

BINDUNG UND ZUGEHÖRIGKEIT

Dieses Referat betrachtet das Thema Bindung und Zugehörigkeit aus zwei verschiedenen Blickwinkeln. Teil A (bearbeitet von A. Schmidt) basiert auf dem Artikel „The need to belong“ von Baumeister & Leary (1995) und diskutiert das Bindungsbedürfnis als fundamentale Motivation. Anschließend wird in Teil B (bearbeitet von E. Rückemann) die Bindungstheorie erläutert, wobei auf das Bindungsverhalten von Kindern und Erwachsenen eingegangen wird (Lit.: Bierhoff & Grau: Romantische Beziehungen (1998), Kap. 2).

A. DAS BINDUNGSBEDÜRFNIS ALS FUNDAMENTALE MOTIVATION

I. Forschungsergebnisse.....	2
1. Bindungen eingehen.....	2
2. Bindungen erhalten.....	2
3. Kognition und Bindung.....	3
4. Emotion und Bindung.....	3
5. Konsequenzen von Deprivation.....	4
6. Sättigung und Substitution.....	5
7. Evolution.....	5
II. Fazit.....	5

B. BINDUNGSTHEORIE

I. Bindungsverhalten bei Kindern.....	6
1. Die „Fremde Situation“.....	6
2. Ergänzung: Vierter Bindungsstil.....	7
3. Innere Arbeitsmodelle.....	8
4. Stabilität des Bindungsstils.....	8
II. Bindungsverhalten bei Erwachsenen.....	9
1. Messung der Bindungsrepräsentationen.....	9
2. Ergänzung: Vierter Bindungsstil.....	10
3. Stabilität des Bindungsstils.....	11
4. Bindungsstile und Beziehungsqualität.....	11
5. Bindungsstile und Partnerwahl.....	12
6. Bindungsstile und Persönlichkeit.....	13
7. Bindung und Beruf.....	13
III. Bindungsverhalten bei Kindern und Erwachsenen im Vergleich.....	14

A. DAS BINDUNGSBEDÜRFNIS ALS FUNDAMENTALE MOTIVATION

Unter dem Bindungsbedürfnis wird der Antrieb verstanden eine Mindestanzahl von positiven zwischenmenschlichen Beziehungen einzugehen. Zur Befriedigung dieses Bedürfnisses sind nach Baumeister und Leary nötig:

1. regelmäßige Interaktionen mit einigen Personen
2. gegenseitige Fürsorge innerhalb der Beziehungen

Des Weiteren nennen die Autoren einige Kriterien, die erfüllt sein müssen, um von einer fundamentalen Motivation ausgehen zu können, so z.B. das Entstehen von Effekten unter nahezu allen Bedingungen, die Beeinflussung von kognitiven Prozessen, die Hervorrufung zielorientierten Verhaltens, mit dessen Hilfe das Bedürfnis befriedigt werden soll und Krankheiten sowie psychische Störungen bei Nicht-Befriedigung. Außerdem muss eine fundamentale Motivation für alle Menschen gelten und darf nicht aus anderen Motiven ableitbar sein.

I. Forschungsergebnisse

1. Bindungen eingehen

Die Zugehörigkeitstheorie beinhaltet die Annahme, dass es dem Menschen angeboren ist Bindungen einzugehen. Diese These wird gestützt durch die Tatsache, dass Menschen in jeder Gesellschaft der Erde zu kleinen Gruppen gehören, die persönliche Interaktionen mit sich bringen, wobei sich die Gesellschaften nur in der Art, Größe und Beständigkeit der Gruppen unterscheiden.

In einem Versuch wurden Jungen, die einander nicht kannten, zufällig Gruppen zugeteilt, woraufhin sie ohne weitere Einflüsse Loyalität gegenüber ihrer Gruppe zeigten und sich mit ihr identifizierten.

Dass das Bindungsbedürfnis angeboren sein muss, unterstützte Bowlby mit der Beobachtung, dass Babys Bindungen eingehen, lange bevor sie sich davon Vorteile ausrechnen (geschweige denn sprechen) können.

Ein Grund, warum Bindungen zu bestimmten Personen eingegangen werden, liegt in der räumlichen Nähe. In einer Studie wurde herausgefunden, dass beste Freunde unterschiedlichen Alters oder unterschiedlicher kultureller Herkunft oft nahe beieinander wohnen, d.h. Nähe bindet stärker als Ähnlichkeit.

Gegen den Einwand, man könne Bindungen durch Klassisches Konditionieren erklären, spricht ein Versuch, in dem die VPn zusammen Stromstöße erhielten und sich danach sympathischer fanden als die Kontrollgruppe. Genauso finden sich Kriegsveteranen am sympathischsten, die gemeinsam heftige Kämpfe und den Tod von Kameraden miterlebt haben.

2. Bindungen erhalten

Die Tendenz, mit Kummer und Protest auf das Ende einer Beziehung zu reagieren, ist nahezu universell (unabhängig von Alter und Kultur). Von Interesse sind in diesem Zusammenhang durch Zeit begrenzte Beziehungen. Trainingsgruppen, die wissen, dass ihre Treffen bald nicht mehr statt finden, wehren sich gegen die Vorstellung, dass die Gruppe sich auflösen wird. Sie versprechen in Kontakt zu bleiben, planen ein Wiedersehen etc., obwohl später nur wenig davon

realisiert wird. Dies ist ein Symptom des Widerstands gegen die drohende Trennung und den Verlust von Bindungen.

