Franziska Schmahl
Verbundenheit und Autonomie in Paarbeziehungen
Bedingungen und Folgen partnerschaftlicher Bedürfniserfüllung
2012 / 326 Seiten / 27,80 €
ISBN 978-3-89574-797-7
Verlag Dr. Köster, Berlin
www.verlag-koester.de

# 1. Verbundenheit und Autonomie in Paarbeziehungen

Gelungene Paarbeziehungen leisten einen wichtigen Beitrag zum individuellen Wohlbefinden, wie vielfach empirisch nachgewiesen werden konnte (u.a. Braithwaite, Delevi & Fincham, 2010). Instabile oder unzufriedene Beziehungen werden dagegen in Gesundheitssurveys als einer der bedeutendsten Einflussfaktoren für die Entwicklung psychischer Störungen, wie beispielsweise Angststörungen oder affektive Störungen, angesehen (Whisman, 2007). In vielen Studien bleibt jedoch unklar, auf welche Art und Weise eine Paarbeziehung individuelles Wohlbefinden beeinflusst (u. a. Berscheid & Regan, 2005; Lucas & Dyrenforth, 2006). Als ein möglicher Wohlbefinden fördernder Mechanismus kann die Erfüllung wichtiger psychischer Bedürfnisse im Rahmen von Paarbeziehungen angesehen werden. Vor allem der Erfüllung des Bedürfnisses nach partnerschaftlicher Verbundenheit wurde in der Vergangenheit große wissenschaftliche Beachtung geschenkt (u. a. Baumeister & Leary, 1995; La Guardia & Patrick, 2008). Dabei basiert das Gefühl von Verbundenheit im Kontext von Paarbeziehungen auf der Selbstöffnung intimer Gedanken und Gefühle und der Erfahrung emotionaler Nähe in der Beziehung zu einem wertschätzenden Partner (Patrick et al., 2007). Dass in Paarbeziehungen auch die Erfüllung des Bedürfnisses nach Autonomie eine Rolle spielt, wurde lange Zeit in der Forschung vernachlässigt. In den letzten beiden Jahrzehnten lenkten jedoch immer mehr Autoren ihr Augenmerk auf das Bedürfnis nach Autonomie im partnerschaftlichen Kontext – oft mit Bezug auf die Selbstbestimmungstheorie von Ryan und Deci (2008). Die Möglichkeit, in einer Partnerschaft selbstbestimmt handeln und Einfluss auf das Beziehungsgeschehen nehmen zu können, steht dabei im Zentrum partnerschaftlicher Autonomie.

## 1.1 Verbundenheit und Autonomie als Bedürfnisse in Paarbeziehungen

Die Idee, dass es zwei grundlegende Themen im menschlichen Leben gibt - das Streben nach der Verwirklichung der eigenen Ziele und das Streben nach der Verbundenheit mit wichtigen Bezugspersonen - wurde in der Vergangenheit von Theoretikern verschiedener wissenschaftlicher Schulen aufgegriffen (u. a. Angyal, 1951; Bakan, 1966; Franz & White, 1985). In klassischen psychologischen Bedürfnistheorien von Murray (1938) oder Maslow (1955) fanden diese Bestrebungen als basale menschliche Bedürfnisse nach Verbundenheit bzw. nach Autonomie und Selbstverwirklichung Eingang. Darüber hinaus gewannen solche Bedürfnisse auch in aktuelleren psychologischen Theorien wie der Selbstbestimmungstheorie (SDT; Ryan & Deci, 2008) wieder mehr Beachtung,

da sie als motivationale Konstrukte besonders geeignet erschienen, um individuelles Wohlbefinden und die Persönlichkeitsentwicklung vorherzusagen (Baard, Deci & Ryan, 2004; Ryan, 1995). Aus der Perspektive der Selbstbestimmungstheorie, welche mit dem Fokus auf Bedürfniserfüllung im sozialen Kontext als erste Theorie einen motivationalen Bezugsrahmen für Beziehungsprozesse liefert, hat die Erfüllung der Bedürfnisse nach Verbundenheit und Autonomie nicht nur eine große Relevanz im Kontext von Eltern-Kind- oder Lehrer-Schüler-Beziehungen, sondern auch bezüglich der Gestaltung und Aufrechterhaltung von Paarbeziehungen (z. B. La Guardia & Patrick, 2008; Patrick et al., 2007). Verbundenheit und Autonomie werden im Rahmen der Selbstbestimmungstheorie neben dem Bedürfnis nach Kompetenz als basale psychische Bedürfnisse des Menschen konzeptualisiert, deren Erfüllung als "*essential for ongoing psychological growth, integrity, and well-being*" (Deci & Ryan, 2000, S. 229) gilt.

