

Spektrum

05.24

PSYCHOLOGIE

DEPRESSION | Welche Therapie passt zu mir?

ZUHAUSE | Wo wir uns daheim fühlen

EXTREMBERUFE | Arbeit mit dem Tod im Nacken

Single & glücklich

Warum nicht jeder einen
Partner braucht

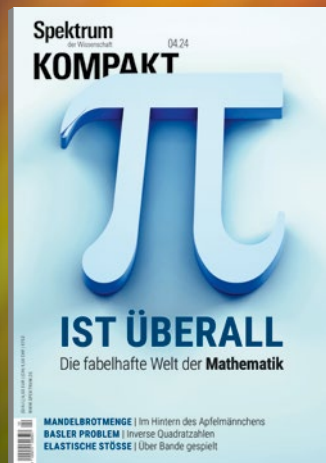


(D/A/L) 6,50 EUR | (CH) 9,50 CHF | 1 4608
WWW.SPEKTRUM.DE



Unsere Neuerscheinungen

Ob Naturwissenschaften, Raumfahrt oder Psychologie:
Mit unseren Magazinen behalten Sie stets den Überblick
über den aktuellen Stand der Forschung.



Informationen und eine Bestellmöglichkeit
zu diesen und weiteren Neuerscheinungen:
service@spektrum.de | Tel. 06221 9126-743

[Spektrum.de/aktion/neuerscheinungen](https://www.spektrum.de/aktion/neuerscheinungen)

LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Christiane Gelitz, Redakteurin
gelitz@spektrum.de

Jung und ungebunden – das könnte so schön sein! Wären da nicht die Eltern, die sich Sorgen machen; die Freunde, die immer wieder nachfragen; und nicht zuletzt der eigene Zweifel. Verpasse ich etwas? Stimmt mit mir etwas nicht? Diese Fragen stellt sich auch unsere Autorin Delia Filippone. Die Journalistin, 50, hatte noch nie eine Beziehung und hat darüber mit einer Psychologin und einem Sexualwissenschaftler gesprochen (ab S. 30).

Ein ganz anderer Fall ist der eines geschiedenen Vaters, 50. Die schönen Seiten des Familienlebens wusste er durchaus zu schätzen. Dennoch genießt er heute sein Singledasein. Und er ist kein Einzelfall, wie wir im ersten Teil der Titelgeschichte berichten (ab S. 18). Ab dem mittleren Alter sind Alleinstehende zunehmend zufrieden damit, solo zu sein.

Ein gutes Leben gibt es eben nicht nur im Doppel-pack – auch wenn es in Film und Fernsehen häufig so den Anschein hat. In dieser Ausgabe erzählen wir, warum viele Menschen Single und glücklich sind.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen Ihre

Christiane Gelitz



18 **TITEL SINGLES**
Solo und glücklich



IJUBAPHOTO / GETTY IMAGES / ISTOCK



SVETAZI / GETTY IMAGES / ISTOCK; TIKTOK-LOGO: ALEXPHOTOSTOCK / STOCK.ADOBE.COM

50 **MEDIENKONSUM**
Macht Tiktok süchtig?



NATALIA SERDYUK / GETTY IMAGES / ISTOCK

56 **SELTENE SEHSTÖRUNG**
Gesichter, die zu Fratzen werden

70 **EXTREMBERUFE**
Immer den Tod im Nacken



CHARLIEHESWICK / GETTY IMAGES / ISTOCK

NEWS

06 PARTNERSCHAFT

**Auf die Kombination der
Bindungsstile kommt es an**

08 KOMMUNIKATION

**Wer anders denkt, hat nur nicht
richtig zugehört**

10 MOTIVATION

**Von einer Schwäche zu sprechen,
hat Folgen**

12 INTELLIGENZ

**Extreme Optimisten sind
einfach gestrickt**

14 PERSÖNLICHKEIT

Was die Tanzvorlieben verraten

16 BERUFSLEBEN

**Stressprahlerei macht
keinen guten Eindruck**

EDITORIAL 03

IMPRESSUM 61

THEMEN

18 TITEL SINGLES

Solo und glücklich

30 TITEL SINGLES

Spätstart ins Liebesleben

42 TOPOPHILIE

Wo wir uns zu Hause fühlen

50 MEDIENKONSUM

Macht Tiktok süchtig?

