

# 3404 - Bindung, Liebe und Partnerschaft

## 1 Ursachen & Erklärungen sozialer Beziehungen

<b>Proximate Ursachen</b>	Umittelbare Gründe/ aktuelle Ursache für ein Verhalten
<b>Ultimate Ursachen</b>	Phylogenetischer Nutzen/ selektiver Vorteil als Ursache für ein bestimmten Verhalten --> grundlegende Ursachen - Verwandtenselektion - Sexuelle Verpaarung - Kooperation

<b>Näheregulation</b>	Erleben emotionaler Nähe & Bindung
<b>Reziprozitätsaushandlung</b>	Erleben von Gleichheit, Balance und Fairness

--> Beide Mechanismen wurzeln in Bedürfnissen nach Bindung & Wirksamkeit

## 2 Freundschaft

### 2.1 Definition & Konzepte von Freundschaft

<b>Definition n. Auhagen</b>	- Dyadisch, persönliche, informelle Sozialbeziehung - Gegenseitigkeit - Besitzt einen Wert - Weitere Charakteristika: Freiwilligkeit, zeitliche Ausdehnung, Positiver Charakter, Keine offene Sexualität --> Ausschluss Formelle Beziehungen (Kritik Kolip)
<b>Definition n. Kolip</b>	Freiwilliger Zusammenschluss zwischen Menschen beiderlei Geschlechts, welche auf wechselseitiger Intimität/ emotionaler Verbundenheit begründet ist

### 2.2 Beste & Enge Freunde

- \* Zusammenhang zwischen Bildungsgrad und Anzahl der Freunde wird geringer
- \* Hohe Alterskorrelation zwischen Freunden
- \* Hoch positive Bewertung der Freundschaftsbeziehung

### 2.3 Freundschaft & Lebensalter

<b>1. Freundschaft als momentane physische Interaktion</b>	5-6-jährige; momentanes Miteinander (Spielplatz)
<b>2. Freundschaft als einseitige Hilfestellung</b>	8-jährige; einseitig & zweckorientiert

<b>3. Freundschaft als Schön-Wetter-Kooperation</b>	10-12-jährige; wechselseitige Beziehung zur Verfolgung gemeinsamer Aktivitäten
<b>4. Freundschaft als intimer gegenseitiger Austausch</b>	Jugendalter; vom Gegenüber werden bestimmte charakterliche Eigenschaften erwartet
<b>5. Freundschaft als Autonomie &amp; Interdependenz</b>	Bei einigen Erwachsenen

#### Arten von Freundschaften nach Wright

<b>Face-to-face</b>	Häufig bei Frauen & Selbstverwirklichungsmilieu; Konzentration auf Kommunikation untereinander
<b>Side-by-side</b>	Häufig bei Männern & Unterhaltungsmilieu; Konzentration auf gemeinsame Aktivitäten

### 2.4 Freundschaft als Prozess (Argyle & Henderson)

<b>1. Stufe</b>	Zufällige Begegnungen; Gewinnung von Eindrücken (Meidung brisanter Themen)
<b>2. Stufe</b>	Erste Treffen durch Verabredungen/ Einladungen
<b>3. Stufe</b>	Regelmäßige Treffen/ wechselseitige Bindung (wichtige Voraussetzung für weitere Treffen: man empfindet sich gegenseitig als belohnend)

### 2.5 Stimmungsverläufe in Freundschaften

- \* Ermittlung z.B. Via *Standardisiertem Doppeltagebuch*
- \* Wahrgenommene Stimmungsverläufe der Freundschaften müssen sich nicht zwingend gleichen

#### Resümee von Lambertz:

- \* nur Frauen nahmen teil --> meist face-to-face-Interaktion
- \* Kritik an Freundin selten; Konflikte nur selten
- \* Freundinnen konnten sich in die Stimmung deutlich besser einfinden als in eigene
- \* Missempfindungen wurden deutlich besser wahrgenommen als positive Stimmung
- \* Meistens gab es gegenseitige Einflussnahme
- \* Tatsächliche Einflussnahme stimmte nicht mit Dominanzangaben überein
- \* Neigung von eigenen Emotionen auf die der Freundin zu schließen
- \* Wahrgenommen wichtiger als tatsächliche Ähnlichkeit für positive Beziehung

### 2.6 Frauen- & Männerfreundschaften

<b>Frauen (im Vergleich zu Männern)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beziehung sind intensiver &amp; zufriedenstellender</li> <li>- Mehr praktischer &amp; emotionaler Beistand</li> <li>- Differenziertere Freundschaftskonzepte</li> </ul>
---	--

