

5 Interpersonale Beziehungen	101
5.1 Begriffsbestimmung	101
5.2 Von der flüchtigen Bekanntschaft zur festen Beziehung	101
5.2.1 Interpersonale Attraktion	101
5.2.2 Beziehungstypen.....	104
5.3 Der Einfluss sozialer Beziehungen auf kognitive, emotionale und somatische Prozesse	106
5.3.1 Beziehungen und Gesundheit	106
5.3.2 Die mentale Repräsentation von Beziehungen	108
5.4 Liebesbeziehungen	111
5.4.1 Partnerwahl	111
5.4.2 Liebe	114
5.5 Erhalt und Auflösung von Beziehungen	118
5.5.1 Stabilität von Beziehungen	118
5.5.2 Beziehungskonflikte	119
5.5.3 Trennung	120
Kapitelzusammenfassung	122
Weiterführende Literatur	123
Übungsaufgaben	123

6 Selbst und Identität	124
6.1 Selbsterkenntnis	124
6.1.1 Begriffsbestimmung	124
6.1.2 Quellen selbstbezogenen Wissens	124
6.2 Repräsentation, Struktur und Variabilität des Selbst	128
6.2.1 Selbstschemata	128
6.2.2 Selbstkomplexität	129
6.2.3 Variabilität des Selbst	130
6.2.4 Inklusivitätsgrad des Selbst	130
6.2.5 Konstruktion eines konsistenten Selbstbilds	132
6.3 Das Selbst in Aktion	133
6.3.1 Selbstaufmerksamkeit und Selbstüberwachung	133
6.3.2 Selbstregulation	135
6.3.3 Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz	136
Kapitelzusammenfassung	138
Weiterführende Literatur	138

5 Interpersonale Beziehungen.....	101
5.1 Begriffsbestimmung	101

Dyaden (d.h. zwei Personen)

enge Beziehungen:

- a) ein hohes Maß an wechselseitiger Abhängigkeit besteht,
- b) die Partner auf unterschiedlichen Ebenen (kognitiv, affektiv und verhaltensbezogen) Einfluss aufeinander ausüben,
- c) dieser Einfluss intensiv ist, i.d.R. als positiv erlebt wird und in unterschiedlichen (und nicht nur wenigen) sozialen Situationen besteht, und
- d) alle diese Eigenschaften die Beziehung über eine gewisse Dauer kennzeichnen

→ Wohlbefinden

5.2 Von der flüchtigen Bekanntschaft zur festen Beziehung	101
5.2.1 Interpersonale Attraktion	101

Merkmale des Kontexts

- Häufigkeit → Vertrautheit, schon 40 sek. reichen: Saegert, Swap, & Zajonc (1973) = Mere-Exposure-Effekt

Merkmale der Zielperson

- Attraktivität → (Langlois et al. 2000) - Durchschnittlichkeit ihrer Gesichtszüge – je attraktiver, desto mehr andere positive Eigenschaften zu (z.B. Feingold, 1992)

Merkmale der Beziehung zwischen Beobachter und Zielperson:

- Ähnlichkeiten im Hinblick auf persönlich relevante Einstellungen (Byrne, 1971).
 - Grundlage für gemeinsame Aktivitäten,
 - sie selbst auch mögen (z.B. Condon & Crano, 1988)
 - in ihren Einstellungen bestätigt
 - selbst bei negativem Selbstbild (Swann, Hixon, & De La Ronde, 1992).

Merkmale des Beobachters

- kongruent zur eigenen Stimmung beurteilt (z.B. Fedorikhin & Cole, 2004).
- selbst in positiver Stimmung sind, als wenn ihre Stimmung beeinträchtigt ist (z.B. Gouaux, 1971).

hard-to-get' Effekte

- empirisch nicht bestätigen Wright und Contrada (1986)

Reaktanztheorie

- halten Menschen in einer Situation wie bei Shakespeare beschrieben als Reaktion auf ein Verbot oder Hindernis an ihrem Verhalten mit besonderem Nachdruck fest.

5.2.2 Beziehungstypen..... 104

Austausch oder Interdependenzansatz (z.B. Thibaut & Kelly, 1959; Blau, 1964).

- voneinander abhängig
- materieller, sozialer oder psychologischer Ressourcen.
- Beziehung aufgenommen/fortgesetzt, wenn
 - a. Nutzen (Bedürfnisbefriedigung) die wahrgenommenen Kosten (eigene Investitionen) übersteigt und
 - b. das Resultat über dem erwarteten Ergebnis der besten Beziehungsalternative liegt (z.B. der möglichen Beziehung zu einer anderen Person).

Unterscheidung von Beziehungen

- Normen oder Prinzipien, nach denen das wechselseitige Geben und Nehmen von Ressourcen erfolgt (z.B. Clark & Mills, 1993).
 - Austauschbeziehungen („exchange relationships“) → Gleichheitsprinzip
 - Kollegen
 - Bekannte
 - Fremde
 - Nachbarn
 - Gemeinschafts- (oder auch sozial motivierte) Beziehungen („communal relationships“) → Bedürfnisprinzip
 - Liebesbeziehungen
 - Familie
 - enge Freunde

Grad an Selbstenthüllungen.

