

A TRIANGULAR THEORY OF LOVE

Sternberg, R. J.

Psychology Review, 1986

Sonja Sintler 9401613

Ivana Grgic 0901181

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG.....	1
2. LIEBE-WAS IST LIEBE?.....	1
3. TRIANGULAR THEORY OF LOVE.....	2
3.1. Charakterisierung der Grundkomponenten.....	2
3.1.1. Vertrautheit.....	2
3.1.2. Leidenschaft.....	2
3.1.3. Entscheidung/Bindung.....	2
3.2. Unterschiedlichkeit der drei Komponenten.....	3
3.3. Die Zusammensetzung des Dreiecks.....	3
3.3.1. Eigenschaften von Vertrautheit.....	3
3.3.2. Eigenschaften von Leidenschaft.....	4
3.3.3. Eigenschaften von Entscheidung/Bindung.....	4
4. Struktur der Liebe.....	5
4.1. Zugang über Intelligenzmodelle.....	5
4.2. Zugang über Entwicklung von Skalen.....	7
5. Liebesstile.....	7
6. Charakteristischer Verlauf der Komponenten der Liebe.....	9
7. Formen des Dreiecks.....	10
8. Multiple Dreiecke der Liebe.....	11
9. Das Handlungsdreieck.....	12
10. Ratschläge für die Beziehungen.....	12
11. Farben der	
Liebe.....	13
11.1. Love Story Card Sort.....	13
11.2. Primär- und Sekundärstile der Liebesbeziehungen nach Lee (1973).....	14
11.3. Stile der Liebe nach Hendrick & Hendrick (2006).....	14

11.3.1. Eros als passionate love.....	14
11.3.2. Ludus als game-playing love.....	15
11.3.3. Storge als friendship love.....	15
11.3.4. Pragma als logical love.....	15
11.3.5. Mania als obsessive love.....	15
11.3.6. Agape als selfless love.....	15
12. Liebesstil und „sich verlieben“.....	16
13. Liebesstil und Persönlichkeit.....	17
14. Liebesstil und Sexualität.....	17
15. Liebestile in Abhängigkeit von Geschlecht und Kultur.....	17
16. Liebe und Zufriedenheit.....	18
17. Einzelne Theorien im kurzen Vergleich.....	19
17.1. Leidenschaftliche versus kameradschaftliche Liebe.....	19
17.2. Der Weg der Liebe.....	19
17.3. Liebesgeschichten.....	19
18. Die Theorie der Liebe als eine Geschichte.....	19
19. Liebe und die Selbstbilder des Kollektivismus und Individualismus.....	22
20. Schlusswort.....	24
21. Literaturverzeichnis.....	25

1. Einleitung

Im der folgenden Arbeit wird die Liebe genau unter die Lupe genommen. Die Bedeutung und der Inhalt des Begriffs werden geklärt und abgegrenzt. Liebe wird anhand von Sternbergs Artikel (1986) „Triangular theory of love“ theoretisch definiert.

Die Sternbergs Dreiecke werden in ihren Flächen, Formen und Funktionen unterschieden um die Komplexität erklären zu können. Die Komponenten, - Vertrautheit, Leidenschaft und Entscheidung/Bindung - , können in Handlungen ausgedrückt werden. Daraus ergibt sich ein Handlungsdreieck. Als Abschluss dieses Teils werden Ratschläge für Beziehungen erteilt und erklärt, wie man die Komponenten stärken kann.

Der zweite Abschnitt beschäftigt sich mit Lee`s Theorie „Farben der Liebe“ (Hendrick & Hendrick, 2006), damit klarer wird, aus welcher Perspektive diese Arbeit den Einfluss auf die Identität

betrachtet, und um sichtbar zu machen, was die Liebe ausmacht.

Zum Abschluss wird eine weitere Theorie von Sternberg vorgestellt, nämlich die Sichtweise der Liebe als Geschichte. Auch wird ein kultureller Vergleich in Form der Selbstbilder dargeboten.

2. Liebe - Was ist Liebe?

Nahezu jeder ist überzeugt zu wissen was gemeint ist, wenn von Liebe gesprochen wird. Aber der Begriff Liebe ist vielschichtig und mehrdeutig. Liebe wird ganzheitlich mit Körper und Geist erfahren. In der sozialwissenschaftlichen Literatur werden immer wieder unterschiedliche Formen der Liebe voneinander abgegrenzt. Wenn man selbst ein bisschen in sich geht, fallen einem selbst verschiedene Arten von Liebe ein. Als Beispiel sei genannt Freundschaftslove, Nächstenlove, sexuelle Liebe, erotische Liebe, Mutterlove, Gotteslove und Selbstlove, um nur ein paar zu nennen. In dieser Arbeit steht die Liebe zwischen erwachsenen Partnern im Vordergrund.

Liebespartnerinnen haben unterschiedliche Einstellungen zu Liebe, die sich besonders auf der Verhaltensebene äußern. Deswegen werden zwei bedeutende Theorien über Liebesstile präsentiert.

Zunächst wird aber das grundlegend gemeinsame und unterschiedliche aller Arten von Liebe herausgearbeitet. Damit verbunden ist eine Erklärung wie die Liebe auf den Einzelnen wirkt und wie andererseits gesellschaftliche Prozesse das Verständnis von Liebe mitprägen.

3. Triangular Theory of Love

Die Grundlage für diese Arbeit ist der Artikel „Triangular Theory of Love“ von Sternberg (1986). Er geht davon aus, dass es drei Liebeskomponenten gibt:

1. Vertrautheit(intimacy)
2. Leidenschaft (passion)
3. Entscheidung/ Bindung (decision/commitment)

Diese Theorie wird als Dreieckstheorie bezeichnet, weil die verschiedenen Formen der Liebe als Dreiecke dargestellt werden können.. Vertrautheit ist die obere Spitze des Dreiecks, Leidenschaft die linke und Entscheidung/Bindung die rechte Ecke. Dem Ausmaß der Liebe entspricht die Größe oder Fläche des Dreiecks. Beispielweise wird vollkommene Liebe, die alle drei Grundkomponenten in gleichem Maß enthält, als gleichseitiges Dreieck dargestellt.

3.1. Charakterisierung der Grundkomponenten

3.1.1. Vertrautheit

Vertrautheit ist eine emotionale Komponente und kann mit Sympathie gleichgesetzt werden. Sie umfasst positive Gefühle wie Intimität, Nähe, Bindung, Behaglichkeit und Wärme.

3.1.2. Leidenschaft

Leidenschaft hat einen motivationalen Effekt und ist mit hoher Aktivierung und starken Gefühlen verbunden. Sexuelle Wünsche, aber auch andere Motive wie etwa Selbstwerterhaltung oder -steigerung, Dominanz, Unterwürfigkeit, Bedürfnis für jemanden zu sorgen, Bedürfnis nach Vermeidung von Einsamkeit , usw. spielen hier eine Rolle.

3.1.3 Entscheidung/Bindung

Die dritte Komponente – Entscheidung/Bindung – kann als rational-kognitive Komponente

betrachtet werden und besteht aus zwei Teilkomponenten, einer Kurzzeit- und einer Langzeitkomponente. Der Kurzzeitaspekt ist die Entscheidung, einen bestimmten Menschen zu lieben und mit ihm eine Bindung einzugehen. Der Langzeitaspekt ist die Entscheidung, eine längerfristige Beziehung einzugehen und aufrechtzuerhalten, d. h. eine verbindliche Einhaltung dieser Verpflichtung.

Sternberg bezeichnet Leidenschaft als eine „heiße“, Vertrautheit als „warme“ und Entscheidung/Bindung als „kalte“ Komponente. Die Komponenten sind nicht unabhängig voneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig.

3.2. Unterschiedlichkeit der drei Komponenten

Die drei Komponenten nehmen unterschiedliche Wichtigkeit ein, je nachdem um welche Art von Beziehung es sich handelt. Gerade in sehr engen Beziehungen ist die Vertrautheit sowie die Entscheidung/ Bindung Komponente sehr stabil, wohingegen die Leidenschaft eine äußerst instabile Komponente darstellt.

Unterschiede zeigen sich auch, wenn man die Beziehungsdauer genauer ansieht. In Kurzzeitbeziehungen, als Beispiel romantische Affären, spielt die Leidenschaft die wichtigste Rolle. Vertrautheit spielt eine relativ untergeordnete Rolle, während die Entscheidung/ Bindung kaum von Bedeutung ist. Anders hingegen verhält es sich in Langzeitbeziehungen. Vertrautheit und Entscheidung/Bindung übernehmen einen sehr großen Teil, die Leidenschaft äußert sich nur mäßig.

Die drei Komponenten treten mehr oder weniger gemeinsam auf. Die Vertrautheit scheint in vielen Beziehungen der Kernpunkt zu sein. Die Leidenschaft beschränkt sich auf bestimmte Beziehungen, wie zum Beispiel romantische. Entscheidung/Bindung allerdings erstreckt sich über alle Beziehungen und ist sehr variabel abhängig von der Art der Beziehung.

Die drei Komponenten unterscheiden sich auch bezüglich der Menge an psychophysiologischen Ausprägungen. Die Komponente Leidenschaft ist stark abhängig von psychophysiologischen Erscheinungen, während Entscheidung/ Bindung und Vertrautheit nur mäßig abhängig ist.

