

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Bindung und interpersonelle Emotionsregulation in
romantischen Beziehungen:
Der Einfluss des Bindungsstils auf die Emotionsregulation durch
den/die Partner*in

verfasst von | submitted by

Dott.ssa Martine Veronesi

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

Wien | Vienna, 2025

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

Betreut von | Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck

Danksagung

Mein erster Dank gilt meinen Eltern. Vielen Dank für Eure bedingungslose Unterstützung und Euer Vertrauen in mich, Ihr habt mein Studium erst möglich gemacht. Grazie mille per il vostro sostegno incondizionato e la vostra fiducia in me. Siete voi ad aver reso possibile il mio studio.

Ein herzlicher Dank geht an Prof. Dr. Werneck für Ihr Verständnis, Ihr rasches Antworten und dafür, dass Sie es mir ermöglicht haben, diese Arbeit in meinem eigenen Tempo zu schreiben.

Vielen Dank Ari, dafür, dass Du Dir in Deinem hektischen Alltag immer Zeit nimmst, um mir einen Rat zu geben, und dafür, dass Du mich so gut kennst, dass Du immer weißt, was ich hören muss.

Danke Tobias, dafür, dass Du dir stets die Mühe gemacht hast, mein statistisches und psychologisches Gebrabbel zu verstehen und mir zu helfen. Vor allem aber danke dafür, dass Du meine Stütze, mein Zufluchtsort und mein Partner bist.

Liebe Eva, vielen Dank für Dein offenes Ohr zu jeder Stunde des Tages, Deine Zeit und Deine Ratschläge, die mich in diesen drei Jahren begleitet haben. Ohne Dich hätte ich diese Arbeit nicht hinbekommen.

Schließlich möchte ich noch allen Teilnehmer*innen meiner Studie danken. Danke dafür, dass Ihr sie weitergeleitet und Eure Bekannten damit genervt habt.

Danke!

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
1. Theoretischer Hintergrund	2
1.1 Interpersonelle Emotionsregulation in der Fachliteratur.....	2
1.2 Modell von Zaki und Williams	3
1.3 IER- Strategien nach Hofmann, Carpenter und Curtiss	4
1.4 Das Konzept der Bindung und frühkindliche Bindung.....	4
1.5 Bindung im Kontext von romantischen Beziehungen im Erwachsenenalter.....	6
1.6 Bindungsbezogene Strategien zur Stressbewältigung.....	8
1.6.1 Sicherheitsbasierte Strategien	8
1.6.2 Hyperaktivierende Strategien.....	9
1.6.3 Deaktivierende Strategien	10
2. Herleitung der Fragestellung	11
2.1 Studienlage zum Zusammenhang zwischen Bindung und IER	11
2.2 Fragestellung 1 - Wie beeinflusst ein ängstlicher Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?	13
2.3 Fragestellung 2 - Wie beeinflusst ein vermeidender Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?	15
2.4 Fragestellung 3 - Profitieren Individuen mit einer sichereren Bindung mehr von interpersoneller Emotionsregulation durch den/die Partner*in als Individuen mit einer unsichereren Bindung?	17
3. Methode.....	18
3.1 Untersuchungsdesign	18
3.2 Teilnahmekriterien	19
3.3 Stichprobenbeschreibung	19
3.4 Gemessene Variablen	21

3.4.1 Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire – Deutsche Version.....	21
3.4.2 Experiences in Close Relationships Scale – German 10-item short form (ECR-G-10).....	22
3.5 Statistisches Vorgehen.....	23
3.5.1 Datenaufbereitung	23
3.5.2 Inferenzstatistische Analysen zur Hypothesenprüfung	24
3.5.3 Explorative Analyse	26
4. Ergebnisse	26
4.1 Deskriptive Statistiken	26
4.2 Fragestellung 1 - Wie beeinflusst ein ängstlicher Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?	27
4.3 Fragestellung 2 - Wie beeinflusst ein vermeidender Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?	29
4.4 Fragestellung 3 - Profitieren Individuen mit einer sichereren Bindung mehr von interpersoneller Emotionsregulation durch den/die Partner*in als Individuen mit einer unsichereren Bindung?	31
4.5 Explorative Analyse	35
5. Diskussion	35
5.1 Interpretation der Ergebnisse	35
5.1.1 Fragestellung 1 – Wie beeinflusst ein ängstlicher Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?	36
5.1.2 Fragestellung 2 – Wie beeinflusst ein vermeidender Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?	38
5.1.3 Fragestellung 3 – Profitieren Individuen mit einer sichereren Bindung mehr von interpersoneller Emotionsregulation durch den/die Partner*in als Individuen mit einer unsichereren Bindung?	40

5.1.4 Explorative Analyse	42
5.2 Limitationen	43
5.3 Ausblick und abschließendes Fazit	44
6. Literaturverzeichnis.....	47
7. Abbildungsverzeichnis	54
8. Tabellenverzeichnis	54
9. Abkürzungsverzeichnis.....	55
Anhang A	56
Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire – Deutsche Version (IERQ).....	56
Anhang B	58
Experiences in Close Relationships Scale – German 10-item short form (ECR-G-10)	
.....	58
Anhang C	59
Abstract Deutsch	59
Abstract Englisch	60

Einleitung

Das Konzept der interpersonellen Emotionsregulation (IER) wird in der psychologischen Forschung in unterschiedlichen Auslegungen bereits seit Jahrzehnten untersucht, doch erst in den letzten Jahren sind vermehrt konkrete Modelle und Konzeptualisierungen dazu entstanden (Hofmann, 2014; Niven et al., 2009; Zaki & Williams, 2013). In der aktuellen Forschung versteht man unter dem Begriff interpersonelle Emotionsregulation den Umgang mit Emotionen durch die Hilfe einer anderen Person (Zaki & Williams, 2013). Der Fragebogen Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) von Hofmann et al. (2016) stellt dabei eines der ersten Messinstrumente zur Erfassung konkreter Strategien zur interpersonellen Emotionsregulation dar. Solche Instrumente haben die Möglichkeit eröffnet, IER-Strategien in verschiedenen Kontexten und in Verbindung mit anderen Konstrukten zu untersuchen. Ein solches Konstrukt ist das der Bindung (Altan-Atalay, 2019; Gökdağ, 2021; Messina, Calvo & Grecucci, 2023; Messina, Maniglio & Spataro, 2023); die Bindungstheorie ist eng mit dem Konzept der Emotionsregulation verbunden, zahlreiche Studien beschreiben ihren Einfluss auf die Regulation von Affekten und den Umgang mit Stresssituationen (z.B. Hofmann et al., 2016; Schore & Schore, 2008; Shaver & Mikulincer, 2008; Simpson & Rholes, 2012). In dieser empirischen Studie soll erstmals der Einfluss der Bindung auf die Anwendung von interpersonellen Emotionsregulationsstrategien nach Hofmann et al. (2016) im Partnerschaftskontext untersucht werden. Der/die Partner*in stellt oftmals eine zentrale Bindungsperson im Erwachsenenalter dar und bietet soziale Unterstützung in Stresssituationen (Simpson & Rholes, 2012), woraus sich die Relevanz des Partnerschaftskontexts in der Erforschung des Zusammenhangs zwischen Bindungsstil und IER ergibt.

Im ersten Kapitel soll zunächst der theoretische Hintergrund der Studie geschildert werden; es wird auf die Konzeptualisierung von IER in der jüngsten Forschung eingegangen, sowie auf die Grundlagen der Bindungsforschung mit einem Schwerpunkt auf Bindung im Kontext von romantischen Beziehungen im Erwachsenenalter und auf bindungsbezogenen Strategien zur Stressbewältigung und Emotionsregulation. In einem weiteren Abschnitt werden Fragestellungen und Hypothesen vorgestellt. Im Anschluss wird der empirische Teil der Studie präsentiert; es werden das methodische Vorgehen erklärt und die Ergebnisse dargestellt. Letztlich folgt eine Diskussion der Ergebnisse, es werden außerdem Limitationen thematisiert und Implikationen der Ergebnisse für zukünftige Forschung aufgezeigt.

1. Theoretischer Hintergrund

1.1 Interpersonelle Emotionsregulation in der Fachliteratur

Emotionsregulation ist seit jeher ein prominentes Forschungsgebiet in der Psychologie. Ihre Relevanz zeigt sich in unterschiedlichen Forschungsbereichen, von der Entwicklungspsychologie zur Klinischen Psychologie, von der Sozialpsychologie zur Gesundheitspsychologie (vgl. Barthel et al., 2018; Biggs et al., 2017; Dixon-Gordon et al., 2018; Gross, 2002; Hofmann, 2014; Petrova & Gross, 2023; Schore & Schore, 2008). Bisher hat sich der Großteil der Forschung mit Affektregulation auf intrapersoneller Ebene befasst (Dixon-Gordon et al., 2018; Gross, 2002; Hofmann et al., 2016; Petrova & Gross, 2023). Erst in den letzten Jahren wurde das Konzept der interpersonellen Emotionsregulation (IER) stärker in den Fokus der Forschung gerückt (z.B. Dixon-Gordon et al., 2018; George-Levi et al., 2022; Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2017; Liu et al., 2021; Petrova & Gross, 2023; Tran et al., 2024). Da Emotionsregulation häufig innerhalb einer sozialen Interaktion stattfindet, wird bei Forschung zu IER auch der Einfluss berücksichtigt, den der soziale Kontext auf den Regulationsvorgang ausübt (Zaki & Williams, 2013). Wichtig dabei ist die Unterscheidung von ähnlichen Konstrukten, welche zum Teil auch mit IER verknüpft sind, wie z.B. soziale Unterstützung (Hofmann et al. 2016). Im Gegensatz zu anderen Begriffen bezieht sich interpersonelle Emotionsregulation jedoch ausschließlich auf den Prozess der Affektmodifikation einer Person (Hofmann et al., 2016; Niven et al., 2012), welcher bewusst oder unbewusst durch eine andere Person eingeleitet wird. Unter dem Begriff soziale Unterstützung beispielsweise wird dagegen der Austausch von Ressourcen zu Gunsten des/der Empfängers*in verstanden (Hofmann et al., 2016). Der Begriff interpersonelle Emotionsregulation kann sowohl die Regulation der eigenen Emotionen durch eine andere Person bezeichnen (Hofmann et al., 2016; Zaki & Williams, 2013), wie auch die Regulation der Emotionen einer anderen Person (Niven et al., 2009; Zaki & Williams, 2013). In der jüngeren Literatur wurden diese Prozesse, einzeln oder zusammen betrachtet, von verschiedenen Autor*innen aufgegriffen und unterschiedlich konzeptualisiert (z.B. Beckes & Coan, 2011; Butler & Randall, 2013; Niven et al., 2009; Zaki & Williams, 2013).

So beschreiben Niven et al. (2009) eine kontrollierte interpersonelle Affektregulation, unter der sie die absichtsvolle Regulierung des Affekts einer anderen Person verstehen. Butler und Randall (2013) sprechen hingegen von einer automatischen Koregulation – vorwiegend in Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Dyaden –, bei der sich die Partner*innen gegenseitig beeinflussen, sodass ihre Emotionen in einem aufeinander abgestimmten Muster fluktuieren und beide

in einem stabilen und koordinierten emotionalen Zustand verbleiben. In ihrer *Social Baseline Theory* schlagen Beckes und Coan (2011) ebenfalls einen automatisierten Prozess vor, in dem ein Individuum durch die Nähe zu einem sozialen Umfeld eine geringere affektive Aktivierung infolge eines bedrohlichen Signals hat, was dazu führt, dass eine emotionale Reaktion auf das Signal überflüssig wird und ausfällt.

Es ist demnach ersichtlich, dass die Literatur zur Emotionsregulation auf interpersoneller Ebene ein breites Spektrum an Definitionen und Konzeptualisierungen umfasst, welche häufig verwandte, aber nicht idente Konstrukte erfassen (Beckes & Coan, 2011; Butler & Randall, 2013; Niven et al., 2009; Zaki & Williams, 2013). So beziehen sich verschiedene Autor*innen auf bewusste wie unbewusste Regulation, den Einfluss auf den Affekt einer anderen Person oder den eigenen, wie aber auch auf eine gegenseitige Regulation.

1.2 Modell von Zaki und Williams

Ein rezent es Modell, das in den letzten Jahren besonderen Anklang in der Forschung gefunden hat und in späteren Arbeiten öfters zitiert wird (z.B. Barthel et al., 2018; Dixon-Gordon et al., 2018; Gökdağ, 2021; Hofmann, 2014; Hofmann et al., 2016), ist das von Zaki und Williams (2013). Ein Ziel der Autoren war es, ein Modell zu erstellen, das frühere Modelle integrieren könne. In ihrem Modell betrachten die Autoren IER als bewussten Vorgang. Dabei unterscheiden sie zwischen *intrinsischer* und *extrinsischer* Regulation. Intrinsische Regulation liegt vor, wenn ein Individuum seine Emotionen durch eine andere Person reguliert. Extrinsische Regulation bezeichnet den gegenteiligen Prozess, bei welchem ein Individuum den Affekt eines anderen reguliert. Zusätzlich differenzieren sie zwischen *reaktions-abhängigen* und *reaktions-unabhängigen* Prozessen: Reaktions-abhängig bedeutet, dass das Gelingen der Emotionsregulation von der Reaktion der anderen Person abhängig ist. So lässt das Suchen von Trost bei einer anderen Person einen nur besser fühlen, wenn diese Person auch mitfühlend reagiert. Bei reaktions-unabhängigen Prozessen wird das Gelingen der Emotionsregulation dagegen nicht von der Reaktion des Gegenübers beeinflusst. Ein solcher Prozess tritt beispielsweise ein, wenn man sich über etwas ärgert und im Gespräch mit einer anderen Person diesem Ärger Luft lassen kann, was an sich bereits bewirkt, dass man sich abreagiert. Sowohl intrinsische als auch extrinsische Emotionsregulation kann entweder reaktions-abhängig oder -unabhängig sein.

1.3 IER- Strategien nach Hofmann, Carpenter und Curtiss

In einem weiteren wichtigen Schritt für die Forschung konzipierten Hofmann et al. (2016) vier Faktoren, die unterschiedliche Strategien zur interpersonellen Emotionsregulation beschreiben. Diese wurden empirisch abgeleitet und beschreiben die *unbewusste Regulation der eigenen Affekte durch andere Personen*. In einer Interpretation nach Zaki und Williams (2013) würden diese Strategien einer intrinsischen Emotionsregulation entsprechen, mit dem Unterschied, dass Hofmann et al. (2016) von einem unbewussten Vorgang sprechen, anstatt von einem bewussten und aktiven wie Zaki und Williams (2013). Ebenso vereinen alle vier Faktoren sowohl reaktions-abhängige wie auch reaktions-unabhängige Strategien. Die Autoren unterscheiden zwischen den Faktoren *Steigerung positiven Affekts* (SPA), *Perspektive übernehmen* (PÜ), *Beruhigen und Trösten* (BUT) und *Andere als Modell* (AAM) (Hofmann et al., 2016; Pruessner et al., 2020). Die Faktoren beschreiben einerseits das Verstärken von *positiven* Gefühlen durch das Aufsuchen von Gesellschaft anderer (SPA). Andererseits beschreiben sie die Linderung *negativer* Gefühle, indem man auf andere zugeht, um Bestätigung darüber zu erhalten, dass die Situation schlimmer sein könnte und man sich keine Sorgen machen müsse (PÜ), um Zuwendung und Mitgefühl zu bekommen (BUT) und letztlich, um von anderen zu erfahren, wie sie in einer ähnlichen Situation oder mit ähnlichen Gefühlen umgehen würden oder umgegangen sind (AAM; Altan-Atalay, 2019; Pruessner et al., 2020).

Wichtig anzumerken ist, dass diese Strategien nicht prinzipiell als adaptive oder nicht adaptive Strategien konzipiert wurden (Hofmann et al., 2016). Obwohl verschiedene Autor*innen auf einen möglichen Zusammenhang zwischen IER und psychischen Erkrankungen hinweisen (Dixon-Gordon et al., 2018; Hofmann, 2014; Messina, Maniglio, & Spataro, 2023), argumentiert Hofmann (2014), dass die Maladaptivität von IER weniger mit der Art der Strategie zusammenhängt, als damit, dass durch den exzessiven Verlass auf Emotionsregulation durch andere Menschen problematische Verhaltensweisen aufrechterhalten werden, wie z.B. vermeidende Bewältigungsstrategien bei Angststörungen.

1.4 Das Konzept der Bindung und frühkindliche Bindung

Der Grundbaustein für das umfangreiche Forschungsgebiet der Bindung wurde vor über achtzig Jahren von John Bowlby gelegt (Hazan & Shaver 1994). Unter dem Begriff Bindung wird eine spezifische Art von Verbindung verstanden, die eine Person zu einer anderen Person – die Bindungsperson – aufbaut (Salter Ainsworth, 1969). Diese Bindung ist dauerhaft und

selektiv, was bedeutet, dass es nur einige spezifische Personen im Laufe des Lebens gibt, zu denen eine solche Bindung aufgebaut wird. Die Bindungsperson stellt dabei idealerweise eine sichere Basis da, welche Fürsorge und Sicherheit bietet, v.a. in Stresssituationen (Bowlby, 1982). In solchen Situationen wird das Bindungssystem aktiviert und das Individuum braucht die Fürsorge der Bindungsperson, um wieder in einen Zustand der Sicherheit zu gelangen (Ainsworth & Bowlby, 1991; Bowlby, 1982). Damit erfüllt die Bindungsperson ein fundamentales menschliches Bedürfnis, das nach Sicherheit (Bowlby, 1982; Hazan & Shaver, 1994). Die Bindung motiviert das Individuum dazu, Nähe zur Bindungsperson aufrecht zu erhalten, ein Verhalten, das Bowlby *Bindungsverhalten* nennt (Bowlby, 1982). Die frühe Forschung in diesem Bereich hat sich v.a. auf die frühkindliche Bindung zwischen Kind und Mutter konzentriert (Hazan & Shaver, 1987), der primären Bezugsperson in der traditionellen Forschung. Von außerordentlicher Relevanz war dabei die Forschung von Mary Ainsworth, welche sowohl längsschnittliche Beobachtungen der Interaktionen zwischen Kind und Bindungsperson in natürlichem Setting durchführte wie auch strukturierte Beobachtungen im Labor (Ainsworth, 1985; Ainsworth & Bowlby, 1991). Ihre Forschung brachte Ainsworth dazu, drei verschiedene Bindungsmuster zu identifizieren, die durch spezifische Fürsorgeverhaltensweisen der Bindungsperson determiniert werden (Ainsworth, 1985).

Eine *sichere Bindung* ermöglicht es dem Kind, die Bindungsperson als empfänglich wahrzunehmen; sie reagiert konstant auf die Bedürfnisse des Kindes und bietet ihm so Sicherheit, die es ihm ermöglicht, seine Umgebung beruhigt zu erkunden – Ainsworth nennt dies *Exploration*. In Stresssituationen oder kurzen, alltäglichen Trennungssituationen weiß das Kind, dass die Bindungsperson dennoch präsent ist und es angemessen beruhigen kann, falls dies benötigt wird. Diese Art der Bindung resultiert daraus, dass die Bindungsperson in der Vergangenheit auf konsistente Weise angemessen und prompt auf die Signale des Kindes, wie Weinen oder die Suche nach körperlicher Nähe, reagiert hat.

Kinder, die *ängstlich/ambivalent* gebunden sind, haben dagegen Erfahrungen mit einer Bindungsperson gemacht, die inkonsistent bezüglich der Angemessenheit und Promptheit ihrer Reaktionen auf die Signale des Kindes war. Eine solche Bindungsperson neigt dazu, zu sehr zu interferieren oder Nähe anzubieten, wenn das Kind nicht danach sucht, dafür aber zu wenig Aufmerksamkeit zu schenken, wenn das Kind diese benötigt. In manchen Situationen zeigt die Bindungsperson dagegen positive und angemessene Reaktionen. Dieses inkonsistente Verhalten führt dazu, dass das Kind sich der Empfänglichkeit und der Präsenz der Bindungsperson nicht sicher sein kann. Auch kurze Trennungen versetzen das Kind daher in einen Zustand

starken Stresses. In fremden Umgebungen versucht es, die körperliche Nähe zur Bindungsperson zu bewahren, da es die Trennung fürchtet.

