



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Psychische Belastung bei Trennungen: Wie entscheidend sind
Beziehungsstile und Copingstrategien“

verfasst von / submitted by

Etienne Kästner, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2023 / Vienna 2023

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Mag. Dr. Reinhold Jagsch

Inhaltsverzeichnis

Abstract (Deutsch).....	4
Abstract (English).....	5
I Theoretischer Teil	6
Einleitung	7
1. Belastungen durch Trennung aus romantischen Beziehungen	8
1.1 Psychische Belastung.....	9
1.2 Physische Belastung.....	9
1.3 Soziale Belastung.....	10
1.4 Ursachen einer Trennung	10
1.5 Einflussfaktoren auf die psychische Belastung nach Trennung.....	10
1.5.1 Auswirkungen der Beziehungsdauer auf die psychische Belastung nach Trennung	11
1.5.2 Auswirkungen von Fremd- oder Selbstinitiierung auf die psychische Belastung nach Trennung.....	11
2. Bindungstheorie.....	12
2.1 Internal Working Models (IWM).....	13
2.2 Bindungsstile.....	14
2.3 Die vier Bindungsstile nach Ainsworth et al. (1978).....	14
2.4 Häufigkeit und Stabilität von Bindungsstilen	15
2.5 Positive Auswirkungen von Bindungssicherheit	16
2.6 Erwachsener Beziehungsstil.....	16
2.7 Beziehungsstile und psychische Belastung nach Trennung.....	20
3. Coping	21
3.1 Definition	21
3.2 Coping als Prozess – das transaktionale Stressmodell	22
3.3 Copingstrategien	23
3.3.1 Aufgabenorientiertes Coping.....	24
3.3.2 Emotionsorientiertes Coping.....	25
3.3.3 Vermeidungsorientiertes Coping.....	25

3.3.4 Soziodemographische Faktoren von Copingstrategien	26
3.4 Coping bei Trennungen aus romantischen Beziehungen	26
3.4.1 Adaptives Coping bei Trennungen.....	26
3.4.1 Maladaptives Coping bei Trennungen.....	27
4. Beziehungsstil, Coping und psychische Belastung nach Trennung	27
II Empirischer Teil	30
5. Zielsetzung der Studie	31
6. Methodik.....	31
6.1 Studiendesign	32
6.2 Untersuchungsdurchführung	32
6.3 Stichprobenbeschreibung	32
6.4 Untersuchungsinstrumente	33
6.4.1 Fragebogen zu soziodemographischen und Beziehungsdaten.....	33
6.4.2 Revised Attachment Scale (AAS-R)	33
6.4.3 Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)	34
6.4.4 Brief Symptom Inventory (BSI-53).....	35
6.5 Fragestellung und Hypothesen.....	37
6.5.1 Unterschiedshypothesen zur psychischen Belastung nach Trennung	37
6.5.2 Unterscheidungshypothesen zu den Copingstrategien	38
6.5.3 Hypothesen zur Mediation des Zusammenhangs zwischen Beziehungsstilen und der psychischen Belastung nach Trennung durch Copingstile	39
6.6 Angewandte statistische Auswertung	40
7. Ergebnisdarstellung	42
7.1 Stichprobenbeschreibung	42
7.1.1 Rücklaufstatistik	42
7.1.2 Geschlecht und Alter	43
7.1.3 Trennungsinitiierung und Beziehungsdauer.....	43
7.2 Reliabilitätsanalyse der Messinstrumente	43
7.2.1 Reliabilitätsanalyse der Revised Adult Attachment Scale (AAS-R).....	44
7.2.2 Reliabilitätsanalyse des Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)	44
7.2.3 Reliabilitätsanalyse des Brief Symptom Inventory (BSI-53)	44
7.3 Hypothesenprüfung	45

7.3.1 Prüfung der Unterschiedshypothesen zur psychischen Belastung nach Trennung	45
7.3.2 Prüfung der Unterschiedshypothesen bezüglich der Copingstrategien	54
7.3.3 Prüfung der Hypothesen zur Mediation des Zusammenhangs zwischen Beziehungsstilen und der psychischen Belastung nach Trennung durch Copingstrategien	57
8. Fazit	61
8.2 Diskussion	61
8.3 Limitationen	68
8.4 Ausblick und Conclusio	70
Literaturverzeichnis	72
Tabellenverzeichnis	81
Abbildungsverzeichnis	83
Abkürzungsverzeichnis	84

Abstract (Deutsch)

Hintergrund. Romantische Beziehungen haben das Potenzial, das psychische Wohlbefinden von Personen positiv zu beeinflussen und damit die allgemeine psychische Gesundheit zu verbessern. Dahingegen kann die Beendigung einer Beziehung zu erhöhtem Stressempfinden, emotionaler Verletzung und allgemeiner psychischer Belastung führen. Verschiedene soziodemographische und psychosoziale Merkmale haben einen Einfluss darauf, wie Individuen mit Trennungen umgehen und welche psychische Belastung diese nach sich zieht. Aus der Bindungstheorie abgleitet, ist der erwachsene Beziehungsstil ein entscheidender Faktor, der die psychische Belastung nach einer Trennung beeinflusst. Auch die Wahl der Copingstrategie und die Rolle, die ein Individuum bei der Initiierung einer Trennung einnimmt, sind in diesem Kontext wichtige Einflussfaktoren. *Methodik.* Um die Assoziation zwischen Beziehungsstil, Copingstrategien und psychischer Belastung zu untersuchen, wurde einer deutschsprachigen Stichprobe ($N=239$) eine Onlinefragebogenbatterie vorgegeben. Diese beinhaltete einen Fragebogen zu soziodemographischen und Beziehungsdaten, die Revised Adult Attachment Scale (AAS-R), das Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) und das Brief Symptom Inventory (BSI-53). *Ergebnisse.* Trennungsinitiator*innen wiesen im Vergleich zu Zurückgewiesenen eine signifikant niedrigere psychische Belastung auf. Entsprechend den Erwartungen zeigten Personen mit einem sicheren Beziehungsstil im Gegensatz zu Personen mit anklammernd/abhängigem, abweisend/distanziertem oder ängstlich-vermeidendem eine niedrigere psychische Belastung nach einer Trennung. Personen mit adaptiven Copingstrategien wiesen eine geringere psychische Belastung auf als Personen mit maladaptiven Copingstrategien. Es zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen der Angst, verlassen zu werden, und der psychischen Belastung nach einer Trennung sowie ein negativer Zusammenhang zwischen der Fähigkeit, Nähe und Vertrauen zuzulassen, und dieser Form der psychischen Belastung. Beide Zusammenhänge wurden durch die Anwendung von emotionsorientiertem Coping partiell mediert. *Schlussfolgerung.* Um effektive Interventionen anbieten zu können, müssen Psycholog*innen und klinische Praktiker*innen die spezifischen Zusammenhänge zwischen den Beziehungsstilen von Erwachsenen, ihren Bewältigungsstrategien und der psychischen Belastung im Kontext von Trennungen aus romantischen Beziehungen berücksichtigen.

Schlüsselbegriffe: Trennungen, romantische Beziehungen, Bindung, erwachsene Beziehungsstile, Copingstrategien, psychische Belastung

Abstract (English)

Background. Romantic relationships have the potential to positively influence the psychological well-being of individuals and thus improve overall mental health. In contrast, relationship termination can lead to increased feelings of stress, emotional injury, and overall psychological distress. Various sociodemographic and psychosocial characteristics influence how individuals cope with breakups and the resulting psychological distress. Derived from attachment theory, adult relationship style is among essential aspects influencing psychological distress following breakups. In this context the use of different coping strategies and the individual's role in initiating the breakup are also important factors. *Methodology.* To investigate the association between relationship style, coping strategies and psychological distress, a German-speaking sample ($N=239$) was given an online survey. This included a questionnaire on sociodemographic and relationship data, the Revised Adult Attachment Scale (AAS-R), the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), and the Brief Symptom Inventory (BSI-53). *Results.* Breakup initiators showed significantly lower psychological distress compared to rejected individuals. In line with expectations, individuals with a secure adult attachment style showed lower psychological distress after a breakup in contrast to individuals with preoccupied, dismissing or fearful styles. Individuals with adaptive coping strategies exhibited lower psychological distress than individuals with maladaptive coping strategies. There was a positive correlation between the anxiety of being abandoned and psychological distress after a breakup, and a negative correlation between the ability to allow closeness and trust and this form of psychological distress. Both correlations were partially mediated by emotion-oriented coping. *Conclusion.* To provide effective interventions, psychologists and clinical practitioners need to consider the specific associations between adult relationship styles, coping strategies and psychological distress in the context of breakups from romantic relationships.

Keywords: romantic breakup, relationship dissolution, relationship termination, attachment, adult attachment styles, coping strategies, psychological distress,

I Theoretischer Teil

Einleitung

“Hearts will never be practical until they are made unbreakable.”

– The Wizard of Oz (Fleming, 1939)

Romantische Beziehungen haben das Potenzial, das psychische Wohlbefinden von Personen positiv zu beeinflussen und damit die allgemeine psychische Gesundheit zu verbessern (Moore & Leung, 2002). Romantische Beziehungen werden von Hendrick und Hendrick (1992) als „emotionale und sexuelle Beziehungen zwischen zwei Menschen, die sich durch Leidenschaft, Intimität und Engagement auszeichnen“ (S. 22), definiert. Es wurde in zahlreichen Querschnittsstudien festgestellt, dass Personen, die verheiratet sind, im Allgemeinen eine bessere psychische Gesundheit aufweisen als ihre unverheirateten Altersgenoss*innen. Ähnliche Befunde gibt es auch für Menschen, die in gesunden, befriedigenden und nicht-ehelichen Beziehungen leben (Braithwaite & Holt-Lunstad, 2017). Eine der wichtigsten Funktionen von Beziehungen ist die Unterstützung, die sie bieten können. Eine erfüllte Beziehung kann eine Quelle der emotionalen und praktischen Unterstützung sein, die dazu beiträgt, Stress und Belastungen im Alltag besser zu bewältigen (Suanet & van Tilburg, 2019). Beziehungen können auch einen Effekt auf das Selbstwertgefühl der Beteiligten haben. Longitudinale Studien haben gezeigt, dass die Beziehungszufriedenheit eine positive Veränderung im Selbstwertgefühl vorhersagen kann. Dies liegt wahrscheinlich an den vom Partner oder der Partnerin entgegengebrachten Gefühlen der Zuneigung und Wertschätzung (Harris & Orth, 2020). Ein weiterer positiver Aspekt von Beziehungen ist das subjektive Erleben von Glück. Studien konnten zeigen, dass Menschen in Beziehungen tendenziell glücklicher sind als Personen, die allein leben. Das höhere subjektive Erleben von Glück – ein indirektes Maß für das Vorhandensein von positiven Erfahrungen, die durch das Leben in einer romantischen Beziehung verursacht werden – konnte in Studien mit dem Führen von romantischen Beziehungen in Verbindung gebracht werden. Außerdem wurde das Führen einer Beziehung als Prädiktor für psychisches Wohlbefinden identifiziert (Gómez-López, Viejo, & Ortega-Ruiz, 2019). Es gibt auch Hinweise auf neuronale Veränderungen, die diese Ergebnisse auch auf biologischer Ebene unterstreichen (Kawamichi et al., 2016). Auf der Grundlage dieser Ergebnisse ist es nicht überraschend, dass sich viele Personen eine romantische Beziehung wünschen. In Österreich lebt ein Großteil der erwachsenen Menschen in einer Beziehung: Im Jahr 2021 gab es rund 1.76 Millionen Ehepaar-Haushalte und 441,000 Lebensgemeinschaftshaushalte, was bereits 4.4 Millionen Personen in Partnerschaft entspricht. Darüber hinaus gibt es Paare, die zusammen sind, aber getrennt wohnen (Statistisches Bundesamt, 2021).

Beziehungen können aber auch negative Konsequenzen mit sich bringen, hierbei kommt es meist auf die wahrgenommene Qualität der Beziehung an. Beispielsweise wurde in einigen Studien mit verheirateten Personen gezeigt, dass Beziehungsstress mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für Angststörungen, Substanzkonsumstörungen, Suizidgefahr und Essstörungen in Verbindung steht. Auch zeigten prospektive Studien, dass Unstimmigkeiten in der Ehe als Prädiktor für künftige Affektive und Angststörungen gelten (Braithwaite & Holt-Lunstad, 2017).

Anhand dieser Studie wird die Vielzahl der positiven Aspekte einer Beziehung mit den negativen Konsequenzen einer potenziellen Trennung in Bezug gesetzt. Es wird unter anderem aufgezeigt, welche Belastungsfaktoren durch eine Trennung aus einer romantischen Beziehung entstehen können, und dargestellt, welche Möglichkeiten zur Bewältigung solcher Situationen existieren. Es wird auch darauf eingegangen, welchen Einfluss zwischenmenschliche Erfahrungen von der frühen Kindheit an und während der gesamten Lebensspanne auf den Umgang mit stressauslösenden Situationen haben können und wie sich dieser Umgang auf die Belastung durch eine Trennung auswirken kann.

Im ersten Kapitel dieser Arbeit werden die unterschiedlichen Belastungsfaktoren, die aus einer Trennung resultieren können, detailliert beschrieben. Die beiden darauffolgenden Kapitel beschäftigen sich mit den untersuchten Konstrukten des *erwachsenen Beziehungsstils* und der *Copingstrategien*. Im fünften Kapitel wird die genaue Zielsetzung beschrieben, die dieser Arbeit zugrunde liegt. Nach einer Erläuterung des Studiendesigns, der Untersuchungsdurchführung, der Stichprobenbeschreibung und der angewandten Messinstrumente werden im sechsten Kapitel die Fragestellungen und Hypothesen sowie die angewandte statistische Auswertung dargestellt. Schließlich werden die Ergebnisse der Untersuchung beschrieben und im Anschluss kritisch diskutiert, um einen Ausblick für weitere Forschung zu geben.

1. Belastungen durch Trennung aus romantischen Beziehungen

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die psychischen, physischen und sozialen Belastungen einer Trennung aus romantischen Beziehungen. Anschließend wird darauf eingegangen, welche Faktoren zu einer Trennung führen können, und es wird dargestellt, welche Aspekte die psychische Belastung bei Trennungen beeinflussen können.

1.1 Psychische Belastung

Das Eingehen einer romantischen Beziehung bedeutet, sich gegenüber der anderen Person zu öffnen und Emotionen und Gedanken zu teilen. Diese Tatsache ist mit dem Risiko verbunden, bei einer Trennung verletzt zu werden. Die Beendigung einer Beziehung kann negative Effekte auf das Wohlbefinden haben, die sich beispielsweise in Form von Stress, emotionaler Verletzung und allgemeiner psychischer Belastung äußern können (Oshri, 2009). Psychische Belastung nach Trennungen bezieht sich in diesem Kontext auf die emotionalen und mentalen Herausforderungen, die eine Person in Folge einer selbst- oder fremdinitiierten Trennung erlebt. Diese Belastungen können sich in Form von Traurigkeit, Verlustängsten, Einsamkeit, Depressivität, Angstzuständen, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen und Appetitlosigkeit äußern. So konnte in einer kanadischen Studie gezeigt werden, dass Trennungen, vor allem wenn sie ungewollt sind, verschiedenste psychische Herausforderungen mit sich bringen können, die sich potenziell in einem ernsthaften psychischen Leidensdruck manifestieren können. Dazu zählen Depressionen und Suizidgedanken sowie Schlafstörungen und Angstzustände (Francoeur et al., 2020). Es können aber auch intensive Gefühle wie Besessenheit, Zwang, Wut und Aggression aus einer Trennung resultieren (Fisher, Brown, Aron, Strong, & Mashek, 2010).

1.2 Physische Belastung

Trennungen können sich nicht nur negativ auf die psychische Gesundheit auswirken, sondern auch auf körperlicher Ebene einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben. So lassen sich bei Personen in Folge einer Trennung oft körperliche Symptome wie beispielsweise das Broken-Heart-Syndrom oder eine Immundysfunktion beobachten. Das Broken-Heart-Syndrom bezeichnet eine Art körperlichen Schmerz im Bereich des Herzens oder der Brust, der auf den Verlust einer wichtigen Person zurückgeht. Die Symptome ähneln einem echten Herzinfarkt, jedoch erholen sich Personen mit dem Broken-Heart-Syndrom schneller und ohne medizinische Gegenmaßnahmen davon. Patient*innen zeigten auch deutlich erhöhte Noradrenalin- und Adrenalinwerte (7- bis 34-fache Ausprägungen des Normalwerts), sodass dieser Zustand auch als Stresskardiomyopathie bezeichnet wird. Unter Immundysfunktion versteht man das häufige Auftreten von Krankheiten im Zusammenhang mit dauerhaft erhöhtem Cortisol. Nach Trennungen kommt es zu einer Stressreaktion, die sich in Form einer erhöhten Herzfrequenz und in einem erhöhten Blutdruck äußert. Zu Beginn ist diese Reaktion adaptiv, da die vorhandenen Energiespeicher mobilisiert werden. Über einen längeren Zeitraum kann diese Reaktion jedoch in einer maladaptiven Anpassung resultieren und zu einer

Beeinträchtigung der Immunfunktion führen. Das hat zur weiteren Folge, dass körperliche Erkrankungen und Herzerkrankungen häufiger auftreten (Field, 2011).

1.3 Soziale Belastung

Durch die oben genannten Erkenntnisse ist deutlich erkennbar, dass eine Trennung aus einer romantischen Beziehung eine Reihe von Veränderungen und Umstellungen auf psychischer und physischer Ebene mit sich bringt. Die negativen Konsequenzen können sich aber auch auf weitere Bereiche erstrecken. Negative Auswirkungen einer Trennung treten auch auf sozialer Ebene auf. So kann es durch Trennungen zu Veränderungen im Wohnumfeld kommen, was wiederum mit Anpassungsleistungen verbunden ist. Es kann zum Verlust von Freunden und Unterstützungssystemen kommen und in weiterer Folge zu sozialer Isolation. Auch die Einkommenssituation eines Haushalts kann sich ins Negative verändern und kann das Risiko für die Inanspruchnahme von Sozialleistungen erhöhen (Andreß, 2004).

1.4 Ursachen einer Trennung

Bei solchen weitreichenden negativen Folgen und Effekten stellt sich die Frage, aus welchen Gründen Menschen das Ende einer Beziehung initiieren und welche positiven Veränderungen sie sich davon erwarten und wünschen. In einer Metaanalyse von Le, Dove, Agnew, Korn und Mutso (2010) wurden Variablen untersucht, die als Prädiktoren für die Auflösung einer Beziehung betrachtet werden können. Diese Variablen können in drei übergeordnete Gruppen eingeteilt werden: individuelle Faktoren (z.B. Persönlichkeitsmerkmale oder Bindungsdimensionen), Beziehungsmerkmale (z.B. Zufriedenheit und Liebe) und externe Faktoren (z.B. Unterstützung durch das soziale Umfeld). Hier konnte gezeigt werden, dass Beziehungsmerkmale bessere Prädiktoren für eine Trennung als individuelle Faktoren waren. Dieses Ergebnis lässt darauf schließen, dass Personen, die sich trennen, auf eine Verbesserung bei Merkmalen wie Vertrauen, Nähe, Abhängigkeit, Investitionen und allgemeiner Lebenszufriedenheit hoffen (Le et al., 2010).

1.5 Einflussfaktoren auf die psychische Belastung nach Trennung

Ob tatsächlich positive Effekte durch eine Trennung hervorgerufen werden können oder ob doch die negativen Konsequenzen überwiegen, hängt von einer Reihe von Faktoren ab. Grundsätzlich lässt sich jedoch festhalten, dass Trennungen aus einer romantischen Beziehung keinesfalls alltägliche Geschehnisse sind, sondern erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und das Funktionieren der beteiligten Personen haben. Wie einzelne Personen auf Trennungen reagieren und welche psychische Belastung durch eine Trennung hervorgerufen wird, ist abhängig von verschiedenen Faktoren, von denen im Folgenden einige beschrieben werden. Studien legen nahe, dass beispielsweise das Alter, Selbst- oder Fremdinitiierung der Trennung

und der persönliche Beziehungsstil eine wichtige Rolle für den Umgang mit einer Trennung spielen (Harake & Dunlop, 2020; Leung, Moore, Karnilowicz, & Lung, 2011; Reynolds, Searight, & Ratwik, 2014).

1.5.1 Auswirkungen der Beziehungsdauer auf die psychische Belastung nach Trennung

Die Auswirkungen der Beziehungsdauer auf die psychische Belastung werden am besten durch das Investitionsmodell von Rusbult (1980) beschrieben. Dieses basiert auf der Interdependenztheorie (Thibaut & Kelley, 1959) und beschreibt, dass enge intime Beziehungen durch Investitionen in Form von Selbstoffenbarungen, gemeinsamen Vermögenswerten oder einem gemeinsamen Freundeskreis gekennzeichnet sind. Je länger eine Beziehung andauert, desto mehr Investitionen werden in der Regel getätigt, wodurch die individuellen Lebensrealitäten der Beteiligten zunehmend miteinander verknüpft werden. Dieser Logik folgend sollten nach einer Beziehung mit starker Verbundenheit durch die Trennung größere Anpassungsleistungen erforderlich sein. Tatsächlich zeigte sich in einer Studie von Simpson (1987), dass Personen, die längere Zeit mit ihrem Partner zusammen waren, nach einer Trennung unter stärkeren depressiven Symptome litten als solche, die eine kürzere Beziehungsdauer aufwiesen. Hinsichtlich der Beziehungsdauer finden sich in der Literatur jedoch widersprüchliche Ergebnisse, da beispielsweise Rhoades, Kamp Dush, Atkins, Stanley und Markman (2011) keinen Zusammenhang zwischen Beziehungsdauer und psychischer Belastung nach Trennung finden konnten.

1.5.2 Auswirkungen von Fremd- oder Selbstinitiierung auf die psychische Belastung nach Trennung

In ihrer Studie untersuchten Rhoades et al. (2011) weitere potenzielle Faktoren, die die psychische Belastung im Falle einer Trennung beeinflussen könnten. Sie stellten die Hypothese auf, dass in einigen Fällen das Beenden einer Beziehung positive Effekte in Form von Stressabbau haben könnte und somit eine Erleichterung mit sich bringen würde. Dies kann der Fall sein, wenn eine Person in der Beziehung unzufrieden ist und dadurch beispielsweise die Vorteile der emotionalen Nähe und sexuellen Intimität nicht mehr wahrnimmt. Sie konkretisierten die Hypothese, indem sie beschrieben, dass es ausschließlich für die Person, die die Trennung anstrebt, zu einer Erleichterung kommt. Wenn die Trennung vom Partner oder der Partnerin initiiert wird, könnte es zu gegenteiligen Effekten kommen (Rhoades et al., 2011). Diese Überlegungen konnten empirisch von Harake und Dunlop (2020) unterstützt werden. Sie fanden in ihrer Studie Hinweise darauf, dass Personen, die die Trennung nicht selbst initiiert hatten, höhere Werte in Rumination zeigten und größere Schwierigkeiten bei der Verarbeitung der Trennung hatten. Auch Boelen und Reijntjes (2009) konnten zeigen, dass

Trennungsinitiator*innen im Vergleich zu Personen, die zurückgewiesen wurden, niedrigere Werte in den Dimensionen Depressivität und Ängstlichkeit sowie hinsichtlich komplizierter Trauer aufweisen. Auch hier finden sich in der Literatur widersprüchliche Ergebnisse, da Rhoades et al. (2011) keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Fremdinitiierung der Trennung und psychischer Belastung feststellen konnten. Die unklaren Ergebnisse könnten dadurch entstehen, dass auf der einen Seite die Initiierung einer Trennung mit Entlastung auf emotionaler Ebene einhergeht, auf der anderen Seite mit größeren Schuldgefühlen und dem Druck, sich rechtfertigen zu müssen (Baumeister & Dhavale, 2001). In ihrer Studie zeigten Perilloux und Buss (2008), dass Personen, die eine Trennung initiieren, unter dem Verlust von sozialer Unterstützung und Stigmatisierung leiden können. Dieser Umstand ist teilweise darauf zurückzuführen, dass der Initiator bzw. die Initiatorin einer Trennung oft als herzlos und unbarmherzig wahrgenommen wird. Im Gegensatz dazu fanden Locker, McIntosh, Hackney, Wilson und Wiegand (2010) keine Unterschiede in der Erholungszeit zwischen Personen, bei denen die Trennung selbst- oder fremdinitiiert war. Eine weitere Studie von Field, Diego, Pelaez, Deeds und Delgado (2009) kam zu dem Ergebnis, dass sich Trennungsinitiator*innen im Vergleich zu den Zurückgewiesenen besser erholen und weniger unter den Belastungen der Trennung leiden. Die Vielzahl der unterschiedlichen Ergebnisse in diesem Kontext verdeutlicht die Notwendigkeit weiterer Studien zur Klärung des Zusammenhangs.

Im Folgenden wird detailliert der Einfluss von Beziehungsstilen im Kontext der Bindungstheorie und der Einfluss von Copingstrategien im Kontext des transaktionalen Stressmodells auf die psychische Belastung nach Trennungen aus romantischen Beziehungen diskutiert.

