Doreen Förste

Beziehungsmanagement in Partnerschaften

Von Trennungsrisiken und Entwicklungschancen in der Paarbeziehung

Diplomarbeit

GRIN

BEI GRIN MACHT SICH IHR
WISSEN BEZAHLT

- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit,
  Bachelor- und Masterarbeit

- Ihr eigenes eBook und Buch -
  weltweit in allen wichtigen Shops

- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren

GRIN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de/ abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2010 GRIN Verlag
ISBN: 9783640751846

Dieses Buch bei GRIN:

https://www.grin.com/document/161214

Doreen Förste

Beziehungsmanagement in Partnerschaften

Von Trennungsrisiken und Entwicklungschancen in der Paarbeziehung

GRIN Verlag

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

http://www.grin.com/

http://www.facebook.com/grincom

http://www.twitter.com/grin_com

Fachhochschule Jena
Fachbereich Sozialwesen
Diplom-Studiengang Soziale Arbeit

Diplomarbeit

Thema:

Beziehungsmanagement in Partnerschaften – Von Trennungsrisiken und Entwicklungschancen in der Paarbeziehung

Eingereicht von: Doreen Förste

Jena, 12.05.2010

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....1

2. Begriffsbestimmungen.....4

2.1 Definition von Partnerschaft.....4

2.1.1 Funktion von Partnerschaft.....5

2.1.2 Theorien zur Partnerwahl.....7

2.2 Definition von Liebe.....10

2.2.1 Romantische Liebe als traditionelles Ideal.....10

2.2.2 Partnerschaftliche Liebe als post-romantisches Ideal.....11

2.2.3 Verliebtheit am Anfang.....14

2.3 Definition von Ehe.....16

2.3.1 Qualitativer Stellenwert der Ehe.....17

2.3.2 Quantitativer Stellenwert der Ehe.....20

2.3.3 Status Quo von Scheidung und Trennung.....23

3. Herausforderung gesellschaftlicher Entwicklungstrends.....27

3.1 Individualisierung von Lebenslagen.....27

3.1.1 Subjektiver Wertewandel.....29

3.1.2 Konsumentenbeziehung als Trennungsrisiko.....30

3.2 Flexibilität und Mobilität als Kennzeichen der Gegenwart.....33

3.2.1 Rivalität zwischen beruflichen und privaten Ansprüchen.....35

3.2.2 Wochenendbeziehung als Trennungsrisiko.....38

4. Interpersonale Störer und Förderer der Beziehungsstabilität.....41

4.1 Potentielle Beziehungskiller.....41

4.1.1 Einfluss der Herkunftsfamilie.....41

4.1.2 Auswirkungen von Stress.....43

4.1.3 Verlust der sexuellen Leidenschaft.....46

4.1.4 Untreue verletzt.....49

4.1.5 Destruktive Aggression.....51

4.2 Grundlegende Strukturelemente stabiler Zweierbeziehungen.....53

4.2.1 Ausdrucksformen der Intimität.....55

4.2.1.1 Positive Grundstimmung und Wertvorstellungen.....56

4.2.1.2 Sexualität als Ausdruck der Paargemeinschaft.....58

4.2.1.3 Intensiver Austausch im Gespräch.....59

4.2.2 Ausdrucksformen der Individualität.....60

4.2.2.1 Achtung der Individualität und Eigenart des Partners.....61
4.2.2.2 Selbstachtung und Eigenverantwortung.....63
4.2.2.3 Ausgewogenheit zwischen Geben und Nehmen.....64
4.2.3 Ausdrucksformen der Exklusivität.....66
4.2.3.1 Abgrenzung zur Bewahrung des Binnenmilieus.....66
4.2.3.2 Zeit für die Pflege der Paargemeinschaft.....69
4.2.3.3 Zweitehen sind anders.....70

5. Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation.....72
5.1 Definition von Kommunikation und Interaktion.....72
5.2 Ursachen zwischenmenschlicher Kommunikationsstörungen.....74
5.2.1 Vier Seiten einer Nachricht nach Schulz von Thun.....74
5.2.1.1 Ursachen für Empfangsfehler.....77
5.2.1.2 Sendefehler auf der Selbstoffenbarungsseite.....79
5.2.2 Konstruktion von Wirklichkeit nach Watzlawick.....80
5.2.3 Kommunikationssperren nach Gordon.....82
5.3 Merkmale gelungener Kommunikation.....85
5.3.1 Fertigkeiten der Sprecherrolle.....85
5.3.2 Fertigkeiten der Zuhörerrolle.....87
5.3.3 Metakommunikation.....90