Vergleichbare Situationen sind Trennungen durch (Hoch-)Schulabschluss, Umzug in eine andere Stadt oder einen neuen Job: Menschen versprechen in Kontakt zu bleiben (z.B. gemeinsam essen, schreiben, telefonieren etc.), sie weinen sogar oder zeigen andere Anzeichen von Kummer, selbst wenn die Beziehung keine wichtige Funktion hatte oder keine realistische Wahrscheinlichkeit besteht, dass der Kontakt fortbesteht.

Oft sind Weihnachtskarten der einzige Kontakt, den zwei Personen während des ganzen Jahres haben. Eine Studie hat gezeigt, dass die meisten Menschen vollkommen Fremden, von denen sie Karten bekommen, Weihnachtskarten zurückschreiben. Man will nicht also nicht riskieren Beziehungen zu schädigen, selbst wenn man nicht weiß, wer der andere ist!

In vielen Fällen werden sogar schlechte oder zerstörerische Beziehungen erhalten; so bleiben viele Frauen bei ihren Männern bzw. Freunden, selbst wenn diese sie misshandeln oder missbrauchen. Die Erklärung der Bindungstheorie lautet, dass es einem wegen des starken Bindungsbedürfnisses widerstrebt soziale Bindungen zu brechen. Oft bleibt deshalb eine soziale Bindung zwischen geschiedenen Ehepartnern bestehen.

3. Kognition und Bindung

Informationen über Personen, zu denen man eine enge Beziehung hat, werden anders gespeichert als Informationen über Fremde oder ferne Bekannte. Bei einem Versuch, in dem eine Gruppe laut Wörter vorlesen sollte, konnten sich die VPn am besten an die Wörter erinnern, die sie selbst vorgelesen haben, aber auch an die Wörter, die der Partner vorgelesen hat (es kommt also evtl. zu einem kognitiven „Verschmelzen“ von Selbst und Partner). In einem anderen Versuch konnten VPn Informationen über fremde Personen besser speichern, wenn sie in Zukunft Interaktionen mit ihnen erwarteten.

Außerdem speichern Menschen Informationen über Outgroup-Mitglieder in Schwarzweiß-Kategorien, über Ingroup-Mitglieder hingegen komplexer.

Partner in engen Beziehungen entwickeln scheinbar Methoden, die bestimmen, wer welche Information speichert: „Echte“ Paare haben ein besseres Gedächtnis für Stimuli als zusammengewürfelte, außer bei der Vorgabe, wer sich was merken soll.

4. Emotion und Bindung

Es entstehen positive Gefühle bei Zugehörigkeit und negative Gefühle bei Deprivation oder dem Verlust von Bindungen. Als Prototyp der Bildung von Bindungen gilt eine neue Liebe. Wenn sie erwidert wird, ist man glücklich; bleibt sie unerwidert, so kommt es zu Kummer und Enttäuschung. Andere Ereignisse, bei denen neue Bindungen eingegangen werden, sind z. B. ein neuer Job, die Geburt eines Kindes oder der Beitritt einer Studentenvereinigung. Die Geburt ist hierbei ein besonders signifikantes Ereignis, denn es ist erwiesen, dass dadurch im Allgemeinen das Glück reduziert wird und Stress, Belastung und eheliche Unzufriedenheit ansteigen. Trotzdem wird es positiv bewertet, was die Zugehörigkeitshypothese mit der Freude über eine neue Bindung erklärt.

Ein typisches Ereignis, bei dem Bindungen verloren gehen, ist Scheidung: Die Folge ist Kummer, Ärger, Depression, Verzweiflung, Einsamkeit bei fast allen Menschen.

Als häufige Emotion im Zusammenhang mit Bindung gilt Eifersucht, also die Reaktion auf die

Bedrohung von Beziehungen. Sie wurde in allen Kulturen der Erde nachgewiesen. Der Tod von Ehemann/-frau, einem Kind oder engem Freund ist eins der am meisten Stress auslösenden Ereignisse im Leben. Die Angst vor dem eigenen Tod oder dem Tod anderer kann nach der Zugehörigkeitstheorie auf die Bedrohung von Bindungen zurückgehen, also nicht auf die Angst davor aufzuhören zu existieren, sondern von Familie und Freunden getrennt zu sein.

5. Konsequenzen von Deprivation

Glücklich verheiratete Paare haben weniger psychische und physische Probleme an und nach stressigen Tagen als andere VPn, außerdem sind in den USA die Sterblichkeitsraten für alle Todesarten höher für Geschiedene, Singles und Verwitwete als für Verheiratete. Es wurde herausgefunden, dass Einsamkeit zu einer Schwächung des Immunsystems führt.

Eine weitere Folge von Deprivation kann Kriminalität sein: Wer eine glückliche Ehe führt und einen sicheren Job hat, wird mit geringerer Wahrscheinlichkeit kriminell als andere. Das Bindungsbedürfnis kann zur Folge haben, dass junge einsame Leute sich gewalttätigen Gangs anschließen, die als „Ersatzfamilie“ fungieren.

Auch Suizid kann eine Folge fehlender sozialer Integration sein, z.B. begehen Singles, Geschiedene und Verwitwete wahrscheinlicher Selbstmord als Verheiratete (genauso: Arbeitslose – nicht Arbeitslose).

Ein Argument für die Zugehörigkeitstheorie lieferte ein Experiment, welches zeigte, dass nicht soziale Unterstützung (in Form von praktischer materieller Hilfe) am wichtigsten für Wohlergehen, Zufriedenheit und den Umgang mit Stress ist, sondern Freundschaft.