2. Bindungstheorie

„Bindung ist eine dauerhafte emotionale Verbindung, die eine Person zu einer anderen Person bindet, und die durch den Wunsch gekennzeichnet ist, Nähe zu suchen und Beistand zu geben oder zu empfangen.“ (Bowlby, 1969, S. 194)

Bei der Erforschung von zwischenmenschlichen Interaktionen und Beziehungen wird der Diskurs seit mehr als sechzig Jahren von der Bindungstheorie dominiert. Der Fokus der bindungstheoretischen Forschung liegt auf besonderen Formen der zwischenmenschlichen Beziehung, die sich durch emotionale Sicherheit und Vertrautheit auszeichnen und sich auf eine geringe Anzahl beteiligter Personen bezieht. Sogenannte Bindungsbeziehungen werden als soziale Beziehungen, die auf der Grundlage von bestimmten Verhaltenssystemen Nähe zwischen dem Kind und einer ausgewählten Person herstellen, definiert (Ahnert, 2014). John

Bowlby, der als Begründer der Bindungstheorie gilt, fand Hinweise darauf, dass defizitäre soziale Beziehungen auf mütterliche Deprivation zurückzuführen sind. Er stellte sich gegen die damals dominierende psychoanalytische Vorstellung einer Mutter-Kind-Bindung, die auf dem Primärtrieb der Nahrungsaufnahme beruhen würde, und ging davon aus, dass die Mutter nicht nur als Nahrungsquelle, sondern gleichzeitig und unabhängig als Quelle für emotionale Befriedigung fungiere (Bowlby, 1969). Tierexperimente lieferten starke Belege für die Annahme, dass es angeborene Bindungstendenzen gibt, die unabhängig von anderen Primärtrieben bestehen. In einem Experiment von Harlow (1958) wurden Rhesusaffenbabys in einen Käfig mit zwei künstlichen Müttern gesetzt: eine flauschige Plüschmutter und eine Drahtmutter mit einer Milchflasche als Nahrungsquelle. Die Babys tranken zwar bei der Drahtmutter, verbrachten aber die meiste Zeit bei der Plüschmutter und flüchteten auch dorthin, wenn sie beunruhigt oder verängstigt waren. Dieses ausgeprägte Bedürfnis nach Bindung und Schutz war stärker als das Bedürfnis nach Nahrung. Ähnliche Verhaltensmuster finden sich auch beim Menschen und werden mit genetischen Veranlagungen, die wiederum auf evolutionäre Anpassungsprozesse zurückzuführen sind, in Verbindung gebracht. In der Bindungstheorie spricht man bei derartigem Verhalten von einer Aktivierung des Bindungssystems, das die Nähe und Sicherheit einer Bezugsperson sicherstellt und das Überleben gewährleistet. Es wird aktiviert, wenn die eigenen Sicherheitsbedürfnisse bedroht werden. Kinder signalisieren ihr Bedürfnis nach Sicherheit durch Verhaltensweisen wie Schreien, Weinen, Quengeln oder frühkindliche Imitation. Ziel des Kindes ist es, die Aufmerksamkeit der Bindungsperson zu erlangen, Nähe zu ihr herzustellen und emotionale Sicherheit zu erfahren. Wenn das Kind von seiner Bindungsperson emotionale Unterstützung erhält, wird das Bindungssystem deaktiviert (Lohaus & Vierhaus, 2019).

2.1 Internal Working Models (IWM)

Um Bindungserfahrungen des Menschen beschreiben zu können und sie auf einer mentalen Ebene im Gedächtnis verorten zu können, etablierte Bowlby (1969) den Begriff der inneren Arbeitsmodelle von Bindung, auch *Internal Working Models* (IWM) genannt. Internal Working Models repräsentieren mentale Vorstellungen von Bindungserfahrungen, die dazu dienen, Verhaltensweisen in Bezug auf Bindungen situativ zu organisieren. Sie können auch als kognitive Repräsentationen der Welt bezeichnet werden, in denen Informationen über das Selbst, über Signifikante Andere und über die Interaktion dieser beiden Parteien abgebildet werden. Diese Informationen über alle bindungsrelevanten Erfahrungen können sowohl bewusst als auch unbewusst zugänglich sein und sind integraler Bestandteil des Verhaltenssystems. Internal Working Models leiten und beeinflussen Wünsche, Bedürfnisse

und Verhalten in späteren Bindungsbeziehungen. Dem Internal Working Model wird aufgrund der Verbindung mit diesen dynamischen Prozessen eine hohe Stabilität über die Lebenszeit und über unterschiedliche Beziehungen hinweg zugeschrieben. Wichtige Einflussfaktoren auf das IWM scheinen dabei die Einstellung zu sich selbst und zum sozialen Umfeld und das Vertrauen zu Signifikanten Anderen zu sein. In anderen Worten bedeutet das, dass die Art und Weise, wie kognitive und emotionale Erfahrungen aus der Vergangenheit verarbeitet werden, die gegenwärtige Informationsverarbeitung prägt und dadurch aktuelles Verhalten beeinflusst (Bowlby, 1969).

2.2 Bindungsstile

Das Konzept des Bindungsstils wird definiert durch die charakteristischen Beziehungsmuster einer Person in intimen Beziehungen zu Bindungspersonen. Diese sind in der Regel die Eltern, Kinder und Liebespartner. Es beinhaltet das Vertrauen in die Verfügbarkeit der Bindungsperson. Diese Verfügbarkeit wird als sichere Basis für die Exploration der Welt und als sicherer Hafen für Unterstützung, Schutz und Trost gesehen. Die Exploration der Welt umfasst nicht nur die physische Welt, sondern auch die Beziehungen zu anderen Menschen sowie die Reflexion über das eigene innere Erleben (Levy, Ellison, Scott, & Bernecker, 2011). In einer Studie von Ainsworth, Blehar, Waters und Wall (1978) über das Interaktionsverhalten von Kind und Bezugsperson wurden qualitative Unterschiede in der Repräsentation der Internal Working Models deutlich. Das *Fremde-Situations-Verfahren* bildet die Grundlage, um interindividuelle Differenzen in der Qualität der Bindung anzunehmen, die sich in verschiedenen Bindungsmustern bzw. Bindungsstilen ausdrücken. Ainsworth und ihre Kolleg*innen (1978) definierten vier Bindungsstile basierend auf drei Variationen elterlichen Verhaltens: (1) den Bedürfnissen des Kindes entsprechend und konsistent, (2) auf die Bedürfnisse der Bezugsperson ausgerichtet und inkonsistent, und (3) abweisend, ohne Einfühlungsvermögen und konsistent. Sie leiteten daraus vier kindliche Bindungsmuster ab, die als *sicher*, *unsicher-ambivalent*, *unsicher-vermeidend* und *desorganisiert-desorientiert* bezeichnet werden (Schmidt, Muehlan, & Brähler, 2016).

2.3 Die vier Bindungsstile nach Ainsworth et al. (1978)

Im *Fremde-Situations-Verfahren* stehen vor allem die Trennungs- und Wiedervereinigungsphasen von Bezugsperson und Kind und die Interaktion des Kindes mit einer fremden Person im Fokus des Interesses. Kinder mit einer *sicheren Bindung* nutzen ihre Bezugsperson als sichere Basis oder sicheren Hafen (secure base), von dem ausgehend sie ihre Umwelt explorieren. Tritt eine Verunsicherung beim Kind auf, kehrt dieses jedoch schnell zu dieser sicheren Basis, also zur Bezugsperson, zurück. In Trennungssituationen wird das

Bindungsverhalten aktiviert, was sich in Form von Weinen bzw. Schreien äußern kann. Bei der Wiedervereinigung mit der Bezugsperson freuen sich Kinder mit sicherer Bindung und suchen unmittelbar Nähe und Kontakt zur Bezugsperson. Kinder mit einer *unsicher-vermeidenden Bindung* verhalten sich gleichgültig gegenüber der Bezugsperson und zeigen ein hohes Explorationsverhalten in Abwesenheit der Bezugsperson. Bei Wiedervereinigung meiden sie Nähe und Interaktionen mit dieser. Ist eine *unsicher-ambivalente Bindung* bei einem Kind vorhanden, sucht das Kind Nähe zur Bezugsperson und zeigt weniger Explorationsverhalten. Auf Trennungsphasen wird mit wütendem oder weinerlichem Verhalten reagiert, und bei Wiedervereinigung hält dieses auch bei Tröstungsversuchen durch die Bezugsperson weiter an. Kinder mit einer *desorganisierten-desorientierten Bindung* zeigen Verhaltensweisen, die nicht den Mustern der anderen Bindungstypen entsprechen. Dazu gehören auch ungewöhnliche und bizarr erscheinende Verhaltensmuster wie Bewegungsblockaden, unvollständige Bewegungen und Verhaltensstereotypien (Lohaus & Vierhaus, 2019).

2.4 Häufigkeit und Stabilität von Bindungsstilen

Bei der Betrachtung der Häufigkeitsverteilung der einzelnen Bindungsstile stellt man fest, dass die sichere Bindung bei 60–70% liegt und somit am häufigsten vorkommt. Die unsicher-vermeidende Bindung tritt mit 15–20% auf, gefolgt von der unsicher-ambivalenten Bindung mit 10–15%. Die desorganisierte-desorientierte Bindung tritt vergleichsweise selten mit einer Häufigkeit von 5–10% auf (Lohaus & Vierhaus, 2019). Mesman, van IJzendoorn und Sagi-Schwartz (2016) konnten in einer Metaanalyse zeigen, dass es über viele Studien hinweg jedoch deutliche Unterschiede bezüglich der Verteilung der Bindungsstile gibt. Die Autor*innen diskutieren in ihrer Arbeit sowohl verfügbare Ressourcen (z.B. sozioökonomische Verhältnisse, in denen das Kind aufwächst) als auch kulturelle Unterschiede (z.B. individualistische bzw. kollektivistische Kulturen) als Ursache für diese Unterschiede, sie weisen jedoch gleichzeitig darauf hin, dass trotz der Unterschiede in der Verteilung der sichere Bindungsstil am häufigsten vorkommt (Mesman et al., 2016).

Wie bereits erwähnt, wird aus theoretischer Sicht eine hohe Lebenszeitstabilität der Bindungsstile angenommen (Bowlby, 1969). Diese konnte in einer Längsschnittstudie, in der Proband*innen über einen Zeitraum von 20 Jahren hinweg untersucht wurden, belegt werden. In ihrer Studie zeigten Waters et al. (2000), dass 72% der Teilnehmer*innen einen zeitlich stabilen Bindungsstil aufwiesen. Mit wenigen Ausnahmen wurden ähnlich hohe Stabilitäten auch für kürzere Zeiträume im Kindesalter gefunden. Das Überdauern von Bindungsstilen ist eng mit der Konstanz bindungsbezogener Umweltbedingungen verbunden. Größere Änderungen in Beziehungen und Umweltbedingungen konnten mit einer Instabilität der

Bindungsstile in Verbindung gebracht werden. An dieser Stelle ist auch wichtig zu erwähnen, dass sich die Erhebung des Bindungsstils im Kindesalter und im Erwachsenenalter unterscheiden und es somit zu methodischen und statistischen Artefakten kommen kann, die einen bidirektionalen Einfluss auf die Ergebnisse haben können (Lohaus & Vierhaus, 2019).

2.5 Positive Auswirkungen von Bindungssicherheit

Sichere frühkindliche Bindung hat eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung. Beispielsweise steht eine sichere Bindung sowohl mit dem Erleben als auch mit der Regulation von Emotionen im Zusammenhang. Sicher gebundene Kinder erleben nicht nur mehr positiven und weniger negativen Affekt, sie zeigen auch eine bessere Fähigkeit zur Emotionsregulierung und verwenden mehr kognitive Copingstrategien als Kinder mit ängstlich-vermeidender Bindung. Ängstlich-ambivalente Bindung steht in Zusammenhang mit höheren Werten im globalen negativen Affekt und mit einer Dysregulation von Emotionen. Bei Kindern mit einer desorganisierten-desorientierten Bindung existieren zudem Hinweise auf weniger positiven und mehr negativen Affekt, diese Ergebnisse sind jedoch aufgrund kleiner Fallzahlen mit Vorsicht zu interpretieren (Cooke, Kochendorfer, Stuart-Parrigon, Koehn, & Kerns, 2019). Ein sicherer Bindungsstil wird auch mit besseren sozialen und kommunikativen Fähigkeiten auf verschiedensten Ebenen in Verbindung gebracht. So konnte gezeigt werden, dass ein sicherer Bindungsstil einen signifikanten Prädiktor für höheren emotionalen Ausdruck, sozialen Ausdruck und soziale Kontrolle darstellt. Dahingegend wurde ein Zusammenhang zwischen ängstlichen Bindungsstilen und niedrigerer sozialer Kontrolle und emotionaler Ausdrucksfähigkeit gefunden (Dereli & Karakuş, 2011). Abschließend trägt ein sicherer Bindungsstil zu einer besseren psychischen Gesundheit bei, indem er die psychische Widerstandsfähigkeit erhöht. Es gibt Hinweise darauf, dass der Zusammenhang zwischen einer sicheren Bindung und einem besseren Umgang mit Stress und Herausforderungen (Resilienz) durch ein höheres Selbstwertgefühl und eine bessere Selbstfürsorge vermittelt wird (Bender & Ingram, 2018).

2.6 Erwachsener Beziehungsstil

Die bereits beschriebenen Erkenntnisse hinsichtlich kindlicher Bindungsstile und deren weitreichende Konsequenzen für die Entwicklung und die Lebensqualität eines Individuums führen dazu, dass in der Bindungsforschung auch zahlreiche Studien an Erwachsenen durchgeführt wurden. Die Forschung legt nahe, dass die kindlichen Bindungsstile die Grundlage für Erwartungen und das Verhalten von Erwachsenen in engen Beziehungen bilden. Es gibt Hinweise darauf, dass der Einfluss des Bindungsstils weit über die kindliche Entwicklung hinaus auf das Erleben und Verhalten von Erwachsenen reicht. Unter anderem

werden partnerschaftliche oder romantische Beziehungen von Menschen über das gesamte Leben hinweg durch den Bindungsstil geprägt und beeinflusst (Waters et al., 2000). Als Meilenstein kann hier die Arbeit von Hazan und Shaver (1987) genannt werden, die die vier kindlichen Bindungsstile von Ainsworth und ihren Kolleg*innen (1978) auf das Erwachsenenalter übertragen und diese als Untersuchungsgrundlage für Erwachsene genutzt haben. Der *erwachsene Beziehungsstil* wird als Muster von Beziehungserwartungen, Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen definiert, das sich aus dem Internal Working Model ergibt und sich auf bindungsrelevante Kontexte, zu denen auch partnerschaftliche Beziehungen zählen, bezieht (Ciocca et al., 2020; Fraley & Roisman, 2019). Dieser erwachsene Beziehungsstil wurde von Hazan und Shaver (1987) entsprechend den kindlichen Bindungsstilen in (1) *die sichere*, (2) *die unsicher-ambivalente* und (3) *die unsicher-vermeidende* Repräsentation eingeteilt. Aufbauend auf dieser Arbeit wurden in weiterer Folge mehrere Modelle der Beziehungsstile von Erwachsenen konzeptualisiert und entwickelt. Diese Modelle enthalten meist vier erwachsene Beziehungsstile, die sich entlang von zwei Dimensionen positionieren. Diese zwei Dimensionen bestehen in dem *Modell des Selbst* und in dem *Modell des Anderen*. Bartholomew (1990) lehnte ihr Modell an die Vorstellung der Internal Working Models von Bowlby (1969) an und ging davon aus, dass individuelle Unterschiede in der Bindungsfähigkeit durch eine Funktion aus unterschiedlich stark ausgeprägten Einstellungen zu sich selbst (Modell des Selbst) und zu anderen (Modell des Anderen) entstehen. Laut der Autorin ist es entscheidend für die Klassifikation des Beziehungsstils, ob das Modell des Selbst bzw. das Modell des Anderen eher positiv oder negativ ausgeprägt ist. Auf das Modell des Selbst bezogen bedeutet eine positive Ausprägung, dass das Selbst als liebenswert und unterstützungswürdig angesehen wird. Eine negative Ausprägung bedeutet hierbei, dass das Selbst als unwürdig empfunden wird, Liebe und Unterstützung zu erhalten. Auf das Modell des Anderen bezogen bedeutet eine positive Ausprägung, dass andere als vertrauenswürdig und verfügbar wahrgenommen werden. In der negativen Ausprägung werden andere als unzuverlässig und abweisend angesehen. Aus diesen zwei Dimensionen können in weiterer Folge vier Beziehungsstile abgeleitet werden, die in **Tabelle 1** zusammengefasst werden und als (1) sicher (secure), (2) anklammernd/abhängig (preoccupied), (3) abweisend/distanziert (dismissing), (4) ängstlich-vermeidend (fearful) definiert werden. Es lassen sich durch unterschiedliche Ausprägungen in der Dimension *Modell des Selbst* unterschiedliche Grade von Abhängigkeit ableiten. Analog dazu resultieren aus unterschiedlichen Ausprägungen der Dimension *Modell des Anderen* unterschiedlich

ausgeprägte Tendenzen zur Vermeidung (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991, S. 227).

Tabelle 1. Vierkategoriales Modell nach Bartholomew (1990).

		Modell des Selbst (Abhängigkeit)	
		Positiv	Negativ
Modell des Anderen (Vermeidung)	Positiv	sicher (secure)	anklammernd/abhängig (preoccupied)
	Negativ	abweisend/distanziert (dismissing)	Ängstlich-vermeidend (fearful)

Wenig später wurde von Bartholomew und Shaver (1998) eine andere Systematisierung der erwachsenen Beziehungsstile vorgeschlagen, die durch die beiden Dimensionen *Angst* und *Vermeidung* konzeptualisiert werden. Hierbei wird die Sensibilität für mögliche Bedrohungen der Beziehungssicherheit (z.B. Ablehnung oder Verlust) durch die Angst-Dimension beschrieben. In Studien zeigten Studienteilnehmer*innen entweder ein universales und internalisiertes Vertrauen in die Verfügbarkeit anderer Personen und in Beziehungen im Allgemeinen (geringe Angst) oder eine anhaltende Wachsamkeit gegenüber Anzeichen von Ablehnung (hohe Angst).

Im Gegensatz dazu bezieht sich die Vermeidungsdimension auf Strategien und Verhaltensweisen, die zur Regulation der oben genannten Angst in Beziehungen eingesetzt werden. Die Bewältigung oder Regulation der *Angst* kann über zwei Mechanismen ablaufen: Entweder über den Kontaktaufbau bzw. die Aufrechterhaltung von bestehenden Beziehungen (niedrige Vermeidung) oder durch sozialen Rückzug, der die Entstehung enger Beziehungen von vorneherein verhindert (hohe Vermeidung).

Auch die beiden Dimensionen *Angst* und *Vermeidung* ermöglichen die Ableitung von vier verschiedenen Bindungsstilen. **Abbildung 1** zeigt das vierkategoriale Modell, das auf den Dimensionen *Angst* und *Vermeidung* basiert und von Bowlby (2004) vorgestellt wurde. Die vier Kategorien sind: (1) sicher, (2) vermeidend, (3) ängstlich-vermeidend und (4) ängstlich-ambivalent.

Personen unterscheiden sich darin, welchem Beziehungsstil sie zugeordnet werden bzw. sich selbst zuordnen und infolgedessen in ihrem Erleben und Verhalten. Laut Bartholomew und Horowitz (1991) ist der sichere Beziehungsstil durch einen sicheren Umgang mit Intimität und

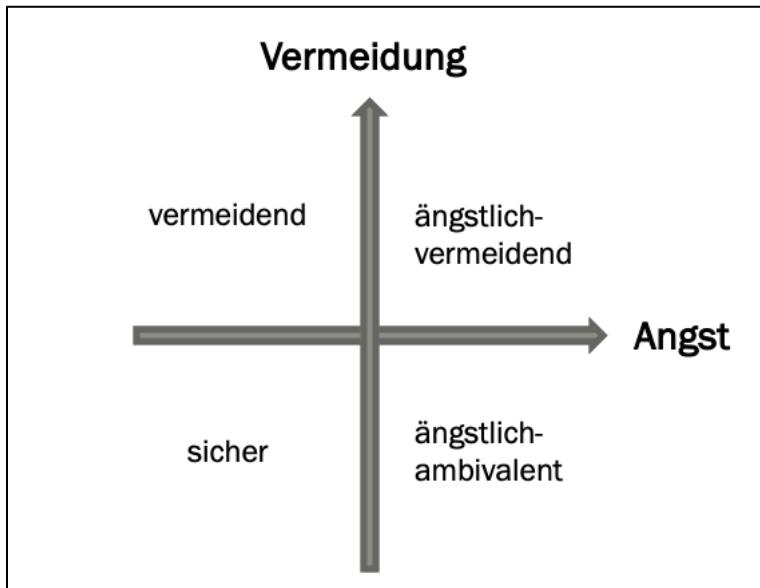


Abbildung 1. Beziehungsstile durch die Dimensionen Angst und Vermeidung nach Bowlby (2004, zitiert in Schmidt, Muehlan & Brähler, 2016, S. 11)

Autonomie gekennzeichnet. Menschen mit diesem Stil haben ein positives Selbstbild und können stabile Beziehungen aufbauen. Sie sind offen für emotionale Nähe und können gleichzeitig ihre Unabhängigkeit bewahren. Der anklammernd/abhängige Beziehungsstil wird hingegen durch besorgtes und ambivalentes Verhalten charakterisiert. Menschen mit diesem Stil fühlen sich häufig wertlos und haben ein starkes Bedürfnis nach Bestätigung. Der abweisend/distanzierte Beziehungsstil zeichnet sich durch eine Distanzierung von negativen Gefühlen und der Verleugnung des Bedürfnisses nach Bindung und Nähe aus. Menschen mit diesem Stil haben oft ein deaktiviertes Bindungssystem und sind nicht bereit, emotionale Nähe zuzulassen. Abschließend ist der ängstlich-vermeidende Beziehungsstil gekennzeichnet durch Hypersensibilität und einem bewussten Wunsch nach Kontakten, der durch Furcht vor Konsequenzen gehemmt wird. Menschen mit diesem Stil erwarten häufig Zurückweisung durch andere und haben Angst, verletzt zu werden (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991).

Die Erkenntnisse des letzten Abschnitts hinsichtlich des unterschiedlichen Erlebens und verschiedener Verhaltensweisen, die in Abhängigkeit der Beziehungsstile auftreten, lassen sich durch Befunde einer aktuellen Metaanalyse zusammenfassen: Karantzas, Younan und Pilkington (2022) analysierten in ihrer Arbeit Ergebnisse aus 15 Studien, die den Zusammenhang von erwachsenen Beziehungsstilen und frühen maladaptiven Schemata (EMS) untersuchten. EMS sind maladaptive mentale Repräsentationen des Selbst und anderer Personen und spiegeln dysfunktionale Denkmuster in Bezug auf die eigene Person und eigene Beziehungen wider. Sie setzen sich zusammen aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und

Körperempfindungen (Young & Brown, 2003). Insgesamt sind alle drei unsicheren Beziehungsstile signifikant positiv mit EMS assoziiert. Ein sicherer Beziehungsstil hingegen ist negativ mit EMS korreliert (Karantzas et al., 2022).

2.7 Beziehungsstile und psychische Belastung nach Trennung

Die vier frühkindlichen Bindungsstile, bei denen früh im Leben interne Arbeitsmodelle für die Bewältigung von Stress im Allgemeinen erlernt werden, bilden eine Grundlage für den Umgang mit Stress und Bedrohungen in engen Beziehungen. Es gibt Hinweise darauf, dass Menschen mit verschiedenen Beziehungsstilen unterschiedlich auf Bedrohungen von Bindung, wie beispielsweise Beziehungsprobleme oder Trennungen, reagieren. Es wird davon ausgegangen, dass Menschen mit einem sicheren Beziehungsstil eher bereit sind, Trost bei anderen zu suchen und auch zu erhalten (Davis, Shaver, & Vernon, 2003), und sich dadurch die psychische Belastung nach einer Trennung reduziert. Leung et al. (2011) konnten diese theoretische Annahme empirisch untermauern und zeigten in ihrer Studie, dass ein sicherer Beziehungsstil ein negativer Prädiktor für psychische Belastung nach Trennung ist. Moller, McCarthy und Fouladi (2002) verwendeten zwar eine andere Art der Klassifikation von sicheren bzw. unsicheren Beziehungsstilen, konnten aber auch einen Zusammenhang zwischen dem sicheren Beziehungsstil und einer geringeren psychischen Belastung nach Trennung demonstrieren. Die geringere Belastung drückte sich durch weniger wahrgenommenen Stress, weniger Einsamkeit und weniger Hoffnungslosigkeit aus. Auch konnte gezeigt werden, dass ein sicherer Beziehungsstil mit weniger psychopathologischen Symptomen einhergeht. Auch in einer Studie von Gilbert und Sifers (2011) konnten ähnliche Zusammenhänge gefunden werden. Die Autor*innen konnten feststellen, dass Student*innen, die eine sichere Bindung zu ihren Eltern hatten, niedrigere Werte in der psychischen Belastung in Folge einer Trennung aufwiesen.

Ein unsicherer Beziehungsstil kann im Gegensatz dazu zu weniger effektiven Mechanismen der Affektregulierung führen, da dieser mit negativen und schmerzhaften zwischenmenschlichen Erfahrungen einhergeht (Mikulincer & Florian, 2007). Es wird angenommen, dass dadurch die psychische Belastung sowohl in Stresssituationen im Allgemeinen als auch nach Beziehungsbeendigungen erhöht wird. Auch hier konnten Leung et al. (2011) zeigen, dass zwei der drei unsicheren Beziehungsstile (unsicher-ambivalent und anhänglich) signifikante Prädiktoren für psychische Belastung darstellen und sich verstärkend auf diese auswirken. Dieser Befund belegt auch die Ergebnisse von Moller et al. (2002), bei denen unsichere Beziehungsstile mit höheren Werten von Stress, Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit verknüpft waren. Die Forschung zum Zusammenhang zwischen

Beziehungsstil und Psychopathologie zeigt, dass ängstliche, besorgte und vermeidende Stile die Anfälligkeit für Depressions- und Angstsymptome, Persönlichkeitsstörungen, psychotische Erkrankungen und Suizidalität erhöhen. Ein sicherer Stil dagegen stellt einen Indikator für gute zwischenmenschliche Fähigkeiten und eine gute psychische Gesundheit dar (Ciocca et al., 2020). Diese Vulnerabilitäts- oder Resilienzfaktoren für psychopathologische Auffälligkeiten bei Personen mit unterschiedlichen Beziehungsstilen könnten daher auch einen Einfluss auf die psychische Belastung durch Trennungen haben.

3. Coping

Ein weiteres Konstrukt, das Einfluss auf die psychische Belastung durch eine Trennung haben könnte, ist die Wahl bzw. die Anwendung der Bewältigungsstrategie des Individuums. Daher wird im folgenden Kapitel der Begriff des *Copings* einführend definiert und im Anschluss vor dem Hintergrund des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus und Folkman (1984) mit psychischer Belastung nach Trennungen in Verbindung gebracht. Hierfür werden drei verschiedene Copingstrategien vorgestellt, und es wird herausgearbeitet, welche im Kontext von Trennungen als adaptiv bzw. maladaptiv gelten können. Außerdem wird auf soziodemographische Faktoren eingegangen, die die Wahl und Anwendung der Copingstrategien beeinflussen können.

