenswert erachtet, und zwar unabhängig von Aussehen, Einkommen oder anderen Vorzügen der Person.

Die sich hier ergebenden Liebesstile variieren interindividuell relativ unabhängig voneinander (Asendorpf, Banse & Neyer, 2017). Die von Hendrick und Hendrick (1986, 1989) dazu entwickelten Skalen zu ihrer Erfassung liegen in deutscher Fassung von Bierhoff und Klein (1991) vor (siehe Abbildung 1, zitiert nach Asendorpf, Banse & Neyer, 2017, S. 39).

Lee (1977) beschrieb das Verständnis seiner Liebesstile mit einer Analogie zu Farben („*Colors of Love*"). Die drei Grundliebesstile Eros, Ludus und Storge ergeben in unterschiedlichen Mischverhältnissen und Kombinationen demnach weitere Sekundärstile, wobei diese keine geringere Wertigkeit haben, sondern nur qualitativ unterschiedlich sind. Nach Bierhoff und Rohmann (2005) ergeben sich folgende Sekundärstile:
Mania = Eros + Ludus; Agape = Eros + Storge; Pragma = Ludus + Storge

Abbildung 1

Typische Items der Liebesskalen von Bierhoff und Klein

Typische Items der Liebesskalen von Bierhoff und Klein (1991)	
Agape	Ich würde alles aushalten für das Wohl meines Partners.
Eros	Unser Sexualleben ist sehr intensiv und befriedigend.
Pragma	Ich versuche, mein Leben sorgfältig zu planen, bevor ich meinen Partner wähle.
Mania	Wenn ich in meiner Liebesbeziehung Ärger habe, färbt das auf alle anderen Lebensbereiche ab.
Storge	Erst wenn eine gewisse Vertrautheit besteht, kann ich jemanden wirklich lieben.
Ludus	Seitensprünge verschweige ich lieber, um meinen Partner nicht zu verletzen.

Bereits dieser kurze Einblick zeigt die Vielfältigkeit, aber auch die Gemeinsamkeiten in den Theorien zu Merkmalen enger zwischenmenschlicher Beziehungen bzw. Paarbeziehungen. Hierzu erwähnenswert sind unter anderem noch Hatfield und Walster (1978), die in ihrer Theorie eine konzeptuelle Unterscheidung zwischen partnerschaftlicher und leidenschaftlicher Liebe treffen; sowie auch Sternberg (1986) mit der Dreiecksstheorie der Liebe („*triangular theory of love*"), welche davon ausgeht, dass Liebe aus den Komponenten Vertrautheit, Leidenschaft und Entscheidung bzw. Bindung besteht, aus welchen wiederrum die acht unterschiedlichen Arten der Liebe resultieren.

2.2.1 Intimität

Obwohl es sich bei dem Begriff der Intimität „nur" um einen von vielen Aspekten von Paarbeziehungen handelt, wird ihre weitreichende Bedeutung für die Partnerschaft, sowie für sich daraus ergebene Konflikte in der Paarbeziehung deutlich (Levold, 1998). Im allgemeinen Sprachgebrauch wird Intimität meist mit dem Begriff der Sexualität verknüpft. Für Wynne (1985) ist Intimität „...*die unbeständige, subjektive Seite einer Beziehung, das Teilen gemeinsamer persönlicher Gefühle, Fantasien und bedeutsamer Erfahrungen.*"

Levold (1998) beschreibt die Dimensionen von Intimität, wobei er hierbei auf einen Fragebogen (das PAIR-Instrument, „*Personal Assessment of Intimacy in*

Relations") von Schaefer und Olsen (1981) Bezug nimmt, welcher den Intimitätsbegriff in mehrere qualitative Dimensionen unterteilt. Intimität ist demzufolge nicht nur die Qualität einer spezifischen Interaktionserfahrung, sondern zeigt sich als Prozess, und zwar nicht nur im emotionalen bzw. körperlichen Austausch, sondern auch im Zuge des miteinander Teilens intellektueller, sozialer und kultureller Erfahrungen (Levold, 1998).
Angelehnt an Schaefer und Olson (1981) beinhaltet Intimität nach Levold (1998) folgende Dimensionen: (1) die emotionale Intimität, (2) die sexuelle Intimität, (3) die intellektuelle Intimität, (4) die soziale Intimität, (5) die ästhetische Intimität, (6) die freizeitbezogene Intimität, sowie (7) die spirituelle Intimität, wobei für alle gleichermaßen gilt, dass ihre Existenz mit einem Gefühl von Nähe, aber auch Exklusivität gegenüber einer anderen Person geknüpft ist.

2.3 Bedeutung der Paarbeziehung

Als wesentliche Bedingung für die eigene Lebenszufriedenheit, sowie als robuster Schutzfaktor gegen körperliche und auch gegen psychische Erkrankungen stellt eine erfüllende Partnerschaft bzw. Paarbeziehung nachweislich eine der wichtigsten Ressourcen der Menschen dar (Zemp, 2015). Bradbury und Lavner (2012) sehen die Paarbeziehung als zentrale Quelle, die auf besondere Art positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aller daran Beteiligten Einfluss nehmen kann. Nach Thurmaier et al. (1999) stellt eine glückliche Partnerschaft bzw. Paarbeziehung eines der wichtigsten Mittel psychischer Stabilität und Lebensfreude der Partner*innen dar.
Eine Vielzahl an Studien bestätigt das bessere Befinden und die längere Lebensdauer liierter und verheirateter Personen im Vergleich zu alleinstehenden Personen (Zemp, 2015). Hahlweg und Bodenmann (zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 191–217) sehen die Paarbeziehung bzw. die Ehe als bedeutende Ressource emotionaler Sicherheit und Geborgenheit, weshalb diese Verbindungen bei einem Großteil der Menschen zur Lebensplanung dazugehören und entsprechende Wichtigkeit haben.

Nach Bodenmann (2016) korreliert eine glückliche Partnerschaft mit höherer Lebenszufriedenheit, sowie besserem psychischen Befinden und besserer somatischer Gesundheit aber auch höherer Leistungsfähigkeit und einer günstigeren Entwicklung der Kinder des Paares.

Trotz der gesellschaftlichen Entwicklung in den letzten Jahrzehnten und den damit einhergehenden vielfältigen Beziehungsformen scheint der Wunsch nach Geborgenheit und Erfüllung in einer intimen Zweierbeziehung weiter zu bestehen (Roesler, 2016). Zugleich bedingen die unterschiedlichen Beziehungsformen aber auch eine Unübersichtlichkeit und damit einhergehend eine gewisse Tendenz zur Orientierungslosigkeit, welche Kompetenzen in einer Paarbeziehung denn überhaupt förderlich sind (Matthiesen, 2007), obwohl eine hohe Wertschätzung für die Dauerhaftigkeit von Paarbeziehungen (und ebenso für Familie) existiert.

Überdies kann es durch idealisierte Vorstellungen von einer Zweierbeziehung zu Spannungen kommen, welche nicht selten zu einer Auflösung der Partnerschaft führen (Peuckert, 2012). Nach Burkhart (2018) wird der Paarbeziehung aus gesellschaftlicher Sicht noch immer häufig eine Höchstrelevanz zugeschrieben. Mit ihr werden Glück und Erfolg im Privatleben assoziiert, womit folgerichtig ein gewisser Druck einhergeht, diese Erwartungen zu erfüllen.

Nach Zemp und Martensen (2020) ist die Paarbeziehung demnach mehr als eine Beziehung zweier erwachsener Menschen, welche durch Intimität charakterisiert ist, sondern stellt ebenfalls den Mittelpunkt des familiären Funktionierens dar. Folglich führen anhaltende Spannungen in der Paarbeziehung bzw. eine Trennung nicht nur zu persönlicher Frustration, sondern können auch weitreichende Auswirkungen auf Paar- und Familienebene mit sich bringen (Zemp & Bodenmann, 2015).

Die negativen Folgen zeigen sich nicht nur in Form der Auflösung einer Paarbeziehung, sondern können auch in einer bestehenden Partnerschaft enorme Belastungen mit sich bringen, sei es durch destruktive Beziehungsdynamiken, kritische Ereignisse oder eine andauernde geringe Beziehungsqualität (Pilsl & Heitkötter, 2020). So sehr eine Paarbeziehung im positiven Fall also eine Ressource darstellt, so sehr kann sie auch zu einer starken Beeinträchtigung der psychischen und physischen Gesundheit eines Menschen führen (Dette-Hagenmeyer & Reichle, zitiert nach Hill & Kopp, 2015, S. 437–462).

Nach Ponzetti (2016) wird aus diesen Gründen der Verbesserung der Paarkompetenz und dem Verständnis von widerstandsfähigen Paarbeziehungen in der Forschung bereits vermehrt Aufmerksamkeit zuteil. Sowohl positive als auch negative Befunde hinsichtlich der Bedeutung von Paarbeziehungen sprechen demnach für eine intensivere Auseinandersetzung mit der Thematik. So sollen Paare im Beratungs- bzw. im Therapieprozess Unterstützungsmöglichkeiten bereitgestellt werden können, um so das positive Potenzial der Beziehung aufzuzeigen und dieses zu bewahren. Andererseits sollen dysfunktionale und schädigende Muster bereits zu einem früheren Zeitpunkt erkannt und ihnen entgegengewirkt werden (Pilsl & Heitkötter, 2020).

2.4 Zeitlicher Verlauf von Beziehungen

Die Entstehung persönlicher Beziehungen lässt sich primär auf die Wechselwirkung zwischen zwei Individuen zurückführen. Zur Entfaltung benötigt diese Wechselwirkung Zeit, wobei die Stabilität einer Beziehung immer nur relativ zu sehen ist. Persönliche Beziehungen können sich demnach ändern und entwickeln (Asendorpf, Banse & Neyer, 2017). Auch Witte (2006) sieht eine Paarbeziehung an einen Entwicklungsprozess gebunden.

Diese Veränderungen und der Entwicklungsverlauf von Beziehungen können anhand verschiedener Modelle gezeigt werden, hierbei wird im allgemeinen zwischen Stufen- und Phasenmodellen unterschieden.

2.4.1 Stufenmodelle

Asendorpf, Banse und Neyer (2017) sehen in der Beschreibung der Entwicklung von Beziehungen durch Stufenmodelle eine Analogie zur individuellen Entwicklung (von der Geburt zur Kindheit über das Erwachsenenalter bis zum Tod).

Ein Beispiel für ein etwas differenzierteres Stufenmodell der Beziehungsentwicklung bietet nach Asendorpf, Banse und Neyer (2017) die Kleingruppenforschung (Lacoursiere, 1980, siehe Abbildung 2, zitiert nach Asendorpf, Banse & Neyer, 2017, S. 42), welches die Stufen Orientierung, Konflikt, Anpassung, sowie Performanz und Auflösung beinhaltet.

Abbildung 2

Stufen der Beziehungsentwicklung nach Lacoursiere

Stufen der Beziehungsentwicklung nach Lacoursiere (1980)

(1) Orientierung (forming): Die Bezugspersonen prüfen ihre wechselseitigen Erwartungen und bauen ein erstes Beziehungsschema auf.
(2) Konflikt (storming): Konflikte zwischen Erwartungen an den anderen und dessen Verhalten entstehen und werden ausgetragen.
(3) Anpassung (norming): Erwartungen und tatsächliches Verhalten passen sich wechselseitig einander an und stabilisieren sich.
(4) Performanz (performing): Erwartungen und Verhalten passen gut zueinander; die Dyade funktioniert nahezu reibungslos.
(5) Auflösung (adjourning): Aus inneren oder äußeren Gründen kommt es zu einer Distanzierung der Bezugspersonen voneinander, die in einer Auflösung der Dyade endet.

Nach Asendorpf, Banse und Neyer (2017) ist die Starre der einzelnen Abschnitte in Stufenmodellen, sowie die Annahme einer derart zielgerichteten Entwicklung von persönlichen Beziehungen zu kritisieren.

Beides sei empirisch nicht zu belegen und zeige auch deutlich, dass Stufenmodelle nicht ausreichend in der Lage sind, eine Beziehungsdynamik adäquat abzubilden.

2.4.2 Phasenmodelle

Phasenmodelle eignen sich besser zur Beschreibung der Beziehungsdynamik, wobei die Phasenübergänge sowohl auf inneren als auch auf äußeren Ursachen beruhen können (Asendorpf, Banse & Neyer, 2017).

Das ABCDE-Modell von Levinger (1980) geht davon aus, dass Zweierbeziehungen fünf mögliche Phasen durchlaufen können.

Phase A "*acquaintance*"
Das Paar muss aufeinander aufmerksam werden und sich kennenlernen, damit eine Beziehung überhaupt entstehen kann.

Phase B "*buildup*"
Diese Phase beinhaltet den Aufbau der Beziehung. Es gilt gegenseitige Anregungen, aber auch Einschränkungen festzustellen, jedoch auch positive Gemeinsamkeiten und potenzielle Schwierigkeiten in der Paarbeziehung wahrzunehmen. Diese Aufgaben werden nicht als Anstrengung empfunden, sondern passieren eher unbemerkt und nebenbei.

Phase C "*continuation*"
Eine wechselseitige Verpflichtung zu einer langfristigen Beziehung entwickelt sich. Diese Phase gilt als relativ dauerhafte Mittelphase, welche oft durch eine Heirat der Partner*innen gekennzeichnet ist.

Phase D "*deterioration*"

Diese Phase bedingt häufig einen Rückgang und auch Verfall der gemeinsamen und wechselseitigen Verbundenheit, wobei dies für die Partner*innen oft für einige Zeit unbemerkt stattfinden kann.

Phase E "*ending*"

Die Beziehung endet, entweder durch eine Trennung oder durch den Tod einer Person.

Nach Levinger (1980) können diese Phasen, aber auch die jeweiligen Übergänge zwischen den Phasen in unterschiedlicher Weise auftreten. Zusätzlich ist anzumerken, dass nur ein kleiner Teil aller Paarbeziehungen diese fünf Phasen komplett durchläuft. Manchen Partner*innen gelingt es ebenso die Verfallsphase D auszulassen.

Von besonderem Interesse waren für Levinger die Übergänge zwischen den einzelnen Phasen, beispielsweise die Hintergründe zur Entscheidung zweier Personen von einer Bekanntschaft zu einer festen Verbindung überzugehen und eine Paarbeziehung zu beginnen.

Blumstein und Kollock (1988) orientieren sich in ihrem Modell an dem ABCDE-Modell von Levinger (1980), jedoch ohne der Bekanntschaft („*acquaintance*") eine eigene Phase zu widmen. Die verbliebenen Phasen werden als (1) Aufbau und Entwicklung ("buildup and development"), (2)Verpflichtung und Fortbestand ("commitment and continuation"), (3) Unverträglichkeit und Verschlechterung ("incompatibility and deterioration") sowie (4) Beendigung und Auflösung ("ending and dissolution") beschrieben (siehe Abbildung 3, zitiert nach Ruiner, 2010, S. 27)

Abbildung 3

Phasen des Modells von Blumstein & Kollock

Aufbau und Entwicklung („Buildup and Development")	Der Aufbau einer Paarbeziehung ist verbunden mit der Entwicklung stärkerer Interdependenzen im Verlauf der Zeit. Das Paar entwickelt und konstruiert geteilte Normen, Regeln und Weltsichten.
Verpflichtung und Fortbestand („Commitment and Continuation")	Die überwiegende Zeit wird in der Aufrechterhaltung und Festigung der Paarbeziehung verbracht. Vor allem die Effekte von gemeinsam geteilten Routinen und der Paarkultur auf die Stabilität und Beständigkeit von Paarbeziehungen sind von Interesse.
Unverträglichkeit und Verschlechterung („Incompatibility and Deterioration")	Die hohe Interdependenz von Paarbeziehungen führt nicht nur zur Innigkeit, sondern auch zu Kummer und Leid. Diese Unverträglichkeit kann zur Auflösung der Beziehung führen.
Beendigung und Auflösung („Ending and Dissolution")	Die Paarbeziehung endet entweder durch Trennung oder durch den Tod eines Partners. Im Gegensatz zum Aufbau braucht es für die Beendigung und Auflösung einer Paarbeziehung nur einen Partner.

Nach den beiden bereits beschriebenen Phasenmodellen zeigt sich das Modell der Entwicklung von Primärbeziehungen nach Scanzoni et al. (1989) ähnlich. Diese gehen dabei davon aus, dass:

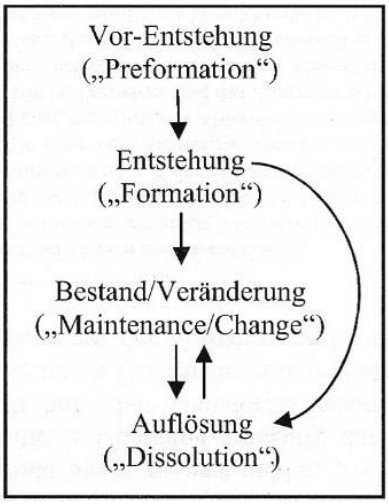
"Primary relationships must (1) always have some sort of beginning; (2) may or may not be maintained in some fashion; (3) may or may not develop or change in certain ways; but (4) eventually will end, if not by the volition of one or both partners, then surely by death."

Scanzoni et al. (1989) sehen in ihrem Modell folgende Phasen der Entwicklung von Primärbeziehungen: (1) Vor-Entstehung (Preformation), (2) Entstehung (Formation), (3) Bestand bzw. Veränderung (Maintenance or Change) und (4) Auflösung (Dissolution). Im Unterschied zu anderen Modellen wird hier die Bestandsphase nicht rein als Phase der Stagnation gesehen, sondern als Phase von Aufrechterhaltung und Veränderung. Zusätzlich ist hervorzuheben, dass nicht alle Phasen durchlaufen werden müssen und eine Paarbeziehung

als dynamische und sich ständig verändernde Entwicklung zu betrachten ist (siehe Abbildung 4, zitiert nach Ruiner, 2010, S. 30).

Abbildung 4

Das Modell der Entwicklung von Primärbeziehungen nach Scanzoni



2.4.3 Sonstige Verlaufsmodelle

Ein weiterer Zugang zum Verlauf von Paarbeziehungen stammt von Kaiser (zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 111–136). In diesem Modell wird von Phasen einer normativen Paarentwicklung aus lebenslanger Perspektive ausgegangen, welche mit den jeweiligen Entwicklungsaufgaben verbunden sind. Die Unterteilung in diesem Modell erfolgt in:

(1) Paare in der Frühphase ihrer Beziehung

Entwicklungsaufgaben: Das Paar lernt zusammenzuleben. Im Zuge dessen werden unter anderem Aufgaben zwischen den Partnern bzw. Partnerinnen aufgeteilt.

(2) Paare mit kleinen Kindern

Entwicklungsaufgaben: Durch die Betreuung eigener Kinder erfolgt die Anpassung des Paarsystems. Hierzu gehört unter anderem zwischen der Partner- und der Elternrolle zu differenzieren.

(3) Paare mit älteren Kindern und Jugendlichen

Entwicklungsaufgaben: Eine stabile und befriedigende Paarbeziehung soll bewahrt werden. Ebenso erfolgt eine Anpassung an den Beziehungswandel in Hinblick auf den Umgang mit erwachsen werdenden Kindern.

(4) Paare in der nachelterlichen Phase

Entwicklungsaufgaben: Aushandeln eines neuen Verständnisses der Paarbeziehung nach Weggang der gemeinsamen Kinder, Neuorientierung des Lebensstils als Person und als Paar.

(5) Paare in der späten Lebensphase

Entwicklungsaufgaben: Bedingt durch die Veränderung zeitlicher Rahmenbedingungen passt sich das Paar an diese an. Dies geschieht häufig nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben. Zudem kommt es zur Auseinandersetzung mit Krankheit oder Tod des Partners bzw. der Partnerin.

Im Zuge seiner Dreiecksstheorie der Liebe ging auch Sternberg (1986) auf zeitliche Verläufe von Beziehungen ein. Er vermutete hierbei Unterschiede je nach Komponente (Intimität, Leidenschaft, Entscheidung bzw. Bindung).

Nach Sternberg steigt die Leidenschaft am Anfang einer Paarbeziehung stark an, um sich nach und nach zu verringern, was bei Intimität ebenso der Fall ist. Nach einem großen Anstieg zu Beginn, verbleibt sie in stabilen und erfolgreichen Paarbeziehungen nach einer gewissen Zeit allerdings auf einem hohen Niveau.
Den Verlauf der Komponente Entscheidung bzw. Bindung sieht Sternberg als S-förmig an, da nach einem langsamen Beginn ein steiler Anstieg folgt, welcher wiederrum in ein langsames Absinken mündet.

Allgemein und vereinfacht ausgedrückt wird in fast allen gängigen Theorien zum zeitlichen Verlauf von Beziehungen zwischen einer Phase des gegenseitigen Kennenlernens bzw. der Begegnung und des Aufbaus, einer Phase der Stabilität bzw. Beständigkeit und schließlich einer Phase der Auflösung bzw. Beendigung unterschieden.
Überdies thematisieren Verlaufsmodelle von Paarbeziehungen Ereignisse, deren Eintreten zu Veränderungen in der Paarbeziehung führen können, beispielsweise die Geburt eines Kindes (Ruiner, 2010).

Nach Levinger (1980) gibt es zwar verschiedene Phasen, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten durchlaufen werden können, diese sind in ihrer einzelnen Abfolge jedoch nicht starr. Für Brehm (1992) bedeutet die Tatsache, dass sich eine Paarbeziehung im Laufe der Zeit verändert, indes nicht, dass Veränderungen einem bestimmten, vorgegebenen Schema unterliegen müssen.

Brandstätter und Kronberger (2003) kommen zu dem Schluss, dass Unterschiede in Wertauffassungen, vor allem auftretend in Kombination mit kritischen Lebensereignissen, erst nach und nach bemerkt und als negativ wahrgenommen werden, jedoch in der Phase intensiver Verliebtheit nicht als störend empfunden werden.

Bühler et. al (2021) widmen sich in einer Metaanalyse unter anderem dem Thema der Beziehungszufriedenheit, in Zusammenhang mit der Beziehungsdauer und fanden dabei heraus, dass:
"As regards the metric of relationship duration, relationship satisfaction decreased during the first 10 years of the relationship, reached a low point at 10 years, increased until 20 years, and then decreased again. Results on mean change indicated that relationship satisfaction decreased within a given relationship, with the largest declines in young adulthood and in the first years of a relationship."

Nach Retzer (2011) gibt es durch die Vielfältigkeit an Lebens- und Beziehungsformen keinen typischen Beziehungsverlauf mehr, demnach sind die in den Modellen vorgestellten Abläufe als idealtypisch anzusehen.

2.5 Theorien der Beziehungsgestaltung

Theorien zur Beziehungsgestaltung, sowie zur Analyse von zwischenmenschlichen Beziehungen allgemein und der Paarbeziehung im Besonderen zeigen sich vielfältig und auf unterschiedliche Konstrukte gestützt.

2.5.1 Überblick zu Beziehungsmodellen

Vorab wurden in dieser Arbeit bereits Theorien erwähnt, die sich mit dem Konstrukt der Liebe befassen: Sternberg mit der Dreiecksstheorie der Liebe oder auch Lee (1973), der sich mit den für Paarbeziehungen charakteristischen Liebesstilen befasste.
Eine weit verbreitete und viel zitierte Theorie kommt von John Bowlby (1969), der mit seinem bindungstheoretischen Beziehungsmodell unter anderem die zentralen Begriffe der sicheren, unsicher-vermeidenden, unsicher-ambivalenten und desorganisierten/desorientierten Bindungstypen

definierte. An die Theorie von Bowlby orientiert, beschrieben unter anderem Hazan und Shaver (1987) Liebe als einen Bindungsprozess.