Das dritte Pattern nennt Ainsworth das *ängstlich/vermeidende* Bindungspattern. Kinder mit ängstlich/vermeidender Bindung haben meist eine Bindungsperson, die häufig irritiert oder ärgerlich reagiert und den Körperkontakt zum Kind nicht zu wollen scheint, weshalb sie auch weniger Zuneigung zeigt. Wenn diese Kinder intensiven Stresssituationen ausgesetzt sind, reagieren sie auf eine sehr defensive Weise und tendieren dazu, die Bindungsperson zu vermeiden, statt körperlichen Kontakt und Trost zu suchen. Dies kommt davon, dass sie gelernt haben, die Bindungsperson als zurückweisend zu sehen. Statt ihr Bedürfnis nach Nähe also offen zu zeigen, suchen solche Kinder in einem Versuch der Selbstregulation Ablenkung, da sie die Zurückweisung fürchten, und verstecken dabei ihren Ärger. Im Vergleich zum ersten Bindungspattern spricht man bei den anderen zwei von einer *unsicheren* Bindung.

Später wurde von der Psychologin Mary Main eine vierte Kategorie eingeführt, die *desorganisierte* Bindung (Hesse & Main, 2000). Davon sind meist Kinder betroffen, die Misshandlung in der Familie erlebt haben. Solche Kinder zeigen im Laborsetting Verhaltensweisen aus allen drei anderen Bindungspattern. Häufig handelt es sich dabei um widersprüchliches Verhalten, wie die Suche nach Nähe zur Bindungsperson und die anschließende Flucht vor ihr. Ebenso beobachtet werden stereotype und atypische Verhaltensweisen wie plötzliches Erstarren. In Fällen von desorganisierter Bindung entsteht die paradoxe Situation, in der die Bindungsperson sowohl sichere Basis wie auch Quelle der Angst für das Kind ist, was zum Zusammenbruch eines organisierten Verhaltens führt.

Wie zu Beginn des Absatzes erwähnt wurde, handelt es sich bei Bindung um eine dauerhafte Verbindung, und um eine Art von Beziehung, die man nur zu sehr spezifischen und wenigen Menschen entwickelt (Salter Ainsworth, 1969; Bowlby, 1982). Das Bindungsverhalten kann sich mit der Zeit ändern, doch die Bindung selbst bleibt konstant. Somit bleibt das Bindungssystem für das gesamte Leben relevant und kann, wie im nächsten Abschnitt ersichtlich werden wird, in Stresssituationen immer wieder aktiviert werden (Bowlby, 1982).

1.5 Bindung im Kontext von romantischen Beziehungen im Erwachsenenalter

Die erste Forschung zur Bindung hatte v.a. die frühkindliche Bindung zwischen Kind und Bindungspersonen, meist die Eltern, im Fokus (Hazan & Shaver, 1987). Und obwohl auch bereits Bowlby von der Relevanz der Bindung über die gesamte Lebensspanne und der Koexistenz mehrerer Bindungspersonen gesprochen hatte (Bowlby, 1982), waren Hazan und Shaver

(1987) die ersten, die Bindung im Kontext von Liebesbeziehungen zwischen Erwachsenen erforschten. Eine solche Bindung unterscheidet sich von kindlicher Bindung in mehrerlei Hinsichten (Hazan & Shaver, 1994). Zum einen ist Bindung zwischen Erwachsenen Partner*innen *reziprok*; beide Partner*innen sorgen füreinander. Des Weiteren lässt sich Bindung weniger an bemerkbaren, klaren Verhaltensweisen wie in der frühen Kindheit beobachten. Vielmehr spielt sich Bindung nun auf einer inneren, *repräsentativen* Ebene ab; der Gedanke an die Verfügbarkeit einer Bindungsperson und an die Sicherheit, die sie vermittelt, kann das Bindungssystem in belastenden Situationen wieder deaktivieren, ohne dass beobachtbare Verhaltensweisen auftreten. Dies bedeutet aber nicht, dass das Bedürfnis nach Trost und Fürsorge über körperliche Nähe vollkommen ausbleibt. Wenn die Situation zu belastend ist, kann es sein, dass die repräsentative Ebene nicht mehr ausreicht, und das Individuum sucht nach physischer Nähe zur Bindungsperson, um den Stress zu bewältigen (Mikulincer & Shaver, 2003).

Nach Hazan und Shaver (1994) besteht die Bindung zwischen Liebespartner*innen aus drei verhaltensbezogenen Systemen, die mit der Zeit integriert werden: Bindung, Fürsorge (auf Englisch „caregiving“) und sexuelle Paarung. Diese Systeme ermöglichen es erst, eine Bindung zu einem anderen Individuum zu formen und aufrechtzuerhalten; so kann jedes dieser Systeme die Suche nach physischer Nähe zu einer Person fördern, wenn diese das grundlegende Bedürfnis erfüllt, das dem jeweiligen System zugrunde liegt. Eine Person könnte beispielsweise Nähe zu jemandem suchen, der/die ihr Bedürfnis nach Sicherheit befriedigt, oder der/die als sexuell anziehend empfunden wird. Wie auch im Kindesalter ermöglicht dann physische Nähe über einen längeren Zeitraum hinweg die Formung einer Bindung. Wenn sich eine Bindung aufgebaut hat, sind die Faktoren, die sie erhalten, dann jedoch sehr ähnlich wie die in der kindlichen Bindung; so ist das Wichtigste, was eine Bindung im Erwachsenenalter laut Auffassung der Autor*innen erhält, dass die Partner*innen eine sichere Basis füreinander darstellen und das natürliche Bedürfnis nach Sicherheit und Zuwendung erfüllen.

Wie bei kindlicher Bindung lassen sich auch bezüglich der Bindung im Kontext einer erwachsenen, romantischen Beziehung unterschiedliche Pattern feststellen. Im Erwachsenenalter spricht man dabei meist von *Bindungsstil* (Mikulincer et al., 2003). Hazan und Shaver (1987, 1994) unterschieden dabei zu Beginn, ähnlich wie Ainsworth (1985), zwischen sicherer, ängstlich/ambivalenter und vermeidender Bindung. Mittlerweile geht man eher von einem zweidimensionalen Konstrukt aus (Shaver & Mikulincer, 2008); eine Dimension ist von ängstlichen Bindungsrepräsentationen geprägt, die zweite von vermeidenden. Individuen, bei denen beide Dimensionen niedrig ausgeprägt sind, besitzen eine sichere Bindung. Hazan und Shaver

(1987) gehen davon aus, dass vergangene Bindungserfahrungen aus der Kindheit die Art der Bindung zum/zur romantischen Partner*in beeinflussen können. Genauso können neue, positive Bindungserfahrungen interne Vorstellungen und Annahmen aus der Kindheit (z.B. über die Unzuverlässigkeit einer Bindungsperson) ändern und das Formen sicherer Bindungen ermöglichen. Im nächsten Unterkapitel wird näher darauf eingegangen, wie sich Individuen mit verschiedenen Bindungsstilen in ihren Vorstellungen über sich und die Bindungsperson, in der Deaktivierung des Bindungssystems und in ihrem Umgang mit Stresssituationen unterscheiden.

1.6 Bindungsbezogene Strategien zur Stressbewältigung

1.6.1 Sicherheitsbasierte Strategien

Im vorigen Abschnitt wurde beschrieben, wie Bindungspersonen eine sichere Basis für den/die Partner*in darstellen und das Bedürfnis nach Sicherheit und Zuwendung befriedigen (Hazan & Shaver, 1994). In normativen, sicheren Bindungen entwickelt sich damit auch ein Vertrauen in die Bindungsperson als solche und die Zuversicht darüber, dass sie sich einfühlsam und verfügbar zeigen wird, wenn dies gebraucht wird (Mikulincer & Shaver, 2003). Momentane, gelegentlich fehlende Verfügbarkeit kann toleriert und angenommen werden. Diese Gewissheit ermöglicht die Anwendung sogenannter *sicherheitsbasierter Strategien*. Diese Strategien haben die Überwindung von Stresssituationen und die Erhaltung von supportiven Beziehungen zum Ziel und sind adaptiv (Shaver & Mikulincer, 2008). Durch positive Erfahrungen mit der Bindungsperson lernt das Individuum, dass Stresssituationen überwunden werden können, da es darauf vertrauen kann, dass der/die Partner*in verfügbar sein wird, wenn Hilfe oder Trost benötigt wird. Diese Erfahrungen helfen dabei, Selbstwirksamkeit zu entwickeln und haben dem Individuum beigebracht, dass man Schwierigkeiten auch allein lösen und Kontrolle über belastende Situationen ausüben kann (Mikulincer & Shaver, 2003; Shaver & Mikulincer, 2002). Situationen, die von einem Individuum als bedrohlich oder stressig wahrgenommen werden, aktivieren auf unbewusster Ebene das Bindungssystem und damit verbundene kognitive Prozesse, wie Erinnerungen an bindungsrelevante Erfahrungen und mentale Repräsentationen von Bindungspersonen. Sicher gebundene Personen haben positive Erinnerungen und Repräsentationen, die in Stresssituationen dabei helfen, ein Gefühl der Sicherheit wiederzuerlangen (Mikulincer & Shaver, 2003). All diese Faktoren ermöglichen es dem Individuum, mit Stresssituationen rasch und effektiv umzugehen, indem es seine Gefühle

anerkennt, problemlösungsorientierte Strategien anwendet und sich bei Bedarf an die Bindungsperson wendet, um konstruktive Hilfe oder physische Nähe zu erhalten und die Stresssituation zu bewältigen (Mikulincer & Shaver, 2003; Simpson & Rholes, 2012; Waters et al., 1998). Sicher gebundene Personen fühlen sich mit Nähe, Intimität und gegenseitiger Abhängigkeit wohl, der/die Partner*in ist mit einem Gefühl der Zuneigung und des Vertrauens verbunden (Mikulincer & Shaver, 2003). Ebenso haben sicher gebundene Personen keine Schwierigkeiten damit, ihre Gefühle vor dem/der Partner*in offen zu zeigen und über sie zu sprechen.

Individuen mit unsicherer Bindung haben dagegen negative Erfahrungen mit ihrer Bindungsperson gemacht; diese war in Stresssituationen, in welchen das Bindungssystem aktiviert wurde, nicht verfügbar oder hat nicht sensibel auf den Wunsch nach Nähe und Unterstützung reagiert. In solchen Fällen hat das Individuum gelernt, dass die Aktivierung des Bindungssystems zu keiner effektiven Stressbewältigung führt, im Gegenteil, der empfundene Stress kann sich durch das Scheitern der Bindung als effektiver Umgang mit bedrohlichen Situationen noch erhöhen. In der Bindungstheorie werden zwei verschiedene Arten von Strategien beschrieben, die unsicher gebundene Individuen zur Stressbewältigung und zur Erhaltung von Sicherheit einsetzen.

1.6.2 Hyperaktivierende Strategien

Individuen mit ängstlicher Bindung haben Bindungspersonen erfahren, die in ihrer Verfügbarkeit und Sensibilität inkonsistent waren (Hazan & Shaver, 1994). Um die gewünschte Aufmerksamkeit und Fürsorge des/der Partners*in zu erhalten und so Sicherheit zu erlangen, wenden ängstlich gebundene Individuen daher sogenannte *hyperaktivierende Strategien* an (Cassidy & Kobak, 1988, zitiert in Mikulincer & Shaver, 2003; Mikulincer & Shaver, 2003). Dazu gehört, das Bindungssystem konstant aktiviert zu halten, was sich in Verhaltensweisen äußert, die auf die ständige Aufrechterhaltung von Nähe zur Bindungsperson abzielen, sowie das permanente Überwachen der Bindungsperson und ihres Verhaltens hinsichtlich möglicher Anzeichen von Missbilligung oder der Absicht, die Person zu verlassen (Mikulincer & Shaver, 2003). Personen mit ängstlicher Bindung tendieren dazu, negative Ereignisse als noch katastrophaler zu empfinden, als sie sind, und in alltäglichen Situationen eine Bedrohung zu sehen (Mikulincer et al., 2003), sowie vermehrt negative Gefühle zu empfinden und diese zu intensivieren (Gentzler et al., 2010; Mikulincer & Shaver, 2019). Sie wenden vorrangig emotionsorientierte Strategien zur Problemlösung an (Mikulincer & Shaver, 2003), wie Rumination (z.B. Burnette et al., 2009; Caldwell & Shaver., 2012; Garrison et al., 2014; Gentzler et al., 2010).

Da ängstlich gebundene Individuen zu einem niedrigen Selbstwertgefühl und einem negativen Selbstbild neigen (Goodall, 2015; Mikulincer et al., 2003; Mikulincer & Shaver, 2003), haben sie wenig Vertrauen darauf, Stresssituationen selbstständig bewältigen zu können (Mikulincer et al., 2003), folglich suchen sie übermäßig nach Hilfe und Zuwendung von der Bindungsperson (Mikulincer et al., 2003; Simpson & Rholes, 2012). Sie vertrauen jedoch nicht darauf, dass sich die Bindungsperson verfügbar zeigen wird und den Beistand leisten wird, den sie benötigen, was ihr Gefühl von Sicherheit noch zusätzlich verringern kann (Simpson & Rholes, 2012). Dennoch versuchen sie weiterhin, durch kontinuierliche und intensive Aufforderungen und kontrollierendes Verhalten die Aufmerksamkeit und Zuwendung zu erhalten, die sie benötigen (Mikulincer & Shaver, 2003). Über solch hyperaktivierende Strategien versuchen sie also, das Gefühl von Sicherheit, das die Bindung nicht liefert, zu erlangen (Hazan & Shaver, 1994; Simpson & Rholes, 2012). Diese Strategien und Verhaltensweisen können jedoch die Beziehungsqualität negativ beeinflussen; das Individuum begibt sich in eine Position der Abhängigkeit, in welcher es ständige Fürsorge vonseiten des/der Partners*in benötigt, jedoch nicht genug Ressourcen hat, um selbst Fürsorge zu geben (Mikulincer & Shaver, 2003, 2019).

1.6.3 Deaktivierende Strategien

Individuen mit vermeidendem Bindungsstil haben Erfahrungen mit Bindungspersonen gemacht, die ständig unverfügbar und wenig einfühlsam waren (Hazan & Shaver, 1994). Sie gehen mit diesen Erfahrungen in einer Weise um, die komplementär zu der von ängstlich gebundenen Personen ist. Wo Personen mit ängstlicher Bindung versuchen, um jeden Preis Nähe zur Bindungsperson zu erhalten, haben vermeidend gebundene Personen diese Versuche komplett eingestellt. Die Strategien, die sie stattdessen einsetzen, um ein Gefühl der Sicherheit zu erlangen, nennt man *deaktivierende Strategien* (Cassidy & Kobak, 1988, zitiert in Mikulincer & Shaver, 2003; Mikulincer & Shaver, 2003). Individuen mit vermeidender Bindung versuchen, das Bindungssystem deaktiviert zu halten, um nicht dem Stress ausgesetzt zu sein, der von der mangelnden Verfügbarkeit des/der Partners*in ausgelöst wird (Mikulincer & Shaver, 2003). Dennoch können auch vermeidend gebundene Personen Stress verspüren, wenn die Bindungsperson sich in Momenten der Not unverfügbar zeigt (Simpson & Rholes, 2012). Solche Erfahrungen führen zu einer negativen mentalen Repräsentation der Bindungsperson und im Gegensatz dazu zu einem positiven Selbstbild (Mikulincer & Shaver, 2003; Simpson & Rholes, 2012). Letzteres brauchen sie, um ein Gefühl von Kontrolle und Unabhängigkeit zu bewahren und nicht von Stress übermannt zu werden, weil sie nicht dazu in der Lage sind, bedrohliche

Situationen allein zu bewältigen (Mikulincer & Shaver, 2003). In außerordentlichen Stresssituationen kann der hohe Selbstwert, der sie schützen soll, jedoch zusammenbrechen und folglich zum Einsatz von emotionsfokussierten Strategien führen, die sonst eher typisch für ängstlich gebundene Individuen sind (Shaver & Mikulincer, 2008). Vermeidend gebundene Personen unterdrücken Gefühle und Gedanken, die das Bindungssystem aktivieren könnten (Shaver & Mikulincer, 2002). Folglich tendieren sie dazu, Konflikten innerhalb der Partnerschaft (Mikulincer & Shaver, 2003), wie auch den Bedürfnissen nach Nähe des/der Partners*in aus dem Weg zu gehen, um jeder Konfrontation mit bindungsrelevanten Themen und dem damit verbundenen Stress zu entfliehen. Sie vermeiden Nähe und Intimität zur Bindungsperson, in Stresssituationen unterlassen sie es, ihre Aufmerksamkeit auf die Bedrohung zu lenken und unterdrücken damit verbundene Gefühle und Gedanken (Mikulincer et al., 2003; Mikulincer & Shaver, 2003). Menschen mit vermeidender Bindung versuchen also, ein Gefühl von Sicherheit zu erlangen, indem sie das unterdrücken, was Stress in ihnen provoziert – die Bindung (vgl. Mikulincer & Shaver, 2003)

2. Herleitung der Fragestellung

2.1 Studienlage zum Zusammenhang zwischen Bindung und IER

Im ersten Kapitel wurden die Konzepte von interpersoneller Emotionsregulation und Bindung näher dargestellt. Obwohl es sich um zwei verschiedene Konstrukte handelt, setzen sie dennoch beide eine zwischenmenschliche Interaktion voraus, welche einen Einfluss auf die Regulation von Affekten und den Umgang mit ihnen hat (vgl. Shaver & Mikulincer, 2008; Zaki & Williams, 2013). Tatsächlich könnte man sagen, dass interpersonelle Emotionsregulation einen integralen Part des Bindungskonstrukts darstellt. Dies gilt insbesondere für die frühkindliche Entwicklung, während der die Emotionsregulation des Kindes über die Interaktion mit der Bezugsperson erfolgt (Butler & Randall, 2013; Hofmann, 2014; Schore & Schore, 2008; Zaki & Williams, 2013); die Bezugsperson deutet Affekte des Kindes über dessen nonverbale Expression und reguliert diese im besten Fall auf sensitive und passende Weise (Schore & Schore, 2008). Durch die neuronale Entwicklung und die Interaktionen mit der Bindungsperson kann sich das Kind mit der Zeit immer besser selbst regulieren. Genau genommen ermöglicht die konstante Interaktion mit der Bindungsperson die Entwicklung der neuronalen Strukturen, welche eine effektive Emotions- bzw. Selbstregulation erst möglich machen. Schore und Schore (2008) postulieren sogar, dass die Bindungstheorie als Emotionsregulationstheorie interpretiert

werden kann. Die Forschung zu Bindung im Erwachsenenalter zeigt zudem deutlich, dass die Bindung auch lang über die Kindheit hinaus ein relevanter Faktor für die Emotionsregulation bleibt (vgl. Shaver & Mikulincer, 2008; Simpson & Rhodes, 2012).

Mit der Weiterentwicklung der empirischen Evidenz und der Theorien zur interpersonellen Emotionsregulation können nun Zusammenhänge zwischen Bindung und IER neuartig erforscht werden. Das Modell mit den vier Arten von interpersonellen Regulationsstrategien von Hofmann et al. (2016) ermöglicht außerdem eine nähere Untersuchung davon, wie der Bindungsstil und die dazugehörenden mentalen Repräsentationen den Umgang mit IER prägen können.

