



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Ängstliches Bindungserleben in nicht-hierarchischen  
polyamoren Beziehungsstrukturen“

verfasst von / submitted by

Sarah Maria Thies, BSc

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

Wien, 2024 / Vienna 2024

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:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck



Im Sinne des *Nested Model of Attachment and Trauma* (Fern, 2020)  
ist diese Arbeit all meinen (erworbenen) sicheren Bindungsorten gewidmet.



Ich hab so die Kindheitserinnerung, die genau, also das ist mir jetzt irgendwann letztens eingefallen wieder und die finde ich irgendwie so passend als- eigentlich als Metapher dafür. Weil ich so als Kind, kann ich mich erinnern, so einen Löffel Rohrzucker genommen hab, meine Mutter ist mir vorbeigegangen und hat gesagt, wenn du zu viel Zucker isst, dann schmeckst du ihn nicht mehr und ist gegangen. Und dann war ich so, fuck, was wenn ich jetzt keinen Zucker mehr schmeck und hab halt noch einen Löffel Zucker genommen und das OK gut ich schmecke noch...Was, wenn ich jetzt keinen Zucker mehr schmeck! Und dann wieder einen Löffel Zucker genommen. Ich weiß nicht, wie lange ich das gemacht habe, aber ich habe unendlich viel Zucker gegessen. Und ja. Ich weiß auch nicht, wie ich da rausgekommen bin. Vielleicht habe ich die Schale leer gegessen, ich habe keine Ahnung, ich weiß es nicht mehr, aber das finde ich irgendwie ein schönes Bild für das, was irgendwie in mir abgeht. Also das sich Versicherungen holen und dadurch bin ich aber wieder da, wo ich davor war.

(Robin, Zeile 394-406)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung .....</b>	<b>1</b>
<b>1 Bindungstheorie .....</b>	<b>4</b>
1.1 <i>Sichere Bindung</i> .....	5
Sichere Bindung als Kind .....	5
Sichere Bindung als Erwachsene.....	5
1.2 <i>Unsichere Bindung</i> .....	6
Unsicher-ambivalente Bindung als Kind .....	6
Ängstliche Bindung als Erwachsene.....	6
Unsicher-vermeidende Bindung als Kind .....	7
Vermeidende Bindung als Erwachsene.....	8
Desorganisierte Bindung als Kind .....	8
Ängstlich-vermeidende/desorganisierte Bindung als Erwachsene .....	9
1.3 <i>Dimensionales Modell der Bindung</i> .....	10
Positives Bindungspriming: Spektrales Modell von Autonomie und Bezogenheit .....	11
1.4 <i>(Kritische) Anmerkungen zu bindungstheoretischen Überlegungen</i> .....	11
Anmerkung zur vermeintlichen Unveränderlichkeit von Bindungsstilen .....	11
Anmerkung zu normativen Setzungen und produzierten Ausschlüssen .....	12
<i>Zusammenfassung und Ausblick</i> .....	13
<b>2 Nicht-monogame Beziehungen/Polyamorie .....</b>	<b>15</b>
2.1 <i>Monogames Beziehungsmodell</i> .....	15
Serielle Monogamie .....	15
2.2 <i>Nicht-monogame Beziehungsmodelle</i> .....	15
Offene Beziehung .....	16
Swinging .....	16
Beziehungsanarchie .....	16
2.3 <i>Polyamorie</i> .....	17
Hierarchische Polyamorie .....	17
Nicht-hierarchische Polyamorie .....	18
Beispielhafte Darstellung polyamorer Beziehungsstrukturen .....	18
Offene und geschlossene Systeme am Beispiel des <i>Vierecks</i> .....	19
2.4 <i>Polynormativität: Sicherheit durch monogame Logiken?</i> .....	20
<i>Zusammenfassung und Ausblick</i> .....	22

<b>3 Bindungstheorie und Nicht-Monogamie/Polyamorie.....</b>	<b>23</b>
3.1 Einstellungen und Stigmata gegenüber nicht-monogamen Beziehungen.....	23
3.2 Sichere Bindung und nicht-monogame/polyamore Beziehungen .....	25
3.3 Vermeidende Bindung und nicht-monogame/polyamore Beziehungen.....	26
3.4 Ängstliche Bindung und nicht-monogame/polyamore Beziehungen .....	26
Zusammenfassung und Ausblick.....	28
<b>4 Fragestellung und Ziel der vorliegenden Arbeit .....</b>	<b>30</b>
<b>5 Methodik .....</b>	<b>31</b>
5.1 Qualitative Sozialforschung .....	31
Paradigmatische Grundzüge .....	31
Ablauf qualitativer Forschungsprozesse .....	32
5.2 Methode: Erhebung und Auswertung.....	33
Erhebung: Offenes Leitfadeninterview .....	33
Auswertung: Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring .....	34
Kontextualisierung des Erhebungsprozesses und -materials.....	35
Vorstellung des Kategoriensystems .....	37
Zusammenfassung und Ausblick.....	39
<b>6 Ergebnisdarstellung .....</b>	<b>40</b>
6.1 Erleben der ängstlichen Bindung in Liebesbeziehungen .....	41
Selbstwert .....	41
Überbeschäftigung mit Beziehungen.....	44
Ambivalenzverhältnis Nähe/Distanz .....	44
Wunsch nach Kontrolle .....	46
Angst in anderen Bereichen .....	46
Zwischenfazit Kapitel 6.1.....	47
6.2 Erleben der ängstlichen Bindung in anderen Beziehungen.....	48
Freund_innenschaften .....	48
Ex-Beziehung .....	48
Wohngemeinschaften .....	48
Geschwister.....	49
Schulfreund_innen .....	49
Community-Orte .....	50
Zwischenfazit Kapitel 6.2.....	50

6.3 Strategien im Umgang mit der ängstlichen Bindung.....	51
ansprechen & aushandeln .....	51
Körperkontakt herstellen .....	52
Rückfragen stellen bei Verunsicherung.....	53
verbale Bestätigung der Beziehungsperson einholen.....	53
schreiben.....	54
Selbstgespräche mit inneren Anteilen .....	54
Kontakt zu (anderen) Personen suchen .....	55
Situation verlassen .....	55
um eigene Psychohygiene kümmern .....	56
Partner_in ist sicher gebunden .....	56
Zwischenfazit Kapitel 6.3.....	57
6.4 Motive und Gründe für Polyamorie als ängstlich gebundene Person.....	58
Schutz vor Verletzung als auslösendes Moment .....	58
Selbstverwirklichung & Freiheit als wichtiges Beziehungselement.....	58
Nicht-monogam verliebt .....	59
Infragestellen von normativen Beziehungsvorstellungen.....	59
Schärfung von eigenen Beziehungsvorstellungen, Bedürfnissen und Grenzen.....	60
Wunsch, jemanden zu haben/nicht allein zu sein .....	62
sichere Basis als Ausgangspunkt für Exploration .....	63
weitere Aspekte .....	63
Zwischenfazit Kapitel 6.4.....	64
6.5 Nicht-hierarchische Polyamorie und Bindungserleben .....	65
Fazit Kapitel 6.5 .....	67
Zusammenfassung und Ausblick.....	67
<b>7 Diskussion der Ergebnisse .....</b>	<b>68</b>
Abbildung des ängstlichen Bindungsstils .....	68
"Angst in anderen Bereichen" .....	69
Bindungserleben in anderen Beziehungen .....	70
Beziehungsform und Bindungssicherheit .....	70
Nicht-hierarchische polyamore Beziehungsstrukturen und ängstliche Bindung: nur ein scheinbarer Widerspruch.....	72
Freiheit durch Sicherheit – Sicherheit durch Freiheit: sichere Basis und Exploration .....	73
Zusammenfassung .....	73
<b>Fazit.....</b>	<b>75</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>78</b>

<b>Anhang .....</b>	<b>86</b>
<i>A: Abstract .....</i>	<i>86</i>
<i>B: Leitfaden .....</i>	<i>87</i>
<i>C: Datenschutzerklärung.....</i>	<i>88</i>

## Danksagung

Der erste und ganz besondere Dank geht an meine Interview-Partner\_innen. Danke für eure Bereitschaft, eure Offenheit und euer Vertrauen.

Danke an Prof. Dr. Werneck für die angenehme und unterstützende Betreuung meines Schreibprozesses und danke für Ihre Geduld mit meinen vielen Fragen.

Danke an Elke, Hans-Jürgen, Irene, Katja und Moni für eure wertvollen Anmerkungen.

Danke an Anna. Für deine Grenzen und für das miteinander und voneinander lernen.

Danke an mein Polykül. Für das Gute und das Schwierige. You bring me closer to myself.

Und Danke an Vera. Für dein Mitdenken und Überlegen. Und alles, was hier unerwähnt bleibt.



## Einführung

Und ich bin schon irgendwie eher eine ängstliche Person, würde ich sagen. Also ängstlich gebunden. So von der Grund-Konstitution und hab mich dann gefragt, also weil vielleicht können wir darüber noch ein bisschen sprechen, dann gleich so, Monogamie ist ja einfach so die Beziehungsnorm, ne, in der Gesellschaft und schafft sozusagen durch die Struktur, durch diese Monogamie-Struktur von ok und die Person ist immer für mich da und wir beide gegen die Welt und so, schafft das schon voll viel Sicherheit. Und auch das würde ich mittlerweile hinterfragen. Diese Hypothese von mir selbst, ob das so ist, und dann habe ich mich gefragt, wenn das wegfällt, also für mich macht es irgendwie, oder hat es mehr Sinn gemacht, dass sich ängstlich gebundene Personen in monogame Beziehungen begeben. Aber für mich hat es nicht so viel Sinn gemacht, dass sozusagen diese mir vorgestellten Beziehungs-Trigger, ja, irgendwie potenziert werden dadurch, dass halt zum Beispiel meine Partnerin noch andere Personen hat oder so. Ja, also, das war in meiner Vorstellung so voll absurd einfach und gleichzeitig, ich bin hier, also ich bin ja bin ängstlich gebunden, ich lebe in einer poly Beziehung, meine Partnerin hat noch eine weitere Beziehung. Und mir geht's voll gut. Und das war so ein krasser Widerspruch für mich. Und dann habe ich angefangen, mich ein bisschen einzulesen und damit zu beschäftigen. Wie das ist für andere genau deswegen. Also so bin ich auf das Thema gekommen und so habe ich auch die Person sozusagen ausgewählt, weil mich das interessiert. Ok, wie ist das eigentlich für andere so, ängstliche Bindung und poly, geht sich das aus, warum geht sich das aus, wo geht sich das nicht aus und so. Genau. Also das mal so ein bisschen zu mir. (Sarah im Interview mit Kathrin, Zeile 590-609)

Von Geburt an gehen Menschen zu anderen Menschen Bindungen ein. Als Säugling ist dies ein notwendiger Mechanismus, um das eigene Überleben zu sichern und die ureigenen Bedürfnisse nach Verbundenheit, Nähe und Sicherheit gestillt zu bekommen. Je nachdem, ob, wie und in welchem Ausmaß die Bindungsbedürfnisse eines Kindes erfüllt werden, entwickelt sich daraus eine Art innere Reaktion, eine Art Schema dafür, wie sicher und verlässlich die eigene Abhängigkeit zu anderen Menschen eingegangen werden kann: Der sog. Bindungsstil. Die Bindungstheorie beschreibt die Arten und Weisen, wie Menschen Beziehungen zueinander eingehen, basierend auf ihren frühen Beziehungserfahrungen mit Bezugspersonen. Das erlernte Bindungsschema setzt sich oftmals im Erwachsenenalter fort und wird auf erwachsene Liebesbeziehungen übertragen (Ainsworth, 1973; Ainsworth & Bell, 1970; Ainsworth et al., 1978; Berk, 2019; Bretherton, 1992; Feeney & Noller, 1990; Fern, 2020; Fraley, 2010; Fraley & Roisman, 2019; Levine & Heller, 2010).

Im Erwachsenenalter finden sich unterschiedliche Beziehungsformen, die sich grundlegend in monogame und nicht-monogame Beziehungen unterscheiden lassen. Nicht-Monogamie ist ein

Überbegriff für all jene Beziehungsformen, bei denen sich alle Beteiligten einvernehmlich, d.h. konsensuell darauf einigen, dass zu mehr als einer Person zur gleichen Zeit romantische und/oder sexuelle Beziehungen eingegangen werden können. Polyamorie ist *eine* Form nicht-monogamer Beziehungen und unterscheidet sich von anderen nicht-monogamen Beziehungsformen vor allem durch den Aspekt des langfristigen emotionalen, sexuellen und romantischen Involviert-Seins mit potenziell mehr als einer Person zur gleichen Zeit (Conley et al., 2013; Fern, 2020; Hardy & Easton, 2017; Ka et al., 2020; Katz & Katz, 2021; Klesse, 2006; 2018; Matsick et al., 2014; Moors et al., 2015).

Nicht-monogame Beziehungsformen finden mehr und mehr Anklang im öffentlichen Diskurs. Dadurch kommt es zu einer verstärkten Sichtbarkeit und Beschäftigung mit Beziehungsformen abseits der monogamen Norm. Seit einiger Zeit finden nicht-monogame Beziehungsformen auch Eingang in verschiedene wissenschaftliche Forschungsarbeiten (s. Möck, 2019; Ossmann, 2021). Tatsächlich gibt es seit ein paar Jahren auch Forschungsarbeiten, die sich dezidiert aus bindungstheoretischer Perspektive mit nicht-monogamen Beziehungen befassen (Ka et al., 2020; Katz und Katz, 2021; Moors et al., 2015; Moors, Matsick et al., 2017; Moors et al., 2013; Moors et al., 2019; Moors, Selterman et al., 2017). In den meisten Forschungsarbeiten wird jedoch nicht zwischen den verschiedenen Formen nicht-monogamer Beziehungen unterschieden. Stattdessen befassen sie sich aus einer diese verschiedenen Beziehungsformen zusammenschließenden Perspektive mit bindungstheoretisch relevanten Aspekten. Dieser Zusammenschluss aller nicht-monogamer Beziehungsformen lässt Aspekte hinsichtlich Bindung außer Acht. So gibt es bereits Hinweise über Zusammenhänge zwischen Bindungsstil und bestimmten Formen von Nicht-Monogamie, die sich keineswegs auf alle nicht-monogamen Beziehungsformen übertragen lassen (Flicker et al., 2021; Ka et al., 2020; Katz und Katz, 2021; King, 2014; Moors et al., 2015; Moors, Matsick et al., 2017; Moors et al., 2013; Moors et al., 2019; Moors, Selterman et al., 2017).

Vor allem die ängstliche Bindung ist hinsichtlich Nicht-Monogamie, spezifischerweise hinsichtlich Polyamorie im Gebiet der wissenschaftlichen Forschung noch weitestgehend unbeforscht. Der ängstliche Bindungsstil zeichnet sich u. a. dadurch aus, dass eine verstärkte Angst vor dem Verlassenwerden erlebt wird, die sich etwa in einem verstärkten Kontaktsuchen niederschlägt. Es kommt zu einer Überbeschäftigung und Fixierung auf die Beziehung - allgemein gesprochen: Das Bindungssystem von ängstlich gebundenen Personen ist hyperaktiviert (Fern, 2020; Levine & Heller, 2010). Es scheint daher zunächst logisch, dass ängstlich gebundene Personen nicht-monogame Beziehungsformen negativ bewerten, davon ausgehend, dass ihre Bindungs-Trigger hier verstärkt erlebt würden. Dennoch signalisieren

ängstlich gebundene Personen eine Bereitschaft, nicht-monogame Beziehungsformen einzugehen (Flicker et al., 2021; Moors et al., 2015). Wie lässt sich dieser Widerspruch erklären?

Die vorliegende Arbeit wird sich mit dieser Frage beschäftigen. Im Konkreten wird sich diese Arbeit damit beschäftigen, wie sich das Erleben von ängstlich gebundenen Personen in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen darstellt und aus welchen Gründen sie sich für diese Beziehungsform entscheiden.

Dafür wurden mit ängstlich gebundenen Personen in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen qualitative Interviews geführt, die anschließend nach der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2022) ausgewertet wurden.

Das erste Kapitel befasst sich mit den Grundlagen der Bindungstheorie. Die vier Bindungsstile werden dargestellt. Dabei wird jeweils zwischen dem kindlichen und dem erwachsenen Bindungsstil unterschieden. Im ersten Kapitel werden zudem neue Perspektiven auf Bindungstheorie mit dem dimensional und spektralen Modell der Bindung eröffnet. Das zweite Kapitel widmet sich nicht-monogamen Beziehungen. Es wird erklärt, was darunter verstanden wird (und was nicht), verschiedene nicht-monogame Beziehungsformen werden vorgestellt und anschließend wird der Fokus auf Polyamorie gelegt. Im dritten Kapitel werden die beiden Bereiche Bindungstheorie und Nicht-Monogamie zusammengeführt. Hier werden bisherige Forschungsergebnisse vorgestellt. Die Forschungslücke, die mit dieser Arbeit eine Verringerung erfahren soll, wird dargelegt und in Kapitel vier in eine konkrete Fragestellung überführt. Das fünfte Kapitel befasst sich mit der Methodik. Der empirisch-qualitative Zugang wird erläutert, sowie die Erhebungsmethode (Offenes Leitfadeninterview) und die Auswertungsmethode (Qualitative Inhaltsanalyse). In diesem Kapitel werden auch die Interview-Partner\_innen vorgestellt. Im sechsten Kapitel werden die Ergebnisse laut Qualitativer Inhaltsanalyse dargestellt. Das siebte Kapitel bildet den inhaltlichen Abschluss der Arbeit. Hier werden die Ergebnisse interpretiert und kontextualisiert. Im Fazit werden schließlich Limitationen der vorliegenden Arbeit dargelegt sowie wichtige Anklänge für zukünftige Forschungsarbeiten auf diesem Gebiet angeregt.

## 1 Bindungstheorie

Bindungstheoretische Überlegungen gelten allgemein als ein Teil der Entwicklungspsychologie, die sich mit psychologischen Aspekten von diversen menschlichen Entwicklungen von Geburt bis Tod auseinandersetzt (Berk, 2019). Die Bindungstheorie gilt als gemeinsames Werk von John Bowlby und Mary Ainsworth und geht davon aus, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, sich an andere Menschen zu binden, d.h. emotionale Verbindungen einzugehen (Ainsworth, 1973; Bowlby, 1969, 1973; Bretherton, 1992; Fern, 2020). Diese sind nicht nur ein emotionales Bedürfnis, sondern auch ein Überlebensmechanismus:

As infants, we can't yet meet any of our own needs. So, in order to survive, we have to bond and attach to caretakers who can provide us with food and shelter, as well as meeting our biological and psychological needs for emotional attunement, warm responsiveness and calming physical touch. (Fern, 2020, S. 13)

Bindung wird in der Bindungstheorie verstanden als das Eingehen tiefer emotionaler Bindung zueinander und entsteht über das Herstellen (oder Fehlen) von Sicherheit, Nähe, emotionaler Verfügbarkeit und emotionaler und physischer Nähe (Katz & Katz, 2021). Das bedeutet, dass Bindung nicht nicht entstehen kann: Die Bindungstheorie geht davon aus, dass alle Menschen auf eine Art und Weise gebunden sind. Die Arten und Weisen, wie die Bindungen sich jeweils entwickeln und zeigen, können sich jedoch unterscheiden (Fern, 2020; Fraley, 2019).

Das, was heutzutage hinlänglich unter Bindungsstilen verstanden wird, geht auf eine kategoriale Einordnung durch Mary Ainsworth' Studien zurück. Das Epitom ihrer (vielfach innovativ-qualitativen) Studien war ein 20-minütiges Intervall einer Interaktionsbeobachtung von Kindern mit ihrer Mutter, heute bekannt unter der sog. *Strange Situation*, zu dt. *Fremde Situation* – oft gleichgesetzt mit Bindungstheorie ganz allgemein (Ainsworth & Bell, 1970; Ainsworth et al, 1978; Bretherton, 1992). Bei der *Fremden Situation* wurden Kinder mit ihren Müttern in ein Spielzimmer gebracht und dort hinter verspiegeltem Glas bei ihren Interaktionen beobachtet. Mary Ainsworth wollte herausfinden, wie Kinder auf verschiedene Phasen von Trennung und Wiederkehr der Mutter reagierten und konnte letztlich die Reaktionen, Emotionen und Verhaltensweisen der beobachteten Kinder in vier Kategorien einteilen - heute bekannt als Bindungsmuster, Bindungsstile oder Bindungstypen (Ainsworth et al., 1978; Bretherton, 1992; Fraley, 2019; King, 2014). Im Folgenden werden die vier Bindungsstile vorgestellt.

## 1.1 Sichere Bindung

### Sichere Bindung als Kind

"They take in the message that the world is a friendly place and that they can ask for what they want because the people in their lives care and are willing to help" (Fern, 2020, S. 19).

Eine sichere Bindung als Kind kann sich entwickeln, wenn die Bindungsbedürfnisse des Kindes im Großen und Ganzen erfüllt werden (Fern, 2020). Das bedeutet, dem Kind wird wertschätzend und mit Liebe begegnet, die Bezugspersonen sind emotional und physisch präsent und können sensibel und flexibel auf die Bedürfnisse des Kindes nach Sicherheit, Schutz, Nähe und Beruhigung eingehen (Fern, 2020). Die Bezugspersonen werden auf diese Art und Weise mental als sichere Basis abgebildet, von welcher aus das Kind die Welt erkunden, zu der das Kind zurückkehren und von der das Kind die Erfüllung der eigenen Bindungsbedürfnisse erwarten kann (King, 2014).

### Sichere Bindung als Erwachsene

Kinder, die eine sichere Basis entwickeln konnten, behalten diese tendenziell als Erwachsene bei (Fern, 2020). Erwachsene mit sicherer Basis haben ein gutes Bild von sich selbst und von Anderen und stehen der Welt prinzipiell positiv gegenüber. Sie fühlen sich wohl mit Nähe, Intimität und interpersonaler Abhängigkeit und haben keine Angst davor, sich in einer Beziehung zu verlieren (Fern, 2020). Sicher gebundene Erwachsene können gut mit sich allein sein und haben bei einer (räumlichen) Trennung keine grundsätzlichen Ängste vor dem Verlassenwerden (Fern, 2020). Bei Stress oder Konflikten können sie sich selbst regulieren und sind nicht auf die Hilfe externaler Regulation angewiesen. Anders als bei Kindern, die in einer Abhängigkeitsbeziehung zu ihren Eltern stehen, begegnen sich Erwachsene auf einer Ebene von reziprokem Austausch, d.h. zwei interagierende Personen sind in der Lage, füreinander zu sorgen und auf Augenhöhe miteinander in Beziehung zu treten. So ist Sexualität etwa ein Faktor, bei dem sich kindliche und erwachsene Bindung unterscheiden (Fern, 2020). Im Regelfall gehen sicher gebundene Erwachsene Beziehungen ein, die ihre Erwartungen nach emotionaler Wärme, Verlässlichkeit und gegenseitigem Respekt erfüllen (Fern, 2020; Levine & Heller, 2010; Moors et al., 2015). Ihre Beziehungen bestehen zudem im Durchschnitt länger und zeichnen sich durch weniger Konflikte aus (Katz & Katz, 2021).

## 1.2 Unsichere Bindung

Unter unsicherer Bindung versteht man alle Bindungsstile, die nicht sicher sind. In der kindlichen Entwicklung unterscheidet man die unsicher-ambivalente Bindung, die unsicher-vermeidende Bindung sowie die desorganisierte Bindung, die in der Bezeichnung im Erwachsenenalter mit der ängstlichen Bindung, der vermeidenden Bindung und der desorganisierten bzw. ängstlich-vermeidenden Bindung korrelieren (Fern, 2020; George, Kaplan & Main, 1985). Ein unsicherer Bindungsstil entwickelt sich, wenn Bindungsbedürfnisse nicht bzw. nicht ausreichend erfüllt wurden (Fern, 2020).

### Unsicher-ambivalente Bindung als Kind

Eine unsicher-ambivalente Bindung entsteht bei Kindern, deren Bezugspersonen nicht ausreichend in der Lage sind, auf die Bindungsbedürfnisse des Kindes einzugehen und sich in ihrem Verhalten inkonsistent zeigen, etwa einmal liebevoll und zugewandt und dann wiederum abwesend oder abweisend (Fern, 2020). Die Bindungsbedürfnisse des Kindes werden bei der Entstehung des unsicher-ambivalenten Bindungsstiles zu gewissen Zeitpunkten gestillt, d.h. ein Kind weiß, wie sich eine regulative Beruhigung durch die Bezugspersonen anfühlt. Gleichzeitig kommt es durch das ambivalente Verhalten der Bezugspersonen zu Zuständen von Verwirrung und Unsicherheit, ob gerade adäquat auf die eigenen Bindungsbedürfnisse eingegangen werden wird oder nicht. Um dieser Dysregulation des Nervensystems zu entkommen bzw. entgegenzuwirken, entwickeln Kinder eine Hyperaktivierung des eigenen Bindungssystems und versuchen ständig, die Aufmerksamkeit der Bezugspersonen zu bekommen (Fern, 2020). Sie zeigen sich klammernd und Nähe suchend, auch wenn keine Trennung ansteht, reagieren auf eine Trennung mit starkem Stress und lassen sich nur schwer wieder beruhigen (Ainsworth et al., 1978; Fern, 2020; Levine & Heller, 2010).

### Ängstliche Bindung als Erwachsene

Der Bindungsstil von Personen, die als Kinder eine unsicher-ambivalente Bindung entwickelt haben, nennt sich im Erwachsenenalter ängstliche Bindung (George et al., 1985). Eine ängstliche Bindung im Erwachsenenalter zeigt sich durch eine Hyperaktivierung des Bindungssystems und eine Fixierung auf die Beziehung(en) - daraus leitet sich ebenfalls die englische Bezeichnung *preoccupied* ab (Fern, 2020). Ängstlich gebundene Personen suchen Nähe und Intimität als Teil ihres Bindungsverhaltens, orientieren sich dabei aber eher an den Bedürfnissen der anderen Person als an den eigenen (Fern, 2020). Dies leitet sich wiederum aus der Angst ab, verlassen zu werden, wenn die eigenen Bedürfnisse geäußert werden und sich möglicherweise von denen der anderen Person unterscheiden (Moors et al., 2015). Aus der Angst

vor dem Verlust einer Bindung entsteht eine erhöhte Sensibilität für kleinste Veränderungen (beispielsweise an den Gefühlen der anderen Person). Ängstlich gebundene Personen haben oftmals intensive Angst vor Zurückweisung und Beziehungsverlust und sind aus diesem Grund besonders wachsam und reagieren mit starkem Stress auf (drohende oder subjektiv wahrgenommene) Unverfügbarkeit der Beziehungsperson (Fern, 2020; Ka et al., 2020). Tendenziell sind ängstlich gebundene Personen nicht gut in der Lage, allein zu sein und begeben sich deswegen eher schnell und intensiv in Liebesbeziehungen<sup>1</sup>, in die sie viel investieren (Fern, 2020). Ängstlich gebundene Personen geben an, Schwierigkeiten bei der Erkennung und Benennung der eigenen Gefühle zu haben, öfter Eifersucht zu verspüren und mehr Konflikte in der Beziehung zu haben als sicher gebundene Personen<sup>2</sup> (Fern, 2020; Moors et al., 2015). Levine und Heller (2010) beschreiben, dass Personen mit einem ängstlichen Bindungsstil als Teil ihres hyperaktivierten Bindungssystems sog. Aktivierungsstrategien einsetzen, um ihr Bindungssystem zu beruhigen. Dazu zählen etwa eine Idealisierung der Beziehungsperson, ständiges Denken an die Beziehungsperson und damit einhergehende Schwierigkeiten, sich auf etwas anderes konzentrieren zu können, eine ständig latent präsente Ängstlichkeit, die nur verschwindet, wenn Kontakt mit der anderen Person besteht oder auch der Glaube daran, dass genau diese Beziehung die einzige Chance für sie sei, wahre Liebe zu finden (Levine & Heller, 2010). Auf diese Art und Weise wird versucht, die Bindung zur Bezugsperson herzustellen oder zu erhalten, auch wenn diese gerade nicht verfügbar ist.

#### Unsicher-vermeidende Bindung als Kind

When a child does not get enough of the positive attachment responses that they need or they are outright rejected or criticized for having needs, they will adapt by shutting down and deactivating their attachment longings. A child in this scenario learns that, in order to survive, they need to inhibit their attachment bids for proximity or protection in order to prevent the pain and confusion of neglect and rejection. (Fern, 2020, S. 30)

Eine unsicher-vermeidende Bindung entsteht, wenn Bezugspersonen des Kindes nicht präsent, emotional abwesend, vernachlässigend oder abwertend sind (Fern, 2020). Bezugspersonen, deren Kind diesen Bindungsstil entwickelt, sind meistens konsistent(er) in ihrem Verhalten, allerdings zeigt sich diese Konsistenz in übermäßiger Kritik oder Abwertung und konsistenter Unfähigkeit, dem Kind mit Liebe, Achtung, Wertschätzung und einer generellen positiven

---

<sup>1</sup> Liebesbeziehungen werden in der vorliegenden Masterarbeit definiert als Beziehungen zwischen konsensfähigen Erwachsenen, die sich miteinander romantisch **und** sexuell involvieren.

<sup>2</sup> Diese Aussagen beziehen sich auf Beziehungen, in denen beide Personen ängstlich bzw. beide Personen sicher gebunden sind. Levine und Heller (2010) merken an, dass sich die Beziehungsqualität von zwei sicher gebundenen Personen kaum von der Beziehungsqualität von zwei Personen unterscheidet, wo nur eine Person sicher, die andere aber ängstlich gebunden ist.

Grundeinstellung zu begegnen (Ainsworth et al., 1978). Um in einer solchen Umgebung zu überleben, entwickelt das Kind eine (Pseudo-)Deaktivierung des eigenen Bindungssystems, da es lernt, dass es besser ist, sich nur auf sich selbst und nicht auf andere zu verlassen (Edelstein & Shaver, 2004; Fern, 2020; Levine & Heller, 2010). Diese (Pseudo-) Deaktivierung als Strategie des Umgang mit Bindungsbedürfnissen ist gewissermaßen das Gegenstück zu der Hyperaktivierung des Bindungssystems bei Kindern, die unsicher-ambivalent gebunden sind.