Funktionalere Ansätze zur Beziehungsgestaltung stehen im Mittelpunkt interdependenztheoretischer Beziehungskonzepte, die sich vermehrt auf den Austausch und die Emotionen in zwischenmenschlichen Beziehungen fokussieren. Hierzu zählen unter anderem die Austauschtheorie (Thibaut & Kelly, 1959), die Equitytheorie (Walster et al., 1978), die Investmenttheorie (Rusbult, 1980) und die Ressourcentheorie (Foa & Foa, zitiert nach Gergen, Greenberg & Willis, 1980, S. 77–94).
Als empirisch gut fundiert zeigen sich auch lern- und verhaltenstheoretische Ansätze, die sich vor allem auf funktionale und dysfunktionale Kommunikations- und Interaktionsmuster in Beziehungen konzentrieren, sowie das grundbedürfnistheoretische Beziehungskonzept, welches dem Thema dieser Arbeit zugrunde liegt und in weiterer Folge ausführlicher beschrieben wird.

2.6 Exkurs zu Beziehungsmodellen und therapeutischen Konzepten in psychotherapeutischen Schulen

Die Vielfalt an Beziehungsmodellen zeigt sich ebenso in den unterschiedlichen psychotherapeutischen Schulen, sowie in den jeweiligen therapeutischen Herangehensweisen, welche hier näher beschrieben werden.

2.6.1 Psychoanalytische Ansätze

Nach Asendorpf, Banse und Neyer (2017) reichen die drei wichtigsten Grundannahmen der psychoanalytischen Ansätze zum Thema Beziehungen bis zu Sigmund Freud zurück. Diese umfassen einerseits die Bedeutung der frühen Eltern-Kind-Beziehung und andererseits die unbewusste Übertragung und Internalisierung. Demnach sind dem psychoanalytischen Ansatz zu Folge

alle persönlichen Beziehungen durch die frühkindlichen Beziehungen zu den Eltern geprägt. Im Erwachsenenalter werden frühkindliche Gedanken und Gefühle, aber auch Wünsche gegenüber der Eltern weitgehend unbewusst auf Bezugspersonen übertragen. Ebenso zeigt sich, dass Normen, Werte, Persönlichkeitsmerkmale und auch geschlechtstypisches Verhalten in Form von Identifikation übernommen werden.
Mentzos (1984) wies darauf hin, dass dysfunktionales Verhalten aus psychoanalytischer Sicht immer in seinem ursprünglichen Lernzusammenhang zu sehen sei.
Bauriedl et al. (zitiert nach Wirsching & Scheib, 2002, S. 79–105) sehen die Lehre von unbewussten Konflikten, Abwehr und Widerstand im therapeutischen Prozess als zentrale Punkte psychoanalytisch orientierter Ansätze. Ferner liegt das Augenmerk auf der Reflexion und Wahrnehmung von Übertragung, sowie Gegenübertragung in der psychotherapeutischen Beziehung.
Zudem sind auch die Objektbeziehungstheorie, welche auf Melanie Klein (ab 1935) zurückgeht, und das Modell des zentralen Beziehungskonflikts von Luborsky (1995), sowie das Kollusionskonzept von Willi (1975) von großer Bedeutung für den psychoanalytischen Ansatz.

Als Ausgangspunkt der psychoanalytisch orientierten Therapie gilt die Annahme, dass beide Partner*innen unbewusste Konflikte aus ihren Herkunftsfamilien in ihre Paar- und Familienbeziehungen übertragen und diese dort reinszenieren. Nach Bauriedl et al. (zitiert nach Wirsching & Scheib, 2002, S. 79–105) liegt in der Paarbeziehung eine Art Hoffnung, für alte Enttäuschungen entschädigt zu werden, sowie in dieser Beziehung ungestillte Bedürfnisse befriedigen zu können. Durch die Angst vor neuen Enttäuschungen werden allerdings alte Beziehungsmuster aktiviert, was dazu führt, dass sich Enttäuschungen einstellen, die eigentlich bewusst vermieden werden wollten.

Nach Massing und Reich (2000) sind Paarkonflikte einerseits als Wiederholung konflikthafter Muster aus der Eltern-Kind-Beziehung zu sehen, umfassen andererseits aber auch die Wiederholung konflikthafter Muster der Ehebeziehung der jeweiligen Elternpaare der Partner*innen. Kreische (zitiert nach Kaiser, 2000, S. 257–270) sieht die Rolle des psychoanalytischen Paartherapeuts bzw. der psychoanalytischen Paartherapeutin als teilnehmender Beobachter bzw. als teilnehmende Beobachterin. In der therapeutischen Arbeit sollen Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse beim Paar und beim Therapeut bzw. bei der Therapeutin entstehen und auch beiderseits zugelassen werden. Diese dienen im Verlauf der Therapie dazu, eine Diagnose zu ermöglichen und therapeutische Interventionen umzusetzen.

2.6.2 Kognitive Ansätze

Die kognitiven Ansätze beschäftigen sich im Bereich der Beziehungspsychologie mit universellen und differenziellen Aspekten der Informationsverarbeitung, welche das Erleben und Verhalten in Beziehungen systematisch beeinflussen (Asendorpf, Banse & Neyer, 2017). Nach Bodenmann (zitiert nach Wirsching & Scheib, 2002, S. 107–120) liegt der Schwerpunkt bezüglich der Paartherapie in dieser psychotherapeutischen Richtung in der Förderung von Kompetenzen, welche zur Stabilisierung der Partnerschaft dienen und ihre Qualität steigern sollen. Die erfolgreiche Paartherapie ist von drei Kompetenzen abhängig: der Selbstöffnung, einer effektiven individuellen und dyadischen Stressbewältigung, sowie von einer produktiven und förderlichen Problemlösung.

Nach Sanders (2006) kommen bei der Bewältigung von Problemen in der Paarbeziehung, sowie auch zum Aufbau von Beziehungskonzepten vielfältige Methoden der *Verhaltenstherapie* zum Einsatz. Er beschreibt die Verhaltenstherapie in diesem Zusammenhang als Sammelbegriff für eine heterogene Gruppe, die auf einem gemeinsamen Hintergrund aufbaut und

verschiedene therapeutische Methoden zur Verbesserung der Paarbeziehung zur Verfügung stellt.

Als Grundkonzept der Verhaltenstherapie gilt die Annahme, dass Verhalten erlernt wird. Im Kontext der Therapie und auch der Paartherapie gilt es nun, Verhalten zu modifizieren, wobei physiologisch-organische und auch verdeckte Reaktionen (Kognitionen, Emotionen) in die therapeutische Arbeit miteinbezogen werden. Dieses Veränderungsbemühen bezieht ebenso vergangene Reaktionen mit ein, besonders wenn sich diese als relevant für die Aufrechterhaltung gegenwärtiger Reaktionen erweisen (Sanders, 2006).

Ein Modell der Analyse von Problemverhalten, welches in der Verhaltenstherapie großen Anklang findet, ist das S-O-R-K-C-Modell von Kanfer et al. (2011). Dieses multimodale Modell dient der Beschreibung des Verhaltens in einer spezifischen Situation und umfasst dies auf vier Ebenen: Verhalten (Motorik), Kognition, Emotion und Physiologie. Nach Kanfer et al. (2011) wird das Problemverhalten (R) als Produkt auslösender Faktoren (S), sowie aufrechterhaltender Bedingungen, die kurz- oder langfristige Konsequenzen (C) haben und deren Zusammenhängen (K) gesehen. Die Variable O umfasst alle übergeordneten und vermittelnden Prozesse, welche Zusammenhänge zwischen Auslöser und Verhalten modulieren (Müller et al., zitiert nach Gatterer, 2022, S. 33–69). In der Psychotherapie, aber auch in der Paartherapie kann das S-O-R-K-C-Modell Probleme und Schwierigkeiten zwischen Paaren verdeutlichen, sowie dem Therapeuten bzw. der Therapeutin zeigen, auf welcher Ebene in der Arbeit mit dem Paar am besten anzusetzen ist.

Grawe (2000) weist auf die Wichtigkeit innerpsychischer Prozesse, sowie die daraus folgenden Handlungs- und Erlebensweisen im zwischenmenschlichen Miteinander hin, die er als Beziehungsschemata bezeichnet. Für Grawe stellen diese die bedeutendste Grundlage der menschlichen

Beziehungsgestaltung dar. Nach Sanders (2006) bedeutet dies, dass die Aktivierung eines Schemas dazu führt, dass sich die psychische Aktivität darauf ausrichtet und gleichzeitig auch Wahrnehmungen im Sinne der Zielkomponente des Schemas herstellt. Dies führt dazu, dass Menschen Situationen, die für ihre jeweiligen Schemata relevant sind, aufsuchen bzw. sie herstellen.

In der Paartherapie bekommt in diesem Zusammenhang das Bewusstmachen von Beziehungsschemata eine zentrale Bedeutung. Nach Grawe (1995) ist dies besonders wichtig, da die Motive eines Menschen auf Ziele ausgerichtet sind, die sich in zwischenmenschlichen Beziehungen realisieren. Das Ziel eines Schemas ist es demnach, erwünschte Beziehungen des Individuums mit seiner Umgebung herzustellen.

Weitere Herangehensweisen der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Paartherapie umfassen zudem operante Methoden, aber auch kompetenzsteigernde Maßnahmen, wie Kommunikations- oder Problemlösetraining, sowie kognitive Methoden. Diese arbeiten unter anderem mit Umattribuierungen oder dem Aufdecken von problematischen Kognitionen und Schemata und führen durch kritisches Hinterfragen zu einer veränderten Einschätzung des Partners bzw. der Partnerin. Dies ermöglicht eine differenziertere Interpretation der Paarbeziehung (Bodenmann, zitiert nach Wirsching & Scheib, 2002, S. 107–120).

2.6.3 Humanistische Ansätze

Orientiert an der humanistischen Theorie (vgl. Rogers, 1973) ist die zugrunde liegende Haltung zu Klient*innen maßgeblich. Der Klient bzw. die Klientin wird als Individuum mit ständiger Tendenz nach Entwicklung, sowie nach Realisierung der eigenen Fähigkeiten gesehen.

In der *klientenzentrierten Psychotherapie* kommt der vom Klienten bzw. der Klientin wahrgenommenen Einstellung des Therapeuten bzw. der Therapeutin wesentliche Bedeutung zu. Nach Rogers (1973) scheinen hierbei drei Einstellung maßgeblich: (1) die Echtheit bzw. die Kongruenz des Therapeuten bzw. der Therapeutin, (2) die vollständige Akzeptanz bzw. die bedingungslose und positive Wertschätzung des Klienten bzw. der Klientin durch den Therapeuten bzw. die Therapeutin, sowie (3) empfindsames und empathisches Verstehen der Gefühle des Klienten bzw. der Klientin und ihrer persönlichen Bedeutung seitens des Therapeuten bzw. der Therapeutin.

Die Methode der *Gestalttherapie* bietet durch ihre Techniken und Vorstellungsweisen Möglichkeiten implizite Modi bewusst zu machen, was durch das Richten der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt geschieht. Nach Zinker (1997) richtet sich die Gestalttherapie auf die augenblickliche und persönliche Erfahrung des Klienten bzw. der Klientin. Die Gestalttherapie verfolgt nach Perls (1980) eine klärungsorientierte Vorgehensweise, welche durch das Element der Gestaltwerdung das Streben verfolgt, eine „offene Gestalt" zu vollenden bzw. zu schließen.

Eine weitere Möglichkeit, um intrapsychische Vorgänge sowie extrapsychische Beziehungen und Interaktionen zu verstehen und zu bearbeiten, ist deren szenische Darstellung im von Moreno (1973) begründeten *Psychodrama*. Hierbei steht die Wahrnehmung verschiedener Rollen, auch die des Partners bzw. der Partnerin, sowie das Erleben der Bewusstwerdung und Verarbeitung im Mittelpunkt. Nach Petzold und Orth (1990) handelt es sich bei diesem Ausprobieren um kreative Akte, die zum Ziel haben, auf alte Situationen in neuer Weise bzw. auf neue Situationen adäquat reagieren zu können.

Die *Existenzanalyse* nach Längle (1988) sieht bereits in der Entscheidung zu einer Paartherapie den Wert der Beziehung oder den Wert des Partners bzw.

der Partnerin, da eine Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der Problemlage gegeben ist. Zu Beginn der Paartherapie stehen fünf Fragen, die bei der Orientierung des Paares hilfreich sein sollen: (1) Was will ich? (2) Was willst du? (3) Was wollen wir? (4) Kann das gemeinsam Wirklichkeit werden? (5) Wie kann es Wirklichkeit werden? Nach Kolbe (2008) bietet sich zur Herausarbeitung und Strukturierung der Problemlage die Methode der vier Pole einer Paarbeziehung an. Hierzu zählen der Substanz-Pol, der Nähe-Pol, der Individualitäts-Pol und der Sinn-Pol. Diese sind an die Grundmotivationen der Existenzanalyse angelehnt und beinhalten jene Kernthemen, die zum Gelingen einer Beziehung beitragen können.

2.6.4 Systemische Ansätze

Ein zentrales Modell aus der systemisch orientierten Richtung stammt von Schneewind und Wunderer (2003). Es zeichnet sich dadurch aus, dass es alle auf eine Paarbeziehung einwirkenden Einflussgrößen abbildet und in ein rationales Gefüge zu setzen versucht.

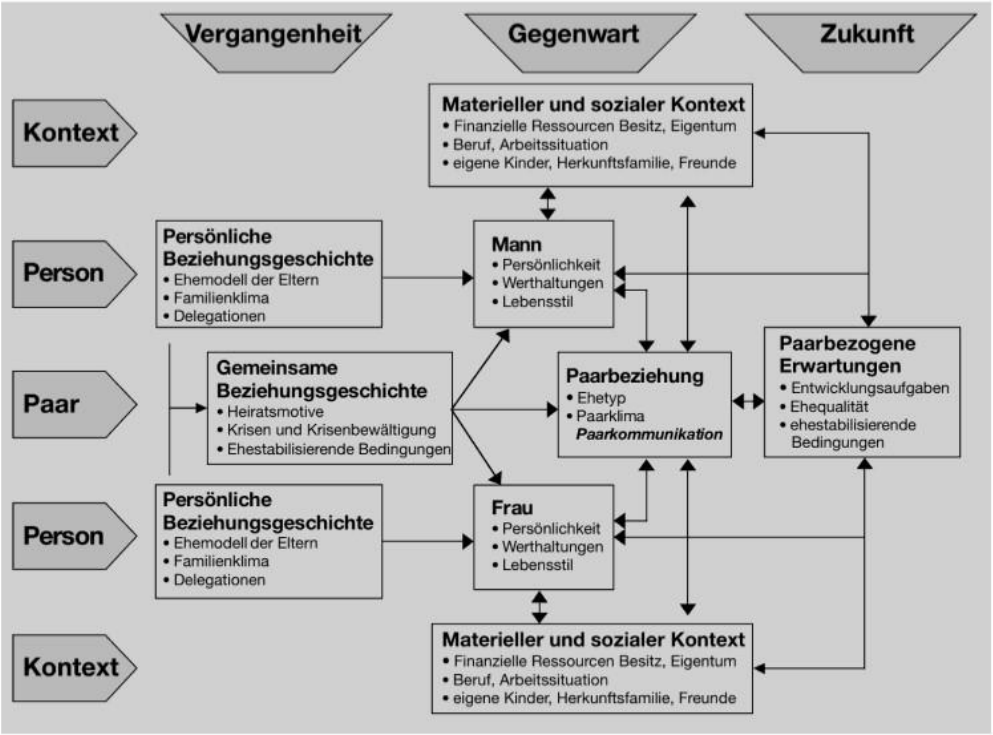
In ihrem integrativen Rahmenmodell der Paarentwicklung werden neben Veränderungsprozessen auch die individuellen Merkmale der sich entwickelnden Personen, sowie Merkmale des Entwicklungskontextes beachtet (Schneewind & Wunderer, zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 221–256). Hierbei werden drei Kontextaspekte unterschieden: die Kontextebene (distaler Kontext), die Paarebene (proximaler Kontext) und der zeitliche Kontext, welcher Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, sowie auch die Einordnung in den Familienlebenszyklus miteinander verknüpft. In den bisherigen Analysen haben sich zwei zentrale Zielvariablen der Paarbeziehung ergeben, welche als „Positivität“ und „Konfliktkompetenz“ bezeichnet werden.

Das Modell legt großes Augenmerk auf die Prozessvariable der Paarkommunikation und kann nicht nur nach verschiedenen Paartypen, sondern auch nach dem subjektiv wahrgenommen Paarklima differenzieren.

Nach Schneewind (1997) wird dadurch deutlich, wie durch den Verlauf von Anpassungsprozessen individuelle Beziehungskonzepte einen gemeinsamen Beziehungstyp bestimmen können. Obwohl das Modell eher statischer Natur ist, eignet es sich gut für Analysen zur Paarentwicklung, sowie das Abbilden relevanter Aspekte zum Begriff der Paarentwicklung (siehe Abbildung 5, zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 246)

Abbildung 5

Integratives Rahmenmodell der Paarentwicklung nach Schneewind



In Hinblick auf die therapeutische Herangehensweise gibt es in der systemischen Richtung unterschiedliche Ansätze. Hierzu gehören zum Beispiel die Strukturelle Familientherapie nach Haley (1977), welche sich an der Organisation der Familie und deren Interaktion orientiert. Zentrale Bestandteile dieser strukturellen Familientherapie sind die Einhaltung von Hierarchieebenen zwischen den Generationen, aber auch die Festlegung von Grenzen, sowie die Autonomie der einzelnen Subsysteme.

Strategische Therapiemodelle zum Beispiel nach Bateson (1958) konzentrieren sich auf jene Verhaltensmuster, die problematisches Verhalten aufrechterhalten, unter anderem komplementäre und symmetrische Interaktion.
Weitere Methoden im systemischen Ansatz befassen sich mit dem zirkulären Fragen (Selvini-Palazzoli et al., 1981), sowie mit lösungsorientierter Kurztherapie nach dem Ansatz der Selbstreferenz lebender Systeme (de Shazer, 1989).

2.6.5 Integrative Ansätze

Eine Kombination aus humanistischen und gestalttherapeutischen Theorien, sowie kognitiv behavioralen und systemischen Grundlagen bietet der emotionsfokussierte Ansatz (Lutz, 2006). Nach Greenberg und Johnson (1988) sind Beziehungskrisen als Beeinträchtigung der Bindung und Sicherheit in der Beziehung zu betrachten. Emotionen werden hierbei von defizitären Bindungsmustern reaktiviert und haben Abwertung sowie Verletzung oder Rückzug zur Folge. In der Paartherapie gilt es als Ziel, die primären Emotionen zugänglich zu machen und in weiterer Folge ihre Bedeutung für die Beziehung herauszuarbeiten.
Nach Grawe et al. (1994) wird eine integrative Vorgehensweise durch vorliegende empirische Untersuchungen zur therapeutischen Wirksamkeit bestätigt. Diese legt ein breit angelegtes und flexibles therapeutisches Vorgehen nahe.

2.7 Bedürfnisse als Grundlage der Beziehungsgestaltung

Fernab der auf der Hand liegenden physischen Grundbedürfnisse (Hunger, Durst, Schlaf, Luft zum Atmen, etc.) eines jeden Menschen, stellte sich Grawe (2004) die Frage nach der Existenz spezifischer psychischer Grundbedürfnisse, welche allen Menschen gemein sind und deren Erfüllung zu guter psychischer Gesundheit führt.

Unter diesen psychischen Grundbedürfnissen versteht Grawe (2004) jene Bedürfnisse, welche nicht nur bei allen Menschen vorhanden sind, sondern deren Verletzung oder dauerhafte Nicht-Befriedigung zu stark reduziertem Wohlbefinden und ebenso zu einer Schädigung der psychischen Gesundheit führen.

2.7.1 Bedürfniskonzepte

Im alltagspragmatischen Gebrauch steht ein Bedürfnis für alles, was zur Erhaltung und Entfaltung notwendig ist; also alles was ein Lebewesen zum Leben und zum Überleben braucht.

Die Beschäftigung der Psychologie mit den psychischen Grundbedürfnissen des Menschen reicht bis zu Sigmund Freud zurück, der den sexuellen Lustgewinn (Eros) als Grundbedürfnis beschrieb und diesen in späteren Jahren noch um einen Todestrieb (Thanatos) ergänzte (Borg-Laufs, 2012).

Das wohl bekannteste Konzept zu den Grundbedürfnissen des Menschen stammt von Maslow (1954), der diese in hierarchischer (pyramidischer) Form anordnete, wobei er zwischen Mangelmotiven (physiologische, emotionale und soziale Bedürfnisse) und Wachstumsmotiven (Selbstverwirklichung) unterschied. Sobald die im unteren Bereich liegenden physischen Grundbedürfnisse Befriedigung erfahren, kann sich jenen Bedürfnissen gewidmet werden, die psychische Bedürfnisse betreffen. Sind diese Bedürfnisse nach Sicherheit sowie Zugehörigkeit und Liebe abgedeckt, kann dem Wachstumsmotiv, dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung, nachgegangen werden.

Weitere Bedürfniskonzepte finden sich unter anderem bei Alderfer (1972), der in seiner ERG-Theorie zwischen existenziellen (existence needs), realitätsgebundenen (relatedness needs) und gefühlsbezogenen Bedürfnissen (growth needs) eines Menschen unterscheidet.

In den psychologischen Motivationstheorien kommen Bedürfnisse als Antriebe bzw. Motive zum Tragen, unter anderem bei der Theorie der gelernten Motivation nach McClelland et al. (1953). In ihr sind das Bedürfnis

nach Leistung (need for achievement), das Bedürfnis nach sozialen Beziehungen (need for affiliation), sowie das Bedürfnis nach Machtstreben (need for power) zentral. Nach Asendorpf, Banse und Neyer (2017) können die klassischen Bedürfnistheorien Beziehungsveränderungen zwar beschreiben, aber nicht hinreichend erklären.

2.7.2 Die Konsistenztheorie von Klaus Grawe

In Anlehnung an die Cognitive-Experiential Self-Theory und die dort von Epstein (zitiert nach Curtis, 1991, S. 111–137) postulierten Grundbedürfnisse (Bedürfnis nach Orientierung, Kontrolle und Kohärenz, Bedürfnis nach Bindung, Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung, Bedürfnis nach Lust) entwickelte Klaus Grawe ein eigenes Konzept psychischer Grundbedürfnisse.

Epstein (zitiert nach Curtis, 1991, S. 111–137) schrieb in seiner Arbeit zu den Grundbedürfnissen:
„*...the four proposed basic needs all meet the following criteria for a basic need: the need is universal; the need can dominate the other basic needs; and a failure to fulfill the need can destabilize the overall conceptual system.*"

Die Konsistenztheorie hat ihren Namen von dem höheren Ordnungsprinzip des psychischen Geschehens, welches von Grawe (2000) als Konsistenz bezeichnet wird. Sie vereint einerseits Erkenntnisse der Grundlagenforschung und überzeugt andererseits durch umfangreiche empirische Evidenz. Grawe betont die Bedeutung der vier von ihm postulierten Grundbedürfnisse für das menschliche Wohlergehen (Borg-Laufs, 2012). Nach Grawe (2004), sowie nach Stucki und Grawe (2007) sind diese: das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, das Bindungsbedürfnis, das Bedürfnis nach Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung und das Bedürfnis nach Selbstwertschutz bzw. Selbstwerterhöhung.

