



# MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Sichere Basis, offene Grenzen: Bindungsorientierungen und das  
Erleben offener Beziehungen

verfasst von | submitted by

Linda Roth BSc

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

Wien | Vienna, 2026

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

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 Einleitung .....</b>                                                      | <b>4</b>  |
| <b>2 Theoretischer Hintergrund .....</b>                                       | <b>5</b>  |
| 2.1 Bindungstheorie .....                                                      | 5         |
| 2.1.1 Innere Arbeitsmodelle .....                                              | 5         |
| 2.1.2 Modelle der Bindungsklassifikationen .....                               | 6         |
| 2.1.3 Bindungsorientierungen .....                                             | 6         |
| 2.1.3.1 Sichere Bindungsorientierung .....                                     | 6         |
| 2.1.3.2 Unsicher-ambivalente Bindungsorientierung .....                        | 7         |
| 2.1.3.3 Unsicher-distanzierte Bindungsorientierung .....                       | 7         |
| 2.1.3.4 Desorganisierte Bindungsorientierung .....                             | 7         |
| 2.1.4 Veränderbarkeit und Kontextabhängigkeit von Bindungsorientierungen ..... | 8         |
| 2.1.5 Einschränkungen der Bindungstheorie .....                                | 8         |
| 2.2 Beziehungsformen .....                                                     | 9         |
| 2.2.1 Monogamie und Mononormativität .....                                     | 9         |
| 2.2.2 Definitionen und Formen einvernehmlich nicht-monogamer Beziehungen ..... | 11        |
| 2.2.3 Offene Beziehungen .....                                                 | 11        |
| 2.2.4 Häufigkeit und gesellschaftliches Interesse .....                        | 12        |
| 2.2.5 Stigmatisierung und Beziehungsqualität .....                             | 13        |
| 2.2.6 Compersion und emotionale Regulation .....                               | 14        |
| 2.2.7 Methodische Herausforderungen der ENMB-Forschung .....                   | 14        |
| 2.3 Bindungstheorie und offene Beziehungen .....                               | 16        |
| <b>3 Erkenntnisinteresse .....</b>                                             | <b>20</b> |
| <b>4 Methodik .....</b>                                                        | <b>21</b> |
| 4.1 Methodologische Positionierung: Qualitativer Forschungszugang .....        | 21        |
| 4.2 Feld und Feldzugang .....                                                  | 21        |
| 4.3 Erhebungsmethode: Offenes Leitfadeninterview mit AAI-Anlehnung .....       | 21        |
| 4.4 Auswertungsmethode: Strukturierende qualitative Inhaltsanalyse .....       | 23        |
| 4.4.2.1 Sichere Bindungsrepräsentation .....                                   | 24        |
| 4.4.2.2 Unsicher-distanzierte Bindungsrepräsentation .....                     | 24        |
| 4.4.2.3 Unsicher-verwickelte Bindungsrepräsentation .....                      | 25        |
| 4.4.2.4 Bindungsdesorganisation: Ungelöster Bindungsstatus .....               | 25        |
| 4.5 KI und KI-unterstützte Technologien .....                                  | 25        |
| 4.6 Reflexion eigener Rolle als Forscher*in im Feld .....                      | 25        |
| <b>5 Ergebnisdarstellung .....</b>                                             | <b>26</b> |
| 5.1 Deskriptive Charakteristik der Stichprobe .....                            | 26        |
| 5.2 Hauptkategorie 1: Bindungserfahrungen und Bindungsklassifikationen .....   | 27        |
| 5.2.1. Charlotte, David, Ella und Flo: Überwiegend sicher .....                | 29        |
| 5.2.2. Arthur: Überwiegend sicher mit unsicher-verwickelten Anteilen .....     | 30        |

|                                                                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.2.3. Ben: Überwiegend unsicher-verwickelt mit sicheren Anteilen .....                                                  | 31        |
| 5.2.4. Georg: Überwiegend unsicher-distanziert mit sicheren Anteilen .....                                               | 32        |
| 5.3 Hauptkategorie 2: Erleben der offenen Beziehung.....                                                                 | 33        |
| 5.3.1 Entwicklung der Beziehungsöffnung.....                                                                             | 33        |
| 5.3.2 Motive .....                                                                                                       | 34        |
| 5.3.3 Regeln und Vereinbarungen .....                                                                                    | 34        |
| 5.3.4 Sekundärbeziehungen und Koexistenz von Gefühlen .....                                                              | 36        |
| 5.3.5 Positive Aspekte.....                                                                                              | 36        |
| 5.3.6 Herausforderungen.....                                                                                             | 37        |
| 5.3.7. Umgang mit Herausforderungen .....                                                                                | 38        |
| 5.4 Hauptkategorie 3: Bindungsorientierungen und offene Beziehungen .....                                                | 40        |
| 5.4.1 Bindungsorientierung nicht als Voraussetzung für offene Beziehung.....                                             | 40        |
| 5.4.2 Offene Beziehung als verstärkter Aktivator des Bindungssystems und der<br>zugehörigen Strategien .....             | 40        |
| 5.4.3 Regeln als Ausdruck von Bindungsregulation .....                                                                   | 42        |
| 5.4.4 Compersion als möglicher Indikator für Bindungssicherheit in der offenen<br>Beziehung.....                         | 43        |
| 5.4.5 Unterschiedliche Bindungsorientierungen können unterschiedliche Funktionen<br>der Beziehungsöffnung bedingen ..... | 43        |
| 5.4.6 Stabilität der Primärbindung trotz Öffnung.....                                                                    | 43        |
| 5.4.7 Erleben und Herstellen von Bindungssicherheit.....                                                                 | 44        |
| 5.4.8 Offene Beziehung als Lernraum .....                                                                                | 44        |
| <b>6 Diskussion .....</b>                                                                                                | <b>45</b> |
| 6.1 Einordnung der zentralen Befunde .....                                                                               | 45        |
| 6.2 Limitationen .....                                                                                                   | 49        |
| 6.3 Implikationen und Ausblick .....                                                                                     | 50        |
| <b>Literaturverzeichnis.....</b>                                                                                         | <b>52</b> |
| <b>Anhang .....</b>                                                                                                      | <b>60</b> |
| Abstract (Deutsch) .....                                                                                                 | 60        |
| Abstract (Englisch).....                                                                                                 | 61        |
| Interviewleitfaden.....                                                                                                  | 62        |
| Erklärung zur Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI).....                                                           | 65        |

## 1. Einleitung

Beziehungsformen sind so vielfältig wie die Menschen, die sie leben. Während Monogamie in westlichen Gesellschaften nach wie vor als normative Beziehungsform gilt, gewinnen einvernehmlich nicht-monogame Beziehungsformen (ENMB) zunehmend an gesellschaftlicher Sichtbarkeit und öffentlicher Aufmerksamkeit (Anderson et al., 2025). Neuere Befragungsdaten legen nahe, dass ein substanzieller Anteil junger Erwachsener Erfahrungen damit hat oder ihnen gegenüber offen ist (Hauptert et al., 2017; Van Den Noortgate et al., 2025). Offene Beziehungen sind damit kein Randphänomen, sondern eine gelebte Realität, die in der psychologischen Forschung bislang nur unzureichend berücksichtigt und zudem lange pathologisiert wurde (Moors et al., 2013).

Dabei wirft diese Entwicklung grundlegende psychologische Fragen auf. Enge Beziehungen sind nicht nur soziale Arrangements, sondern zutiefst bindungsrelevante Kontexte. Sie aktivieren Bindungsbedürfnisse, Verlassensängste und Regulationsstrategien, die maßgeblich durch frühe Bindungserfahrungen geprägt sind (Bowlby, 1982; Hazan & Shaver, 1987). Wie sich diese Bindungsdynamiken in offenen Beziehungen entfalten, ob und wie Bindungssicherheit in einer Beziehungsform hergestellt werden kann, die gesellschaftliche Exklusivitätsnormen aktiv hinterfragt, ist bislang kaum untersucht worden. Erste quantitative Befunde deuten darauf hin, dass sicher gebundene Personen häufiger ENMBs eingehen und diese positiv erleben (Moors et al., 2015, 2019; Rogier et al., 2023). Wie sich Bindungsorientierungen jedoch konkret auf das Erleben und die Gestaltung offener Beziehungen auswirken, welche Herausforderungen und positiven Erfahrungen damit einhergehen und welche Funktion die Beziehungsform für Personen mit unterschiedlichen Bindungshintergründen übernehmen könnte, lässt sich mit standardisierten Erhebungsinstrumenten allein nicht erfassen. Moors et al. (2024) betonen ausdrücklich die Notwendigkeit qualitativer Designs, die subjektive Bedeutungen und innere Erlebnisweisen zugänglich machen können.

An dieser Forschungslücke setzt die vorliegende Arbeit an. Ein vertieftes Verständnis der Schnittstelle von Bindungsorientierungen und offenen Beziehungen ist nicht nur theoretisch bedeutsam, sondern auch für die psychologische Praxis relevant. Angesichts der wachsenden Zahl von Personen, die offene Beziehungsformen leben oder in Beratung und Therapie thematisieren, braucht es differenzierte Konzepte, die bindungstheoretische Erkenntnisse auf diesen Kontext anwenden, ohne mononormative Vorannahmen zu reproduzieren. Die vorliegende Arbeit untersucht daher qualitativ, wie junge Erwachsene ihre offene Beziehung im Zusammenhang mit den eigenen Bindungserfahrungen und Bindungsorientierungen erleben, und intendiert damit einen Beitrag zu einem Forschungsfeld zu leisten, das trotz zunehmender gesellschaftlicher Relevanz empirisch noch weitgehend unerschlossen ist.

## **2. Theoretischer Hintergrund**

Im folgenden Kapitel wird der bisherige Forschungsstand zu Bindungsstilen, offenen Beziehungen und deren Schnittstelle dargestellt.