- Gleichheitsprinzip
- „Dosierung“ von Selbstenthüllungen

5.3 Der Einfluss sozialer Beziehungen auf kognitive, emotionale und somatische Prozesse	106
5.3.1 Beziehungen und Gesundheit	106

- stärker sozial eingebunden sind, sind auch glücklicher (für einen Überblick z.B. Argyle, 1987; Myers & Diener, 1995).
- Metaanalyse von Wood und Kollegen (1989), dass verheiratete Personen durchschnittlich zufriedener
- dritte Variable: genetische Prädispositionen
- Neigung zu guter/schlechter Stimmung → Aufnahme/Erhalt von Beziehungen (Lykken & Tellegen, 1996).
- (mit Hilfe der sogenannten „experience sampling“ Methode, Larson & Csikszentmihalyi, 1983). → Alltagsempfindungen in Echtzeit festhalten
- negative Effekte durch Tod, Trennung, Einsamkeit (→ Anzahl und Qualität von Beziehungen tatsächlich vs. gewünscht)
- Wunsch allein zu sein → nicht einsam (Burger, 1995).
- Einsamkeit, Ursachen:
 - mangelnde soziale Fähigkeiten
 - Bindungsstil
- Korrelation soziale Beziehung – körperliche Gesundheit Berkman, 1995).
- drei grundlegende Funktionen sozialer Unterstützung
 - emotional
 - bei Bewertung/ Entscheidungsfindung
 - instrumentell = materiell/finanziell
- Immunsystem → (z.B. Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaser, 1996).

5.3.2 Die mentale Repräsentation von Beziehungen 108

- Erwartungen → selbst erfüllende Prophezeiung
- Beziehungsschemata, die nach Baldwin (1992) drei Komponenten
 - Selbst-Schema
 - Partner-Schema
 - Skript über Interaktionssequenzen
- Verhalten abstimmen/vorhersagen
- Ainsworth (1978) unterschied zwischen drei Typen von Beziehungen (Kleinkinder)
 - sicher
 - vermeidend
 - ängstlich/ambivalent
- Hazan und Shaver (1987) romantische Beziehungen auch Typen nach Ainsworth
 - sicher → befriedigend, glücklich, vertrauensvoll
 - vermeidend → Furcht vor Intimität, Liebe zum Scheitern verurteilt
 - ängstlich → Höhen und Tiefen, extreme Hingabe/Eifersucht
- spätere Untersuchung dazu (Mickelson, Kessler, & Shaver, 1997).
- Kirkpatrick und Hazan (1994) – Veränderbarkeit des Beziehungsstils

5.4 Liebesbeziehungen	111
5.4.1 Partnerwahl	111

romantic relationships:

- ähnlich → positiven assortativen Paarung
- Buss (1985) Merkmale: Alter, Bildung, Religion und ethnischer Hintergrund
- Unterschiede zwischen den Geschlechtern - Buss und Mitarbeiter (1989)
 - Männer: hübsch, sexuell unerfahren
 - Frauen: Finanzen, Ehrgeiz/Fleiß
 - evolutionäre Prozesse
- Alice Eagly (1987) – Rollenerwartungen/ Geschlechtsstereotypen – Ergänzung – nochmalige Untersuchung der Daten von Buss – bei größerer Gleichstellung weniger Unterschiede in Präferenzen
- Trennung von kulturellen und evolutionären Einflüssen

5.4.2 Liebe	114
Erste Karteikarte	

- (Rubin, 1973) – Liebe und Zuneigung unabhängig
- Fehr und Russel (1991) – 93 Arten von Liebe
- John Alan Lee (1973) – Klassifikationssystem:
 - Eros
 - Ludus
 - Storge (freundschaftlich)
 - Pragma (kalkulierend)
 - Agape (aufopfernd)
 - Mania (obsessiv)
- Sternberg (1986; 1987) Dimensionen/Komponenten:
 - Intimität = Zuneigung, Wohlwollen, Verbundenheit, Unterstützung (warm)
 - Leidenschaft = Romantik, Sex (heiß)
 - Bindung = kognitive Entscheidung (kalt)
- Elaine Hatfield (1988)
 - leidenschaftlich
 - kameradschaftlich
- Zillmann (1984): Missattribution = Erregungstransfer, eigentlich durch 1. Stimulus hervorgerufen, auf 2. Stimulus attribuiert
- (Dutton & Aron, 1974) Hängebrücke + attraktive Frau