Kontrollbedürfnis (bzw. Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle)

Hierunter wird das Bedürfnis nach einer vorhersagbaren und sicheren Umwelt verstanden, welche dem Individuum Möglichkeiten zur eigenen Einflussnahme bietet. Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle ist als elementares Bedürfnis eines jeden Menschen zu sehen und beinhaltet den Wunsch, Ereignisse und Auswirkungen der Umwelt auf sich selbst als kontrollierbar gestalten zu können und sich außerdem als selbstständig und unabhängig von anderen wahrzunehmen.

Nach Grawe (2000) entwickelt der Mensch, je nachdem welche Erfahrungen er in diesem Bereich gemacht hat, Grundüberzeugungen darüber, ob das Leben für ihn bzw. für sie Sinn macht, ob Vorhersehbarkeit und eine Kontrollmöglichkeit vorhanden sind und letztlich auch, ob es sich lohnt, sich dafür einzusetzen. Dieses Bedürfnis beinhaltet demnach auch die Kompetenz, etwas zu erreichen, vergleichbar mit dem Konzept der Selbstwirksamkeit von Bandura (1997) und ist für die Entwicklung dieser, aber auch für die Entwicklung der Selbstwahrnehmung zentral.

Nach Borg-Laufs und Dittrich (2010) beschränkt sich das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle nicht nur auf die gegenwärtige Situation, sondern wird längerfristig als Vertrauen in die eigenen Kontrollmöglichkeiten verstanden.

Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Unter diesem Bedürfnis wird das Bestreben nach angenehmen, erfreulichen und lustvollen Erfahrungen und auch Zuständen verstanden, wobei dieses ebenso die eigene Handlungsmotivation vorantreibt. Für Grawe (2004) ist es ein offensichtliches Bedürfnis, da das Streben nach Glück in der menschlichen Natur verankert ist. Gleichzeitig sollen unangenehme, schmerzhafte Erfahrungen, Situationen und Zustände nach Möglichkeit vermieden werden. Die Erfahrungen, inwieweit Lust bzw. Unlust empfunden werden, zeigen sich höchst individuell und unterschiedlich ausgeprägt. Nach Grawe (2004) bestimmen einerseits individuelle Erfahrungen und andererseits

der momentane Zustand des Menschen, was genau als angenehm bzw. als unangenehm wahrgenommen wird, wobei das vermehrte Erleben positiver Zustände und Erfahrungen meist zu einer generell positiveren Lebenseinstellung führt.

Bedürfnis nach Bindung

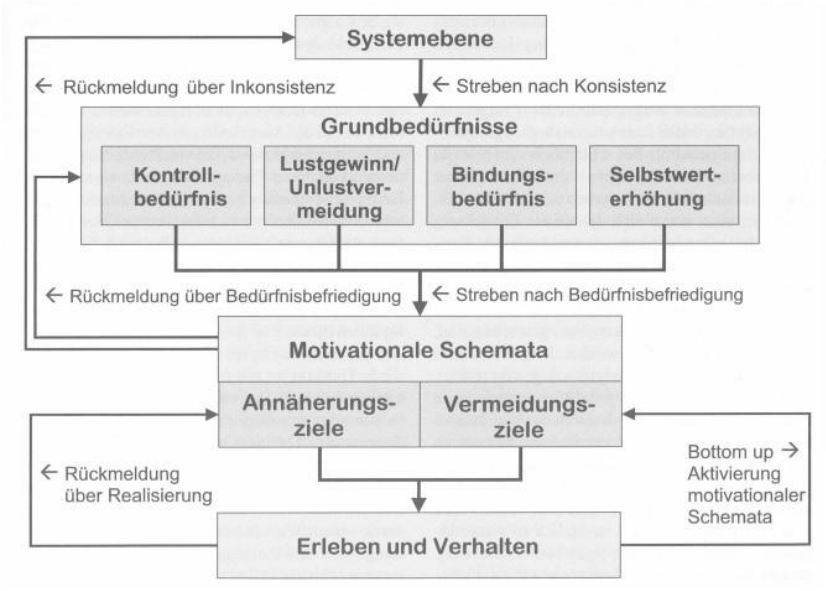
Das Bedürfnis nach Bindung zeigt sich von allen genannten Bedürfnissen als das am gründlichsten erforschte. Bowlby (1969) geht in seiner Bindungstheorie von dem angeborenen Bedürfnis aus, mit einer Bezugsperson verbunden zu sein, durch die man liebevolle Zuwendung, Trost und Hilfe, aber auch Schutz und Halt erfährt (Kröger, zitiert nach Pauls, Lohner & Viehhauser, 2015, S. 104-115). Dieses Grundbedürfnis äußert sich bei Kindern vor allem in ihrer Beziehung zu ihren Eltern bzw. Elternfiguren, während im Leben von Erwachsenen hier hauptsächlich Paarbeziehungen und enge Freundschaften eine bedeutende Rolle spielen. Das Bindungsverhalten wird bereits im Säuglings- und Kindesalter geformt, durch ein stabiles Verhältnis zu den Bezugspersonen gestärkt und bildet eine wichtige Grundlage für die psychische Gesundheit und die Entwicklung motivationaler Schemata.

Selbstwerterhöhung (bzw. Selbstwertschutz)

Grawe (2004) sieht das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz als für den Menschen spezifisch, was wiederum ein Bewusstsein seiner selbst als Individuum und die Fähigkeit zu reflexivem Denken voraussetzt. Dieses Bedürfnis beschreibt den Wunsch, sich selbst als kompetent zu erleben und sich als wertvoll und von anderen geschätzt zu fühlen (Kröger, zitiert nach Pauls, Lohner & Viehhauser, 2015, S. 104-115). Dazu gehört auch die Neigung, sich bei psychischer Gesundheit positiver einzuschätzen, als man tatsächlich ist, was ebenso für ein kompetentes Selbstbild spricht. Um ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln, ist vor allem ein Umfeld notwendig, welches Zutrauen, Wertschätzung, sowie Anerkennung und Unterstützung vermitteln kann.

Abbildung 6

Das konsistenztheoretische Modell des psychischen Geschehens



Die psychischen Grundbedürfnisse sind in diesem Modell nicht hierarchisch angeordnet, sondern gleichwertig nebeneinander zu finden (siehe Abbildung 6, zitiert nach Grawe, 2004, S. 189). Werden einzelne Grundbedürfnisse nicht befriedigt, verändert dies die Motivationslage des Menschen. Bei diesen motivationalen Schemata handelt es sich um psychische Funktionseinheiten, welche wiederrum aus Bereitschaften betreffend Handlung, emotionaler Reaktion, Wahrnehmung und Motivation bestehen.

Nach Stucki und Grawe (2007) bestimmen die Grundbedürfnisse menschliches Verhalten als oberste Sollwerte. Demnach ist es so, dass sobald inkonsistente, von Zielen abweichende Wahrnehmungen entstehen, Spannung verspürt wird. Die psychische Aktivität wird sodann auf konsistenzsichernde Gegenmaßnahmen ausgerichtet und es kommt durch positive Wahrnehmungen zu Wohlbefinden und Spannungsreduktion.

Der Mensch führt also Handlungen aus, um Befriedigung hinsichtlich dieser Grundbedürfnisse zu erfahren (Annäherungsverhalten) bzw. keine weiteren Verletzungen mehr zu erleben (Vermeidungsverhalten). Ein Gesamt-System

überwacht die Befriedigung bzw. Nicht-Befriedigung aller Grundbedürfnisse (Borg-Laufs, 2012).
Das Prinzip der Konsistenz umfasst zwei Funktionsmechanismen: Kongruenz und Konkordanz. Auf der untersten Ebene des Modells ist die Kongruenz angesiedelt, welche das Streben nach Zielerreichung des Menschen beschreibt. Sobald dies nicht mehr gelingt, nimmt der Mensch Inkongruenzsignale wahr, sein Erleben und Verhalten entsprechen somit nicht seinen motivationalen Schemata.
Das Ziel eines Menschen in sich selbst möglichst stimmig zu sein, wird als Prinzip der Konkordanz bezeichnet. Sobald diese Ziele untereinander nicht stimmig sind, können sie schwerer in die Realität umgesetzt werden und hemmen sich häufig gegenseitig, was als Diskordanz beschrieben wird.

Diese Diskordanzen führen durch Beeinträchtigung der Zielerreichung zu Inkongruenz, welche die verschiedenen Formen der Inkonsistenz darstellt und als ihr Gesamtmaß verwendet wird. Nach Grawe (2000) kann nicht nur Diskordanz zu einer Beeinträchtigung der Umsetzung von Zielen führen, da auch weitere Formen von Inkonsistenz (Interferenzen, Dissonanzen, Verdrängung, Dissoziationen, motivationale Konflikte, etc.) hierbei eine Rolle spielen können.

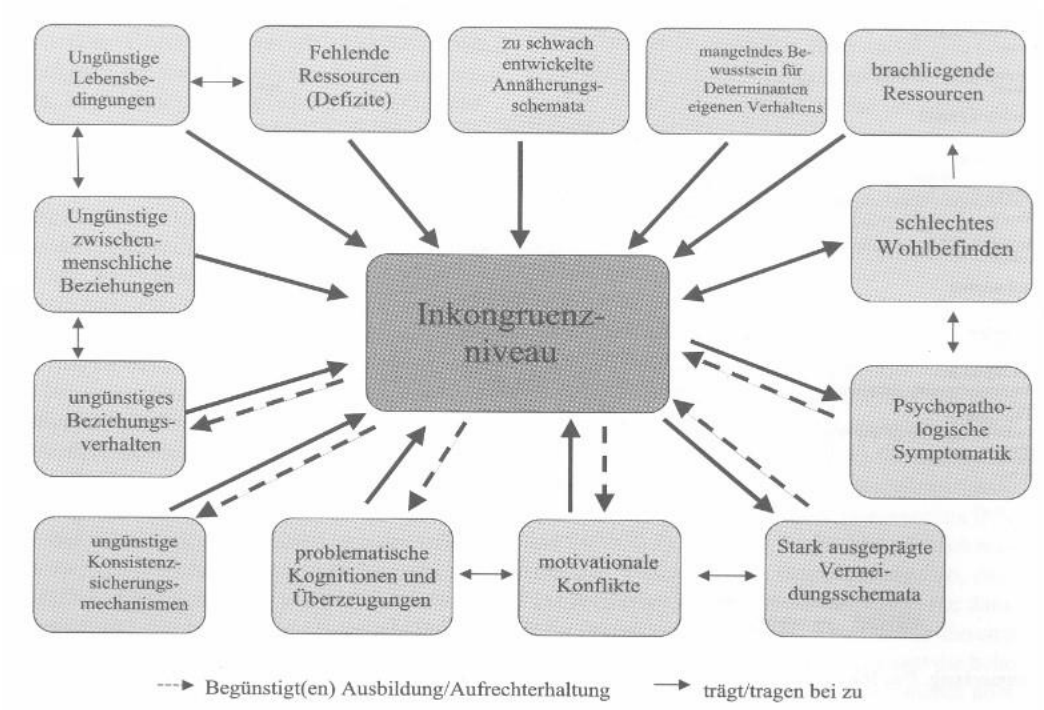
Die Konsistenztheorie sieht psychische Störungen als Versuche eine neue Ordnung herzustellen, da dadurch Inkongruenz reduziert wird. Kurzfristig entsteht auf diese Weise ein Zustand von Kontrolle und Orientierung, der zu einer Reduktion der Inkongruenz führt. Langfristig führt eine psychische Störung dazu, dass andere wichtige Ziele nicht erreicht werden können und die Inkongruenz somit erhöht wird (siehe Abbildung 7, zitiert nach Grosse Holtforth & Grawe, 2004, S. 18). Nach Kröger (zitiert nach Pauls, Lohner & Viehhauser, 2015, S. 104-115) bewirkt die konsistenztheoretische Perspektive ein besseres Verständnis der Entstehung (und der Aufrechterhaltung) psychischer Erkrankungen. Diese können als eine Art Überlebensstrategie

gesehen werden, welche aufgrund biografischer Erfahrungen sowohl sinnhaft und nachvollziehbar werden, jedoch zugleich dysfunktional Einfluss auf die Gegenwart und Zukunft haben können.

Fries und Grawe (2006) betonen, dass eine Vielzahl empirischer Befunde zur Verfügung stehen, die die im Rahmen der Konsistenztheorie formulierten Auffassungen über Zusammenhänge zwischen Konsistenz und Gesundheit und Wohlsein unterstützen.

Abbildung 7

Inkongruenzquellen



Relevanz für die Psychotherapie

Für Kröger (2006) haben die Ansätze von Grawe (2000, 2004) großen Einfluss auf die paartherapeutische Arbeit, da sie dadurch gekennzeichnet sind Paare aus destruktiven Mustern herausführen zu können, um ihre Beziehung zu höherer Zufriedenheit hinzugestalten. Auch Sanders (2006) stimmt der Bedeutung der Grundbedürfnisse nach Grawe für den paartherapeutischen Prozess zu und betont deren Nutzen.

Borg-Laufs (2012) hebt die Befriedigung der Grundbedürfnisse als allgemeines Ziel von Psychotherapie hervor und sieht vor allem in der von Grawe eingeführten Unterscheidung zwischen Annäherungs- und Vermeidungsverhalten bezüglich psychischer Grundbedürfnisse eine große therapeutische Relevanz. Seiner Ansicht nach sollte eine bessere Befriedigung der Grundbedürfnisse, unabhängig von der Symptomatik, als allgemeines und störungsübergreifendes Therapieziel angesehen werden. Zum Prozess der grundbedürfnisorientieren Psychotherapie zählen für Borg-Laufs (2012) einerseits das Erfassen des Status der Befriedigung bzw. der Verletzung psychischer Grundbedürfnisse, sowie das Verstehen und In-Beziehung-Setzen dieser, gefolgt von Ermittlung der Funktionalität und darauf aufbauend die psychotherapeutische Arbeit, welche auch dabei unterstützen soll, das dort Gelernte in den Alltag zu transferieren.

Bodenmann (2016) bezieht sich auch bei paarorientierten Interventionen auf die Relevanz der fünf Wirkmechanismen nach Grawe (2000). Hierzu gehören: Die therapeutische Beziehung (bei beiden Partnern), die Ressourcenaktivierung (beider Partner), die Problemaktualisierung (bezüglich des Paarproblems), die motivationale Klärung (beider Partner), sowie die Problembewältigung (als Paar).

Müller und Sachse (zitiert nach Sachse & Sachse, 2016, S. 163-180) betonen zudem die Bedeutung der „motivationalen Klärung“ (nach Grawe, 2000) im Zuge der klärungsorientierten Paartherapie. Sie sei ein entscheidender Faktor, um nachhaltige und auch langfristig bestehende Verbesserungen und Veränderungen realisieren zu können. Die Klärung der Motive des Partners bzw. der Partnerin, sowie die Klärung der eigenen Motive kann zu veränderten Intentionen und somit zu verändertem Erleben und Verhalten in der Paarbeziehung führen. Nach Grawe (2000) hilft das gemeinsam erarbeitete Wissen und Verstehen, wie es durch die beiden unterschiedlichen Lebensgeschichten zu den Problemen innerhalb der Beziehung kommt den

Partnern dabei, sich einander wieder zu nähern, statt sich noch weiter voneinander zu entfernen.
Zusätzlich ist darauf hinzuweisen, dass sich Paare in der Therapie oft unter sehr großem Druck befinden, endlich eine Lösung zu finden, jedoch sehr häufig keine Ressourcen mehr bei sich wahrnehmen können. Es ist also von großer Wichtigkeit, Konflikte so schnell wie möglich zu entschärfen und bereits in einer frühen Phase der Therapie erste Konsensbildungen voranzutreiben (Grawe, 2000). Dies trägt entscheidend dazu bei, dass Paare schnell erste positive Erfahrungen machen können und die damit verbundene Ressourcenaktivierung dazu führt, dass mit der Therapie eine Hoffnung auf eine gemeinsame Lösungsfindung assoziiert wird. Nach Müller und Sachse (zitiert nach Sachse & Sachse, 2016, S. 163-180) steigt auf diese Weise die Bereitschaft zu aktiver Mitarbeit und auch die therapeutische Compliance wird dadurch deutlich erhöht.

Der Zusammenhang zwischen der unzureichenden Befriedigung von Bedürfnissen und geringer Partnerschaftszufriedenheit wurde in mehreren Studien bestätigt (z.B. Brandstädter & Felser, 2003). Es ist demnach anzunehmen, dass bei einer symmetrischen Bedürfnisstruktur nicht nur die eigenen Bedürfnisse, sondern auch die des Partners bzw. der Partnerin befriedigt werden, was in weiterer Folge zu einer erhöhten Beziehungsqualität führt, wobei anzumerken ist, dass auch komplementäre Bedürfnisstrukturen einen Einfluss auf die Zufriedenheit der Partner*innen haben können.
Ein weiterer Aspekt ist der Raum für andere Bedürfnisse, der sich eröffnet, sobald durch eine sichere Bindung das Bedürfnis nach Bindung abgedeckt wurde und so mehr Platz für Selbstentfaltung lässt (Riehl-Emdes, 2005).

2.8 Partnerschaftsdiagnostik

Neben den unterschiedlichen Beziehungsmodellen und -konzepten, kommt auch den Verfahren, die sich aus diesen verschiedenen Theorien entwickelten, in der Beziehungspsychologie und auch in Bezug auf die Paartherapie große Bedeutung zu.

2.8.1 Überblick

Bereits eine kurze Recherche zur Thematik der Partnerschaftsdiagnostik zeigt die Fülle an unterschiedlichen Verfahren. Banse (zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 13-42) gibt eine exemplarische Übersicht über verschiedene partnerschaftsspezifische Fragebogenverfahren, welche jeweils unterschiedliche Aspekte erfassen:

- Beziehungszufriedenheit und Beziehungsstabilität
- Partnerbindung
- Sexualität
- Kommunikation und Konfliktverhalten
- dyadische Stressbewältigung
- Problembereiche
- Vertrauen in der Partnerschaft
- Austausch und Fairness
- Attributionsstile
- Emotionen

Unter anderem weisen von Sydow und Ullmeyer (2001) kritisch auf die Vielzahl an Studien, Fragebogen und Interviewverfahren zum Thema Paarbeziehung und Bindung hin, welche zwar die Relevanz des Ansatzes belegen würden, allerdings kaum noch überblickbar seien.

Verfahren, die am ehesten in Richtung eines übergeordneten Beziehungsstils abzielen, haben Liebe und Liebesstile und Selbst- und Partnerbild zum Thema. Exemplarisch seien hier erwähnt:

Das *Marburger Einstellungs-Inventar für Liebesstile* (MEIL) von Bierhoff, Grau und Ludwig (1993), welches in Anlehnung an die Theorie der Liebesstile von Lee (1973) sechs weitgehend unabhängige Dimensionen (Facetten) der Liebe und Zuneigung in Paarbeziehungen erhebt. Damit soll eine Einordnung in ein interpersonelles Orientierungssystem für die Partnerschaft ermöglicht werden.

Der Gießen-Test (GT-Paar) von Brähler & Brähler (1993), welcher individuelle Persönlichkeitsmerkmale von Partnern im Selbst- und Fremdbild erheben soll und die Skalen Soziale Resonanz, Dominanz, Kontrolle, Grundstimmung und Durchlässigkeit erfasst. Die Ergebnisse sollen Einblick in die Beziehungsstruktur und Grundmuster des Paares geben und auf diese Weise zentrale Konflikte in der Partnerschaft aufzeigen.

Banse (zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 13-42) hält als Fazit bezüglich der Partnerschaftsdiagnostik fest, dass es keinen idealen Zugang zur Diagnose von Partnerschaftsmerkmalen gibt, sehen diagnostische Verfahren allerdings als sinnvolle Ergänzung zum therapeutischen Gespräch an.

2.8.2 Übergeordnetes Konzept für Beziehungsstile

Eingangs sei erwähnt, dass die Bezeichnung *Beziehungsstil* in der Fachliteratur einerseits zum Teil synonym mit den Begriffen *Beziehungstyp* oder *Beziehungskonzept* gebraucht wird. Andererseits wird unter *Beziehungstyp* beispielsweise die Unterscheidung bezüglich der Verwandtschaftsbeziehung, der Eltern-Kind-Beziehung, der Paarbeziehung, der Freundschaftsbeziehung, etc. verstanden (Asendorpf, Banse & Neyer, 2017). Hassebrauck (1996)

verwendet den Begriff *Beziehungskonzept* vereinfacht gesagt als „die Vorstellungen über Paarbeziehungen“.

Wenske (zitiert nach Burmann & Kirchgeorg, 2008, S. 42-49) weist darauf hin, dass es generell an Ansätzen einer Einheit stiftenden Beziehungspsychologie fehlt. Asendorpf, Banse und Neyer (2017) betonen die Unübersichtlichkeit auf dem Gebiet der Beziehungen, was ihrer Ansicht nach die Bildung eines übergeordneten Beziehungsbegriffs erschwert.

Ein Versuch einer globaleren Sicht auf Beziehungsstile findet sich bei Gottman (1994, 1998), der zwischen drei funktionalen Paarbeziehungstypen unterscheidet (konstruktiv, impulsiv, konfliktvermeidend), wobei sich diese eher an den Interaktionen innerhalb der Paarbeziehung orientieren und dem jeweiligen Beziehungskonzept weniger Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Wunderer et al. (2001) stellen die Frage, ob sich auf Basis beziehungsrelevanter Konstrukte auf empirischem Wege sinnvoll beschreibbare Paartypen finden lassen. Mittels Clusteranalyse ermittelten sie vier Paartypen (verbunden, distanziert, Frau verbunden/Mann distanziert, Mann verbunden/Frau distanziert), welche sich bezüglich ihres aktuellen Beziehungserlebens, ihrer Wahrnehmung der gemeinsam erlebten Partnerschaftsgeschichte, sowie des aktuellen sozialen Kontextes unterscheiden.

Peirano (2008) widmete sich anhand gemeinsamer Beziehungs-persönlichkeitsmerkmale der Bestimmung von unterschiedlichen Paartypen. Im Zuge seiner Untersuchung konnten neun Paartypen charakterisiert werden (durchschnittlich, promisk, spannungsgeladen, zurückhaltend bzw. gehemmt, arbeits- und karriereorientiert, extrovertiert-umgänglich, ästhetisch, aggressiv, sowie genügsam bzw. unkompliziert).

Es wird durchaus ersichtlich, dass immer wieder Versuche unternommen wurden übergeordnete bzw. globale Beziehungsstile zu ermitteln, welche jedoch in der Vielzahl sonstiger Theorien, Modelle und Verfahren schwer auszumachen sind.
Kritische Stimmen zu einem möglichen übergeordneten Beziehungsstil finden sich bei Hinde (zitiert nach Auhagen & Salisch, 1993, S. 736), der aufgrund der Beziehungen innewohnenden Komplexität und Subjektivität den Versuch, eine übergreifende und universell anwendbare Theorie zu kreieren als Fehler ansieht. Reis und Rusbult (2004) betonen zudem den Beitrag der Vielfalt an angewandten Theorien zu einem vielfältigen und reichhaltigen Verständnis von Beziehungen bzw. Paarbeziehungen.