### **2.1.1. Bindungstheorie**

Bindung stellt ein angeborenes Grundbedürfnis des Menschen dar. Da Säuglinge ohne die Fürsorge anderer nicht überlebensfähig sind, bedarf es eines biologisch verankerten Systems, welches das Eingehen und Aufrechterhalten enger Beziehungen sicherstellt (Ainsworth & Bell, 1970). Der britische Kinderpsychiater und Psychoanalytiker John Bowlby erkannte als Erster, dass Bindung nicht lediglich als Mittel zur Sicherstellung von Nahrung oder zur Befriedigung kindlicher Triebe zu verstehen ist, sondern als eigenständiges psychologisches Grundbedürfnis (Bowlby, 1958, 1982). Er beobachtete, dass Kinder ohne präsente Bindungsfigur emotionales Leid entwickelten, selbst wenn ihre physischen Bedürfnisse erfüllt wurden (Bowlby, 1982; Fraley, 2019). Mit seiner Bindungstheorie legte er damit den Grundstein für eine der einflussreichsten Theorien der Entwicklungspsychologie (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Bindung wird demnach nicht als Mittel zum Zweck, sondern um ihrer selbst willen angestrebt und manifestiert sich als zeitlich überdauerndes, personenspezifisches emotionales Band (Ainsworth & Bell, 1970; Bowlby, 1982).

Bowlby postuliert, dass Menschen ein angeborenes Motivationssystem besitzen, das sie dazu veranlasst, in Bedrohungs- oder Stresssituationen die Nähe ausgewählter Bezugspersonen aufzusuchen (Bowlby, 1977). Da Säuglinge noch nicht über eigenständige Fähigkeiten zur Emotionsregulation verfügen, sind sie auf die Co-Regulation durch ihre Bezugspersonen angewiesen (Mikulincer et al., 2003). Ist die Gewissheit gegeben, dass eine verlässliche Bindungsfigur verfügbar ist, kann von dieser sicheren Basis aus die Welt exploriert werden (Ainsworth & Bell, 1970). Obwohl die Bindungstheorie ursprünglich zur Beschreibung früher Eltern-Kind-Beziehungen entwickelt wurde, zeigen Hazan und Shaver (1987), dass romantische Liebe als Ausdruck desselben Bindungssystems verstanden werden kann. Romantische Partnerschaften weisen strukturelle Parallelen zu frühen Bindungsbeziehungen auf, darunter das Bedürfnis nach physischer Nähe, das Aufsuchen des anderen in Stressphasen und die Nutzung der Beziehung als sichere Basis (Hazan & Shaver, 1987). Das Bindungssystem wird damit nicht inaktiv, wenn Kinder heranwachsen, sondern bleibt lebenslang wirksam (Fraley, 2019).

### **2.1.2. Innere Arbeitsmodelle**

Die unterschiedlichen Bindungsorientierungen gehen auf sogenannte innere Arbeitsmodelle zurück: mentale Repräsentationen des Selbst und der Bezugspersonen, die Kinder aus frühen Interaktionserfahrungen entwickeln (Bowlby, 1973; Main et al., 1985). Je nachdem, wie Bezugspersonen auf Bindungsbedürfnisse reagieren, internalisieren Kinder Annahmen darüber, ob das

eigene Selbst liebenswert ist und ob andere verlässlich verfügbar sein werden. Diese Annahmen steuern, wie Informationen verarbeitet und neue Beziehungserfahrungen interpretiert werden, und manifestieren sich über die Zeit in stabilen Bindungsmustern (Bowlby, 1973; Fraley, 2019). Aus diesem Grund sind frühe Bindungserfahrungen so bedeutsam. Sie prägen die Erwartung an die Verfügbarkeit von Bindungsfiguren auch in späteren Beziehungen, insbesondere in romantischen (Hazan & Shaver, 1987).

### **2.1.3. Modelle der Bindungsklassifikationen**

Dass es Unterschiede in der Qualität von Bindungen gibt, wurde erstmals von Mary Ainsworth empirisch untersucht. Im sogenannten *Fremde-Situations-Test* beobachtete sie Mutter-Kind-Interaktionen nach räumlicher Trennung und Wiedervereinigung und leitete daraus drei initiale Bindungsmuster ab: sicher, unsicher-ambivalent und unsicher-vermeidend (Ainsworth et al., 2015). Main und Solomon (1990) ergänzten später eine vierte Kategorie, den desorganisierten Bindungsstil. Bis heute gilt der Fremde-Situations-Test als das valideste standardisierte Verfahren zur Erhebung von Bindungssicherheit im frühen Kindesalter, wobei etwa 65 Prozent der Kinder weltweit ein sicheres Bindungsverhalten zeigen (van IJzendoorn & Kroonenberg, 1988).

Zur Klassifikation von Bindungsorientierungen wurden mehrere Modelle entwickelt. Bartholomew und Horowitz (1991) legten ein Vier-Felder-Modell vor, das den Bindungstyp anhand des Selbst- und Fremdbilds klassifiziert, wobei jedes jeweils positiv oder negativ ausgeprägt sein kann. Mikulincer et al. (2003) entwickelten darauf aufbauend ein integratives Modell, das sich mit den inneren Regulationsprozessen befasst. Wenn die primäre Strategie, Bindung durch Aufsuchen von Nähe herzustellen, nicht gelingt, wird auf sekundäre Strategien ausgewichen, die das Bindungssystem entweder hyper- oder deaktivieren. Dem aktuellen Stand der Forschung folgend wird Bindung weniger als starre Kategorie, sondern als „Stil“ entlang zweier Dimensionen konzeptualisiert: Ängstlichkeit, also Unsicherheit über die Verfügbarkeit der Partnerperson, und Vermeidung, also Unbehagen mit Nähe und Abhängigkeit (Mikulincer & Shaver, 2016). Diese dimensionale Konzeption erlaubt feinere Abstufungen und macht Bindungsorientierungen als veränderliche Eigenschaften theoretisch abbildbar.

### **2.1.4. Bindungsorientierungen**

#### **2.1.4.1. Sichere Bindungsorientierung**

Eine sichere Bindungsorientierung entsteht, wenn Bezugspersonen verlässlich und sensibel auf die Bindungsbedürfnisse des Kindes eingehen und als sichere Basis für Exploration und Regulation fungieren. Die Kinder lernen, dass ihre Bedürfnisse ernst genommen werden, und entwickeln ein positives Selbst- und Fremdbild, eine ausgeprägte Emotionsregulationsfähigkeit sowie relationale

Objektkonstanz. Dies meint das Wissen darum, dass Bindungen auch bei physischer Trennung fortbestehen (Ainsworth & Bell, 1970; Bartholomew & Horowitz, 1991; Bowlby, 1982; Bretherton & Munholland, 2008). Im Erwachsenenalter fühlen sich sicher gebundene Personen sowohl mit Nähe und Intimität als auch mit gegenseitiger Abhängigkeit wohl und akzeptieren Interdependenz als integralen Aspekt von Beziehungen (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer et al., 2003). Sichere Bindungsorientierung ist mit höherer Beziehungszufriedenheit, ausgeprägterer Mentalisierungsfähigkeit und geringerer Eifersucht assoziiert (Feeney, 2008; Fonagy et al., 2002; Mikulincer et al., 2003).

#### *2.1.4.2. Unsicher-ambivalente Bindungsorientierung*

Eine unsicher-ambivalente oder ängstlich-verwickelte Bindungsorientierung entsteht häufig durch inkonsistente Reaktionen der Bezugspersonen: Mal zugänglich und warm, mal abweisend oder abwesend, erzeugen sie beim Kind eine grundlegende Verunsicherung, ob Bindungsbedürfnisse zuverlässig erfüllt werden. Die Folge ist eine Hyperaktivierung des Bindungssystems (Mikulincer et al., 2003). Kinder verstärken ihr Bindungsverhalten und bleiben in einem Zustand chronischer Wachsamkeit gegenüber Zeichen von Unverfügbarkeit. Im Erwachsenenalter zeigt sich dies in einer ausgeprägten Fixierung auf romantische Beziehungen, Angst vor dem Verlassenwerden und dem Wunsch nach enger Bindung, der auch dann anhält, wenn die Partnerperson nicht verfügbar ist (Mikulincer & Shaver, 2016). Aus einem eher negativen Selbst- und positivem Fremdbild wird die Partnerperson oft idealisiert, während die eigene Position in der Beziehung ständig hinterfragt wird (Bartholomew & Horowitz, 1991).

#### *2.1.4.3. Unsicher-distanzierte Bindungsorientierung*

Eine distanzierte oder vermeidende Bindungsorientierung entwickelt sich häufig, wenn Bezugspersonen Bindungsbedürfnisse dauerhaft nicht beantworten, aktiv zurückweisen oder die Beziehung von emotionaler Abwesenheit und Abwertung geprägt ist. Das Bindungssystem reagiert mit einer Deaktivierungsstrategie: Bindungsbedürfnisse werden heruntergefahren, Nähe und Intimität vermieden (Mikulincer et al., 2003). Es wird gelernt, auf sich selbst zu vertrauen und sich wenig auf andere zu verlassen, was mit einem positiven Selbst- und negativem Fremdbild einhergeht (Bartholomew & Horowitz, 1991). Im Erwachsenenalter zeigt sich eine Schwierigkeit, Nähe zuzulassen, sowie eine ausgeprägte Hyperindependenz. Erinnerungen aus der Kindheit sind häufig weniger zugänglich, und Bezugspersonen werden idealisiert, ohne diese Einschätzung mit episodischen Erinnerungen belegen zu können (Main et al., 1985).

#### *2.1.4.4. Desorganisierte Bindungsorientierung*

Eine desorganisierte Bindungsorientierung entsteht, wenn Bezugspersonen selbst als beängstigend oder bedrohlich wahrgenommen werden, häufig als Folge unaufgearbeiteter Traumata der Bezugspersonen. Da diese gleichzeitig Quelle von Schutz und Bedrohung sind, gibt es keine kohärente Regulationsmöglichkeit: Das Bindungssystem aktiviert das Aufsuchen von Nähe, während die Bedrohung dies gleichzeitig verbietet. Das Ergebnis ist ein Pendeln zwischen Hyper- und Deaktivierung, das ein negatives Selbst- und Fremdbild sowie ein dauerhaft dereguliertes Bindungssystem hinterlässt (Main et al., 1985; Main & Solomon, 1990). Im Erwachsenenalter äußert sich dies oft im gleichzeitigen Wunsch nach und der Angst vor Nähe (Mikulincer & Shaver, 2016).