3.3. Die Zusammensetzung des Dreiecks

3.3.1 Eigenschaften von Vertrautheit

Im Zusammenhang mit Sternbergs Theorie beinhaltet Vertrautheit positive Gefühle, wie Nähe, Gebundenheit und Verbundenheit, ebenso wie den Wunsch nach Wohlbefinden des Partners, gemeinsames Glücklichein, Respekt dem Partner gegenüber, Zuverlässigkeit in „guten wie in schlechten“ Zeiten, Teilen von Hab und Gut, gegenseitige emotionale Unterstützung, gegenseitiges Zuhören und Wertschätzung des Partners. Dies sind einige Gefühle, die in der Vertrautheitskomponente auftreten können. Aber nicht alle müssen zwingend anwesend sein.

Die Vertrautheit ist in ihrer Struktur in allen Beziehungen annähernd gleich. Nur das Ausmaß der Vertrautheit gegenüber einem Partner, einem Elternteil oder einem Freund differiert.

3.3.2 Eigenschaften von Leidenschaft

Die Komponente der Leidenschaft umfasst das Anregende und die Quelle der Erregung, die zum Erlebnis der Leidenschaft führt. In Liebesbeziehungen überwiegen die sexuellen Bedürfnisse. Andere Bedürfnisse wie Selbstachtung, Selbstverwirklichung, Dominanz, Unterwürfigkeit und Zugehörigkeit treten ebenso auf. Die Stärke dieser verschiedenen Bedürfnisse ist stark abhängig von der Person, der Situation und der Art der Beziehung.

Beispielweise hat das Bedürfnis der sexuellen Erfüllung untrennbar voneinander sowohl eine psychologische als auch eine physiologische Quelle.

Leidenschaft und Vertrautheit stehen in wechselseitiger Beziehung. Leidenschaft kann einerseits durch tiefe Verbundenheit ausgelöst werden. Andererseits entwickelt sich in vielen Beziehungen die Leidenschaft sofort, während sich die Vertrautheit allmählich wächst. Erst die Vertrautheit hilft die Verbundenheit in einer Beziehung aufrechtzuerhalten.

Vertrautheit und Leidenschaft müssen allerdings nicht immer positiv miteinander in Verbindung stehen. Als Beispiel sei die Prostitution genannt. Die sexuelle Erfüllung steht im Vordergrund, wobei Vertrautheit in diesem Fall keine Rolle spielt, und auch in einzelnen Fällen sicher negative Formen annimmt.

Die Leidenschaft ist demnach funktionell abhängig von der Person und der Situation.

3.3.3. Eigenschaften von Entscheidung/Bindung

Die Entscheidung/Bindung Komponente setzt sich wie bereits erwähnt aus zwei Teilkomponenten zusammen. Die kurzfristige Entscheidung einen bestimmten Menschen zu lieben und die langfristige Entscheidung diese Liebe aufrechterhalten und eine Bindung einzugehen, bilden ein

Ganzes. Prinzipiell besteht auch die Möglichkeit, dass man liebt ohne sich zu binden, und dass man sich bindet ohne sich zu lieben.

Jede Beziehung hat ihre Hoch und Tief, aber diese Komponente macht es möglich, die Beziehung weiterzuführen, aufrechterhalten und durch schwierige Zeiten zu gelangen. Auch Entscheidung/Bindung steht in wechselseitiger Interaktion mit der Vertrautheit und Leidenschaft. Aus einer eingegangenen Bindung kann im Nachhinein Vertrautheit und auch Leidenschaft entstehen. Dies ist der Fall, wenn man an Zwangsheirat denkt. Genauso wenig kann man sich die eigene Mutter, Vater oder Geschwister aussuchen.

Entscheidung/Bindung ist eine kontrollierbare Komponente, während Vertrautheit und Leidenschaft eher unkontrollierbar sind. Niemand sucht sich aus in wen er sich verliebt und Vertrautheit ist ein Gefühl, dass unwillkürlich langsam entsteht.

4. Struktur der Liebe

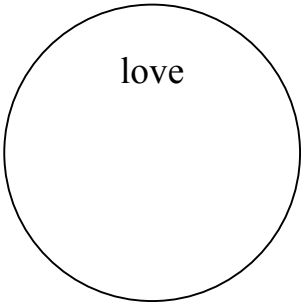
4.1. Zugang über Intelligenzmodelle

Sternberg & Grajek (1984) testeten drei alternative Theorien um eine Struktur der Liebe ableiten zu können.

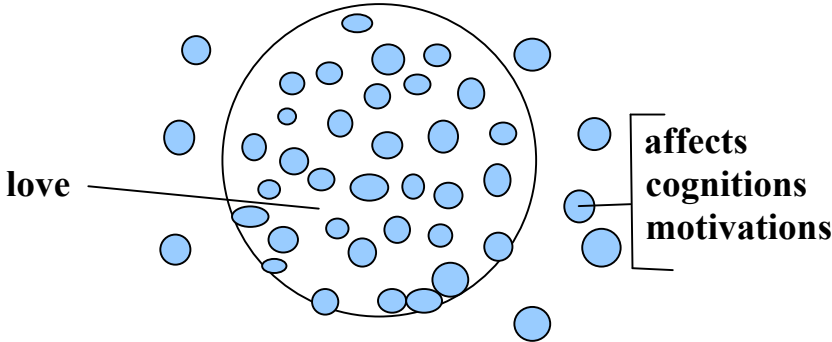
1. Intelligenzmodell von Spearman (1927): Die Liebe als ein einziges, undifferenziertes Klümpchen von positiven Gefühlen.
2. Intelligenzmodell von Thomson (1939): Die Liebe als Verbindung von vielen einzelnen Gefühlen, die in Summe die Erfahrung Liebe ergeben.
3. Theorie von Thurstone (1938): Liebe ist nicht ein einzelner Faktor, sondern setzt sich aus mehreren primären Faktoren zusammen, die alle gleichwertig und wichtig sind. Die Faktoren überlappen bzw. korrelieren. Die Schnittmenge zeigt die Stärke der Liebe.

In den Untersuchungen sind Sternberg & Grajek (1984) mittels faktorenanalytischer Modelltestung dieser drei Strukturmodelle von Liebe nach Spearman, Thurstone und Thomson zu dem Ergebnis gekommen, dass der multifaktorielle Ansatz von Thomson mit einer großen Zahl von affektiven, kognitiven und motivationalen Faktoren am besten geeignet ist, Liebeskonzepte zu charakterisieren.