2.9 Fragebogen zur Erfassung von Beziehungsstilen/-typen (Gatterer, 2022)

Gatterer (2018) widmete sich der Herausarbeitung eines übergeordneten Konzepts für Beziehungsstile und begann dabei mit der Gemeinsamkeit aller Beziehungen, die darin besteht, dass die eine Beziehung eingehende Person Bedürfnisse hat, die sie nicht selbst befriedigen kann. In weiterer Folge wurden die Erkenntnisse zu den Grundbedürfnissen nach Grawe (2000), sowie die Theorien von Bushmann und Holt-Lunstad (2009) berücksichtigt.

Neben dem Fokus auf die grundbedürfnisorientierte Beziehungsgestaltung, wurde Augenmerk auf die Möglichkeit der Ausprägung von positiven und negativen Merkmalen der verschiedenen Beziehungsarten (Bushmann & Holt-Lunstad, 2009) gelegt, welche in unterstützende soziale, aversive, indifferent soziale, sowie in ambivalente Beziehungen zu unterscheiden sind. Überdies wurde die Herangehensweise bezüglich Paarbeziehungen im Hinblick auf Ähnlichkeiten, Beziehungsaufnahme und unterschiedlichen theoretische Modellen der Beziehungsgestaltung, in die Überlegungen miteinbezogen (Gatterer, 2018).

Zu Beginn der Erstellung des Fragebogens wurden einzelne Personen hinsichtlich ihrer Beziehungsgestaltung und den Gründen für ihre Beziehungsaufnahme befragt, um ihre Daten in weiterer Folge einer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) zu unterziehen.
Hierbei wurde *Beziehung* als Kontaktaufnahme und Interaktion mit einer anderen Person definiert. Der dahinterstehende motivationale und emotionale Prozess wurde als *Beziehungsgestaltung* verstanden. Im Zuge der Inhaltsanalyse wurden die sich daraus ergebenden, übergeordneten Muster der Bedürfnisbefriedigung zu den Beziehungsstilen zusammengefasst, wobei Beziehungen nach folgenden Charakteristika bewertet wurden (Gatterer, 2018):

- Implikation bzw. Funktion der Beziehungsaufnahme
- Frühere und aktuelle Beteiligung der beziehungsaufnehmenden Person
- Frühere und aktuelle Interaktion bzw. Austausch zwischen den Personen
- Rollen der agierenden Personen
- Ausmaß sich einander gegenüberstehender Bedürfnisse der beteiligten Personen.

Gatterer (2018) konnte aufgrund dieser Analysen acht Beziehungsstile herausarbeiten, welche sich im Prozess der Beziehung auch verändern können. Eine Bewertung dieser ist sowohl aus Sicht der Beziehungsaufnehmenden (Selbstbeurteilung bzw. Selbstbild), als auch durch andere (Fremdbeurteilung bzw. Fremdbild) möglich. Darüber hinaus können die Beziehungsstile den emotionalen Grundbedürfnissen nach Grawe (2000) zugeordnet werden.

2.9.1 Beziehungsstile/-typen und dazugehörige Grundbedürfnisse im Fragebogen (Gatterer, 2022)

Folgende Beziehungsstile und ihre jeweiligen Beispiele sowie das zugehörige Grundbedürfnis bzw. die zugehörigen Grundbedürfnisse (siehe Abbildung 8,

zitiert nach Gatterer, 2018, S. 11), sind Inhalt des Fragebogens, der im Zuge dieser Arbeit zur Anwendung gekommen ist (Gatterer, 2022):

Funktionale Beziehung

Für diese Beziehung ist charakteristisch, dass sie primär dazu dient, den spezifischen Bedarf einer Person nach etwas abzudecken und ebenso aktuelle Bedürfnisse in einer Situation zu erfüllen, und zwar unerheblich in welchem Bereich (sozial, materiell, emotional, etc.). Hierbei kann es sich um Menschen oder Tiere, aber auch um Objekte handeln. Die Beziehung zum Beziehungsobjekt ist umso besser, je mehr diese Person, dieses Tier oder dieses Objekt das jeweilige Bedürfnis abdeckt.

Zum Beispiel: „Ich brauche jemanden, der für mich kocht."; „Ich brauche jemanden, der mit mir Sex hat."; „Ich brauche jemanden, damit ich nicht alleine bin."; „Ich brauche jemanden, der mich lieb hat.".

Die Grundbedürfnisse dieses Beziehungsstils sind Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung und Bindung.

Bindungsorientierte Beziehung

Im Vordergrund dieses Beziehungsstils stehen das Bedürfnis nach Bindung, Liebe und Wertschätzung der beziehungsaufnehmenden Person zu einer anderen Person.

Zum Beispiel: „...weil ich jemanden liebe"; „...weil es schön ist, mit diesem Menschen/Tier zusammen zu sein"; „...weil ich mich mit diesem Menschen eins fühle".

Das Grundbedürfnis dieses Beziehungsstils ist Bindung.

Austauschbeziehung

Als Grundaspekt dieses Beziehungsstils kann der emotionale, soziale oder materielle Kosten-/Nutzenaspekt bzw. die „Gerechtigkeit" in der Beziehung genannt werden. Die Personen erwarten eine Gegenleistung für ihre eigene (Beziehungs-)Leistung, auf die eine Bewertung folgt, ob auch alles

ausgeglichen ist. Wie ist das Ergebnis bei einem Abwägen von Aufwand und Ertrag? Wer hat mehr investiert?
Zum Beispiel: „Wieviel Geld musste ich ausgeben?"; „Was habe ich dafür bekommen?".
Das Grundbedürfnis dieses Beziehungsstils ist Kontrolle.

Emotionale Beziehung
Bei diesem Beziehungsstil sind primär emotionale Prozesse von Bedeutung für die Beziehung. Man möchte etwas bzw. sich spüren oder reagiert selbst emotional in spezifischen Situationen. Es darf nicht langweilig sein und auch Situationen werden meist aus emotionaler Perspektive betrachtet.
Zum Beispiel: Sich oft ärgern; glücklich sein; eifersüchtig sein; Spaß haben.
Das Grundbedürfnis dieses Beziehungsstils ist Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung.

Rollen-/Aufgabenorientierte Beziehung
Die Erfüllung von Rollen und Aufgaben ist bei diesem Beziehungsstil von zentraler Bedeutung. Das Grundbedürfnis nach Sicherheit bezüglich Regeln, Normen und Solidarität steht hierbei im Vordergrund. Die Beziehung ist befriedigend, wenn die daran beteiligten Personen ihre Rollen erfüllen.
Zum Beispiel: Mutter, Vater oder Kind; Partner*in; Sexualpartner*in.
Das Grundbedürfnis dieses Beziehungsstils ist *Sicherheit*.

Objektbeziehung

Bei diesem Beziehungsstil ist es ausreichend, dass es einfach jemanden gibt, der da ist. Er oder sie als Mensch und auch emotionale Aspekte spielen hier nur eine untergeordnete Rolle.

Zum Beispiel: Nebeneinander sitzen, ohne zu reden; damit man nicht allein ist; jeder beschäftigt sich mit seinen Dingen oder mit dem Smartphone.

Das Grundbedürfnis dieses Beziehungsstils ist Sicherheit.

Ich-orientierte Beziehung

Eine einzelne Person mit all ihren Bedürfnissen steht in dieser Beziehung im Vordergrund. Die Dinge sollten so sein, wie diese Person es will und nur die Regeln, Normen und Bedürfnisse dieser Person sind wichtig. Andere müssen sich unterordnen, denn diese Person „herrscht" in der Beziehung, was in vielen Bereichen erkennbar ist.

Zum Beispiel: Wie stark sich andere in ihrem Leben nach ihr richten müssen, dies betrifft unter anderem Urlaube, Tätigkeiten, Regeln, Normen und Sexualität.

Das Grundbedürfnis dieses Beziehungsstils ist Autonomie bzw. Selbstverwirklichung bzw. Wichtigkeit.

Dependente Beziehung

Die Abhängigkeit von anderen, sowie die Angst verlassen zu werden bzw. allein zu sein charakterisiert diesen Beziehungsstil. Die dependente Person tut alles, damit dies nicht passiert.

Zum Beispiel: Viel für andere oder den Beziehungspartner bzw. die Beziehungspartnerin machen; sich primär an anderen orientieren, um dazuzugehören; die eigenen Bedürfnisse hinten anstellen.

Die Grundbedürfnisse dieses Beziehungsstils sind Sicherheit und Kontrolle, sowie Bindung.

Abbildung 8

Übersicht Beziehungsstile/Beziehungsgestaltung/Grundbedürfnisse

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

3 Methodisches Vorgehen

3.1 Gegenstand und Ziel der Untersuchung

Wie schon im Theorieteil angesprochen und mehrfach erläutert wurde, existiert für die Thematik von Paarbeziehungen bereits eine Vielzahl an Modellen, Theorien und diagnostischen Verfahren. Trotzdem ist aufgrund der individuellen als auch gesamtgesellschaftlichen Relevanz des Themas weiterführende Forschung in diesem Bereich nach wie vor notwendig.

Im Fokus dieser Arbeit steht das Bestreben nach einem (bislang fehlenden) übergeordneten Konzept für Beziehungsstile. Aufbauend auf der Theorie von Grawe (2000), der Bedürfnisse als Grundlage der Beziehungsgestaltung sieht, kann aus therapeutischer Sicht vom jeweiligen Bedürfnis nach Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung, Sicherheit und Kontrolle, Bindung und Autonomie bzw. Selbstverwirklichung ausgegangen werden, welches wiederrum einem der acht ermittelten Beziehungsstile zugeordnet werden kann.
Da sich Beziehungen nicht statisch verhalten, sondern funktionalen und auch zeitlichen Prozessen unterliegen, ist die Dauer von Paarbeziehungen ebenso von Interesse.

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es anhand eines von Gatterer entworfenen Fragebogens (2018) einen Einblick in die Häufigkeit und Verteilung der acht übergeordneten Beziehungsstile in Paarbeziehungen zu erlangen und mögliche Tendenzen, vor allem bezüglich der Beziehungsdauer, aber auch bezüglich des Alters und Geschlechts der teilnehmenden Personen und Paare, zu ermitteln.
Zu diesem Zweck wurden im Zuge der Studie erwachsene Personen (ab 18 Jahren) zu ihrer aktuellen Paarbeziehung befragt. Die daraus erhaltenen Daten wurden einmalig im Querschnitt erhoben und im Anschluss daran statistisch ausgewertet.

3.2 Überlegungen/Betrachtungen/Annahmen und Fragestellungen

Angelehnt an bereits existierende Forschung zum Thema Paarbeziehungen und nach eingehender Literaturrecherche ergaben sich folgende relevante Fragestellungen:

3.2.1 Beziehungsdauer/Beziehungsstil

- *(1) Besteht ein Unterschied oder Zusammenhang zwischen den verschiedenen Beziehungsstilen und der jeweiligen Beziehungsdauer?*
- *(2) Sind bestimmte Beziehungsstile häufiger als andere?*
- *(3) Gibt es generell einen stark vorherrschenden Beziehungsstil in einer oder in mehreren Beziehungsdauergruppen?*

Ausgehend von der Thematik dieser Arbeit und dem Ziel das Konzept eines übergeordneten Beziehungsstils näher zu betrachten, ist die erste Fragestellung von großem Interesse.
Obwohl hierzu noch keine empirischen Ergebnisse existieren auf die Bezug genommen werden könnte, fanden zum Beispiel Wunderer et al. (2001) bezüglich ihrer vier ermittelten Paarklima-Beziehungstypen Unterschiede in der Beziehungsgestaltung über die verschiedenen Zeit- und Systemebenen, weshalb dies auch in Bezug auf die erste Fragestellung dieser Arbeit der Fall sein könnte.

Bezüglich der Einschätzung des eigenen Beziehungsstils und davon ausgehend, dass in Selbstbeurteilungsverfahren eher sozial erwünscht geantwortet wird, ist die Wahrscheinlichkeit gegeben, dass sich positiver behaftete Beziehungsstile häufiger zeigen als jene, die von Menschen generell als negativer und weniger erstrebenswert angesehen werden.
Krumpal (2013) kam außerdem zu dem Schluss, dass Selbstauskünfte beim Ausfüllen eines Fragebogens oft vom wahren Merkmalsstatus abweichen.

- *(4) Sind Paare nach längerer Beziehungsdauer weniger funktional, bindungsorientiert oder emotional?*

Mit dieser Fragestellung soll den ersten Ergebnissen des Fragebogens von Gatterer (2018) nachgegangen werden, nach denen Paarbeziehungen meist funktional, bindungsorientiert oder emotional beginnen, wobei eingeräumt wird, dass hierbei auch oft unterschiedliche Aspekte des Paares im Vordergrund stehen.

3.2.2 Paare/Beziehungsstil

- *(5) Ähneln sich Paare in ihrem jeweiligen Beziehungsstil?*
- *(6) Ähneln sich Paare eher zu Beginn oder nach längerer Beziehungsdauer in ihrem Beziehungsstil?*

Die meisten Paarbeziehungen sind dadurch gekennzeichnet, dass entweder zwei sichere Bindungsstile, zwei ängstlich-vermeidende oder zwei gleichgültig-vermeidende Personen ein Paar bilden, also Ähnlichkeit innerhalb des Paares besteht (Bierhoff & Rohmann, 2005).

Huesman und Levinger (zitiert nach Berkowitz, 1976, S. 191-229) postulieren, dass die Ähnlichkeit der Paare mit fortschreitender Dauer der Beziehung immer wichtiger wird. Gleicherweise stellen Brandstätter und Kronberger (2003) fest, dass die Ähnlichkeit der Werthaltungen mit fortschreitender Beziehungsdauer immer größere Bedeutung für die Beziehungsqualität des Paares hat.

3.2.3 Gender/Beziehungsstil

- *(7) Unterscheiden sich Frauen und Männer in ihrem Beziehungsstil?*
- *(8) Zeigen sich Männer im Vergleich zu Frauen weniger bindungsorientiert?*
- *(9) Sind Frauen im Unterschied zu Männern mehr auf Sicherheit aus? (rollen-/aufgabenorientierter Beziehungsstil, Objektbeziehung, dependenter Beziehungsstil)*

Sind noch immer existierende Vorurteile, die Frauen in Beziehungen als „abhängiger bzw. ängstlicher" und Männer als weniger bindungsorientiert sehen, zutreffend?

Hyde (2014) widerspricht den gängigen Klischees und kommt zu dem Schluss, dass sich Frauen und Männer in beinahe allen Dimensionen und Gebieten der Beziehungspsychologie deutlich ähnlicher zeigen, als man vermuten würde und meint hierzu:
„*In truth, men and women differ little in their desires in close relationships; they're not "opposite" sexes at all.*" (Hyde, 2014).

3.2.4 Alter/Beziehungsstil/Beziehungsdauer

- *(10) Bestehen altersbedingte Unterschiede bezüglich der verschiedenen Beziehungsstile?*
- *(11) Bestehen altersbedingte Unterschiede bezüglich der Beziehungsstile bei kürzerer oder längerer Beziehungsdauer?*

Nach Apostolou et al. (2022) hat die mit dem Alter steigende Erfahrung einen Einfluss auf den grundsätzlichen Umgang mit engen zwischenmenschlichen Beziehungen. Berücksichtigt man den Begriff des differentiellen Alterns, der zwar systematische Veränderungen im Alter miteinbezieht, aber dennoch die hohe Variabilität innerhalb der Altersgruppen zeigt (Filipp & Mayer, 1999), wird klar, dass hierbei ebenso variable bzw. kaum einschätzbare Ergebnisse wahrscheinlich sind.

3.3 Untersuchungsinstrument

In der Untersuchung kam der Fragebogen „Beziehungsstile/-typen allgemein" von Gatterer (2022) zum Einsatz.
Die Umfrage startete mit einem kurzen Instruktionstext und einigen Informationen zum Datenschutz. Nach Einwilligung in die Datenschutzerklärung wurde zunächst das Alter der teilnehmenden Person anhand des Geburtsdatums abgefragt. Zur Zuordnung der jeweils zusammengehörigen Paare war zusätzlich das Geburtsdatum der Partnerin bzw. des Partners anzugeben. Anschließend war das Geschlecht (männlich, weiblich, anderes) auszuwählen. Ferner musste die Beziehungsdauer (< 1 Jahr, 1-4 Jahre, 5-9 Jahre und >10 Jahre) angegeben werden. Überdies wurden die Untersuchungsteilnehmer*innen darum gebeten, ihre jeweilige Beziehungsdauer in einem offenen Antwortfeld zu präzisieren, um die Möglichkeit einer nachträglichen zusätzlichen Einteilung nach Gruppen flexibel gestalten zu können. Schließlich waren die acht Fragen zu den unterschiedlichen Beziehungsstilen zu beantworten.

Die komplette Befragung ist dem Anhang zu entnehmen.

3.3.1 Items

In der Befragung wurden acht Items (siehe Tabelle 1), welche jeweils einen Beziehungsstil repräsentieren, vorgegeben und waren im Rahmen eines

Antwortformats in der Abstufung von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr stark) zu beantworten. Jedes der acht Items war unabhängig für sich und für die betreffende Beziehungssituation zu bewerten.

Zu Beginn der Untersuchung wurden die teilnehmenden Personen hinsichtlich der Fragen zu den Beziehungsstilen wie beschrieben instruiert: „Im Folgenden 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."

Tabelle 1

Items Fragebogen

Name	Label
Funktionale	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.
Bindungsorientierte	Meine Beziehungen sind dadurch charakterisiert, dass ich die betreffenden Menschen gern habe und wertschätze. Es ist schön, mit diesen Menschen zusammen zu sein.
Austausch	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 einen Kosten-Nutzen-Aspekt dar.
Emotionale	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.
Rollen-/Aufgabenorientierte	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.
Objekt	In einer Beziehung ist es wichtig, dass es einfach jemanden gibt, der da ist. Man sollte Emotionen und Liebe nicht überbewerten.
Ich-orientierte	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.
Dependente	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.

3.4 Stichprobenauswahl und Untersuchungsdurchführung

Um eine möglichst aussagekräftige Stichprobe zu erhalten, wurde die Untersuchung online mit dem Befragungstool LimeSurvey erstellt und mittels E-Mail an sämtliche Paare aus dem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis der Autorin versandt. Zusätzlich wurde darum gebeten, den Fragebogen an Menschen in Paarbeziehungen weiterzuleiten. Der Link zur Untersuchung wurde ebenso über die Studienplattform Moodle an alle Lehrgangskolleg*innen geschickt, um so viele potenzielle Untersuchungsteilnehmer*innen wie möglich zu akquirieren.

Nach umfangreicher Literaturrecherche und Auseinandersetzung mit der Theorie wurde die Untersuchung mittels LimeSurvey im Jänner und Februar 2023 durchgeführt und erstreckte sich über einen Zeitraum von zwei Wochen.

3.5 Stichprobenbeschreibung

Hinsichtlich der Auswahl der Untersuchungsteilnehmer*innen erfolgte weder eine Unterscheidung der Paarbeziehungen bezüglich sexueller Orientierung noch bezogen auf den rechtlichen Status der Beziehung (Partnerschaft, Ehe, nichteheliche Lebensgemeinschaft oder eingetragene Partnerschaft).

Um den Aspekt der Beziehungsdauer vergleichen zu können, wurde die Stichprobe in vier Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe besteht aus Menschen, die sich erst kurz (bis zu einem Jahr) in einer Paarbeziehung befinden. Die zweite Gruppe umfasst Personen, die bereits seit längerem (ein bis vier Jahre) in einer Beziehung sind, während die dritte Gruppe aus Paaren besteht, die schon vier bis neun Jahre in ihrer Paarbeziehung leben. Schließlich umfasst die vierte Gruppe Paare, die eine Langezeitbeziehung von zehn Jahren und mehr pflegen. Auf diese Weise sollte neben den unterschiedlichen Beziehungsstilen gleichzeitig ein Einblick in Veränderungen

der jeweiligen Beziehungsstile in Abhängigkeit der Beziehungsdauer gewonnen werden.

Zur Feststellung möglicher altersbedingter Unterschiede wurde zusätzlich das Lebensalter der befragten Personen mittels Geburtsdatum erhoben. Um eine Zuordnung der jeweils zusammengehörigen Paare möglich zu machen, wurde ebenso das Geburtsdatum der jeweiligen Beziehungspartnerin bzw. des jeweiligen Beziehungspartners abgefragt.

Ursprünglich war es Ziel der Untersuchung, ausschließlich zusammengehörige Paare zu befragen, da nach Asendorpf, Banse und Neyer (2017) Beziehungen von zwei Partner*innen unterhalten werden, und es deswegen auch angemessen ist, beide Partner*innen als Dyade zu untersuchen. Obwohl dies sowohl im versandten E-Mail als auch im Instruktionstext zu Beginn der Befragung deutlich gemacht wurde, nahmen auch viele Einzelpersonen teil, die sich zwar gegenwärtig in einer Paarbeziehung befinden, aber ohne Teilnahme ihres jeweiligen Partners bzw. ihrer jeweiligen Partnerin.
An diesen Umstand angepasst wurden jene Fragestellungen, für die eine Zusammengehörigkeit der Paare unerheblich ist, mit der Gesamtstichprobe untersucht, während jene Fragestellungen, die zusammengehörige Paare betreffen, auch nur mit diesem passenden Teil der Gesamtstichprobe durchgeführt wurden.

4 Ergebnisdarstellung

Im Zuge dieses Abschnitts der vorliegenden Arbeit werden die Ergebnisse der Untersuchung erläutert, deren Berechnung, Auswertung und visuelle Darstellung durch den Einsatz der Statistiksoftware SPSS 29 erfolgte.

4.1 Demografische Charakteristika

An der Untersuchung nahmen insgesamt 221 Personen teil, wobei jene Personen von der Analyse exkludiert wurden, die ein inkorrektes Alter anführten oder sich dem Geschlecht „Andere" zuordneten, da sich in diesen beiden Fällen Auffälligkeiten im Antwortverhalten zeigten. Es verblieben 215 verwertbare Datensätze. Dieser im Folgenden als Gesamtstichprobe bezeichnete Personenkreis lässt sich weiter untergliedern in 132 Personen, deren Partner bzw. Partnerin ebenfalls teilgenommen hat, sodass Daten von 66 Paaren vorliegen, sowie 83 Einzelpersonen, die sich gegenwärtig zwar in einer Paarbeziehung befinden, deren Partner bzw. Partnerin aber nicht an der Befragung partizipiert hat.

Innerhalb der Teilstichprobe der Paare (*Paar*) finden sich gleichverteilt 66 Frauen und 66 Männer. Unter den Personen der Teilstichprobe Einzelpersonen (*kein Paar*) sind 68 Frauen (82%) und 15 Männer (18%) vertreten.

Das durchschnittliche Alter der Proband*innen beträgt 39 Jahre in der Gesamtstichprobe (*Mdn*=39.00, *IQR*=12.00), 40 Jahre bei den Paaren (*Mdn*=40.00, *IQR*=12.00) und 39 Jahre bei den Einzelpersonen (*Mdn*=39.00, *IQR*=11.50).