#### **2.1.5. Veränderbarkeit und Kontextabhängigkeit von Bindungsorientierungen**

Frühere Annahmen, frühkindliche Bindungserfahrungen würden den späteren Bindungsstil deterministisch festlegen, gelten heute als überholt (Fraley, 2019). Bindungsstile sind keine fixen und unveränderlichen Merkmale, sondern können sich in Abhängigkeit von prägenden Lebensereignissen wie Trennungen, traumatischen Erfahrungen oder dem Übergang zur Elternschaft, aber auch durch Therapie oder positive neue Beziehungserfahrungen verändern (Fraley, 2019; Johnson, 2009). Besonders relevant für die vorliegende Arbeit ist der Befund, dass Bindungsrepräsentation beziehungsspezifisch sein kann. So können Bindungsmuster bei verschiedenen Beziehungspersonen unterschiedlich ausgeprägt sein (Collins & Read, 1994; Fraley, 2019). Fraley (2019) beschreibt zudem das Attachment Security Enhancement Model (ASEM), das zeigt, wie unterstützendes Verhalten der Partnerperson Bindungsängste und Vermeidung verringern kann. Strategien wie Rückversicherung, Respektieren von Distanzbedürfnissen oder das Wahren von Nähe können aktuell erlebte Unsicherheit regulieren, wenngleich tiefgreifende Veränderungen eine Auseinandersetzung mit den inneren Arbeitsmodellen selbst erfordern.

#### **2.1.6. Einschränkungen der Bindungstheorie**

Trotz ihrer unbestrittenen Relevanz ist die Bindungstheorie mit einigen Einschränkungen verbunden. Sie wurde in einem eurozentrischen, mittelschichtsorientierten und heteronormativen Kontext entwickelt, was ihre Übertragbarkeit auf andere Kulturen und Lebensrealitäten begrenzt. Die Betonung der dyadischen Eltern-Kind-Beziehung als Prototyp entspricht einer westlichen, individualistischen Familienstruktur und schließt andere Fürsorgekonstellationen konzeptuell aus. Die Übertragbarkeit auf alternative Familien- und Beziehungsformen, in denen mehrere Bindungsfiguren gleichzeitig eine Rolle spielen können, bleibt theoretisch unterbelichtet (Katz & Katz, 2021). Darüber hinaus vernachlässigt die Theorie biologische Einflüsse wie Temperament und genetische Dispositionen, die Bindungsorientierungen mitprägen (Fraley, 2019).

Bisher wurde die Bindungstheorie fast ausschließlich im Kontext monogamer, dyadischer Beziehungen untersucht. Angesichts der zunehmenden gesellschaftlichen Sichtbarkeit einvernehmlich nicht-monogamer Beziehungsformen ist diese Lücke besonders bedeutsam. Im folgenden Abschnitt wird der aktuelle Forschungsstand zu dieser Schnittstelle dargestellt.

## **2.2. Beziehungsformen**

Um einvernehmlich nicht-monogame Beziehungen im Kontext von Bindungsforschung zu verstehen, folgen einführend ein paar Begriffsdefinitionen sowie ein kurzer Überblick zu den Konstrukten Monogamie, (einvernehmliche) Nicht-Monogamie und zugehörigen Beziehungsformen.

### **2.2.1. Monogamie und Mononormativität**

Monogamie bezeichnet eine dyadische, sexuell und romantisch exklusive Beziehungsform, die in der westlichen Gesellschaft als selbstverständlich und natürlich gilt. Diese dominierende Norm der Monogamie bezeichnen Pieper und Bauer (2014) als *Mononormativität* und meinen damit „Wissensproduktionen, Machttechnologien und Praktiken, die eine exklusiv dyadische Struktur von Paarbeziehungen als elementare und »natürliche« Form des Zusammenlebens produzieren“ (S. 1). Dem gegenüber werden nicht-monogame Konstellationen als „Effekt oder Verursachung eines Mangels oder Persönlichkeitsdefizits“ pathologisiert (Pieper & Bauer, 2014, S. 1). Monogamie gilt demnach nicht lediglich als eine mögliche Art, Beziehungen zu gestalten, sondern ist tief in gesellschaftliche Machtstrukturen eingebettet und bleibt als Norm weitestgehend unhinterfragt. Mit dem Aufstieg des Christentums wurde die monogame Ehe als religiös-sittliche Institution durchgesetzt und zum Fundament der westlichen Gesellschaft erklärt (Pieper & Bauer, 2014). Zusätzlich kommt als affektive Komponente das Ideal der romantischen Liebe hinzu, was eng mit dem Bestreben nach „sexueller und emotionaler Exklusivität und lebenslanger Bindung“ (Pieper & Bauer, 2014, S. 4) verbunden ist. Dadurch soll ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität erhalten werden (Frank & DeLamater, 2010). Aus der mononormativen Logik heraus wird romantische Liebe als eine begrenzte und nicht teilbare Ressource verstanden, die exklusiv einem Paar zur Verfügung steht und verteidigt werden muss (Pieper & Bauer, 2014).

Trotz dieser klaren Vorstellungen einer exklusiven, romantischen Beziehung wird diese in der Realität nur selten so gelebt. Die Mehrheit der Menschen innerhalb der westlichen Gesellschaft leben eine *serielle Monogamie* (Möck, 2019). Dabei führen Menschen zwar dyadische, (vermeintlich) sexuell und romantisch exklusive Beziehungen, brechen diese jedoch häufig ab und beginnen danach (oftmals schnell) wieder eine neue solche Beziehung (Möck, 2019). Darüber hinaus deuten Daten auf verbreitete heimliche extradyadische Kontakte hin, auch wenn die Zahlen aufgrund sozialer Erwünschtheit verzerrt sein dürften (Warach et al., 2024). Pieper und Bauer (2014) sprechen von einer

„Kollision von normativen Ansprüchen und [den] Grenzen ihrer Umsetzbarkeit in der Praxis“ (S. 5). Eine „echte“ Monogamie ist demnach auch in westlichen Gesellschaften nicht-normativ (Schmitt, 2005).

Wie bereits elaboriert, sind auch psychologische Modelle von der Mononormativität durchzogen. Die frühe, dyadische Eltern-Kind-Bindung gilt als Vorlage für die spätere, dyadische gesunde Paarbindung und Monogamie wird implizit mit Bindungssicherheit gleichgesetzt (Katz & Katz, 2021; Pieper & Bauer, 2014). Die Pathologisierung von nicht-monogamen Praktiken erhält durch die psychologischen Wissensproduktionen eine (vermeintlich treffende,) wissenschaftliche Fundierung. So wurden Lebensformen abseits der Monogamie oft mit Bindungsunfähigkeit oder Promiskuität in Verbindung gebracht und als Konsequenz von frühen negativen Bindungs- oder gar Missbrauchserfahrungen gedeutet (Moors et al., 2015; Pieper & Bauer, 2014).

Noch bis in die 2000er Jahre war diese pathologisierende Tendenz in der Forschungsliteratur erkennbar, und einvernehmlich nicht-monogame Beziehungen (ENMB) wurden als deviant und instabil dargestellt (Klesse, 2005; Moors et al., 2013). Aus diesem Grund weigerten sich Angehörige marginalisierter Gruppen häufig, an entsprechenden Studien teilzunehmen, was die Forschungslage weiter einschränkte (Hamilton & Winward, 2022). Seit Beginn der 2000er Jahre hat jedoch ein deutlicher Umbruch stattgefunden. Forschende mit Zugängen zu einschlägigen Communities sowie die Möglichkeit anonymer Online-Teilnahme führten zu einem starken Zuwachs an Studien (Hamilton & Winward, 2022). Gesellschaftlich trug das gestiegene Interesse an alternativen Beziehungsformen, sichtbar etwa am deutlichen Anstieg einschlägiger Google-Suchanfragen zwischen 2006 und 2015 (Moors, 2016), sowie die zunehmende Präsenz in sozialen Medien und populärwissenschaftlicher Literatur zu einem größeren Forschungsinteresse bei. Der Umbruch spiegelt sich auch in den Publikationszahlen wider. Vor 1990 gab es kaum peer-reviewte Artikel zu ENMBs, zwischen 2010 und 2019 wurden bereits 94 veröffentlicht, und allein in den letzten Jahren nochmals rund 90 (Gupta et al., 2024). In der großen Metaanalyse zu einvernehmlich nicht-monogamen Beziehungen von Anderson und Kolleg\*innen (2025) wurden Veröffentlichungen zwischen 2007 und 2024 berücksichtigt, wobei der Großteil (59.4%) der Artikel innerhalb der letzten fünf Jahre erschien (seit 2019). Die ersten Publikationen und das später folgende akademische Interesse gehen vor allem auf Bemühungen von Sozialwissenschaftler\*innen und Psycholog\*innen wie Deborah Anapol, Meg-John Barker, Richard Jenks, Christian Klesse, and Eli Sheff zurück (Moors et al., 2024). Amy Moors und ihre Kolleg\*innen (2024), die heute zu den zentralen Wegbereiterinnen dieses Forschungsfelds zählen, bezeichnen die vergangene Dekade als entscheidende Phase für die wissenschaftliche und klinische Auseinandersetzung mit konsensueller Nicht-Monogamie (CNM), in der etwa das erste CNM-Komitee innerhalb der American Psychological Association sowie erste therapeutische Leitlinien für die Arbeit mit ENMB-Klient\*innen entstanden (American Psychological Association, 2021 / Guideline 9; Vaughan & Burnes, 2022).