Wenn nur einer der beiden oben genannten Aspekte (soziale Interaktionen und gegenseitige Fürsorge) erfüllt ist, wird nur partielle Befriedigung erwartet. Z.B. haben viele Häftlinge eine Familie oder andere geliebte Menschen außerhalb des Gefängnisses und leiden darunter, sie nicht sehen zu können. Man könnte argumentieren, dass nicht nur die fehlende Interaktion Schuld ist am Kummer, sondern die Angst davor, Bindungen zu verlieren. Doch auch inhaftierte Mütter, deren Mutter-Kind-Bindung nicht wie romantische Beziehungen oder Freundschaften zerstört werden kann, leiden, und zwar folglich an der fehlenden Interaktion.

Ein anderes Beispiel sind Fernbeziehungen: Die Leute halten daran fest (sie müssen also positiv besetzt sein), aber sie leiden auch darunter (Fernbeziehungen sind also stressauslösend).

Natürlich gibt es auch den anderen Fall, nämlich Interaktionen ohne gegenseitige Fürsorge. Wenn „intime Interaktionen“ ohne feste Bindung zufriedenstellend wären, müssten Prostituierte besonders glücklich sein. Doch sie suchen als Ausgleich feste Beziehungen zu anderen (viele haben z.B. Kinder).

Auch konfliktreiche Beziehungen sind nicht zufriedenstellend.

Hays stellte 1985 die These auf, Zufriedenheit ließe sich voraussagen durch den Nutzen minus die Kosten einer Beziehung. Doch bei der empirischen Überprüfung stellte sich heraus: es gilt Nutzen *plus* Kosten! Es werden also Beziehungen bevorzugt, in denen **beide** geben und nehmen. Liebe macht nur zufrieden, wenn sie gegenseitig ist: Weder nur Liebe Gebende noch nur Liebe Empfangende sind zufrieden.

Die Eltern-Kind-Bindung ist solch eine asymmetrische Beziehung. Es wurden Familien mit zwei Erwachsenen (kinderloses Ehepaar) mit Familien verglichen, die aus einem Erwachsenen und einem Kind bestehen. Dabei zeigte sich, dass kinderlose Paare im Durchschnitt glücklicher sind als alleinerziehende Eltern.

6. Sättigung und Substitution

Unter Sättigung versteht man die geringere Motivation Bindungen einzugehen, wenn das Zugehörigkeitsbedürfnis bereits ausreichend befriedigt ist. Substitution bedeutet die Ersetzbarkeit von einer Beziehung durch eine andere.

Der durchschnittlicher (amerikanische) Student hat wichtige Interaktionen mit den selben 6 Personen. Die meisten bevorzugen klar wenig enge Freundschaften an Stelle von vielen weniger engen, d.h. Qualität wichtiger als Quantität.

Geht jemand eine neue Beziehung ein, so hat er oft weniger Zeit für andere (auch alte Freunde). Die neue Beziehung ersetzt folglich andere und befriedigt die Zugehörigkeitsbedürfnisse, die vorher von anderen befriedigt wurden.

Des Weiteren werden Beziehungen eher aufgegeben, wenn Aussicht auf eine baldige Beziehung mit jemand anderem besteht.

Wie schon unter 2. erwähnt, weigern sich Menschen Bindungen z.B. bei Umzug aufzugeben. Der Grund können fehlende soziale Bindungen in der neuen Umgebung sein. Werden jedoch neue Bindungen eingegangen, müssen die alten im Sinne der Substitution nicht länger aufrecht erhalten werden.

7. Evolution

Es ist evolutionsbedingt, dass Menschen Gruppen bilden, denn so können sie Arbeit, Ressourcen und Information teilen und sind gegenüber anderen einem geringeren Risiko ausgesetzt.

Ein Experiment zeigte, dass die Möglichkeit Ressourcen zu gewinnen Gruppenzusammenhalt auslöst, sogar wenn diese keinen Nutzen haben. Dazu wurden die VPn in zwei Gruppen aufgeteilt. Zunächst zeigt sich keine Ingroup-Präferenz. Doch dann wurde per Münzwurf entschieden, dass eine der beiden Gruppen einen Preis (Radio) bekommt. Daraufhin entstand in beiden Gruppen Ingroup-Präferenz, obwohl der Preis gar keine Bedeutung für die zu lösenden Aufgaben hatte. Dieses Ergebnis spricht dafür, dass die Gruppenbildung angeboren und intuitiv ist, nicht rational.

In diesem Zusammenhang ist auch ein Versuch mit Rhesusaffen von Interesse. Zuerst lernt ein Affe an einer Kette zu ziehen um Futter zu bekommen. Später bekommt ein anderer Affe gleichzeitig durch den Kettenzug einen Elektroschock. Die Folge ist, dass der erste Affe nicht mehr an der Kette zieht, selbst wenn er dafür tagelang hungern muss. Unter einander unbekanntem Affen zeigt ein Drittel dieses altruistische, aufopfernde Verhalten. Der Effekt ist jedoch stärker, wenn die beiden Affen vorher im selben Käfig gelebt haben, also eine Art Bindung zueinander aufgebaut haben.

II. Fazit

Die aufgeführten Forschungsergebnisse sprechen für das Bindungsbedürfnis als fundamentale Motivation. Doch gibt es einige menschliche Verhaltensweisen, die auf den ersten Blick dagegen sprechen, so z.B. die fehlende Hilfsbereitschaft von Schaulustigen bei Unfällen. Der Grund dafür kann jedoch einfach das Gefühl sein, dass man selbst nicht verantwortlich ist oder auch die Angst davor, etwas falsch zu machen. Dieser Effekt ist konstant unter Fremden, doch man findet das Gegenteil bei Personen, die sich untereinander kennen (sogar, wenn nur zukünftige Interaktion

erwartet wird).