Die Mehrzahl der Proband*innen gab eine Beziehungsdauer von 10 Jahren und länger an (*N*=86 bzw. 40%). 55 Personen der Gesamtstichprobe bzw. 26% gaben eine Beziehungsdauer von 5 bis 9 Jahren an, nahezu gleich groß ist die Anzahl der Proband*innen mit einer Beziehungsdauer von

1 bis 4 Jahren (*N*=56 bzw. 26%). Die kleinste Gruppe bilden mit *N*=18 bzw. 8% Personen, die sich erst seit maximal einem Jahr in einer Paarbeziehung befinden. Aufgeteilt nach Kategorie *Paar* bzw. *Kein Paar* zeigt sich eine ähnliche Verteilung der Beziehungsdauer wie in der Gesamtstichprobe (siehe Tabelle 2). Nach den verschiedenen Altersgruppen aufgeteilt, findet sich die deskriptive Statistik in Tabelle 3.

Tabelle 2

Deskriptive Statistik Gesamt/Paar/kein Paar

Item	Total	Paar	kein Paar
(N)	215	132	83
Geschlecht			
Männlich	38% (81)	50% (66)	18% (15)
Weiblich	62% (134)	50% (66)	82% (68)
age (median)	39.00 (IQR 12.00)	40.00 (IQR 12.00)	39.00 (IQR 11.50)
Alter			
bis 35	36% (77)	33% (43)	41% (34)
36 - 45	40% (85)	37% (49)	43% (36)
ab 46	25% (53)	30% (40)	16% (13)
Beziehungsdauer			
<1 Jahr	8% (18)	11% (14)	5% (4)
1-4 Jahre	26% (56)	28% (37)	23% (19)
5-9 Jahre	26% (55)	21% (28)	33% (27)
>10 Jahre	40% (86)	40% (53)	40% (33)
Beziehungsstil			
Funktionale (mean)	5.61 (2.94)	5.55 (2.98)	5.71 (2.88)
Bindungsorientierte (mean)	10.14 (1.37)	10.20 (1.31)	10.06 (1.46)
Austausch (mean)	5.09 (2.64)	4.58 (2.42)	5.90 (2.78)
Emotionale (mean)	7.68 (2.43)	7.36 (2.51)	8.18 (2.21)
Rollen-/Aufgabenorientierte (mean)	4.54 (2.65)	4.15 (2.46)	5.16 (2.84)
Objekt (mean)	3.35 (2.39)	3.15 (2.28)	3.67 (2.54)
Ich-orientierte (mean)	3.51 (2.42)	3.22 (2.33)	3.98 (2.49)
Dependente (mean)	4.86 (2.40)	4.92 (2.43)	4.76 (2.36)

Tabelle 3

Deskriptive Statistik Gesamt/nach Altersgruppen

Item	Total	bis 35	36 - 45	ab 46
(N)	215	77	85	53
Geschlecht				
Männlich	38% (81)	34% (26)	36% (31)	45% (24)
Weiblich	62% (134)	66% (51)	64% (54)	55% (29)
Beziehungsdauer				
<1 Jahr	8% (18)	13% (10)	9% (8)	.
1-4 Jahre	26% (56)	38% (29)	18% (15)	23% (12)
5-9 Jahre	26% (55)	29% (22)	33% (28)	9% (5)
>10 Jahre	40% (86)	21% (16)	40% (34)	68% (36)
Beziehungsstil				
Funktionale (mean)	5.61 (2.94)	5.62 (2.79)	5.32 (2.84)	6.06 (3.29)
Bindungsorientierte (mean)	10.14 (1.37)	10.23 (1.49)	10.09 (1.24)	10.09 (1.40)
Austausch (mean)	5.09 (2.64)	4.86 (2.43)	5.74 (2.81)	4.38 (2.46)
Emotionale (mean)	7.68 (2.43)	7.81 (2.47)	7.47 (2.51)	7.83 (2.25)
Rollen-/Aufgabenorientierte (mean)	4.54 (2.65)	4.35 (2.66)	5.06 (2.80)	3.98 (2.26)
Objekt (mean)	3.35 (2.39)	3.23 (2.31)	3.20 (2.28)	3.77 (2.67)
Ich-orientierte (mean)	3.51 (2.42)	3.10 (1.92)	3.95 (2.82)	3.40 (2.28)
Dependente (mean)	4.86 (2.40)	5.06 (2.39)	5.07 (2.36)	4.23 (2.39)

4.2 Ergebnisse zu den Fragestellungen

4.2.1 Beziehungsdauer/Beziehungsstil

- *(1) Besteht ein Unterschied oder Zusammenhang zwischen den verschiedenen Beziehungsstilen und der jeweiligen Beziehungsdauer?*

Beziehungsstil Objektbeziehung

Hier zeigt sich bei einer Beziehungsdauer von unter einem Jahr die geringste Zustimmung (M=2.06, SD=1.11). Die höchste Zustimmung ist bei der Gruppe mit einer Beziehungsdauer von mehr als 10 Jahren zu finden (M=4.35, SD=2.58). Dies konnte mittels Signifikanztest (siehe Tabelle 4) bestätigt werden ($F_{(3, 211)}$=9.96, p<.001).

Das Ergebnis der Korrelation (siehe Tabelle 5) zeigt, dass es bei diesem Beziehungsstil einen geringen signifikanten Zusammenhang zwischen Beziehungsstil und Beziehungsdauer zu geben scheint (r(213)=.34, p<.001).

Beziehungsstil Austauschbeziehung

Bei einer Beziehungsdauer zwischen 5 und 9 Jahren zeigt sich die höchste Zustimmung (*M*=6.25, *SD*=2.53), während die Zustimmung in der Gruppe mit einer Beziehungsdauer von unter einem Jahr am geringsten ausfällt (*M*=3.94, *SD*=2.26). Der Signifikanztest (siehe Tabelle 4) bestätigt diese Richtung ($F_{(3, 211)}$=6.58, p<.001).

Betreffend der übrigen Beziehungsstile sind keine visuellen oder signifikanten Unterschiede oder Zusammenhänge bezüglich Beziehungsstil und Beziehungsdauer ersichtlich (siehe Tabelle 4, Tabelle 5 und Abbildung 9).

- *(2) Sind bestimmte Beziehungsstile häufiger als andere?*

In der Gesamtstichprobe über alle Altersgruppen verteilt zeigt sich (siehe Tabelle 2), dass der bindungsorientierte Beziehungsstil (*M*=10.14, *SD*=1.37) die stärkste Zustimmung erfährt. Die zweithöchste Zustimmung ist beim emotionalen Bindungsstil zu sehen (*M*=7.68, *SD*=2.43). Bei den Beziehungsstilen funktional (*M*=5.61, *SD*=2.94), austauschorientiert (*M*=5.09, *SD*=2.64), rollen-/aufgabenorientiert (*M*=4.54, *SD*=2.65) und dependent (*M*=4.86, *SD*=2.40) ist jeweils eine Ausprägung im mittleren Bereich zu sehen. Geringere Zustimmung erfahren die Beziehungsstile Objektbeziehung (*M*=3.35, *SD*=2.39) und Ich-orientiert (*M*=3.51, *SD*=2.42).

- *(3) Gibt es generell einen stark vorherrschenden Beziehungsstil in einer oder in mehreren Beziehungsdauergruppen?*

Über alle Beziehungsdauergruppen erfährt der bindungsorientierte Beziehungsstil die stärkste Zustimmung, gefolgt vom emotionalen Bindungsstil. Ein in nur einer der Gruppen stark vorherrschender Beziehungsstil konnte nicht festgestellt werden (siehe Tabelle 2).

- *(4) Sind Paare nach längerer Beziehungsdauer weniger funktional, bindungsorientiert oder emotional?*

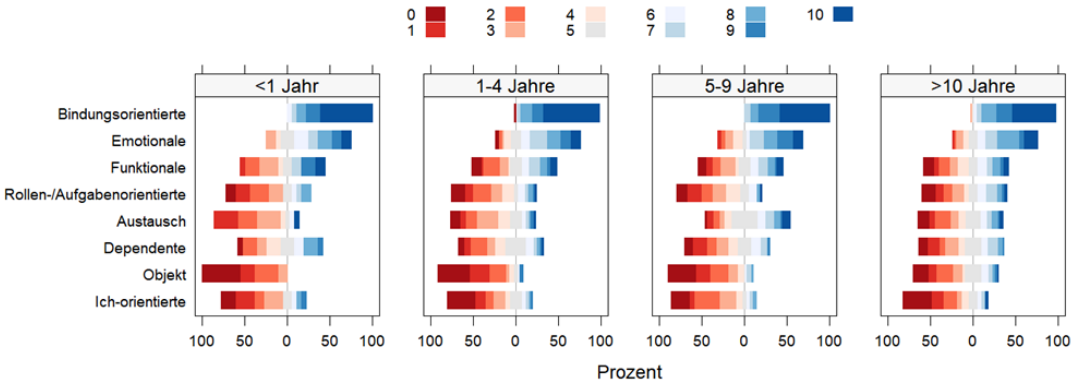
Bindungsorientiert: Obwohl der Mittelwert mit 9.94 (siehe Tabelle 4) der niedrigste aller Beziehungsdauergruppen ist, fällt das Ergebnis nicht signifikant aus ($F_{(3, 211)}$=1.20, p=.309).

Funktional: Weder visuell (siehe Abbildung 9) noch nach den Mittelwerten (siehe Tabelle 4) scheint etwas auf einen weniger funktionalen Beziehungstyp bei längerer Beziehungsdauer hinzudeuten, was der Signifikanztest bestätigt ($F_{(3, 211)}$=0.28, p=.842).

Emotional: Es finden sich keine visuellen Hinweise (siehe Abbildung 9) darauf, dass der emotionale Beziehungstyp bei längerer Beziehungsdauer weniger stark ausgeprägt ist als in den anderen Beziehungsdauergruppen. Der Signifikanztest (siehe Tabelle 4) bestätigt dies ($F_{(3, 211)}$=0.14, p=.934).

Abbildung 9

Beziehungsdauer/Beziehungsstil Likert-Plot



Der Likert-Plot visualisiert die Ergebnisse mittels gestapelter Balkendiagramme, wobei die eher zustimmenden Antworten rechts (in blau) und die weniger zustimmenden Antworten links (in rot) zu sehen sind.

Tabelle 4

Beziehungsdauer/Beziehungsstil Kruskal-Wallis-Test

Item	Total	<1 Jahr	1-4 Jahre	5-9 Jahre	>10 Jahre	Statistics
(N)	215	18	56	55	86	
Funktionale (mean)	5.61 (2.94)	6.22 (3.12)	5.68 (3.00)	5.60 (2.91)	5.44 (2.92)	$F_{(3, 211)}$=0.28, p=.842
Bindungsorientierte (mean)	10.14 (1.37)	10.22 (1.22)	10.23 (1.60)	10.35 (0.93)	9.94 (1.47)	$F_{(3, 211)}$=1.20, p=.309
Austausch (mean)	5.09 (2.64)	3.94 (2.26)	4.57 (2.35)	6.25 (2.53)	4.92 (2.74)	$F_{(3, 211)}$=6.58, p<.001
Emotionale (mean)	7.68 (2.43)	7.61 (2.20)	7.61 (2.43)	7.53 (2.67)	7.84 (2.33)	$F_{(3, 211)}$=0.14, p=.934
Rollen-/Aufgabenorientierte (mean)	4.54 (2.65)	4.28 (2.61)	4.29 (2.58)	4.13 (2.29)	5.02 (2.89)	$F_{(3, 211)}$=1.30, p=.276
Objekt (mean)	3.35 (2.39)	2.06 (1.11)	2.64 (2.11)	2.95 (2.10)	4.35 (2.58)	$F_{(3, 211)}$=9.96, p<.001
Ich-orientierte (mean)	3.51 (2.42)	3.94 (2.69)	3.54 (2.48)	3.56 (2.11)	3.37 (2.53)	$F_{(3, 211)}$=0.53, p=.661
Dependente (mean)	4.86 (2.40)	5.67 (2.50)	4.89 (2.31)	4.55 (2.32)	4.87 (2.48)	$F_{(3, 211)}$=0.84, p=.475

. Test Statistic: Kruskal-Wallis-Test.

Tabelle 5

Beziehungsdauer/Beziehungsstil Pearson Korrelation

	Beziehungsdauer2		
Characteristics	**N**	**r**	**p.value**
Funktionale	215	-.06	.349
Bindungsorientierte	215	-.09	.210
Austausch	215	.10	.151
Emotionale	215	.04	.573
Rollen-/Aufgabenorientierte	215	.11	.093
Objekt	215	.34	<.001
Ich-orientierte	215	-.06	.414
Dependente	215	-.06	.396

pearson

4.2.2 Paare/Beziehungsstil

- *(5) Ähneln sich Paare in ihrem jeweiligen Beziehungsstil?*

Tabelle 6

Paare/Beziehungsstil n=66 Paare

Beziehungsstil	mean	median	sd	low	up	IQR
Rollen-/Aufgabenorientierte	3.15	3	1.93	1.5	5	3.5
Austausch	3.58	3.5	2.02	2	5	3
Emotionale	6.36	6.5	2.02	5	8	3
Ich-orientierte	2.22	2	1.91	0.62	3	2.38
Objekt	2.15	1.5	1.86	1	3.5	2.5
Funktionale	4.55	4.5	2.42	2.5	6.5	4
Dependente	3.92	4	1.75	2.5	5	2.5
Bindungsorientierte	9.2	9.5	1.16	9	10	1

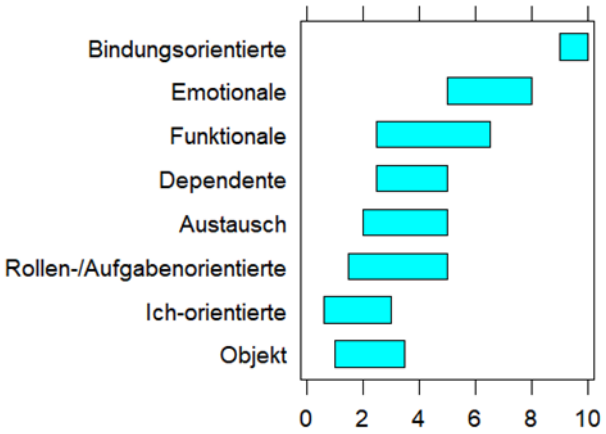
low und up = 25% Quantil und 75% Quantil

Paare scheinen sich in ihren Antworten beim bindungsorientierten Beziehungsstil am meisten zu ähneln (*M*=9.2, *SD*=1.16). Dies wird im Balkendiagramm der Quartile auch visuell deutlich (siehe Abbildung 10).

Am unähnlichsten haben die Paare beim funktionalen Beziehungsstil geantwortet (*M*=4.55, *SD*=2.42), gefolgt vom rollen-/aufgabenorientierten Beziehungsstil (*M*=3.15, *SD*=1.93), (siehe Tabelle 6).

Abbildung 10

Paare/Beziehungsstil Balkendiagramm der Quantile



Die Position auf der x-Achse visualisiert die allgemeine Zustimmung zum Konzept. Die Breite der Box zeigt die durchschnittliche Variabilität innerhalb der Paare.

4.2.3 Paare/Beziehungsstil/Beziehungsdauer

- *(6) Ähneln sich Paare eher zu Beginn oder nach längerer Beziehungsdauer in ihrem Beziehungsstil?*

Das Antwortverhalten beim bindungsorientieren Beziehungsstil zeigt sich in der Beziehungsdauergruppe von über 10 Jahren im Vergleich zu den anderen Beziehungsdauergruppen am unterschiedlichsten (*M*=8.88, *SD*=1.49, siehe Tabelle 7), was auch visuell ersichtlich ist (siehe Abbildung 11).
Ebenfalls in der Beziehungsdauergruppe von über 10 Jahren zeigt sich das unterschiedlichste Antwortverhalten im Vergleich zu den anderen Gruppen beim emotionalen Beziehungsstil (*M*=6.58, *SD*=2.16, siehe Tabelle 7).

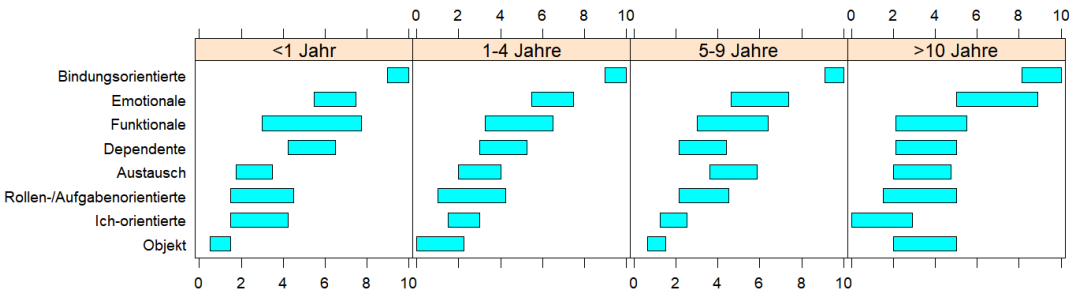
Tabelle 7

Paare/Beziehungsstil/Beziehungsdauer n=66 Paare

Beziehungsstil	Beziehungsdauer	mean	median	sd	low	up	IQR
Rollen-/Aufgabenorientierte	<1 Jahr	3.43	4	1.99	1.5	4.5	3
Rollen-/Aufgabenorientierte	>10 Jahre	3.38	3.75	2.26	1.5	5	3.5
Rollen-/Aufgabenorientierte	1-4 Jahre	2.76	3	1.76	1	4.25	3.25
Rollen-/Aufgabenorientierte	5-9 Jahre	3.11	2.5	1.51	2.12	4.5	2.38
Austausch	<1 Jahr	3.07	3	1.74	1.75	3.5	1.75
Austausch	>10 Jahre	3.44	3.25	2.3	2	4.75	2.75
Austausch	1-4 Jahre	2.97	3	1.45	2	4	2
Austausch	5-9 Jahre	4.89	5	1.84	3.62	5.88	2.25
Emotionale	<1 Jahr	6.43	7	1.97	5.5	7.5	2
Emotionale	>10 Jahre	6.58	6.25	2.16	5	8.88	3.88
Emotionale	1-4 Jahre	6.42	6.5	1.75	5.5	7.5	2
Emotionale	5-9 Jahre	5.86	6.5	2.24	4.62	7.38	2.75
Ich-orientierte	<1 Jahr	2.93	2	2.47	1.5	4.25	2.75
Ich-orientierte	>10 Jahre	1.88	1.25	2.15	0	2.88	2.88
Ich-orientierte	1-4 Jahre	2.42	2	1.75	1.5	3	1.5
Ich-orientierte	5-9 Jahre	2.21	2.25	1.35	1.25	2.5	1.25
Objekt	<1 Jahr	1	1.5	0.71	0.5	1.5	1
Objekt	>10 Jahre	3.42	3.5	1.95	2	5	3
Objekt	1-4 Jahre	1.32	1	1.36	0	2.25	2.25
Objekt	5-9 Jahre	1.5	1	1.32	0.62	1.5	0.88
Funktionale	<1 Jahr	5.29	5	2.96	3	7.75	4.75
Funktionale	>10 Jahre	4.08	3.75	2.34	2.12	5.5	3.38
Funktionale	1-4 Jahre	4.92	5	2.39	3.25	6.5	3.25
Funktionale	5-9 Jahre	4.54	4.5	2.41	3	6.38	3.38
Dependente	<1 Jahr	5.36	5	1.49	4.25	6.5	2.25
Dependente	>10 Jahre	3.75	3.75	1.93	2.12	5	2.88
Dependente	1-4 Jahre	4.13	4.5	1.54	3	5.25	2.25
Dependente	5-9 Jahre	3.25	3.25	1.49	2.12	4.38	2.25
Bindungsorientierte	<1 Jahr	9.14	9.5	1.28	9	10	1
Bindungsorientierte	>10 Jahre	8.88	9.5	1.49	8.12	10	1.88
Bindungsorientierte	1-4 Jahre	9.47	10	0.72	9	10	1
Bindungsorientierte	5-9 Jahre	9.43	9.75	0.81	9.12	10	0.88

Abbildung 11

Paare/Beziehungsstil/Beziehungsdauer Balkendiagramm der Quantile



Die Position auf der x-Achse visualisiert die allgemeine Zustimmung zum Konzept. Die Breite der Box zeigt die durchschnittliche Variabilität innerhalb der Paare.

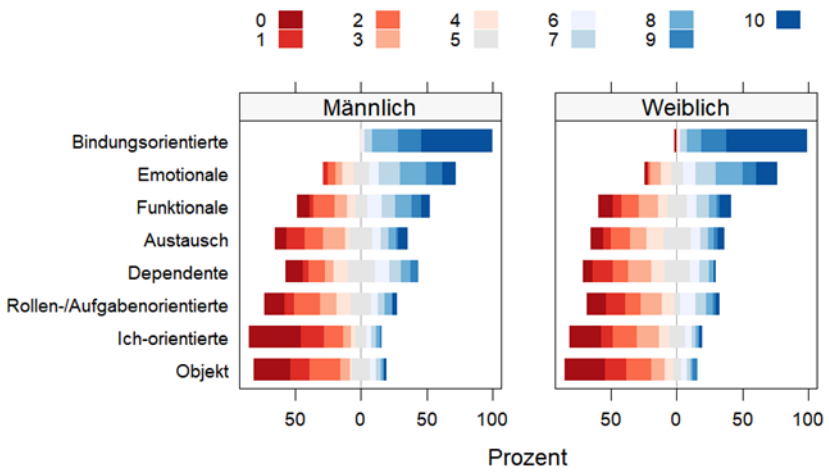
Die unterschiedlichsten Antworten beim funktionalen Beziehungsstil zeigt die Beziehungsdauergruppe von unter einem Jahr (*M*=5.29, *SD*=2.96, siehe Tabelle 7).

4.2.4 Gender/Beziehungsstil

- *(7) Unterscheiden sich Frauen und Männer in ihrem Beziehungsstil?*
- *(8) Zeigen sich Männer im Vergleich zu Frauen weniger bindungsorientiert?*
- *(9) Sind Frauen im Unterschied zu Männern mehr auf Sicherheit aus? (rollen-/aufgabenorientierter Beziehungsstil, Objektbeziehung, dependenter Beziehungsstil)*

Abbildung 12

Gender/Beziehungsstil Likert-Plot



Der Likert-Plot visualisiert die Ergebnisse mittels gestapelter Balkendiagramme, wobei die eher zustimmenden Antworten rechts (in blau) und die weniger zustimmenden Antworten links (in rot) zu sehen sind.

Tabelle 8

Gender/Beziehungsstil Wilcoxon-Test

Item	Total	Männlich	Weiblich	Statistics
(N)	215	81	134	
Funktionale (mean)	5.61 (2.94)	6.01 (2.99)	5.37 (2.90)	$F_{(1, 213)}$=2.49, p=.116
Bindungsorientierte (mean)	10.14 (1.37)	10.07 (1.23)	10.19 (1.45)	$F_{(1, 213)}$=1.41, p=.237
Austausch (mean)	5.09 (2.64)	4.96 (2.81)	5.16 (2.54)	$F_{(1, 213)}$=0.59, p=.443
Emotionale (mean)	7.68 (2.43)	7.51 (2.45)	7.78 (2.42)	$F_{(1, 213)}$=0.63, p=.428
Rollen-/Aufgabenorientierte (mean)	4.54 (2.65)	4.47 (2.54)	4.58 (2.73)	$F_{(1, 213)}$=0.03, p=.866
Objekt (mean)	3.35 (2.39)	3.43 (2.40)	3.31 (2.39)	$F_{(1, 213)}$=0.18, p=.670
Ich-orientierte (mean)	3.51 (2.42)	3.02 (2.40)	3.81 (2.39)	$F_{(1, 213)}$=7.83, p=.006
Dependente (mean)	4.86 (2.40)	5.28 (2.61)	4.60 (2.23)	$F_{(1, 213)}$=3.95, p=.048

. Test Statistic: Wilcoxon-Test.