### 2.2.2. Definitionen und Formen von ENMB

Offene Beziehungen lassen sich unter den *einvernehmlichen nicht-monogamen Beziehungen* (ENMB) verorten, im englischen *consensual non-monogamous relationships* (CNM). ENMB fungiert dabei als *umbrella term* und umfasst damit all jene Beziehungsformen, bei welchen mehr als zwei Personen an gemeinsamen sexuellen und oder romantischen Beziehungen beteiligt sind, unter der Voraussetzung, dass alle teilhabenden Personen einverstanden sind (Scoats & Campbell, 2022). Dabei gibt es ein hohes Ausmaß an Diversität, die Beziehungsgestaltung kann so individuell sein wie die daran beteiligten Personen selbst (Hamilton & Winward, 2022). Um jene Konstrukte erforschen zu können, gibt es spezifische Kategorisierungen, die in der Literatur immer wieder aufgegriffen werden. Die häufigsten sind die folgenden: *Polyamorie* (hierarchisch/nicht-hierarchisch), *offene Beziehungen*, *Swinging*, *Sex mit multiplen Partner\*innen* und *monogamish* (Anderson et al., 2025; Hamilton & Winward, 2022).

*Polyamorie* bezieht sich im weitesten auf die Praxis, mehrere romantische Beziehungen zu führen, die auch sexuell sein können. Dabei können bestimmte Beziehungen gegenüber anderen priorisiert sein (hierarchisch) oder nicht (nicht-hierarchischen) (Balzarini et al., 2019). Eine *offene Beziehung* meint meist eine dyadische, romantische Beziehung, die für andere sexuelle Kontakte „geöffnet“ wird (Rubel & Bogaert, 2015). *Swingen* hingegen beinhaltet typischerweise gemeinsamen sexuellen Kontakt eines Paares mit anderen außerhalb der Dyade, der jedoch häufig im Kontext von Sexpartys oder anderen Veranstaltungen stattfindet, wobei beide Partner\*innen gemeinsam hingehen (Anderson et al., 2025). *Monogamish* weist Ähnlichkeiten zum Swingen auf, wobei es eine grundsätzlich monogame, dyadische Beziehung gibt, jedoch spezifische Vereinbarungen über sexuelle Arrangements getroffen werden, wie beispielsweise bei einem „Dreier“, wobei beide Partner\*innen an der sexuellen Praxis beteiligt sind (Anderson et al., 2025). Wichtig ist, dass diese Kategorien nicht immer klar voneinander abgrenzbar sind und sich überlappen können. Auch gilt es die Prozesshaftigkeit von Beziehungen zu beachten, da solche Beziehungsformen besonders fluide sind und es so nicht selten vorkommt, dass Menschen in ihren Beziehungen ihre Vereinbarungen, Konstellationen und Orientierungen verändern (Anderson et al., 2025).

### 2.2.3. Offene Beziehungen

Auch innerhalb einer offenen Beziehung gibt es große Unterschiede in der Gestaltung. Allen gemeinsam ist meist eine dyadische Primärbeziehung, wobei die Partner\*innen miteinander vereinbaren, auch sexuelle Kontakte außerhalb der Paarbeziehung zu führen, jedoch in der Regel keine weiteren romantischen Beziehungen einzugehen (McLean, 2004). Im Hinblick auf die Literatur wird deutlich, dass der Begriff der offenen Beziehung in Forscher\*innenkreisen vereinzelt auch synonym für alle Formen der ENMBs, als eine Art Überbegriff verwendet wird.

Die konkrete Gestaltung von offenen Beziehungen, in Hinblick auf Vereinbarungen, Regeln, Kommunikation und dem Grad an „Offenheit“ kann stark variieren. Für manche Personen ist es wichtig, dass die sexuelle Aktivität außerhalb der Paarbeziehung offen und transparent ist, andere wiederum wollen konkrete Vereinbarungen und mögliche Einschränkungen darüber, wer diese Personen sein können. So vereinbaren manche Paare, wann und wo diese sexuelle Begegnung passieren darf. Manche stellen beispielsweise die Regelung auf, dass extradyadische sexuelle Kontakte nur gesucht werden dürfen, wenn die Partnerperson nicht in derselben Stadt ist. Andere wiederum haben eine *don't ask don't tell policy*, was wiederum bedeutet, dass sexuelle Kontakte außerhalb der Paarbeziehung einvernehmlich sind, solange dies diskret passiert und Partner\*in keine Details darüber erfährt, wann und wie dies passiert ist (Hamilton & Winward, 2022, S. 616).

Auch der Grad an „Offenheit“ kann unterschiedlich ausfallen. In einer Studie mit bisexuellen Männern und Frauen in einer offenen Beziehung wurden unterschiedliche „Formen“ von offenen Beziehungen gefunden (Weinberg et al., 1994). Ein Beziehungsmodell wies einen sehr hohen Grad an „Offenheit“ auf, wobei sexuelle als auch emotionale Bindungen zu weiteren Personen einvernehmlich waren, einschließlich der Möglichkeit, sich in andere zu verlieben und affektive Nähe zuzulassen. Ein zweites Modell beschränkte sich ausschließlich auf sexuelle Kontakte außerhalb der Paarbeziehung. Ein drittes Modell erlaubte ebenfalls sexuelle Kontakte mit anderen, jedoch geknüpft an spezifische, vorab definierte Regeln, etwa bezüglich der Wahl potenzieller Sexualpartner\*innen oder der zeitlichen Begrenzung möglicher Begegnungen (Weinberg et al., 1994).

#### **2.2.4. Häufigkeit & Interesse an offenen Beziehungen**

Im Hinblick auf Umfragen zu Interesse und Teilhabe an einvernehmlichen nicht-monogamen Beziehungen wird ersichtlich, dass es sich nicht nur um ein seltenes Randphänomen handelt. Aktuelle Studien zu Prävalenzschätzungen in westlichen Ländern gehen davon aus, dass sich rund 4 bis 5 Prozent der Erwachsenen aktuell in einer ENMB befinden (Fairbrother et al., 2019; Levine et al., 2018), während rund 20 bis 21 Prozent im Laufe ihres Lebens bereits Erfahrungen damit gemacht haben (Hauptert et al., 2017), bei einer belgischen Studie sind es sogar ein Drittel (Van Den Noortgate et al., 2025). Dabei zeigen sich keine bedeutsamen Unterschiede nach Bildungsniveau, politischer Ausrichtung oder ethnischer Zugehörigkeit, was auf eine breite gesellschaftliche Verbreitung hindeutet (Hauptert et al., 2017). Personen aus der LGBTQ-Community sind allerdings auffallend häufiger vertreten. In der US-amerikanischen Stichprobe von Levine et al. (2018) berichteten 32 Prozent der homosexuellen Männer, aber nur 2 Prozent der Heterosexuellen, aktuell in einer offenen Beziehung zu sein. Unterschiedliche Forscher\*innen argumentieren, dass dies darauf zurückzuführen ist, dass Angehörige sexueller Minderheiten über weniger klare sexuelle oder beziehungsbezogene Skripte verfügen. Dadurch seien sie gegebenenfalls auch offener, alternativere sexuelle Arrangements oder Beziehungsformen zu explorieren (Hauptert et al., 2017; Scoats & Campbell, 2022). Die allgemeine

Anzahl von Personen in ENMBs sei laut Vermutungen von Anderson und Kolleg\*innen (2025) in Realität viel höher, da solche Beziehungsformen von Stigmatisierung betroffen sind (z.B. Conley et al., 2013). Darüber hinaus gaben bei der Umfrage von Fairbrother et al. (2019) 12% der Befragten an, eine ENMB als die ideale Beziehungsform zu empfinden. Aufgrund dieses starken Interesses an ENMBs, das prozentual höher ist als die Anzahl an Personen, die sich aktuell in einer solchen Beziehung befinden, ist davon auszugehen, dass die Zahl in den kommenden Jahren weiter ansteigen wird. Besonders junge Erwachsene und Männer scheinen verstärktes Interesse an ENMBs zu haben (Fairbrother et al., 2019; Mazziotta, 2020; Van Den Noortgate et al., 2025). Zahlen zur Prävalenz spezifisch für das Konstrukt der offenen Beziehung, in Abgrenzung zu anderen Formen der ENMB gibt es bis dato keine (Anderson et al., 2025). Auch gibt es kaum Umfragen im deutschsprachigen Raum (Mazziotta, 2020).

### **2.2.5. Stigmatisierung und Beziehungsqualität**

Trotz ihrer Verbreitung sind Personen in offenen Beziehungen sowie auch in anderen Formen der ENMBs erheblicher gesellschaftlicher Stigmatisierung ausgesetzt, da sie von der Norm abweichen. Sie werden als Personen wahrgenommen, mit denen grundsätzlich etwas falsch ist (Moors et al., 2015). Conley und Kolleg\*innen (2013) zeigten in einer Studienreihe einen konsistenten negativen *Halo-Effekt*. So wurden ENMBs gegenüber monogamen Beziehungen als weniger zufriedenstellend, vertrauensvoll und moralisch wahrgenommen, und auch die Personen in ENMBs selbst als weniger fürsorglich, vernünftig und gesetzestreu (Conley et al., 2013). Dieses Muster wurde in weiteren Studien reproduziert (Balzarini et al., 2018; Grunt-Mejer & Campbell, 2016). Unterschiedliche Formen der ENMB werden dabei unterschiedlich stark stigmatisiert. So sind Personen, die einer Swinging-Praxis nachgehen, wesentlich stärker von negativen Einstellungen betroffen als jene in offenen Beziehungen, die wiederum kritischer betrachtet werden als Personen in polyamoren Beziehungsformen. Dies ist darauf zurückzuführen, dass vor allem primär sexuell motivierte Beziehungen auf stärkere gesellschaftliche Ablehnung stoßen (Grunt-Mejer & Campbell, 2016; Matsick et al., 2014). Vielen Personen scheint es schwer zu fallen, eine einvernehmliche, nicht exklusive Beziehungsform zu akzeptieren und zu glauben, dass dies eine bewusste Entscheidung wäre (McLean, 2004). Allgemein gibt es das Vorurteil, dass Personen in ENMBs solche Beziehungen anstreben, weil ihnen die Partnerperson nicht „ausreicht“ (Katz & Katz, 2021). Oft werden extradyadische Beziehungen dann als „Affären“ wahrgenommen und primäre Partner\*innen bemitleidet, dass sie das tolerieren und ertragen müssen, dass sie „betrogen“ werden (McLean, 2004). Sie werden als unmoralisch und unreif wahrgenommen und trotz des einvernehmlichen Charakters bleibt für viele eine starke Assoziation zwischen Nicht-Monogamie und Untreue (McLean, 2004). Die erfahrene Stigmatisierung, die auf privater, aber auch medizinischer und juristischer Ebene stattfinden kann, kann sich zudem negativ auf psychische Gesundheit, Beziehungszufriedenheit und Identitätsentwicklung auswirken. Darüber

hinaus verspüren manche Betroffenen Druck, ihre Beziehung und damit verbundene Identität zu verheimlichen, was ebenfalls zu einer großen psychischen Belastung führen kann (Moors et al., 2021).