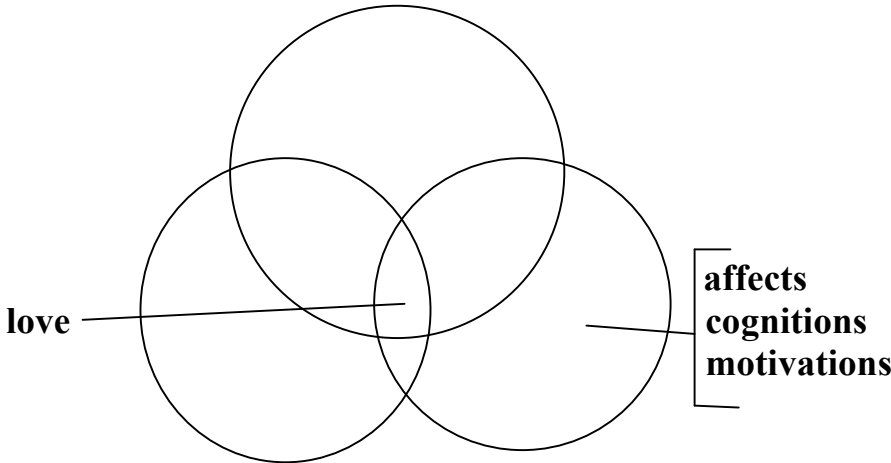
„Spearmanian“ Model



„Thomsonian“ Model



„Thurstonian“ Model



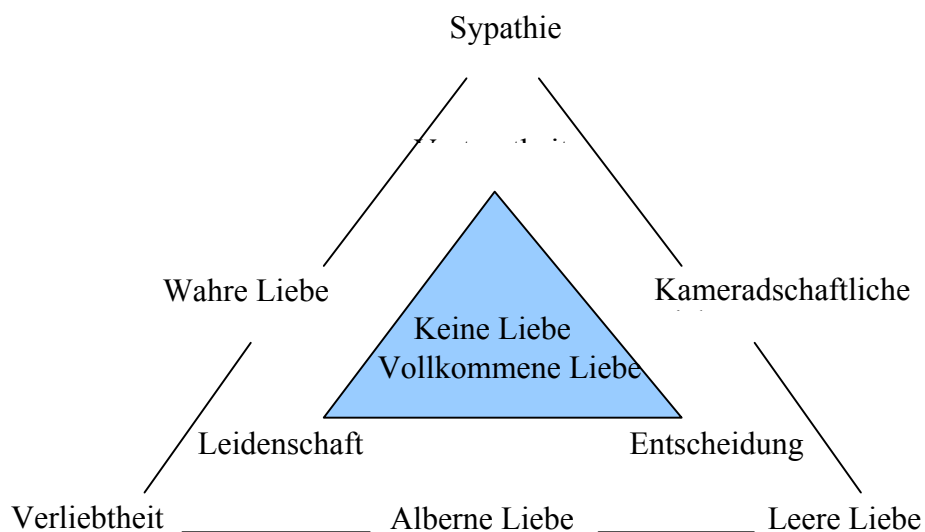
4.2. Zugang über Entwicklung von Skalen

Eine andere Zugangsweise wählte Rubin (1970), der sich direkt den qualitativen Unterschieden zwischen Freundschaft und Liebe zuwendete. Er entwickelte die sogenannten Love - und Liking Skalen und instruierte in seinen Untersuchungen seine Versuchspersonen, dieselben Items je zweimal zu bearbeiten. Während die Liebesskala Themen wie Nähe, Abhängigkeit, Hilfsbereitschaft und Ausschließlichkeit erfasst, dominieren in der Sympathieskala Aspekte, die sich auf die Freundschaft beziehen, wie Ähnlichkeit oder Vertrauen. Dabei sollten sich die Probanden einmal den Partner und das andere Mal einen platonischen Freund im Zuge der Beantwortung vorstellen. Er führte für beide Vorgaben getrennt Varianzanalysen durch und erhielt jeweils einen varianzstarken Faktor, den er als Liebe (beim Partner) und als Mögen (beim platonischen Freund) interpretierte. Zwischen den beiden Skalen gibt es aber deutliche Überschneidungen, was darauf hinweist, dass Liebe und Sympathie gemeinsame Eigenschaften besitzen. Thomsons Modell (1939) und die Love und Liking Skalen von Rubin (1970) bilden die Grundlage für die trianguläre Theorie der Liebe.

5. Liebesstile

In Summe gesehen sind die drei Komponenten alle wichtig, wobei die Wichtigkeit jeder einzelnen Komponente innerhalb der verschiedenen Beziehungen differiert.

Daraus ergeben sich acht unterschiedliche Liebesstile:



1. Nichtliebe (Nonlove): Hier fehlen alle drei Komponenten. Viele Interaktionen sind nur oberflächlicher Natur und daher hier einzuordnen.
2. Sympathie (Liking): Vertrautheit, Verbundenheit und Wohlwollen ist für manche kurzfristige Beziehungen, aber auch Freundschaften charakteristisch.
3. Verliebtheit (Infatuated love): „Liebe auf den ersten Blick“ - Verliebtheit ist durch die Aktivierung der Komponente Leidenschaft gekennzeichnet. Sie kann plötzlich einsetzen und ebenso schnell wieder verschwinden. Begleitet wird diese Art der Liebe durch psychophysiologische Erscheinungen wie Herzklopfen, einen Anstieg der Herzfrequenz, eine erhöhte Ausschüttung von Hormonen oder auch Erektion im Genitalbereich.
4. Leere Liebe (Empty love): In manchen langfristigen Beziehungen sind Leidenschaft und Vertrautheit verschwunden, die Komponente der Entscheidung/Bindung hat hier höchste Priorität. Die Beziehung wird nur mehr aufrechterhalten, weil man sich einmal dazu entschlossen hat. Dies kann der Fall sein, wenn ein Paar aufgrund von Kindern oder aus finanziellen Gründen zusammen bleibt. Unter bestimmten Bedingungen kann leere Liebe am Beginn der Beziehung vorliegen, und es können andere Formen der Liebe folgen. Zwangsheirat wäre hier ein sehr treffendes Beispiel.
5. Wahre Liebe (Romantic love): Im Gegensatz zur bloßen Verliebtheit besteht die wahre oder romantische Liebe nicht nur aus Leidenschaft, sondern es kommt die stabilisierende Komponente der Vertrautheit hinzu. Typische Beispiele aus der Literatur sind „Romeo und Julia“ oder „Tristan und Isolde“.
6. Kameradschaftliche Liebe (Companionate love): „Freunde fürs Leben“ - Sie basiert auf den Komponenten Vertrautheit und Entscheidung/Bindung. Diese Kombination ist für tiefe, langfristige Freundschaften oder Geschwisterbeziehungen charakteristisch, aber auch für viele Ehen, in denen die Leidenschaft nicht mehr vorhanden ist.
7. Alberne Liebe (Fatuous love): Die alberne Liebe ist ein Lieblingsthema vieler Filme und Romane. Aufgrund einer kurzen, aber heftigen Verliebtheit wird eine Bindung eingegangen. Da das stabilisierende Element der Vertrautheit fehlt, ist bei solchen Beziehungen die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns sehr hoch.

8. Vollkommene Liebe (Consummate love): Diese Form der Liebe wird wohl von den meisten Menschen angestrebt. Sie erfordert die Gleichzeitigkeit aller drei Komponenten. Diese Form der Liebe kann in langfristigen Beziehungen zeitweise auftauchen. Aufgrund der Kurzlebigkeit der Leidenschaft kann die vollkommene Liebe nur selten von langer Dauer sein.

In Beziehungen zu verschiedenen Partnern werden unterschiedliche Liebesstile wirksam. Außerdem kann sich die Beziehung zu einem Partner und damit verbunden auch der Liebesstil über die Zeit hinweg verändern. So ist es nicht selten der Fall, dass sich zwei Menschen kennenlernen und einander erst nur sympathisch sind, sich dann verlieben und durch intensiven Kontakt an Vertrautheit gewinnen. Nachdem die Leidenschaft schwindet, empfinden sie noch Freundschaft füreinander.

6. Charakteristischer Verlauf der Komponenten der Liebe

Jede der drei Komponenten hat zeitlich gesehen einen anderen Verlauf. Diese unterschiedlichen Verläufe führen unvermeidlich zu Veränderungen in einer Liebesbeziehung über die Zeit. Das heißt zum Beispiel für die Leidenschaft, dass es sowohl aufregende Momente gibt, als auch weniger aufregende. Analog dazu treten solche Schwankungen innerhalb der anderen Bereiche auf. So basiert der Verlauf der Intimität auf Berscheids Theorie (1983) der Emotion in einer Beziehung. Nach Berscheid wird Emotion in einer Beziehung nur als Ergebnis der Unterbrechung gepaarter Handlungssequenzen erlebt. Sie werden auch als Skripten bezeichnet und werden so geformt, dass der eine etwas macht und der andere als Reaktion darauf ein Verhalten zeigt und es so weiter geht. Am Anfang der Beziehung wird es sehr viele Unsicherheiten geben, da man sehr wenig vom Gegenüber weiß und daher das Verhalten nicht voraussagen kann, so wie die Emotionen, Motivationen und Kognitionen. Das sind die ersten dieser so genannten Unterbrechungen. Es wird viele von ihnen geben da – wie bereits erwähnt – man am Beginn steht. Diese Häufigkeiten reduzieren sich mit der Zeit, da man für den anderen berechenbarer wird und in Folge dessen auch voneinander abhängiger für Verhaltensmuster, die vorhersagbar geworden sind. Schließlich weiß man jetzt mehr über den anderen. So wie die Menge der Unterbrechungen abnimmt, sagt Berscheid, so wird die Menge der erfahrenen Emotionen ebenso abnehmen. Livingston (1980) bezeichnet, veranlasst durch diese Sichtweise, daher Liebe als ein Prozess der Reduktion von Unsicherheiten.

Der Verlauf der Leidenschaft basiert auf Solomons Gegenprozessentheorie (1980) erworbener Motivationen. Diese Komponente beruht nämlich nicht hauptsächlich auf der motivationalen Erregung, wird aber von ihr angetrieben. Dies ist die Begründung für ihre Beschreibung anhand dieser Hypothese. Gemäß ihr ist die erlebte Motivation für eine Person (oder ein Objekt) eine Funktion zweier zugrundeliegender Prozesse. Diese zwei Kräfte – „es ist aufregend“ und „es ist fad“ - steuern die Motivation. Der erste, positive Prozess entwickelt sich schnell und verklingt ebenso. Er wird sofort bemerkt, wenn man jemanden begegnet, zu dem man sich hingezogen fühlt. Der zweite, negative Prozess entwickelt sich langsam und verklingt dementsprechend. Er beginnt sich nach dem Punkt einzustellen, der mit dem Fall der Erregung zusammenhängt. Wenn dies geschieht, wird das Niveau der Leidenschaft fallen oder auf einem gewohnten Level bleiben. Einer erreicht dann einen stabilen und habituellen Niveau der Erregung. An diesem Punkt sind die beiden Kräfte im Gleichgewicht. Wenn jemand den Partner verlieren sollte, kehrt er nicht bloß zum Ursprung zurück, sondern befindet sich darunter. Er erlebt einen Entzug mit den Gefühlen der Depression, Reue und extremen Unwohlsein wie bei Abhängigkeiten von Substanzen. Der Verlauf der Entscheidung/Verpflichtung basiert auf dem Erfolg der Beziehung und umgekehrt. Wenn sie funktioniert, fühlt man sich mehr dazu verpflichtet und so läuft sie dann wiederum sehr gut. Im Allgemeinen fängt das Niveau bei Null an bevor man jemanden kennen lernt oder gar trifft. Wenn die Beziehung eine langfristige zu sein scheint, wird der Anstieg zuerst allmählich sein und schließlich in die Höhe schnellen. Wenn die Beziehung darüber anhält, wird die Menge dieser Komponente sich stabilisieren und das führt zur einer s-förmigen Kurve. Wenn die Beziehung zu erschlaffen beginnt, fängt die Abstiegsperiode an und wenn die Beziehung versagt, also ein Ende erreicht, wird das Niveau zum Ursprung zurückkehren. Wie üblich berücksichtigt diese glatte, ideale Kurve die steinige Beschaffenheit der Beziehungen nicht. Jede hat ihre Höhen und Tiefen.