#### Vermeidende Bindung als Erwachsene

Der unsicher-vermeidende Bindungsstil bei Kindern findet bei Erwachsenen analog die Bezeichnung des vermeidenden Bindungsstils (Fern, 2020; George et al., 1985). Erwachsene mit diesem Bindungsstil geben sich oftmals übermäßig unabhängig und legen viel Wert darauf, die Unabhängigkeit vor anderen zu betonen und zu leben (Fern, 2020). Das zeigt sich in Beziehungen beispielsweise dadurch, dass sie Nähe und Intimität nur schwer zulassen können und die Beziehungsbedürfnisse von anderen Personen abwerten und als Schwäche darstellen, wobei die Abwertung von Anderen die Funktion der Aufwertung der eigenen Person und der eigenen Unabhängigkeit erfüllt (Fern, 2020). In emotionalen oder konflikthaften Situationen reagieren vermeidend gebundene Personen mit Distanz, physisch und/oder emotional. Anders als ängstlich gebundene Personen, die um jeden Preis versuchen, die Nähe zur Beziehungsperson wiederherzustellen, verlassen vermeidend gebundene Personen als Beruhigungsstrategie diese ihnen als zu nah oder zu intensiv empfundenen Situationen schneller (Fern, 2020). Levine und Heller (2010) beschreiben, dass Personen mit einem vermeidenden Bindungsstil sog. Deaktivierungsstrategien einsetzen, um ihr Bindungssystem zu beruhigen. Dazu zählen Strategien wie etwa die Vermeidung von körperlicher Nähe, das eigenständige Aushebeln von Beziehungsabmachungen, absichtliches Torpedieren einer gut laufenden Beziehung oder das Eingehen von Beziehungen, die von Anfang an keine Zukunft haben (Levine & Heller, 2010).

#### Desorganisierte Bindung als Kind

"Whether the parent is being terrifyingly overresponsive or frighteningly underresponsive, the child learns that they're not safe with the very person who's supposed to protect them" (Fern, 2020, S. 44).

Ein desorganisierter Bindungsstil entsteht bei einem Kind, wenn die Bezugsperson(en) als (lebens-)gefährlich wahrgenommen werden (Fern, 2020). Hauptfaktor für die Entstehung eines solchen Bindungsstils sind unbearbeitete Traumata der Bezugspersonen, die dazu führen, dass diese mit den eigenen emotionalen Zuständen so überfordert sind, dass sie nicht in der Lage

sind, sich selbst zu beruhigen und demnach auch nicht in der Lage sind, adäquat auf das Kind einzugehen, sondern im Gegenteil aus dieser Überforderung heraus in einer Art und Weise dem Kind begegnen, die als äußerst bedrohlich wahrgenommen wird bzw. oftmals tatsächlich ist. Es kommt etwa zu verbalen Attacken, physischer Gewalt oder der Vernachlässigung lebensnotwendiger Bedürfniserfüllung (Fern, 2020). Ein Kind, das diesen Bindungsstil als Überlebensstrategie entwickelt, vereint die Charakteristika von sowohl des unsicher-ambivalenten als auch die des unsicher-vermeidenden Bindungsstils in sich und oszilliert zwischen aktivierenden und deaktivierenden Bindungsstrategien (Fern, 2020). Das Kind befindet sich auf diese Art und Weise in einem permanenten Stress-Zustand, der gekennzeichnet ist von einer gleichzeitigen Aktivierung von Schutz suchen *vor* der Bezugsperson, als auch sowohl Schutz suchen *bei* der Bezugsperson (Fern, 2020). Gleichzeitig finden beide Versuche keine Lösungsmöglichkeit.

#### Ängstlich-vermeidende/desorganisierte Bindung als Erwachsene

Die desorganisierte Bindung wird im Erwachsenenalter ängstlich-vermeidende Bindung bzw. weiterhin desorganisierte Bindung genannt (Fern, 2020; George et al., 1985). Dieser Bindungsstil zeichnet sich in Beziehungen im Erwachsenenalter dadurch aus, dass eine Person gleichzeitig eine lähmende Angst verspürt, der Beziehungsperson zu nah zu sein (Angst vor Gefahr) oder zu weit weg von ihr zu sein (Angst vor Verlust) (Fern, 2020). Diese Co-Aktivierung zweier sich diametral entgegenlaufender Bindungssystem-Aktivierungen schlägt sich auch im Erwachsenenalter in einem dauerhaften Stresszustand nieder. Oftmals liegt eine Lösung bzw. eine Chance auf Heilung in der Aufarbeitung jahrelanger Traumatisierung als Kind, um sich selbst als erwachsene Person die Chance auf Beziehungen zu ermöglichen (Fern, 2020).

Da sich die vorliegende Arbeit mit Bindungen im Erwachsenenalter beschäftigt, werden nachfolgend nurmehr die Bezeichnungen von Bindungsstilen im Erwachsenenalter Verwendung finden.

### 1.3 Dimensionales Modell der Bindung

Unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Bezogenheit, und unser Bedürfnis nach Autonomie, Individuation, stellen beide [...] die Grundvoraussetzung für unser sicheres Überleben dar. Wir möchten es uns so vorstellen: Menschen können nicht überleben, wenn sie nicht in Kontakt mit anderen Menschen sind und sich zugehörig fühlen, sich in Nähe zu anderen erleben und sicher fühlen. Gleichzeitig brauchen Menschen, auch für ihr Überleben, dass sie sich immer (weiter) entwickeln und (über sich hinaus) wachsen, für das Erleben von Autonomie, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Individuation. (Gross & Popper, 2020, S. 83)

Bisher wurden die vier Bindungsstile als Kategorien beschrieben. Diese Art und Weise der Beschreibung macht einführend Sinn, denn sie ermöglicht eine Differenzierung und verdeutlicht die Aspekte der jeweiligen Bindungsstile anschaulich. Mittlerweile ist es üblich, Bindung nicht mehr kategorial zu denken und darzustellen, sondern sie statt Kategorien als

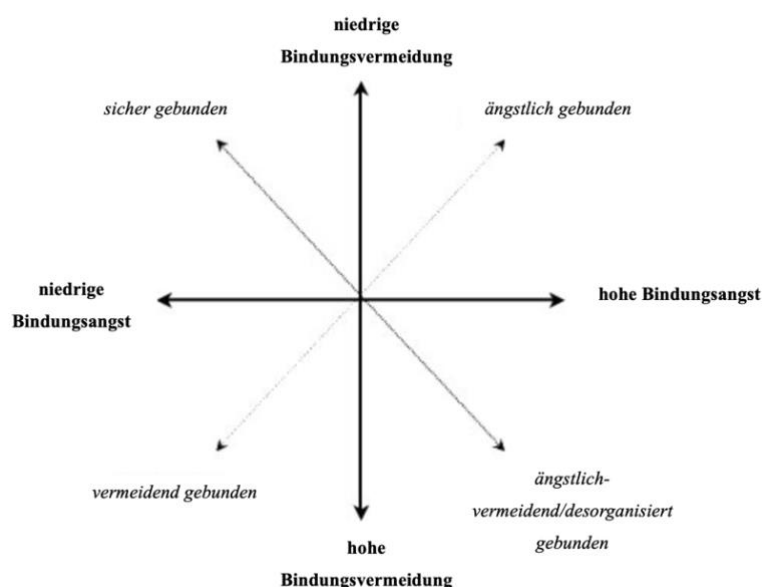


Abbildung 1: Dimensionales Modell der Bindung (adaptiert und übersetzt nach Bartholomew & Horowitz, 1991 und Fraley, 2010)

Dimensionen entlang der Achsen von Angst und Vermeidung darzustellen, jeweils in den zwei Ausprägungen hoch und niedrig (Bartholomew & Horowitz, 1991; Fern, 2020; Fraley, 2010; Hazan & Shaver, 1987; Miculincer & Shaver, 2016; Moors et al., 2015; Moors, Matsick et al., 2017).

Das dimensionale Modell der Bindung enthält nach wie vor alle vier Bindungsstile;

Dennoch erlaubt die Darstellungsweise auf einem Kontinuum einige Feinheiten, die unter anderem für therapeutische Prozesse genutzt werden können (Fern, 2020; Holmes, 1997). Die Autorin, Wissenschaftlerin und Psychotherapeutin Jessica Fern (2020) führt etwa an, dass die dimensionale Darstellungsweise von Bindung bei ihren Klient\_innen dazu führt, dass sie sich weniger kategorisiert (und dadurch weniger pathologisiert) fühlen. Dies wiederum wirkt sich positiv auf therapeutische Prozesse aus, die sich mit dem Bindungserleben der Klient\_innen befassen (Fern, 2020).

## Positives Bindungspriming: Spektrales Modell von Autonomie und Bezogenheit

Trotz der Dimensionalität und der Vorteilhaftigkeit, die sich durch die Dimensionen gegenüber den Kategorien ergibt, weist auch das dimensionale Modell einen defizitären Ansatz auf. So wird beispielsweise der sichere Bindungsstil durch ein Fehlen von (niedrige Ausprägung von) Bindungsangst und Bindungsvermeidung beschrieben (Fern, 2020). Als Alternative schlägt Fern (2020) eine spektrale Darstellungsweise vor, die eine positive Bezogenheit auf die eigenen Bindungsbedürfnisse erlaubt. Sie orientiert sich dabei an den zwei Polen Autonomie und Verbindung. Schmidt (2016, 2020) und Stierlin (2003) stellten analog das Modell der Bezogenen Individuation auf, in welchem sich ebenfalls die Pole Autonomie und Bezogenheit finden.<sup>3</sup>

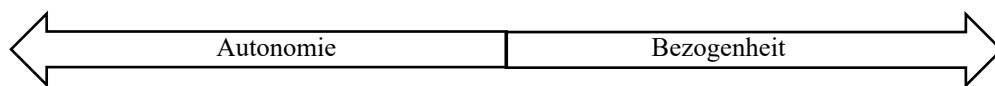


Abbildung 2: Spektrales Modell der Bedürfnisse Autonomie und Bezogenheit, angelehnt an Fern (2020), Schmidt (2016) und Stierlin (2003); eigene Darstellung

Es ist möglich, Bindung anhand dieser Pole von Autonomie und Bezogenheit zu denken. Sichere Bindung kann als ein gelungenes Oszillieren zwischen den beiden Bedürfnissen verstanden werden. Die vermeidende Bindung kann als starkes Bedürfnis nach Autonomie verstanden werden bzw. als eine starke Verbundenheit mit der eigenen autonomen Seite. Die ängstliche Bindung kann als starkes Bedürfnis nach Bezogenheit verstanden werden bzw. als eine starke Verbundenheit mit der eigenen Seite nach Bezogenheit (Fern, 2020; Schmidt, 2016; Stierlin, 2003). Über diese Darstellungs- und Denkweise wird ein positives Bindungspriming ermöglicht, statt ein Verhaftetbleiben in einer defizitären bzw. negativen Beschreibung von Bindungsstilen (Fern, 2020).

### 1.4 (Kritische) Anmerkungen zu bindungstheoretischen Überlegungen

Abschließend möchte ich noch zwei (kritische) Anmerkungen zu bisherigen bindungstheoretischen Überlegungen anbringen.

#### Anmerkung zur vermeintlichen Unveränderlichkeit von Bindungsstilen

In den Anfängen bindungstheoretischer Forschung wurde davon ausgegangen, dass kindliche Bindungserfahrungen den Bindungsstil einer erwachsenen Person bestimmen und vorhersagen können (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987). Diese Annahme folgt einer kategorisierenden Logik und gilt mittlerweile als widerlegt. So konnten Fraley und Roisman (2019) zeigen, dass Bindungsstile ihren Ursprung zwar teilweise in frühkindlichen Erfahrungen

<sup>3</sup> Das Modell der Bezogenen Individuation bezieht sich nicht auf bindungstheoretische Aspekte per se, kann jedoch als Basis für Überlegungen dieser Art genutzt werden (Schmidt, 2016; Stierlin, 2003).

haben, aber nicht allein dadurch erklärt werden und sich demnach auch ändern können. Bindungsstile sind in ihrer Dynamik nicht unabhängig von äußeren Einflüssen oder zwischenmenschlichen Beziehungen (Fern, 2020; Fraley, 2019; Levine & Heller, 2010). Unfälle, Traumata, Todesfälle, Trennungen, schwere Krankheit oder Krieg können dazu führen, dass etwa sicher gebundene Personen ihre Bindungssicherheit (zeitweise) verlieren, ebenso wie neue und gute Beziehungserfahrungen oder Therapieprozesse dazu führen können, dass unsicher gebundene Personen mehr Sicherheit in Bindungen und Beziehungen erlangen können (Fern, 2020; Fraley, 2019). Das oben vorgestellte dimensionale Modell der Bindung erlaubt eine flexiblere und dynamischere Darstellung und Denkweise von Bindungsstilen. Es zeigt, dass sich eine Person auch in mehreren Dimensionen oder in allen in Teilen oder sich bewegend zwischen verschiedenen Dimensionen wiederfinden kann (Bartholomew & Horowitz, 1991; Fern, 2020; Fraley, 2010; Hazan & Shaver, 1987; Miculincer & Shaver, 2016; Moors et al., 2015; Moors, Matsick et al., 2017). Bindungsstile sind also weder eindimensional oder fixe Persönlichkeitsmerkmale, noch sind sie unveränderbar.

#### Anmerkung zu normativen Setzungen und produzierten Ausschlüssen

Die meisten frühen Überlegungen zu Bindungstheorie sind entstanden in einem Interaktionsrahmen zwischen Mutter und Kind, d.h. in einem dyadischen Rahmen (Ainsworth, 1967, 1973, 1979; Main & Solomon, 1990). Später, als bindungstheoretische Überlegungen auf Beziehungen im Erwachsenenalter übertragen wurden, blieb die dyadische Setzung bestehen, bezog sich jetzt aber nicht mehr auf Mutter und Kind, sondern stattdessen auf zwei erwachsene Personen, die sich in einer monogamen Beziehung zueinander befinden (Hazan & Shaver, 1987; Katz & Katz, 2021; Moors et al., 2015; Pieper & Bauer, 2014). Auch aktuelle Forschungen zu Bindungstheorie zeigen diese unhinterfragten normativen Setzungen und verwenden die Begriffe Bindung, Liebe, Partnerschaft, Beziehung als Synonym für monogame (und meist heterosexuelle) Exklusivität (Moors et al., 2015). Das Nichtexplizieren von Forschungssettings ist kritisch zu hinterfragen, da durch die Nichtbenennung etwas als 'normal' angenommen wird (in diesem Fall Monogamie) und dadurch etwas anderes erklärungsbedürftig macht (in diesem Fall nicht-monogame Beziehungen). Hazan und Shaver (1987) zeigen das in ihrer Arbeit eindrücklich, indem sie davon ausgehen, dass erwachsene Liebesbeziehungen sich analog zur Mutter-Kind-Beziehung dyadisch, d.h. exklusiv (monogam) gestalten. Sie schließen damit automatisch jegliche Form von multiplen Partner\_innenschaften aus (Hazan & Shaver, 1987).

Ausgehend davon ist kritisch zu prüfen, ob diese dyadische Setzung von Bindung einer Überprüfung standhalten kann, egal ob in Bezug auf eine Mutter-Kind-Beziehung oder eine monogame Beziehung zwischen zwei Erwachsenen.

Die bindungstheoretischen Arbeiten von John Bowlby und Mary Ainsworth, die bis heute grundsteinlegend für bindungstheoretische Forschung sind, entstanden aus Forschung mit Müttern (und ihren Kindern) aus der gehobenen Mittelklasse (Bretherton, 1991; Katz und Katz, 2021). Dieser Umstand ist nicht unwichtig, denn der Beginn dieser Forschungen fällt in einen Zeitraum, in dem es in der Mittelklasse üblich war, dass Männer (= Väter) arbeiten gehen und die Familie finanziell versorgen und Frauen (= Mütter) die Haushaltsarbeit und das Aufziehen der Kinder übernehmen. Dieser Umstand führte folglich dazu, dass Väter aus bindungstheoretischen Forschungen ausgenommen wurden und sich das Narrativ einer einzigen Bindung (Mutter und Kind) hartnäckig halten konnte<sup>4</sup>. Zwar revidierte Bowlby sein sog. Monotropie-Paradigma in den 1950-er Jahren noch selbst, seine ursprüngliche Annahme also, dass ein Kind sich nur an eine einzige Person binden kann, die aus seiner damaligen Sicht die Mutter war (Bowlby, 1951). Das Paradigma hielt und hält sich jedoch hartnäckig; Vaterschaftsforschung ist zwar mittlerweile ein etablierter Teil bindungstheoretischer Forschung - Das Ungleichgewicht zwischen Forschung zu mütterlicher Bindung und väterlicher Bindung bzw. exklusiver und nicht-exklusiver Bindung existiert aber weiterhin (Werneck, 1998). Erst seit kurzer Zeit entstehen auch Forschungsarbeiten, die sich damit beschäftigen, dass Kinder sich an multiple Bezugspersonen binden, d.h. auch an Personen, die nicht die eigenen Eltern sind (Howes & Spieker, 2008; Katz & Katz, 2021). Ausgehend von der Eröffnung des Möglichkeitsraumes multipler Bindungen im Kindesalter, gibt es mittlerweile dementsprechend auch einige wenige Arbeiten zu multiplen Bindungen im Erwachsenenalter (Allen & Baucom, 2004; Katz & Katz, 2021; King, 2014; Klesse, 2018; Moors et al., 2015; 2019). Diese Forschungsarbeiten zeigen in unterschiedlichen Kontexten, dass Bindungen an und mit mehr als einer Person möglich und üblich sind. Sie stellen damit gleichzeitig die mononormative<sup>5</sup> Setzung von Beziehungen allgemein in Frage.

## Zusammenfassung und Ausblick

Dieses Kapitel beschäftigte sich mit den Grundzügen der Bindungstheorie. Bei Erwachsenen lassen sich vier Bindungsstile unterscheiden: der sichere Bindungsstil, sowie die unsicheren Bindungsstile ängstlich, vermeidend und desorganisiert. Bindungsstile wurden lange Zeit als

---

<sup>4</sup> Queere Elternschaft wird in der Bindungstheorie konsequent ignoriert.

<sup>5</sup> Der Begriff Mononormativität geht auf Pieper und Bauer (2014) zurück und beschreibt die unhinterfragte, implizite und gleichsam hegemoniale Setzung von romantisch-sexuellen Beziehungen als monogam.

relativ starre Kategorien gedacht: Einmal ausgeprägt, sei der Bindungsstil zeitstabil und nicht bzw. kaum veränderbar. Neuere Modelle, wie etwa das dimensionale Modell der Bindung, denken Bindungsstile flexibler und ermöglichen eine Reduktion von etwaigen Stigmata.

Das nächste Kapitel wird sich mit Beziehungen beschäftigen, vor allem Beziehungen, bei denen es um Bindungen zu mehr als einer Person geht. Anschließend werden bindungstheoretisch relevante Aspekte im Kontext von nicht-monogamen Beziehungen nochmals aufgegriffen und vertieft.

## 2 Nicht-monogame Beziehungen/Polyamorie

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit nicht-monogamen Beziehungen. Einführend wird erklärt, welche unterschiedlichen monogamen und nicht-monogamen Beziehungsformen es gibt. Anschließend wird der Fokus auf die nicht-monogame Beziehungsform Polyamorie gelegt.

### 2.1 Monogames Beziehungsmodell

Monogamie bezeichnet eine Beziehungsform, bei der sich zwei Erwachsene auf romantische und sexuelle Exklusivität einigen. Monogamie gilt in weiten Teilen der westlichen Welt als implizite Norm, das bedeutet, dass diese Prozesse der Einigung auf Exklusivität oftmals nicht expliziert, sondern als Voraussetzung angenommen werden (Conley et al., 2013; 2017; Moors et al., 2015; 2019; Möck, 2019).

#### Serielle Monogamie

Serielle Monogamie bezeichnet eine Beziehungspraxis, bei der monogame Beziehungen in Serie hintereinander geführt werden. Oftmals wird nach einem monogamen Beziehungsende rasch eine neue monogame Beziehung eingegangen (Möck, 2019). Es ist nicht unüblich, dass eine monogame Beziehung beendet wird, wenn eine neue Person kennengelernt wird, an der ebenfalls romantisch-sexuelles Interesse besteht. Es wird als Unmöglichkeit angesehen, dass man sich in zwei Personen gleichzeitig verlieben bzw. zwei Personen gleichzeitig lieben und mit diesen zusammen sein kann, weswegen der dieser Logik folgende Schluss ist, dass sich von einer Person getrennt werden muss, um mit einer anderen (neuen) Person zusammen sein zu können (Conley et al., 2017; Moors et al., 2019).

### 2.2 Nicht-monogame Beziehungsmodelle<sup>6</sup>

Nicht-monogame Beziehungsmodelle bezeichnen Beziehungsformen, bei denen alle Beteiligten einer offen kommunizierten Praxis von mehreren sexuellen und/oder romantischen (zeitgleichen) Beziehungen zustimmen (Conley et al., 2017; Fraley, 2019; Matsick et al., 2014). Die gängigsten und bekanntesten Formen nicht-monogamer Beziehungsmodelle sind offene Beziehungen, Swinging, Beziehungsanarchie und Polyamorie<sup>7</sup>. Offene Beziehungen, Swinging und Beziehungsanarchie sollen an dieser Stelle als Hinleitung zur Beziehungsform der

---

<sup>6</sup> Im Englischen bzw. englisch-sprachiger Literatur ist der Begriff Consensual Non-Monogamy üblich, kurz CNM (s. Moors et al., 2015; 2019).

<sup>7</sup> In dieser Arbeit werden ausschließlich sog. ethische nicht-monogame Beziehungsformen vorgestellt, im Englischen bekannt unter dem Terminus *Ethical Non-Monogamy* oder ENM (Hardy & Easton, 2017). *Ethical Non-Monogamy* bezeichnet nicht-monogame Beziehungsformen, die vor allem von Konsensfähigkeit, Ehrlichkeit und Freiwilligkeit gekennzeichnet sind. CNM und ENM werden synonym verwendet, wobei CNM eher ein Forschungsterm ist und ENM eher alltagssprachlich verwendet wird.

Polyamorie kurz vorgestellt werden – in vollem Bewusstsein, dass nicht-monogame Beziehungen mannigfaltig sind und die Abgrenzung der verschiedenen Formen aufgrund ihrer Schnittmenge und Verschränkung schwierig ist und damit unvollständig bleibt.

#### Offene Beziehung

Eine offene Beziehung bezeichnet eine nicht-monogame Beziehungsform, bei der es meist ein Hauptpaar gibt, welches sich konsensuell darauf geeinigt hat, dass beide Personen unabhängig voneinander auch sexuelle Kontakte zu anderen Personen außerhalb der Paar-Dyade haben dürfen (Conley et al., 2017; Fraley, 2019; Hardey & Easton, 2017; Ka et al., 2020; Matsick et al., 2014; Möck, 2019). Oftmals wird die dyadische Beziehung des Paares durch Regeln und/oder Abmachungen zu schützen versucht, indem etwa bestimmte sexuelle Praktiken nur der Paar-Dyade vorbehalten sind. Meistens findet sich bei offenen Beziehungen eine Hierarchisierung von Beziehungen, d.h. die Beziehung des Hauptpaares wird über die anderen sexuellen Kontakte gestellt und ggf. werden diese zugunsten der Hauptbeziehung auch wieder beendet (Conley et al., 2017; Fraley, 2019; Hardey & Easton, 2017; Ka et al., 2020; Matsick et al., 2014; Möck, 2019).

#### Swinging

Swinging bezeichnet eine explizit sexuelle nicht-monogame Praxis eines Paares. Der Fokus liegt dabei auf dem gemeinsamen sexuellen Erleben als Paar mit anderen Personen, oftmals mit anderen Paaren, ohne dass diese untereinander romantisch involviert sind (Fraley, 2019; Ka et al., 2020; Matsick et al., 2014). Gängige Praxen sind etwa der Partner\_innen-Tausch oder Gruppensex (Möck, 2019).

#### Beziehungsanarchie

Das Konzept der Beziehungsanarchie geht zurück auf Andi Nordgren (2012). Beziehungsanarchie kann sowohl als Beziehungsform, Beziehungspraxis als auch als Beziehungsphilosophie verstanden werden. Beziehungsanarchie zeichnet sich durch eine Ablehnung jeglicher Hierarchisierung von Beziehungen aus und kritisiert damit vor allen Dingen den hierarchischen Status von romantisch und/oder sexuellen Beziehungen gegenüber anderen Beziehungen, beispielsweise Freund\_innenschaften. (De las Heras Gomez, 2019; Nordgren, 2012). Beziehungsanarchie kritisiert außerdem hierarchische Konzepte in polyamoren Beziehungsstrukturen (De las Heras Gomez, 2019).

## 2.3 Polyamorie

Polyamorie bezeichnet eine nicht-monogame Beziehungsform, bei welcher der Fokus auf langfristiger romantischer und sexueller Involviertheit mit potenziell mehr als einer Person liegt, in dem Wissen und Einverständnis aller an einem solchen Netzwerk beteiligten Personen (Barker, 2005; Fraley, 2019; Ka et al., 2020; Klesse, 2006, 2018; Matsick et al., 2014; Möck, 2019). Polyamorie weist eine große Schnittmenge mit offenen Beziehungen und Beziehungsanarchie auf, teilweise werden diese Begriffe changierend bzw. synonym verwendet. Das Wort selbst setzt sich zusammen aus dem altgriechischen Wort *polýs*, dt. *viele*, und dem lateinischen Wort *amor*, dt. *Liebe* und kann somit übersetzt werden mit *viele lieben* oder *viele Lieben* (Klesse, 2006; Zell-Ravenheart, 1990). Es ist üblich, polyamore Beziehungen mit *poly* abzukürzen – in letzter Zeit setzt sich auch die Bezeichnung *polyam* mehr und mehr durch, um eine Abgrenzung zu anderen poly-Beziehungsformen zu verdeutlichen<sup>8</sup> (Barker, 2005; Conley et al., 2012; Ka et al., 2020). Polyamore Beziehungen können verschiedene Formen und Strukturen annehmen, "[...] wodurch eine große Vielfalt an Möglichkeiten und verschiedenen Dynamiken entsteht" (Möck, 2019, S. 22). Ob Polyamorie als Identität (Ich *bin* polyamor) oder als Praxis (Ich *lebe* polyamor) verstanden wird, ist unterschiedlich (Katz & Katz, 2021; Klesse, 2014). Wichtige Werte in polyamoren Beziehungen sind Ehrlichkeit, Offenheit, klare Kommunikation, Konsensfähigkeit, Autonomie, Liebe und Beziehungscommitment, Nicht-Exklusivität sowie ein achtungsvoller Umgang miteinander und untereinander (Anapol, 2010; Barker, 2005; Brunning, 2018; Klesse, 2007). Eine grundlegende Unterscheidung nicht-monogamer, in diesem Fall polyamorer Beziehungsformen lässt sich entlang von Hierarchie/Nicht-Hierarchie zeichnen.

### Hierarchische Polyamorie

In der Literatur wird Hierarchie in polyamoren Beziehungen oftmals mit bestehenden Strukturen wie etwa eine gemeinsame Wohnung oder gemeinsame Finanzen dargestellt (Ossmann, 2021). In dieser Arbeit wird Hierarchie anders verstanden: Unter einer Hierarchisierung von Beziehungen verstehe ich Beziehungsstrukturen, die zwei Personen (ein Paar) über andere Personen im Beziehungsnetzwerk stellen. Eine Hierarchisierung von Beziehungen entsteht, wenn ein Paar Entscheidungen trifft, die in den Auswirkungen auch andere Personen betreffen, ohne dass ein Prozess konsensueller Aushandlungen mit allen von

---

<sup>8</sup> So ist etwa die Abgrenzung von Polygamie zentral: Polygamie bezeichnet eine Beziehungsform und -praxis, die vor allem von konservativen religiösen Gruppen praktiziert wird (Conley et al., 2017, S. 227). Bei der Polygamie ist es einem Mann gestattet, mehrere Frauen zu heiraten – die Frauen jedoch sind exklusiv an den Mann gebunden. Auch die Freiwilligkeit und Konsensfähigkeit der Frauen ist in Frage zu stellen (Conley et al., 2017). Polygamie entspricht damit nicht dem Verständnis von (ethischer) Nicht-Monogamie in dieser Arbeit.

einer Entscheidung betroffenen Personen stattfindet. Hieran wird auch die Schnittmenge polyamorer Beziehungen mit offenen Beziehungen sichtbar. Üblicherweise finden sich in hierarchischen polyamoren Beziehungen Bezeichnungen wie Primärbeziehung, Sekundärbeziehung, Tertiärbeziehung etc. (Balzarini et al., 2017; Easton & Hardy, 2017; Ossmann, 2021; Möck, 2019). "Der Primärbeziehung sind besondere Rechte vorbehalten. Sie kann im Zweifelsfall oder bei Konflikten Vorrang vor den weiteren Beziehungen haben. Dieses Modell ist wohl die häufigste Form des polyamoren Lebensstils" (Möck, 2019, S. 22).

#### Nicht-hierarchische Polyamorie

Nicht-hierarchische polyamore Beziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass es keine Primärbeziehung innerhalb einer polyamoren Beziehungsstruktur gibt. Alle Beziehungen werden egalitär gedacht und es finden konsensuelle Aushandlungsprozesse mit allen Personen statt, die von Entscheidungen betroffen sind (Easton & Hardy, 2017). Nicht-hierarchische polyamore Beziehungsstrukturen weisen eine hohe Schnittmenge mit dem Konzept der Beziehungsanarchie auf, da beide Formen eine Hierarchisierung von Beziehungen kritisieren (De las Heras Gomez, 2019). Aus beziehungsanarchischer Perspektive nehmen allerdings auch nicht-hierarchische polyamore Beziehungen eine Hierarchisierung von Beziehungen vor, da sie romantisch-sexuelle Beziehungen über andere Formen von Beziehung wie etwa Freund\_innenschaften stellen (De las Heras Gomez, 2019).

Eine weitere Unterscheidung von polyamoren Beziehungen neben hierarchisch/nicht-hierarchisch lässt sich zwischen *offenen* und *geschlossenen* Beziehungssystemen ziehen. Um diese Unterscheidung verständlich zu machen, stelle ich vorher exemplarisch einige Beispiele polyamorer Beziehungsstrukturen dar.

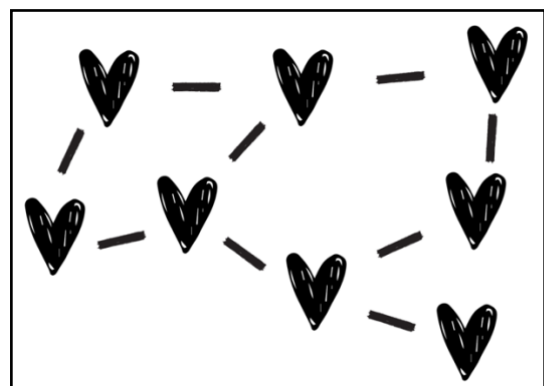
#### Beispielhafte Darstellung polyamorer Beziehungsstrukturen



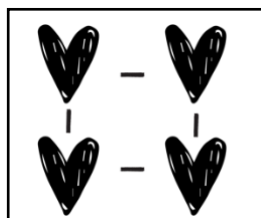
eine Kette



eine Triade



ein verzweigtes Polykül



ein Viereck, auch Haus, Quad oder Quader

Die Bezeichnung *Polykül* (engl. *polycule*) ist ein Neologismus, zusammengesetzt aus den Worten *polyamor* und *Molekül*. Der Gebrauch in wissenschaftlichen Publikationen ist bis dato unüblich, jedoch sehr gebräuchlich innerhalb von polyamoren Communities und Ratgeberliteratur (Ossmann, 2021). Alle polyamoren Beziehungsnetzwerke können als Polykül bezeichnet werden – manche Polyküle verstehen sich als offene Systeme, manche als geschlossene.