Bisher gibt es nur wenige Studien, die den Bindungsstil im Zusammenhang mit den interpersonellen Emotionsregulationsstrategien von Hofmann et al. (2016) untersucht haben (Abasi et al., 2021; Altan-Atalay, 2019; Gökdağ, 2021; Gökdağ et al., 2019; Hofmann et al., 2016; Koç et al., 2019; Messina, Calvo & Grecucci, 2023; Messina, Maniglio & Spataro, 2023). Bei mehreren davon handelt es sich um Validierungsstudien zu Übersetzungen des IERQs in andere Sprachen (Abasi et al., 2021; Gökdağ et al., 2019; Koç et al., 2019), in welchen der Zusammenhang mit Bindungsstilen zur Untersuchung der konvergenten und diskriminanten Validität des IERQs analysiert wurde. Auch in der Validierungsstudie zum originalen Fragebogen wurde der Zusammenhang zwischen dem IERQ und Bindung untersucht (Hofmann et al., 2016). Der Großteil der Studien (Altan-Atalay, 2019; Gökdağ, 2021; Gökdağ et al., 2019; Koç et al., 2019; Messina, Calvo & Grecucci, 2023; Messina, Maniglio & Spataro, 2023) verwendete zur Messung der Bindung die Experiences in Close Relationship Scale – Revised (ECR-R) von Fraley et al. (2000), die Bindung in romantischen Beziehungen misst. Hofmann et al. (2016) und Abasi et al. (2021) hingegen verwendeten die Revised Adult Attachment Scale (RAAS) (Collins, 1996), die Bindung in engen Beziehungen misst – aber nicht zwangsweise romantischen.

Insgesamt wurden acht Studien gefunden (Abasi et al., 2021; Altan-Atalay, 2019; Gökdağ, 2021; Gökdağ et al., 2019; Hofmann et al., 2016; Koç et al., 2019; Messina, Calvo & Grecucci, 2023; Messina, Maniglio & Spataro, 2023), die den Zusammenhang zwischen Bindung und IERQ untersucht haben. Aus diesen Studien ergibt sich ein uneinheitliches Bild, das teilweise der empirischen Evidenz zur Bindung widerspricht, wie im nächsten Absatz ersichtlich werden wird. In Bezug auf ängstliche Bindung wurden meist positive, schwache Zusammenhänge und einzelne etwas stärkere Zusammenhänge mit den Subskalen des IERQs festgestellt (Abasi et al., 2021; Altan-Atalay, 2019; Gökdağ, 2021; Gökdağ et al., 2019; Hofmann et

al., 2016; Koç et al., 2019; Messina, Calvo & Grecucci, 2023; Messina, Maniglio & Spataro, 2023), wobei sich für die Skalen *Steigerung positiven Affekts* und *Perspektive übernehmen* auch keine signifikanten Zusammenhänge ergaben (Abasi et al., 2021; Altan-Atalay, 2019; Koç et al., 2019). Eine Studie von Messina, Calvo und Grecucci (2023) stellte einen negativen Zusammenhang zwischen Angst und der Skala *Perspektive übernehmen* fest. Diese Studie wandte als einzige eine lineare Regression an, um den Zusammenhang festzustellen; die Koeffizienten B hatten bei allen Skalen einen mittleren bis hohen Wert. Die Analysen zum Zusammenhang zwischen Vermeidung und dem IERQ ergaben ebenso inkonsistente Ergebnisse; So wurden häufig negative (Gökdağ, 2021; Gökdağ et al., 2019; Koç et al., 2019, Messina, Calvo & Grecucci, 2023; Messina, Maniglio & Spataro, 2023) aber auch mehrere positive Zusammenhänge gefunden (Altan-Atalay, 2019; Messina, Calvo & Grecucci, 2023). In der Studie von Abasi et al. (2021), in welcher der RAAS (Collins, 1996) verwendet wurde, stellte man fest, dass stärkere Vermeidung mit mehr *Steigerung positiven Affekts* und weniger *Beruhigen und Trösten* zusammenhing. Interessanterweise ergab sich in allen Studien mit Ausnahme der Studie von Gökdağ, (2021) für mindestens eine Skala kein signifikanter Zusammenhang mit Vermeidung (Abasi et al., 2021; Altan-Atalay, 2019; Gökdağ et al., 2019; Hofmann et al., 2016; Koç et al., 2019; Messina, Calvo & Grecucci, 2023; Messina, Maniglio & Spataro, 2023).

In keiner dieser Studien wurde IER spezifisch im Partnerschaftskontext untersucht, wie es in dieser Studie gemacht wurde. Es sind keine Studien bekannt, die interpersonelle Emotionsregulation und Bindung mithilfe des IERQs untersucht haben. Folglich ist dies die erste bekannte Studie, die den Einfluss des Bindungsstils auf die interpersonelle Emotionsregulation nach Hofmann et al. (2016) im Partnerschaftskontext untersucht.

2.2 Fragestellung 1 - Wie beeinflusst ein ängstlicher Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?

In der ersten Fragestellung soll der Zusammenhang zwischen Bindung und den vier von Hofmann et al. (2016) beschriebenen Faktoren, *Perspektive übernehmen*, *Andere als Modell*, *Beruhigen und Trösten* und *Steigerung positiven Affekts*, im Partnerschaftskontext untersucht werden.

Die Anwendung der Strategien, die in den Skalen *Perspektive übernehmen* und *Andere als Modell* beschrieben werden, suggerieren, dass die Person, die sie anwendet, die Kompetenz besitzt, sich in andere Situationen und Personen hineinzusetzen, sowie problemlösungsorientierte Strategien anzuwenden, wie die kognitive Neubewertung von Situationen und

Ereignissen (Gentzler et al., 2010; Troyer & Greitemeyer, 2018). Die Literatur weist allerdings darauf hin, dass Personen mit ängstlicher Bindung häufig Schwierigkeiten in diesen Bereichen haben (vgl. Henschel et al., 2020; Mikulincer & Florian, 1997). Vielmehr tendieren sie dazu, ihre Aufmerksamkeit auf negative Gedanken und Gefühle zu lenken (Shaver & Mikulincer, 2002) und diese zu intensivieren (Mikulincer & Shaver, 2003). Sie zweifeln an ihrer Stressbewältigungskompetenz, was sie davon abhält, problemlösungsorientierte Strategien einzusetzen und Stress auf effektive Weise zu bewältigen (vgl. Shaver & Mikulincer, 2008). Stattdessen neigen sie zur Dysregulation von Affekten und wenden emotionsfokussierte Strategien wie Rumination an (Burnette et al., 2009; Caldwell & Shaver, 2012; Clear et al., 2020; Garrison et al., 2014; Gentzler, 2010) welche häufig ineffektiv sind, negative Gefühle betonen und Stress erhalten, anstatt ihn zu senken (Caldwell & Shaver, 2012; Mikulincer & Shaver, 2019; Shaver & Mikulincer, 2008). Menschen mit ängstlicher Bindung haben eine pessimistische Einschätzung ihrer Problemlösekompetenz (Shaver & Mikulincer, 2008) und zeigen Schwierigkeiten beim Erkennen und Deuten von Emotionen (Lanciano et al., 2012), sowie im Umgang mit ihnen. Folglich suchen sie Unterstützung von anderen Personen, wie die des/der Partner*in, oft, indem sie ihre Hilflosigkeit übermäßig betonen und die Situation als gravierender darstellen, als sie ist (Mikulincer & Shaver, 2019). Dadurch versuchen sie, Zuwendung und Mitgefühl von der Bezugsperson zu erhalten. Dieses Verhalten passt zu den Strategien, die in der Skala *Beruhigen und Trösten* beschrieben werden. Dabei geht es darum, in Stresssituationen andere aufzusuchen, um Zuneigung, Trost und Mitgefühl zu erhalten (Altan-Atalay, 2019; Pruessner et al., 2020).

Die Skala *Steigerung positiven Affekts* umfasst Strategien, die darauf abzielen, positive Gefühle durch die Gesellschaft anderer zu amplifizieren (Altan-Atalay, 2019; Pruessner et al., 2020). Die aktuelle Studienlage zum Einfluss des Bindungsstils auf die Regulation positiver Gefühle ist bislang noch weit weniger umfangreich als die zur Regulation negativer Gefühle. Allerdings lassen sich aus mehreren Studien Schlüsse diesbezüglich ziehen. In einer Studie von Gosnell und Gable (2013) ergab sich beispielsweise, dass Individuen mit ängstlicher Bindung gemischte emotionale Reaktionen hatten, wenn sie dem/der Partner*in von positiven Ereignissen erzählten: Verständnis und Validierung vonseiten des/der Partner*in als Reaktion auf die Erzählung hatten einen stärkeren positiven Effekt auf die allgemeine Zufriedenheit wie auch auf die Beziehungszufriedenheit von ängstlich gebundenen Individuen verglichen mit sicher gebundenen. Gleichzeitig berichteten Teilnehmer*innen mit ängstlicher Bindung aber auch vermehrt, sich dem/der Partner*in gegenüber schuldig zu fühlen, sowie, sich zu schämen,

weniger Dankbarkeit zu empfinden und sich dafür missverstandener zu fühlen als sicher gebundene Individuen. In einer anderen Studie stellte Goodall (2015) fest, dass ängstliche Bindung positiv mit der Anwendung von Strategien korrelierte, die darauf abzielen, positive Gefühle zu verringern, beispielsweise durch die Fokussierung auf negative Aspekte positiver Ereignisse. Der Zusammenhang wurde von einem geringen Selbstwert moderiert. Im Gegensatz dazu korrelierte ängstliche Bindung negativ mit Strategien zur Verstärkung positiver Affekte, wie das Teilen positiver Ereignisse mit anderen. Ein ähnliches Ergebnis wurde von Gentzler et al. (2010) festgestellt; sie schlossen aus ihrer Studie, dass ängstlich gebundene Menschen dazu tendieren, positive Ereignisse zu minimieren. All diese Ergebnisse könnten damit zusammenhängen, dass negative Gefühle, die bei ängstlich gebundenen Menschen stärker aktiviert sind, auf positive Gefühle „abfärben“ und diese dadurch minimieren (Shaver & Mikulincer, 2008). Demnach ergeben sich folgende vier Hypothesen, die aus der Literatur abgeleitet wurden.

Hypothese 1 - Hohe Werte auf der Skala *Angst* sagen niedrige Werte auf der Skala *Perspektive übernehmen* vorher.

Hypothese 2 - Hohe Werte auf der Skala *Angst* sagen niedrige Werte auf der Skala *Andere als Modell* vorher.

Hypothese 3 - Hohe Werte auf der Skala *Angst* sagen hohe Werte auf der Skala *Beruhigen und Tröstens* vorher.

Hypothese 4 - Hohe Werte auf der Skala *Angst* sagen niedrige Werte auf der Skala *Steigerung positiven Affekts* vorher.

2.3 Fragestellung 2 - Wie beeinflusst ein vermeidender Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?

Die zweite Fragestellung soll den Zusammenhang zwischen vermeidendem Bindungsstil und den vier Skalen des IERQs im Partnerschaftskontext untersuchen.

Vermeidend gebundene Individuen tendieren dazu, emotionale Distanz zur Bindungsperson aufrecht zu halten und Stresssituationen allein bewältigen zu wollen (Simpson & Rholes, 2012). Dabei wenden sie häufig deaktivierende Strategien an, wie die Unterdrückung von Gefühlen, die Verleugnung von Affekten und einer verminderten Aufmerksamkeit gegenüber den eigenen Emotionen (Caldwell & Shaver, 2012; Clear et al., 2020; Garrison et al., 2014;

Lopez et al., 2001; Shaver & Mikulincer, 2008; Troyer & Greitemeyer, 2018). Solche Strategien können jedoch zu Schwierigkeiten im Erkennen der eigenen Emotionen und im Umgang mit ihnen führen (Lanciano et al., 2012), sowie zu einer mangelnden Klarheit bezüglich des Ursprungs und der Natur ihrer Affekte (Caldwell & Shaver, 2012), was wiederum den Einsatz von problemlösungsorientierten Strategien mindert (Caldwell & Shaver, 2012; Shaver & Mikulincer, 2008). Ebenso neigen vermeidend gebundene Personen dazu, Stress und Leiden nicht zu kommunizieren und nicht nach Hilfe und Beistand zu suchen (Garrison et al., 2014; Gentzler, 2010). Zusätzlich wurde im Zusammenhang mit vermeidender Bindung eine verminderte Fähigkeit zur Perspektivenübernahme sowie zur Empathie festgestellt (Burnette et al., 2009; Corcoran & Mallinckrodt, 2000; Troyer & Greitemeyer, 2018). Diese Erkenntnisse lassen darauf schließen, dass vermeidend gebundene Personen weniger Gebrauch von interpersonellen Strategien zur Regulation von negativen Gefühlen machen.

Das negative Bild, das vermeidend gebundene Personen von ihrer Bindungsperson haben, kann dazu führen, dass sie positive Reaktionen des/der Partner*in auf ihre Erzählungen über positive Ereignisse oder Gefühle als trügerisch oder eigennützig motiviert wahrnehmen (Shaver & Mikulincer, 2008). Ihre defensiven Verhaltensweisen interferieren dabei auch mit positiven Gefühlen, möglicherweise, weil das Lockern von Schutzmechanismen und das Zulassen von emotionaler Nähe zur Bindungsperson Angst in ihnen erzeugen würde, oder, weil sich die konstante Anwendung von deaktivierenden Strategien mit der Zeit auf alle Emotionen ausweitet, negative wie positive. So stellte Goodall (2015) fest, dass, wie ängstliche Bindung, auch vermeidende Bindung einen positiven Zusammenhang mit Strategien zur Verringerung positiver Gefühle aufwies. Zusätzlich war Vermeidung in ihrer Studie ein negativer Prädiktor für die Anwendung von Strategien zur Verstärkung positiver Gefühle. In einer anderen Studie tendierten vermeidend gebundene Individuen stärker zum Minimieren von positiven Ereignissen als sicher gebundene (Gentzler, 2010). Schließlich zeigte sich in einer Studie von Gosnell und Gable (2013), dass das Teilen von positiven Ereignissen mit dem/der Partner*in vermeidend gebundene Personen in Verlegenheit brachte, ebenso fühlten sie sich weniger dankbar als andere Teilnehmer*innen. Aus der Literatur zur Emotionsregulation von vermeidend gebundenen Individuen lassen sich demnach folgende Hypothesen ableiten:

Hypothese 5 - Hohe Werte auf der Skala Vermeidung sagen niedrige Werte auf der Skala Perspektive übernehmen vorher.

Hypothese 6 - Hohe Werte auf der Skala *Vermeidung* sagen niedrige Werte auf der Skala *Andere als Modell* vorher.

Hypothese 7 - Hohe Werte auf der Skala *Vermeidung* sagen niedrige Werte auf der Skala *Beruhigen und Trösten* vorher.

Hypothese 8 - Höhere Werte auf der Skala *Vermeidung* sagen niedrigere Werte auf der Skala *Steigerung positiven Affekts* vorher.

2.4 Fragestellung 3 - Profitieren Individuen mit einer sichereren Bindung mehr von interpersoneller Emotionsregulation durch den/die Partner*in als Individuen mit einer unsichereren Bindung?

Die letzte Fragestellung beschäftigt sich mit der Frage, ob interpersonelle Emotionsregulation durch den/die Partner*in bei Personen mit einer sichereren Bindung zu positiveren Effekten führt als bei Personen mit einer weniger sicheren Bindung. Da Bindung in dieser Studie über dimensionale Strukturen gemessen wurde (Neumann et al., 2023), welche keine strikte kategorische Einteilung zulassen, wurde für die Formulierung von Fragestellung 3 bewusst der Komparativ gewählt.

Wie bisher ersichtlich wurde, kann der Bindungsstil beeinflussen, wie ein Mensch Stresssituationen erlebt und mit ihnen umgeht (vgl. Simpson & Rhodes, 2012). So schaffen es sicher gebundene Individuen meist, durch problemfokussierte Strategien und die Unterstützung von Mitmenschen Stresssituationen schnell und effektiv zu überwinden. Dagegen tendieren unsicher gebundene Menschen, Strategien einzusetzen, die häufig wenig adaptiv sind. So machen ängstlich gebundene Individuen häufig von emotionsorientierten Strategien Gebrauch (Mikulincer & Shaver, 2019) welche den Stresspegel eher erhalten oder sogar erhöhen, statt ihn zu senken (Simpson & Rhodes, 2012). Dementsprechend ergab sich in einer Studie von Henschel et al. (2020), dass eine erhöhte physische Aktivierung – als Reaktion auf einen Stressstimulus – bei ängstlich gebundenen Teilnehmer*innen auch noch während der Erholungsphase des Experiments präsent war, ein Ergebnis, das sich bei den anderen Teilnehmer*innen nicht zeigte – mit der Erholungsphase ließ bei ihnen auch die physische Aktivierung nach. Vermeidend gebundene Personen dagegen besitzen eine negative mentale Repräsentation der Bindungsperson (Mikulincer & Shaver, 2003), was sie misstrauisch gegenüber dem/der Partner*in macht – insbesondere hinsichtlich dessen/deren Wohlwollens (Shaver & Mikulincer, 2008)

sowie der Absicht und Fähigkeit, Unterstützung und Zuneigung zu geben (Simpson & Rhodes, 2012). Diese negativen Vorstellungen bewirken, dass vermeidend gebundene Individuen auch noch nach einer Stresssituation ein niedrigeres Wohlbefinden empfinden als sicher gebundene.

Aus der Literatur ist bekannt, dass es interindividuelle Unterschiede dahingehend gibt, wie sehr jemand von sozialer Unterstützung profitiert (Williams et al., 2018). Aufgrund der Verschiedenheiten in der Emotionsregulation zwischen Personen mit unterschiedlichen Bindungsstilen kann man folglich annehmen, dass Individuen je nach Bindungsstil auch in verschiedenem Ausmaß von IER profitieren. So ergab eine Studie von Mikulincer und Florian (1997), dass sicher gebundene Personen in Stresssituationen sowohl von emotionsorientierter als auch von problemlösungsorientierter sozialer Unterstützung profitieren, während emotionsorientierte soziale Unterstützung das negative Empfinden vermeidend gebundener Personen steigerte, problemlösungsorientierte Unterstützung dagegen das negative Empfinden ängstlich gebundener Personen. Insgesamt sollte eine sichere Bindung folglich eine effektivere Emotionsregulation ermöglichen (Caldwell & Shaver, 2012).

Aufgrund dieser Faktoren kann man annehmen, dass sicher gebundene Personen mehr Nutzen aus der Unterstützung durch den/die Partner*in ziehen können, ergo, mehr davon profitieren als unsicher gebundene Personen (Mikulincer & Shaver, 2003), und dadurch ein höheres Wohlbefinden erlangen (Simpson & Rhoades, 2012). Diese Schlussfolgerung führt zur Formulierung zweier Hypothesen.

Hypothese 9 - Personen mit niedrigen Werten auf den Skalen *Angst* und *Vermeidung* geben einen höheren Wert bei Item 20 („In Stresssituationen hilft es mir, Unterstützung bei meinem/meiner Partner*in zu suchen“) an als Personen mit hohen Werten auf der Skala *Angst*.

Hypothese 10 - Personen mit niedrigen Werten auf der Skalen *Angst* und *Vermeidung* geben einen höheren Wert bei Item 20 („In Stresssituationen hilft es mir, Unterstützung bei meinem/meiner Partner*in zu suchen“) an als Personen mit hohen Werten auf der Skala *Vermeidung*.

3. Methode

3.1 Untersuchungsdesign

Um die Fragestellungen zu erörtern, wurde ein experimentelles Design angewandt und eine quantitative Querschnittsstudie mittels Online-Fragebogen über SoSci Survey

durchgeführt. Verbreitet wurde die Studie hauptsächlich über Social Media und das Schneeballverfahren, ebenso über Flyer und die Veröffentlichung der Studie auf der Website der Zeitschrift „Psychologie-heute“. Durch das Design der Studie und ihre Verbreitung ergab sich eine Zufallsstichprobe. Die Datenerhebung lief vom 26.06.2024 bis zum 29.09.2024. An der Studie nahmen 578 Personen teil, insgesamt wurden 424 abgeschlossene Fragebögen registriert. Nach dem Ausschluss von vier Fällen ergab die finale Stichprobe schließlich 420 Fälle. Die vier ausgeschlossenen Fälle wurden für keine der Analysen verwendet.