Ein weiteres Gegenbeispiel könnte unerwiderte Liebe sein, bei der es ja abgelehnt wird eine neue Bindung einzugehen. Aber Menschen **wollen** Beziehungen aufbauen. Die Abweisung erfolgt meistens nur, wenn sie schon einen Partner haben (Sättigung) oder wenn der Bewerber unpassend scheint. In vielen Fällen fühlt sich der Abweiser sogar schuldig oder unglücklich.

Als letztes scheinbares Gegenbeispiel sei Schüchternheit genannt: Sie kann antisozial erscheinen, da schüchterne Personen ihre Chancen reduzieren Beziehungen einzugehen. Der Grund liegt jedoch oftmals in der Angst abgewiesen zu werden. Zur Vermeidung ist dann Zurückhaltung die beste Taktik. Schüchterne weisen also andere ab, aber gleichzeitig verhalten sie sich sozial: Sie lächeln und nicken öfter, stellen mehr Fragen und nutzen mehr verbale Verstärker, wenn andere sprechen.

B. BINDUNGSTHEORIE

Die Bindungstheorie von Bowlby (1975, 1976, 1983), welche besonders die Bindung zwischen Kleinkindern und deren primären Bezugspersonen (meist die Mutter) thematisiert, entstammt der Psychoanalyse.

Zwar misst auch Bowlby den frühkindlichen Erfahrungen eine große Bedeutung für das spätere Verhalten und Erleben Erwachsener bei, wie es von der Psychoanalyse postuliert wird, doch berücksichtigt er überdies auch soziobiologische Betrachtungen. Das Bindungsverhalten des Kindes (Weinen, Nachlaufen etc.) sowie das Fürsorgeverhalten der Bindungsperson (Beruhigung des Kindes durch adäquate Maßnahmen) stehen in wechselseitiger Interaktion und sichern der Art einen Überlebensvorteil, indem sie zu einer gefühlsmäßigen Bindung zwischen Kind und Elternteil beitragen. Das Bindungsverhalten des Kindes wird instinktiv in bestimmten Situationen (etwa bei Angst oder Stress) ausgelöst und soll das Kind vor Gefahren schützen, indem die Nähe der Mutter sichergestellt wird.

Bindung stellt, genau wie Essen, Trinken, Schlaf, Wärme etc. ein grundlegendes menschliches Bedürfnis dar.

Bowlby geht davon aus, dass sich Erfahrungen der ersten Lebensjahre festsetzen und nur schwer verändert werden können, neue Einflüsse im Jugend- und Erwachsenenalter, die sich durch einen Wechsel der Hauptbezugsperson ergeben, können jedoch modifizierend wirken.

Im Unterschied zur Psychoanalyse gesteht Bowlby Bindungsverhalten nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen zu. Bei Erwachsenen äußert sich dieses in Form von Schutz- und Trostsuche beim Partner, der entscheidende Unterschied zur Mutter-Kind-Bindung besteht in der Möglichkeit des Rollentausches. Beide Partner können sowohl Bindungs-, als auch Fürsorgeverhalten zeigen. Die biologische Funktion des Bindungsverhaltens Erwachsener wird in der gemeinsamen Aufzucht der Nachkommen gesehen. Im Folgenden werden die unterschiedlichen Bindungsstile näher betrachtet.

I. Bindungsverhalten bei Kindern

1. Die „Fremde Situation“

Kinder machen während ihrer Entwicklung unterschiedliche Erfahrungen, wie ihre Mütter auf

das gezeigte Bindungsverhalten reagieren und inwieweit das Ziel, Zustände von Angst oder Stress zu vermeiden, erreicht wird. Ainsworth und ihre Mitarbeiter entwickelten die sogenannte „Fremde Situation“, mit deren Hilfe die Qualität der Bindung zwischen Mutter und Kind (im ersten Lebensjahr) experimentell untersucht werden kann. Das Kind wird für dabei einige Zeit von der Mutter getrennt und sein Verhalten beobachtet.

Diese Testsituation stellt eine Abfolge von je 3-minütigen Episoden dar, wobei Mutter, Kind und eine fremde Person mit einbezogen werden.

Abfolge der Ereignisse in der Fremden Situation (nach Ainsworth et al., 1978)

Episode	Ereignisfolge	Anwesende Personen
1	Mutter und Kind betreten Raum	Kind, Mutter
2	Fremder betritt Raum	Kind, Mutter, Fremder
3	Mutter verlässt Raum	Fremder
4	Mutter kehrt zurück, Fremder verlässt Raum	Kind, Fremder
5	Mutter verlässt Raum	Kind, Mutter
6	Fremder kehrt zurück	Kind
7	Mutter kehrt zurück, Fremder geht	Kind, Fremder

Die Beobachtungsdaten wurden nach Ähnlichkeit und Unterschieden gruppiert, besonders aufschlussreich sind die Situationen, in denen die Mutter nach ihrer Abwesenheit zurückkehrt

Wichtige Ergebnisse:

- 1) SICHERE Kinder (66 %) zeigten bei der Trennung Stressreaktionen, ließen sich aber durch die Mutter schnell beruhigen und suchten Kontakt zu ihr.
- 2) UNSICHER-AMBIVALENTE Kinder (12 %) zeigten Trauer, verhielten sich aber bei der Rückkehr der Mutter gegenüber ambivalent. Sie suchten Nähe und zeigten gleichzeitig Ärger.
- 3) UNSICHER-VERMEIDENDE Kinder (22 %) zeigten keine offene Stressreaktion bei der Trennung und vermieden Nähe und Interaktion mit der Mutter nach deren Rückkehr.

Aufgrund einer beschleunigten Herzrate der unsicher-vermeidenden Kinder kann davon ausgegangen werden, dass diese sehr wohl Stress erlebten.

