

Strebe nach Glück! Erst recht in der Liebe.

Eine Analyse verschiedener Konstrukte der Liebe und der Lebenszufriedenheit

An dieser Stelle möchte ich all denen danken, die mich durch ihre Teilnahme an dieser Studie unterstützt haben. Sozialpsychologische Forschung ist nur so lange möglich, wie es interessierte Personen gibt, die bereit sind daran teilzunehmen.

Die folgende Zusammenfassung beginnt mit der Erläuterung der Fragestellung. Anschließend wird die Stichprobe beschrieben, damit der Leser einen Eindruck davon bekommt „an wem“ die Daten gewonnen wurden, anhand derer die Hypothesen überprüft wurden. Zum Schluss werden die wesentlichen Ergebnisse dargestellt.

Theoretischer Hintergrund

Wenn man sich mit dem Thema Liebe auseinandersetzt, gibt es verschiedene Facetten, die man betrachten kann. In der durchgeführten Studie wurde auf drei Herangehensweisen zurückgegriffen, die auf etablierte Theorien der Liebe zurückgehen. Dies sind die *Partnerzufriedenheit*, die *Liebesstile* und das *Liebesdreieck*. Selbstverständlich gibt es noch andere Betrachtungsweisen, die im Rahmen dieser Studie nicht berücksichtigt wurden.

Die Partnerzufriedenheit spiegelt wider, wie zufrieden man mit seiner Partnerschaft ist. Frühere Studien haben gezeigt, dass die Zufriedenheit mit der eigenen Partnerschaft viel dazu beiträgt, dass man auch zufrieden mit seinem Leben insgesamt ist.

Eine andere Herangehensweise ist es zu erfassen, welche Liebesstile bei einer Person hoch ausgeprägt sind. Es gibt sechs verschiedene Liebesstile, die beschreiben welche Schwerpunkte eine Person in der Liebe setzt. Sie heißen *Eros* (romantische Liebe), *Ludus* (spielerische Liebe), *Storge* (freundschaftliche Liebe), *Mania* (besitzergreifende Liebe), *Pragma* (pragmatische Liebe) und *Agape* (altruistische Liebe). *Eros* definiert sich durch Attraktion und Leidenschaft dem Partner gegenüber. Dies ist der Liebesstil, der meist in Filmen dargestellt wird. *Ludus* ist geprägt von sexuellen Abenteuern ohne Bindung. Das Spiel der Liebe ist hierbei wichtiger als der jeweilige Partner. *Storge* zeichnet sich durch Vertrauen und Toleranz dem Partner gegenüber aus. Damit einher geht, dass man ein freundschaftliches Verhältnis zu seinem Partner hat. *Mania* ist eine übersteigerte Form der romantischen Liebe. Idealisierung des Partners und Eifersucht spielen hierbei eine große Rolle. *Pragma* bildet einen Gegensatz zu den durch Affekt bestimmten Liebestilen, weil er weniger mit Gefühlen dem Partner gegenüber zu tun hat. Dieser Liebesstil ist geprägt von Nutzenmaximierung und Passung der gemeinsamen Ziele. *Agape* ist gänzlich frei von Attraktion. Dieser Liebesstil betont Opferbereitschaft und das Unterordnen der eigenen Ziele gegenüber denen des Partners.

Das Liebesdreieck heißt so, weil davon ausgegangen wird, dass Partnerschaften verschiedene Ausprägungen in den drei Dimensionen *Intimität*, *Leidenschaft* und *Entscheidung/ Bindung* haben. Grafisch lässt sich dies in einem Dreieck darstellen, wobei jede Komponente eine Spitze des Dreiecks darstellt. *Intimität* bezieht sich auf das Ausmaß indem sich die Partner emotional nahestehen, gegenseitig vertrauen und sich dem anderen gegenüber öffnen. *Leidenschaft* bezieht sich auf physiologische Erregung und sexuelle Anziehung, die vom Partner ausgeht. *Entscheidung/ Bindung* bezieht sich auf das Ausmaß indem man sich zur Beziehung mit dem Partner bekennt und entschlossen ist, diese Beziehung aufrechtzuerhalten.