Diese negative gesellschaftliche Wahrnehmung kontrastiert mit der tatsächlichen Forschungslage. Anderson et al. (2025) zeigen in einer Metaanalyse unter dem Titel *Countering the Monogamy-Superiority Myth*, dass sich monogame und nicht-monogame Beziehungen hinsichtlich Beziehungs- und sexueller Zufriedenheit nicht bedeutsam unterscheiden. Von den analysierten Studien fanden 19 keine signifikanten Unterschiede, sechs berichteten höhere Zufriedenheit in monogamen, sechs in nicht-monogamen Beziehungen (Anderson et al., 2025).

#### **2.2.6. Compersion und emotionale Regulation**

Ein weiteres weitverbreitetes Vorurteil ist, dass sobald sich die Partnerperson für jemand anderen interessieren oder mit jemand anderem involviert wäre, die Reaktion Eifersucht wäre (Flicker, Vaughan et al., 2021). Allerdings können dabei auch qualitativ andere Erfahrungen gemacht werden, z.B. die Erfahrung von *Compersion*. Eine einheitliche Definition gibt es bis dato nicht, jedoch wird Compersion in der Literatur als ein Gefühl von Wärme, Zufriedenheit, Lust oder Freude darüber beschrieben, dass die Partnerperson romantische oder sexuelle Verbindungen mit einer anderen Person eingeht (Mogilski et al., 2019). Allgemein geht es also um das Erleben positiver Gefühle in Bezug auf extradyadische Verbindungen der Partnerperson (Flicker & Sancier-Barbosa, 2024). Compersion wird dabei häufig als Gegenteil von Eifersucht beschrieben, ist jedoch ein eigenständiges emotionales Erleben. Aktuelle Befunde zeigen eine negative Korrelation mit Eifersucht, aber keine vollständige gegenseitige Ausschließlichkeit, sodass beide Emotionen koexistieren können (Flicker, Vaughan et al., 2021). Flicker und Kolleg\*innen (2021) konnten zudem positive Korrelationen zwischen Compersion und Beziehungszufriedenheit nachweisen und entwickelten mit der COMPERSe-Skala ein erstes standardisiertes Messinstrument. Faktoren, die Compersion begünstigen, sind unter anderem sichere Bindung, hoher Selbstwert und eine starke Partnerschaft, während ängstliche Bindung, hohe Eifersucht und fehlende Kommunikation sie hemmen (Flicker & Sancier-Barbosa, 2024). Compersion ist kein universelles Gefühl und kann nicht erzwungen werden, jedoch deuten erste Befunde darauf hin, dass ENMBs-Personen im Vergleich zu monogamen Personen höhere Werte aufweisen, wenn sie sich extradyadische Szenarien vorstellen (Buczel et al., 2024). Dies wirft die Frage auf, ob Compersion allgemein häufiger in ENMBs als in monogamen Beziehungen erfahren wird, und ob man die Fähigkeit, dies zu empfinden, üben kann. Insgesamt stützt sich die Forschung zu Compersion bisher auf wenige empirische Studien mit begrenzter methodischer Validierung (u.a. Buczel et al., 2024; Flicker, Vaughan et al., 2021; Flicker & Sancier-Barbosa, 2024; Mogilski et al., 2019).

#### **2.2.7. Methodische Herausforderungen der ENMB-Forschung**

Es ist festzuhalten, dass die aktuelle Forschungslage zu einvernehmlich nicht-monogamen Beziehungen und besonders zu offenen Beziehungen große Defizite und methodische Mängel aufweist. Besonders die Stichproben weisen häufig Verzerrungen auf und sind nur wenig repräsentativ für die breite Gesellschaft (Anderson et al., 2025). Der Großteil der Studienteilnehmer\*innen ist weiß, akademisch gebildet, innerhalb der LGBTQIA+ Community, aus dem US-amerikanischen Raum, in westlichen Kulturkreisen verortet und wurde online rekrutiert (Moors et al., 2015). Dies schränkt die Generalisierbarkeit der Ergebnisse stark ein. Letztes Jahr wurde erstmals eine Studie zu ENMB in der Türkei publiziert, jedoch ist sie nur einige von wenigen die nicht-westliche Perspektiven in den Fokus rücken (Çavuş et al., 2025).

Zusätzlich wird hypothetisiert, dass Personen in ENMBs, die freiwillig an Studien teilnehmen und offen dafür sind, ihre Erfahrungen zu teilen, vermutlich weniger wahrscheinlich negative Erfahrungen mit solchen Beziehungsformen gemacht haben (Anderson et al., 2025; Conley et al., 2013). Darüber hinaus werden in solchen Studien oftmals auf Selbstberichte zurückgegriffen, die laut Anderson und Kolleg\*innen (2025) potenziell durch *Self-Enhancement* verzerrt sein könnten, da von Stigmatisierung betroffene Gruppen möglicherweise ein Bedürfnis verspüren, ihre Entscheidung für solch eine Beziehungsform zu rechtfertigen. Eine weitere methodische Lücke betrifft den Grad der tatsächlichen Einvernehmlichkeit. In den meisten Studien wird nicht ausreichend danach differenziert, inwieweit alle Beteiligten in gleichem Ausmaß mit der Nicht-Monogamie einverstanden sind. Die Bezeichnung einer Beziehung als „offen“ oder „einvernehmlich“ bedeutet nicht zwangsläufig, dass alle Partner\*innen gleichermaßen dahinterstehen, da Machtdynamiken, Verlustängste oder asymmetrische Motivlagen die tatsächliche Einvernehmlichkeit erheblich einschränken können. Zudem wird in den meisten Studien nicht klar zwischen den unterschiedlichen Formen von ENMBs differenziert. Teilweise gibt es aufgrund geringer Teilnehmer\*innenanzahl eine einzige zusammengefasste Kategorie für nicht monogame Beziehungsformen, was die unterschiedlichen Implikationen und Besonderheiten dieser Beziehungsformen außen vorlässt (Anderson et al., 2025). Dadurch fällt die Studienlage im Vergleich zu den anderen ENMB-Formen vor allem spezifisch hinsichtlich offener Beziehungen stark defizitär aus. Die Forschung, die es gibt, stützt sich meistens auf Studien mit homosexuellen Männern (z.B. LaSala, 2004; Parsons et al., 2013), Forschung mit heterosexuellen oder lesbischen Paaren gibt es nur sehr wenig. Ein Grund dafür sind möglicherweise die vielfältigen Eigenschaften der offenen Beziehungen (Hamilton & Winward, 2022). Offene Beziehungen haben oftmals keine klar abgegrenzte oder einheitliche Form, sie sind äußerst heterogen und variabel. Diese Vielfalt und Uneindeutigkeit macht es schwierig, offene Beziehungen klar zu definieren oder in Studien messbar zu machen bzw. zu klassifizieren. So wird eine Vergleichbarkeit besonders erschwert. Offene Beziehungen sind, wie Beziehungen im Allgemeinen, dynamisch und prozesshaft, sodass Vereinbarungen, Praktiken und Konstellationen sich über die Zeit verändern

können (Anderson et al., 2025; Gupta et al., 2024). Darüber hinaus sind offene Beziehungen oft besonders schwer zu erkennen, da sie oft sozial monogam gelebt werden, und von außen nicht als solche sichtbar sind (Hamilton & Winward, 2022). Da zusätzlich der Fokus der Studien meist auf dem direkten Vergleich zwischen einvernehmlicher Nicht-Monogamie und Monogamie liegt, spitzt sich dieses Problem der Uneindeutigkeit weiter zu (Flicker, Vaughan et al., 2021).

Oftmals bleiben auch Genderunterschiede unbeachtet und werden in den Ergebnisteilen nicht berichtet (Anderson et al., 2025). Auch die Altersstrukturen sind selten differenziert, wodurch Besonderheiten unterschiedlicher Lebensphasen unbeachtet bleiben oder häufig sowieso nur junge Erwachsene und/oder Studierende untersucht werden (Sizemore & Olmstead, 2017). Zuletzt betonen Moors und Kolleg\*innen (2024) in ihrem Übersichtsartikel zu Forschungsempfehlungen im Hinblick auf ENMBs die Notwendigkeit qualitativer Forschung. Es sei notwendig, phänomenologische Forschung zu vertiefen, um ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, was offene Beziehungen ausmacht. Dabei treten andere Dynamiken in den Vordergrund als in monogamen Beziehungen. Vorstellungen und Erwartungen an Beziehung, Treue, Liebe und auch Sexualität wird hier möglicherweise anders verstanden und gelebt. Problematisch ist dies insbesondere, wenn mononormative Ansichten unreflektiert bleiben und so weiter in der Forschung reproduziert werden. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, offene Beziehungen besser zu verstehen, und vor allem mehr darüber zu erfahren, welche Relevanzsetzungen von den Personen ausgehen, die solche Beziehungen selbst führen (Moors et al., 2024).

