

MAS THESIS

# Bindung – Partnerschaft – Konflikt

Die Rolle der Bindungsstile im Paarkonflikt und deren  
Auswirkung auf die Paardynamik und das Konfliktverhalten

Andrea Brülisauer Stadler  
e-mail: [a.brueelisauer@sunrise.ch](mailto:a.brueлисauer@sunrise.ch)  
Matrikel-Nr. 04-706-206

eingereicht bei:

Prof. Dr. Günther Wüsten  
MAS Psychosoziale Beratung  
Institut Beratung, Coaching und Sozialmanagement  
Hochschule für Soziale Arbeit  
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW  
Riggenbachstrasse 16  
4600 Olten

Winterthur, im April 2023

## **Abstract**

Die Partnerschaft kann ebenso wie die Eltern-Kind-Beziehung als Bindungsbeziehung konzeptualisiert werden, welche die Funktion eines sicheren Hafens, einer Trostquelle oder einer Basis für Exploration einnimmt. In diesem Verständnis werden Paarkonflikte als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung betrachtet, wobei davon auszugehen ist, dass hierbei aufgrund der wahrgenommenen Bindungsunsicherheit und der starken Emotionalität frühe Bindungserfahrungen besonders deutlich zum Tragen kommen. Diese MAS Thesis geht der Fragen nach, welche Rolle die Bindungsstile im Paarkonflikt einnehmen, wobei deren Auswirkung auf die Paardynamik und das Konfliktverhalten im Zentrum steht. Die Fragestellung wird zunächst auf der Grundlage wissenschaftlicher Fachliteratur erörtert. Danach erfolgt der Blick in die Praxis, wobei die Konfliktdynamik bei zwei Paaren anhand des schematherapeutischen Modusmodells ermittelt und die Partner\*innen darüber hinaus mittels Fragebogen zu ihrem Konfliktverhalten und ihrem Bindungsstil befragt werden.

Die Ergebnisse aus der theoretischen Bearbeitung machen deutlich, dass Paarkonflikte den Verlust der einst eingestimmten Reziprozität in der Partnerschaft ausdrücken und bindungstypische Handlungstendenzen auslösen, mit dem Ziel, die (emotionale) Nähe zur Partner\*in wiederherzustellen. Des Weiteren zeigt sich, dass mehrere identifizierte Faktoren wie das erworbene Verhaltensrepertoire, die Wahrnehmung bestimmter Stimuli oder Informationsverarbeitungs- und Interpretationsprozesse mit den Bindungserfahrungen in Zusammenhang stehen und einen Einfluss auf die Entstehung und die Dynamik des Paarkonflikts haben. Ferner kann dargelegt werden, dass sich der Bindungsstil unter anderem auf den Konfliktstil, die Konfliktbeurteilung und die Interaktion mit der Partner\*in auswirken kann.

Auch die Praxisbeispiele unterstreichen die Erkenntnis, dass Bindungserfahrungen eine bedeutende Rolle im Paarkonflikt einnehmen. Die mit Konflikten verbundenen Interaktionen, Verhaltensmuster oder Bewältigungsstrategien der befragten Partner\*innen konnten im Kontext ihrer Bindungsstile grösstenteils besser eingeordnet werden. Für die psychosoziale Beratung von Paaren empfiehlt sich demzufolge, bindungstheoretischen Aspekten genügend Raum zu bieten, sei dies im Rahmen von Psychoedukation oder durch die Exploration von Bindungserfahrungen der Klient\*innen.

**Schlüsselbegriffe:** Psychosoziale Beratung, Bindungsstile, Partnerschaft, Paardynamik, Konfliktverhalten

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>iv</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b>	<b>v</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	<b>vi</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>1</b>
1.1 <i>Begründung der Themenwahl</i>	1
1.2 <i>Zielsetzungen, Fragestellungen und Begriffsdefinitionen</i>	2
1.3 <i>Eingrenzung des Themas</i>	3
1.4 <i>Methoden des Erkenntnisgewinns</i>	5
<b>2 Theoretische Abhandlung</b>	<b>6</b>
2.1 <i>Eltern-Kind-Beziehung</i>	7
2.1.1 <i>Ursprung der Bindungstheorie</i>	7
2.1.2 <i>Inneres Arbeitsmodell von Bindung</i>	8
2.1.3 <i>Bindungsqualität und Bindungsstile</i>	10
2.1.4 <i>Kritik an der Bindungstheorie</i>	11
2.2 <i>Mentale Repräsentation von Bindung bei Erwachsenen</i>	13
2.3 <i>Partnerbeziehung</i>	15
2.3.1 <i>Unterschiede zwischen Partner- und Eltern-Kind-Beziehung</i>	17
2.3.2 <i>Partnerschaft als Forschungsgegenstand – konzeptioneller Hintergrund</i>	18
2.3.3 <i>Forschungsüberblick</i>	19
2.4 <i>Partnerschaft als Bindungsbeziehung</i>	22
2.4.1 <i>Beziehung als sicherer Hafen und als Explorationsbasis</i>	24
2.4.2 <i>Beziehung als Emotions-Regulationssystem</i>	25
2.5 <i>Paarkonflikt im Kontext der Bindungsstile</i>	25
2.5.1 <i>Paardynamik bei Konflikten</i>	29
2.5.2 <i>Auswirkung der Bindungsstile auf Entstehung und Dynamik des Paarkonflikts</i>	31
2.5.3 <i>Verhaltensmuster im Paarkonflikt</i>	33
2.5.4 <i>Auswirkung der Bindungsstile auf das Konfliktverhalten</i>	34
2.6 <i>Exkurs: Bindungserfahrungen und das Risiko für Gewalthandlungen und gewaltsame Paardynamiken</i>	37
<b>3 Synthese</b>	<b>40</b>
<b>4 Praxisbeispiele</b>	<b>43</b>

4.1	<i>Fallbeschreibungen</i>	43
4.2	<i>Methodisches Vorgehen</i>	44
4.3	<i>Auswertungen</i>	45
4.3.1	<i>Paardynamik</i>	45
4.3.2	<i>Konfliktverhalten</i>	47
4.3.3	<i>Bindungsstil</i>	49
4.4	<i>Paardynamik und Konfliktverhalten im Kontext der Bindungsstile: Tabellarische Übersicht</i>	51
<b>5</b>	<b>Schlussbetrachtungen</b>	<b>53</b>
5.1	<i>Beantwortung der Fragestellung 1</i>	53
5.2	<i>Beantwortung der Fragestellung 2</i>	57
5.3	<i>Kritische Würdigung der Befunde</i>	58
5.4	<i>Reflexion und Ausblick</i>	60
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>62</b>
	<b>Anhang</b>	<b>69</b>

# Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Meilensteine in der Entwicklung der Bindungstheorie (Asendorpf et al. 2017: 232, ergänzt durch eigene Darstellung).....	6
Abbildung 2: Antagonismus zwischen Bindungs- und Explorationsverhalten eines Kindes (Bolten 2009: 61).....	8
Abbildung 3: Revisionsmodell der Bindungsentwicklung (Asendorpf et al. 2017: 241).....	16
Abbildung 4: Modell der Bindungsaktivierung (Mikulincer/Shaver 2003: 72).....	26
Abbildung 5: Der Paarkonflikt und seine Ursachen, Folgen und Moderatoren (Kersting/Grau 2003: 437).....	28
Abbildung 6: Zweipolige Bindungskonzeption und Bindungsstile (Bromann 2020: 16) .....	32
Abbildung 7: Das Rad der Gewalt (Walker 1979) .....	38
Abbildung 8: Konfliktstile von Frau M. und Herrn H. (Quelle: eigene Darstellung).....	48
Abbildung 9: Konfliktstile von Frau und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung).....	48
Abbildung 10: Generelle und partnerschaftliche Bindungsrepräsentation bei Frau M. und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung).....	49
Abbildung 11: Generelle und partnerschaftliche Bindungsrepräsentation bei Frau und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung).....	50
Abbildung 12: Entstehung und Dynamik von Paarkonflikten unter Berücksichtigung bindungsrelevanter Faktoren (blau) (Quelle: eigene Darstellung) .....	54
Abbildung 13: Bindungstypen unterteilt in Untergruppen mit deaktiviertem, ausgeglichenem und hyperaktiviertem Bindungsverhalten (Howe 2015: 65).....	69
Abbildung 14: Schematherapeutisches Modusmodell bei Frau M. und Herrn H. (Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Neumann et al. 2013).....	73
Abbildung 15: Schematherapeutisches Modusmodell bei Frau und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Neumann et al. 2013).....	74

# Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Schematherapeutisches Modusmodell bei Frau M. und Herrn H. (Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Neumann/Roediger/Laireiter 2013) .....	46
Tabelle 2: Das schematherapeutische Modusmodell bei Frau und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Neumann et al. 2013).....	47
Tabelle 3: Paardynamik und Konfliktverhalten von Frau M. und Herrn H. im Kontext ihrer Bindungsrepräsentationen (Quelle: eigene Darstellung).....	51
Tabelle 4: Paardynamik und Konfliktverhalten von Frau und Herrn K. im Kontext ihrer Bindungsrepräsentationen (Quelle: eigene Darstellung).....	52
Tabelle 5: Auswirkungen der Bindungsstile auf das Konfliktverhalten (Quelle: eigene Darstellung).....	56
Tabelle 6: Klassifikation der Bindungsstile im Adult Attachment Interview (AAI) (Asendorpf et al. 2017: 233) .....	69
Tabelle 7: Bindungsstile Erwachsener (eigene Darstellung in Anlehnung an Bartholomew 1990, Bartholomew/Horowitz 1991).....	70
Tabelle 8: Charakteristika des Bindungsverhaltens von Kindern (in der fremden Situation) und entsprechender Bindungsrepräsentationen bei Erwachsenen (erfasst mit dem Adult Attachment Interview) (Strauss 2006: 6).....	71
Tabelle 9: Kodiersysteme für partnerschaftliches Interaktionsverhalten in einem Konfliktgespräch (Banse 2003: 31).....	72
Tabelle 10: Fragebogen zur Erhebung des Konfliktstils (Konfliktlösungsstil-Inventar für Paare) (Herzberg/Sierau 2010).....	75
Tabelle 11: Fragebogen zur Erhebung der generellen Bindungsrepräsentation: Relationship Scales Questionnaire (RSQ) (Griffin/Bartholomew 1994) .....	76
Tabelle 12: Fragebogen zur Erhebung der partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation: Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) (Fraley/Waller/Brennan 2000).....	77

## Abkürzungsverzeichnis

Abb.	=	Abbildung
bspw.	=	beispielsweise
bzw.	=	beziehungsweise
d.h.	=	das heisst
et al.	=	et alii
etc.	=	et cetera
evtl.	=	eventuell
f./ff.	=	folgend/folgende
Kap.	=	Kapitel
Tab.	=	Tabelle
u.a.	=	unter anderem
v.a.	=	vor allem
vgl.	=	vergleiche
z.B.	=	zum Beispiel
z.T.	=	zum Teil

# 1 Einleitung

Bereits 1923 brachte der Philosoph Martin Buber in seiner Schrift «Ich und Du» zum Ausdruck, dass der Mensch seine Identität immer in Relation zu seiner Umwelt bildet: «Der Mensch wird am Du zum Ich» (Buber 1983: 28). Jedes «Ich» ist demnach auf Interaktionen mit dem «Du» angewiesen, wobei deren Qualität und Umfang wiederum Einfluss auf die Ausgestaltung des «Ichs» haben. Diese Erkenntnis ist auch wesentlicher Bestandteil der von John Bowlby begründeten Bindungstheorie. Bowlby (1969) versteht den Menschen nicht primär als Individuum, sondern als Beziehungswesen, das in der Entwicklung seiner Persönlichkeit und seiner Kompetenzen abhängig ist von den Beziehungserfahrungen mit seinen Bezugspersonen (vgl. Trost 2018: 196). Während dies für Kinder im Normalfall die Eltern sind, nimmt diese Rolle bei Erwachsenen häufig die Partner\*in ein, sodass die Partnerschaft als Bindungsbeziehung mit dyadischem Emotionsregulations-System konzeptualisiert werden kann (vgl. von Sydow 2016: 287, Asendorpf/Banse/Neyer 2017: 99). In diesem Verständnis fungiert die Partnerschaft als sicherer Hafen, als Basis für Explorationen und als Trostquelle bei negativen Gefühlszuständen (vgl. von Sydow 2016: 288). Paarkonflikte dagegen stellen eine Bedrohung für die Beziehung dar und werden daher als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindung betrachtet (vgl. u.a. Roesler 2016/2018, Johnson 2020).

Der Bindungsunterbruch in der Paarbeziehung und die daraus resultierende Konfliktdynamik bzw. das -verhalten der Partner\*innen stehen in der vorliegenden MAS Thesis im Zentrum. In der Annahme, dass frühe Bindungserfahrungen die Kognitionen, die Gefühle und das Verhalten eines Menschen über seine gesamte Lebensspanne hinweg beeinflussen, ist davon auszugehen, dass sein «gesammeltes Bindungswissen» auch im Kontext von Paarkonflikten zum Tragen kommt. Aufgrund dessen liegt in dieser Arbeit das besondere Augenmerk auf der Rolle der Bindungsstile im Paarkonflikt und der Frage, wie sich diese auf die Paardynamik und das Konfliktverhalten auswirken. Die Bindungstheorie liefert für diese Themenstellung eine kohärente wissenschaftliche Basis und eine Erklärung dafür, worum es in einer Partnerschaft grundsätzlich geht: um das existenziell vorliegende Bedürfnis nach zwischenmenschlicher, emotionaler Verbundenheit (vgl. Roesler 2016: 43, Johnson 2020: 19).

## 1.1 Begründung der Themenwahl

Im Mittelpunkt der Tätigkeit der Autorin in der Beratungsstelle für Partnerschaft und Schwangerschaft Schaffhausen stehen Beziehungen. Sowohl in der Paar- und Systemberatung als auch in der Einzelberatung im Kontext von Beziehungsproblemen, Trennungen und Abschieden ist für Klient\*innen die Auseinandersetzung mit ihrer Persönlichkeit sowie ihren Lebens- und Beziehungsverhältnissen zentral.

In der Paarberatung ist das Thema *Konflikt* mit all seinen Facetten, von den Auslösern über die Verhaltensweisen bis hin zur Dynamik, naturgemäss hoch relevant. Die MAS Thesis bietet die Gelegenheit, dieses Thema auf Basis der Bindungstheorie grundlegend zu beleuchten und

die gewonnen Erkenntnisse nachfolgend in die Praxis einfließen zu lassen. Bindungswissen und -orientierung in der Paarberatung kann Klient\*innen dabei helfen, sowohl das eigene Konfliktverhalten und dasjenige der Partner\*in als auch womöglich festgefahrene Konfliktdynamiken besser einzuordnen. Dies ermöglicht es den Partner\*innen, die eigene Perspektive zu erweitern und Verständnis füreinander aufzubringen, was wiederum die Bereitschaft erhöht, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Auf diese Weise erhöht sich die Chance, dass Konflikte auf eine weniger verletzende Art und Weise ausgetragen werden und die Partnerschaft nicht in ihrem Fundament erschüttert wird.

## 1.2 Zielsetzungen, Fragestellungen und Begriffsdefinitionen

Ziel dieser MAS Thesis ist es, die Rolle der Bindungsstile im Paarkonflikt zu identifizieren, wobei im Besonderen deren Auswirkung auf die Paardynamik und das Konfliktverhalten im Zentrum steht. Dazu werden folgende Fragestellungen formuliert:

*1. Welche Aussagen lassen sich über Paarkonflikte machen, wenn Partnerschaften als Bindungsbeziehungen und Paarkonflikte als Ausdruck eines Bindungsunterbruchs konzeptualisiert werden?*

Um diese Frage zu beantworten, wird der Paarkonflikt als Untersuchungsgegenstand betrachtet, der aus zwei Dimensionen besteht:

- einer (dysfunktionalen) Paardynamik
- (dysfunktionalen) konfliktspezifischen Verhaltensmustern<sup>1</sup>

Daraus ergeben sich folgende Unterfragen:

*1. a) Wie wirkt sich der Bindungsstil auf die Entstehung und Dynamik von Paarkonflikten aus? (Dimension I)*

*1. b) Wie wirkt sich der Bindungsstil auf das Konfliktverhalten aus? (Dimension II)*

Es wird vermutet, dass sowohl auf der theoretischen als auch der praktischen Ebene aufgezeigt werden kann, dass Bindungserfahrungen einerseits Auswirkungen auf die Konfliktdynamik und andererseits auf das Konfliktverhalten haben. Unterschiede in den Dimensionen *Paardynamik* und *konfliktspezifische Verhaltensmuster* könnten folglich auf unterschiedliche Bindungsstile der Partner\*innen zurückgeführt werden.

Die Beantwortung von Fragestellung 1 dient nachfolgend dazu, Rückschlüsse für die psychosoziale Beratung von Paaren zu ziehen. Fragestellung 2 lautet demnach:

*2. Welche Schlussfolgerungen können aus den theoretischen und praktischen Erkenntnissen für die psychosoziale Beratung von Paaren mit Beziehungsproblemen gezogen werden?*

---

<sup>1</sup> Die in dieser Arbeit berücksichtigten Verhaltensmuster beinhalten sowohl eine verbale, als auch eine paraverbale (Stimmlage, Aussprache, Sprechtempo) und eine nonverbale (Gesicht, Mimik, optische Zeichen) Ebene (vgl. dazu umfassend Bodenmann 2004).

Die Bindungstheorie als theoretische Grundlage zur Beantwortung der beiden Fragestellungen beschreibt den Menschen als soziales, in *Beziehung* lebendes Individuum. Enge, intime Beziehungen zu anderen stellen den Kontext dar, in dem sich das menschliche Gehirn, das Nervensystem, die massgeblichen Verhaltensmuster und das Selbst entwickeln (vgl. Johnson 2020: 17/19). Asendorpf et al. (2017: 12-13) halten fest, dass Personen einer Dyade eine Beziehung zueinander haben, wenn sie ein stabiles Interaktionsmuster aufweisen und als Bezugspersonen füreinander fungieren. «Beziehungen lassen sich deshalb durch stabile Interaktionsmuster operationalisieren. Oder umgekehrt formuliert: Aus stabilen Interaktionsmustern können Beobachter der Dyade auf eine Beziehung schliessen» (vgl. Asendorpf et al. 2017: 12-13). *Partnerschaften*<sup>2</sup> können dabei als bestimmte Beziehungsform definiert werden, wobei Bromann (2020: 9) zwischen Liebespaaren, Lebenspartner\*innen und Elternpaaren unterscheidet. Diese Arbeit fokussiert die Beziehung von Liebes- bzw. Lebenspartner\*innen, die das Merkmal der Elternschaft – bei dem v.a. die Haltung der Partner\*innen in Bezug auf die Erziehung der Kinder im Zentrum steht – beinhalten können, aber nicht müssen. In der Beziehung von Liebespaaren sind die Regulierung von Nähe und Distanz sowie die Frage, welche Intensität von Intimität und Sexualität das Paar miteinander erleben möchte, besonders bedeutsam. Lebenspartner\*innen müssen darüber hinaus in der Lage sein, ihre Interessen kooperativ auszuhandeln und Lösungen zu finden, damit das Gefühl einer gemeinsamen Identität entsteht (vgl. Bromann 2020: 9).

Bei der Definition von *Bindung* setzen die meisten Autor\*innen das Vorhandensein einer stabilen, dyadischen Beziehung voraus. So definieren etwa Stöcker/Strasser/Winter (2003: 139) Bindung als «evolutionär angelegte Neigung, stark emotional geprägte und überdauernde Beziehungen zu ausgewählten und nicht austauschbaren Personen zu entwickeln». Bindung ist demnach «ein gefühlstragendes Band, das Personen über Raum und Zeit hinweg miteinander verbindet» (Stöcker et al. 2003: 139). Das daraus entstehende affektive Band zwischen zwei Personen kann dabei als Bindung bezeichnet werden; das Bedürfnis nach Bindung wiederum kann für den Menschen als grundlegend betrachtet werden (vgl. Grawe 1998/2004, Matyjas 2015: 27).<sup>3</sup>

### 1.3 Eingrenzung des Themas

Seit den 1990er-Jahren hat sich die auf der Bindungstheorie basierende Partnerschaftsforschung v.a. in den USA, aber auch in Europa und Australien zu einem äusserst beliebten Forschungsthema entwickelt (vgl. von Sydow 2016: 289). Dabei interessieren Themen wie der Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen auf die Partnerschaft, die Entstehung von Erwartungs-

---

<sup>2</sup> *Partnerschaft, Partnerbeziehung* und *Paarbeziehung* werden in dieser Arbeit als Synonyme verwendet.

<sup>3</sup> Grawe (1998, 2004) benennt vier zentrale, emotionale menschliche Grundbedürfnisse, die ein gleichwertiges Gewicht einnehmen und für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung in ausreichendem Masse und in möglichst ausbalancierter Weise befriedigt werden müssen: *Bindung, Kontrolle und Orientierung, Selbstwerterhöhung* sowie *Lustgewinn und Unlustvermeidung*.

haltungen in Bezug auf intime Beziehungen oder Faktoren, welche die Partnerbeziehung stabilisieren, gefährden oder Zufriedenheit bewirken (vgl. Grau/Bierhoff 2003).

In dieser Arbeit steht der *Paarkonflikt* als Untersuchungsgegenstand im Mittelpunkt. Dies bedeutet gleichzeitig, dass andere Aspekte rund um das Thema Partnerschaft wie die oben genannten Beispiele nicht vertieft werden. So wird in der wissenschaftlichen Literatur etwa häufig darauf hingewiesen, dass durch die frühen Bindungserfahrungen neben dem *Bindungsverhalten* auch das *Sexual-* und *Fürsorgeverhalten* entwickelt werden. Während das Fürsorgeverhalten von Bezugspersonen in Kap. 2.1.1 in Zusammenhang mit dem Nähe- und Schutzbedürfnis des Kindes zur Sprache kommt, wird auf die Entwicklung des Sexualverhaltens und auf dessen Bedeutung in der Partnerschaft nicht eingegangen.<sup>4</sup> Von den drei Verhaltenssystemen (Bindung, Sexualität, Fürsorge) werden Bindungsprozesse als primär betrachtet, da diese dem Sexual- und Fürsorgesystem «die Bühne» bereiten und «ihre Schlüsselmerkmale» (Johnson 2020: 22) organisieren.

Ferner wird im Zusammenhang mit Bindung neben der Bindungstheorie vielfach die *Objektbeziehungstheorie* als weiteres, grundlegendes theoretisches Konzept genannt, das sich ebenso mit der Frage nach der Entstehung von Beziehungsstrukturen auseinandersetzt (vgl. Löffler-Stastka et al. 2014: 68). In dieser Arbeit wird der Fokus jedoch allein auf die Bindungstheorie gelegt, da diese die Beziehung zu Bindungspersonen als Motivation an erste Stelle rückt, während die Objektbeziehungstheorie die körperlichen Triebe eines Kleinkindes (etwa das Bedürfnis nach Nahrung) als primär betrachtet (vgl. Fonagy/Target 2006). Die Aufrechterhaltung der Nähe, die ein schutzsuchendes Kleinkind zeigt, wird in der Bindungstheorie aber ebenso in eine direkte Beziehung zu seinem Überleben in Bezug auf Nahrungsaufnahme und Exploration gestellt (vgl. Main 2016: 23).

Nicht zuletzt spielt die Bindungstheorie eine wichtige Rolle bei der Erforschung der Ursachen von Störungen des Sozialverhaltens sowie von Symptomen psychischer Erkrankungen (vgl. Löffler-Stastka et al. 2014: 69). Entsprechend befassen sich viele Autor\*innen mit den psychopathologischen Auswirkungen von frühen Bindungserfahrungen, die sowohl einen Einfluss haben auf die Empathiefähigkeit als auch auf soziale und kognitive Fähigkeiten (vgl. Trost 2018: 134). Störungen in der Bindung werden darüber hinaus mit fehlender Mentalisierungs-Kompetenz in Verbindung gebracht, da auch diese im Rahmen primärer Bindungserfahrungen entwickelt wird. Mentalisierung beinhaltet die Fähigkeit, über das Verhalten eines anderen Menschen nachzudenken und es zu verstehen, d.h. eine Vorstellung davon zu bekommen, welche mentalen und affektiven Gründe mit dem Verhalten verbunden sind (vgl. Löffler-Stastka et al. 2014: 71, Trost 2018: 123). Sowohl auf die psychopathologischen Aspekte als auch auf die Mentalisierung wird in dieser Arbeit ausschliesslich im Kontext des Konfliktverhaltens in der

---

<sup>4</sup> Vgl. dazu etwa den Sammelband von Brisch (2012) zum Thema *Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder*. Das *Fürsorgeverhalten* wird in der Literatur teilweise auch als *Pflegeverhalten* bezeichnet (vgl. u.a. Matyjas 2015: 28).

Partnerschaft eingegangen (vgl. Kap. 2.5), da eine umfassendere Thematisierung den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.<sup>5</sup>

## 1.4 Methoden des Erkenntnisgewinns

In dieser MAS Thesis wird die Rolle der Bindungsstile im Paarkonflikt zunächst theoretisch beleuchtet (vgl. Kap. 2). Dabei werden die zwei zuvor definierten, einen Paarkonflikt umfassenden Dimensionen (*Paardynamik* bzw. *konfliktspezifische Verhaltensmuster*) auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Fachliteratur erörtert. Besonders im Zentrum steht die Frage, welche Auswirkungen unterschiedliche Bindungsstile auf die beiden Dimensionen eines Paarkonflikts haben. Die wichtigsten Erkenntnisse aus der theoretischen Abhandlung werden anschliessend in Form einer Synthese zusammengefasst (vgl. Kap. 3).

Anschliessend erfolgt der Blick in die Praxis, wobei verschiedene methodische Instrumente zum Einsatz kommen (vgl. Kap. 4). In einem ersten Schritt stehen die Paardynamik und das konfliktspezifische Verhalten im Zentrum. Während die Paardynamik anhand des schematherapeutischen Modusmodells ermittelt wird (vgl. Kap. 4.3.1), basieren die Resultate in Bezug auf das Konfliktverhalten auf Fragebogen (vgl. Kap. 4.3.2). Auch die Ergebnisse zu den Bindungsstilen der Partner\*innen beruhen auf Befragungen (vgl. Kap. 4.3.3), sodass abschliessend die beiden Untersuchungsdimensionen *Paardynamik* und *Konfliktverhalten* vor dem Hintergrund der jeweiligen Bindungsstile betrachtet werden können (vgl. Kap. 4.4).

Aufgrund der Erkenntnisse aus Theorie und Praxis werden abschliessend die Fragestellungen beantwortet und Ansätze für die psychosoziale Beratung von Paaren dargelegt (vgl. Kap. 5).

---

<sup>5</sup> Vgl. dazu etwa Trost (2018: 183-194, 227-236).

## 2 Theoretische Abhandlung

Main (2016) unterscheidet *drei Phasen in der Entwicklung der Bindungstheorie* (vgl. Abb. 1). Die *erste Phase* bezieht sich auf Bowlbys Konzept (1969), das ein primäres Bedürfnis nach Nähe zu einer Bindungsperson postuliert und die Entwicklung des Bindungsverhaltenssystems zum Gegenstand hat. Die *zweite Phase* beinhaltet das Festmachen interindividueller Unterschiede in der Organisation von Bindungsverhalten bei Kleinkindern, mit dem verschiedene Verhaltensmuster in Zusammenhang gebracht werden. In der *dritten und jüngsten Phase* wurde der Schritt auf die Ebene der mentalen Repräsentation von Bindung gemacht, wobei in der Forschung zunächst der Fokus bei den Bindungsstilen Erwachsener lag und später Konzepte der klassischen Bindungsforschung zur Eltern-Kind-Bindung auf Bindungen zwischen Erwachsenen (etwa in einer Partnerschaft) übertragen wurden (vgl. Strauss: 2006: 5, Main 2016: 20, Asendorpf et al. 2017: 244).

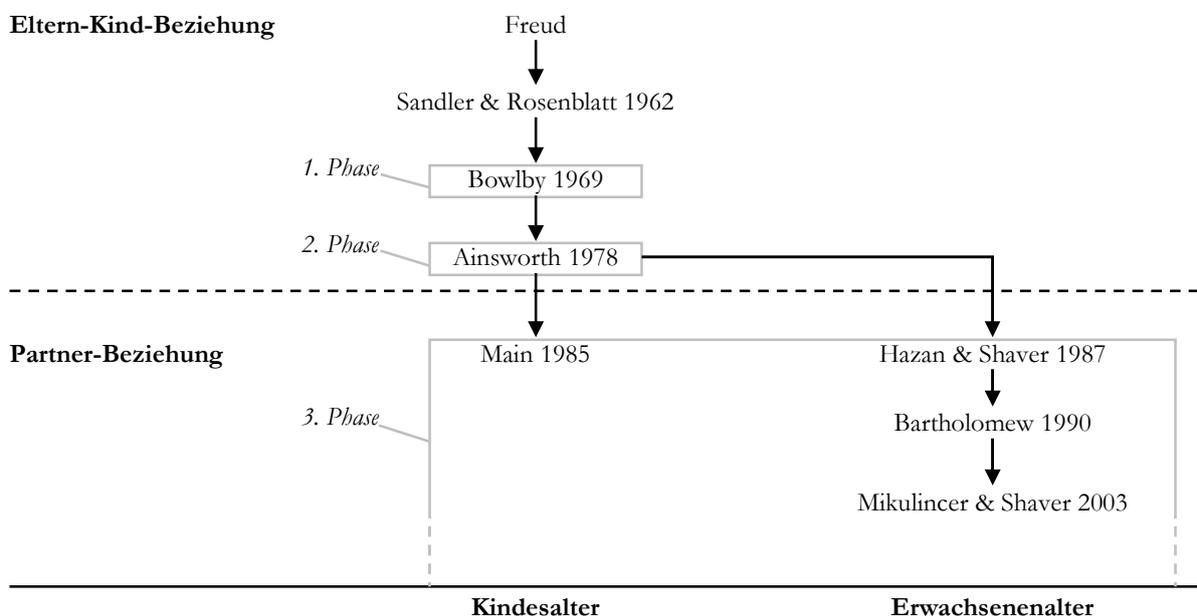


Abbildung 1: Meilensteine in der Entwicklung der Bindungstheorie (Asendorpf et al. 2017: 232, ergänzt durch eigene Darstellung)

Um die Rolle der Bindungsstile im Paarkonflikt theoretisch herzuleiten, folgt Kapitel 2 den oben genannten Entwicklungsphasen, beginnend mit der Eltern-Kind-Beziehung (vgl. Kap. 2.1). Anschliessend steht die mentale Repräsentation von Bindung bei Erwachsenen im Zentrum (vgl. Kap. 2.2), sodass in der Folge das Augenmerk auf die Partnerbeziehung gelegt werden kann (vgl. Kap. 2.3). Das darauffolgende Kapitel 2.4 dient der Konzeptualisierung der Partnerschaft als Bindungsbeziehung mit dem Ziel, auf dieser Grundlage Paarkonflikte als Ausdruck eines Bindungsunterbruchs sowie die daraus resultierende Paardynamik und die konfliktspezifischen Verhaltensmuster zu beschreiben (vgl. Kap. 2.5). Der Exkurs in Kapitel 2.6 stellt sich abschliessend der Frage, inwiefern frühere (negative) Bindungserfahrungen mit dem Risiko für Gewalthandlungen und gewaltsame Paardynamiken verbunden sind. Dieser Aspekt ist insofern bedeutsam, als man sowohl bei der theoretischen Auseinandersetzung als auch im

Rahmen von psychosozialer Paarberatung unweigerlich mit dem Thema Partnerschaftsgewalt konfrontiert ist.

## 2.1 Eltern-Kind-Beziehung

Ausgehend von Bowlbys (1969) Konzept von Bindung (vgl. Kap. 2.1.1), das die *erste Phase* in der Entwicklung der Bindungstheorie darstellt, beschreibt das nachfolgende Unterkapitel das innere Arbeitsmodell als mentale Vorstellung eigener Bindungserfahrungen (vgl. Kap. 2.1.2). Im Anschluss daran erfolgt ein Abriss über die *zweite Entwicklungsphase*, die geprägt ist von der Erkenntnis, dass bei der Eltern-Kind-Beziehung qualitative Unterschiede bestehen, auf deren Grundlage drei organisierte Muster im Bindungsverhalten von Kleinkindern definiert wurden (vgl. Kap. 2.1.3). Das abschliessende Kapitel 2.1.4 dient der Auseinandersetzung mit kritischen Stimmen, die sich vor allem auf politisch-gesellschaftliche Aspekte beziehen.

### 2.1.1 Ursprung der Bindungstheorie

Als Begründer der Bindungstheorie verknüpfte der englische Psychoanalytiker und Kinderpsychiater John Bowlby bereits früh entwicklungspsychologisches und klinisch-psychoanalytisches mit evolutionsbiologischem und systemischem Denken (vgl. Gahleitner 2020: 29). Beginnend in den 1940er-Jahren und zunächst im Auftrag der WHO untersuchte er die Belastungen von Kleinkindern, die ihre Mutter verloren hatten oder länger von ihr getrennt waren (vgl. Roesler 2018: 126). Dies führte zur Theorie, dass die frühkindlichen Interaktionen mit der primären Bezugsperson die Qualität von emotional bedeutsamen sozialen Beziehungen bis ins Erwachsenenalter hinein prägen (vgl. Bowlby 1979, Matyjas 2015: 27).

Laut Bowlby (1969) beruht das Aufrechterhalten von Nähe eines Kleinkindes zu Erwachsenen auf einem primären Mechanismus, der dem Kind Schutz bietet, der Regulierung von Sicherheit und somit letztlich seinem Überleben dient. Die damit einhergehenden Verhaltensweisen (z.B. weinen, rufen, nachfolgen, anklammern) schreibt er den Aktivitäten eines komplexen, instinktgeleiteten, aber von der Umwelt beeinflussbaren Kontrollsystems zu, das er als *Bindungsverhaltenssystem* bezeichnet. Tritt Verunsicherung ein, so wird dieses aktiviert, worauf das Kind sofort Signale zur Wiederherstellung des Kontaktes aussendet. Verunsicherungen können durch innere oder äussere, von der Umwelt ausgehende Veränderungen (z.B. angedrohte oder tatsächliche Trennung, Wiedervereinigung) entstehen und für ein Kind furchtauslösende Bedingungen und natürliche Hinweise auf Gefahren enthalten.<sup>6</sup> Die Folge davon sind starke, emotionale Reaktionen wie Ärger, Angst und Verzweiflung, aber auch Freude oder Liebe. Selbst unter gefahrenfreien Bedingungen überwacht ein Kind seine Bezugsperson und deren

---

<sup>6</sup> Bowlby (1969) fokussiert auf zwei Quellen von Gefahren: 1. Umweltbedingte oder internale Veränderungen, die eine direkte Gefahr für das Überleben des Kleinkindes darstellen. 2. Alle Bedingungen, die auch bei Abwesenheit direkter Gefahren aus der Umwelt eine Trennung von der Bindungsfigur verursachen. «Alle Veränderungen, die ein erhöhtes Risiko für das Individuum in seiner Umwelt evolutionärer Anpasstheit signalisieren, wie [...] das Aufsuchen einer nicht vertrauten Umgebung, werden als natürliche Hinweisreize auf Gefahren betrachtet und führen damit zu einer Aktivierung des Bindungsverhaltenssystems» (Main 2016: 23).

Aufenthaltsort und hält die Nähe zu ihr aufrecht, wobei dieser Beobachtungsprozess nicht immer bewusst verläuft (vgl. Main 2016: 21-23, Löffler-Stastka et al. 2014: 69). In Situationen der Verunsicherung wird bei der Bezugsperson – komplementär zum *Bindungsverhaltenssystem* beim Kind – das *Fürsorgeverhaltenssystem* aktiviert. Dieses ist verbunden mit Verhaltensweisen, die das Nähe- und Schutzbedürfnis des Kindes befriedigen. Durch diese Funktion ist die Bezugsperson für das Kind ein sicherer Hafen, der es vermag, sein Bindungsverhaltenssystem wieder zu deaktivieren, sodass sein *Explorationsverhaltenssystem* zum Tragen kommen kann, wobei das Kind spielerisch seine Umwelt erkundet und dabei wichtige Kompetenzen erwirbt (vgl. Abb. 2, Matyjas 2015: 28).