## 2.7 Freundschaft im Wandel

<b>Frauen aus Selbstverwirklichungsmilieu</b>	Vertrauliches Gespräch steht an erster Stelle; gemeinsame Unternehmungen sollen Gelegenheit dazu ermöglichen
<b>Männer aus Selbstverwirklichungsmilieu</b>	Narzistische Funktion; Vermeidung heftiger Gefühle; man gibt sich locker & entspannt & eher distanziert

## 3 Partnerschaft & Liebe

### *Trennungsquote*

<b>Nach 2 Jahren</b>	20% der unverheirateten Paare trennen sich
<b>Nach 6 Jahren</b>	50% der unverheirateten Paare sind getrennt
<b>&gt;10Jahre</b>	Unverheiratete Paare sehr selten

### *Auswirkung der Trennung auf Kinder*

<b>Mädchen</b>	Zeigen sich häufig überkontrolliert & überangepasst
<b>Jungen</b>	Verhalten sich vermehrt unsozial & aggressiv

## 3.1 Liebe aus psychologischer Sicht

<b>Freundschaft</b>	Zweiseitige Beziehung
<b>Liebe</b>	Emotionale Beziehung gegenüber anderer Person, welche diese erwidern kann oder auch nicht
<b>Exklusivitätsanspruch</b>	Man kann mit vielen befreundet sein, lieben kann man nur eine/n

### *Multidimensionalität nach Rubin*

<b>Komponenten romantischer Liebe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brauchen/ Need --&gt; Sexualität</li> <li>- Fürsorge/ Care --&gt; Schutz</li> <li>- Vertrauen/ Trust --&gt; Bindung</li> </ul>
---------------------------------------	---

### *Grundformen der Liebe nach Berscheid & Walter*

<b>Leidenschaftliche Liebe</b>	Geht nach längerer Dauer in Partnerschaftliche Liebe über
<b>Partnerschaftliche Liebe</b>	

### Trianguläre Theorie der Liebe nach Sternberg

<b>Intimität</b>	Nähe, Vertrautheit, Zusammengehörigkeit
<b>Leidenschaft</b>	Romant. Beziehung, physische Anziehung, sex. Befriedigung
<b>Entscheidung/ Verpflichtung</b>	Entscheidung für Partner/ Verpflichtung diese Beziehung durch Fürsorge, Treue zu erhalten
<b>Romantische Liebe</b>	Intimität + Leidenschaft (Abwesenheit von Bindung)
<b>Partnerschaftliche Liebe</b>	Intimität + Bindung (Abwesenheit Leidenschaft)
<b>Vollständige Liebe</b>	Anwesenheit aller 3 Komponenten
<b>Kameradschaftliche Liebe</b>	Alle 3 Komponenten, Schwerpunkt auf Entscheidung/ Verpflichtung

--> Darstellung der Liebesart durch Dreieck, wobei jeweils die Ecke herausragt die der gewichtigsten Komponente angehört.

### Liebesstile nach J.A.Lee

<b>Primärtypen</b>	<b>Eros</b>	Romantische Liebe; unmittelbare (sexuelle) Anziehung durch geliebte Person
	<b>Ludus</b>	Spielerische Liebe; interpersonelle Orientierung, wobei Verführung, sex. Freiheit, Abenteuer im Vordergrund sind
	<b>Storge</b>	Freundschaftliche Liebe; Orientierung an gemeinsamen Interessen & Befriedigung bei Aktivitätsausführung
<b>Sekundärtypen</b>	<b>Mania</b>	Besitzergreifende Liebe; Idealisierung & Besitzansprüche sind mit starken Gefühlen verbunden
	<b>Pragma</b>	Pragmatische Liebe; rationale Erwägungen über Partnerwahl im Vordergrund
	<b>Agape</b>	Altruistische Liebe; Zurückstellung der eigenen Ziele/ Wünsche zur Förderung des Wohlergehens des Partners

### Zuordnung der Liebesstile durch Bierhoff & Rohmann

<b>Leidenschaft</b>	Romantische Liebe
<b>Intimität</b>	Freundschaftliche Liebe
<b>Bindung</b>	Altruistische Liebe

### 2-dimensionales Bindungsmodell nach Bartholomew

	Positives Selbstbild	Negatives Selbstbild
Positives Partnerbild	Sicher	Ängstlich-ambivalent; Besitzergreifend
Negatives Partnerbild	Gleichgültig-vermeidend; Abweisend	ängstlich-vermeidend