### **2.3. Bindungstheorie und offene Beziehungen**

Wie bereits im Abschnitt zur Mononormativität dargelegt, setzt die Bindungstheorie eine dyadische, monogame Beziehung als gesundes Ideal voraus und hat offene Beziehungen und andere ENMB-Formen lange ausgeklammert (Hamilton & Winward, 2022; Moors et al., 2015). Entsprechend ist auch in der Gesellschaft das Vorurteil weit verbreitet, einvernehmlich nicht-monogame Beziehungen würden bevorzugt von bindungsunsicheren Personen eingegangen, die Schwierigkeiten hätten, sich wirklich auf eine Beziehung einzulassen (Conley et al., 2013; Moors et al., 2015). Die tatsächliche Forschungslage zeichnet jedoch ein differenzierteres Bild. Da es spezifisch zu offenen Beziehungen und Bindungssicherheit kaum Veröffentlichungen gibt, werden im Folgenden auch jene Arbeiten berücksichtigt, die ENMB als eine einzelne Kategorie zusammenfassen oder verwandte ENMB-Formen in den Fokus rücken.

Moors und ihre Kolleg\*innen (2015) erheben in einer zentralen Studie dieses Forschungsbereichs den Zusammenhang von Bindungsorientierungen, der Einstellung gegenüber ENMBs sowie der Bereitschaft eine solche Beziehung einzugehen und schließlich der tatsächlichen, aktuellen Partizipation in ENMBs. Diese verschiedenen Aspekte wurden dabei durch Selbstauskünfte erfasst, wobei die Teilnehmer\*innen allesamt heterosexuell waren.

In einer ersten Studie analysierten die Autor\*innen, wie Bindungsorientierungen die Einstellung und Bereitschaft beeinflussen, sich auf eine ENMB einzulassen, bei Personen ohne vorherige Erfahrungen mit solchen Beziehungsformen. Die Ergebnisse zeigten, dass im Einklang mit ihrer Hypothese eine vermeidende Bindung mit einer positiveren Einstellung gegenüber ENMB und einer höheren Bereitschaft zur Teilnahme assoziiert war. Im Gegensatz dazu stand ängstliche Bindung zwar mit negativeren Einstellungen gegenüber ENMB in Zusammenhang, beeinflusste jedoch nicht das Bedürfnis, sich auf solche Beziehungen einzulassen. Die Autor\*innen vermuten, dass dies auf die ambivalente Haltung ängstlich gebundener Personen gegenüber Nähe und Intimität zurückzuführen sein könnte. Darüber hinaus begründen sie das damit, dass ängstlich gebundene Personen sowohl die Vor- als auch Nachteile einer ENMB sehen. So würden sie erwarten, mehr Bestätigung und Nähe durch mehrere Partner\*innen erfahren, allerdings auch vermehrt mit Verlustängsten und Eifersucht konfrontiert sein (Moors et al., 2015).

In einer zweiten Studie untersuchten die Forscher\*innen, inwiefern sich Bindungsorientierungen auf die tatsächliche Beteiligung an ENMBs im Vergleich zu monogamen Beziehungen auswirken. Da ENMB-Personen in früherer Forschung Beziehungsqualitäten berichtet hatten, die mit sicherer Bindung assoziiert sind, nahmen Moors et al. (2015) an, dass Personen mit niedrigen Ausprägungen in Vermeidung und Ängstlichkeit häufiger in ENMBs leben würden. Die Ergebnisse bestätigten dies teilweise: Vor allem eine geringe Vermeidungstendenz war mit einer höheren Wahrscheinlichkeit verbunden, aktuell in einer ENMB zu leben. Ein Zusammenhang mit ängstlicher Bindung zeigte sich hingegen nicht. Interessanterweise wiesen Personen in ENMBs sogar höhere Bindungssicherheit auf als monogame Personen, was ein Paradoxon aufwirft: Obwohl (geringe) Vermeidung die Bereitschaft zu ENMBs vorhersagte, zeigte sich kein entsprechender Zusammenhang für Ängstlichkeit, obwohl beide Dimensionen theoretisch relevant wären. Moors et al. (2015) selbst sowie Fraley (2019) weisen darauf hin, dass diese Ergebnisse zumindest teilweise auf eine Stichprobenverzerrung zurückzuführen sein könnten: Personen, die über Online-CNM-Foren rekrutiert werden und freiwillig an einer Studie zu ENMBs teilnehmen, sind möglicherweise jene, die besonders positive Erfahrungen mit dieser Beziehungsform gemacht haben.

In einer Folgestudie untersuchten Moors und ihre Kolleg\*innen (2017), ob diese Zusammenhänge auch für Personen aus der lesbischen, schwulen und bisexuellen Community gelten. Dabei berücksichtigten sie auch die Big Five Dimensionen als mögliche einflussnehmende Faktoren. In ihrem Sample zeigte sich, dass spezifische Big Five Dimensionen Einstellungen zu und Interesse an ENMBs stärker vorhersagten als Bindungsorientierungen. Moors und ihre Kolleg\*innen (2017) argumentieren, dass dies eventuell auch auf Zusammenhänge zwischen Bindungsorientierungen und spezifischen Big Five Dimensionen zurückgeht. Beispielsweise variiert die Dimension Offenheit für neue Erfahrungen, wobei hohe Ausprägungen hier ein Interesse für ENMBs vorhersagten, für ängstlich

und vermeidend gebundene Personen. Die Autor\*innen postulieren darüber hinaus, dass die Bindungsorientierung mehr mit der Beziehungsdynamik und der Qualität assoziiert wäre, wobei Persönlichkeitseigenschaften wiederum eher Einstellungen gegenüber Beziehungsformen vorhersagen (Moors et al., 2017).

Diese Annahme wird durch eine weitere Studie von Moors und Kolleg\*innen (2019) gestützt, bei der sie und ihre Kolleg\*innen 357 polyamor lebende Personen befragten, die alle mindestens zwei Partner\*innenschaften führten. Diese zeigten geringe Werte in vermeidender wie auch ängstlicher Bindung, und das sogar niedriger als in der überwiegend monogamen Allgemeinbevölkerung. Dies stärkt die Annahme, dass ENMBs eine sichere Basis für Bindungen bieten kann und somit dem verbreiteten Vorurteil widerspricht, sichere Bindung wäre Monogamie gleichgesetzt oder eine Voraussetzung dafür (Moors et al., 2019). Darüber hinaus fanden Moors und Kolleg\*innen (2019) Unterschiede in der Bindungssicherheit der verschiedenen Beziehungen, die eine Person führte. Die primäre, längere bestehende Beziehung wies im Durchschnitt eine größere Sicherheit auf als die anderen. Dies widerspricht wiederum dem Vorurteil, dass es den Wunsch gäbe eine Beziehung zu öffnen, wenn diese instabil wäre (Moors et al., 2019).

Neben den Studien von Moors und Kolleg\*innen (2015; 2017; 2019) deuten weitere Befunde darauf hin, dass sich auch sicher gebundene Personen in ENMBs wiederfinden. Morrison et al. (2013) erfassten die Bindungsorientierungen von 390 Personen, von denen sich 47,9% als polyamorös und 29% als monogam identifizierten (die Übrigen verorteten sich zwischen Kategorien). Mit 52% war der Anteil sicher gebundener Personen in der polyamoren Gruppe höher als in der monogamen Gruppe (44%). Zudem fanden sich in der polyamoren Gruppe weniger vermeidend gebundene und mehr ängstlich gebundene Personen. Die Autor\*innen (2013) schlussfolgern, dass polyamore Personen sich tendenziell wohler mit Intimität fühlen als monogame Teilnehmende. Ergänzend illustriert ein klinischer Fallbericht von Kolmes und Witherspoon (2017), der auf der therapeutischen Praxis mit ENMB-Paaren basiert, dass polyamore Personen Beziehungsqualitäten aufweisen können, die mit sicherer Bindung assoziiert sind, darunter gegenseitiges Vertrauen, offene Kommunikation und die Fähigkeit zur Reparatur von Beziehungsverletzungen. Diese Befunde unterstreichen, dass ENMBs eine sichere Grundlage für Bindungen bilden können.

Eine weitere Studie, welche die Zusammenhänge zwischen Bindungsorientierung und Einstellungen gegenüber ENMBs weiter aufgreift, ist jene von Ka und Kolleg\*innen (2022). Die Autor\*innen untersuchten, wie soziosexuelles Verhalten Einstellungen gegenüber ENMBs vorhersagt und inwieweit dies durch Bindungsorientierung moderiert wird. Dabei wiesen die Mehrzahl ihrer 140 Teilnehmer\*innen Merkmale einer sicheren Bindung auf. Die Autor\*innen stellten fest, dass soziosexuelles Verhalten (verstanden als Einstellung und Verhalten gegenüber unverbindlichem Sex) Einstellungen zu ENMB beeinflusst. Interessanterweise war dieser Zusammenhang bei Personen mit

niedriger bis mittlerer Vermeidung, also eher sicherer gebundenen Personen, besonders ausgeprägt. Eine Moderation durch ängstliche Bindung konnte nicht festgestellt werden, was unter anderem wieder auf die Ambivalenz dieser Bindungsorientierung zurückzuführen sein könnte. Die Befunde zeigen, dass obwohl vermeidende Bindung Einstellungen zu ENMBs beeinflusst, sicherer gebundene Personen ihre Einstellungen gegenüber ENMBs eher auf tatsächliches soziosexuelles Verhalten gründen (Ka et al., 2022). Diese Ergebnisse unterstreichen die komplexe Beziehung zwischen Bindungsstil, Einstellung und tatsächlicher Beteiligung an einvernehmlich nicht-monogamen Beziehungen (Ka et al., 2022; Moors et al., 2015). Hierbei wird erneut deutlich, dass weitere Forschung notwendig ist, um diese Zusammenhänge besser zu verstehen.