#### Offene und geschlossene Systeme am Beispiel des *Vierecks*

Die Unterscheidung zwischen offenen und geschlossenen Polykülen wird an dieser Stelle am Beispiel des sog. *Viereck* (auch *Haus*, *Quader*, *Quad* genannt) verdeutlicht. Wie abgebildet, gehen bei einem *Viereck* vier Personen Mehrfachbeziehungen zueinander ein, sodass eine Beziehungsstruktur entsteht, die einem Viereck gleicht. Das *Viereck* kann sich nun als offenes oder als geschlossenes System begreifen.

Bei einem geschlossenen *Viereck*-System haben sich die vier Personen darauf geeinigt, dass außer den vier Personen keine weiteren Personen zum Polykül hinzukommen. Das kann mehrere Gründe haben, etwa, dass die Personen jeweils *polysaturated* (dt. etwa *beziehungsgesättigt*) sind, d.h. keine Kapazitäten zeitlicher oder emotionaler Natur für weitere Beziehungen haben oder etwa, dass sich innerhalb des Polyküls auf eine Kleingruppentreue geeinigt wurde, bei der ggf. Interesse an anderen/weiteren Personen außerhalb des Polyküls besteht, diesem Interesse aber nicht nachgegangen wird (Möck, 2019). Diese Form der Polyamorie wird auch als *Polyfidelity* bezeichnet – eine Abmachung innerhalb des Polyküls, nur innerhalb des Polyküls Beziehungen und Sexualität zu leben (Möck, 2019; Peterson, 2017). In gewisser Weise kann *Polyfidelity* als „langer Arm der Monogamie“ gesehen werden, da oftmals monogame Beziehungslogiken schlicht auf eine Struktur mit Mehrfachbeziehungen in einem (ebenfalls) geschlossenen System übertragen wird (Phoenix, 2022).

Bei einem offenen *Viereck* gehen vier Personen Mehrfachbeziehungen zueinander ein. Es gibt allerdings bei offenen Systemen keine dezidierten Abmachungen über *Polyfidelity* oder Kleingruppentreue. Stattdessen ergibt sich ein offenes System aus den aktuellen Beziehungswünschen und -ressourcen – mit der Möglichkeit, dass diese sich ändern können und dürfen, d.h. es können auch andere/weitere Personen in dieses Beziehungsgeflecht hinzukommen. Sollte das der Fall sein, würde das *Viereck* übergehen in eine andere Polykül-Struktur. Die Form eines Polyküls (*Viereck*/*Viereck*) gibt also nicht zwingendenfalls Auskunft über dessen Inhalt (geschlossen/offen). Des weiteren gibt es zwischen Hierarchie/Nicht-Hierarchie und offen/geschlossen keinen Zusammenhang, d.h. es ist keine Aussage darüber möglich, ob etwa die meisten nicht-hierarchischen Beziehungs-Systeme offen oder geschlossen

leben. Allerdings beschäftigen sich Personen in offenen polyamoren Beziehungsstrukturen tendenziell mehr mit Polyamorie als eine (radikale) Beziehungsform, die mehr ist als nur nicht Monogamie und es findet auch eine Beschäftigung damit statt, dass das Umlegen monogamer Logiken auf polyamore Beziehungsstrukturen häufig ein Grund ist für ihr Nichtfunktionieren (Phoenix, 2022).

Ich möchte der Frage nach monogamen Logiken in Poly-Beziehungen mit Hinblick auf mein Forschungsvorhaben noch etwas weiter folgen. Dafür werde ich im nächsten Abschnitt noch einmal das Konzept der Mononormativität (Pieper & Bauer, 2014) darlegen, um dann überzuleiten zum Konzept der Polynormativität.

#### 2.4 Polynormativität: Sicherheit durch monogame Logiken?

Monogamie bezeichnet eine Beziehungsform, bei der zwei Personen eine romantisch und sexuell exklusive Beziehung miteinander eingehen (Conley et al., 2013; 2017; Moors et al., 2015; 2019; Möck, 2019). "Monogamie erscheint in unserer Gesellschaft nahezu unhinterfragt als die einzig legitime Form intimer Beziehungen. Die exklusive Dyade, das Paar, gewinnt den Charakter einer gleichsam in der »Natur« fundierten Institution, die als eine Grundlage menschlicher Existenz schlechthin angesehen wird. Sie stellt die vorherrschende Norm dar" (Pieper & Bauer, 2014, S. 3). Pieper und Bauer (2014) prägten anlässlich ihrer Kritik an normativer Monogamie als implizite Norm für Beziehungen den Begriff der *Mononormativität*. Sie meinen damit jegliche normativen Vorstellungen, die an Beziehungen allgemein gestellt werden, so etwa ihre monogame 'Natur', als auch jegliche normativen Vorstellungen in monogamen Beziehungen, etwa dass monogame Beziehungen bestimmten Schemata folgen (Pieper & Bauer, 2014). Eine ähnliche Kritik äußert Gahran (2017) mit dem Konzept des *Relationship Escalators*, welches sie als ein Regelwerk von gesellschaftlichen Werten und Erwartungen für und in Beziehungen versteht. Der *Relationship Escalator* beschreibt eine aufeinander aufbauende Abfolge an Beziehungsschritten (Kennenlernen, Beziehung, Heirat, Haus, Kinder etc.), die als normal, erstrebenswert, gesund und beglückend sowie gesellschaftlich wirksam und anerkannt ist (Gahran, 2017). Gleichsam werden damit Beziehungsformen abseits mononormativer Beziehungen nicht nur erklärungsbedürftig (da 'nicht normal'), sondern es gilt auch die Unterstellung, dass mit Personen, die andere Formen von Beziehungen eingehen, etwas nicht stimmt (Moors et al., 2013; 2019). Da Monogamie nach wie vor in weiten Teilen der westlichen Welt die hegemoniale Beziehungsnorm darstellt, ist es auch möglich (und üblich), sich durch das Leben einer monogamen Beziehung gesellschaftliche Anerkennung zu verschaffen (Conley et al., 2017; Moors et al., 2013; 2019; Pieper & Bauer, 2014). Dieser Punkt ist zentral: Ein 'normales' Leben, d.h. eine monogame Beziehung mit

Heirat, Kindern und Haus im Grünen bietet durch die gesellschaftliche Anerkennung und Wirkmächtigkeit des 'Normalen' erhebliche Sicherheit – allein schon dadurch, dass 'normale' Personen nicht ständig mit Prozessen des *Othering*<sup>9</sup> konfrontiert sind (Pieper & Bauer, 2014; Siouti et al., 2022; Warner, 1991). Sicherheit in monogamen Beziehungen entsteht allerdings nicht nur über mononormative Diskurse, sondern eben auch durch die Beziehungsform an sich: Monogame Beziehung sind von der (oftmals nicht explizierten) Abmachung gekennzeichnet, sich einander romantisch und sexuell *exklusiv* zu versprechen (Willey, 2016).

Analog (und fast zeitgleich) zum Konzept der Mononormativität von Pieper und Bauer (2014) stellte Andrea Zanin (2013) das Konzept der Polynormativität vor. Polynormativität bezeichnet analog zum Begriff der Mononormativität für monogame Beziehungen normative Vorstellungen davon, wie polyamore Beziehungen aussehen (sollen). Zanin (2013) beschreibt zunächst vier zusammenhängende Normen, aus denen sich Polynormativität zusammensetzt, nämlich, dass eine polyamore Beziehung ihren Ausgang bei einem (zunächst monogamen) Paar nimmt, hierarchisch strukturiert ist, viele Regeln braucht, damit Polyamorie funktioniert und überdies vorwiegend von heterosexuellen, weißen, jungen, gutaussehenden Personen praktiziert wird (Zanin, 2013). Durch eine sich wiederholende und sich dadurch zementierende mediale Darstellungen dieser einen Art und Weise, Polyamorie zu leben, etabliert sich eine Normvorstellung polyamorer Beziehungen, die Zanin (2013) Polynormativität nennt. Die Schwierigkeiten, die sich daraus ergeben, ähneln denen der Mononormativität auf zweifache Weise: Erstens kommt es durch polynormative Vorstellungen für Personen, die diesem Bild nicht entsprechen, auch zu einem *Othering*, d.h. zu Ausgrenzungsprozessen nicht nur außerhalb, d.h. in der mononormativen Gesellschaft, sondern auch innerhalb einer bereits marginalisierten Community. Zweitens zeigen sich auch in polynormativen Vorstellungen monogame Logiken, die unhinterfragt und damit unkritisch und unreflektiert übernommen werden. Diese monogamen/mononormativen Setzungen zeigen sich etwa dadurch, dass ein vormals monogames Paar die Beziehung 'öffnet' und, um die Primärbeziehung zu schützen, eine Hierarchisierung vornimmt, d.h. mittels Regeln und Abmachungen versucht, eine erweiterte Form der Monogamie in einer polyamoren Beziehungsstruktur lebbar zu machen (De las Heras Gomez, 2019; Phoenix, 2022; Zanin, 2013).

---

<sup>9</sup> *Othering* ist ursprünglich ein Begriff der postkolonialen Theorie. Er bezeichnet rassifizierende Prozesse der Ausgrenzung durch ein Herstellen einer Norm (z.B. *Weiß-Sein*) und daraus ableitend das Herstellen einer Gruppe von Personen, die nicht dieser Norm entsprechen, also *anders* sind. Gleichzeitig wird die *andere* Gruppe abgewertet – und damit auch rassistische Praxen legitimiert (Siouti et al., 2022). Mittlerweile wird *Othering* auch außerhalb postkolonialer Diskurse verwendet, um das diskursive Herstellen von Gruppen zu beschreiben, von denen eine Gruppe die hegemoniale, normale ist und die andere dadurch erklärungsbedürftig und abgewertet wird.

Wie oben bereits beschrieben, kann normative Monogamie durch ihre hegemoniale Stellung in der Gesellschaft, ihre Anerkennung und Wirkmächtigkeit als das 'Normale' viel Sicherheit bieten. Das Öffnen einer vormals monogamen Beziehung und das Etablieren dieser Beziehung als Primärbeziehung, die von Regeln geschützt und somit erhalten wird, verstehe ich in der Folge meiner Ausführungen als Versuch des Erhaltens einer Form von Sicherheit, nämlich also als Versuch des Erhaltens der Sicherheit, die Mononormativität (hier: Polynormativität) bietet. Das heißt auch, dass Ängste (etwa Bindungsängste) in hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen möglicherweise weniger präsent sind, da die Primärbeziehung durch eventuelle Veto-Rechte oder dergleichen einen geschützten Status erhält und somit (mononormative bzw. polynormative) Sicherheiten verspricht (Flicker et al., 2021).

### Zusammenfassung und Ausblick

Dieses Kapitel bot einen knappen Überblick über Beziehungsformen, welche sich grundsätzlich in monogame und nicht-monogame Formen unterscheiden lassen. Unter nicht-monogamen Beziehungen lassen sich etwa offene Beziehungen, Swinging, Beziehungsanarchie oder Polyamorie fassen. Polyamore Beziehungsstrukturen lassen sich wiederum hinsichtlich Hierarchie oder Nicht-Hierarchie sowie ihrer offenen oder geschlossenen Form unterscheiden. Das nun folgende Kapitel wird sich zusammenführend mit den beiden bisher vorgestellten Schwerpunkten befassen, d.h. es folgt eine Beschäftigung mit bindungstheoretischen Aspekten in nicht-monogamen Beziehungsformen.

### 3 Bindungstheorie und Nicht-Monogamie/Polyamorie

Dieses Kapitel wird sich mit den beiden bisher vorgestellten Themenbereichen, Bindungstheorie und nicht-monogamen Beziehungen bzw. Polyamorie beschäftigen. Wie oben beschrieben, fand und findet bindungstheoretische Forschung in den meisten Fällen mit monogam lebenden Personen statt (Ka et al., 2020; Katz & Katz, 2021; King, 2014; Klesse, 2018; Moors et al., 2015; Moors, Selterman et al., 2017; 2019). Diese normativen Setzungen führen in der Folge dazu, dass bindungstheoretische Forschungsergebnisse zu nicht-monogam lebenden Personen fast nicht existiert. Seit rund zehn Jahren ist hier eine Gegenbewegung erkennbar, sodass es mit dem heutigen Stand einige wenige Daten dazu gibt, ob und wie sich bindungstheoretische Überlegungen auf nicht-monogame Beziehungskontexte übertragen lassen<sup>10</sup> (DeWall et al., 2011; Flicker et al., 2021; Fraley, 2019; Ka et al., 2020; Katz & Katz, 2021; King, 2014; Klesse, 2018; Matsick et al., 2014; Moors et al., 2015; 2019; Moors, Selterman et al., 2017; Sizemore et al., 2017). Die Forschungsergebnisse aus den Bereichen Bindungstheorie und nicht-monogame Beziehungen sind eng verknüpft mit Einstellungsforschung, sowie Befragungen zu Beziehungsqualität bzw. -zufriedenheit (Flicker et al., 2021; Ka et al., 2020; Matsick et al., 2014; Moors et al., 2015; Sizemore et al., 2017). Aus diesem Grund werden zunächst diese Forschungsergebnisse präsentiert, bevor übergeleitet wird zu den Hauptergebnissen aus den Bereichen Bindungstheorie und Nicht-Monogamie. Diese werden anhand der verschiedenen Bindungsstile vorgestellt. Da in der Literatur kaum Daten zum desorganisierten Bindungsstil und nicht-monogamen Beziehungen zu finden sind, beschränkt sich die Vorstellung der Ergebnisse auf die Bindungsstile sichere, vermeidende und ängstliche Bindung.

#### 3.1 Einstellungen und Stigmata gegenüber nicht-monogamen Beziehungen

Generell lässt sich sagen, dass nicht-monogame Beziehungen im Vergleich zu monogamen Beziehungen von der Allgemeinheit negativ bewertet werden. So zeigen beispielsweise die Forschungsergebnisse von Conley et al. (2012) durchweg negativere Bewertungen von nicht-monogamen Beziehungen, beispielsweise in den Bereichen Vertrauen, Liebe, Sex, Beziehungszufriedenheit, Lebenszufriedenheit, Gesetzestreue etc. (S. 22). Gleichmaßen sind laut diesen Einstellungs-Ergebnissen Personen in nicht-monogamen Beziehungen häufiger eifersüchtig und haben häufiger Konflikte (Conley et al., 2012, S. 22). Insgesamt werden "nicht-monogame Beziehungen von der Öffentlichkeit als weniger zufriedenstellend wahrgenommen

---

<sup>10</sup> Die meisten dieser Arbeiten beschäftigen sich zudem mit nicht-monogamen Beziehungen im Allgemeinen, d.h. mit *Consensual Non-Monogamy* und nicht spezifischerweise mit Polyamorie.

und es wird angenommen, dass die Beziehungsqualität in nicht-monogamen Beziehungen niedriger ist als in monogamen Beziehungen – Personen, die nicht-monogame Beziehungen führen, werden wahrgenommen als Personen, mit denen ganz grundsätzlich etwas nicht stimmt" (Moors et al., 2015, S. 223). Dies spiegelt nicht zuletzt mononormative Setzungen wider, indem Monogamie als einzig erfüllende, natürliche Form angenommen wird (Pieper & Bauer, 2014). Matsick et al. (2014) fanden weiter heraus, dass sich Stigmata gegenüber nicht-monogamen Beziehungen abstufen: Am stärksten von negativen Einstellungen betroffen sind Personen, die einer Swinging-Praxis nachgehen, gefolgt von Personen in offenen Beziehungen und schließlich Personen in polyamoren Beziehungsstrukturen. Hier zeigt sich, dass vor allem explizit sexuelle nicht-monogame Praxen abgewertet werden (Matsick et al., 2014).

Forschungsergebnisse in Form von Selbstberichten von tatsächlich nicht-monogam lebenden Personen zeichnen ein konträres Bild zu den oben beschriebenen Ergebnissen. Nicht-monogam lebende Personen berichten höhere Werte von Vertrauen, Intimität und Zufriedenheit in Beziehungen als monogam lebende Personen, sowie niedrigere Eifersuchtswerte als monogam lebende Personen (Moors et al., 2015, S. 224). Ka et al. (2020) konnten außerdem zeigen, dass nicht-monogam lebende Personen in der untersuchten Stichprobe bessere gesundheitliche Daten aufweisen konnten als monogam lebende Personen, sowie eine höhere Beziehungszufriedenheit und sexuelle Zufriedenheit (Ka et al. 2020, S. 4313).<sup>11</sup>

Eine mögliche Erklärung dieses Auseinanderklaffens liegt sowohl in der Bindungstheorie selbst als auch im mononormativen Diskurs: Es ist mittlerweile aus bindungstheoretischer Forschung ausreichend bekannt, dass Bindungsstil und Beziehungsqualität/-zufriedenheit korrelieren. Grundsätzlich ist ein sicherer Bindungsstil assoziiert mit höherer Beziehungsqualität und -zufriedenheit, wohingegen ein unsicherer Bindungsstil assoziiert ist mit niedrigerer Beziehungsqualität und -zufriedenheit (Balzarini et al., 2019; Brennan & Shaver, 1995; Flicker et al., 2021; Garner et al., 2019; Morrison et al., 2013; Rubel et al., 2015; Saavedra et al., 2010; Seguin et al., 2017). Nachdem Nicht-Monogamie negativ bewertet und Personen in nicht-monogamen Beziehungen hinlänglich unterstellt wird, dass etwas mit ihnen selbst oder mit ihrer Beziehung nicht stimmt, liegt die dieser Logik folgende Vermutung nahe, dass nicht-

---

<sup>11</sup> Es gibt bereits Forschung dazu, ob und inwiefern es zu Interaktionseffekten bez. Bindungen an mehrere Personen, d.h. Bindungen in einem nicht-monogamen Beziehungskontext kommt. Es gibt hier Vorschläge eines additiven Modells, die Beziehungszufriedenheiten in den verschiedenen Beziehungen verstärken sich gegenseitig, den des kompensativen Modells, wonach die Beziehungszufriedenheit der einen Beziehung die (womöglich schwächelnde) Beziehungszufriedenheit einer anderen Beziehung auffangen bzw. erhöhen kann sowie den Vorschlag des kontrastiven Modells, der das Gegenstück zum kompensativen Modell beschreibt (Mitchell, Bartholomew, & Cobb, 2014; Muise, Laughton, Moors, & Impett, 2018, zitiert nach Moors et al., 2019).

monogame Beziehungen vor allem von unsicher gebundenen Personen geführt werden<sup>12</sup> (Moors et al., 2015).

Der nun folgende Abschnitt wird sich dieser Hypothese widmen.

### 3.2 Sichere Bindung und nicht-monogame/polyamore Beziehungen

Sicher gebundene Personen fühlen sich wohl mit Nähe und Intimität und sind in der Lage, eine gute Balance zwischen ihren Bedürfnissen nach Bezogenheit und ihren Bedürfnissen nach Autonomie zu halten. Offene und effektive Beziehungskommunikation fällt ihnen leicht (Fern, 2020; Levine & Heller, 2010). Wichtige Werte bei Polyamorie sind Offenheit, klare Kommunikation, Ehrlichkeit, Autonomie und Beziehungscommitment (Anapol, 2010; Barker, 2005; Brunning, 2018; Klesse, 2007). Diese Kurzbeschreibungen verdeutlichen bereits eine Schnittmenge zwischen sicher gebundenen Personen und Polyamorie als Beziehungsform (Katz & Katz, 2021). Ein sicherer Bindungsstil wird erhoben über die Ausprägungen in den Bereichen (Bindungs-)Vermeidung und (Bindungs-)Ängstlichkeit: Niedrigere Werte in beiden Bereichen ergeben zusammen die Merkmale sicherer Bindung (Bartholomew & Horowitz, 1991; Fern, 2020; Fraley, 2010; Hazan & Shaver, 1987; Miculincer & Shaver, 2016; Moors et al., 2015; Moors, Matsick et al., 2017). Moors et al. (2019) befragten 357 polyamor lebende Personen, von denen alle mindestens zwei Partner\_innen hatten. Alle 357 Personen in dieser Stichprobe wiesen niedrige Werte sowohl bei (Bindungs-)Vermeidung als auch bei (Bindungs-)Ängstlichkeit auf, und zwar niedrigere Werte als normiert üblich ist, d.h. niedriger als in der Allgemeinbevölkerung (die, wie wir gesehen haben, überwiegend monogam lebt). Zudem fanden Moors et al. (2019) in derselben Studie heraus, dass die bereits länger bestehende Beziehung im Schnitt sicherer war als die Beziehung, die noch nicht so lange bestand wie die erste. Dies legt Zweifel an der Hypothese nahe, dass Personen aus Unzufriedenheit mit oder unerfüllten Bedürfnissen in der bestehenden Beziehung eine zweite Beziehung eingehen (Moors et al., 2019). Insgesamt zeigen diese Daten, dass es möglich ist, eine sichere Bindung ohne romantische und sexuelle Exklusivität, d.h. mit mehr als einer\*m Partner\_in zu haben (Katz & Katz, 2021; Moors et al., 2019).

Laut der Bindungstheorie ist eine sichere Basis der Ausgangspunkt für explorierendes Verhalten (Ainsworth, 1973; Ainsworth et al., 1978; Bowlby; 1969; 1973). So macht es möglicherweise Sinn, dass sich in nicht-monogamen, spezifischerweise in polyamoren Beziehungskontexten, sicher gebundene Personen finden: Ausgehend von ihrer sicheren Basis (mit Bezugspersonen oder Partner\_innen) fühlen sie sich möglicherweise wohl(er) damit, neue Beziehungsmodelle,

---

<sup>12</sup> Diese Logik würde analog den Schluss zulassen, dass in monogamen Beziehungen vor allem sicher gebundene Personen zu finden sind. Wir werden sehen, dass auch das nicht der Fall ist.

die nicht der Norm entsprechen, auszuprobieren und zu leben (Fraley, 2019). Es ist plausibel, dass sich sicher gebundene Personen nicht aus einer Beziehungsvermeidung oder Beziehungsangst in polyamore Beziehungsstrukturen begeben, sondern gerade weil sie Intimität und Nähe schätzen und diese zu mehr als einer Person leben wollen (Fraley, 2019).

### 3.3 Vermeidende Bindung und nicht-monogame/polyamore Beziehungen

Auf den ersten Blick, und auch Vorurteilen gegenüber nicht-monogamen Beziehungsformen folgend liegt die Annahme nahe, dass sich in nicht-monogamen Beziehungsformen vor allem Personen finden, die vermeidend gebunden sind (Fraley, 2019). Und tatsächlich konnten Moors et al. (2015) zeigen, dass vermeidend gebundene Personen durchweg robust positive Einstellungen gegenüber nicht-monogamen Beziehungsformen haben. So korrelierte ein vermeidender Bindungsstil positiv sowohl mit den Einstellungen gegenüber nicht-monogamen Beziehungsformen als auch mit der Bereitschaft, diese zu leben (Moors et al., 2015). Allerdings zeigte sich gleichzeitig eine negative Korrelation zwischen einem vermeidenden Bindungsstil und dem tatsächlichen Eingehen und Leben von nicht-monogamen Beziehungen, d.h. vermeidend gebundene Personen fühlen sich zu diesen Beziehungsformen zwar theoretisch hingezogen, leben sie aber nicht (Moors et al., 2015). Das macht insofern Sinn, als dass nicht-monogame, spezifischerweise polyamore Beziehungsstrukturen gekennzeichnet sind von Intimität, Nähe und emotionaler Auseinandersetzung und Offenheit und dies genau die Dinge sind, vor denen vermeidend gebundene Personen prinzipiell Angst haben und sie deswegen zu vermeiden versuchen (Fern, 2020; Katz & Katz, 2021). Insgesamt legen bisherige Forschungen zu Bindungstheorie und Nicht-Monogamie nahe, dass es eher unwahrscheinlich ist, dass sich vermeidend gebundene Personen tatsächlich in polyamore Beziehungsformen begeben (Fraley, 2019; Katz & Katz, 2021; Moors et al., 2015; 2019).

### 3.4 Ängstliche Bindung und nicht-monogame/polyamore Beziehungen

In der gleichen Studie, in der Moors et al. (2015) die positiven Einstellungen von vermeidend gebundenen Personen gegenüber nicht-monogamen Beziehungsformen nachweisen konnten, befassten sie sich ebenfalls mit ängstlicher Bindung und nicht-monogamen Beziehungsformen. Sie konnten nachweisen, dass eine negative Korrelation zwischen einem ängstlichen Bindungsstil und positiven Einstellungen gegenüber nicht-monogamen Beziehungsformen besteht (Moors et al., 2015). Gleichsam gab es jedoch keinen Zusammenhang zwischen einem ängstlichem Bindungsstil und der Bereitschaft, nicht-monogame Beziehungen einzugehen. Ängstliche Bindung war außerdem kein Prädiktor für die Beziehungsform (monogam/nicht-monogam). Das bedeutet, dass ängstlich gebundene Personen zwar negative Einstellung

gegenüber nicht-monogamen Beziehungsformen angeben, diese sie aber nicht daran hindern, Bereitschaft dafür zu signalisieren bzw. sie auch einzugehen und zu leben (Moors et al. 2015). Eine mögliche Erklärung geben die Autor\_innen selbst: So würde sich in den ambivalenten Ergebnissen die grundsätzliche Ambivalenz des ängstlichen Bindungsstils spiegeln<sup>13</sup> (Moors et al., 2015, S. 230). Sie hypothesieren, dass ängstlich gebundene Personen in nicht-monogamen Beziehungsformen stärker ihren Bindungs-Triggern ausgesetzt sind. So gibt es etwa nicht das (vermeintlich) sicherheitsspendende Moment der Exklusivität, dafür aber die Möglichkeit, dass die Person, mit der sie zusammen sind, noch weitere romantische und/oder sexuelle Beziehungen hat. Dies wiederum könnte Bindungs- bzw. Verlustängste auslösen (Moors et al., 2015). Ängstliche Bindung kennzeichnet sich außerdem über eine hohe Anpassung an die Bedürfnisse der Partner\_in, was dazu führen könnte, dass nicht-monogame Beziehungen eingegangen werden, weil sich die andere Person das wünscht oder schon so lebt (Ka et al., 2020). Das Eingehen einer nicht-monogamen Beziehung zuliebe der anderen Person könnte hier eine Strategie sein, um die Partner\_in nicht zu verlieren (Ka et al., 2020; Moors et al., 2015). Dies könnte die negativen Bewertungen erklären. Andererseits bieten nicht-monogame Beziehungen möglicherweise mehr Möglichkeiten und Raum für das Nähe- und Intimitäts- Bedürfnis von ängstlich gebundenen Personen (Ka et al., 2020). Dies könnte erklären, warum sich ängstlich gebundene Personen trotz ihrer negativen Einstellungen in nicht-monogame Beziehungen begeben.

Insgesamt sind die Motive und Gründe, sowie das Erleben von ängstlichen Personen in nicht-monogamen Beziehungen so gut wie nicht erforscht. Zu diesem Schluss kommen zwei Autor\_innenschaften 2020 und 2021: „To date, mechanisms for willingness to engage in CNM within an anxious attachment style have not been fully articulated“ (Ka et al., 2020, S. 4314) und „There is little analysis and empirical research concerning why individuals exhibiting dimensions of high anxiety enter into polyamory“ (Katz & Katz, 2021, S. 805).

---

<sup>13</sup> Ich möchte dazu anmerken, dass der ängstliche Bindungsstil zwar durch eine Ambivalenz von Nähe und Distanz gekennzeichnet ist, die Ambivalenz der Ergebnisse von vermeidend gebundenen Personen bezüglich nicht-monogamen Beziehungsformen aber von den Autor\_innen nicht gesondert betont wird, obwohl sie offensichtlich vorhanden ist.

## Zusammenfassung und Ausblick

Dieses Kapitel beschäftigte sich mit den bisherigen Forschungsergebnissen bindungstheoretischer Aspekte in nicht-monogamen Beziehungen. Entsprechend des mononormativen Diskurses werden nicht-monogame Beziehungen im Allgemeinen hinsichtlich unterschiedlicher beziehungsrelevanter Aspekte negativ bewertet. Forschungsergebnisse mit tatsächlich nicht-monogam lebenden Personen bestätigen diese negativen Annahmen über Beziehungsqualität und Beziehungszufriedenheit nicht.

Die Charakteristika des sicheren Bindungsstils lassen sich gut mit den Besonderheiten und Herausforderungen nicht-monogamer Beziehungsformen vereinen. Vermeidend gebundene Personen bewerten nicht-monogame Beziehungsformen entsprechend ihres Bindungsstils zwar positiv, gehen jedoch kaum polyamore Beziehungen ein. Hingegen bewerten ängstlich gebundene Personen nicht-monogame Beziehungsformen negativ, in der Annahme sich hier verstärkt darstellender Bindungs-Trigger. Tatsächlich werden nicht-monogame bzw. polyamore Beziehungen allerdings überwiegend von ängstlich und sicher gebundenen Personen gelebt (Ka et al., 2020; Katz und Katz, 2021; Moors et al., 2015; 2019). Während es den Forschungsergebnissen nach also Sinn ergibt, dass sich sicher gebundene Personen in nicht-monogame Beziehungen begeben und auch, dass vermeidend gebundene Personen diese zwar positiv bewerten, letztlich aber nicht eingehen, so ist es nicht klar, aus welchen Gründen sich ängstlich gebundene Personen in nicht-monogame, spezifischerweise polyamore Beziehungsstrukturen begeben und wie sich ihre ängstliche Bindung dort darstellt und von ihnen erlebt wird.

Aus diesem Grund widmet sich die vorliegende Masterarbeit diesem Forschungsdesiderat. Für die Untersuchung der Gründe und des Erlebens ängstlich gebundener Personen in polyamoren Beziehungsstrukturen wurden für diese Arbeit (qualitative) Interviews geführt.

Folgend wird nun kurz die der Arbeit zugrunde liegende Forschungsfrage als Mündung der bis hierher vorgestellten Theorie expliziert. Anschließend wird sich das fünfte Kapitel mit dem methodischen Teil der Arbeit befassen. Der für diese Arbeit gewählte qualitative Forschungszugang wird dargelegt. Weiters folgt eine Erläuterung hinsichtlich des Erhebungsinstrumentes, des Offenen Leitfadenterviews, sowie der Auswertungsmethode, der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2022).

Um meinem Erkenntnisinteresse möglichst frei begegnen zu können, folgt das Verständnis von Polyamorie in dieser Arbeit einem explizit nicht-hierarchischen Ansatz. Das bedeutet, dass sich auch die Auswahl der Interview-Partner\_innen an den Kriterien der ängstlichen Bindung und dem Prinzip der Nicht-Hierarchie orientiert hat. Dem lag die Hoffnung zugrunde, den

normativen und vermeintlich sicherheitsspendenden Satzungen mononormativer bzw. polynormativer Natur zu entgehen und möglichst frei davon zu erfahren, aus welchen Gründen sich ängstlich gebundene Personen in nicht-hierarchische Beziehungen begeben, d.h. in Beziehungsstrukturen, die aus konventioneller, normativer Sichtweise wenig Sicherheit im Sinne eines mononormativ-hegemonialen bzw. polynormativen Beziehungsverständnisses versprechen.