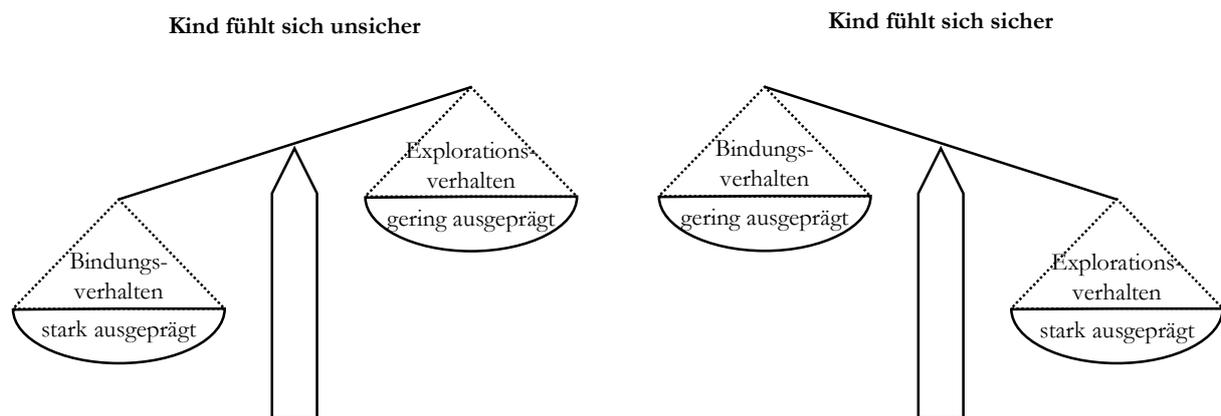


Abbildung 2: Antagonismus zwischen Bindungs- und Explorationsverhalten eines Kindes (Bolten 2009: 61)

Alle drei Verhaltenssysteme – das *Bindungs-* und *Explorationsverhaltenssystem* des Kindes sowie das *Fürsorgeverhaltenssystem* der Bezugsperson – sind nach Bowlby (1969) angeborene, evolutionsbiologische Mechanismen zur Überlebenssicherung und Weitergabe der Gene. Deren Zusammenspiel bewirkt, dass ein Kind nur dann, wenn sein Bindungsverhaltenssystem still im Hintergrund abläuft, das ganze Spektrum seiner Entwicklungsmöglichkeiten ausschöpfen kann, so wie es genetisch vorgesehen ist. Droht hingegen Gefahr, schaltet sich das Bindungsverhaltenssystem sofort wieder ein und das Kind hört umgehend auf zu spielen. «Angst und Überleben sind in der Tat so grundlegend, dass die Aktivierung des Bindungsverhaltenssystems andere wichtige Verhaltenssysteme [...] deaktiviert» (Howe 2015: 37).<sup>7</sup>

### 2.1.2 Inneres Arbeitsmodell von Bindung

Bereits im Säuglingsalter erlernen Kinder durch den regelmässigen Kontakt mit ihrer primären Bezugsperson zwischenmenschliche Interaktionsmuster, die gespeichert und in Form *innerer Arbeitsmodelle* kognitiv repräsentiert werden. Bowlby (1969: 79-82) bezeichnet diese *Inner Working Models* als verfestigte und verinnerlichte Schemata «von sich in der Welt» (Gahleitner

<sup>7</sup> Howe (2015: 37) verweist in diesem Zusammenhang darauf, dass das Explorationsverhaltenssystem bei Kindern mit chronisch aktiviertem Bindungsverhaltenssystem (vernachlässigte, misshandelte oder zurückgewiesene Kinder) zwangsläufig geschädigt ist. Sie müssen all ihre Kraft für das Überleben einsetzen und haben deshalb wenig Zeit für Spiel, Spass und Beziehungen, was sich in deren emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklung zeigt.

2020: 30).<sup>8</sup> Die Modelle enthalten nicht nur Wissen über das Selbst und die eigenen Handlungsmöglichkeiten, sondern auch Erwartungen an das Handeln von Bezugspersonen (vgl. Ahnert/Spangler 2014: 408, Löffler-Stastka et al. 2014: 69). Howe (2015: 52) beschreibt, dass darin Vorstellungen

1. vom Selbst
2. von anderen Menschen
3. von der Beziehung zwischen dem Selbst und anderen

gespeichert sind. Im Kontext der Bindungstheorie sind insbesondere die Vorstellungen vom Selbst in Bezug auf die primäre Bezugsperson relevant (vgl. Stöcker et al. 2003: 140, Bretherton 2016: 68). So ist ein Selbst-Modell, das auf positiven Bindungserfahrungen beruht, gekennzeichnet vom eigenen Bild als liebenswert und akzeptabel. Es basiert auf einem Gefühl, von der Bezugsperson angenommen und geschätzt zu sein, und der Gewissheit, von ihr Fürsorge und Schutz zu erhalten (vgl. Kap. 2.1.3, Trost 2018: 133).

Innere Arbeitsmodelle beinhalten darüber hinaus eine mentale Vorstellung von Beziehungen und Beziehungsgestaltung. Dies kommt daher, da mit den sich wiederholenden Kontakten die Komplexität und Flexibilität der Modelle steigen, sodass diese im Verlauf der Zeit nicht mehr nur in einzelnen Interaktionen, sondern in Beziehungen insgesamt wirken (vgl. Buchheim/Georg 2012: 182, Matyjas 2015: 28, Bretherton 2016: 66). Damit stabilisieren sich die Modelle zunehmend in Richtung psychischer Repräsentanz, die als *generelle Bindungsrepräsentation* bezeichnet wird (vgl. Kap. 2.2, Ahnert/Spangler 2014: 408). Gloger-Tippelt (2016: 12) definiert diese als «Vorstellungen, sprachliche Beschreibungen und Verarbeitungen von Beziehungserfahrungen». Bowlby (1969) hingegen zieht die Idee des inneren Arbeitsmodells anderen statischen Begriffen (z.B. *Repräsentation*) vor, da *Arbeit* und *Modell* für ihn nahelegen, dass ein Mensch seine Repräsentationen mental abspielen lassen kann, um sich Vorstellungen von künftigen Ereignissen zu machen und um diese auf ihren eventuellen Ausgang hin zu bewerten. Ähnlich gehen heute die meisten Autor\*innen davon aus, dass innere Arbeitsmodelle dazu dienen, das Verhalten anderer mental zu simulieren und zu antizipieren, um auf dieser Grundlage das eigene Verhalten zu planen.<sup>9</sup> So wird angenommen, dass Kinder ausgerüstet sind mit Erwartungen in Bezug auf die emotionale Verfügbarkeit und Verlässlichkeit der Bezugsperson. Auf diese Weise wird für ein Kind sein eigenes Verhalten und das seiner Bezugsperson vorhersagbar, sodass es sein Bindungsverhalten organisieren kann (vgl. Strauss 2006: 5, Löffler-Stastka et al. 2014: 69, Howe 2015: 54, Trost 2018: 133, Gahleitner 2020: 30). Bowlby (1969) ist der Ansicht, dass die Anwendung des inneren Arbeitsmodells nicht bewusst erfolgt, eine bewusste Verarbeitung aber hin und wieder notwendig ist, um es zu überprüfen. Heute geht die Wissenschaft davon aus, dass die Modelle je nach

---

<sup>8</sup> Bowlby (1969) hat sich dabei von Piaget (1948) inspirieren lassen. Der Mechanismus der Verinnerlichung von Bindungserfahrungen entspricht der Schemabildung im Sinne von Piaget (vgl. Schmidt-Denter 2005: 21).

<sup>9</sup> Dies entspricht dem Konzept der *Mentalisierung*. Vgl. dazu etwa Trost (2018: 227-237) (vgl. Kap. 1.3).

Entwicklungsstand des Kindes revidiert werden, wobei sie im Kindesalter noch relativ vulnerabel gegenüber qualitativen Veränderungen sind. Mit zunehmendem Alter aber weisen sie eine erhöhte Resistenz und eine gewisse Kontinuität in Bezug auf Gefühle, Gedanken und Verhalten auf und werden damit immer mehr zu einem Charaktermerkmal eines Menschen (vgl. Kap. 2.3, Ahnert/Spangler 2014: 408, Howe 2015: 55, Bretherton 2016: 68-69).

### 2.1.3 Bindungsqualität und Bindungsstile

Die *zweite Phase* in der Entwicklung der Bindungstheorie ist geprägt von der Entdeckung dreier organisierter Muster im Bindungsverhalten von Kleinkindern (vgl. Abb. 1, Main 2016: 23). Diesbezüglich sind die Erkenntnisse von Ainsworth (1969/1978) bedeutsam, bei denen im Unterschied zu Bowlbys Beobachtungen, die auf universelle und klinische Aspekte kindlicher Bindung fokussieren, die differenzielle Perspektive im Vordergrund steht (vgl. Asendorpf et al. 2017: 225). Ihre Entdeckungen gehen auf den *Fremde-Situation-Test* zurück, eine standardisierte Laborsituation, bei der Kleinkinder im Alter von 12 bis 18 Monaten für einige Minuten von ihrer Mutter getrennt und mit einer fremden Person im Raum gelassen werden. Der Fokus der Beobachtungen liegt dabei auf den Reaktionen der Kinder in der Trennungs- und Wiedervereinigungsphase, auf deren Grundlage sie verschiedenen Bindungsstilen zugeordnet werden (vgl. Anhang A, Ainsworth/Wittig 1969, Ainsworth et al. 1978, Asendorpf et al. 2017: 225).<sup>10</sup>

*Sicher gebundene Kinder* (66%) sind bei der Trennung von der Mutter beunruhigt, lassen sich allerdings nach ihrer Rückkehr von ihr trösten und zeigen nach kurzer Zeit wieder exploratives Verhalten. *Unsicher-vermeidend gebundene Kinder* (22%) drücken bei der Trennung kaum Kummer aus und vermeiden bei der Rückkehr der Mutter Nähe und Kontakt. Anstelle von Bindungs- ist bei ihnen übermässiges Explorationsverhalten zu beobachten. Ihr Verhalten gegenüber der fremden Person unterscheidet sich nicht von dem gegenüber der Mutter. *Unsicher-ambivalent gebundene Kinder* (12%) zeigen bei Abwesenheit der Mutter grossen Kummer und lassen sich nach ihrer Rückkehr auch nach längerer Zeit nur schwer beruhigen. Einerseits suchen sie körperliche Nähe, andererseits zeigen sie ein frustriertes, aggressiv ablehnendes Verhalten gegenüber der Mutter. Das explorative Verhalten ist bereits vor der Trennung gering und nach der Wiedervereinigung kaum mehr erkennbar.

Sowohl für Bowlby (1969) als auch für Ainsworth (1978) ist das Ausmass der *Feinfühligkeit* der primären Bindungsperson der entscheidende, die Bindungsstile beeinflussende Faktor

---

<sup>10</sup> Der *Fremde-Situation-Test* besteht aus einer festen Abfolge an Episoden, in denen Kind und Bindungsperson einen unbekanntem Raum betreten, eine fremde Person hinzukommt, die Bindungsperson zweimal den Raum verlässt und nach maximal drei Minuten zurückkommt. Anhand des Verhaltens des Kindes wird klassifiziert, welche Bindungsorganisation vorliegt (vgl. Asendorpf et al. 2017: 227). Der *Fremde-Situation-Test* stützt die Annahme, dass nicht eine Trennung (also die körperliche Abwesenheit der Bezugsperson) entscheidend für das Bindungsverhalten des Kindes ist, sondern wie es die Trennung hinsichtlich seiner Erwartungen bewertet. Das Ziel von Bindungsverhalten ist also kein *Objekt*, sondern ein *Seins- oder Gefühlszustand* (vgl. Matyjas 2015: 30).

(vgl. Ainsworth et al. 1978, Matyjas 2015: 28).<sup>11</sup> Die Feinfühligkeit zeigt sich in der Erreichbarkeit und Reaktion der Bezugsperson und wirkt sich darauf aus, wie akzeptabel, liebenswert und kompetent sich ein Kind selbst erlebt. Ein *sicher gebundenes Kind* weiss, dass ihm eine vertrauenswürdige Person zuverlässig und wohlwollend beistehen wird, wenn es Schutz, Hilfe oder Beruhigung benötigt, sodass es sich mit einem sicheren Gefühl der Erkundung seiner physischen und sozialen Umwelt widmen kann. Darüber hinaus ist eine sichere Bindung von Kontinuität und Vertrauen geprägt und ermöglicht es einem Kind, die Wirksamkeit seines emotionalen Ausdrucks zu validieren sowie ein Gefühl der Kontrolle über die Umwelt zu entwickeln (vgl. Strauss 2006: 6, Bretherton 2016: 68, Asendorpf et al. 2017: 224). Demgegenüber besteht bei einem *unsicher gebundenen Kind* geringes Vertrauen in Bezug auf die Verlässlichkeit und emotionale Verfügbarkeit der Bezugsperson. Reagiert diese zwar vorhersehbar, aber abweisend und unsensibel, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ein *unsicher-vermeidender Bindungsstil* entsteht. Obwohl das Kind aufgrund dieser Erfahrungen in der Lage ist, ein kausales Verständnis seiner Welt herzustellen, kann es keine Vorstellung von der Bedeutung seiner Gefühle entwickeln. Wenn sich die Bezugsperson überwiegend inkonsistent, manchmal emotional zugewandt, häufig aber auch mit Zurückweisung und Aggressivität verhält, kann es hingegen keine Kontingenz bezüglich seiner affektiven Signale erlernen, sodass es seine Bedürftigkeit übermässig ausdrückt – ein Verhalten, das für den *unsicher-ambivalenten Bindungsstil* kennzeichnend ist (vgl. Strauss 2006: 6-7, Asendorpf et al. 2017: 224). Gemeinsam ist den drei oben genannten Strategien, dass sie in sich konsistent sowie kohärent sind und dem Kind als beste Strategie dienen, sein Bindungsbedürfnis zu befriedigen. Aus diesem Grund werden sie als *organisierte Strategien* bezeichnet (vgl. Matyjas 2015: 30).<sup>12</sup>

#### 2.1.4 Kritik an der Bindungstheorie

Obwohl die Bindungstheorie in Wissenschaftskreisen grosse Anerkennung genießt, wurden die Theorie und deren Verfasser\*innen von Anfang an auch kritisiert (vgl. Keller 2021: 21). Dabei zielt die Kritik nicht allein auf konzeptionelle oder methodische, sondern auch auf politisch-gesellschaftliche Aspekte.<sup>13</sup> So beanstandet die Entwicklungspsychologin Heidi Keller, die im deutschsprachigen Raum als wohl bekannteste Kritikerin gilt, dass die Bindungstheorie

---

<sup>11</sup> Feinfühlige Bindungspersonen sind in der Lage, die Signale des Kindes schnell, d.h. ohne Verzögerung, wahrzunehmen, das Bindungsverhalten aus Sicht des Kindes richtig zu deuten, prompt auf seine Signale zu reagieren (damit das Kind einen direkten Zusammenhang zwischen seinem Verhalten und der Antwort der Bindungsperson herstellen kann) und angemessen zu reagieren (d.h. das Ausmass der fürsorglichen Reaktion orientiert sich am Kind und ist nicht grösser oder kleiner als von diesem verlangt) (vgl. Matyjas 2015: 28).

<sup>12</sup> Verschiedene Autor\*innen befassen sich mit der Variabilität bzw. Stabilität des Bindungsverhaltens von Kindern. Vaughn et al. (1979) zeigen auf, dass die Häufigkeit kritischer Lebensereignisse (u.a. längere Trennung von der Mutter oder ein Umzug) die Mutter-Kind-Beziehung beeinflusst. Thompson/Lamb/Estes (1982) machen deutlich, dass Stress die Mutter-Kind-Beziehung verändert. Diese Veränderungen können in Richtung geringerer, aber auch grösserer Bindungssicherheit gehen. Da das Bindungsverhaltenssystem dynamisch ist, verändert auch die Verbesserung der Lebensumstände der Mutter das Bindungsverhalten der Kinder.

<sup>13</sup> Zur wissenschaftlichen Kritik vgl. Keller (2021: 39-53). In dieser Arbeit wird diese insofern aufgegriffen, als ausgehend von Bowlbys (1969) ursprünglicher Idee nachfolgende Weiterentwicklungen thematisiert werden.

auf dem Muster westlicher Mittelschichtfamilien basiert, in denen Erwachsene als Bindungspersonen fungieren, die Interaktionen exklusiv und dyadisch stattfinden, Gefühle geäußert werden und das Verhalten der Bezugsperson am Kind orientiert ist – Muster, die für die Mehrheit der Weltbevölkerung nicht zutreffen (vgl. Keller 2021: 55-87). Sie bezeichnet die Theorie als «Bilderbuchfall eines konservativen Programms», bei dem «unter dem Deckmantel wissenschaftlicher Objektivität konservative Familienpolitik» (Keller 2023) betrieben wird.

Die britische Autorin Rachel Hewitt (2013) trug die politisch-gesellschaftliche Kritik in den öffentlichen Diskurs, in dem sie in der Zeitung *The Guardian* ausführte, dass Elternratgeber, die auf Bowlbys Theorie basieren, die Bindung zwischen Mutter und Kind priorisieren, den Vater ins Abseits stellen und die Frauen von der Arbeitswelt fernhalten (vgl. Keller 2023). Ähnliche Kritik wird heute v.a. durch die belgische Psychologin Isabelle Roskam (vgl. u.a. Mikolajczak/Roskam 2018) geäußert, welche die Bindungstheorie und deren Ansprüche in Bezug auf das optimale, mütterliche Verhalten, das insbesondere im Konzept der *Feinfühligkeit* zum Tragen kommt, als Ursache für das *Parental Burnout* sieht. Das Phänomen des Eltern-Burnouts betrifft insbesondere Frauen als nach wie vor hauptverantwortliche Bezugspersonen der Kinder – auch in «modernen» Familien.<sup>14</sup> Es wird verursacht durch die vollständige Aufgabe eigener Bedürfnisse, um dem Anspruch zu genügen, bestmögliches mütterliches Verhalten zu zeigen. «Die geforderte, uneingeschränkte emotionale Verfügbarkeit und das unbedingte, feinfühliges Reagieren überfordern viele Mütter – bis hin zu der Entwicklung schwerwiegender psychiatrischer Symptome» (Keller 2023).

In der moderneren Bindungstheorie wird dieser Kritik insofern Rechnung getragen, als mittlerweile mehrere Dimensionen der Betreuungsqualität für die Entstehung von Bindungsrepräsentationen erforscht werden, während Bowlby noch allein auf die Feinfühligkeit und die Verfügbarkeit der Mutter als primäre Bezugsperson und auf dyadische Beziehungskonstellationen fokussierte (vgl. Trost 2018: 132).<sup>15</sup> So legt Belsky (1999) bspw. ein Modell elterlicher Interaktionskompetenz vor, das zeigt, dass die Eltern-Kind-Beziehung multipel determiniert ist, da diese unter dem Einfluss verschiedener Faktoren wie Arbeit, soziales Netzwerk oder Partnerschaft steht.<sup>16</sup> Zudem werden heute auch die Persönlichkeitsmerkmale sowohl der Mutter als auch des Vaters, deren eigene Entwicklungs- und Sozialisationsgeschichte sowie der Charakter des Kindes als wichtige Determinanten betrachtet (vgl. Schmidt-Denter 2005: 24, Witte 2001). Nicht zuletzt befasst man sich bspw. in der pädagogischen Praxis inzwischen auch mit

---

<sup>14</sup> Vgl. etwa das Dossier *Elterliches Burnout* auf der Homepage von Pro Familia Schweiz ([www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)).

<sup>15</sup> So können Grossmann/Grossmann (1990) in einer Längsschnittstudie zeigen, dass auch die väterliche Feinfühligkeit massgeblich zur Entwicklung der kindlichen Bindungsrepräsentation beiträgt. Demnach beruht die Bindungsentwicklung auf den Interaktions-Erfahrungen mit *beiden* Elternteilen (vgl. Schmidt-Denter 2005: 28).

<sup>16</sup> Behringer/Reiner/Spangler (2016: 344) verweisen auf wissenschaftliche Untersuchungen, die den Schluss nahelegen, dass der Zusammenhang zwischen der Bindungsrepräsentation und der Feinfühligkeit auch von der gegenseitigen Unterstützung in der Partnerschaft abhängt. Väter und Mütter, die genügend Sicherheit in ihrer Beziehung erleben, können sich unbelastet ihrem Kind widmen. Insofern kann vom Übergang von einer dyadischen zu einer *triadischen* Konstellation gesprochen werden.

kulturpsychologischen und anthropologischen Aspekten, um unterschiedlichste kindliche Lebens- und Lernverhältnisse einzubeziehen (vgl. Keller 2021: 109-139, Trost 2018: 162-164).

## 2.2 Mentale Repräsentation von Bindung bei Erwachsenen

Bis Mitte der 1980er-Jahre befassten sich Forschende fast ausschliesslich mit der durch Beobachtung erfassbaren Bindung von Kleinkindern zu ihren Eltern (vgl. Bretherton 2016: 79, Gloger-Tippelt 2016: 12). Darauf folgte die bis heute anhaltende *dritte Phase* in der Entwicklung der Bindungstheorie, die verbunden ist mit der Hinzunahme eines vierten Bindungsstils, dem *desorganisierten-desorientierten Stil* (Typ D), sodass fortan vorher unklassifizierbares Verhalten von Kindern diesem neuen Bindungsstil zugeordnet werden konnte (vgl. Abb. 1, Main 2016: 34-36).<sup>17</sup> Es wird angenommen, dass Kinder, die dem *desorganisierten-desorientierten Stil* angehören, nicht durch die Trennung, sondern die Eltern selbst in einen Alarmzustand verfallen (vgl. Main 2016: 38). Das Muster tritt vor allem bei Kindern auf, deren Eltern klinischen Risikogruppen zugehören oder psychopathologische Störungen aufweisen. Häufig sind die Eltern von Missbrauchserfahrungen betroffen (vgl. Matyjas 2015: 30). Deren Kinder kommen in der *fremden Situation* in die paradoxe Lage, bei der Person Schutz suchen zu müssen, vor der sie eigentlich Angst haben (vgl. Asendorpf et al. 2017: 226).<sup>18</sup>

Die *dritte Phase* ist ferner gekennzeichnet durch Untersuchungen auf Ebene der mentalen Repräsentation von Bindung bei Erwachsenen und durch Änderungen im methodischen Vorgehen, welche die Vorhersagekraft in Bezug auf die kategoriale Übereinstimmung zwischen Bindung im Kleinkindalter und in der mittleren Kindheit sowie zwischen der Bindung von Erwachsenen und ihren Kleinkindern steigerte (vgl. Main 2016: 32-33). 1985 veröffentlichten Main/Kaplan/Cassidy die erste Untersuchung zum Thema Bindung auf Repräsentationsebene, wofür sie das *Adult Attachment Interview AAI*, ein Bindungsinterview für Erwachsene, verwendeten (vgl. Berkic/Quehenberger 2012: 37).<sup>19</sup> Das *AAI* erfasst die *generelle Bindungsrepräsentation* (vgl. Kap. 2.1.2), d.h. den aktuellen mentalen Verarbeitungszustand der Bindungserfahrungen einer Proband\*in (vgl. Berkic/Quehenberger 2012: 40).<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> *Desorganisiertes-desorientiertes Verhalten* wird wie folgt beschrieben: Aufeinanderfolgendes Auftreten widersprüchlicher Verhaltensmuster; gleichzeitiges Auftreten widersprüchlicher Verhaltensmuster; ungerichtete, falsch gerichtete, unvollständige und unterbrochene Bewegungen und Ausdrücke, wie lautes Weinen, wenn die fremde Person weggeht; Stereotypen, asymmetrische Bewegungen, zeitlich unpassende Bewegungen und abnorme Körperhaltungen; Einfrieren, Erstarren und verlangsamte Bewegungen und Gesichtsausdrücke; Hinweise auf ängstliche Besorgnis gegenüber den Eltern; Hinweise auf Desorganisation und Desorientierung (vgl. Main 2016: 34-36).

<sup>18</sup> Diese Interpretation des Verhaltens passt zum Befund, dass von misshandelten Kindern etwa 80% als Typ D klassifiziert werden (vgl. Main 1995).

<sup>19</sup> Die deutsche Version stammt von Gloger-Tippelt/Hofmann (1997). Ein weiteres wichtiges interviewgestütztes Verfahren zur Erhebung der Bindungsrepräsentation von Erwachsenen ist das *Adult Attachment Projective Picture System AAP*. Dabei werden die Proband\*innen aufgefordert, zu Zeichnungen, die in Trennungs- und Angstszenerien das Bindungsverhalten aktivieren, Geschichten zu erzählen (vgl. Trost 2018: 151).

<sup>20</sup> Main/Kaplan/Cassidy (1985) verwenden zunächst den Begriff *Arbeitsmodell*. Seit 1991 lehnt Main diese Bezeichnung als unpassend ab und gebraucht den Ausdruck *mentaler Zustand in Bezug auf Bindung*. Ihrer Meinung nach sind die ursprünglich voneinander unabhängigen, kindlichen Bindungs-

In dem ein bis zwei Stunden dauernden Interview werden die Proband\*innen zu ihrer Beziehung zu Mutter und Vater in der Kindheit befragt, wobei sie ihre Erinnerungen an konkrete Ereignisse darlegen sollen. Das Kodierungs- und Klassifikationssystem zur Auswertung des *AAI* stammt von Main/Goldwyn (1994) und beruht auf der theoretischen Annahme, dass bei den Befragten während ihrer Schilderung je nach Bindungsstil bestimmte Abwehrmechanismen zum Tragen kommen (vgl. Schmidt-Denter 2005: 26). Entsprechend steht bei der Analyse weniger der Inhalt im Vordergrund, sondern vielmehr die Erzählstruktur, also die Art und Weise, wie berichtet wird (vgl. Anhang B). So wird bei der Schilderung der Beziehung etwa auf die Glaubwürdigkeit, Kohärenz und Konsistenz geachtet sowie auf das Verhältnis von Inhalt und Form (vgl. Grossmann/Grossmann 2004: 417, Asendorpf et al. 2017: 233, Gahleitner 2020: 32). In Anlehnung an den *Fremde-Situation-Test* und die in diesem Kontext von Ainsworth (1969) eingeführten Klassifikationen (vgl. Kap. 2.1.3) werden im *AAI* folgende Bindungsstile für Erwachsene definiert (vgl. Ainsworth/Wittig 1969, von Sydow 2016: 290)<sup>21</sup>:

- secure/autonomus/free to evaluate (entspricht der Gruppe B bei Kindern)<sup>22</sup>
- preoccupied (entspricht der Gruppe C)
- dismissing (entspricht der Gruppe A)
- unresolved/disorganized with regard to loss or abuse (entspricht der Gruppe D)

Bis heute variieren die Bezeichnungen und die Anzahl von Bindungsstilen von Erwachsenen stark und entsprechen der jeweiligen Konzeption von mentaler Bindungsrepräsentation (vgl. Roesler 2018: 134).

Eine wichtige konzeptionelle Weiterentwicklung in Bezug auf die Kategorisierung der Bindungsstile Erwachsener stammt von Bartholomew (vgl. Bartholomew 1990, Bartholomew/Horowitz 1991). Die Autorin orientiert sich am Ansatz von Hazan/Shaver (1987, vgl. Kap. 2.3.2), nimmt aber theoretische Modifikationen vor, indem sie vier Prototypen erwachsener Bindungsstile beschreibt, die durch zwei Dimensionen definiert werden: ein *positives* oder *negatives Selbstbild* und ein *positives* oder *negatives Fremdbild* (vgl. Anhang C, Asendorpf et al. 2017: 236). Diese Bindungsstile werden auch von Sozialpsycholog\*innen in Selbstberichten verwendet und stimmen in etwa mit den im *AAI* beschriebenen Eigenschaften überein (vgl. Howe 2015: 81). Beachtenswert ist des Weiteren die Darstellung von Strauss (2006: 6), der die Charakteristika des Bindungsverhaltens von Kindern in der *fremden Situation* mit den

---

beziehungen zur Mutter, zum Vater oder zu anderen Bindungspersonen bei Erwachsenen zu einem einheitlichen, klassifizierbaren mentalen Zustand zusammengefasst (vgl. Main et al. 1985, Bretherton 2016: 68/81).

<sup>21</sup> In nicht klinischen Stichproben liegen die Quoten der Bindungsstile bei 60% (sicher), 15% (distanziert), 15% (unverarbeitet) und 10% (verwickelt). In klinischen Stichproben hingegen liegt der Anteil sicherer Bindungsmodelle bei nur 10%; entsprechend sind hier die Anteile unsicherer Modelle erhöht (vgl. Asendorpf et al. 2017: 233).

<sup>22</sup> Main/Hesse/Kaplan (2005: 268) bemerken, dass sich die im *AAI* erfasste Sicherheit von derjenigen bei Kindern unterscheidet. Kinder sind nur innerhalb *bestimmter* Bindungsbeziehungen sicher, während die im *AAI* eingestufte Sicherheit von keiner *einzelnen* vorherigen oder gegenwärtigen Bindungsbeziehung abhängig ist, da die Einstufung auf der Darstellung unterschiedlicher Bindungsbeziehungen und -themen basiert. Ein als sicher-autonom eingestufter Mensch ist also generell «in sich selbst sicher» (Main et al. 2005: 268).

Bindungsrepräsentationen bei Erwachsenen vergleicht, die mittels *AAI* erfasst werden (vgl. Anhang D).

Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass man sich in der *dritten Phase* der Entwicklung der Bindungstheorie zunehmend in Richtung realistische Kategorisierung der Bindungsstile bewegt, die als provisorische, aber nicht willkürliche Annäherungen an die Wirklichkeit betrachtet werden (vgl. Main 2016: 32).

## 2.3 Partnerbeziehung

Ebenfalls in die *dritte Phase* der Entwicklung der Bindungstheorie lassen sich wissenschaftliche Untersuchungen eingliedern, die den Zusammenhang zwischen Bindungsstilen und Partnerschaft ins Zentrum rücken (vgl. Abb. 1). Entsprechend wird anschliessend auf die Frage fokussiert, inwiefern die Bindungserfahrungen in der Kindheit spätere Partnerschaften beeinflussen. In den nachfolgenden Unterkapiteln wird auf den Unterschied der Beziehung zwischen Eltern und Kind zu derjenigen von Paaren (vgl. Kap. 2.3.1) sowie auf den Forschungsstand in Bezug auf Partnerschaften eingegangen (vgl. Kap. 2.3.2 und 2.3.3).<sup>23</sup>

Das Interesse von Forschenden im Bereich Partnerbeziehung galt zunächst der Überprüfung einer ursprünglich auf Freud (1994) zurückgehenden Hypothese, wonach die frühe Eltern-Kind-Beziehung ein *Prototyp* intimer Beziehungen im Erwachsenenalter darstellt (vgl. Freud 1994, von Sydow 2016: 287). Dies spricht für die Annahme, dass das innere Arbeitsmodell von Bindung bis ins Erwachsenenalter hinein erhalten bleibt, alle weiteren intimen Beziehungen prägt und so zu einer Stabilität des Bindungsstils führt (vgl. Asendorpf et al. 2017: 231). Tatsächlich zeigen empirische Studien auf, dass solche unbewussten Modelle Beziehungen von Erwachsenen formen und anderen Bindungsbeziehungen wie Partnerschaften zugrunde liegen, was für die *Prototyp-Hypothese* spricht.<sup>24</sup>

Demgegenüber betonen andere Autor\*innen die Veränderbarkeit innerer Arbeitsmodelle und damit einhergehend auch von Bindungsstilen. Bereits Bowlby (1969) modifizierte Freuds *Prototyp-Hypothese* und spricht bewusst von einem *arbeitenden* Modell (vgl. Kap. 2.1.2), was nahelegt, dass mentale Modelle das Selbst, andere Personen und Beziehungen als veränderbare Entwürfe repräsentieren. Zu Revisionen kommt es laut des Autors dann, wenn Verhalten und Reaktion einer Bindungsperson dauerhaft von den Erwartungen abweichen. Bereits

---

<sup>23</sup> Wissenschaftliche Ergebnisse, die explizit das Thema Paarkonflikt zum Gegenstand haben, werden in Kapitel 2.5 aufgezeigt.

<sup>24</sup> Vgl. u.a. Hazan/Shaver (1987), Neumann (2002: 235), Strauss (2006: 5), Roesler (2018: 125), Löffler-Stastka et al. (2014: 69). Im Sinne der *Prototyp-Hypothese* ergeben sich laut Behringer et al. (2016: 325) im Querschnitt signifikante Zusammenhänge zwischen dem liebevollen Verhalten der Eltern und demjenigen der Partner\*in, jedoch trifft dies nur für Männer zu. Die Klassifikation der Bindungsrepräsentation auf der Basis der Erfahrungen mit den Eltern (sicher vs. unsicher) hängt dagegen für beide Geschlechter signifikant mit der sicheren vs. unsicheren Kategorisierung der Paarbindungsrepräsentation zusammen. Verschiedene Längsschnittstudien beschäftigen sich zudem mit dem Bindungsstil als Kind, der in der *fremden Situation* erfasst wird, und Merkmalen in späteren Beziehungen (vgl. Überblick dazu etwa bei Gagliardi 2015).

existierende Modelle interpretieren dabei neu gewonnene Informationen und können diese verändern. Solche Prozesse sind ein Leben lang möglich und stehen häufig in Verbindung mit Erfahrungen in engen Beziehungen (vgl. Howe 2015: 52-54). Auch Asendorpf et al. (2017: 240) machen Zweifel geltend, was die langfristige Stabilität von Bindungsstilen anbelangt.<sup>25</sup> Sie gehen vielmehr davon aus, dass der Bindungsstil zu jeder neuen Bezugsperson basierend auf den bereits vorhandenen Bindungserfahrungen neu ausgehandelt wird (vgl. Abb. 3). «Die Veränderungen des Bindungsstils zwischen Kindheit und Erwachsenenalter lassen sich beschreiben als eine Entwicklungssequenz, in der in unterschiedlichem Alter unterschiedliche Bindungen bestehen, wobei jeweils bei den Übergängen die vorhandenen Bindungsrepräsentationen jeweiligen Bindungserfahrungen angepasst werden» (Asendorpf et al. 2017: 240).

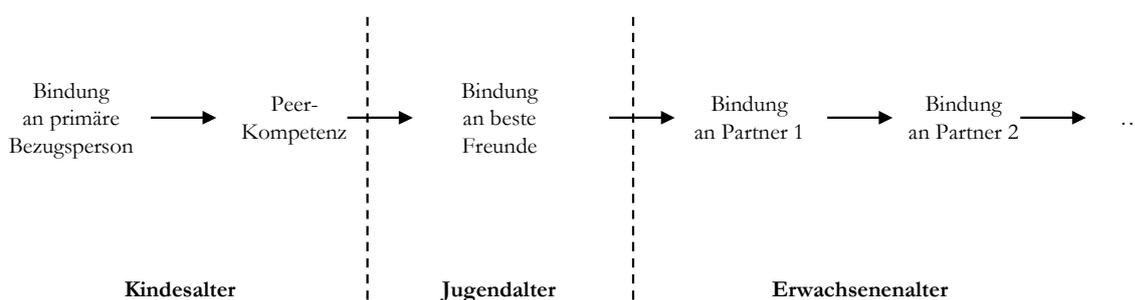


Abbildung 3: Revisionsmodell der Bindungsentwicklung (Asendorpf et al. 2017: 241)

Eine dritte Gruppe von Autor\*innen nimmt an, dass unterschiedliche Arbeitsmodelle für unterschiedliche Personen oder Situationen gebildet werden, wobei jede dieser Bindungen ihren eigenen Stil sowie eine eigene Intensität und emotionale Qualität hat (vgl. Trost 2018: 133).<sup>26</sup> Dies bedeutet, dass sich verschiedene Bindungsarten in unterschiedlichen Altersstufen auf mehrere Bezugspersonen (Eltern, Partner\*in, Kinder etc.) oder auch auf mehrere Bezugspersonen desselben Typs (z.B. verschiedene Partner\*innen) entwickeln (vgl. Brisch 2006, Piquart/Feussner/Ahnert 2013, Asendorpf et al. 2017: 240).<sup>27</sup> Demnach kann man in einer Partnerschaft sicher, in einer anderen jedoch unsicher gebunden sein (vgl. Johnson 2020: 20).

In dieser Arbeit wird Bindung als dynamischer Prozess verstanden, der sowohl Veränderung als auch Stabilität beinhaltet. Grundsätzlich wird angenommen, dass die frühen

<sup>25</sup> Die Autoren verweisen auf empirische Untersuchungen, die eine niedrige Konsistenz von Bindungsstilen zu verschiedenen Bezugspersonen im Verlaufe eines Lebens bzw. eine niedrige Übereinstimmung zwischen elterlichem und partnerschaftlichem Bindungsstil belegen (vgl. Asendorpf et al. 2017: 239). Laut Kersting/Grau (2003: 450) haben Analysen zwar eine über dem Zufall liegende Konsistenz der Bindungsstile gezeigt, gleichwohl heben auch sie hervor, dass der Bindungsstil durch aktuelle Erfahrungen beeinflussbar ist und eine Wechselwirkung zwischen Bindungsstil und aktuellen Beziehungsprozessen in einer Partnerschaft angenommen werden kann. Kraut (2020: 8) weist darauf hin, dass die Kontinuität von inneren Arbeitsmodellen bzw. der Bindungsstile bis heute empirisch weder bestätigt noch widerlegt werden konnte.

<sup>26</sup> Damit grenzt sich diese Gruppe von Bowlby (1969) ab, der von einem einzigen *Inner Working Model* spricht (vgl. Trost 2018: 133).

<sup>27</sup> Trost (2018: 133) unterscheidet bspw. zwischen der primären Bindung zu den Eltern und einer oder mehreren sekundären Bindungen, die sich aus den Erfahrungen mit anderen Bindungspersonen wie Grosseltern, Tagesmüttern oder Geschwister herausbilden.

Bindungserfahrungen die Kognitionen und das Verhalten eines Menschen über die gesamte Lebens-spanne beeinflussen, ebenso wie seine Erwartungen an spätere zwischenmenschliche Beziehungen, die Formen der Gefühle sowie die Erwartungen an die Befriedigung eigener Bedürfnisse (Berkic/Quehenberger 2012: 37-39, Howe 2015: 51, Roesler 2018: 132). Diese Zusammenhänge sind mittlerweile ausreichend empirisch nachgewiesen.<sup>28</sup> Trotz dieser relativ stabilen Elemente wird die Bindungsentwicklung als adaptiver Prozess betrachtet, in dem bestehende Muster von Kognitionen, Erwartungen, Emotionen und Verhalten angepasst werden können.<sup>29</sup> Solche Anpassungsleistungen erfolgen aufgrund neuer Lebens- oder Beziehungsumstände, etwa infolge kritischer Lebensereignisse (Tod, Trennung, Krankheit, etc.) oder, im positiven Sinne, wegen korrektiver Beziehungserfahrungen (vgl. Grossmann/Grossmann 2004, Berkic/Quehenberger 2012: 43-44, Gahleitner 2020). Demnach werden Bindungsrepräsentationen in dieser Arbeit nicht als absolute, sondern als relative Grössen – konkret als *Bindungsanteile* – verstanden (vgl. Gahleitner 2020: 33).