Alle Kinder wurden darüber hinaus auch im Haushalt beobachtet, um ihr Verhalten in natürlicher Umgebung beurteilen zu können. Es stellte sich heraus, dass der Bindungsstil entscheidend mit der Feinfühligkeit der Mutter zusammen hängt. Mütter sicherer Kinder interpretieren die Signale des Kindes richtig und gehen in angemessener Weise darauf ein, während Mütter ängstlicher (unsicher-ambivalenter) Kinder sich ihnen aus eigenem Antrieb nähern, ohne dabei die Bedürfnisse des Kindes genügend zu beachten. Mütter unsicher-vermeidender Kinder wiederum verhielten sich vergleichsweise kühl und zurückweisend.

2. Ergänzung: Vierter Bindungsstil bei Kindern

Main et al, (1985) und Femmer- Bombik (1987) weisen darauf hin, dass es Kinder gibt, die

sowohl Verhaltensweisen der vermeidenden als auch der ambivalenten Gruppe zeigen. Es wurden beispielsweise bizarre Verhaltensweisen, wie z.B. Annäherung an die Bindungsperson mit abgewendetem Kopf, im Ansatz abgebrochene Bewegungen, intensive Vermeidung nach intensiver Kontaktaufnahme oder ungerichteter Ausdruck von Affekten beobachtet. Diese Kinder sind eindeutig unsicher gebunden und werden dem Bindungsstil „desorganisiert“ zugeordnet. Bei den Eltern wird häufig von Verlusten der Bezugsperson oder von Misshandlungen während ihrer eigenen Kindheit berichtet. Es liegt also nahe, dass desorganisierte Kinder Eltern haben, die selbst stark verunsichert sind und diese Unsicherheit an ihre Kinder weitergeben.

3. Innere Arbeitsmodelle

Die Erfahrungen, die ein Kind mit seiner Mutter macht, beeinflussen sein Verhalten in späteren Beziehungen, da es schnell lernt, wie man die Bindungsfigur erreichen kann und wie sie reagieren wird. Außerdem vermittelt die Reaktionsbereitschaft der Bindungsfigur dem Kind, wie akzeptabel, liebenswert und kompetent es selbst ist, woraus sich für das Kind ein positives oder negatives Selbstbild entwickelt. Die Festsetzung von Erfahrungen im Gedächtnis zieht eine Anpassungsfunktion nach sich, der als Versuch ein Problem zu umgehen betrachtet wird. Personen haben bestimmte Erwartungen, mit denen sie ihren Mitmenschen begegnen, da sie glauben, deren Reaktionsbereitschaft bereits zu kennen. So ersparen sich beispielsweise vermeidende Kinder Frustration, wenn sie erst gar keine Hilfe erwarten. Diese inneren Arbeitsmodelle können wie folgt aussehen:

- 1) Ein Kind, das Unterstützung und Fürsorglichkeit erfahren hat, wird später auch vertrauensvoll Unterstützung suchen.
- 2) Ein Kind, dessen Mutter sich inkonsistent verhalten hat, wird später ängstlich die Reaktionsbereitschaft anderer beobachten und sich nicht sicher fühlen.
- 3) Ein Kind, das kaum Unterstützung erfahren hat, geht davon aus, dass man sich auf andere nicht verlassen kann. Es wird den Versuch, Hilfe zu erhalten, gar nicht mehr unternehmen. Damit hat es auch nicht mehr die Möglichkeit, gegenteilige Erfahrungen zu machen.

4. Stabilität des Bindungsstils

Zwei Untersuchungen von Ainsworth et al., (1978) mit dem Versuchsablauf der Fremden Situation kamen zu dem Ergebnis, dass auch noch 6 Monate nach der ersten Untersuchung (ebenfalls die Fremde Situation) die Übereinstimmung der Zuordnung in die Bindungsstile bei 81 % (1. Test), bzw. 96 % (2. Test) lag.

Da die kurzzeitige Trennung von der Mutter jedoch bei älteren Kindern kein Bindungsverhalten mehr auslöst, müssen andere Tests angewandt werden, um die Stabilität der Bindungsstile über längere Zeit untersuchen zu können. Hier bietet sich das Abfragen der inneren Arbeitsmodelle als geeignete Methode an. Durch Beantwortung der Kinder von Fragen wie „An wen wendest du dich bei Problemen“ kann auf den Bindungsstil geschlossen werden.

In einer Studie trennten Main et al. (1985) 50 sechsjährige Kinder für eine Stunde lang von deren Eltern, führten verschiedene Tests durch (z.B. Trennungsangstinterview, Diskussion über Fotos auf denen Trennungssituationen dargestellt waren, Überprüfung der Qualität der Eltern-Kind-Kommunikation) und verglichen die Ergebnisse mit denen aus der „Fremden Situation“, an der die Kinder 5 Jahre zuvor teilgenommen hatten. Bei den sicheren Kindern konnte offenes Verhalten den Eltern gegenüber beobachtet werden, die Kinder initiierten ein Gespräch und

reagierten positiv auf das Familienfoto. Vermeidende Kinder hingegen ignorierten das Familienfoto oder warfen es weg, auf das Foto mit der Trennungssituation (es wurde ein weggehendes Auto gezeigt) erwiderten sie, die Eltern kämen niemals wieder.

Die Bindungssicherheit der Mutter gegenüber im Alter von einem Jahr korrelierte mit der im Alter von 6 Jahren zu $r = .76, p < .001$.