In diesem Zusammenhang erscheint eine Abgrenzung der beiden motivationalen Konstrukte „Bedürfnis" und „Motiv" notwendig. Während Bedürfnisse als angeborene und universelle Bestrebungen aller Menschen verstanden werden, deren Erfüllung immer mit Wohlbefinden und persönlichem Wachstum verknüpft ist (Ryan & Deci, 2008), werden Motive dagegen als erworbene, relativ zeitstabile Dispositionen bzw. als nicht vollständig bewusste, kognitiv-emotionale Netzwerke betrachtet, die in ihrer Ausprägung je nach lebensgeschichtlicher Prägung interindividuell variieren (McClelland, 1985). So kann sich beispielsweise infolge einer übermäßigen Leistungsorientierung der Eltern bereits in der Kindheit ein oft implizites Leistungsmotiv herausbilden (McClelland, Atkinson, Clark & Lowell, 1953). Solche als „extrinsisch" bezeichneten Motive (Deci & Ryan, 2000), die ebenso wie Bedürfnisse handlungsleitend sind, können je nach ihrer Ausrichtung die intrinsische Bedürfniserfüllung beeinträchtigen. Im Folgenden soll der Fokus auf der Erfüllung der *Bedürfnisse* nach Verbundenheit und Autonomie in Paarbeziehungen liegen, von der universell, also für jeden Menschen, positive Auswirkungen angenommen wird (Deci & Ryan, 2000). Unterstützung findet die Annahme der Universalität von Bedürfnissen durch die empirische Bestätigung der interkulturellen Validität von Verbundenheit und Autonomie (siehe Deci & Ryan, 2000).

Verbundenheit oder das Bedürfnis nach Zugehörigkeit bezieht sich in der Selbstbestimmungstheorie auf das Streben nach starken und stabilen interpersonellen Bindungen (Baumeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2000b). Die Ver-

bundenheit in der Paarbeziehung wird hierbei über die wahrgenommene Wertschätzung und Fürsorge durch den Beziehungspartner bzw. die gefühlte Nähe und Intimität in der Beziehung erfasst. Diese Operationalisierung von Verbundenheit weist damit Ähnlichkeiten mit Prozessmodellen der Intimität auf, welche Intimität nicht nur durch Charakteristika der sich-öffnenden Person determiniert sehen, sondern auch durch die wahrgenommene Responsivität und Wertschätzung des Partners (u. a. Laurenceau & Kleinman, 2006; Prager, 1995; Reis, Clark & Holmes, 2004; Reis & Shaver, 1988). Unter Autonomie im Kontext naher Beziehungen wird das Gefühl von Selbstbestimmtheit und potentieller Einflussnahme auf die Beziehung verstanden (s.a. „Basic Need Satisfaction in Relationships Scale", La Guardia et al., 2000). Autonomie ist somit nicht mit Unabhängigkeit oder Separiertheit gleichzusetzen: *„autonomy does not entail being subject to no external influences"* (Ryan, 1993, S. 10). So werden Verbundenheit und Autonomie auch nicht als Enden eines bipolaren Kontinuums begriffen, sondern vielmehr als zwei zentrale menschliche Bedürfnisse, die über das Leben hinweg koexistieren und sich gegenseitig beeinflussen (Guisinger & Blatt, 1994). Reife Formen von Autonomie zeichnen sich dadurch aus, dass sich das Individuum seiner eigenen Bedürfnisse bewusst ist und basierend darauf selbstbestimmt handeln kann – gleichzeitig jedoch auch in der Lage ist, die Bedürfnisse des Partners zu berücksichtigen, ohne sich in seiner Autonomie eingeschränkt zu fühlen (Knee, Lonsbary, Canevello & Patrick, 2005). Reife Formen von Verbundenheit ermöglichen emotionale Nähe und Vertrauen zum Beziehungspartner, ohne dabei die eigene Identität zu untergraben. Beziehungsreife involviert folglich eine gleichwertige Integration von Verbundenheit und Autonomie in Beziehungen (Harter et al., 1997; Schultz & Selman, 1998). Aus dieser Perspektive ist die Balance von Verbundenheit und Autonomie auch notwendig für ein gesundes psychisches Funktionieren und für das Gelingen von Paarbeziehungen (Blatt & Blass, 1996; Neff & Harter, 2002). Damit unterscheidet sich die Perspektive der SDT von vielen früheren Theorien, die davon ausgingen, dass Verbundenheit und Autonomie in Paarbeziehungen eine anhaltende Spannung oder einen Konflikt widerspiegeln (u. a. Murray, 1938). Die dialektische Perspektive der SDT wird auch von empirischen Studien bestätigt, die zeigen, dass Verbundenheit und Autonomie im besten Falle miteinander vereinbare und gegenseitig förderliche Bedürfnisse in Paarbeziehungen sind. So finden sich zum Beispiel enge, positive Zusammenhänge zwischen der Autonomie und der Intimität der Partner in Paarbeziehungen Erwachsener (Rankin Esquer, Burnett, Baucom &

Epstein, 1997) sowie zwischen Gefühlen von Autonomie und der individuellen Bindungssicherheit (La Guardia et al., 2000).