3.1 Definition

Das Konzept des Copings stammt aus dem Englischen und bezieht sich auf die Bemühungen einer Person, mit Stressoren sowohl psychischer als auch körperlicher Natur umzugehen. Im Coping-Prozess werden sowohl kognitive als auch emotionale und verhaltensbezogene Maßnahmen eingesetzt, um mit Herausforderungen umzugehen (Dubow & Rubinlicht, 2011). Das Ziel des Coping-Prozesses ist es, eine Person in die Lage zu versetzen, mit Stressoren und Herausforderungen erfolgreich umzugehen und ihr Wohlbefinden wiederherzustellen. Dies schließt die Anforderungsbewältigung, die Konfliktlösung und das Wiedererlangen der eigenen emotionalen Stabilität ein. Der Begriff Coping wurde vom renommierten Stressforscher Richard Lazarus eingeführt und beschreibt die Gesamtheit aller Bemühungen, die eine Person unternimmt, um mit stressauslösenden Faktoren umzugehen (Faltermaier, 2017). Coping wird von Lazarus und Folkman (1984) als „sich ständig verändernde kognitive und verhaltensbezogene Bemühungen zur Bewältigung spezifischer externer und/oder interner Anforderungen, die als belastend oder überfordernd für die Ressourcen der Person eingeschätzt werden“ (S. 141), definiert. Damit erweitern die Autoren das zu dem Zeitpunkt vorherrschende Verständnis von Bewältigung um zwei Dimensionen:

Einerseits durch eine prozessorientierte anstelle einer eigenschaftsorientierten Perspektive, und andererseits durch die Unterscheidung zwischen Bewältigung und automatisiertem adaptiven Verhalten. Außerdem schließt diese Definition alle Bewältigungsbemühungen ein, unabhängig davon ob sie gut oder schlecht funktionieren. Darunter können das Minimieren, Vermeiden, Tolerieren, Akzeptieren oder das Beherrschen von Stressbedingungen fallen (Lazarus & Folkman, 1984).

3.2 Coping als Prozess – das transaktionale Stressmodell

Ziel des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus und Folkman (1984) ist es, ein breites Spektrum an potenziellen Strategien zur Bewältigung von Stresssituationen aufzuzeigen und zu vermitteln. In diesem Modell wird Stress als komplexer und aktiver Wechselwirkungsprozess zwischen den Anforderungen der Umwelt und dem Verhalten der betreffenden Person betrachtet. Diese Beziehung zwischen Person und Umwelt kann eine Belastung für das individuelle Wohlbefinden darstellen, die aufgrund eines Ungleichgewichts zwischen den Anforderungen der Umwelt und den persönlichen Ressourcen entsteht. Die Autor*innen betonen, dass es nicht die objektiven Merkmale von Reizen oder Situationen sind, die für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern deren subjektive Bewertung durch die betroffene Person. Die Sensibilität oder Empfindlichkeit einer Person für einen bestimmten Stressor kann stark variieren, was dazu führen kann, dass ein Stressor bei einer Person Stress auslöst und von einer anderen Person nicht als solcher empfunden wird. Bezuglich der Klassifikation von Stressoren können unterschiedliche Kriterien herangezogen werden. Es wird sowohl zwischen internen und externen Reizen als auch zwischen kritischen Lebensereignissen und alltäglichen Stressreizen unterschieden. Bei internen Reizen handelt es sich um individuelle Merkmale wie Kognitionen, Befindlichkeiten oder Emotionen, wobei externe Reize alle äußeren Einflüsse der Umwelt umfassen können, wie beispielsweise Handlungen anderer Personen oder angstauslösende Objekte. Es ist an dieser Stelle wichtig zu betonen, dass die Art des Reizes nicht entscheidend ist, sondern dass die bereits erwähnte subjektive Bewertung der verschiedenen Stressoren ausschlaggebend darüber ist, ob ein Stressor als bedrohlich, neutral oder sogar als positiv wahrgenommen wird. Die subjektive Bewertung der Umweltanforderung unter Berücksichtigung der eigenen Ressourcen ist demnach zentral im transaktionalen Stressmodell und erfolgt in mehreren Schritten.

Die primäre Bewertung (*Primary Appraisal*) ist ein kognitiver Prozess, bei dem die Reaktion einer Person auf eine Veränderung in der Umwelt bestimmt wird. Basierend auf persönlichen Vorerfahrungen und aktuellen Befindlichkeiten wird die Situation einer von drei primären Beurteilungsarten zugeordnet: (1) angenehm-positiv, (2) irrelevant oder (3) stressbezogen.

Wenn die Situation als angenehm-positiv oder irrelevant interpretiert wird, findet keine Beeinträchtigung des Wohlbefindens statt, und der Bewertungsprozess hinsichtlich des Stresspotentials wird beendet. Stressbezogene Situationen hingegen werden wiederum in drei Kategorien eingeteilt: (1) Schädigung/Verlust, (2) Bedrohung oder (3) Herausforderung. Wenn Stress als (1) Schädigung/Verlust eingestuft wird, hat bereits eine Beeinträchtigung des eigenen Wohlbefindens stattgefunden. Die Hauptaufmerksamkeit gilt dann aktuellen Anforderungen und Bemühungen zur Linderung negativer Auswirkungen. Im Falle einer (2) Bedrohungseinstufung wird die Beeinträchtigung des Wohlbefindens noch erwartet, und es dominiert die Überzeugung, dass man zukünftige Herausforderungen nicht meistern kann. Wenn Stress als (3) Herausforderung eingestuft wird, liegt der Fokus darauf, die Anforderungen erfolgreich durch eigene Bemühungen und Fähigkeiten zu bewältigen. Während eine Bewertung von Stress als Schädigung, Verlust oder Bedrohung mit negativen Emotionen verbunden ist, ist eine Beurteilung als Herausforderung mit positiven Emotionen assoziiert. Die Einstufung von Stress als Bedrohung/Verlust oder Herausforderung bedeutet nicht, dass es sich um entgegengesetzte Pole auf einem Kontinuum handelt oder dass sich diese Einstufungen gegenseitig ausschließen. Bedrohung/Verlust und Herausforderung können auch gleichzeitig oder nacheinander auftreten und bedingen sich nicht gegenseitig. Im Anschluss an die primäre Bewertung findet die sekundäre Bewertung (*Secondary Appraisal*) statt. Bei dieser Bewertung werden die verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten der Person bewertet, um einen besseren Umgang mit dem Stressor zu erreichen. Hierbei wird überprüft, welche körperlichen, psychischen, sozialen und materiellen Ressourcen für die Bewältigung eingesetzt werden können, und abgewogen, welche Stressbewältigungsstrategie die höchsten Erfolgsaussichten mit sich bringt oder welche Folgen das Nichthandeln hätte. Diese Informationen werden in einer dritten Bewertung (*Reappraisal*) berücksichtigt, bei der die Situation, Stressoren und Ressourcen neu bewertet und Verhalten, Emotionen und Überzeugungen gegebenenfalls angepasst werden. Dieser Prozess wiederholt sich so lange, bis keine stressbezogene Bewertung mehr vorgenommen wird (Lazarus & Folkman, 1984). Primäre und sekundäre Bewertungen sind als integrale Bestandteile eines komplexen Bewertungsprozesses zu verstehen und können gleichzeitig oder in umgekehrter Reihenfolge stattfinden. Abhängig von der Bewältigungshandlung oder dem Nichthandeln erhält die Person Feedback über den Handlungserfolg durch ihre Umgebung (Jerusalem, 1990).

3.3 Copingstrategien

Lazarus und Folkman (1984) leiteten aus dem transaktionalen Stressmodell, das im vorherigen Kapitel beschrieben wurde, zwei Stressbewältigungsstrategien bzw.

Copingstrategien ab: Das *aufgabenorientierte* und das *emotionsorientierte* Coping. Endler und Parker (1990a) fügten eine dritte Strategie hinzu, das *vermeidungsorientierte* Coping. In späteren Jahren wurden diverse weitere Copingstrategien entwickelt, wie z.B. das *bedeutungsorientierte* Coping (Blum, Brow, & Silver, 2012). In dieser Arbeit wird der Fokus jedoch nur auf die drei Strategien, die in den folgenden Abschnitten detailliert erklärt werden, gelegt. Diese Entscheidung wurde aus mehreren Gründen getroffen: Erstens sind diese drei Copingstrategien die am häufigsten untersuchten und am besten erforschten Copingstrategien und haben sich als besonders relevant für die Bewältigung von Stress erwiesen (Folkman & Moskowitz, 2004). Zweitens können durch die Beschränkung auf drei spezifische Copingstrategien klare Unterschiede zwischen den Strategien hervorgehoben werden, dies ermöglicht ein besseres Verständnis für die Unterschiede und die Wirksamkeit der verschiedenen Strategien bei der Bewältigung von Stress (Carver & Connor-Smith, 2010). Schließlich würde eine Untersuchung aller Copingstrategien einen sehr umfangreichen Rahmen erfordern und möglicherweise den Fokus der Arbeit vermindern.

3.3.1 Aufgabenorientiertes Coping

Aufgabenorientierte Copingstrategien sind kognitive Strategien, die ähnlich wie Problemlösestrategien eingesetzt werden, um eine Herausforderung aktiv anzugehen und zu bewältigen. Sie beziehen sich auf Umwelteinflüsse und setzen an situativen Bedingungen an. Für ein bestimmtes Problem, zum Beispiel in Form einer stressauslösenden Situation, werden verschiedene Lösungsansätze entwickelt und nach einer Abwägung von Kosten und Nutzen ausgewählt und umgesetzt. Das Ziel besteht darin, belastende Situationen durch handlungsorientierte Maßnahmen wie Informationsbeschaffung, direkte Aktionen oder Unterlassung von Aktionen aktiv zu verändern oder zu beenden (Lazarus & Folkman, 1984). Neben reinen Problemlösungsstrategien können im Rahmen des aufgabenorientierten Copings auch Strategien angewendet werden, die nach innen gerichtet sind. Dadurch lassen sich die Strategien in zwei Kategorien unterteilen: Strategien, die auf die eigene Person ausgerichtet sind, und Strategien, die auf die Umwelt gerichtet sind (Kahn, 1964). Strategien, die auf die eigene Person ausgerichtet sind, führen zu Veränderungen in Bezug auf Motivation und Kognition. Beispielsweise kann die Involvierung der eigenen Person verringert oder eine alternative Möglichkeit zur Bedürfnisbefriedigung gesucht werden. Diese Techniken werden als aufgabenorientierte kognitive Neubewertungen bezeichnet (Lazarus & Folkman, 1984). Bei Strategien, die auf die Umwelt gerichtet sind, konzentriert sich die handelnde Person darauf, die Hindernisse mithilfe der zur Verfügung stehenden Ressourcen zu verändern (Lazarus & Folkman, 1984). Laut Klauer (2012) ist in solchen Fällen eine praktische, lösungsorientierte

Herangehensweise erforderlich. In seinem Stressbewältigungsprogramm schlägt er die nachfolgenden Schritte vor, um effektive Stressbewältigung zu betreiben: Eine präzise Problembeschreibung, Selbstreflexion, die Entwicklung von Lösungsansätzen, die Auswahl einer bevorzugten Lösung sowie die Überprüfung und Bewertung der bevorzugten Lösung.

3.3.2 Emotionsorientiertes Coping

Während bei einer als bewältigbar wahrgenommenen Belastungssituation aufgabenorientiertes Coping angewendet wird, nutzen Menschen eher emotionsorientierte Copingstrategien, wenn sie eine Belastung als schwer zu bewältigen oder als außer Kontrolle geraten empfinden. Diese Strategien zielen darauf ab, Stressreaktionen durch die Kontrolle von Emotionen zu verringern. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, emotionsorientiert mit Belastungen umzugehen. Ein Großteil der Strategien wird dazu verwendet, emotionalen Distress zu reduzieren, darunter fällt die selektive Aufmerksamkeit, Distanzierung und das Suchen nach positiven Vergleichen. Andere Strategien zielen darauf ab, emotionalen Distress zu erhöhen. Diese Strategien werden von Individuen angewandt, die das Gefühl haben, negative Emotionen erst intensiv erleben zu müssen, um sich durch Selbstbeschuldigung bzw. Selbstbestrafung danach besser zu fühlen. Ziel der Erhöhung negativer Emotionen kann auch sein, sich auf stressreduzierende Handlungen besser vorzubereiten. Das Resultat der emotionsorientierten Copingstrategien ist meistens eine veränderte Wahrnehmung ohne objektive Änderung der Situation (Lazarus & Folkman, 1984). Klauer (2012) geht davon aus, dass emotionsorientiertes Coping nach belastenden Ereignissen eingesetzt wird, um die Folgen des negativen Ereignisses zu beeinflussen. Auch Kaluza (2012) bezieht den von ihm geprägten Begriff des regenerativen Stressmanagements auf die Stressreaktion. Ziel dabei ist es, Kontrolle und Regulierungsfähigkeiten über die Stressreaktion zu gewinnen. Meist gelingt dies, indem man die Intensität von negativen Gefühlen reduziert und gleichzeitig versucht, positive Emotionen mit dem Ereignis in Verbindung zu bringen. Im Allgemeinen erfolgt durch emotionsorientierte Copingstrategien eine Neubewertung der Situation. Diese kann durchaus eine Verzerrung der Realität darstellen. In diesem Fall wird auch von einem Abwehrmechanismus gesprochen, der sich dadurch auszeichnet, dass die Reaktion und inadäquate Realitätswahrnehmung unbewusst abläuft. Hierbei wird in diesem Zusammenhang auch von Selbstbetrug gesprochen (Lazarus & Folkman, 1984).

3.3.3 Vermeidungsorientiertes Coping

Copingstrategien, die auf Vermeidung ausgerichtet sind, haben das Ziel, Belastungssituationen zu vermeiden oder sich von ihnen zu entfernen. Diese können in zwei Typen unterteilt werden: Sozial-ablenkungsorientiertes Coping beinhaltet das Aufsuchen von

sozialen Kontakten, während zerstreungsorientiertes Coping die Ablenkung durch andere Aktivitäten bedeutet, die nicht mit der belastenden Situation in Verbindung stehen (Endler & Parker, 1990a).

3.3.4 Soziodemographische Faktoren von Copingstrategien

Endler und Parker (1990b) konnten in ihrer Arbeit keine Geschlechtsunterschiede hinsichtlich aufgabenorientierten Copings feststellen. Tatsächlich zeigten Frauen aber signifikant höhere Werte im emotionsorientierten und vermeidungsorientierten Coping als Männer. In der Häufigkeit der Anwendung bezüglich der unterschiedlichen Copingstrategien zeigte sich, dass beide Geschlechter mehr aufgaben- als emotionsorientiertes Coping und mehr emotions- als vermeidungsorientiertes Coping anwenden.

Hinsichtlich des Alters stellten Folkman, Lazarus, Pimley und Novacek (1987) die Theorie auf, dass sich jüngere und ältere Personen durch Unterschiede in der Bewältigung von ihren jeweiligen Entwicklungsaufgaben auch hinsichtlich der gewählten Copingstrategien unterscheiden. Die zu bewältigenden Anforderungen unterscheiden sich in den verschiedenen Lebensspannen deutlich, so müssen jüngere Personen häufiger mit berufsbezogenen Veränderungen umgehen, wohingegen sich ältere Personen eher mit gesundheitsbezogenen Anforderungen beschäftigen müssen (Folkman et al., 1987). In einer Arbeit mit einer randomisierten Stichprobe aus der schwedischen Allgemeinbevölkerung konnte diese theoretische Annahme belegt werden, da signifikante Unterschiede zwischen drei Altersgruppen im Gebrauch und in der Wirksamkeit von Copingstrategien gefunden werden konnten (Cronqvist, Klang, & Björvell, 1997).

3.4 Coping bei Trennungen aus romantischen Beziehungen

Welche Art der Bewältigungsstrategien die wirksamste hinsichtlich der Reduzierung von trennungsbasiertem Stress ist, variiert zwischen Personen und Kontexten deutlich (Foshay & O'Sullivan, 2019). An dieser Stelle könnten unter anderem auch personeninterne Faktoren wie beispielsweise der Beziehungsstil eine wichtige Rolle spielen. Leung et al. (2011) zeigten, dass die Verwendung unterschiedlicher Copingstrategien in direktem Zusammenhang mit psychischer Belastung bei Trennungen steht. Hierbei stellte sich heraus, dass die psychische Belastung positiv mit maladaptiven Bewältigungsstrategien zusammenhängt. Im Gegensatz dazu korrelierten adaptive Bewältigungsstrategien negativ mit psychischer Belastung.

3.4.1 Adaptives Coping bei Trennungen

Wie bereits erwähnt, konnten Leung et al. (2011) zeigen, dass Personen, die adaptive Copingstrategien verwenden, nach einer Trennung weniger psychisch belastet sind. Dabei definierten sie Annäherungs- und Akkommodationsbewältigung sowie Selbsthilfestrategien als

adaptive Copingstrategien. Unter Annäherungsbewältigung versteht man Copingstrategien, die sich auf die Stressquelle konzentrieren und die Problemlösung sowie die aktive Planung von Handlungsoptionen beinhalten. Akkommodationsbewältigung hingegen bezieht sich auf die Einsicht und Akzeptanz, dass das Problem möglicherweise nicht direkt lösbar ist. Darunter fallen kognitive Strategien wie Umdeutung, Zielersetzung und optimistische Akzeptanz. Selbsthilfe zielt darauf ab, das eigene emotionale Wohlbefinden in stressigen Situationen aufrechtzuerhalten, indem Emotionen ausgedrückt und verstanden werden und emotionale sowie instrumentelle Unterstützung von anderen gesucht wird. Diese Art von adaptiven Copingstrategien standen auch mit mehreren Messgrößen für gute Anpassung und positivem Affekt in Zusammenhang (Zuckerman & Gagne, 2003). Die oben genannten Strategien lassen sich gut der von Lazarus und Folkman (1984) definierten Kategorie der aufgabenorientierten Copingstrategien zuordnen.

3.4.1 Maladaptives Coping bei Trennungen

Der von Leung et al. (2011) gefundene positive Zusammenhang zwischen maladaptiven Copingstrategien und psychischer Belastung bezieht sich auf die Aspekte der Vermeidungsbewältigung und Selbstbestrafung. Vermeidung meint in diesem Kontext die Distanzierung von trennungsassoziierten Problemen und schließt Ablehnung und Schuldzuweisungen gegenüber der anderen Person mit ein. Bewältigung durch Selbstbestrafung beinhaltet ein hohes Maß an Rumination und Selbstbeschuldigung (Zuckerman & Gagne, 2003). Beide Formen werden mit Depressivität, Angst und Stress sowie anderen Indikatoren für maladaptive Anpassung in Verbindung gebracht (Edwards & Holden, 2001). Wrape, Jenkins, Callahan und Nowlin (2016) konnten in ihrer Studie zeigen, dass nach Kontrolle von demographischen und Beziehungsmerkmalen maladaptive Copingstrategien signifikant zur psychischen Belastung nach Trennungen beitragen. Sie untersuchten in diesem Zusammenhang vor allem den Einfluss von Rumination, emotionaler Verarbeitung und emotionalem Ausdruck. Auf das Modell von Lazarus und Folkman (1984) bezogen lassen sich die in diesem Abschnitt erwähnten Copingstrategien den emotionsorientierten Strategien zuordnen.

4. Beziehungsstil, Coping und psychische Belastung nach Trennung

In den vorherigen Kapiteln wurde einerseits gezeigt, welchen Einfluss der erwachsene Beziehungsstil auf die psychische Belastung nach Trennung hat. Andererseits wurde die Wahl bzw. Anwendung verschiedener Copingstrategien mit der psychischen Belastung nach Trennungen in Verbindung gebracht. Im Folgenden sollen Hinweise darauf gesammelt werden,

wie die drei Konstrukte erwachsener Beziehungsstil, Copingstrategien und Psychische Belastung nach Trennung untereinander in Beziehung stehen. In einer Studie von Ognibene und Collins (1998) konnte gezeigt werden, dass sicher gebundene Personen als Reaktion auf Stress mehr soziale Unterstützung in Anspruch nahmen als Personen, die einen ängstlichen oder abweisenden Beziehungsstil aufwiesen. Abweisende und ängstliche Personen zogen sich in stressauslösenden Situationen eher zurück und griffen auf Flucht- bzw. Vermeidungsstrategien zurück. In einer Studie, die sich mit dem Zusammenhang von Beziehungsstil und Copingstrategien bei posttraumatischen Belastungen befasste, konnten Mikulincer, Florian und Weller (1993) zeigen, dass Personen mit unterschiedlichen Beziehungsstilen Unterschiede in der Wahl der Copingstrategie aufwiesen und dieser Zusammenhang einen Einfluss auf die posttraumatische Belastung hatte. Die Autoren stellten zunächst fest, dass keine Unterschiede im aufgabenorientierten Coping in Abhängigkeit von dem Beziehungsstil existierten. Es zeigte sich jedoch, dass im Vergleich mit sicher gebundenen Personen ambivalent gebundene Personen mehr emotionsorientiertes Coping anwendeten und vermeidend gebundene Personen mehr Vermeidungsstrategien (Mikulincer et al., 1993). Die Ergebnisse dieser Studien festigen die theoretische Annahme, dass Personen mit sicheren Beziehungsstilen weniger maladaptives Coping und mehr adaptives Coping anwenden und Personen mit unsicheren Stilen mehr maladaptives Coping. Diese Annahme würde auch die Ergebnisse von Davis et al. (2003) unterstützen, dass Menschen mit unterschiedlichen Beziehungsstilen zu verschiedenen Ansätzen zur Linderung von Stress und Belastung neigen, indem sie unterschiedliche Bewältigungsstrategien erlernen. Abschließend fanden Leung et al. (2011) Hinweise darauf, dass der Beziehungsstil nicht direkt zu psychischer Belastung führt, sondern eher mit den Bewältigungsstrategien zusammenhängt, sodass eine vermittelnde Funktion der Copingstrategien auf diesen Zusammenhang angenommen wird. Die isolierten Beziehungsstile sagen demnach nicht direkt die psychische Belastung vorher, sondern führen viel mehr dazu, welche Bewältigungsstrategien erlernt und aktiviert werden. Diese Bewältigungsstrategien variieren in ihrer Effektivität für den Stressabbau und beeinflussen somit auch die psychische Belastung eines Individuums (Leung et al., 2011). Im ersten und theoretischen Teil der vorliegenden Arbeit wurden die Konzepte der Beziehungsstile, des Copings und der psychischen Belastung nach Trennungen diskutiert. Es wurde gezeigt, dass diese Konzepte miteinander in Beziehung stehen und sich gegenseitig beeinflussen. **Abbildung 2** bietet eine vereinfachte und übersichtliche Darstellung der Beziehungen zwischen diesen Konzepten.

Dabei veranschaulicht Pfeil 1 den im Kapitel 2.7 ausführlicher beschriebenen Einfluss der verschiedenen Beziehungsstile auf die psychische Belastung. Pfeil 2 skizziert die in diesem Kapitel beschriebene Annahme, dass Personen mit verschiedenen Beziehungsstilen unterschiedliche Ansätze erlernen, um mit Stress und Belastungen umzugehen. Pfeil 3 verbildlicht den in Kapitel 3.4 dargestellten Zusammenhang zwischen adaptivem bzw. maladaptivem Coping und psychischer Belastung nach Trennungen. Die Pfeile 4 und 5 stellen Kapitel 1.5 dar, in dem erklärt wurde, dass unterschiedliche soziodemographische und Beziehungsvariablen einen Einfluss auf die psychische Belastung nach einer Trennung aus romantischen Beziehungen haben können.

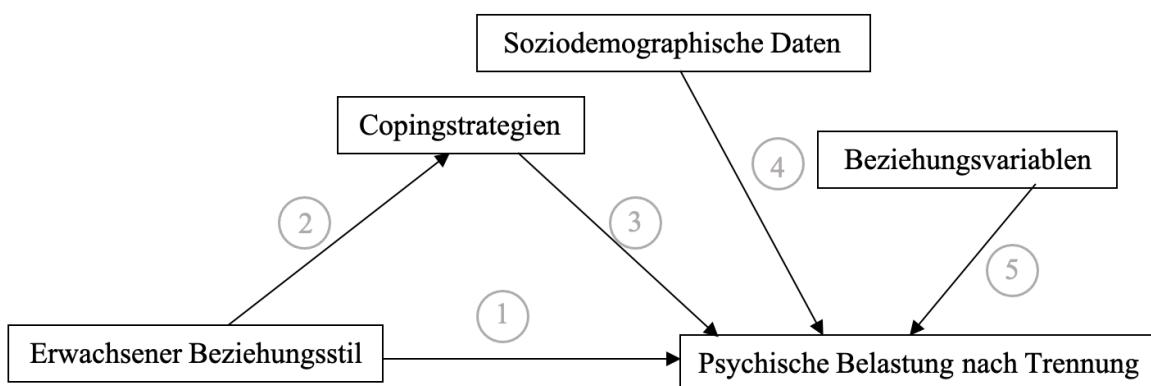


Abbildung 2. Einflussfaktoren der psychischen Belastung nach Trennung aus romantischen Beziehungen

Im Folgenden empirischen Teil dieser Arbeit wird das in Abbildung 2 dargestellte Modell statistisch überprüft. Die Art und Weise der Überprüfung wird im nächsten Kapitel genauer erläutert.

II Empirischer Teil

5. Zielsetzung der Studie

Trennungen aus einer romantischen Beziehung sind durchaus ernstzunehmende und belastende Ereignisse, die sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken können. Das Ziel dieser Studie bestand darin, das bestehende Wissen über die psychische Belastung nach Trennungen unter Berücksichtigung von Beziehungsstilen und Copingstrategien zu erweitern. Da die psychische Gesundheit bzw. Belastung nach einer Trennung für jede Person ein wichtiges und zentrales Konstrukt darstellt, stand diese im Fokus dieser Untersuchung. Der bisherige Forschungsstand und theoretische Hintergrund beinhaltet viele Hinweise darauf, dass die psychische Belastung nach Trennungen eng mit den Konstrukten des erwachsenen Beziehungsstils und dem der Copingstrategien verbunden ist. Ein Hauptziel dieser Untersuchung war es herauszufinden, ob sich Personen mit unterschiedlichen Beziehungsstilen in der psychischen Belastung nach einer Trennung unterscheiden und ob dieser Zusammenhang eventuell von der Anwendung bestimmter Bewältigungsstrategien mediiert wird. Erkenntnisse über diese Fragestellung könnten dazu beitragen, die psychische Belastung nach einer Trennung zu reduzieren, da Bewältigungsstrategien zwar früh erlernt und internalisiert werden, diese aber auch modifiziert und neu gelernt werden können. Matheny, Aycock, Pugh, Curlette und Silva Cannella (1986) konnten schon früh zeigen, dass Personen, die Stressbewältigungstrainings erhielten, verglichen mit einer Kontrollgruppe deutlich bessere Werte im Umgang mit Stress und dadurch auch ein reduziertes Stressemfinden haben. Die Reduzierung der Belastung nach einer Trennung würde die allgemeine Lebensqualität von Individuen verbessern. Ein weiteres Ziel dieser Studie war es, die Dreiecks-Verbindung dieser Konstrukte besser zu verstehen und im Rahmen einer allgemeinen und nicht-pathologischen deutschsprachigen Stichprobe zu untersuchen.