7. Formen des Dreiecks

Man könnte meinen, dass jedes Liebesdreieck dasselbe wäre und das es nur einen solchen Dreieck gäbe. Diese beiden Annahmen sind jedoch viel zu einfach. Daher wurde die Theorie erweitert um eine größere Komplexität erklären zu können.

Ein Aspekt ist die Geometrie des Dreiecks. Er hängt von zwei Faktoren ab: die Menge der Liebe und die Balance der Liebe.

Die unterschiedlichen Flächen des Dreiecks stehen für die unterschiedlichen Mengen der erlebten Liebe in einer Beziehung. Je größer das Dreieck ist, umso größer ist die Liebe, die man erfährt.

Es gibt auch Dreiecke, die sich in den Formen unterscheiden. Sie stehen für die Balance der Liebe, also ob drei Komponenten gleich wichtig sind oder eine überbewertet wird. Ein gleichseitiges Dreieck steht für eine balancierte Liebe, in der alle drei Komponenten übereinstimmen. Ein ungleich-seitiges, mit der Spitze nach links zeigend, repräsentiert eine Beziehung, in der die Leidenschaft überbewertet wird. Die physische Attraktion, der Hauptpunkt der Leidenschaft, spielt die größere Rolle während die anderen Komponenten eine kleinere Rolle spielen. Ein weiteres mit der Spitze nach rechts zeigend, steht für eine Beziehung in der die Entscheidung/ Verpflichtung dominiert. Das vierte Dreieck, ein gleichseitiges, steht für eine Beziehung, in der zwei Menschen gute Freunde sind und sich auch emotional nahe stehen, aber die physische Attraktion und die Verpflichtung zur Zukunft sind mehr nebensächlich.

Wenn man beide – Fläche und Form – variiert, ist es möglich eine große Variation der Arten von Beziehungen zu zeigen, so wie auch zum Teil der Verlauf der Beziehung über die Zeit. Hier soll angemerkt werden, dass es nur eine grobe Repräsentation, eine Faustregel, ist.

8. Multiple Dreiecke der Liebe

Liebe beeinflusst nicht nur ein Dreieck. Zum Beispiel hat man nicht nur ein Dreieck der die Liebe zum Partner in sich, sondern auch eines, das ein Ideal dieser Beziehung repräsentiert, also wie sie aus der eigenen Sicht sein soll. Dieses Ideal kann zum Teil auf Erfahrungen mit Beziehungen dieser Art basieren und auch auf Erwartungen, wie eine Beziehung sein kann. Diese Erwartungen können auf die Realität Einfluss nehmen oder nicht. Entweder gibt es eine Übereinstimmung oder nicht. Im zweiten Fall ist das reale Niveau der Komponenten niedriger oder höher als erwünscht oder die Verantwortung ist zu groß. Was das Niveau betrifft, gäbe es dann Unterschiede sowohl in der Fläche als auch in der Form. Untersuchungen zeigen, dass eine überlappende Fläche zwischen idealem und realem Dreieck mit Zufriedenheit in der Beziehung verbunden wird, während eine nicht überlappende Fläche mit Unzufriedenheit verbunden wird. Je größer der Unterschied zwischen den beiden Dreiecken ist, umso weniger zufrieden wird jemand in einer Beziehung sein. Ist die Abweichung vom Ideal zu groß, dann kann die Beziehung ernsthaft in Gefahr sein. Analog dazu gibt es Dreiecke von sich selbst und dem anderen, da zumindest immer zwei Menschen in einer Beziehung involviert sind. So existiert auch eines zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Schließlich hat jeder ein Dreieck und es gibt keine Garantie dafür, dass es vom Partner genauso wahrgenommen wird wie von einem selbst. In anderen Worten, der Partner wird nicht das Niveau der Komponenten auf dieselbe Art wahrnehmen wie derjenige selbst. Erneut gilt für diese beide

Vergleiche, dass die Überlappung von äußerster Wichtigkeit für die Zufriedenheit für diese Beziehung ist, wie weitere Untersuchungen gezeigt haben. Somit hat man acht Arten von Dreiecken, die man kombinieren und miteinander auch vergleichen kann, um zu sehen, wie es momentan – grob gesehen – in einer Beziehung steht.

9. Das Handlungsdreieck

Es gibt so gesehen viele Diskrepanzen, aber einer der größten Fehler ist es, seine Liebe hauptsächlich durch Handlungen auszudrücken oder gar nicht. Es ist eine Sache, für den anderen in eine gewisse Weise zu fühlen, und eine andere diese Gefühle im Gesamten auszudrücken. Zudem scheitern diese Gefühle oft daran vermittelt zu werden, weil man unfähig oder unwillig ist diese Komponenten in Handlungen zu übertragen. Daher ist es wichtig in Form eines Handlungsdreiecks zu denken, das die Komponenten in einer Handlung zeigt.

Die Handlungen, die diese Komponenten enthalten, sind unterschiedlich. Möglichkeiten wie man Intimität ausdrücken kann sind: über die inneren Gefühle zu reden, das Wohlbefinden des anderen zu unterstützen, Besitz, Zeit und die Aufmerksamkeit zu teilen, Empathie für den anderen auszudrücken sowie emotionale und materielle Unterstützung zu bieten. Leidenschaft heißt denjenigen zu küssen, zu umarmen, zu berühren, anzusehen und mit demjenigen zu schlafen. Verpflichtung kann sich zeigen durch „Verpfändung“ wie Eherringe, Treue, das Durchstehen harter Zeiten, Engagement und Heirat.

Die Handlungen unterscheiden sich in ihrer Art, zwischen Personen und auch Situationen. Wichtig dabei ist, dass die Art wie jemand handelt, die Art der Gefühle und Gedanken desjenigen beeinflusst und umgekehrt ist es genauso. Zudem führen gewisse Handlungen zu anderen und so baut sich ein ganzes Netzwerk an Handlungen auf. Außerdem beeinflusst die Art der Handlungen des Partners den anderen darin, wie man über sich selbst denkt und fühlt. So gesehen kann diese Handlung auf das Dreieck der Liebe vom anderen für den Partner wirken. Man kann also ein Dreieck des jeweils anderen umformen beziehungsweise die Fläche verkleinern oder vergrößern.

10. Ratschläge für die Beziehungen

Man kann auch etwas tun, um diese Komponenten zu stützen und von daher ist es wichtig zu wissen, mit welche Sachen es besser oder weniger gut funktioniert.

Da die Intimität eine latente Dimension ist und man daher anhand der entstehenden Gefühle nach Berscheids Theorie misst, bedeutet keine Gefühle vorhanden zu sehen eine Stagnation. Es tut sich absolut nichts und die Partner langweilen sich. Zwar ist eine gewisse Berechenbarkeit gut und notwendig, aber zur Gänze untergräbt sie diese evaluative Möglichkeit. Von daher ist es wichtig, selbst Elemente der Variation und Veränderung einzuführen. Man kann gemeinsam in die Ferien fahren, gemeinsame Hobbys zulegen oder Veränderungen am Verhalten des Partner bewirken, sodass er eventuell motiviert ist, selbst etwas zu tun.

Die Leidenschaft ist dagegen am schwierigsten zu halten, da sie nicht bewusst kontrolliert werden kann und schnell zur Gewohnheit nach Solomons Theorie werden kann. Aus der klassischen Konditionierung weiß man, dass eine Verstärkung sie am besten erhält. Doch diese Erkenntnis ist mit Vorsicht zu genießen, da diese Überlegung schnell zu einer Manipulation des Partners führen kann beziehungsweise manipulativen Charakter annimmt. Zuerst überlegt man sich, welche Bedürfnisse in dieser Beziehung befriedigt werden und achtet dann darauf, dass diese befriedigt bleiben. Weiters sieht man sich an, welche nicht befriedigt werden und entwickelt die Beziehung insofern weiter, dass diese auch auf ihre Kosten kommen.

Bei der letzten Komponente ist es am leichtesten zu intervenieren, da sie bewusst kontrolliert werden kann. Die beste Möglichkeit besteht darin, die Wichtigkeit der Beziehung im Leben eines Partners aufrechtzuerhalten. Man sagt ihm einfach, wie sehr der andere einem etwas bedeutet. Daneben kann man die Freude, die man durch diese Beziehung erlebt, auch maximieren. Zuletzt stützt sich die Stabilität der Komponente auch darauf, dass an den beiden anderen gearbeitet wird. Wenn einer die höchste Form der Liebe erreichen kann, dann wird es unter günstigen Umständen eine Art der Liebe sein, die halten und auch gut gedeihen wird.

11. Farben der Liebe

John Alan Lee's Arbeit „The Colours of Love“ (1973) regte das Interesse an der Erforschung beachtlich an. In seinem Buch zeigte er eine breite Klassifizierung von romantischer Liebe auf, die auf ausführlichen, historischen Analysen romantischer Literatur basiert und empirisch von einem komplexen Verfahren mittels Interview unterstützt wurde, dass Lee „Love Story Card Sort“ nannte.