56 SELTENE SEHSTÖRUNG

Gesichter, die zu Fratzen werden

62 SERIE »DEPRESSION«

Welche Psychotherapie passt zu mir?

70 EXTREMBERUFE

Immer den Tod im Nacken

RUBRIKEN

38 SEX MATTERS

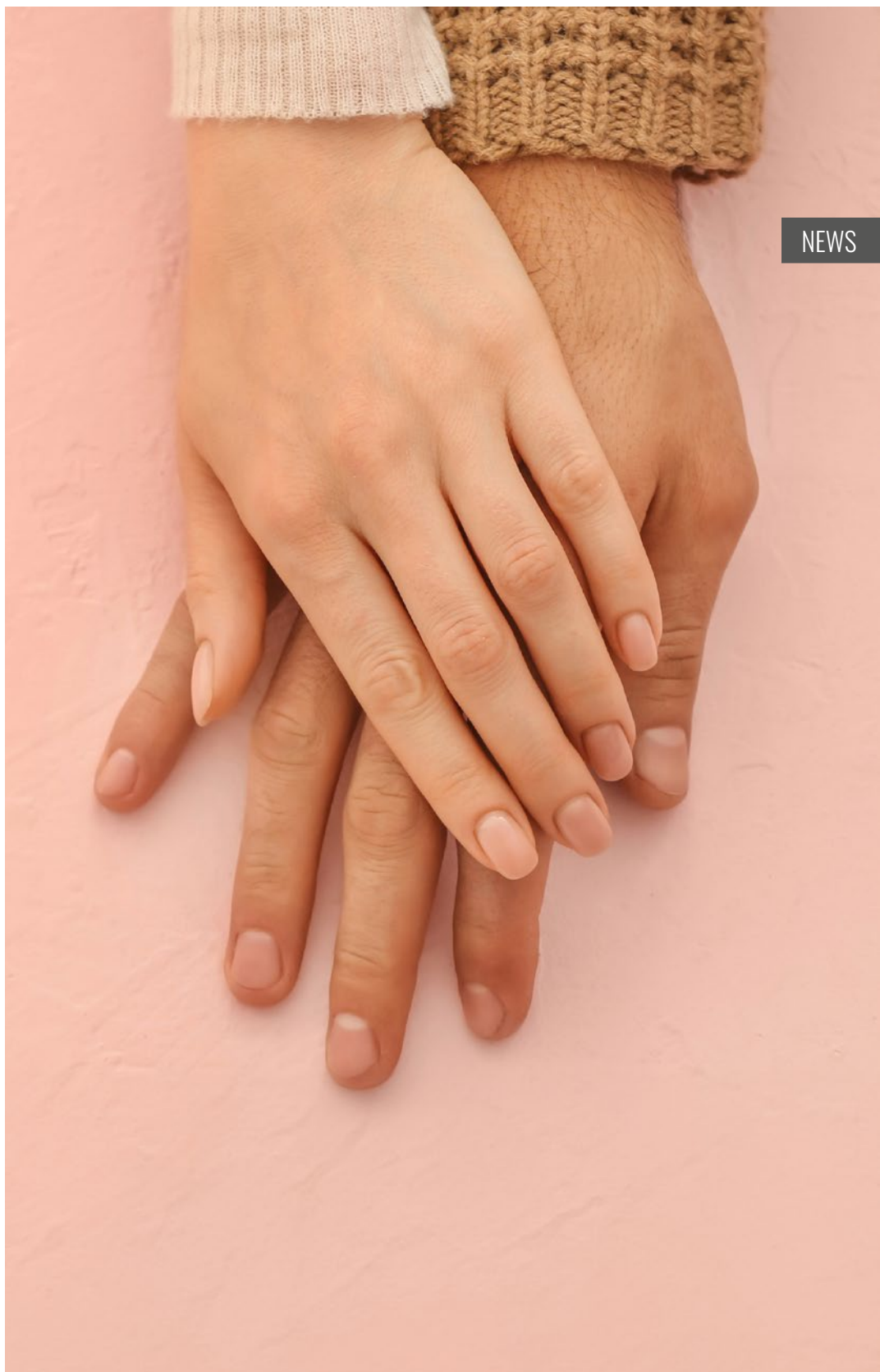
So klappt es mit der »Freundschaft plus«

78 GUTE FRAGE

Fühlt man sich nach dem Weinen besser?