Im Vergleich dazu korrelierte die Bindungssicherheit dem Vater gegenüber nur zu $r = .30, p < .05$.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, mit Längsschnittstudien die Bindungsstabilität zu überprüfen. Allerdings benötigen diese Studien viel Zeit und Aufwand, außerdem können drastische Veränderungen der Lebensumstände, wie z.B. der Tod eines Elternteils oder Scheidung eintreten, so dass keine Vorhersage des Verhaltens aufgrund des Bindungsstils im 1. Lebensjahr mehr gemacht werden kann. Aus diesem Grund wurden neue Methoden gesucht, mit denen sich die Stabilität des Bindungsstils untersuchen lässt. Das von Main et al. (1985) entwickelte Adult Attachment Interview (AAI) konzentriert sich auf die Erinnerung Erwachsener an deren frühkindliche Bindungserfahrungen. Bei der Auswertung wird mehr den stilistischen Merkmalen der Darstellung Beachtung geschenkt als den berichteten Erlebnissen. Die wichtigsten Kriterien zur Bestimmung des Bindungsstils sind dabei Offenheit und Kongruenz (Fähigkeit, Aussagen anhand von Beispielen zu belegen) im Interview. In diesen Studien konnte eine generationsübergreifende Stabilität der Bindungsstile festgestellt werden, der Grad der Sicherheit der im AAI ermittelt wurde korrelierte mit dem Grad der Sicherheit der Kinder in der „Fremden Situation“ zu $r = .62, p < .001$ (Mütter), bzw. $r = .37, p < .05$ (Väter).

Die Replikation an einer deutschen Stichprobe ergab, dass die Bindungssicherheit der Mütter in 78,6 % der Fälle identisch mit dem Bindungsstil des Kindes in der „Fremden Situation“ war. Auch eine Metaanalyse mit 18 Stichproben und über 800 Elternteil-Kind-Dyaden (Paarverhältnisse) zeigte einen hohen Zusammenhang zwischen den Bindungsstilen, wobei die Übereinstimmung zwischen Müttern und Kindern höher ist als zwischen Vätern und Kindern. Dieses Ergebnis verdeutlicht noch einmal, dass meist die Mutter die primäre Bezugsperson des Kindes und ihre Feinfühligkeit bestimmend für den Bindungsstil des Kindes ist.

II. Bindungsverhalten bei Erwachsenen

1. Messung der Bindungsrepräsentationen

„Die dreigeteilte Feststellung zur Erfassung des Bindungsstils Erwachsener“ ist die erste Meßmethode, die auf Paarbeziehungen anwendbar ist (Hazan & Shaver, 1987). Die Teilnehmer sollen sich für eine der folgenden Aussagen entscheiden, und zwar für diejenige, die ihnen als zutreffende Beschreibung erscheint.

- 1) Sicherer Bindungsstil: Ich finde es relativ leicht, anderen nahe zu sein. Ich mag es, wenn ich von anderen abhängen und sie von mir. Ich mache mir keine Sorgen darüber, von anderen verlassen zu werden oder dass mir andere zu nahe kommen.
- 2) Vermeidender Bindungsstil: Ich mag es nicht, anderen sehr nahe zu sein. Ich finde es schwierig, anderen vollkommen zu vertrauen und abhängig von anderen zu sein. Ich werde nervös, wenn jemand mir zu nahe kommt, und oft wollen Partner intimere Beziehungen mit mir, als mir lieb ist.
- 3) Ängstlich-ambivalenter Bindungsstil: Ich finde, dass andere zögern, mir so nahe zu kommen, wie ich es möchte. Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner mich nicht

wirklich liebt oder nicht bei mir bleiben will. Ich möchte mit einer anderen Person vollkommen verschmelzen, und dieser Wunsch verscheucht andere Leute manchmal.

Insgesamt wurde dieses Item 620 Personen im Alter zwischen 14 und 82 Jahren vorgelegt. Die folgende Verteilung der Bindungsstile entspricht fast genau derjenigen, welche bei Kindern gefunden wurde:

Sicher gebunden waren 56 % (Kinder: 66%), vermeidend gebunden 25 % (Kinder: 22 %) und als ambivalent konnten 19 % (Kinder: 12 %) eingestuft werden.

Hier ist allerdings kritisch anzumerken, dass sich die Verteilung bereits bei kleinen Formulierungsveränderungen

drastisch verschiebt und die Probanden oft Schwierigkeiten haben, sich einem Bindungsstil zuzuordnen.

Zudem bietet diese Methode weder eine Überprüfung der inneren Konsistenz der Aussagen noch eine quantitative Einschätzung, wie gut der ausgewählte Bindungsstil die Person tatsächlich charakterisiert. Außerdem ist unklar, ob die Bindungsstile nicht auch gemeinsam auftreten können.

2. Ergänzung: Vierter Bindungsstil

Bartholomew (1990) fügt auch bei den Erwachsenen einen vierten Bindungsstil hinzu, da er der Auffassung ist, Erwachsene verfügen im Gegensatz zu Kindern über Kontrolle, inwieweit sie sich auf Bindungen einlassen wollen. Er erweitert die Bindungstheorie durch den „ängstlich-vermeidenden“ Stil, welcher mit dem desorganisierten Stil bei Kindern verglichen werden kann. Im Gegensatz zu gleichgültig-vermeidenden Menschen, welche engen Beziehungen ausweichen, weil sie sich keine intimen Beziehungen wünschen, weichen ängstlich-vermeidende diesen Beziehungen aus, obwohl sie sich intime Beziehungen wünschen. Sie tun dies vermutlich aus Angst vor Enttäuschung. Bartholomew zog Bowlbys Idee der inneren Arbeitsmodelle heran und entwickelte ein Modell, in das die „Bindungsstile als Kombination positiver und negativer Selbst- und Fremdbilder“ (1990) eingeordnet werden. Diese Zusammenhänge konnten jedoch nicht repliziert werden, weshalb an dieser Stelle nicht weiter darauf eingegangen wird. Stattdessen wird in der Mehrzahl der Studien eine Interpretation der Dimensionen Angst (vor Trennungen oder Distanz; auch Angst, nicht genug geliebt zu werden) und Vermeidung (von Nähe und Intimität; auch Mangel an Bemühungen dem Partner gegenüber) im Zusammenhang mit den Bindungsstilen verwendet.