Einige weitere Studien untersuchen spezifisch polyamore Beziehungsformen. In einer Studie von Flicker, Sancier-Barbosa et al. (2021) wurden hierarchische und nicht hierarchische Poly-Beziehungen im Hinblick auf ihre Bindungssicherheit verglichen. Die Autor\*innen stellen fest, dass Teilnehmer\*innen in hierarchischen Konstellationen von geringerer Zufriedenheit und niedrigeren Bindungssicherheitswerten berichten als jene in nicht-hierarchischen Beziehungen. Innerhalb hierarchischer Arrangements wiesen sekundäre Partner\*innen die geringste Bindungssicherheit auf. Im Gegensatz dazu zeigten nicht-hierarchische Beziehungen gleichmäßigere Sicherheitswerte. Die Autor\*innen argumentieren, dass eine starre Primär-/Sekundärstruktur Unsicherheit in weniger priorisierten Beziehungen verstärken könnte. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die Beziehungsstruktur Einfluss auf das emotionale Sicherheitsgefühl in ENMB haben kann (Flicker, Sancier-Barbosa et al., 2021). Dies ist auch spannend im Hinblick auf offene Beziehungen, da es in diesen Beziehungsformen oft eine starke Priorisierung der primären Partnerperson gibt.

In einer weiteren Studie mit polyamoren und monogamen Personen untersuchen Rogier et al. (2023) Zusammenhänge zwischen Bindungssicherheit, emotionaler Dysregulation und sexueller Zufriedenheit. Die Autor\*innen (2023) konnten auch hierbei keine Unterschiede in der Bindungssicherheit zwischen monogamen und polyamorösen Teilnehmenden feststellen, was wiederum darauf hindeutet, dass die Beziehungsform selbst nicht per se mit vermehrter Bindungsunsicherheit einhergeht.

Katz und Katz (2021) fordern in ihrer theoretischen Arbeit eine konzeptuelle Neuausrichtung der Bindungstheorie dahingehend, dass die Möglichkeit multipler gleichzeitiger Bindungen explizit mitgedacht wird. Sie stellen infrage, dass vorwiegend vermeidend gebundene Personen ENMBs eingehen, und betonen, dass polyamore Personen sich häufig als sicher oder ängstlich gebunden beschreiben. Zudem diskutieren sie, ob ENMBs unter bestimmten Bedingungen sogar für eine sichere Bindung förderlich sein könnte, da Ängste und Unsicherheiten in solchen Beziehungsformen unvermeidlich auftreten und bearbeitet werden müssen, und somit ein Raum entstünde, durch einen konstruktiven Umgang Bindungssicherheit zu kultivieren (Katz & Katz, 2021).

Diese Forschungsarbeiten stellen einen ersten Versuch dafür dar, einvernehmlich nicht-monogame Beziehungen im Kontext der Bindungstheorie zu betrachten. Sie sind ein erster Anhaltspunkt dafür, dass auch solche Beziehungsformen Bindungssicherheit vermitteln können und sexuelle und romantische Exklusivität womöglich keine Voraussetzung dafür zu sein scheint. Insgesamt zeichnet sich eine Tendenz dahingehend ab, dass vorwiegend sicher gebundene Personen ENMBs eingehen, insbesondere jene mit niedrigen Ausprägungen von Bindungsvermeidung (Moors et al., 2015, 2019). Gleichzeitig bestehen erhebliche Forschungslücken: Die bisherigen Studien fokussieren sich überwiegend auf Einstellungen und Interesse gegenüber ENMBs und verwenden standardisierte Bindungsfragebögen wie den *Experiences in Close Relationships* (ECR, Brennan et al., 1998), ohne diese an ENMB-Kontexte anzupassen. Die verschiedenen Formen von ENMBs werden dabei häufig als eine einzige Kategorie behandelt, und spezifisch zu offenen Beziehungen gibt es kaum Veröffentlichungen. Darüber hinaus ist die Bindungstheorie traditionell auf exklusive Dyaden ausgerichtet, und eine nicht hinterfragte Mononormativität kann dazu führen, dass nicht-monogame Beziehungen in monogamer Logik interpretiert werden. Um zu verstehen, wie Bindungsorientierungen das Erleben offener Beziehungen von innen heraus prägen und wie Bindungssicherheit in solchen Beziehungen konkret hergestellt wird, ist ein qualitativer, induktiver Zugang notwendig (Moors et al., 2024). An diesem Punkt setzt die vorliegende Arbeit an.

### 3. Erkenntnisinteresse

Das übergeordnete Erkenntnisinteresse der vorliegenden Arbeit liegt an der Schnittstelle von Bindungstheorie und offenen Beziehungen. Da es bislang kaum qualitative Forschung zu diesem Thema gibt, wird ein explorativer, theoriegenerierender Ansatz gewählt. Im Mittelpunkt steht die folgende Forschungsfrage:

**Wie werden offene Beziehungen im Zusammenhang mit den eigenen Bindungserfahrungen und daraus abgeleiteten Bindungsrepräsentationen erlebt?**

Dabei leiten mich konkrete Teilfragen, die sich auf unterschiedliche Ebenen des Erlebens beziehen: Wie werden offene Beziehungen eingegangen und gestaltet, welche Motive und Vereinbarungen liegen ihnen zugrunde? Welche Aspekte werden dabei als positive, welche als herausfordernd erlebt und wie wird damit umgegangen? Auf der Ebene der Bindungsorientierungen interessiert mich, welche Bindungsrepräsentationen sich bei Personen in offenen Beziehungen zeigen, ob auch Personen mit Bindungsunsicherheiten solche Beziehungen führen, und wie diese in offenen Beziehungen erlebt werden. Zentral ist dabei die übergeordnete Frage, ob und wie Bindungssicherheit in offenen Beziehungen erlebt und hergestellt werden kann.

Das Feld wurde auf Personen zwischen 18 und 30 Jahren in Wien eingeschränkt. In dieser Entwicklungsphase stellen Fragen nach Intimität, Autonomie und Beziehungsgestaltung zentrale Entwicklungsaufgaben dar (Arnett, 2000), und die Auseinandersetzung mit alternativen Beziehungsformen dürfte besonders bedeutsam sein. Da die Bindungstheorie traditionell auf Exklusivität und dyadische Beziehungen ausgerichtet ist (Katz & Katz, 2021), könnte eine unreflektierte Mononormativität dazu führen, nicht-monogame Beziehungen in monogamer Logik zu interpretieren. Ein offener, induktiver Forschungszugang ist daher essenziell, um die Erfahrungen der Teilnehmenden in ihrer Eigenlogik zu verstehen.

#### **4. Methodik**

##### **4.1. Methodologische Positionierung: Qualitativer Forschungszugang**

Qualitative Forschung zielt darauf ab, soziale Phänomene aus der Innenperspektive der Betroffenen zu rekonstruieren und zu verstehen. Dabei ist die Subjektivität kein Störfaktor, sondern zentrale Erkenntnisquelle. Im Vordergrund steht meist die Theoriegenerierung, nicht die Überprüfung von Vorannahmen. Dieser Ansatz ist für das vorliegende Erkenntnisinteresse besonders geeignet, da er es erlaubt, Muster und Bedeutungen ohne vorgefasste Hypothesen aus dem Material herauszuarbeiten (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Darüber hinaus war es mein persönlicher Wunsch, mich im Rahmen der Masterarbeit vertiefend qualitativen Methoden zu widmen, nachdem im Psychologiestudium ein starker Fokus auf quantitative Methodenlehre gelegt wurde.

##### **4.2. Feld und Feldzugang**

Für die Interviews wurden Personen gesucht, die sich aktuell in einer Beziehungsform befinden, die sie selbst als offene Beziehung bezeichnen, und diese seit mindestens drei Monaten besteht, um sicherzustellen, dass die Teilnehmenden über ausreichend reflektierte Erfahrungen mit dieser Beziehungsform verfügen und die erste Phase typischer, intensiver Aushandlungsprozesse bereits durchlebt haben (Pieper & Bauer, 2014). Die Alterseingrenzung verlief zwischen 18 und 30 Jahren, hinsichtlich Gender und Sexualität gab es keine Vorgaben. Der Feldzugang erfolgte über ein öffentliches Gesuche auf Instagram, das von Bekannten weitergeleitet wurde, sowie über WhatsApp-Gruppen aus dem Psychologiestudium. Darüber hinaus wurden mir von Bekannten Personen vorgeschlagen, die sich aktuell in einer offenen Beziehung befinden. Auf diesem Weg trat ich mit insgesamt zehn Personen in Verbindung. Bei drei davon war ein Interview aufgrund von Schwierigkeiten bei der Terminfindung oder unterschiedlicher Wohnorte nicht möglich. Insgesamt wurden sieben Einzelinterviews geführt.

##### **4.3. Erhebungsmethode: Offenes Leitfadeninterview mit AAI-Anlehnung**

Die Interviews waren thematisch zweigeteilt. Im ersten Teil orientierte ich mich an einem adaptierten Leitfaden des *Adult Attachment Interviews* (AAI; George et al., 1985; Main, o. D.). Das AAI ist ein halbstrukturiertes Interview, das der Einschätzung von Bindungsrepräsentationen im Erwachsenenalter dient und auf den Theorien Bowlbys zu inneren Arbeitsmodellen aufbaut. Es gilt heutzutage als valides Instrument zur Erfassung des Bindungsstils von Erwachsenen. Im Gegensatz zur beobachtbaren Verhaltensreaktion in der Fremden Situation wird im AAI über sprachliche Äußerungen in Bezug auf frühkindliche Bindungserfahrungen auf das Bindungsmuster geschlossen (George et al., 1985; Reiner et al., 2013).

Main et al. (1985) zeigten, dass Bindungsrepräsentationen sich nicht nur im Verhalten, sondern auch in der Art und Weise zeigen, wie Personen über ihre Bindungserfahrungen denken und sprechen, insbesondere in der Kohärenz ihrer Erzählung. Die Fragen des AAI zielen darauf ab, unterschiedliche Gedächtnissysteme anzusprechen, um das Bindungssystem zu aktivieren und nicht nur bewusste Berichte, sondern auch unbewusste Repräsentationen zugänglich zu machen (Reiner et al., 2013).