6. Methodik

Der Methodenteil dieser Arbeit beschreibt die Durchführung der Studie und die statistischen Analysen, die durchgeführt wurden, um die ausgearbeiteten Hypothesen zu testen. Zunächst werden Studiendesign und Untersuchungsdurchführung dargestellt. Anschließend werden die untersuchte Stichprobe und die Messinstrumente beschrieben. Danach werden die Fragestellungen der Untersuchung aufgeführt und die dazugehörigen Hypothesen dargestellt. Schließlich werden die statistischen Analysen beschrieben, einschließlich der eingesetzten Methoden und der Hypothesentests.

6.1 Studiendesign

Es handelte sich bei dieser Untersuchung um eine querschnittliche Erhebung, bei der die Teilnehmer*innen lediglich zu einem Messzeitpunkt befragt wurden. Zur Erhebung dienten mehreren Fragebögen. Die Datenerhebung wurde im Zeitraum von Februar 2023 bis März 2023 durchgeführt und erforderte pro Teilnehmer*in eine ungefähre Bearbeitungsdauer von zehn Minuten. Nach der Aufklärung über die Ziele der Studie sowie über die Wahrung der Anonymität der Teilnahme wurden die Teilnehmer*innen gebeten, soziodemographische Angaben zu machen. Außerdem wurden Daten zur Trennung aus der romantischen Beziehung gesammelt. Anschließend wurden die deutsche Version der *Revised Attachment Scale (AAS-R)* (Schmidt et al., 2016), die deutsche Version des *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)* (Kälin & Semmer, 2020) und zuletzt die deutsche Version des *Brief Symptom Inventory (BSI-53)* (Franke, 2000) als Fragebogenbatterie eingesetzt. Im Kapitel 6.4 werden die einzelnen Fragebögen detailliert beschrieben.

6.2 Untersuchungsdurchführung

Über die Onlineplattform SoSciSurvey (Leiner, 2019) wurde der Fragebogen programmiert, und Teilnehmer*innen konnten über einen Link an der Umfrage teilnehmen. Der Fragebogen war auf Deutsch verfasst und bezog sich dadurch auf Teilnehmer*innen aus dem deutschsprachigen Raum (Österreich, Deutschland, Schweiz). Die Rekrutierung erfolgte auf zwei verschiedenen Wegen: Zum einen durch das Schneeballprinzip, bei dem der Fragebogen an eine Auswahl von circa 50 Bekannten des Studienleiters geschickt wurde, mit der Bitte, diesen wiederum an weitere Personen weiterzuleiten. Zum anderen durch passive Rekrutierung, bei dieser wurde versucht, Kontakt zu potenziellen Teilnehmer*innen durch Hinweise in Foren, auf Websites oder in Sozialen Medien (z.B. Facebook, Twitter) herzustellen.

6.3 Stichprobenbeschreibung

Ziel der Studie war es, Personen, die in den letzten sechs Monaten eine Trennung erlebt hatten, anzusprechen. Sie sollten ausreichend Deutschkenntnisse besitzen, damit keine sprachlichen Probleme bei der Beantwortung des Fragebogens entstehen, die die Ergebnisse beeinflussen könnten. Ein weiteres Einschlusskriterium bestand in einem Mindestalter von 18 Jahren. Es wurde angestrebt, Personen im mittleren Erwachsenenalter (25 bis 39 Jahre) zu rekrutieren, da diese Gruppe bisher wenig hinsichtlich der interessierenden Fragestellungen untersucht wurde. Dieses Ziel wurde erreicht. Aus der bisherigen Forschung zu dieser Thematik ließ sich ableiten, dass es sich um kleine bis mittlere Effekte handelt. Für die Stichprobenfallzahlplanung wurde das Programm G*Power 3.1 verwendet, laut dem für mittlere Effekte und einer zu erreichenden Power von .80, unter Berücksichtigung eines

Alphaniveaus von .05, eine Gesamtanzahl von 207 Teilnehmer*innen benötigt wird (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009). Insgesamt haben 402 Personen an der Studie teilgenommen, womit das Ziel von mindestens 200 Teilnehmer*innen überschritten wurde.

6.4 Untersuchungsinstrumente

Im folgenden Kapitel werden die jeweiligen Messinstrumente für die Erhebung der soziodemographischen Daten, der Beziehungsdaten, der erwachsenen Beziehungsstile, der Copingstile und der psychischen Belastung nach Trennung detaillierter beschrieben.

6.4.1 Fragebogen zu soziodemographischen und Beziehungsdaten

Der Fragebogen zu soziodemographischen und Beziehungsdaten wurde selbstständig erstellt und zu Beginn der Studie eingesetzt. Der Fragebogen bestand aus sechs Items. Es wurde zunächst das Geschlecht anhand der Ausprägungen *männlich*, *weiblich* und *divers* erfragt. Darüber hinaus gaben die Teilnehmenden ihr Alter in Jahren an, und es wurde anhand einer Filterfrage abgeklärt, ob in den letzten sechs Monaten eine Trennung aus einer romantischen Beziehung erlebt wurde. Wenn die Teilnehmer*innen „ja“ angaben, gelangten sie automatisch zu den Fragen zur Trennungsinitiierung und Beziehungsdauer. Falls „nein“ angegeben wurde, wurde die Befragung automatisch beendet. Beim Item zur Trennungsinitiierung wurden die Teilnehmer*innen gebeten, auf einer fünfstufigen Likert-Skala anzugeben, wer tendenziell die Trennung initiiert hat (1 = *von mir* bis 7 = *von meinem Partner/meiner Partnerin*). Um einvernehmliche Trennungen zu erfassen, wurde auf dieser Likert-Skala die Mitte mit 4 = *einvernehmlich* gelabelt. Abschließend wurden die Teilnehmer*innen gebeten, die Beziehungsdauer in Monaten anzugeben.

6.4.2 Revised Attachment Scale (AAS-R)

Für die Messung des adulten Bindungsstils (in der folgenden Arbeit als erwachsener Beziehungsstil bezeichnet und interpretiert) wird die von Schmidt et al. (2016) beschriebene deutsche Version der Revised Adult Attachment Scale (AAS-R) verwendet. Diese Skala beruht auf der von Collins (1996) entwickelten amerikanischen Originalversion, die drei grundlegende Dimensionen von Bindung (*Nähe, Vertrauen und Angst*) mittels 18 Items erfasst. Die Revised Adult Attachment Scale ist ein Selbstbeschreibungsverfahren, das Aspekte der Bindungsrepräsentation von Erwachsenen operationalisiert. Die Auswertung findet entweder in einem 3-Skalenmodell oder 2-Skalenmodell statt. Im 3-Skalenmodell werden die drei oben genannten Dimensionen *Nähe* (Cronbachs Alpha: .67), *Vertrauen* (Cronbachs Alpha: .81) und *Angst* (Cronbachs Alpha: .85) durch drei einzelne Skalen abgebildet. Im 2-Skalenmodell werden die Dimensionen *Nähe* und *Vertrauen* zusammenfasst und in einer Skala *Nähe/Vertrauen* (Cronbachs Alpha: .84) abgebildet. Die Skala *Angst* wird gleich, wie im 3-

Skalenmodell, verwendet. Jede der drei Skalen enthält sechs Items, die als Aussagen formuliert sind. Diese erfassen Gedanken, Gefühle und Reaktionen in einer Partnerschaft und sind beispielhaft in **Tabelle 2** für jede Skala abgebildet. Die Teilnehmer*innen werden gebeten, anhand einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = *stimmt gar nicht* bis 5 = *stimmt genau*) die Zustimmung zu diesen Aussagen einzuschätzen. Anhand der Dimensionen bzw. Skalen *Nähe/Vertrauen* und *Angst* können die Teilnehmer*innen den vier von Bartholomew (1990) beschriebenen adulten Bindungsstilen (*sicher, anklammernd/abhängig, abweisend/distanziert* und *ängstlich-vermeidend*) zugeordnet werden. Die Skala *Nähe/Vertrauen* beschreibt hierbei das Ausmaß, in dem sich eine Person mit Nähe zu anderen Personen wohlfühlt, und das Vertrauen in die Verfügbarkeit anderer. Wohingegen die Skala *Angst* die Angst davor, eine Bindungsperson zu verlieren, erfasst. Die Skalen werden in Richtung des jeweiligen Konstrukt interpretiert. Das bedeutet, dass beispielsweise hohe Werte in der Skala *Angst* mit einer größeren Angst vor dem Verlust von Bindungspersonen einhergeht und damit als „negativ“ interpretiert werden. Höhere Werte in der Skala *Nähe/Vertrauen* werden als „positiv“ interpretiert und sprechen dafür, dass eine Person sich mit Nähe wohlfühlt und auch auf die Verfügbarkeit anderer vertraut (Schmidt et al., 2016).

Tabelle 2. Skalenbezeichnung und Beispielitems der AAS-R.

Skalenbezeichnung	Beispielitems
Angst	Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner/meine Partnerin mich nicht wirklich liebt.
Nähe	Ich fühle mich wohl, wenn sich enge Beziehungen entwickeln.
Vertrauen	Ich weiß, wenn ich jemanden brauche, wird auch jemand da sein.

6.4.3 Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)

Das von Endler und Parker (1990a) entwickelte Coping Inventory for Stressful Situations ist ein weitgenutztes und international einsetzbares Instrument zur Erfassung unterschiedlicher Copingstile (McWilliams, Cox, & Enns, 2003). In dieser Arbeit wurde zur Erhebung der Copingstrategien die gekürzte deutschsprachige Version des Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) von Kälin und Semmer (2020) verwendet. Es handelt sich dabei um ein Selbstbeurteilungsinstrument zur Erfassung verschiedener Copingstrategien, die einen unterschiedlichen Umgang mit Stresssituationen beschreiben. Der Fragebogen enthält 24 Items, die den drei Subskalen *aufgabenorientiertes Coping*, *emotionsorientiertes Coping* und *vermeidungsorientiertes Coping* zugewiesen werden. Die Originalversion des Fragebogens ist deutlich länger und besteht aus 48 Items, mit denen auch *zerstreuungsorientiertes* und

sozialablenkungsorientiertes Coping detaillierter erfasst werden. Diese Arbeit befasste sich jedoch nur mit den in **Tabelle 3** aufgeführten Copingstrategien. In der gekürzten deutschsprachigen Version werden die Teilnehmer*innen gebeten, auf einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = *sehr untypisch* bis 5 = *sehr typisch*) anzugeben, was sie typischerweise tun, wenn sie unter Stress stehen. Hohe Werte in einer Skala bedeuten, dass die zugehörige Copingstrategie sehr typisch für die Person ist und demnach häufig angewendet wird.

Tabelle 3. Skalenbezeichnung und Beispielitems des CISS.

Skalenbezeichnung	Beispielitems
Aufgabenorientiertes Coping	Ich erarbeite Lösungswege für das Problem
Emotionsorientiertes Coping	Ich gerate aus der Fassung
Vermeidungsorientiertes Coping	Ich mache einen Einkaufsbummel

Personen mit hohem emotionsorientierten Coping konzentrieren sich in stressigen Situationen auf die eigenen Emotionen und auf sich selbst. Personen, die einen hohen Wert in aufgabenorientiertem Coping erzielen, versuchen stressigen Situationen in der Regel mit kognitiven Transformationen zu begegnen. Hier wird versucht, die Problemlösung gut zu planen und somit den Stress zu reduzieren. Personen, die vermeidungsorientiertes Coping bevorzugen, tendieren dazu, die gedankliche Auseinandersetzung bzw. das Erleben von stressigen Situationen zu vermeiden. Die Bearbeitungsdauer für den gesamten Fragebogen liegt bei der deutschen Version bei circa vier Minuten. Alle drei Skalen weisen eine hohe interne Konsistenz auf mit $\alpha = .80$ für emotionsorientiertes Coping, $\alpha = .83$ für aufgabenorientiertes Coping und $\alpha = .79$ für vermeidungsorientiertes Coping. Auch die Retest-Reliabilität liegt im angemessenen Bereich zwischen $r = .47$ für zerstreuungsorientiertes Coping, das zum vermeidungsorientierten Coping zählt, und $r = .65$ für emotionsorientiertes Coping (Kälin & Semmer, 2020).

6.4.4 Brief Symptom Inventory (BSI-53)

Zur Messung der psychischen Belastung wurde die deutsche Version des Brief Symptom Inventory (BSI-53) verwendet (Franke, 2000). Es handelt sich um ein 53 Items umfassendes Inventar zur Bewertung psychischer und körperlicher Symptome, die in klinischen und nicht-klinischen Populationen auftreten. Die Teilnehmer*innen werden gebeten, auf einer fünfstufigen Likert-Skala (0 = *überhaupt nicht* bis 4 = *sehr stark*) anzugeben, wie viel Unbehagen ihnen einzelne Probleme in der letzten Woche bereitet haben. Das Inventar erfasst die subjektiv empfundene Beeinträchtigung durch körperliche und psychische Symptome anhand von neun Subskalen: Somatisierung, Zwanghaftigkeit, Unsicherheit im Sozialkontakt,

Depressivität, Ängstlichkeit, Aggressivität/Feindseligkeit, phobische Angst, paranoides Denken und Psychotizismus. Außerdem gibt das Brief Symptom Inventory Auskunft über das Antwortverhalten bei allen Fragen durch drei globale Kennwerte. Es wird die grundsätzliche psychische Belastung durch den Global Severity Index (GSI), die Intensität der Antworten durch den Positive Symptom Distress Index (PSDI), und die Anzahl der Symptome, bei denen eine Belastung vorliegt, durch den Positive Symptom Total (PST) gemessen. Der Global Severity Index (GSI) stellt ein reliables Maß für die Symptombelastung dar mit einer internen Konsistenz von $\alpha = .92$ (Franke, 2000). Die interne Konsistenz des BSI-53 lag zwischen $\alpha = .70$ (Psychotizismus) und $\alpha = .88$ (Depressivität). Hohe Werte in den einzelnen Subskalen sprechen für eine größere Belastung in der jeweiligen Skala. Das Gleiche gilt für die globalen Skalen: Je größer der Wert, desto höher die Belastung.

Tabelle 4. Skalenbezeichnung, Anzahl der Items der jeweiligen Skala mit dazugehörigem Beispielitem.

Skalenbezeichnung	Beispielitem bzw. Symptom	Item Anzahl
Somatisierung	Herz- oder Brustschmerzen	7
Zwanghaftigkeit	Konzentrationsschwierigkeiten	6
Unsicherheit im Sozialkontakt	Minderwertigkeitsgefühle gegenüber anderen	4
Depressivität	Gedanken, sich das Leben zu nehmen	6
Ängstlichkeit	Plötzliches Erschrecken ohne Grund	6
Aggressivität/Feindseligkeit	Drang, Dinge zu zerbrechen oder zu zerschmettern	5
Phobische Angst	Furcht auf offenen Plätzen oder auf der Straße	5
Paranoides Denken	Gefühl, dass man den meisten Leuten nicht trauen kann	5
Psychotizismus	Idee, dass irgendjemand Macht über ihre Gedanken hat	5
Zusatzitems	Schlechter Appetit	4

6.5 Fragestellung und Hypothesen

Mit dieser Arbeit wurde untersucht, welche Faktoren Einfluss auf die psychische Belastung nach Trennungen haben. Hierfür wurden soziodemographische Variablen, Beziehungsmerkmale und personeninterne Merkmale berücksichtigt. Nachfolgend werden die entsprechenden Fragestellungen und Hypothesen formuliert.

6.5.1 Unterschiedshypothesen zur psychischen Belastung nach Trennung

Fragestellung 1: Unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen soziodemographischen Angaben hinsichtlich der psychischen Belastung nach einer Trennung?

H₀(1.1): Es gibt keine Gruppenunterschiede in den Mittelwerten der *psychischen Belastung* (BSI-53: GSI) nach Trennungen in Abhängigkeit des *Geschlechts*.

H₁(1.1): Es gibt Gruppenunterschiede in den Mittelwerten der *psychischen Belastung* (BSI-53: GSI) nach Trennungen in Abhängigkeit des *Geschlechts*.

Analog zu H₀ und H₁ (1.1) wurde das Hypothesenpaar 1.2 für die unabhängige Variable Alter (Jung/Alt) formuliert.

Fragestellung 2: Unterscheiden sich Personen, bei denen die Trennung selbstinitiiert war, von Personen, bei denen die Trennung fremdinitiiert war, hinsichtlich der psychischen Belastung nach einer Trennung?

H₀(2.1): Personen, bei denen die Trennung *selbstinitiiert* war, weisen im Vergleich zu Personen, bei denen die Trennung *fremdinitiiert* war, eine gleich große oder größere *psychische Belastung* (BSI-53: GSI) auf.

H₁(2.1): Personen, bei denen die Trennung *selbstinitiiert* war, weisen im Vergleich zu Personen, bei denen die Trennung *fremdinitiiert* war, eine niedrigere *psychische Belastung* (BSI-53: GSI) auf.

Analog zu H₀ und H₁ (2.1) wurden die Hypothesen H₀ und H₁ (2.2) bis (2.10) zu den weiteren neun Subskalen des BSI-53 als abhängige Variable formuliert (z.B. Depressivität, Ängstlichkeit).

Fragestellung 3: Unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Beziehungsstilen in der psychischen Belastung nach einer Trennung?

H₀(3.1): Personen, die einen *sicheren Beziehungsstil* (AAS-R) haben, weisen im Vergleich zu Personen mit einem *anklammernd/abhängigen, abweisend/distanzierten* oder *ängstlich-vermeidenden Beziehungsstil* (AAS-R) eine gleich hohe oder höhere psychische Belastung (BSI-53: GSI) auf.

H₁(3.1): Personen, die einen *sicheren Beziehungsstil* (AAS-R) haben, weisen im Vergleich zu Personen mit einem *anklammernd/abhängigen, abweisend/distanzierten* oder *ängstlich-vermeidenden Beziehungsstil* (AAS-R) eine niedrigere psychische Belastung (BSI-53: GSI) auf.

Analog zu H₀ und H₁ (3.1) wurden die Hypothesen H₀ und H₁ (3.2) bis (3.10) zu den weiteren neun Subskalen des BSI-53 als abhängige Variable formuliert (z.B. Depressivität, Ängstlichkeit).

Fragestellung 4: Hat die Copingstrategie einen Einfluss auf die psychische Belastung nach einer Trennung?

H₀(4.1): Personen mit einer *maladaptiven Copingstrategie* (CISS) weisen im Vergleich zu Personen mit einer *adaptiven Copingstrategie* eine gleich hohe oder niedrigere *psychische Belastung* (BSI-53: GSI) auf.

H₁(4.1): Personen mit einer *maladaptiven Copingstrategie* (CISS) weisen im Vergleich zu Personen mit einer *adaptiven Copingstrategie* eine höhere *psychische Belastung* (BSI-53: GSI) auf.

Analog zu H₀ und H₁ (4.1) wurden die Hypothesen H₀ und H₁ (4.2) bis (4.10) zu den weiteren neun Subskalen des BSI-53 als abhängige Variable formuliert (z. B. Depressivität, Ängstlichkeit).

6.5.2 Unterscheidungshypothesen zu den Copingstrategien

Fragestellung 5: Unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichem Beziehungsstil hinsichtlich der Copingstrategie?

H₀(5.1): Personen, die einen *sicheren Beziehungsstil* (AAS-R) haben, zeigen im Vergleich zu Personen mit einem *anklammernd/abhängigen, abweisend/distanzierten* oder *ängstlich-vermeidenden Beziehungsstil* (AAS-R) gleich hohe oder niedrigere Werte auf der Skala *aufgabenorientiertes Coping* (CISS).

H₁(5.1): Personen, die einen *sicheren Beziehungsstil* (AAS-R) haben, zeigen im Vergleich zu Personen mit einem *anklammernd/abhängigen, abweisend/distanzierten* oder *ängstlich-vermeidenden Beziehungsstil* (AAS-R) höhere Werte auf der Skala *aufgabenorientiertes Coping* (CISS).

Für die Hypothesenpaare *Emotionsorientiertes Coping* (5.2.) und *Vermeidungsorientiertes Coping* (5.3.) wurden die Hypothesen entgegengerichtet formuliert:

H₀(5.2): Personen, die einen *sicheren Beziehungsstil* (AAS-R) haben, zeigen im Vergleich zu Personen mit einem *anklammernd/abhängigen, abweisend/distanzierten* oder *ängstlich-vermeidenden Beziehungsstil* (AAS-R) gleich hohe oder höhere Werte auf der Skala *emotionsorientiertes Coping* (CISS).

H₁(5.2): Personen, die einen *sicheren Beziehungsstil* (AAS-R) haben, zeigen im Vergleich zu Personen mit einem *anklammernd/abhängigen, abweisend/distanzierten* oder *ängstlich-vermeidenden Beziehungsstil* (AAS-R) niedrigere Werte auf der Skala *emotionsorientiertes Coping* (CISS).

6.5.3 Hypothesen zur Mediation des Zusammenhangs zwischen Beziehungsstilen und der psychischen Belastung nach Trennung durch Copingstile

Fragestellung 6: Wird der Zusammenhang zwischen den zwei Dimensionen Angst und Nähe/Vertrauen und psychischer Belastung nach einer Trennung durch die Art der Copingstrategie mediert?

H₀(6.1): Der Zusammenhang von *Angst* (AAS-R) und der *psychischen Belastung* nach Trennungen (BSI-53: GSI) wird nicht durch *aufgabenorientiertes Coping* mediert.

H₁(6.1): Der Zusammenhang von *Angst* (AAS-R) und der *psychischen Belastung* nach Trennungen (BSI-53: GSI) wird durch *aufgabenorientiertes Coping* (CISS) mediert.

Analog dazu wurde die Hypothese auch für die Mediatorvariable *emotionsorientiertes Coping* (6.2) formuliert.

H₀(6.3): Der Zusammenhang von *Nähe/Vertrauen* (AAS-R) und der *psychischen Belastung* nach Trennungen (BSI-53: GSI) wird nicht durch *aufgabenorientiertes Coping* mediert.

H₁(6.3): Der Zusammenhang von *Nähe/Vertrauen* (AAS-R) und der *psychischen Belastung* nach Trennungen (BSI-53: GSI) wird durch *aufgabenorientiertes Coping* (CISS) mediiert.

Analog dazu wurde die Hypothese auch für die Mediatorvariable *emotionsorientiertes Coping* (6.4) formuliert.

6.6 Angewandte statistische Auswertung

Im nachfolgenden Kapitel werden die statistischen Analysen, die bei der Untersuchung der bereits vorgestellten Fragestellungen und Hypothesen verwendet wurden, dargestellt. Die statistische Auswertung wurde mittels IBM SPSS Statistics 28 durchgeführt. Hierfür wurde das Signifikanzniveau im Vorhinein auf $\alpha = .05$ festgelegt. Infolgedessen wird bei der Hypothesenprüfung ein Ergebnis mit einem Wert von $p < .05$ als statistisch signifikant angesehen. Der zentrale Grenzwertsatz besagt, dass Stichproben sich bei größer werdendem n einer Normalverteilung annähern. Bei einer Stichprobengröße von $n \geq 30$ kann auf die statistische Überprüfung der Normalverteilung verzichtet und eine Normalverteilung der Stichprobenmittelwerte angenommen werden (Bortz & Schuster, 2010). Aufgrund dieser Annahme konnte davon ausgegangen werden, dass die Daten dieser Untersuchung normalverteilt waren. Im Rahmen der Reliabilitätsanalyse wurde für alle Messinstrumente das Cronbachs α ermittelt, das als Maß für die interne Konsistenz gilt und das Ausmaß der Korrelationen der Items innerhalb einer Skala widerspiegelt. Laut Bortz und Döring (2006) gelten Werte ab .70 als akzeptabel und Werte ab .80 als gut bzw. hoch. Genauere Informationen zur Reliabilitätsanalyse befinden sich in Kapitel 7.2. Zusätzlich wurden Trennschärfekoeffizienten für die verwendeten Messinstrumente berechnet. Durch diese lassen sich Aussagen darüber treffen, wie gut einzelne Items zwischen Personen mit niedriger und hoher Merkmalsausprägung unterscheiden bzw. trennen können (Fisseni, 2004). Um die Stichprobe zu beschreiben, wurden Häufigkeiten in deskriptiven Variablen ermittelt. Hierfür wurde für die Prüfung von Verteilungsunterschieden in der nominalskalierten Variable Geschlecht der Chi-Quadrat-Test angewandt, bei metrisch skalierten Variablen wurden Mittelwerte und Standardabweichungen berechnet. Im Folgenden wird das Vorgehen bei den verwendeten statistischen Verfahren (*t*-Tests für unabhängige Stichproben, Varianzanalysen und eine Mediationsanalyse) detaillierter beschrieben.

Bei signifikanten Ergebnissen wurden die Effektgrößen in Form des partiellen Eta-Quadrats (η_p^2) berichtet. Außerdem wurde der Korrelationskoeffizient (r) sowie Cohens d

angegeben und wie in **Tabelle 5** dargestellt eingestuft. Gemäß Cohen (2013) wird ein *p*-Wert im Bereich zwischen .05 und .10 als Trend interpretiert.

Tabelle 5. Klassifikation der Effektgrößen nach Cohen (2013).