Liebe zweite Karteikarte

- (z.B. White, Fishbein, & Rutstein, 1981) – Anstrengung → Emotionen intensiver
- Berscheid und Meyers (1996) – Liebe – Verliebtsein – sexuelle Anziehung
- (Simpson, Campbell, & Berscheid, 1986) – Partner heiraten, wenn alle Eigenschaften, die man sich an ihm wünscht, aber nicht verliebt in ihn? 1967 die meisten ja, 1987 die meisten nein.
- Hatfield (1988) – kameradschaftliche Liebe: Sicherheit, Vertrauen und Stabilität
- kameradschaftliche Liebe weniger intensiv, dafür aber anhaltender (Sprecher & Regan, 1998).
- kameradschaftliche Liebe: hohes Maß an Selbstenthüllung
- mit zunehmender Nähe in der Beziehung weniger häufig auf (Not-)Lügen zurückgreifen (DePaulo & Kashy, 1998).
- westliche Kulturen: (Dindia & Allen, 1992). – Selbstenthüllungstendenz bei Frauen stärker
- in China nicht: (Wheeler, Reis, & Bond, 1989).

5.5 Erhalt und Auflösung von Beziehungen	118
5.5.1 Stabilität von Beziehungen	118

- Investitionsmodell von Caryl Rusbult (z.B. Rusbult, Olsen, Davis, & Hannon, 2001) → Commitment:
 - Verhalten: Absicht, Beziehung aufrechtzuerhalten
 - emotional: Bindung
 - kognitiv: sich auch zukünftig als Paar sehen
 - Stärke Commitment abhängig von:
 - Zufriedenheit – nicht stabil (z.B. Markman, 1979; Smith, Vivian, & O’Leary. 1990).
 - Alternativen – allein oder anderer Partner (Buunk, 1987)
 - Investitionen – Beendigung kostspielig
 - (In)Stabilität von Beziehungen (z.B. Rusbult & Buunk, 1993).

5.5.2 Beziehungskonflikte 119

- (Sprecher, 1994) – Kommunikationsprobleme
- Kommunikation in gestörten Beziehungen:
 - *Reziprozität negativer Affektivität (negative affect reciprocity)*: → tit-for-tat Prinzip
 - Lächeln geradezu übersehen wird, während auf jedes Stirnrunzeln und jeden verzogenen Mundwinkel eine scharfe Reaktion folgt (Gottman & Levenson, 1988).
 - *Mitteilungsbedürfnis / Rückzugs-Interaktionsmuster (demand / withdraw interaction pattern)*:
 - Frauen berichten auch intensivere Emotionen (Grossman & Wood, 1993). – wünschen Diskussion + Verbalisieren, Männer nicht
- Attributionsmustern (Bradbury & Fincham, 1992).
 - glücklich – beziehungsdienlich → unerwünscht – situational → wünschenswert - Persönlichkeit
 - unglücklich → *distress-maintaining attributions* – Spannung erhalten, positiv = external, negativ internal

5.5.3 Trennung 120

Kapitelzusammenfassung 122
Weiterführende Literatur 123
Übungsaufgaben 123

- stark erhöhte Scheidungsraten
- negativ auf das Wohlergehen der Kinder (Amato & Keith, 1991) und auf Gesundheit aller Beteiligten
- (Hemstrom, 1996). – wer nach Scheidung heiratet, höhere Sterblichkeit als Nicht-Geschiedene, aber gesünder als Leute, die nach Scheidung Singles bleiben
 - Ausbleiben von sozialer Unterstützung
 - zusätzliche Stressoren (Sorgerechtsstreit etc.)
- Linda Waite und ihre Kolleginnen (2009) –
 - Verbesserung Wohlbefinden nach Trennung –
 - Dauer negativer Effekt –
 - geschlechtsspezifische Effekte
- Kognition: Repräsentation der Trennung – selbst retrospektiv in aktiver Rolle = Trennung gewollt → Gray und Silver (1990) auch nach 3 Jahren → Kontrollbedürfnis → weniger Bedauern/Distress, bessere Bewältigung
- nehmen sich als Opfer wahr

- Trennung durch Tod des Partners

- Stroebe und Stroebe (1993) – Verlauf nach Todesfall:
 - Trauer, Depression, Verlust, Störung der Aktivitäten
 - 6 Monate später: Verbesserung bis 12 bis 18 Monate, überwunden nach 2 bis 3 Jahren
 - Sterblichkeit in Monaten nach Tod höher, nach 2-3 Jahren wieder normal
- Camille Wortman und ihre Kollegen (z.B. Wortman, Silver, & Kessler, 1993)
 - Individuelle Überzeugungen → Reaktionen
- (Bolger & Zuckerman, 1995) – Stressbewältigung
 - Einfluss Persönlichkeitsmerkmale → Wahl der Copingstrategien

Übungsaufgaben

1. Welche Faktoren begünstigen die Entwicklung interpersonaler Attraktion?
2. Worin unterscheiden sich Austausch- und Gemeinschaftsbeziehungen?
3. Was sind die drei Komponenten eines Beziehungsschemas?
4. Welche Stile der Liebe unterscheidet Lee (1973)?
5. Was ist das *demand / withdraw interaction pattern* und inwiefern erschwert es die Konfliktbewältigung?

Antworten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.