

# PARTNERSCHAFT

Wie die Liebe bleibt

**Bindungsstil**

Rezept für die Zukunft

**Beziehungsprobleme**

Richtig streiten

**Sexualität**

Alltag im Schlafzimmer



Antje Findekle  
E-Mail: [findekle@spektrum.de](mailto:findekle@spektrum.de)

Liebe Lesende,  
eine funktionierende Partnerschaft ist ein Geschenk – und Arbeit. Arbeit an sich selbst und Arbeit an der gemeinsamen Basis. Doch wenn beide am selben Strang ziehen, beschert sie uns Kraft, Halt und wunderbare Momente. Und doch muss man sich manchmal eingestehen, dass die Beziehung zu scheitern droht. Was können wir tun, damit die Liebe bleibt? Und welche Möglichkeiten gibt es, ein Ende abzuwenden?

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: 14.06.2021

Folgen Sie uns:



**CHEFREDAKTION:** Dr. Daniel Lingenhöhl (v.i.S.d.P.)

**REDAKTIONSLEITUNG:** Alina Schadwinkel (Digital),  
Hartwig Hanser (Print)

**CREATIVE DIRECTOR:** Marc Grove

**LAYOUT:** Oliver Gabriel, Marina Männle

**SCHLUSSREDAKTION:** Christina Meyberg (Ltg.),  
Sigrid Spies, Katharina Werle

**BILDREDAKTION:** Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe

**REDAKTION:** Antje Findekle, Dr. Michaela Maya-Mrschtik

**VERLAG:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,  
Tiergartenstr. 15–17, 69121 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600,  
Fax: 06221 9126-751; Amtsgericht Mannheim, HRB 338114,  
USt-IdNr.: DE229038528

**GESCHÄFTSLEITUNG:** Markus Bossle

**MARKETING UND VERTRIEB:** Annette Baumbusch (Ltg.),  
Michaela Knappe (Digital)

**LESER- UND BESTELLSERVICE:** Helga Emmerich, Sabine Häusser,  
Ilona Keith, Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: [service@spektrum.de](mailto:service@spektrum.de)

**BEZUGSPREIS:** Einzelausgabe € 4,99 inkl. Umsatzsteuer

**ANZEIGEN:** Wenn Sie an Anzeigen in unseren Digitalpublikationen interessiert sind, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [anzeigen@spektrum.de](mailto:anzeigen@spektrum.de).

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung des Verlags unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2021 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

SEITE  
04

BINDUNGSSTIL  
Rezept für die Zukunft

UNSPLASH / KÜLLIKITILUS

SEITE  
19

SEXUALITÄT  
Alltag im Schlafzimmer

MLADEN ZIVKOVIC / GETTY IMAGES / ISTOCK

FREMDGEHEN  
Ist unsere Beziehung  
noch zu retten?

SEITE  
46

SROJANPAP / GETTY IMAGES / ISTOCK

PAARTHERAPIE  
Es ist nie zu früh, um an einer  
Beziehung zu arbeiten

SEITE  
61

UNSPLASH / THE HK PHOTO COMPANY

- 10 LIEBE  
Leben wir in fester Partnerschaft gesünder?
- 13 KRISENSITUATION  
Liebe in Zeiten der Pandemie
- 15 SMARTPHONES UND CO  
Phubbing stört die Zweisamkeit
- 17 GLEICH UND GLEICH GESELT SICH GERN?  
Unsere Beziehungen ähneln sich oft
- 26 INTIMTECHNIK  
Wie Sextoys das Liebesleben verändern
- 32 GESUNDHEIT  
Worunter die Deutschen im Bett  
am meisten leiden
- 35 PERSÖNLICHKEIT  
Ist mein Partner ein Narzisst?
- 42 SEITENSPRUNG  
Warum Menschen fremdgehen
- 55 BEZIEHUNGSPROBLEME  
Richtig streiten
- 68 REZENSION  
Damit die Liebe bleibt



BINDUNGSSTIL

# REZEPT FÜR DIE ZUKUNFT

von Nina Ayerle

Jeder Mensch entwickelt in der Kindheit eine Blaupause für Beziehungen: den so genannten Bindungsstil. Noch Jahrzehnte später bestimmt er, welche Paare miteinander glücklich werden.

**W**ir suchen sie fast alle. Die große Liebe. Manche finden sie. Manche suchen sie ein Leben lang – und finden sie dennoch nicht. Sie glauben, sie hätten einfach Pech in der Liebe. Hinter immer wieder scheiternden Beziehungen kann aber auch etwas anderes stecken: Bindungsangst. Typische Anzeichen: Man zieht sich immer dann zurück, wenn die Beziehung enger, intimer, verbindlicher wird. Oder man findet andere nur anziehend, wenn man sie nicht haben kann, zum Beispiel, weil sie verheiratet sind oder kein Interesse an der eigenen Person haben.