6. Fehler und Möglichkeiten im Umgang mit Konfliktsituationen.....91
6.1 Destruktiver Umgang mit Konflikten.....92
6.1.1 Eskalation von Konflikten.....93
6.1.2 Streit zwischen Kindern oder Erwachsenen.....95
6.1.3 Sündenbock-Mechanismus.....98
6.1.4 Schweigen ist nicht Gold.....100
6.2 Konstruktiver Umgang mit Konflikten.....101
6.2.1 Konflikte als Chance zur Entwicklung anerkennen.....101
6.2.2 Keiner-Verliert-Methode nach Gordon.....103
6.2.3 Gewaltfreies Kommunizieren nach Rosenberg.....104

7. Beratung als externe Hilfe bei Beziehungsproblemen.....108
7.1 Paarmediation.....109
7.2 Paartherapie und Paarberatung.....111
7.3 Beratung aus Sicht der Sozialen Arbeit.....115

8. Fazit.....118

Literaturverzeichnis..... 121

1. Einleitung

„Nichts gibt uns so sehr wie die gemeinsame Geschichte einer langfristigen Partnerschaft das Gefühl, einen Ort und eine Heimat in dieser Welt zu haben und nicht allein zu sein.“ (Jellouschek 2009, S. 22)

Mit diesem triftigen Argument untermauert Jellouschek, wie wertvoll und erstrebenswert eine dauerhafte Beziehung zu einem anderen Menschen ist. Er dürfte damit die Vorstellung und Sehnsucht vieler Menschen ansprechen. Und in der Tat wird die Partnerschaft in Umfragen zur Lebenszufriedenheit als eine zentrale Quelle für Wohlbefinden, Lebensfreude und psychische Stabilität genannt (vgl. Hahlweg/ Bodenmann 2003, S. 192).

Schaut man sich jedoch die Scheidungsstatistik an, dann könnte man daraus schließen, dass das Leben mit einem anderen Menschen im Laufe der Zeit eher zu einer unerträglichen Last wird: In Deutschland wird mittlerweile etwa jede dritte Ehe geschieden (vgl. Stat. Bundesamt 2008, S. 33). Das betrifft im Jahr rund 200.000 Menschen. Bereits mehr als 40 Prozent der geschiedenen Paare scheitern in den ersten 10 Jahren ihrer Ehe (vgl. Stat. Bundesamt 2009, S. 61). In einem Diskurs über Beziehungen darf man jedoch die unverheirateten Paare nicht außer Acht lassen, denn genau genommen scheitern viele Beziehungen bereits bevor eine Eheschließung in Erwägung gezogen wird. Jellouschek bemerkt, dass in Großstädten bereits 50 Prozent der Paare nicht dauerhaft zusammen bleiben (vgl. Jellouschek 2009, S. 15).

Die Statistiken belegen, was ich auch seit einigen Jahren in meinem sozialen Umfeld wahrnehme: Im Freundes- und Bekanntenkreis ist die Menge der getrennten Paare größer, als die Zahl der Paare, die seit langem bestehen. Ich kenne viele Personen, die nach etwa zehnjähriger Beziehung nicht mehr mit dem Partner oder dem Vater bzw. der Mutter ihres Kindes zusammen sind. Hört und sieht man sich aufmerksam um, dann fällt auf: beim Thema „Trennung“ können Kollegen, KommilitonInnen, Freunde und Bekannte alle ein Wort mitreden, jeder kann von jemandem berichten, der mit seiner Partnerschaft unzufrieden ist oder sich getrennt hat. Meine Wahrnehmung stimmt mit der Erfahrung von Eva-Maria Zurhorst überein: „Kaum ein Tag in meinem Leben vergeht, ohne dass mir nicht jemand von den Schwierigkeiten in seiner Partnerschaft erzählt. Immer mehr Männer, Frauen und Paare scheinen in einer Sackgasse angekommen zu sein. (…) Es hat etwas von einer Epidemie. Der schleichende ... Krankheitsverlauf endet immer häufiger im Tod durch Scheidung“ (Zurhorst 2009, S. 31).