### **2.3.1 Unterschiede zwischen Partner- und Eltern-Kind-Beziehung**

Im Verlauf des Jugendalters löst die Partnerschaft die Eltern-Kind-Beziehung als primäre Bindungsbeziehung ab. Allerdings sollte laut Matyjas (2015: 31) die Bindung in Partnerschaften eher als Analogie denn als Kontinuität der Eltern-Kind-Bindung verstanden werden, da die Beziehungen neben Gemeinsamkeiten auch Unterschiede aufweisen. Beide Beziehungen fokussieren auf die Bedeutung emotionaler Unterstützung, insbesondere in Situationen, in denen das Bindungssystem aktiviert ist. Bei Erwachsenen wird dies besonders deutlich bei intensiver Verliebtheit, aber auch in Krisen (vgl. Behringer et al. 2016: 323, von Sydow 2016: 288). Vor allem in subjektiv bedrohlichen Situationen wird bei der Bindungsfigur *Partner\*in* Schutz und Trost gesucht, da diese – so wie die Eltern früher – als sicherer Hafen dient (vgl. Matyjas 2015: 32). In beiden Beziehungsformen besteht zudem ein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, emotionaler Zuwendung und dem Interesse der Bindungsperson. Sowohl Kinder als auch Erwachsene empfinden mehr Selbstvertrauen und fühlen sich sicherer, wenn sie ihre Bindungsfigur als erreichbar und zuverlässig wahrnehmen, die sie dabei unterstützt, belastende Ereignisse zu bewältigen. Fühlen sie sich in ihrer Beziehung sicher, sind beide tendenziell glücklicher und aufgeschlossener, zumal eine gute Beziehungserfahrung auch positive Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit hat.<sup>30</sup> Eine Distanzierung zur Bindungsperson hingegen bewirkt oft starke Gefühlsreaktionen, macht unsicher, ängstlich und abhängig. In beiden Beziehungen werden zudem beim Wiedersehen mit der Bindungsperson Freude und Trost erlebt, und es besteht ein hohes Mass an Körper- und Blickkontakt. Nicht

---

<sup>28</sup> Vgl. Forschungsüberblick bei Roesler (2018: 133-134).

<sup>29</sup> Brisch (2009: 34) spricht ähnlich vom inneren Arbeitsmodell bzw. dem Bindungsstil, der kein Fixum, sondern ein Kontinuum darstellt, das sich durch emotionale Erfahrungen in neuen Beziehungen während des ganzen Lebens in verschiedene Richtungen verändern kann.

<sup>30</sup> Verschiedene Studien beschäftigen sich z.B. mit Trennungen und Scheidungen als Gesundheitsrisiko im Erwachsenenalter (vgl. von Sydow 2016: 288-289 und 2017: 87).

zuletzt reagieren sowohl Kinder als auch Erwachsene bei fehlender Bestätigung oder Kritik der Bindungsperson besonders sensibel (vgl. Johnson 2009: 43).

Im Gegensatz zur Bindungsbeziehung zwischen Eltern und Kind wird bei derjenigen zwischen Partner\*innen der Aspekt der Reziprozität betont. In Paarbeziehungen findet einerseits ein gleichberechtigter und gleichwertiger Austausch statt, andererseits besteht eine Reziprozität von *Attachment* (Bindung an die fürsorgende Person) und von *Bonding* (Bindung an die umsorgte Person). Das bedeutet, dass beide Partner\*innen je nach Situation die Rolle der umsorgten (*Careseeker*) oder der fürsorgenden Person (*Caregiver*) einnehmen können (vgl. Berkic/Quehenberger 2012: 38, Matyjas 2015: 32, Behringer et al. 2016: 323). Demnach fungieren beide gleichrangig hinsichtlich des Gebens und Nehmens und können eine progressive oder regressive Rolle einnehmen (vgl. von Sydow 2016: 288, Roesler 2018: 134).

Eltern-Kind-Beziehungen hingegen sind wesentlich asymmetrischer bzw. komplementär (vgl. Matyjas 2015: 32, von Sydow 2016: 288). Es gibt keine Gleichrangigkeit der beteiligten Personen – das Kind erhält körperliche Nähe, Unterstützung und Betreuung durch den Erwachsenen, ohne dafür eine «Gegenleistung» erbringen zu müssen. Eltern haben gegenüber ihren Kindern ein deutlich höheres Mass an Verantwortung für die Gestaltung und den Verlauf der Beziehung als Partner\*innen in einer Paarbeziehung. Die Versorgung mit Wärme sowie mit emotionaler und materieller Sicherheit gegenüber den Kindern ist dabei ein ganz zentrales Beziehungselement (vgl. von Sydow 2016: 288).

Ein weiterer Unterschied zwischen den beiden Bindungsbeziehungen besteht darin, dass sich Erwachsene die kognitive Repräsentation ihrer Bindungsfigur vergegenwärtigen können, um sich dadurch in emotional herausfordernden Situationen beruhigen zu lassen, während Kinder zum Trost die reale Erfahrung einer Bindungsperson benötigen (vgl. Bromann 2020: 15, Johnson 2020: 22). Darüber hinaus sind Paarbeziehungen nicht nur durch deren Bindungsqualität charakterisiert, sondern auch durch andere Motive wie gemeinsame Interessen oder die Sexualität (vgl. von Sydow 2016: 266, Roesler 2018: 134). Während die sexuelle Anziehung dabei eher die Funktion des Aufbaus einer Partnerschaft hat, sind Bindung und Fürsorge für deren Aufrechterhaltung wichtig (vgl. Grau/Bierhoff 2003). Hazan/Shaver/Bradshaw (1988) definieren Bindungsbeziehungen zwischen gleichberechtigten Partner\*innen daher als eine Integration der drei voneinander unabhängigen Verhaltenssysteme *Bindung*, *Fürsorge* und *Sexualität*, welche die drei normativen Komponenten einer prototypischen, reziproken Paarbeziehung bilden (vgl. Kap. 1.3, Berkic/Quehenberger 2012: 38).

### **2.3.2 Partnerschaft als Forschungsgegenstand – konzeptioneller Hintergrund**

Für den Zusammenhang zwischen Bindungsstilen und Partnerschaft hat sich die Wissenschaft erst relativ spät zu interessieren begonnen (vgl. von Sydow 2016: 289). Die erste Publikation zum Thema erschien Ende der 1980er-Jahre von Hazan/Shaver (1987) unter dem Titel *Romantic love as an attachment process*. Damit wurde ein neues Forschungsfeld eröffnet (vgl. Abb. 1, Kap. 2), das im Gegensatz zur entwicklungspsychologisch orientierten, klassischen Bindungsforschung eher sozialpsychologisch geprägt ist (vgl. von Sydow 2016: 289,

Asendorpf et al. 2017: 235). Bindungsstile werden in dieser Tradition vorwiegend durch Selbstbeurteilung erfasst, während die klassische Bindungsforschung (Ebene Eltern-Kind) auf Verhaltenstests und Interviewverfahren basiert (vgl. Asendorpf et al. 2017: 236). Bis zur Jahrtausendwende war der Forschungsstand zum Thema Partnerschaft noch überblickbar, mittlerweile ist die Anzahl der Publikationen allerdings exponentiell gestiegen und kaum mehr zu überblicken (vgl. Gagliardi 2015: 20). Zwar gehört der Artikel von Hazan/Shaver (1987) inzwischen zu den am häufigsten zitierten wissenschaftlichen Arbeiten in der Psychologie, trotzdem bleiben einige konzeptuelle und methodische Fragen bis heute ungeklärt (vgl. Kap. 2.3.3, von Sydow 2016: 289, Roesler 2018: 126).

Ausgehend von der These, dass auch Liebesbeziehungen Bindungsbeziehungen darstellen, nehmen Hazan/Shaver (1987) an, dass romantische Beziehungen zwischen Erwachsenen die aus der Kindheit übernommenen Bindungsstile reflektieren. Demzufolge beschreiben die aus dem *Fremde-Situation-Test* bei Kindern und dem *AAI* abgeleiteten Bindungsstile auch die Bindungshaltung Erwachsener im Hinblick auf Paarbeziehungen (vgl. Gagliardi 2015: 20, von Sydow 2016: 287-289). Aus diesem Grund verwenden Hazan/Shaver (1987) die Drei-Typen-Konzeption der Bindungsstile, die in emotionalen und verhaltensspezifischen Aspekten Analogien zu Ainsworths (1969) Klassifikationsschema darstellen, auch in ihrem eigens entwickelten Erhebungsinstrument, dem *Adult Attachment Style Self Report (AAS)*, mit dem der partnerschaftliche Bindungsstil erfasst werden kann.<sup>31</sup> Somit wird vorausgesetzt, dass erwachsene, partnerbezogene Bindungsstile dieselbe kategoriale Struktur aufweisen wie diejenige beim *Fremde-Situation-Test* oder dem *AAI* (vgl. Ainsworth/Wittig 1969, Matyjas 2015: 32, von Sydow 2016: 290).

Das von Hazan/Shaver entwickelte, recht einfache Verfahren war lange Zeit beliebt und wurde bis zur Jahrtausendwende am häufigsten in Studien zur Partnerschaftsbindung eingesetzt. Kritisiert wird u.a. die Schwierigkeit, sich genau einer Kategorie zuzuordnen, sodass in neueren Studien häufiger mit Bindungsskalen gearbeitet wird (vgl. von Sydow 2016: 290).<sup>32</sup>

### 2.3.3 Forschungsüberblick

Wissenschaftliche Arbeiten, die sich an Hazan/Shavers (1987) Herangehensweise zur Erfassung partnerschaftlicher Bindung orientieren, beruhen auf *Selbstbeurteilungsverfahren*. Parallel dazu wurden auch *interviewzentrierte Erhebungsinstrumente* entwickelt. Diese leiten sich aus der Forschung von Main et al. (1985) bezüglich Eltern-Kind-Bindung und dem dabei eingesetzten *AAI* (vgl. Kap. 2.2) ab. Die beiden Ansätze (Selbst- vs. Fremdbeurteilungsverfahren)

---

<sup>31</sup> Der AAS wurde als *Love Quiz* in einer Zeitung publiziert, wobei sich die 620 Teilnehmer\*innen anhand vorgegebener Aussagen dem sicheren, ängstlich-ambivalenten oder vermeidenden Bindungsstil zuordnen mussten (vgl. Hazan/Shaver 1987, Neumann 2002). Die Verteilung (sicher = 56%, vermeidend = 25% und ängstlich-ambivalent = 19%) entspricht in etwa derjenigen bei amerikanischen Kindern (vgl. Asendorpf et al. 2017: 235).

<sup>32</sup> Dabei werden die Merkmale der verschiedenen Bindungsstile in einzelne Items überführt, sodass die Proband\*in für jede Bindungsdimension einen individuellen Wert auf einer Skala erhält, statt direkt einem Bindungsstil zugeordnet zu werden (vgl. Matyjas 2015: 35). Zu weiteren Kritikpunkten vgl. Matyjas (2015: 33).

stammen von unterschiedlichen Forschungstraditionen ab und weisen eine hohe Konstruktdivergenz auf. Dabei ist die Konzeptualisierung des Konstrukts *Bindung* so verschieden, dass geradezu von unterschiedlichen Forscher\*innen-Clubs der Bindungsforschungsszene gesprochen werden kann (vgl. von Sydow 2012, von Sydow/Seiferth 2015, Matyjas 2015: 37).<sup>33</sup> Neben den *Selbstbeurteilungs- und Interviewansätzen* ist in den letzten Jahren auch ein *Beobachtungsverfahren*, das *Secure Base Scoring System for Adults (SBSS)*, publiziert worden (vgl. Kap. 2.4.1, Crowell et al. 2002). Nachfolgend werden die drei verschiedenen methodischen Vorgehensweisen vorgestellt.

### 2.3.3.1 Diagnostische Zugänge

In der Partnerschaftsforschung wurden viele standardisierte Verfahren zur Erhebung von Partnerschaftsmerkmalen entwickelt, weshalb an dieser Stelle nur eine selektive Übersicht gemacht werden kann.<sup>34</sup> Der Grossteil dieser Verfahren basiert auf Selbstberichten per Fragebogen, doch es existieren auch alternative diagnostische Zugänge wie experimentelle oder auf Interviews gestützte, implizite Messverfahren, sowie Systeme, anhand derer Forschende partnerschaftliches Interaktionsverhalten kodieren können.<sup>35</sup> Im Bereich der Partnerschaftsforschung können folgende fünf Gebiete identifiziert werden<sup>36</sup>:

- parallele frühkindliche Bindung und Bindung zwischen Lebenspartner\*innen
- Bindungsstile und Anziehung
- Bindung und Anfangsstadium (Daten, Flirten)
- Bindung und Beziehungsqualität, -stabilität bzw. -zufriedenheit
- Paar-Kombinationen von Bindungsstilen

Wie im vorangehenden Unterkapitel bereits erwähnt, lässt sich die Partnerschaftsbindung mittels dreier unterschiedlicher methodischer Typen erfassen (vgl. von Sydow 2016: 291):

- Interview-Methoden, die inhaltsanalytisch oder per Q-Sort ausgewertet werden (Fremdbeurteilung)
- Fragebogenmethoden (Selbstbeurteilung)
- Beobachtungsverfahren

Die drei Methodenklassen unterscheiden sich bezüglich ihrer theoretischen Konzeption und ihres Vorgehens. Interview-Methoden beziehen sich explizit auf die aktuelle Paarbeziehung

---

<sup>33</sup> Einen Überblick über das Forschungsfeld *Paarbeziehung und Bindung* bietet von Sydow (2016), wobei auch konzeptionelle und methodische Probleme bezüglich der Erfassung von *Couple Attachment* kritisch diskutiert werden (u.a. Interview- vs. Selbsteinschätzungs-Fragebogen, kategoriale vs. dimensionale Ansätze).

<sup>34</sup> Einblick in die Partnerschaftsdiagnostik geben u.a. Banse (2003), von Sydow (2012/2016) und Asendorpf et al. (2017).

<sup>35</sup> Banse (2003) bemängelt, dass es in der Beziehungsforschung eine Neigung gibt, nur diejenigen Instrumente zu berücksichtigen, die in das eigene Spezialgebiet passen. Seiner Meinung nach gibt es zu wenig Querverbindungen zwischen klinisch, sozial- oder entwicklungspsychologisch orientierter Partnerschaftsforschung. Er plädiert für Verfahren, die in einem anderen als dem eigenen theoretischen Kontext entstanden sind (vgl. Banse 2003: 14).

<sup>36</sup> Forschungsergebnisse zu den verschiedenen Teilgebieten lassen sich u.a. bei Hazan/Shaver (1987), Bartholomew (1990), Banse (2003), Matyjas (2015), von Sydow (2016), Asendorpf et al. (2017), Roesler (2018) und Kraut (2020) finden.

und werden seltener eingesetzt, da die Inhaltsanalyse sehr arbeits- und zeitaufwendig ist.<sup>37</sup> Paarbezogene Interview-Verfahren, z.B. *das Current Relationship Interview (CRI)* (vgl. Kap. 2.3.3.2) sind zwar noch nicht so etabliert, erklären allerdings mehr Varianz von Persönlichkeitsvariablen als Fragebogenverfahren (vgl. von Sydow 2016: 307).

Den grössten Teil machen Fragebogenverfahren aus, von denen seit den späten 1980er- und 1990er-Jahren eine Vielzahl entwickelt wurden.<sup>38</sup> Bei mehr als einem Drittel der älteren Studien wurde der AAS-Fragebogen (vgl. Kap. 2.3.2) von Hazan/Shaver (1987) eingesetzt, der inzwischen allerdings als überholt gilt. Seit Ende der 1990er-Jahre hat sich der Fragebogen *Experiences in Close Relationships (ECR)* von Brennan/Clark/Shaver (1998) durchgesetzt (vgl. von Sydow 2016: 291/297).

Der bedeutendste Unterschied zwischen Selbstbeurteilungs- (durch Fragebogen) und Fremdbeurteilungsverfahren (durch Interviews) ist, dass Selbstbeurteilungsverfahren nur erfassen können, was den Proband\*innen bewusst zugänglich ist; Interviews hingegen erheben auch unbewusste innere Arbeitsmodelle. Entsprechend werden in Fragebogenverfahren bewusste Bindungshaltungen und in Interviewverfahren Bindungsrepräsentationen erfasst (vgl. Matyjas 2015: 37). Bei den Beobachtungsverfahren liegt bisher nur eine bindungstheoretisch fundierte Methode vor, das bereits im vorhergehenden Kapitel erwähnte *Secure Base Scoring System for Adults (SBSS)*, mit dem das *Sichere-Basis*-Verhalten eines Paares eingeschätzt wird (vgl. Kap. 2.4.1, Crowell et al. 2002, von Sydow 2016: 295). Bis heute ist es hingegen nicht gelungen, eine diagnostische Laborsituation zu entwickeln, in der das Bindungsverhalten Erwachsener analog zum *Fremde-Situation-Test* von Ainsworth (1969) beobachtet werden kann. Dazu müssten Trennungssituationen erzeugt werden, die sich im psychologischen Labor allerdings kaum umsetzen lassen (vgl. Ainsworth/Wittig 1969, Asendorpf et al. 2017: 244).<sup>39</sup>

### **2.3.3.2 Erfassung der mentalen Repräsentation von Partnerschaft**

Die mentale Repräsentation von Partnerschaft wird als eine *spezifische Bindungsrepräsentation* betrachtet. Diese ist nicht nur von der generellen Bindungsrepräsentation aus der Kindheit (vgl. Kap. 2.1.2), sondern auch von den in der Partnerschaft gemachten Erfahrungen beeinflusst (vgl. Banse 2003: 15, Behringer et al. 2016: 324). Nach Baldwin (1992) beinhaltet die Partnerschafts-Repräsentation Beziehungsschemata mit Bildern von:

- *der Partner\*in* in der Beziehung
- *der eigenen Person* in der Beziehung
- *der Interaktion* zwischen beiden Beziehungspartner\*innen

Dabei bilden die Schemata beider Partner\*innen die Grundlage ihrer persönlichen Beziehung. Die mentale Repräsentation von Partnerschaft kann mit dem *Current Relationship Interview*

---

<sup>37</sup> Von Sydow (2016: 307) betont, dass auf Interviews trotz des hohen Aufwands nicht verzichtet werden kann, da zumindest das *AAI* im Hinblick auf die prädikative Validität den Fragebogen überlegen ist.

<sup>38</sup> Eine tabellarische Übersicht zu den Selbsteinschätzungs-Fragebogen in englischer und deutscher Sprache findet sich bei von Sydow (2016: 298-301).

<sup>39</sup> Bisher als einzige Forschende gelang es Fraley/Shaver (1998), eine nicht künstliche Trennungssituation herzustellen, indem sie das Verhalten von sich trennenden Paaren am Flughafen untersuchten.

(*CRI*) (vgl. vorheriges Kapitel) erfasst werden (vgl. Crowell/Owens 1996).<sup>40</sup> Ähnlich wie im *AAI* wird beim *CRI* vorausgesetzt, dass einerseits eine kohärente Darstellung der Erfahrungen mit der Partner\*in und andererseits ein Konzept einer auf gegenseitiger Unterstützung und Wertschätzung beruhenden Beziehung Ausdruck einer sicheren Bindungsrepräsentation sind. Dabei wird nach Erfahrungen in Situationen gefragt, in denen das Bindungsverhalten aktiviert ist (z.B. bei Enttäuschungen oder Krankheit), um sowohl das Verhalten der Proband\*in als auch dasjenige der Partner\*in in diesem Kontext zu erfassen. Die Auswertung ermöglicht eine Zuordnung zur *sicheren*, *unsicher-distanzierten* oder *unsicher-präokkupierten* Bindungsklassifikation. In einer vierten Klassifikation wird der unverarbeitete Status in Bezug auf Verluste oder Traumatisierungen in engen Beziehungen im Erwachsenenalter erfasst (vgl. Behringer et al. 2016: 323-324).

Winter (2002) hat in der Arbeitsgruppe rund um Grossmann/Grossmann ein deutschsprachiges Q-Sort-Verfahren entwickelt, das sich am *CRI* orientiert (vgl. Winter 2002, Grossmann et al. 2002, von Sydow 2016: 295). Dabei handelt es sich um ein halbstrukturiertes Interview zu bindungsrelevanten Themen und Erfahrungen innerhalb der Partnerschaft. So wird etwa der Umgang mit mangelnder Zuwendung der Partner\*in, das Gefühl von Bedrohung in der Partnerschaft, die Konfliktregulation des Paares oder der Umgang mit Trennungen und Eifersucht erfragt. Bei der Auswertung liegt das Augenmerk auf folgenden Dimensionen (vgl. Stöcker et al. 2003: 147):

- Sicherheit der Partnerschaftsrepräsentation
- Vermeidung bindungsrelevanter Aspekte der Partnerschaft
- Unklarheit in Partnerschaft und Diskurs

Winter (2002) weist nach, dass die drei oben genannten Dimensionen eng mit den Bindungsstilen der Proband\*innen in Verbindung stehen. So hängt die Sicherheit der Partnerschaftsrepräsentation (erste Dimension) mit dem *sicheren* Bindungsstil zusammen, die zweite Dimension korrespondiert mit dem *unsicher-vermeidenden* Bindungsstil und die dritte entspricht der *unsicher-ambivalenten* Bindung (vgl. Stöcker et al. 2003: 148).<sup>41</sup>

## 2.4 Partnerschaft als Bindungsbeziehung

Wie in Kap. 2.3.1 erwähnt, geht die aktuelle Bindungsforschung davon aus, dass in der Entwicklung eines Menschen andere wichtige Beziehungen die Eltern-Kind-Beziehung als primäre Bindungsbeziehung ablösen – trotz der nachgewiesenen Diskontinuitäten und Unterschiede. In den meisten Fällen treten die Eltern im Jugendalter (ab ca. 17 bis 18 Jahren) als

---

<sup>40</sup> Crowell und Mitarbeitende befassen sich seit den 1990er-Jahren mit der Entwicklung von Untersuchungsinstrumenten zur Erfassung der Partnerschaftsqualität unter bindungstheoretischen Gesichtspunkten. Dabei konzentrieren sie sich auf Untersuchungen, welche die Entstehung, Bedeutung und Konsequenzen von Bindungsgeschehen in Beziehungen erklären (vgl. Stöcker et al. 2003: 146, Beric/Quehenberger 2012: 41, Behringer et al. 2016: 323).

<sup>41</sup> Zur methodischen Auswertung der Interviews sowie den sich je nach Bindungsstil unterscheidenden Narrationen vgl. Stöcker et al. (2003: 147ff.).

primäre Bindungspersonen in den Hintergrund und Partnerschaften, welche die gegenseitige Befriedigung von Bindungsbedürfnissen ermöglichen, gewinnen zunehmend an Wichtigkeit (vgl. Hazan/Shaver 1987, von Sydow 2016: 287, Asendorpf et al. 2017: 99).<sup>42</sup> Die Partnerschaft stellt im Erwachsenenalter häufig die wichtigste zwischenmenschliche Beziehungsform dar und kann als Bindungsbeziehung definiert werden (vgl. Berkic/Quehenberger 2012: 37).

Die Annahme der Partnerschaft als Bindungsbeziehung wurde erstmals von Ainsworth (1991) beschrieben, basierend auf der von Bowlby (1979) postulierten, lebenslangen Bedeutung von Bindungsbeziehungen für die Entwicklung des Menschen und seine psychische Gesundheit (vgl. Behringer et al. 2016: 323). Dies hat die Bindungstheorie für die Erklärung naher Beziehungen zur am besten empirisch untermauerten, psychologischen Theorie gemacht (vgl. Roesler 2016: 43). Laut Fraley/Shaver (1998) wird eine partnerschaftliche Bindungsbeziehung deutlich an:

- dem Ausmass an Protest und Stress im Falle von Trennung und Verlust
- der Nutzung des anderen als Ziel für die Aufrechterhaltung von Nähe (kontinuierliches Suchen von Nähe zur Bindungsperson)
- der Nutzung des anderen als sicheren Hafen und schützende Zuflucht in Zeiten von Belastung (z.B. bei Trauer, Angst, Krankheit, Überforderung)
- der Nutzung des anderen als sichere Basis für Exploration bei Wohlbefinden

In einer stabilen Partnerschaft sind alle oben genannten Kriterien erfüllt. Die Bedeutung der Partnerschaft als Bindungsbeziehung wird in der Studie von Doherty/Feeney (2004) deutlich. Die Autorinnen befragten Australier\*innen im Alter von 16 bis 20 Jahren, an wen sie sich zuerst bei Problemen wenden und wessen Verlust sie besonders treffen würde und definierten diejenigen Beziehungen als Bindungsbeziehung, die beide Kriterien (Ansprechperson bei Problemen bzw. grösster Verlust) erfüllen. 84% der Befragten berichteten über mindestens eine solche Bindung. Wenn eine Partner\*in vorhanden war, fungierte diese Person als primäre Bindungsfigur (77%); eine primäre Bindung an die Mutter (8%) oder eine Freund\*in (7%) kam in diesen Fällen seltener vor. Hatten die Befragten keine Partner\*in, wirkten Mutter (37%) oder Freund\*in (37%) gleich häufig als primäre Bindungsperson (vgl. Doherty/Feeney 2004).

Die oben genannten Ergebnisse verdeutlichen die zentrale Rolle von Partner\*innen als primäre Bindungsperson im Erwachsenenalter. Johnson (2020) unterstreicht denn auch, dass «die Sehnsucht nach einer <gefühlten Wahrnehmung> (felt sense) zwischenmenschlicher Verbundenheit» (Johnson 2020: 19) in der Hierarchie der Ziele und Bedürfnisse eines Menschen an oberster Stelle steht. Sich einem vertrauten Menschen nahe zu fühlen, ist laut der Autorin ein angeborenes Bedürfnis, das sich v.a. bei Gefahr, Schmerz oder Ungewissheit zeigt (vgl. Johnson 2020: 19).

---

<sup>42</sup> Grossmann/Grossmann (2004) sprechen etwa von einer zielkorrigierten Partnerschaft.

### 2.4.1 Beziehung als sicherer Hafen und als Explorationsbasis

In der Bindungstheorie wird angenommen, dass es universelle, angeborene Emotionen und Bedürfnisse gibt, die zur Ausgestaltung menschlicher Beziehungen beitragen und deshalb in Paarbeziehungen universelle Muster erzeugen. So wird auch die gegenseitige emotionale Abhängigkeit der Partner\*innen als etwas Normales und Gesundes betrachtet – beide suchen bei der anderen Person emotionale Sicherheit und Unterstützung, insbesondere bei Stress oder Belastungen. Die Paarbeziehung fungiert demnach als sicherer Hafen, der es beiden Beteiligten ermöglicht, sich bei negativen Gefühlszuständen an die Partner\*in als emotional bedeutsamste Bindungsperson zu wenden (vgl. Roesler 2018: 127/132).

Mithilfe des *Secure Base Scoring System for Adults (SBSS)* (vgl. Kap. 2.3.3 und 2.3.3.1) kann das gegenseitige Bindungs- und Unterstützungsverhalten bei Paaren mittels Verhaltensbeobachtung erfasst werden (vgl. Crowell et al. 2002). Basierend auf dem Konzept der *Sicheren Basis* wird das Unterstützung gebende Verhalten gemessen, d.h. das Interesse an der anderen Person sowie deren Fähigkeit und Bereitschaft, die Bedürfnisse und Probleme der Partner\*in zu interpretieren bzw. angemessen darauf zu reagieren (analog zum Konzept der *Feinfühligkeit*). Darüber hinaus untersucht das SBSS auch das Unterstützung suchende Verhalten, wobei erhoben wird, inwieweit eine Person ihre Bedürfnisse und Anliegen gegenüber der Partner\*in kommunizieren kann, wie sie sich erkennbar mit der Bitte um Unterstützung an die andere Person wendet und wie die angebotene Unterstützung zur Beruhigung der Emotionen genutzt wird. Crowell et al. (2002) zeigen auf, dass das gegenseitige Bindungs- und Unterstützungsverhalten sowohl mit der *generellen Bindungsrepräsentation* aus der Kindheit als auch mit der *spezifischen mentalen Repräsentation von Partnerschaft* zusammenhängt (vgl. Kap. 2.2 und 2.3.3.2, Crowell et al. 2002, Behringer et al. 2016: 324).<sup>43</sup>

Gleich wie bei Kindern, so fördert auch bei Erwachsenen eine sichere Bindungsbeziehung das Explorationsverhalten. Ist diese vorhanden, gelingt es Partner\*innen besser, Risiken zu wagen, Erkundungen anzustellen und das Gefühl von Kompetenz und Autonomie zu entwickeln (vgl. Roesler 2018: 127, Johnson 2020: 20). Die gefühlte Wahrnehmung, dass man sich auf die Partner\*in verlassen kann, ermöglicht es, sich mit der Welt und deren Aufgaben auseinanderzusetzen, ihr aufgeschlossen und neugierig zu begegnen und sich in relativer Sicherheit zu entwickeln (vgl. Johnson 2020: 158). Bindungs- und Explorationssystem regulieren sich demnach auch in der Partnerschaft wechselseitig – ist das eine System aktiviert, wird das andere ausgeschaltet. Eine sichere Bindung ist aber nicht nur die Voraussetzung für die Fähigkeit zur Autonomie, sondern bringt diese vielmehr hervor. Paradoxerweise verhalten sich Partner\*innen dann am unabhängigsten, wenn sie sich darauf verlassen können, dass die andere Person im Notfall abkömmlich, reaktionsbereit und unterstützend sein wird (vgl. Howe 2015: 103-104, Roesler 2016: 44, Roesler 2018: 132). «Abhängigkeit und Autonomie sind kein Entweder-

---

<sup>43</sup> Bisher liegen keine prospektiven Befunde darüber vor, inwiefern die Bindungsrepräsentation das Unterstützung suchende bzw. Unterstützung leistende Verhalten einer Person über einen längeren Zeitraum voraussagt (vgl. Behringer et al. 2016: 324).

oder, sondern bedingen einander. Wenn Partner [...] eine sichere Bindung erleben [...], können sie im Rahmen der Grenzen ihrer Persönlichkeit autonom sein» (Roesler 2018: 128).

#### **2.4.2 Beziehung als Emotions-Regulationssystem**

Die menschliche Emotionsregulation ist dyadisch angelegt und entwickelt sich in nahen Beziehungen. Aufgrund dessen haben Menschen ein grundsätzliches Bedürfnis, enge Beziehungen herzustellen, um auf diese Weise sowohl die Beziehung als auch die eigenen Emotionen in fortwährender Interaktion zu regulieren.<sup>44</sup> Dieses Bedürfnis nach wechselseitiger Regulation und Kooperation besteht ein Leben lang (vgl. Roesler 2016: 43).

Mittlerweile ist die neuronale Verankerung dieser Prozesse in Studien mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen. Neurowissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Partner\*innen bei Belastungen physiologisch regulierend wirken, wobei der Beitrag zur Emotionsregulation von der Qualität der Paarbeziehung abhängt.<sup>45</sup> Besteht eine zuverlässige körperliche und/oder emotionale Nähe zur Partner\*in, bewirkt dies eine Besänftigung des Nervensystems, sodass das emotionale Gleichgewicht der Unterstützung suchenden Person wiederhergestellt bzw. verbessert werden kann (vgl. Roesler 2018: 115-116, Johnson 2020: 19).

Berkic/Quehenberger/Schmidt (2007) untersuchten Mechanismen der Emotionsregulation bei 28 Langzeit-Ehepaaren im Alter von durchschnittlich 53.4 Jahren. Die Ergebnisse machen den weitreichenden Einfluss früher bindungsbezogener Erfahrungen deutlich. So beurteilen Personen, die kohärent über ihre Bindungserlebnisse in der Kindheit erzählen, die Gefühle ihrer Partner\*in genauer und reagieren angemessener auf diese. Zudem zeigt sich, dass die Bindungsunsicherheit eines Menschen dessen Wahrnehmung und Verhaltensweise beeinflusst sowie das Verhalten seines Gegenübers mitbestimmt (vgl. Kap. 2.5.2). Insgesamt unterstreichen die Ergebnisse die Bedeutung von Bindung in Paarbeziehungen als dynamisches, interpersonelles und reziprokes Phänomen (vgl. Berkic/Quehenberger 2012: 53).

### **2.5 Paarkonflikt im Kontext der Bindungsstile**

Die Reziprozität in der Partnerschaft bringt es mit sich, dass die Emotionen des einen dem anderen fortwährend Informationen über die Qualität ihrer Beziehung liefern. Wird in diesem Austausch signalisiert, dass die Verbindung zwischen dem Paar unterbrochen wurde, dann führt dies zu einem Gefühl der Verunsicherung, Angst oder Bedrohung (vgl. Roesler 2018: 117, Berkic/Quehenberger 2012: 53). Der damit einhergehende Verlust der einst eingestimmten Reziprozität in einer Partnerschaft wird von einigen Autor\*innen als Schlüssel betrachtet, um Paarkonflikte zu verstehen, wobei den Streitigkeiten zwischen Partner\*innen die Funktion

---

<sup>44</sup> Eine umfassende Diskussion darüber ist bei Greenberg/Goldmann (2010) zu finden.

<sup>45</sup> Anhand der Versuchsanordnung *Lending a hand* kann nachgewiesen werden, dass die neuronale Alarmreaktion auf die Ankündigung eines Schmerzreizes gemildert wird, wenn die Proband\*innen die Hand ihrer Partner\*in halten; allerdings ist diese Milderung bei konfliktbelasteten Paaren nicht nachweisbar (vgl. Coan/Schaefer/Davidson 2006).

zugeschrieben wird, das Gegenüber auf den Unterbruch aufmerksam zu machen (vgl. Bromann 2020: 17, Johnson 2020: 161).<sup>46</sup>

Ursachen von Bindungsunterbrechungen können äussere bedrohliche Ereignisse, die Infragestellung der Beziehung oder allein die subjektive Wahrnehmung sein, von einem Menschen, den man liebt, abgelehnt zu werden. All dies kann so alarmierend wirken, dass ein Gefühl der Bedrohung entsteht (vgl. Roesler 2016: 43, Johnson 2020: 19). «Die emotionale und körperliche Unerreichbarkeit von Bindungspersonen ist für Menschen inhärent traumatisierend. Sie verstärkt nicht nur das Gefühl, verletztlich und in Gefahr zu sein, sondern auch die Hilflosigkeit» (Johnson 2020: 20). Bedrohungsgefühle bewirken, dass das Bindungssystem aktiviert wird, was bestimmte Informationsverarbeitungsprozesse in Gang setzt, die mit dem integrativen Modell von Mikulincer/Shaver (2003) erklärt werden können (vgl. Abb. 4).

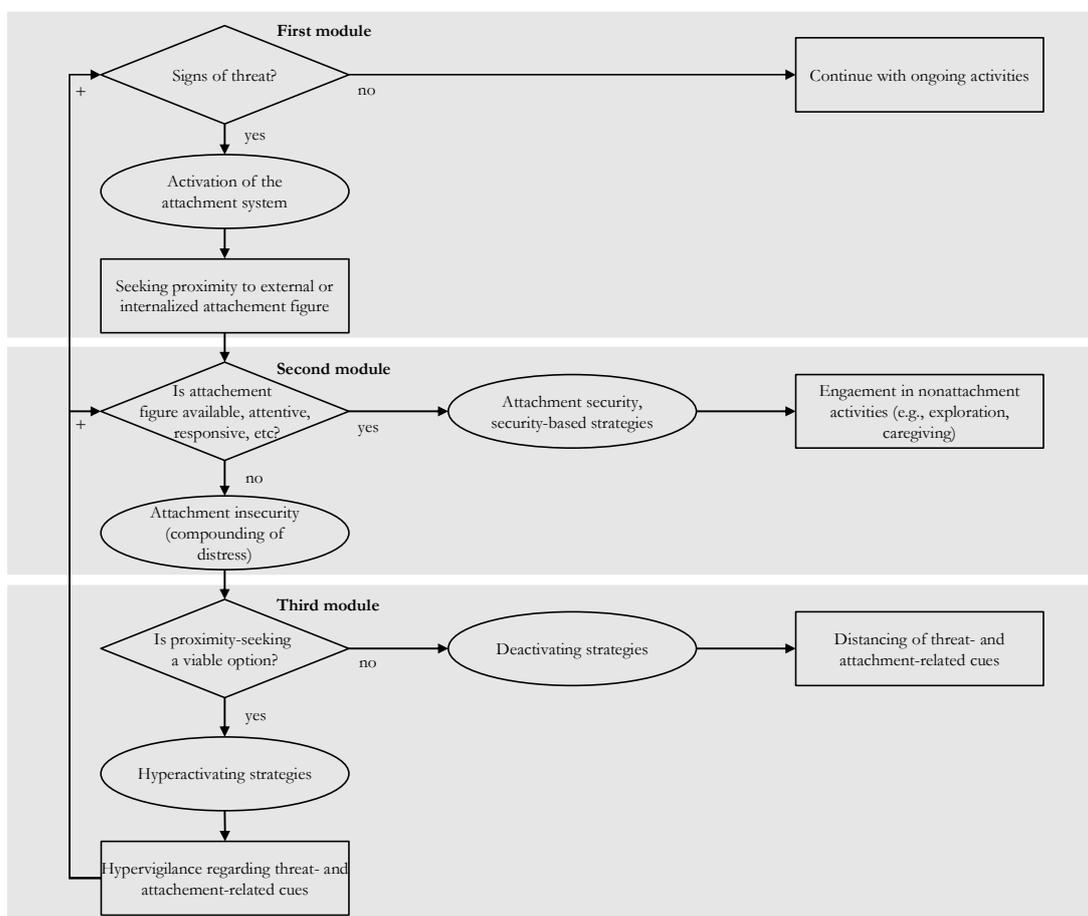


Abbildung 4: Modell der Bindungsaktivierung (Mikulincer/Shaver 2003: 72).

Das Modell basiert auf den Arbeiten von Bowlby (1969), Ainsworth (1969/1978) und Bartholomew (1990) und berücksichtigt unterschiedliche Bindungsstile sowie mit diesen verbundene Mechanismen. Es postuliert, dass bei Bedrohungssignalen abhängig von der Bindungsstrategie unterschiedliche Ziele angestrebt und diese Strategien über Feedback-Prozesse aufrechterhalten werden. Zentral ist dabei die Unterscheidung zwischen *primären* und *sekundären*

<sup>46</sup> Vgl. u.a. Howe (2015), von Sydow/Seiferth (2015), Behringer et al. (2016), Bromann (2020), Roesler (2016/2018) und Johnson (2009/2020).