Test	Index	Effektgrößen		
		klein	mittel	groß
<i>t</i> -Test	<i>d</i>	> .20	> .50	> .80
ANOVA	η_p^2	>.01	>.06	>.14
Mediationsanalyse	<i>r</i>	> .10	> .30	> .50

Um die Unterschiedshypothesen zu testen, wurden Mittelwertsunterschiede überprüft, vorab wurden mehrere Voraussetzungen für die eingesetzten *t*-Tests geprüft. Wie bereits erwähnt, wird aufgrund der Stichprobengröße von $n \geq 30$ von einer Normalverteilung der interessierenden Variable ausgegangen (Jürgen Bortz & Schuster, 2010). Ausreißer wurden mittels Boxplots überprüft und ab einem zweieinhalfachen Interquartilabstand hinsichtlich ihrer Plausibilität überprüft und gegebenenfalls exkludiert. Die Varianzhomogenität wurde mittels Levene-Test geprüft, und bei Voraussetzungsverletzung wurde auf den Welch-Test ausgewichen. Außerdem wurde, um einer Alphafehler-Kumulierung bei multiplen Testungen vorzubeugen, die Bonferroni-Holm-Korrektur angewandt (Aickin & Gensler, 1996).

Die Überprüfung der Unterschiedshypothesen mit mehr als zwei Gruppen erfolgte durch einfaktorielle Varianzanalysen (ANOVA). Die folgenden Voraussetzungen wurden geprüft: Für alle Gruppen mit einer Stichprobengröße von $n \geq 30$ kann die Annahme der Normalverteilung getroffen werden, wie von Bortz und Schuster (2010) festgestellt. Die Identifizierung von möglichen Ausreißern erfolgte durch die Überprüfung der Cook-Distanzen und anhand von Hebelwerten. Die Homoskedastizität wurde mittels Levene-Test geprüft. Bei signifikanten Levene-Tests wurden die Varianzunterschiede hinsichtlich der Gruppengrößenunterschiede beurteilt. Wenn Gruppen mit größerem Stichprobenumfang größere Varianzen aufweisen als Gruppen mit kleinerem Stichprobenumfang, ist das resultierende *F*-Verhältnis tendenziell konservativ (Field, 2017). Wenn die Varianzen der Daten in einem Verhältnis zu den Mittelwerten stehen und proportional sind, dann scheint die statistische Aussagekraft des *F*-Tests trotz der Heterogenität der Varianzen nicht beeinträchtigt zu werden. Daher führt der Versuch, die Varianzen zu stabilisieren, nicht zu einer wesentlichen Verbesserung der Aussagekraft (Budescu, 1982). Aufgrund dieser Erkenntnisse wurde bei nicht gegebener Varianzhomogenität auf die Durchführung der Welch-ANOVA ausgewichen. Um eine Kumulierung von Alphafehlern zu vermeiden, wurde bei multiplen Testungen eine

Bonferroni-Holm-Korrektur durchgeführt. Des Weiteren wurden geplante Kontraste durchgeführt, im Falle von signifikanten Ergebnissen wurden im Anschluss explorativ post-hoc-Tests angewandt. Wenn eine Varianzhomogenität vorlag, wurden post-hoc-Tests mit Tukey-Korrektur bei gleicher Gruppengröße und mit Gabriel's-Korrektur bei leicht unterschiedlichen Gruppengrößen durchgeführt. Wenn keine Varianzhomogenität vorlag, wurde der Games-Howell-Test angewandt (Field, 2017).

Für die Durchführung der Mediationsanalysen wurde das Modell 4 des Makro "PROCESS" von (Hayes, 2018) verwendet. Mit diesem Tool wird mithilfe der Methode der kleinsten Quadrate eine lineare Regression durchführt, um unstandardisierte Pfadkoeffizienten für den Totalen, Direkten und Indirekten Effekt zu berechnen. Um sicherzustellen, dass die Variablen linear verteilt sind, wurden Matrixdiagramme mit LOESS-Glättung visuell überprüft. Es wurden Konfidenzintervalle und Inferenzstatistiken auf Basis von Bootstrapping (5000 Iterationen) und heteroskedastizitätskonsistenten Standardfehlern gebildet. Ergebnisse wurden als signifikant betrachtet, wenn das Konfidenzintervall den Wert 0 nicht enthielt (Davidson & MacKinnon, 1993; Hayes, 2009). Zusätzlich wurden die standardisierten Pfadkoeffizienten berechnet und nach Cohen (2013) als Effektstärken interpretiert.

7. Ergebnisdarstellung

Im vorliegenden Kapitel wird zunächst die Stichprobe beschrieben, daraufhin werden die Ergebnisse der inferenzstatistischen Analysen bezüglich der in Kapitel 6.5 genannten Hypothesen präsentiert.

7.1 Stichprobenbeschreibung

In diesem Abschnitt wird zunächst die Verteilung von Geschlecht und Alter beschrieben, und es werden die Daten zur Beziehungsdauer und Trennungsinitiierung dargestellt.

7.1.1 Rücklaufstatistik

Insgesamt haben 402 Personen begonnen, den Fragebogen auszufüllen. Von dieser Anzahl füllten jedoch nur 239 Personen (59.5%) den Fragebogen bis zur letzten Seite aus. 99 Personen (24.6%) gaben auf Seite 2 des Fragebogens an, dass sie keine Trennung aus einer romantischen Beziehung innerhalb der letzten sechs Monate erlebt hatten und wurden dementsprechend ausgeschlossen. Die übrigen 64 Personen (15.9%) haben zu unterschiedlichen Zeitpunkten den Fragebogen abgebrochen. Grund hierfür könnte die durchschnittliche erforderliche Bearbeitungszeit von circa zehn Minuten sein. Der Fragebogen wurde so programmiert, dass alle Items beantwortet werden mussten, dies könnte eine

zusätzliche Erklärungsmöglichkeit für die Dropout-Rate darstellen, da Teilnehmer*innen gegebenenfalls nicht alle Fragen beantworten wollten.

7.1.2 Geschlecht und Alter

In der untersuchten Stichprobe erlebten 239 Personen eine Trennung aus einer romantischen Beziehung innerhalb der letzten sechs Monate, davon waren 123 (51.5%) weiblich und 114 (47.7%) männlich. Zwei Personen (0.8%) ordneten sich einem anderen Geschlecht zu. Das durchschnittliche Alter lag bei 30.10 Jahren ($SD = 9.30$), wobei die jüngste Person 18 und die älteste Person 67 Jahre alt war. Frauen ($M = 29.61$ $SD = 9.57$) waren im Schnitt um 0.80 Jahre jünger als Männer ($M = 30.41$, $SD = 8.43$). Die beiden diversen Personen waren 21 und 65 Jahre alt.

7.1.3 Trennungsinitiierung und Beziehungsdauer

Von den 239 Personen, die eine Trennung aus einer romantischen Beziehung in den letzten sechs Monaten angaben, trennten sich 38 Personen (15.9%) einvernehmlich. Bei 98 Personen (41.0%) wurde die Trennung tendenziell von ihnen selbst aus initiiert. Bei 103 Personen (43.1%) war die Trennung tendenziell fremdinitiiert.

Durchschnittlich lag die Beziehungsdauer vor der Trennung unter allen Teilnehmer*innen bei 39.16 Monaten (3.2 Jahre) mit einer Standardabweichung von $SD = 63.11$ Monaten. Mittelwert und Standardabweichung sind an dieser Stelle mit Vorsicht zu interpretieren, da die Minimaldauer (2 Monate) und Maximaldauer (600 Monate, 50 Jahre) der Beziehungen sehr weit auseinanderliegen. Da extreme Ausreißer den Mittelwert und die Standardabweichung deutlich beeinflussen, wird der Median (mdn) von 24 Monaten an dieser Stelle berichtet.

7.2 Reliabilitätsanalyse der Messinstrumente

Im Folgenden wird die Reliabilitätsanalyse der verwendeten Messinstrumente erläutert. Die Reliabilität ist ein wesentliches Testgütekriterium, das die Messgenauigkeit eines Tests bestimmt. Ein Indikator für die Reliabilität ist die interne Konsistenz, die durch Cronbachs α dargestellt wird. Cronbachs α kann Werte zwischen 0 und 1 annehmen, wobei nur Werte von .70 oder höher als akzeptabel gelten (Jürgen Bortz & Schuster, 2010). Zusätzlich werden Minimum und Maximum der korrigierten Item-Trennschärfe berichtet. Die Item-Trennschärfe beschreibt die Korrelation eines Items mit dem Gesamtergebnis eines Verfahrens. Sie gibt an, wie gut ein Item zwischen Personen mit hohen und Personen mit niedrigen Merkmalsausprägungen unterscheidet (Fisseni, 2004). Items mit einer Trennschärfe von weniger als .30 differenzieren nicht ausreichend gut und sollten daher ausgeschlossen werden (Blanz, 2015).

7.2.1 Reliabilitätsanalyse der Revised Adult Attachment Scale (AAS-R)

In dieser Stichprobe wurden für beide Subskalen der AAS-R akzeptable bis gute Werte in der internen Konsistenz erzielt. Eine Aufstellung der Cronbachs- α -Werte sowie der minimalen und maximalen korrigierten Item-Trennschärfe kann **Tabelle 6** entnommen werden. *Tabelle 6.* Reliabilitätskoeffizienten nach Cronbachs α , Minimum und Maximum der Trennschärfen für die Skalen der Revised Adult Attachment Scale (AAS-R), N=239.

Skalenbezeichnung	Itemanzahl	Cronbachs α	Trennschärfe	
			Minimum	Maximum
Nähe/Vertrauen	12	.753	.330	.677
Angst	6	.832	.393	.720

7.2.2 Reliabilitätsanalyse des Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)

Die Reliabilitätskoeffizienten der drei Hauptskalen des CISS lagen zwischen .762 und .850, somit wurde die interne Konsistenz als akzeptabel bis gut beurteilt. Obwohl der niedrigste Wert der Item-Trennschärfe in der Skala Vermeidungsorientiertes Coping zu finden war und bei .267 lag, wurde dieses Item trotzdem behalten, da sich durch Exklusion des Items die interne Konsistenz nicht signifikant verbessert hätte und alle anderen Items der Skala im akzeptablen Bereich lagen. **Tabelle 7** gibt einen Überblick über die Reliabilitätskoeffizienten und über die Minimal- und Maximalwerte der korrigierten Item-Trennschärfen.

Tabelle 7. Reliabilitätskoeffizienten nach Cronbachs α , Minimum und Maximum der Trennschärfen für die Skalen des Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), N=239.

Skalenbezeichnung Coping	Itemanzahl	Cronbachs α	Trennschärfe	
			Minimum	Maximum
Aufgabenorientiert	8	.846	.448	.706
Emotionsorientiert	8	.850	.471	.719
Vermeidungsorientiert	8	.762	.267	.649

7.2.3 Reliabilitätsanalyse des Brief Symptom Inventory (BSI-53)

In dieser Stichprobe wurden für alle der neun Subskalen des BSI-53 akzeptable bis gute Werte in der internen Konsistenz erzielt. Eine tabellarische Darstellung aller α -Werte sowie der minimalen und maximalen korrigierten Item-Trennschärfe ist in **Tabelle 8** zu finden.

Die Subskala Depressivität erreichte in dieser Stichprobe den höchsten internen Konsistenzwert mit einem Alpha-Koeffizienten von .863, während die Skala Phobische Angst mit einem Alpha-Koeffizienten von .673 den niedrigsten internen Konsistenzwert erzielte. Darüber hinaus wies die Skala Phobische Angst auch die geringste Trennschärfe mit einem Wert von .366 auf.

Tabelle 8. Reliabilitätskoeffizienten nach Cronbachs α , Minimum und Maximum der Trennschärfen für die Skalen des Brief Symptom Inventory (BSI-53), N=239.

Skalenbezeichnung	Itemanzahl	Cronbachs α	Trennschärfe	
			Minimum	Maximum
Somatisierung	7	.778	.395	.575
Zwanghaftigkeit	6	.790	.433	.605
Unsicherheit im Sozialkontakt	4	.734	.463	.649
Depressivität	6	.863	.375	.749
Ängstlichkeit	6	.799	.481	.680
Aggressivität/Feindseligkeit	5	.756	.439	.579
Phobische Angst	5	.673	.366	.529
Paranoides Denken	5	.732	.445	.599
Psychotizismus	5	.765	.437	.664

7.3 Hypothesenprüfung

Im nachfolgenden Kapitel wird die inferenzstatistische Überprüfung der Hypothesen der in Kapitel 6.5 dargestellten Fragestellungen beschrieben.

7.3.1 Prüfung der Unterschiedshypothesen zur psychischen Belastung nach Trennung

Um die Fragestellung *Unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen soziodemographischen Angaben hinsichtlich der psychischen Belastung nach einer Trennung?* zu überprüfen, wurden die Mittelwerte des Global Severity Index des BSI-53 in einem *t*-Test für unabhängige Stichproben bezogen auf Geschlecht und Alter verglichen. Die Skalenbildung des BSI erfolgte nach Vorschrift des entsprechenden Manuals: Für jede*jeden Teilnehmer*in wurden der Summenwert (S_n) und der Skalenwert (G_n) für jede der neun Subskalen des Fragebogens berechnet. Danach wurde der globale Kennwert (GS) gebildet, indem die Summenwerte S_1 bis S_{10} addiert wurden. Zur Bildung des Global Severity Index (GSI) wurde

der GS jedes Individuums durch 53 (Anzahl der ausgefüllten Items) geteilt. Anschließend wurden die sich daraus ergebenden Rohwerte manuell mit Hilfe von Normtabellen in T-Werte transformiert. Es wurden dabei die Normtabellen für Erwachsene verwendet, die als Kriterium für die Transformation das Geschlecht berücksichtigen. Männern und Frauen wurden getrennte Werte zugeordnet, da Frauen konstant und statistisch signifikant mehr Symptome und einen höheren Leidensdruck berichten als Männer. Den beiden diversen Personen in der Stichprobe wurden bei der T-Transformation die T-Werte der Gesamtnormstichprobe ohne Geschlechterdifferenzierung zugeordnet. Im Rahmen der T-Transformation wird der Mittelwert auf 50 und die Standardabweichung auf 10 festgelegt. Es werden nur T-Werte in der Spannbreite zwischen 20 und 80 genutzt. T-Werte im Bereich von 40 bis 60 gelten nicht als klinisch auffällig, da sich in diesem Bereich zwei Drittel der Normgruppe befinden. Je höher der T-Wert, desto höher potenzielle klinische Auffälligkeit. Proband*innen gelten als psychisch auffällig belastet, wenn der T-Wert des GSI ≥ 63 ist. Des Weiteren wurde das Alter anhand des Medians ($mdn=27$) in zwei Gruppen (Jung/Alt) eingeteilt. Die Voraussetzungen für die Durchführung des *t*-Tests wurden geprüft. Die Normalverteilung der Daten konnte aufgrund von $n \geq 30$ angenommen werden (Bortz & Schuster, 2010), die Varianzhomogenität wurde mittels Levene-Test überprüft und war hinsichtlich des Geschlechts gegeben. Im Falle des Alters wurde wegen signifikantem Levene-Test und nicht gegebener Varianzhomogenität auf den Welch *t*-Test ausgewichen. **Tabelle 9** zeigt die Ergebnisse der beiden *t*-Tests.

Tabelle 9. Gruppenvergleich nach Geschlecht und Alter (UV) bezüglich des Global Severity Index des BSI-53 (AV) mit Gruppenmittelwerten, Standardabweichung, *t*-Werten, Signifikanzwerten und den Effektstärken Cohens *d*.

Soziodemographische Variable	Gruppe	M	SD	t(df)	p	d
Geschlecht ^a	Weiblich	62.53	12.24	-0.454	.650	-0.287
	Männlich	63.25	12.02	(235)		
Alter ^b	Jung	61.10	11.71	-2.221	.027	-0.287
	Alt	64.59	12.60	(237)		

Anmerkung. ^aN=237. ^bN=239

Aufgrund der Ergebnisse wurde die Hypothese $H_0(1.1)$ beibehalten, sodass angenommen wird, dass keine signifikanten Unterschiede in der psychischen Belastung zwischen Männern und Frauen bestehen. Die Hypothese $H_1(1.2)$ konnte angenommen werden. Daraus lässt sich schließen, dass ältere Menschen nach einer Trennung eine höhere psychische Belastung aufweisen als jüngere Menschen. Die Effektstärke lag hier im kleinen Bereich.

Um die Fragestellung *Unterscheiden sich Personen, bei denen die Trennung selbstinitiiert war, von Personen, bei denen die Trennung fremdinitiiert war, hinsichtlich der psychischen Belastung?* zu überprüfen, wurden zehn *t*-Tests für unabhängige Stichproben durchgeführt. Die Skalenbildung der einzelnen Subskalen des BSI-53 erfolgte auf die gleiche Weise wie im Falle des GSI. Die sich ergebenden Rohwerte wurden manuell mit Hilfe von Normtabellen in T-Werte transformiert. Auch in diesem Kontext wurden dabei die Normtabellen für Erwachsene verwendet, die als Kriterium für die Transformation das Geschlecht beinhalteten. Analog zum GSI wurden Männern und Frauen getrennte Werte zugeordnet, da Frauen konstant und statistisch signifikant mehr Symptome und einen höheren Leidensdruck berichten. Auch hier wurden den beiden diversen Personen in der Stichprobe bei der T-Wert-Transformation die T-Werte der Gesamtnormstichprobe zugeordnet. Die Interpretation der T-Werte ist analog zur Interpretation des GSI: T-Werte im Bereich von 40 bis 60 zeigen die Abwesenheit klinischer Auffälligkeiten an. Proband*innen gelten als klinisch bedeutsam belastet, wenn der T-Wert ≥ 63 ist. Auch hier konnte die Voraussetzung der Normalverteilung aufgrund der Gruppengröße ($n \geq 30$) angenommen werden. Varianzhomogenität wurde mittels Levene-Test überprüft und Ausreißer mittels Boxplots identifiziert und hinsichtlich ihrer Plausibilität beurteilt. Da die Hypothesen gerichtet formuliert waren, wurden die *p*-Werte halbiert. In **Tabelle 10** sind die Ergebnisse der *t*-Tests aufgelistet.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Mittelwerte der Gruppe, in der die Trennung fremdinitiiert wurde, in jeder Skala höher ausfallen als bei Personen, bei denen die Trennung selbstinitiiert wurde. Dennoch war dieser Unterschied ausschließlich in der Skala des GSI signifikant. In allen weiteren Subskalen des BSI-53 waren die Unterschiede nicht signifikant. Dementsprechend wurden die Hypothesen $H_0(2.2)$ bis $H_0(2.10)$ beibehalten, was darauf schließen lässt, dass es keine Unterschiede in den Subfacetten der psychischen Belastung zwischen Personen gibt, bei denen die Trennung selbst- oder fremdinitiiert war. Dahingegen können aufgrund signifikanter Ergebnisse die Alternativhypothesen $H_1(2.1)$ angenommen werden. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Personen, bei denen die Trennung fremdinitiiert war, eine höhere allgemeine psychische Belastung nach der Trennung aufweisen als Personen, die die Trennung selbst initiierten.

Die Überprüfung der dritten Fragestellung *Unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Beziehungsstilen in der psychischen Belastung nach einer Trennung?* erfolgte mittels einfaktorieller Varianzanalyse und geplanten Kontrasten.

Tabelle 10. Gruppenvergleich nach Initiierung der Trennung (UV) bezüglich des Global Severity Index (AV) und aller neun Subskalen des BSI-53 mit Gruppenmittelwerten, Standardabweichung, *t*-Werten, Signifikanzwerten und den Effektstärken Cohens *d*.

Soziodemographische Variable	Gruppe	M	SD	t(df)	p*	α^*	<i>d</i>
Global Severity Index	SI	61.72	12.10	-2.008 (199)	.023*	.0500	-0.283
	FI	65.01	11.07				
Somatisierung	SI	55.42	11.89	-1.976 (199)	.025	.0056	
	FI	58.56	10.58				
Zwanghaftigkeit	SI	59.19	12.10	-1.679 (199)	.047	.0071	
	FI	61.88	10.58				
Unsicherheit im Sozialkontakt	SI	60.39	11.63	-1.033 (199)	.152	.0250	
	FI	62.05	11.15				
Depressivität	SI	61.74	11.07	-1.879 (199)	.031	.0063	
	FI	64.65	10.84				
Ängstlichkeit	SI	57.37	12.47	-1.224 (199)	.111	.0100	
	FI	59.47	11.83				
Aggressivität/Feindseligkeit	SI	56.71	11.90	-1.221 (199)	.112	.0125	
	FI	58.74	11.69				
Phobische Angst	SI	58.72	11.97	-1.489 (199)	.069	.0083	
	FI	61.18	11.44				
Paranoides Denken	SI	58.16	10.83	-0.089 (199)	.464	.0500	
	FI	58.30	11.01				
Psychotizismus	SI	60.73	12.20	-1.188 (199)	.118	.0167	
	FI	62.74	11.81				

Anmerkung. N=201. SI = Selbstinitiiert, FI = Fremdinitiiert. *p** = halbierte *p*-Werte

α^* = korrigiertes Alphaniveau nach Bonferroni-Holm

* *p* < .05

Für die Gruppeneinteilung in die verschiedenen erwachsenen Beziehungsstile nach Bartholomew und Horowitz (1991) wurden die Skalen *Angst* und *Nähe/Vertrauen* des AAS-R mittels Median-Split geteilt, sodass für jede Skala zwei Gruppen entstanden (*Angst*: hoch/niedrig; *Nähe/Vertrauen*: hoch/niedrig). Personen, die hohe Werte in der Dimension *Nähe*

und *Vertrauen* und niedrige Werte in der Dimension *Angst* aufwiesen, wurden dem sicheren Beziehungsstil („secure“) zugeordnet. Personen, die hohe Werte in der Dimension *Nähe* und *Vertrauen* und hohe Werte in der Dimension *Angst* hatten, wurden dem anklammernd/abhängigen Beziehungsstil („preoccupied“) zugeordnet. Teilnehmer*innen, die niedrige Werte in der Dimension *Nähe* und *Vertrauen* und niedrige Werte in der Dimension *Angst* aufwiesen, wurden dem abweisend/distanzierten Beziehungsstil („dismissing“) zugewiesen. Abschließend wurden Personen mit niedrigen Werten in der Dimension *Nähe* und *Vertrauen* und hohen Werten in der Dimension *Angst* dem ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil („fearful“) zugeordnet. Für die Prüfung der Hypothesen wurden die Voraussetzungen für die Durchführung einer ANOVA geprüft. Hier konnte die Normalverteilungsvoraussetzung der Daten aufgrund der jeweiligen Gruppengröße ($n \geq 30$) als gegeben angesehen werden. Die Gruppengrößen sind in **Tabelle 11** gemeinsam mit den Mittelwerten und Standardabweichungen des GSI-Scores abzulesen. Ausreißer wurden mittels Boxplots identifiziert und anschließend hinsichtlich ihrer Plausibilität überprüft. Die Varianzhomogenität wurde mittels Levene-Test überprüft. Bei signifikanten Ergebnissen im Levene-Test wurde auf die Welch-ANOVA ausgewichen.

Tabelle 11. Deskriptivstatistische Kennwerte der Beziehungsstile (AAS-R) bezogen auf den Global Severity Index des BSI-53.

Erwachsener Beziehungsstil	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
Sicher	54.73	13.02	69
Anklammernd/abhängig	64.77	9.56	48
Abweisend/distanziert	60.60	9.85	41
Ängstlich-vermeidend	69.67	9.60	81
Gesamt	62.82	12.26	239

In **Tabelle 12** ist zu sehen, dass sämtliche ANOVAs bzw. Welch-ANOVAs signifikante Ergebnisse mit Effektgrößen im mittleren bis großen Bereich erzielten. Deswegen konnten die Alternativhypothesen $H_1(3.1)$ bis $H_1(3.10)$ angenommen werden. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass es signifikante Unterschiede zwischen den Beziehungsstilen hinsichtlich der psychischen Belastung nach Trennungen gibt. **Tabelle 13** zeigt die Ergebnisse der geplanten Kontraste dieser Untersuchung. Diese Ergebnisse lassen darauf schließen, dass Personen mit *sicherem* Beziehungsstil im Vergleich zu Personen mit anklammernd/abhängigem,

abweisend/distanziertem oder ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil signifikant niedrigere Werte der psychischen Belastung aufweisen. Diese Effekte bewegen sich über alle Subskalen hinweg im mittleren bis großen Bereich, wobei die größte Effektstärke beim GSI gefunden wurde und die kleinste Effektstärke bei den Skalen Aggressivität/Feindseligkeit und Somatisierung vorlagen.

Tabelle 12. ANOVAs bzw. Welch-ANOVAs mit den Beziehungsstilen nach Bartholomew und Horowitz (1991) (UV) und den Subskalen des BSI-53 (AV) nach Bonferroni-Holm-Korrektur. Angegeben sind F -Werte, das korrigierte Signifikanzniveau, die einseitige Signifikanz und η_p^2 .

Skala (AV)	F (df)	p*	η_p^2
Global Severity Index ^a	22.537 (3, 115.443)	< .001***	0.243
Somatisierung	11.043 (3, 235)	< .001***	0.124
Zwanghaftigkeit	15.656 (3, 235)	< .001***	0.167
Unsicherheit im Sozialkontakt	17.940 (3, 235)	< .001***	0.186
Depressivität	14.392 (3, 235)	< .001***	0.155
Ängstlichkeit	12.775 (3, 235)	< .001***	0.140
Aggressivität/Feindseligkeit	11.000 (3, 235)	< .001***	0.123
Phobische Angst	17.961 (3, 235)	< .001***	0.187
Paranoides Denken	19.174 (3, 235)	< .001***	0.197
Psychotizismus	15.998 (3, 235)	< .001***	0.170

Anmerkung. p* = halbierte p-Werte

^aWelch-ANOVA

*** $p < .001$

Abschließend zur dritten Fragestellung wurden explorativ post-hoc-Tests durchgeführt, um zu untersuchen, ob sich die unsicheren Beziehungsstile untereinander im Ausmaß der psychischen Belastung nach Trennungen unterscheiden. Da bei der Untersuchung der einzelnen Subskalen die Varianzhomogenität beim Kennwert des GSI nicht gegeben war, wurde die post-hoc-Analyse mit dem Games-Howell-Verfahren durchgeführt, das gegenüber Varianzheterogenität als robust gilt (Field, 2017). In allen anderen Analysen wurde die post-hoc-Testung mit der Gabriels-Korrektur durchgeführt, da diese im Fall unterschiedlicher Gruppengrößen als besonders wirksam gilt (Field, 2017).

Tabelle 13. Geplante Kontraste des Unterschieds zwischen dem sicheren Beziehungsstil und den drei unsicheren Beziehungsstilen.