Ich fragte mich im Laufe der letzten Jahre immer häufiger, warum so viele Paare auseinander gehen. Nach meiner Hypothese sind viele Trennungen und Scheidungen

vermeidbar, wenn die Partner in ihrer Beziehung gewisse Umgangsregeln beachten. Die Diskrepanz zwischen den zahlreichen scheiternden Beziehungen und meiner persönlichen Überzeugung gab mir letztlich den Impuls für diese Arbeit und warf folgende Frage auf: *Welche Bedingungen halten Partner zusammen und was gefährdet die Stabilität von Partnerschaften?*

Nachdem mir das Studium der Sozialen Arbeit interdisziplinäres Wissen zum sozialen Miteinander vermittelt und dadurch u. a. meinen Blick auf Beziehungen geschult hat, werde ich, anhand soziologischer, sozialpädagogischer und -psychologischer Erkenntnisse und durch umfangreiche Literaturrecherche, Trennungsrisiken und Entwicklungschancen für die Paarbeziehung herausarbeiten.

Zu *Beginn* werde ich den Untersuchungsgegenstand „Partnerschaft" genauer bestimmen und klären, unter welchen Aspekten Mann und Frau ihren Partner wählen. Ferner gehe ich auf den heutigen Stellenwert von Liebe und Ehe ein und erörtere die gegenwärtige Sachlage von Trennung und Scheidung einschließlich der damit verbundenen Folgen für alle Betroffenen. Im *Hauptteil* der Arbeit untersuche ich, welche gesellschaftlichen Entwicklungen die Stabilität von Beziehungen besonders beeinträchtigen. Mit dem Begriff „Beziehungsmanagement" liegt der Schwertpunkt der Arbeit aber auf der interpersonale Ebene der Beziehungsgestaltung, weshalb in den Punkten 4 bis 6 die zwischenmenschliche Interaktion, die Kommunikation sowie das Konfliktmanagement thematisiert werden. Ich werde in diesen Kapiteln jeweils zunächst die destruktiven Faktoren darlegen und anschließend die entsprechenden konstruktiven Umgangsregeln gegenüberstellen. Bevor ich im *Fazit* die Ergebnisse zu Trennungsrisiken und Entwicklungschancen der Paarbeziehung zusammenfasse, stelle ich Beratungsangebote vor, auf die unzufriedene Paare zurückgreifen können, die ihre Beziehung stärken wollen. Zudem betrachte ich Beratungsarbeit im Kontext Sozialer Arbeit und in Abgrenzung zur therapeutischen Vorgehensweise.

Die vorliegende Arbeit ist für die Soziale Arbeit unter verschiedenen Gesichtspunkten bedeutend: Soziale Arbeit bietet professionelle Unterstützung bei individuellen und sozialen Problemen und spricht damit Einzelne, Familien und Gruppierungen im Gemeinwesen an, die selbst Hilfe aufsuchen oder von anderen Personen und Institutionen als „hilfebedürftig" an die Soziale Arbeit überwiesen werden (vgl. Herwig-Lempp/ Schwabe 2002, S. 475 f.).

Artikel 6 Absatz 1 des Grundgesetzes beschreibt mit den Worten *„Ehe und Familie stehen unter dem besonderen Schutze der staatlichen Ordnung"* ein zentrales menschliches Grundrecht. Auf Basis der Sozialgesetzgebung trägt Soziale Arbeit diesem Grundrecht u. a. in der Kinder- und Jugendhilfe (SGB VIII) Rechnung. Mit ihrem „Doppelten

Mandat“ von „Hilfe und Kontrolle“ hat Soziale Arbeit einerseits den Auftrag des staatlichen Systems, gesellschaftliche Normalzustände zu kontrollieren und zu stabilisieren, andererseits den Auftrag des Klienten, ihm bei der Lebensbewältigung des Alltags zu unterstützen. Um Normalverläufe zu gewährleisten, wirkt Sozialpädagogik erzieherisch auf das Verhalten von Personen ein, damit diese sich unter gesellschaftlichen Rahmenbedingungen in der Lebenswelt integrieren können. Die Sozialarbeit setzt an der Veränderung der Lebenswelt an, indem sie u. a. Schwierigkeiten der Lebenswelt an das staatliche System zurückmeldet, die sich aus gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ergeben.