3.2 Teilnahmekriterien

Teilnahmekriterien waren ein Mindestalter von 18 Jahren, keine aktuelle diagnostizierte psychische Krankheit und eine aktuelle oder ehemalige romantische Beziehung mit einer Mindestdauer von 6 Monaten. Das zweite Kriterium wurde festgelegt, um mögliche Störvariablen auszuschließen, da in der Literatur Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen IER und gewissen psychischen Störungen bestehen (Dixon-Gordon et al., 2018; Hoffmann, 2014). Als Cut-off-Kriterium für die Beziehungsdauer wurde eine Dauer von 6 Monaten gewählt. Diese Entscheidung wurde getroffen, weil in sehr jungen Partnerschaften möglicherweise noch nicht genügend Zeit verstrichen ist, um eine Bindung entstehen zu lassen (vgl. Hazan & Shaver, 1994).

3.3 Stichprobenbeschreibung

Erhoben wurden neben Bindungsstil und IER-Strategien noch Alter, Geschlecht, Bildungsgrad, aktuelle psychische Erkrankung, Beziehungsstatus und Beziehungsdauer. Aktuelle psychische Erkrankung und Beziehungsstatus wurden zur Überprüfung der Teilnahmekriterien erfragt. Bei mangelnder Erfüllung der Kriterien wurde die Person automatisch zu einer Abschiedsseite weitergeleitet und die Umfrage wurde frühzeitig beendet. Alle 420 Teilnehmer*innen erfüllten die Kriterien.

Alter. Insgesamt handelte es sich um eine junge Stichprobe, mit einem Mittelwert von $M = 28.37$ Jahren und einer Standardabweichung von $SD = 10.16$. Das Alter der Teilnehmenden lag zwischen 18 und 72 Jahren, wobei 79% der Personen jünger als 30 Jahre alt waren. 9.1% war zwischen 30 und 39 Jahre alt, Personen ab 40 Jahren waren zu 11.9% vertreten.

Geschlecht. Die Geschlechterverteilung war sehr unregelmäßig, ein Großteil der Stichprobe bestand aus Frauen. So waren von den 420 Teilnehmer*innen 78.3% weiblich, 20.5%

männlich und lediglich 1.2% hatten die Kategorie divers angegeben – letztere war die Kategorie für alle Teilnehmenden, die sich weder als weiblich noch als männlich identifizieren.

Bildungsgrad. Zur Angabe des Bildungsgrads wurden sechs verschiedene Kategorien zur Auswahl angeboten, ebenso wie eine zusätzliche Kategorie mit der Bezeichnung „Anderes“ zur Angabe von Bildungsabschlüssen, die in den vorgegebenen Auswahlmöglichkeiten nicht enthalten waren. Insgesamt verfügte die Stichprobe über einen hohen Bildungsstand, über die Hälfte der Teilnehmer*innen (55.7%) besaß einen Hochschulabschluss. In Tabelle 1 wird die entsprechende Verteilung über die Kategorien angegeben.

Tabelle 1

Häufigkeiten und Prozentwerte der Kategorien zum Bildungsgrad

	<i>N</i>	<i>%</i>
Kein Bildungsabschluss	0	0
Pflichtschule	3	0.7
Berufsausbildung/Lehrabschluss	14	3.3
Allgemeine Hochschulreife/Matura/Abitur	163	38.3
Bachelor	167	39.8
Master/Diplom	66	15.7
Doktorat/Promotion	1	0.2
Anderes	6	1.4

Beziehungsstatus. Insgesamt gaben 78.8% der Personen an, sich zum Zeitpunkt der Studienteilnahme seit mindestens 6 Monaten in einer Beziehung befunden zu haben. Die restlichen 21.2% gaben an, sich zu einem früheren Zeitpunkt in einer Beziehung von der Dauer von mindestens 6 Monaten befunden zu haben.

Beziehungsdauer. 9% der Personen gaben eine Beziehungsdauer von weniger als einem Jahr an, 52.2% gaben eine Beziehungsdauer von 1 bis 4 Jahren an, 27.8% der Teilnehmenden

gaben eine Dauer von 5 bis 10 Jahre an, und 11% der Teilnehmer*innen gab eine Beziehungsdauer von über 10 Jahren an.

3.4 Gemessene Variablen

In den Analysen wurden Bindungsstil als unabhängige Variable und interpersonelle Emotionsregulationsstrategien im Partnerschaftskontext als abhängige Variablen untersucht. Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus und Beziehungsdauer dienten als Kontrollvariablen. Im Folgenden wird näher auf die verwendeten Messinstrumente eingegangen.

3.4.1 *Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire – Deutsche Version*

Bei diesem Messverfahren handelt es sich um die deutsche Version (Pruessner et al., 2020) eines Fragebogens zur Erfassung von Strategien, die der Regulation der eigenen Emotionen innerhalb eines zwischenmenschlichen Kontextes dienen, des Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) (Hofmann et al., 2016). Der Fragebogen besteht aus vier Skalen, *Steigerung positiven Affekts* (z.B. „Ich bin gerne von anderen umgeben, wenn ich begeistert bin, um meine Gefühle zu teilen“), *Perspektive übernehmen* (z.B. „Es hilft mir, mit niedergeschlagener Stimmung umzugehen, wenn andere mich darauf hinweisen, dass die Dinge nicht so schlimm sind, wie sie scheinen“), *Beruhigen und Trösten* (z.B. „Ich suche bei anderen Menschen nach Mitgefühl, wenn ich unglücklich bin“) und *Andere als Modell* (z.B. „Ich fühle mich besser, wenn ich erfahre, wie andere mit ihren Gefühlen umgegangen sind“). Jede Skala besteht aus fünf Items. Um den Fragebogen einem Partnerschaftskontext mit zwei Personen anzupassen, wurden die Items entsprechend umformuliert. So wurde das Item „Die Ideen einer anderen Person zu hören, wie man die Situation handhaben kann, hilft mir, wenn ich mir Sorgen mache“ beispielsweise in „Die Ideen meines/meiner Partner*in zu hören, wie man die Situation handhaben kann, hilft mir, wenn ich mir Sorgen mache“ umgeschrieben.

Das Item Nr. 14 („Wenn ich aufgebracht bin, suche ich oft Leute auf, die Verständnis für meine Situation ausdrücken“) wurde für diese Studie aus dem Fragebogen gestrichen, da eine Umformulierung nicht umsetzbar gewesen wäre, ohne die Aussage des Items zu verändern. Die entsprechende Subskala *Beruhigen und Trösten* wurde demnach aus der Summe der übrigen vier Items errechnet. Zur Untersuchung der Fragestellung 3 wurde ein neues Item erstellt: „In Stresssituationen hilft es mir, Unterstützung bei meinem/meiner Partner*in zu suchen“. Das neue Item wurde als Item 20 dem IERQ hinzugefügt.

Die deutsche Version des IERQs ergab eine sehr gute interne Konsistenz (Pruessner et al., 2020). Die psychometrischen Kennwerte wurden mit zwei verschiedenen Stichproben gemessen. Bei der Stichprobe 1 ($N = 206$) ergab sich für *Steigerung positiven Aspekts* (SPA) $\alpha = .82$, für *Perspektive Übernehmen* (PÜ) $\alpha = .82$, für *Beruhigen und Trösten* (BUT) $\alpha = .87$ und für *Andere als Modell* (AAM) $\alpha = .89$. Bei der Stichprobe 2 ($N = 729$) ergab sich $\alpha = .88$ (SPA), $\alpha = .81$ (PÜ), $\alpha = .89$ (BUT) und $\alpha = .91$ (AAM). In der vorliegenden Studie wurde bei einer Stichprobe von ($N = 420$) eine interne Konsistenz von $\alpha = .81$ (SPA), $\alpha = .83$ (BUT), $\alpha = .76$ (AAM) und $\alpha = .78$ (PÜ) berechnet. In Anhang A ist der Fragebogen in der angepassten Form angeführt, in welcher er im Rahmen dieser Studie verwendet wurde.

3.4.2 Experiences in Close Relationships Scale – German 10-item short form (ECR-G-10)

Hierbei handelt es sich um eine Kurzform der deutschen Version (Neumann et al., 2023) des Fragebogens Experiences in Close Relationship Scale von Brennan et al. (1998). Das Verfahren wurde von Neumann et al. (2023) entwickelt. Der Fragebogen dient der Erfassung des Bindungsstils zum/zur Partner*in und beruht auf der Selbsteinschätzung der ausfüllenden Person (E. Neumann, persönliche Kommunikation, 17. April, 2024). In dieser Studie wurden die Teilnehmer*innen gebeten, dabei an ihre aktuelle Beziehung zu denken (vorausgesetzt, sie bestand seit mindestens 6 Monaten), oder an ihre letzte Beziehung mit einer Mindestdauer von 6 Monaten, falls sie sich aktuell in keiner Beziehung befanden, die dem zeitlichen Kriterium entsprach. Bindung wird im ECR-G-10 als Konstrukt über zwei Dimensionen, *Angst* und *Vermeidung*, angesehen (Neumann et al. 2023). *Angst* repräsentiert dabei einen starken, sorgenvollen Fokus auf die Beziehung, der Befürchtung, dass diese enden könnte und einem starken Bedürfnis nach Zuneigung und Aufmerksamkeit durch den/die Partner*in. Das Konstrukt *Vermeidung* erfasst dagegen eine erwünschte Eigenständigkeit innerhalb der Partnerschaft, sowie ein gewisses Unwohlsein in Situationen von Intimität.

Beide Skalen bestehen aus jeweils fünf Items, ein Beispiel für ein Item aus der Skala *Angst* wäre „Ich mache mir sehr oft Gedanken darüber, dass ich meine*n Partner*in verlieren könnte“, ein Beispiel für ein Items aus der Skala *Vermeidung* wäre „Ich fühle mich unwohl, wenn mein*e Partner*in mir sehr nahe sein will“.

Für den ECR-10-G ergab sich eine gute interne Konsistenz (Neumann et al., 2023): In einer ersten Studie ergaben sich bei der Stichprobe 1 ($N = 788$) für die Skala *Angst* $\alpha = .72$ und für die Skala *Vermeidung* $\alpha = .77$. Bei der Stichprobe 2 ($N = 220$) ergaben sich $\alpha = .76$ (*Angst*) und $\alpha = .81$ (*Vermeidung*), für die Stichprobe 3 ($N = 462$) ergaben sich für die Skala *Angst* $\alpha =$

.76 und für die Skala *Vermeidung* $\alpha = .75$. In einer weiteren Studie ergaben sich für eine Stichprobe von $N = 277$ ein $\alpha = .73$ für die Skala *Angst* und $\alpha = .78$ für die Skala *Vermeidung*.

In der vorliegenden Studie wurde $\alpha = .67$ für die Skala *Angst* und $\alpha = .78$ für die Skala *Vermeidung* berechnet ($N = 420$). Somit ist die interne Konsistenz der Skala *Angst* zwar niedriger als die in der Validierungsstudie, jedoch durchaus akzeptabel. Aus der Analyse wurde ersichtlich, dass die Konsistenz nicht durch ein spezifisches Item geschwächt wurde; die Konsistenz war am höchsten, wenn alle fünf Items beibehalten wurden. Der Fragebogen ist in Anhang B angeführt.

3.5 Statistisches Vorgehen

3.5.1 Datenaufbereitung

Für alle statistischen Analysen wurde das Programm IBM SPSS Statistics, Version 29.0.2.0 verwendet. Vor der Untersuchung der Hypothesen wurde die Datenaufbereitung durchgeführt. Vier Fälle wurden manuell von den weiteren Analysen ausgeschlossen. Ein Fall wegen nicht erfolgter Ausfüllung beider Messverfahren, die anderen wegen zu kurzer Verweildauer bei einem oder beiden Messverfahren. Dafür wurde gemessen, wie viel Zeit mindestens notwendig ist, um das jeweilige Messinstrument möglichst schnell, aber sinngemäß auszufüllen. Fälle, die mindestens einen der Cut Off-Werte unterschritten, wurden aus der Analyse ausgeschlossen. Für das Ausfüllen des IERQs wurde ein Cut Off-Wert von 60 Sekunden gewählt, für den ECR-10-G wurde ein Wert von 30 Sekunden gewählt.

In einem nächsten Schritt wurden einzelne fehlende Werte ersetzt. Bei zwei Fällen fehlte je ein Wert des IERQs. In beiden Fällen wurde der Mittelwert aus den restlichen vier Items der entsprechenden Subskala (einmal *Andere als Modell* und einmal *Beruhigen und Trösten*) ermittelt und anstelle des fehlenden Wertes eingesetzt. Bei einem dritten Fall dagegen wurde das Item 4 des ECR-G-10, welches zur Subskala *Angst* gehört, nicht beantwortet. Da der Skalenwert auch mit maximal einem fehlenden Wert ermittelt werden kann (E. Neumann, persönliche Kommunikation, 17. April, 2024) wurde hier der Wert nicht ersetzt, sondern der Skalenwert von *Angst* für diesen Fall lediglich aus vier Items berechnet.

Bei der Variable Beziehungsdauer wurden drei nicht plausible Werte identifiziert. In einem Fall war eine Beziehungsdauer von 30 Jahren bei einem angegebenen Alter von 23 Jahren angegeben worden. Es wurde geschlussfolgert, dass die 0 mit hoher Wahrscheinlichkeit aus Versehen gedrückt worden war, die Beziehungsdauer wurde manuell in 3 Jahre geändert. In

einem anderen Fall war eine Beziehungsdauer von 121 Jahren bei einem vermeintlichen Alter von 43 Jahren angegeben worden. Offensichtlich handelte es sich bei dem Wert für die Dauer der Beziehung um einen Fehler, allerdings wäre hier sowohl eine Dauer von 12 als auch von 21 Jahren plausibel gewesen. Daher wurde der Mittelwert aus allen Werten zur Variable Beziehungsdauer der Personen berechnet, die ein ähnliches Alter angegeben hatten – zwischen ≥ 40 und ≤ 45 Jahren. Der sich daraus ergebende Mittelwert war 9.4 und wurde auf 9 Jahre abgerundet. Dementsprechend wurde die Beziehungsdauer manuell ausgebessert. Dieselbe Vorgehensweise wurde beim dritten Fall angewandt. Es waren ein Alter von 28 Jahren und eine Beziehungsdauer von 42 Jahren angegeben worden. Es wurde angenommen, dass das Alter korrekt und die Beziehungsdauer nicht korrekt eingegeben worden war. Folglich wurde der Mittelwert aus allen Werten zur Variable Beziehungsdauer aller Teilnehmer*innen im Alter zwischen ≥ 25 und ≤ 30 Jahren berechnet, woraus sich 4.19 ergab. Der abgerundete Wert 4 wurde dann manuell statt der ursprünglich angegebenen 42 eingetragen.

Anschließend wurden die Variablen für die einzelnen Skalen erstellt, welche in einem nächsten Schritt zur Hypothesenprüfung verwendet wurden. Die Skalenwerte für *Angst* und *Vermeidung* ergaben sich aus dem Mittelwert der entsprechenden Items. Für die vier Skalen des IERQs wurde jeweils eine Variable mit den Summenwerten aus den dazugehörigen Items erstellt (die Variable *Andere als Modell* enthielt beispielsweise für jede Person die Summe ihrer Werte aus den Items 1, 5, 11, 14 und 19 des IERQs).

Für alle sechs Skalen wurde eine Reliabilitätsanalyse durchgeführt, um die interne Konsistenz zu berechnen. Bei der Berechnung für die Skala *Angst* wurden aufgrund des zuvor erwähnten fehlenden Wertes lediglich 419 Fälle berücksichtigt.

Schließlich wurden zwei Dummy-Variablen für die Variable Geschlecht erstellt, jeweils mit den Kategorien weiblich und männlich bzw. weiblich und divers. Weiblich war in beiden Fällen die Referenzkategorie.

3.5.2 Inferenzstatistische Analysen zur Hypothesenprüfung

Zur Untersuchung aller Hypothesen wurden multiple blockweise lineare Regressionen durchgeführt. Im ersten Block wurden stets die Kontrollvariablen – Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus und Beziehungsdauer – inkludiert, im zweiten dagegen die unabhängige Variable. Vor jeder Analyse wurden die nötigen Voraussetzungen geprüft. Die Linearität zwischen den Variablen sowie die Homoskedastizität der Residuen wurden mittels Streudiagramm geprüft, mit standardisiertem geschätztem Wert auf der y-Achse und standardisiertem Residuum auf der

x-Achse. Multikollinearität wurde über die Toleranz- und VIF-Werte kontrolliert. Normalverteilung der Residuen wurde zum einen über das Histogramm der Residuen mit überlagerter Normalverteilungskurve – zusammen mit entsprechendem Mittelwert und entsprechender Standardabweichung – und zum anderen über einen P-P-Plot überprüft. Zur Identifizierung möglicher Ausreißer wurden Cook-Werte berechnet. Dabei gelten Werte größer als 1 als mögliche bedeutsamer Ausreißer (Field, 2018). Außerdem wurde die Verteilung der Cook-Werte auch über ein Streudiagramm untersucht. Schließlich wurden Fälle einzeln untersucht, welche Cook-Werte mit einem größeren Abstand zu den restlichen Werten hatten. Da es sich bei den vorliegenden Daten um Querschnittsdaten handelt und durch die Art des Studiendesigns auch keine räumliche Autokorrelation zu erwarten war, wurde von der Prüfung der Unabhängigkeit der Residuen abgesehen.

Um Fragestellung 3 zu beantworten, wurde zunächst eine hierarchische Clusteranalyse mit den Variablen *Angst* und *Vermeidung* durchgeführt, um zu untersuchen, ob sich die Teilnehmer*innen hinsichtlich ihres Bindungsstils in verschiedene Cluster zusammenführen ließen. Mit der Analyse wurde überprüft, ob sich folgende Cluster ergaben:

Hohe Werte auf der Skala *Angst* und niedrige Werte auf der Skala *Vermeidung*.

Niedrige Werte auf der Skala *Angst* und hohe Werte auf der Skala *Vermeidung*.

Niedrige Werte auf der Skala *Angst* und niedrige Werte auf der Skala *Vermeidung*.

Da die deskriptive Analyse eine unterschiedliche Streuung der Variablen *Angst* und *Vermeidung* zeigte – mit einem hohen Anteil an mittleren bis hohen Werten auf der Subskala *Angst* und einem hohen Anteil an niedrigen Werten auf der Subskala *Vermeidung* – wurde für die Werte eine Z-Standardisierung vorgenommen, um einen ausgeglichenen Einfluss beider Variablen auf die Clusterbildung zu gewährleisten. Als Clustermethode wurde die Ward-Methode verwendet, des Weiteren wurde die quadrierte euklidische Distanz als Intervallmaß angewandt. Das Dendrogramm zeigte, dass sich eine Lösung mit zwei oder mit drei Clustern anbot. Es ergaben sich Cluster mit niedrigen Werten auf beiden Skalen, sowie Cluster mit hohen Werten auf der *Angst* Skala und niedrigen auf der *Vermeidung* Skala. Dagegen ergab sich kein Cluster mit hohen Werten auf der Skala *Vermeidung* und niedrigen Werten auf der Skala *Angst*. Mittels Boxplots wurden Ausreißer ermittelt. In einem letzten Schritt wurde eine Dummy-Variable erstellt, mit dem Wert 0 für die Gruppe mit niedrigen Werten auf beiden Skalen und dem Wert 1

für die Gruppe mit hohen Werten auf der Skala *Angst* und niedrigen auf der Skala *Vermeidung*.