11.1. Love Story Card Sort

Dieses Kartensortiment bestand aus ungefähr 170 Phrasen, jede auf einer grünen Karte. Zu jeder

grünen Karte passte eine weiße Karte, auf der mehrere mögliche Antworten standen. Zum Beispiel stand auf der Grünen „In der Nacht nachdem ich X getroffen habe,.....“ , passend auf der Weißen „konnte ich schwer einschlafen“ oder „träumte ich von X“. Jeder Befragte konnte mehrere Antworten auswählen. Aus diesen Kartensortiment definiert Lee (1988) die Komponenten als Ideologien der Liebe. Die Bezeichnung „Liebesstil“ übernimmt er aus dem Buch von Lasswell und Lobsenz (1980), da Stile leichter interaktionell gedeutet werden können.

11.2. Primär- und Sekundärstile der Liebesbeziehungen nach Lee (1973)

Wie schon zuvor erwähnt, schuf Lee ein eigenes Klassifikationssystem unterschiedlicher Liebesstile, die er hinsichtlich spezifischer Kriterien voneinander abzugrenzen versuchte.

Grundlage für Lees Typologie (1973) bildet die Tatsache, dass unterschiedliche Menschen mit dem Begriff Liebe verschiedene Inhalte verbinden. Während einige Menschen den Wunsch nach einer langfristigen Bindung als Liebe auffassen, suchen andere die Liebe im romantischen Verliebtsein. Die unterschiedlichen Auffassungen zeigen sich in Lees Liebestilen.

Lee (1973) stellte den drei Primärfarben, aus denen sich das gesamte Farbspektrum zusammensetzt, drei primäre Liebesstile gegenüber. Durch Kombination der Primärstile entstehen die Sekundärstile. Lee fasste daher die drei gebräuchlichsten Sekundärstile zusammen. Die Bezeichnungen primär und sekundär dürfen jedoch nicht zu der Annahme verleiten, dass Sekundärstile weniger gewichtig als die primären seien. Den Primärfarben entsprechen in Lees Liebestheorie die Stile Eros, Ludus und Storge, während Sekundärstile Mania, Pragma und Agape sind.

11.3. Stile der Liebe nach Hendrick & Hendrick (2006)

Hendrick und Hendrick (2006) beschreiben Lee's „Colours of Love“ als Stile der Romantischen Liebe. Sie sehen die Liebesstile voneinander unabhängig. Allerdings stehen sie mit Persönlichkeitseigenschaften wie Respekt, Kommunikationsstil, Vertrautheit und Sympathie, wobei manche stabiler sind als andere, in Verbindung.

11.3.1. Eros als passionate love

Starke körperliche und emotionale Anziehungskraft, sowie ein Gefühl der Unabwendbarkeit machen die leidenschaftliche Liebe aus.

11.3.2. Ludus als game-playing love

Die spielerische Liebe kennzeichnet ein Gefühl von Unverbindlichkeit dem Partner gegenüber. Vorrangig geht es um das Spiel der Verführung mit wechselnden Partnern. Mit der Unverbindlichkeit gehen mangelnde Aufrichtigkeit und Betrug einher.

11.3.3. Storge als friendship love

Storge ist eine freundschaftliche Liebe. Gemeinsame Interessen und Kooperationsfähigkeit mit dem Partner stehen im Vordergrund.

11.3.4. Pragma als logical love

Pragmatisch Liebende wählen ihre Partner nach vernünftigen Gesichtspunkten. Die durch diese Liebe erzielten Vorteile sind ausschlaggebend. Das kann z.B. finanzielle Aspekte, Ansichten über Familie oder die Einschätzung der elterlichen Fähigkeiten des Partners beinhalten.

11.3.5. Mania als obsessive love

Besitzergreifende Liebe ist von einem ständigen Wechsel der Gefühle begleitet. Sie ist einerseits geprägt von quälender Eifersucht, exklusiven Besitzansprüchen auf den Partner während seiner Abwesenheit und andererseits von größter Glückseligkeit und Leidenschaft, wenn der Partner erreichbar scheint.

11.3.6. Agape als selfless love

Agape meint eine Haltung der Liebenden, die durch hohe Opferbereitschaft und Selbstaufgabe für den Partner charakterisiert wird. Die Bedürfnisse des Partners werden über die eigenen gestellt. Eine derartige Haltung kann ein Resultat geschlechtsspezifischer Sozialisation sein, durch die Frauen häufig in die dem Mann untergeordnete Rolle zugewiesen wird. Frauen vernachlässigen beispielsweise ihre eigenen Karrieren um ihren Mann in seiner zu unterstützen oder um die Kinder zu versorgen. Eine andere Situation in der sich selbstlose Liebe zeigen kann, ist in der Pflege eines schwer kranken Partners. Sozialpsychologische Theorien gehen davon aus, dass altruistisches Verhalten stark mit der erwarteten Belohnung (Lob, Anerkennung) zusammenhängt, die zur

Aufwertung des Selbst führt.

Das vorrangige Ziel von Hendrick und Hendrick (2006) war, Lee's Taxonomien in Variablen umzuwandeln, die skaliert und quantifiziert werden können.

Aufgebaut auf das Verfahren zur Messung der Liebe von Lasswell und Lasswell (1976) und dementsprechend umgeformt verwenden sie die Version von 1986 der Love Attitudes Scale (LAS). Die Testergebnisse stimmten auch mit der Originalversion überein, somit behielten sie die Letztversion bei.

12. Liebesstil und „sich verlieben“

„Sich verlieben“ ist ein verbreitetes und anerkanntes, kulturelles Phänomen.

Shaver, Morgan und Wu (1996) behaupten, dass Liebe ein grundlegendes Gefühl ist.

C. Hendrick und Hendrick (2003) meinen sogar, dass Liebe im Allgemeinen eine sehr stark emotionale Komponente aufweist.

Regan und Berscheid (1999) sehen sexuelle Wünsche als eine bedeutende Komponente von romantischer Liebe. Wohingegen Hatfield (1988) eher vorsichtiger mit diesem Thema umgeht.

Hendrick und Hendrick (2006) stimmen mit Hatfield (1988) überein, indem sie sagen, dass Jugendliche sich verlieben noch bevor sie ein Verständnis für sexuelle Liebe entwickeln. Daher gehen sie auch mit Fishers Betrachtungsweise (2000) einher, der dazu tendiert, dass sexuelle Wünsche und leidenschaftliche Liebe, also Verliebtsein, sich getrennt voneinander entwickeln.

Jeder dieser sechs Liebestile ist ein Komplex aus Verhalten und Ansichten. Der Liebesstil Eros und Mania sind stark mit Emotionen verbunden, wohingegen bei Storge, Pragma und Ludus die Emotionen mangelhaft sind oder fehlen. Hendrick und Hendrick (2006) vergleichen „sich verlieben“ mit einem emotionalen Sturm, der das Verhalten und die Ansichten verändert. Als Beispiel sind verliebte Studenten weniger tolerant in ihrem sexuellen Verhalten. Verliebtsein läßt das Selbstwertgefühl steigen und verringert die Eigenkontrolle. Verliebte fühlen sich mehr verbunden und mehr gebraucht als andere. Bezüglich Liebesstil sind verliebte Studenten erotischer, wesentlich offener und weniger spielerisch.

„Sich verlieben“ ist ein weltweites, emotionales Phänomen, das umfangreich an einstellungsbezogenen und körperlichen Effekten ist. Jemand, dessen Eros hoch ausgeprägt ist, erlebt das „klassische, komplette Syndrom“ des Verliebtseins. Während jemand, dessen Ludus hoch ist, sich nie verlieben würde.

13. Liebesstil und Persönlichkeit

Hendrick und Hendrick (2006) beschreiben in diesem Zusammenhang auch Korrelationen zwischen Persönlichkeitseigenschaften und –merkmalen und den einzelnen Liebestilen nach Lee.

Demnach steht das Selbstwertgefühl in positiven Zusammenhang mit Eros und in negativer Verbindung mit Mania. Selbstenthüllung korreliert positiv mit Eros und negativ mit Ludus. Die Eigenschaft immer nach neuen Ereignissen suchend steht in positivem Zusammenhang mit Ludus.

White, Hendrick und Hendrick (2004) haben herausgefunden, dass die Einstellung zur Liebe mit mehreren Persönlichkeitsdimensionen korreliert, die im NEO Personality Inventory-Revised gemessen werden können. Dieses Verfahren misst Liebenswürdigeit, Pflichtbewusstsein, Extraversion, Neurotizismus und Offenheit gegenüber Erfahrung, uns bekannt als „The Big Five“.

Angelehnt an dieses Verfahren korreliert Eros positiv und Ludus negativ mit Liebenswürdigeit.

Pragma steht in positivem Zusammenhang mit Pflichtbewusstsein und in negativer Verbindung mit Offenheit gegenüber Erfahrungen, während Mania und Neurotizismus positiv korrelieren.

Außerdem verhält sich Eros zu Extraversion und Pflichtbewusstsein positiv und negativ zum Neurotizismus. Agape steht in keinem Zusammenhang mit den fünf Faktoren.