## 4 Fragestellung und Ziel der vorliegenden Arbeit

Bisher wurden die Grundlagen der Bindungstheorie dargelegt, sowie eine Einführung in verschiedene Beziehungsformen gegeben. Im vorangegangenen Kapitel wurden diese beiden Bereiche zusammengeführt. Dabei wurde auf die bisherige bindungstheoretische Forschung hinsichtlich nicht-monogamer bzw. polyamore Beziehungsformen eingegangen. Ebenfalls wurde der scheinbare Widerspruch dargelegt, dass ängstlich gebundene Personen nicht-monogame Beziehungsformen negativ bewerten, dennoch aber Bereitschaft dafür signalisieren, sie einzugehen (Ka et al., 2020; Katz & Katz, 2021; Moors et al., 2015; 2019). Diesem scheinbaren Widerspruch soll in dieser Arbeit gefolgt werden.

Folgende Fragestellung wird das Leitmotiv der folgenden Kapitel sein:

**Wie erleben Personen die eigene ängstliche Bindung in ihrer nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstruktur und welche Gründe führen bei ängstlich gebundenen Personen dazu, dass sie nicht-hierarchische polyamore Beziehungen eingehen?**

Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist dabei, sich dem oben beschriebenen scheinbaren Widerspruch ein Stück weit zu nähern und zugrunde liegende Mechanismen herauszufiltern, die diesem scheinbaren Widerspruch zugrunde liegen.

## 5 Methodik

Um die Gründe und das Erleben ängstlich gebundener Personen von nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen zu untersuchen, habe ich mich für einen empirisch-qualitativen Zugang entschieden. Das vorliegende Kapitel wird erläutern, was qualitative Sozialforschung auszeichnet und beinhaltet. Anschließend wird auf die Erhebungsmethode des Offenen Leitfadeninterviews sowie auf die Auswertungsmethode der Qualitativen Inhaltsanalyse eingegangen.

### 5.1 Qualitative Sozialforschung

#### Paradigmatische Grundzüge

Allgemein wird in der empirischen Forschung zwischen zwei Zugängen bzw. Paradigmen unterschieden: dem quantitativen sowie dem qualitativen Zugang. Die Forschungslogik und der Forschungsablauf beider Zugänge unterscheiden sich voneinander. Der Einsatz von überwiegend quantitativer oder qualitativer Forschungszugänge unterscheidet sich nach Fachrichtung (und Land) stark. In der Psychologie nimmt der quantitative Zugang eine hegemoniale Stellung ein, während qualitative Forschungszugänge stiefmütterlich behandelt werden (Baur & Blasius, 2022; Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014).

Hinlänglich wird der Begriff der *Forschung* ganz allgemein mit einem quantitativen Zugang gleichgesetzt, d.h. es gilt die Vorstellung, dass am Anfang eines Forschungsprozesses eine Fragestellung und eine oder mehrere klar formulierte Hypothesen stehen, die im Forschungsprozess mittels entsprechend ausgewählten Forschungsinstrumenten (wie Fragebögen, Skalen, Experimenten im Laborsetting) und einer sog. repräsentativen Stichprobe überprüft bzw. bestätigt werden (sollen) – im besten Fall mit einem signifikanten Ergebnis (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Ein zentrales Moment quantitativen Forschens ist der Wunsch nach Objektivität: der Wunsch also, im Forschungsprozess subjektive Einflüsse der Forschenden, wie etwa Meinungen, Einstellungen, Präferenzen etc. möglichst zu eliminieren, um so 'neutrale' und replizierbare Ergebnisse zu erhalten (Bauer & Blasius, 2022; Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014).

Qualitative Sozialforschung funktioniert grundsätzlich anders. Zu Beginn des Prozesses qualitativer Forschung steht zunächst einmal ein Phänomen, welches Interesse oder Irritation hervorruft. Etwas ist auffallend für eine\_n selbst, es interessiert, man will es *verstehen*. "Das Forschungsinteresse, das einem qualitativen Forschungsstil zugrunde liegt, richtet sich auf „natürliche“ – besser: alltags- bzw. lebensweltliche – Phänomene, Probleme und Prozesse sowie deren Ausdruck in den Sichtweisen, Aushandlungs- und Präsentationsformen der

involvierten Akteure" (Breuer, 2010, S. 38). Das bedeutet, anders als bei quantitativen Forschungsprozessen geht es bei qualitativen Prozessen nicht um ein Aufzeigen, Beweisen, Herstellen von korrelativen Zusammenhängen, sondern um ein Verstehen von sozialen Prozessen, Sinnstrukturen, Lebenswelten etc. (Mayring, 2022; Möck, 2019; Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Es ist also oftmals die "individuelle Gedanken- und Erlebenswelt" (Möck, 2019, S. 42), die im Vordergrund qualitativer Forschungsprozesse steht und mittels deren Untersuchung etwas theoretisch Neues entdeckt werden soll. "Der Aspekt der Entdeckung besitzt zumeist Vorrang gegenüber der Idee der Theorienprüfung" (Breuer, 2010, S. 39). Der Subjektivität, die in quantitativen Forschungsprozessen möglichst ausgeschaltet werden soll, kommt bei qualitativen Forschungsprozessen ein besonderer Stellenwert zu. So geht man bei diesem Zugang eben nicht davon aus, dass ein Ausschalten von Subjektivität möglich ist. Vielmehr erkennt man an, dass gesellschaftliche Diskurse (auch) durch Forschende hindurch wirken und damit Auswahl der Forschungsgegenstandes, der Methoden etc. beeinflussen (oder sogar strukturieren und leiten). Anders als bei quantitativer Forschung wird dies in qualitativ-forschenden Prozessen jedoch explizit mit einbezogen und Subjektivität als bewusstes Moment von Reflexion genutzt (Bauer & Blasius, 2022; Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014) – nicht zuletzt, weil "die Subjektivität der Forschenden auch eine wichtige Forschungsressource ist. Ohne ein Grundverständnis von einer Gesellschaft zu haben, ist es (im wissenssoziologischen Sinne) gar nicht möglich zu verstehen [...], was in eben dieser Gesellschaft passiert" (Baur & Blasius, 2022, S. 9).

#### Ablauf qualitativer Forschungsprozesse

Ein qualitativer Forschungsprozess gestaltet sich zumeist entlang des Phänomens, welches von Interesse ist und untersucht werden soll. Nachdem anhand des Phänomens eine konkrete Fragestellung entwickelt wurde, ist der nächste Schritt, dass sich Forschende Gedanken darüber machen, wo und mit wem sie ihr Verstehen möglich machen, d.h. Antworten auf die Fragestellung finden könnten. Man spricht von einem Feld und einem Feldzugang. Je nachdem, wie das Feld (also der Ort/die Akteur\_innen, von dem/denen man sich Erkenntnis erhofft) strukturiert ist, ergeben sich andere Erhebungsmethoden, etwa verdeckte Beobachtungen, Interviews oder die Analyse von visuellem Datenmaterial (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Die Erhebungsmethoden wiederum strukturieren bereits die Methoden der Auswertung des Materials. Beobachtungsprotokolle werden anders ausgewertet als Interview-Transkripte oder Filmdateien. Die Auswertung des Datenmaterials erfolgt demnach auf unterschiedliche Arten und Weisen, ist jedoch keinesfalls beliebig oder willkürlich, sondern folgt, je nach gewähltem Analysezugang, einer Systematik, die den Qualitätsstandards des gewählten Zugangs

entsprechen muss (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2022). Auch die Interpretation qualitativ-empirischer Ergebnisse trägt anderen Umständen Rechnung als im quantitativen Paradigma. Nachdem es bei qualitativer Forschung nicht um eine "Verteilung von Merkmalen und Merkmalsausprägungen in einer Grundgesamtheit" (Schreier, 2010, S. 241) geht, sondern um das Erleben, um Innenwelten, um implizite soziale Wirkmechanismen und Prozesse, werden auch die Fälle nicht mit dem Anspruch auf Repräsentativität ausgewählt und in der Folge können auch keine Verallgemeinerungen statistischer Natur auf eine Grundgesamtheit auf Basis der Forschungsergebnisse erfolgen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014; Schreier, 2010). Es geht bei qualitativer Forschung also letztlich nicht darum, "ein verkleinertes Abbild der Verteilung in einer Grundgesamtheit zu erreichen, sondern die Vielfalt der in einem Untersuchungsfeld vorhandenen Konstellationen zu erfassen und unterschiedliche Mechanismen auf ihre Bedingungen und Wirkungen hin zu befragen." (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2022, S. 134). Qualitative Sozialforschung geht allerdings sehr wohl davon aus, dass sich allgemeine Diskurse im Individuellen zeigen und Individuen allgemeine Diskurse prägen. Hier zeigt sich eine Zirkularität von Wirkprozessen, mit welcher am Ende eines Forschungsprozesses zunächst einmal Aussagen über die untersuchten Phänomene/Individuen getroffen werden können, in der Annahme, dass "beides in beidem steckt" (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014; Schreier, 2010). Repräsentanz kann also in qualitativer Sozialforschung genau darin bestehen: "durch den Vergleich mehrerer Fälle das Allgemeine im Individuellen aufzuzeigen" (Schreier, 2010, S. 248).

## 5.2 Methode: Erhebung und Auswertung

Zur Beantwortung bzw. Näherung an Antworten auf meine Fragestellung wurden mit ausgewählten Personen Offene Leitfadeninterviews geführt, welche anschließend mit der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2022) ausgewertet wurden. Beide Methoden finden in Folge eine kurze Vorstellung, bevor ich das erhobene Material kontextualisiere und das erstellte Kategoriensystem vorstelle.

### Erhebung: Offenes Leitfadeninterview

Das Offene Leitfadeninterview gehört methodisch zur Familie der Offenen Befragungen und überdies zu den am häufigsten verwendeten Instrumenten der qualitativen Psychologie (Mruck & Mey, 2010; Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Es kommt vor allem bei Fragestellungen zur Anwendung, die ein eingegrenztes Forschungsinteresse haben (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Ein Leitfaden "kann sehr unterschiedlich angelegt sein, enthält aber immer als optionale Elemente (Erzähl-)Aufforderungen, explizit vorformulierte Fragen, Stichworte für frei formulierbare Fragen und/oder Vereinbarungen für die Handhabung von dialogischer

Interaktion für bestimmte Phasen des Interviews" (Helfferich, 2022, S. 876). Das Element des Leitfadens dient dabei unterschiedlichen Aspekten, etwa der (Vor-)Strukturierung des Wissens, des Interesses und somit des Interviews sowie einer thematischen Eingrenzung im Ablauf. Gleichmaßen kann der Leitfaden kurz vor dem Interview auch als Erinnerungshilfe dienen, sowie kurz vor Abschluss des Interviews als Orientierungshilfe, etwa ob wichtige Fragen noch offen sind (Mruck & Mey, 2010). Im Interview selbst sollte der Leitfaden eher nicht verwendet werden, da sonst das Kriterium der Offenheit leiden würde und man der von Hopf (1978) kritisierten 'Leitfadenbürokratie' zum Opfer fallen könnte (Mruck & Mey, 2010). Um diese zu vermeiden, gilt es, dem Kriterium der Offenheit maximal Rechnung zu tragen. Das ist vor allem durch zwei Aspekte möglich und gesichert: Erstens ist es wichtig, das Offene Leitfadeninterview mit einer offenen, d.h. einer Narration anregenden Frage zu beginnen und der interviewten Person in der Folge maximale Offenheit bei der Erzählung zu erlauben. Zweitens sollten sich direkt anschließende Fragen nicht am Leitfaden orientieren (um möglichst zeiteffizient den Leitfaden 'abzuarbeiten'), sondern an der Narration der interviewten Person. Diese an die Einstiegserzählung anschließenden Fragen erfolgen so lang, bis eine 'Sättigung' der Narration erreicht ist. Erst dann wird zur nächstpassenden Frage des Leitfadens übergegangen, wo das gleiche Prinzip greift (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Es gilt also, das Interview "vom Allgemeinen zum Spezifischen" (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014), S. 127-129) zu führen, bzw. sich entlang des Kriteriums der Offenheit und des Kriteriums der Spezifität zu bewegen (Hopf, 1978). Dies geschieht, bis das Interview ein natürliches Ende findet bzw. die interessierenden Fragen vom Allgemeinen zum Spezifischen hin gesättigt sind<sup>14</sup>.

#### Auswertung: Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Die Qualitative Inhaltsanalyse ist eine Methode der qualitativen Sozialwissenschaften. Besonders Philipp Mayrings (2022) Name steht mit der Qualitativen Inhaltsanalyse im deutschsprachigen Raum eng in Verbindung. Mittlerweile hat sich diese Methode zu einem Standard der qualitativen Textanalyse entwickelt und ist das am häufigsten verwendete qualitative Analyse-Instrument in der hiesigen Psychologie (Mayring & Fenzl, 2022). Die Qualitative Inhaltsanalyse steht prinzipiell in einer Tradition der Hermeneutik, so wie auch andere qualitative Auswertungsmethoden, d.h. es geht auch bei dieser Methode um das Ziel des Verstehens eines Phänomens, anstatt darum, statistische Regelmäßigkeiten zu entdecken und auf eine Grundgesamtheit zu verallgemeinern - Dennoch wohnt dem sequentiellen Vorgehen der Qualitativen Inhaltsanalyse eine quantitative Logik von wissenschaftlichem Vorgehen inne

---

<sup>14</sup> Der offene Leitfaden, welcher die Grundlage für meine Interviews darstellte, befindet sich im Anhang.

(Baur & Blasius, 2022; Przyborski und Wohlrab-Sahr, 2022). Mayring (2022) selbst möchte mit seiner Methode der Qualitativen Inhaltsanalyse einen Beitrag dazu leisten, den Unterschied zwischen 'quantitativ' und 'qualitativ' zu überwinden (Mayring, 2022).

Im Zentrum der Untersuchung von Datenmaterial mittels Qualitativer Inhaltsanalyse steht die Entwicklung und Anwendung eines Kategoriensystems an die Daten, in diesem Fall an den Text, d.h. die Transkripte der Interviews (Mayring, 2022). Durch die Anwendung eines Kategoriensystems auf einen Text, etwa ein Interview-Transkript, und die Einhaltung strenger Regeln zur Analyse, soll das Material so "intersubjektiv überprüfbar" (Mayring & Fenzl, 2022, S. 691) werden und bleiben.<sup>15</sup> Die Kategorien werden zunächst deduktiv erstellt, d.h. ausgehend von der bisherigen Theorie. Für die deduktive Erstellung von Kategorien ist die Erstellung eines Kodierleitfadens notwendig. In diesem wird festgelegt, unter welchen Gesichtspunkten eine Kategorie an eine Textstelle angelegt wird (Mayring & Fenzl, 2022). Der Kodierleitfaden legt fest, welche Kategorien anhand der bisherigen Theorie erstellt wurden und nach welchen Auswahlkriterien eine Textstelle der jeweiligen Kategorie zugeordnet wird. In einem zweiten Analyseschritt werden weitere induktiv Kategorien erschlossen, d.h. Kategorien, die sich nicht vorab aus der Theorie ableiten, sondern sich aus den Inhalten der Texte heraus zeigen. Wiederkehrende Motive werden so induktiv zu einer Unter- oder Subkategorie zusammengefasst (Mayring, 2010, 2022; Mayring & Fenzl, 2022; Möck, 2019). Über die Erstellung der Kategorien mittels Kodierleitfaden zeichnen sich erste Prozesse der Auswertung bzw. der Interpretation des Materials entlang der Fragestellung ab. Die Zuordnung von Textpassagen zu einer Kategorie erfolgte mittels Kodierung einer Textstelle unter Heranziehung der Software MAXQDA (VERBI Software, 2023).

#### Kontextualisierung des Erhebungsprozesses und-materials

Ziel dieser Arbeit ist ein Verstehen, aus welchen Gründen sich ängstlich gebundene Personen in polyamore Beziehungsstrukturen begeben und welche Erfahrungen sie dort hinsichtlich ihres Bindungserlebens machen. Um diesem Erkenntnisinteresse näherzukommen, wurde die Suche nach Interview-Partner\_innen auf eine sehr spezifische Gruppe von Menschen eingeschränkt. Der Feldzugang erfolgte über verschiedene Wege, etwa E-Mail-Verteilerlisten, entsprechende Facebook-Gruppen oder auch Freund\_innen und Bekannte, die das Gesuch auf verschiedenen Wegen weitertrugen.

Zwei Kriterien mussten zutreffen, damit Personen zu einem Interview eingeladen wurden:

---

<sup>15</sup> Da das von Mayring (2022) entwickelte Analyse-Instrument stark kategoriengeleitet arbeitet, schlägt er selbst die Bezeichnung "qualitativ orientierte kategoriengeleitete Textanalyse" (Mayring & Fenzl, 2022, S. 692) vor. Diese Bezeichnung hat sich bisher nicht durchgesetzt, daher wird auch in dieser Arbeit der Begriff der Qualitativen Inhaltsanalyse verwendet.

1. Die Person lebt eine nicht-hierarchische Form von Polyamorie<sup>16</sup> und
2. Die Person beschreibt oder erlebt sich selbst als ängstlich gebunden oder empfindet diese Beschreibung (aktuell) als passend<sup>17</sup>.

Auf das Interview-Gesuch meldeten sich insgesamt elf Personen. Zwei Personen wurde abgesagt, da sie sich beide in dezidiert hierarchischen Formen polyamorer Beziehungen befanden und eine Person überdies in Deutschland lebte. Vier Personen antworteten entweder nach dem ersten E-Mail-Kontakt nicht mehr oder es kam im weiteren Verlauf aufgrund von Kontaktabbruch nicht zu einem Ausmachen eines Interviewtermins. Mit insgesamt fünf Personen wurden Interviewtermine vereinbart und Interviews durchgeführt. Vier Interviews fanden in Person statt, ein Interview fand aufgrund sich spontan ergebender Raumprobleme via Zoom statt. Eine Person zog nach der Durchführung des Interviews ihr Einverständnis für die Verarbeitung des Materials zurück. Letztlich wurden also insgesamt vier Interviews in die Analyse mit einbezogen. Die interviewten und in die Analyse mit einbezogenen Personen sind zwischen 27 und 34 Jahre alt, wohnen in Wien oder Umgebung und leben alle seit mindestens fünf Jahren nicht-monogame bzw. polyamore Beziehungsformen. An dieser Stelle sollen die Interview-Partner\_innen kurz vorgestellt werden. Alle Namen und andere personenspezifische Merkmale, die Rückschlüsse auf die tatsächliche Person erlauben, wurden anonymisiert.

**Gerda** (sie/ihr<sup>18</sup>) ist 27 Jahre alt, lebt seit der Jugend nicht-monogam, beschreibt sich als ängstlich gebunden und führt derzeit eine Beziehung zu einem cis Mann, wobei sich eine zweite Beziehung zu einem cis Mann im Aufbau befindet. Gerda hat eine akademische Ausbildung.

**Lian** (keine Pronomen) ist 35 Jahre alt und lebt bereits geraume Zeit polyamor in unterschiedlichsten Beziehungskonstellationen. Lian beschreibt unterschiedliche Ängste, mit denen Lian immer wieder umgehen lernt. Lian hat eine Migrationsgeschichte und keine akademische Ausbildung.

**Robin** (sie/keine) ist 34 Jahre alt und beschreibt sich als ängstlich und ängstlich gebunden. Robin lebt seit über zehn Jahren polyamor, derzeit in einer sich im Umbruch befindenden Beziehung mit einem cis Mann. Robin hat eine akademische Ausbildung.

---

<sup>16</sup> Das Kriterium für Polyamorie war nicht, dass mehr als eine Beziehung vorlag. Vielmehr war das Kriterium die Selbstbeschreibung, d.h. wenn sich eine Person als polyamor versteht, dann war dies ausreichend. Es sollte jedoch mindestens eine Beziehung zum aktuellen Zeitpunkt bestehen, damit das ängstliche Bindungserleben ein aktuelles Erleben war und keine Erinnerung.

<sup>17</sup> Es gab keine Vorauswahl im Sinne einer quantitativen Logik, ob eine Person laut Ergebnis eines Fragebogens ängstlich gebunden ist oder nicht. Wichtig war das eigene Erleben hinsichtlich der eigenen ängstlichen Bindung. Dass die Beschreibung auch als aktuell, aber nicht grundsätzlich passend empfunden werden kann, trägt dem Umstand Rechnung, dass sich ängstliche Bindung auch phasenweise stärker zeigen kann bzw. Bindungsstile sich auch phasenweise ändern können, etwa nach Eintreten eines Traumas oder Critical Life Events (Fern, 2020).

<sup>18</sup> In den Klammern sind die verwendeten Pronomen der Interview-Partner\_innen angegeben.

**Kathrin** (sie/ihr) ist 27 Jahre alt und lebt seit geraumer Zeit nicht-monogam. Innerhalb ihrer Beziehung mit einem cis Mann gibt es immer wieder länger oder kürzer andauernde andere Beziehungen, die entweder gemeinsam mit dem Partner oder auch allein gelebt werden. Kathrin hat eine akademische Ausbildung.<sup>19</sup>

Die Erhebung fand im Zeitraum von Juni bis August 2023 in Wien oder via Zoom statt. Die Interviews wurden in Büro-Räumen oder Wohnungen aufgenommen und nicht finanziell vergütet. Sie dauerten zwischen ein und zwei Stunden. Als Dank für das Bereiterklärung der Teilnahme wurde vereinbart, dass das eigene Interview-Transkript sowie die Masterarbeit nach Fertigstellung zur Verfügung gestellt werden. Alle Personen unterschrieben eine Erklärung zum Einverständnis der Verarbeitung der Daten. Im Anschluss an das Interview wurden die Audio-Dateien transkribiert, d.h. von einer Audiospur in einen Text verarbeitet. Die Transkripte wurden mittels der Software MAXQDA und dem vorher erstellten Kodierleitfaden kodiert (VERBI Software, 2023).

#### Vorstellung des Kategoriensystems

Ausgehend von dem bisherigen Forschungsstand, meinem Erkenntnisinteresse und den daraus von mir entworfenen Forschungsfragen wurde das in der Tabelle dargestellte Kategoriensystem für die Qualitative Inhaltsanalyse (Mayring, 2022) entworfen. Die hier vorgestellten Kategorien wurden in der Analysesoftware MAXQDA entsprechend als Kategorien/Codes eingegeben und die Interview-Transkripte entlang dieser codiert. In der Tabelle finden sich Oberkategorien und Unterkategorien. Die erste Oberkategorie (Erleben der eigenen ängstlichen Bindung) wurde deduktiv anhand des bisherigen theoretischen Forschungsstandes erstellt. Die Unterkategorie 1.3 (Strategien zum Umgang mit der ängstlichen Bindung) sowie die zweite Oberkategorie (Motive und Gründe für Polyamorie als ängstlich gebundene Person) ergaben sich induktiv aus dem Material. Die dritte Oberkategorie (Nicht-hierarchische Polyamorie und Bindungserleben) wurde deduktiv erstellt. Alle Subkategorien erschlossen sich induktiv aus dem Material. Aus diesem Grund findet sich für die Subkategorien kein Kodierleitfaden in der Tabelle.

---

<sup>19</sup> Nachdem ich selbst als Interviewerin Teil des Erhebungsprozesses war, finden sich in den Transkripten und auch in den Codierungen Textstellen, in denen ich selbst zu Wort komme. Diese Textstellen wurden als Teil des Datenkorpus behandelt und finden sich daher entsprechend gekennzeichnet auch als inhaltliche Daten in der Analyse wieder.

Oberkategorie	Kodierleitfaden
Unterkategorie	
<i>Subkategorie</i>	
<b>1 Erleben der eigenen ängstlichen Bindung</b>	
<p>1.1 Erleben der ängstlichen Bindung in Liebesbeziehungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Selbstwert</i></li> <li>▪ <i>Überbeschäftigung mit Beziehungen</i></li> <li>▪ <i>Ambivalenzverhältnis Nähe/Distanz</i></li> <li>▪ <i>Wunsch nach Kontrolle</i></li> <li>▪ <i>Angst in anderen Bereichen</i></li> </ul>	<p>Alle Äußerungen dazu, wie die eigene ängstliche Bindung erlebt wird bzw. welche Rolle die eigene ängstliche Bindung für das eigene Leben und die eigenen Liebesbeziehungen spielt oder sich dort darstellt.</p>
<p>1.2 Erleben der ängstlichen Bindung in anderen Beziehungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Freund_innenschaften</i></li> <li>▪ <i>Ex-Beziehung</i></li> <li>▪ <i>Wohngemeinschaften</i></li> <li>▪ <i>Geschwister</i></li> <li>▪ <i>Schulfreund_innen</i></li> <li>▪ <i>Community-Orte</i></li> </ul>	<p>Alle Äußerungen dazu, wie die eigene Ängstlichkeit erlebt wird bzw. welche Rolle die eigene ängstliche Bindung in anderen Beziehungen spielt</p>
<p>1.3 Strategien im Umgang mit der ängstlichen Bindung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>ansprechen und aushandeln</i></li> <li>▪ <i>Körperkontakt herstellen</i></li> <li>▪ <i>Rückfragen stellen bei Verunsicherung</i></li> <li>▪ <i>verbale Bestätigung der Beziehungsperson einholen</i></li> <li>▪ <i>schreiben</i></li> <li>▪ <i>Selbstgespräche mit inneren Anteilen</i></li> <li>▪ <i>Kontakt zu (anderen) Personen suchen</i></li> <li>▪ <i>Situation verlassen</i></li> <li>▪ <i>positive Psychohygiene</i></li> <li>▪ <i>Partner_in ist sicher gebunden</i></li> </ul>	<p>Alle Äußerungen dazu, wie ein Umgang mit der eigenen Ängstlichkeit aussieht, sowohl mit sich als auch mit anderen Personen.</p>

<p><b>2 Motive und Gründe für Polyamorie als ängstlich gebundene Person</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Schutz vor Verletzung als auslösendes Moment</i></li> <li>▪ <i>Selbstverwirklichung und Freiheit</i></li> <li>▪ <i>nicht-monogam verliebt</i></li> <li>▪ <i>Infragestellen von normativen Beziehungsvorstellungen</i></li> <li>▪ <i>Schärfung von eigenen Beziehungsvorstellungen, Bedürfnissen &amp; Grenzen</i></li> <li>▪ <i>Wunsch, jemanden zu haben/nicht allein zu sein</i></li> <li>▪ <i>sichere Basis als Ausgangspunkt für Exploration</i></li> <li>▪ <i>weitere Aspekte</i></li> </ul>	<p>Alle Äußerungen dazu, warum man sich als ängstlich gebundene Person für Polyamorie entschieden hat oder immer wieder entscheidet.</p>
<p><b>3 Nicht-hierarchische Polyamorie und Bindungserleben</b></p>	<p>Alle Äußerungen dazu, wie das Bindungserleben mit der gelebten nicht-hierarchischen Form der Polyamorie in Zusammenhang steht.</p>

### Zusammenfassung und Ausblick

Qualitative Sozialforschung ist eine empirische Forschungsmethode, welche sich von quantitativen Forschungsmethoden unterscheidet. Ein Merkmal qualitativer Forschung ist die Orientierung an einem interessierenden Phänomen. Das Verstehen des Phänomens steht im Vordergrund des Forschungsprozesses und leitet diesen hinsichtlich des Feldzugangs, sowie des Erhebungs- und Auswertungsprozesses. In dieser Arbeit wird ein Verstehen der Gründe für nicht-hierarchische polyamore Beziehungsstrukturen von ängstlich gebundenen Personen und das Bindungserleben darin versucht. Dafür wurden mit fünf Personen Offene Leitfadeninterviews geführt und anschließend mit der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2022) ausgewertet. Den Analyseprozess leiten dabei deduktiv und induktiv erstellte Kategorien, in welche sich das Datenmaterial einordnet.

Im nun folgenden Kapitel wird das Transkript-Material anhand der Kategorien vorgestellt. Die einzelnen Kategorien werden dabei als Struktur für das Kapitel dienen.

## 6 Ergebnisdarstellung

Dieses Kapitel dient zur Darstellung der Ergebnisse. Es werden Textpassagen vorgestellt, die entweder exemplarisch für eine Kategorie stehen und diese verdeutlichen oder neue Aspekte derselben Kategorie hervorheben. Als Struktur für dieses Kapitel dient der Kodierleitfaden (s. Kapitel 4.2). Dem vorangestellt findet sich in der untenstehenden Tabelle eine Übersicht über die Anzahl aller codierten Textpassagen in ihrer Gesamtanzahl, sowie aufgeschlüsselt nach den einzelnen Kategorien.

<b>Oberkategorie</b>	<b>Anzahl codierter Textpassagen</b>
Unterkategorie	<b>insgesamt: 136</b>
<b>1 Erleben der ängstlichen Bindung</b>	<b>93</b>
1.1 Erleben der ängstlichen Bindung in Liebesbeziehungen	55
1.2 Erleben der ängstlichen Bindung in anderen Beziehungen	11
1.3 Strategien im Umgang mit der ängstlichen Bindung	27
<b>2 Motive und Gründe für Polyamorie als ängstlich gebundene Person</b>	<b>28</b>
<b>3 Nicht-hierarchische Polyamorie und Bindungserleben</b>	<b>13</b>

## 6.1 Erleben der ängstlichen Bindung in Liebesbeziehungen

Der erste Teil dieses Kapitels wird sich mit dem Erleben der ängstlichen Bindung beschäftigen. Es wird um das Erleben und die Darstellung der ängstlichen Bindung in Liebesbeziehungen gehen. Die Interview-Partner\_innen beschrieben dabei sehr unterschiedliche Facetten des Erlebens, so etwa Thematiken den Selbstwert betreffend, beziehungsbezogene Ängste und Ambivalenzen oder Verlustangst und Kontrollwünsche. Im Folgenden werde ich sukzessive auf die verschiedenen Facetten des Erlebens der eigenen ängstlichen Bindung eingehen. Die Äußerungen meiner Interview-Partner\_innen werden dabei leitend sein und im Vordergrund stehen.

### Selbstwert

Ein thematischer Bereich, der sich in allen Interviews als zentrales Moment herauskristallisierte, ist der Bereich des Selbstwertes. Dieser Bereich zeigte sich in verschiedenen Facetten, etwa die Angst, zu viel zu sein, zu viel zu brauchen oder Angst davor, Fehler zu machen.