Bindungsstrategien, die automatisch und unbewusst ablaufen und das aktivierte Bindungssystem zu regulieren versuchen. Die *primäre Strategie*<sup>47</sup> entspricht dem Verhalten von bindungssicheren Personen und basiert auf entsprechenden Bindungserfahrungen und der Repräsentation einer verfügbaren Bindungsfigur. *Sekundäre Strategien* werden aufgrund eines erlebten Mangels in Bezug auf die Verfügbarkeit oder Verlässlichkeit der Bindungsfigur verinnerlicht. Es handelt sich dabei um adaptive Strategien zur Bewältigung physischer und psychischer Bedrohung. *Sekundäre Strategien* beinhalten bindungsunsichere Verhaltensweisen, die unterteilt werden in *deaktivierende*<sup>48</sup> und *hyperaktivierende*<sup>49</sup> Strategien. Interessant dabei ist die Erkenntnis, dass Menschen mit ängstlicher Bindung zu *hyperaktivierenden* und solche mit vermeidender Bindung zu *deaktivierenden Strategien* tendieren (vgl. Mikulincer/Shaver 2003, Matyjas 2015: 38, Asendorpf et al. 2017: 243f.).<sup>50</sup> Ihre Hypothese von der Wirkung dieser unbewusst ablaufenden Schemata im Sinne innerer Arbeitsmodelle können die Autoren auch empirisch belegen (vgl. Matyjas 2015: 38).<sup>51</sup>

Das Modell von Mikulincer/Shaver (2003) macht deutlich, dass ein durch Bedrohung aktiviertes Bindungssystem spezifische Verhaltensstrategien auslösen kann. Wie einleitend erwähnt, können Paarkonflikte das Gefühl von Gefahr auslösen und demnach automatische, bindungstypische Verhaltensweisen zum Tragen bringen. «Wie beim Kind so hat die Reaktion auf Unterbrechungen der Bindung auch bei Erwachsenen ein typisches Muster: wütender Protest (beim Paar: Streit), Anklammern/Einfordern von Nähe, wenn dies versagt: Verzweiflung/Depression und schliesslich Distanzierung» (Roesler 2016: 43). Trotz der möglicherweise negativen Grundhaltung gegenüber der anderen Person und ungeachtet der Art der Fürsorge, die von der Partner\*in empfangen wird, ist das Ziel von solchem Bindungsverhalten letztlich immer, wieder eine emotionale Verbindung zu erlangen (vgl. Howe 2015: 56, Behringer et al. 2016: 334, Roesler 2016: 45).

Einen hilfreichen Überblick über das Phänomen des Paarkonflikts bietet auch das Modell von Kersting/Grau (2003), das Variablen und Zusammenhänge beinhaltet, die in der Trennungs-

---

<sup>47</sup> *Primäre Strategien* beinhalten sowohl emotionsorientiertes Bewältigungsverhalten wie Anerkennung und Äusserung von Stress, Suche nach Nähe oder emotionaler Unterstützung als auch situationsadäquates problemorientiertes Bewältigungsverhalten (vgl. Asendorpf et al. 2017: 241).

<sup>48</sup> Zu den *deaktivierenden Strategien* gehört die Verleugnung von Bindungsbedürfnissen und der Fokus auf Bewältigung durch das Herunterspielen von Gefahren und Gedanken an reale oder symbolische Bezugspersonen (die potenziell Sicherheit spenden könnten), da dies das Bindungssystem wieder aktivieren könnte (vgl. Asendorpf et al. 2017: 241).

<sup>49</sup> *Hyperaktivierende Strategien* sind Versuche, eine erreichbare, aber nicht aufmerksame oder nicht responsive Bezugsperson auf eine Gefahr aufmerksam zu machen und sie dazu zu bewegen, Schutz und Sicherheit zu spenden. Konkret äusserst sich dies, indem Gefahren übertrieben und die Verhaltensweisen der Bezugsperson ängstlich überwacht werden (vgl. Asendorpf et al. 2017: 241).

<sup>50</sup> Ausführliche Beschreibungen zu *hyperaktivierenden* und *deaktivierenden* Strategien sowie zu entsprechenden Forschungsergebnissen sind ersichtlich bei Matyjas (2015: 39-42).

<sup>51</sup> Mikulincer/Shaver (2003) zeigen in Priming-Studien, dass die Zugänglichkeit zu kognitiven Modellen von Bindung erhöht ist, wenn es durch eine subjektiv wahrgenommene Bedrohung zur Aktivierung des Bindungssystems kommt. Dieser Mechanismus zeigt sich unabhängig vom Bindungsstil. Dabei muss die Bedrohung nicht zwangsläufig bewusst wahrgenommen werden; sie kann auch unbewusst vorhanden sein.

bzw. Konfliktforschung in Bezug auf Partnerschaften empirisch untersucht wurden (vgl. Kersting/Grau 2003: 436ff.).<sup>52</sup> In Abbildung 5 werden der Konflikt, seine Ursachen und Folgen sowie moderierende Einflüsse auf die dargestellten Zusammenhänge aufgezeigt. Besonders relevant für diese Arbeit sind die Pfade 5 und 6, bei denen lern- und verhaltenstheoretische Ansätze im Zentrum stehen und die das Hauptaugenmerk auf den Umgang der Partner\*innen mit bereits bestehenden Konflikten legen. Das heisst, nicht das Streitthema, sondern *das Verhalten* der Streitenden ist hier relevant. Ein weiterer interessanter Aspekt ist der postulierte Zusammenhang zwischen Konflikt und Trennung (Pfad 1), der durch Konfliktlösungs-Strategien (Umgang mit Konflikt) und Konfliktlöse-Fertigkeiten (Pfad 5) moderiert wird.<sup>53</sup> Nach diesem Ansatz entscheidet der Umgang mit einem Konflikt, insbesondere die Art der Kommunikation, ob dieser gelöst wird oder zu einer späteren Trennung führt.<sup>54</sup>

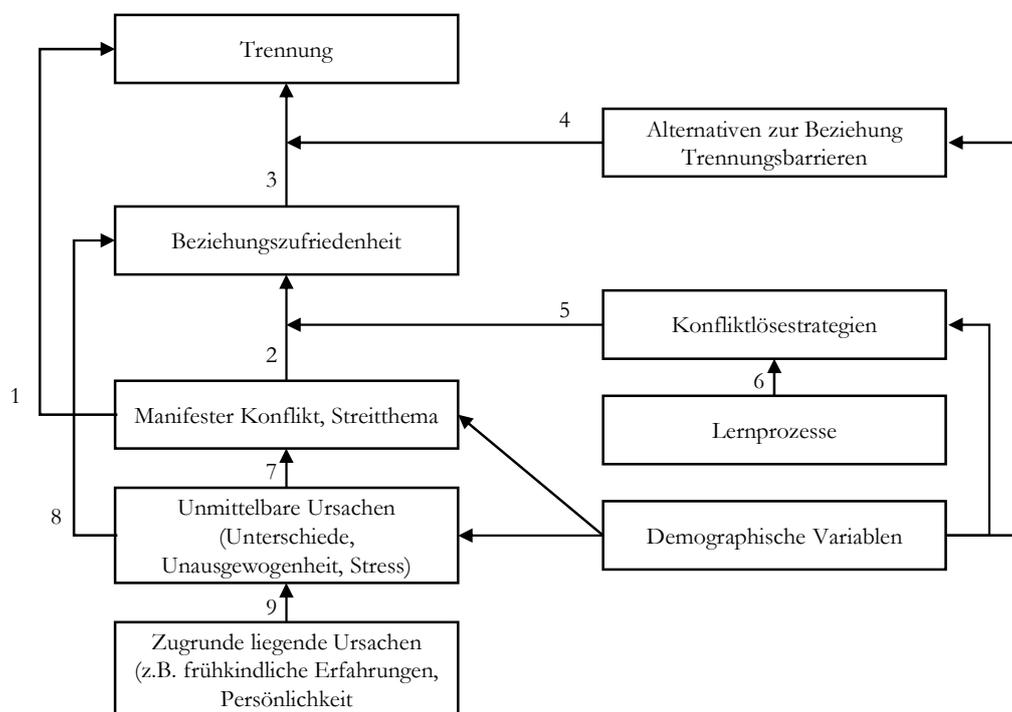


Abbildung 5: Der Paarkonflikt und seine Ursachen, Folgen und Moderatoren (Kersting/Grau 2003: 437)

In Bezug auf die Konfliktursachen wird im Modell unterschieden zwischen den *unmittelbaren Ursachen* (Unterschiede, Unausgewogenheit) und den *zugrunde liegenden Ursachen* (z.B. frühkindliche Erfahrungen, Persönlichkeit). Aufschlussreich ist dabei die Annahme, dass

<sup>52</sup> Der theoretische Zugang zum Thema *Paarkonflikt* lässt sich laut der Autorinnen am besten über primärpsychologische Beiträge sowie über die Bindungstheorie finden (vgl. Kersting/Grau 2003: 439).

<sup>53</sup> Nach Analysen von Konfliktlösungsstrategien lassen sich vier Umgangsformen unterscheiden (vgl. Rusbult/Zembrodt 1983: 274ff.): *Mitsprache* bezeichnet ein Problemgespräch und das Aufzeigen von Lösungswegen; *Loyalität* das Warten auf bessere Ausgangsbedingungen für Problemlösung und Unterstützung der Partner\*in; mit *Verlassen* wird der aktive Rückzug und mit *Vernachlässigung* das «Unter-den-Teppich-kehren» von Problemen beschrieben. Die ersten beiden Umgangsformen werden konstruktiv, die letzten beiden als destruktiv bezeichnet.

<sup>54</sup> In Bezug auf das Kommunikationsverhalten unterscheidet Bodenmann (2004) zwischen *positiver* und *negativer* dyadischer Kommunikation, wobei letztere stärker in gefährdeten Partnerschaften, etwa in Form von Schuldzuweisung, Unterbrechungen, verachtender Mimik oder einer abweisenden Körperhaltung festgestellt werden kann.

letztere den unmittelbaren Auslöser des Konflikts (Pfad 9) bzw. den *manifesten Konflikt* selbst bestimmen.

### 2.5.1 Paardynamik bei Konflikten

Die Bindungstheorie gewinnt für die Beschreibung der Dynamik zwischen Paaren immer mehr an Bedeutung (vgl. Bromann 2020: 15). So steht auch bei Gottman (1994/2000) der zuvor beschriebene Unterbruch der Bindungsbeziehung von Paaren insofern im Zentrum, als er in seinem paartherapeutischen Konzept immer wieder den Blick auf Möglichkeiten zur Wiederherstellung der Verbindung zwischen den Partner\*innen legt. Gottman hat umfangreiche Studien zum Verlauf von Paarbeziehungen durchgeführt, wobei er den Fokus v.a. auf die Einflussfaktoren in Bezug auf Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen legt (vgl. u.a. Gottman 1994/2000, Gottman/Levenson 2002, Gottman/Gottman 2008).<sup>55</sup>

So zeigt Gottman (1994/2000) auf, dass die Abwesenheit positiver Affekte während eines Konflikts das unterscheidende Merkmal zwischen gelingenden und zerbrechenden Paarbeziehungen ist, was sich in fehlendem *Interesse* und *Humor* sowie fehlender *Zuwendung* und *Empathie* zeigt. Die entscheidende Grösse für Zufriedenheit und langfristige Stabilität in der Partnerschaft ist folglich nicht die An- oder Abwesenheit von Konflikten, sondern die Fähigkeit des Paares, negative Affekte zu regulieren. Konfliktgespräche von Paaren unterteilt er in die nachfolgend beschriebenen drei Phasen, wobei er zwischen zufriedenen und belasteten Paaren unterscheidet (vgl. Roesler 2018: 150).

1. *Themenbildung und Positionspräsentation*: Bei zufriedenen Paaren können beide ihre Position vorbringen, was wechselseitig wertgeschätzt wird. Die Partner\*innen validieren sich gegenseitig, d.h. sie bestätigen einander den Wert und die Gültigkeit ihrer Ansichten. Bei unzufriedenen Paaren setzen schon an diesem Punkt Streit und Unterbrechungen ein. Die Zuhörer\*in reagiert schnell mit Widerspruch, ein Vorwurf wird mit einem Gegenvorwurf beantwortet. Beide zeigen wenig Zustimmung zum anderen und dessen Ansichten.
2. *Argumentationsphase*: In dieser Phase gibt es bei unzufriedenen Paaren im Vergleich zu zufriedenen mehr Unstimmigkeiten. Zufriedene Paare verfügen über Reparaturmechanismen, d.h. es gelingt ihnen bei drohender Eskalation, das Gespräch auf eine Metaebene zu heben. Bei belasteten Paaren gibt es bei Störungen kaum Reparaturmechanismen.
3. *Verhandlungsphase*: Zufriedenen Paaren gelingt es an diesem Punkt, in konstruktive Verhandlungen zu kommen, während unzufriedene in gegenseitigen Vorwürfen, Gegenargumenten und Streit verharren. Folglich gibt es einen Mangel an Vereinbarungen.

---

<sup>55</sup> Seine Studien zeigen u.a., dass Paardynamiken eine grosse Stabilität über die Zeit haben. Konfliktgespräche blieben innerhalb dreier Jahre bei ca. 80% der Paare stabil. Zudem zeigte sich, dass die meisten Probleme (69%) dabei niemals gelöst werden, sondern sich fortsetzen, da sie auf Persönlichkeitsunterschieden basieren. Zentral ist der Umstand, wie sich Partner\*innen aufeinander beziehen und wie es ihnen gelingt, eine Art von Freundschaft und Intimität aufrechtzuerhalten. So gelingt es Partner\*innen in befriedigenden Beziehungen besser, auf Interaktionsinitiativen des anderen mit Zuwendung zu reagieren (86%) als Paaren mit abnehmender Beziehungsqualität (33%) (vgl. Gottman 1994, Gottman/Gottman 2008).

Grundsätzlich werden die Positionen bei belasteten Paaren als scharfe Kritik und verachtend formuliert, was zu Defensivität und Rückzug führt. Der Einfluss auf den anderen ist zudem anders als bei zufriedenen Paaren begrenzt, es überwiegen Sturheit und Gegenargumente, da beide den anderen zu überzeugen bzw. zu verändern versuchen (vgl. Roesler 2018: 150). Auch Johnson (2020: 171-172) beschäftigt sich mit der Paardynamik bei Auseinandersetzungen in Partnerschaften, wobei sie den Fokus auf Paare mit Beziehungsproblemen legt. Dabei identifiziert sie folgende vier negative Zyklen.

1. *Angriff-Angriff*: Eskalierende Aggression und kritische Schuldzuweisungen sind für diesen relativ kurzen, scharfen Zyklus typisch. Die Auseinandersetzung kreist um die Frage nach der verantwortlichen Person für die Probleme und darum, wer weniger liebenswert ist. Aufgrund der Verzweiflung wirkt es für beide entlastend, dem anderen die Schuld für die aktuelle Situation zu geben. Damit kann das Gefühl von Kontrolle zurückerlangt werden.
2. *Kritik-Rückzug*: Dies ist das häufigste Interaktionsmuster, das sich endlos wiederholt und die Beendigung der Beziehung voraussagt. Der Übername dieses Zyklus, *Protestpolka*, basiert auf der Beobachtung, dass die Partner\*innen häufig und auf aggressive Weise ihre Unverbundenheit beklagen, dabei aber ihren Schmerz nicht zum Ausdruck bringen.
3. *Erstarren und Fliehen*: Bei diesem Zyklus ziehen sich beide Partner\*innen erschöpft und entmutigt zurück und verschliessen sich. Für die stärker einfordernde, «verfolgende» Person ist dies oft der Beginn der Distanzierung und des Trauerns um die Beziehung.
4. *Chaos und Ambivalenz*: In diesem Zyklus fordert eine Person Nähe ein. Sobald diese hergestellt ist, erfolgt erneut eine defensive Distanzierung, verursacht dadurch, dass sie sich der Angewiesenheit auf die Partner\*in und der eigenen Verletzlichkeit bewusst wird. Dies veranlasst das Gegenüber zu frustriertem Rückzug. Das Verhalten der zunächst aktiven Person entspricht einem desorganisierten Bindungsstil; zwar sucht sie Verbundenheit, weicht dieser dann aber wieder aus, weil die Partner\*in ebenso wie die frühere primäre Bindungsfigur gleichzeitig eine Quelle der Sicherheit und Gefahr verkörpert.

Empirisch kann nachgewiesen werden, dass eine dysfunktionale Paardynamik, die – wie bei Gottman (1994/2000) und Johnson (2020) beschrieben – aus Zurückweisungen und Gefühlen des Nicht-Verstanden-Werdens besteht, bei Betroffenen einen signifikant höheren Pegel von physiologischem Stress verursacht, der sich z.B. in einem Anstieg von Herzrate und Kortisol-Ausschüttung äussert.<sup>56</sup> Dieser bewirkt wiederum sehr schnell stark negative Affekte wie Ärger, Verletztheit oder Verzweiflung und schürt die Erwartung an weitere Angriffe (vgl. Roesler 2018: 43/152). Ebenfalls erwiesen ist, dass sich unter Stress die Beziehungsfähigkeit reduziert, d.h. Partner\*innen verhalten sich zunehmend problematisch gegenüber der anderen Person, was weiter frustrierend wirkt und den Stress zunehmend erhöht. Relevant dabei ist die Tatsache, dass die Bedeutung der Beziehung im Laufe der Zeit uminterpretiert wird. Die

---

<sup>56</sup> In Untersuchungen können während Paarinteraktionen unter leichtem Stress – abhängig von der Bindungssicherheit, und -aktivierung – *angemessene*, *deaktivierende* oder *hyperaktivierende* Emotionsregulations-Strategien auf physiologischer Ebene gemessen werden (vgl. umfassend Berkic/Quehenberger 2012: 44-46).

Partner\*in bzw. die Beziehung wird nicht mehr als sicherer Hafen betrachtet, sondern als Stressquelle (Feind), was weiteren Rückzug bzw. heftigere Angriffe zur Folge hat. Aufgrund des anhaltenden Stresses steigt allmählich die Tendenz, eine Trennung als Entlastung zu betrachten (vgl. Roesler 2016: 44).

### **2.5.2 Auswirkung der Bindungsstile auf Entstehung und Dynamik des Paarkonflikts**

In der Bindungstheorie wird angenommen, dass innere Arbeitsmodelle Wahrnehmungs-, Informations- und Emotionsregulationsprozesse eines Menschen beeinflussen und dass Erfahrungen in früheren Beziehungen die routinemässigen Reaktionsweisen formen (vgl. Berkic/Quehenberger 2012: 44-45). Der Grund dafür ist, dass emotionale Erfahrungen, die sich häufig und über lange Zeit auf gleiche Weise in Beziehungen wiederholen, spezifische Muster in neuronalen Netzwerken festschreiben, die – sind sie einmal etabliert – relativ veränderungsresistent sind (vgl. Solomon 2009, Berry et al. 2014).<sup>57</sup> Dies hat zur Folge, dass Menschen in bindungsrelevanten Situationen, wie sie Paarkonflikte darstellen, dazu tendieren, Stimuli wahrzunehmen, die leicht in ihr bestehendes Wissen über sich selbst und andere integriert werden.

So zeigen etwa *sicher-autonom* gebundene Menschen einen kompetenten Umgang mit bindungsrelevanten Informationen, was zu einer weniger verzerrten Wahrnehmung der Erlebnisweise des anderen führt.<sup>58</sup> Da sie von der Feinfühligkeit und Verfügbarkeit der Partner\*in überzeugt sind, nehmen sie Konflikte als Möglichkeit wahr, den anderen besser kennenzulernen, was eine verständnisvolle, offene Kommunikation sowie konstruktive Bewältigungsstrategien zur Folge hat (vgl. Johnson 2020: 24). Im Gegensatz dazu empfinden Personen mit unsicherem Bindungsstil Konflikte als Bedrohung für die eigene Unabhängigkeit oder die Beziehung. Personen mit *unsicher-vermeidendem Bindungsstil* verhalten sich in Konflikten aversiv und versuchen, bindungsrelevante Stimuli zu vermeiden; sowohl die eigenen Bedürfnisse als auch diejenigen der Partner\*in werden abgewehrt. Besonders sensibel zeigen sie sich gegenüber Reizen, die ihre Autonomie einzuschränken drohen. Menschen mit *unsicher-verstricktem Bindungsstil* hingegen richten ihre Aufmerksamkeit übermässig auf bindungsrelevante Stimuli. Gerade in Konfliktsituationen konzentrieren sie sich aus Angst vor Verlust der Verfügbarkeit der Partner\*in auf Informationen, die diese Angst bestätigen. Dies setzt hyperaktivierende Emotionsregulations-Strategien in Gang, was zur Folge hat, dass inkonsistente oder für sie als nicht relevant erachtete Informationen (z.B. empathisches Verhalten der Partner\*in) ignoriert werden. Ihre Angst bewirkt zudem ein übertriebenes Bedürfnis nach Nähe; Konfliktsituationen bedeuten für diese Menschen demnach nicht nur Gefahr, sondern auch Intimität (vgl. Berkic/Quehenberger 2012: 45).

So wie das grosse Bedürfnis nach Nähe kann auch ein geringes Bedürfnis danach mit der unterschiedlichen Beschaffenheit des inneren Arbeitsmodells erklärt werden. Relevant ist dies

---

<sup>57</sup> Die neuronale Basis dieser oft stark affektiv aufgeladenen Muster ist das limbische System, insbesondere die Amygdala (vgl. Roesler 2018: 117).

<sup>58</sup> Die an dieser Stelle verwendeten Bezeichnungen der Bindungsstile basieren auf Strauss (2006) (vgl. Kap. 2.2).

deshalb, da gerade *Nähe-Distanz-Konflikte* laut Pistole (1994) Auseinandersetzungen in Partnerschaften sowohl hervorrufen als auch beeinflussen können.<sup>59</sup> Konflikte dieser Art sind meist sehr emotionsgeladen, da beide Partner\*innen danach streben, die Bedürfnisse nach Nähe oder Distanz innerhalb der Beziehung zu befriedigen, diese sich aber gegenseitig ausschließen (vgl. Berkic/Quehenberger 2012: 47). Pistole (1994) unterscheidet diesbezüglich Personen mit *sicherem*, *vermeidendem* und *ängstlich-ambivalentem* Bindungsstil. Während die *vermeidende* Person bemüht ist, emotionale Nähe zu verringern bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen, ist die *ängstlich-ambivalente* bestrebt, emotionale Nähe zu vergrößern. Sowohl *ängstlich-ambivalente* als auch *sichere* Partner\*innen suchen Nähe, jedoch aus unterschiedlicher Motivation. Während sie die *sichere* Person sucht, um eine gute Beziehung herzustellen, möchte die *ängstlich-ambivalente* ihr Gefühl, nicht geliebt zu werden, überwinden. Personen mit *sicherem* Bindungsstil zeigen grundsätzlich eine angemessene Flexibilität bezüglich der Regulation von Nähe und Distanz und können sich daher mehr auf das tatsächliche Konfliktgeschehen konzentrieren (vgl. Berkic/Quehenberger 2012: 46).

Bromann (2020) konzipiert ein zweipoliges Bindungsmodell, in dem er drei Bindungsstile (*sicher*, *unsicher-ambivalent*, *unsicher-vermeidend*) mit der Dimension *Nähe-Distanz* kombiniert. Wie Abbildung 6 zeigt, können Partner\*innen diesen drei Bindungsstilen zugeordnet werden, indem deren Motivation bei der Suche nach Nähe und Distanz sowie ihr Gefühl von Bindungsängstlichkeit bzw. -sicherheit erfasst wird (vgl. Bromann 2020: 16).

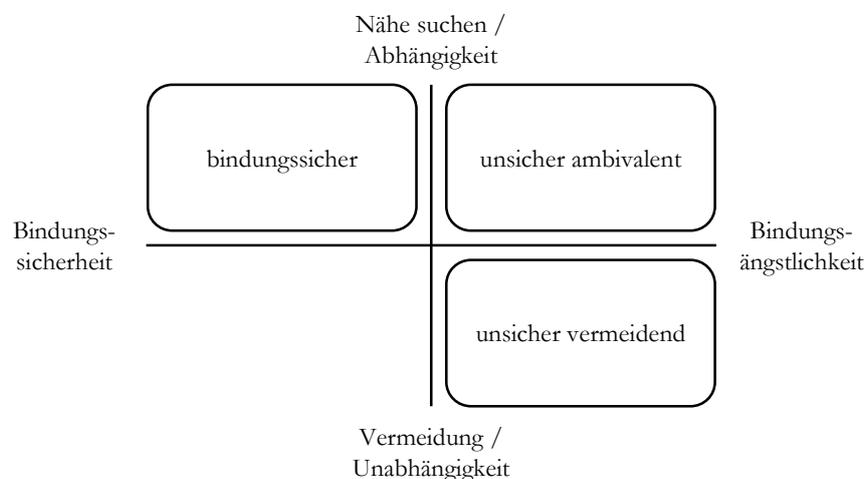


Abbildung 6: Zweipolige Bindungskonzeption und Bindungsstile (Bromann 2020: 16)

Der *Nähe-Distanz-Konflikt* wurde in diversen empirischen Studien untersucht.<sup>60</sup> Kersting/Grau (2003: 452-253) fokussieren dabei auf die Paardynamik, die je nach Bindungsstil der Partner\*innen unterschiedliche Formen annimmt. Je mehr bspw. eine Person *ängstlich gebunden* ist, desto mehr fordert diese Nähe, was bewirkt, dass deren Partner\*in wiederum mehr Autonomie fordert. Je mehr eine Person hingegen *vermeidend* gebunden ist, desto mehr fordert

<sup>59</sup> Doll/Mentz/Witte (1995) definieren ähnlich wie Pistole (1994) unterschiedliche Bedürfnisse nach *Distanz* und *Einheit* in einer Partnerschaft. Zu den entsprechenden Forschungsergebnissen vgl. Matyjas (2015: 48-50).

<sup>60</sup> Vgl. etwa Feeney (1999a).

sie selbst Autonomie und desto mehr fordert die Partner\*in Nähe. Die Ergebnisse machen deutlich, dass auf individueller Ebene eine *unsichere* Bindung bezüglich Konfliktbelastung generell problematisch ist. Ferner können auf der Paarebene gegensätzliche Positionen in den Forderungen nach Nähe bzw. Distanz durch die Bindungsstile der Partner\*innen vorhergesagt werden.

Nicht zuletzt stehen auch die Bewertung eines Konflikts, die damit einhergehenden Aktionen und Reaktionen sowie der Konfliktverlauf mit der Beschaffenheit der inneren Arbeitsmodelle der beteiligten Partner\*innen in Zusammenhang. Die in den Modellen gespeicherten Inhalte umfassen sowohl *bewusst deklarative* als auch *unbewusst prozedurale* Anteile. Erstere schließen das Wissen über Beziehungsmuster ein, d.h. Erkenntnisse darüber, welche Reaktion auf welches Verhalten folgt. Ausserdem dienen sie der Bewertung sozialer Situationen (z.B. Konflikte). Demgegenüber sind in den prozeduralen Anteilen das erworbene Verhaltensrepertoire und die Organisation der Gefühle gespeichert. Sie dienen der Steuerung des Verhaltens und sind bewusstseinsfern (vgl. Stöcker et al. 2003: 146). Die prozeduralen Anteile stellen demzufolge Repräsentationen von Verhaltensweisen zur Verfügung, die sich in der Vergangenheit bewährt haben, um gewisse Ziele zu erreichen. Demnach simulieren innere Arbeitsmodelle in ihrer Funktion als Regulierungsinstanz die Realität und ermöglichen es dadurch, dass (Konflikt)-Erfahrungen aus früheren Beziehungen in Form von Erwartungen in die neue Beziehung einfließen – auch dies kann sich wesentlich auf die Dynamik eines Konflikts auswirken (vgl. Matyjas 2015: 27-28).

### **2.5.3 Verhaltensmuster im Paarkonflikt**

Einleitend zu Kapitel 2.5. wurde erwähnt, dass das Bindungsverhalten von Erwachsenen wie das Suchen von Nähe, Trennungsprotest oder Aggression besonders häufig in emotional herausfordernden Situationen – wie sie Paarkonflikte darstellen – gezeigt wird (vgl. von Sydow 2016: 288). Sind diese meist automatisch ablaufenden Reaktionsweisen einmal ausgelöst, können sie kaum noch kontrolliert werden, da die damit verbundenen Gefühle von Angst, Trauer oder Scham mit starken Erregungszuständen einhergehen und eine grosse Wucht auf die Person entfalten (vgl. Roesler 2018: 120).

Gottman (2000) nennt vier Verhaltenskategorien (*Kritik, Defensivität, Verachtung, Mauern*) von belasteten Paaren in Konfliktsituationen, die so negativ wirken, dass sie zu anhaltenden Konflikten, Streit und letztlich zur Zerrüttung der Paarbeziehung führen. In Anlehnung an die in der Bibel genannten Reiter, die den Weltuntergang ankündigen, bezeichnet er diese als *apokalyptische Reiter*, die folgende Charakteristika aufweisen.

1. *Kritik*: Diese Verhaltensweise beinhaltet das gegenseitige, scharfe Kritisieren, das von verletzenden Worten und stark negativem Affekt begleitet ist, wobei besonders auf die Persönlichkeit des anderen abgezielt wird. Bezeichnend ist dabei der sogenannte *negative startup*, d.h. schon die erste Äusserung ist stark mit Kritik und negativem Affekt, z.B. Feindseligkeit, aufgeladen, sodass der weitere Verlauf der Interaktion vorhersagbar wird.

2. *Defensivität*: Als Reaktion auf Kritik wird von der anderen Person häufig eine Form von Verteidigung gezeigt. Sie versucht, sich zu rechtfertigen oder die Behauptungen zu widerlegen. Dies wirkt sich besonders negativ auf die Interaktion aus, da der Affekt der Partner\*in nicht validiert wird.
3. *Verachtung*: Verachtung und geringe Wertschätzung der Partner\*in sind meist eine Folge von schon zuvor unbefriedigend abgelaufenen Interaktionen. Dabei nehmen Partner\*innen die nicht validierende Haltung des Gegenübers gedanklich vorweg und zeigen eine zynische Form der Ablehnung und des Nichternstnehmens. Spürt dies die andere Person, so führt dies bei ihr zu physiologisch negativen Effekten (z.B. erhöhter Stresslevel).
4. *Rückzug aus Interaktion/Mauern*: Bei dieser extremen Verhaltensweise spiegelt sich ein fortgeschrittener Verfall der Beziehung wider. Partner\*innen geben sich keinerlei Rückmeldung mehr und begegnen sich mit Härte, Missfallen und ohne Blickkontakt. Der Kontakt zum anderen wird gekappt; Interaktionsinitiativen der einen Person werden von der anderen mit Schweigen beantwortet, was erstere als extreme Ablehnung, Distanzierung und Feindseligkeit auffasst.

Bindungstheoretisch lässt sich gut erklären, weshalb die vierte Verhaltenskategorie, das Mauern, in Paarbeziehungen besonders destruktiv wirkt. Die Reziprozität wird unterbunden, und damit geht die Erwartung an eine sichere Verbindung zur Partner\*in verloren, was meist zu grossem Trennungsschmerz führt (vgl. Johnson 2020: 158). Mittlerweile gibt es umfangreiche Forschungsergebnisse, die aufzeigen, dass emotionale Zurückweisung in einer Partnerschaft in denselben Gehirnzentren verarbeitet wird wie körperlicher Schmerz, was wiederum mit hohem Stresserleben einhergeht (vgl. Roesler 2018: 116).<sup>61</sup>

Für empirische Untersuchungen sind verschiedene Kodiersysteme entwickelt worden, die funktionale und dysfunktionale Verhaltensweisen in einem partnerschaftlichen Konfliktgespräch erfassen. Banse (2003: 31) hat als exemplarische Beispiele die Variablen des *Rapid Couples Interaction Scoring Systems* und das *Kategoriensystem für partnerschaftliche Interaktion* tabellarisch dargestellt (vgl. Anhang E). Das Konfliktgespräch wird dabei in einzelne Sinneinheiten sowie in verbales und nonverbales Verhalten unterteilt. Dank entsprechender Analysen kann aufgezeigt werden, dass unglückliche Paare insgesamt mehr negative und weniger positive Verhaltensweisen zeigen als glückliche. Zudem sind lange Sequenzen von negativen Aktionen und Reaktionen typisch für unglückliche Paare, während zufriedene Paare negative Eskalationen vermeiden (vgl. Banse 2003: 31).<sup>62</sup>

#### **2.5.4 Auswirkung der Bindungsstile auf das Konfliktverhalten**

Ein aktiviertes Bindungssystem ist bei Erwachsenen durch seine affektive und kognitive Handlungsweise wahrnehmbar, wobei das jeweilige Verhalten seinem Bindungsstil entspricht. Da das Bindungssystem auch im Paarkonflikt aktiviert ist, kann folglich auch in dieser Situation

---

<sup>61</sup> Zum Zusammenhang zwischen Belastung in der Beziehung und Gesundheit vgl. Roesler (2018: 116).

<sup>62</sup> Zur Diagnostik und weiteren Forschungsergebnissen vgl. Banse (2003: 30-32).

ein Verhalten erwartet werden, das mit der Charakteristik eines bestimmten Bindungsstils einhergeht (vgl. Trost 2018: 145, Pistole 1989). Diese Annahme bestätigen die Ergebnisse einer Untersuchung von Pistole (1989), die bindungsbezogene Unterschiede in Bezug auf die Konfliktstile *integrieren*, *ausgleichen* und *nachgeben* festmachen kann. So *integrieren* Personen, die *sicher* gebunden sind, mehr als *unsicher* Gebundene und verhalten sich *ausgleichender* als *unsicher-ambivalente* Menschen. Letztere zeigen im Vergleich zu *vermeidenden* Personen allerdings stärker *nachgiebiges* Verhalten (vgl. Pistole 1989).

Auch Corcoran/Mallinckrodt (2000) kommen bei ihrer Untersuchung zum Schluss, dass *sichere Bindung* mit den Konfliktstilen *integrieren* und *ausgleichen* zusammenhängt, und stellen eine negative Korrelation zu *ausweichendem* Verhalten fest. Bei der *unsicheren* Bindung korrelieren zwei von insgesamt vier Indikatoren (Bewertung der Beziehung als zweitrangig; Bedürfnis nach Anerkennung) mit *dominieren* und *nachgeben* bzw. mit *dominieren*.<sup>63</sup> Corcoran/Mallinckrodt (2000) widmen sich zudem der Frage, ob der Zusammenhang von Bindungsmerkmal und Konfliktstil über soziale Fertigkeiten vermittelt wird. Dabei kommen sie zum Schluss, dass *Bindungsvermeidung* die beiden sozialen Fertigkeiten *Perspektivenübernahme* und *Selbstwirksamkeits-Überzeugung* in sozialen Situationen beeinflusst, was wiederum Auswirkungen auf das Verhalten hat. Je *vermeidender* eine Person gebunden ist, desto weniger kann sie sich im Konflikt die Perspektive des anderen vorstellen und desto weniger ist sie in der Lage, für beide Parteien zufriedenstellende Konfliktstile wie *integrieren* oder *ausgleichen* anzuwenden. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass im Paarkonflikt bestimmte Ausprägungen von Bindungsstilen aus *intraindividuellem* Perspektive «bereits selbst und an sich» (Kersting/Grau 2003: 450) ein Problem darstellen.

Bei Howe (2015) finden sich umfassende Darstellungen des Konfliktverhaltens verschiedener Bindungsstile in Paarbeziehungen. Nachfolgend werden seine Erkenntnisse dargestellt, ergänzt durch Erläuterungen, die auf Johnson (2020) und auf von Sydow/Seiferth (2015) beruhen.<sup>64</sup> Dabei wird analog zu Howes (2015) Differenzierung unterschieden zwischen den Bindungsstilen *sicher*, *vermeidend-zurückweisend*, *ängstlich-präokkupiert* sowie *ängstlich vermeidend* und *unverarbeitete Gefühlszustände Erwachsener*.

*Sichere Bindung (Kindheit: sichere Bindung)*: Sicher gebundene Partner\*innen können eigene schmerzvolle Gefühle in Konflikten akzeptieren und mit diesen verbunden bleiben, ohne zu fürchten, die Kontrolle zu verlieren. Sie können ihre Emotionen adaptiv nutzen, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen und zu äussern, sind aber auch in der Lage, auf die Gefühle der Partner\*in einzugehen. Von Traurigkeit oder Wut erholen sie sich rasch, da sie vom Geschehenen zurücktreten und über sich selbst reflektieren können. Sicher Gebundene betrachten Konflikte

---

<sup>63</sup> Shi (2003) stellt in ihrer Untersuchung fest, dass v.a. *ängstliche* Bindung mit den beiden Konfliktstilen *nachgeben* und *dominieren* korreliert.

<sup>64</sup> Vgl. Howe (2015: 103-206).

nicht als Bedrohung. Es gelingt ihnen, die Ursachen anzuerkennen, und sie verfügen über geeignete Konfliktlösungsstrategien.<sup>65</sup>

*Vermeidende-zurückweisende Bindung (Kindheit: vermeidende Bindung):* Bei Konflikten und der damit einhergehenden Emotionalität fühlen sich vermeidende Personen nervös und bedroht. Sie neigen zum Intellektualisieren und Argumentieren, um intensive Gefühle wie Angst vor Verletzung oder Kontrollverlust zu vermeiden, wobei sie dominant und direkt wirken. Drücken Partner\*innen den empfundenen Mangel an Verständnis aus, erhöhen sich Unruhe und Irritation, worauf häufig abweisende Reaktionen (einmischende Kontrolle, Geringschätzung, Rückzug) folgen. Durch die emotionale Distanzierung von der Partner\*in, die in diesen Momenten als feindselig, gefährlich oder gleichgültig erlebt wird, sollen Frustration und Schmerz gedämpft werden.

