

Horst Heidbrink  
Ingrid Josephs

## **Bindung, Liebe und Partnerschaft**

**Kurs 03404**

Januar 2011

---

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Fernuniversität reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhalt

Autorenvorstellung.....	5
Studierhinweise.....	6
Literaturempfehlungen.....	7
1 Ursachen und Erklärungen sozialer Beziehungen .....	9
2 Freundschaft.....	12
2.1 Definitionen und Konzepte von Freundschaft.....	12
2.2 Freunde – beste und enge Freunde .....	15
2.3 Freundschaft und Lebensalter.....	18
2.4 Freundschaft als Prozess.....	20
2.5 Stimmungsverläufe in Freundschaften .....	23
2.6 Frauen- und Männerfreundschaften .....	27
2.7 Freundschaft im Wandel.....	30
3 Partnerschaft und Liebe .....	33
3.1 Liebe aus psychologischer Sicht .....	35
Liebestile nach J. A. Lee .....	38
Liebe als Bindungsprozess .....	40
Entwicklungsphasen romantischer Liebe.....	42
3.2 Die biologischen Grundlagen der Liebe.....	44
Exkurs: Fingerlängen und sexuelle Orientierung.....	48
Theorien der Partnerwahl .....	49
Neurowissenschaft und Liebe .....	52
3.3 Erfolg und Misserfolg von Partnerschaften.....	58
3.4 Empfehlungen für gelingende Partnerschaften .....	66
Literatur.....	71
Namensverzeichnis .....	83



## Autorenvorstellung

**Dr. Horst Heidbrink**, Dipl.-Psychologe, ist wissenschaftlicher Angestellter im Institut für Psychologie, Lehrgebiet Psychologie des Erwachsenenalters, der Fern-Universität.

E-Mail: [Horst.Heidbrink@fernuni-hagen.de](mailto:Horst.Heidbrink@fernuni-hagen.de)



**Prof. Dr. Ingrid Josephs** ist seit November 2004 Professorin für Psychologie an der FernUniversität in Hagen und leitet das entwicklungspsychologisch orientierte Lehrgebiet Psychologie des Erwachsenenalters.

E-Mail: [Ingrid.Josephs@fernuni-hagen.de](mailto:Ingrid.Josephs@fernuni-hagen.de)



## Studierhinweise

Der Kurs 03404 trägt den Titel „Bindung, Liebe und Partnerschaft“. Vorgestellt werden exemplarische Bereiche der Psychologie sozialer Beziehungen, insbesondere die Entwicklung von Freundschafts- und Liebesbeziehungen. Bei engen sozialen Beziehungen zwischen Menschen geht es immer auch um „Bindung“ im Sinne einer relativ dauerhaften Orientierung an eine andere Person. Einen spezifischeren Sinn hat Bindung im Kontext der einflussreichen „Bindungstheorie“ (engl. attachment theory), die in den 1950er Jahren vom englischen Psychiater und Psychoanalytiker John Bowlby begründet wurde.

Der hier vorliegende Kurstext wurde von Horst Heidbrink verfasst. Die dargestellten Ergebnisse der psychologischen Freundschafts-, Partnerschafts- und „Liebes“-forschung basieren teilweise auf zwei vom Autor verfassten Kapiteln aus dem Buch „Psychologie sozialer Beziehungen“ von H. Heidbrink, H. E. Lück und H. Schmidtman (Kohlhammer, 2009).

Die Darstellung der Bindungstheorie erfolgt in diesem Kurs nicht in Schriftform, sondern durch eine Videovorlesung von Ingrid Josephs, die Sie sich über das Internet (Moodle) anschauen können (genaue Hinweise hierzu finden Sie im Moodle-Forum zu diesem Kurs: <http://moodle.fernuni-hagen.de>).

Der Kurs 03404 besteht also aus diesem Text und der Videovorlesung. Außerdem sollten Sie die im Folgenden sowie im Moodle-Forum aufgeführten Literaturempfehlungen berücksichtigen.

Horst Heidbrink und Ingrid Josephs

Hagen, im Januar 2011

---

## Literaturempfehlungen

### a) Grundlegende Literatur (als Begleitlektüre empfohlen)

*Grossmann, K. & Grossmann, K. E. (2006). Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.*

Das Buch von Karin und Klaus E. Grossmann kann gut als umfassende Hintergrundlektüre zur Videovorlesung über die Bindungstheorie dienen.

*Seiffge-Krenke, I. (2009). Psychotherapie und Entwicklungspsychologie. Beziehungen: Herausforderungen, Ressourcen, Risiken. (2., vollständig überarbeitete Auflage). Heidelberg: Springer.*

Als Entwicklungspsychologin und Psychoanalytikerin gelingt es der Autorin, soziale Beziehungen sowohl aus entwicklungspsychologischer als auch aus therapeutischer Perspektive – häufig auf der Grundlage eigener Forschungsarbeiten – wissenschaftlich kompetent darzustellen. Eine gelungene Verbindung von Theorie und Praxis!

### b) Vertiefende Literatur

*Arránz Becker, O. (2008). Was hält Partnerschaften zusammen? Psychologische und soziologische Erklärungsansätze zum Erfolg von Paarbeziehungen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.*

Eine zugegebenermaßen eher trocken geschriebene, statistisch anspruchsvolle Forschungsarbeit zu den Ursachen von Partnerschaftszufriedenheit und Partnerschaftsstabilität, die eine Fülle interessanter und zum Teil auch überraschender Ergebnisse enthält!

*Eberhard, H.-J. & Krosta, A. (2004). Freundschaften im gesellschaftlichen Wandel. Eine qualitativ-psychoanalytische Untersuchung mittels Gruppendiskussionen. Wiesbaden: Deutscher Universitäts-Verlag DUV.*

Anspruchsvolle Studie zur Milieuabhängigkeit von Freundschaften auf der Grundlage von Gruppeninterviews. Gutes Beispiel für eine an qualitativen Methoden orientierte Untersuchung.

*Heidbrink, H., Lück, H. E. & Schmidtman, H. (2009). Psychologie sozialer Beziehungen. Stuttgart: Kohlhammer*

Enthält neben den im Kurs 03404 dargestellten Freundschafts- und Partnerschaftsbeziehungen Kapitel zu familiären Beziehungen (z. B. Geschwisterbeziehungen), zu Beziehungen am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft und im Internet. Außerdem Einführungen in die wichtigsten Beziehungstheorien (Evolutionpsychologie, Psychoanalyse, Bindungstheorie, Austauschtheorie, systemtheoretische Ansätze und soziale Netzwerke).

*Schmidt, J. F. K., Guichard, M., Schuster, P. & Trillmich, F. (Hrsg.) (2007). Freundschaft und Verwandtschaft. Zur Unterscheidung und Verflechtung zweier Beziehungssysteme. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.*

Ergebnisse eines interdisziplinären Forschungsprojektes zu Verwandtschaft und Freundschaft. Diese beiden Beziehungssysteme werden aus der Perspektive von Soziologie, Psychologie, Geschichtswissenschaft, Verhaltensbiologie und Ethnologie dargestellt.