Im Bezug auf die Partnerschaftsproblematik lässt sich der Bedarf an Hilfe und Kontrolle damit begründen, dass eine „normale“ glückliche Partnerschaft das beste Umfeld für die gesunde psychosoziale Entwicklung von Kindern darstellt. Eine funktionierende, harmonische Eltern-Beziehung in der Herkunftsfamilie hat als wesentliche Sozialisationsinstanz Vorbildcharakter für die Heranwachsenden. Konflikthafte Beziehungen wirken sich dagegen negativ auf das Sozialverhalten sowie das psychische und physische Wohlbefinden der Erwachsenen und Kinder aus.

Aus den genannten und weiteren in der Arbeit zu erläuternden Argumenten, richtet sich die Arbeit vorrangig an Paare, die in ihrer Beziehung nicht zufrieden sind, viele Konflikte haben, aber ihr Zusammenleben verbessern, aufrechterhalten wollen. Ich möchte den Lesern Hilfe zur Selbsthilfe geben, indem ich zeige, wie adäquater Umgang innerhalb der Partnerschaft aussieht und welche externen Hilfen sich Paare einholen können. Natürlich richtet sich die Arbeit auch an alleinerziehende Männer oder Frauen, die eine stabile Partnerschaft anstreben und aufbauen wollen und gewillt sind, Fehler aus vergangenen Beziehungen zukünftig zu vermeiden. Auch zufriedene Paare können in dieser Arbeit Nützliches für ihr Miteinander erfahren.

Ich informiere über allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten partnerschaftlichen Interaktion, die alle sowohl auf heterosexuelle, als auch auf homosexuelle Partnerschaften, auf Paare mit oder ohne Kind zutreffen, es sei denn, ich hebe eine bestimmte Beziehungsform im Kontext von Definition oder Statistik explizit hervor. Eine Arbeit über die Paarbeziehung kann aus systemischer Sicht das Thema Kinder nicht aussparen. Im Zusammenhang mit dem Einfluss der Herkunftsfamilie, mit der Bedeutung für die Folgen von Trennung und Scheidung u. a., werden Kinder Erwähnung finden. Es ist allerdings nicht vorgesehen, homosexuelle Beziehungen oder eine bestimmte Altersgruppe separat zu untersuchen. Zudem wird der Trennungs- bzw. Scheidungsprozess selbst nicht thematisiert. Zur Vereinfachung sei erklärt, dass mit dem Begriff „Partner“ sowohl die männliche als auch die weibliche Form gemeint ist.

Ferner ist der Hinweis nötig, dass bei einem derart komplexen Thema die vorliegende Arbeit nicht den Anspruch auf wissenschaftliche Vollständigkeit anstrebt und keine alle Aspekte bedenkende pädagogische, psychologische und soziologische Untersuchung ist. Es handelt sich mehr um Aspekte und Überlegungen, die von der Absicht getragen werden, den Leser anzuregen, seine eigene Beziehung und seinen persönlichen Anteil am Miteinander zu reflektieren, destruktive Muster und Ressourcen zu erkennen und Änderungsschritte daraus abzuleiten.

2. Begriffsbestimmungen

Die Begriffe Partnerschaft, Liebe und Ehe korrelieren miteinander, kann man doch davon ausgehen, dass Partnerschaft und Ehe auf Liebe basieren und Ehe eine Möglichkeit ist, seine Partnerschaft und Liebe zu besiegeln. Schon allein durch ihren Zusammenhang ist es sinnvoll, die Begriffe in einem Kapitel zu definieren. Zudem kommen ihnen in der Literatur oft gleiche Aufgaben zu, was in den folgenden Punkten genauer charakterisiert werden soll.

2.1 Definition von Partnerschaft

Wenn es um die Partnerschaft geht, dann finden sich in der Literatur vielfältige Definitionen. Im hier vorliegenden Abschnitt nehme ich eine Annäherung an den Begriff vor, indem ich mich einigen Meinungen anschließe.