*Ängstliche-präokkupierte Bindungen (Kindheit: ambivalente Bindung):* Menschen mit diesem Bindungsstil begleitet die stetige Angst vor dem Verlassenwerden, weshalb sie eifersüchtiges, nörgelndes, einschränkendes oder abhängiges Verhalten zeigen. Steigen Stress und Angst, empfinden sie Wut und sprechen Drohungen aus. Aufgrund ihrer ungewissen Gefühle wollen sie die emotionale Verfügbarkeit der Partner\*in stets kontrollieren, hüten sich aber davor, aufdringlich sein, um die Partner\*in nicht zu verärgern. Die Angst zeigt sich besonders in der Sensibilität für negative Botschaften der Partner\*in und in den Kampfreaktionen. Oft üben sie scharfe Kritik aus als Form des Protests gegen eine drohende Distanzierung der Partner\*in und um mehr Aufmerksamkeit zu erlangen. In Konflikten sind sie mit der eigenen Verletztheit beschäftigt; es fällt ihnen schwer, auf die Bedürfnisse der Partner\*in zu reagieren.<sup>66</sup>

*Ängstlich vermeidende Bindungen und unverarbeitete Gefühlszustände (Kindheit: Desorganisierte und kontrollierende Bindungen):* Beziehungen lösen bei Menschen mit diesem Bindungsstil schwierige Emotionen aus. In Konflikten wird die Partner\*in als nicht ansprechbar, unresponsiv oder bedrohlich wahrgenommen, sodass ängstliche (hyperwachsames, -aktives

---

<sup>65</sup> Begründet wird diese Fähigkeit mit einem entsprechenden Lernfeld in der Kindheit: Eltern, die erklären, unterschiedliche Perspektiven eröffnen und Harmonie verbreiten, helfen Kindern, konstruktive Strategien zur Lösung von Problemen zu entwickeln. Gleichermassen ist es später im Erwachsenenalter deren Ziel, dass Konflikte gelöst und die Bedürfnisse des anderen anerkannt werden (vgl. Howe 2015: 107). Der Zusammenhang zwischen Bindung und Konfliktlösungsstil wurde von Neufeld (2007) untersucht. Dabei zeigt sich, dass sichere Bindung mit positiver Konfliktlösung in Verbindung steht und negativ korreliert mit Rückzug und Nachgiebigkeit. Unsichere und vermeidende Bindung korreliert hingegen negativ mit positiver Konfliktlösung, wird aber mit Rückzug, verbalen Angriffen und mit Nachgiebigkeit in Verbindung gebracht.

<sup>66</sup> Johnson (2020) beschreibt ein häufig vorkommendes Interaktionsmuster, bei dem *unsicher-ängstlich* Gebundene die Position der Verfolger\*in einnehmen und Wut über die Nichtverfügbarkeit des anderen zum Ausdruck bringen (anklagen, fordern, Vorwürfe), während die *Vermeider\*in* die verletzten Bindungsgefühle durch Rückzug, Betäubung oder Ausweichen in Ersatztätigkeiten zu schützen versucht. Fatal ist dabei, dass dieses Verhalten den anderen direkt in seinen Bindungsbedürfnissen trifft. Das Interaktionsmuster ist oft festgefahren, weil die verfolgende Person das Gefühl hat, abgeschnitten zu sein und keinen Kontakt zum anderen zu bekommen, während die Vermeider\*in den Eindruck hat, nicht das geben zu können, was erwartet wird, was zu Versagens- und Wertlosigkeitsgefühlen führen kann. Um sich vor diesem Schmerz zu schützen, verhalten sich beide auf der Basis ihrer Bindungsstile, greifen weiter an oder ziehen sich aus dem Kontakt zurück (vgl. Roesler 2016: 45-46).

und ängstliches Verhalten) und vermeidende (distanziertes und deaktivierendes Verhalten), sekundäre Strategien zum Einsatz kommen, was zur Folge hat, dass sie sich zunächst in eine Beziehung stürzen, um sich kurz darauf aufgewühlt zurückzuziehen. Da die Partner\*in sowohl Angst- als auch Trostquelle darstellt, schwanken ihre Gefühle zwischen dem Verlangen nach Verbundenheit, nach Distanzierung und dem Drang, anzugreifen. In Konflikten geben sie ihr emotionales Leid kaum zu erkennen, empfinden dieses unbewusst aber stark. Ihre Partnerschaften sind turbulent und beinhalten Angst, Kampf- und Fluchtreaktionen. Zwar haben sie ein Bedürfnis nach Liebe und Schutz, gleichzeitig besteht die Angst vor Verletzung, Verlassenwerden und Zurückweisung. Sie verteidigen sich durch Rückzug, Aggression und Verachtung.

Laut Pistole (1994) ist grundsätzlich davon auszugehen, dass *unsichere* Bindungsstile und damit einhergehendes Bindungsverhalten Ursache für die Entstehung von Paarkonflikten sind. Zusammenfassend und abschliessend lassen sich drei Verhaltensstile für Menschen mit unsicherer Bindung identifizieren (vgl. von Sydow/Seiferth 2015: 90):

- *unsicher-ängstlich*: ängstlich fordernd-kontrollierendes Verhalten
- *unsicher-vermeidend*: vermeidend distanzierendes Verhalten
- *eine Kombination aus beidem*: ängstlich-vermeidendes Verhalten, das mit einer chaotischen und traumatischen (desorganisierten) Bindung assoziiert wird.

## **2.6 Exkurs: Bindungserfahrungen und das Risiko für Gewalthandlungen und gewaltsame Paardynamiken**

In der Forschung werden Faktoren auf der Ebene des *Individuums* (z.B. biologische Faktoren), der *Partnerschaft* (z.B. Machtgefälle in der Beziehung), der *Gemeinschaft* (z.B. soziale Isolation) und der *Gesellschaft* (z.B. soziale und kulturelle Normen) genannt, die das Risiko für Partnerschaftsgewalt erhöhen (vgl. Walper/Kindler 2014: 228).

Auf der Ebene der *Partnerschaft* ist festzustellen, dass Konfliktverläufe in Paarbeziehungen durch deren oft sehr erregten und aggressiven Charakter die Gefahr bergen, in Teufelskreise zu münden, die im schlimmsten Fall auch Formen von Gewalt beinhalten (vgl. Roesler 2016: 44, 2018: 114). Häufige Partnerschaftskonflikte gelten denn auch als wesentlicher Risikofaktor für Partnerschaftsgewalt (vgl. Marshall/Jones/Feinberg 2011). Die Forschung zeigt, dass dem erstmaligen Auftreten von körperlicher Gewalt häufig ein Eskalationsprozess vorausgeht, in dem zuerst andere Grenzen überschritten werden (verbale Aggressivität, feindseliges, eifersüchtiges und kontrollierendes Verhalten). Längsschnittstudien machen zudem deutlich, dass ausgeprägte psychische Gewalt mit einem erhöhten Risiko für spätere körperliche Gewalt einhergeht (vgl. Salis/Salwen/O'Leary 2014).

Die von Walker (1979) entwickelte Theorie des Gewaltzyklus beschreibt ein häufig beobachtetes Verlaufsmuster von Gewalt in Partnerschaftsbeziehungen (vgl. Abb. 7). Charakteristisch dabei ist ein Kreislauf von Spannungsaufbau, Ausbruch von Gewalt (körperliche, sexuelle Gewalt) und die anschließende Phase von Reue, Versöhnung und Ruhe, allmählichem Spannungsaufbau und erneutem Gewaltausbruch. Dieser Kreislauf wiederholt sich, bis er durch eine Intervention, eine Trennung oder im schlimmsten Fall durch Tötung unterbrochen wird (vgl. Peichl 2012: 229ff.). Es ist zu vermuten, dass die unterschiedlichen psychopathologischen Strukturen beider Partner\*innen – meist sind es schwere Bindungsstörungen aufgrund von Traumatisierungen – in dieser Art Konfliktspirale passgenau ineinandergreifen (vgl. Peichl 2012: 231).<sup>67</sup>

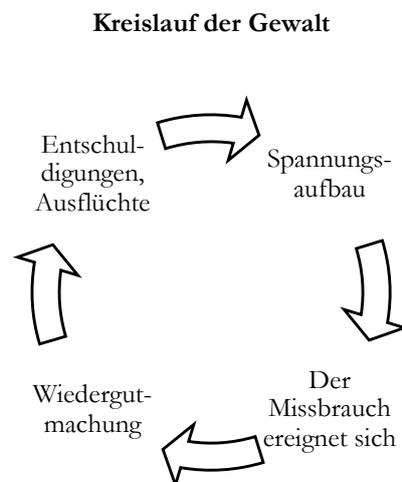


Abbildung 7: Das Rad der Gewalt (Walker 1979)

Auf der Ebene des *Individuums* werden entwicklungsbedingte, biologische und persönliche Merkmale identifiziert, die das Verhalten von Partner\*innen beeinflussen. Neben Missbrauchserfahrungen, dem Selbstwertgefühl oder Alkohol- und Drogenkonsum fällt darunter auch die Fähigkeit zur Stress- und Emotionsregulation (vgl. Walper/Kindler 2014: 228).<sup>68</sup> In Bezug auf Letzteres werden wiederum die Erkenntnisse der Bindungstheorie relevant. So entwickelt sich etwa die Fähigkeit zur Selbstregulation eines Individuums innerhalb der Beziehung zu den früheren Bindungspersonen und hängt demnach nachweislich mit den Bindungserfahrungen zusammen (vgl. Roesler 2016: 43, 2018: 116/127). Können Stress und Erregung im Erwachsenenalter nicht reguliert werden und erreichen einen kritischen Pegel, ist weder die Selbstwahrnehmung noch eine präzise Wahrnehmung des Gegenübers mehr möglich und das eigene Verhalten kann praktisch nicht mehr gesteuert werden.<sup>69</sup> Ist dieser kritische Punkt

<sup>67</sup> Zur Beschreibung destruktiver Täter-Opfer-Bindungen vgl. etwa Huber (2012).

<sup>68</sup> Vgl. dazu auch die Homepage BIF Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft ([www.bif-frauenberatung.ch](http://www.bif-frauenberatung.ch)).

<sup>69</sup> Dieser Vorgang ist neurologisch erklärbar: Ab einem gewissen Punkt der physiologischen bzw. affektiven Erregung schaltet die Funktionsfähigkeit von den präfrontalen zu den limbischen Zentren um, was bedeutet, dass sich die auftretenden Emotionen mit automatischen Verhaltensprogrammen verknüpfen und nicht mehr reflektierbar sind. Diese sind entweder biologisch angelegt (z.B. Angriff, Flucht oder Erstarren) oder früh erlernt und konditioniert (z.B. das Gefühl von Beschämung oder Kränkungen) (vgl. Taubner 2015, Rottländer 2015 und Roesler 2018: 114).

erreicht, steigt das Risiko, dass es zu Gewalt kommt.<sup>70</sup> Gewalthandlungen, die unter den Bedingungen fehlender Stress- und Emotionsregulation vorkommen, sind denn eher der *situativen Gewalt* (spontanes Konfliktverhalten) zuzuordnen. Diese dient dem Spannungsabbau und tritt meist punktuell auf, wenn Menschen überfordert sind. Im Unterschied dazu ist das *systematische Gewalt- und Kontrollverhalten* anhaltend und zielt darauf ab, ein Ungleichgewicht in der Beziehung herzustellen.<sup>71</sup>

Auf der Ebene des *Individuums* können des Weiteren die verschiedenen Bindungsstile herangezogen werden und unter dem Aspekt des Risikos für Gewalthandlungen in der Partnerschaft betrachtet werden. Johnson (vgl. 2020: 68) erwähnt, dass *ängstlich* und *vermeidend* Gebundene eher zu Wut, Feindseligkeit und Gewalt neigen, trotz Bemühungen, ihre Vulnerabilität zu verleugnen. Menschen beider Bindungsstile neigen dazu, sich gegenüber anderen kontrollierend, kritisch oder bestrafend zu verhalten (vgl. Johnson 2020: 24). Menschen mit kombiniertem Bindungsstil (*ängstlich-vermeidend*) können laut Howe (2015: 205) die Bedürfnisse ihrer Partner\*in nicht erkennen, was zu Frustration führt, die sich in Aggression und/oder Gewalt entladen kann. Laut Mikulincer/Shaver (2007: 43) haben Personen mit diesem Bindungsstil «eine besonders negative Repräsentation ihres Liebespartners. Sie führen häufiger als andere äusserst belastende und gewalttätige Beziehungen und zeigen keine kognitive Offenheit oder Flexibilität». West/Georg (1999) argumentieren, dass Gewalt in intimen Beziehungen mit *Bindungs-Desorganisation* begründet werden kann. Gewalt entsteht aufgrund des Bedürfnisses, die nicht responsive, unzulängliche, hilflose und feindselige Partner\*in zu kontrollieren, was zu strafenden, manipulierenden Reaktionen führt. Menschen, die misshandelt wurden, empfinden sich oft als verletzlich, ungeschützt, verlassen, hilflos und ohne Kontrolle über sich selbst und die Beziehung. Zu Gewalthandlungen kommt es, wenn für sie das Verhalten der Partner\*in Bedrohung oder Trennung impliziert oder Erniedrigung, Scham oder Peinlichkeit bedeutet (vgl. Howe 2015: 206, Bartholomew/Alison 2006: 112).

---

<sup>70</sup> Folgende Formen werden unterschieden: körperliche, sexuelle und psychische Gewalt (vgl. *Definition, Formen und Folgen häuslicher Gewalt* des Eidgenössischen Büros für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG, 2020, S. 7).

<sup>71</sup> Vgl. *Definition, Formen und Folgen häuslicher Gewalt* des Eidgenössischen Büros für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG (2020: 9).

### 3 Synthese

Ziel des vorhergehenden Kapitels war es, die Rolle der Bindungsstile im Paarkonflikt basierend auf wissenschaftlicher Fachliteratur dazulegen. An dieser Stelle werden die Erkenntnisse aus der theoretischen Abhandlung in Form einer Synthese zusammengefasst, ohne nochmals auf die entsprechenden Quellen zu verweisen. Die hier dargelegten Resultate dienen neben den Ergebnissen aus der Praxis als Basis für die Beantwortung der Fragestellungen (vgl. Kap. 5).

Die theoretische Auseinandersetzung hat aufgezeigt, dass die Partnerschaft im Erwachsenenalter häufig die wichtigste zwischenmenschliche Beziehungsform darstellt und aufgrund verschiedener Kriterien (u.a. Ausmass an Protest und Stress im Falle von Trennung) als Bindungsbeziehung definiert werden kann. Bei der Partnerbeziehung besonders hervorzuheben ist der Aspekt der *Reziprozität*, der als wesentlicher Unterschied zur Bindung zwischen Eltern und Kind gilt. Die Reziprozität zeigt sich nicht nur durch einen gleichwertigen und -berechtigten Austausch, sondern auch durch die Tatsache, dass man in einer Partnerschaft sowohl die Rolle der fürsorgenden als auch diejenige der umsorgten Person einnehmen kann. Ebenso wichtig ist es, Paarbeziehungen als *sicheren Hafen* zu verstehen, der es beiden ermöglicht, sich bei negativen Gefühlszuständen an die Partner\*in zu wenden. Auf diese Weise fördert die Beziehung wie bei Kindern auch bei Erwachsenen das Explorationsverhalten und bildet demnach die Basis, um sich mit der Welt und deren Herausforderungen auseinanderzusetzen. Da die menschliche Emotionsregulation dyadisch angelegt ist, ermöglicht es die Verbundenheit in einer Partnerschaft, die eigenen Gefühle und die Beziehung in fortwährender Interaktion zu regulieren. Dies ist insofern bedeutsam, als dabei die Emotionen des einen dem anderen fortwährend Informationen über die Qualität ihrer Verbindung liefern. Wird sodann signalisiert, dass die Verbindung zwischen dem Paar unterbrochen wurde oder negative Affekte vorherrschen, führt dies zu einem Gefühl der Verunsicherung. Die daraus resultierenden Paarkonflikte sind Ausdruck eines Bindungsunterbruchs und nehmen die Funktion ein, auf den Verlust der einstigen Reziprozität in der Partnerschaft aufmerksam zu machen.

In Bezug auf die **Paardynamik bei Konflikten** ist zu beachten, dass Bindungserfahrungen Wahrnehmungs-, Informationsverarbeitungs- und Interpretationsprozesse beeinflussen können. So tendieren Menschen in bindungsrelevanten Situationen (z.B. in Paarkonflikten) dazu, Stimuli wahrzunehmen, die leicht in ihr bestehendes Wissen über sich selbst und andere integriert werden können. Demzufolge wirken sich Bindungserfahrungen auf die Interpretation des Erlebens und Verhaltens der Partner\*in aus, was die Paardynamik im Konflikt mitbeeinflussen kann. So zeigen *sicher* gebundene Menschen einen kompetenten Umgang mit bindungsrelevanten Informationen, was zu einer weniger verzerrten Wahrnehmung der Erlebnisweise der Partner\*in führt. *Unsicher* Gebundene empfinden Konflikte hingegen als Bedrohung und zeigen sich besonders sensibel gegenüber Stimuli, die den Verlust der eigenen Autonomie oder Verlassenwerden implizieren. Auswirkung auf die Entstehung und Dynamik von Paarkonflikten haben ferner unterschiedliche, vom Bindungsstil abhängige Bedürfnisse nach *Nähe und Distanz*. Je mehr eine Person *ängstlich* gebunden ist, desto eher fordert sie Nähe ein, was bewirkt,

dass die Partner\*in mehr Autonomie fordert. Je mehr eine Person hingegen *vermeidend* gebunden ist, desto mehr fordert sie selbst Autonomie und desto mehr fordert die Partner\*in Nähe.

Des Weiteren wurde deutlich, dass sich die Beschaffenheit des inneren Arbeitsmodells mit seinen *bewusst deklarativen* und den *unbewusst prozeduralen Anteilen* auf die Bewertung eines Konflikts, die darin enthaltenen Aktionen und Reaktionen sowie auf den Konfliktverlauf auswirken kann. Die beiden Anteilskategorien beinhalten einerseits Wissen über Beziehungsmuster (z.B. welche Reaktion auf welches Verhalten gezeigt wird) und dienen der Bewertung des Konflikts, andererseits sind darin die Organisation der Gefühle sowie das erworbene Verhaltensrepertoire gespeichert. Der Mangel an positiven Verhaltensweisen (Interesse, Humor, Zuwendung, Empathie) sowie die fehlende Fähigkeit der Partner\*innen, negative Affekte zu regulieren, sind für einen Paarkonflikt besonders dysfunktional. Zufriedenen Paaren gelingt es, die Ansichten des Gegenübers zu validieren, indem sie einander deren Wert und Gültigkeit bestätigen. Ausserdem verfügen sie über Reparaturmechanismen, um bei drohender Eskalation das Gespräch auf eine Metaebene zu heben, sodass sie den Streit in Form konstruktiver Verhandlungen abschliessen können. Sind hingegen Kritik, Defensivität, Verachtung und das Mauern überwiegende Komponenten eines Paarkonflikts und werden diese Verhaltensweisen über lange Sequenzen gezeigt, kann dies zur Zerrüttung der Partnerschaft führen. Dabei wirkt das Mauern besonders destruktiv, da es die Reziprozität unterbindet und damit emotionale Responsivität verhindert, was die Erwartung an eine sichere Verbundenheit zerstört.

Die Erkenntnis, dass solch dysfunktionale Paardynamiken den physiologischen Stresspegel erhöhen, ist insofern relevant, als durch ein steigendes Stressgefühl schnell stark negative Affekte wie Ärger, Verletztheit oder Verzweiflung ausgelöst und die Erwartung an weitere Angriffe geschürt werden. Unter Stress reduziert sich die Beziehungsfähigkeit, sodass sich die Partner\*innen zunehmend problematisch einander gegenüber verhalten. Hat die Paardynamik einmal einen sehr erregten und aggressiven Charakter eingenommen, steigt die Gefahr, dass Teufelskreise entstehen, die im schlimmsten Fall Formen von Gewalt beinhalten. Dabei ist zu unterstreichen, dass häufige Partnerschaftskonflikte ein Risikofaktor für Partnerschaftsgewalt darstellen, wobei ausgeprägte psychische Gewalt eine erhöhte Gefahr für spätere körperliche Gewalt birgt.

In Bezug auf das **Verhalten im Paarkonflikt** ist die Erkenntnis wichtig, dass durch den wahrgenommenen Unterbruch der partnerschaftlichen Bindung ein Gefühl von Verunsicherung entstehen kann, wodurch das Bindungssystem aktiviert wird, was automatische, bindungstypische Verhaltensstrategien auslöst. Unterschiedliches Konfliktverhalten kann demnach mit der unterschiedlichen Beschaffenheit des inneren Arbeitsmodells und des sich daraus entwickelnden Bindungsstils erklärt werden. Hervorzuheben ist dabei, dass auch die Fähigkeit, in Konfliktsituationen Stress und die damit einhergehenden Emotionen zu regulieren, nachweislich mit den Bindungserfahrungen zusammenhängt. Aus diesem Grund besteht bei Menschen mit geringer Stress- und Emotionsregulations-Kompetenz ein erhöhtes Risiko für gewalttätiges

Verhalten in Paarkonflikten. Personen mit *sicherer Bindung* verfügen über ausreichende Fähigkeiten zur Affektregulation. Es gelingt ihnen, mit den Gefühlen verbunden zu bleiben, ohne dabei in Stress zu geraten oder die Kontrolle zu verlieren. Konflikte stellen für sie keine Bedrohung dar; sie sind in der Lage, deren Ursache anzuerkennen und vom Geschehenen zurückzutreten, um über das eigene Verhalten zu reflektieren. Im Unterschied zu *unsicher Gebundenen* steht ihr Verhalten in Zusammenhang mit den Konfliktstilen *integrieren* und *ausgleichen*.

Der *unsichere Bindungsstil* wird hingegen eher mit dysfunktionalem Konfliktverhalten wie *dominieren* oder *nachgeben* in Verbindung gebracht. So fühlen sich *vermeidend* gebundene Menschen in Konfliktsituationen nervös, irritiert und bedroht. Durch eine emotionale Distanzierung von der Partner\*in, die in diesen Momenten als feindselig, gefährlich oder gleichgültig erlebt wird, versuchen sie, Gefühle wie Frustration oder Schmerz zu dämpfen. Ausserdem sinkt mit zunehmender Vermeidungs-Tendenz die Fähigkeit, sich im Konflikt die Perspektive des Gegenübers vorzustellen und funktionales Konfliktverhalten wie *integrieren* oder *ausgleichen* anzuwenden.

Bei *ängstlich* Gebundenen steigen in Konflikten Stress und Angst vor dem Verlassenwerden, was zur Folge hat, dass sie Kampfreaktionen (z.B. Wut) zeigen oder Drohungen aussprechen. Sie sind eher mit dem eigenen Leid beschäftigt und können schwer auf die Bedürfnisse des Gegenübers reagieren. Menschen, die *ängstlich-vermeidend* gebunden sind, erleben die Partner\*in in Konfliktsituationen als unresponsiv und bedrohlich, worauf sie mit hyperwachsamem und -aktivem als auch mit distanzierendem und deaktivierendem Verhalten reagieren. Es fällt ihnen schwer, die Bedürfnisse der Partner\*in zu erkennen, was zu Frustration führt, die sich in Feindseligkeit, Aggression oder Gewalt entladen kann.

Für Menschen mit *desorganisierter* Bindung ist die Partner\*in sowohl Angst- als auch Trostquelle. Sie verteidigen sich häufig durch Rückzug, Aggression und Verachtung und geben ihr Leid kaum zu erkennen, obwohl sie es unbewusst stark empfinden. Das Risiko für Gewalt steigt, wenn das Verhalten der Partner\*in für sie Bedrohung oder Trennung impliziert oder sie sich erniedrigt oder beschämt fühlen.

## 4 Praxisbeispiele

Kapitel 4 widmet sich der Frage, inwiefern sich die im theoretischen Teil herausgearbeiteten Erkenntnisse auch in der Praxis belegen lassen. Zwei Paare, die in der Beratungsstelle für Partnerschaft und Schwangerschaft Schaffhausen wegen Beziehungsproblemen Unterstützung suchten, zeigen sich damit einverstanden, als Fallbeispiele zur Verfügung zu stehen.

Kapitel 4.1. dient der Beschreibung der Fälle in Form einer kurzen Zusammenfassung der Lebens- und Beziehungssituation der beiden Paare. Das nachfolgende Kapitel informiert über die methodischen Instrumente, anhand derer ihre *Paardynamik* im Konflikt sowie das *Konfliktverhalten* und die *Bindungsstile* der Partner\*innen erfasst werden (vgl. Kap. 4.2). Die entsprechenden Auswertungen werden in Kapitel 4.3 dargelegt. Abschliessendes Ziel ist es, die beiden Untersuchungsdimensionen (*Paardynamik* und *Konfliktverhalten*) im Kontext der *Bindungsstile* zu betrachten, wozu eine Überblickstabelle erstellt wird (vgl. Kap. 4.4), die als Grundlage zur Beantwortung der Fragestellungen in Kapitel 5 dient.

### 4.1 Fallbeschreibungen

**Paar 1:** Frau M. (31) und Herr H. (30) sind seit fünf Jahren ein Paar, wohnen im selben Haushalt, sind kinderlos und voll berufstätig. Das Paar äussert sich dahingehend, dass das Thema Eifersucht in der Beziehung seit jeher präsent sei. Frau M. sagt, sie lasse sich schnell verunsichern, spüre oft Misstrauen und wünsche sich die volle Aufmerksamkeit ihres Partners, während dieser hervorhebt, dass er sich auch mit anderen Frauen unterhalten wolle, ohne dass ihm etwas unterstellt werde. Zu einem Vertrauensbruch kam es aus ihrer Sicht, als Herr H. während ihrer Ferienabwesenheit mit einer anderen Frau über Chat zu kommunizieren begann und Frau M. in der Folge auf den Verlauf stiess. Laut Herr H. habe es sich dabei um eine «belanglose» Unterhaltung ohne erotischen Inhalt oder Absicht auf näheres Kennenlernen gehandelt. Für Frau M. hingegen ist dieses Verhalten nicht nachvollziehbar. Sie habe Herrn H. bereits vor Beziehungsbeginn darüber informiert, dass dies für sie ein Trennungsgrund wäre – dennoch habe er sich darauf eingelassen. Das Paar wünscht sich, dieses Ereignis gemeinsam einordnen und als Teil ihrer Beziehungsgeschichte ablegen zu können.

**Paar 2:** Herr K. (45), arbeitslos, kam vor gut einem Jahr erstmals aufgrund der Schwierigkeiten in seiner Familie in Einzelberatung. Seine zwei Töchter (15 und 20 Jahre alt) wuchsen bei der Kindsmutter im Kosovo auf und zogen ca. acht Monate zuvor bei ihm und seiner jetzigen Frau ein, mit der er seit zwölf Jahren verheiratet ist. Die neue Situation führte zu so grossen Spannungen, dass seine Frau den Wunsch äusserte, sich zu trennen, woraufhin Herr K. in eine Art Schockzustand geriet, total blockiert war und sich Unterstützung suchte. In der Beratung äussert er sich dahingehend, dass ihm der Gedanke an eine Trennung grosse Angst mache und ihm bewusst geworden sei, dass er ohne seine Frau «nicht existiert». Er sei total von ihr und ihrer Liebe abhängig. Nach absehbarer Zeit zeigte sich Frau K. damit einverstanden, ihren Mann in die Beratung zu begleiten. Frau K. (35) arbeitet zu 100% und sieht sich als tragende

Säule der Familie und zweier «fremder» Kinder, die sie sowohl finanziell als auch emotional unterstütze, auch wenn die ältere Tochter mittlerweile ausgezogen ist. Ihre Motivation, sich auf diese Art zu beteiligen, schwinde, und sowohl die Auseinandersetzung mit den Töchtern als auch die neue Verantwortung seien für sie so belastend, dass sie eine Trennung als Ausweg aus dieser Situation in Betracht zog. Das Anliegen des Paares ist es, sich einerseits mit der Organisation des Familienalltags auseinanderzusetzen sowie andererseits wieder Momente der Zweisamkeit zu pflegen und partnerschaftliche Aktivitäten aufzunehmen.

## 4.2 Methodisches Vorgehen

Bei den beiden Paaren wird zur Ermittlung der *Paardynamik* im Konflikt das schematherapeutische Modusmodell von Roediger (2011) angewendet. Das *Konfliktverhalten* wird mittels KSIP-Fragebogen (Konfliktlösungsstil-Inventar für Paare) erhoben, bei dem zum einen die Selbst- und zum anderen die Fremdbeurteilung der Partner\*in berücksichtigt werden. Die Bindungsstile der Klient\*innen werden ebenfalls mit Fragebogen erfasst, wobei hier sowohl die *generelle* als auch die *partnerschaftliche Bindungsrepräsentation* auf Basis von Selbstbeurteilungen beleuchtet werden. Die einzelnen Erhebungsinstrumente werden nachfolgend erläutert und sind in den Anhängen F bis I ersichtlich.

**Erfassung der Paardynamik in Konflikten:** Ausgehend von allgemeinen Schilderungen der Partner\*innen in Bezug auf deren Interaktionen während Konflikten wird das Paar gebeten, eine konkrete Konfliktsituation zu nennen, anhand derer das *schematherapeutische Modusmodell für Paare* angewendet werden kann. Das Modell wurde von Roediger (2011) entwickelt mit dem Ziel, Partner\*innen einen Einblick in ihre Bewältigungsstrategien und Interaktionsprozesse zu geben, um die dahinterliegenden, unbefriedigten Grundbedürfnisse ins Bewusstsein zu rufen und vor dem biografischen Hintergrund zu verstehen.<sup>72</sup> Roediger (2011) unterscheidet folgende fünf Bewältigungsmodus-Zirkel in Paarbeziehungen: Überkompensation mit Unterwerfung; Überkompensation mit Vermeidung; Überkompensation mit Überkompensation; Vermeidung mit Vermeidung und Gesunder Erwachsener mit Gesundem Erwachsenen.

**Erfassung des Konfliktverhaltens der Partner\*innen:** Das *Konfliktlösungsstil-Inventar für Paare (KSIP)* ist die deutsche Übersetzung des *Conflict Resolution Styles Inventory (CRSI)*, das auf Beobachtungsstudien von Gottman/Krokoff (1989) beruht. Es erfasst mittels 16 Items die Ausprägungen der vier Konfliktlösungsstile *positive Problemlösung*, *kämpferischer Konfliktstil*, *Rückzug* und *Nachgiebigkeit* in einem fünffach gestuften Antwortformat (von 1 = niemals bis 5 = immer). Jeder Konfliktbewältigungs-Stil wird mit vier Items beschrieben. Anhand

---

<sup>72</sup> Das Modell der schematherapeutischen Paardynamik beruht auf dem Kollusionskonzept von Willi (2010), das besagt, dass sich der Mensch bei der Partnerwahl unbewusst von derjenigen Person angezogen fühlt, die ihm ein ähnliches Beziehungsangebot macht wie seine primäre Bezugsfigur, wodurch in der Partnerschaft vertraute Beziehungsrituale reinszeniert werden. Im Konflikt erlebt der Mensch die Partner\*in als Verursacher\*in seinen negativen Emotionen und reagiert darauf mit maladaptiven Strategien, sodass das Paar seine Bewältigungsmodi in Form eines Moduszirkels letztlich gegenseitig verstärkt (vgl. Young/Klosko/Weishaar 2008).

der Skalen kann der eigene sowie der wahrgenommene Konfliktstil der Partner\*in beurteilt werden, sodass für jede Person total 32 Items vorliegen (vgl. Herzberg/Sierau 2010: 95/97).

**Erfassung der generellen Bindungsrepräsentation mit dem RSQ-Fragebogen:** Das Erhebungsinstrument *Relationship Scales Questionnaire (RSQ)* wurde von Griffin/Bartholomew (1994) konstruiert.<sup>73</sup> Der Fragebogen umfasst 30 Items, wobei die Proband\*innen durch Ankreuzen den Grad an Zustimmung zu jedem Item angeben (1 = nicht zutreffend bis 5 = sehr zutreffend). Johnson (2020: 283) legt eine in Bezug auf Durchführung und Auswertung ökonomische Variante für die Ermittlung der vier Bindungsstile *sicher*, *ambivalent (ängstlich)*, *vermeidend* und *desorganisiert* dar, bei der nur die Hälfte der Items verwendet wird (vgl. Stefanowski et al. 2001: 5, Johnson 2020: 283).

**Erfassung der partnerschaftsbezogenen Bindungsrepräsentation mit dem ECR-R-Fragebogen:** Wie in Kap. 2.3.3.1 erwähnt, hat sich der Fragebogen *Experiences in Close Relationships (ECR)* seit den 1990er-Jahren zur Erfassung der partnerschaftsbezogenen Bindung durchgesetzt. Mittlerweile steht eine überarbeitete Form des ursprünglichen Fragebogens zur Verfügung, die von Fraley/Waller/Brennan (2000) entwickelt wurde (*Experiences in Close Relationships-Revised, ECR-R*). Der Fragebogen umfasst 36 Items, die auf den zwei Skalen *bindungsbezogene Vermeidung* und *bindungsbezogene Angst* das partnerschaftliche Bindungsverhalten abbilden. Jedes Item wird von den Klient\*innen von 1 (stimme gar nicht zu) bis 7 (stimme völlig zu) bewertet (vgl. Ehrenthal et al. 2009: 217).

## 4.3 Auswertungen

In den folgenden Unterkapiteln werden die Ergebnisse zu den beiden Untersuchungsdimensionen *Paardynamik* (4.3.1) und *Konfliktverhalten* (4.3.2) sowie zur *generellen* und *partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation* (4.3.3) dargelegt.

### 4.3.1 Paardynamik

**Paar 1** (vgl. Tab. 1): Aufgrund der Beschreibungen des Paares lässt sich dessen Bewältigungsmodus am ehesten in den Zirkel *Überkompensation mit Vermeidung* einordnen. Bei dieser Konstellation unterwirft sich die eine Person durch ihre Vermeidungstendenz dem überkompensierenden Gegenüber, was zu einem Dominanz-Submissionsverhältnis führen kann (vgl. Roediger 2011). Auffallend dabei ist, dass die Konfliktdynamik bei Frau M. kämpferische Elemente (Vorwürfe, Kritik) und bei Herrn H. Vermeidungs-Tendenzen (Rückzug, Flucht) beinhaltet, die mit Gefühlen von Ärger (offen) und Verletzung (verdeckt) bei ihr bzw. von Irritation (offen) und sich unter Druck fühlen (verdeckt) bei ihm verbunden sind, was anschliessend zu

---

<sup>73</sup> Ziel des RSQ ist es, den Ausprägungsgrad von jedem der prototypischen Bindungsmuster des vierkategorialen Modells von Bartholomew (1990, vgl. Kap. 2.2) durch einen Skalenwert zu erfassen. Darüber hinaus enthält der RSQ die Items der *Adult Attachment Scale* (vgl. Collins/Read 1990). Die deutsche Übersetzung stammt von Mestel (1994).

beidseitigem Schweigen führt.<sup>74</sup> Durch den Ärger über die wahrgenommene Nichtverfügbarkeit ihres Partners und die aus diesem Grund vorgebrachte Kritik nimmt Frau M. die Rolle der *Verfolgerin* ein, während sich Herr H. als *Vermeider* durch Rückzug und Ausweichen schützt. Interessant ist darüber hinaus die Information von Frau M., dass sie die in Zusammenhang mit diesem Konflikt aufkommenden Gedanken wie «Ich bin nicht wichtig» oder «Ich werde nicht gesehen» auch aus anderen Kontexten (Freundschaften, Arbeit, etc.) kennt, diese hingegen nicht biografisch verankern kann.

<b>Auslösesituation:</b> Frau M. und Herr H. sind an einem Konzert. Sie wollen sich auf den Nachhauseweg machen. Frau M. beschliesst, vorher kurz auf die Toilette zu gehen. Herr H. will derweil im Eingangsbereich warten. Als sie zurückkommt, sieht sie ihn mit einer fremden Frau sprechen. In ihrer Wahrnehmung steht ihr Partner nahe bei der Frau. Frau M. geht auf die beiden zu und bleibt mit etwas Abstand neben ihnen stehen. Herr H. spricht unbeirrt weiter, bis Frau M. ihm zu verstehen gibt, dass sie gehen will.	
<b>Bewältigungsmodus Frau M.:</b> Sie zeigt sich ungeduldig, gibt Signale, die dies verdeutlichen; im Zweiergespräch macht sie ihm Vorwürfe und ist genervt; sie möchte Erklärungen und ist hartnäckig. Aufgrund des wahrgenommenen Unverständnisses/Desinteresses geht auch sie auf Distanz und schweigt.	<b>Bewältigungsmodus Herr H.:</b> Er zeigt sich irritiert von der Wahrnehmung seiner Partnerin und ist genervt darüber, dass sie ihm etwas unterstellt. Aus seiner Sicht erzeugt sie ein künstliches Problem, einen Streit, der nicht sein müsste. Er zieht sich zurück, geht der Diskussion aus dem Weg, wird ruhig, bis zum völligen Schweigen.
<b>Elternmodi:</b> «Er nimmt mich gar nicht wahr.», «Ich werde nicht gesehen.», «Ich bin nicht wichtig.»	<b>Elternmodi:</b> «Wo ist das Problem?», «Sie reagiert völlig über!», «Sie vertraut mir nicht.»
<b>Kindmodi</b> <i>offen:</i> Ärger, Unverständnis; <i>verdeckt:</i> Verletztheit	<b>Kindmodi</b> <i>offen:</i> Irritation, Unverständnis; <i>verdeckt:</i> Druck, unter Kontrolle/Beobachtung
<b>Wirklicher Wunsch:</b> Mich wahrnehmen, zu mir stehen	<b>Wirklicher Wunsch:</b> Komm selbst, zeig dich! Übernimm Selbstverantwortung und Eigeninitiative!
<b>Reaktion des gesunden Erwachsenen:</b> Sich selbst ins Spiel bringen, vorstellen, einbringen; Körperkontakt herstellen, z.B. Arm um Herrn H. legen.	<b>Reaktion des gesunden Erwachsenen:</b> Blickkontakt mit der Partnerin herstellen, sie der fremden Frau vorstellen, ins Gespräch integrieren.
<b>Effekt:</b> Mehr gegenseitiges Verständnis, im Gespräch/Kontakt bleiben	

Tabelle 1: Schematherapeutisches Modusmodell bei Frau M. und Herrn H. (Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Neumann/Roediger/Laireiter 2013)

**Paar 2** (vgl. Tab. 2): Auch beim zweiten Paar ist im Bereich der Bewältigungsstrategien am ehesten der Moduszirkel *Überkompensation mit Vermeidung* festzustellen. Auf die offen gezeigte Verletztheit und Traurigkeit von Frau K. reagiert ihr Partner offen mit Ärger und Ungeduld sowie in Form des heftigen, lauten Einredens mit Aggressivität. Dadurch werden bei Frau K. Vermeidungshandlungen aktiviert, die verbunden sind mit Schweigen und Rückzug, sodass der Konflikt nicht fertig ausgetragen werden kann. Bei beiden Partner\*innen lohnt es sich, einen Blick auf deren versteckten Gefühle zu richten. Während bei Frau K. Unsicherheit und Aggression in Bezug auf das Selbst festzustellen sind, fällt bei Herrn K. das hohe Verantwortungsbewusstsein und der selbst auferlegte Druck ins Auge. Bei beiden lassen sich die verdeckten Gefühle biografisch erklären. Selbstabwertende Gedanken wie «Ich werde nicht

<sup>74</sup> *Kindmodi* sind verbunden mit intensiven, negativen Gefühlen, z.B. Angst vor Bedrohung oder Verlassenwerden, Traurigkeit, Hilflosigkeit (*verletzliche* Kindmodi), Wut oder Ärger (*wütende* Kindmodi). Maladaptive Kindmodi entwickeln sich, wenn in der Kindheit wichtige Bedürfnisse, insbesondere Bindungsbedürfnisse, nicht angemessen erfüllt wurden. Ergänzend zur Darstellung von Neumann et al. (2013) wurden in den Tabellen 1 und 2 auch die *Elternmodi* integriert. Diese zeigen sich durch Selbstabwertung, Selbsthass oder extremen Druck auf sich selbst. Sie reflektieren internalisierte, negative Annahmen über das Selbst, welche die Klient\*in in der Kindheit und Jugend aufgrund des Verhaltens anderer Personen (Eltern, Lehrpersonen, Freund\*innen) erworben hat (vgl. Fassbender/Schweiger 2013: 127).

geliebt» oder «Ich habe das verdient» kennt Frau K. aus ihrer Kindheit, in der ihr weder positive noch negative Aufmerksamkeit geschenkt wurde, worauf sie bis heute mit einem hohen Anspruch auf Perfektion reagiert, um eigene Fehler und die damit verbundenen, negativen Gefühle zu vermeiden. Herr K. ist im Heim aufgewachsen und beschreibt, dass er seit jeher nur einen «Lieblingsmenschen» in seinem Leben zuließ, auf den er dann seine volle Aufmerksamkeit richtete und dem gegenüber er eine hohe Verantwortungsbereitschaft zeigte, sich damit aber selbst stark unter Druck setzte. Dieser «Lieblingsmensch» ist in seinem jetzigen Leben seine Frau.