---

**Nina Ayerle** hat an den Universitäten Konstanz und Stuttgart Politikwissenschaften, Literatur, Geschichte und Pädagogik/Psychologie studiert. Sie schreibt am liebsten über Psychologie, Soziales und Gesellschaftspolitik und arbeitet als Redakteurin bei der »Stuttgarter Zeitung« und den »Stuttgarter Nachrichten« im Ressort Wissenschaft/Gesellschaft.

Die Bindungstheorie geht zurück auf den englischen Kinderpsychiater John Bowlby (1907–1990). Mitte des 20. Jahrhunderts schloss er aus seinen Beobachtungen, dass Kinder in den ersten Lebensjahren ein mentales Arbeitsmodell für Beziehungen entwickeln. Eine sichere Bindung entwickle das Kind vor allem dann, wenn die Eltern schnell, verlässlich und angemessen auf seine Bedürfnisse reagieren, beispielsweise indem sie es innerhalb weniger Sekunden trösten, wenn es schreit. Eine unsichere Bindung könne entstehen, wenn sich die Eltern eher gleichgültig verhalten, nicht ausreichend auf das Kind eingehen oder wenn sie das Kind überbehüteten, so dass es sich nicht selbstständig entwickeln kann. Auch belastende Erfahrungen wie der Verlust von Vater oder Mutter hinterlassen ihre Spuren.

In den 1980er Jahren übertrugen die US-Forscher Cindy Hazan und Phillip Shaver die kindlichen Bindungsstile auf

AUF EINEN BLICK

## Blaupause für die Liebe

**01** Wer in einer Beziehung klammert oder im Gegenteil andere lieber auf Distanz hält, leidet womöglich unter Bindungsängsten.

**02** Ihre Wurzeln liegen in kindlichen Traumata und anderen frühen Erfahrungen, die Kinder mit nahen Bezugspersonen machen.

**03** Ein unsicherer Bindungsstil kann die Beziehungsfähigkeit einschränken. Doch neue Erfahrungen können die alten Muster überschreiben.

## Wie misst man den Bindungsstil?

Die Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth (1913–1999) beobachtete Kleinkinder in einem standardisierten Verhaltensexperiment, dem »Fremde-Situations-Test«: Wie reagieren sie, wenn ihre Bezugsperson den Raum verlässt und sie mit einer fremden Person allein sind? Und wie verhalten sie sich, wenn ihre Bezugsperson zurückkehrt? Für ältere Kinder oder Erwachsene existiert kein solcher Test. Sie geben in Interviews wie dem »Adult Attachment Interview« oder in Fragebogen Auskunft über ihre Einstellung zu Beziehungen.

Beziehungsmuster zwischen Erwachsenen. Die Grundidee: Erleben Kinder ihre Bezugspersonen nicht als warm und verlässlich, kann sich das auf ihre Beziehungen im weiteren Leben auswirken. Die promovierte Psychologin Eva Neumann vom Uniklinikum Bochum erforscht, wie Bindungserfahrungen in der Kindheit mit den Beziehungen im Erwachsenenalter zusammenhängen. »Menschen mit einem sicheren Bindungsstil fühlen sich in engen Beziehungen wohl und haben Vertrauen«, sagt Neumann. Eine unsichere Bindung führe bei manchen zu einem ängstlichen, Nähe suchenden Verhalten – sie klammern sich an den Partner –, bei anderen hingegen zur Vermeidung von Nähe. »Menschen mit hoher Vermeidung halten den Partner eher auf Distanz und betonen die Eigenständigkeit in der Beziehung«, erläutert Neumann. Im Prinzip haben sie ihr Bindungssystem deaktiviert, aus Selbstschutz. Ihr Motto: Ich brauche niemanden. Einige bleiben dann tatsächlich ein Leben lang Single – selbst dann, wenn sie in einer Partnerschaft leben.

Studien zeigen, dass Paare häufig in zwei Konstellationen zusammenfinden: Entweder sind beide Partner sicher ge-

bunden – sie machen rund 50 Prozent der Paare aus. Oder beide sind unsicher gebunden, wobei es sich meist um eine vermeidende und eine ängstliche Person handelt. Diese Paare sind laut Neumann oft in einem Teufelskreis gefangen: Je mehr eine Person die Nähe sucht, desto mehr weicht die andere aus, und umgekehrt. In der Regel ist es die Frau, die klammert, und der Mann, der Nähe vermeidet. Dahinter könnten alte Geschlechterstereotype stecken: Das Streben nach Unabhängigkeit entspricht eher dem traditionellen männlichen Rollenbild und Abhängigkeit eher dem weiblichen.