14. Liebesstil und Sexualität

Obwohl Liebe und Sexualität nicht dasselbe sind, bleiben sie doch untrennbar, wobei Liebe die Basis für ein sexuelles Zusammenspiel darstellt und Sexualität ein Ausdruck der Liebe ist.

Um den Zusammenhang der Liebestile und Sexualität zu erforschen, haben Hendrick und Hendrick (1987) die Sexual Attitudes Scale entwickelt. Hiermit haben sie eine konsistente Beziehung zwischen sexueller Toleranz und Ludus entdeckt. Eros korreliert mit sexueller Verantwortung und idealisierter Sexualität. Weiters entwickelten S. Hendrick und Hendrick (2002) eine weitere Skala. Perceptions of Love and Sex Scale misst die Wichtigkeit von Liebe und die vorhandene Menge an Sexualität und soll darstellen, ob Sexualität ein Beweis für Liebe ist.

15. Liebestile in Abhängigkeit vom Geschlecht und Kultur

Es stellt sich die Frage, ob Männer und Frauen unterschiedlich lieben?

Tatsächlich sind Männer offener gegenüber der spielerischen und selbstlosen Liebe, während

Frauen mehr Übereinstimmung bei freundschaftlicher und pragmatischer Liebe zeigen. Liebe ist weder etwas Neues, noch ein Phänomen, welches besonders in der westlichen Kultur vorkommt. Cho und Cross (1995) testeten mithilfe der LAS Studenten aus Taiwan, die in den USA leben. Die sechs Faktoren konnten zwar nicht exakt herausgefunden werden, allerdings gab es sehr große Ähnlichkeiten. Sprecher, Aron, Hatfield, Cortese, Potapova und Levitskaya (1994) erforschten russische, japanische und amerikanische Liebesstile. Obwohl sich diese drei Gruppen in bestimmten Dimensionen unterschieden, zeigten sie doch Ähnlichkeiten in Einstellung und Erfahrung hinsichtlich Liebe.

Murstein, Merighi und Vyse (1991) fanden bei französischen Studenten ein höheres Ausmaß an Agape, bei amerikanischen Studenten ein höheres Niveau beim Liebesstil Storge und Mania. Obwohl die meisten Untersuchungen mit jungen Erwachsenen durchgeführt wurden, weiß man, dass Liebe über eine lange Zeitspanne hinweg existiert. Grote und Frieze (1994) untersuchten verheiratete Paare mittleren Alters und fanden heraus, dass leidenschaftliche und freundschaftliche Liebe positive und spielerische Liebe negative Anzeichen für Zufriedenheit in der Beziehung sind. Diese Ergebnisse sind konsistent mit jüngeren Paaren. Contreras et al. (1996) gingen sogar soweit, dass sie sagten, leidenschaftliche Liebe ist die beste Voraussage für eheliche Zufriedenheit.

Inman-Amos, Hendrick und Hendrick (1994) haben keine Ähnlichkeiten bezüglich dem Liebesstil von Studenten und deren Eltern gefunden.

Insgesamt geht die Meinung mit Jankowiak und Fischer (1992) einher, dass leidenschaftliche Liebe und möglicherweise andere Facetten von romantischer Liebe annähernd allgemein gültig sind.

16. Liebe und Zufriedenheit

Das Interesse gilt dem Zusammenhang von Liebe und Zufriedenheit. Diesbezüglich haben Hendrick und Hendrick (1988) herausgefunden, dass Eros ein positiver und Ludus ein negativer Prädiktor für Zufriedenheit sowohl bei Männern als auch bei Frauen ist. Zusätzlich ist Mania ein negatives Anzeichen für Zufriedenheit. Morrow, Clark und Brock (1995) bestätigen eine Ähnlichkeit des Liebestyles bei Partnern. Meeks, Hendrick und Hendrick (1998) sind von einer positiven Verbindung von Eros, Storge und Agape und Zufriedenheit bei Männern und Frauen überzeugt. Auch Sokolski und Hendrick (1999) bejahen die vorhergehende Aussage.

Stellt man die Taxonomie von Lee den Liebestilen von Sternberg gegenüber, so entsteht der

Eindruck, Lee's Klassifizierungen seien stärker abhängig von der Persönlichkeitsstruktur, während hingegen die Stile von Sternberg eher an die Beziehung zu einem Partner gebunden scheinen.

17. Einzelne Theorien im kurzen Vergleich

17.1 Leidenschaftliche versus kameradschaftliche Liebe

Berscheid und Walster (1978) beschreiben diesen Ansatz im Detail. Anfangs ist das Feuer der leidenschaftlichen Anziehung, das sich mit der Zeit in ruhige, stille Zufriedenheit der kameradschaftlichen Liebe verwandelt, sofern die Beziehung den leidenschaftlichen Abschnitt überdauert. Hendrick & Hendrick (2003a) sprechen von einer entweder/oder Theorie, da leidenschaftliche und kameradschaftliche Liebe ihrer Meinung nach nicht zur selben Zeit auftreten. Hatfield (1988) meint allerdings, dass Personen schon fähig sind, beide Stile zur selben Zeit in sich zu tragen. Aber es wäre schwer diesen Zustand aufrechtzuerhalten.

Heutzutage tritt die Erwartung der Gefühlsvertraulichkeit oft schon zu Beginn einer Beziehung auf.

17.2. Der Weg der Liebe

Hecht, Marston und Larkey (1994) stellten eine mit den Liebestilen vergleichbare Theorie auf. Sie benutzten ein dem LAS ähnliches Verfahren und fanden fünf gleichwertige Faktoren und bestimmten fünf Typen von Liebe: gebunden, intuitiv, geborgen, traditionell und kameradschaftlich.

17.3. Liebesgeschichten

Sternberg ist bekannt für seine Dreieckstheorie. Eine neuere Theorie ist die Liebe als Lebensgeschichte. „Love is a life story“ (1996,1998) stimmt mit den Liebestilen wesentlich besser überein. Für genauere Detail wird auf das nächstfolgende Kapitel verwiesen.

18. Die Theorie der Liebe als eine Geschichte

Die Dreieckstheorie der Liebe stammt von verschiedenen literarischen Geschichten. Nahezu jeder kommt vielen von ihnen in Berührung und diese enthalten unterschiedliche Konzeptionen darüber,

wie Liebe verstanden werden kann. Entweder sind es Liebesgeschichten an sich oder eingebettet in andere Geschichten. Diese können in Beziehungen, im Fernsehen, in Filmen oder in der Literatur gefunden werden. Jeder formt sich eine eigene durch diesen Kontakt, eine Interaktion zwischen persönlichen Eigenschaften und der Umwelt. Sie ist eine Grundlage für Erfahrungen in der Welt. Zum Beispiel hört man Märchen in der Kindheit, schaut sich verschiedene Filme und Sendungen im Fernsehen an oder beobachtet die Beziehung zwischen den Eltern.

Obwohl es eine Vielzahl gibt, tauchen bestimmte Formen immer wieder auf, die in Analysen dieser oben genannten festgestellt wurden. Manche überlappen sich in ihren Konzepten, sodass in der Reihung jedes einzelnen ähnliche Geschichten gleich hohe Wertungen haben. Ein Beispiel dafür wäre die Ähnlichkeit zwischen Regierung und Polizei, denn beide enthalten Elemente der Autorität und der Überwachung des anderen. Natürlich gilt diese Theorie nicht kulturübergreifend, da nur Amerikanische US-Bürger untersucht wurden. Von daher gibt es den so genannten Kulturbias.

Dazu sollten einige Aspekte bedacht werden. Diese Liste stellt eine ganze Bandbreite von Gattungen dar, wobei mehr oder weniger Ähnlichkeiten gegeben sind, wie oben erwähnt. Auch enthalten sie bestimmte Formen der Kognition und des Verhaltens. Wenn man das Beispiel „Liebe als Religion“ nimmt, kann man es mit dem ängstlich-ambivalentem Bindungsmuster vergleichen. So gibt es eine Übereinstimmung zwischen den verschiedenen Geschichten und Theorien über andere Sichtweisen der Liebe. Der Unterschied ist, dass diese Bandbreite versucht, die verschiedenen Formen der Beziehungen möglichst umfassend zu beschreiben, wie sie durch die verschiedenen Theorien genauso betrachtet werden. Der Schwerpunkt liegt von daher auf dem Inhalt. Weiters hat man eine bestimmte Vorstellung davon, wie eine Beziehung sein kann, ohne dass es einem bewusst ist, sobald man eine Geschichte mit sich trägt. Das nennt man „automatisches Denken.“ Man ist der Ansicht, dass die Geschichte die richtige Beschreibung von einer Beziehung ist, und schaut sich an, ob der potenzielle Partner es schafft, dieser zu entsprechen oder daran scheitert. Genauso betrachtet man sich in der Hinsicht auch selbst und bewertet danach, ob man dem entspricht oder nicht. Zum Beispiel lebt man mit einer Märchengeschichte und hätte gern, dass der strahlende Prinz die holde Maid rettet, sie dann heiratet und beide glücklich bis ans Ende ihrer Tage leben. Wenn man Liebe als ein Märchen sieht, aber nicht eine solche Beziehung formen kann, betrachtet man sich oder den Partner als adäquat oder inadäquat. Anmerkung: Man sucht zwar nach jemanden, der mit einem diese Geschichte teilt oder zumindest eine ähnliche hat aber man sucht niemanden, der genauso ist wie man selbst. Auf einem Niveau ist man sich ähnlich, aber auf einem anderen wiederum nicht.