Die Messung dieser Dimensionen erfolgt anhand von Fragebögen mit speziellen Items, wobei die Items zum ängstlich-ambivalenten Stil eher auf dem Angstfaktor laden, die Items zu gleichgültig-vermeidenden Stil entsprechend auf dem Vermeidungsfaktor. Die Items zum ängstlich-vermeidenden Stil beinhalten beide Aspekte und betonen diese in gleicher Weise, wohingegen die Items zum sicheren Stil negativ auf beiden Faktoren laden.

Beispielitems:

Angstdimension: „Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner mich nicht genug mag.“

„Ich versuche meinen Partner dazu zu bewegen, dass er mehr Zeit mit mir verbringt.“

Vermeidungsdimension: „Ich fühle mich durch eine intensive Beziehung schnell eingeengt.“

„Meine allerintimsten Gefühle gehen meinen Partner nichts an.“

3. Stabilität des Bindungsstils

In verschiedenen Studien wurde die Stabilität von Bindungsstilen in Bezug auf den Lebenspartner untersucht. Die Zeitdauer zwischen Test und Retest betrug in einer Studie 8 Monate, die Übereinstimmung des Bindungsstils lag bei 60 %. In einer anderen Studie, welche über 4 Jahre lief, konnte sogar eine Übereinstimmung von 70 % festgestellt werden. Im Rahmen einer retrospektiven Befragung gaben 30 % der Probanden an, ihren Bindungsstil geändert zu haben. Dieses Ergebnis bestätigt die Wechselwirkung zwischen „mitgebrachtem“ Bindungsstil und aktuellen Prozessen in der Partnerschaft.

Die Frage, wann Bindungsstile sich ändern, wurde von Davilla, Burge & Hamman (1997) untersucht.

Sie verglichen in einem Zeitraum von 2 Jahren Einflüsse von aktuellen Stressoren und Lebensereignissen bei Frauen. Außerdem erforschten sie den Einfluss langfristiger Vulnerabilitätsfaktoren auf den Bindungsstil.

Interessanterweise traten bei den Personen, die ihren Bindungsstil änderten (30%), weder nennenswerte aktuelle Lebensereignisse noch eine Vielzahl von Stressoren im Vergleich zu den Personen mit unverändertem Bindungsstil auf. Stattdessen unterschieden sich die beiden Gruppen in Bezug auf ihre Vulnerabilitätsfaktoren. An Personen mit verändertem Bindungsstil konnten übermäßig oft psychische Störungen oder Persönlichkeitsstörungen festgestellt werden, zudem kamen diese Personen häufig aus nicht intakten Familien.

Darüber hinaus unterschieden sich die Änderer nicht von Personen mit konstant unsicherem Bindungsstil, welcher ebenfalls mit psychischen Problemen zusammen hängt.

Eine Änderung des Bindungsstils und psychische Probleme stehen folglich in engem Zusammenhang und können sich gegenseitig bedingen.

4. Bindungsstile und Beziehungsqualität

Kurze Übersicht über die verschiedenen Bindungsstile:

1) Sichere Personen

- sind glücklicher und zufriedener als unsichere
- fühlen sich stärker an den Partner gebunden und umsorgen ihn mehr
- haben konstruktive Möglichkeiten der Konfliktlösung zur Verfügung
- sind bindungsbereit
- investieren viel Zeit in die Partnerschaft
- sind zärtlich
- haben eine positive Kommunikation und wenig verletzende Streitereien

2) Ängstlich-ambivalente Personen

- beschäftigen sich ständig mit der Partnerschaft
- suchen extreme Nähe und verlieben sich oft auf den ersten Blick
- erleben ein Durcheinander an Gefühlen
- sind besonders eifersüchtig und klammernd
- idealisieren den Partner und sind abhängig von ihm

- haben sehr wenig Vertrauen in den Partner
- 3) Gleichgültig-vermeidende Personen
- akzeptieren den Partner oft nicht so, wie er ist
 - legen Wert darauf, sich selbst zu genügen
 - haben besonders wenig Vertrauen
- 4) Ängstlich-vermeidende Personen
- sind besonders frustriert
 - und ambivalent insofern, als sie sich über ihre Gefühle in der Partnerschaft im Unklaren sind

Über die Vermeidenden sind vergleichsweise wenig Eigenschaften bekannt, sie können als Gegenspieler zu den Sicherem betrachtet werden.

Daraus folgt, dass man die entsprechenden Eigenschaften der sicheren Personen nur mit negativen Vorzeichen versehen und dann den vermeidenden Personen zuschreiben kann.

In diesen Beschreibungen spiegelt sich dann sehr deutlich die Antihaltung Vermeidender der Liebe gegenüber wieder. Sie zeichnen sich durch eine zu schwere Auslösung des Bindungsverhaltens aus, ängstlich-ambivalente dagegen durch eine zu leichte.

In einer Studie von Hazan & Shaver (1987) wurde herausgefunden, dass sichere Personen im Durchschnitt 10 Jahre mit ihrem Partner zusammen sind, unsichere hingegen nur 5 Jahre.

Ähnliche Ergebnisse liegen bezüglich der Scheidungsrate vor. Lediglich 6 % der sicheren Personen hatten bereits eine Scheidung hinter sich, bei den ängstlich-ambivalenten waren es 10 %, und bei den vermeidenden sogar 12 %.