Frauen und Männer zeigen in der Einschätzung ihres Beziehungsstils keine nennenswerten Unterschiede. Der Signifikanztest bestätigt den visuellen Eindruck (siehe Tabelle 8).

Im Ich-orientierten Beziehungsstil ist zu bemerken, dass Männer sich diesem signifikant weniger als Frauen zugehörig sehen ($F_{(1, 213)}$=7.83, p=.006).

Die Antworten der Männer zum dependenten Beziehungsstil sind im Vergleich zu Frauen etwas zustimmender ausgeprägt ($F_{(1, 213)}$=3.95, p=.048).

Eine geringere Zustimmung von Männern beim bindungsorientierten Beziehungsstil im Vergleich zu Frauen kann nicht bestätigt werden (siehe Tabelle 8).

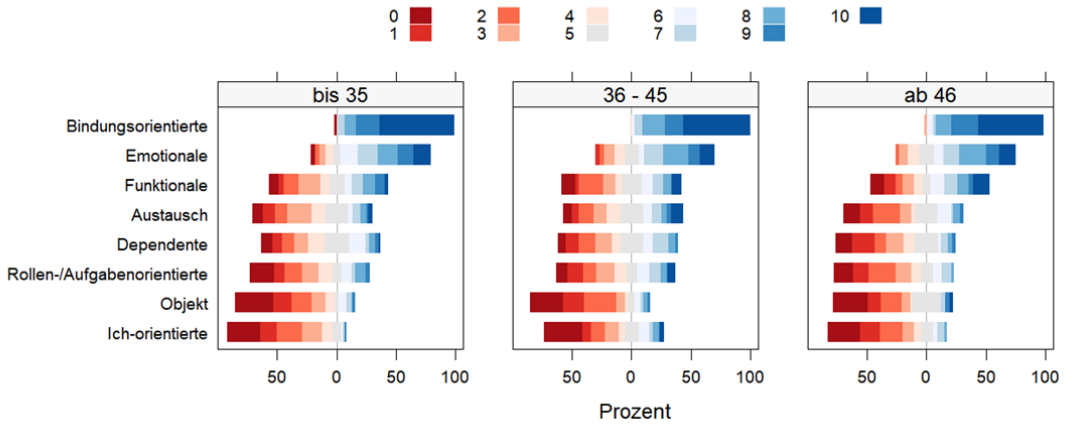
Ebenso zeigen Frauen im Vergleich zu Männern keine höhere Zustimmung (siehe Tabelle 8) in jenen Beziehungsstilen, die dem Grundbedürfnis Sicherheit zuzuordnen sind (rollen-/aufgabenorientierter Beziehungsstil, Objektbeziehung, dependenter Beziehungsstil).

4.2.5 Alter/Beziehungsstil

- *(10) Bestehen altersbedingte Unterschiede bezüglich der verschiedenen Beziehungsstile?*

Abbildung 13

Alter/Beziehungsstil Likert-Plot



Der Likert-Plot visualisiert die Ergebnisse mittels gestapelter Balkendiagramme, wobei die eher zustimmenden Antworten rechts (blau), die weniger zustimmenden Antworten links (rot) zu sehen sind.

Tabelle 9

Alter/Beziehungsstil Kruskal-Wallis-Test

Item	Total	bis 35	36 - 45	ab 46	Statistics
(N)	215	77	85	53	
Funktionale (mean)	5.61 (2.94)	5.62 (2.79)	5.32 (2.84)	6.06 (3.29)	$F_{(2, 212)}$=0.99, p=.373
Bindungsorientierte (mean)	10.14 (1.37)	10.23 (1.49)	10.09 (1.24)	10.09 (1.40)	$F_{(2, 212)}$=0.71, p=.491
Austausch (mean)	5.09 (2.64)	4.86 (2.43)	5.74 (2.81)	4.38 (2.46)	$F_{(2, 212)}$=4.23, p=.016
Emotionale (mean)	7.68 (2.43)	7.81 (2.47)	7.47 (2.51)	7.83 (2.25)	$F_{(2, 212)}$=0.43, p=.648
Rollen-/Aufgabenorientierte (mean)	4.54 (2.65)	4.35 (2.66)	5.06 (2.80)	3.98 (2.26)	$F_{(2, 212)}$=2.58, p=.078
Objekt (mean)	3.35 (2.39)	3.23 (2.31)	3.20 (2.28)	3.77 (2.67)	$F_{(2, 212)}$=0.63, p=.531
Ich-orientierte (mean)	3.51 (2.42)	3.10 (1.92)	3.95 (2.82)	3.40 (2.28)	$F_{(2, 212)}$=1.10, p=.334
Dependente (mean)	4.86 (2.40)	5.06 (2.39)	5.07 (2.36)	4.23 (2.39)	$F_{(2, 212)}$=2.66, p=.073

. Test Statistic: Kruskal-Wallis-Test.

Es gibt keine auffälligen Unterschiede bezüglich der Beziehungsstile über die verschiedenen Altersgruppen (siehe Tabelle 9).

Einzig beim austauschorientierten Beziehungsstil (siehe Tabelle 9) zeigt die Altersgruppe 36 bis 45 im Vergleich zu den anderen Altersgruppen höhere

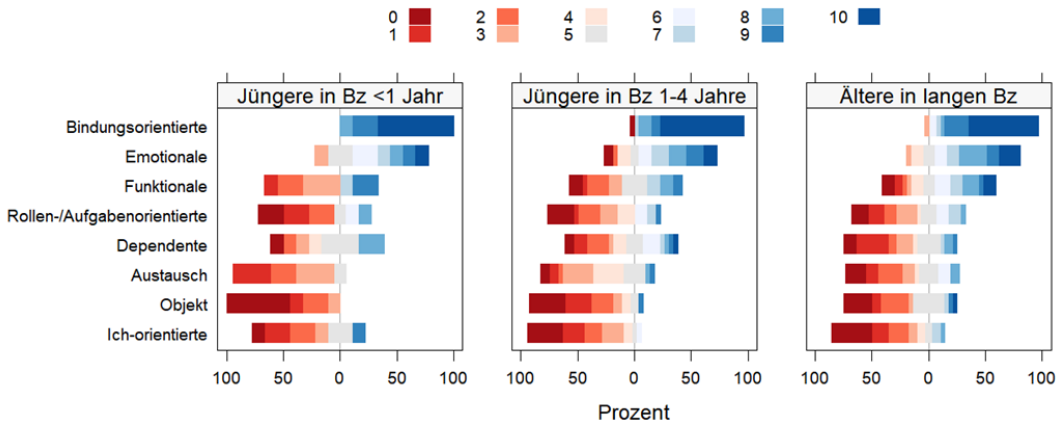
Zustimmung (M=5.74, SD=2.81), was der Signifikanztest bestätigt ($F_{(2, 212)}$=4.23, p=.016).

4.2.6 Alter/Beziehungsstil/Beziehungsdauer

- *(11) Bestehen altersbedingte Unterschiede bezüglich der Beziehungsstile bei kürzerer oder längerer Beziehungsdauer?*

Abbildung 14

Alter/Beziehungsstil/Beziehungsdauer Likert-Plot



Der Likert-Plot visualisiert die Ergebnisse mittels gestapelter Balkendiagramme, wobei die eher zustimmenden Antworten rechts (blau), die weniger zustimmenden Antworten links (rot) zu sehen sind.

Tabelle 10

Alter/Beziehungsstil/Beziehungsdauer Kruskal-Wallis-Test

Item	Total	Jüngere in Bz <1 Jahr	Jüngere in Bz 1-4 Jahre	Ältere in langen Bz	Statistics
(N)	63	9	26	28	
Funktionale (mean)	5.61 (2.94)	5.33 (3.12)	5.35 (2.88)	6.36 (3.12)	$F_{(2, 60)}$=0.83, p=.440
Bindungsorientierte (mean)	10.14 (1.37)	10.56 (0.73)	10.19 (2.06)	10.07 (1.68)	$F_{(2, 60)}$=0.35, p=.704
Austausch (mean)	5.09 (2.64)	3.33 (1.32)	4.65 (2.04)	4.11 (2.44)	$F_{(2, 60)}$=1.57, p=.217
Emotionale (mean)	7.68 (2.43)	7.56 (2.19)	7.46 (2.83)	8.21 (2.11)	$F_{(2, 60)}$=0.47, p=.629
Rollen-/Aufgabenorientierte (mean)	4.54 (2.65)	3.78 (2.86)	4.08 (2.54)	4.43 (2.49)	$F_{(2, 60)}$=0.37, p=.691
Objekt (mean)	3.35 (2.39)	1.89 (1.17)	2.88 (2.14)	4.04 (2.80)	$F_{(2, 60)}$=3.11, p=.052
Ich-orientierte (mean)	3.51 (2.42)	4.11 (2.80)	2.81 (1.72)	3.14 (2.41)	$F_{(2, 60)}$=0.84, p=.438
Dependente (mean)	4.86 (2.40)	5.44 (2.60)	5.08 (2.73)	4.21 (2.63)	$F_{(2, 60)}$=1.22, p=.303

. Test Statistic: Kruskal-Wallis-Test.

Es konnten weder visuell (siehe Abbildung 14) noch in der Berechnung (siehe Tabelle 10) altersbedingte Unterschiede bezüglich kürzerer oder längerer Beziehungsdauer festgestellt werden.

5 Diskussion und Schlussfolgerungen

Grundsätzlich ist anzumerken, dass die Vielzahl möglicher Einflussfaktoren auch in dieser Untersuchung Einfluss auf die Ergebnisse hat. Nach Miller (2015) zählen hierzu einzigartige Kombinationen unterschiedlicher Faktoren, die den Menschen individuell ausmachen. Die Unterschiede zwischen Personen beeinflussen wiederrum ihre engen zwischenmenschlichen Beziehungen bzw. Paarbeziehungen.

5.1 Einschätzung der Methodik und Datengrundlage

Untersuchung und Stichprobe

Für die Untersuchung wurde ein quantitativer Zugang gewählt. Anhand des Fragebogens sollten die verschiedenen Beziehungsstile und die jeweilige Beziehungsdauer von Menschen in Paarbeziehungen erhoben werden. Nachdem es allerdings, wie im Theorieteil beschrieben, noch kein übergeordnetes Konzept für Beziehungsstile in dieser Form gibt, ist das Untersuchungsdesign als eher explorativ anzusehen und soll aufkommenden Fragestellungen nachgehen, sowie Tendenzen aufzeigen.

Zudem ist zu erwähnen, dass der für die Untersuchung verwendete Fragebogen von Gatterer (2022) noch nicht im größeren Umfang erprobt wurde. Nach Neumann (2002) ist der Neuheitswert des eingesetzten Messinstruments bei der Berechnung und Interpretation der Ergebnisse zu berücksichtigen. Für die Validität des Verfahrens spricht, dass mit ihm weitgehend repräsentative Verteilungen der acht unterschiedlichen Beziehungsstile über die unterschiedlichen Gruppen gezeigt werden konnten.

Obwohl sich die vorliegende Arbeit ursprünglich ausschließlich an zusammengehörige Paare richten sollte, wurde im Zuge der Untersuchung deutlich, dass ebenfalls eine größere Zahl an Einzelpersonen, die sich gegenwärtig in einer Paarbeziehung befinden, an der Befragung teilnahm.

Die Entscheidung auch jene Proband*innen zu berücksichtigen, welche ohne ihren Beziehungspartner bzw. ihre Beziehungspartnerin an der Untersuchung partizipiert haben, ist einerseits dadurch vertretbar, dass es auch auf individueller Ebene von Vorteil ist, ein frühzeitiges Problembewusstsein für mögliche Schwierigkeiten oder Belastungen innerhalb der Paarbeziehung zu schaffen. Andererseits kann bei Beziehungsproblemen ein Einzelsetting ebenso hilfreich und unterstützend sein (Pilsl & Heitkötter, 2020).
Überdies war es von Interesse, die Idee eines Konzepts übergeordneter Beziehungsstile näher zu betrachten, weshalb eine größere Anzahl an Untersuchungsteilnehmer*innen anzustreben war.

Ferner ist darauf hinzuweisen, dass die Stichprobe über eine offene Online-Befragung, bei der die Teilnahme nicht auf bestimmte Personen begrenzt war, gewonnen wurde. Es ist anzunehmen, dass ein großer Teil der Personen auf Anfrage der Autorin an der Untersuchung teilnahm und die übrigen Proband*innen mittels Schneeballsystem akquiriert wurden. Nach Wunderer et al. (2001) sollte ein derartiges „convenience sample" (willkürliche Stichprobe) vorsichtig interpretiert und nicht überbewertet werden.

Bezüglich der Gesamtstichprobe ist es zudem notwendig anzumerken, dass die Gruppe derer, die sich erst seit maximal einem Jahr in einer Paarbeziehung befinden, im Vergleich zu den anderen Beziehungsdauergruppen mit einem Anteil von 8% deutlich kleiner ausfällt.
Zusätzlich ist zu erwähnen, dass die Altersgruppe unter 30 Jahre mit nur fünf Untersuchungsteilnehmer*innen im Gegensatz zu den übrigen Altersgruppen unterrepräsentiert ist.

Die Möglichkeit zusätzlich nach dem jeweiligen Beginn der Paarbeziehung zu fragen und auf diese Weise den anfänglichen Beziehungsstil miteinbeziehen zu können, wurde in Erwägung gezogen und wäre mit Sicherheit ein Ansatzpunkt bezüglich weiterer Versionen des Verfahrens.

Neumann (2002) weist jedoch auf Schwierigkeiten bei rückblickenden Messungen hin und gibt an, dass es hierbei zu systematischen Verzerrungen kommen kann, die unter anderem auf die aktuellen Lebensumstände der befragten Personen, sowie auf individuelle Persönlichkeitsmerkmale zurückgeführt werden können. Nach Miller (2015) können derartige „faulty memories" ein Problem sein. Personen zeigen sich in Befragungen bei Selbstbeschreibungen bzw. Erinnerungen am zuverlässigsten beim Beschreiben konkreter Ereignisse, die kürzlich stattgefunden haben, während sich bei Berichten über Ereignisse oder Gegebenheiten, die bereits länger zurückliegen, eine erhöhte Anfälligkeit für Fehler zeigt. Dies bestätigten auch Aicken et al. (2013) im Zuge ihrer Studie über Sexualität in Partnerschaften, bei der sich die Paare über alle Altersgruppen besser an Aspekte ihrer Beziehung erinnerten, wenn sie diese mit „life events" oder einer für sie besonderen Bedeutung verbinden konnten.

5.2 Anmerkungen zu den relevanten Fragestellungen

In Bezug auf die untersuchten Fragestellungen, konnten folgende Erkenntnisse gewonnen werden:

Häufigkeit der Beziehungsstile

- *(2) Sind bestimmte Beziehungsstile häufiger als andere?*
- *(3) Gibt es generell einen stark vorherrschenden Beziehungsstil in einer oder in mehreren Beziehungsdauergruppen?*

In der Untersuchung zeigte sich, dass keiner der Beziehungsstile in einer oder in mehreren Gruppen stark vorherrscht. Dennoch zeichneten sich einige Tendenzen ab, bezüglich derer sich eine nähere Betrachtung lohnt.

Die Tatsache, dass der bindungsorientierte Beziehungsstil im Gegensatz zu den übrigen Beziehungsstilen die mit Abstand größte Zustimmung erfährt, scheint nicht weiter verwunderlich. Menschen neigen dazu, ein positives Bild ihrer Beziehung, aber auch ein positives Selbstbild wahrnehmen zu wollen.

Nach Bogner und Landrock (2015) existiert die menschliche Tendenz im Sinne der sozialen Erwünschtheit zu handeln. Dies geschieht bei der Beantwortung nicht nur auf Basis des Inhalts des Fragebogens, sondern wird auch hinsichtlich des eigenen Bewusstseins adaptiert. Ebenso spielt die soziale Norm eine Rolle, da Personen oft dazu neigen, eine Art soziales Einverständnis für ihr Antwortverhalten zu erwarten.
Ähnlich verhält es sich bei dem zweithäufigsten - dem emotionalen - Beziehungsstil. Die Tatsache, dass sich Menschen als „nicht langweilig" sehen möchten, ist durchaus nachvollziehbar.

Die Beziehungsstile funktional, austauschorientiert, rollen-/aufgabenorientiert, sowie dependent erfuhren Zustimmung im mittleren Bereich. Eine Erklärung hierfür könnte sein, dass sich die teilnehmenden Personen entweder tatsächlich so einschätzen oder aber diesbezüglich eher unentschlossen sind und im Hinblick auf ihre Beziehung keine konkreten Vorstellungen dazu haben. Krauth (1995) postulierte, dass Testpersonen eine Neigung entwickeln können, aus Unkenntnis oder Unsicherheit extreme Antworten zu meiden und sich eher für die mittlere Antwortkategorie zu entscheiden (Tendenz zur Mitte).

Jenen Beziehungsstilen, die im allgemeinen als negativ behaftet angesehen werden, also der Objektbeziehung und dem Ich-orientierten Beziehungsstil, wurde auch in dieser Befragung am wenigsten zugestimmt. Hier könnte die soziale Erwünschtheit ebenfalls einen Einfluss haben.
Miller (2015) gibt bezüglich Selbsteinschätzungen, neben der sozialen Erwünschtheit, auch zu bedenken, dass Teilnehmer*innen die Fragen zwar verstehen, jedoch nicht genug Einsicht in sich selbst haben, um diese zutreffend und akkurat zu beantworten. Die Selbstbildeinschätzung hängt zu einem Teil ebenfalls von den Fragen ab, die gestellt werden, welche von manchen Untersuchungsteilnehmer*innen natürlich auch missinterpretiert werden können.

Da die Beziehungszufriedenheit in der Untersuchung nicht erhoben wurde, lassen sich keine Schlüsse darüber treffen, ob die Stichprobe im Gesamten möglicherweise einfach eine glückliche und stabile Gruppe bezüglich ihres Beziehungsstils darstellt. Nach Hammerschmidt (2001) gehören unter anderem die Faktoren Vertrauen, Liebe, Aufrichtigkeit, Treue, Zuwendung und Zärtlichkeit, Verständnis, Geduld, Verlässlichkeit, sexuelle Übereinstimmung, sowie ähnliche Lebensphilosophie und gemeinsame Interessen zur (Ehe-)Zufriedenheit.

In zahlreichen Studien (z.B. Morgan & Shaver, 1999) wird der sichere Bindungsstil, welcher in dieser Arbeit am ehesten mit dem *bindungsorientieren Beziehungsstil* vergleichbar ist, als beste Voraussetzung für eine dauerhafte, stabile und zufriedenstellende Beziehung gesehen.
Nach Roesler (2016) soll es als erklärtes Ziel der Paartherapie gelten wieder eine sichere Bindungsbeziehung zwischen den Partner*innen herzustellen.

Dies lässt bezugnehmend auf die durchgeführte Befragung die Vermutung zu, dass sich ein Großteil der Untersuchungsteilnehmer*innen in einer weitgehend stabilen und zufriedenstellenden Paarbeziehung befindet.

Beziehungsstil und Beziehungsdauer

- *(1) Besteht ein Unterschied oder Zusammenhang zwischen den verschiedenen Beziehungsstilen und der jeweiligen Beziehungsdauer?*
- *(4) Sind Paare nach längerer Beziehungsdauer weniger funktional, bindungsorientiert oder emotional?*

Insgesamt konnten in dieser Untersuchung kaum berichtenswerte Unterschiede oder Zusammenhänge bezüglich der verschiedenen Beziehungsstile und der jeweiligen Beziehungsdauer gefunden werden.

Ein interessanter Unterschied in der Zustimmung findet sich beim Beziehungsstil der *Objektbeziehung*. Hier zeigte sich bei der Beziehungsdauer von unter einem Jahr die geringste Zustimmung, während die untersuchten Personen in

Langzeitbeziehungen über zehn Jahren eine höhere Zustimmung zeigten. In diesem Fall könnte man argumentieren, dass in einer erst kurz bestehenden Beziehung noch mehr um Zuneigung und Emotionen geht, während sich in einer Langzeitbeziehung eine pragmatischere Sicht auf die Vorteile davon, „dass es einfach jemanden gibt, der da ist“ einstellen könnte.

Im Beziehungsstil *Austauschbeziehung* konnte ebenfalls ein Unterschied in der Zustimmung gefunden werden. In der Beziehungsdauergruppe von unter einem Jahr war die Zustimmung am geringsten, in jener zwischen 5 und 9 Jahren zeigte sie sich am deutlichsten. Ein Grund dafür könnte in der Beziehungsphase liegen. Bei Betrachtung der Phasenmodelle von Beziehungen ist in bestimmten Lebensphasen von unterschiedlichen Entwicklungsaufgaben (z.B. Kaiser, 2003) die Rede. Es ist denkbar, dass Paare in dieser Phase in überproportionalem Maß aushandeln, wie es in der Beziehung weitergeht, wie man einen gemeinsamen Haushalt aufteilt oder ähnliches.

Hinsichtlich der Frage, ob sich Paare nach längerer Beziehungsdauer weniger funktional, emotional und bindungsorientiert zeigen, konnte festgestellt werden, dass sowohl beim funktionalem als auch beim emotionalen Beziehungsstil keine signifikanten Unterschiede in der Zustimmung auftraten. Beim bindungsorientierten Beziehungsstil war die Zustimmung in der Beziehungsdauergruppe über 10 Jahren zwar am niedrigsten, jedoch immer noch hoch und nicht signifikant.
Den ersten Ergebnissen des Fragebogens, denen mit dieser Fragestellung nachgegangen werden sollte, kann demnach durch diese Untersuchung im Umkehrschluss nicht zugestimmt werden. Tatsächlich scheinen hierbei unterschiedliche Aspekte des Paares im Vordergrund zu stehen (Gatterer, 2018).

Neben dem Beziehungsstil dürften also - wie erwartet - noch andere Merkmale bzw. Eigenschaften entscheidend sein. Nach Neyer (zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 165-189) ist die Beständigkeit der Paarbeziehung ebenso von der Persönlichkeit der zusammengehörigen Partner*innen, aber auch von ihrer Beziehungsbiografie beeinflusst, zudem ist die Stabilität einer Paarbeziehung auch immer von Umweltfaktoren abhängig. Demzufolge hat die Persönlichkeit größeren Einfluss auf die Paarbeziehung als die Paarbeziehung auf die Persönlichkeit, was bedeutet, dass eine Partnerschaft mehr durch stabile Persönlichkeitsvariablen beeinflusst wird als durch situative Faktoren. Dies liegt darin begründet, dass Partnermerkmale aus drei Komponenten (Persönlichkeiten beider Partner*innen, sowie gemeinsame Beziehungsgeschichte) bestehen, während die Persönlichkeit eines Individuums für sich allein steht und sich daher meist stabiler zeigt.