Um Hypothese 9 zu prüfen und mögliche Mittelwertsunterschiede zwischen den Gruppen zu ermitteln, war ein ungepaarter *t*-Test geplant. Aufgrund der Verletzung der Varianzhomogenität wurde stattdessen ein Welch-Test berechnet. Um auch den Einfluss der Kontrollvariablen auf die abhängige Variable zu untersuchen, wurde zusätzlich eine multiple blockweise lineare Regression durchgeführt, mit den Kontrollvariablen in Block 1 und der binären kategorialen Variable mit den zwei Gruppen in Block 2. Ausreißer wurden über Boxplots identifiziert und anschließend einzeln untersucht. Die Normalverteilung wurde über den Shapiro-Wilk Test geprüft, die Homoskedastizität über den Levene-Test der Varianzgleichheit.

Zur Prüfung von Hypothese 10 war dasselbe Vorgehen vorgesehen, jedoch ergab sich kein Cluster mit hohen Werten auf der Skala *Vermeidung* und niedrigen auf der Skala *Angst*. Dies kann der geringen Anzahl an Teilnehmer*innen mit hohen vermeidenden Werten geschuldet sein. Hypothese 10 konnte von daher nicht gemäß dem ursprünglich geplanten Vorgehen getestet werden. Stattdessen wurde explorativ eine Regressionsanalyse durchgeführt, um den Einfluss von *Vermeidung* auf die Werte bei Item 20 des IERQs zu untersuchen.

3.5.3 Explorative Analyse

Um den Zusammenhang zwischen *Vermeidung* und den Werten bei Item 20 des IERQs zu untersuchen, wurde eine explorative Analyse ohne vorausgehende Hypothese durchgeführt. Dafür wurde eine multiple blockweise lineare Regression gerechnet, mit den Kontrollvariablen im ersten Block, der Skala *Vermeidung* im zweiten und Item 20 als abhängige Variable. Auch hier wurden die Voraussetzungen auf dieselbe Weise wie bei den Regressionen zu den Hypothesen geprüft.

4. Ergebnisse

4.1 Deskriptive Statistiken

Für jede Subskala beider Fragebögen, sowie für das Item 20 des IERQs wurden deskriptive Statistiken berechnet. Die Ergebnisse sind in Tabelle 2 dargestellt.

Tabelle 2*Deskriptive Statistik zu den Subskalen und zu Item 20 des IERQs*

Skalen/Item	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Item 20 ^a	420	1	5	4.13	0.99
Angst	420	1.00	6.40	-3.74	1.10
Vermeidung	420	1.00	5.80	2.01	0.89
PÜ	420	1.00	25.00	14.33	4.30
AAM	420	1.00	25.00	18.58	3.69
BUT	420	1.00	20.00	16.69	3.18
SPA	420	1.00	25.00	21.79	3.03

Anmerkung. Die Skalen *Angst* und *Vermeidung* weisen Wertebereiche von 1.00 bis 7.00 auf. Für die Subskalen PÜ, AAM und SPA liegt der Wertebereich jeweils zwischen 1.00 und 25.00, für die Subskala BUT zwischen 1.00 und 20.00 (anstatt 25.00, da der Summenwert aus vier statt fünf Items berechnet wurde). *Min* = Minimum; *Max* = Maximum; *M* = Mittelwert; *SD* = Standardabweichung; PÜ = *Perspektive übernehmen*; AAM = *Andere als Modell*; BUT = *Beruhigen und Trösten*; SPA = *Steigerung positiven Affekts*.

^a Item 20 lautet „In Stresssituationen hilft es mir, Unterstützung bei meinem/meiner Partner*in zu suchen“.

4.2 Fragestellung 1 - Wie beeinflusst ein ängstlicher Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?

Hypothese 1 – Hohe Werte auf der Skala *Angst* sagen niedrige Werte auf der Skala *Perspektive übernehmen* vorher.

Die Voraussetzungen für die Analyse waren alle erfüllt. Es wurden einzelne Ausreißer über den Scatterplot identifiziert, die Cook-Werte lagen jedoch alle unter 1. Eine nähere Untersuchung der Ausreißer ergab nur plausible Werte für allen Skalen bzw. plausible soziodemographische Daten. Aus diesem Grund wurden die Ausreißer nicht ausgeschlossen. Modell 1 ($F(5,414) = 4.704, p < .001, R^2 = .054, R^2_{adj} = .042$), welches nur die Kontrollvariablen enthielt, zeigt eine minimal höhere Modellanpassung als Modell 2 ($F(6,413) = 4.011, p < .001, R^2 = .055, R^2_{adj} = .041$) und wurde deshalb angenommen. Der einzige signifikante Prädiktor war Alter ($B = .093, \beta = .219, t(414) = 2.451, p = .015$). *Angst* ($B = -.148, \beta = -.038, t(413) = -.752, p = .452$) wurde im 2. Modell aufgenommen und war nicht signifikant. H1 musste verworfen werden.

Hypothese 2 – Hohe Werte auf der Skala Angst sagen niedrige Werte auf der Skala Andere als Modell vorher.

Die Voraussetzungen für die Regressionsanalyse waren alle erfüllt. Mittels Scatterplot wurden vier Ausreißer identifiziert, die Cook-Werte lagen unter 1. Kein Ausreißer wies unrealistische Werte auf, von daher wurde keiner entfernt. Sowohl Modell 1 ($F(5,414) = .937, p = .457, R^2 = .011, R^2_{adj} = -.011$) als auch Modell 2 ($F(6,413) = .964, p = .449, R^2 = .014, R^2_{adj} = -.001$) waren nicht signifikant. Damit wurde H2 verworfen. *Angst* ($B = -.181, \beta = -.054, t(413) = -1.408, p = .295$) war nicht signifikant.

Hypothese 3 – Hohe Werte auf der Skala Angst sagen hohe Werte auf der Skala Beruhigen und Trösten vorher.

Die Linearität zwischen den Variablen war gegeben, es lag keine Multikollinearität vor. Die Verteilung der Residuen war genügend normalverteilt. Das Streudiagramm wies auf mögliche Heterogenität hin, weshalb Parameterschätzer mit Standardfehler berechnet wurden, die robust gegenüber Heteroskedastizität sind. Ein Scatterplot wies auf einzelne Ausreißer hin, deren Cook-Werte jedoch alle unter 1 lagen. Die entsprechenden Fälle wiesen keinerlei unrealistischen Werte auf. Alle Fälle wurden in der Analyse verwendet. Modell 2 ($F(6,413) = 9.383, p < .001, R^2 = .120, R^2_{adj} = .107$), mit den Kontrollvariablen im ersten Block und *Angst* im zweiten Block, wies eine geringfügig bessere Modellanpassung auf als Modell 1 ($F(5,414) = 10.635, p < .001, R^2 = .114, R^2_{adj} = .103$) und wurde von daher angenommen. Beziehungsstatus ($B = -1.133, t(413) = -2.847, p = .005$) und männliches Geschlecht ($B = -1.569, t(413) = -3.762$,

$p < .001$) erwiesen sich als signifikante Prädiktoren. *Angst* ($B = .238$, $t(413) = 1.593$, $p = .112$) war nicht signifikant, H3 musste von daher verworfen werden.

Hypothese 4 - Hohe Werte auf der Skala *Angst* sagen niedrige Werte auf der Skala *Steigerung positiven Affekts* vorher.

Die Voraussetzungen zur Linearität zwischen den Variablen und der Multikollinearität wurden erfüllt, ebenso wurde die Normalverteilung der Residuen für genügend befunden. Mittels Streudiagramm ließen sich Hinweise auf Heteroskedastizität erkennen, weshalb auch hier Parameterschätzer mit heteroskedastizitätsrobusten Standardfehler berechnet wurden. Cook-Werte, die im Scatterplot deutlich entfernt von den übrigen lagen, waren alle weit unter 1, die Skalen Werte, sowie die angegebenen soziodemographische Daten waren alle realistisch. Demnach wurden alle 420 Fälle für die Analyse verwendet. Aufgrund einer höheren Modellanpassung wurde Modell 2 ($F(6,413) = 6.589$, $p < .001$, $R^2 = .087$, $R^2_{adj} = .074$) angenommen, Modell 1 ($F(5,414) = 7.581$, $p < .001$, $R^2 = .084$, $R^2_{adj} = .073$) lieferte eine minimal geringere Erklärung der Varianz. Beziehungsdauer ($B = -1.283$, $t(413) = -3.240$, $p < .001$) war als einziger Prädiktor signifikant. *Angst* ($B = -.171$, $t(413) = -1.103$, $p = .271$) war nicht signifikant. H4 wurde verworfen.

4.3 Fragestellung 2 - Wie beeinflusst ein vermeidender Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?

Hypothese 5 - Hohe Werte auf der Skala *Vermeidung* sagen niedrige Werte auf der Skala *Perspektive übernehmen* vorher.

Alle Voraussetzungen für die Regressionsanalyse waren erfüllt. Einzelne Cook-Werte lagen deutlich über den anderen Werten, jedoch waren alle weit unter 1. Alle Werte der dazugehörigen Fälle wurden für plausibel erklärt. Demnach wurden alle Fälle für die Analyse beibehalten. Modell 2 ($F(6,413) = 8.284$, $p < .001$, $R^2 = .107$, $R^2_{adj} = .094$) wies im Vergleich zu Modell 1 ($F(5,414) = 4.704$, $p < .001$, $R^2 = .054$, $R^2_{adj} = .042$) eine höhere Modellanpassung auf und wurde von daher angenommen. Alter ($B = .143$, $\beta = .337$, $t(413) = 3.738$, $p < .001$) und *Vermeidung* ($B = -1.258$, $\beta = -.261$, $t(413) = -4.983$, $p < .001$) waren in diesem Modell signifikante Prädiktoren. Damit wurde H5 angenommen.

Hypothese 6 - Hohe Werte auf der Skala *Vermeidung* sagen niedrige Werte auf der Skala *Andere als Modell* vorher.

Alle Voraussetzungen waren erfüllt. Die Ausreißer, die über das Streudiagramm identifiziert wurden, hatten alle einen Cook-Werte unter 1, unter den dazugehörigen Fällen wurden keine unrealistische Werte identifiziert, weshalb die Ausreißer als nicht einflussreich befunden und nicht entfernt wurden. Modell 1 ($F(5,414) = .937, p = .457, R^2 = .011, R^2_{adj} = -.001$) wurde nicht signifikant. Modell 2 dagegen erklärte 15.2% der Varianz der abhängigen Variable, $F(6,413) = 13.499, p < .001, R^2 = .164, R^2_{adj} = .152$, und wurde angenommen. Alter ($B = .069, t(413) = 2.193, p = .029$), Beziehungsstatus ($B = 1,147, t(413) = 2.711, p = .007$) und *Vermeidung* ($B = -1,819, \beta = -.209, t(413) = -8.687, p < .001$) waren signifikante Prädiktoren. H6 wurde angenommen.

Hypothese 7 - Hohe Werte auf der Skala *Vermeidung* sagen niedrige Werte auf der Skala *Beruhigen und Trösten* vorher.

Die Annahme der Linearität zwischen den Variablen, der Multikollinearität und der Normalverteilung der Residuen waren auch hier erfüllt. Da keine Homoskedastizität gegeben war, wurden wieder Parameterschätzer mit Standardfehlern berechnet, die robust gegenüber Heteroskedastizität sind. Über den Scatterplot wurden einige Ausreißer identifiziert, deren Cook-Werte sich aber alle weit unter 1 befanden. Von den entsprechenden Fällen gab es keinen, der durch unrealistische Werte auffiel, weshalb die Ausreißer nicht ausgeschlossen wurden. Modell 2 ($F(6,413) = 57.333, p < .001, R^2 = .454, R^2_{adj} = .446$) zeigte mit 44.6% erklärter Varianz eine deutlich höhere Modellanpassung als Modell 1 ($F(5,414) = 10.635, p < .001, R^2 = .114, R^2_{adj} = .103$) mit 10.3% und wurde somit angenommen. Signifikante Prädiktoren waren männliches Geschlecht ($B = -1,074, t(413) = -3,083, p = .002$) und *Vermeidung* ($B = -2.341, t(413) = -12,083, p < .001$). H7 wurde folglich angenommen.

Hypothese 8 - Hohe Werte auf der Skala *Vermeidung* sagen niedrige Werte auf der Skala *Steigerung positiven Affekts* vorher.

Die Linearität zwischen den Variablen und die Normalverteilung der Residuen waren gegeben, ebenso lag keine Multikollinearität vor. Allerdings wies das Streudiagramm auf Heteroskedastizität hin, weshalb Parameterschätzer mit Standardfehler berechnet wurden, die

robust gegenüber Heteroskedastizität sind. Mittels Streudiagramm wurden einige Ausreißer mit höheren Cook-Werten identifiziert. Die Cook-Werte lagen aber alle unter 1, die betroffenen Fälle wiesen keine unrealistischen Werte auf. Kein Fall wurde ausgeschlossen. Modell 2 ($F(6,413) = 25.143, p < .001, R^2 = .268, R^2_{adj} = .257$) besaß auch hier eine deutlich höhere Modellanpassung als Modell 1 ($F(5,414) = 7.581, p < .001, R^2 = .084, R^2_{adj} = .073$). Von daher wurde Modell 2 angenommen. *Vermeidung* ($B = -1,639, t(413) = -6.971, p < .001$) war der einzig signifikante Prädiktor in Modell 2. H8 konnte angenommen werden.

4.4 Fragestellung 3 - Profitieren Individuen mit einer sichereren Bindung mehr von interpersoneller Emotionsregulation durch den/die Partner*in als Individuen mit einer unsichereren Bindung?

Hypothese 9 - Personen mit niedrigen Werten auf den Skalen *Angst* und *Vermeidung* geben einen höheren Wert im Item 20 („In Stresssituationen hilft es mir, Unterstützung bei meinem/meiner Partner*in zu suchen“) an als Personen mit hohen Werten auf der Skala *Angst*.

Um die Gruppen für den *t*-Test zu erstellen, wurde eine hierarchische Clusteranalyse durchgeführt. In den folgenden Abbildungen sind das Dendrogramm (Abbildung 1) dazu, sowie die Boxplots zu den Clusterlösungen mit zwei (Abbildung 2) und drei Clustern (Abbildung 3) dargestellt.