<b>Auslösesituation:</b> Herr K. erhält über Instagram eine Einladung zur Hochzeit seiner älteren Tochter. Er informiert seine Frau darüber, nachdem sie von der Arbeit zurückgekehrt ist. Frau K. fragt sich, weshalb die Einladung ausschliesslich an ihren Mann gegangen ist.	
<b>Bewältigungsmodus Frau K.:</b> Sie wird ruhig, versinkt in Gedanken, zeigt sich erschöpft und traurig. Aufgrund der Reaktion von Herrn K. auf ihren Gemütszustand (siehe rechts) verfällt sie ins Schweigen, klinkt sich aus der Situation aus und zieht sich für eine Weile zurück.	<b>Bewältigungsmodus Herr K.:</b> Er nimmt wahr, dass seine Frau verletzt und traurig ist und ärgert sich darüber, dass sie sich die einseitige Einladung so zu Herzen nimmt. Er beginnt, auf sie einzureden, wird laut, anklagend und schlägt sich mit der Hand gegen den Kopf.
<b>Elternmodi:</b> «Wieso schreibt sie nur ihm?», «Sie macht das absichtlich.», «Sie möchte Unfrieden stiften.», «Ich gehöre nicht dazu.», «Ich werde nicht geliebt.», «Ich habe das verdient.»	<b>Elternmodi:</b> «Wieso lässt sie sich immer noch verletzen?», «Wann lässt sie endlich los?»
<b>Kindmodi</b> <i>offen:</i> Verletztheit, Traurigkeit; <i>verdeckt:</i> Unsicherheit, Wut gegen sich selbst	<b>Kindmodi</b> <i>offen:</i> Unverständnis, Ärger, Ungeduld, Kampf <i>verdeckt:</i> Traurigkeit, Hilflosigkeit, Druck, hohes Verantwortungsgefühl
<b>Wirklicher Wunsch:</b> Botschaft von ihm: «Ich verstehe, dass du verletzt bist.», weniger lauter Ton, kein wildes auf mich Einreden	<b>Wirklicher Wunsch:</b> Auf mich zukommen, Botschaft von ihr: «Ich bin zwar im Moment verletzt, aber ich kann das managen; dieses Gefühl ändert sich wieder.»
<b>Reaktion des gesunden Erwachsenen:</b> Meine Gefühle offener mitteilen und unterstreichen, dass ich damit umgehen kann.	<b>Reaktion des gesunden Erwachsenen:</b> Meine Frau in den Arm nehmen, Verständnis zeigen und unterstreichen, dass ich hinter ihr stehe.
<b>Effekt:</b> Mehr gegenseitiges Verständnis, gemeinsames Einordnen von an uns herangetragenen Informationen	

Tabelle 2: Das schematherapeutische Modusmodell bei Frau und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Neumann et al. 2013)

#### 4.3.2 Konfliktverhalten

**Paar 1** (vgl. Abb. 8): Bei Frau M. wird der *positive Konfliktstil* sowohl von ihrem Partner als auch von ihr selbst am höchsten bewertet (total 7.8 Punkte), dabei ist die Selbstbeurteilung (4.3) höher als die Fremdbeurteilung (3.5). Auch der *kämpferische Konfliktstil* liegt mit 5.8 Punkten über dem Durchschnitt von 5 Punkten, wobei hier ins Auge fällt, dass sich Frau M. stärker diesem Konfliktstil zuordnet als ihr Partner (3 bzw. 2.8). Er wiederum stuft bei seiner Partnerin Handlungen, die mit *Rückzug* verbunden sind, höher ein als sie selbst (3.3 bzw. 2.3). Auch dieser Konfliktstil liegt mit total 5.5 Punkten über dem Durchschnitt, während der *nachgiebige Konfliktstil* mit 4.8 Punkten als einziger darunter liegt.

Items, die auf *Rückzug* hinweisen, werden bei Herrn H. von beiden Befragten am höchsten bewertet (total 7.3). Auch hier ist die Zuordnung zu diesem Konfliktstil durch die Partnerin höher als diejenige von Herrn H. selbst (3.8 bzw. 3.5). Mit 6.1 Punkten ist der *nachgiebige Konfliktstil* ebenfalls überdurchschnittlich, wobei Herr H. diesen höher skaliert als seine Partnerin (3.3 bzw. 2.8). Wie bei Frau M. ist die Selbstbeurteilung in Bezug auf den *positiven Konfliktstil*

höher als die Fremdbeurteilung (2.8 bzw. 2.5) und liegt mit 5.3 leicht über dem Durchschnitt. Hingegen wird der *kämpferische Konfliktstil* im Total unterdurchschnittlich bewertet (4.3).

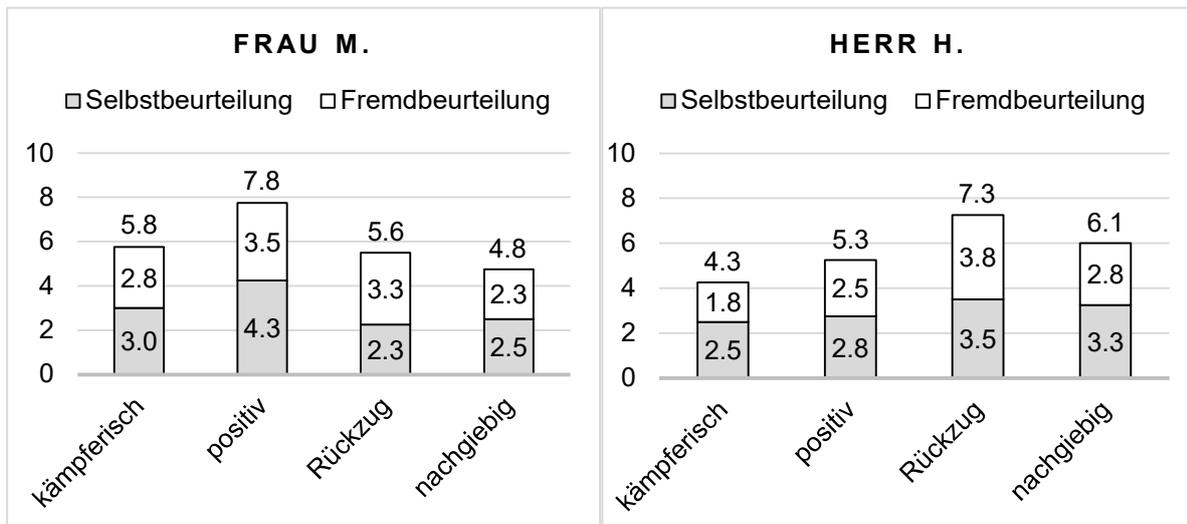


Abbildung 8: Konfliktstile von Frau M. und Herrn H. (Quelle: eigene Darstellung)

**Paar 2** (vgl. Abb. 9): Mit total 7.8 Punkten wird der *positive Konfliktstil* bei Frau K. von beiden Befragten am höchsten bewertet (4.3 Selbst-, 3.5 Fremdbeurteilung) und liegt als einziger über dem Durchschnitt. Auffallend ist, dass Herr K. mit *Rückzug* verbundenes Konfliktverhalten bei seiner Partnerin überdurchschnittlich einstuft (2.8 bei einem Durchschnitt von 2.5 für eine einzelne Beurteilung), während sich Frau K. hier nur 1.5 Punkte zuweist. Ein ähnliches Bild zeigt sich beim *nachgiebigen Konfliktstil*, der vom Partner mit 2.5, von Frau K. hingegen nur mit 1.3 Punkten eingestuft wird. Der *kämpferische Konfliktstil* weist im Total den geringsten Wert (3.5) auf und wird auch einzeln betrachtet von beiden unterdurchschnittlich beurteilt (2 und 1.5).

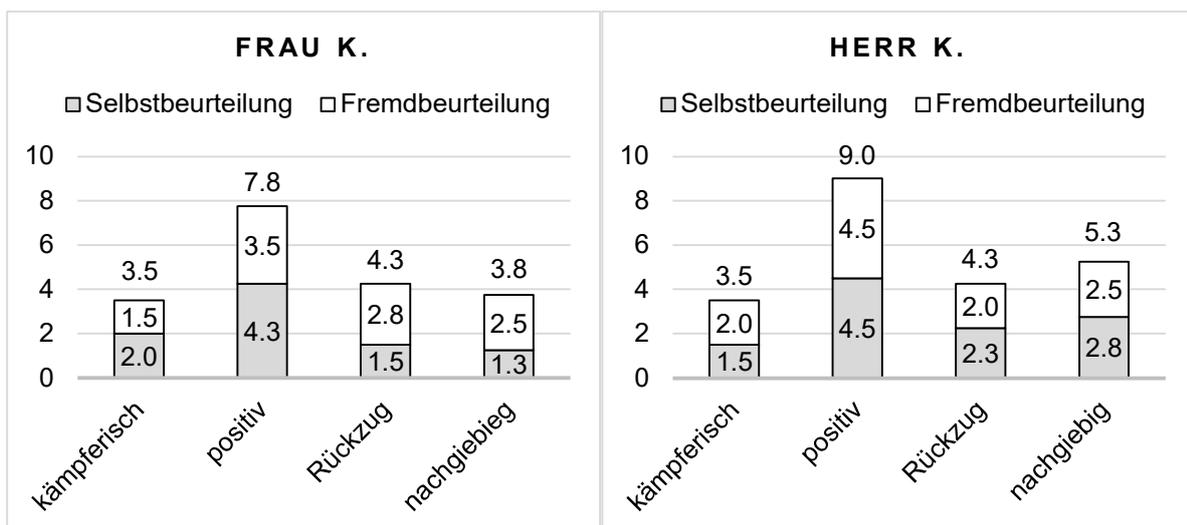


Abbildung 9: Konfliktstile von Frau und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung)

Der *positive Konfliktstil* wird bei Herrn K. sowohl in der Selbst- als auch in der Fremdbeurteilung sehr hoch bewertet (jeweils 4.5) und liegt mit total 9 Punkten deutlich über dem Durchschnitt. Mit 5.3 Punkten ist *nachgiebiges Verhalten* ebenfalls leicht überdurchschnittlich skaliert, wobei sich Herr K. diesem Konfliktstil stärker zuordnet als seine Partnerin (2.8 bzw. 2.5).

Hingegen werden Items, die auf *Rückzug* hinweisen, ebenso wie *kämpferische Handlungstendenzen* sowohl in der Selbst- als auch in der Fremdbeurteilung tief eingestuft, sodass beide im Total unter dem Durchschnitt liegen (Rückzug: 4.3, kämpferisch: 3.5).

### 4.3.3 Bindungsstil

**Paar 1, generelle Bindungsrepräsentation** (vgl. Abb.10): Bei Frau M. fällt ins Auge, dass alle vier Bindungsstile über dem Durchschnitt von 2.5 Punkten liegen. Am höchsten bewertet sie Items, die auf einen *vermeidenden* bzw. einen *desorganisierten Bindungsstil* hinweisen (beide 3.3). Am wenigsten stark stimmt sie Aussagen zu, die mit dem *ängstlich-ambivalenten Bindungsstil* in Verbindung gebracht werden, trotzdem liegt auch dieser leicht über dem Durchschnitt (2.8). Der *sichere Bindungsstil* liegt mit 3 Punkten in der Mitte. Weniger gleichmässig fällt die Zuordnung bei Herrn H. aus, bei dem der *vermeidende Bindungsstil* mit 4.3 Punkten deutlich über dem Durchschnitt liegt und die drei anderen Stile klar überragt. Mit 3.5 Punkten am zweithöchsten und ebenfalls überdurchschnittlich stuft er Items des *sicheren Bindungsstils* ein. Die Zustimmung zu Aussagen, die auf den *desorganisierten* bzw. den *ängstlich-ambivalenten Bindungsstil* hinweisen, fällt hingegen tiefer aus. Bei beiden liegt die Einstufung exakt auf dem Durchschnittswert von 2.5 Punkten.

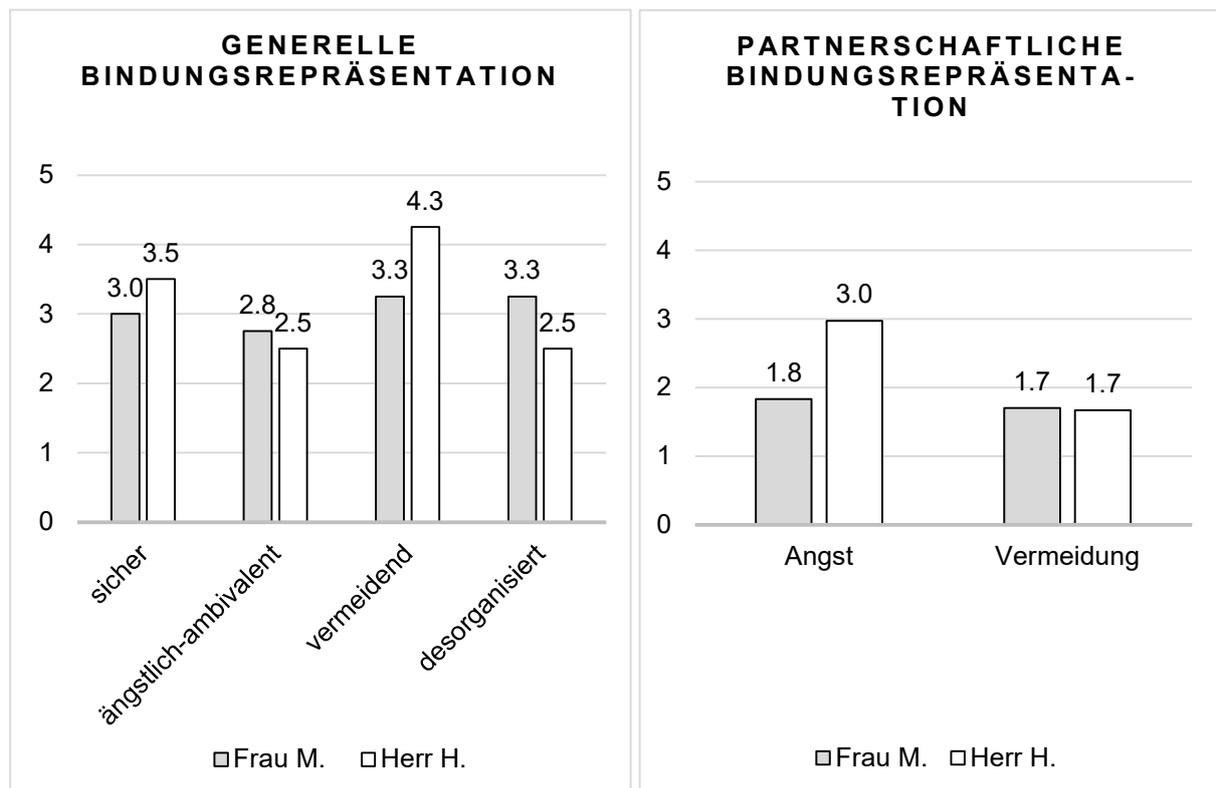


Abbildung 10: Generelle und partnerschaftliche Bindungsrepräsentation bei Frau M. und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung)

**Paar 1, partnerschaftliche Bindungsrepräsentation:**<sup>75</sup> Sowohl bei Frau M. als auch bei Herrn H. liegen die Werte für die Dimensionen *Angst* und *Vermeidung* unter dem Durchschnitt

<sup>75</sup> Beim Fragebogen zur *partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation* umfassen die Skalen bei jedem Item Werte von 1 (stimme gar nicht zu) bis 7 (stimme völlig zu). In den Abbildungen hingegen wurde die Skala aus darstellerischen Gründen nur bis zum Wert 5 abgebildet.

von 3.5 Punkten. Bei Herrn H. fällt allerdings auf, dass er denjenigen Items, die mit *Angst* in Zusammenhang stehen, deutlich stärker zustimmt (3) als solchen in Verbindung mit *Vermeidung* (1.7). Bei Frau M. ist die Verteilung wiederum relativ gleichmässig; die Zustimmung zu den *Angst*-Items fällt ebenso niedrig aus (1.8) wie diejenige zu den *Vermeidungs*-Items (1.7).

**Paar 2, generelle Bindungsrepräsentation** (vgl. Abb. 11): Bei Frau K. liegen die Werte aller vier Bindungsstile deutlich über dem Durchschnitt von 2.5 Punkten. Am stärksten stimmt sie Aussagen zu, die dem *vermeidenden Bindungsstil* entsprechen; mit einer Punktzahl von 4.3 ist hier eine hohe Ausprägung sichtbar. Am wenigsten ausgebildet ist der *sichere Bindungsstil* (3.3), während der *ängstlich-ambivalente* und der *desorganisierte Bindungsstil* mit je 4 Punkten ebenfalls hohe Werte erhalten. Herr K. stimmt Items, die mit dem *vermeidenden Bindungsstil* in Verbindung stehen, ebenfalls am stärksten zu (3.5). Überdurchschnittlich sind auch die Werte in Bezug auf den *ängstlich-ambivalenten* und den *sicheren* Bindungsstil (je 3), während er Aussagen, die auf *Desorganisation* hinweisen, am wenigsten stark zustimmt (2.5).

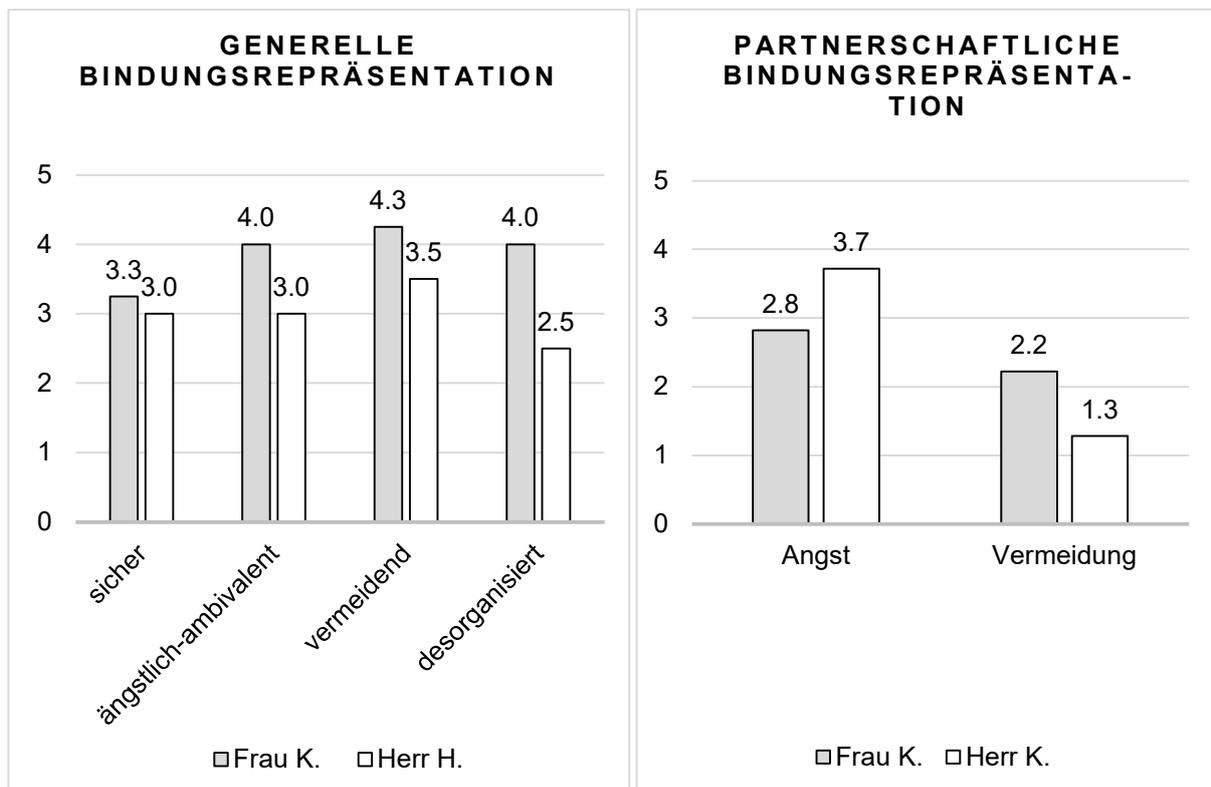


Abbildung 11: Generelle und partnerschaftliche Bindungsrepräsentation bei Frau und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung)

**Paar 2, partnerschaftliche Bindungsrepräsentation:** Augenfällig ist bei Frau K., dass sie sowohl den *Angst*- als auch den *Vermeidungs*-Items nur wenig zustimmt (2.8 bzw. 2.2); beide Werte befinden sich unter dem Durchschnitt von 3.5 Punkten. Im Gegensatz dazu ist bei Herrn K. ein grosser Unterschied zwischen den Dimensionen *Angst* und *Vermeidung* zu bemerken. Während er Aussagen, die auf *Vermeidung* hindeuten, nur wenig zustimmt (1.3), stuft er diejenigen in Verbindung mit *Angst* mit 3.7 Punkten relativ hoch ein. Auffallend ist, dass bei beiden

die Dimension *Angst* grösser ist als die Dimension *Vermeidung*, auch wenn *Angst* nur bei Herrn K. über dem Durchschnitt liegt.

#### 4.4 Paardynamik und Konfliktverhalten im Kontext der Bindungsstile: Tabellarische Übersicht

In den Tabellen 3 und 4 werden für beide Paare die Untersuchungsdimensionen *Paardynamik* und *Konfliktverhalten* in den Kontext ihrer *generellen* und *partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation* gestellt. Die beiden Tabellen dienen als Zusammenfassung der aus der Praxis generierten Erkenntnisse und als Grundlage für die nachfolgende Beantwortung der Fragestellungen (vgl. Kap. 5.1 und 5.2).<sup>76</sup>

##### Paar 1:

	Generelle Bindungsrepräsentation	Partnerschaftliche Bindungsrepräsentation	Paardynamik	Konfliktstil
<b>Frau M.</b>	1. desorganisiert, vermeidend 2. sicher 3. ängstlich-ambivalent	<i>Angst</i> und <i>Vermeidung</i> tief (unter dem $\emptyset$ )	Bewältigungsmodus: Überkompensation Dominanz Verhalten: hartnäckiger Kampf, Vorwürfe, Kritik, Distanz, Schweigen Gefühle: Ungeduld, Unverständnis, Ärger, Verletztheit	1. positiv 2. kämpferisch 3. Rückzug
<b>Herr H.</b>	1. vermeidend 2. sicher	<i>Angst</i> und <i>Vermeidung</i> unter dem $\emptyset$ (dabei <i>Angst</i> auffallend höher als <i>Vermeidung</i> )	Bewältigungsmodus: Vermeidung Unterwerfung Verhalten: abweisend, Flucht, Distanz, Schweigen Gefühle: Unverständnis, Ärger, Irritation, Druck	1. Rückzug 2. nachgiebig 3. positiv

Tabelle 3: Paardynamik und Konfliktverhalten von Frau M. und Herrn H. im Kontext ihrer Bindungsrepräsentationen (Quelle: eigene Darstellung)

<sup>76</sup> In den beiden Spalten *generelle Bindungsrepräsentation* und *Konfliktstil* werden nur diejenigen Ausprägungen angegeben, die über dem Durchschnitt liegen. Die Reihenfolge widerspiegelt dabei die Stärke der Ausprägung (1 = am stärksten ausgeprägt).

**Paar 2:**

	<b>Generelle Bindungsrepräsentation</b>	<b>Partnerschaftliche Bindungsrepräsentation</b>	<b>Paardynamik</b>	<b>Konfliktstil</b>
<b>Frau K.</b>	1. vermeidend 2. ängstlich-ambivalent, desorganisiert 3. sicher	<i>Angst</i> und <i>Vermeidung</i> tief (unter dem $\emptyset$ )	Bewältigungsmodus: Vermeidung Unterwerfung Verhalten: in Gedanken versunken, Schweigen, Rückzug Gefühle: Erschöpfung, Verletztheit, Traurigkeit, Wut gegen sich selbst, Unsicherheit	1. positiv (vom Partner wird auch <i>Rückzug</i> überdurchschnittlich hoch bewertet)
<b>Herr K.</b>	1. vermeidend 2. ängstlich-ambivalent, sicher	<i>Angst</i> hoch (über dem $\emptyset$ ), <i>Vermeidung</i> tief	Bewältigungsmodus: Überkompensation Dominanz Verhalten: anklagend, lautes Argumentieren, leicht aggressiv Gefühle: Ärger, Ungeduld, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Verantwortung, Druck	1. positiv 2. nachgiebig

Tabelle 4: Paardynamik und Konfliktverhalten von Frau und Herrn K. im Kontext ihrer Bindungsrepräsentationen (Quelle: eigene Darstellung)

## 5 Schlussbetrachtungen

Im Fokus dieses abschliessenden Kapitels stehen einerseits die Beantwortung der Fragestellungen (Kap. 5.1 und 5.2) und andererseits die kritische Würdigung der Befunde (vgl. Kap. 5.3). Ausserdem werden in Kapitel 5.4 die wichtigsten Erkenntnisse dieser MAS Thesis zusammengefasst und Ansätze für die psychosoziale Beratung von Paaren mit Beziehungsproblemen dargelegt (Kap. 5.4).

### 5.1 Beantwortung der Fragestellung 1

Diese MAS Thesis hat das Ziel, die Rolle der Bindungsstile im Paarkonflikt zu identifizieren, wobei deren Auswirkung auf die *Paardynamik* und das *Konfliktverhalten* besonders im Zentrum stehen. Die mit diesem Ziel verbundene, erste Fragestellung wird nachfolgend beantwortet.

*1. Welche Aussagen lassen sich über Paarkonflikte machen, wenn Partnerschaften als Bindungsbeziehungen und Paarkonflikte als Ausdruck eines Bindungsunterbruchs konzeptualisiert werden?*

Ein typisches Merkmal von partnerschaftlichen Bindungsbeziehungen ist die Reziprozität. Diese bringt es mit sich, dass die Emotionen der einen Person der anderen laufend Informationen über die Qualität ihrer Beziehung liefern. Wird in diesem Austausch signalisiert, dass die Verbindung zwischen dem Paar unterbrochen wurde, führt dies zu einem Gefühl der Verunsicherung. Ein solcher Unterbruch kann durch äussere, bedrohliche Ereignisse oder durch die subjektive Wahrnehmung, von der Partner\*in abgelehnt zu werden, erfolgen, was zur Aktivierung des Bindungssystems führt. Daraufhin werden unterschiedliche, automatische, bindungstypische Verhaltensweisen ausgelöst, die zum Ziel haben, wieder eine (emotionale) Verbindung zur Partner\*in herzustellen. Daraus lässt sich folgende Schlussfolgerung ziehen:

Paarkonflikte drücken den Verlust der einst eingestimmten Reziprozität in der Partnerschaft aus und widerspiegeln damit einen Bindungsunterbruch. Sie nehmen ungeachtet ihrer – möglicherweise destruktiven – Erscheinungsart in Form bindungstypischer Handlungstendenzen allesamt die Funktion ein, die (emotionale) Nähe zur Partner\*in wiederherzustellen.

*1. a) Wie wirkt sich der Bindungsstil auf die Entstehung und Dynamik von Paarkonflikten aus?*

In Abbildung 12 sind die theoretischen Erkenntnisse zur Beantwortung dieser Fragestellung zusammengefasst. Im Zentrum der Grafik stehen die Faktoren *Erworbenes Verhaltensrepertoire*, *Vorhandenes Wissen über Beziehungsmuster*, *Organisation der Gefühle*, *Bedürfnis nach Nähe bzw. Distanz*, *Wahrnehmung bestimmter Stimuli* sowie *Informationsverarbeitungs- und Interpretationsprozess* (u.a. *Bewertung des Konflikts*), die alle mit den Bindungserfahrungen in Zusammenhang stehen und einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung und die Dynamik im Paarkonflikt haben. So zeigen bspw. sicher gebundene Menschen einen kompetenten Umgang mit bindungsrelevanten Informationen, was zu einer weniger verzerrten Wahrneh-

mung und Interpretation der Situation führt. Demgegenüber sind unsicher Gebundene besonders sensibel bei Stimuli, die Autonomieverlust oder Verlassenwerden implizieren.

Auf individueller Ebene basiert darüber hinaus die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation ebenfalls stark auf den Bindungserfahrungen. So besteht bei unsicher gebundenen Menschen eine geringere Stress- und Emotionsregulations-Kompetenz und damit ein erhöhtes Risiko für aggressives Verhalten in Paarkonflikten, während Personen mit sicherer Bindung über ausreichende Fähigkeiten zur Affektregulation verfügen. Auf Paarebene entscheiden ferner vorhandene bzw. nicht vorhandene Reparaturmechanismen mitunter darüber, ob eine funktionale oder dysfunktionale Konfliktodynamik entsteht.

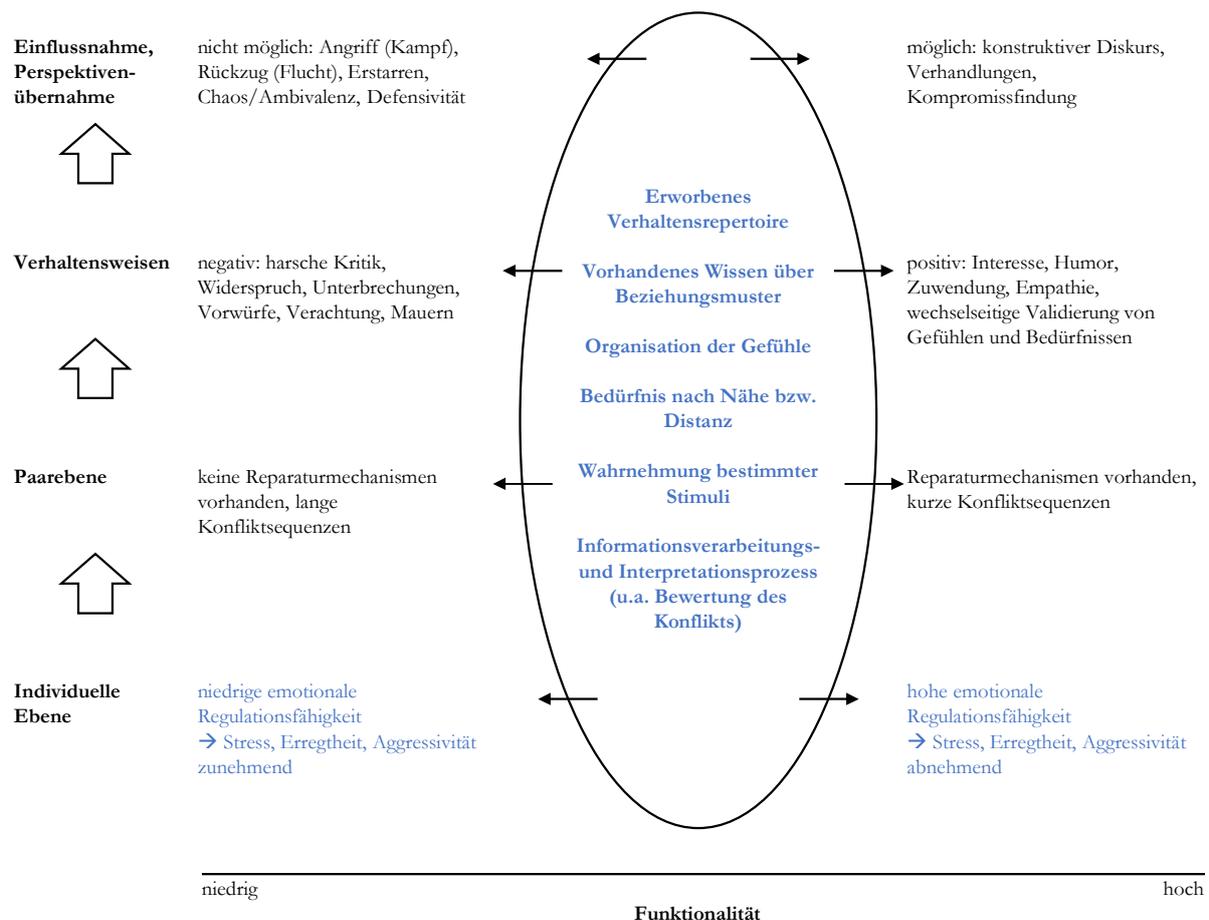


Abbildung 12: Entstehung und Dynamik von Paarkonflikten unter Berücksichtigung bindungsrelevanter Faktoren (blau) (Quelle: eigene Darstellung)

Ebenso wie in der Theorie wird auch in den *Praxisbeispielen* deutlich, wie bedeutend die Rolle von Bindungserfahrungen in Bezug auf die Entstehung und Dynamik von Paarkonflikten ist. Beim **ersten Paar** (vgl. Kap. 4.4, Tab. 3) zeigt *Frau M.* Tendenzen von Überkompensation und Dominanz, nimmt dadurch vorerst die Rolle der Verfolgerin ein, geht dann aber in Form ihres Schweigens wieder auf Distanz. Diese Handlungsweise kann mit ihrer generellen Bindungsrepräsentation erklärt werden, bei der sie hohe Ausprägungen beim desorganisierten und vermeidenden Bindungsstil aufweist. Der desorganisierte Bindungsstil ist durch einen Wechsel von hyperaktivierenden und deaktivierenden Gefühlen, die sich wie bei Frau M. in Form von

Kampf und Rückzug manifestieren, charakterisiert. Nicht in dieses Bild passen hingegen ihre tiefen Werte für Angst und Vermeidung bei der partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation.

*Herr M.* zeigt im Paarkonflikt Unterwerfungstendenzen und nimmt dadurch die Rolle des Vermeiders ein. Auch dies macht vor dem Hintergrund seiner generellen Bindungsrepräsentation Sinn, da er eine hohe Ausprägung beim vermeidenden Bindungsstil hat, was im Konflikt durch entsprechendes Flucht- und Rückzugsverhalten zum Ausdruck kommt, um möglicherweise Gefühle wie Frustration oder Schmerz zu dämpfen. Herr M.s verdeckte Emotionen wie Druck und Irritation könnten zudem drauf hinweisen, dass er sich durch die Forderungen seiner Partnerin in seiner Autonomie beschnitten fühlt. Interessanterweise hat Vermeidung bei der partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation auch bei ihm nur eine geringe Ausprägung, was wiederum nicht in den Gesamteindruck passt.

Auch beim **zweiten Paar** kann eine Verfolger-Vermeider-Dynamik festgemacht werden, wobei hier der Partner durch Überkompensation in Form von kämpferischem, ungeduldigem und leicht aggressivem Verhalten die Rolle des Verfolgers einnimmt (vgl. Kap. 4.4, Tab. 4). *Herr K.s* hohe Werte für den vermeidenden Bindungsstil stimmen insofern mit seiner Rolle überein, als er im Konflikt unruhig wird, zum Argumentieren neigt und durch das Einreden auf seine Partnerin dominant wirkt. Auch in Zusammenhang mit seinen ebenfalls überdurchschnittlichen Werten für den ängstlich-ambivalenten Stil und für die Dimension Angst bei der partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation sind diese Handlungstendenzen nachvollziehbar, da Angst und Wut Kampfreaktionen begünstigen können. Hinter seinem offen gezeigten Ärger liegen verdeckte Gefühle wie Hilflosigkeit und Verantwortungsdruck, was vermutlich mit dem Gelingen dieser für ihn einzig relevanten Beziehung in Verbindung steht.