Das Hauptziel der Studie war es zu überprüfen, wie diese verschiedenen Liebeskonstrukte sich auf die Lebenszufriedenheit auswirken. Erhoben wurden die allgemeine Lebenszufriedenheit und die Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen. Dazu gehörten die Lebensbereiche Gesundheit, Arbeit und Beruf, finanzielle Lage, Freizeit, Ehe und Partnerschaft, Beziehung zu den eigenen Kindern, eigene Person, Sexualität, Freunde/

Bekannte/ Verwandte und Wohnung. Außerdem wurde überprüft, ob es in den verschiedenen Liebesbereichen und in der Lebenszufriedenheit Unterschiede zwischen unfreiwilligen Singles, freiwilligen Singles und Personen in einer Beziehung (Gebundene) gibt.

Stichprobe

Insgesamt nahmen 307 Personen an der Untersuchung teil. Davon waren 124 (40,39%) Männer und 182 (59,28%) Frauen (eine Person gab ihr Geschlecht nicht an). Das durchschnittliche Alter betrug 29,61 Jahre. Die jüngste Person war 20 und die älteste Person 59 Jahre alt. Fast die Hälfte (45,6%) der Studienteilnehmer lag im Altersbereich von 20 bis 24 Jahren.

233 (75,90%) Personen gaben an in einer festen Beziehung zu leben. Die durchschnittliche Beziehungsdauer betrug acht Jahre und drei Monate, wobei die kürzeste Beziehung seit ca. vier Monaten bestand und die Längste seit fast 38 Jahren. Insgesamt hatten die meisten Probanden eine Beziehungsdauer, die kürzer als fünf Jahre war. 74 (24,10%) Studienteilnehmer waren Single. Im Durchschnitt waren die Singles seit 2,44 Jahren ohne Partner. Die Person, die am kürzesten Single war, hatte diesen Beziehungsstatus seit drei Monaten inne. Die Person welche am längsten Single war, war dies seit 25,00 Jahren. 30 (9,77%) Personen gaben an freiwillig Single zu sein, während 44 (14,33%) Personen angaben unfreiwillig Single zu sein.

Zu der Bildung der Studienteilnehmer lässt sich sagen, dass 77,3% angaben ein abgeschlossenes Studium, Abitur oder Fachabitur zu haben. 22,5% haben entweder einen Berufsschul- oder Realschulabschluss. 4,9% der Befragten gaben an einen Hauptschulabschluss zu haben.

Ergebnisse

Unterschiede zwischen Gebundenen, freiwilligen Singles und unfreiwilligen Singles

Unfreiwillige Singles sind im Allgemeinen unzufriedener mit ihrem Leben, als freiwillige Singles und Gebundene. Im Einzelnen betrachtet sind sie unzufriedener mit ihrer eigenen Person. Gebundene sind signifikant unzufriedener mit ihrer Freizeit als freiwillige Singles und zufriedener mit ihrer eigenen Person, ihrer Sexualität und ihrer Wohnung als unfreiwillige Singles. Nimmt man das Geschlecht als zusätzliche Variable auf, zeigt sich, dass die gebundenen Männer zufriedener mit ihrem Leben, mit ihrer eigenen Person und mit ihrer Sexualität sind als unfreiwillige Singlemänner. Freiwillige Singlemänner sind zufriedener mit ihrer eigenen Person als unfreiwillige Singlemänner. Freiwillige Singlefrauen sind mit ihrem Leben und mit ihrer Person zufriedener als unfreiwillige Singlefrauen. Außerdem sind sie zufriedener mit ihrer Arbeit und ihrem Beruf als die gebundenen Frauen.

Hinsichtlich der Liebesstile zeigte sich, dass sowohl unfreiwillige als auch freiwillige Singles durchschnittlich eine höhere Ausprägung des spielerischen Liebestils (Ludus) haben als Gebundene.

In Bezug auf das Liebesdreieck zeigte sich, dass Gebundene durchschnittlich über ein höheres Maß an Intimität, Leidenschaft und Entscheidung/ Bindung verfügen als freiwillige und unfreiwillige Singles.

Zusammenhänge zwischen Ludus und der Lebenszufriedenheit

Aus einer vorangegangenen Studie war bereits bekannt, dass eine hohe Ausprägung des spielerischen Liebestils negativ mit der Lebenszufriedenheit zusammenhängt. Das bedeutet: Je mehr man die Liebe als Spiel betrachtet und auf sexuelle Abenteuer ohne Bindung aus ist, desto unzufriedener ist man mit dem eigenen Leben.