Abbildung 1

Dendrogramm mit Ward-Verknüpfung zur hierarchischen Clusteranalyse

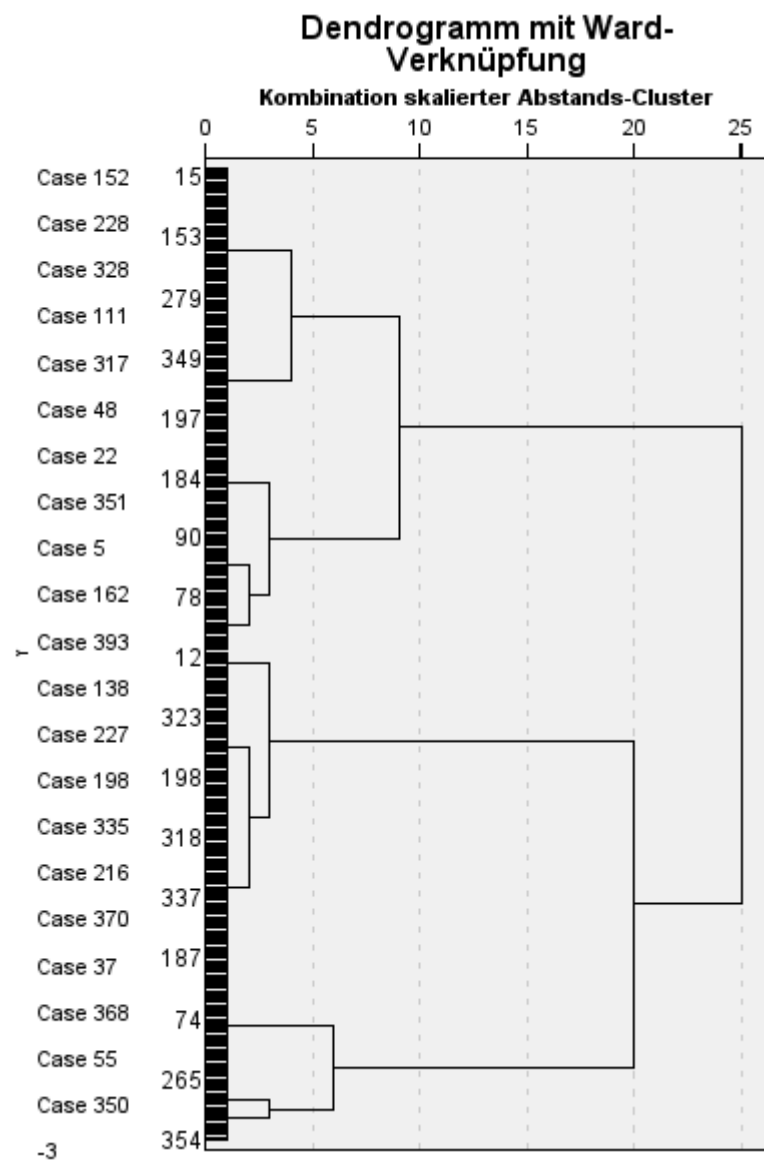


Abbildung 2

Boxplot zum Modell mit zwei Clustern

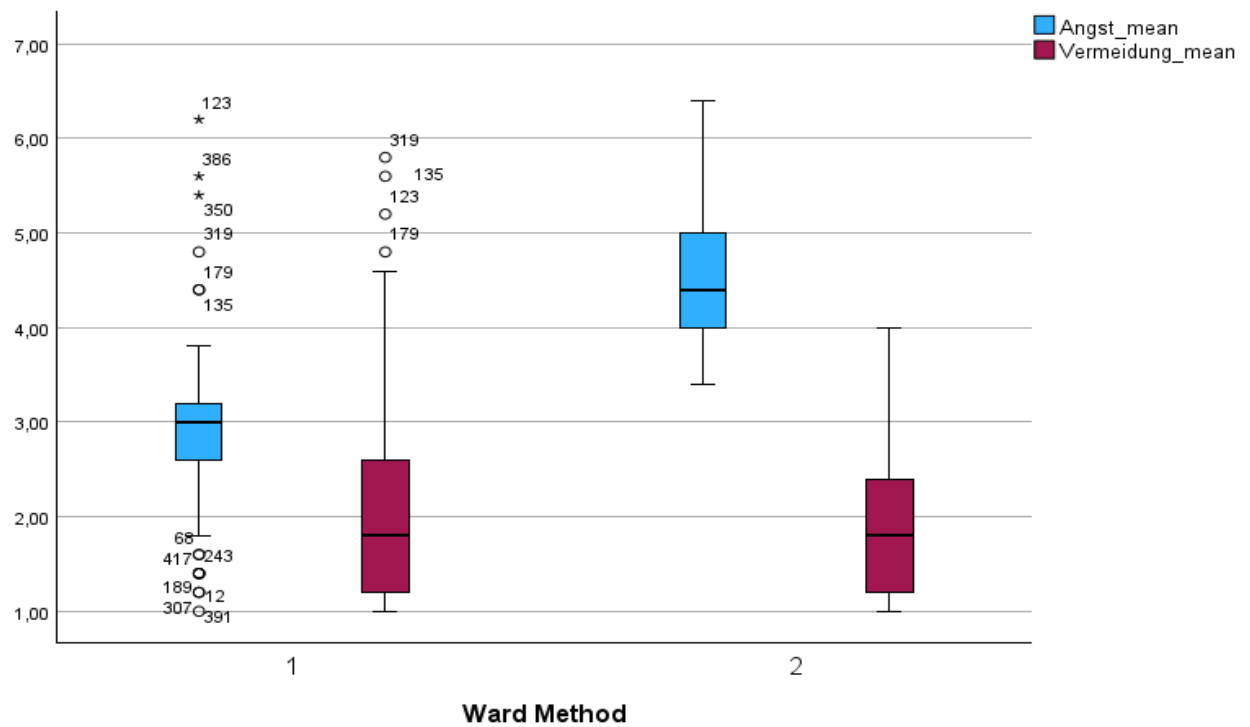
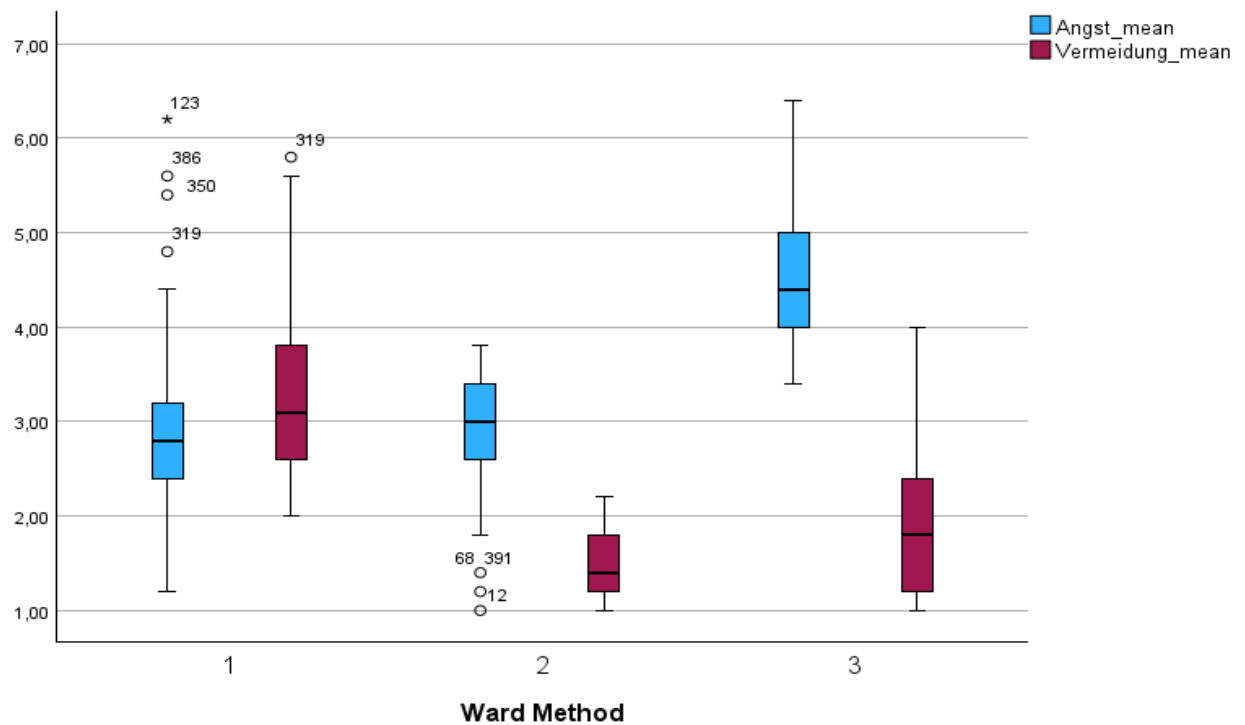


Abbildung 3

Boxplot zum Modell mit zwei Clustern



Aufgrund der Werteverteilung wurde das Modell mit zwei Clustern als passender befunden und für die restlichen Analysen verwendet. Cluster 1 besaß einen Mittelwert von $M = 2.90$ ($SD = 0.69$) für die Skala *Angst* und einen Mittelwert von $M = 2.09$ ($SD = 1.05$) für die Skala *Vermeidung*. Cluster 2 hatte dagegen höherer *Angst*-Werte ($M = 4.60$, $SD = 0.69$) als Cluster 1 und nach wie vor niedrige *Vermeidungs*-Werte ($M = 1.93$, $SD = 0.70$). Nach dem Ausschluss der Ausreißer ergaben sich bei Cluster 1 ein Mittelwert von $M = 2.89$ ($SD = 0.50$) für die Skala *Angst* und ein etwas niedrigerer Mittelwert ($M = 1.99$, $SD = 0.93$) für die Skala *Vermeidung* als vorher. Cluster 2 blieb unverändert. Die Stichprobengröße für Cluster 1 betrug nun $N = 198$, für Cluster 2 $N = 209$. Aufgrund des niedrigeren Mittelwerts für *Vermeidung* bei Cluster 1 wurde bei den anschließenden Analysen die Clusterlösung ohne Ausreißer verwendet.

Die Voraussetzung der Normalverteilung wurde über den Shapiro-Wilk Test geprüft und war nicht gegeben. Allerdings hat dies bei Stichproben mit $N > 30$, wie es hier der Fall ist, für die Analyse keine Relevanz, da der zentrale Grenzwertsatz besagt, dass die Stichprobenverteilung dennoch annähernd normalverteilt ist (Field, 2018). Der Levene-Test der Varianzgleichheit ergab, dass die Annahme der Homogenität verletzt war. Aus diesem Grund wurde ein Welch-Test berechnet. Die Ausreißer, die mittels Boxplot identifiziert worden waren, wurden einzeln untersucht. Es wurden keine Auffälligkeiten entdeckt, weshalb kein Ausreißer ausgeschlossen wurde. Die Gruppe mit ängstlicherer Bindung hatte durchschnittlich einen marginal höheren Wert bei Item 20 des IERQs ($M = 4.22$, $SD = 0.88$), verglichen mit der Gruppe mit sichererer Bindung ($M = 4.09$, $SD = 1.05$). Der Gruppenunterschied war allerdings nicht signifikant, $t(386.23) = 1.445$, $p = .75$, $d = .97$). Somit wurde H9 verworfen.

Vor der Durchführung der multiplen blockweisen linearen Regression mit den Kontrollvariablen und der binären kategorialen Variable als Prädiktoren wurden die entsprechenden Voraussetzungen überprüft. Die Linearität zwischen den Variablen und die Normalverteilung der Residuen waren gegeben. Es lag keine Multikollinearität vor. Es gab Hinweise auf eine Verletzung der Homoskedastizität, weshalb Parameterschätzer mit heteroskedastizitätsrobusten Standardfehler berechnet wurden. Die identifizierten Ausreißer hatten Cook-Werten unter 1, die Fälle wiesen keine weiteren Auffälligkeiten auf und wurden für die Analyse beibehalten. Modell 1 ($F(5,401) = 6.913$, $p < .001$, $R^2 = .079$, $R^2_{adj} = .068$) wies eine sehr knappe höhere Modellanpassung als Modell 2 ($F(6,400) = 5.859$, $p < .001$, $R^2 = .081$, $R^2_{adj} = .067$) auf und wurde aus diesem Grund angenommen, es wurden Parameterschätzer mit robusten Standardfehlern für Modell 1 berechnet, da SPSS die Parameterschätzer standardmäßig nur für Modell 2 berechnet, in diesem Fall jedoch Modell 1 angenommen wurde. Beziehungsstatus war ein

signifikanter Prädiktor ($B = -.244$, $t(401) = -1.973$, $p = .049$), ebenso männliches Geschlecht ($B = -.260$, $t(401) = -2.003$, $p = .046$). Die binäre Variable aus Modell 2 war nicht signifikant ($B = .074$, $t(400) = .777$, $p = .438$).

4.5 Explorative Analyse

Der Einfluss von *Vermeidung* auf die Werte des Item 20 des IERQ wurde explorativ über eine multiple blockweise lineare Regression untersucht.

Alle Voraussetzungen außer der Annahme von Homoskedastizität der Residuen wurden erfüllt. Es wurden zwei Ausreißer identifiziert, die jedoch Cook-Werte unter dem Cut-Off von 1 hatten. Die entsprechenden Fälle wiesen keine weiteren Auffälligkeiten auf. Modell 2 ($F(6,413) = 36.702$, $p < .001$, $R^2 = .348$, $R^2_{adj} = .338$) besaß mit einer erklärten Varianz von 33.8% eine deutlich höhere Modellanpassung als Modell 1 ($F(5,414) = 6.981$, $p < .001$, $R^2 = .078$, $R^2_{adj} = .067$). Modell 2 wurde angenommen. *Vermeidung* ($B = -.651$, $t(413) = -12.829$, $p < .001$) war als einziger Prädiktor signifikant.

5. Diskussion

5.1 Interpretation der Ergebnisse

In dieser Studie wurde der Einfluss des Bindungsstils auf die interpersonelle Emotionsregulation im Kontext einer romantischen Partnerschaft untersucht. Im engeren Sinne wurde untersucht, wie der Bindungsstil die Anwendung der interpersonellen Emotionsregulationsstrategien nach Hofmann et al. (2016) in der Beziehung beeinflusst. Wie in Abschnitt 2.1 dargestellt, ist die bisherige Studienlage zu diesem Thema begrenzt und uneindeutig. Es sind außerdem keine Studien bekannt, die den Zusammenhang zwischen Bindungsstil und dem Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire im Partnerschaftskontext untersuchen. Um dies im Rahmen dieser Studie zu untersuchen, wurden die Items des IERQs so umformuliert, dass sie spezifisch auf Regulation durch den/die Partner*in Bezug nehmen. Zur Beantwortung dieser übergreifenden Forschungsfrage wurden drei spezifische Fragestellungen formuliert, zu denen zehn Hypothesen aufgestellt wurden. Hypothesen 1 bis 4, sowie Hypothese 9 wurden abgelehnt, Hypothesen 5 bis 8 konnten angenommen werden. Hypothese 10 konnte gemäß geplantem Vorgehen nicht überprüft werden. Stattdessen wurde der Zusammenhang zwischen *Vermeidung* und Item 20 explorativ mit einem anderen Ansatz untersucht. Im Folgenden soll auf jede Fragestellung einzeln eingegangen werden.

5.1.1 Fragestellung 1 – Wie beeinflusst ein ängstlicher Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?

Zur Beantwortung der ersten Fragestellung wurden vier Hypothesen aufgestellt. Es wurde angenommen, dass hohe Werte auf der Skala *Angst* niedrige Werte auf den IERQ-Skalen *Perspektive übernehmen* (PÜ), *Andere als Modell* (AAM) und *Steigerung positiven Affekts* (SPA) vorhersagen. Darüber hinaus wurde die Hypothese aufgestellt, dass hohe Werte auf der Skala *Angst* hohe Werte auf der Skala *Beruhigen und Trösten* (BUT) vorhersagen. Dafür wurden vier multiple blockweise lineare Regressionen durchgeführt, mit *Angst* als unabhängiger Variable und Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus und Beziehungsdauer als Kontrollvariablen.

Angst erwies sich in keiner der Regressionen als signifikanter Prädiktor, weshalb alle vier Hypothesen abgelehnt werden mussten. Es gibt mehrere Erklärungsmöglichkeiten für dieses Ergebnis. So könnte es darauf hinweisen, dass die Tendenz zur Anwendung der im Fragebogen beschriebenen IER-Strategien nicht mit den Werten auf der Skala *Angst* zusammenhängt. Mit anderen Worten, ob jemand Gebrauch von IER-Strategien macht, hängt möglicherweise nicht damit zusammen, ob diese Person ängstlich gebunden ist oder nicht. Dieses Ergebnis steht im Widerspruch zu anderen Studien, die den Zusammenhang zwischen Bindung und dem IERQ untersucht haben (Abasi et al., 2021; Altan-Atalay, 2019; Gökdağ, 2021; Gökdağ et al., 2019; Hofmann et al., 2016; Koç et al., 2019; Messina, Calvo & Grecucci, 2023; Messina, Maniglio & Spataro, 2023). Doch zum einen wurden bei diesen Studien andere Bindungsfragebögen verwendet als in der aktuellen, zum anderen wurde in keiner der anderen Studien die deutsche Version des IERQs verwendet. Auch geringe sprachliche Unterschiede in den Items könnten einen Einfluss auf die Interpretation der Items haben. Ein weiterer Punkt ist, dass es sich mit Ausnahme der Studie von Messina, Calvo, & Grecucci (2023) bei den beobachteten Ergebnissen um ungerichtete Zusammenhänge handelt, während in der aktuellen Studie gerichtete Zusammenhänge mittels Regressionsanalysen untersucht wurden. Dadurch ist kein direkter Vergleich möglich. Ein ebenso relevanter Faktor ist, dass die Items in dieser Studie an den Partnerschaftskontext angepasst wurden. Demzufolge kann eine gewisse Abweichung von den Ergebnissen aus früheren Studien erwartet werden.

In dieser Studie konnte zumindest ein Teil der Varianz in den IERQ-Werten durch andere Faktoren als ängstliche Bindung erklärt werden. Im Falle der Analyse zu H1 war Alter ein signifikanter Prädiktor, folglich scheint zunehmendes Alter zur verstärkten Anwendung von Bewältigungsstrategien zu führen, die in der Neubewertung von Situationen und der

Übernahme einer anderen Perspektive durch die Unterstützung des/der Partner*in bestehen. Dieses Ergebnis wird von Studien bekräftigt, die darauf hinweisen, dass Menschen mit dem Älterwerden vermehrt problemlösungsorientierte Strategien, wie Neubewertung, nutzen (Brockmann et al., 2017; John & Gross, 2004; Shiota & Levenson, 2009). In einer Studie von O'Brien et al. (2013) ergab sich außerdem, dass Personen mittleren Alters eine bessere Perspektivenübernahme besitzen als jüngere Menschen.

Keiner der Prädiktoren konnte hingegen etwas bezüglich der Anwendung von Strategien zur Steigerung von positiven Affekten vorhersagen (H2).

In der Analyse zu H3 erwiesen sich Beziehungsstatus und männliches Geschlecht als signifikante Einflussfaktoren. Aus den B- Koeffizienten lässt sich schließen, dass Personen, die sich nicht mehr in der romantischen Beziehung befanden, an die sie beim Ausfüllen der Fragebögen dachten, wie auch Männer in geringerem Maß angaben, Stress zu bewältigen, indem sie sich an den/die Partner*in für Mitgefühl, Zuwendung und Trost wenden. Die Literatur zu vergangenen romantischen Beziehungen ist sehr dürftig und erklärt nicht den negativen Zusammenhang zwischen Beziehungsstatus und BUT. Jedoch zeigt Studienevidenz, dass emotionale Erinnerungen leichter gespeichert und als lebhafter empfunden werden als andere Erinnerungen (Kensinger & Ford, 2020), sowie, dass sie leichter ins Gedächtnis gerufen werden (Long et al., 2015), was angesichts des Ergebnisses der Regression zu H3 überraschend ist. Möglicherweise gilt dieser Effekt nur für spezifische Erinnerungen und nicht für das Abrufen von typischen Verhaltensweisen wie Strategien zur Emotionsregulation. Demnach wäre es plausibel, dass die Erinnerung nicht mehr so klar ist und die Anwendung dieser Art von IER-Strategien in der Partnerschaft unterschätzt wird. Der beobachtete Geschlechterunterschied lässt sich durch empirische Hinweise dahingehend erklären, dass Frauen vielfältigere Emotionsregulationsstrategien einsetzen und stärker zu sozialer Unterstützung tendieren als Männer (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011). So zeigt eine rezente Umfrage, dass Männer weniger dazu neigen, emotionalen Support bei anderen Menschen zu suchen als Frauen (Pew Research Center, 2025). Interessanterweise war dieses Ergebnis konstant über verschiedene soziale Kontexte wie Freunde und Mutter, mit Ausnahme jedoch des/der Partner*in. Dahingehend wurden keine Geschlechterunterschiede gefunden, was im Widerspruch zu den Ergebnissen der vorliegenden Studie steht und den Bedarf an weiterführender Forschung in diesem Bereich unterstreicht.

In der Regression zu H4 stellte sich Beziehungsdauer als signifikanter Prädiktor heraus; je länger die Beziehung, desto niedriger die Tendenz, positive Affekte durch das Teilen mit dem/der Partner*in zu steigern. Weber und Baucorn (2022) argumentieren, dass positive

Erlebnisse in einer Partnerschaft nach einer initialen Phase meist abnehmen, beispielsweise aufgrund externer und alltäglicher (Stress)Faktoren. Es wäre plausibel, dass dies auch für das Teilen und das Erzählen von positiven Ereignissen gilt. Kein anderer Prädiktor war signifikant.

Schließlich ist anzumerken, dass, obwohl *Angst* in keiner Analyse ein signifikanter Prädiktor war, die Regressionskoeffizienten bei allen vier Analysen in die erwartete Richtung wiesen – ein negativer Effekt für H1, H2 und H4, und ein positiver Affekt für H3. Dies deutet auf einen möglichen Effekt hin, der jedoch so minimal ist, dass er auch mit einer großen Stichprobe von $N = 420$ nicht nachgewiesen werden kann. Ebenso könnte es bedeuten, dass sich Teilnehmer*innen mit hohen, wie auch Teilnehmer*innen mit niedrigen ängstlichen Werten in der Anwendung von IER in der Partnerschaft nur geringfügig voneinander unterscheiden – bzw. dass ängstlich gebundene Personen nur in einem sehr geringen Maß weniger zu Strategien aus den Skalen PÜ, AAM und SPA neigen und mehr zu Strategien aus der Skala BUT. Möglicherweise unterscheiden sich ängstlich und sicher gebundene Personen weniger in den IER-Strategien, die sie anwenden, sondern vielmehr darin, wieso sie von diesen Strategien Gebrauch machen. Dies würde zur allgemeinen Studienlage passen, aus der hervorgeht, dass sich sicher gebundene Personen in Stresssituationen an andere wenden, um Unterstützung zu erhalten, da sie gelernt haben, dass dies eine problemlösungsorientierte und effektive Stressbewältigungsstrategie ist (Simpson & Rholes, 2012). Dagegen wenden sich ängstlich gebundene Personen an die Bindungsperson, da sie sich selbst als unfähig in der Bewältigung von Stress erachten (Mikulincer et al, 2003) und die unmittelbare Nähe zur Bindungsperson brauchen, um dem Stress entgegenzuwirken (Mikulincer & Shaver, 2003). Die eingesetzten Strategien könnten demnach dieselben sein, die Intention dahinter jedoch eine andere.

5.1.2 Fragestellung 2 – Wie beeinflusst ein vermeidender Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation in der Partnerschaft?

Um diese Fragestellung zu beantworten, wurden erneut vier Hypothesen aufgestellt. Es wurde vermutet, dass hohe vermeidende Werte niedrige Werte auf den Skalen *Perspektive übernehmen*, *Andere als Modell*, *Beruhigen und Trösten* und *Steigerung positiven Affekts* vorhersagen. Auch hier wurden vier multiple blockweise lineare Regressionen durchgeführt, mit Vermeidung als unabhängiger Variable und den Kontrollvariablen, Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus und Beziehungsdauer als weiteren Prädiktoren.

Alle vier Hypothesen wurden von den Ergebnissen gestützt und konnten angenommen werden. Der stärkste Effekt wurde in der Regression zu H7 beobachtet; *Vermeidung* erklärte

34.3% der Varianz des Faktors *Beruhigen und Trösten* nach Berücksichtigung der Kontrollvariablen. Dies entspricht nach Cohen (1988/2013) einem großen Effekt. *Vermeidung* erklärte ebenso 18.4% Varianz des Faktors *Steigerung positiven Affekts* – dies entspricht einem mittleren Effekt – und 15.3% Varianz des Faktors *Andere als Modell*, ebenso ein mittlerer Effekt. Zur Regression mit AAM als abhängiger Variablen muss hinzugefügt werden, dass Modell 1, welches lediglich die Kontrollvariablen enthielt, keine Signifikanz erreichte. Erst Modell 2 wurde durch das Hinzufügen von *Vermeidung* als Prädiktor signifikant und konnte rund 15% der Varianz erklären. Am wenigsten Varianzerklärung konnte *Vermeidung* in der Regression mit *Perspektive übernehmen* als abhängige Variable liefern. Hier betrug die Varianzerklärung lediglich 5.2%, was einem kleinen Effekt gleichkommt. Die Studie liefert somit weitere Evidenz bezüglich des Umgangs von vermeidend gebundenen Individuen mit Stresssituation und Affekten (sowohl negativen als auch positiven). Darüber hinaus trägt die Studie zur Evidenzlage bezüglich des Bindungsverhaltens von vermeidenden Personen in romantischen Partnerschaften bei. Die Ergebnisse bestätigen die vorhandene Literatur, nach der Menschen mit vermeidender Bindung davon absehen, Zuneigung, Unterstützung und Nähe bei der Bindungsperson zu suchen und stattdessen versuchen, Stress allein zu bewältigen und emotionale Distanz zur Bindungsperson zu erhalten (vgl. Mikulincer & Shaver, 2003; Simpson & Rholes, 2012).