*Frau K.* zeigt Vermeidungstendenzen, indem sie ruhig wird, in Gedanken versinkt, schweigt und sich schliesslich aus der Situation ausklinkt. Tatsächlich hat sie bei der generellen Bindungsrepräsentation die höchsten Werte beim vermeidenden Stil, wobei auch der ängstlich-ambivalente sowie der desorganisierte Stil überdurchschnittlich stark ausgeprägt sind, sich in der Paardynamik aber weniger stark manifestieren. Bei der partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation sind sowohl die Dimension Angst als auch die Dimension Vermeidung tief und liegen unter dem Durchschnitt. Auffallend ist bei Frau K., dass sie bei Problemen oder Fehlern zu starker Selbstkritik und -unsicherheit neigt, was vermeidendes Verhalten womöglich begünstigt, um weniger stark mit solch negativen Gefühlen umgehen zu müssen.

#### *1. b) Wie wirkt sich der Bindungsstil auf das Konfliktverhalten aus?*

In Tabelle 5 sind die Erkenntnisse aus der theoretischen Bearbeitung zusammengefasst. Dabei wird ersichtlich, wie sich der Bindungsstil auf den *Konfliktstil*, die *Konfliktbeurteilung*, die *Gefühle*, die *Regulierung von Nähe und Distanz* sowie auf die *Interaktion mit der Partner\*in* auswirkt und welche *Konsequenz* aus dem jeweiligen Verhalten resultiert.

	Konfliktstil	Konfliktbeurteilung	Gefühle	Nähe/Dis- tanz	Interaktion mit Part- ner*in	Konsequenz
sicher	+ integrieren + ausgleichen - ausweichen	akzeptierend, reflektierend, kann Ursachen anerkennen, Lösungen fin- den	verbunden mit den Gefühlen, akzeptierend, kann sie adap- tiv nutzen	angemessene Regulation von Nähe und Dis- tanz	kann Perspek- tive der Part- ner*in über- nehmen, zeigt Verständnis	Anwendung von Konflikt- lösungsstrate- gien, für beide passendes Er- gebnis
vermeidend	- integrieren - nachgeben - ausgleichen (eher direkt, dominant)	Bedrohung	Nervosität, Ir- ritation, Angst vor Kontroll- verlust und Verletzung	Wunsch nach Verringerung der emotiona- len Nähe	keine Perspektiven- übernahme, nimmt Part- ner*in als feindselig wahr; wirkt ge- ringschätzig	Kontrolle, Rückzug, Wunsch nach Distanz und Autonomie
ängstlich- ambivalent	+ nachgeben + dominieren - integrieren - ausgleichen	Bedrohung und Intimität (Nähe)	Angst vor dem Verlassen- werden, Stress, Wut	Wunsch nach Vergrößerung der emotiona- len Nähe	mit eigenem Leid beschäf- tigt; wirkt eifer- süchtig, nör- gelnd, ein- schränkend, abhängig	sucht Nähe, auch durch Kampf oder Drohung
desorganisiert	- integrieren	Bedrohung	Wechsel zwi- schen hyper- aktivierenden (ängstlichen) und deaktive- renden (ver- meidenden) Gefühlen	Wunsch nach Nähe (Schutz, Liebe, Verbun- denheit) und Distanz (Angst vor Verlet- zung)	nimmt Part- ner*in als un- responsiv, nicht ansprech- bar, bedrohlich wahr	Kampf (Ag- gression, Ver- achtung) und Rückzug (Angst vor Verlust, Zu- rückweisung)

Tabelle 5: Auswirkungen der Bindungsstile auf das Konfliktverhalten (Quelle: eigene Darstellung)

In den *Praxisbeispielen* nehmen die Bindungsstile in Bezug auf das Konfliktverhalten v.a. beim ersten Paar eine bedeutsame Rolle ein (vgl. nachfolgender Abschnitt). Auffallend ist, dass bei drei von vier Klient\*innen der positive Konfliktstil am höchsten bewertet wird; einzig bei Herrn H. liegt er «nur» an dritter Stelle (vgl. Kap. 4.4, Tab. 3). Ausserdem zeigt sich, dass auch das Konfliktverhalten besser mit der generellen als mit der partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation erklärt werden kann, lediglich bei *Herrn K. (zweites Paar)* passt sein nachgiebiger Konfliktstil zum überdurchschnittlich hohen Wert in der Dimension Angst bei der partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation (vgl. Kap. 4.4, Tab. 4). Womöglich steht diese Ausprägung aber auch mit seiner aktuellen Partnerschafts-Situation in Zusammenhang, in der Trennungsgedanken seitens der Partnerin offen mitgeteilt werden. Nicht im Einklang mit dem nachgiebigen Konfliktverhalten steht hingegen seine generelle Bindungsrepräsentation, bei welcher der vermeidende Bindungsstil die stärkste Ausprägung hat. Augenfällig ist, dass er bei *Frau K.* den mit Rückzug verbundenen Konfliktstil hoch einstuft, was ihrem vermeidenden Bindungsstil, der bei ihr den höchsten Wert erlangt, entspricht.

Beim **ersten Paar** sind die Konfliktstile der Partner\*innen vor dem Hintergrund ihrer generellen Bindungsrepräsentation sehr gut nachvollziehbar (vgl. Kap. 4.4, Tab. 3). So weist *Frau M.* einen kämpferischen und einen mit Rückzug verbundenen Konfliktstil auf, was zu den Bindungsstilen desorganisiert und vermeidend passt, die bei ihr die höchsten Werte erhalten. Bei

Herrn H. ist der Konfliktstil Rückzug an erster Stelle, was dem vermeidenden Bindungsstil entspricht, der bei ihm am stärksten ausgeprägt ist.

## 5.2 Beantwortung der Fragestellung 2

Dieses Kapitel dient der Beantwortung der zweiten in dieser Arbeit formulierten Fragestellung, die wie folgt lautet:

*2. Welche Schlussfolgerungen können aus den theoretischen und praktischen Erkenntnissen für die psychosoziale Beratung von Paaren mit Beziehungsproblemen gezogen werden?*

Wenn Paarkonflikte als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung betrachtet werden, so steht in der psychosozialen Beratung von Paaren mit Beziehungsproblemen die Frage im Zentrum, auf welche Weise die einstige emotionale Verbindung sowie eine verlässliche Reziprozität wieder aktiviert werden können. Allein das Reframen des Paarkonflikts als verzweifelte Suche nach Wiederherstellung von Bindung kann das gegenseitige Verständnis insofern vergrößern, als beiden Partner\*innen bewusst wird, dass ihr Gegenüber aus verständlichen Motiven heraus handelt. Im Rahmen von psychosozialer Beratung kann die Kompetenz der Klient\*innen gefördert werden, offen zu sein für die Bindungssignale des Gegenübers und diese als Zeichen eines Verbindungsversuchs zu lesen.

Darüber hinaus hat das vorhergehende Kapitel aufgezeigt, dass aufschlussreiche Beobachtungen gemacht werden können, wenn die Paardynamik und das Konfliktverhalten vor dem Hintergrund der Bindungsstile der Partner\*innen betrachtet werden. Beiden Paaren verhalf die Bindungsperspektive zu einem grösseren Verständnis hinsichtlich ihres Umgangs mit Konflikten, bestimmter Verhaltensmuster oder ihrer Konfliktlösungsstrategien. Demzufolge ist es ratsam, bindungstheoretische Aspekte auch in der Beratung im Rahmen von Psychoedukation oder durch die Exploration von Bindungserfahrungen einzuflechten. Um die Paardynamik und das Konfliktverhalten der Klient\*innen zu verstehen, bildete die generelle Bindungsrepräsentation in dieser Arbeit den hilfreichereren Rahmen als die partnerschaftliche Bindungsrepräsentation. Offen bleibt, ob dies als grundsätzliche Erkenntnis festgemacht oder mit der Auswahl der Fragebogen begründet werden kann. Um Vergleiche herzustellen, müssten weitere Befragungen mit anderen Untersuchungsinstrumenten durchgeführt werden. Für die Praxis empfiehlt es sich ohnehin, frühe Bindungserfahrungen anstatt mit wissenschaftlichen Fragebogen gemeinsam mit den Partner\*innen zu explorieren, damit ein vertieftes, gegenseitiges Verständnis diesbezüglicher Prägungen erlangt wird.<sup>77</sup> Kommen mehrere dieser Verfahren zum

---

<sup>77</sup> Dazu eignen sich biografische Diagnostikinstrumente wie die *Timeline* oder das *Genogramm*, bei denen explizit bindungsrelevante Aspekte beleuchtet werden können (vgl. Pantuček-Eisenbacher 2020: 341f., Sauer 2020: 333f.). Auch andere Methoden wie das *Familienbrett* oder *Die fünf Säulen der Identität* können vor dem Hintergrund der Biografie der Klient\*innen betrachtet werden, indem bei der Exploration aktueller Beziehungsverhältnisse auch generelle Bindungserfahrungen aufgegriffen werden (vgl. Trost 2018: 227).

Zug, so ergibt sich die Möglichkeit, dass diese ineinandergreifen und als gegenseitige Belege genutzt werden können (vgl. Gahleitner 2020: 362).

Diese Arbeit macht ausserdem deutlich, dass es ein Ziel von Paarberatung sein sollte, die hinter dem Konfliktverhalten stehenden Bindungsbedürfnisse herauszuschälen und die Partner\*innen dabei zu unterstützen, sich mit diesen direkt an ihr Gegenüber zu wenden, um so die Bindungsbeziehung wiederherzustellen. Das schematherapeutische Modusmodell für Paare eignet sich nicht nur dafür, (maladaptive) Bewältigungsstrategien und Interaktionsprozesse aufzuzeigen, wie sie im vorhergehenden Kapitel thematisiert wurden, sondern auch, um unbefriedigte Grundbedürfnisse (u.a. Bindungsbedürfnisse) zu ermitteln (*wirklicher Wunsch*), sodass daraus alternative Verhaltensweisen herausgearbeitet und trainiert werden können. Die *Reaktion des gesunden Erwachsenen* als eigenständiger Modus gilt dabei als erwünschter (normativer) Zielzustand, in dem die Partner\*innen sich gegenseitig bei der Befriedigung ihrer Bedürfnisse unterstützen und ihr Gegenüber durch eine akzeptierende, wertschätzende und fürsorgliche Haltung *nachbeeltern* (vgl. Roediger 2011). Diesem Aspekt gilt es umso mehr Rechnung zu tragen, wenn man dem Kollusionskonzept Willis (2010) folgt, das davon ausgeht, dass in der Partnerschaft einstige Beziehungsrituale mit der primären Bindungsperson *reinszeniert* werden (vgl. Kap. 4.2). Die *Reaktion des gesunden Erwachsenen* in Gestalt der Partner\*in ermöglicht es, im Kontext von Partnerschaft korrigierende Beziehungserfahrungen zu machen, weil die Partner\*in nicht in vertrauter, möglicherweise unbefriedigender Weise im Stil der primären Bindungsperson auf die ausgesandten Bindungssignale reagiert, sondern in korrigierender Form, die den dahinterliegenden Bedürfnissen Rechnung trägt. Auch hier kann Bindungswissen hilfreich sein, da je nach Bindungsstil andere Reaktionen nützlich sind. Während etwa gegenüber bindungsängstlichen Menschen emotionale Rückversicherung und Zugänglichkeit unterstützend wirken, sind bei Bindungsvermeidenden dagegen eher Toleranz und Akzeptanz von sehr autonomiefokussiertem Verhalten angezeigt (vgl. von Sydow 2017: 92). Auf diese Weise wird das Gegenüber direkt bei seinen Bedürfnissen abgeholt, sodass wieder eine funktionale, auf Verständnis basierende Reziprozität entsteht.

### **5.3 Kritische Würdigung der Befunde**

Die Erkenntnisse aus den in dieser Arbeit aufgeführten Fragestellungen zeigen, dass Bindungswissen und -orientierung in der psychosozialen Beratung einen wichtigen Rahmen bilden, innerhalb dessen das Fühlen, Denken und Handeln von Klient\*innen betrachtet werden kann. Nichtsdestotrotz bleibt zu unterstreichen, dass der Fokus auf Bindungsmuster einen von vielen weiteren zu berücksichtigenden Aspekten darstellt und nicht ausnahmslos als Erklärungsquelle für jegliche Phänomene im Beratungsalltag beigezogen werden kann. So wird von einigen Autor\*innen der postulierte Zusammenhang zwischen Bindungsstil und Verhalten auch kritisch betrachtet. Banse (2003) etwa spricht von den zum Teil «sehr farbigen» (Banse 2003: 33) Schilderungen in Bezug auf das Verhalten von Bindungsprototypen, die sich im Labor oder Feld als «stark übertrieben, zu undifferenziert oder schlicht als unhaltbar» (vgl. Banse

2003: 33) erwiesen haben. Wie bereits in Kapitel 2.1.4 erwähnt, machen andere Autor\*innen darauf aufmerksam, dass der Einfluss primärer Bindungspersonen nicht überbewertet werden sollte. Entsprechend verweist Witte (2001) auf die komplexen Sozialisationsprozesse in der Entwicklung eines Menschen, in der die primäre Sozialisation durch die Eltern nur einen gewissen Anteil ausmacht. Als ebenso wirkende Einflussfaktoren nennt er kulturelle bzw. strukturelle Rahmenbedingungen und die damit verbundenen Werte, Normen, Ziele und Erwartungen (vgl. Witte 2001: 182). Bei der Beratung von Paaren ist darüber hinaus zu beachten, dass Erwachsene, die von ungünstigen Bindungserfahrungen in der Kindheit berichten, nicht selten unterstreichen, dass sie ihre Partnerschaft eben ganz bewusst anders gestalten wollen (vgl. u.a. Feeney 1999b). Für einige Menschen wird die Bindung an eine Partner\*in demnach als Möglichkeit für einen Neuanfang begriffen, in dem alte Beziehungsmuster nicht wieder aktiviert, sondern andere Formen des Umgangs miteinander entwickelt werden sollen (vgl. Neumann 2002: 254).

Obwohl Partnerschaften im Idealfall der wechselseitigen Emotionsregulation dienen, stellt sich aufgrund der im Zusammenhang mit der Entstehung und Dynamik von Paarkonflikten dargelegten Ergebnisse des Weiteren die Frage, ob bei der Verbesserung der Emotionsregulation ausschliesslich im Paar-Setting gearbeitet werden sollte und nicht der (vielleicht sogar grössere) Bedarf an individueller Verbesserung der Selbstregulation im Rahmen von Einzelberatungen besteht (vgl. Roesler 2016: 48). Gerade in Konfliktsituationen existieren komplexe dyadische Wechselwirkungen zwischen der Selbstregulation von Partner\*in A und den Reaktionen von Partner\*in B auf die Stresssignale von A (vgl. Simpson/Overall 2014). Dies bedeutet folglich, dass sich Konflikte vor allem auf der Grundlage einer besseren Selbstregulation und des dadurch entstehenden, entspannteren, dyadischen Austauschs von Emotionen entschärfen lassen. Die Wichtigkeit der dyadischen Emotionsregulation sollte aber auch nicht überbewertet werden. Aus der klinischen Praxis ist bekannt, dass Abgrenzung gegenüber der Partner\*in, Raum für autonomes Handeln und auch ein gewisses Mass an Aggressivität nicht nur für die sexuelle Anziehung, sondern auch für die Qualität der Paarbeziehung förderlich sind (vgl. Roesler 2016: 48).

In Bezug auf Paarkonflikte weisen Analysen nach, dass die nachhaltigste Veränderung durch Momente der Wiederherstellung der Bindungsbeziehung geschieht, indem bspw. die emotionale Verbundenheit eines Paares aktiviert und Bindungsbedürfnisse erfüllt werden (vgl. Johnson 2009: 49/160). In der Praxis zeigt sich jedoch mitunter ein Bild von Paaren, die erst dann eine Beratung aufsuchen, wenn der Leidensdruck immens geworden ist und sich damit einhergehend depressive Symptome, eine Suchtproblematik oder psychische und physische Gewalt entwickelt haben. In einem solchen Stadium der Partnerschaft mit über Jahren schwelenden Streitigkeiten und festgefahrenen Konfliktmustern ist eine grosse Investitions- und Reflektionsbereitschaft beider Partner\*innen notwendig, um irgendwann den Faden einstiger Verbundenheit wieder aufnehmen zu können. Die mit den Konflikten in Zusammenhang stehenden, unbeabsichtigten, oft aber auch gezielten Verletzungen stehen diesem Vorhaben in

manchen Fällen im Wege und können zuweilen nicht mehr innerhalb der Partnerschaft geheilt werden.

## 5.4 Reflexion und Ausblick

Die Bindungstheorie liefert nicht nur eine schlüssige wissenschaftliche Basis für die Erklärung der Partnerschaft als Bindungsbeziehung, sondern aufgrund des integrativen Charakters der Theorie auch eine Grundlage für eine Vielzahl von Beratungs- bzw. Therapieansätzen für die Einzel-, Paar- oder Familienberatung (vgl. Johnson 2020: 18). So entwickelte sich in der Paartherapie auf dieser Grundlage die *Emotionally Focused Therapy (EFT)*, ein Ansatz, der eine bindungstheoretische Sicht der Paardynamik mit systemischen Elementen und humanistischen Vorgehensweisen integriert (vgl. Roesler 2016: 43). Paartherapeut Gottman (1994/2000, vgl. Kap. 2.5.1) unterstreicht denn auch, dass *EFT* die konsequente, praktische Umsetzung seiner Forschungsergebnisse darstellt, weil hierbei der Fokus auf emotionale Verbindung und Erreichbarkeit gelegt wird, was er als entscheidende Faktoren für die Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen festmacht (vgl. Roesler 2016: 44-45, Johnson 2020: 41).

Bei der Auftragsklärung mit ratsuchenden Paaren gilt es abzuwägen, welchen Stellenwert den Bindungserfahrungen oder -stilen der Partner\*innen bei der Analyse und Benennung wiederkehrender Muster im Konflikt eingeräumt werden soll. So ist etwa zu beachten, dass im Praxisalltag junge Elternpaare einen wesentlichen Anteil ratsuchender Menschen ausmachen, bei denen es in erster Linie um Themen wie Entlastung und Stressbewältigung geht. Im Kontext der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sind viele Eltern mit organisatorischen und finanziellen Herausforderungen konfrontiert, die sie an ihre Belastungsgrenzen bringen können, was in den meisten Fällen auch zu häufigeren und heftigeren Konflikten führt. Mit Beginn der Elternschaft ist jede Partner\*in konfrontiert mit dem Einfinden in eine neue Rolle und hat darüber hinaus bestimmte Erwartungen an die Rolle seines Gegenübers, sodass neben den Bedürfnissen auf Paarebene auch laufend solche auf Elternebene ausgehandelt werden müssen, was zusätzlichen Stress verursachen kann. Aus der Forschung ist bekannt, dass eine adäquate, individuelle und gemeinsame Stressbewältigung innerhalb einer Partnerschaft für deren Qualität sowie die psychische und physische Gesundheit der Partner\*innen äusserst relevant ist. Insofern werden je nach Beratungsziel auch andere bzw. zusätzliche Konzepte wie bspw. das dyadische Coping relevant, welches das Augenmerk darauf legt, wie sich Paare bei Stress wechselseitig unterstützen, wie sie Stress gemeinsam bewältigen oder diesen in Zeiten der Überlastung aneinander delegieren können (vgl. Bodenmann/Perrez 1991: 13).

Um die meist problembezogene Perspektive belasteter Paare zu erweitern, empfiehlt sich darüber hinaus von Beginn an ressourcen- und zielorientierte Fragen in die Beratung einzubauen (vgl. Johnson 2020, Wüsten/Flückiger 2021): Wie hat sich das Paar kennengelernt? Was hat den Partner\*innen am Gegenüber gefallen? Gibt es Ausnahmen im Beziehungsalltag? Momente, in denen die emotionale Verbundenheit noch spürbar ist? Was war in diesen Momenten anders als sonst? Wie soll die Partnerschaft in einem Jahr aussehen, und wie könnte ein

erster Schritt in diese Richtung aussehen? Statt auf die Defizite des Paares zu fokussieren, werden durch solche Interventionen seine Stärken und Fähigkeiten betont, die Selbstwirksamkeit unterstrichen und die Veränderungsmotivation erhöht, was nicht bedeutet, die problematischen Aspekte der Partnerschaft zu ignorieren (vgl. Flückiger/Wüsten 2021: 10/22). «Durch die verstärkte Ressourcenorientierung sollen im Gegenteil günstige Voraussetzungen geschaffen und Wege gefunden werden, die die unmittelbare Bearbeitung der Probleme erleichtern» (Flückiger/Wüsten 2021: 10).

Bindungswissen und -orientierung wird spätestens dann wieder relevant, wenn es darum geht, dass Partner\*innen ihre Gefühle zum Ausdruck bringen, was wenig Angst und wenig Vermeidung in der Paarbeziehung voraussetzt. Emotionale Offenheit in der partnerschaftlichen Kommunikation sowie emotionale Akzeptanz hinsichtlich der Gefühle der Partner\*in begünstigen den Austausch, die Lösungsfindung und tragen wesentlich zur partnerschaftlichen Zufriedenheit bei (vgl. Neumann 2002: 253). Diese Fähigkeiten stehen wiederum mit der Mentalisierungs-Kompetenz der Beteiligten in Zusammenhang. Je nachdem, wie stark diese ausgeprägt ist, gelingt es weniger gut oder besser, über die Motive, die hinter dem Verhalten der anderen Person stecken, nachzudenken und deren Innenleben zu verstehen. Zirkuläres Fragen als Beratungstechnik kann die Mentalisierung fördern, indem Partner\*innen dabei unterstützt werden, das beobachtete Verhalten ihres Gegenübers mit dessen emotionalen Zuständen in Verbindung zu bringen, um dann die eigenen Vermutungen mit der betroffenen Person abzugleichen (vgl. Trost 2018: 231).

Ziel psychosozialer Beratung von Paaren sollte es hierbei auch sein, eine Basis zu schaffen, auf der ein achtsamer, emotionaler Austausch zwischen den Partner\*innen (wieder) möglich wird. Insofern dient der Beratungsrahmen einem Paar vorerst als sicherer Hafen für die Auseinandersetzung mit seiner Beziehung, um weitere Verletzungen und Kränkungen zu verhindern. Bei idealem Verlauf können die Partner\*innen diese Funktion zunehmend wieder gegenseitig füreinander übernehmen. Wenn es auf diese Weise gelingt, den Bindungsprozess für beide wieder verlässlicher zu machen, besteht für ein Paar die Chance, Konflikte zu lösen und sich über Meinungsverschiedenheiten auszutauschen, ohne dass dies zur Gefahr für die Beziehung wird.

## Literaturverzeichnis

- Ahnert, Lieselotte/Spangler, Gottfried (2014). Die Bindungstheorie. In: Ahnert, Lieselotte (Hg.). Theorien der Entwicklungspsychologie. Berlin, Heidelberg: Springer. S 400-431.
- Ainsworth, Mary (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. In: Parkers, Collin Murray/Stevenson-Hinde, Joan/Marris, Peter (Hg.). Attachment across the life cycle. London: Routledge. S. 33-51.
- Ainsworth, Mary/Blehar, Mary C./Waters, Everett/Wall, Sally N. (1978). Patterns of Attachment. A psychological study of the strange situation. New York: Routledge.
- Ainsworth, Mary/Wittig, Barbara (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation IV. In: Foss, Brian M. (Hg.). Determinants of infant behaviour. London: Methuen. S. 113-136.
- Asendorpf, Jens B./Banse, Rainer/Neyer, Franz J. (2017). Psychologie der Beziehung. Bern: Hogrefe.
- Baldwin, Mark W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. In: Psychological bulletin. 112. Jg. (3). S. 461-484.
- Banse, Rainer (2003). Partnerschaftsdiagnostik. In: Grau, Ina/Bierhoff, Hans-Werner (Hg.). Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer. S. 14-42.
- Bartholomew, Kim (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. In: Journal of social and personal relationships. 7. Jg. (2). S. 147-178.
- Bartholomew, Kim/Alison, Colleen J. (2006). An attachment perspective on abusive dynamics in intimate relationships. In: Mikulincer, Mario/Goodman, Gali S. (Hg.). Dynamics of romantic relationships: attachment, caregiving, and sex. New York: Guilford Press. S. 102-127.
- Bartholomew, Kim/Horowitz, Leonard M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. In: Journal of personality and social psychology 61. Jg. (2). S. 226-244.
- Behringer, Johanna/Reiner, Iris/Spangler, Gottfried (2016). Mütterliche Bindungsrepräsentation, Paarbindung und Elternverhalten. In: Gloger-Tippelt, Gabriele (Hg.). Bindung im Erwachsenenalter. Ein Handbuch für Forschung und Praxis. Bern: Hogrefe. S. 319-349.
- Belsky, Jay (1999). Modern evolutionary theory and patterns of attachment. In: Cassidy, Jude/Shaver, Phillip R. (Hg.). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. New York: Guilford. S. 141-161.
- Berkic, Julia/Quehenberger, Julia (2012). Bindungsspezifische Mechanismen der Emotionsregulation bei Langzeit-Ehepaaren. In: Brisch, Karl Heinz (Hg.). Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 36-60.
- Berkic, Julia/Quehenberger, Julia/Schmidt, M. (2007). Emotionsregulation und Bindung bei Langzeitehepaaren. Forschungsprojekt, gefördert durch die Köhlerstiftung.
- Berry, Daniel/McCartney, Kathleen/Petrill, Stephan/Deater-Deckard, Kirby/Blair, Clancy (2014). Gene–environment interaction between DRD4 7-repeat VNTR and early child-care experiences predicts self-regulation abilities in prekindergarten. In: Developmental psychology. 56. Jg. (3). S. 373-391.
- Bodenmann, Guy (2004). Verhaltenstherapie mit Paaren. Ein modernes Handbuch für die psychologische Beratung und Behandlung. Bern: Huber.
- Bodenmann, Guy/Perrez, Meinrad (1991). Dyadisches Coping – eine systemische Betrachtungsweise der Belastungsbewältigung in Partnerschaften. In: Zeitschrift für Familienforschung. 3. Jg. (3). S. 4-25.

- Bolten, Margarete (2009). Klinische Bindungsforschung. In: Schneider, Silvia/Margraf, Jürgen (Hg.). Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Psychologische Therapie bei Indikationen im Kindes- und Jugendalter. Heidelberg: Springer Medizin Verlag. S. 55-76.
- Bowlby, John (1969). Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, John (1979). The making and breaking of affectional bonds. London: Tavistock.
- Brennan, Kelly A./Clark, Catherine L./Shaver, Phillip R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In: Simpson, Jeffrey A./Rholes, W. Steven (Hg.): Attachment theory and close relationships. New York: The Guilford Press. S. 46-76.
- Bretherton, Inge (2016). Zur Konzeption innerer Arbeitsmodelle in der Bindungstheorie. In: Gloger-Tippelt, Gabriele (Hg.): Bindung im Erwachsenenalter. Ein Handbuch für Forschung und Praxis. Bern: Hogrefe. S. 65-92.
- Brisch, Karl Heinz (2006). Bindungsstörungen – Grundlagen, Diagnostik und Konsequenzen für sozialpädagogisches Handeln. In: Blickpunkt Jugendhilfe. 11. Jg. (3). S. 43-55.
- Brisch, Karl Heinz (2009). Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brisch, Karl Heinz (2012). Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bromann, Carsten (2020). Eltern-Paare gut beraten. Weinheim: Beltz.
- Buber, Martin (1983). Ich und Du. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Buchheim, Anna/Georg, Carol (2012). Das Adult Attachment Interview (AAI) und das Adult Attachment Projective Picture System (AAP). In: Doering, Stephan/Hörz, Susanne (Hg.). Handbuch der Strukturdiagnostik. Stuttgart: Schattauer. S. 182-224.
- Coan, James A./Schaefer, Hillary S./Davidson, Richard J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. In: Psychological science. 17. Jg. (12). S. 1032-1039.
- Collins, Nancy L./Read, Stephen J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. In: Journal of personality and social psychology, 58. Jg. (4). S. 644-663.
- Corcoran, Kathleen O./Mallinckrodt, Bent (2000). Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. In: Journal of counseling and development. 78. Jg. (4). S. 473-483.
- Crowell, Judith A./Owens, Gretchen (1996). Current relationship interview and scoring system. Unpublished manuscript. State university of New York at Stony Brook. URL: [http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/measures/content/crif\\_manual\\_4.pdf](http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/measures/content/crif_manual_4.pdf) [Zugriffsdatum: 6. November 2022].
- Crowell, Judith A./Treboux, Dominique/Gao, Yuan/Fyffe, Celene/Pan, Helen/Waters, Everett (2002). Assessing secure base behaviour in adulthood: Development of a measure, links to adult attachment representations and relations to couples' communication and reports of relationships. In: Developmental psychology. 38. Jg. (5). S. 679-693.
- Doherty, Nicole A./Feeney, Judith A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. In: Personal relationships. 11. Jg. (4). S. 469-488.
- Doll, Jörg/Mentz, Michael/Witte, Erich H. (1995). Zur Theorie der vier Bindungsstile: Messprobleme und Korrelate dreier integrierter Verhaltenssysteme. In: Zeitschrift für Sozialpsychologie, 26. Jg. (3). S. 148-159.
- Ehrenthal Johannes C./Dinger, Ulrike/Lamla, Anneke/Funken, Bastian/Schauenburg, Henning (2009). Evaluation der deutschsprachigen Version des Bindungsfragebogens «Experiences in Close Relationships – Revised» (ECR-RD). In: Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie. 59. Jg. (6). S. 215-223.

- Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG. Definition, Formen und Folgen häuslicher Gewalt. URL: [https://www.ebg.admin.ch/dam/ebg/de/dokumente/haeusliche\\_gewalt/infoblaetter/a1.pdf.download.pdf/a1\\_definition-formen-und-folgen-haeuslicher-gewalt.pdf](https://www.ebg.admin.ch/dam/ebg/de/dokumente/haeusliche_gewalt/infoblaetter/a1.pdf.download.pdf/a1_definition-formen-und-folgen-haeuslicher-gewalt.pdf) [Zugriffsdatum: 14. November 2022].
- Fassbender, Eva/Schweiger, Ulrich (2013). Das schematherapeutische Modusmodell. In: Psychotherapie. 18. Jg. (2). S. 123-143.
- Feeney, Judith A. (1999a). Issues of closeness and distance in dating relationships: Effects of sex and attachment style. In: Journal of social and personal relationships. 16. Jg. (5). S. 571-590.
- Feeney, Judith A. (1999b). Romantic bonds in young adulthood: Links with family experiences. In: Journal of family studies. 5. Jg. (1). S. 25-46.
- Flückiger, Christoph/Wüsten, Günther 2021. Ressourcenaktivierung. Ein Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung. Bern: Hogrefe.
- Fonagy, Peter/Target Mary (2006). Psychoanalyse und die Psychopathologie der Entwicklung. Suttgart: Klett-Cotta.
- Fraley, Chris R./Shaver, Phillip R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. In: Journal of personality and social psychology. 75. Jg. (5). S. 1198-1212.
- Fraley, Chris R./Waller, Niels G./Brennan, Kelly A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. In: Journal of personality and social psychology. 78. Jg. (2). S. 350-365.
- Freud, Sigmund (1994). Abriss der Psychoanalyse. Einführende Darstellungen. Frankfurt/Main: Fischer.
- Gagliardi, Simona (2015). Dyadisches Coping im ökologischen Kontext: Übersicht über den aktuellen Forschungsstand und drei empirische Studien. Dissertation. University of Zurich, faculty of science.
- Gahleitner, Silke Birgitta (2020). Professionelle Beziehungsgestaltung in der psychosozialen Arbeit und Beratung. Tübingen: dgvt.
- Gloger-Tippelt, Gabriele (2016). Bindung im Erwachsenenalter. Ein Handbuch für Forschung und Praxis. Bern: Hogrefe.
- Gloger-Tippelt, Gabriele/Hofmann, Volker (1997). Das Adult Attachment Interview: Konzeption, Methode und Erfahrungen im deutschen Sprachraum. In: Kindheit und Entwicklung. 6. Jg. (7). S. 161-172.
- Gottman, John M. (1994). What predicts divorce. Hillsdale: Erlbaum.
- Gottman, John M. (2000). Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe. München: Ullstein.
- Gottman, John M./Gottman, Julie (2008). Gottman method couple therapy. In: Gurman, Alan S. (Hg.). Clinical handbook of couple therapy. New York, London: Guilford. S. 138-166.
- Gottman, John M./Krokoff, Lowell J. (1989). Marital interaction and satisfaction – A longitudinal view. In: Journal of consulting and clinical psychology. 57. Jg. (2). S. 47-52.
- Gottman, John M./Levenson, Robert W. (2002). A two factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using 14-year longitudinal data. In: Family process. 41. Jg. (1). S. 41-83.
- Grau, Ina/Bierhoff, Hans-Werner (2003). Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer.
- Grawe, Klaus (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, Klaus (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

- Greenberg, Leslie S./Goldman Rhonda N. (2010). Die Dynamik von Liebe und Macht. Emotionsfokussierte Paartherapie. München, Basel: Reinhardt.
- Griffin, Dale W./Bartholomew, Kim (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In: Bartholomew, Kim/Perlman, Daniel (Hg.). Attachment processes in adulthood. London: Jessica Kingsley Publisher. S. 17-52.
- Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin (1990). The wider concept of attachment in cross-cultural research. In: Human development. 33. Jg. (1). S. 31-47.
- Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin (2004). Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin/Winter, Monika/Zimmermann, Peter (2002). Bindungsbeziehungen und Bewertung von Partnerschaft. Von früherer Erfahrung feinfühligere Unterstützung zu späterer Partnerschaftsrepräsentation. In: Brisch, Karl Heinz/Grossmann, Karin/Grossmann, Klaus E./Köhler, Lotte (Hg.). Bindung und seelische Entwicklungswege, Vorbeugung, Interventionen und klinische Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 125-164.
- Hazan, Cindy/Shaver, Philip R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. In: Journal of personality and social psychology. 52. Jg. (3). S. 511-524.
- Hazan, Cindy/Shaver, Philipp R./Bradshaw, Donna (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In: Sternberg, Robert J./Barnes, Michael L. (Hg.). The psychology of love. New Haven, CT: Yale University Press. S. 68-99.
- Herzberg, Philipp Yorck/Sierau, Susan (2010). Das Konfliktlösungsstil-Inventar für Paare (KSIP): Psychometrische Eigenschaften und Validierung der autorisierten deutschsprachigen Übersetzung. In: Diagnostica. 56. Jg. (2). S. 94-107.
- Hewitt, Rachel (2013). The conflict by Elisabeth Badinter – review. URL: <https://www.theguardian.com/books/2013/aug/29/womans-place-elisabeth-badinter-review> [Zugriffsdatum: 15. Dezember 2022].
- Howe, David (2015). Bindung über die Lebensspanne. Grundlagen und Konzepte der Bindungstheorie. Paderborn: Junfermann.
- Huber, Michaela (2012). Destruktive Täter-Opfer-Bindungen. In: Brisch, Karl Heinz (Hg.): Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 244-268.
- Johnson, Susan M. (2009). Praxis der emotionsorientierten Paartherapie. Paderborn: Junfermann.
- Johnson, Susan M. (2020). Bindungstheorie in der Praxis. Emotionsfokussierte Therapie mit Einzelnen, Paaren und Familien. Paderborn: Junfermann.
- Keller, Heidi (2021). Mythos Bindungstheorie. Konzept. Methode. Bilanz. Weimar: Verlag das Netz.
- Keller, Heidi (2023). Die fundamentalen Irrtümer der Bindungstheorie. URL: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/die-fundamentalen-irrtuemer-der-bindungstheorie> [Zugriffsdatum: 18. Januar 2023].
- Kersting, Jens/Grau, Ina (2003). Paarkonflikt und Trennung. In: Grau, Ina/Bierhoff, Hans-Werner (Hg.). Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin, Heidelberg: Springer. S. 429-456.
- Kraut, Franziska (2020). Bindungstheorie. Auswirkungen frühkindlicher Bindungsbeziehungen auf Partnerschaftsrepräsentationen im Erwachsenenalter. Studienarbeit. Norderstedt: Grin.
- Löffler-Stastka, Henriette/Parth, Karoline/Lodermeier, Franziska/Grassl, Roland/Karwautz, Andreas (2014). Bindung und Beziehung – eine Analyse aktueller psychoanalytischer Forschungsansätze. In: Psychotherapie Forum. 19. Jg. (2). Wien: Springer. S. 68-74.

- Main, Mary (1995). Desorganisation im Bindungsverhalten. In: Spangler, Gottfried/Zimmermann, Peter. Die Bindungstheorie. Grundlagen, Forschung und Anwendung. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 120-140.
- Main, Mary (2016). Aktuelle Studien zur Bindung. In: Gloger-Tippelt, Gabriele (Hg.): Bindung im Erwachsenenalter. Ein Handbuch für Forschung und Praxis. Bern: Hogrefe. S. 17-64.
- Main, Mary/Goldwyn, Ruth (1994). Adult attachment scoring and classification system. Unpublished manuscript. University of California at Berkeley.
- Main, Mary/Hesse, Erik/Kaplan, Nancy (2005). Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6, and 19 years of age. In: Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin/Waters, Everett (Hg.). Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies. New York: Guilford Press. S. 245-304.
- Main, Mary/Kaplan, Nancy/Cassidy, Jude (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. In: Monographs of the society for research in child development. 50. Jg. (1/2). S. 66-104.
- Marshall, Amy D./Jones, Damon E./Feinberg, Mark Ethan (2011). Enduring vulnerabilities, relationship attributions, and couple conflict: An integrative model of the occurrence and frequency of intimate partner violence. In: Journal of family psychology. 25. Jg. (5). S. 709-718.
- Matyjas, Paulina (2015). Bindung und Partnerschaftsmodell. Nicht-monogame und monogame Partnerschaften im Kontext von Angst und Vermeidung. Wiesbaden: Springer.
- Mestel, Robert (1994). Deutsche Übersetzung des RSQ. Unveröffentlicht. Grönenbach: Klinik für Psychosomatische Medizin.
- Mikolajczak Moïra/Roskam, Isabelle (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR<sup>2</sup>). URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full> [Zugriffsdatum: 18. Januar 2023].
- Mikulincer, Mario/Shaver, Phillip R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In: Zanna, Mark P. (Hg.). Advances in experimental social psychology. New York: Academic Press. S. 53-152.
- Mikulincer, Mario/Shaver, Phillip R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and chance. New York: Guilford Press.
- Neufeld, Jennie (2007). Adolescents' romantic attachment style, conflict goals and strategies: A mediational analysis. Doktorarbeit. Bowling Green State University.
- Neumann, Angelika/Roediger, Eckhard/Laireiter, Anton-Ruppert (2013). Schematherapeutisch basierte Supervision. Bern: Hogrefe.
- Neumann, Eva (2002). Die Paarbeziehung Erwachsener und Erinnerungen an die Eltern-Kind-Beziehung: eine Untersuchung zur Kontinuität von Bindung. In: Zeitschrift für Familienforschung. 14. Jg. (3). S. 234-256.
- Pantuček-Eisenbacher (2020). Biografische Zeitbalken. In: Buttner, Peter/Gahleitner, Silke Birgitta/Hochuli Freund, Ursula/Röh, Dieter (Hg.). Handbuch Soziale Diagnostik. Perspektiven und Konzepte für die Soziale Arbeit. Berlin: Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V.
- Peichl, Jochen (2012). Destruktive Paarbeziehungen. In: Brisch, Karl Heinz (Hg.). Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 226-243.
- Piaget, Jean (1948). Psychologie der Intelligenz. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Pinquart, Martin/Feussner, Christina/Ahnert, Lieselotte (2013). Meta-analytic evidence for stability in attachment from infancy to early adulthood. In: Attachment and human development. 15. Jg. (2). S. 189-218.