Robin beschreibt das eigene Erleben dazu so: "[...] wohin ich immer komm, in meinem Kopf ist: ich bin zu viel. Ja, das ist so ein durchgängiges Thema so. Und aus diesem Gefühl ergibt sich eine große Unsicherheit." (Robin, Zeile 305-307) Dieses Gefühl von Zu-viel-Sein beschreibt Robin vor allem zu Beginn von Beziehungen:

Aber gerade, wenn so romantische Beziehungen halt einfach auch noch nicht sehr lange sind und, und bestimmte Dinge man einfach miteinander noch nicht ausverhandelt hat oder probiert hat oder erlebt hat, einfach. Da habe ich halt immer das Gefühl, dass meine, meine Wünsche, auch solche Sachen dann zu besprechen, irgendwie anmaßend sind. Und ich merke also, die Angst kommt bei mir, also gerade in so romantischen Beziehungen, vor allem dann, wenn ich, wenn ich irgendwie gezeigt, irgendwie ein Interesse zeig und nicht ganz klar was zurückkommt? [...] Also dann komme ich sehr schnell in dieses Gefühl von, wieder, ich bin zu viel. Komm ins Gefühl von ich muss Sachen von mir verstecken, weil das ist ur überfordernd, wenn ich offen damit umgehe, wie es mir geht und was ich mir eigentlich wünsch. (Robin, Zeile 348-361)

Robin erklärt sich das eigene Gefühl mit der dahinterstehenden Angst, zu viel zu brauchen: "Ich glaube, da habe ich auch ein bisschen Angst vor so *needy*, die Angst, dass ich *needy* rüberkomm oder so, das ist, ja, ein bisschen eine Frage für mich." (Robin, Zeile 146-148). Aus der Angst, *needy* zu sein, also zu viel zu brauchen, folgt bei Robin eine Verhaltensweise, die von Robin selbst als "Ums-Eck-Kommunikation" (Robin, Zeile 165-166) beschrieben wird. Robin beschreibt eine Situation, in der Robin mit Jonas (einer Person, die Robin zu dem Zeitpunkt noch nicht lange datet) auf einer Vernissage war. Dort ging es Robin nicht gut und Robin verließ

die Veranstaltung allein, jedoch nicht ohne einen "Fürsorge-Wunsch" (Robin, Zeile 154-155) in Jonas' Richtung, dass er sich noch melden und nach ihrem Wohlbefinden erkundigen würde.

Und das ist nicht gekommen. Und dann ist es mir einfach nicht gut gegangen damit und, ähm, genau, und dann habe ich halt so... Stunden später hat er noch in eine befreundete, also in einer befreundeten Gruppe geschrieben, ob noch wer was macht und, und das meine ich mit komischer Kommunikation von meiner Seite, ich hab dann so geschrieben, ich sitz noch in meinem Garten und esse Pizza. Und habe mich dann gefragt so, also zuerst habe ich gedacht, so ja eh voll klar, das kann man ja schreiben, so, und dann habe ich gedacht, so was was was. Was war das jetzt gerade? Und dann bin ich drauf gekommen, ok passt, was ich gerade gemacht hab, ist ein... Irgendwie wünsche ich mir, dass dann kommt, ah, kann ich zu dir kommen oder eine Erkenntnis von seiner Seite, dass ich jetzt vier Stunden später, nachdem ich... also, keine Ahnung, da war es halt so drei in der Früh oder so, noch wach bin und dass es mir vielleicht nicht gut geht und deswegen dann was von ihm kommt oder so. (Robin, Zeile 155-165).

Robin beschreibt im Anschluss eine weitere Situation mit Jonas, in der Robin eine Unsicherheit vor dem Zuviel-Sein verspürt und aus diesem Grund keine direkte Kommunikation über die eigenen Bedürfnisse einleiten kann.

Da bin ich in der Arbeit gesessen und ich habe schon gemerkt, ich wünsche mir eigentlich, dass wir uns wieder sehen. [...] Und ich hatte aber auch die Angst, dass es jetzt zu viel ist, weil wir uns eh gerade vor, keine Ahnung, drei Tagen gesehen haben oder was auch immer und deswegen halt nicht einfach geschrieben he, ich würde dich gern sehen. Und dann haben wir wegen irgendwas anderem geschrieben und dann hat er mir... ah ja, genau, und dann habe ich ihm so geschrieben, öh, ich muss immer noch hackeln, ich komm irgendwie nicht weg, das war eine Ums-Eck-Kommunikation wieder mit ich wollte eigentlich, dass er dann vorschlägt irgendwas zu tun, weil dann habe ich eine gute... komme ich leichter aus der Arbeit weg, wenn ich was zu tun habe. Und seine Reaktion war halt dann so Mitgefühl, oh sorry, tut mir leid, dass- also, eh, voll lieb, aber es war nicht das, was ich wollte. Und dann hat er mir so einen, so einen Sticker geschickt mit so einer Katze, die gestreichelt wird und dann habe ich geschrieben, so, das will ich auch und dann kam nichts mehr zurück und dann war ich so, die nächsten drei Tage habe ich nur noch darüber nachgedacht, ob das jetzt was, was das alles bedeutet und ob- Und es ist mir gleichzeitig so klar, dass es gerade so nichts bedeuten muss. Also so, oder wahrscheinlich die Chance höher ist, dass es gerade nichts bedeutet, als dass es was bedeutet, aber ich bin halt so... Ich hab einfach das Gefühl gehabt, ich werde irgendwie stehen gelassen. Und gleichzeitig komme ich dann halt immer irgendwie zu diesem Ding von es ist aber gar nicht gerechtfertigt, dass ich mich so fühle. Deswegen kann ichs ihm auch nicht sagen. [...] weil ich das Gefühl habe, ich kann doch nicht dauernd mit irgendwelchen Sachen kommen. (Robin, 362-386)

Trotz dessen, dass Robin Angst hat, zu viel zu sein, äußert Robin an mehreren Stellen den Wunsch, die eigenen Bedürfnisse kommunizieren zu können und kann auch eigene Fortschritte

diesbezüglich wahrnehmen. Dennoch verbleibt auch nach diesen Gesprächen über jeweilige Bedürfnisse oder Ängste ein Gefühl der Unsicherheit bei Robin:

Und dann, danach, also dann fühl ich mich kurz versichert und quasi teilweise schon am nächsten Tag denke ich mir, ok, aber **das** war jetzt zu viel. Also so ein, ein, egal was ich mach, **das** war jetzt zu viel und dann muss ich mich wieder versichern und dann war **das** zu viel.  
(Robin, Zeile 391-394)

Lian wiederum beschreibt den Eindruck, "dass ich ganz oft beim in Beziehung treten mich zuerst mal komplett verfremde und verfälsche, so dass ich ja angenommen werde, dass ich, also dass ich, vielleicht, dass ich mich von meiner schönsten Seite zeig" (Lian, Zeile 498-501) und erklärt sich die eigene Unsicherheit so: "Das liegt sicher nicht an anderen, das liegt einfach daran, dass ich nicht die Sicherheit habe, dass ich auch okay bin, das ist, das ist okay ist, so wie ich bin. Also das hat glaube ich ganz intensiv mit Selbstwert, mit der Frage von Selbstwert zu tun." (Lian, Zeile 506-509). Außerdem hat Lian schon sehr lange das Gefühl, "irgendwie nicht Teil zu sein, sondern draußen zu stehen." (Lian, Zeile 512-513). Robin beschreibt einen ähnlichen emotionalen Zustand mit den Worten "ich fühle mich so vollkommen fehl am Platz" (Robin, Zeile 140). Das Gefühl, "nicht Teil zu sein, sondern draußen zu stehen" (Lian, Zeile 512-513) kennt auch Kathrin. Sie beschreibt ein "sich ausgeschlossen fühlen" (Kathrin, Zeile 355-356) und erwähnt, dass diese Angst bereits sehr früh, nämlich bereits als Kind, begonnen hat:

Ich hatte als Kind immer voll Angst, wenn zwei Freundinnen sich... Oder nein, wenn ich zwei Personen zusammenbringe und die sich dann besser verstehen, das Gefühl hatte ich dann und dann hatte ich voll Angst, dass meine Beziehung mit diesen beiden Freundinnen oder Freunden darunter leidet, das war für mich extrem schlimm früher. (Kathrin, Zeile 195-199)

Die Angst vor Ausschluss, "fehl am Platz" (Robin, Zeile 140) oder "nicht Teil zu sein" (Lian, Zeile 512) mündet bei Robin in eine Unterstellung an andere, keine Zeit mit Robin verbringen zu wollen:

Also das hab ich auch recht spät eigentlich gemerkt, dass ich recht schnell in irgendwas reinkommen wo, wo ich nicht nur unterstelle, dass ich also jetzt dieses mehr ein Desinteresse von der anderen Person und die Person opfert sich auf. Warum auch immer, es ergibt nicht immer, meistens eigentlich keinen Sinn, was die Personen davon kriegen sollen, bekommen sollte sich aufzuopfern mit mir irgendwie Zeit zu verbringen oder so. (Robin, Zeile 699-704)

Gerda beschreibt noch eine andere Facette des Erlebens, in der sie das Gefühl hat, sie muss sich "ganz doll anpassen, mich ganz doll richten, ständig ängstlich sein, dass irgendwas nicht richtig ist, nicht gut ist, dass jemand sauer auf mich ist, dass ich irgendwas Schlimmes gemacht hab"

(Gerda, Zeile 85-87). Als Beispiel berichtet sie von einer Situation mit ihrem Partner Sam, in der Gerda

sein Verhalten total gegen mich deute, das Gefühl hab, also, dass ich das Gefühl habe, Dinge falsch zu machen, zu nahe zu sein, eben sein, sein Verhalten als irgendwie distanziert lese und, und ich dadurch auch irgendwie so das Gefühl hab, ich, ich darf nicht zu viel sein und nicht zu nah sein und dann eben so in, in so einer... mir fällt es immer nur auf Englisch ein... in so eine *alertness* gehe. Voll, und... Überlege gerade, ob es noch weitere Facetten gibt, dir das irgendwie zu beschreiben, das Gefühl. Ja, ne, ich kann nicht es nicht anders beschreiben, einfach grundlegend das Gefühl haben, die andere Person ist grad irgendwie gegen mich oder ich hab was falsch gemacht. (Gerda, 157-164).

### Überbeschäftigung mit Beziehungen

Den Selbstwert-Thematiken folgend ergibt sich aus den Berichten der Interview-Partner\_innen ein weiterer Aspekt: eine übermäßige Beschäftigung mit den eigenen Beziehungen.

Gerda beschreibt, dass aus ihrer Angst heraus, etwas falsch zu machen oder gemacht zu haben, sie "ganz, ganz doll im Screening mit den Emotionen der anderen Person" (Gerda, Zeile 87-88) ist. Auch bei Robin wird dem vorherigen Abschnitt folgend eine Überbeschäftigung mit den eigenen Beziehungen ersichtlich. Robin kommentiert dies auch selbst: "für mich ist das ganze Thema, sowieso immer, also Beziehungen beschäftigen mich einfach, immer. Es ist einfach ein konstantes Ding. Oder immer ... also.... Was mein ich mit immer. Wurscht. Ist einfach eine sehr zentrale Geschichte für mich." (Robin, Zeile 176-179). Und etwas später ergänzt Robin dazu:

Und oft einfach auch das Gefühl habe, dass ich mich manchmal sehr, also, das beschäftigt mich dann halt einfach so, vor allem wenn es um so Liebschaften geht. Ich nenns jetzt mal so. Mich vereinnahmt das einfach sehr. [...] und auch so manchmal das Gefühl hab, ich werde nicht fertig damit, obwohl ich in Therapie bin. Trotzdem ist es irgendwie nicht... Also das war auch schon schlimmer, dass ich dann viel mehr abgestürzt bin, und so mein Kopf dreht sich und ich komme auch nicht weiter, wurscht was ich ausspreche, so. Und ich kann es nicht mit mir selber ausmachen. Also dieses hin und her. (Robin, Zeile 184-192)

Hieran wird auch deutlich, dass die Überbeschäftigung mit den eigenen Beziehungen als belastend erlebt wird, während gleichzeitig eine selbst beschriebene Unfähigkeit besteht, mit dieser Belastung umgehen zu lernen bzw. sie abzubauen.

### Ambivalenzverhältnis Nähe/Distanz

Eine weitere Dimension des Erlebens der ängstlichen Bindung der Interview-Partner\_innen wird als ambivalentes Verhältnis von Angst vor Nähe bzw. Beziehungen und Angst vor Distanz oder Verlust beschrieben.

Robin beschreibt die eigene Angst vor Nähe (im Zuge einer kürzlich zuvor erfolgten Trennung) folgendermaßen: "also, ich hab extreme Angst vor Beziehungen und ich kann mir gerade überhaupt nicht vorstellen, wie das irgendwie funktionieren kann" (Robin, Zeile 86-87). Robin beschreibt es im weiteren Interviewverlauf noch etwas näher:

Genau. Und das also, das ist schon etwas, was ich irgendwie, also so nach meiner ersten langen Beziehung einfach gut kenn, dass ich eigentlich immer Angst habe vor zu viel Nähe und das funktioniert für mich nur... weiß nicht ob **nur** komplett stimmt, aber so die Tendenz auf jeden Fall sehr, sehr eindeutig, wenn das Gegenüber begeistert von mir ist und gerade so die rosa Brille auf hat oder weiß ich nicht, dann wird es ganz eng in mir und das habe ich, also, so in der Beziehung auch gehabt, wenn ich andere Beziehungen hatte. (Robin, Zeile 209-214)

Diese Angst vor Nähe führt bei Robin dazu, dass sich Robin leichter in Personen verliebt, die "sehr irgendwie distanziert sind auch." (Robin, Zeile 229). Gleichzeitig, und hier wird die Ambivalenz sichtbar, beschreibt Robin "Fantasien von starker Nähe und auch so eine Form von, also, wenn ich das Wort Verschmelzung sag, merke ich, dass in mir so eine Sehnsucht kommt und gleichzeitig so eine, so ein riesiges ich, ich, ich muss weg" (Robin, Zeile 221-224). Robin merkt selbst an, "dass der Grad, der für mich optimal wäre, so schmal ist, dass er eigentlich nicht erreichbar ist." (Robin, Zeile 225)

Analog zum vorherigen Abschnitt zeigt sich bei Lian wiederum eine "starke Beziehungsabbruchsangst" (Lian, Zeile 301), dessen Ursprung Lian als "familiär bedingt" (Lian, Zeile 301-302) beschreibt. Diese Beziehungsabbruchangst geht bei Lian so weit, dass es Lian fast nicht möglich ist, darüber zu sprechen oder es weiter zu beschreiben: "ich merke, ich kann das nicht sprechen. Ich will nicht, dass... Ich will das nicht sprechen." (Lian, Zeile 302-303). Die hier beschriebene Angst zeigt sich für Lian nicht nur im "romantischen Beziehungskontext" (Lian, Zeile 312-313), sondern auch in anderen Kontexten, wo Lian

Menschen davon abhalten möchte zu gehen, weil ich brauch, dass sie bleiben. So, also ich, ich brauch, dass sie bleiben ist jetzt auch nur eine positive Formulierung von etwas gar nicht so Schöner, also, es ist mehr so, dass ich, dass ich es nicht aushalte, wenn sie gehen, so, ich kann sie nicht gehen lassen. (Lian, Zeile 312-317)

Aus dieser Beziehungsabbruchangst ergibt sich für Lian, dass Lian oft über eigene Grenzen geht, "weil es immer nur darum geht, dass ja nicht die anderen weggehen" (Lian, Zeile 322-323). Den Aspekt, aus Angst vor Beziehungsabbruch oder Beziehungsverlust über die eigenen Grenzen zu gehen und nicht Nein sagen zu können, beschreibt Lian etwas später noch einmal genauer:

das, das kriege ich nicht hin, weil ich Angst habe, dass die Person dann geht. Und auch wenn ich weiß, dass die Person nicht geht, das ist ja nicht die Angst, das hängt ja nicht mit dem Wissen

zusammen. Oder wenn ich um etwas gebeten werde, dass ich nicht Nein sagen kann, dass ich, dass ich, auch wenn mich eine Person fragt, he, du kannst du hier für mich da sein, dass ich dann nicht schaff zu sagen, he, ich bin komplett durch, ich, ich keuch schon in meinem Leben und alles ist mir gerade zu viel und ich brauch Raum für mich, dass ich mir das nicht schaffe einzufordern. Sondern dass ich dann sag, ja klar bin ich da, sicher, und dann komme ich, und dann bin ich da und dadurch, dadurch kriegen halt ganz viele, alle Leute ganz viel Raum und nur ich selber nicht. (Lian, Zeile 334-342)

Lian fasst etwas später die eigene Ambivalenz noch einmal zusammen:

Ich glaube, die Kernkomponente ist ein, ist ein Widerspruch. Also ich will für eine sich gut anfühlende Beziehung will ich, dass die Person mir in die Augen schauen kann und mit absoluter Überzeugung sagen kann, ich will bei dir sein und ich gehe nicht weg. Aber gleichzeitig mit derselben Intensität und mit derselben Überzeugung sagen kann, wenn ich das brauche, dann gehe ich. So, so, ich will, ich will die Versicherung von der Person, dass sie alles dafür tut, um da zu bleiben und dass sie aber genauso viel tut, um sich selber nicht zu verfremden für die Beziehung. Vielleicht spiegelt sich darin ein bisschen meine eigene Schwierigkeit, aber das ist finde ich eine, das ist die, die, die Basis, auf der jede Gemeinsamkeit aufbauen soll, irgendwie, so wie ich das im Moment wahrnehme. (Lian, Zeile 536-5344)

Auch das Alleinsein und die Angst vor dem Alleinsein spielen für Lian eine Rolle. Dieser Angst folgend beschreibt Lian den

kindlichen Wunsch, dass, dass Beziehungen nicht aufhören. Also, am allerliebsten würde ich mit allen lieben Menschen gemeinsam in einer Gemeinsamkeit leben. So, und ich mag auch nicht, dass irgendeine Person geht. Und ich mag, dass diese Gemeinsamkeit groß genug ist, sodass sich Einzelne entscheiden können zu gehen, aber ich bin trotzdem nie allein. (Lian, Zeile 567-571)

#### Wunsch nach Kontrolle

Kathrin beschreibt, dass sie als Umgang mit schwierigen Emotionen, die im Spannungsfeld von Nähe, Distanz und Verlust auftreten, einen Kontrollwunsch verspürt: "Und dann bin ich irgendwie mal draufgekommen, dass ich generell gern Kontrolle habe. Das ist irgendwie ein bisschen eigenartig, weil ich gleichzeitig auch weiß, dass man eigentlich über viele Sachen keine Kontrolle haben kann." (Kathrin, Zeile 214-216)

#### Angst in anderen Bereichen

Zuletzt möchte ich noch auf einen Bereich eingehen, der nicht direkt etwas mit Liebesbeziehungen zu tun hat. Dennoch zeigte sich in einigen Passagen der Interviews, dass ein Gefühl der Ängstlichkeit über das eigene ängstliche Bindungserleben hinausgeht und eine Ängstlichkeit zusätzlich auch in anderen Bereichen auftritt oder bekannt ist.

So beschreibt Robin etwa das Gefühl, dass eine Situation eine Angst auslösen kann, diese Angst aber nicht mehr situativ bleibt, sondern als global erlebt und damit bedrohlicher wird: "die Angst macht bei mir einfach schon sehr stark ein Gefühl von es ist jetzt gerade in der Situation so, aber es steht halt für alles" (Robin, Zeile 323-325).

Gerda beschreibt eine "Angst-Symptomatik in anderen Bereichen, also ein bisschen, also immer noch ein bisschen manifester. So körperliche Sachen, dass ich irgendwie denke, keine Ahnung, ich hätte einen Tumor oder im Bett lieg und irgendwie körperliche Empfindungen überinterpretier" (Gerda, Zeile 197-200). Und auch Kathrin kennt ein eher unspezifisches Gefühl von Angst und beschreibt es wie folgt:

Es ist schon manchmal so, dass ich irgendwelche Situationen oder bei irgendwelchen Personen plötzlich eine Angst spüre. Aber ich glaube, ich kann nicht genau festlegen, also ich finde gerade keinen gemeinsamen Nenner, warum. Es stellt sich dann meistens selber ein, weil ich mir denke, ok, warum jetzt genau hier in dieser Situation? Warum jetzt genau hier über diese Person und bei irgendeiner anderen Person aber überhaupt gar nicht? Aber ich weiß jetzt nicht, wie ich einen gemeinsamen Nenner finden kann, bei welchen Personen oder in welchen Situationen. Und das ändert sich auch immer wieder. Vielleicht komme ich drauf.  
(Kathrin, Zeile 264-271)

#### Zwischenfazit Kapitel 6.1

Die Interviewpartner\_innen beschreiben das Erleben der eigenen ängstlichen Bindung als "zentrale Geschichte" (Robin, Zeile 179). Aspekte dessen werden beschrieben als eine Angst von "ich bin zu viel" (Robin, Zeile 305-306), eine Angst, zu viel zu brauchen (s. Robin, Zeile 147) und das Gefühl, "Dinge falsch zu machen, zu nahe zu sein" (Gerda, Zeile, 158). Diese Aspekte haben "mit der Frage von Selbstwert zu tun" (Lian, Zeile 508-509), aus welchen sich eine "große Unsicherheit" (Robin, Zeile 307) ergibt. Diese wiederum mündet in eine Überbeschäftigung mit den eigenen Beziehungen. Die Interviewpartner\_innen berichten von einer "Angst vor Beziehungen" (Robin, Zeile 87) bei gleichzeitiger "Beziehungsabbruchangst" (Lian, Zeile 301). Diese Ambivalenz verdeutlicht sich in der beschriebenen Unmöglichkeit, den idealen Grad zwischen Nähe und Distanz für sich selbst auszubalancieren (s. Robin, Zeile 225). Ängstliches Erleben ist den Interview-Partner\_innen nicht nur aus Beziehungen bekannt, sondern zeigt sich auch in anderen Bereichen.

## 6.2 Erleben der ängstlichen Bindung in anderen Beziehungen

Analog zum Erleben der ängstlichen Bindung in Liebesbeziehungen beschreiben die Interview-Partner\_innen ängstliches Bindungserleben auch in anderen Beziehungsformen. Diese Beziehungen sowie das Erleben in diesen Beziehungen werden im Folgenden dargestellt und näher beschrieben.

### Freund\_innenschaften

Die ängstliche Bindung wird nicht nur in Liebesbeziehungen erlebt. So beschreibt etwa Robin: "Ja, ja, also nein, also ich kenn das, ich kenne das anders in Freundinnenschaften auch. Also das ist glaub so ein grundlegendes Ding von mir [...]" (Robin, Zeile 303-304). Robin bekräftigt das eigene Gefühl etwas später nochmals: "Also das hab ich in Freundinnenschaften schon auch. Also so das Gefühl..." (Robin, Zeile 330). Und auch Kathrin beschreibt, dass sie das Gefühl der ängstlichen Bindung nicht nur aus der Beziehung zu ihrem Freund kennt, sondern beispielsweise auch im Kontext von Freundinnen, die durch Kathrin miteinander bekannt werden: "Und sobald dann diese Personen von sich aus sich ausmachen, dass sie sich treffen ohne mich, merke ich, dass mich das ein bisschen in diese Zeit zurücksetzt oder mich kurzzeitig ein bisschen triggert. Das ist eine Sache, das hab ich ganz stark bei Freundinnen und auch in meiner Beziehung." (Kathrin, Zeile 207-210).

### Ex-Beziehung

Robin beschreibt ein ähnliches Gefühl mit Robins Ex-Partner Alex, mit dem Robin mittlerweile "eine sehr schöne Freundinnenschaft" (Robin, Zeile 421-422) pflegt. Robin beschreibt auch in dieser Beziehung den Wunsch nach Aushandlungen und Abmachungen, um für sich Sicherheit in der Beziehung zu Alex zu schaffen: "Also da hatte ich letztens erst wieder ein Ausverhandlungsgespräch mit ihm, wo ich gemerkt habe, ich will eigentlich grad schon wieder Sachen einfach so ausmachen. Also ich will, dass wir uns für generell für Situationen ausmachen, dass wir dann so damit tun, weil sonst hab ich Angst." (Robin, Zeile 425-428).

### Wohngemeinschaften

Auch im Kontext von Wohngemeinschaften beschreiben Robin und Gerda, dass sie das Gefühl kennen. Robin etwa hat Bedenken, ob Robins Mitbewohner\_innen auch ohne das Beisein einer zweiten Mitbewohnerin den Kontakt zu Robin suchen würden. Robin beschreibt:

Oder in meiner WG kenne ich das. Also ich wohne auch mit Inge zusammen, aber generell wir sind zu viert und immer wieder das Gefühl, dass ich eigentlich mit jeder einzelnen Person immer wieder Gefühle von keine Ahnung, ich sitz mit Inge im Garten, es kommt eine andere Person dazu und ich bin mir einfach sicher, dass die Person nur dazukommt, weil Inge da ist.

Also wenn ich alleine da sitzen würd, würds die Person nicht interessieren, also so. Ja. (Robin, Zeile 331-335)

Und auch Gerda kennt das Gefühl aus ihrer Wohngemeinschaft und im Kontakt mit ihrer Mitbewohnerin Carlotta:

Ich glaube, das ist beim romantischen Kontext dann nochmal stärker, aber ich merke das auch in so Momenten, wo ich so sehr *low* bin in meiner *energy* zum Beispiel mit Carlotta, meiner Mitbewohnerin. Ich glaube, das findet mit Leuten statt, mit denen man sehr eng ist, auf eine gewisse Art und Weise. Und ich mein, Zusammenleben ist eng, das hat ja immer so einen Herkunftsfamilien-Charakter, *kind of*, oder, ich glaube, da geht es, gehen Bindungssysteme auch ein bisschen mehr an [...] (Gerda, Zeile 167-172)

### Geschwister

Robin beschreibt, die ängstlichen Bindungsgefühle auch aus einem Kontext von Geschwisterbeziehung zu kennen:

Und ich hab auch mit meiner Schwester letztens auch eine Situation gehabt, wo ich auch drauf gekommen bin, so obwohl wir auf eine Weise eine sehr enge Beziehung haben, also sie ist 15 Jahre jünger als ich, ähm, und sie mir voll viel erzählt, ich trotzdem überzeugt bin, dass ich sie nicht interessier. Weil es halt auch so eine gewachsene Beziehung ist. Von sie ist einfach ein wutzikleines Kind und ich bin irgendwie mehr sowas wie eine Tante als eine klassische Schwester und wir jetzt einfach beide erwachsen sind und diese Beziehungen einfach nicht ganz, also sie erzählt mir einfach sehr viel mehr, als ich ihr erzähl. Und davon habe ich abgeleitet, dass ich sie nicht interessier. (Robin, Zeile 335-343)

### Schulfreund\_innen

Robin beschreibt außerdem im Interview eine Erinnerung ähnlicher Gefühle in Bezug auf ehemalige Schulfreund\_innen.

Interessanterweise denke ich gerade auch an so Schulfreundinnenschaften. Also, so dieses Gefühl von ich bin Leuten zu viel, Leute mögen mich eigentlich gar nicht, hab ich so eine Erinnerung, wo ich in der Volksschule war, wo ich, also es gab es so eine Buslinie, die viele *friends* von mir genommen haben und ich war mit Leuten in der Klasse, mit denen ich auch im Kindergarten schon war und es waren mir einfach so voll wichtige Leute. Und irgendwann bin ich im Bus gesessen und sind dann zwei meiner engsten Freundinnen irgendwie in der Nähe gesessen und haben so sich über mich ausgelassen und so ah Robin ist so nervig, so. Das hab ich ja... Ich hab gehört und ich war so... Ich bin so an ihnen vorbeigegangen, das heißt sie haben auch gecheckt, ich hab das gehört, so, und dann ausgestiegen und wir haben nie drüber geredet. (Robin, Zeile 654-663)

Hier zeigt sich dasselbe Gefühl, was Robin bereits in Kapitel 5.1 beschrieben hat, nämlich eine Angst vor zu viel sein.

### Community-Orte

Lian wiederum beschreibt das Gefühl nicht nur im Kontext von nahen Liebesbeziehungen, sondern auch in weiter entfernten Beziehungsorten und -netzwerken, etwa Lians Communities: "Also ich merke das auch, das ist nicht nur im, im romantischen Beziehungskontext zu ich merke das an Orten, in denen ich privat emotional involviert bin, wo es um Community-Gedanken geht" (Lian, Zeile 312-314).

### Zwischenfazit Kapitel 6.2

In diesem Kapitel wird deutlich, dass das Erleben ängstlicher Bindung sich nicht auf Liebesbeziehungen beschränkt, sondern auch in anderen Beziehungen erlebt wird. Zwar werden von den Interview-Partner\_innen auch Unterschiede benannt, etwa, dass das Erleben ängstlicher Bindung im "romantischen Kontext dann nochmal stärker" (Gerda, Zeile 167) sei, das Gefühl grundsätzlich eines ist, was sich in allen Beziehungen zeigt und sichtbar wird.

### 6.3 Strategien im Umgang mit der ängstlichen Bindung

Im nun folgenden Kapitel möchte ich auf einen weiteren Aspekt eingehen, der mir für diese Arbeit wichtig erschien: Die von den Interview-Partner\_innen genannten und beschriebenen Strategien im Umgang mit der eigenen ängstlichen Bindung und den ängstlichen Gefühlen.