Die Partnerschaft ist eine Beziehung, die zwischen zwei in ihrer Persönlichkeit einzigartigen Personen besteht und von diesen mit ihren jeweils individuellen Lebenserfahrungen gestaltet wird (vgl. Neyer 2003, S.166 f.). Als eine Beziehung kann man eine Dyade[1] von Menschen bezeichnen, die in sozialer Interaktion[2] zueinander stehen. Durch die Art der Interaktion kann eine Dyade charakterisiert werden und es kann von einer Beziehung gesprochen werden[3] (vgl. Asendorpf/ Banse 2000, S. 3 f.).

Die Begriffe Beziehung und Dyade zur Definition von Partnerschaften zu nutzen ist sicher eine Möglichkeit, allerdings sind sie zu weit gefasst, wie Lenz ausführlich darstellt, weil in ihrem herkömmlichen Gebrauch alle Zweierkonstellationen bezeichnet werden (vgl. Lenz 2003, S. 43 f.).

So gibt es Beziehungen zwischen Mann und Frau, zwischen Personen gleichen oder auch ungleichen Geschlechts, berufliche Beziehungen zwischen Geschäftsleuten, die

1 Die Dyade ist ein Subsystem, was zwei Individuen miteinander verbindet, Paare, Geschwister, die Mutter-Kind-Beziehung. Neben Dyaden organisiert sich jede Familie auch durch Triaden, Eltern-Kind-Subsystemen und Mehrpersonen-Subsystemen (vgl. Scheib/ Wirsching 2002, S. 168).

2 vgl. 5.1 zur Definition von Interaktion

3 vgl. 2.2 zur Definition von Liebe als eine Form von Interaktion und Charakteristikum der Paarbeziehung

Partnerschaft in Form der Ehe oder die nichteheliche Beziehungsform, die Beziehung zwischen Eltern und Kind, die Freundschaftsbeziehung u. a. Deshalb hält Lenz den Begriff „Partnerschaft“ als Sammelkategorie für ungeeignet und verweist auf einen anderen Bedeutungszusammenhang, mit dem der Begriff bereits besetzt ist:
„Unter `Partnerschaft´ wird ein kulturelles Ideal für die interne Gestaltung einer Beziehung verstanden. Das Ideal der Partnerschaft fordert unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit weitgehend gleiche Rechte und Pflichten für beide Beziehungspersonen und eine aus dem konstruktiven Miteinander gewonnene Verständigung über das gemeinsame Leben“ (Lenz 2003, S. 43).[4]
Lenz zieht einen neutralen Begriff „Zweierbeziehung“ vor, da er weniger festgelegt ist und damit offen für eine größere Vielfalt an Beziehungswirklichkeiten: *„Unter einer Zweierbeziehung soll ein Strukturtypus persönlicher Beziehungen zwischen Personen unterschiedlichen und gleichen Geschlechts verstanden werden, der sich durch einen hohen Grad an Verbindlichkeit (Exklusivität) auszeichnet, ein gesteigertes Maß an Zuwendung aufweist und die Praxis sexueller Interaktion einschließt bzw. eingeschlossen hat“ (ebd., S. 44, Hervorhebung i. O).*
Die hier vorliegende Definition der Zweierbeziehung beschreibt ideal den Untersuchungsgegenstand dieser Arbeit, da er gleichermaßen hetero- als auch homosexuelle Beziehungen umfasst, „... unabhängig davon, ob die beiden verheiratet sind, ein oder mehrere (gemeinsame) Kinder haben und/oder zusammenwohnen. (…) Emotionalität … und Sexualität werden als in dieser Konstellation wichtige Momente zwar benannt, ohne allerdings sie in einer bestimmten Gestalt und Konstanz als `das´ Bestimmungsmerkmal festzuschreiben“ (ebenda). Durch das Kriterium „Sexualität“ schließt der Begriff per se die geschäftliche Beziehung unter Kollegen, die Eltern-Kind-Beziehung, die Geschwisterbeziehung sowie die Freundschaftsbeziehung aus, welche auch nicht zum Untersuchungsgegenstand dieser Arbeit gehören.