- Pistole, Carole M. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. In: *Journal of social and personal relationships*. 6. Jg. (4). S. 505-510.
- Pistole, Carole M. (1994). Adult attachment styles: Some thoughts on closeness-distance struggles. In: *Family process*. 33. Jg. (2). S. 147-159.
- Roediger, Eckhard (2011). Schematherapie mit Paaren. In: Roediger Eckhard/Jacob, Gitta (Hg.). *Fortschritte der Schematherapie. Konzepte und Anwendungen*. Göttingen: Hogrefe. S. 259-275.
- Roesler, Christian (2016). Paarbeziehung als Bindung und Emotionsfokussierte Paartherapie. In: *Psychotherapeut*. 61. Jg. (1). S. 43-48.
- Roesler, Christian (2018). *Paarprobleme und Paartherapie: Theorien, Methoden, Forschung – ein integratives Lehrbuch*. Kohlhammer: Stuttgart.
- Rottländer, Peter (2015). Mentalisieren in der Paartherapie. In: *Psychoanalytische Familientherapie*. 16. Jg. (2). S. 5-37.
- Rusbult, Caryl E./Zembrodt, Isabella M. (1983). Response to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. In: *Journal of experimental social psychology*. 19. Jg. (3). S. 274-293.
- Salis, Katie Lee/Salwen, Jessica/O'Leary, Daniel K. (2014). The Predictive utility of psychological aggression for intimate partner violence. In: *Partner abuse*. 5. Jg. (1). S. 83-97.
- Sandler, Joseph/Rosenblatt, Bernard (1962). The concept of the representational World. In: *The psychoanalytic study of the child*. 17. Jg. (1). S. 128-145.
- Sauer, Stefanie (2020). Genogramme. In: Buttner, Peter/Gahleitner, Silke Birgitta/Hochuli Freund, Ursula/Röh, Dieter (Hg.). *Handbuch Soziale Diagnostik. Perspektiven und Konzepte für die Soziale Arbeit*. Berlin: Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V. S. 333-340.
- Schmidt-Denter, Ulrich (2005). *Soziale Beziehungen im Lebenslauf*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Shi, Lin (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. In: *American journal of family therapy*. 31. Jg. (3). S. 143-157.
- Simpson, Jeffry A./Overall, Nickola C. (2014). Partner buffering of attachment insecurity. In: *Current directions in psychological science*. 23. Jg. (1). S. 54-59.
- Solomon, Marion F. (2009). Emotion in romantic partners: Intimacy found, intimacy lost, intimacy reclaimed. In: Fosha, Diana/Siegel, Daniel J./Solomon, Marion F. (Hg.). *The healing power of emotion. Affective neuroscience, development, and clinical practice*. New York: Norton. S. 204-231.
- Steffanowski, Andrés/Oppl, Martin/Meyerberg, Jan/Schmidt, Jürgen/Wittmann, Werner W./Nübling, Rüdiger (2001). Psychometrische Überprüfung einer deutschsprachigen Version des Relationship Scales Questionnaire (RSQ). In: Bassler, Markus (Hg.). *Störungsspezifische Therapieansätze – Konzepte und Ergebnisse*. Giessen: Psychosozial. S. 320-342.
- Stöcker, Kerstin/Strasser, Karin/Winter, Monika (2003). Bindung und Partnerschaftsrepräsentation. In: Grau, Ina/Bierhoff, Hans-Werner (Hg.). *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin: Springer. S. 137-163.
- Strauss, Bernhard (2006). Bindungsforschung und therapeutische Beziehung. In: *Psychotherapeut*. 51. Jg. (1). S. 5-14.
- Taubner, Svenja (2015). *Konzept Mentalisieren: Eine Einführung in Forschung und Praxis*. Giessen: Psychosozial.

- Thompson, Ross A./Lamb, Michael E./Estes, David (1982). Stability of infant-mother attachment and its relationship to changing life circumstances in an unselected middle-class sample. In: *Child development*. 53. Jg. (1). S. 144-148.
- Trost, Alexander (2018). *Bindungswissen für die systemische Praxis*. Ein Handbuch. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.
- Vaughn, Brian/Egeland, Byron/Sroufe, Alan/Waters, Everett (1979). Individual differences in infant-mother attachment at twelve and eighteen months: Stability and change in families under stress. In: *Child development*. 50. Jg. (4). S. 971-975.
- von Sydow, Kirsten (2012). Bindung und Partnerschaft: Forschungsergebnisse und Implikationen für die Paar- und Einzeltherapie. In: Brisch, Karl Heinz (Hg.). *Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder*. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 61-79.
- von Sydow, Kirsten (2016). Forschungsmethoden zur Erhebung von Partnerschaftsbindung. In: Gloger-Tippelt, Gabriele (Hg.). *Bindung im Erwachsenenalter*. Ein Handbuch für Forschung und Praxis. Bern: Hogrefe. S. 287-318.
- von Sydow, Kirsten (2017). Bindung und Paarbeziehung. In: Strauss, Bernhard/Schauenburg, Henning (Hg.): *Bindung in Psychologie und Medizin*. Grundlagen, Klinik und Forschung – ein Handbuch. Stuttgart: Kohlhammer. S. 87-100.
- von Sydow, Kirsten/Seiferth, Andrea (2015). *Sexualität in Paarbeziehungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Walker, Lenore (1979). *The battered woman*. New York: Harber and Row.
- Walper, Sabine/Kindler, Heinz (2014). Partnergewalt. In: Melzer, Wolfgang/Hermann, Dieter/Sandfuchs, Uwe/Schäfer, Mechthild/Schubarth, Wilfried/Daschner, Peter (Hg.). *Handbuch Aggression, Gewalt und Kriminalität bei Kindern und Jugendlichen*. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt. S. 226-233.
- West, Malcolm/Georg, Carol (1999). Abuse and violence in intimate adult relationships: new perspectives from attachment theory. In: *Attachment and human development*. 1. Jg. (2). S. 137-156.
- Willi, Jürg (2010). *Die Zweierbeziehung*. Spannungsursachen, Störungsmuster, Klärungsprozesse, Lösungsmodelle. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Winter, Monika (2002). *Current relationship Q-Sort: Auswertungsmanual*. Unveröffentlichtes Manuskript. Regensburg: Universität Regensburg.
- Witte, Erich H. (2001). Bindung und romantische Liebe: Sozialpsychologische Aspekte der Bindungstheorie. In: Suess, Gerhard J./Scheuerer-Englisch, Hermann/Pfeifer, Walter-Karl P. (Hg.). *Bindungstheorie und Familiendynamik*. Anwendung der Bindungstheorie in Beratung und Therapie. Giessen: Psychosozial-Verlag. S. 181-190.
- Young, Jeffrey/Klosko, Janet S./Weishaar, Marjorie E. (2008). *Schematherapie*. Ein praxisorientiertes Handbuch. Paderborn: Junfermann.

# Anhang

## A: Bindungstypen nach Howe

Deaktivierte Bindung		Hyperaktivierte Bindung
<b>Unsicher-vermeidend</b>	<b>Sicher (ausgeglichen)</b>	<b>Unsicher-ambivalent</b>
Ausdruck von Bedürfnissen oder Angst / negativer Stress undeutlich, unterdrückt oder versteckt. Spiel und Erkundungsverhalten werden auf Kosten der Bindung fortgesetzt	Bedürfnisse und Angst / negativer Stress werden angemessen ausgedrückt. Beruhigt sich in Anwesenheit der Betreuungsperson schnell wieder. Kleinkinder spielen selbstbewusst, solange das Bindungssystem nicht aktiviert ist.	Ausdruck von Bedürfnissen und Angst / negativer Stress übertrieben stark und lange. Kleinkinder lassen sich nur schwer wieder von Betreuungsperson beruhigen.

Abbildung 13: Bindungstypen unterteilt in Untergruppen mit deaktiviertem, ausgeglichenem und hyperaktiviertem Bindungsverhalten (Howe 2015: 65)

## B: Klassifikation der Bindungsstile

Bindungsstil	Merkmale des Interviews
sicher-autonom	Wertschätzung der Beziehung, kohärente und objektive Darstellung
unsicher-distanziert	Auswirkung bindungsrelevanter Erfahrung wird abgestritten, abgewertet oder «geschönt»; z.B. kann die Darstellung fast perfekter Eltern nicht mit konkreten Erinnerungen belegt werden
unsicher-verwickelt	Aktiv-ärgerliche oder passive Verstrickung mit der vergangenen Beziehung, irrelevante langatmige Schilderungen
unverarbeitet-traumatisiert	Vor allem bei traumatischen Erlebnissen plötzlicher Wechsel im Sprachstil, Gedankenfehler

Tabelle 6: Klassifikation der Bindungsstile im Adult Attachment Interview (AAI) (Asendorpf et al. 2017: 233)

## C: Bindungsstile Erwachsener nach Bartholomew

---

**sicher** (Selbstbild positiv/Fremdbild positiv): Der *sichere* Bindungsstil ergibt sich aus einem positiven Selbst- und Fremdbild, das auf Erfahrungen konsistenter Responsivität der Bindungsfigur in der Kindheit basiert. Personen dieses Bindungsstils fühlen sich wohl mit Nähe und mit Autonomie.

---

**besitzergreifend** (Selbstbild negativ/Fremdbild positiv): Dieser Bindungsstil ist durch ein positives Fremd-, aber negatives Selbstbild charakterisiert. Es resultiert aus inkonsistenten Erfahrungen in Bezug darauf, wie verfügbar die Bindungsfigur ist, und führt zur Repräsentation, nicht wertvoll zu sein. Aufgrund dessen entsteht ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung, mit dem Ziel, das negative Selbstbild zu korrigieren.

---

**ängstlich** (Selbstbild negativ/Fremdbild negativ): Der ängstliche Bindungsstil beinhaltet ein negatives Selbst- und Fremdbild. Damit einher geht die aktive Vermeidung intimer Beziehungen aufgrund des Misstrauens in andere und der Angst vor Zurückweisung. Dennoch wünschen sich Ängstliche Nähe und Geborgenheit; das frustrierte Bedürfnis danach führt aber zur Überzeugung, wenig liebenswürdig zu sein, was ein negatives Selbstbild hervorruft.

---

**abweisend** (Selbstbild positiv/Fremdbild negativ): Personen mit diesem Bindungsstil haben ein positives Selbst- und ein negatives Fremdbild. Das positive Selbstbild kann durch Selbstgenügsamkeit und durch das Leugnen von Bindungsbedürfnissen aufrechterhalten werden. Intimen Beziehungen wird keine hohe Bedeutung zugemessen, hingegen wird die Unabhängigkeit und Selbstständigkeit betont. Auch Abweisenden werden Bindungsbedürfnisse zugesprochen, doch nehmen sie diese nicht bewusst wahr.

---

Tabelle 7: Bindungsstile Erwachsener (eigene Darstellung in Anlehnung an Bartholomew 1990, Bartholomew/Horowitz 1991)

Bartholomew beschreibt vier Prototypen erwachsener Bindungsstile, die durch die beiden Dimensionen *positives* oder *negatives Selbstbild* sowie *positives* oder *negatives Fremdbild* definiert werden. Sowohl der *besitzergreifende* als auch der *ängstliche* und der *abweisende* Bindungsstil basieren auf einer *unsicheren Bindung*, weil entweder das Selbst- oder das Fremdbild negativ ist. Der *abweisende* und der *ängstliche* Bindungsstil sind durch ein negatives Fremdbild gekennzeichnet und werden von Bartholomew (1990) als Subkategorien des vermeidenden Bindungsstils im Sinne von Hazan/Shaver (1987, Kap. 2.3.2) betrachtet. Beide Bindungsstile stellen laut der Autorin adaptive Lösungen eines emotionalen Konflikts aufgrund des zurückweisenden, feindseligen Verhaltens der primären Bezugsperson dar. (vgl. Matyjas 2015: 34, von Sydow 2016: 290, Asendorpf et al. 2017: 236).<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> Laut Asendorpf et al. (2017: 237-238) lässt sich das Modell von Bartholomew (1990) empirisch stützen, wenn der Bindungsstil durch ein Interviewverfahren erfasst wird. Wird es durch direkte Selbstbeurteilung erhoben, bilden zwar *sichere* und *ängstliche* Bindung Gegensatzpole, nicht aber *besitzergreifende* und *abweisende* Bindung. Vielmehr sind die beiden Stile unkorreliert und korrelieren mittelstark positiv mit *ängstlicher* Bindung. Die drei unsicheren Stile bilden also einen fächerartigen Gegenpol zur sicheren Bindung.

## (D) Bindungsverhalten von Kindern und Bindungsrepräsentationen Erwachsener im Vergleich

Das Bindungsmuster kennzeichnendes kindliches Verhalten	Bindungsrepräsentationen Erwachsener
<p>Sicher</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offene Kommunikation positiver und negativer Gefühle</li> <li>- Gestresst durch Trennung</li> <li>- Aktives Drängen nach Nähe und Kontakt</li> <li>- Bindungsperson ist sichere Basis</li> <li>- Balance zwischen Bindungs- und Explorationsverhalten</li> <li>- Suche nach Nähe</li> <li>- Vertrauen in die Unterstützung durch die Bindungsperson</li> </ul>	<p>Sicher-autonom</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offene, kohärente und konsistente Erzählung/Erinnerung</li> <li>- leichter Zugang zu Erinnerungen</li> <li>- Fähigkeit zur Reflexion (Mentalisierung)</li> <li>- Integration guter und schlechter Erfahrungen/Gefühle</li> <li>- Eher positive Sicht des Selbst und Anderer</li> <li>- Vertrauen zu Bezugspersonen/Achtung von Bindungen (auch für die eigene Entwicklung)</li> <li>- Fähigkeit, Hilfe anzunehmen und zu geben</li> </ul>
<p>Vermeidend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umgeht schmerzvolle Zurückweisung durch Vermeidung</li> <li>- Keine offenen Anzeichen von Distress</li> <li>- Ignoriert Bindungsperson bei Annäherung</li> <li>- Oberaktivierung des Explorationsverhaltens auf Kosten des Bindungsverhaltens</li> <li>- Angst vor Zurückweisung</li> <li>- Ablenkung</li> </ul>	<p>Unsicher-vermeidend (abweisend)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze, inkohärente und unvollständige Erzählung/Erinnerung</li> <li>- Geringe Antwortbereitschaft und Erinnerungsfähigkeit</li> <li>- Idealisierung der Kindheit</li> <li>- Affektarmut, Oberregulation des Affekts</li> <li>- Geringe Mentalisierungsfähigkeit</li> <li>- Negative Sicht Anderer/Abwertung von Bindungen und Betonung von Unabhängigkeit</li> <li>- Abwertung von Hilfe</li> </ul>
<p>Ambivalent</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgeprägte Belastung und Affekte (Angst, Wut)</li> <li>- Misstrauisch</li> <li>- Keine Toleranz für Trennung</li> <li>- Schwer zu beruhigen</li> <li>- Verzweiflung im Umgang mit Belastung</li> <li>- Suche nach Kontakt und Nähe bei gleichzeitiger Abwendung von der Bindungsfigur</li> <li>- Oberaktivierung des Bindungsverhaltenssystems zu Ungunsten der Exploration</li> <li>- Angst vor Verlust</li> </ul>	<p>Unsicher-verwickelt (verstrickt)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inkohärente und inkonsistente Darstellung von Beziehungserfahrungen (ungeordnet, strukturlos, irrelevant, vage, weitschweifig etc.)</li> <li>- Aktuelle Verstrickung mit Bindungsperson und Überflutung von Erinnerungen</li> <li>- Affektreiche Darstellung vor allem mit Ärger, Ängstlichkeit (Unterregulation des Affekts)</li> <li>- Eingeschränkte Mentalisierung</li> <li>- Abhängigkeit von Anderen, Mangel an Identität, Überbewertung von Bindungen</li> </ul>
<p>Desorganisiert</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keine durchgängige Strategie</li> <li>- Unvereinbare Verhaltensweisen und Widersprüche (Erstarren, Absenzen, Stereotypien)</li> <li>- Keine Verarbeitungsstrategie bei Trennung</li> <li>- Gelegentlich Angst vor der Bindungsperson</li> </ul>	<p>Unverarbeitetes Trauma/Verlust</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erzählungen von nichtverarbeiteten traumatischen Erlebnissen auf verwirrende/desorganisierte Weise</li> <li>- Fehler in Beschreibungen</li> <li>- Brüche im Affekt</li> <li>- Sprachliche Abweichungen vom Gesamteindruck als Indikatoren für dissoziierte Gedächtnisinhalte</li> </ul>

Tabelle 8: Charakteristika des Bindungsverhaltens von Kindern (in der fremden Situation) und entsprechender Bindungsrepräsentationen bei Erwachsenen (erfasst mit dem Adult Attachment Interview) (Strauss 2006: 6)

## E: Kodiersysteme für Interaktionen im Paarkonflikt

<b>Rapid Couples Interaction Scoring System (RCISS; Krokoff, Gottman &amp; Hass, 1989)</b>		
Negativ		Positiv
Problembezogene Beiträge		
Sich beschweren		Neutrale oder positive Problembeschreibung
Kritisieren		Aufgabenorientierte Problembeschreibung
Negativ		Zustimmung
Negative Bemerkung über beziehungsbezogenes Problem		
Ja-aber		
Defensiv (zum Schutz des Selbst)		
Emotions- und beziehungsbezogene Beiträge		
Abwertung des Partners		Humor/Lachen
Eskalation negativen Affekts		Andere positiv
Andere negativ		
Reaktionen des Zuhörers		
Keine Rückmeldung geben		Rückmeldung geben
Keine Bewegung im Gesicht		Bewegung im Gesicht
Negativer Ausdruck beim Zuhören		Positiver Ausdruck beim Zuhören
Wegblicken/Blick senken		Langsam wechselnde Blickbewegungsmuster mit vielen Blicken zum Partner
		Gesprächstypische Gesichtsbewegungen (z.B. Heben der Augenbrauen)
<b>Kategoriensystem Partnerschaftlicher Interaktion (KPI; Hahlweg, 1986)</b>		
Negativ	Neutral	Positiv
Verbale Kodierung		
Kritik	Problembeschreibung	Selbstöffnung
Negative Lösung	Metakommunikation	Positive Lösung
Rechtfertigung	Restkategorie (nicht relevant/ nicht kodierbar)	Akzeptanz
Nicht-Übereinstimmung		Zustimmung
Nonverbale Kodierung		
Negativ	Neutral	Positiv

Tabelle 9: Kodiersysteme für partnerschaftliches Interaktionsverhalten in einem Konfliktgespräch (Banse 2003: 31)

F: Modusmodelle von Frau M. und Herr H. bzw. Frau und Herr K.

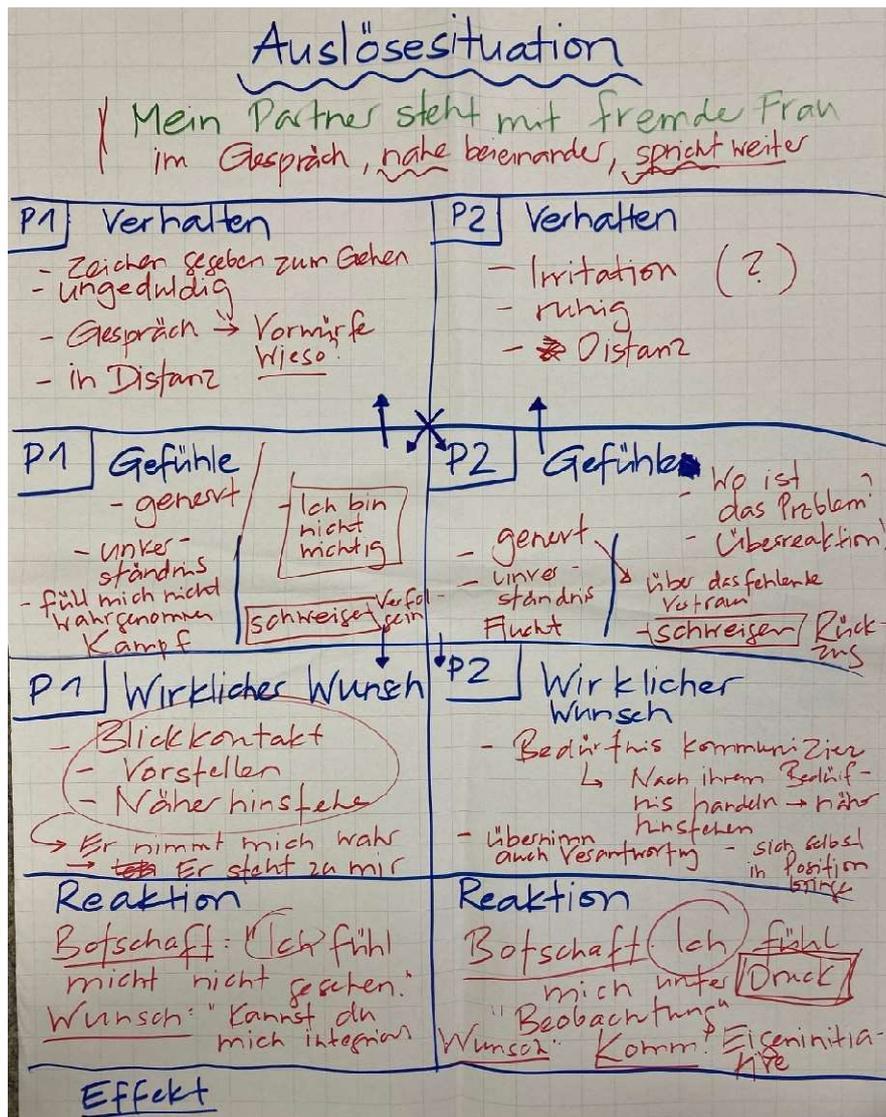


Abbildung 14: Schematherapeutisches Modusmodell bei Frau M. und Herrn H. (Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Neumann et al. 2013)

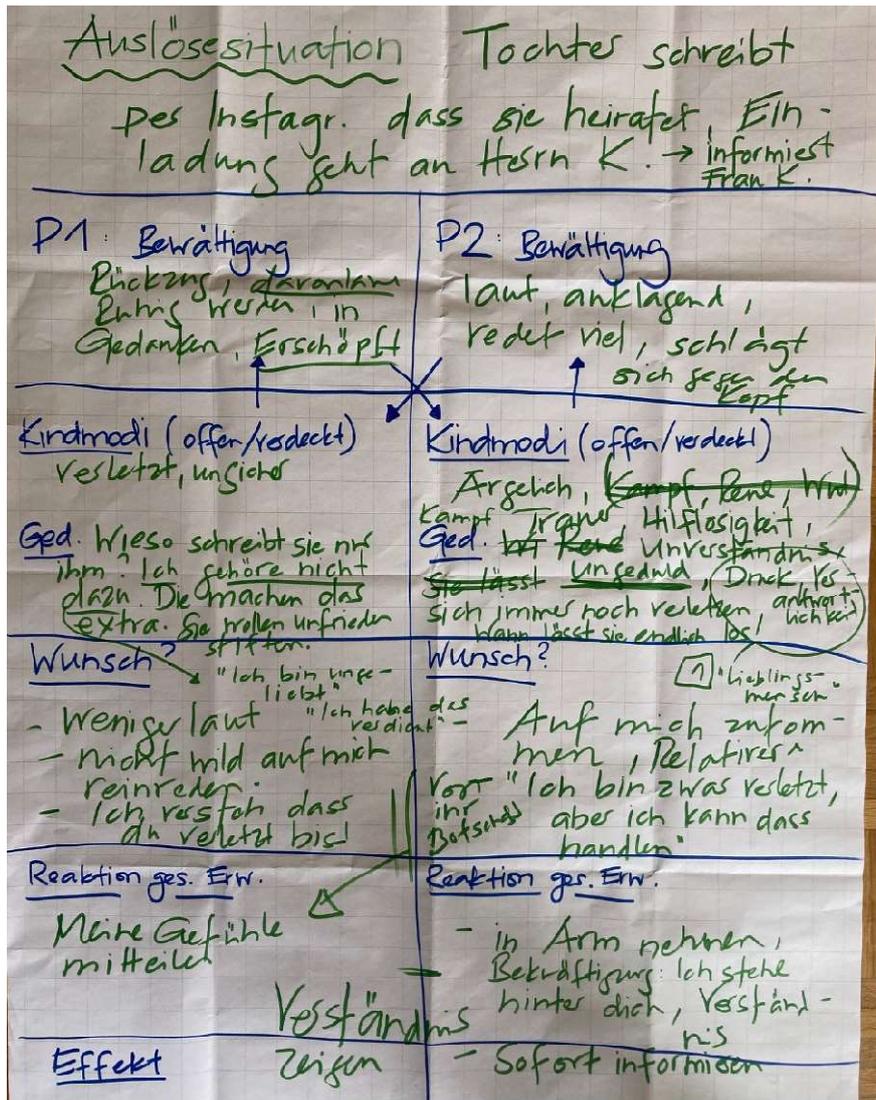


Abbildung 15: Schematherapeutisches Modusmodell bei Frau und Herrn K. (Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Neumann et al. 2013)

## G: Fragebogen zum Konfliktstil

### Konfliktlösungsstil-Inventar für Paare (KSIP)

Instruktion: Geben Sie bitte auf einer Skala von 1 = niemals bis 5 = immer an, wie häufig Sie jede dieser Verhaltensweisen zeigen, wenn Sie und Ihr Partner unterschiedlicher Meinung sind.

#### Kämpferischer Konfliktstil

1. Persönlich angreifen oder beleidigen.
5. Explodieren und außer Kontrolle geraten.
9. Sich von der Wut hinreißen lassen und Dinge sagen, die man später bereut.
13. Spitze Bemerkungen und Beleidigungen loslassen.

#### Positive Konfliktlösung

2. Sich auf das vorliegende Problem konzentrieren.
6. Sich zusammensetzen und in Ruhe über die Auseinandersetzung sprechen.
10. Lösungen finden, die für beide akzeptabel sind.
14. Dinge aushandeln und Kompromisse finden.

#### Rückzug

3. Für längere Zeit nichts sagen.
7. Wenn eine bestimmte Grenze erreicht ist, „zumachen“ und mit dem Partner kein Wort mehr reden.
11. Die andere Person nicht mehr beachten.
15. Sich zurückziehen und kein Interesse zeigen.

#### Nachgiebigkeit

4. Sich für die eigenen Interessen nicht einsetzen.
8. Zu nachgiebig sein.
12. Die eigene Position nicht verteidigen.
16. Nachgeben, ohne die eigene Sichtweise zu vertreten.

Anmerkungen: Die Itemnummer gibt die Reihenfolge der Items im Fragebogen an. Die Instruktion für die Beurteilung des Partners lautet: Geben Sie bitte auf einer Skala von 1 = niemals bis 5 = immer an, wie häufig ihr Partner jede dieser Verhaltensweisen zeigt, wenn Sie und Ihr Partner unterschiedlicher Meinung sind.

---

Tabelle 10: Fragebogen zur Erhebung des Konfliktstils (Konfliktlösungsstil-Inventar für Paare) (Herzberg/Sierau 2010)

## H: Fragebogen zur generellen Bindungsrepräsentation

	Nicht zutreffend		Etwas zutreffend		Sehr zutreffend
1. Ich finde es schwierig, von anderen abhängig zu sein.	1	2	3	4	5
2. Es ist mir sehr wichtig, mich unabhängig zu fühlen.	1	2	3	4	5
3. Mir fällt es leicht, anderen gefühlsmäßig nahezukommen.	1	2	3	4	5
4. Ich möchte vollkommen mit einem anderen Menschen verschmelzen.	1	2	3	4	5
5. Ich fürchte mich davor, verletzt zu werden, wenn ich mir erlaube, anderen zu nahe zu kommen.	1	2	3	4	5
6. Ich fühle mich wohl, auch ohne enge gefühlsmäßige Beziehungen.	1	2	3	4	5
7. Ich bin mir nicht sicher, ob ich mich bei anderen immer darauf verlassen kann, dass sie da sind, wenn ich sie brauche.	1	2	3	4	5
8. Ich möchte anderen gefühlsmäßig sehr nahe sein.	1	2	3	4	5
9. Ich mache mir Sorgen über das Alleinsein.	1	2	3	4	5
10. Ich fühle mich wohl dabei, wenn ich mich auf andere verlassen kann.	1	2	3	4	5
11. Oft Sorge ich mich darum, ob mich meine Liebespartner/-innen wirklich lieben.	1	2	3	4	5
12. Ich finde es schwierig, anderen vollständig zu vertrauen.	1	2	3	4	5
13. Es macht mir Angst, wenn mir andere zu nahekommen.	1	2	3	4	5
14. Ich möchte gefühlsmäßig enge Beziehungen.	1	2	3	4	5
15. Es geht mir gut damit, wenn andere von mir abhängig sind.	1	2	3	4	5
16. Ich mache mir Sorgen darüber, dass andere mich nicht so sehr schätzen wie ich sie.	1	2	3	4	5
17. Menschen sind nie da, wenn man sie braucht.	1	2	3	4	5
18. Meine Sehnsucht nach «völliger Verschmelzung» schreckt manchmal Leute von mir ab.	1	2	3	4	5
19. Es ist mir sehr wichtig, dass ich mich selbstständig fühle.	1	2	3	4	5
20. Ich werde nervös, wenn mir irgendwer zu nahekommt.	1	2	3	4	5
21. Häufig Sorge ich mich darum, dass meine Liebespartner/-innen nicht bei mir bleiben wollen.	1	2	3	4	5
22. Ich ziehe es vor, wenn andere Menschen nicht von mir abhängig sind.	1	2	3	4	5
23. Ich fürchte mich davor, verlassen zu werden.	1	2	3	4	5
24. Ich fühle ich mich unwohl dabei, anderen nahe zu sein.	1	2	3	4	5
25. Ich finde, dass sich andere gegen so viel Nähe sträuben, wie ich sie mir wünschen würde.	1	2	3	4	5
26. Ich ziehe es vor, nicht von anderen abhängig zu sein.	1	2	3	4	5
27. Ich weiß, dass andere da sind, wenn ich sie brauche.	1	2	3	4	5
28. Ich fürchte mich davor, dass andere mich nicht akzeptieren könnten.	1	2	3	4	5
29. Liebespartner/-innen wollen häufig, dass ich ihnen näher bin, als mir lieb ist.	1	2	3	4	5
30. Mir fällt es recht leicht, anderen nahe zu kommen.	1	2	3	4	5

Tabelle 11: Fragebogen zur Erhebung der generellen Bindungsrepräsentation: Relationship Scales Questionnaire (RSQ) (Griffin/Bartholomew 1994)

Im Fragebogen zur Erhebung der generellen Bindungsrepräsentation wird der *sichere Bindungsstil* durch den Durchschnittswert der Items 3, 9, 10, 15 und 28 ermittelt, wobei höhere Werte einen höhere Bindungssicherheit spiegeln. Der *ambivalente (ängstliche) Stil* wird durch den Durchschnittswert der Items 6, 8, 16 und 25 ermittelt. Höhere Werte entsprechen einer höheren Ambivalenz. Der *vermeidende Stil* wird durch den Durchschnittswert der Items 2, 6, 19 und 26 ermittelt. Je höher der Wert, desto stärker die Vermeidung. Der *desorganisierte Stil* wird durch den Durchschnittswert der Items 1, 5, 12 und 24 ermittelt. Höhere Werte widerspiegeln eine stärkere Desorganisation (vgl. Steffanowski et al. 2001: 5, Johnson 2020: 283).

## I: Fragebogen zur partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation

Die folgenden Aussagen beziehen sich darauf, wie Sie sich in emotional bedeutsamen Partnerschaften fühlen. Von Interesse ist für uns dabei vor allem, **wie Sie im Allgemeinen Partnerschaften erleben**, nicht so sehr, was gerade in einer aktuellen Partnerschaft passiert. Bitte nehmen Sie zu jeder Aussage Stellung, indem sie eine Zahl ankreuzen, um darzustellen, wie sehr Sie der Aussage für sich zustimmen.

- 
- 1 Ich habe Angst, die Liebe meines Partners/meiner Partnerin zu verlieren.
  - 2 Ich ziehe es vor, einem Partner/einer Partnerin nicht zu zeigen, wie ich in meinem Innersten fühle.
  - 3 Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner/meine Partnerin nicht bei mir bleiben will.
  - 4 Ich fühle mich wohl damit, meine privaten Gedanken und Gefühle mit meinem Partner/meiner Partnerin zu teilen.
  - 5 Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner/meine Partnerin mich nicht wirklich liebt.
  - 6 Es fällt mir schwer, mich auf meinen Partner/meine Partnerin zu verlassen.
  - 7 Ich mache mir häufig Sorgen um meine Beziehungen.
  - 8 Ich fühle mich sehr wohl damit, meinem Partner/meiner Partnerin nahe zu sein.
  - 9 Ich wünsche mir oft, dass die Gefühle meines Partners/meiner Partnerin mir gegenüber genauso stark sind, wie meine Gefühle für ihn/sie.
  - 10 Ich fühle mich unwohl, mich meinem Partner/meiner Partnerin zu öffnen.
  - 11 Ich befürchte, dass ich meinem Partner/meiner Partnerin weniger bedeute, als er/sie mir.
  - 12 Ich ziehe es vor, meinem Partner/meiner Partnerin nicht nahe zu sein.
  - 13 Wenn mein Partner/meine Partnerin nicht in meiner Nähe ist, befürchte ich häufig, er/sie könnte sich für jemand anderen interessieren.
  - 14 Mir wird unwohl, wenn ein Partner/eine Partnerin mir sehr nahe sein will.
  - 15 Wenn ich in einer Partnerschaft Gefühle zeige, habe ich Angst, dass mein Partner/meine Partnerin nicht ebenso für mich fühlt.
  - 16 Mir fällt es relativ leicht, meinem Partner/meiner Partnerin nahe zu kommen.
  - 17 Ich mache mir selten Sorgen darüber, dass mein Partner/meine Partnerin mich verlässt
  - 18 Ich fühle mich wohl dabei, mich auf meinen Partner/meine Partnerin zu verlassen.
  - 19 Mein Partner/meine Partnerin bringt mich dazu, an mir selbst zu zweifeln.
  - 20 Normalerweise bespreche ich Probleme und Anliegen mit meinem Partner/meiner Partnerin.
  - 21 Ich mache mir selten Sorgen, verlassen zu werden.
  - 22 Es hilft mir, mich in schwierigen Zeiten an meinen Partner/meine Partnerin zu wenden.
  - 23 Ich habe den Eindruck, dass mein Partner/meine Partnerin nicht so viel Nähe möchte wie ich.
  - 24 Ich erzähle meinem Partner/meiner Partnerin so ziemlich alles.
  - 25 Manchmal ändern Partner/Partnerinnen ihre Gefühle für mich ohne ersichtlichen Grund.
  - 26 Ich bespreche vieles mit meinem Partner/meiner Partnerin.
  - 27 Mein Bedürfnis nach großer Nähe schreckt andere Menschen manchmal ab.
  - 28 Ich bin nervös, wenn mein Partner/meine Partnerin mir zu nahe kommt.
  - 29 Ich habe Angst, dass sobald ein Partner/eine Partnerin mich näher kennen lernt, er/sie mich nicht so mag, wie ich wirklich bin.
  - 30 Es fällt mir nicht schwer, meinem Partner/meiner Partnerin nahe zu kommen.
  - 31 Es macht mich wütend, dass ich von meinem Partner/meiner Partnerin nicht die Zuneigung und Unterstützung bekomme, die ich brauche.
  - 32 Es fällt mir leicht, mich auf meinen Partner/meine Partnerin zu verlassen.
  - 33 Ich befürchte, dass ich nicht an andere Leute heranreiche oder im Vergleich mit ihnen schlecht abschneide.
  - 34 Es fällt mir leicht, meinem Partner/meiner Partnerin gegenüber liebevoll zu sein.
  - 35 Mein Partner/meine Partnerin scheint mich nur dann wahrzunehmen, wenn ich wütend bin.
  - 36 Mein Partner/meine Partnerin versteht mich und meine Bedürfnisse wirklich.
- 

Tabelle 12: Fragebogen zur Erhebung der partnerschaftlichen Bindungsrepräsentation: Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) (Fraley/Waller/Brennan 2000)

Im Fragebogen zur Erhebung partnerschaftlicher Bindungsrepräsentation wird Bindungsvermeidung durch die Items mit geraden Zahlen, Bindungsangst durch diejenigen mit ungeraden Zahlen repräsentiert (vgl. Ehrental et al. 2009: 217).

## **J: Eidesstattliche Erklärung**

### **Persönliche Erklärung zur Verfassung der MAS Thesis an der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz**

*«Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich diese Arbeit selbstständig und nur mit den angegebenen Hilfsmitteln und Hilfeleistungen angefertigt habe. Aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommene Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht.»*

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....