#### ansprechen & aushandeln

Ein Aspekt, der sich in diesem Hinblick als zentral herausstellte, ist etwas, was sich unter "ansprechen und aushandeln" subsummieren lässt. Darunter fällt, dass Sachen offen angesprochen werden und Dinge, die die Beziehung betreffen, gemeinsam ver- und ausgehandelt werden. Insgesamt sind sich die Interview-Partner\_innen einig, dass Ansprechen "der Modus" (Gerda, Zeile 193) ist. Kathrin findet Gespräche "sehr wichtig" und erlebt sie als "extrem" hilfreich (s. Kathrin, Zeile 562-563) und betont den sicherheitsspendenden Effekt davon: "Ja, und diese Verhandlungen finde ich, geben mir zumindest auch viel mehr Sicherheit" (Kathrin, Zeile 652). Auch Robin beschreibt eine andere Facette desselben Erlebens, nämlich das Ansprechen sogar dann als hilfreich erlebt wird, wenn eine Angst sich als begründet herausstellt: "Mittlerweile hab ich die Erfahrung gemacht, dass wenn ich es anspreche und selbst wenn dann so ein Teil von meiner Angst bestätigt wird, ist es nicht so schlimm wie dieses Krampf-Gefühl, dass ich hab, wenn ich es nicht ausspreche? Oder- ja." (Robin, Zeile 321-323). Hieran wird sichtbar, dass Ansprechen wichtiger ist als die Tatsache, dass sich die Angst bestätigen könnte. Vielmehr geht es um einen ehrlichen Kontakt zu und mit dem Gegenüber. Robin wirft jedoch ein, dass Bedürfnis zu Aushandlungen in Liebesbeziehungen stärker sei als in anderen Beziehungen: "Also ich hab schon das Gefühl, dass eben in so romantischen Beziehungen für mich die Notwendigkeit für einen gemeinsamen Umgang mit Sachen finden stärker ausgeprägt ist als in Freundinnenschaften" (Robin, Zeile 416-418). Für die Interview-Partner\_innen überwiegen die positiven Effekte des Ansprechens deutlich. So betont Robin es als sehr positiv, in Gesprächen und Aushandlungen etwas über die Person zu lernen, mit der sich Robin in Aushandlung befindet:

Und ich so das Gefühl hab, ich lerne dann mit solchen Ausverhandlungen wirklich etwas über die Person, das ist, glaube ich, für mich einfach extrem hilfreich. [...] und ich glaube, dass ich für mich halt auch dieses Gefühl hab, dass ich **wirklich** verst- Also das ist auch ein bisschen nicht ganz möglich immer, aber vom Gefühl her zumindest, dass ich eine Person wirklich verstehe. Weil ich nur dann ein bisschen noch abbauen kann, dass ich Angst habe, dass die Person mir gegenüber feindlich gesinnt ist. (Robin, Zeile 689-698)

Und auch Gerda sieht dies ähnlich. Sie beschreibt ein Gefühl der Erleichterung und des Sich-verlassen-Könnens, wenn sie in Beziehungen merkt, dass auch andere Personen in ihrem Umfeld sie auf Dinge ansprechen:

Genau. Ich muss nicht irgendwie rausfinden, wie die andere Person sich fühlt, sondern es wird mir gesagt. Und ich kann, wenn ich mir nicht sicher bin, auch fragen. Und ich kriege eine klare Antwort. Und werd da irgendwie abgefangen und es muss gar nicht erst diese, diese, zu diesen Bedrohungsgefühlen kommen, weil das kann nicht viel früher schon abwenden, so. Genau. Ja, voll, und deswegen... Ich würde eben auch sagen, so, die allermeiste Zeit ist der Umgang Ansprechen [...] (Gerda, Zeile 215-220)

Gerda beschreibt ein konkretes Beispiel zur Verdeutlichung:

also bei der Situation mit Sam war es so, dass ich dann irgendwie wir uns kurz uns zu zweit Zeit genommen haben und ich gesagt habe, hey, das geht grade bei mir los, und ich mein, Sam kennt mich auch so gut und weiß irgendwie, ja, um mein Bindungssystem, *kind of*. Voll. Und dann können wir es auch super schnell auflösen, das ist gar kein Stress. (Gerda, Zeile 180-183)

Im weiteren Interviewverlauf erzählt Gerda von einer weiteren Situation mit ihrem Partner Sam, in der Sam sehr rasch und direkt über seine Gefühle sprechen konnte. Dies wiederum war sehr hilfreich für Gerda. Sie beschreibt eine Situation, in der sie sich nach einem Treffen mit einer anderen Person, die Gerda datet, mit ihrem Partner Sam traf.

und dann hat sich Sam sehr eifersüchtig und kurzzeitig so verletzt gefühlt oder so und da war eben auch nicht so eine Schuldzuschreibung, so du hast was falsch gemacht, sondern es war einfach so ein, ja, er hat dann ausgesprochen, also irgendwie, wir lagen im Bett und haben gekuschelt und er hat dann gemeint ich will nicht, dass wir uns trennen, ich habe Angst, dass wir uns trennen. Und das meine ich so mit so nah an den Emotionen, weil es war jetzt nicht so ein, du hast gerade dies, jenes, XY gemacht, so weißt du? So ein.... Sondern einfach ganz klar zu sagen, hey, das ist gerade meine Angst und dann kann ich auch sehr, sehr klar auf diese Angst reagieren. (Gerda, Zeile 513-520)

#### Körperkontakt herstellen

Nicht nur für Gerda ist Kuscheln eine Form der gemeinsamen Regulation (s. Gerda, Zeile 516), auch Robin beschreibt das Bedürfnis nach Körperkontakt als eine mögliche Strategie, das ängstliche Bindungserleben zu beruhigen. "Genau also so Dinge, die es so... eh, da funktionieren Menschen einfach sehr unterschiedlich. Also ich brauch das schon auch, dass ich, dass ich, also Körperkontakt, gehalten werden, Umarmungen, so Sachen aber auch also..." (Robin, Zeile 724-726)

### Rückfragen stellen bei Verunsicherung

Eine weitere Strategie, die schon angeklungen ist, benannten die Interview-Partner\_innen unter dem Aspekt des Rückfragen-Stellens. Gerda beschreibt bereits im obigen Zitat: "Und ich kann, wenn ich mir nicht sicher bin, auch fragen." (Gerda, Zeile 216). Auch Robin geht etwas näher auf diesen Aspekt ein und beschreibt eine kürzlich getroffene Aushandlung mit Jonas:

wir haben die Abmachung getroffen, dass ich versuche, irgendwie in kleineren Situationen einfach Rückfragen zu stellen, um Dinge nicht so zu groß werden zu lassen und er hat gemeint, das ist viel angenehmer zu wissen, dass ich Sachen, wenn mir Sachen unklar sind, wenn ich unsicher bin, einfach nachfrage und wir das aufklären können und er mir eine Antwort drauf geben kann und das wäre dann viel leichter, als dass ich immer so lange warte, bis es dann wieder ein großes Gespräch braucht. Voll. (Robin, Zeile 409-414)

### verbale Bestätigung der Beziehungsperson einholen

Analog zu der Strategie, Rückfragen bei Verunsicherung zu stellen, beschreibt Lian, dass es für Lian wichtig ist, auch eine verbale Bestätigung über die Zuneigung einer Person zu Lian zu bekommen und zu hören. Lian beschreibt, dass sich so die eigenen Verlassensängste ein Stück weit beruhigen.

Die Person sagt zu mir auch, ich gehe nicht weg. Also ich fordere das auch ein, dass, dass ich das bestätigt bekomme. Die Person versteht das manchmal auch nicht, oder sagt dann, das hab ich doch eh schon gesagt vor einem halben Jahr und das ist aber nicht das, wie das für mich funktioniert, ich will das einmal die Woche mindestens, obwohl ich es weiß, es geht nicht ums Wissen, es geht nicht um das, was mein Kopf macht, so. Und das ist auch schwierig für diese Person. Und es geht für mich sogar so weit, dass ich zu dieser Person sag, auch wenn das nicht stimmt, sag es trotzdem, ich brauch das so, das ist voll okay, auch wenn ich weiß, dass es nicht stimmt, ist mir das egal. Ich will das hören, ich brauch diese Worte, dass sie hier ankommen. (Lian, Zeile 284-291)

Die dabei gewählten Worte seien für Lian gar nicht so ausschlaggebend, es gehe mehr um den "Geschmack" (Lian, Zeile 442):

Ich bin, ich bin mittlerweile auch der Meinung, dass es nicht spezifisch sein muss, also, es muss nicht sein, ich, ich gehe nicht weg. Ich habe oft den Wunsch, einzufordern, dass die Person sagt, ich will bei dir sein. Also das *Wording* macht einen riesen Unterschied für mich. Ich merke aber, wenn eine Person mich anschaut und mir sagt, ich finde dich schön, dass das auch ein, dass das auch diese Qualität hat, dass das also dieses Bezeugen der Nähe auf irgendeine Art und Weise. Das ist, das ist gar nicht so wichtig, dass es, dass es in dem, in den Worten verdeutlicht wird, diese Nähe. Es geht, es geht, es geht um die, um die, um die Intention und um den, um den Geschmack von dem, was gesagt wird. (Lian, Zeile 433-442)

Robin merkt hinsichtlich des Aspektes der Versicherung und Bestätigung einholen jedoch an, dass diese Strategie auch hinderlich im Prozess der Selbstentwicklung sein kann. Robin beschreibt:

Ich hab so die Kindheitserinnerung, die genau, also das ist mir jetzt irgendwann letzters eingefallen wieder und die finde ich irgendwie so passend als- eigentlich als Metapher dafür. Weil ich so als Kind, kann ich mich erinnern, so einen Löffel Rohrzucker genommen hab, meine Mutter ist mir vorbeigegangen und hat gesagt, wenn du zu viel Zucker isst, dann schmeckst du ihn nicht mehr und ist gegangen. Und dann war ich so, fuck, was wenn ich jetzt keinen Zucker mehr schmeck und hab halt noch einen Löffel Zucker genommen und das OK gut ich schmecke noch...Was, wenn ich jetzt keinen Zucker mehr schmeck! Und dann wieder einen Löffel Zucker genommen. Ich weiß nicht, wie lange ich das gemacht habe, aber ich habe unendlich viel Zucker gegessen. Und ja. Ich weiß auch nicht, wie ich da rausgekommen bin. Vielleicht habe ich die Schale leer gegessen, ich habe keine Ahnung, ich weiß es nicht mehr, aber das finde ich irgendwie ein schönes Bild für das, was irgendwie in mir abgeht. Also das sich Versicherungen holen und dadurch bin ich aber wieder da, wo ich davor war. (Robin, Zeile 394-406)

#### schreiben

Eine weitere von Robin erwähnte Strategie ist das Schreiben. Dies wird als hilfreiche Ressource erlebt, gerade wenn Gespräche nicht möglich sind und der Wunsch auch besteht, Dinge mit sich selbst aushandeln zu können, anstatt dafür immer ein Gegenüber zu brauchen.

Ich glaube, weil für mich immer so dieses, dieses Hin und Her ist zwischen mit Leuten ausverhandeln, alleine ausverhandeln oder eigentlich das Ziel ist, dass ich Sachen alleine mit mir ausve- also, klären kann, auch. Also gerade Beziehungen, die noch nicht so eng sind. Deswegen schreibe ich einfach oft. Also, am liebsten so Gedankenfluss, ohne dem Ziel, dass es nachher verständlich sein muss. Das hilft mir oft sehr, also nicht so im Kreis zu denken. (Robin, Zeile 442-446)

#### Selbstgespräche mit inneren Anteilen

Und auch Selbstgespräche mit den eigenen inneren Anteilen werden von Robin als hilfreiche Ressource in der eigenen Regulation und Verarbeitung beschrieben:

Und dann, und was ich jetzt letzters angefangen habe, war wirklich mit mir selber zu reden, also so unterschiedlichen Positionen von mir auch eine Stimme zu geben. Das war irgendwie interessant. Quasi mit meinem inneren Kind geredet hab. Dann das innere Kind hab reden lassen. Lustig, weil ich so gleichzeitig merk, dass ich es so ein bisschen *weird* find. Aber ich glaube einfach, weil so Selbstgespräche so komisch getaggt sind und so. Also das hat mir sehr gutgetan, also wirklich Worte zu finden und ich hab es wirklich- also es war voll spannend. Ich kenne das aus der Therapie, dass man sich dann auf unterschiedlich Sessel setzt oder so und in dem Fall habe ich, bin ich einfach, hab ich einfach mit mir geredet und das hat wirklich gut

funktioniert, wirklich einen Dialog zu führen. Also ich hab- Das war jetzt nicht so hin und zurück, sondern hat immer so eine Person geredet und die andere Person hat quasi in Gedanken geantwortet. Person... Seite. Und bin da echt auch zu einer anderen Form von Verständnis mir selber, also Mitgefühl gekommen. Das war sehr schön. Bin ich jetzt aber grad eher so ein bisschen am Ausprobieren, wie sehr ich das mitnehmen kann oder wie... genau. (Robin, 446-459)

#### Kontakt zu (anderen) Personen suchen

Während Robin den Kontakt zu sich selbst sucht, sucht Lian den Kontakt zu anderen Personen, wenn die gewünschte Person nicht erreichbar oder verfügbar ist. Lian beschreibt dabei einen Aspekt der digitalen Kommunikation.

in abgeschwächter Form habe ich das jetzt auch schon eingesetzt, dass ich dann gar nicht eine Mitteilung von der anderen Person such, sondern dass ich mich einfach mitteile, also dass ich einfach schreibe, ich mache gerade das oder so, dass ich einfach Kommunikation raus sende, so vielleicht mit dem, mit dem naiven Gedanken, dass, dass wenn da zwei Punkte sind, denn das Rausschicken erstellt, erschafft schon eine Verbindung quasi irgendwie, so dass da auf jeden Fall so, wenn die, solange die Person die Nachricht bekommt, ist die Verbindung hergestellt, quasi so.

*S: Was, wenn die Person die Nachricht nicht bekommt? Also wenn du sie schickst, aber sie kommt nicht an?*

Ja. Dann, dann gehe ich sofort und suche andere, andere Personen, bei denen ich andocken kann. Auch wenn, wenn zum Beispiel eine der, der Personen, mit denen ich gerade, also die mir diese Nähe geben, die mir, die mir diese, diese Sicherheit geben, wenn einer dieser Personen gerade vom Radar verschwindet oder was auch immer, aus welchen Gründen. Genau dafür habe ich auch andere Menschen rund um mich, wo ich dann sofort auch einfach anrufen kann (Lian, Zeile 456-470)

#### Situation verlassen

Eine andere von Robin beschriebene Strategie ist das Verlassen einer angstausslösenden Situation. Robin beschreibt eine Sequenz auf einer Vernissage, die Robin mit Jonas besucht und sich dort mit Jonas' und seinen Freund\_innen nicht wohlfühlt hat. Die Situation hat ein ängstliches Bindungserleben zu Jonas ausgelöst, fast eine Art "Sozialphobie" (Robin, Zeile 143). "Genau, und da war ich eh ganz happy, weil ich dann einfach gegangen bin. Und das ist auch nicht selbstverständlich, für mich, dass ich das nicht aushalte, sondern dass ich sage, okay passt, das funktioniert nicht, ich geh." (Robin, Zeile 148-150)

### um eigene Psychohygiene kümmern

Ein weiterer Faktor, der eine große Auswirkung auf das eigene ängstliche Bindungserleben und das Gesamterleben der Interview-Teilnehmer\_innen hat, wird hier unter sich "um eigene Psychohygiene kümmern" gefasst. Dazu gehört etwa Psychotherapie, an sich arbeiten oder ein gutes, stabiles und wohlwollendes Umfeld. So sagt etwa Gerda: "Ja, habe aber das Gefühl, also, mit eben einfach zu lernen, gesund Beziehungen zu führen und, und auch viel sich mit eigenen Themen auseinanderzusetzen durch Psychotherapie und so hat mir da voll viel gebracht" (Gerda, Zeile 93-96). Diese Lernprozesse führen in weiterer Folge zu mehr Unabhängigkeit hinsichtlich der eigenen Regulationsfähigkeit, sodass das Angewiesensein auf Bestätigung von außen weniger wird: "Und die ganze Zeit eigentlich eine Bestätigung davon brauche, dafür brauche, dass alles in Ordnung ist, sondern die auch selbst empfinden kann und sozusagen der Realität Glauben schenken kann" (Gerda, Zeile 110-112). In der Folge finden auch Lern- und Strukturierungsprozesse im sozialen Umfeld statt, sodass sich im besten Fall eine positive Spirale daraus ergibt, etwa so wie Gerda an dieser Stelle es beschreibt.

und ich glaube eben, weil ich den Kontrast jetzt so doll erlebe, von ich fühle mich die meiste Zeit sicher mit Personen, ich weiß, dass meine engen Menschen mich mögen, ich habe auch ein Umfeld, wo Kommunikation gut funktioniert. Also ich glaube, das ist schon nochmal ein Faktor, dass ich wirklich gemerkt, okay, Menschen sagen mir, wenn irgendwas ist. Also das ist jetzt nicht nur eben, geht glaube ich nicht nur um meinen Umgang, sondern auch damit genau mit... (Gerda, Zeile 208-213)

### Partner\_in ist sicher gebunden<sup>20</sup>

Zu guter Letzt wird auch die Relevanz des Bindungsstil der Partner\_in(nen) erwähnt. Die Auswirkungen des sicheren Bindungsstils von Sam sind für Gerda und in der Folge in der Beziehung zwischen Gerda und Sam deutlich zu spüren.

ich würde schon sagen, dass Sam also mit Abstand, mit Abstand die sicherste, sicherste, sicherste, gebundene Person ist, mit der ich je in einer romantisch-sexuellen Beziehungen war. Und ich merke es ganz deutlich, doch, also ich glaube, es ist wirklich so. Dadurch, dass Sam nie, also nie... Sam ist gestresst von uns oder mit uns, wenn er denkt, dass er was falsch gemacht hat und auch wieder so, also so poly Kontext anti-hierarchischer Kontext, dadurch hat er irgendwie nie so richtig was falsch gemacht. Mal irgendwie so, ich seh es dann eher als Problem. Aber so, es gibt nicht diese Regelverletzungen und dann ist so. So, ich meine, deswegen, ich sags halt nur dazu, weil ich jetzt nicht so, also Sam ist jetzt nicht nie gestresst,

---

<sup>20</sup> Der Bindungsstil der Beziehungsperson stellt keine Strategie im direkten Sinne dar. Allerdings greifen bindungstheoretische Arbeiten hinsichtlich Strategien zum Umgang mit der eigenen ängstlichen Bindung immer wieder auf, dass ein sicherer Bindungsstil der anderen Person eine hilfreiche Ressource darstellt und mit Hinblick auf die Partner\_innen-Wahl auch als Strategie eingesetzt werden kann (s. Fern, 2020).

aber er hat so eine Grund-Entspanntheit auch mit unserer Beziehung und seine Sicherheit, seine sichere Bindung bringt so viel Sicherheit rein. Also ich kann da wirklich total relaten, weil wenn bei mir irgendwas hochfährt bleibt, er halt sehr stabil so, er schmeißt nicht noch entweder was oben drauf oder muss in die Distanz gehen, weil das ihm zu viel oder zu nah oder zu viel wollen oder brauchen ist. (Gerda, 548-560)

### Zwischenfazit Kapitel 6.3

Als Strategien im Umgang mit der ängstlichen Bindung und den dazugehörigen Gefühlen werden von den Interview-Partner\_innen verschiedene Strategien benannt, beschrieben und anhand von Beispielen verdeutlicht. Als wichtigste Strategie zeigt sich das offene Ansprechen und Aussprechen von Verunsicherungen sowie das gemeinsame Aus- und Verhandeln von beziehungsrelevanten und sicherheitsspendenden Aspekten.

## 6.4 Motive und Gründe für Polyamorie als ängstlich gebundene Person

Das folgende Kapitel wird sich damit befassen, welche Motive und Gründe ängstlich gebundene Personen in Bezug auf die polyamore Beziehungsform angeben.

### Schutz vor Verletzung als auslösendes Moment

Robin beschreibt, dass Robin nach einer monogamen Beziehung nicht wieder so verletzt werden wollte, wie es Robin in dieser Beziehung wurde. Daraus entwickelte sich ein Wunsch nach einer anderen Form von Beziehung. Robin beschreibt:

Und ich habe mich, also ich habe mich auch gefragt, ob... Und das war auch in den ersten Gesprächen, wo, mit Inge, wo ich diese, so diese Gedanken ausgedrückt habe. Mich auch gefragt, ob das jetzt nur eine Gegenreaktion auf diese schlechte Beziehung ist? Also nur so ein diese eine Beziehung war kacke, deswegen nie wieder monogam oder mono-romantisch. Ich glaub schon, dass es auch was damit zu tun hat. Also das so ein Schutz-Ding auch ist von... also, dass... diese Beziehung war einfach extrem" (Robin, Zeile 559-564)

### Selbstverwirklichung & Freiheit als wichtiges Beziehungselement

Auch Selbstverwirklichung und Freiheit spielen für die Interview-Partner\_innen für sich selbst und auch für die Person, mit der sie in Beziehung sind, eine Rolle. Sie beschreiben den Wunsch, sich auszuleben und den Anspruch an sich selbst, der anderen Person nichts verbieten zu wollen, also auch der anderen Person Selbstverwirklichung und Freiheit zuzugestehen und zu ermöglichen. Kathrin beschreibt ihre ersten nicht-monogamen Erfahrungen wie folgt:

Und dann bin ich ins Ausland gegangen für ein halbes Jahr und während dem Auslandsaufenthalt habe ich mir schon gedacht, okay, ich würd eigentlich gern, oder ich fühle mich zu anderen Personen auch hinzugezogen und würde mich gerne ein bisschen ausleben. [...] Und dann in meiner letzten Nacht von meinem Erasmus-Aufenthalt habe ich ihn betrogen, aber vorher gesagt, dass ich jetzt betrügen werde und in dem Moment, wo ich das gemacht habe, habe ich mir auch gedacht, ich will meinen Ex, also meinen damaligen Freund, nicht verlieren. Aber ich will das jetzt auch unbedingt machen. (Kathrin, Zeile 23-30)

Die Beziehung, die Kathrin hier noch beschreibt, endet kurz darauf. Die Beziehungsvorstellungen und Lebenskonzepte waren zu unterschiedlich. Kathrin lernt bald daraufhin ihren jetzigen Partner kennen und beschreibt: "[...] wir haben auch gesagt, dass wir uns nicht vorstellen können, dass das unser letzter Sexualpartner, unsere letzte Sexualpartnerin sein wird. Also für das restliche Leben lang. Also das... waren da, waren wir auf jeden Fall ziemlich gleich auf." (Kathrin, Zeile 41-44). Eine Zeit lang liegt der Fokus von Kathrin und ihrem Freund ausschließlich aufeinander. "Und dann hab ich irgendwann gesagt, ok, ich brauche ein bisschen mehr. Ich will noch neue Sachen erleben. Und dann hatte ich mein erstes Mal Sex außerhalb der Beziehung, ohne meinen Freund." (Kathrin, Zeile 57-59). Auch Kathrins

Freund macht kurz darauf erste sexuelle Erfahrungen außerhalb der Beziehung mit Kathrin. Über die Gefühle, die Kathrin und ihr Freund zu den jeweils außerhalb der Beziehung liegenden sexuellen Erlebnissen haben, reden sie offen. "Oft sagen wir, wir fühlen uns gerade nicht so gut, aber wir wollen auch gleichzeitig das nicht verbieten." (Kathrin, Zeile 155-156). Hier wird noch einmal der Freiheitsanspruch und der Wunsch nach Selbstverwirklichung – für sich selbst, aber auch für die andere Person – sichtbar.

#### Nicht-monogam verliebt

Ein anderer Grund, der von den Interview-Partner\_innen angegeben wird, ist das Verlieben in eine Person, die bereits polyamor lebt, so wie es bei Robin der Fall war: "Und... Ich habe halt... ja, ich hab mich einfach schon sehr verknallt in die Person. Genau." (Robin, Zeile 94).

Kathrin und ihr Partner verlieben sich hingegen zur gleichen Zeit in dieselbe Person, was ebenfalls zu einer polyamoren Beziehung zu dritt führt.

Und dann, würde ich sagen, hatten wir so ein Jahr ungefähr eine Beziehung auch mit dieser Person. Das hat geendet vor 2 Jahren, glaube ich, oder eineinhalb Jahren. Und dann, also das war auf jeden Fall das erste Mal so, dass mein Partner und ich beide Gefühle für dieselbe Person hatten. (Kathrin, Zeile 64-67)

#### Infragestellen von normativen Beziehungsvorstellungen

Das Infragestellen von normativen Beziehungsvorstellungen wird von den Interview-Partner\_innen ebenfalls als Motiv bzw. Grund für Polyamorie beschrieben. Damit ist gemeint, dass hegemoniale Beziehungsvorstellungen, etwa das heterosexuell-monogame Führen einer Beziehung hinterfragt wurden. Robin beispielsweise kommentiert dies an einer Stelle so: "Also davor schon fand ich so dieses Konzept von Kleinfamilie, weiß ich nicht, Mutter, Vater, Kind, Haus bauen, weiß ich nicht, immer beängstigend [...]" (Robin, Zeile 578-579) Robin bezieht diese Äußerung auf eine missglückte (monogame) Beziehung, infolge dessen Ende Robin beginnt, auch andere normative Setzungen in Frage zu stellen und führt zu Beginn des Interviews aus:

Ich verstehe Beziehungen nicht mehr, ich kann nicht mehr romantische Beziehung führen, wenn ich Beziehungen nicht mehr verstehe. Ich weiß nicht, was der Unterschied ist, zwischen einer Freundinnenschaft und einer romantischen Beziehung. Und deswegen muss ich diese Beziehung beenden, weil, ja, ich verstehs einfach nicht [...] Und ich habe halt damals den Begriff Polyamorie oder so... das war nicht annähernd in meinem... also, kannte ich einfach nicht. [...] Dass es das überhaupt gibt, so. Ähm. Und deswegen habe ich das Gefühl, dass ich mir das so ein bisschen dann danach selber erarbeitet habe, was das heißen kann. Ähm, also einfach aus diesem Schritt von Ich weiß nicht was Beziehungen sind, eigentlich, so romantische Beziehungen. Ähm. Genau. (Robin, Zeile 41-55)

In diesem Abschnitt erläutert Robin, dass aus dem Infragestellen, Hinterfragen und auch aus dem Unverständnis darüber, was genau "Beziehung" eigentlich bedeutet, eine Beschäftigung damit begann, was es abseits des "Konzeptes Kleinfamilie" (s. Robin, Zeile 578) noch gibt. "Genau, und da hat es halt für mich angefangen, dass ich darüber nachgedacht habe, was, eben, was sind Beziehungen so. Was sind romantische Beziehungen, was ist der Unterschied, weil ich hatte zu der Zeit auch eine sehr enge Freundinnenschaft Fragezeichen gehabt." (Robin, Zeile 59-61) Die Beziehung, die Robin damals zu der Freundin pflegte, war so eng, dass sie einer Liebesbeziehung ähnelte. Dies gab schließlich den Anstoß zu einer tiefergehenden Beschäftigung mit den eigenen Vorstellungen darüber, was Beziehungen für Robin bedeuten und bedeuten sollen.

#### Schärfung von eigenen Beziehungsvorstellungen, Bedürfnissen und Grenzen

Die Beschäftigungen damit führen in weiterer Folge bei Robin nicht dazu, dass Robin nicht nur im Außen Beziehungen ab diesem Zeitpunkt polyamor lebt, sondern auch zu einer Beschäftigung im Innen, was die eigenen Beziehungsvorstellungen sind – auch in Abgrenzung zu Beziehungsvorstellungen, die von einem normativen Außen an Robin herangetragen werden.

Und ich glaube, das ist tatsächlich auch so ein bisschen so eine, also ich glaube, das ist etwas, wo ich immer wieder so mit mir selber arbeite, dieses was will ich von mir und was empfinde ich und was ist was, wo ich mich gegen Dinge lehnen möchte, die ich irgendwie eingepflegt bekommen habe, sage ich jetzt mal, oder halt mit denen ich aufgewachsen bin und wo Ideen sich im Kopf festgesetzt haben, also was auch, keine Ahnung, grad romantische Beziehungen sind ja was, wo das sehr stark passiert. (Robin, Zeile 270-275)

Robin beschreibt nachfolgend einen Prozess, bei dem Robin auch mit normativen Vorstellungen hinsichtlich dessen, was Polyamorie bedeutet, konfrontiert ist, nämlich "dieses sehr lockere Schauen" (Robin, Zeile 130) und für sich selbst herausarbeiten und entscheiden muss, ob das etwas ist, was Robin möchte und kann.

Und für mich war es so der Weg, irgendwie ein Gefühl für mich zu bekommen, welche Form von Beziehungen will ich leben und was ist auch realistisch so im Leben, in meinem Alltag und in dem, was funktioniert mit Menschen und in meiner psychischen Struktur auch. Ähm, das ist einfach so, auch mit mir selber, also, kommt, also so sehr viel Ausverhandlung noch. (Robin, Zeile 179-183)

Etwas später erläutert Robin noch etwas ausführlicher dazu:

Und gerade auf das bezogen ist für mich halt so, dass ich irgendwie eigentlich von mir möchte, dass ich so sehr offen sein kann gegenüber... ach, Beziehungen sind, jede einzelne Beziehung ist unterschiedlich und ich brauche auch keine Titel für irgendwelche Beziehungen und das passt doch alles so und man schaut halt, was man miteinander teilen kann und... äh, und was

passt, das passt halt. Also so, so eine Offenheit habe ich lange von mir verlangt und mir gewünscht und da- Und wünsche ich mir immer noch. Aber ich merke auch, dass es nicht ganz das ist, was ich kann. So. Weil sie sich für mich extrem unsicher anfühlt, auch. Deswegen glaube ich bin ich mittlerweile eher auf der Ebene von ich wünsche mir schon klare... Eigentlich wünsche ich mir klare Aussprachen darüber, ist das jetzt eine romantische Beziehung oder nicht? Was immer das dann heißt, das bringt eh, also so auch nur mittel viel, aber so vom Gefühl her merke ich es wäre mir angenehm zu sagen, wir haben jetzt eine Beziehung miteinander, die ist romantisch oder sie ist freundschaftlich und körperlich, ist auch eine Unterscheidung, wo auch immer man die trifft oder was auch immer. (Robin, Zeile 278-290)

Auch für Kathrin war der Prozess des nicht-monogamen Beziehungslebens ein Prozess des Schärfens der eigenen Vorstellungen darüber, was sie innerhalb ihrer Beziehung möchte und nicht möchte. Für sie ist Ehrlichkeit zentral, d.h. auch wenn ihr Partner mit einer anderen Person intim wird, sie möchte es wissen und darüber in einen offenen Austausch gehen.

und das war schon von Anfang an so, dass vor allem ich kommuniziert hab, dass es mir fast egal ist, was mein Partner macht, aber ich es auf jeden Fall wissen möchte. Also für mich ist es, mein allergrößter Alptraum ist es, dass ich nach drei Jahren erfahre, mein Freund hat irgendwas heimlich gemacht, gar nicht jetzt sexuell, einfach irgendwas und alle wissen das, noch schlimmer, und ich wusste es aber drei Jahre nicht. Also dieses Anlügen generell, was vorgaukeln, also da höre ich lieber die absurdeste Wahrheit und kann irgendwie damit umgehen und kann auch meistens dann auch tatsächlich damit umgehen. (Kathrin, Zeile 287-294)

Hier wird vor allem eine Abgrenzung zu monogamen Beziehungen sichtbar, in denen über etwaige Seitensprünge meist Stillschweigen oder "Anlügen" (Kathrin, Zeile 292) herrscht. Lian beschreibt eine längere Beziehungssequenz, in der Lian in ein "ziemlich großes Polykül reingerutscht" (Lian, Zeile 131) ist. Lian beschreibt es als eines der "liebsten Polyküle und vielleicht auch das beste, in das ich rein rutschen konnte in dem Moment" (Lian, Zeile 133). Lian erlebt diese Zeit als "super", "spannend" und "intensiv" (Lian, Zeile 139). Durch die große Polykül-Struktur wurde allerdings Lians Leben auch "auf einen Schlag sehr kalendarisch" (Lian, Zeile 149). "Ich hab gemerkt, wie ich aus dieser schönen Idee, das so zu machen, auf einmal fast in einem Beziehungs-Burnout war, oder so, in einem *feeling* von mein Beziehungsleben ist gerade mein Job, ich muss das managen, ich muss Me-Time rausnehmen, alles bekommt irgendwelche Begriffe" (Lian, Zeile 150-153). Letztlich führt es dazu, dass sich Lian aus diesem Polykül heraus bewegt. "Auf jeden Fall bin ich daran wieder ein bisschen rausgedriftet und bin einmal ein bisschen so wie ein Bäumchen, das vom Wind gebeutelt wurde, habe ich so nach gewippt und hab mir dann gedacht, ich will irgendwie dasselbe Gefühl haben, aber ich will es in einem anderen Setting haben, so." (Lian, Zeile 166-169). Hier wird auch bei Lian ersichtlich, dass eine polyamore Beziehungsstruktur zu einer Schärfung der eigenen

Bedürfnisse geführt hat (und nicht zu einem gänzlichen Ablehnen von Polyamorie als Beziehungsform).