Neben der Selbstbestimmungstheorie nehmen auch andere theoretische Ansätze eine dialektische Perspektive auf Verbundenheit und Autonomie in Paarbeziehungen ein. So beschrieb Bakan (1966) zwei basale Modalitäten menschlichen Seins – „Communion“ und „Agency“ – und betonte die Notwendigkeit, diese beiden Bestrebungen in ein Gleichgewicht zu bringen. Er ging davon aus, dass „Agency“ bzw. der Fokus auf das Selbst durch den Fokus auf Andere respektive „Communion“ abgeschwächt werden muss, da andernfalls destruktive Auswirkungen für das Individuum und die Gesellschaft zu erwarten seien. Eine notwendige Abschwächung von „Communion“ vernachlässigte Bakan in seiner Theorie und konzipierte Communion als ausschließlich mit positiven Effekten verbundene Orientierung. Helgeson und Fritz (1994) erweiterten Bakans Ansatz in ihrer Persönlichkeitstheorie um das Konzept der übermäßigen Communion, das durch die Vernachlässigung eigener physischer und psychischer Bedürfnisse zu Gunsten der Bedürfnisse anderer (fehlender Selbst-Fokus) und übermäßige Involvierung in die Belange anderer (extremer Anderen-Fokus) gekennzeichnet ist. Als genauso negativ – ähnlich wie Bakan – sahen sie die ungemilderte Agency an – charakterisiert durch einen exzessiven Fokus auf das Selbst und eine negative Sicht anderer Personen. Eine dichotomisierte Form der Persönlichkeit, ein „Entweder-oder“ in der Fokussierung auf das Selbst bzw. auf Andere definierten Helgeson und Fritz als besonders maladaptiv und bewerteten einen balancierten Umgang mit den beiden Strebungen nach Verbundenheit einerseits und Autonomie andererseits als erstrebenswert und besonders günstig für die eigene psychische und physische Gesundheit und das Eingehen und Aufrechterhalten von zufriedenstellenden Beziehungen.

In Anlehnung an die von Helgeson und Fritz postulierten Persönlichkeitsstile entwickelten Harter und Kollegen (Harter et al., 1997; Neff & Harter, 2002; Neff & Harter, 2003) schließlich eine Theorie zu Beziehungsstilen, basierend auf den beiden Dimensionen Verbundenheit und Autonomie. Harter und Kollegen nahmen an, dass die Integration oder Balance von Verbundenheit und Autonomie in einer Partnerschaft der adaptivste Umgang mit diesen beiden Bedürfnissen sei. Dem balancierten Beziehungsstil, bei dem Verbundenheit und Autonomie gleichwertig in einer Beziehung ge- und erlebt werden, ordneten sie den Begriff „Mutuality“ (dt. Gemeinsamkeit) zu. Im Kontrast dazu ste-

hen die beiden weniger adaptiven Stile, „Selbstfokussierte Autonomie“ und „Fremdfokussierte Verbundenheit“, die sich durch eine übermäßige Fokussierung auf Autonomie bzw. Verbundenheit auszeichnen. Personen mit dem Beziehungsstil „Selbstfokussierte Autonomie“ verhalten sich entsprechend Harters Befunden (1997) dominant gegenüber dem Beziehungspartner, ziehen klare Grenzen zwischen sich und dem anderen und fühlen sich unwohl mit Intimität. Fremdfokussiert verbundene Personen ordnen sich demgegenüber in Beziehungen eher unter und vernachlässigen eigene Bedürfnisse, sind jedoch sehr sensibel für die Bedürfnisse und Gefühle des Partners. Personen mit einem balancierten Beziehungsstil halten eigene Bedürfnisse und die des Partners im Gleichgewicht, verfügen über flexible Grenzen dem Partner gegenüber, sind sensibel für eigene Gefühle und die des Partners und fühlen sich sicher in ihrer Beziehung. An einer Stichprobe von über 3000 erwachsenen Personen konnten Harter und Kollegen zeigen, dass 70% der Teilnehmer einen balancierten Stil aufwiesen, wohingegen ein viel kleinerer Anteil Autonomie oder Verbundenheit in ihrer Partnerschaft überbetonten. Die Prävalenz des balancierten Beziehungsstils scheint dabei ähnlich hoch unter älteren Erwachsenen (Harter et al., 1997; Neff & Harter, 2002) wie unter jungen Erwachsenen im Collegealter (Neff & Harter, 2003) zu sein. Auch waren keinerlei Geschlechtsunterschiede in der Verteilung der Beziehungsstile nachweisbar (Harter et al., 1997). Einschränkend ist zu bemerken, dass die beschriebenen Persönlichkeits- bzw. Beziehungsstile (Fritz & Helgeson, 1998; Neff & Harter, 2003) wohl eher erworbene Motivdispositionen erfassen, als die Erfüllung basaler, psychischer Bedürfnisse in einer Beziehung. Jedoch kann davon ausgegangen werden, dass die beschriebenen, handlungsleitenden Motivdispositionen gute Indikatoren der Bedürfniserfüllung in der aktuellen Beziehung darstellen, da sie einen großen Einfluss auf eine mehr oder weniger balancierte Bedürfniserfüllung in Paarbeziehungen haben sollten.