Skala (AV)	t (df)	p*	Cohens d
Global Severity Index	-5.880 (102.035)	< .001	-0.958
Somatisierung	-3.567 (235)	< .001	-0.516
Zwanghaftigkeit	-4.997 (235)	< .001	-0.720
Unsicherheit im Sozialkontakt	-6.230 (235)	< .001	-0.900
Depressivität	-4.240 (235)	< .001	-0.613
Ängstlichkeit	-3.906 (235)	< .001	-0.565
Aggressivität/Feindseligkeit	-4.075 (235)	< .001	-0.589
Phobische Angst	-5.256 (235)	< .001	-0.760
Paranoides Denken	-5.903 (235)	< .001	-0.853
Psychotizismus	-4.763 (235)	< .001	-0.688

Anmerkung. p* = halbierte p-Werte

Die Ergebnisse lassen sich in Tabelle 14 und 15 ablesen. **Tabelle 14** zeigt die Mittelwerte und Standardabweichungen innerhalb der vier Beziehungsstile bezogen auf die einzelnen Subskalen des BSI-53. Die durchschnittliche psychische Belastung der Personengruppe mit ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil liegt mit $M=69.67$ deutlich über dem kritischen Wert von 63 für auffällig klinische Belastung.

In **Tabelle 15** sind die paarweisen post-hoc Vergleiche gelistet. Der Übersichtlichkeit halber werden nur die signifikanten Unterschiede berichtet. Daraus ist abzuleiten, dass Personen mit sicherem Beziehungsstil sich in allen Subskalen des BSI-53 und damit auf allen Ebenen der psychischen Belastung signifikant von Personen mit ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil unterscheiden. Die Werte fielen in allen Subskalen bei sicher gebundenen Personen signifikant niedriger als bei Personen mit ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil aus. Gleiches gilt für den Vergleich mit Personen mit abweisend/distanziertem Beziehungsstil. Im Vergleich zu Menschen mit ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil zeigen Personen mit abweisend/distanziertem Beziehungsstil in jeder der Subskalen des BSI-53 signifikant niedrigere Werte. Auffällig an dieser Stelle ist, dass sich die Gruppen mit

anklammernd/abhängigem und abweisend/distanziertem Beziehungsstil in keiner Dimension des BSI-53 unterscheiden.

Tabelle 14. Mittelwert und Standardabweichung der vier erwachsenen Beziehungsstile in den Subskalen des BSI-53.

Skala	<i>M (SD)</i>			
	Sicher	Anklammernd/ abhängig	Abweisend/ distanziert	Ängstlich- vermeidend
Global Severity Index	54.73 (13.01)	64.77 (9.55)	60.60 (9.85)	69.67 (9.60)
Somatisierung	51.95 (10.75)	55.47 (10.70)	55.36 (12.06)	62.04 (10.84)
Zwanghaftigkeit	53.88 (11.90)	61.79 (9.34)	57.58 (10.20)	65.43 (10.56)
Unsicherheit im Sozialkontakt	53.79 (11.04)	64.02 (10.49)	59.90 (9.41)	65.76 (10.46)
Depressivität	57.31 (11.81)	63.77 (10.93)	59.53 (10.13)	68.12 (9.45)
Ängstlichkeit	53.27 (11.86)	58.43 (10.68)	56.17 (11.32)	64.38 (11.19)
Aggressivität/Feindseligkeit	52.66 (10.54)	57.83 (10.93)	56.92 (12.69)	63.22 (11.41)
Phobische Angst	53.14 (11.57)	59.58 (10.88)	58.56 (10.00)	66.19 (10.83)
Paranoides Denken	51.30 (10.74)	58.79 (9.26)	57.12 (10.33)	63.72 (9.74)
Psychotizismus	55.20 (10.83)	62.39 (11.95)	58.70 (11.26)	67.37 (10.62)

Um die Fragestellung *Hat die Copingstrategie einen Einfluss auf die psychische Belastung nach einer Trennung?* zu überprüfen, wurden wiederum zehn *t*-Tests für unabhängige Stichproben durchgeführt. Für die Untersuchung der Copingstrategien erfolgte die Einteilung in adaptive bzw. maladaptive Copingstrategien, indem die Skalen *aufgabenorientiertes* und *emotionsorientiertes Coping* anhand des Medians in „hoch“ und „niedrig“ eingeteilt wurden.

Tabelle 15. Post-hoc-Tests der verschiedenen erwachsenen Beziehungsstile (UV) im Hinblick auf die psychische Belastung (AV) mit Games-Howell- bzw. Gabrieles-Korrektur. Angegeben sind Mittelwertsdifferenzen, Standardfehler und die zweiseitige Signifikanz (N=239).

Subskalen	<i>M_{Diff} (SE)</i>					
	<i>p</i>					
	1 vs. 2	1 vs. 3	1 vs. 4	2 vs. 3	2 vs. 4	3 vs. 4
Global Severity Index	10.03 (2.08) < .001***	5.87 (2.20) .043*	4.94 (1.90) < .001***	4.91 (1.74) .030*	9.06(1.87) < .001***	
Somatisierung			10.09 (1.80) < .001***	6.57 (2.00) .007**	6.68 (2.10) .009**	
Zwanghaftigkeit	7.90 (2.99) < .001***		11.54 (1.75) < .001***		7.84(2.04) < .001***	
Unsicherheit im Sozialkontakt	10.22 (1.96) < .001***	-6.10 (2.06) .019*	11.96 (1.71) < .001***		5.86 (2.01) .020*	
Depressivität	6.45 (1.99) .008**		10.80 (1,73) < .001***		8.58 (2.03) < .001***	
Ängstlichkeit			11.10 (1.85) < .001***	5.94 (2.06) .024*	8.21 (2.16) < .001***	
Aggressivität/Feindseligkeit			10.55 (1.85) < .001***		6.29 (2.16) .021*	
Phobische Angst	6.43 (2.05) .011*		13.05 (1.79) < .001***	6.61(1.99) .006**	7.63 (2.09) .002**	
Paranoides Denken	7.48 (01.88) < .001***	5.81 (1.98) .020*	12.42 (1.64) < .001***	4.93 (1.83) .041*	6.60 (1.92) .004*	
Psychotizismus	7.19 (2.08) .004**		12.16 (1.81) < .001***		8.66 (2.12) < .001***	

Anmerkung. 1 = Sicherer Beziehungsstil, 2 = Anklammernd/abhängiger Beziehungsstil, 3 = Abweisend/distanzierter Beziehungsstil, 4 = Ängstlich-vermeidender Beziehungsstil.

p* < .05, *p* < .01. ****p* < .001.

Die unterschiedlichen Ausprägungen wurden dann in Form einer 4-Feldertafel gegenübergestellt, wodurch sich folgende vier Gruppen bildeten: *Adaptives Coping* (hohes aufgabenorientiertes und niedriges emotionsorientiertes Coping), *maladaptives Coping* (niedriges aufgabenorientiertes und hohes emotionsorientiertes Coping) und zwei Gruppen, in

denen beide Copingstrategien in jeweils hoher bzw. jeweils niedriger Ausprägung vorlagen. Da die Gruppengröße ($n \geq 30$) ausreichend groß war, konnte davon ausgegangen werden, dass die Daten normalverteilt sind. Die Varianzhomogenität wurde mittels Levene-Tests überprüft, und eventuelle Ausreißer wurden mit Hilfe von Boxplots identifiziert und hinsichtlich ihrer Plausibilität bewertet. Da gerichtete Hypothesen getestet wurden, wurden die p -Werte halbiert.

In **Tabelle 16** sind die Ergebnisse einschließlich der Mittelwerte (M), der Standardabweichungen (SD), der t -Werte, der Freiheitsgrade (df), des Signifikanzniveaus (p), und der Effektstärke (d) der durchgeführten t -Tests aufgeführt. Höhere Werte weisen hierbei auf eine größere psychische Belastung durch das skalenspezifische Symptom bzw. Skala hin. Aufgrund der Tatsache, dass die Ergebnisse auch nach der Bonferroni-Holm-Korrektur des Alphaniveaus signifikant blieben, konnten die Alternativhypothesen H_1 (4.1) bis H_1 (4.10) ausnahmslos angenommen werden. Das bedeutet, dass Personen, die maladaptives Coping verwenden, eine höhere psychische Belastung nach einer Trennung aufweisen als Personen, die adaptives Coping anwenden. Der Effekt fiel bezogen auf den GSI groß aus, bei Betrachtung der einzelnen Subskalen des BSI-53 bewegen sich die Effektstärken im mittleren bis großen Bereich, lediglich bezüglich Ängstlichkeit zeigte sich eine kleine Effektstärke. Der Unterschied zwischen den Gruppen fällt hinsichtlich des Kennwerts des GSI am größten aus.

7.3.2 Prüfung der Unterschiedshypothesen bezüglich der Copingstrategien

Die fünfte Fragestellung, ob Personen mit unterschiedlichem Beziehungsstil sich in Bezug auf ihre Coping-Strategien unterscheiden, wurde mittels einfaktorieller Varianzanalysen und geplanter Kontraste überprüft. Vor der Überprüfung der Hypothesen wurden die Voraussetzungen überprüft. Aufgrund der Gruppengröße ($n \geq 30$) konnte davon ausgegangen werden, dass die Voraussetzung der Normalverteilung erfüllt war. Boxplots wurden verwendet, um Ausreißer zu identifizieren, die dann hinsichtlich ihrer Plausibilität überprüft wurden. Die Varianzhomogenität wurde mittels des Levene-Tests überprüft, und bei signifikanten Ergebnissen wurde auf die Welch-ANOVA ausgewichen.

In **Tabelle 17** ist zu sehen, dass alle ANOVAs bzw. Welch-ANOVAs signifikante Ergebnisse mit Effektgrößen im mittleren bis großen Bereich erzielten. Deswegen konnten die Alternativhypothesen $H_1(5.1)$ und $H_1(5.2)$ angenommen werden. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass es signifikante Unterschiede zwischen den Beziehungsstilen hinsichtlich der Copingstrategien gibt. **Tabelle 18** zeigt die Ergebnisse der geplanten Kontraste dieser Untersuchung. Diese Ergebnisse lassen darauf schließen, dass Personen mit sicherem Beziehungsstil im Vergleich zu Personen mit anklammernd/abhängigem,

abweisend/distanziertem oder ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil signifikant höhere Werte in aufgabenorientiertem Coping aufweisen.

Tabelle 16. Gruppenvergleich nach adaptivem bzw. maladaptivem Copingstil (UV) bezüglich des Global Severity Index (AV) und allen neun Subskalen des BSI-53 mit Gruppenmittelwerten, Standardabweichungen, *t*-Werten, Signifikanzwerten und Cohens *d*.

Soziodemographische Variable	Gruppe	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t(df)</i>	<i>p*</i>	<i>α*</i>	<i>d</i>
Global Severity Index	AC	56.62	12.83	-6.099	< .001	.0500	-0.962
	MC	67.51	9.61	(146.446)			
Somatisierung	AC	52.85	11.00	-4.314	< .001	.0100	-0.678
	MC	60.42	11.33	(160)			
Zwanghaftigkeit	AC	55.82	11.82	-4.060	< .001	.0125	-0.638
	MC	63.01	10.68	(160)			
Unsicherheit im Sozialkontakt	AC	56.30	11.29	-4.778	< .001	.0083	-0.751
	MC	64.67	11.00	(160)			
Depressivität	AC	56.48	11.59	-6.347	< .001	.0056	-1.000
	MC	66.97	9.27	(151.013)			
Ängstlichkeit	AC	55.57	10.99	-2.890	.002	.0500	-0.454
	MC	60.81	12.05	(160)			
Aggressivität/Feindseligkeit	AC	54.38	11.72	-3.617	< .001	0.250	-0.568
	MC	61.08	11.83	(160)			
Phobische Angst	AC	55.43	10.94	-5.201	< .001	.0071	-0.817
	MC	64.24	10.60	(160)			
Paranoides Denken	AC	52.77	11.37	-5.587	< .001	.0063	-0.880
	MC	61.97	9.478	(153.577)			
Psychotizismus	AC	56.60	11.34	-3.953	< .001	.0167	-0.621
	MC	64.00	12.44	(160)			

Anmerkung. N=162. AC = Adaptives Coping, MC = Maladaptives Coping.

*p** = halbierte *p*-Werte.

*α** = korrigiertes Alphaniveau nach Bonferroni-Holm

Die Richtung des Effekts ist für emotionsorientiertes Coping gegenläufig. Hier zeigte sich, dass Personen mit sicherem Beziehungsstil signifikant niedrigere Werte im

emotionsorientierten Coping haben als Personen mit anklammernd/abhängigem, abweisend/distanziertem oder ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil. Die Hypothese H₀(5.3) wird beibehalten, da aus den Ergebnissen abzuleiten ist, dass sicher gebundene Personen im Vergleich zu Personen mit anklammernd/abhängigem, abweisend/distanziertem oder ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil höhere Werte im vermeidungsorientierten Coping aufweisen. Diese Effekte bewegen sich über alle Subskalen des CISS hinweg im großen Bereich, wobei die kleinsten Effektstärken beim aufgabenorientierten Coping gefunden wurden und die größten Effektstärken bei der Skala emotionsorientiertes Coping vorlagen.

Tabelle 17. ANOVAs bzw. Welch-ANOVAs mit den Beziehungsstilen nach Bartholomew und Horowitz (1991) (UV) und den Subskalen des CISS (AV) nach Bonferroni-Holm-Korrektur. Angegeben sind *F*-Werte, das korrigierte Signifikanzniveau, die einseitige Signifikanz und η_p^2 .

Skala (AV)	<i>F</i> (df)	<i>p</i> *	η_p^2
Aufgabenorientiertes Coping ^a	12.086 (3, 109.388)	< .001***	0.142
Vermeidungsorientiertes Coping ^a	5.602 (3, 117.639)	< .001***	0.069
Emotionsorientiertes Coping	22.032 (3, 235)	< .001***	0.229

Anmerkung. *p** = halbierte *p*-Werte,

^aWelch-ANOVA.

** *p* < .01, *** *p* < .001

Tabelle 18. Geplante Kontraste des Unterschieds zwischen sicherem Beziehungsstil und anklammernd/abhängigem, abweisend/distanziertem oder ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil bezüglich verschiedener Copingstrategien.

Skala (AV)	<i>t</i> (df)	<i>p</i> *	Cohens <i>d</i>
Aufgabenorientiertes Coping	6.010 (139.4)	< .001	0.667
Vermeidungsorientiertes Coping	1.991 (131.5)	< .001	0.731
Emotionsorientiertes Coping	-7.305 (235)	< .001	-1.069

Anmerkung. *p** = halbierte *p*-Werte.

Zur abschließenden Beantwortung der fünften Fragestellung wurden explorative post-hoc-Tests durchgeführt, um festzustellen, ob sich Personen in Abhängigkeit der vier Beziehungsstile hinsichtlich der Verwendung verschiedener Copingstrategien unterscheiden.

Da bei der Untersuchung der einzelnen Subskalen die Varianzhomogenität größtenteils nicht gegeben war, wurden die post-hoc-Analysen mit dem diesbezüglich besonders robusten Games-Howell-Verfahren durchgeführt (Field, 2017). Die Ergebnisse sind in Tabelle 19 und 20 zusammengefasst. In **Tabelle 19** werden die Mittelwerte und Standardabweichungen der vier Beziehungsstile in Bezug auf die verschiedenen Subskalen des CISS dargestellt.

Tabelle 19. Mittelwert und Standardabweichung der vier erwachsenen Beziehungsstile hinsichtlich der Subskalen des CISS.

Skala	<i>M (SD)</i>			
	Sicher	Anklammernd/ abhängig	Abweisend/ distanziert	Ängstlich- vermeidend
Aufgabenorientiertes Coping	3.85 (0.57)	3.40 (0.53)	3.07 (1.01)	3.40 (0.58)
Emotionsorientiertes Coping	2.53 (0.70)	3.40 (0.80)	3.15 (0.84)	3.48 (0.74)
Vermeidungsorientiertes Coping	3.34 (0.69)	3.15 (0.74)	3.36 (0.62)	2.90 (0.80)

Tabelle 20 listet die paarweisen Vergleiche der post-hoc-Analysen auf. Nur signifikante Unterschiede werden berichtet. Die Ergebnisse zeigten, dass sich Personen mit sicherem Beziehungsstil hinsichtlich dem aufgabenorientierten und emotionsorientierten Coping signifikant von den anderen Gruppen unterscheiden. Sicher gebundene Personen wiesen höhere Werte im aufgabenorientierten und niedrigere Werte im emotionsorientierten Coping auf als Personen, die einem der drei unsicheren Beziehungsstile zugeordnet waren. Bezuglich des vermeidungsorientierten Copings unterschieden sich die Gruppen sicher und ängstlich-vermeidend. Außerdem existierten Unterschiede zwischen der abweisend/distanzierten Gruppe und der ängstlich-vermeidenden Gruppe.

7.3.3 Prüfung der Hypothesen zur Mediation des Zusammenhangs zwischen Beziehungsstilen und der psychischen Belastung nach Trennung durch Copingstrategien

Im folgenden Kapitel werden die Mediationsanalysen bezüglich der Konstrukte des erwachsenen Beziehungsstils, der Copingstile und der psychischen Belastung nach Trennung vorgestellt. Es wurden insgesamt vier Mediationsanalysen durchgeführt. Als unabhängige Variable wurden dabei die zwei Beziehungsstil-Dimensionen *Angst* und *Nähe/Vertrauen* verwendet.

Tabelle 20. Post-hoc-Tests der verschiedenen erwachsenen Beziehungsstile (UV) im Hinblick auf Copingstrategien (AV) mit Games-Howell-Test. Angegeben sind Mittelwertsdifferenzen, Standardfehler und die zweiseitige Signifikanz (N=239).

Subskalen	M_{Diff} (SE)					
	<i>p</i>					
	1 vs. 2	1 vs. 3	1 vs. 4	2 vs. 3	2 vs. 4	3 vs. 4
Aufgabenorientiertes Coping ^a	0.45 (0.10)	0.78 (0.17)	0.45 (0.09)	< .001***	< .001***	< .001***
Emotionsorientiertes Coping	-0.87 (0.14)	-0.62 (0.15)	-0.95 (0.11)	< .001***	< .001***	< .001***
Vermeidungsorientiertes Coping			0.43 (0.12)			0.46 (0.13)
				.002**		.004**

Anmerkung. 1 = Sicherer Beziehungsstil, 2 = Anklammernd/abhängiger Beziehungsstil,

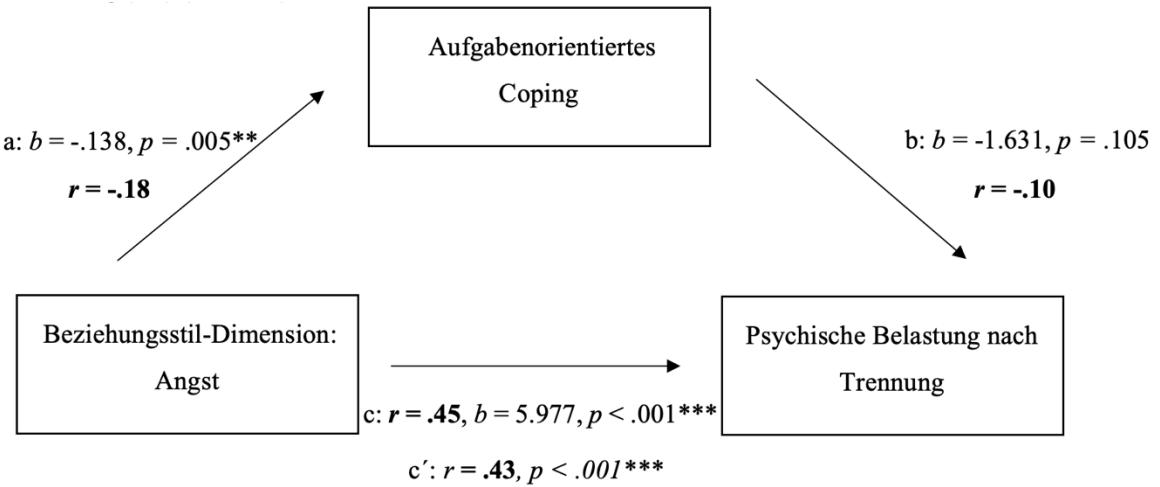
3 = Abweisend/distanzierter Beziehungsstil, 4 = Ängstlich-vermeidender Beziehungsstil.

** $p < .01$, *** $p < .001$.

Als Mediatorvariablen wurden sowohl aufgabenorientiertes als auch emotionsorientiertes Coping festgelegt. Als abhängige Variable wurde bei allen Analysen die psychische Belastung nach Trennung gewählt, die durch den GSI des BSI-53 abgebildet wird. Zunächst wurde ein potenzieller Mediationseffekt von aufgabenorientiertem Coping auf den Zusammenhang von Angst (UV) und psychischer Belastung nach Trennung (AV) betrachtet. Der Zusammenhang der beiden Variablen wurde nach visueller Überprüfung der Matrixdiagramme mit LOESS-Glättung als annähernd linear beurteilt. **Abbildung 3** zeigt, dass aufgabenorientiertes Coping keinen signifikanten Mediationseffekt auf den Zusammenhang zwischen der Dimension Angst und der psychischen Belastung nach Trennung hat. Daher wird die Hypothese $H_0(6.1)$ beibehalten.

Im nächsten Schritt wurde ein potenzieller Mediationseffekt von emotionsorientiertem Coping auf den Zusammenhang der Dimension Angst (UV) und der psychischen Belastung nach Trennung (AV) überprüft. Der Zusammenhang der beiden Variablen wurde nach visueller Überprüfung der Matrixdiagramme mit LOESS-Glättung als annähernd linear beurteilt. Wie in **Abbildung 4** zu sehen ist, existierte ein signifikanter indirekter Effekt von Angst auf die psychische Belastung nach Trennungen, mediert durch emotionsorientiertes Coping ($a*b: r = .14, b = .016, 95\%-KI [.009, .026]$). Da der direkte Effekt von Angst auf die psychische Belastung nach Trennung signifikant ($p < .001$) verbleibt, wird der Effekt des

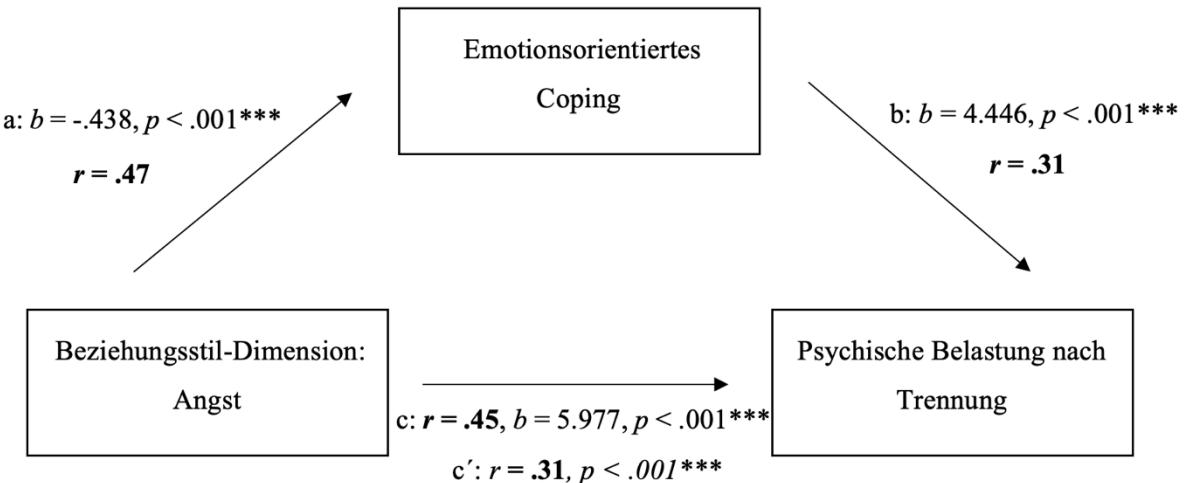
emotionsorientierten Copings als partiell mediierend betrachtet. Die Alternativhypothese H₁(6.2) konnte somit angenommen werden. Es handelt sich laut Cohen (2013) um einen kleinen Effekt des Mediators auf den Zusammenhang zwischen UV und AV.



Anmerkung. c = Totaler Effekt, c' = Direkter Effekt.

** $p < .01$, *** $p < .001$.

Abbildung 3. Mediation von Angst (UV), aufgabenorientiertem Coping (Mediator) und psychischer Belastung (AV), (N = 239)



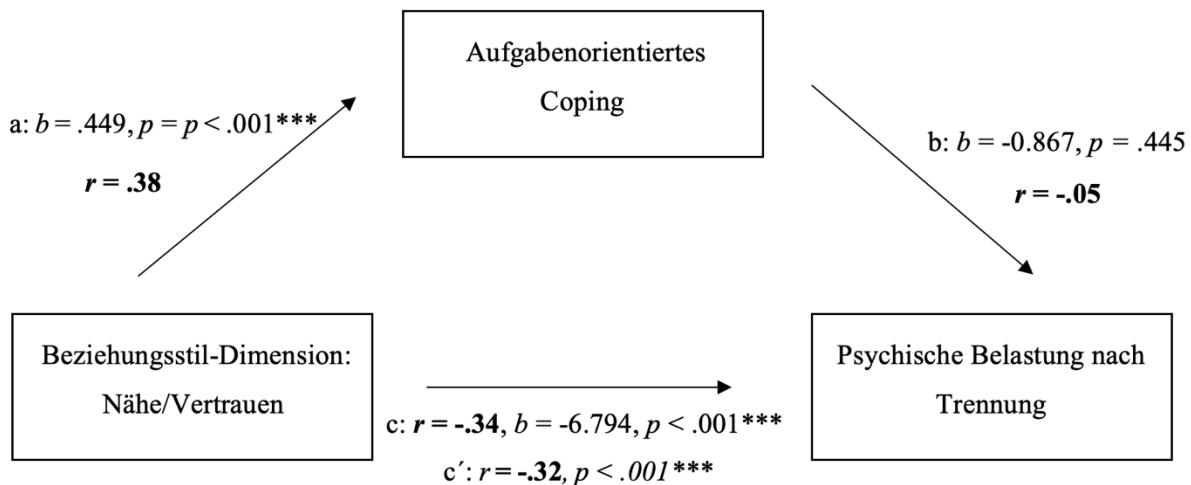
Anmerkung. c = Totaler Effekt, c' = Direkter Effekt.