Wunsch, jemanden zu haben/nicht allein zu sein

Etwas, was von auch fast allen Interview-Partner\_innen als (impliziter) Grund benannt wurde, ist der Wunsch, nicht allein zu sein oder dem potentiellen Alleinsein vorbeugend zu begegnen – oder wie Robin es formuliert: "ähm, ich nenns jetzt mal so blöd, jemanden zu haben" (Robin, Zeile 235-236). Kontextualisierend sagt Robin dazu, dass Robin sich diesen Wunsch allerdings vor sich selbst ungern eingesteht und auch problematisch findet: "Also weiß ich nicht, es ist was, was ich, ich sehr ungern, wie soll ich sagen, unangenehm find, oder was ich mir so im Kopf auch selber verbiete, so sagen, ah, ich hab eh eine Beziehung, dann habe ich immer einen *fall back plan* oder sowas" (Robin, Zeile 237-240).

Robin ist mit diesem Wunsch jedoch nicht allein. Auch Lian beschreibt ein ähnliches Gefühl.

Und ich merke, ich brauche das auch. Ich, ich, ich brauch das, dass ich weiß, dass ich aufgefangen werden kann, wenn, wenn, wenn es zum Beispiel jetzt in der Situation gerade, wo meine Partner\_in sich unklar ist, also, es gibt auch die offene Frage, wie es bei uns weitergeht und ich merke dann, dass ich, dass ich sofort auf meine Unterstützungsstrukturen zurückgreife und es gibt da mehrere Personen, an die ich da gleich denke, bei denen ich Nähe einfordern kann quasi. Und ich zähle diese Menschen zu meinen Beziehungsmenschen ganz stark mit dazu. (Lian, Zeile 215-221)

Lian beschreibt etwas später noch einmal explizit, dass Lian sich gern "mit ganz vielen Menschen" (Lian, Zeile 415) umgibt,

um Pufferzonen zu haben und nicht allein zu sein oder nicht ins Alleinsein geschmissen zu werden. Also das ist ein ganz... auch ein Bedürfnis, das ich ausspreche, auch diesen Menschen gegenüber, mit denen ich mich beziehe, dass ich sage, he, ich hab zu viel Schiss, dass ich, wenn du gehst, im Alleinigen bin, ich brauch, dass ich nebenbei zu anderen Menschen nahe Verhältnisse aufrechterhalten kann, um zu wissen, dass ich *safe* bin. (Lian, Zeile 415-420)

Gerda wiederum kennt diese Gefühle nicht von sich selbst, hat sie aber aus eigener Sicht schon bei anderen Personen beobachtet.

Ich weiß nicht, inwiefern es für mich stattfindet, aber ich hab mir schon bei Personen gedacht, die ich aus poly Kontexten kenne, die sich für mich auch unsicher gebunden anfühlen, dass es auch so etwas haben kann, von du setzt auf mehrere Pferde? Weißt du, was ich meine? Also so du wirst nicht alleine sein? *Kind of?* (Gerda, Zeile 363-366)

### sichere Basis als Ausgangspunkt für Exploration

Ausgehend von dem vorhergehenden Punkt benennen Robin und Gerda einen angrenzenden Aspekt: dass die Sicherheit einer bestehenden Beziehung als Ausgangspunkt für die Exploration anderer Beziehungen dienen kann.

Aber ich glaube schon, dass es halt einfach was macht, wenn man eine Beziehung hat, die sich sehr sicher anfühlt, auch wenn sie distanziert ist, aber so über Jahre geht und schon sehr viel Ausverhandlungen und verschiedene Sachen, also ja, eine Form von Sicherheit hat. Da ist die Gefahr von dann plötzlich bin ich alleine nicht so groß. (Robin, Zeile 241-244)

Und Gerda erläutert zusätzlich: "Aber ich glaube, es bedingt sich halt in dem Sinne, dass es so, genau, sich diese sichere Basis zu haben mit Personen, das auch mehr ermöglicht, dass ich diese Seite an mir mehr ausleben kann." (Gerda, Zeile 359-361)

### weitere Aspekte

Im Zuge des Codierens der Motive und Gründe haben sich noch zwei weitere Aspekte gezeigt, die nicht direkt unter Motiven und Gründen zu fassen sind, jedoch angrenzend eine Rolle spielen.

Ein Effekt einer (funktionierenden) polyamoren Beziehung wird von Gerda benannt. "genau, das geht auch mit poly einher, also irgendwie, du kannst zumindest mal die ganze Sparte von der romantische Beziehungsperson ist weg, weil sie eine andere Person kennenlernt. wegschmeißen [...] (Gerda, Zeile 446-448). Hier wird deutlich, dass eine Form von Verlassensangst, nämlich die (monogame) Angst, für eine andere Person verlassen zu werden, durch eine polyamore Beziehungsstruktur beruhigt werden kann. Man kann innerhalb einer polyamoren Beziehungsstruktur die Erfahrung machen, so wie Gerda, dass es möglich ist, dass der\_die eigene Partner\_in eine neue Person kennenlernt und sich nichts an der bestehenden Beziehung ändert. Auch ich selbst fand die Erfahrung heilsam, zu spüren, dass sich an der zuvor bereits bestehenden Beziehung meiner Partnerin nichts grundlegend ändert, als sie und ich uns kennenlernten. Dies führte auch zu einer vertrauensvollen Erfahrung hinsichtlich möglicher Zukünfte, in denen ich selbst jemanden kennenlernen könnte, zusätzlich zu meiner bestehenden Beziehung zu ihr.

oder wenn die super viel Stress gehabt hätten, weil wir uns kennenlernen. Weil dann wäre mein *priming* gewesen, okay, wenn sie dann noch wen kennenlernt, dann haben wir Stress. Oder wenn ich wen kennenlernen, dann haben wir Stress und dadurch, dass es eben nicht so war, war es irgendwie klar, ah, okay das geht, es passt, so und es gab irgendwie einfach, oder es gibt sozusagen keinen Grund für, also sie wird mich nicht für diese andere Person verlassen, weil die sind ja schon ewig zusammen, ne? Und dadurch wird das schon mal einfach sofort ausgeschaltet. (Sarah im Interview mit Gerda, Zeile 419-425)

Ein zweiter Aspekt, den ich nicht unerwähnt lassen möchte, ist ein möglicher Irrtum in der Frage nach dem Erleben von ängstlichen Bindungsgefühlen in polyamoren Beziehungsstrukturen. Bereits in Kapitel 5.2 wird ersichtlich, dass sich ängstliche Bindungsgefühle nicht nur in Liebesbeziehungen zeigen. So sagt Robin etwa: "Ja, ja, also nein, also ich kenn das, ich kenne das anders in Freundinnenschaften auch. Also das ist glaub so ein grundlegendes Ding von mir." (Robin, Zeile 303-304) Und etwas später im Interviewverlauf:

Deswegen, ja, find ichs ein bisschen schwer zu sagen, ob das mit der Monogamie versus poly zu tun hat auch die Verunsicherungen oder auch, also so oder auch für mich irgendwo eine Bestätigung, dass, dass auch eine monogame Beziehung halt nicht sicher ist. Es ist gar keine Beziehung sicher, auch egal wie, also das. Also, ja. Das ist halt schon für mich so ein grundlegendes Gefühl. Beziehungen sind halt einfach nicht sicher. (Robin, Zeile 605-609)

#### Zwischenfazit Kapitel 6.4

Hinsichtlich der Motive und Gründe, sich als ängstlich gebundene Person für Polyamorie als Beziehungsmodell zu entscheiden, lassen sich anhand der Äußerungen der Interview-Partner\_innen ein paar Faktoren identifizieren – etwa das Verlieben in eine nicht-monogam lebende Person oder das Verlieben eines Paares in dieselbe Person, das Infragestellen normativer Beziehungsvorstellungen und -modelle oder der Wunsch, nicht allein zu sein und andere Personen als "Pufferzonen" (Lian, Zeile 415) zu haben. Auch Freiheit und Selbstverwirklichung sind zentrale Motive in der Wahl für Polyamorie als Beziehungsform.

## 6.5 Nicht-hierarchische Polyamorie und Bindungserleben

Abschließend möchte ich noch auf die Äußerungen der Interview-Partner\_innen hinsichtlich der von ihnen gelebten nicht-hierarchischen Form der Polyamorie sowie das damit im Zusammenhang stehende Bindungserleben eingehen.

Als Einleitung für dieses Kapitel stelle ich hier eine längere Interview-Passage mit Gerda vor, die als Stellvertretung für diese Kategorie angesehen werden kann.

Also wo ich auch voll mitgehe, ist dieses jetzt im Vergleich zu offenen Beziehungen, wo eben, wo Regeln, also wo über Regeln irgendwie Rahmen bestimmt werden. Habe ich auch das Gefühl, mit Regeln kommt mehr wieder Ängstlichkeit und was ich gerade merke oder gemerkt habe beim Zuhören ist so, dass für mich auch Ängstlichkeit, beziehungsängstlich viel damit zu tun hat, eben, ich hab Angst, dass auf mich, also, so, wie ich vorhin schon beschrieben habe, so dass ich nicht mehr gemocht werde, dass ich was falsch gemacht habe. Und genau, in einem, genau, poly Rahmen ist es so, es gibt... und gerade in einem nicht-hierarchischen Rahmen ist erstmal eigentlich alles okay, also, es ist alles okay, es gibt keine Regeln in dem Sinne, oder? Natürlich kann man, also ich mach das mit Sam zum Beispiel so, dass wir situativ Abmachungen treffen und so und Absprachen und sowas, und das ist eh voll fein so, aber Beziehungen dürfen sich so entwickeln, wie sie sich entwickeln. Und ich kann nicht hinterher irgendwie so... Ich muss nicht Angst haben, dass ich dann etwas falsch gemacht habe und diese Person mich deshalb verlässt.

*S: Das heißt, das wäre auch sozusagen, eigentlich, also das nicht-hierarchische Verständnis von poly, würde, mit dem was du gerade gesagt hast, Bindungsängste viel eher beruhigen als hierarchische Formen.*

Ja, ich habe auch das Gefühl... Also mir kommen gerade viele Gespräche, die ich mit meiner Mitbewohnerin führe, auch weil sie und ihre Beziehungsperson auch nicht-monogam leben. *Kind of* eher eine offene Beziehung. Soll ich davon gerade auch erzählen, oder...? Ist ja nur, weil es dann nicht ganz genau mich geht, aber eben mit dem Vergleich. Ich hab halt das Gefühl, weil wir gerade viel darüber sprechen, weil Leo und Carlotta schon sehr in, genau... Es gab ganz lange sehr fixe Regeln, es gibt ganz spezifische Regeln, wie zum Beispiel, ich habe keine sexuellen Handlungen mit anderen Personen, bevor wir sie nicht gemacht haben, was halt ganz schnell dazu führt, dass es eigentlich nicht wirklich umsetzbar ist, weil was ist dann welche sexuelle Handlung... Also ja, und dass diese Regeln, irgendwie... mir kommt so vor, dass Carlotta und Leo da die ganze Zeit in so einer Starre mit, also so ganz in so einer Anspannung mit sind, so. Ich muss mich da und daran halten und ich kann mir die ganze Zeit auch irgendwie Angst haben, diese Regeln zu übertreten oder die andere Personen übertritt die Regelung. Dann haben wir den Vertrauensbruch so. Dann ist irgendwas schlimm, so. Dann ist das nicht gut gelaufen, unsere Beziehung. Genau, ich hab schon das Gefühl, dass genau dadurch, so diese Anspannung kommt, diese, diese Ängstlichkeit auch von den beiden. Also ich weiß jetzt nicht, ob ich die als ängstliche Bindungstypen einschätzen würde oder so, aber trotzdem mehr

Ängstlichkeit passiert als jetzt für mich in einer Situation, wo ich einfach ganz klar sagen kann, hey, es ist einfach mal grundlegend alles in Ordnung, so. (Gerda, Zeile 430-477)

Die nicht-hierarchische Form von Polyamorie bringt demnach für Gerda mehr Sicherheit, da "grundlegend alles in Ordnung" (Gerda, Zeile 477) ist und es keine statischen Regeln gibt, die gebrochen werden können und in dessen Bruch-Folge es zu einem massiven Vertrauensverlust innerhalb der Beziehung kommen würde. Für Gerda bietet diese nicht-hierarchische Form der Polyamorie also zunächst auf struktureller Ebene mehr Sicherheit (keine Regeln, die gebrochen werden können) und in der Folge führt diese Sicherheit zu einer sicheren Beziehungs- und Vertrauensbasis.

So schön, oder? Das krabbelnde Kind. Das ist irgendwie gerade komisch darüber nachzudenken, weil es sich so, also, irgendwie so gleichzeitig, also wieso eine ganz banale, ein ganz banaler Fakt anfühlt von so, also ich weiß gar nicht, wie ich erklären soll, weil es sich so für mich so intuitiv total sicher anfühlt, dass es keine Regeln gibt, so das erste Mal so. Und ich versuche gerade das zu... warum... äh... Was gibt mir Sicherheit... Ich glaube, der Fakt, dass diese Person mir ja damit suggeriert, so, ich bin da, egal was ist. So, egal was du machst, es stellt jetzt nicht, erstmal nicht grundlegend in Frage, ob ich da bin. (Gerda, Zeile 488-494)

Aus diesem Grund haben sich für Gerda "in der Tendenz monogame Beziehungsstrukturen unsicherer per se angefühlt" (Gerda, Zeile 569-570) und sie ist der Meinung: "Ich glaube, poly bringt mir mehr Sicherheitsgefühl" (Gerda, Zeile 570-571).

Auch Kathrin erlebt Ähnliches am Beginn des Führens nicht-monogamer Beziehungen. Sie beschreibt eine Zeit, in der sie ihren jetzigen Partner noch nicht lang kannte und für einen Erasmus-Aufenthalt ins Ausland ging. Sie und ihr Partner vereinbarten für diesen Aufenthalt fixe Regeln, die die Beziehung der beiden schützen sollte.

Und währenddessen haben wir nicht darüber gesprochen und wir hatten davor drei Regeln aufgestellt, die wir alle beide in diesen 6 Monaten gebrochen haben. Was dann aber auch ok war, weil im Nachhinein, weil wir dann selber gemerkt haben, dass die Regeln eigentlich, ja, nichts ändern, nichts darüber aussagen, wie sehr man den eigentlichen Partner, eigentliche Partnerin halt liebt. (Kathrin, Zeile 44-54)

Kathrin, und auch ihr Partner, stellen also Regeln auf (und damit eine Hierarchie her), die sie beide brechen. Sie schaffen es jedoch, über den Vertrauensverlust hinwegzukommen und stattdessen zu der Erkenntnis zu gelangen, dass man eine Beziehung nicht mit Regeln belegen kann, wenn beidseitig der Wunsch und Drang nach Freiheit und Selbstverwirklichung für sich und die andere Person besteht. Beide können zu dem Erleben gelangen, dass Regeln eine Beziehung nicht schützen können und keine Aussage darüber liefern, wie viel Liebe zwischen zwei Personen besteht. An anderer Stelle greift Kathrin einen weiteren wichtigen Aspekt auf,

indem sie verdeutlicht, dass eine Beziehung nie risikofrei ist und das Herstellen von Sicherheit über Regeln bzw. Hierarchien de facto keinen Sinn macht, denn "man weiß dann halt auch nie genau, wohin sich das entwickelt und ob daraus jetzt dann vielleicht plötzlich eine andere größere Beziehung wird. Würde ich meinen. Dieses Risiko hast du, glaube ich, auch in einer monogamen Beziehung und genau dasselbe hast du auch in einer polygamen [sic] Beziehung." (Kathrin, Zeile 140-143).

Sie fasst es selbst zum Schluss des Interviews noch einmal treffend zusammen:

Man bekommt eigentlich nur bestätigt, dass diese Ängste gar nicht sein müssen, desto weiter man irgendwie in eine Beziehung hinein geht, finde ich, oder desto mehr sich das entwickelt. Vor allem in einer monogamen Beziehung. Zumindest bei mir war das auch so, dass ich viele ängstliche Gefühle hatte und ich hab irgendwie das Gefühl, durch dieses Konzept wie monogame Beziehung und dann wird man zum Beispiel betrogen. Und dann? Dann sagt man, Oh mein Gott, ich wurde betrogen und das kann eigentlich nicht sein. Ich muss jetzt Schluss machen dann wird eigentlich diese Angst verstärkt. (Kathrin, Zeile 625-631)

## Fazit Kapitel 6.5

Nicht-hierarchische Formen von Polyamorie bringen den Interview-Partner\_innen in diesen Fällen mehr Sicherheit und ein sichereres Bindungserleben. Diese Sicherheit entsteht durch ein Nichtvorhandensein fixer Regelwerke, welche dazu führen würden, "die ganze Zeit in so einer Starre" (Gerda, Zeile 468) zu sein, ob diese gebrochen würden oder nicht und in dessen Folge es zu einem massiven Vertrauenseinbruch käme. Durch das Nichtvorhandensein und das sich daraus entfaltende Gefühl der Freiheit und Sorglosigkeit entsteht innerhalb der Beziehung eine Sicherheit, die sich positiv auf das ängstliche Bindungserleben auswirkt.

## Zusammenfassung und Ausblick

Dieses Kapitel diente der Ergebnisdarstellung. Die Interviews wurden entlang der Fragestellung und des Kodierleitfadens codiert und in diesem Kapitel den Kategorien folgend vorgestellt.

Das nun folgende Kapitel wird sich der Interpretation der Ergebnisse widmen. Dabei wird interpretativ auf die hier vorgestellten Ergebnisse und Zitate Bezug und Rückgriff genommen.

## 7 Diskussion der Ergebnisse

Dieses Kapitel widmet sich der Ergebnisinterpretation. Dabei werden die Ergebnisse, die in Kapitel 6 ausführlich vorgestellt wurden, noch einmal aufgegriffen und mithilfe der theoretischen Fundierung aus den Kapiteln 1-3 kontextualisiert. Die Interpretation der Ergebnisse erfolgt entlang meiner Fragestellung, wie Personen ihre ängstliche Bindung in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen erleben und aus welchen Gründen sie diese Beziehungsform eingehen.

### Abbildung des ängstlichen Bindungsstils

Der ängstliche Bindungsstil, wie er bereits in Kapitel 1 vorgestellt wurde, spiegelte sich in den Interviews deutlich wider. Ein Merkmal des ängstlichen Bindungsstils ist eine Hyperaktivierung des Bindungssystems und in der Folge eine Fixierung auf die Beziehung bzw. die Beziehungen (Fern, 2020; Ka et al., 2020). Dies lässt sich an mehreren Stellen in den Interviews beobachten, etwa bei Robin: "Beziehungen beschäftigen mich einfach, immer. Es ist einfach ein konstantes Ding. [...] Ist einfach eine sehr zentrale Geschichte für mich. [...] Mich vereinnahmt das einfach sehr." (Robin, Zeile 176-186) oder bei Gerda, wenn sie beschreibt, dass sie "ganz, ganz doll im Screening mit den Emotionen der anderen Person" (Gerda, Zeile 87-88) sei. Auch die "*alertness*" (Gerda, Zeile 161), die Gerda beschreibt, steht symptomatisch für eine erhöhte Sensibilität gegenüber Anzeichen, die Negatives oder Veränderungen für oder innerhalb der Beziehung(en) bedeuten könnten. Diese ist ebenfalls typisch für den ängstlichen Bindungsstil (Fern, 2020; Ka et al., 2020). Auf drohende oder erlebte Unerreichbarkeit, Unverfügbarkeit oder schlichte Abwesenheit der Bezugsperson reagieren Personen mit ängstlichem Bindungsstil mit Stress (Fern, 2020; Ka et al., 2020; Moors et al., 2015). So auch Lian, wenn Lian beschreibt, dass Lian sofort andere Personen kontaktiert, wenn die eigene Partner\_in nicht erreichbar ist: "dann gehe ich sofort und suche andere, andere Personen, bei denen ich andocken kann" (Lian, Zeile 466-467). Diese Form der Kontaktaufnahme bezeichnen Levine und Heller (2010) mit Hinblick auf ängstliche Bindung als sog. Aktivierungsstrategien. Dahinter steht eine Angst, verlassen zu werden und diesem vorbeugend begegnen zu wollen, indem möglichst viel Kontakt gesucht wird, d.h. eine Verbindung hergestellt werden soll (Levine & Heller, 2010; Moors et al., 2015). Auch ein erhöhtes Anpassungsverhalten ist Teil des ängstlichen Bindungsstils, wie etwa bei Gerda, wenn sie beschreibt, das Gefühl zu haben, sie muss sich "ganz doll anpassen, mich ganz doll richten, ständig ängstlich sein, dass irgendwas nicht richtig ist, nicht gut ist, dass jemand sauer auf mich ist, dass ich irgendwas Schlimmes gemacht hab" (Gerda, Zeile 85-87). Oder bei Lian, wenn Lian hinsichtlich Beziehungsanfängen beschreibt, sich zu "verfremden und verfälschen" (s. Lian, Zeile 499), um "ja angenommen"

(Lian, Zeile 500) zu werden. Lian beschreibt diesbezüglich außerdem Schwierigkeiten, Nein zu sagen oder Raum für sich selbst einfordern zu können, auch wenn es der anderen Person gerade nicht gut geht: "das, das kriege ich nicht hin, weil ich Angst habe, dass die Person dann geht. [...] und dadurch, dadurch kriegen halt ganz viele, alle Leute ganz viel Raum und nur ich selber nicht" (Lian, Zeile 334-342). Hier zeigt sich auch die primäre Orientierung ängstlich gebundener Personen an den Bedürfnissen anderer Personen, anstatt an den eigenen (Fern, 2020). Die Angst vor Zurückweisung wird in den Interviews ebenfalls sichtbar, so etwa bei Robin: "die Angst kommt bei mir, also gerade in so romantischen Beziehungen, vor allem dann, wenn ich, wenn ich irgendwie gezeigt, irgendwie ein Interesse zeig und nicht ganz klar was zurückkommt?" (Robin, Zeile 352-354). Als Lösungsversuch des (hyper-)aktivierten Bindungssystems suchen ängstlich gebundene Personen Nähe und Intimität (Fern, 2020). So beschreibt Robin etwa "Fantasien von starker Nähe" und "Verschmelzung" (Robin, Zeile 221-222) und die Notwendigkeit nach Körperkontakt als Regulationsmechanismus: "Also ich brauch das schon auch, dass ich, dass ich, also Körperkontakt, gehalten werden, Umarmungen, so Sachen" (Robin, Zeile 725-726).

#### "Angst in anderen Bereichen"

Ein weiterer Aspekt, der sich in den Interviews zeigte, ist eine Subkategorie, welche von mir als "Angst in anderen Bereichen" bezeichnet wurde (s. Kap. 5.1). Dass ein Zusammenhang zwischen dem ängstlichen Bindungsstil und der Entwicklung oder dem Vorhandensein einer psychischen Erkrankung besteht, ist bereits erforscht. So wird der ängstliche Bindungsstil etwa als Risikofaktor für die Entwicklung einer Angsterkrankung oder Depression gesehen, und Personen mit Depressionserkrankungen weisen öfter den ängstlichen als etwa den sicheren oder vermeidenden Bindungsstil auf (Huang et al., 2019; Yi et al., 2012). Auch in den von mir geführten Interviews zeigte sich Vergleichbares. So beschreibt Robin, dass bei Robin Angst zwar in einer konkreten Situation entsteht, diese dann aber "für alles" (Robin, Zeile 325) steht, somit sehr global erlebt wird. Auch Kathrin beschreibt ein sich eher global darstellendes Gefühl von Angst. Sie sagt selbst darüber: "[...] ich kann nicht genau festlegen, also ich finde gerade keinen gemeinsamen Nenner, warum." (Kathrin, Zeile 265-266). Gerda wiederum erlebt eine "Angst-Symptomatik in anderen Bereichen" (Gerda, Zeile 197), etwa die "Überinterpretation von körperlichen Empfindungen" (s. Gerda, Zeile 200) oder Angst vor einem "Tumor" (Gerda, Zeile 199).

### Bindungserleben in anderen Beziehungen

Die ängstliche Bindung zeigt sich in den Interviews nicht nur hinsichtlich der eigenen Liebesbeziehungen. Auch in anderen Beziehungen wie etwa bei Freund\_innen, mit Geschwistern oder auch in der eigenen Wohngemeinschaft beschreiben die Interview-Partner\_innen ängstliche Bindungsgefühle. Zwar glaubt Gerda, dass sich die ängstliche Bindung "beim romantischen Kontext dann nochmal stärker" (Gerda, Zeile 167) darstellt, führt aber aus: "Ich glaube, das findet mit Leuten statt, mit denen man sehr eng ist. Und ich mein, Zusammenleben ist eng, das hat ja immer so einen Herkunftsfamilien-Charakter, *kind of*, ich glaube, da geht es, gehen Bindungssysteme auch ein bisschen mehr an [...]. (Gerda, Zeile 169-172). Diese Erkenntnis ist wichtig: Wenn "Bindungssysteme" (Gerda, Zeile 171) nicht nur in Liebesbeziehungen "angehen" (s. Gerda, Zeile 172), dann entkräftet sich die Frage danach, aus welchen Gründen sich ängstlich gebundene Personen in polyamore Beziehungsstrukturen begeben. In der Folge kann man nun entweder global die Frage stellen, warum sich ängstlich gebundene Personen überhaupt in Beziehungen begeben, oder aber die Frage stellen, ob es tatsächlich eine Begründung dafür gibt, warum sich ängstlich gebundene Person in die eine (monogame) oder andere (nicht-monogame bzw. polyamore) Beziehungsform begeben. Das Bindungserleben scheint sich ähnlich darzustellen, unabhängig von der Art der Beziehung.

### Beziehungsform und Bindungssicherheit

Das Gleichsetzen von Beziehungsform und Bindungssicherheit ist jedoch nicht neu. Seit Beginn bindungstheoretischer Forschung wird Monogamie implizit gleichgesetzt mit dem Herstellen von Bindungssicherheit (s. Kapitel 1.4). Der Impuls, Bindungssicherheit und Beziehungsform gleichzusetzen ist an mehreren Stellen komplexitätsreduzierend und damit hinterfragbar. Es wird hinlänglich angenommen, dass ein Kind *einen* Bindungsstil aus der Beziehung und den Interaktionen mit *den Eltern* entwickelt. Eltern werden hier als untrennbare Einheit deklariert; So kann Bindung als 1:1-Konzept dargestellt werden (Eltern:Kind). Ich möchte nicht in Abrede stellen, dass sich grundsätzlich eine Tendenz in eine der vier Richtungen eines Bindungsstils entwickelt und ausprägt. Ich möchte jedoch die Frage aufwerfen, warum die Herstellung von Bindung eines Kindes als 1:1-Konzept gedacht und die Komplexität der Beziehungsinteraktion zwischen Kind-Mutter, Kind-Vater und Mutter-Vater damit deutlich reduziert wird. Dass sich Bindungsstile (auch die von Kindern) mit unterschiedlichen Personen unterschiedlich zeigen und entwickeln können, ist hinreichend untersucht (Allen & Baucom, 2004; Howes & Spieker, 2008; Katz & Katz, 2021; King, 2014; Klesse, 2018; Moors et al.,

2015; 2019).<sup>21</sup> Es ist außerdem so, dass Bindungserleben sich nicht auf einen Bindungsstil reduzieren lässt, sondern sich in den meisten Fällen Facetten aus allen Bindungsstilen im Erleben zeigen und mit unterschiedlichen Personen unterschiedlich erlebbar werden (Fern, 2020). Dennoch wird erfolgreiches Sich-Binden im Erwachsenenalter mit Monogamie als Beziehungsform gleichgesetzt (Hazan & Shaver, 1987; Katz & Katz, 2021; Moors et al., 2015; Pieper & Bauer, 2014). Das Herstellen von Bindungssicherheit wird also über die Beziehungsform Monogamie (vermeintlich) hergestellt, welche als Beziehungsform an sich romantische und sexuelle Exklusivität verspricht und somit scheinbar automatisch sicher ist, weil sie das Versprechen impliziert, dass es außer einer\_einem selbst niemanden anderen für den\_die Partner\_in gibt. Das würde für Personen, die nicht-monogame Beziehungen führen bedeuten, dass sie keine Möglichkeit für das Herstellen von Bindungssicherheit haben. Das würde auch bedeuten, dass Monogamie unabhängig vom eigenen Bindungsstil eine Bindungssicherheit garantieren könnte. Beides ist jedoch schlichtweg nicht der Fall.

Die Psychotherapeutin und Autorin Jessica Fern schlägt vor, Bindungssicherheit von der Beziehungsform, also der Struktur-Ebene, zu entkoppeln und stattdessen Bindungssicherheit über sicherheitsspendende Interaktionen zwischen zwei Beziehungspartner\_innen entstehen zu lassen, aufzubauen und zu festigen (Fern, 2020; Winston et al., 2020). Die normativ-strukturelle Rahmung von und für Beziehungen, vor allem (aber nicht nur) monogame Beziehungen, kritisiert auch Gahran (2017) in dem Konzept des sog. "*Relationship Escalators*" - einer Abfolge von aufeinander folgenden Beziehungsschritten, etwa Zusammenziehen, Heiraten, Kinder etc. (Gahran, 2017). Das Herstellen von Bindungssicherheit von der Struktur-Ebene auf die Interaktionsebene zu verlagern, ermöglicht zwei Dinge: Erstens wird dadurch sichtbar, dass Bindungssicherheit auch in nicht-monogamen Beziehungen entstehen kann, d.h. das normative Denken von Bindungstheorie und Monogamie wird aufgebrochen. Zweitens gibt es nicht-monogam lebenden Personen ein Handwerkszeug an die Hand, und ersetzt damit eine Ratlosigkeit und Hilflosigkeit über das Aufbauen sicherer (nicht-monogamer) Beziehungen, die sich aus dem Fehlen von kulturellen Skripten für nicht-monogame Beziehungen ergeben (Fern, 2020; Winston et al., 2020). Wenn Beziehungssicherheit nicht mehr über strukturelle Ebenen gespielt wird, beispielsweise eine monogame Beziehung, eine gemeinsame Wohnung oder starre Regelwerke in einer offenen Beziehung, dann nähern wir uns der nun nicht mehr so unwahrscheinlich erscheinenden Möglichkeit, dass sichereres Bindungserleben auch in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen möglich ist.

---

<sup>21</sup> Zusätzlich gibt es noch andere Faktoren, die sich auf das Bindungserleben eines Kindes und somit die Entwicklung eines Bindungsstils ausprägen, wie etwa die sozioökonomische Situation der Familie oder etwaige erlebte Umweltkatastrophen (Fern, 2020).