82 BUCHTIPP

**»Das Gespräch der Geschlechter«
von Manon Garcia**



NEWS

PIXEL-SHOT / STOCK.ADOBE.COM

AUF DIE KOMBINATION DER BINDUNGSSTILE KOMMT ES AN

Unsicher gebundene Paare lassen sich häufiger scheiden. Ein sicher gebundener Partner kann das fehlende Grundvertrauen des anderen ausgleichen.

Die meisten Ehen halten, bis dass der Tod sie scheidet. Doch wenn sie scheitern, dann häufig schon in den ersten Jahren. Das Risiko dafür hängt mit den Bindungsstilen der beiden Partner zusammen, berichtet ein Team um James McNulty von der Florida State University in Tallahassee.

Der Grundstein für stabile Beziehungen wird schon in der Kindheit gelegt, wie der britische Psychologe John Bowlby (1907–1990) in den 1940er Jahren beobachtete. Demnach können Kinder verschiedene Bindungsstile entwickeln: Die sicher gebundenen haben gelernt, dass ihre engsten Bezugspersonen immer für sie da sind; die unsicher gebundenen haben diese Erfahrung nicht gemacht. Laut einer von der britischen Wohltätigkeitsorganisation The Sutton Trust in Auftrag gegebenen Studie ist jedes vierte Kind nicht sicher gebunden.

Um herauszufinden, wie sich solche Erfahrungen auf die Zufriedenheit in einer Ehe auswirken, befragte und begleitete die Gruppe um McNulty mehr als 500 frisch verheiratete Paare in den USA über mehrere Jahre hinweg. Die Sozialpsychologinnen und -psychologen erhoben zu verschiedenen Zeitpunkten, wie sehr beide Partner Aussagen zur Zufriedenheit mit der Ehe zustimmten (zum Beispiel »Wir führen eine gute Ehe«) und wie stark ihre Bindungsangst (»Ich habe Angst davor, die Liebe meines Partners zu verlieren«) und Bindungsvermeidung (»Ich finde es schwierig, mich von meinem Partner abhängig zu machen«) ausgeprägt waren.

Wie die Forscher vermutet hatten, waren Paare, bei denen beide einen sicheren Bindungsstil aufwiesen, zu Beginn der Ehe am zufriedensten

und ließen sich im beobachteten Zeitraum seltener scheiden. Eine unsichere Bindung beider ging hingegen mit einer größeren Unzufriedenheit und mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für eine Scheidung einher. Wiesen die Partner hingegen unterschiedliche Bindungsstile auf, kam es auf die Konstellation an. So war es beispielsweise bei niedriger Bindungsangst eines Partners egal, wie stark die Bindungsvermeidung des anderen ausgeprägt war. Und ebenso machte eine hohe Bindungsangst des einen Partners nichts aus, wenn der andere eine geringe Bindungsvermeidung zeigte.

Das spricht für die Annahme, dass ein sicher gebundener Partner die Schwierigkeiten des anderen zumindest teilweise abfedern kann. »Insbesondere bei Personen mit hoher Bindungsunsicherheit trug ein sicher gebundener Partner dazu bei, dass beide zumindest bis zu einem gewissen Grad vor negativen Folgen geschützt waren«, sagt Studienautorin Sierra Peters. Bindungsunsicherheit stehe zwar mit einer geringeren Zufriedenheit mit der Beziehung und einer höheren Scheidungswahrscheinlichkeit in Verbindung, wie die Psychologin erklärt. »Dennoch zeigt unsere Forschung, dass die Kombination der Bindungsunsicherheiten beider Partner ausschlaggebend dafür ist, inwieweit sich diese negativen Auswirkungen in einer Beziehung manifestieren.«

Darüber hinaus sprechen neuere Arbeiten dafür, dass der in der Kindheit erlernte Bindungsstil zwar im Lauf des Lebens recht stabil ist, aber nicht unveränderlich. Es ist also immer möglich, an der eigenen Beziehungsfähigkeit zu arbeiten. ■

von Liesa Bauer