Ähnlichkeit zusammengehörige Paare

- *(5) Ähneln sich Paare in ihrem jeweiligen Beziehungsstil?*
- *(6) Ähneln sich Paare eher zu Beginn oder nach längerer Beziehungsdauer in ihrem Beziehungsstil?*

Die Ergebnisse zeigen, dass sich Paare in ihren Antworten beim bindungsorientierten Beziehungsstil am meisten ähneln.
Nach Brandstätter und Kronberger (2003) wird zu Beginn einer Beziehung eher auf leicht beobachtbare Präferenzen (Aussehen, Freizeitaktivitäten und ähnliches) geachtet, während Unterschiede in Wertauffassungen zunächst nicht wahrgenommen werden bzw. im Stadium intensiver Verliebtheit noch nicht als störend empfunden werden. Erst nachdem die Paarbeziehung länger andauert, werden solche Unterschiede deutlich, was zu Konflikten innerhalb der Beziehung führen kann. Ähnlichkeiten bezüglich der Werteauffassung haben in längeren Beziehungen demnach größere Bedeutung als in Kurzzeitbeziehungen. Es ist also ebenso wahrscheinlich, dass

Paare mit längerer Beziehungsdauer in ihrem Beziehungsstil ähnlicher sind als Paare, die sich noch nicht so lange in einer Paarbeziehung befinden.

In der Gruppe der Langzeitbeziehungen von über 10 Jahren ist ersichtlich, dass sowohl das Antwortverhalten beim bindungsorientierten als auch beim emotionalen Beziehungsstil im Vergleich zu den anderen Beziehungsdauergruppen am unterschiedlichsten ist, was sich möglicherweise damit erklären lässt, dass die Stichprobe einige Paare beinhaltete, die bereits eine Beziehungsdauer von über 25 Jahren aufwiesen und demnach die bindungsorientierten und emotionalen Aspekte möglicherweise etwas pragmatischer sehen. Für zukünftige Untersuchungen wäre die nähere Betrachtung der Beziehungsdauergruppe von 20 Jahren und mehr auf alle Fälle von Interesse.

Bezüglich des funktionalen Beziehungsstils zeigten die Paare in der Beziehungsdauergruppe von unter einem Jahr die unterschiedlichsten Antworten. Eine mögliche Erklärung hierfür wäre, dass man sich in so einem frühen Stadium der Beziehung tendenziell nicht final einig bezüglich der „Funktion“ der Beziehung sein könnte. Davon ausgehend, dass Ähnlichkeiten mit fortschreitender Dauer der Beziehung wichtiger werden, könnte in diesen Beziehungen Potenzial für Konflikte bestehen. Es ist allerdings zu erwähnen, dass die Gruppe der Paare, die seit unter einem Jahr in einer Beziehung sind, mit 8% die kleinste darstellte und dies demnach durch die Ergebnisse der Untersuchung nicht verallgemeinert behauptet werden kann.

In Bezug darauf räumen Brandstätter und Kronberger (2003) ein, dass Unähnlichkeit von Paaren sowohl eine Bereicherung als auch ein Risiko für Beziehungsqualität und Beziehungsstabilität bedeuten kann.

Einen positiven Aspekt der Ähnlichkeit sehen Dyrenforth et al. (2010), die darauf hinweisen, dass es durch Ähnlichkeit eher dazu kommt, dass der emotionale Zustand des Partners bzw. der Partnerin nachvollziehbar wird.

Dieses Verständnis, sowie das Erleben ähnlicher Emotionen führt zu mehr positivem Austausch und reduziert das Konfliktpotenzial. Die Bestätigung des eigenen Selbst durch den ähnlichen Partner bzw. die ähnliche Partnerin bedingt ebenso positive Verstärkung, welche bindungs- und intimitätsfördernd ist (Barelds et al., 2007).

Beziehungsstil und Gender

- *(7) Unterscheiden sich Frauen und Männer in ihrem Beziehungsstil?*
- *(8) Zeigen sich Männer im Vergleich zu Frauen weniger bindungsorientiert?*
- *(9) Sind Frauen im Unterschied zu Männern mehr auf Sicherheit aus? (rollen-/aufgabenorientierter Beziehungsstil, Objektbeziehung, dependenter Beziehungsstil)*

Insgesamt zeigten die Ergebnisse keine nennenswerten Unterschiede zwischen Männern und Frauen in der Einschätzung ihres Beziehungsstils.
Im Gegenteil scheinen sich Männer weniger dem ich-orientierten Beziehungsstil zugehörig zu sehen und antworteten mit größerer Zustimmung bezüglich des dependenten Beziehungsstils. Ebenso konnte keine geringere Zustimmung von Männern beim bindungsorientierten Bindungsstil im Vergleich zu Frauen festgestellt werden.
Gleichermaßen zeigten Frauen im Vergleich zu Männern keine höhere Zustimmung in jenen Beziehungsstilen, die dem Grundbedürfnis Sicherheit zuzuordnen sind (rollen-/aufgabenorientierter Beziehungsstil, Objektbeziehung, dependenter Beziehungsstil).

Im Gegensatz zu manchen Vorurteilen scheinen sich Männer im Vergleich zu Frauen sogar als weniger ich-orientiert zu sehen. Hassebrauck (2003) fand einen berichtenswerten Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Eigenschaft „Zurückstecken zu Gunsten des anderen“. Dieser

schien für Männer deutlich wichtiger zu sein, wobei anzumerken ist, dass hier nicht festgestellt werden kann, wer zu Gunsten von wem zurückstecken soll.

Von Sydow und Ullmeyer (2001) konnten in ihrer Metaanalyse zeigen, dass die Beziehungsqualität enger mit der Bindungshaltung des Mannes verknüpft ist als mit der der Frau.
Klassische Vorurteile bezüglich geschlechtstypischen Beziehungseinstellungen scheinen sich in der untersuchten Stichprobe der vorliegenden Arbeit nicht bestätigen zu können.

Beziehungsstil und Alter

- *(10) Bestehen altersbedingte Unterschiede bezüglich der Beziehungsstile?*
- *(11) Bestehen altersbedingte Unterschiede bezüglich der Beziehungsstile bei kürzerer oder längerer Beziehungsdauer?*

Nach den Ergebnissen der Untersuchung zeigen sich keine auffälligen Unterschiede bezüglich der Beziehungsstile über die verschiedenen Altersgruppen. Ebenso konnten keine altersbedingten Unterschiede hinsichtlich kürzerer oder längerer Beziehungsdauer ermittelt werden.

Da Paare mit längerer Beziehungsdauer auch einer höheren Altersgruppe angehören, ist bei diesen von höherer Beziehungsstabilität auszugehen. Klein und Bierhoff (1991) konnten den bedeutsamen Stellenwert altruistischer und pragmatischer Liebe für die Beständigkeit und Stabilität einer Paarbeziehung zeigen, was in diesem Fall eine Art „Bestätigung“ für die Untersuchungsteilnehmer*innen in Langzeitbeziehungen darstellen könnte.

Roberts und DelVecchio (2000) betonen, dass die Persönlichkeitsentwicklung mit dem frühen Erwachsenenalter keineswegs abgeschlossen ist. Sie zeigt sich bis ins mittlere Erwachsenenalter und ist durch eine hohe Plastizität

charakterisiert. Dies würde unter anderem erklären, warum keine Unterschiede bezüglich der Altersgruppen festgestellt werden konnten.
Im Gegensatz dazu gibt Neyer (zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 165-189) an, dass es sich mit der Stabilität von Partnerschaftsmerkmalen ähnlich wie mit Persönlichkeitsmerkmalen verhält, was bedeutet, dass diese mit dem eigenen Alter, dem Alter des Partner bzw. der Partnerin, sowie mit der Beziehungsdauer steigt.
Die Möglichkeit, dass beide Erkenntnisse zutreffend sind und sich die Ergebnisse jeweils bedingt durch unterschiedlichste Einflussfaktoren ergeben bzw. zeigen, ist ebenso in Betracht zu ziehen.

Nach Fung et al. (1999) investieren Personen im höheren Erwachsenenalter mehr Zeit und Energie darin, positive soziale Beziehungen zu pflegen, was auch romantische Beziehungen inkludiert. Umgekehrt scheinen sie sich weniger und kürzer mit Beziehungen zu befassen, die immer wieder zu negativen Interaktionen führen. Luong et al. (2011) sehen darin die Erklärung dafür, warum ältere Menschen sich bezüglich ihrer Paarbeziehungen tendenziell zufriedener zeigen als jüngere Erwachsene.

Rückmeldungen zur Untersuchung

Einen nicht repräsentativen, aber dennoch interessanten Einblick, zeigten diverse Rückmeldungen einiger Untersuchungsteilnehmer*innen an die Autorin dieser Arbeit. Diese werden in Form von Zitaten exemplarisch in Tabelle 11 dargestellt und zeigen einerseits, dass das Thema Paarbeziehung für viele Menschen ganz grundsätzlich von Interesse ist. Andererseits scheint auch eine kurze Befragung wie die durchgeführte bereits zum Nachdenken anregen zu können.

Tabelle 11

Rückmeldungen zur Untersuchung

Zitat	**Beziehungsdauer**	**Alter/Gender**
„Es war sehr interessant, da ich mich noch nie darüber Gedanken gemacht habe."	35 Jahre	>45/weiblich
„Wir haben uns danach länger über das Thema deiner Umfrage unterhalten."	9 Jahre	37/männlich
„Ich fand es interessant, aber fast zu kurz."	3 Jahre	42/männlich
„Wahrscheinlich ist das mehr was für Leute, die schon lange zusammen sind."	<1 Jahr	28/weiblich
„Wir sehen das wahrscheinlich ähnlich, sonst wären wir nicht mehr zusammen."	12 Jahre	36/weiblich

6 Praxisrelevanz und Ausblick

Der Autor des in der Arbeit verwendeten Fragebogens konnte selbigen bereits im Rahmen seiner psychotherapeutischer Praxis erproben und gibt an, „*dass sowohl die Beziehungsstile einerseits als auch die dahinter stehenden Bedürfnisse nach Grawe von Nutzen für die psychotherapeutische Arbeit in Paarbeziehungen sein können, da Probleme und Motive dadurch gut analysiert werden können und Ursachen für Schwierigkeiten in der Beziehung sichtbarer werden*." (Gatterer, 2018).

In jener in der Untersuchung vorgelegten Form eignet sich der Fragebogen nicht, um den zeitlichen Verlauf einer individuellen Beziehung abzubilden, sondern stellt vielmehr eine Art Statuserhebung der bestehenden Paarbeziehung dar. Es ist jedoch durchaus vorstellbar das Verfahren so zu adaptieren, dass auch dies durchführbar wäre.

Nach Stucki und Grawe (2007) kann es bei direkter Befragung des Klienten in der Therapie zu Schwierigkeiten kommen, da oft nur die eigene Sicht zählt und wenig Einsicht gegeben ist. Dieser Aspekt könnte einerseits dafür sprechen, zu Beginn einen einfach gestalteten, kurzen und wenig bedrohlich wirkenden Fragebogen vorzugeben und andererseits auch die Nützlichkeit des Fragebogens im Hinblick auf eine Fremdbildbeurteilung durch den Therapeuten bzw. durch die Therapeutin zu betonen.

Obwohl Miller (2015) die Vorteile von Selbstbeschreibungs- bzw. Selbstbeurteilungsverfahren als informativ und sehr effizient hervorhebt, wäre eine Ergänzung zum bestehenden Fragebogen durchaus anzustreben und könnte sich mit der Sicht auf den Beziehungsstil des Partners bzw. der Partnerin befassen, zum Beispiel in Form der Frage „Wie nehmen Sie den Beziehungsstil Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin wahr?". Dies würde das Selbstbild durch eine Sicht auf das Fremdbild ergänzen.

Nach Gatterer (2018) ist im Zuge der Paartherapie sowohl ein Selbst- als auch ein Fremdrating sinnvoll, um die unterschiedlichen Perspektiven für die vorliegenden Konfliktsituationen innerhalb der Paarbeziehung zu erfassen.

Überdies wäre es ebenso interessant, Veränderungsaspekte der Beziehungsstile im Lauf der Beziehungsdauer abbilden zu können, beispielsweise mit der Frage „Haben Sie den Eindruck, dass sich Ihr Beziehungsstil bzw. der Beziehungsstil Ihres Partner oder Ihrer Partnerin im Laufe der Beziehung verändert hat?".

Nach Banse (zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 13-42) besteht durch Verfahren der Partnerschaftsdiagnostik die Möglichkeit, funktionale Ursachen der Probleme eines Paares zu identifizieren, wobei die verwendeten Tests und Fragebogen häufig den Einstieg in einen längeren (diagnostischen) Prozess bilden. Mögliche Auffälligkeiten und Unstimmigkeiten in der Paarbeziehung, die durch die zum Einsatz kommenden Verfahren aufgezeigt werden, könnten im Verlauf der Paartherapie weiter diskutiert und gemeinsam bearbeitet werden.

Betrachtet man die steigende Zahl von Scheidungen, so ist davon auszugehen, dass sich Paare, wenn sie es überhaupt tun, einerseits zu spät in Paartherapie begeben (Pilsl & Heitkötter, 2022), andererseits eine frühzeitige Inanspruchnahme kaum stattfindet (Hahlweg & Bodenmann, zitiert nach Grau & Bierhoff, 2003, S. 191-217).
Nach Roesler (2019) scheint es demnach von großer Wichtigkeit niederschwellige und attraktive Angebote zu schaffen und das allgemeine Bewusstsein für die Normalität und Erfordernis der Pflege einer Paarbeziehung zu erhöhen, um unterschiedliche Zielgruppen und auch Bedarfe anzusprechen.

Obwohl Studien bezüglich der Effektivität von Paartherapie zu durchwachsenen Ergebnissen kommen, bereuen nach Glenn (2005) 26% der geschiedenen Personen rückblickend, nicht mehr zur Rettung ihrer Ehe unternommen zu haben. Dass sich im Gegenzug 62% von ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin gewünscht hätten, mehr für den Erhalt der Ehe zu tun, zeigt eine Tendenz, die Verantwortlichkeit dem Partner bzw. der Partnerin zuzuschieben, was wiederrum sowohl die Notwendigkeit als auch die grundsätzliche Schwierigkeit von Paartherapie deutlich macht.

Geht man, obwohl in vorliegender Untersuchung nicht abgefragt, davon aus, dass bezugnehmend auf das bedürfnistheoretisch orientierte Beziehungsmodell Paarbeziehungen beginnen bzw. sich anbahnen, weil ein konkretes Bedürfnis da ist, das durch die Beziehung befriedigt werden soll, demnach die meisten Paarbeziehungen als funktionale Beziehungen beginnen, so ist davon auszugehen, dass sich die Beziehung entweder weiterentwickelt und andere gemeinsame Werthaltungen in der Vordergrund rücken oder die Beziehung eher beendet wird, sobald Konflikte auftreten.

Es ist nicht verbreitet, bereits zu Beginn einer Beziehung eine Paartherapie in Anspruch zu nehmen, da der Nutzen noch nicht gesehen wird. Nach drei Monaten Beziehung ist man wohl eher geneigt diese zu beenden, als nach 15 Jahren Beziehungsdauer, da bei längerer Beziehungsdauer häufig ein familiäres System mit der Beziehung verbunden ist oder man nach längerer Beziehung möglicherweise mehr dazu geneigt ist, das eigene getätigte Investment rechtfertigen zu wollen. Sanders (2006) beschreibt Paare, welche sich in Therapie begeben als 35 bis 40 Jahre alt, wobei 80% von ihnen Kinder miteinander haben, was wohl auch einen bedeutenden Grund für das Aufsuchen einer Paartherapie darstellt.

Job et al. (2014) sehen die Inanspruchnahme von Paartherapie und anderen unterstützenden Angeboten als hochindividuelle und sehr persönliche Entscheidung eines Paares. Da dies auch beinhaltet, dass Paare mit unterschiedlichen Bedürfnissen und variierender Bereitschaft erreicht werden sollen, ist eine differenzierte Angebotsstruktur notwendig.
Insofern ist auch die Notwendigkeit eines Konzepts für übergeordnete Beziehungsstile zu rechtfertigen, da auf dessen Basis die Möglichkeit besteht neue Konzepte, Verfahren, Therapieformen und demnach Angebote für Paare in der Krise, aufzubauen.

Die Ergebnisse der Untersuchung leisten einen Beitrag zur Erweiterung des Wissenstandes bezüglich eines übergeordneten Konzepts von Beziehungsstilen und stellen einen Schritt auf dem Weg zu dessen weiterer Erforschung dar. Der in dieser Arbeit verwendete Fragebogen bietet nach Meinung der Autorin eine wertvolle Ergänzung im Segment der Partnerschaftsdiagnostik und könnte zu Beginn einer Paartherapie, aber durchaus auch im Einzelsetting einen guten Einblick über etwaige Problembereiche geben und zur anfänglichen Orientierung von Nutzen sein.

7 Literaturverzeichnis

Aicken, C. R. H., Gray, M., Clifton, S., Tanton, C., Field, N., Sonnenberg, P., Johnson, A. M., & Mercer, C. H. (2013). Improving questions on sexual partnerships: Lessons learned from cognitive interviews for Britain's third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles ("Natsal-3"). Archives of Sexual Behavior, 42, 173–185.

Alderfer, C. (1972). Existence, relatedness and growth: Human needs in organizational settings. New York: Free Press.

Apostolou, M., Sullmann, M., Birkás B., Błachnio, A., Bushina, E., Calvo, F., Costello, W., Dujlovic, T., Hill, T., Lajunen, T. J., Lisun, Y., Manrique-Millones, D., Manrique-Pino, O., Meskó, N., Nechtelberger, M., Ohtsubo, Y., Ollhoff, C. K., Przepiórka, A., Putz, Á., ... Font-Mayolas, S. (2022). Mating Performance and Singlehood Across 14 Nations. Evolutionary Psychology, 21(1), 1–12.

Asendorpf, J. B., Banse, R., & Neyer, F. J. (2017). Psychologie der Beziehung (2. Aufl.). Hogrefe. https://doi.org/10.1024/85617-000

Bandura, A. (1997). Self-efficacy. The exercise of control. New York: Freeman.

Barelds, D., Dijkstra, P., Koudenburg, N., & Swami, V. (2007). Love at first sight or friends first? Ties among partner personality trait similarity, relationship onset, relationship quality, and love. Journal of Social and Personal Relationships, 24(4), 479–496.

Bateson, G. (1958). Analysis of group therapy in an admission ward, United States Naval Hospital, Oakland, California. In H. A. Wilmer (Hrsg.), Social Psychiatry in Action. A Therapeutic Community (S. 334–349). Springfield: Thomas.

Bauriedl, T., Cierpka, M., Neraal, T., & Reich, G. (2002). Psychoanalytische Paar- und Familientherapie. In M. Wirsching & P. Scheib (Hrsg.), Paar- und Familientherapie (S. 79–105). Berlin, Heidelberg, New York: Springer.

Ben-Ari, A., & Lavee, Y. (2007). Dyadic closeness in marriage: From the inside story to a conceptual model. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(5), 627–644.

Bierhoff, H.-W., & Grau, I. (1999). Romantische Beziehungen. Bindung, Liebe, Partnerschaft. Bern: Hans Huber.

Bierhoff, H.-W., Grau, I., & Ludwig, A. (1993). Marburger Einstellungs-Inventar für Liebesstile. Göttingen: Hogrefe.

Bierhoff, H.-W., & Rohmann, E. (2005). Was die Liebe stark macht. Die neue Psychologie der Paarbeziehung. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Bierhoff, H.-W., & Klein, R. (1991). Dimensionen der Liebe: Entwicklung einer deutschsprachigen Skala zur Erfassung von Liebesstilen. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 12(1), 53–71.

Blumstein, P., & Kollock, P. (1988). Personal relationships. *Annual Review of Sociology, 14,* 467–490.

Bodenmann, G. (2002). Paartherapie aus verhaltenstherapeutischer Sicht. In M. Wirsching & P. Scheib (Hrsg.), Paar- und Familientherapie (S. 107–120). Berlin, Heidelberg, New York: Springer.

Bodenmann, G. (2016). Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie. (2. Auflage). Bern: Hogrefe.

Bogner, K., & Landrock, U. (2015). Antworttendenzen in standardisierten Umfragen. Mannheim, GESIS Leibniz Institut für Sozialwissenschaften (GESIS Survey Guidelines).

Borg-Laufs, M. (2012). Die Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse als Weg und Ziel der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Forum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie. 2012(1), 6–21.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. New York: Basic Books.

Bradbury, T. N., & Lavner, J. A. (2012). How Can We Improve Preventive and Educational Interventions for Intimate Relationships? Behavior Therapy, 43(1), 113–122.

Brähler, E., & Brähler, C. (1993). Paardiagnostik mit dem Gießen-Test. Bern: Huber.

Brandtstädter, J., & Felser, G. (2003). Entwicklung in Partnerschaften. Risiken und Ressourcen. Bern: Huber.

Brandstätter, H., & Kronberger, N. (2003). Qualität der Partnerschaft—Ein Produkt von Wertkonsens und Beziehungsdauer. Zeitschrift für Sozialpsychologie, 34(2), 91–106. https://doi.org/10.1024//0044-3514.34.2.91

Brehm, S. S. (1992). Intimate Relationships (2nd ed.). Boston: McGraw-Hill.

Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. Psychological Bulletin, 147(10), 1012–1053. https://doi.org/10.1037/bul0000342

Burkhart, G. (2018). Soziologie der Paarbeziehung: Eine Einführung. Wiesbaden: Springer VS.

Bushman, B. B., & 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.

Caspar, F. (2004). Stichwörter im Zusammenhang mit Psychotherapie. In H. O. Häcker & K. H. Stapf (Hrsg.), Dorsch. Psychologisches Wörterbuch (14.Auflage, S. 677). Bern: Hans Huber.

De Shazer, S. (1989). Der Dreh: Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag.

Dette-Hagenmeyer, D. E., & Reichle, B. (2015). Beziehungsqualität, partnerschaftliche Interaktion und Auswirkungen auf angehörige Kinder. In P. B. Hill & J. Kopp (Hrsg.), Handbuch Familiensoziologie (S. 437–462). Wiesbaden: Springer VS.

Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: The relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology,* 99(4), 690–702. https://doi.org/10.1037/a0020385

Epstein, S. (1991). Cognitive-experiental self-theory: An integrative theory of personality. In R.C. Curtis (Hrsg.), The relational self: Theoretical convergences in psychoanalysis and social psychology (S. 111–137). New York: Guilford.

Filipp, S.-H., & Mayer, A.-K. (1999). Bilder des Alters. Altersstereotype und die Beziehungen zwischen den Generationen. Stuttgart: Kohlhammer.

Foa, E. B., & Foa, U. G. (1980). Resource Theory. In Gergen, K. J., Greenberg, M. S. & Willis, R. H. (Hrsg.), Social Exchange. (S. 77–94). Boston: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3087-5_4

Fries, A., & Grawe, K. (2006). Inkonsistenz und psychische Gesundheit: Eine Metaanalyse. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 54, 133–148.

Fung, H. H., Carstensen, L. L., & Lutz, A. M. (1999). Influence of time on social preferences: Implications for life-span development. *Psychology and Aging, 14*(4), 595–604. https://doi.org/10.1037/0882-7974.14.4.595

Gatterer, G. (2018). Erstellung eines Fragebogens zur Erfassung von Beziehungsstilen/-typen. Salzburg: AVM Publications. Retrieved from: https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2022/04/gatterer-fragebogen-zur-erfassung-von-beziehungsstilen-avm-publications-2021-04-10.pdf

Gatterer, G. (2022). Fragebogen für Beziehungsstile/-typen allgemein. Salzburg: AVM Publications. Retrieved from: https://institut-avm.at/wp-content/uploads/2022/04/gatterer-fragebogen-zur-erfassung-von-beziehungsstilen-avm-publications-2021-04-10.pdf

Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of the marital processes. *Annual Review of Psychology, 49,* 169–197. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.169

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

Grawe, K., Donati, R., & Bernauer, F. (1994). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (1995). Grundriss einer Allgemeinen Psychotherapie. Psychotherapeut, 40(3), 130-145.