Nicht-hierarchische polyamore Beziehungsstrukturen und ängstliche Bindung: nur ein scheinbarer Widerspruch

Das bestätigt auch Gerda durch ihr Gefühl, dass in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen "einfach mal grundlegend alles in Ordnung" (Gerda, Zeile 477) ist, im Gegensatz zu hierarchischen nicht-monogamen Beziehungsformen, bei denen durch fixe Regeln oft eine "Starre" und "Anspannung" (Gerda, Zeile 468) entsteht und Personen in der Folge "Angst haben, diese Regeln zu übertreten oder die andere Person übertritt die Regelung. Dann haben wir den Vertrauensbruch, so. Dann ist irgendwas schlimm. Dann ist das nicht gut gelaufen, unsere Beziehung" (Gerda, Zeile 470-472). Dieser Regelübertritt lässt sich vergleichen mit einem Betrug in einer monogamen Beziehung. Hier ist die (oft implizite) Regel, dass das Paar exklusiv, d.h. ausschließlich miteinander intim ist. Wird diese Regel gebrochen, kommt es als Folge oft zu einem Vertrauensbruch, nicht selten auch zu einem Beziehungsende. Kathrin führt diesbezüglich aus: "[...] ich hab irgendwie das Gefühl, durch dieses Konzept wie monogame Beziehung und dann wird man zum Beispiel betrogen. Und dann? Dann sagt man, Oh mein Gott, ich wurde betrogen und das kann eigentlich nicht sein. Ich muss jetzt Schluss machen" (Kathrin, Zeile 628-631). Kommt es also in einer monogamen Beziehung zu einem Betrug und in der Folge zu einer Trennung, dann wird eine Verlustangst bestätigt, "dann wird eigentlich diese Angst verstärkt." (Kathrin, Zeile 631). Kathrin sagt aus eigener Erfahrung ebenfalls, "dass die Regeln eigentlich, ja, nichts ändern, nichts darüber aussagen, wie sehr man den eigentlichen Partner, eigentliche Partnerin halt liebt" (Kathrin Zeile 53-54).

In einer nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstruktur ist demnach eine andere Erfahrung möglich: Durch das Fehlen von Regeln erleben die Interview-Partner\_innen Erleichterung und eine Form von Sorglosigkeit, die es ihnen ermöglicht, frei in Beziehung mit anderen Personen zu treten, ohne Angst haben zu müssen, dass sie aufgrund eines Betrugs verlassen werden (oder man selbst die Beziehung deshalb beenden muss). Für Gerda als ängstlich gebundene Person haben sich aus diesen Gründen "in der Tendenz monogame Beziehungsstrukturen unsicherer per se angefühlt" (Gerda, Zeile 569-570). Nicht-hierarchische Polyamorie hingegen bringt ihr "mehr Sicherheitsgefühl" (Gerda, Zeile 571). Die Erfahrungen, die in der vorliegenden Arbeit von den Interview-Partner\_innen berichtet wurden, decken sich mit Forschungsergebnissen von Flicker et al. aus dem Jahr 2021. Flicker et al. (2021) untersuchten die Beziehungszufriedenheit und Bindungssicherheit von Personen in hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen und verglichen sie mit der Beziehungszufriedenheit und Bindungssicherheit von Personen in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen. In dieser Studie berichteten Personen in nicht-

hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen höhere Werte im Bereich Beziehungszufriedenheit sowie niedrigere Werte in den Bereichen Bindungsängstlichkeit und Bindungsvermeidung, verglichen mit Personen, die eine hierarchische Form von Polyamorie praktizieren (Flicker et al., 2021). Sie konnten außerdem zeigen, dass Hierarchie den stärksten Effekt auf das Bindungserleben hatte, verglichen etwa mit anderen Variablen wie Länge der Beziehung, eine gemeinsame Wohnung oder gemeinsame Kinder (Flicker et al., 2021).

#### Freiheit durch Sicherheit – Sicherheit durch Freiheit: sichere Basis und Exploration

Ein weiterer Aspekt, der in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen meinen Ergebnissen zufolge möglich wird, ist das Nachlernen einer sicheren Bindung, die in der Folge ängstlich gebundenen Personen ein Explorationsverhalten ermöglicht (s. Gerda, Zeile 488-494). Wenn die eigene nicht-hierarchische nicht-monogame Beziehung als sicher erlebt wird, gerade aufgrund des Fehlens von Regeln und in der Folge ein Freiheitsgefühl und Gefühl der Sorglosigkeit bei gleichzeitiger Beziehungssicherheit entsteht, dann wird für Gerda beispielsweise "auch mehr ermöglicht, dass ich diese Seite an mir mehr ausleben kann." (Gerda, Zeile 359-361). Auf die Frage, was genau es an der nicht-hierarchischen Beziehungsform es ist, was Gerda diese Sicherheit ermöglicht, sagt sie: "Ich glaube, der Fakt, dass diese Person mir ja damit suggeriert, so, ich bin da, egal was ist. So, egal was du machst, es stellt jetzt nicht, erstmal nicht grundlegend in Frage, ob ich da bin" (Gerda, Zeile 489-494). Auch Robin teilt ein ähnliches Erleben: "[...] ich glaube schon, dass es halt einfach was macht, wenn man eine Beziehung hat, die sich sehr sicher anfühlt, [...] also ja, eine Form von Sicherheit hat" (Robin, Zeile 241-244). Bindungserleben kann also in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen nachgelernt und sicherer werden - etwas, das Fern (2020) als "erworbene sichere Basis" bezeichnet (Fern, 2020, S. 26).

#### Zusammenfassung

In den Gesprächen mit meinen Interview-Partner\_innen zeigt sich der ängstliche Bindungsstil deutlich. Dies ist nicht weiter verwunderlich, war ja meine Fragestellung und damit Einladungspolitik für die Interview-Partner\_innen auf ein ängstliches Bindungserleben ausgelegt. Dennoch ist es wichtig, diesen Aspekt auch in den Gesprächen und Transkripten abgebildet zu sehen. Die Interview-Partner\_innen berichten ein ängstliches Bindungserleben, welches sich mit der Darstellung des ängstlichen Bindungsstils in bereits bestehender Forschungsliteratur deckt (s. Ainsworth et al., 1978; Bretherton, 1992; Fern, 2020; Fraley, 2019; Levine & Heller, 2010; King, 2014; Moors et al., 2015). Das ängstliche Bindungserleben ist zwar in Liebesbeziehungen etwas stärker, wird jedoch auch in anderen Beziehungen ähnlich erlebt. Damit entkräften sich verschiedene normative Setzungen rund um Bindung. Außerdem

stellt sich in den Interviews heraus, dass alle Interview-Partner\_innen ihr ängstliches Bindungserleben in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen abgeschwächer erleben als etwa in monogamen Beziehungen oder hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen. Dies deckt sich mit der bisherigen Forschung zu Hierarchie bei Polyamorie und Bindung von Flicker et al. (2021). Nicht-hierarchische Polyamorie und ängstliche Bindung sind diesen Ergebnissen zufolge kein, wie es zunächst beim Lesen intuitiv anmutet, Widerspruch. Im Gegenteil: Es scheint, als wäre das Führen einer nicht-hierarchische polyamoren Beziehung bei ängstlicher Bindung fast schlüssiger als das Führen einer monogamen oder hierarchischen polyamoren Beziehung bei ängstlicher Bindung.

## Fazit

Die vorliegende Masterarbeit befasste sich mit dem ängstlichen Bindungserleben von Personen, die eine nicht-hierarchische Form von Polyamorie leben, sowie den Gründen, als ängstlich gebundene Person diese Beziehungsform einzugehen. Es hat sich gezeigt, dass eine nicht-hierarchische Form von Polyamorie für ängstlich gebundene Personen aufgrund des Aspektes der Nicht-Hierarchie, welche beispielsweise mit nicht vorhandenen Regelwerken einhergeht, mehr Sicherheit spendet als andere von den Interview-Partner\_innen gelebte Beziehungsformen. Zu einem vergleichbaren Ergebnis kamen auch Flicker et al. (2021), wodurch die vorliegende Arbeit als Festigung dieser Ergebnisse angesehen werden kann. Mit diesen Ergebnissen lässt sich der Widerspruch erklären, den bisherige Forschungsarbeiten aus dem Bereich ängstliche Bindung bei Polyamorie als Frage aufwarfen (s. Moors et al., 2015; Ka et al., 2020; Katz & Katz, 2021). Die Gründe für das Eingehen einer nicht-hierarchischen Form von Polyamorie gestalteten sich bei den Interview-Partner\_innen divers; Manche entschieden sich sehr bewusst dafür, manchen ist es 'einfach passiert'. Alle Interview-Partner\_innen waren sich einig, dass nur diese Form von Polyamorie für sie Sinn macht.

Ich möchte mich abschließend noch einigen Limitationen widmen, die diese Arbeit hat, sowie gleichzeitig Anmerkungen dazu, mit welchen Aspekten sich zukünftige Forschungsarbeiten beschäftigen sollten.

Diese Arbeit verfolgte einen empirisch-qualitativen Zugang. Das bedeutet, dass sie die quantitativen Kriterien nach Verallgemeinerung auf eine Population auf Grundlage von Stichprobenergebnissen nicht erfüllt. Dieses Kriterium ist für qualitative Forschungsprozesse zwar ohnehin ein anderes – dennoch ist auch das qualitative Kriterium nach theoretischer Sättigung bei dieser Arbeit aufgrund der wenigen Interview-Partner\_innen nicht erreicht. Das bedeutet nicht, dass die Ergebnisse unerheblich sind. Ich möchte sehr wohl davon ausgehen, dass sich in den hier vorliegenden Ergebnissen etwas zeigt. Eine Verallgemeinerung, etwa, dass alle ängstlich gebundenen Personen Milderung ihrer ängstlichen Bindung in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen erleben, lässt sich jedoch nicht ziehen. Die quantitative Erhebung dieser Annahmen wäre eine mögliche Aufgabe für zukünftige Forschungen in diesem Bereich.

Die ängstliche Bindung wurde in dieser Arbeit zudem nicht quantitativ, d.h. mittels Fragebogen, erhoben und 'belegt'. Das war insofern auch nicht notwendig, als es mir um ein Abbild des Erlebens ging und nicht um einen Nachweis des Bindungsstils. Dennoch liegt diesem Umstand zugrunde, dass die Interpretation dessen, was unter ängstlicher Bindung von den Interview-Partner\_innen jeweils verstanden wurde, sich individuell stark unterscheiden kann.

Notwendigerweise sollten zukünftige Forschungen diesen Umstand bei der Rekrutierung von Studienteilnehmer\_innen beachten.

Weiters beschäftigte sich diese Arbeit zwar mit dem ängstlichen Erleben von Personen in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen. Dabei blieben jedoch andere Formen nicht-monogamer Beziehungen außen vor, und damit auch das dortige ängstliche Bindungserleben. Es ist aufgrund meiner Ergebnisse anzunehmen, dass sich das ängstliche Bindungserleben in anderen nicht-monogamen Beziehungsformen vom dem hier beschriebenen Erleben unterscheidet. Dieser Annahme müsste jedoch dezidiert empirisch Rechnung getragen werden. Die vorliegende Masterarbeit beschäftigte sich auch mit den Gründen für Polyamorie bei ängstlich gebundenen Personen. Der Frage nach den Gründen, sich als ängstlich gebundene Person für Polyamorie zu entscheiden, liegt eine mono-normative Setzung zugrunde, der auch ich nicht entgangen bin. Es bräuchte dezidierte Forschung zu den Unterschieden hinsichtlich der Gründe für unterschiedliche Beziehungsformen, einschließlich Monogamie (welche implizit als Beziehungsnorm angenommen wird). Die Frage danach, warum sich eine ängstlich gebundene Person in eine monogame Beziehung begibt, würde zudem im Lichte dieser Masterarbeit noch einmal anders Sinn ergeben. Anders als eine (ängstlich gebundene) polyamor lebende Person mit mehr als einer Beziehung ist eine (ängstlich gebundene) monogam lebende Person nach einer Trennung allein, was mit Hinblick auf den ängstlichen Bindungsstil ein deutlich größerer Bindungstrigger sein sollte.

Bezüglich der Gründe für das Eingehen einer Beziehung(sform) lässt sich außerdem anmerken, dass diese vielfältig sind, ebenso wie das Funktionieren einer Beziehung(sform), die Beziehungsqualität oder das Scheitern einer Beziehung. All diese Aspekte lassen sich zwar teilweise mit dem Bindungsstil in Verbindung setzen, sind jedoch nicht allein auf diesen zurückführbar.



## Literaturverzeichnis

- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. The Johns Hopkins Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1973). The development of infant mother attachment. In B. M. Caldwell, & H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 3). University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. D. S. & Bell, S., M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49. <https://doi.org/10.2307/1127388>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Wall, S., & Waters, E. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family Process*, 43(4), 467–488. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00035.x>
- Anapol, D. (2010). *Polyamory in the twenty-first century: Love and intimacy with multiple partners*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Balzarini, R. N., Campbell, L., Kohut, T., Holmes, B., Lehmiller, J. J., Harman, J. J., & Atkins, N. (2017). Perceptions of primary and secondary relationships in polyamory. *PLOS ONE*, 12(5), e0177841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177841>
- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Campbell, L., Lehmiller, J. J., Harman, J. J., & Holmes, B. (2019). Comparing relationship quality across different types of romantic partners in polyamorous and monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48(6), 1749–1767. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1416-7>
- Barker, M. (2005). This is my partner, and this is my... partner's partner: Constructing a polyamorous identity in a monogamous world. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(1), 75–88. <https://doi.org/10.1080/10720530590523107>
- 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>

- Baur, N., & Blasius, J. (2022). *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (3. Aufl.). Springer VS.
- Berk, L. E. (2029). *Entwicklungspsychologie* (7., aktualisierte Auflage). Pearson.
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health*. Columbia Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: 1. Attachment*. Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: 2. Separation, anxiety and anger*. Hogarth Press.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Breuer, F. (2010). Wissenschaftstheoretische Grundlagen qualitativer Methodik in der Psychologie. In K. Mruck & G. Mey (Hrsg.), *Handbuch qualitative Methoden in der Psychologie* (S. 35-49). VS Verlag.
- Brunning, L. (2018). The distinctiveness of polyamory. *Journal of Applied Philosophy*, 35(3), 513–531. <https://doi.org/10.1111/japp.12240>
- Conley, T. D., Matsick, J. L., Moors, A. C. & Ziegler, A. (2017). Investigation of consensually nonmonogamous relationships. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 205–232. <https://doi.org/10.1177/1745691616667925>
- Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier? Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of social issues and public policy*, 13(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x>
- Conley, T. D., Moors, A. C., Ziegler, A., & Karathanasis, C. (2012). Unfaithful individuals are less likely to practice safer sex than openly nonmonogamous individuals. *Journal of Sexual Medicine*, 9(6), 1559–1565. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02712.x>
- De las Heras Gomez, R. (2019). Thinking relationship anarchy from a queer feminist approach. *Sociological Research Online*, 24(4), 644–660. doi: 10.1177/1360780418811965

- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Pond, R. S., Deckman, T., Finkel, E. J., ... Fincham, F. D. (2011). So far away from one's partner, yet so close to romantic alternatives: Avoidant attachment, interest in alternatives, and infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1302–1316. doi: 10.1037/a0025497
- Edelstein, R. S., & Shaver, P. R. (2004). Avoidant attachment: Exploration of an oxymoron. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 397–412). Lawrence Erlbaum.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fern, J. (2020). *Polysecure: Attachment, trauma and consensual nonmonogamy*. Thorntree Press, LLC.
- Flicker, S. M., Sancier-Barbosa, F., Moors, A. C., & Browne, L. (2021). A closer look at relationship structures: relationship satisfaction and attachment among people who practice hierarchical and non-hierarchical polyamory. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1401–1417. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01875-9>
- Fraley, R. C. (2010). *A brief overview of adult attachment theory and research*. IL: University of Illinois. <https://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm>
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 401–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>
- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). The development of adult attachment styles: four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.02.008
- Gahran, A. (2017). *Stepping off the relationship escalator: Uncommon Love and Life*. Off the Escalator Enterprises, LLC.
- Gardiner, K., Cai, L., Yiping, B. A. W., & Yao, S. (2012). Insecure attachment as a predictor of depressive and anxious symptomology. *Depression and Anxiety*, 29(9), 789–796. <https://doi.org/10.1002/da.21953>
- Garner, C., Person, M., Goddard, C., Patridge, A., & Bixby, T. (2019). Satisfaction in consensual nonmonogamy. *The Family Journal (Alexandria, Va.)*, 27(2), 115–121. doi: 10.1177/1066480719833411

- George, C., Main, M., & Kaplan, N. (1985). Adult attachment interview [Datensatz]. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t02879-000>
- Gross, M., & Popper, V. (2020). *Und die Maus hört ein Rauschen. Hypnosystemisches Erleben in Therapie, Coaching und Beratung*. Carl-Auer-Verlag.
- Hardy, J. W., & Easton, D. (2017). *The ethical slut, third edition: A practical guide to polyamory, open relationships, and other freedoms in sex and love*. Ten Speed Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Helfferrich, C. (2022). Leitfaden- und Experteninterviews. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch empirische Sozialforschung* (S. 875-892). Verlag für Sozialwissenschaften.
- Holmes, J. (1997). Attachment, autonomy, intimacy: Some clinical implications of attachment theory. *British journal of medical psychology*, 70(3), 231–248. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01902.x>
- Hopf, C. (1978). Die Pseudo-Exploration – Überlegungen zur Technik qualitativer Interviews in der Sozialforschung/Pseudo-exploration–Thoughts on the techniques of qualitative interviews in social research. *Zeitschrift für Soziologie*, 7(2), 97-115.
- Howes, C., & Spieker, S. (2008). Attachment relationships in the context of multiple caregivers. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 317–332). Guilford Press.
- Huang, Y., Yu, L., Lin, P., Hung, C., Lee, C., & Wang, L. (2019). Anxiety comorbidities in patients with major depressive disorder: The role of attachment. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(4), 286–292. <https://doi.org/10.1080/13651501.2019.1638941>
- Ka, W. L., Bottcher, S., & Walker, B. R. (2020). Attitudes toward consensual non-monogamy predicted by sociosexual behavior and avoidant attachment. *Current Psychology*, 41(7), 4312–4320. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00941-8>
- Katz, M., & Katz, E. (2021). Reconceptualizing attachment theory through the lens of polyamory. *Sexuality & Culture*, 26(2), 792–809. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09902-0>

- King, S. (2014). *Attachment security: Polyamory and monogamy a comparison analysis*. ProQuest Dissertations Publishing.
- Klesse, C. (2006). Polyamory and its 'others': Contesting the terms of non-monogamy. *Sexualities*, 9(5), 565–583. doi: 10.1177/1363460706069986
- Klesse, C. (2007). Polyamory – von dem Versprechen, viele zu lieben. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 20(4), 316–330. <https://doi.org/10.1055/s-2007-981350>
- Klesse, C. (2014). Polyamory: Intimate practice, identity or sexual orientation? *Sexualities*, 17(1/2), 81 - 99 doi:10.1177/1363460713511096
- Klesse, C. (2018). Theorizing multi-partner relationships and sexualities – Recent work on non-monogamy and polyamory. *Sexualities*, 21(7), 1109-1124. doi:10.1177/1363460717701691
- Levine, A., & Heller, R. (2010). *Attached: The new science of adult attachment and how it can help you find and keep love*. Penguin.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). The University of Chicago Press.
- Matsick, J. L., Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., & Rubin, J. D. (2014). Love and sex: polyamorous relationships are perceived more favourably than swinging and open relationships. *Psychology and Sexuality*, 5(4), 339–348. doi: 10.1080/19419899.2013.832934
- Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In K. Mruck & G. Mey. (Hrsg.), *Handbuch qualitative Methoden in der Psychologie* (S. 601-613). VS Verlag.
- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. Beltz.
- Mayring, P., & Fenzl, T. (2022). Qualitative Inhaltsanalyse. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch empirische Sozialforschung* (S. 691-706). Verlag für Sozialwissenschaften.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood, second edition: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Möck, J. (2019). *Gründe für Polyamorie - Qualitative Interviews mit polyamor l(i)ebenden Menschen* [Masterarbeit]. Leopold-Franzens-Universität Innsbruck.

- Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S., & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(2), 222–240. <https://doi.org/10.1177/0265407514529065>
- Moors, A. C., Matsick, J. L., & Schechinger, H. (2017). Unique and shared relationship benefits of consensually non-Monogamous and monogamous relationships. *European Psychologist*, 22(1), 55–71. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000278>
- Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A., Rubin, J. D., & Conley, T. D. (2013). Stigma toward individuals engaged in consensual nonmonogamy: Robust and worthy of additional research. *Analyses of Social Issues and Public Policy (ASAP)*, 13 (1), 52–69. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/asap.12020>
- Moors, A. C., Ryan, W. B. F., & Chopik, W. J. (2019). Multiple loves: The effects of attachment with multiple concurrent romantic partners on relational functioning. *Personality and Individual Differences*, 147, 102–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.023>
- Moors, A. C., Selterman, D., & Conley, T. D. (2017). Personality correlates of desire to engage in consensual non-monogamy among lesbian, gay, and bisexual individuals. *Journal of Bisexuality*, 17(4), 418–434. <https://doi.org/10.1080/15299716.2017.1367982>
- Morrison, T. G., Beaulieu, A. D., Brockman, M. P., & Beaglaioich, C. Ó. (2013). A comparison of polyamorous and monoamorous persons: Are there differences in indices of relationship well-being and sociosexuality? *Psychology and Sexuality*, 4(1), 75–91. <https://doi.org/10.1080/19419899.2011.631571>
- Mruck, K., & Mey, G. (2010). *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Verlag für Sozialwissenschaften.
- Nordgren, A. N. (2012, 6. Juli). *The short instructional manifesto for relationship anarchy*. Andie's Log. Abgerufen am 18. Dezember 2023, von <https://log.andie.se/post/26652940513/the-short-instructional-manifesto-for-relationship>
- Ossmann, S. F. (2021). *Loving, living, acting, thinking and feeling poly. Polyamory in self-perception and media representation in the German-speaking region 2007–2017*. [Dissertation]. Universität Wien.
- Peterson, J. (2017). *Polyfidelity and the dynamics of group romantic relationships*. ProQuest Dissertations Publishing.

- Phoenix, L. (2022). *The anxious person's guide to non-monogamy: Your guide to open relationships, polyamory and letting go*. Jessica Kingsley Publishers.
- Pieper, M., & Bauer, R. (2014). Polyamorie: Mono-Normativität - Dissidente Mikropolitik - Begehren als transformative Kraft? *Journal für Psychologie*, 22(1). <https://journal-fuer-psychologie.de/article/view/321>
- Przyborski, A., & Wohlrab-Sahr, M. (2014). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch*. Walter de Gruyter.
- Przyborski, A., & Wohlrab-Sahr, M. (2022). Forschungsdesigns für die qualitative Sozialforschung. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch empirische Sozialforschung* (S. 123-142). Verlag für Sozialwissenschaften.
- Rubel, A. N., & Bogaert, A. F. (2015). Consensual nonmonogamy: Psychological well-being and relationship quality correlates. *The Journal of Sex Research*, 52(9), 961-982. doi:10.1080/00224499.2014.942722
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E., & Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24, 380–390. <https://doi.org/10.1037/a0019872>
- Schmidt, G. (2016). Bezogene Individuation – Sinn-erfüllende Selbststeuerung in der Individuation. *DVD*. <https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/9798>
- Schmidt, G. (2020). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer Verlag.
- Schreier, M. (2010). Fallauswahl. In K. Mruck & G. Mey (Hrsg.), *Handbuch qualitative Methoden in der Psychologie* (S. 238-251). VS Verlag.
- Séguin, L. J., Blais, M., Goyer, M.-F., Adam, B. D., Lavoie, F., Rodrigue, C., & Magontier, C. (2017). Examining relationship quality across three types of relationship agreements. *Sexualities*, 20(1-2), 86-104. doi:10.1177/1363460716649337
- Siouti, Tuider, E., Yildiz, E., Spies, T., Unger, I., & Unger, H. (2022). *Othering in der postmigrantischen Gesellschaft: Herausforderungen und Konsequenzen für die Forschungspraxis*. Transcript Verlag.

- Sizemore, K. M., & Olmstead, S. B. (2017). A systematic review of research on attitudes towards and willingness to engage in consensual non-monogamy among emerging adults: methodological issues considered. *Psychology & Sexuality*, 8(1-2), 4-23. doi:10.1080/19419899.2017.1319407
- Stierlin, H. (2003). *Die Demokratisierung der Psychotherapie: Anstöße und Herausforderungen*. Klett-Cotta.
- VERBI Software. (2023). MAXQDA 2023 [Computer Software]. Berlin, Deutschland: VERBI Software. Abrufbar unter maxqda.com
- Warner, M. (1991). Introduction: Fear of a queer planet. *Social Text*, 29, 3–17. <http://www.jstor.org/stable/466295>
- Werneck, H. (1998). *Übergang zur Vaterschaft : auf der Suche nach den "Neuen Vätern"*. Springer.
- Willey, A. (2016). *Undoing monogamy: The politics of science and the possibilities of biology*. Duke University Press.
- Winston, D., Matlack, E., & Lindgren, J. (Hosts). (2020, September). Attachment theory and polyamory (No. 291) [Audio Podcast Episode]. In *Multiamory: Rethinking modern relationships*. <https://open.spotify.com/episode/6obTOgLyFC44eIlBKNfVqc?si=0b7d4df1cdf74928>
- Zanin, A. (2013, 30. Januar). *The problem with polynormativity*. Sex geek. <https://sexgeek.wordpress.com/2013/01/24/theproblemwithpolynormativity/>
- Zell-Ravenheart, M. G. (1990). A bouquet of lovers. Strategies for responsible open relationships. Green Egg: the journal of CAW (#89, Beltane 1990). URL <http://www.patheos.com/Resources/AdditionalResources/Bouquet-of-Lovers.html> (Stand: 14.8.2012).

## Anhang

### A: Abstract

#### *Deutsch*

Die vorliegende Masterarbeit widmet sich der Untersuchung des Erlebens ängstlicher Bindung in einer nicht-monogamen Beziehungsform, spezifischerweise einer nicht-hierarchischen Form von Polyamorie. Polyamorie bezeichnet eine Beziehungsform und -praxis, bei der sich unter dem Wissen und Einverständnis aller Beteiligten mehrere Personen darauf einigen, dass sexuelle und/oder romantische Beziehung zu mehr als einer Person zur gleichen Zeit eingegangen werden können. Bisherige Studien zeigen, dass ängstlich gebundene Personen nicht-monogame Beziehungsformen negativ bewerten, während sie gleichzeitig Bereitschaft signalisieren, diese Beziehungsformen einzugehen. Diesem scheinbaren Widerspruch geht die vorliegende Arbeit nach. Mithilfe eines Offenen Leitfadens wurden qualitative Interviews mit ängstlich gebundenen Personen in nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsstrukturen geführt. Diese wurde anschließend mithilfe der Qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Aspekt der Nicht-Hierarchie in ihren polyamoren Beziehungsstrukturen ängstlich gebundenen Personen mehr Beziehungssicherheit verschafft. Mögliche zugrundeliegende Mechanismen werden diskutiert.

#### *Englisch*

The present study investigates the experiences of anxiously attached individuals in consensually non-monogamous relationships, specifically a non-hierarchical form of polyamory. Polyamory refers to a form of non-monogamous relationship in which, with the knowledge and consent of all parties involved, multiple people mutually agree that sexual and/or romantic relationships can be pursued with more than one person simultaneously. Previous studies indicate that anxiously attached individuals evaluate non-monogamous relationships negatively, while at the same time signaling willingness to engage in such forms of relationships. Following this apparent contradiction, the present study investigates the experiences and reasons of anxiously attached individuals in non-hierarchical forms of polyamory. Using a flexible guided interview frame, qualitative interviews were conducted and analyzed with qualitative content analysis. Results suggest that non-hierarchical forms of polyamory provide anxiously attached with greater relationship security. Underlying mechanisms are discussed.

### Einstieg

- *Vielleicht kannst du zu Beginn erstmal erzählen, wie du zu Polyamorie gekommen bist/wie es gekommen ist, dass du jetzt poly lebst. oder*
- *Im Einladungstext stand ja was von poly und ängstlich gebunden. Vielleicht kannst du mal zu Beginn so ein bisschen von dir erzählen, inwiefern du diese Begriffe für dich als zutreffend empfindest oder was so dazu führt, dass du dich davon angesprochen gefühlt hast.*
- *falls nicht erwähnt: Was ist das eigene Verständnis von poly? Wie definierst du das?*

### Ängstliches Bindungserleben

- *Wie äußert sich das ängstliche Bindungserleben bei dir?*
- *Wie ist das für dich, ängstlich gebunden zu sein? Wie ist das für dich, in deinen Beziehungen ängstlich gebunden zu sein?*
- *Wenn die Person mehrere Beziehungen hat: Wie ist das für dich mit deinen Partner\_innen, erlebst du deine ängstliche Bindung da unterschiedlich?*
- *Welche Rolle spielt deine ängstliche Bindung in deinen Beziehungen? Welchen Platz nimmt sie ein?*
- *Was sind Trigger für dein ängstliches Bindungserleben in Beziehungen?*
- *Welche Strategien hast du für dich, um mit deiner ängstlichen Bindung in deinen Beziehungen umzugehen?*
- *Welche Strategien hast du zusammen mit deinen Partner\_innen entwickelt, um mit der ängstlichen Bindung umzugehen?*
- *Gab es Veränderungen in deinem Bindungserleben, also z.B. von ängstlicher zu sicherer oder von sicherer zu ängstlicher?*
- *Bist du ängstlicher, seit du poly lebst? Wenn ja, was glaubst du, warum?*
- *Idealbild sichere und gute Beziehung, wie sieht das aus, was gehört da alles rein für dich?*

## C: Datenschutzerklärung

### Einverständniserklärung zur Nutzung und Verarbeitung der Daten

Hiermit erkläre ich mein Einverständnis zur Nutzung und Verarbeitung der personenbezogenen Daten, die im Rahmen des folgenden Gespräches erhoben werden.

Die Daten werden im Rahmen eines mündlichen Gesprächs erhoben, das mit einem Aufnahmegerät bzw. Smartphone aufgezeichnet wurde. Es erfolgt eine lokale Speicherung auf dem Smartphone, aber keine Speicherung auf einer Cloud. Die Daten werden anschließend auf den Laptop transferiert und dort lokal oder auf einem USB-Speichermedium gespeichert. Zum Zwecke der Datenanalyse werden die mündlich erhobenen Daten verschriftlicht (Transkription), wobei die Daten mehrfach anonymisiert werden. Eine Identifizierung der interviewten Person ist somit ausgeschlossen. Kontaktdaten, die eine Identifizierung der interviewten Person zu einem späteren Zeitpunkt ermöglichen würden, werden aus Dokumentationsgründen in einem separaten Schriftstück lediglich den Gutachter\_innen der wissenschaftlichen Ausarbeitung zur Verfügung gestellt. Nach dem Abschluss des Projekts werden alle diese Daten sowohl vom Aufnahmegerät/Smartphone als auch vom Laptop bzw. dem USB-Speichermedium gelöscht. Der Speicherung der personenbezogenen Daten zu Dokumentationszwecken kann durch die interviewte Person jederzeit widersprochen werden. Die Teilnahme an dem Gespräch erfolgt freiwillig. Das Gespräch kann zu jedem Zeitpunkt abgebrochen werden. Das Einverständnis zur Aufzeichnung und Weiterverwendung der Daten kann jederzeit widerrufen werden.

---

Ort, Datum

---

Vor- und Nachname in Druckbuchstaben

---

Unterschrift