Außerdem haben sie eventuell Vor- oder Nachteile, wenn man sich beispielsweise die

Anforderungen ansieht, die in einem bestimmten kulturellen Umfeld gegeben sind. Zuletzt sind Geschichten sowohl Ursachen als auch Wirkungen in einer Beziehung, da sie mit unserem Leben in Interaktion stehen. Sie können einen dazu bringen, sich auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten und ermöglichen es auch, gewisse Verhaltensweise von einem anderen herauszulocken. Daraus folgt, dass es schwierig ist herauszufinden, wann eine solche Geschichte als Ursache oder als Wirkung in einer Beziehung fungiert.

Zu den verschiedenen Aspekten wurden 105 Probanden (55 weiblich, und 50 männlich) im Alter zwischen 17 und 26 Jahren getestet. Sie mussten in einer engen Beziehung involviert sein oder gewesen sein. In einem zweiten Test nahmen 68 Studenten der Yale University teil, ebenfalls in dieser Bandbreite des Alters, die jeweils 43 Paare gebildet haben. Die Teilnahmebedingungen waren, dass die Beziehung mindestens ein Jahr hielt und beide Partner sich dazu bereit erklärten. Sie mussten eine Skala ausfüllen, die verschiedene Geschichten enthielten mit Items wie „Wenn der Partner mich verlassen würde, wäre mein Leben vollkommen leer.“ (spiegelt Liebe als Abhängigkeit wieder). In der ersten Studie ging es um die Genauigkeit der Skalen und die Überprüfbarkeit der Messung durch Betrachtung der zugrundeliegenden Dimensionen (Cluster- und Faktorenanalyse). In der zweiten Studie wurden die Messung selbst überprüft durch Korrelationen der Ergebnisse mit Werten anderer Messungen, die aus anderen, ähnlichen Theorien stammten. (Vergleich zwischen den Theorien) Außerdem wurde die Vorhersagbarkeit für Zufriedenheit und Attraktivität getestet, denn je ähnlicher sich die Geschichten sind, umso zufriedener und erfolgreicher sind die Partner. Dabei bedachte man, dass es andere Elemente gibt, die dies beeinflussen.

Es stellte sich heraus, dass die Geschichten sich unterscheiden und die beliebtesten Reisen, Gärtnern, demokratische Regierung und Historie waren. Die untersten in der Ranking waren dagegen Horror, Sammlungen (man denke an Partner als Trophäen), Autokratie und Spiele. Frauen favorisierten Reisen und die Männer Kunst, Pornografie, Opferung und Science Fiction.

Außerdem sagten die Komponenten der Dreieckstheorie die Zufriedenheit der Beziehung besser voraus, als diese verschiedenen Gattungen von Geschichten, auch wenn sie signifikant mit Zufriedenheit korrelierten. Es scheint, dass schlecht an die Realität angepassten Geschichten zwar zur Unzufriedenheit führen können, aber angepasste nicht unbedingt zur Zufriedenheit.

Weiters ist es so, dass Paare, die sich ähnlicher sind, mehr dazu neigen sich gegenseitig anzuziehen und einen besseren Grundstock für diese Beziehung haben. Stellt sich nur die Frage: Ähnlichkeit mit Bezug auf was? Zudem stimmt diese These im Hinblick auf den Vergleich zu den Geschichten und mit Aspekten anderer Theorien. Mit mehr Übereinstimmungen gibt es eine größere Zufriedenheit (.65) und sogar unter sehr konservativen Bedingungen (.15).

So tragen Geschichten, von denen es derzeit 26 dieser Sorte gibt, zum Aufstieg der verschiedenen Dreiecken bei. Wenn man sich wünscht, die Liebe vollständig verstehen zu wollen, dann müssen wir sie in allen ihrer Aspekte verstehen.

19. Liebe und die Selbstbilder des Kollektivismus und Individualismus

Aufgrund der Diskrepanzen zwischen Ansichten der Universalität (mit biologischen, evolutionären und kognitiven Prozessen als Basis der Liebe) und dem Verständnis der Liebe in einer kulturellen Struktur, dem sozialen Kontext, kann man auch nach der Liebe in der Form fragen: Wie ist Liebe zu verstehen? Diese Überlegung ermöglicht mehrere Bezugsrahmen und diese bieten unterschiedliche Antworten an.

Das Interesse für Einflüsse der Kultur und den kulturellen Faktoren auf interpersonelle und intrapersonelle Beziehungen stieg an und führte zur Betrachtung der Liebe in einem kulturellen Referenzrahmen. Die Annahme von Dion und Dion (1988) dabei war, dass kulturbezogene Systeme der Ansichten über Beziehungen zu unterschiedlichen Ansichten darüber führen, wie man die Liebe betrachtet. Die zwei Dimensionen, die in diesem Zusammenhang überprüft wurden, waren der Kollektivismus und der Individualismus. Der Kern der Hypothese war, dass es um den Aspekt einer Hierarchie von Prioritäten gibt, wenn man Ziele, Bedürfnisse und Bevorzugungen zwischen sich selbst und den anderen balanciert. Nimmt man in diesen Angelegenheiten dabei zuerst Rücksicht auf sich selbst oder auf die anderen?

Basierend auf Beweise dafür kamen sie 1993 zur Annahme, dass auf dem gesellschaftlichen Niveau eine auf romantische Liebe basierte Heirat dort betont wird, wo Individualismus vorherrscht. Dazu fanden Levine (1995) et al. den Befund, dass das Verliebtsein als Voraussetzung für die Heirat in westlichen Kulturen betont wird.

Doch bei der Definition dieses Selbstbildes scheiden sich die Geister. Waterman (1981 und 1984) sieht es als Wahlfreiheit, Respekt der Integrität der anderen und als Möglichkeit sein eigenes Potenzial zu entfalten. Es gibt auch eine Gegenposition, die der Autonomie und der Selbstkontrolle. Dabei ist man so selbst-effizient wie möglich und betrachtet die Abhängigkeit der anderen von einem und die eigene Abhängigkeit von anderen ambivalent, wie Sampson (1977) sagte. Er bezeichnet dies als unabhängigen Individualismus. Bellah (1985) und seine Kollegen meinten dazu, dass die rivalisierende Einflüsse – Freiheit und das Bedürfnis einen Partner haben zu wollen – Probleme für die Entwicklung der Intimität bereiten. Hier ist die Liebe Selbstentdeckung und Selbstausdruck.

Dies wurde von Dion und Dion (1993) auch anhand der Beziehung zwischen diesem Selbstbild und der Qualität der Liebe für den Partner so bestätigt. Dies trifft auf die eigenen Annahmen über die Natur der Liebe und die Natur der Heirat auch zu. Sie fanden eine Korrelation zum unabhängigen Individualismus, denn je stärker dies betont wird, umso weniger wahrscheinlich ist es, dass einer einmal verliebt war. Diejenigen, die es waren, berichteten von einer negativen Erfahrung der Liebe und der Liebe zum Partner. Sie wurde als weniger tief, zärtlich und lohnend beschrieben. Auch die physische Attraktivität korrelierte dazu negativ und zu den Aspekten der Fürsorge, des Bedürfnisses und des Vertrauens nach der Messung Rubins (1970) mit der Liebesskala. Die Qualität der Liebe ist demnach negativ.

In einer zweiten Untersuchung (1993) wurden die Einstellungen zur Heirat und Scheidung inkludiert. Die Einstellungen fielen nach den oben bestätigten Annahmen negativ aus und man fand den Wunsch nach einer späteren Heirat. Außerdem wurde in einer dritten Untersuchung (2005) festgestellt, dass man weniger glücklich war, weniger zufrieden mit Beruf und Familie. Außerdem wurde ein niedrigeres Niveau des Erfolgs in der Familie wahrgenommen und eine größere Wahrscheinlichkeit einer Scheidung festgestellt.

Im Kollektivismus sollte in Folge dessen das Gegenteil zutreffen. Dementsprechend geringer ist die Intensität des affektiven Einflusses auf den Partner. Der Affekt ist im Gesamten auf den Familienverband zu dem er auch dazugehört verteilt.

In einer Studie fanden Dion und Dion 1993 und 2005 diesen Kernaspekt, die Zugehörigkeit, und damit den Zusammenhang zwischen Kollektivismus und der Liebe der Natur. Sie betont andere Aspekte wie Fürsorge und weniger die Selbstentdeckung und intensive Affekte wie im Individualismus. So ist die Liebe eine Art Freundschaft, eine pragmatische Sorge und altruistisch. In einer anderen Studie (ebenfalls Dion und Dion, 1993) fand man heraus, dass Frauen mit einem asiatischen Hintergrund einen mehr altruistischen Stil der Liebe betonten als britische Frauen. Das heißt, dass die Interessen des Partners den eigenen vorangestellt werden. Deshalb bietet der Kollektivismus ein ganzes Fürsorgenetzwerk enger Beziehungen und so ist das Band zwischen einem selbst und dem Partner ein Teil der familiären Verbindung wie oben erwähnt.