### Bindungsstile Erwachsener in Abhängigkeit der Dimensionen Angst/ Vermeidung

	Vermeidung niedrig	Vermeidung hoch
Angst niedrig	Sicher/ secure	Abweisend/ dismissing
Angst hoch	Verstrickt/ preoccupied	Ängstlich/ fearful

### Entwicklungsphase romantischer Liebe nach Brown

<b>Initiations Phase</b>	- 11-13 Jahre - Erste Begegnungen zwischen Jungen & Mädchen
<b>Status Phase</b>	- 14-16 Jahre - Verabredungen vor allem mit den Attraktiven & Beliebten - Durchschnittliche Dauer Beziehung: 5,1 Monate
<b>Affection Phase</b>	- 17-20 Jahre - Person des romant. Partners bekommt besonderes Gewicht - Durchschnittliche Beziehungsdauer: 11,6 Monate
<b>Bonding-Phase</b>	- ab 21 Jahre - Überlegung ob Beziehung Bestand hat und sich Partner für Zusammenleben/ Familiengründung eignet

## 3.2 Die biologischen Grundlagen der Liebe

<b>Evolvierter Psychologischer Mechanismus (EPM)</b>	soll erfolgreiche Partnerwahl & gemeinsame Aufzucht der Kinder gewährleisten
<b>Geschlechtsspezifische Asymmetrien</b>	- Männer sind zeugungsfähiger als Frauen gebärfähig - Männer sind bis ins hohe Alter zeugungsfähig - Frauen sind sich Elternschaft sicher, Männer nicht
<b>Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Partnerwahl</b>	- Männer haben mehr Interesse an unverbindlichem Sex - Männer haben mehr Interesse an großer Zahl Sex-Partnern - Männer sind bei unverbindlichem Sex weniger wählerisch - Männer bewerten Zeichen von Jugend & Fruchtbarkeit hoch, Frauen bewerten eher Ressourcen die bereit gestellt werden können - Männer reagieren eifersüchtiger auf sex. Seitensprünge, Frauen auf (zu) enge emotionale Beziehung

<b>Auswirkung Östrogen</b>	- Kinn & Kiefer bleiben schmal - Überaugenwulst wächst nicht so stark - Haut glatter, Lippen voller
<b>Auswirkung Testosteron</b>	- Förderung Knochenwachstum --> kantigere Kiefer, ausgeprägtes Kinn, größerer Überaugenwulst - Schmale Lippen, buschige Augenbrauen

### Ergebnisse von Studien:

- \* weibliche Präferenzen für weniger männlichere Gesichter
- \* Frauen schätzen die Persönlichkeit von maskulinere Männern als weniger gefühlvoll/warmherzig/ ehrlich ein als die Persönlichkeit von feminineren Männern
- \* Maskulines Aussehen wird mit guten Erbanlagen/ Dominanz/ Gesundheit verbunden
- \* Weniger männlich wirkende Männer werden als verlässliche Väter angesehen

- \* Sehenden Männern ist physische Attraktivität wichtiger als sehenden Frauen
  - \* Ansprüche der blinden Befragten waren insgesamt niedriger
  - \* Geburtsblinde Frauen war physische Attraktivität wichtiger als geburtsblinden Männern
- > Erklärungsversuch durch Gleichgewichtstheorie: Der wahrgenommene reduzierte Marktwert wird durch entsprechend niedrigere Ansprüche ausgeglichen

### Hormonzuordnung

<b>Sexualität</b>	Insbesondere Testosteron & Aktivitäten bestimmter neuronale Netzwerke (Hypothalamus & Amygdala)
<b>Bindungsverhalten</b>	Oxytozin & Vasopressin
<b>Romantische Liebe</b>	Neuronale Belohnungssystem, Ausschüttung Dopamin & Norepinephrin sowie Unterdrückung Serotonin

--> Gehirn belohnt uns für Nähe zum Partner & Stabilisiert so die Partnerschaft & Erhöht Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Aufzucht von Nachwuchs

### Bindungstheorie

<b>Love Hatred</b>	Liebeshass --> aus zurückgewiesener Lieb entwickelt sich Zorn & Aggression
<b>Wutphase</b>	Wut & Aggression sollen enttäuschten Partner helfen sich aus unglückliche Beziehung emotional zu lösen
<b>Depressionsphase</b>	Auf die Phase des aggressiven Schreiens & Weinens folgt Phase des depressiven Verstummens