In Hinblick auf H5 erwies sich neben *Vermeidung* auch das Alter als signifikanter Prädiktor. Ähnlich wie bei den Ergebnissen zu H1 war auch hier ein höheres Alter mit höheren Werten auf der Skala PÜ assoziiert. Auch diesem Ergebnis könnten dieselben Faktoren zugrunde liegen wie dem Ergebnis zu H1 (Brockmann et al., 2017; John & Gross, 2004; O'Brien et al., 2013; Shiota & Levenson, 2009).

In Verbindung mit H6 stellten sich Alter und Beziehungsstatus als zusätzliche Prädiktoren heraus; die Koeffizienten waren in beiden Fällen positiv, was darauf hindeutet, dass ältere Personen, sowie Teilnehmer*innen, die sich nicht mehr in einer Beziehung mit dem/der Bindungspartner*in befanden, höhere Werte auf der Skala AAM angaben. Wichtig anzumerken ist, dass diese Prädiktoren erst im zweiten Modell signifikant wurden, als *Vermeidung* über den zweiten Block in die Regression aufgenommen wurde. Modell 1 war nicht signifikant, ebenso wenig waren Alter und Beziehungsstatus in Modell 1 signifikant. Dies deutet darauf hin, dass die Varianzaufklärung im zweiten Modell von *Vermeidung* ausging, nicht aber von Alter und Beziehungsstatus. Stattdessen könnten sie als moderierende Faktoren wirken, beispielsweise, indem sie den negativen Effekt von *Vermeidung* auf AAM puffern; so wäre es plausibel, dass ein vermeidender Bindungsstil weniger Einfluss auf die Verhaltensweisen älterer Personen hat,

weil Menschen mit zunehmendem Alter weniger deaktivierende Strategien anwenden und stattdessen gelernt haben, vermehrt von effektiveren Lösungsstrategien Gebrauch zu machen (Brockmann et al., 2017; John & Gross, 2004; Shiota & Levenson, 2009). Darüber hinaus wäre es möglich, dass die negativen mentalen Repräsentationen, die vermeidend gebundene Individuen von ihrer Bindungsperson haben, auf bewusster Ebene nicht mehr so präsent sind, wenn die Beziehung zu Ende ist und kein Kontakt mehr zum/zur ehemaligen Partner*in besteht.

Bezüglich H7 ergab sich männliches Geschlecht als zusätzlicher Prädiktor, insofern, dass männliches Geschlecht niedrigere Werte auf der Skala BUT vorhersagte. Auch hier könnten die in Abschnitt 5.1.1 genannte Faktoren das Ergebnis erklären.

Letztlich war in der Regression mit SPA als abhängige Variable (H8) nach der Inklusion von *Vermeidung* in Modell 2 kein anderer Prädiktor neben *Vermeidung* mehr signifikant.

5.1.3 Fragestellung 3 – Profitieren Individuen mit einer sichereren Bindung mehr von interpersoneller Emotionsregulation durch den/die Partner*in als Individuen mit einer unsichereren Bindung?

Zur Beantwortung dieser Fragestellung wurden zwei Hypothesen formuliert. Diese besagen, dass eher sicher gebundene Personen höherer Werte bei Item 20 des IERQs („In Stresssituationen hilft es mir, Unterstützung bei meinem/meiner Partner*in zu suchen“) – das eigens zur Untersuchung dieser Fragestellung erstellt worden war – angeben als ängstlicher (H9) und als vermeidender gebundene Personen (H10). Zur Prüfung der Hypothesen wurden die Teilnehmenden mittels Clusteranalyse in verschiedene Gruppen unterteilt, die sich hinsichtlich der Bindungsstile unterschieden. Da die Stichprobe zu wenige Teilnehmer*innen mit hohen vermeidenden Werten aufwies, um eine Gruppe aus eher vermeidend gebundenen Personen zu erstellen, wurde lediglich der Unterschied zwischen der sicherer gebundenen Gruppe und der Gruppe mit einer eher ängstlichen Bindung analysiert.

Wider erwartet ergab der ungepaarte *t*-Test, dass die Gruppe mit hohen ängstlichen Werten im Durchschnitt einen leicht höheren Wert bei Item 20 angegeben hatte als die Gruppe mit einer sichereren Bindung, mit einer mittleren Differenz von .139. Dies ist überraschend, da die Studienevidenz darauf hinweist, dass eine sichere Bindung ermöglicht, von adaptiven, problemlösungsorientierten Strategien Gebrauch zu machen, durch die Emotionen rasch und effektiv reguliert werden können (Simpson & Rholes, 2012). Die von ängstlich gebundenen Individuen eingesetzten hyperaktivierenden Strategien können dagegen sogar zu einer Steigerung des Stresspegels führen (Shaver & Mikulincer, 2008).

Das unerwartete Ergebnis könnte mit dem negativen Selbstbild von ängstlich gebundenen Individuen zusammenhängen (Mikulincer et al., 2003). Letzteres hat zur Folge, dass diese Personen sich für Zuwendung und Unterstützung an die Bindungsperson wenden, um ihre intensiven negativen Gefühle zu regulieren, da sie glauben, dies allein nicht zu schaffen (Mikulincer et al., 2003; Simpson & Rholes, 2012). Möglicherweise müssen sie trotz ihrer ambivalenten Gefühle und ihres Misstrauens gegenüber der Bindungsperson daran glauben, dass die Aufmerksamkeit des/der Partner*in ihren Stresspegel senken wird, um ein Gefühl der Sicherheit zu erlangen und nicht von negativen Emotionen übermannt zu werden.

Ebenso könnte das Item selbst problematisch sein. Das Item 20 („In Stresssituationen hilft es mir, Unterstützung bei meinem/meiner Partner*in zu suchen“) wurde konzipiert, um zu ermitteln, ob Teilnehmer*innen es als effektiv empfinden, Stress durch die Suche nach Unterstützung beim/bei der Partner*in zu bewältigen. Es wurde angenommen, dass dies für eher sicher gebundene Teilnehmer*innen gelten würde, nicht jedoch für eher ängstlich oder eher vermeidend gebundene. Es wäre jedoch denkbar, dass das Item von den Teilnehmer*innen anders interpretiert wurde. Da Item 20 vor der Studie nicht validiert wurde, ist es ebenso nicht auszuschließen, dass es sich mit anderen Items aus dem Fragebogen überschneidet, und nicht das misst, wofür es eigentlich formuliert wurde.

Wichtig zu betonen ist aber in jedem Fall, dass der beobachtete Effekt mit einem p-Wert von .075 knapp nicht signifikant war. Das Ergebnis sollte aus diesem Grund nur mit großer Vorsicht interpretiert werden. Hypothese 9 wurde verworfen.

Eine Erklärung für die mangelnde Signifikanz ist, dass der Effekt möglicherweise zu schwach war, um nachgewiesen zu werden. Ebenso wurde bereits durch die Analysen zu Fragestellung 1 ersichtlich, dass sich Personen mit hohen und Personen mit niedrigen *Angst*-Werten in der Anwendung von IER- Strategien ähneln könnten. Es wäre denkbar, dass dies auch hier eine Rolle gespielt hat. Angesichts der geringen (nicht signifikanten) mittleren Differenz wäre es ebenso plausibel, dass der Effekt willkürlich entstanden ist. So muss auch beachtet werden, dass durch die Clusteranalyse die gesamte Stichprobe auf die zwei Gruppen verteilt wurde. Das bedeutet, dass automatisch auch Personen mit hohen vermeidenden Werten einer der Gruppen zugewiesen wurden, was das Ergebnis verzerrt haben könnte. Eine weitere Folge dieser strikten Teilung in zwei Gruppen ist, dass auch Personen, die keine extremen Werte auf der Skala *Angst* angegeben hatten, sondern lediglich Werte über dem Durchschnitt – beispielsweise ein Wert von 3.80 – teilweise der Gruppe mit eher ängstlicher Bindung zugewiesen wurden. Es ist diskutabel, ob jemand mit diesem Wert bereits als ängstlich oder eher ängstlich

gebunden angesehen werden kann.

Um den möglichen Einfluss der Kontrollvariablen zu untersuchen, wurde begleitend zum t -Test eine multiple blockweise lineare Regression durchgeführt. Beziehungsstatus und männliches Geschlecht waren dabei signifikante Prädiktoren für die Antwortausprägung bei Item 20. Dabei wurden negative Koeffizienten beobachtet, was darauf schließen lässt, dass Personen, die sich nicht mehr in einer Beziehung mit dem/der Partner*in befanden, sowie Männer angaben, in Stresssituationen weniger von der Unterstützung des/der Partner*in zu profitieren. Auch hier wurde ein ähnliches Ergebnis beobachtet wie in der Regression zu H3. Es könnten demnach ähnliche Mechanismen und Faktoren im Spiel sein wie die, die in Abschnitt 5.1.1 genannt wurden. So könnte es sein, dass die Erinnerungen an vergangene Verhaltensweisen getrübt sind. Ebenso könnte eine mangelnde Tendenz, sich an Mitmenschen für soziale Unterstützung zu wenden (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011), mit der Zeit bewirken, dass Männer soziale Unterstützung auch weniger wahrnehmen, oder weniger Nutzen daraus ziehen. Es muss jedoch angemerkt werden, dass das Signifikanzlevel in beiden Fällen nur knapp unter .05 lag ($p = .049$ für Beziehungsstatus und $.046$ für männliches Geschlecht). Das Modell erklärte insgesamt auch lediglich 6.8% der Varianz, was einem kleinen Effekt entspricht (Cohen, 1988/2013). Auch in der Regressionsanalyse war der Zusammenhang zwischen der binären Variable und Item 20 nicht signifikant, die Richtung des Koeffizienten war jedoch stimmig mit den Ergebnissen des t -Tests, insofern, dass die Zugehörigkeit zur Gruppe mit höheren ängstlichen Werten einen höheren Wert bei Item 20 vorhersagte, auch wenn das Ergebnis nicht signifikant war.

5.1.4 Explorative Analyse

Da die Clusteranalyse keine Gruppe mit hohen vermeidenden und niedrigen ängstlichen Werten ergeben hatte, wurde explorativ eine multiple blockweise lineare Regression durchgeführt, um den Einfluss von *Vermeidung* auf den Wert bei Item 20 zu untersuchen. *Vermeidung* war als einziger Prädiktor signifikant und konnte eine zusätzliche Varianz von 27.1% erklären, was nach Cohen (1988/2013) einem großen Effekt entspricht. Dieses Ergebnis unterstützt die Annahme, dass Unterstützung durch den/die Partner*in für vermeidend gebundene Personen aufgrund ihrer deaktivierenden Strategien und emotionaler Distanz zur Bindungsperson nur wenig hilfreich für die Bewältigung von Stress ist (Simpson & Rholes, 2012).

5.2 Limitationen

Im Rahmen dieser Arbeit müssen trotz systematischen, methodischen Vorgehens einige Limitationen bei der Interpretation und Generalisierung der Ergebnisse beachtet werden. Zum einen ergab sich eine relativ homogene Stichprobe. Besonders macht sich die Homogenität der Stichprobe in der Geschlechterverteilung bemerkbar; die Stichprobe war zu rund 78% aus Frauen zusammengesetzt, was im Groben vier Fünftel der Gesamtstichprobe ausmachte, der Männeranteil machte hingegen nur ein Fünftel aus (ca. 21%). Der Kategorie divers fühlten sich nur fünf von den 420 Teilnehmenden zugehörig, was 1.2% entspricht. Außerdem handelte es sich mit einem durchschnittlichen Alter von 28 Jahren um eine junge Stichprobe, insgesamt 79% hatte das 30. Lebensjahr noch nicht erreicht. Durch die Verbreitung über Student*innen-Gruppen auf WhatsApp und das Schneeballsystem ergab sich zudem eine sehr gebildete Stichprobe, über die Hälfte der Teilnehmer*innen besaß zum Zeitpunkt der Teilnahme mindestens einen Bachelorabschluss. Was die Variable Beziehungsstatus angeht, war eine ähnliche Verteilung wie die der Geschlechter weiblich und männlich zu erkennen: 78.8% gaben an, sich in einer Beziehung zu befinden, die restlichen 21,2% hatten sich dagegen zu einem früheren Zeitpunkt in einer Beziehung mit einer Minstdauer von 6 Monaten befunden. Die insgesamt homogene Zusammensetzung der Stichprobe verringert die Generalisierbarkeit der Ergebnisse beträchtlich, weshalb man bei der Interpretation der Ergebnisse vorsichtig sein muss.

Eine weitere Limitation ist, dass der Bindungsfragebogen aus lediglich fünf Items pro Skala bestand. Die Wahl für die Kurzversion eines Bindungsfragebogens wurde explizit getroffen, weil solche Fragebögen sehr zeiteffizient sind. Sie verkürzen den zeitlichen Aufwand der Studienteilnahme, was auf mögliche Teilnehmer*innen ansprechend wirkt und die Wahrscheinlichkeit von Studienabbrüchen verringern kann. Die Verkürzung von 18 Items pro Skala auf fünf könnte jedoch andererseits auch die Genauigkeit des Messinstruments verringern. Die Autor*innen des ECR-G-10 argumentieren, dass die essenziellen Aspekte der Bindungsstile in den fünf Items erfasst werden (Neumann et al., 2023), dennoch ist es unwahrscheinlich, dass eine Kurzversion ebenso viele Facetten eines Konstruktes erfassen kann wie eine lange Version. Dies könnte zu einer geringeren Differenzierung zwischen den Teilnehmer*innen führen. Weniger Items könnten auch dafür sorgen, dass man schneller Extremwerte erreicht.

Ein anderer Aspekt ist, dass der ECR-G-10 sichere Bindung nicht explizit misst. Zwar kann man davon ausgehen, dass eine Person mit niedrigen Werten auf beiden Skalen eher sicher gebunden ist, das Studiendesign hat es jedoch nicht erlaubt, den Effekt von sicherer Bindung

auf die IERQ-Werte direkt zu messen, da die Skalen *Angst* und *Vermeidung* unabhängig voneinander analysiert wurden.

In der vorliegenden Studie wurde außerdem eine niedrigere interne Konsistenz der Skala Angst ($\alpha = .67$) beobachtet als in der Studie von Neumann et al. (2023) – was auf Unterschiede in der Stichprobenzusammensetzung zurückzuführen sein könnte. Dies könnte die Ergebnisse beeinflusst haben.

Ein weiterer Punkt ist, dass das Studiendesign keine Aussagen zu kausalen Zusammenhängen erlaubt.

Schließlich wurde Fragestellung 3 über ein einziges Item untersucht, welches eigens für die Studie erstellt und zuvor nicht validiert worden war. Für eine präzisere Untersuchung und Beantwortung der Fragestellung könnten mehr Items erforderlich sein, deren Validität zuvor geprüft wurde.

5.3 Ausblick und abschließendes Fazit

Diese Studie liefert einen wertvollen Beitrag zur wachsenden Literatur zu interpersoneller Emotionsregulation und geht dabei spezifisch auf den Einfluss der Bindung auf den Umgang mit unterschiedlichen Regulationsstrategien ein. Dennoch ergeben sich aus der Studie zahlreiche Aspekte, die in der zukünftigen Forschung näher beleuchtet werden sollten. So könnten sich zukünftige Studien auf Personengruppen fokussieren, die in dieser Stichprobe unterrepräsentiert waren, wie Männer und Personen, die sich nicht als männlich oder weiblich identifizieren. V.a. zur Gruppe mit der Bezeichnung *divers* konnten aufgrund extremer Unterrepräsentation keine aussagekräftigen Schlussfolgerungen getroffen werden.

Ebenso wäre es interessant, die festgestellten Zusammenhänge zwischen den Kontrollvariablen und den Skalen des IERQs näher zu untersuchen. So scheinen Alter, männliches Geschlecht und Beziehungsdauer einen Einfluss auf die Anwendung von IER-Strategien zu haben. Obwohl es Studien zu diesen Variablen im Kontext der Emotionsregulation gibt, ist die Evidenz zu diesen Themen nichtsdestotrotz noch sehr dürftig, v.a. im Kontext von interpersoneller Emotionsregulation. Ebenso zeigte Beziehungsstatus in mehreren Analysen einen Zusammenhang zu IER. Die Erinnerung an und der Umgang mit vergangenen Affekten ist im Allgemeinen ein Themengebiet, welches noch weiterer Forschung bedarf, auch in Hinsicht auf vergangene Partnerschaften.

Ein weiterer Aspekt, der für zukünftige Forschung relevant wäre, ist IER in klinischen Stichproben. Hierzu gibt es einige erste Studien (Dixon-Gordon, 2018; Hoffmann, 2014), die

darauf hindeuten, dass sich IER in klinischen Populationen anders verhält und andere Implikationen für das Individuum hat. Es wäre demnach wichtig für den klinischen Kontext, die empirische Evidenz diesbezüglich zu erweitern und dabei auch wichtige Einflussfaktoren wie Bindungsrepräsentationen und enge soziale Beziehungen zu berücksichtigen.

Ein letzter Punkt ist, dass künftige Studien noch genauer auf IER in Verbindung mit sicherer Bindung eingehen sollten. Zwar wurde sichere Bindung in dieser Studie nicht explizit gemessen, dennoch scheinen die Ergebnisse darauf hinzuweisen, dass sich ängstlich und weniger ängstlich gebundene Menschen hinsichtlich der Anwendung von IER-Strategien nur wenig unterscheiden. Es muss außerdem spezifiziert werden, dass nicht kontrolliert wurde, ob Personen mit niedrigen ängstlichen Werten auch niedrige vermeidende Werte hatten, dennoch können die Ergebnisse Hinweise darauf liefern, wie sicher gebundene Personen IER möglicherweise nutzen. Ein Fragebogen, der auch sichere Bindung misst, könnte Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Dimensionen besser erfassen. Angesichts der Ergebnisse der Studie könnte es auch sinnvoll sein, genauer zu untersuchen, inwiefern Bindung die empfundene Effektivität von IER-Strategien beeinflusst.

Abschließend ist es wichtig, nochmal hervorzuheben, dass Bindungsstile keine fixen Kategorien sind, die Personen in prototypisch sicher, ängstlich oder vermeidend gebundene Personen einordnen (Shaver & Mikulincer, 2008). Vielmehr kann man sich Bindung wie ein Kontinuum vorstellen, auf dem sich Menschen je nach mentalen Bindungsrepräsentationen und den damit verbundenen Verhaltensweisen einordnen lassen. Nicht weniger wichtig ist es zu berücksichtigen, dass Personen nicht ständig und in jeder Situation nach ihren Bindungsrepräsentationen handeln (Simpson & Rholes, 2012), so sind auch der/die Beziehungspartner*in und sein/ihr Verhalten eine Determinante (Hazan & Shaver, 1987). Ebenso sind es v.a. Stresssituationen, die das Bindungssystem aktivieren und die Person in bindungskongruente Muster verfallen lassen. Aus diesem Grund ist es wichtig zu erforschen, wie Bindungsmuster in solchen Momenten ihren Einfluss ausüben, auch im Hinblick auf den therapeutischen Kontext, in welchem Bewältigungsstrategien eine wichtige Rolle spielen.