Die beschriebenen theoretischen Ansätze machen deutlich, wie zentral die Erfüllung der Bedürfnisse nach Verbundenheit und Autonomie in Beziehungen angesehen werden, auch wenn der Schwerpunkt vieler theoretischer Ansätze auf der Erfüllung verbundenheitsbezogener Bedürfnisse im Beziehungskontext liegt (Baumeister & Leary, 1995; Drigotas & Rusbult, 1992). Die Perspektive der Selbstbestimmungstheorie ermöglicht nicht nur eine Berücksichtigung von sowohl verbundenheits- als auch autonomiebezogenen Bestrebungen als miteinander vereinbare Bedürfnisse in nahen Beziehungen, sondern liefert auch ein theoretisches und empirisches Rahmenwerk, um deren Relevanz für indi-

viduelles Wohlbefinden und dem Funktionieren von Beziehungen verständlich zu machen. In der vorliegenden Arbeit werden Verbundenheit und Autonomie entsprechend als universelle, angeborene Bedürfnisse betrachtet, deren Erfüllung auch im Rahmen von Paarbeziehungen relevante Effekte auf das Wohlbefinden, die Partnerschaftsqualität und Institutionalisierungsprozesse haben sollten.

## 1.2 Determinanten der Bedürfniserfüllung in Paarbeziehungen: Theoretische Modelle

Mit der Bedeutung der partnerschaftlichen Bedürfniserfüllung für das individuelle Wohlbefinden und die Partnerschaftsqualität beschäftigten sich, wie im vorausgehenden Kapitel gezeigt wurde, bereits einige theoretische Ansätze. Eine Untersuchung von Faktoren, welche partnerschaftliche Verbundenheit und Autonomie begünstigen bzw. die partnerschaftliche Bedürfniserfüllung behindern, fand bisher nur unzureichend statt. Zwar konnte die Relevanz einzelner Faktoren, wie zum Beispiel des mehr oder weniger bedürfnisunterstützenden Verhaltens des Partners (Patrick et al., 2007) oder des Bindungsstils (La Guardia et al., 2000; Leak & Cooney, 2001) auf die partnerschaftliche Bedürfniserfüllung bereits aufgedeckt werden, jedoch gibt es bislang keine systematische Untersuchung möglicher Determinanten und deren Wechselwirkungen.

Vor diesem Hintergrund erscheint es zunächst sinnvoll, das Augenmerk auf Partnerschaftsmodelle zu richten, welche sich mit Einflussfaktoren auf das allgemeine Gelingen von Partnerschaften beschäftigen. Im Folgenden sollen das Vulnerabilitäts-Stress-Adaptionsmodell von Karney und Bradbury (1995), das integrative Rahmenmodell der Paarentwicklung von Schneewind (Schneewind & Wunderer, 2003), das Dreiebenenmodell der Ehe von Huston (2000) und das Resilienz-Modell der Paarbeziehung (Lösel & Bender, 2003) erläutert werden. Diese Theorien zeichnen sich gemeinschaftlich dadurch aus, dass sie zwischen verschiedenen Ebenen von Einflüssen auf die Partnerschaftsqualität und -stabilität differenzieren und somit als Grundlage einer systematischen Untersuchung der Determinanten partnerschaftlicher Bedürfniserfüllung dienen können.

Karney und Bradbury (1995) unterscheiden in ihrem *Vulnerabilität-Stress-Adaptionsmodell*, welches auf einer Metaanalyse von 115 Längsschnittstudien zur Ehequalität und -stabilität basiert, drei verschiedene Arten von Einflussfaktoren auf die Paarzufriedenheit und -stabilität. Sie betonen in ihrem Modell