5. Bindungsstile und Partnerwahl

Kirckpatrick & Davis (1994) fanden eine paarspezifische Ballung bestimmter Kombinationen von Bindungsstilen.

- sichere sind bevorzugt mit sicheren und
- ängstlich-ambivalente mit vermeidenden zusammen

Für dieses Phänomen werden verschiedene Interpretationsansätze vorgeschlagen. Bei Betonung des Einflusses des in die Beziehung mitgebrachten Bindungsstils wird angenommen, dass sich die Personen bewusst auswählen und ihre Störungen in komplementärer Weise ausleben. Betont man andererseits den Einfluss der Beziehungsdynamik, so geht man von einer Entwicklung des Bindungsstils im Laufe der Beziehung aus. So kann beispielsweise ein sicherer Mensch durch das zurückweisende Verhalten des Partners ängstlich werden.

Bei den sicheren Personen kann die Paarbannung untereinander ebenfalls auf gezielte Auswahl auf vergleichbarem Niveau seelischer Gesundheit und sozialer Kompetenz hinweisen, zudem steigt die eigene Sicherheit durch das unterstützende Verhalten des Partners, so dass beide zunehmend sicherer werden.

Paare mit zwei sicheren Personen sind unter allen Kombinationen von Bindungsstilen die häufigsten, glücklichsten und stabilsten. Die Wahrscheinlichkeit einer Trennung ist bei vermeidenden Frauen und ängstlichen Männern am Größten, was im Einklang mit Statistiken steht, nach denen die Trennung meist von Frauen ausgeht. Ebenfalls überzufällig häufig sind Beziehungen zwischen vermeidenden Männern und ängstlichen Frauen. Obwohl hier die

Unzufriedenheit der Partner am Größten ist, führen sie sehr stabile Beziehungen. Das vermeidende, zurückweisende Verhalten des Mannes, sowie das ängstliche, klammernde Verhalten der Frau sind gut mit den Klischees der traditionellen Geschlechterrollen vereinbar, so dass die Personen nur das erleben, was sie erwarten und deshalb die Beziehung gar nicht in Frage stellen. Ängstliche Frauen sehen sogar eine Herausforderung darin, das zurückweisende Verhalten des Partners zu durchbrechen, während die vermeidenden Männer im Sinne der Equity-Theorie von der vermehrten Zuwendung der Frau profitieren.

6. Bindungsstile und Persönlichkeit

Als Grunddimensionen der Persönlichkeit gelten die Merkmale

- Neurotizismus (Neigung, negative Gefühle zu erleben)
- Extraversion (Neigung, soziale Interaktion und Aktivität zu erleben)
- Offenheit für neue Ideen und Erfahrungen
- Freundlichkeit (positive Gedanken und Vertrauen in Bezug auf andere Menschen))
- Gewissenhaftigkeit in der Planung und Ausführung von Tätigkeiten

Ergebnisse:

- Sichere zeigen am wenigsten Neurotizismus, die höchste Extraversion und die höchste Freundlichkeit
- Ängstlich-ambivalente und vermeidende unterscheiden sich nicht bedeutsam. Die erwartete Neigung Vermeidender, besonders wenig offen für neue Erfahrungen und sehr introvertiert zu sein, wurde nicht bestätigt. (Nur Vermeidung von emotionaler Nähe, nicht von Geselligkeit!)

7. Bindung und Beruf

Eine Untersuchung von Hazan & Shaver (1996) widmete sich der Frage, inwieweit sich der Bindungsstil eines Menschen auch auf dessen Fähigkeit, Probleme der Arbeitswelt bewältigen zu können, auswirkt.

Sie kamen zu den Ergebnissen, dass sichere Personen zufrieden mit Beruf, Bezahlung, Kollegen und Aufstiegschancen sind, während ängstlich-ambivalente um ihren Arbeitsplatz fürchten, vergleichsweise wenig verdienen und auf dem Arbeitsplatz nach Anerkennung suchen. Sie sehen die Arbeit unter dem Gesichtspunkt, das Wohlwollen anderer Personen zu gewinnen und sind leicht verletzlich durch mangelnde Aufmerksamkeit und Beachtung. Sie schätzen Teamarbeit, betonen allerdings den Beziehungsaspekt der Arbeit, worunter die Leistung leiden kann. Vermeidende wiederum sind unzufrieden mit Kollegen, bevorzugen individuelle Arbeit und messen dieser große Bedeutung zu. Für sie hat die Arbeit einen höheren Stellenwert als Liebe, was ihnen ermöglicht, Beziehungen aus dem Weg zu gehen. Gleichzeitig dient die Arbeit ihnen als Entschuldigung für Unvermögen soziale Kontakte aufzubauen.

III. Bindungsverhalten bei Kindern und Erwachsenen im Vergleich

	Kinder	Erwachsene
Bindungsverhalten	Weinen, Nachlaufen	Schutz- und Trostsuche
Adressat des Bindungsverhaltens	Wichtigste Bezugsperson, meistens die Mutter	Politische oder religiöse Verbände, Bindungsperson meist außerhalb der Familie, Partner
Auslöser des Bindungsverhaltens	Furchtauslösende Situation, Antizipation des Weggehens der Mutter, Bindungsperson ist unzugänglich	Unbekannte Situation mit nicht abschätzbaren Folgen Furcht (unterschiedlich bei den verschiedenen Bindungsstilen): <ul style="list-style-type: none"> - sichere suchen bei großer Angst Unterstützung (Je mehr Angst, desto mehr Suche nach Unterstützung) - vermeidende suchen nur bei geringer Angst Unterstützung (Je mehr Angst, desto weniger Suche nach Unterstützung, da das Risiko, keine Unterstützung zu bekommen, sonst zu groß erscheint)