Dass der/die romantische Partner*in im Leben eines Erwachsenen meist eine zentrale Bindungsperson darstellt, weist auf die Relevanz der Partnerschaft für diesen thematischen Kontext hin. Diese Studie liefert empirische Evidenz, die den Zusammenhang zwischen Bindung und interpersoneller Emotionsregulation verdeutlicht. Konkret wurde zum einen der negative Einfluss des vermeidenden Bindungsstils auf die Anwendung von verschiedenen IER-Strategien festgestellt. Zum anderen weisen die Ergebnisse auf einen komplexen

Zusammenhang zwischen ängstlicher Bindung und IER hin. Damit trägt die Studie zur wachsenden Forschung zur interpersonellen Emotionsregulation bei und ist eine der ersten Studien, die den Zusammenhang zwischen Bindung im Erwachsenenalter und IER- Strategien nach Hofmann et al. (2016) untersucht. Sie erweitert die dazu existierende Studienevidenz um den Fokus auf den Partnerschaftskontext und liefert damit wichtige Ergebnisse und Anhaltspunkte für zukünftige Forschung.

6. Literaturverzeichnis

- Abasi, I., Hofmann, S. G., Kamjou, S., Moradveisi, L., Motlagh, A. V., Wolf, A. S., Sobhani, S. & Saed, O. (2021). Psychometric properties of interpersonal emotion regulation questionnaire in nonclinical and clinical population in Iran. *Current Psychology*, 42(10), 8356–8366. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02191-8>
- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of infant-mother attachments: Antecedents and effects on development. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61(9), 771–791.
- Ainsworth, M. S. & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.4.333>
- Altan-Atalay, A. (2019). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 139, 290–294. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.032>
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N. & Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35(4), 203–216. <https://doi.org/10.1017/bec.2018.19>
- Beckes, L. & Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 976–988. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00400.x>
- Biggs, A., Brough, P. & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & Quick, J. C. (Eds.), *The handbook of stress and health* (1st ed., pp. 351–364). <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P. & Kashdan, T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91–113. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L. & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and

- forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Butler, E. A. & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210. <https://doi.org/10.1177/1754073912451630>
- Caldwell, J. G. & Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego- resiliency. *Individual Differences Research*, 10(3), 141–152.
- Clear, S. J., Gardner, A. A., Webb, H. J. & Zimmer-Gembeck, M. J. (2020). Common and distinct correlates of depression, anxiety, and aggression: Attachment and emotion regulation of sadness and anger. *Journal of Adult Development*, 27, 181–191. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09333-0>
- Cohen, J. (2013). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). In *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9780203771587> (Originale Werk 1988 veröffentlicht)
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810–832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.810>
- Corcoran, K. O. & Mallinckrodt, B. (2000). Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *Journal Of Counseling & Development*, 78(4), 473–483. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01931.x>
- Dixon-Gordon, K. L., Haliczner, L. A., Conkey, L. C. & Whalen, D. J. (2018). Difficulties in interpersonal emotion regulation: Initial development and validation of a self-report measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40, 528–549. <https://doi.org/10.1007/s10862-018-9647-9>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Garrison, A. M., Kahn, J. H., Miller, S. A. & Sauer, E. M. (2014). Emotional avoidance and rumination as mediators of the relation between adult attachment and emotional disclosure. *Personality And Individual Differences*, 70, 239–245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.006>
- Gentzler, A. L., Kerns, K. A. & Keener, E. (2010). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and Emotion*, 34, 78–92. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9149-x>

- George-Levi, S., Laslo-Roth, R. & Schmidt-Barad, T. (2022). Feeling you, when you feel me: Attachment, empathic concern, and interpersonal emotion regulation. *The Journal of Social Psychology, 162*(6), 655–669. <https://doi.org/10.1080/00224545.2021.1940075>
- Gökdağ, C. (2021). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. *Personality and Individual Differences, 176*, 110763. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110763>
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kiran, S. & Ger, S. (2019). Adaptation of the interpersonal emotion regulation questionnaire to the Turkish language and investigation of its psychometric properties. *Turkish Journal of Psychiatry, 30*(10). <https://doi.org/10.5080/u23067>
- Goodall, K. (2015). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self esteem. *Personality and Individual Differences, 74*, 208–213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.033>
- Gosnell, C. L. & Gable, S. L. (2013). Attachment and capitalizing on positive events. *Attachment & Human Development, 15*(3), 281–302. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.782655>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1–22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Henschel, S., Nandrino, J., Pezard, L., Ott, L., Vulliez-Coady, L. & Doba, K. (2020). The influence of attachment styles on autonomic correlates of perspective-taking. *Biological Psychology, 154*, 107908. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2020.107908>
- Hesse, E., & Main, M. (2000). Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in behavioral and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 48*(4), 1097-1127. <https://doi.org/10.1177/00030651000480041101>
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research, 33*, 483–492. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1>

- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 341–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kensinger, E. A., & Ford, J. H. (2020). Retrieval of emotional events from memory. *Annual review of psychology*, 71, 251-272. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-051123>
- Koç, M. S., Aka, B. T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K. & Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41, 294–303. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09732-3>
- Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia, L. & Zammuner, V. L. (2012). Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of emotional intelligence abilities. *Personality And Individual Differences*, 53(6), 753–758. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.027>
- Levy-Gigi, E. & Shamay-Tsoory, S. G. (2017). Help me if you can: Evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.11.008>
- Liu, D. Y., Strube, M. J. & Thompson, R. J. (2021). Interpersonal emotion regulation: An experience sampling study. *Affective Science*, 2, 273–288. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00044-y>
- Long, N. M., Danoff, M. S. & Kahana, M. J. (2015). Recall dynamics reveal the retrieval of emotional context. *Psychonomic Bulletin & Review*, 22, 1328–1333. <https://doi.org/10.3758/s13423-014-0791-2>
- Lopez, F.G., Mauricio, A.M., Gormley, B., Simko, T. and Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 459-464. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01993.x>
- Messina, I., Calvo, V. & Grecucci, A. (2023). Attachment orientations and emotion regulation: New insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Research in*

- Psychotherapy Psychopathology Process and Outcome*, 26(3).
<https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.703>
- Messina, I., Maniglio, R. & Spataro, P. (2023). Attachment insecurity and depression: The mediating role of interpersonal emotion regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 47, 637–647. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10386-5>
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1997). Are emotional and instrumental supportive interactions beneficial in times of stress? The impact of attachment style. *Anxiety Stress & Coping*, 10(2), 109–127. <https://doi.org/10.1080/10615809708249297>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*, 35, 53–152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.02.006>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102. <https://doi.org/10.1023/a:1024515519160>
- Neumann, E., Rohmann, E. & Sattel, H. (2023). The 10-Item short form of the German experiences in close relationships Scale (ECR-G-10) – Model fit, reliability, and validity. *Behavioral Sciences*, 13(11), 935. <https://doi.org/10.3390/bs13110935>
- Niven, K., Macdonald, I. & Holman, D. (2012). You spin me right round: Cross-relationship variability in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00394>
- Niven, K., Totterdell, P. & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498–509. <https://doi.org/10.1037/a0015962>
- Nolen-Hoeksema, S. & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- O'Brien, E., Konrath, S. H., Gruhn, D. & Hagen, A. L. (2013). Empathic concern and perspective taking: Linear and quadratic effects of age across the adult life span. *The Journals of Gerontology: Series B*, 68(2), 168–175. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs055>
- Petrova, K. & Gross, J. J. (2023). The future of emotion regulation research: Broadening our field of view. *Affective Science*, 4, 609–616. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00222-0>

- Pew Research Center. (2025). *Men, woman and social connections*. [Men, Women and Social Connections | Pew Research Center](#)
- Pruessner, L., Holt, D. V., Götz, R., Sevcenko, N., Hofmann, S. G. & Backenstrass, M. (2020). Psychometrische Eigenschaften der deutschsprachigen Version des Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire. *Diagnostica*, 66(1), 62–73. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000239>
- Salter Ainsworth, M. D. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40(4), 969–1025. <https://doi.org/10.2307/1127008>.
- Schore, J. R. & Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9–20. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0111-7>
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2008). Adult attachment and cognitive and affective reactions to positive and negative events. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1844–1865. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00146.x>
- Shiota, M. N. & Levenson, R. W. (2009). Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behavior suppression. *Psychology and Aging*, 24(4), 890–900. <https://doi.org/10.1037/a0017896>
- Simpson, J. A. & Rholes, W. S. (2012). Chapter six – Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. *Advances in experimental social psychology*, 45, 279–328. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-394286-9.00006-8>
- Tran, A., Greenaway, K. H., Kostopoulos, J., Tamir, M., Gutentag, T. & Kalokerinos, E. K. (2024). Does interpersonal emotion regulation effort pay off? *Emotion*, 24(2), 345–356. <https://doi.org/10.1037/emo0001289>
- Troyer, D. & Greitemeyer, T. (2018). The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity. *Personality and Individual Differences*, 122, 198–205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.033>
- Waters, H. S., Rodrigues, L. M. & Ridgeway, D. (1998). Cognitive underpinnings of narrative attachment assessment. *Journal of Experimental Child Psychology*, 71(3), 211–234. <https://doi.org/10.1006/jecp.1998.2473>

- Weber, D. M. & Baucom, D. H. (2022). When the loss of positives feels negative: Exploring the loss of positive experiences in committed couples. *Current Opinion in Psychology*, 43, 166–170. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.015>
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C. & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- Zaki, J. & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>

7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Dendrogramm mit Ward-Verknüpfung zur hierarchischen Clusteranalyse.....	32
Abbildung 2: Boxplot zum Modell mit zwei Clustern.....	33
Abbildung 3: Boxplot zum Modell mit drei Clustern.....	33

8. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Häufigkeiten und Prozentwerte der Kategorien zum Bildungsgrad.....	20
Tabelle 2: Deskriptive Statistik zu den Subskalen und zu Item 20 des IERQs.....	27

9. Abkürzungsverzeichnis

AAM	Andere als Modell
BUT	Beruhigen und Trösten
IER	interpersonelle Emotionsregulation
IERQ	Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire
ECR-G-10	Experiences in Close Relationships-German-10
ECR-R	Experiences in Close Relationships-Revised
PÜ	Perspektive übernehmen
RAAS	Revised Adult Attachment Scale
SPA	Steigerung positiven Affekts

Anhang A

Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire – Deutsche Version (IERQ)

(Pruessner et al., 2020)

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit Aussagen, die beschreiben, wie Menschen mit Hilfe ihres Partners/ihrer Partnerin mit ihren Gefühlen umgehen. Bitte lesen Sie jede Aussage durch und markieren Sie das Feld, das angibt, inwieweit diese Aussage auf Sie zutrifft. Falls Sie im Moment keine*n Partner*in haben (Minstdauer der Beziehung beträgt 6 Monate), versuchen Sie sich an ihre letzte Beziehung (mindestens 6 Monate lang) zu erinnern. Die Skala geht von 1 (trifft keinesfalls auf mich zu) bis 5 (trifft vollkommen auf mich zu). Bitte bearbeiten Sie jede Aussage. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, Ihre Antworten sind vollkommen anonym und können nicht auf Sie zurückgeführt werden.

Antwortmöglichkeiten: *trifft keinesfalls auf mich zu, trifft ein wenig auf mich zu, trifft einigermaßen auf mich zu, trifft ziemlich auf mich zu, trifft vollkommen auf mich zu*

1. Ich fühle mich besser, wenn ich erfahre, wie mein*e Partner*in mit seinen/ihren Gefühlen umgegangen ist.
2. Es hilft mir, mit niedergeschlagener Stimmung umzugehen, wenn mein*e Partner*in mich darauf hinweist, dass die Dinge nicht so schlimm sind, wie sie scheinen.
3. Ich bin gerne von meinem/meiner Partner*in umgeben, wenn ich begeistert bin, um meine Gefühle zu teilen.
4. Ich suche bei meinem/meiner Partner*in nach Mitgefühl, wenn ich unglücklich bin.
5. Die Ideen meines/meiner Partner*in zu hören, wie man die Situation handhaben kann, hilft mir, wenn ich mir Sorgen mache.
6. Die Anwesenheit meines/meiner Partner*in fühlt sich gut an, wenn ich voller Freude bin.
7. Mich von meinem/meiner Partner*in erinnern zu lassen, dass andere schlechter dran sind, hilft mir, wenn ich aufgebracht bin.
8. Ich bin gern in Gesellschaft meines/meiner Partner*in, wenn es mir gut geht, weil dies meine positiven Gefühle verstärkt.
9. Wenn ich aufgebracht bin, hilft es mir, wenn mein*e Partner*in mir deutlich macht, dass die Situation viel schlimmer sein könnte.

10. Wenn ich mich über etwas ärgere, kann mein*e Partner*in mich beruhigen, indem er/sie mir sagt, dass ich mir keine Gedanken machen muss.
11. Wenn ich frustriert bin, hilft es mir zu verstehen, wie mein*e Partner*in mit der gleichen Situation umgehen würde.
12. Ich suche die Zuwendung meines/meiner Partner*in, wenn ich mich aufgewühlt fühle.
13. Weil gute Laune ansteckend ist, suche ich meine*n Partner*in auf, wenn ich fröhlich bin.
14. Wenn ich traurig bin, hilft es mir zu hören, wie mein*e Partner*in mit ähnlichen Gefühlen umgegangen ist.
15. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, wende ich mich an meine*n Partner*in, einfach um zu wissen, dass er/sie für mich da ist.
16. Wenn ich ängstlich bin, kann es mich beruhigen, wenn mein*e Partner*in mir sagt, dass ich mir keine Sorgen machen muss.
17. Wenn ich voller Freude bin, suche ich meine*n Partner*in auf, um ihn/sie glücklich zu machen.
18. Wenn ich traurig bin, suche ich Trost bei meinem/meiner Partner*in.
19. Wenn ich durcheinander bin, hilft es mir zu wissen, was mein*e Partner*in in meiner Situation tun würde.
20. In Stresssituationen hilft es mir, Unterstützung bei meinem/meiner Partner*in zu suchen.

Anhang B

Experiences in Close Relationships Scale – German 10-item short form (ECR-G-10)

(Neumann et al., 2023)

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen über das Erleben und Verhalten in Liebesbeziehungen. Bitte schätzen Sie für jede Aussage ein, inwieweit diese auf Sie zutrifft.

Hierfür steht Ihnen eine Skala von 1 (stimmt überhaupt nicht) bis 7 (stimmt voll und ganz) zur Verfügung. Markieren Sie bitte jeweils die Zahl, die den Grad Ihrer Zustimmung wiedergibt.

Wenn Sie zurzeit keine*n Partner*in haben (Mindestdauer der Beziehung beträgt 6 Monate), versuchen Sie, sich an Ihre letzte Beziehung (mindestens 6 Monate lang) zu erinnern. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, Ihre Antworten sind vollkommen anonym und können nicht auf Sie zurückgeführt werden.

Antwortmöglichkeiten: numerisch, von 1 (*stimmt überhaupt nicht*) bis 7 (*stimmt voll und ganz*), 3 wurde mit *teils, teils* gekennzeichnet

1. Ich rede mit meinem/meiner Partner*in über fast alles.
2. Manchmal merke ich, dass ich meine*n Partner*in dränge, mehr Gefühl und Verbindlichkeit zu zeigen.
3. Ich wende mich oft an meine*n Partner*in, zum Beispiel wenn ich Trost und Bestätigung brauche.
4. Ich mache mir sehr oft Gedanken darüber, dass ich meine*n Partner*in verlieren könnte.
5. Ich fühle mich unwohl, wenn mein*e Partner*in mir sehr nahe sein will.
6. Wenn ich es nicht schaffe, das Interesse meines Partners/meiner Partnerin auf mich zu ziehen, rege ich mich auf oder werde ärgerlich.
7. Ich bespreche meine Sorgen und Probleme meistens mit meinem/meiner Partner*in.
8. Es frustriert mich, wenn mein*e Partner*in nicht so oft bei mir ist, wie ich es will.
9. Ich fühle mich wohl dabei, wenn ich meine innersten Gedanken und Gefühle mit meinem/meiner Partner*in teilen kann.
10. Ich brauche die Bestätigung, dass mein*e Partner*in mich liebt.

Anhang C

Abstract Deutsch

Emotionsregulation und Bindung sind eng miteinander verknüpfte Konstrukte. Der Bindungsstil beeinflusst, welche Strategien Menschen nutzen, um Stresssituationen zu bewältigen, sowie, ob und auf welche Weise sich Individuen an ihre Bindungsperson wenden, um Zuneigung und Unterstützung bei Stressbewältigung zu erhalten. Dies impliziert den Einsatz interpersoneller Emotionsregulationsstrategien, ein Forschungsbereich, der noch wenig erforscht ist. Im Erwachsenenalter stellt der/die Partner*in häufig eine zentrale Bindungsfigur dar, wodurch interpersonelle Emotionsregulation (IER) ein wichtiger Aspekt in einer romantischen Beziehung wird. In dieser quantitativen Querschnittsstudie wurde untersucht, wie der Bindungsstil interpersonelle Emotionsregulation im Partnerschaftskontext beeinflusst. Es wurde angenommen, dass Personen je nach Bindung zum/zur Partner*in IER-Strategien innerhalb der Partnerschaft unterschiedlich anwenden. Insgesamt 420 Teilnehmer*innen beantworteten einen Bindungsfragebogen (ECR-G-10), der die Dimensionen *Angst* und *Vermeidung* misst, und einen Fragebogen, der IER-Strategien erfasst (IERQ). Diese Strategien werden in den vier Faktoren *Perspektive übernehmen*, *Andere als Modell*, *Beruhigen und Trösten* und *Steigerung positiven Affekts* zusammengefasst. Multiple blockweise lineare Regressionen wurden durchgeführt. Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus und Beziehungsdauer wurden als Kontrollvariablen untersucht. Ängstliche Bindung wies keinen signifikanten Zusammenhang mit den IERQ-Skalen auf, vermeidende Bindung erwies sich dagegen als negativer Prädiktor für alle IERQ-Skalen. Über einen *t*-Test wurde untersucht, ob sicherer gebundene Personen mehr von IER durch den/die Partner*in profitieren als ängstlicher gebundene. Es wurde kein signifikanter Gruppenunterschied gefunden. Limitationen und Implikationen für zukünftige Forschung werden zum Schluss dargestellt.

Keywords: interpersonelle Emotionsregulation, IERQ, Bindung, sicherer Bindungsstil, ängstlicher Bindungsstil, vermeidender Bindungsstil, ECR-G-10

Abstract Englisch

Emotion regulation and attachment are closely interrelated constructs. Attachment style influences the strategies people choose to cope with stressful situations, as well as whether and how they turn to their attachment figures for affection and support in coping with stress. This implies the use of interpersonal emotion regulation strategies, a research field that hasn't received much attention so far. In adulthood, one's partner is often a primary attachment figure, which makes interpersonal emotion regulation (IER) an important aspect of romantic relationships. This quantitative cross-sectional study investigated how attachment style influences IER in the context of romantic relationships. It was hypothesized that individuals use IER differently in the relationship context depending on their attachment style towards the partner. A total of 420 participants completed an attachment questionnaire (ECR-G-10), which measures the dimensions of *anxiety* and *avoidance*, and a questionnaire (IERQ) assessing IER strategies. These strategies are summarized into four factors: *Perspective Taking*, *Social Modeling*, *Soothing*, and *Enhancing Positive Affect*. Multiple blockwise linear regressions were conducted. Age, gender, relationship status, and relationship duration were tested as control variables. Anxious attachment had no significant association with none of the IERQ scales, whereas avoidant attachment showed to be a negative predictor for all IERQ scales. A *t*-test was conducted to examine whether securely attached individuals benefit more from IER through their partner than anxiously attached individuals. No significant group difference was found. Limitations and future directions are discussed at the end of the paper.

Keywords: interpersonal emotion regulation, IERQ, attachment, secure attachment, anxious attachment, avoidant attachment, ECR-G-10