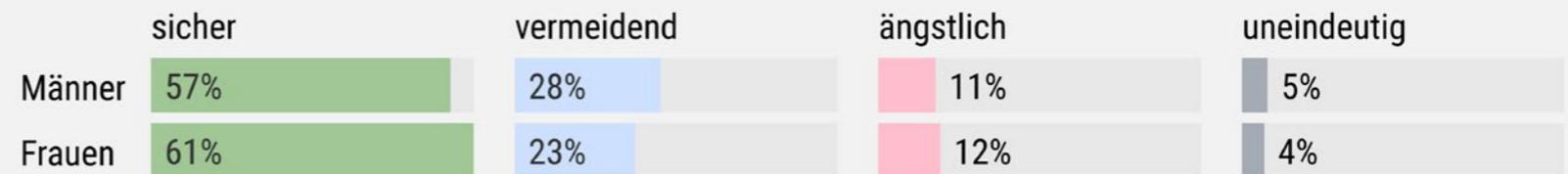
Laut der israelischen Soziologin Eva Illouz haben Bindungsängste auch gesellschaftliche Ursachen. Bindungsunwilligkeit führt sie auf die unterschiedlichen Positionen von Mann und Frau zurück: »Geben Sie den Frauen Macht und Geld, machen wir sie zu Staatsführern, lassen wir die Männer in Konferenzen den Kaffee servieren, die Kinder aufziehen und das Abendessen machen – dann wären die Männer diejenigen, die sich nach einer gefestigten, monogamen Beziehung sehnen.«

Aus diesem Ungleichgewicht heraus bilden sich anscheinend besonders stabile Bande. In den 1990er Jahren erfragten US-Forscher die Bindungsstile von 354 heterosexuellen Paaren und erkundigten sich drei Jahre später noch einmal nach dem Beziehungsstatus. Überraschenderweise fürten vermeidende Männer und ängstliche Frauen die stabilsten Beziehungen – obwohl sie nicht sonderlich zufrieden waren. Als zufriedenstellender, aber weniger dauerhaft erwiesen sich die Partnerschaften zwischen sicher gebundenen Männern und Frauen. Über Konstellationen mit zwei ängstlichen oder zwei vermeidenden Partnern konnten die Forscher nichts herausfinden: Es gab einfach keine.

Eine stabile Partnerschaft bedeutet also nicht zwangsläufig, dass die Beteiligten glücklich sind. Eigentlich ein Grund, um über eine Trennung nachzudenken – doch viele wollen nicht allein sein. Bindungsforscherin Eva Neumann rät auch nur bedingt zu einer Trennung: dann, wenn Alkohol, andere Süchte oder Gewalt im Spiel sind. Sei dies nicht der Fall, laute die wichtigste Frage: Ist das Leben als Single für mich wirklich die bessere Wahl?

## Bindungsstile bei Erwachsenen

Mehr als jeder Zweite ist sicher gebunden. Eine unsicher-vermeidende oder ängstliche Bindung geht oft einher mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit.



Methode: Befragung einer repräsentativen Stichprobe von rund 4000 Männern und Frauen in den USA

Quelle: Mickelson, K. D. et al.: Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology* 73, S. 1092–1106, 1997

Spektrum.de

SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT

Auch Psychologen um Franz Neyer und Christine Finn von der Universität Jena haben untersucht, wann eine Partnerschaft von Dauer ist. Über sieben Jahre hinweg befragten sie rund 2000 Paare in regelmäßigen Abständen zu deren Beziehung. 16 Prozent trennten sich im Lauf der Studie, wie die Forschungsgruppe 2020 berichtete. Schon der Beginn einer Partnerschaft ließ auf den weiteren Verlauf schließen: Nach einem unglücklichen Start wurden die Paare meistens noch unglücklicher und trennten sich schneller wieder. Die beste Prognose hatten Partner mit einem ähnlich starken

Wunsch nach Nähe – in dem Sinn, dass sie einander Freiheiten zugestanden und eigene Interessen verfolgten. Die Pärchen blieben eher zusammen, wenn es ihnen gelang, ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Unabhängigkeit herzustellen.

Mit Bindungsangst fällt das schwerer. Guy Bodenmann, Paartherapeut und Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, spricht von einer selbsterfüllenden Prophezeiung: »Eine ängstliche Person sucht sich oft jemanden, der ihre negativen Erfahrungen bestätigt.« Das richtige Maß an Nähe und