Im Rahmen der Diplomarbeit wurde überprüft, ob dieser Zusammenhang sich mit dem Alter verändert. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass dieser eben geschilderte negative Zusammenhang sich noch verstärkt. Das bedeutet, bei Personen, die älter sind, trägt der spielerische Liebesstil noch mehr dazu bei, dass sie unzufrieden mit ihrem Leben sind, als bei jüngeren Personen.

Zusammenhänge zwischen Intimität, Leidenschaft und Entscheidung/ Bindung und der Lebenszufriedenheit

Es gibt für Gebundene Zusammenhänge zwischen der Lebenszufriedenheit und den drei Komponenten des Liebesdreiecks, Intimität – das Ausmaß in dem man seinem Partner emotional nahesteht, Leidenschaft – ob man seinen Partner attraktiv findet und Entscheidung/ Bindung – der Entschluss bei dem Partner zu bleiben und die Beziehung weiter zu führen. Je mehr Intimität, Leidenschaft und Entscheidung/ Bindung eine Person in einer Beziehung hat, desto zufriedener ist sie mit ihrem Leben. Bei den Singles gibt es lediglich Zusammenhänge zwischen Intimität und der allgemeinen Lebenszufriedenheit. Auf das Ausmaß ihrer Lebenszufriedenheit haben die beiden Komponenten Leidenschaft und Entscheidung/ Bindung keinen Einfluss.

Bei den Gebundenen wurden alle Lebensbereiche, bis auf die Zufriedenheit mit den Kindern, durch eine hohe Intimität in der partnerschaftlichen Beziehung begünstigt. Die Leidenschaft in der Beziehung, hatte Einfluss auf die Zufriedenheit in den Bereichen: Arbeit und Beruf, Freizeit, Ehe und Partnerschaft, eigene Person und Sexualität. Entscheidung/ Bindung hatte Einfluss auf die Zufriedenheit mit den Lebensbereichen: Gesundheit, Arbeit und Beruf, finanzielle Lage, Ehe und Partnerschaft, eigene Person, Sexualität, Freunde/ Bekannte/ Verwandte und Wohnung. Singles waren umso zufriedener mit ihrer Sexualität, je mehr sie über Intimität in ihrer vergangenen Beziehung berichteten. Generell scheint Intimität in der Beziehung einen sehr hohen Einfluss auf die Zufriedenheit mit den verschiedenen Lebensbereichen zu haben.

Als Antwort auf die Frage, wie sich die Komponenten des Liebesdreiecks (Intimität, Leidenschaft, Entscheidung/ Bindung) in der eigenen Beziehung auf die Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen auswirken können, die zum Teil nur indirekt mit der Beziehung zu tun haben, wurden mehrere Modelle zur Erklärung aufgestellt und überprüft. Ein vereinfachtes Modell (Abbildung 1) zur Veranschaulichung wird im Folgenden dargestellt.

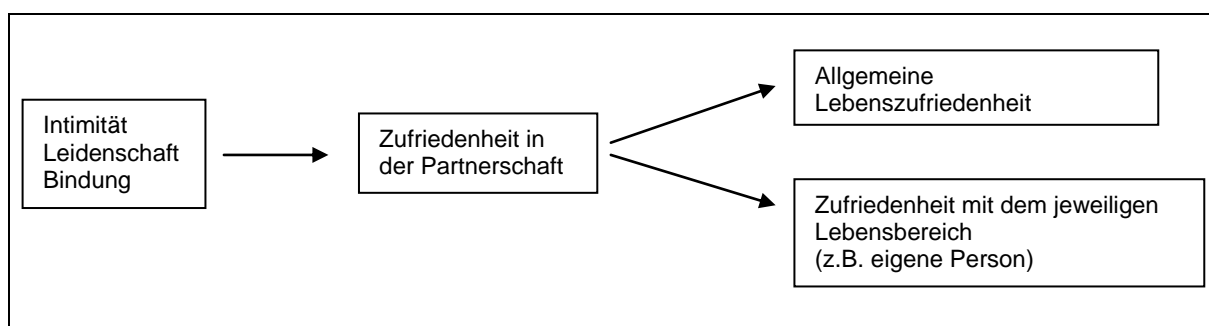


Abbildung 1: Beeinflussung der Lebenszufriedenheit und der Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen, durch die drei Komponenten des Liebesdreiecks, über die Zufriedenheit mit der Partnerschaft

Je mehr Intimität, Leidenschaft und Entscheidung/ Bindung in einer Partnerschaft vorhanden sind, desto zufriedener ist man mit der Beziehung. Die hohe Partnerzufriedenheit trägt stark dazu bei, dass man zufrieden mit seinem Leben bzw. mit einzelnen Lebensbereichen ist (in dem dargestellten Beispiel ist es die Zufriedenheit mit der eigenen Person).