** $p < .01$, *** $p < .001$.

Abbildung 4. Mediation von Angst (UV), emotionsorientiertem Coping (Mediator) und psychischer Belastung (AV), (N = 239)

Anschließend wurde ein potenzieller Mediationseffekt von aufgabenorientiertem Coping auf den Zusammenhang zwischen der Dimension Nähe/Vertrauen (UV) und der psychischen Belastung nach Trennung (AV) untersucht. Der Zusammenhang der beiden

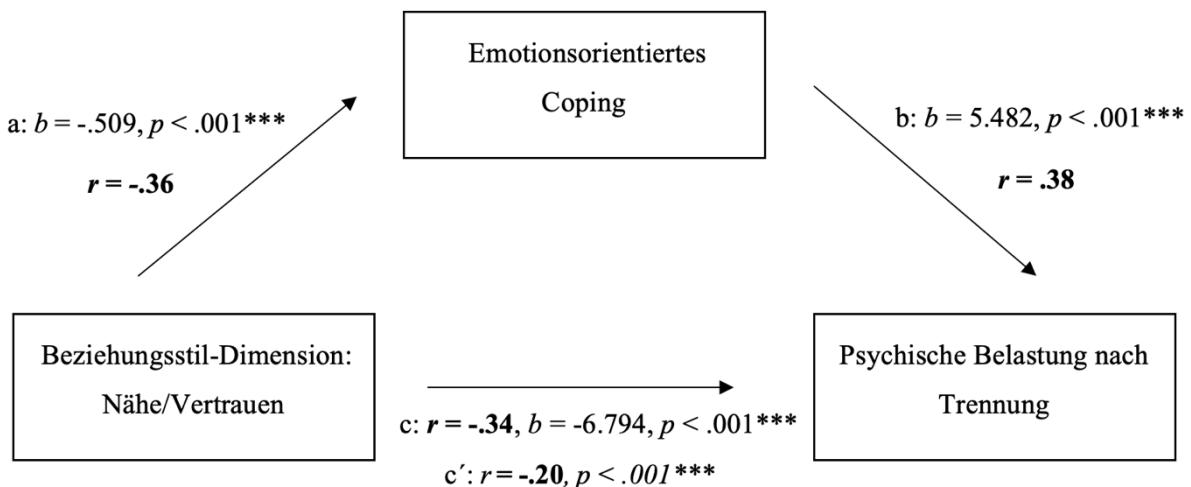
Variablen fiel nach visueller Überprüfung der Matrixdiagramme mit LOESS-Glättung annähernd linear aus. **Abbildung 5** zeigt, dass aufgabenorientiertes Coping keinen signifikanten Mediationseffekt auf den Zusammenhang zwischen Nähe/Vertrauen und der psychischen Belastung nach Trennung hat. Daher wurde die Hypothese $H_0(6.3)$ beibehalten.



Anmerkung. c = Totaler Effekt, c' = Direkter Effekt.

** $p < .01$, *** $p < .001$.

Abbildung 5. Mediation von Nähe/Vertrauen (UV), aufgabenorientiertem Coping (Mediator) und psychischer Belastung (AV), (N = 239)



Anmerkung. c = Totaler Effekt, c' = Direkter Effekt.

** $p < .01$, *** $p < .001$.

Abbildung 6. Mediation von Nähe/Vertrauen (UV), emotionsorientiertem Coping (Mediator) und psychischer Belastung (AV), (N = 239)

Abschließend wurde ein möglicher Mediationseffekt von emotionsorientiertem Coping auf den Zusammenhang zwischen Nähe/Vertrauen (UV) und der psychischen Belastung nach

Trennung (AV) überprüft. Das Verhältnis der beiden Variablen wurde nach visueller Überprüfung der Matrixdiagramme mit LOESS-Glättung als annähernd linear eingestuft. Wie in **Abbildung 6** zu sehen ist, zeigte sich einen signifikanter indirekter Effekt von Angst auf die psychische Belastung nach Trennungen, mediert durch emotionsorientiertes Coping ($a^*b: r = -.14, b = -2.789, 95\%-KI [-4.264, -1.582]$). Da der direkte Effekt von Nähe/Vertrauen auf die abhängige Variable signifikant ($p = .001$) verblieb, wird eine partielle Mediation durch emotionsorientiertes Coping angenommen. Die Alternativhypothese $H_1(6.4)$ konnte somit angenommen werden. Auch hierbei handelt es sich laut Cohen (2013) um einen kleinen Effekt des Mediators auf den Zusammenhang zwischen UV und AV.

8. Fazit

Im Folgenden werden die Ergebnisse dieser Studie zusammengefasst und im Diskussionsteil in Bezug zur aktuellen Literatur gesetzt. Darüber hinaus werden die Limitationen dieser Untersuchung erläutert. Schließlich wird ein Ausblick für mögliche weitere Forschung präsentiert. Ziel dieser Studie war es, das bestehende Wissen über die psychische Belastung nach Trennungen unter Berücksichtigung von Beziehungsstilen und Copingstrategien zu erweitern. Dafür wurden unterschiedliche Analysen und Modelle rund um die drei zentralen Konstrukte dieser Arbeit in Form von Unterschiedshypothesen und Mediationsanalysen unter Berücksichtigung soziodemographischer Daten und Beziehungsvariablen getestet. Ein weiteres Ziel bestand darin, Erkenntnisse darüber zu generieren, welche Faktoren die psychische Belastung nach einer Trennung reduzieren, um Ansatzpunkte für einen adaptiveren Umgang mit Trennungssituationen entwickeln zu können.

8.2 Diskussion

Im Rahmen der ersten Fragestellung wurde untersucht, ob sich Personen mit unterschiedlichen soziodemographischen Merkmalen hinsichtlich der psychischen Belastung nach Trennungen unterscheiden. Diese Frage muss auf Basis der Ergebnisse dieser Untersuchung differenziert betrachtet werden und kann nicht verallgemeinernd beantwortet werden. Es wurde untersucht, ob das Geschlecht und das Alter einen Einfluss auf die psychische Belastung nach einer Trennung haben. Bezüglich des Geschlechts existiert Evidenz, dass dieses einen relevanten Faktor für die psychische Belastung nach einer Trennung darstellt (Leung et al., 2011; Perilloux & Buss, 2008). Gleichermassen existieren jedoch Befunde, die das Geschlecht als wichtigen Faktor in Frage stellen (Bevvino & Sharkin, 2003; Davis et al., 2003; Shulman, Seiffge-Krenke, Scharf, Lev-Ari, & Levy, 2017). Die Ergebnisse der vorliegenden

Studie deuten darauf hin, dass sich Frauen und Männer nicht im Ausmaß der psychischen Belastung nach einer Trennung unterscheiden. Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit den Ergebnissen von Davis et al. (2003), die in ihrer Studie Geschlecht der Teilnehmenden als nicht signifikanten Prädiktor für die körperliche und emotionale Belastung nach einer Trennung identifizierten. Geschlecht diente in der Studie von Davis et al. (2003) jedoch durchaus als signifikanter Prädiktor für Unterkategorien von psychischer Belastung, wozu Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Wut sowie Besorgnis und körperlicher Schmerz zählten. Es gilt somit nach wie vor zu untersuchen, ob Geschlecht einen relevanten Faktor für die Unterschiede in einzelnen Facetten der psychischen Belastung in Folge einer Trennung darstellt.

Auch hinsichtlich des Einflusses des Alters auf die psychische Belastung nach Trennungen existieren im wissenschaftlichen Diskurs unterschiedliche Ergebnisse. Beispielsweise haben sowohl Davis et al. (2003) als auch Leung et al. (2011) in ihren Studien keine Hinweise darauf gefunden, dass das Alter einen signifikanten Prädiktor für die psychische Belastung nach einer Trennung darstellt. Dahingegen konnte bei der Untersuchung von Scheidungskonsequenzen gezeigt werden, dass die negativen Auswirkungen dieser Trennungsform in jüngeren Altersgruppen am stärksten ausfallen (Knöpfli, Morselli, & Perrig-Chiello, 2016). In einer Studie von Bookwala, Marshall und Manning (2014) konnten die Autor*innen gegenteilige Effekte feststellen. So zeigte sich in der betreffenden Studie, dass Personen im späten Erwachsenenalter die größten Schwierigkeiten aufwiesen, sich von einer Scheidung zu erholen. Dies könnte daran liegen, dass im höheren Alter die Bedeutung von engen Beziehungen steigt, weil physische und soziale Ressourcen abnehmen. Ein weiterer Erklärungsansatz für diesen Befund könnte darin bestehen, dass jüngere Personen Beziehungen eingehen, die oft von kurzer Dauer sind und ein geringes Niveau an Abhängigkeiten beinhalten (Rauer, Pettit, Lansford, Bates, & Dodge, 2013). Die Resultate der vorliegenden Studie legen nahe, dass es einen Unterschied in der psychischen Belastung zwischen jüngeren und älteren Menschen gibt. Dabei wurde festgesetzt, dass ältere Menschen nach einer Trennung eine höhere psychische Belastung aufweisen als jüngere. Dieser Befund kann anhand der genannten Annahmen erklärt werden und beruht somit möglicherweise auf weniger bedeutsamen Beziehungen in jüngeren Altersgruppen oder verminderter Ressourcen in älteren Altersgruppen. Es ist aber wichtig, bei diesen Ergebnissen zu berücksichtigen, dass die Effektstärke im kleinen Bereich liegt.

Die zweite Fragestellung fokussierte mögliche Unterschiede hinsichtlich der psychischen Belastung zwischen Personen, die die Trennung tendenziell selbstinitiierten, und Personen, bei denen die Initiierung der Trennung tendenziell vom Partner bzw. der Partnerin

ausging. Auch in diesem Punkt existieren teils widersprüchliche Befunde. Rhoades et al. (2011) stellten die Hypothese auf, dass eine Trennung für den bzw. die Initiator*in positive Effekte in Form von Stressabbau besitzen kann, da eine Person, die unzufrieden in der Beziehung ist, die Vorteile der emotionalen Nähe und sexuellen Intimität nicht länger wahrnimmt. Gegenteilige Hypothesen formulierten sie in Bezug auf Personen, bei denen die Trennung von dem*der Partner*in initiiert wurde. Rhoades et al. (2011) konnten in ihrer Studie keine Hinweise dafür finden, dass die Eigen- oder Fremdinitiierung einen Einfluss auf die psychische Belastung nach der Trennung hat. Auch Locker et al. (2010) fanden keine Unterschiede hinsichtlich der Erholungsdauer nach einer Trennung zwischen Personen, bei denen die Trennung selbst- oder fremdinitiiert war. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie stehen im Gegensatz zu den Erkenntnissen von Locker et al. (2010) und Rhoades et al. (2011), da ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der psychischen Belastung zwischen Personen, bei denen die Trennung selbst- bzw. fremdinitiiert wurde, vorliegt. Dieser Unterschied spiegelt sich auf Ebene der grundlegenden psychischen Belastung wider. Dieser Befund unterstreicht die Ergebnisse von Field et al. (2009), die zeigten, dass sich Trennungsinitiator*innen im Vergleich zu den verlassenen Partner*innen schneller erholen und weniger unter den Belastungen der Trennung leiden. Die Ergebnisse von Boelen und Reijntjes (2009), die in ihrer Studie feststellen konnten, dass Trennungsinitiator*innen niedrigere Werte der Depressivität und Ängstlichkeit aufwiesen als zurückgewiesene Personen, konnten nicht repliziert werden. Diese Ergebnisse erscheinen insofern logisch, da sich die Aufgaben bzw. Anpassungsleistungen zwischen Zurückweisenden und Zurückgewiesenen in der Regel deutlich unterscheiden. Im Falle der Initiierung einer Trennung muss gegebenenfalls mit Schuldgefühlen und dem Druck, sich rechtfertigen zu müssen, umgegangen werden (Baumeister & Dhavale, 2001). Auch können Initiator*innen dem Verlust von sozialer Unterstützung und Stigmatisierung ausgesetzt sein (Perilloux & Buss, 2008). Es scheint jedoch so, dass diese Herausforderungen verglichen mit den emotionalen Herausforderungen bei Fremdinitiierung der Trennung weniger ins Gewicht fallen. Zu diesen Herausforderungen können beispielsweise Schamgefühle, Sehnsucht oder Schädigungen des Selbstwerts zählen. Ein Grund für den Unterschied in der psychischen Belastung zwischen den beiden Gruppen könnte darin bestehen, dass der Verarbeitungsprozess der Trennung auf Seiten des bzw. der Initiator*in bereits vor der tatsächlichen Trennung beginnt und dadurch beliebig viel Zeit zur Verarbeitung in Anspruch genommen werden kann. Einen weiteren Erklärungsansatz für den Befund könnte die Tatsache darstellen, dass auf Seiten des Initiators bzw. der Initiatorin das Gefühl der Selbstwirksamkeit und der Kontrolle erhalten bleibt, weil die Entscheidung zur Trennung selbst getroffen wird. Es können möglicherweise

bereits Copingstrategien identifiziert werden, die auch nach der tatsächlichen Trennung abrufbereit sind. Auch an dieser Stelle ist es für die Interpretation der Ergebnisse wichtig zu berücksichtigen, dass es sich bei den Unterschieden zwischen den Gruppen der Selbst- und Fremdinitiierung um einen kleinen Effekt handelt. Aus den kleinen Effektstärken lässt sich schlussfolgern, dass die psychische Belastung nach Trennungen nicht ausschließlich von der Trennungsinitiierung abhängt, sondern auch von individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten, wie beispielsweise dem Beziehungsstil und der Verwendung angemessener Copingstrategien, beeinflusst wird.

Um die Fragestellung zu beantworten, ob sich Personen mit unterschiedlichen Beziehungsstilen in der psychischen Belastung nach einer Trennung unterscheiden, wurden Personen mit sicherem Beziehungsstil mit Personen mit anklammernd/abhängigem, abweisend/distanziertem oder ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil verglichen. Hier konnte gezeigt werden, dass es signifikante Unterschiede zwischen den genannten Gruppen gibt. Personen mit sicherem Beziehungsstil zeigten eine grundsätzlich niedrigere psychische Belastung nach einer Trennung als Personen mit einem der drei unsicheren Beziehungsstile. Dieser Befund lässt sich auf einer Vielzahl unterschiedlicher Ebenen der psychischen Belastung wiederfinden und unterstreicht damit das Gesamtergebnis nochmals. Die Ergebnisse reihen sich damit in eine breite Anzahl von Studien ein, die den Einfluss des Beziehungsstils auf die psychische Belastung erforscht haben (Davis et al., 2003; Leung et al., 2011; Moller et al., 2002). Eine Ursache für die erzielten Befunde könnte darin bestehen, dass Personen mit einem sicheren Beziehungsstil sich durch einen sicheren Umgang mit Intimität und Autonomie auszeichnen. Durch die Fähigkeit, trotz emotionaler Nähe ihre Unabhängigkeit zu bewahren (Bartholomew & Horowitz, 1991), kommen sie mit Trennungssituationen gut zurecht. Sie scheinen durch Trennungen nicht ihr positives Selbstbild zu hinterfragen und gehen dadurch weniger belastet aus einer Trennung hervor (Waller & MacDonald, 2010).

Die Ergebnisse lassen darauf schließen, dass Personen mit anklammernd/abhängigem und abweisend/distanziertem Beziehungsstil eine höhere psychische Belastung als sicher gebundene Personen aufweisen, sich aber untereinander nur geringfügig hinsichtlich der psychischen Belastung unterscheiden. Diese Ergebnisse decken sich mit den Resultaten weiterer Studien (Leung et al., 2011; Mikulincer & Florian, 2007; Moller et al., 2002). Bartholomew und Horowitz (1991) assoziieren die von ihnen formulierten Beziehungsstile mit spezifischen Merkmalen, die eine mögliche Ursache für diese geringfügigen Unterschiede darstellen könnte: Es scheint so, dass ein Gefühl der Wertlosigkeit und ein starkes Bedürfnis nach Bestätigung, entsprechend des anklammernd/abhängigen Beziehungsstils, in ähnlicher

Weise auf die psychische Belastung nach einer Trennung wirken wie das Verleugnen des Bedürfnisses nach Nähe und ein deaktiviertes Bindungssystem, entsprechend des abweisend/distanzierten Beziehungsstils.

Die höchste psychische Belastung nach Trennungen wies die Personengruppe mit ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil auf. Die durchschnittliche psychische Belastung dieser Gruppe liegt deutlich im klinisch auffälligen Bereich. Dies ist ein ernstzunehmender Befund, der teilweise durch die von Bartholomew und Horowitz (1991) getroffene Beschreibung dieser Personengruppe erklärt werden kann: So wird angenommen, dass Personen dieses Beziehungsstils eine Hypersensibilität, einen tiefen Wunsch nach Kontakten sowie eine ausgeprägte Angst, zurückgewiesen oder verletzt zu werden, aufweisen. Vor allem das tatsächliche Eintreten einer Zurückweisung und die damit verbundenen Verletzung durch eine Trennung könnte sich aufgrund der großen antizipierten Angst vor Verletzung sehr negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Auch dieses Ergebnis steht im Einklang mit der bisherigen Forschung (Moller et al., 2002). In der untersuchten Stichprobe spiegelt sich der von Ciocca et al. (2020) beschriebene Zusammenhang zwischen einem unsicheren Beziehungsstil und psychopathologischer Auffälligkeit besonders auf den Ebenen der Depressivität, der Angstsymptomatik und der Zwanghaftigkeit wider.

Um der Forschungsfrage nachzugehen, ob die Copingstrategien einen Einfluss auf die psychische Belastung nach einer Trennung haben, wurden Personen miteinander verglichen, die adaptiv bzw. maladaptiv mit Stresssituationen umgehen. Es zeigte sich, dass über sämtliche untersuchte Dimensionen der psychischen Belastung hinweg die Gruppe mit maladaptiven Copingstrategien eine signifikant höhere Belastung aufwies als die Gruppe mit adaptiven Copingstrategien. Die Wahl der Copingstrategie trägt somit entscheidend dazu bei, wie hoch das Ausmaß der psychischen Belastung nach einer Trennung ausfällt. Des Weiteren korrelierte in dieser Stichprobe die Verwendung maladaptiver Copingstrategien mit einer psychischen Belastung im klinisch auffälligen Bereich. Dies drückte sich in Ausprägungen im klinisch auffälligen Bereich auf Ebene der Zwanghaftigkeit, der Unsicherheit im Sozialkontakt, der Depressivität, der phobischen Angst und des Psychotizismus aus. Dieser Befund belegt wiederum die Ergebnisse von Edwards und Holden (2001). Die Ergebnisse stehen auch im Einklang mit weiteren Studien (Leung et al., 2011; Zuckerman & Gagne, 2003), darunter eine Arbeit von Wrape et al. (2016), die zeigte, dass erhöhte Rumination und erhöhter emotionaler Ausdruck die psychische Belastung nach einer Trennung erhöhen. Diese Ergebnisse haben somit – auch durch die mittleren bis großen Effektstärken – erhebliche Bedeutung für die Erforschung von Psychopathologie und die Tätigkeit klinisch-psychologischer

Praktiker*innen. Außerdem stimmen die Ergebnisse darin überein, dass sich adaptives Coping positiv auf die psychische Belastung auswirkt (Leung et al., 2011), was sich in mehreren Indikatoren für erfolgreiche psychische Anpassung und vor allem in einem positiven Affekt ausdrückt (Zuckerman & Gagne, 2003).

Es wurde in weiterer Folge auch der Frage nachgegangen, ob sich Personen mit unterschiedlichen Beziehungsstilen hinsichtlich der von ihnen angewandten Copingstrategien unterscheiden. Die Ergebnisse dieser Studie deuten an, dass dies der Fall ist. Sicher gebundene Personen verwenden mehr aufgabenorientiertes und weniger emotionsorientiertes Coping als Personen, die einen anklammernd/abhängigen, abweisend/distanzierten oder ängstlich-vermeidenden Beziehungsstil aufweisen. Die Ergebnisse dieser Studie sind konsistent mit den Ergebnissen früherer Forschung, die darauf hindeuten, dass eine sichere Bindung positiv mit rationalen und aufgabenorientierten Copingstrategien in Verbindung steht (Mikulincer & Florian, 2007; Mikulincer et al., 1993; Ognibene & Collins, 1998). Die Ergebnisse decken sich auch mit Studien, die ergeben haben, dass ein höheres Maß an Bindungsangst mit emotionsorientierten Copingstrategien in Verbindung steht (McKeown, Clarbour, Heron, & Thomson, 2017) bzw. dass hohe Ängstlichkeit in einer Beziehung mit dysfunktionalen Bewältigungsstrategien zusammenhängt (Berry & Kingswell, 2012).

Wider Erwarten zeigte sich, dass sicher gebundene Personen im Vergleich zu Personen mit ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil häufiger vermeidungsorientiertes Coping anwenden. In der bisherigen Forschung wurde die theoretische Annahme, dass Personen mit unsicher-vermeidendem Beziehungsstil häufiger Vermeidungsstrategien anwenden als sicher gebundene Personen, empirisch mehrfach unterstützt (Mikulincer & Florian, 2007; Ognibene & Collins, 1998). Eine Erklärung für den überraschenden Befund der vorliegenden Arbeit findet sich eventuell bei der genaueren Betrachtung des Coping Inventory for Stressful Situations als Messinstrument für Copingstrategien: Hierbei fällt auf, dass beispielsweise die Items „Ich besuche einen Freund/eine Freundin.“ und „Ich rufe einen Freund/eine Freundin an.“ der Skala des vermeidungsorientierten Copings zugeordnet werden. Die Inanspruchnahme sozialer Unterstützung wurde im Kontext von Trennungen durchaus mit besserer Erholung in Verbindung gebracht und könnte daher als adaptive Strategie zur Bewältigung gelten (Yamashita & Sakata, 2008). Dies wäre wiederum mit dem Befund von Ognibene und Collins (1998) zu vereinbaren, dass sicher gebundene Personen als Reaktion auf Stress mehr soziale Unterstützung in Anspruch nehmen als Personen, die einen ängstlichen oder abweisenden Beziehungsstil zeigen. Die Zuordnung der zwei oben genannten Items zur Skala des

vermeidungsorientierten Copings könnte sich auch in der etwas geringeren internen Konsistenz dieser Skala widerspiegeln.

Die abschließende Fragestellung verbindet die Erkenntnisse der vorherigen Fragestellungen und untersuchte, ob der Zusammenhang zwischen Angst bzw. Nähe/Vertrauen, als Dimensionen der Beziehungsstile, und psychischer Belastung nach Trennungen durch die Art der Copingstrategie mediert wird. Auch diese Fragestellung erfordert eine differenzierte Betrachtung und kann nicht einheitlich anhand der vorliegenden Ergebnisse beantwortet werden. Aus den Ergebnissen lässt sich ableiten, dass es keinen Mediationseffekt von aufgabenorientiertem Coping auf den Zusammenhang von Angst bzw. Nähe/Vertrauen und der psychischen Belastung nach einer Trennung gibt. Im Gegensatz dazu hat emotionsorientiertes Coping einen signifikanten mediierenden Einfluss auf den Zusammenhang zwischen den Dimensionen der Beziehungsstile und der psychischen Belastung nach Trennungen. Da es sich um eine partielle Mediation handelt, können die Ergebnisse folgendermaßen interpretiert werden: Der direkte Zusammenhang von erhöhter Angst, den*die Partner*in zu verlieren, und einer erhöhten psychischen Belastung nach einer Trennung kann teilweise über ein erhöhtes Ausmaß an emotionsorientiertem Coping erklärt werden. Ein Erklärungsansatz für diesen Befund könnte in der grundsätzlichen Definition und den Charakteristika des emotionsorientierten Copings liegen. Laut Lazarus und Folkman (1984) resultiert aus emotionsorientiertem Coping häufig eine veränderte Wahrnehmung ohne objektive Änderung der Situation. In manchen Fällen kann es dadurch zu einer inadäquaten Realitätswahrnehmung in Form von Selbstbetrug kommen. Wird dieser Selbstbetrug vom Individuum erkannt, verstärkt das den subjektiven Leidensdruck enorm. Im Gegensatz dazu zeigte sich: Je wohler eine Person sich mit der Nähe zur ihrer*m Partner*in fühlt und je mehr sie auf die Verfügbarkeit des*der Partner*in vertraut, desto niedriger ist die psychische Belastung nach einer Trennung. Auch dieser Zusammenhang wird partiell über emotionsorientiertes Coping vermittelt. Diese Effekte deuten darauf hin, dass der beobachtete Gruppenunterschied zwischen Personen mit adaptiven bzw. maladaptiven Copingstrategien hauptsächlich durch die Anwendung bzw. Nicht-Anwendung von emotionsorientiertem Coping erklärbar ist. Die Ergebnisse der Mediationsanalysen decken sich teilweise mit den Ergebnissen von Leung et al. (2011). Die Autor*innen fanden in ihrer Studie Hinweise darauf, dass vor allem Vermeidungs- und Selbstbestrafungsstrategien den Effekt der Beziehungsstile auf die psychische Belastung vermitteln. Die vorliegende Studie konnte jedoch den vermittelnden Effekt von Akkommodationsbewältigung als Form des aufgabenorientierten Copings auf den

Zusammenhang zwischen sicherem Beziehungsstil und psychischer Belastung nicht replizieren.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass diese Studie weitere Evidenz für die Ergebnisse früherer Forschung (Leung et al., 2011) liefert. Es konnte festgestellt werden, dass Beziehungsstile nicht direkt mit negativem Affekt bzw. psychischer Belastung nach einer Trennung korrelieren. Stattdessen sind die untersuchten Beziehungsstile mit spezifischen Copingstrategien assoziiert, wobei ein stärkerer maladaptiver und vor allem emotionsorientierter Copingstil mit einem höheren Ausmaß an psychischer Belastung verbunden ist. Die Behauptung von Davis et al. (2003), dass Menschen mit verschiedenen Beziehungsstilen unterschiedliche Ansätze zum Umgang mit Stresssituationen bevorzugen, wird an dieser Stelle unterstützt. Es ist wichtig zu betonen, dass ein sicherer Beziehungsstil einen Schutz- bzw. Resilienzfaktor für die Belastung nach einer Trennung darstellen kann und analog dazu ein unsicherer Beziehungsstil als potenzieller Risikofaktor gelten kann. Die Beziehungsstile determinieren die psychische Belastung nach einer Trennung jedoch nicht, da der Anwendung spezifischer Copingstrategien eine bedeutsame Rolle zukommt (Gilbert & Sifers, 2011). Copingstrategien sind in höherem Maß modifizierbar (Matheny et al., 1986) als die zeitlich recht stabilen Beziehungsstile (Bowlby, 1969; Waters et al., 2000), die stark durch Erfahrungen in der Kindheit geprägt werden (Hazan & Shaver, 1987; Waters et al., 2000).