Grawe, K. (2000). Psychologische Therapie (2. korrigierte Auflage). Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples.* Guilford Press.

Grosse Holtforth, M., & Grawe, K. (2004). Inkongruenz und Fallkonzeption in der Psychologischen Therapie. Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis, 36(1), 9–21.

Hahlweg, K., & Bodenmann, G. (2003). Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. In I. Grau und H.-W. Bierhoff (Hrsg.), Sozialpsychologie der Partnerschaft (S. 191–217). Berlin, Heidelberg: Springer.

Haley, J. (1977). Direktive Familientherapie. Strategien für die Lösung von Problemen. München: Pfeiffer.

Hammerschmidt, H.L. (2001). Kontinuität und Veränderung in langjährigen Ehen: Ergebnisse einer empirischen Untersuchung. München: Herbert Utz Verlag.

Hassebrauck, M. (1996). Beziehungskonzepte und Beziehungszufriedenheit: Die Bedeutung tatsächlicher und wahrgenommener Konzeptähnlichkeit in Paarbeziehungen. Zeitschrift für Sozialpsychologie, 27(3), 183–192.

Hassebrauck, M. (2003). Romantische Männer und realistische Frauen: Geschlechtsunterschiede in Beziehungskognitionen. Zeitschrift für Sozialpsychologie, 34(1), 25–35.

Hatfield, E., & Walster, G. W. (1978). A New Look at Love. Lanham: University Press of America.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52, 511–524.

Heidbrink, H., Lück, H. E., & Schmidtmann, H. (2009). Psychologie sozialer Beziehungen. Stuttgart: W.Kohlhammer.

Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 392–402.

Hendrick, C., & Hendrick, S. (1989). Research on love: Does it measure up? Journal of Personality and Social Psychology, 56, 784–794.

Hinde, R. A. (1976). On Describing Relationships. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 17(1), 1–19. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1976.tb00370.x

Hinde, R. A. (1993). Auf dem Wege zu einer Wissenschaft zwischenmenschlicher Beziehungen. In Auhagen, A. E. & von Salisch, M., Zwischenmenschliche Beziehungen, (S. 736). Göttingen , Bern , Toronto , Seattle: Hogrefe.

Hinde, R. A., Finkenauer, C., & Auhagen, A. E. (2001). Relationships and the self-concept. Personal Relationships, 8(2), 187–204. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00035.x

Huesmann, L.R., & Levinger, G. (1976). Incremental exchange theory: A formal model for progression in dyadic social interaction. In L. Berkowitz (Hrsg.), Advances in experimental social psychology (S. 191–229). New York: Academic Press.

Huston, T. L., & Levinger, G. (1978). Interpersonal attraction and relationships. *Annual Review of Psychology, 29,* 115–156. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.29.020178.000555

Hyde, J. S. (2014). Gender similarities and differences. *Annual Review of Psychology, 65,* 373–398. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115057

Job, A.-K., Bodenmann, G., Baucom, D. H., & Hahlweg, K. (2014). Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren: Aktueller Forschungsstand und zukünftige Herausforderungen. Psychologische Rundschau, 65(1), 11–23.

Kaiser, P. (2003). Transgenerationale Interaktionen und Partnerschaft. In I. Grau & H.-W. Bierhoff (Hrsg.), Sozialpsychologie der Partnerschaft (S. 111-136). Berlin: Springer.

Kanfer, F. H., Reinecker, H., & Schmelzer, D. (2012). Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis (5. Aufl.). Heidelberg: Springer.

Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. A., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (1983). Close Relationships. Freeman, New York.

Klein, R., & Bierhoff, H.-W. (1991). Liebesstile nach Lee in ihrer Beziehung zu den konkreten Rahmenbedingungen der Partnerschaft. Gruppendynamik, 22(2), 189–206.

Klemenz, B. (2018). Beziehungspsychologie. Grundlagen, Forschung, Therapie. Stuttgart: Kohlhammer.

Kolbe, C. (2008). Existenzanalytische Paartherapie. Existenzanalyse, 25(2), 4–11.

Krauth, J. (1995). Testkonstruktion und Testtheorie. Weinheim: Beltz.

Kreische, R. (2000). Psychoanalytische Paartherapie. In Kaiser, P. (Hrsg.) Partnerschaft und Paartherapie (S. 257–270). Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.

Kröger, C. (2006). Institutionelle Paarberatung in Zeiten von Trennung und Scheidung – ein wirksames Angebot zur Stärkung familialer Beziehungskompetenzen. Beratung Aktuell, 7(3), 145–193.

Kröger, C. (2015). Das Konsistenzmodell von Klaus Grawe: Zu den Zusammenhängen zwischen Grundbedürfnissen, motivationalen Schemata und Gesundheit. In H. Pauls, J. Lohner & R. Viehhauser (Hrsg.), Didaktische Bausteine und Übungen zur Klinischen Sozialarbeit in der Lehre (S. 104–115). Weitramsdorf: ZKS-Verlag.

Krumpal, I. (2013). Determinants of social desirability bias in sensitive surveys: A literature review. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology, 47*(4), 2025–2047. https://doi.org/10.1007/s11135-011-9640-9

Lacoursiere, R. B. (1980). The life cycle of groups : group developmental stage theory. New York: Human Sciences Press.

Längle, A. (1988) Anleitung zu existenzanalytischen Fragen. Bulletin der GLE, 1, 179–185.

Lasswell, T. E., & Lasswell, M. E. (1976). I love you but I'm not in love with you. *Journal of Marriage and Family Counseling, 2*(3), 211–224. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1976.tb00413.x

Lee, J. A. (1973). The colors of love: An exploration of the ways of loving. Don Mills, Ontario: New Press.

Lee, J. A. (1977). A Typology of Styles of Loving. Personality and Social Psychology Bulletin, 3(2), 173–182. https://doi.org/10.1177/014616727700300204

Lenz, K. (2008). Handbuch Persönliche Beziehungen (4. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-90987-5_10

Lenz, K. (2009). Soziologie der Zweierbeziehung. Eine Einführung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Levinger, G. (1980). Toward the analysis of close relationships. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*(6), 510–544. https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90056-6

Levold, T. (1998). Intimität. Theoretische und klinische Aspekte. Systeme, 12(1), 37–53.

Luborsky, L. (1995). Einführung in die analytische Psychotherapie: ein Lehrbuch (2. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*(1), 9–23. https://doi.org/10.1177/0265407510391362

Lutz, W. (Hrsg.). (2006). Lehrbuch der Paartherapie. München: Reinhardt.

Massing, A., & Reich, G. (2000). Psychoanalytische Paartherapie nach dem Mehrgenerationen-Ansatz. Psychotherapie im Dialog, 2, 8–14.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper & Row Publishers.

Matthiesen, S. (2007). Wandel von Liebesbeziehungen und Sexualität. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Mayring, P. (2015). Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken. Weinheim: Beltz. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18939-0_38

McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive.* New York: Appleton-Century-Crofts. https://doi.org/10.1037/11144-000

Mentzels, S. (1984). Neurotische Konfliktverarbeitung. Frankfurt am Main: Fischer.

Miller, R. S. (2015). Intimate relationships (Seventh edition). New York: McGraw-Hill.

Moreno, J. L. (1973) Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Stuttgart: Thieme.

Morgan, H. J., & Shaver, P. R. (1999). Attachment processes and commitment to romantic relationships. In J. M. Adams & W. H. Jones (Hrsg.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (S. 109–124). New York: Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4773-0_6

Müller, G., & Sachse, R. (2016). Klärungsorientierte Paartherapie. In R. Sachse & M. Sachse, Klärungsprozesse in der Praxis II (S. 163–180). Lengerich: Pabst.

Müller, I., Gatterer, G., Neumann, A., Roediger, E., & Kogler, A. (2022). Diagnostik. In Gatterer, G. (Hrsg.), Handbuch Verhaltenstherapie. (S. 33–69) Heidelberg, Berlin: Springer.

Neumann, E. (2002). Die Paarbeziehung Erwachsener und Erinnerungen an die Eltern-Kind-Beziehung. Eine Untersuchung zur Kontinuität von Bindung. Zeitschrift für Familienforschung, 14(3), 234–256.

Neyer, F. J. (2003). Persönlichkeit und Partnerschaft. In I. Grau & H.-W. Bierhoff (Hrsg.), Sozialpsychologie der Partnerschaft (S. 165–189). Berlin: Springer.

Peirano, J. (2008). Der Einfluss des Beziehungspersönlichkeitsprofils auf die Beziehungszufriedenheit und das Paarklima (Doctoral dissertation). Retrieved from https://ediss.sub.uni-hamburg.de/handle/ediss/2119.

Perls, F. (1980). Gestalt, Wachstum, Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen. Paderborn: Jungfermann.

Peuckert, R. (2012). Familienformen im sozialen Wandel (8. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Petzold, H. G., & Orth, I. (1990). Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie (2. Aufl.). Paderborn: Junfermann.

Pilsl, A., & Heitkötter, M. (Hrsg.). (2020). Bestandsaufnahme Online-Paarberatung. München: Deutsches Jugendinstitut e.V.

Ponzetti, J. J., Jr. (Hrsg.). (2016). *Evidence-based approaches to sexuality education: A global perspective.* London: Routledge/Taylor & Francis Group.

Prager, K. J., Shirvani, F. K., Garcia, J. J., & Coles, M. (2013). Intimacy and positive psychology. In M. Hojjat & D. Cramer (Hrsg.), Positive psychology of love (S. 16–29). New York: Oxford University Press.

Reis, H. T., & Rusbult, C. E. (Hrsg.). (2004). *Close relationships: Key readings.* New York: Taylor & Francis.

Retzer, A. (2011). Der schwierige Übergang von Alt zu Neu. Psychologie heute compact, 29, 86–89.

Riehl-Emde, A. (2005). Eheliches Burn-out - Wo sind Lust und Liebe geblieben? Psychotherapie im Alter, 2(3), 49–64.

Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of

longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 126*(1), 3–25. https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3

Roesler, C. (2016). Paarbeziehung als Bindung und Emotionsfokussierte Paartherapie. Psychotherapeut, 61(1), 43–48.

Roesler, C. (2019). Die Wirksamkeit von Paartherapie. Teil 2: Ergebnisse einer bundesweiten naturalistischen Studie zur Wirksamkeit von Paarberatung. Familiendynamik, 44(2), 126–136.

Rogers, C. R. (1973). Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. München: Kindler.

Ruiner, C. (2010). *Paare im Wandel. Eine qualitative Paneluntersuchung zur Dynamik des Verlaufs von Paarbeziehungen*. Wiesbaden: VS Verlag.

Rusbult, C. E. (1980). Satisfaction and commitment in friendships. *Representative Research in Social Psychology, 11*(2), 96–105.

Sanders, R. (2006). Beziehungsprobleme verstehen, Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung. Paderborn: Junfermann.

Sanders R. (2017). Destruktive Muster in Paarbeziehungen. Erkennen, Verstehen, Intervenieren. In DAJEB, Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung e. V. Das Tabu in der Beratung – das Fremde in uns. Informationsrundschreiben 234, (S. 50–63). München.

Scanzoni, J., Polonko, K., Teachman, J., & Thompson, L. (1989). *The sexual bond: Rethinking families and close relationships.* Newbury Park: Sage Publications, Inc.

Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR Inventory. Journal of Marital and Family Therapy, 7(1), 47–60. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x

Schneewind, K. A. (1997). Ehe ja, Kinder nein - eine Lebensform mit Zukunft?. System Familie, 10, 160–165.

Schneewind, K. A. (2007). Wie geht's der Familie? Bestandsaufnahme und Ansätze zur Stärkung von Familienkompetenzen. In S. Mayer & D. Schulte (Hrsg.), Die Zukunft der Familie (S. 77–95). München: Wilhelm Fink Verlag.

Schneewind, K. A., Graf, J. & Gerhard, A.-K. (2000). Entwicklung von Paarbeziehungen. In P. Kaiser (Hrsg.), Partnerschaft und Paartherapie (S. 97–111) Göttingen: Hogrefe.

Schneewind, K. A. & Wunderer, E. (2003). Bedingungen von "wahrgenommener Positivität" und "Konfliktkompetenz" in Ehebeziehungen. Zeitschrift für Familienforschung, 15 (3), 185–218.

Schneewind, K. A. & Wunderer, E. (2003). Prozessmodelle der Partnerschaftsentwicklung. In I. Grau und H.-W. Bierhoff (Hrsg.), Sozialpsychologie der Partnerschaft (S. 221–256). Berlin, Heidelberg: Springer.

Selvini-Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., & Prata, G. (1981). Hypothetisieren - Zirkularität – Neutralität. Familiendynamik, 6(2) 123–139.

Stucki, C., & Grawe †, K. (2007). Bedürfnis- und Motivorientierte Beziehungsgestaltung: Hinweise und Handlungsanweisungen für Therapeuten. Psychotherapeut, 52(1), 16–23. https://doi.org/10.1007/s00278-006-0507-9

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119–135. https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups.* New York: John Wiley.

Thurmaier, F.; Engl, J., & Hahlweg, K. (1999). Eheglück auf Dauer? Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 28(1), 54–62.

von Sydow, K., & Ullmeyer, M. (2001). Paarbeziehung und Bindung. Eine Meta-Inhalts-Analyse von 63 Studien, publiziert zwischen 1987 und 1997. Psychotherapie, Psychosomatik und medizinische Psychologie, 51(3-4), 186–188.

Walster, E., Walster, G. W., & Traupmann, J. (1978). Equity and premarital sex. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*(1), 82–92. https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.1.82

Weiss, R. S. (1969). The fund of sociability. Transaction, 7, 36–43.

Wenske, A. V. (2008). Das Beziehungskonstrukt in der Psychologie. In C. Burmann & M. Kirchgeorg (Hrsg.), Management und Wirkungen von Marke-Kunden-Beziehungen im Konsumgüterbereich: Eine Analyse unter besonderer

Berücksichtigung des Beschwerdemanagements und der Markenkommunikation (S. 42–49). Wiesbaden: Gabler. https://doi.org/10.1007/978-3-8349-9893-4_5

Willi, J. (1975). Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen, Störungsmuster, Klärungsprozesse, Lösungsmodelle. Reinbek: Rowohlt.

Willi, J. (2008). Was hält Paare zusammen? Der Prozess des Zusammenlebens aus psycho-ökologischer Sicht (11. Auflage). Reinbek: Rowohlt.

Witte, E. H. (2006). Interpersonale Kommunikation, Beziehungen und Gruppen-Kollaboration. Hamburger Forschungsbericht zur Sozialpsychologie, 66.

Wunderer, E., Schneewind, K. A., Grandegger, C., & Schmid, G. (2001). Ehebeziehungen. Eine Typologie auf Basis von Paarklima-Skalen. Zeitschrift für Familienforschung, 13(3), 74–95.

Wynne, L. C. (1985). Die Epigenese von Beziehungssystemen: ein Modell zum Verständnisfamiliärer Entwicklung. Familiendynamik, 10, 112–146.

Zemp, M. (2015). Über die Bedeutung von Partnerschaft und Familie. Bulletin der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften SAGW, 1(15), 51–52.

Zemp, M., & Bodenmann, G. (2015). Partnerschaftsqualität und kindliche Entwicklung. Ein Überblick für Therapeuten, Pädagogen und Pädiater. Berlin: Springer.

Zemp, M. & Martensen, B. (2020). Gute Partnerschaft gleich gutes Erziehungsteam? Der Zusammenhang zwischen Partnerschaftsqualität und Coparenting in verschiedenen Familienformen. Kindheit und Entwicklung, 29(1), 5–20.

Zinker, J. (1997). Auf der Suche nach gelingender Partnerschaft: Gestalttherapie mit Paaren und Familien (Bd. 60). Paderborn: Junfermann.

8 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1
Items Fragebogen 62
Tabelle 2
Deskriptive Statistik Gesamt/Paar/kein Paar 66
Tabelle 3
Deskriptive Statistik Gesamt/nach Altersgruppen 67
Tabelle 4
Beziehungsdauer/Beziehungsstil Kruskal-Wallis-Test 70
Tabelle 5
Beziehungsdauer/Beziehungsstil Pearson Korrelation 70
Tabelle 6
Paare/Beziehungsstil n=66 Paare 71
Tabelle 7
Paare/Beziehungsstil/Beziehungsdauer n=66 Paare 73
Tabelle 8
Gender/Beziehungsstil Wilcoxon-Test 75
Tabelle 9
Alter/Beziehungsstil Kruskal-Wallis-Test 76
Tabelle 10
Alter/Beziehungsstil/Beziehungsdauer Kruskal-Wallis-Test 78
Tabelle 11
Rückmeldungen zur Untersuchung 90

9 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1
Typische Items der Liebesskalen von Bierhoff und Klein 18
Abbildung 2
Stufen der Beziehungsentwicklung nach Lacoursiere 22
Abbildung 3
Phasen des Modells von Blumstein & Kollock 25
Abbildung 4
Das Modell der Entwicklung von Primärbeziehungen nach Scanzoni 26
Abbildung 5
Integratives Rahmenmodell der Paarentwicklung nach Schneewind 37
Abbildung 6
Das konsistenztheoretische Modell des psychischen Geschehens 43
Abbildung 7
Inkongruenzquellen 45
Abbildung 8
Übersicht Beziehungsstile/Beziehungsgestaltung/Grundbedürfnisse 56
Abbildung 9
Beziehungsstil/Beziehungsdauer Likert-Plot 69
Abbildung 10
Paare/Beziehungsstil Balkendiagramm der Quantile 72
Abbildung 11
Paare/Beziehungsstil/Beziehungsdauer Balkendiagramm der Quantile 73
Abbildung 12
Gender/Beziehungsstil Likert-Plot 74
Abbildung 13
Alter/Beziehungsstil Likert-Plot 76
Abbildung 14
Alter/Beziehungsstil/Beziehungsdauer Likert-Plot 77

10 Anhang

Anhang A

Online-Befragung

Liebe Teilnehmer*innen,

im Rahmen meiner Masterarbeit an der FH Kärnten im Lehrgang Psychotherapeutisches Propädeutikum beschäftige ich mich mit dem Thema der unterschiedlichen Bedürfnisse und Beziehungsstile in Paarbeziehungen.

Der Fragebogen richtet sich an Paare, die sich aktuell in einer Paarbeziehung befinden.
Wichtig ist, dass sowohl Sie als auch ihre Partnerin/ihr Partner jeweils einen Fragebogen ausfüllen.

Das Ausfüllen des Fragebogens wird in etwa 5-7 Minuten in Anspruch nehmen.

Diese E-Mail kann gerne an Paare aus Ihrem Bekannten- und Freundeskreis weitergeleitet werden, um eine möglichst große und repräsentative Stichprobe zu erhalten, was mir für meine Arbeit sehr helfen würde.

Um an der Umfrage teilzunehmen, klicken Sie bitte auf den unten stehenden Link:

https://survey.fh-kaernten.at/index.php/418239?lang=de

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

Mit freundlichen Grüßen
Verena Seidl

Wie unterscheiden sich Bedürfnisse und Beziehungs-stile in Partnerschaften? Paarbeziehungen im Vergleich

Liebe Teilnehmer*innen,

im Rahmen meiner Masterarbeit an der FH Kärnten im Lehrgang Psychotherapeutisches Propädeutikum beschäftige ich mich mit dem Thema der unterschiedlichen Bedürfnisse und Beziehungsstile in Paarbeziehungen.

Zu diesem Zweck kommt in der folgenden Untersuchung ein Fragebogen (Gatterer, 2018) zum Einsatz, welcher die verschiedenen Beziehungsstile je nach Dauer der jeweiligen Beziehung erfasst.

Der Fragebogen richtet sich an Paare, die sich aktuell in einer Paarbeziehung befinden. Wichtig ist, dass sowohl Sie als auch ihre Partnerin/ihr Partner jeweils einen Fragebogen ausfüllen.

Die Teilnahme ist ab dem Alter von 18 Jahren (nach oben offen) möglich und unabhängig von der Wohnsituation (gemeinsamer Haushalt oder nicht), dem rechtlichen Status der Beziehung (verheiratet, Lebensgemeinschaft, eingetragene Partnerschaft, u.a.) und der sexuellen Orientierung.

Das Ausfüllen des Fragebogens wird in etwa 5-7 Minuten in Anspruch nehmen.

Bitte füllen Sie den Fragebogen unabhängig von den Antworten Ihrer Partnerin/Ihres Partner aus. Es geht darum was für Sie persönlich zutrifft.

Alle Angaben werden vertraulich und anonym behandelt.
Die Angabe des Geburtsdatums dient lediglich der Zuordnung der Paare bei Auswertung der Daten.

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

In dieser Umfrage sind 13 Fragen enthalten.

☐ **Ich habe die Informationen zum Datenschutz zur Kenntnis genommen und willige in die Datenverarbeitung ein.**
Datenschutzerklärung anzeigen

Weiter

Operated by Mario Wehr © Fachhochschule Kärnten

Allgemeine Angaben

*Ihr Geburtsdatum

Damit wir die erhaltenen Fragebögen jeweils zwei Partnern zuordnen können, ist es unbedingt notwendig, bei den Geburtsdaten korrekte Angaben zu machen!

Format: tt.mm.jjjj

*Geburtsdatum Ihres Partners / Ihrer Partnerin

Damit wir die erhaltenen Fragebögen jeweils zwei Partnern zuordnen können, ist es unbedingt notwendig, bei den Geburtsdaten korrekte Angaben zu machen!

Format: tt.mm.jjjj

*Ihr Geschlecht

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- Männlich
- Weiblich
- Anderes

*Wie lange sind Sie schon in dieser Beziehung?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- <1 Jahr
- 1-4 Jahre
- 5-9 Jahre
- >10 Jahre

*Bitte präzisieren Sie die Dauer Ihrer Beziehung.
Bei unter einem Jahr: Beziehungsdauer in Monaten angeben
Bei allen anderen: Beziehungsdauer in Jahren angeben

z.B. "8 Monate" oder "5 Jahre"

Zurück

Weiter

Operated by Mario Wehr © Fachhochschule Kärnten

Frage 1 von 8

Im Folgenden 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.

***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.**

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

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Frage 2 von 8

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

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

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Zurück

Weiter

Frage 3 von 8

*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 einen Kosten-Nutzen-Aspekt dar.

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

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Zurück | Weiter

Frage 4 von 8

*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.

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

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Zurück | Weiter

Frage 5 von 8

*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.

Bewertung 0 (gar nicht) bis 10 (sehr stark)
Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Zurück | Weiter

Frage 6 von 8

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

Bewertung 0 (gar nicht) bis 10 (sehr stark)
Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Zurück | Weiter

Frage 7 von 8

*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.

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

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Zurück | Weiter

Frage 8 von 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.

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

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Zurück | Absenden

KÄRNTEN University of Applied Sciences

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Das Browserfenster kann nun geschlossen werden.

Anhang B

Fragebogen

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 einen Kosten-Nutzen-Aspekt dar.

Beziehungsstile © Gatterer 2022

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

 © Gatterer 2022