Auf diese Art wirkt sich Intimität über die Zufriedenheit mit der Partnerschaft auf folgende Konstrukte aus: Die allgemeine Lebenszufriedenheit und die Zufriedenheit mit den Bereichen

Gesundheit, Arbeit und Beruf, finanzielle Lage, Freizeit, Ehe und Partnerschaft, eigene Person, Sexualität, Freunde/ Bekannte/ Verwandte. Auf dieselbe Art wirkt sich Leidenschaft auf folgende Konstrukte aus: Allgemeine Lebenszufriedenheit, Freizeit, Ehe und Partnerschaft, Sexualität. Über dieselben Mechanismen wirkt sich Entscheidung/ Bindung auf folgende Konstrukte aus: allgemeine Lebenszufriedenheit, Ehe und Partnerschaft, Sexualität.

Zuletzt wurden Modelle aufgestellt und überprüft, die zeigen sollten inwiefern die Zusammenhänge von Intimität, Leidenschaft und Entscheidung/ Bindung mit der Partnerzufriedenheit über die Zufriedenheit mit der Sexualität vermittelt werden. Dem zu Grunde lag die Annahme, dass die Zufriedenheit mit der Sexualität Einfluss auf die Zufriedenheit mit der Partnerschaft nimmt. Auch für diese Annahme lies sich bestätigen.

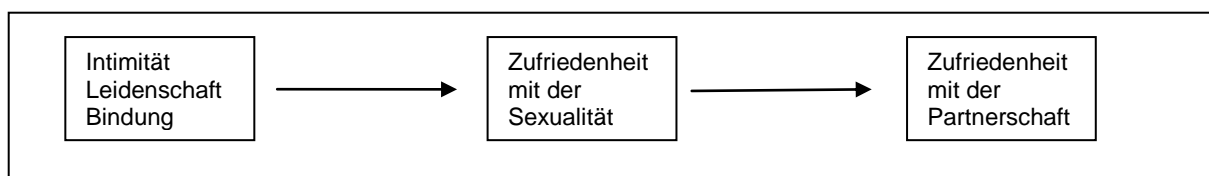


Abbildung 2: Der Einfluss der drei Komponenten des Liebesdreiecks auf die Zufriedenheit mit der Partnerschaft, über die Zufriedenheit mit der Sexualität

Fazit

Wie erwartet hat eine Beziehung viele Vorteile. Gebundene haben in ihrem Partner eine Ressource, die dazu führt, dass sie in verschiedenen Lebensbereichen zufriedener sind. Selbst in solchen, die nur indirekt mit der Partnerschaft zusammenhängen. In jeder Analyse stellten sich die unfreiwilligen Singles als am unzufriedensten mit der eigenen Person heraus. Wer keinen Partner hat, sich aber einen wünscht, ist also nicht nur unzufrieden mit seinem Leben, sondern bewertet sich selbst auch noch negativ. Gebundene (vor allem die Männer) sind mit ihrer Sexualität am zufriedensten, von allen drei Gruppen. Ohne Zweifel ist die Wahrscheinlichkeit auf regelmäßigen sexuellen Kontakt höher, wenn man einen festen Partner hat. Aus den erhobenen Daten konnte jedoch nicht abgeleitet werden, ob der vermeidlich häufigere sexuelle Kontakt oder seine Qualität die Gebundenen zufriedener macht.

Allerdings scheint nicht alles am Singledasein schlecht zu sein. Es stellte sich heraus, dass freiwillige Singles zufriedener mit ihrer Freizeit sind als Gebundene. Wer einen Partner hat muss sich auch in Belangen der Freizeitgestaltung absprechen. Dies kann zu Kompromissen führen, die keinen von beiden glücklich machen.

Freiwillige Singlefrauen sind mit ihrer Arbeit zufriedener als gebundene Frauen. Dieser Unterschied könnte ein Hinweis darauf sein, dass viele Frauen sich immer noch zwischen dem beruflichen Weiterkommen und der Gründung einer Familie entscheiden müssen.