Aus den beiden Selbstbildern folgt sowohl ein Atomismus mit dem Individuum allein im Zentrum und umgeben von anderen als auch asiatische Konzepte mit dem Individuum im Familiennetzwerk. Aus ersterem folgt die Wichtigkeit, zwischen sich selbst und dem anderen als isolierte Einheiten eine Brücke zu bauen. Das Gefühl der Isolation und der Ungebundenheit muss gebrochen werden. Eine Bindung und Beziehung aufzubauen ist daher sehr komplex und schwierig. In diesem Sinne sind verbale Äußerungen und Selbstbestätigung wichtig. Das heißt, über die Bedürfnisse zu reden, sich verstanden zu fühlen und vom jeweils anderen Worte wie „Ich liebe dich“ zu hören unterstützt

den Aufbau.

Das zweite Konzept bedingt eine ganz andere Dynamik um die Natur der Liebe dort zu verstehen. Da liegt die Betonung weniger auf gegenseitige Ausdrücke der Bedürfnisse und Präferenzen um Beziehungen zu formen und zu erhalten. Wichtiger ist das Verhalten (helfen, unterstützen), das die Verbindung anerkennt und unterstützt.

Dabei nimmt man sowieso an, dass es sie gibt. Ein „Ich liebe dich“ ist überflüssig, der Partner reagiert mit einem genervt sein und Frustration, weil diese explizite Äußerung als unwichtig angesehen wird. Dies fand Iwao (1993) heraus, der über die familiären Beziehungen in der japanische Gesellschaft schrieb.

All dies zeigt die Betonung der Wichtigkeit von sozialen und kulturellen Kontexten und den mit ihnen zusammenhängenden Annahmen über die Beziehung zwischen einem selbst und den anderen. So tragen beispielsweise die beiden Selbstbilder zum Verständnis der Liebe in der Psychologie bei, so wie zu den Prozessen und Ereignissen in einer Beziehung.

20. Schlusswort

Partnerschaftliche Liebe ist eine Form der Begegnung, die ausschließlich im Erwachsenenalter stattfindet. Theorien über die Liebe, sind in ihrer Anwendung oftmals auf den Bereich der Paartherapie reduziert, um Menschen zu helfen, erfüllende Partnerschaften zu führen oder unbefriedigende Bindungen zu beenden. Die Zusammenführung dieser Erkenntnisse, führt zu der Frage, inwiefern die Liebe sozialisatorische Wirkung hat. Zur Aufarbeitung dieses Problem wurden einerseits Theorien über das Wesen der Liebe, gesellschaftliche Aspekte und Liebestile, und andererseits persönlichkeits-theoretische, entwicklungspsychologische, sozialpsychologische Positionen sowie Gesichtspunkte der Lebensereignisforschung zusammengetragen, um einen Rahmen für die Einbettung der empirischen Befunde zu schaffen.

21. Literaturverzeichnis

Hauptliteratur:

Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93, 119-135.

Sternberg, R. J. & Weis, K. (2006). *The New Psychology of Love*. Yale University Press. New Haven. London.:

Hendrick, C. & Hendrick, S. S. (2006). Styles of Romantic Love. pp 149-170.

Sternberg, R. J.(2006). A Duplex Theory of Love. pp 184-199.

Dion, K. K. & Dion, K. L. (2006). Individualism, Collectivism, and the Psychology of Love. pp 298-312.

Zusatzliteratur:

Barnes, M. L. & Sternberg, R. J. (1997). A hierarchical model of love. In R. J. Sternberg & Hojjat, M. (eds.). *Satisfaction in Close Relationships*. New York: Guilford Press.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A. & Tipton, S. M. (1985). *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. Berkeley: University of California Press.

Bem, D.J. (1972). Self-perception theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1-62.

Berscheid, E. & Walster, E. (1978). *Interpersonal Attraction*, 2nd ed. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Berscheid, E. (1983). Emotion. In Kelly, H.H. et al. (Eds.). *Close Relationships*. New York: Freeman, 110-168.

Byrne, D. (1971). *The Attraction Paradigm*. New York: Academic Press.

Cho, W. & Cross, S. E. (1995). Taiwanese love styles and their association with self-esteem and relationship quality. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 121, 283-309.

Contreras, R., Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (1996). Perspectives on marital love and satisfaction in Mexican American and Anglo-American couples. *Journal of Counseling and Development*, 74, 408-415.

Costa, P. T., Jr. & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Odessa, Fla.: Psychological

Assessment Resources.

- Dion, K. L. & Dion, K. K. (1988). Romantic love: Individual and cultural perspectives. In Sternberg, R. J. & Barnes, M. (eds.), *The Psychology of Love*, 264-289. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- Dion, K. L. & Dion, K. K. (1991). Psychological individualism and romantic love. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 6, 17-33.
- Dion, K. L. & Dion, K. K. (1993). Individualistic and collectivistic perspectives on gender and the cultural context of love and intimacy. *Journal of Social Issues*, 49, 53-69.
- Dion, K. L. & Dion, K. K. (1993a). Gender and ethnocultural comparisons in styles of love. *Psychology of Women Quarterly*, 17, 463 - 473.
- Dion, K. L. & Dion, K. K. (1993b). Individualism-collectivism and romantic love. Symposium paper presented at the annual convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Dion, K. L. & Dion, K. K. (2005). Culture and relationships: The downside of self-contained individualism. In Sorrentino, R. M., Cohen, D., Olson, J. M. & Zanna, M. (eds.). *Culture and Social Behaviour: The Ontario Symposium*, 10, 77-94. Mahwah, N. J.: Erlbaum.
- Fisher, H. E. (2000). Lust, attraction, attachment: Biology and evolution of three primary emotions systems for mating, reproduction, and parenting. *Journal of Sex Education and Therapy*, 25, 96-104.
- Gottman, J. (1994). *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Simon and Schuster.
- Grote, N. K. & Frieze, L. H. (1994). The measurement of friendship-based love in intimate relationships. *Personal Relationships*, 1, 275-300.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R.J. Sternberg and M. L. Barnes (eds.), *The Psychology of Love*, 191-217. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hecht, M. L., Marston, P. J. & Larkey, L. K. (1994). Love ways and relationship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 25-43.
- Hendrick, C. & Hendrick, S. S. (2003a). Love. In J. J. Ponzetti, Jr., et al. (eds.), *International Encyclopedia of Marriage and Family*, 2nd ed., 3, 1059-1065. New York: Macmillan Reference USA.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. Beverly Hills, Calif.: Sage.

- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviours, Institutions and Organizations Across Nations*, 2nd ed. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Hui, C. H., and Triandis H. C. (1986). Individualism-collectivism. A study of cross-cultural researchers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17, 222-248.
- Hui, C. H. (1988). Measurement of individualism-collectivism. *Journal for Research in Personality*, 22, 17-36.
- Inman-Amos, J., Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (1994). Love attitudes: Similarities between parents and between parents and children. *Family Relations*, 43, 456-461.
- Iwao, S. (1993). *The Japanese Woman: Traditional Image and Changing Reality*. New York: Free Press.
- Jankowiak, W. R. & Fischer, E. F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology*, 31, 149-155.
- Lasswell, M. & Lobsenz, N. M. (1980). *Styles of Loving: Why You Love the Way You Do*. Garden City, N. Y.: Doubleday.
- Lasswell, T. E. & Lasswell, M. E. (1976). I love you but I'm not in love with you. *Journal of Marriage and Family Counseling*, 38, 211-224.
- Lee, J. A. (1973). *The Colours of Love: An Exporation of the Ways of Loving*. Toronto: New Press.
- Levine, R., Sato, S., Hashimoto, T. & Verma, J. (1995). Love and marriage in eleven cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26, 554-571.
- Livingston, K. R. (1980). Love as a process of reducing uncertainty. In K. S. Pope (Ed.), *On love and loving* (pp.133-151). San Francisco: Jossey-Bass.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (1998). Communication, love, and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 755-773.
- Morrow, G. D., Clark, E. M. & Brock, K. F. (1995). Individual and partner love styles: Implications for the quality of romantic involvements. *Journal of Social and Personal Relationship*, 12, 363-387.
- Murstein, B. I., Merighi, J. R. & Vyse, S. A. (1991). Love styles in the United States and France: A cross-cultural comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 37-46.
- Oyserman, D., Coon H. M. & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128, 3-72.
- Peele, S. & Brodsky, A. (1976). *Love and addiction*. New York: New American Library.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16,

265-273.

- Sampson, E. E. (1977). Psychology and the American ideal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 767-782.
- Shaver, P. R., Morgan, H. J. & Wu, S. (1996). Is love a „basic“ emotion? *Personal Relationships*, 3, 81-96.
- Sokolski, D. M. & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26, 39-49.
- Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Sprecher, S., Aron, A., Hatfield, E., Cortese, A., Potapova, E. & Levitskaya, A. (1994). Love: American style, Russian style, and Japanese style. *Personal Relationships*, 1, 349-369.
- Sternberg, R. J. & Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 312-329.
- Sternberg, R.J., & Barnes, M. (1985). Real and ideal others in romantic relationships: Is four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1586-1608.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sternberg, R. J. (1996). Love stories. *Personal Relationships*, 3, 59-79.
- Sternberg, R. J. (1998). *Love Is a Story*. New York: Oxford University Press.
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Waterman, A. S. (1981). Individualism and interdependence. *American Psychologist*, 36, 762-773.
- White, J. K., Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and Individual Differences*, 37, 1519-1530.