2.1.1 Funktion von Partnerschaft

Wieso sucht der Mensch überhaupt einen Partner? Unter dieser Fragestellung lässt sich klären, welche Funktion Partnerschaften zukommt.
Die Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse nach Bindung und Nähe steht bei Partnerschaften im Vordergrund. Der Wunsch nach Bindung ist beim Menschen ein Instinkt, der im Laufe der Evolution entstanden ist. Er gilt als Überlebensmechanismus, der zunächst das sichere Aufwachsen des Kindes sichert (vgl. Schindler/ Hahlweg/ Revenstorf 2007, S. 2).

4 vgl. 2.2.2 zur Bedeutung partnerschaftlicher Liebe als Gestaltungsideal einer Beziehung

Der Psychoanalytiker John Bowlby erklärt in seiner Bindungstheorie das Bindungsverhalten zwischen Mutter und Kind, was sich durch die Art der Aufrechterhaltung von Nähe, den Protest bei Trennung sowie den Schutz vor Bedrohung charakterisieren lässt. „Sich gebunden zu fühlen heißt, sich sicher und geschützt zu fühlen. (…) Wenn uns Gefahr droht, klammern wir uns an unsere Bindungspersonen. Wenn die Gefahr vorüber ist, ermöglicht es uns ihre Anwesenheit, zu arbeiten, zu entspannen … aber nur, wenn wir uns sicher sind, dass die Bindungspersonen da sein werden, wenn wir sie wieder brauchen. Wir können stürmische Meere ertragen, wenn wir uns eines sicheren Hafens gewiss sind“ (Holmes 2002, S. 88 ff.).

Das Streben nach Bindung herrscht beim Menschen lebenslang vor und ist eher ein Prozess des sozialen Lernens. In der Jugend und dem frühen Erwachsenenalter ist es eine Entwicklungsaufgabe, sich von Bindungsfiguren zu trennen und neue Bindungen einzugehen (vgl. ebd., S. 89 f.). Ab dem Jugendalter tritt an die Stelle der Beziehung zu den Eltern die Liebesbeziehung, in der die Partner als Quelle für Geborgenheit, Zuwendung und Sicherheit des anderen agieren. So lässt sich die Bindungstheorie auch auf die Funktion von Liebesbeziehungen übertragen. Die meisten Paare, egal ob verheiratet oder nicht, erfahren durch ihren Partner Beruhigung und Sicherheit. Vor allem in Stresssituationen möchten sie den Partner bei sich haben, und sie protestieren, wenn er nicht verfügbar ist (vgl. Stöcker/ Strasser/ Winter 2003, S. 146).

Die Suche nach Nähe zwischen Individuen der gleichen Spezies ist ein menschliches Grundbedürfnis, aber in erster Linie das grundlegende Motiv, um das Bedürfnis nach Bindung zu befriedigen und Einsamkeit zu überwinden. (vgl. Grau 2003, S. 286 f.). Der entspannte Zustand der Bindung wird durch Nähe hergestellt, was „... von Sichtkontakt über körperliche Nähe und besänftigende Worte ohne Berührung bis zu engen Umarmungen und Liebkosungen reichen kann“ (Holmes 2002, S. 88).

Nähe[5] beinhaltet aber nicht nur vorübergehende Interaktionen, wie Kuscheln oder Trösten, sondern ist, wie bereits angedeutet, das Ergebnis eines Annäherungsprozesses. Für das Konstrukt „Nähe“ ist einerseits offene und beidseitige Kommunikation, bestehend aus Verständnis, Wertschätzung und Unterstützung nötig, andererseits umfasst Nähe den Austausch positiver Emotionen, wie Liebe, Wärme, Vertrauen und das Gefühl der Zusammengehörigkeit (vgl. Grau 2003, S. 290).

Da man sich in der Paarbeziehung am nächsten ist, können Partnerschaften das Bedürfnis nach Nähe am besten erfüllen. Partnerschaft und Nähe haben eine hohe Bedeutung für das psychischen und physische Wohlbefinden. Sie kann aber auch umgekehrt

5 Bei Kleinkindern ist die emotionale Nähe zwingend an physische Präsenz gebunden, hingegen sie bei Erwachsenen kognitiv repräsentiert ist. Bei Säuglingen wurde beobachtet, dass es nicht ausreicht, sie mit Nahrung zu versorgen. Fehlende emotionale und physische Nähe bewirken extreme Entwicklungsverzögerungen und können bis zum Tode führen (vgl. Grau 2003, S. 289, 297).