### 3.3 Erfolg & Misserfolg von Partnerschaften

<b>Konstruktiv wohlwollende Attribution</b>	Generell positive Beschreibung von Eigenschaften des Partners. Selbst negative Eigenschaften werden wohlwollend beschrieben
<b>Wechsel-Attribution</b>	Uminterpretation von zunächst positiv gewerteten Eigenschaften des Partners ins Negative
<b>Fatal Attraction</b>	Attraktivität gegensätzlicher Eigenschaften, stellt sich mit der Zeit zunehmend als belastend heraus
<b>Dyadisches Coping</b>	Art der gemeinsamen Stressbewältigung. Wichtigster Prädiktor für Paarstabilität

#### *Geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf Vorstellungen der Beziehung*

<b>Frauen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pragmatische Liebesstile</li> <li>- Stabilität der Beziehung lässt sich auf Daten der Frauen besser vorhersagen</li> <li>- Besseres Problembewusstsein</li> </ul>
<b>Männer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- romantischere Beziehungsauffassung</li> <li>- Höhere emotionale Abhängigkeit (emotionale Unterstützung im sozialen Netzwerk ist meist geringer)</li> </ul>

#### *Austauschtheoretisches Modell nach Spanier & Lewis*

<b>Intradysidische Dimension</b>	Kosten-Nutzen-Abwägungen --> hohe Partnerschaftsqualität wenn K-N-Abwägung positiv
<b>Extradysidische Dimension</b>	Beeinflussen Stabilität der Partnerschaft --> Alternativen gefährden Partnerschaft; Barrieren erhöhen Stabilität (da Zusammenhalt gefordert ist)

	<b>Alternativen</b>	<b>Barrieren</b>
<b>Nutzen &gt; Kosten</b>	Zufrieden-instabil	Zufrieden-stabil
<b>Nutzen &lt; Kosten</b>	Unzufrieden-instabil	Unzufrieden-stabil

--> Plausibles Modell mit geringerem Erklärung-/ Vorhersagewert

#### *Vulnerabilitäts-Stress-Modell nach Bradbury & Karney*

<b>Prädiktoren der Stabilität/ Zufriedenheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überdauernde Eigenschaften</li> <li>- Belastende Ereignisse</li> <li>- Anpassung-/ Bewältigungsprozesse</li> </ul> <p>--&gt; Stehen in Wechselwirkung zueinander und wirken sich auf Paarzufriedenheit, welche sich wiederum auf die Paarstabilität auswirkt</p>
--	---

Funktionale Bewältigung mit kritischen Lebensereignissen/ Alltagswidrigkeiten, geringe Belastungen & wenig problematische überdauernde Eigenschaften ermöglichen eine stabile & zufriedene Partnerschaft.

<b>Postmaterialismus</b>	Orientierung an Selbstverwirklichung
<b>Materialismus</b>	Orientierung an Sicherheitswerten

### 3.4 Empfehlungen für gelingende Partnerschaften

#### 5 Apokalyptische Reiter der Trennung

<b>Kritik</b>	Verallgemeinernde & verletzende Kritik vs. Kritik bezogen auf konkretes Verhalten
<b>Rechtfertigung</b>	Verteidigende Reaktion gegen Kritik. Häufig wir mit eigenen Vorwürfen gekontert --> Auslösung einer Eskalationsspirale
<b>Verachtung</b>	Dient der absichtlichen Verletzung des Partners
<b>Rückzug</b>	Einer der Partner steigt meist aus der Eskalationsspirale aus und reagiert mit Rückzug --> Wirkung auf den Partner: Gleichgültigkeit
<b>Machtdemonstration</b>	Auf Kritik folgt keine Rechtfertigung, sondern Durchsetzung des eigenen Willens --> es besteht kein Interesse mehr an Kompromissen

#### 5 Liebesformeln

<b>Zuwendung</b>	Kontinuierliche gegenseitige Zuwendung (Auch in belanglosen Dingen)
<b>Wir-Gefühl</b>	Kann nur Bestand haben, wenn beide Partner sich um gemeinsame Perspektive bemühen
<b>Akzeptanz</b>	Anerkennung der Tatsache, dass jede Stärken & Schwächen hat
<b>Positive Illusion</b>	Schwächen werden durch rosarote Brille gesehen
<b>Aufregung im Alltag</b>	1,5h/ Woche an aufregenden Aktivitäten erhöhen Paarzufriedenheit im Gegensatz zu angenehmen Aktivitäten