8.3 Limitationen

Die durchgeführte Studie basierte auf einer Online-Erhebung mit dazugehörigen Fragebögen. Diese Art der Erhebung bringt trotz zahlreicher Vorteile auch diverse Nachteile mit sich. Im Folgenden werden die damit verbundenen Limitationen näher erläutert, und es werden Einschränkungen der Ergebnisinterpretation benannt. Einer der wichtigsten Kritikpunkte besteht darin, dass Online-Befragungen meist zu selektiven Stichproben führen. Das bedeutet, dass Personen, die besonderes Interesse an der Thematik besitzen bzw. in hohem Maß davon betroffen sind, sich eher zur Studienteilnahme bereit erklären als andere Personen. Dies kann zu einer verringerten externen Validität führen und somit die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf die Gesamtpopulation einschränken. Zukünftige Studien sollten versuchen, Online-Studien mit Untersuchungen vor Ort zu verbinden. Darüber hinaus ist aufgrund der Rekrutierungsmethoden des Schneeballsamplings und der passiven Rekrutierung von einer eingeschränkten Repräsentativität für die Gesamtpopulation auszugehen. Außerdem besteht bei Online-Erhebungen eine begrenzte Möglichkeit zur Überprüfung der Validität der Angaben einzelner Teilnehmer*innen. Es besteht daher ein erhöhtes Risiko für unehrliche Antworten, die die interne Validität der Ergebnisse beeinträchtigen können. So besteht beispielsweise keine

Möglichkeit zu überprüfen, ob die Personen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, tatsächlich eine Trennung erlebt haben oder ob dieselbe Person die Fragebogenbatterie mehr als einmal durchlaufen hat. Jedes der Messinstrumente basiert auf einem Selbstbericht der Teilnehmer*innen. Diese Angaben unterliegen meist einer gewissen Verzerrung, zum Beispiel aufgrund der sozialen Erwünschtheit. Es konnte außerdem nicht sichergestellt werden, dass die Beantwortung der Fragen unter standardisierten Bedingungen über die einzelnen Teilnehmer*innen hinweg erfolgte. In weiteren Studien sollte dieser Limitation entgegengewirkt werden, indem auf eine Kombination aus standardisierten Instrumenten des Selbst- und Fremdberichts zurückgegriffen wird. Aufgrund des querschnittlichen Designs der vorliegenden Untersuchung ist es nicht möglich, kausale Interpretationen der Ergebnisse vorzunehmen, da die Ergebnisse auf Korrelationen beruhen und die gefundenen Effekte auch in entgegengesetzter Richtung wirksam sein könnten. Hier könnten künftige Studien durch die Anwendung längsschnittlicher Designs ansetzen. Ein weiterer Kritikpunkt der vorliegenden Studie besteht darin, dass über Geschlecht und Alter hinaus keine weiteren soziodemographischen Daten erhoben wurden. Dies wirkte sich dahingehend aus, dass keine genauere Beschreibung der Stichprobe möglich war. Beispielsweise konnten keine Aussagen über die Nationalität und den Bildungsstand der Teilnehmer*innen getroffen werden. Des Weiteren ist anzumerken, dass die gefundenen Unterschiede bezüglich der soziodemographischen Daten bzw. der Beziehungsdaten im weiteren Verlauf der Untersuchung keine Berücksichtigung gefunden haben. So hätten das Alter und der Initiierungsstatus der Trennung als Kovariate in die anschließenden statistischen Analysen aufgenommen werden können. Diese Verbesserung sollten künftige Studien zu dieser Thematik realisieren. Auch könnten weitere Kontrollvariablen aufgenommen werden, wie zum Beispiel die Beziehungsdauer, das Beziehungsmodell, die vergangene Zeit nach der Trennung oder bereits bestehende psychische Erkrankungen. Eine weitere Einschränkung der Studie besteht in der Tatsache, dass bei der Zuordnung der Teilnehmer*innen zu den jeweiligen Beziehungsstilen nach Bartholomew (1990) ein Mediansplit zur Gruppeneinteilung verwendet wurde. Alternativ schlägt Collins (2008) an dieser Stelle einen explorativen Ansatz der Zuordnung vor, anhand dessen ein „hoher“ Wert in der jeweiligen Skala durch einen Wert über dem Mittelwert definiert wird. Dieses Vorgehen erlaubt auf der einen Seite eine präzisere Zuordnung zu einem der vier Beziehungsstile nach Bartholomew (1990), geht aber zum anderen mit einer Reduzierung der Stichprobe einher, da Personen mit Merkmalsausprägungen, die den exakten Mittelwert einer Skala abbilden, ausgeschlossen werden müssen. Der Ausschluss wäre aufgrund der Tatsache erforderlich, dass Teilnehmer*innen, die exakt den Mittelwert erreichen, keinem der Stile

eindeutig zugeordnet werden können. Diese Zuteilung führt zu Gruppengrößen, die eher den tatsächlich in der Population vorliegenden Prävalenzen der Beziehungsstile entsprechen würden, geht aber mit deutlich heterogeneren Gruppengrößen einher. Dies würde wiederum die Power der verwendeten statistischen Analysen reduzieren. Des Weiteren betont Collins (2008), dass es sich um einen explorativen Ansatz handelt, dessen Validierung noch nicht erfolgt ist, wodurch die breite Verwendung dieses Verfahrens derzeit nicht empfohlen wird (Collins, 2008). Einen abschließenden Kritikpunkt stellt die Tatsache dar, dass in der Skala für vermeidungsorientiertes Coping ein Item mit einer Trennschärfe unter dem akzeptablen Bereich dennoch in die Analyse eingeschlossen wurde. Da die interne Konsistenz der Skala dennoch im annehmbaren Bereich lag, hatte diese Einschränkung mutmaßlich keine signifikanten Auswirkungen auf die Ergebnisse, sollte an dieser Stelle aber dennoch der Vollständigkeit halber Erwähnung finden.

8.4 Ausblick und Conclusio

Wie bereits erwähnt, können potenzielle zukünftige Studien aus den hier dargelegten Limitationen Verbesserungen des Studiendesigns ableiten und somit zu einem differenzierteren Verständnis der Zusammenhänge und Unterschiede hinsichtlich psychischer Belastung nach einer Trennung gelangen. Als grundlegendes Ziel sollten die im Rahmen dieser Arbeit vorgestellten Modelle anhand einer repräsentativen Stichprobe erneut geprüft werden, um Aussagen über die Allgemeinpopulation treffen zu können. Anhand derartiger Daten lassen sich effektive Interventionen zur Reduzierung der psychischen Belastung nach Trennungen ableiten. Darüber hinaus wäre es empfehlenswert, Präventionsansätze zu erarbeiten, um besonders betroffene und vulnerable Gruppen davor zu schützen, in den Zustand der klinisch auffälligen psychischen Belastung abzugleiten. Das Ziel dieser Arbeit bestand darin zu untersuchen, ob sich Personen mit unterschiedlichen psychosozialen und soziodemographischen Variablen in der psychischen Belastung nach einer Trennung aus einer romantischen Beziehung unterscheiden. Zusammenfassend erzielte die vorliegende Studie mehrere Ergebnisse bezüglich der genannten Forschungsfrage: Ältere Menschen sind in Folge einer Trennung stärker belastet als jüngere Menschen. Die Fremdinitiierung einer Trennung zieht eine stärkere psychische Belastung nach sich als die Eigeninitiierung der Trennung. Personen, die einem sicheren erwachsenen Beziehungsstil zugeordnet werden, sind weniger belastet als Personen mit einem anklammernd/abhängigem, abweisend/distanziertem oder ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil. Festzuhalten ist auch, dass Personen unterschiedlich mit stressauslösenden Situationen umgehen. Bei der Vorhersage der Belastung nach einer Trennung sollten psychosoziale Variablen in Form des Beziehungsstils und der bevorzugten Copingstrategien

eine ebenso wichtige Rolle spielen wie soziodemographische Faktoren. Besonders Personen mit ängstlich-vermeidendem und anklammernd/abhängigem Beziehungsstil sollte aufgrund ihrer Vulnerabilität für Belastung im klinisch auffälligen Bereich in der klinischen Forschung und Praxis mehr Beachtung geschenkt werden. Berater*innen und/oder Psycholog*innen müssen sich der kontextspezifischen Natur der Zusammenhänge zwischen Beziehungsstilen, Copingstrategien und der psychischen Belastung nach einer Trennung bewusst sein. Praktiker*innen sollten dazu ermutigen, emotionsorientierte Copingstrategien zu reduzieren bzw. durch aufgabenorientierte Strategien zu ersetzen. Die Ergebnisse der Studie stehen somit im Einklang mit der bisherigen Forschung und erweitern den aktuellen Wissenstand durch eine differenziertere Betrachtung der psychopathologischen Symptome von psychischer Belastung.

Literaturverzeichnis

- Ahnert, L. (2014). *Theorien in der Entwicklungspsychologie*. Heidelberg: Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-642-34805-1>
- Aickin, M., & Gensler, H. (1996). Adjusting for multiple testing when reporting research results: the Bonferroni vs Holm methods. *American Journal of Public Health*, 86(5), 726–728. <https://doi.org/10.2105/AJPH.86.5.726>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Patterns of Attachment*. London: Psychology Press.
- Andreß, H.-J. (2004). Wenn aus Liebe rote Zahlen werden: Über die wirtschaftlichen Folgen von Trennung und Scheidung. *Informationsdienst soziale Indikatoren*, 31, 1–5.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178.
<https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25–45). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Dhavale, D. (2001). Two sides of romantic rejection. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection* (pp. 55–71). Oxford: University Press.
- Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130, 18–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038>
- Berry, K., & Kingswell, S. (2012). An investigation of adult attachment and coping with exam-related stress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40(4), 315–325.
<https://doi.org/10.1080/03069885.2012.685861>
- Bevvino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3–4), 81–97. https://doi.org/10.1300/J087v39n03_04

- Blanz, M. (2015). *Forschungsmethoden und Statistik für die Soziale Arbeit: Grundlagen und Anwendungen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Blum, S., Brow, M., & Silver, R. (2012). Coping. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 596–601). San Diego: Elsevier Science & Technology.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health*, 25(1), 11–19. <https://doi.org/10.1002/smj.1219>
- Bookwala, J., Marshall, K. I., & Manning, S. W. (2014). Who needs a friend? Marital status transitions and physical health outcomes in later life. *Health Psychology*, 33(6), 505–515. <https://doi.org/10.1037/hea0000049>
- Bortz, J., & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation* (4th ed.). Heidelberg: Springer.
- Bortz, Jürgen, & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-12770-0>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2004). *Fifty Years of Attachment Theory*. London: Karnac.
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Budescu, D. V. (1982). The power of the F test in normal populations with heterogeneous variances. *Educational and Psychological Measurement*, 42(2), 409–416. <https://doi.org/10.1177/001316448204200202>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Ciocca, G., Rossi, R., Collazzoni, A., Gorea, F., Vallaj, B., Stratta, P., ... di Lorenzo, G. (2020). The impact of attachment styles and defense mechanisms on psychological distress in a non-clinical young adult sample: A path analysis. *Journal of Affective Disorders*, 273, 384–390. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.014>
- Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Collins, N. L. (1996). Revised Adult Attachment Scale (RAAS) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/t19162-000>

- Collins, N. L. (2008). *SPSS commands for creating four attachment styles*. Retrieved 03/14/2023 from
https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB_Close_Relationship_Lab/Resources_files/Adult%20Attachment%Scale.doc
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion, 19*(6), 1103–1126.
<https://doi.org/10.1037/emo0000504>
- Cronqvist, A., Klang, B., & Björvell, H. (1997). The use and efficacy of coping strategies and coping styles in a Swedish sample. *Quality of Life Research, 6*(1), 87–96. [https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1026425730325](https://doi.org/10.1023/A:1026425730325)
- Davidson, R., & MacKinnon, J. G. (1993). *Estimation and inference in econometrics*. New York: Oxford University Press.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 871–884.
<https://doi.org/10.1177/0146167203252884>
- Dereli, E., & Karakuş, Ö. (2011). An examination of attachment styles and social skills of university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 9*(2), 731–744.
- Dubow, E. F., & Rubinlicht, M. (2011). Coping. In B. B. Brown & M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 109–118). San Diego, CA: Academic Press.
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning of life and suicidal ideations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology, 57*, 1517–1534.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990a). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi Health Systems.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990b). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 844–854.
[https://doi.org/doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844](https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844)
- Faltermaier, T. (2017). *Gesundheitspsychologie* (Vol. 2). Stuttgart: Kohlhammer.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>

- Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th edition.). London: SAGE Publications.
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement. *Psychology*, 2(4), 382–387. <https://doi.org/10.4236/PSYCH.2011.24060>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705–727.
- Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104(1), 51–60. <https://doi.org/10.1152/JN.00784.2009>
- Fisseni, H.-J. (2004). *Lehrbuch der psychologischen Diagnostik* (3rd ed.). Göttingen: Hogrefe.
- Fleming, V. (1939). *The Wizard of Oz*. Los Angeles: MGM.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0882-7974.2.2.171>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Foshay, J. E., & O’Sullivan, L. F. (2019). Coping and unwanted pursuit behaviours following breakups in young adulthood. *Journal of Relationships Research*, 10: e3. <https://doi.org/10.1017/jrr.2018.23>
- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). The development of adult attachment styles: four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>
- Francoeur, A., Lecomte, T., Daigneault, I., Brassard, A., Lecours, V., & Hache-Labelle, C. (2020). Social cognition as mediator of romantic breakup adjustment in young adults who experienced childhood maltreatment. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 29(9), 1125–1142. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1603177>
- Franke, G. H. (2000). *Brief Symptom Inventory: BSI (Kurzform der SCL-90-R)*. (L. R. Derogatis, Ed.), *BSI* (Dt. Version.). Göttingen: Beltz Test.
- Gilbert, S. P., & Sifers, S. K. (2011). Bouncing back from a breakup: attachment, time perspective, mental health, and romantic loss. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(4), 295–310. <https://doi.org/10.1080/87568225.2011.605693>

- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- Harake, N. R., & Dunlop, W. L. (2020). Storying the heartbreak: The transformational processing of romantic breakups. *Narrative Inquiry*, 30(1), 18–40. <https://doi.org/10.1075/ni.18064.har>
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673–685.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408–420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1992). *Romantic love*. London: Sage.
- Jerusalem, M. (1990). *Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben*. Göttingen: Hogrefe.
- Kahn, R. L. (1964). *Organizational stress: studies in role conflict and ambiguity*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Kälin, W., & Semmer, N. (2020). *Coping-Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen (CISS). Deutschsprachige Adaptation des Coping Inventory for Stressful Situations (CISSTM) von Norman S. Endler und James D. A. Parker*. Bern: Hogrefe.
- Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. Berlin: Springer.
- Karantzas, G. C., Younan, R., & Pilkington, P. D. (2022). The associations between early maladaptive schemas and adult attachment styles: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(1), 1–20. <https://doi.org/10.1037/cps0000108>
- Kawamichi, H., Sugawara, S. K., Hamano, Y. H., Makita, K., Matsunaga, M., Tanabe, H. C., ... Sadato, N. (2016). Being in a romantic relationship is associated with reduced gray matter density in striatum and increased subjective happiness. *Frontiers in Psychology*, 7:1763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01763>

- Klauer, T. (2012). Stressbewältigung: Grundlagen und Intervention. *Psychotherapeut*, 57(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s00278-012-0908-x>
- Knöpfli, B., Morselli, D., & Perrig-Chiello, P. (2016). Trajectories of psychological adaptation to marital breakup after a long-term marriage. *Gerontology*, 62(5), 541–552. <https://doi.org/10.1159/000445056>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377–390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- Leiner, D. J. (2019). SoSci Surveys (Version 3.1.06). Retrieved from <https://www.soscisurvey.de>
- Leung, C., Moore, S., Karnilowicz, W., & Lung, C. L. (2011). Romantic relationships, relationship styles, coping strategies, and psychological distress among Chinese and Australian young adults. *Social Development*, 20(4), 783–804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2011.00616.x>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 193–203. <https://doi.org/10.1002/jclp.20756>
- Locker, L., McIntosh, W. D., Hackney, A. A., Wilson, J. H., & Wiegand, K. E. (2010). The breakup of romantic relationships: Situational predictors of perception of recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3), 565–578.
- Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2019). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor* (4. Aufl. 2019). Berlin: Springer.
- Matheny, K. B., Aycock, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L., & Silva Cannella, K. A. (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*, 14(4), 499–549. <https://doi.org/10.1177/00111000086144001>
- McKeown, A., Clarbour, J., Heron, R., & Thomson, N. D. (2017). Attachment, coping, and suicidal behavior in male prisoners. *Criminal Justice and Behavior*, 44(4), 566–588. <https://doi.org/10.1177/0093854816683742>
- McWilliams, L. A., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Use of the Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 423–437. <https://doi.org/10.1002/jclp.10080>

- Mesman, J., van IJzendoorn, M. H., & Sagi-Schwartz, A. (2016). Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications, 2nd ed.* (pp. 852–877). New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2007). Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (pp. 535–557). Hoboken, NJ: Wiley Blackwell.
<https://doi.org/10.1002/9780470998557.ch21>
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the gulf war in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(5), 817–826.
- Moller, N. P., McCarthy, C. J., & Fouladi, R. T. (2002). Earned attachment security: Its relationship to coping resources and stress symptoms among college students following relationship breakup. *Journal of College Student Development, 43*(2), 213–230.
- Moore, S., & Leung, C. (2002). Young people's romantic attachment styles and their associations with well-being. *Journal of Adolescence, 25*(2), 243–255.
<https://doi.org/10.1006/jado.2002.0464>
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(3), 323–345. <https://doi.org/10.1177/0265407598153002>
- Oshri, A. (2009). Book Review: Sexuality in adolescence: Current trends, edited by Susan Moore and Doreen Rosenthal. New York: Routledge, 2006, 294 pp. *Journal of Adolescent Research, 24*(2), 268–270.
<https://doi.org/10.1177/0743558408329848>
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology, 6*(1), 164–181. <https://doi.org/doi.org/10.1177/147470490800600119>
- Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology, 49*(11), 2159–2171. <https://doi.org/10.1037/a0031845>

- Reynolds, S., Searight, H. R., & Ratwik, S. (2014). Adult attachment styles and rumination in the context of intimate relationships. *North American Journal of Psychology, 16*(3), 495–506.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology, 25*(3), 366–374. <https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Schmidt, S., Muehlan, H., & Brähler, E. (2016). *Revised Adult Attachment Scale. Deutsche Version (AAS-R)*. Göttingen: Hogrefe.
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari, L., & Levy, G. (2017). Adolescent depressive symptoms and breakup distress during early emerging adulthood. *Emerging Adulthood, 5*(4), 251–258. <https://doi.org/10.1177/2167696817698900>
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(4), 683–692. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.683>
- Statistisches Bundesamt. (2021). *Statistiken zu Beziehung und Partnerschaft in Österreich*. Retrieved 01/29/2023 from <https://de.statista.com/themen/4693/beziehung-und-partnerschaft-in-oesterreich/#topicOverview>
- Suanet, B., & van Tilburg, T. G. (2019). Balance in social support exchange and discontinuation of young-old's personal relationships in three birth cohorts. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(11–12), 3371–3388. <https://doi.org/10.1177/0265407518822779>
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Routledge.
- Waller, K. L., & MacDonald, T. K. (2010). Trait self-esteem moderates the effect of initiator status on emotional and cognitive responses to romantic relationship dissolution. *Journal of Personality, 78*(4), 1271–1299. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00650.x>
- Waters, E., Treboux, D., Crowell, J., Merrick, S., Minnesota, M., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A 20-year longitudinal

- study. *Child Development*, 71(3), 684–689. <https://doi.org/doi.org/10.1111/1467-8624.00176>
- Wrape, E. R., Jenkins, S. R., Callahan, J. L., & Nowlin, R. B. (2016). Emotional and cognitive coping in relationship dissolution. *Journal of College Counseling*, 19(2), 110–123. <https://doi.org/10.1002/jocc.12035>
- Yamashita, T., & Sakata, K. (2008). Social support and recovery after the dissolution of college students' romantic relationships. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 56(1), 57–71. https://doi.org/10.5926/jjep1953.56.1_57
- Young, J. E., & Brown, G. (2003). *Young Schema Questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Center.
- Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 169–204. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00563-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00563-9)

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Vierkategoriales Modell nach Bartholomew (1990)	18
Tabelle 2. Skalenbezeichnung und Beispielitems des AAS-R.....	34
Tabelle 3. Skalenbezeichnung und Beispielitems des CISS	35
Tabelle 4. Skalenbezeichnung, Anzahl der Items der jeweiligen Skala mit dazugehörigem Beispielitem.....	36
Tabelle 5. Klassifikation der Effektgrößen nach Cohen (2013).....	41
Tabelle 6. Reliabilitätskoeffizienten nach Cronbachs α , Maximum und Minimum der Trennschärfen für die Skalen der Revised Adult Attachment Scale (AAS-R), N=239. ..	44
Tabelle 7. Reliabilitätskoeffizienten nach Cronbachs α , Minimum und Maximum der Trennschärfen für die Skalen des Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), N=239.....	44
Tabelle 8. Reliabilitätskoeffizienten nach Cronbachs α , Maximum und Minimum der Trennschärfen für die Skalen des Brief Symptom Inventory (BSI-53), N=239.	45
Tabelle 9. Gruppenvergleich nach Geschlecht und Alter (UV) bezüglich des Global Severity Index des BSI-53 (AV) mit Gruppenmittelwerten, Standardabweichung, t-Werten, Signifikanzwerten und den Effektstärken Cohens d.....	46
Tabelle 10. Gruppenvergleich nach Initiierung der Trennung (UV) bezüglich des Global Severity Index (AV) und aller neun Subskalen des BSI-53 mit Gruppenmittelwerten, Standardabweichung, t-Werten, Signifikanzwerten und den Effektstärken Cohens d.....	48
Tabelle 11. Deskriptivstatistische Kennwerte der Beziehungsstile (AAS-R) bezogen auf den Global Severity Index des BSI-53.....	49
Tabelle 12. ANOVAs bzw. Welch-ANOVAs mit den Beziehungsstilen nach Bartholomew und Horowitz (1991) (UV) und den Subskalen des BSI-53 (AV) nach Bonferroni-Holm-Korrektur. Angegeben sind F-Werte, das korrigierte Signifikanzniveau, die einseitige Signifikanz und η_p^2	50
Tabelle 13. Geplante Kontraste des Unterschieds zwischen dem sicheren Beziehungsstil und den drei unsicheren Beziehungsstilen.	51
Tabelle 14. Mittelwert und Standardabweichung der vier erwachsenen Beziehungsstile in den Subskalen des BSI-53.....	52
Tabelle 15. Post-hoc-Tests der verschiedenen erwachsenen Beziehungsstile (UV) im Hinblick auf die psychische Belastung (AV) mit Games-Howell bzw. Gabriels Korrektur. Angegeben sind Mittelwertsdifferenzen, Standardfehler und die zweiseitige Signifikanz (N=239).	52

Tabelle 16. Gruppenvergleich nach adaptivem bzw. maladaptivem Copingstil (UV) bezüglich des Global Severity Index (AV) und allen neun Subskalen des BSI-53 mit Gruppenmittelwerten, Standardabweichungen, t-Werten, Signifikanzwerten und Cohens d.....	55
Tabelle 17. ANOVAs bzw. Welch-ANOVAs mit den Beziehungsstilen nach Bartholomew und Horowitz (1991) (UV) und den Subskalen des CISS (AV) nach Bonferroni-Holm-Korrektur. Angegeben sind F-Werte, das korrigierte Signifikanzniveau, die einseitige Signifikanz und η_p^2	56
Tabelle 18. Geplante Kontraste des Unterschieds zwischen sicherem Beziehungsstil und anklammernd/abhängigem, abweisend/distanziertem oder ängstlich-vermeidendem Beziehungsstil bezüglich verschiedener Copingstrategien.	56
Tabelle 19. Mittelwert und Standardabweichung der vier erwachsenen Beziehungsstile hinsichtlich der Subskalen des CISS.....	57
Tabelle 20. Post-hoc-Tests der verschiedenen erwachsenen Beziehungsstile (UV) im Hinblick auf Copingstrategien (AV) mit Games-Howell Korrektur. Angegeben sind Mittelwertsdifferenzen, Standardfehler und die zweiseitige Signifikanz (N=239).....	58

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Beziehungsstile durch die Dimensionen Angst und Vermeidung nach Bowlby (2004, zitiert in Schmidt, Muehlan & Brähler, 2016, S. 11)	19
Abbildung 2. Einflussfaktoren der psychischen Belastung nach Trennung aus romantischen Beziehungen.....	29
Abbildung 3. Mediation von Angst (UV), aufgabenorientiertem Coping (Mediator) und psychischer Belastung (AV), (N = 239).....	59
Abbildung 4. Mediation von Angst (UV), emotionsorientiertem Coping (Mediator) und psychischer Belastung (AV), (N = 239).....	59
Abbildung 5. Mediation von Nähe/Vertrauen (UV), aufgabenorientiertem Coping (Mediator) und psychischer Belastung (AV), (N = 239)	60
Abbildung 6. Mediation von Nähe/Vertrauen (UV), emotionsorientiertem Coping (Mediator) und psychischer Belastung (AV), (N = 239)	60

Abkürzungsverzeichnis

AAS-R	Revised Adult Attachment Skale
AV	Abhängige Variable
BSI	Brief Symptom Inventory
CISS	Coping Inventory for stressful Situations
EMS	Early maladaptive schemas
FI	Fremdinitiiert
G _n	Skalenwert
GS	Globaler Kennwert
GSI	Global Serverity Index
IWM	Internal Working Modells
<i>Mdn</i>	Median
PST	Positive Symptom Total
PSDI	Positive Symptom Distress Index
SI	Selbstinitiiert
S _n	Summenwert
UV	Unabhängige Variable