Da eine vollständige und valide Durchführung des AAI eine zertifizierte Schulung erfordert, die einen erheblichen finanziellen und zeitlichen Aufwand mit sich bringt und im Rahmen dieser Masterarbeit nicht realisierbar war, lehnte ich meinen Leitfaden inhaltlich und strukturell an das AAI an, ohne den Anspruch einer zertifizierten Klassifikation zu erheben. Die abgeleiteten Bindungsklassifikationen sind daher explorativ zu verstehen. Mein Leitfaden orientiert sich an den zentralen Abschnitten des AAI: den Rahmenbedingungen der Kindheit, der Beziehung zu den wichtigsten Bezugspersonen mit konkreten Beispielen, Verhaltens- und Emotionsregulationsstrategien in bindungsrelevanten Situationen, möglichen belastenden Erfahrungen, der Reflexion über Kindheitserfahrungen, Verlusterfahrungen sowie Veränderungen der Beziehungen zu den Bezugspersonen im weiteren Lebensverlauf (Reiner et al., 2013). Meine Fragen sind größtenteils aus dem Protokoll von Main (o. D.) entnommen. Aus ökonomischen Gründen und Aspekten der Zumutbarkeit war es mir nicht möglich, alle 20 Fragen zu übernehmen, stattdessen begrenzte ich mich auf das Erfragen der zentralen Aspekte.

Im zweiten Teil des Interviews wurde auf die Methode des offenen Leitfadeninterviews zurückgegriffen. Als teilstandardisiertes Interview eignet es sich besonders für enger gefasste Fragestellungen oder solche, die spezifische alltägliche Praktiken umfassen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Im Fokus standen das Eingehen, Gestalten und Erleben der offenen Beziehung sowie mögliche Zusammenhänge mit den zuvor geschilderten Bindungserfahrungen. Um zu Beginn Offenheit zu gewährleisten und die Relevanzstrukturen der Befragten nicht vorwegzunehmen, begann der zweite Interviewteil mit einer offenen Eingangserzählung (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Dieser narrative Eingangsteil sollte zudem darauf abzielen, mich der Frage nach möglichen Beweggründen für die Beziehungsform anzunähern. Anfangs soll besonders das Kriterium der Offenheit, und im weiteren

Verlauf das Kriterium der Spezifität berücksichtigt werden. Spezifischere Nachfragen wurden daher bewusst in den späteren Interviewverlauf verlagert (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021).

Die Interviews dauerten zwischen 56 Minuten und 2 Stunden und 7 Minuten und wurden im Zeitraum vom November 2024 und März 2025 durchgeführt. Dafür wurde ein ruhiger und angenehmer Ort vereinbart, der in fünf von sieben Fällen die Wohnung der Interviewerin war und in den zwei übrigen Fällen ein ruhiges Café. Nach Einholung des informierten Einverständnisses wurden die Interviews aufgezeichnet, im Anschluss mit der Transkriptionssoftware *noScribe* (Dröge, 2024) transkribiert und die Aufzeichnungen danach gelöscht. Zur Wahrung der Anonymität wurden alle Beteiligten pseudonymisiert und sämtliche personenbezogenen Stellen in den Transkripten anonymisiert.

#### **4.4.1. Auswertungsmethode: Strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2022)**

Die Transkripte wurden mittels strukturierter qualitativer Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2022) ausgewertet, unterstützt durch die Analysesoftware MAXQDA (VERBI Software, 2024). Die Methode wurde für die Auswertung qualitativer Daten aus leitfadengestützten Interviews entwickelt und zielt darauf ab, qualitative Daten systematisch und theoriegeleitet thematisch zu erschließen. Der Auswerteprozess folgt einem zirkulären Ablauf, bei dem einzelne Schritte nicht als strikt getrennt oder abgeschlossen gelten, sondern wiederholt ineinandergreifen (Kuckartz & Rädiker, 2022).

Nach einer initiierenden Textarbeit, in der das Material erstmals eingängig studiert, wichtige Passagen markiert und erste Auffälligkeiten notiert wurden, erfolgte die Bildung deduktiver Hauptkategorien auf Basis des Leitfadens und des Erkenntnisinteresses. Diese wurden im weiteren Verlauf durch induktiv am Material gewonnene Subkategorien ergänzt, um den subjektiven Relevanzsetzungen der Befragten Rechnung zu tragen. Den Kategorien wurden im nächsten Schritt passende Textstellen aus dem sequenziell gelesenen Gesamtmaterial zugeordnet, wobei Mehrfachzuordnungen möglich waren. Das Kategoriensystem wurde fortlaufend überarbeitet, bis alle zentralen Aussagen erfasst waren. Abschließend erfolgte ein fallübergreifender Vergleich zur Identifikation übergeordneter Deutungsmuster (Kuckartz & Rädiker, 2022).

Im Bindungsteil orientiert sich der Auswertungsprozess am Schema von Main et al. (2002) und erfolgt in drei Teilen. Hierfür werden spezifische Textabschnitte mittels der Auswertungsoftware markiert und kodiert. Zuerst werden die sogenannten *Erfahrungsskalen* markiert. Diese beziehen sich auf die konkreten Erfahrungen, welche die interviewte Person mit ihren Bezugspersonen gemacht hat, welche dann von der auswertenden Person eingeordnet wird. So werden alle passenden Stellen im Transkript innerhalb der Kategorie *förderliches Verhalten der Bezugspersonen* kodiert (Reiner et al.,

2013). Reiner und Kolleg\*innen (2013) nennen hierfür als Beispiele „emotionale Verfügbarkeit“, „angemessene körperliche Nähe“, „Unterstützung bei Explorationsverhalten“. Gegenteilige wären beispielsweise „Zurückweisung“, „Rollenumkehr“, „Leistungsdruck“ und „Vernachlässigung“. Im Anschluss an die Kodierung der Erfahrungsskalen wird sich schließlich den *Verarbeitungsskalen* zugewandt, welche für die Kategorisierung in die Bindungsmuster weitaus entscheidender sind. Dabei ist besonders die Kohärenz der Erzählung entscheidend, die schließlich den aktuellen Verarbeitungsstatus der frühen Bindungserfahrungen angibt. Ausgehend von dieser Nachvollziehbarkeit der sprachlichen Darstellung wird auf die Bindungssicherheit geschlossen. Verarbeitungsskalen wie „Idealisierung“, „Ärger“, „Abwertung“, „Passivität“ und „Verlustangst“ vermindern den Grad an Kohärenz. Im letzten Auswertungsschritt werden dann jene Stellen im Transkript, die für eine Bindungskategorie charakteristisch sind, nochmal markiert und hervorgehoben. Auf Basis dieser zwei *Bottom-up* und schließlich eines *Top-Down* Ansatzes schließt die auswertende Person auf eine Bindungsklassifikation.

#### 4.4.2.1. Sichere Bindungsrepräsentation

Eine Zuordnung zum sicheren Bindungsmuster erfolgt, wenn die interviewte Person kohärent, reflektiert und differenziert von ihren Bindungserfahrungen berichten kann und das Gesagte mit konkreten Erinnerungen belegt. Entscheidend ist nicht das Fehlen belastender Erfahrungen, sondern deren kohärente Darstellung und Integration. Typisch sind eine erkennbare Wertschätzung von Bindungserfahrungen sowie die Fähigkeit, bindungsbezogene Bedürfnisse anzuerkennen und zu artikulieren (Reiner et al., 2013). Reiner und Kolleg\*innen (2013) beschreiben, dass sich in Transkripten von sicher gebunden Personen Hinweise auf Empathie, Autonomie und eine selbstbestimmte Identität wiederfinden.

#### 4.4.2.2. Unsicher-distanzierte Bindungsrepräsentation

Personen mit einer distanzierten (vermeidenden) Bindungsrepräsentation haben häufig Schwierigkeiten, auf konkrete Kindheitserinnerungen zuzugreifen. Stattdessen verbleiben sie auf einer abstrakten Ebene oder idealisieren Bindungsfiguren, ohne dies episodisch zu belegen. Transkripte von Personen mit einem solchen Bindungsmuster sind häufig weniger emotional und schwierige Erfahrungen werden oft nicht als solche erkannt. Die Betonung von Unabhängigkeit und Selbstständigkeit sowie der fehlende Zugang zu emotionalen Erinnerungen spiegeln die Deaktivierung des Bindungssystems wider (Bowlby, 1980; Main et al., 1985). Bowlby (1980), sowie Bretherton und Munholland (2008) begründen dies darin, dass die bindungsbezogenen Bedürfnisse in der Kindheit nicht ausreichend erfüllt wurden. Um damit umzugehen, kam es zu einem „abwehrbezogener Ausschluss“. Die schmerzhaften Erfahrungen aus dem inneren Arbeitsmodell wurden ausgeschlossen

und durch ein idealisiertes Bild der Bindungserfahrungen und Bezugspersonen ersetzt (Bowlby, 1980; Bretherton & Munholland, 2008). Dies erklärt, warum der Zugang zu konkreten Beispielen schwerfällt.

#### *4.4.2.3. Unsicher-verwickelte Bindungsrepräsentation*

Erzählungen von Personen mit unsicher-verwickelter (ängstlich-ambivalenter) Bindungsrepräsentation sind meist sehr ausführlich und überladen. Sowohl positive als auch negative Kindheitserinnerungen werden detailliert geschildert, allerdings wirken die Erfahrungen mit den Bezugspersonen deutlich „unverarbeitet“. Die Personen sind heute noch mit den Bezugspersonen stark emotional verstrickt. Oftmals sind Gedankensprünge, unsichere und vage Sprache und auch Widersprüche erkennbar. Darüber werden möglicherweise starke Schuldgefühle erlebt oder auch Schuldzuweisungen an die Bezugspersonen geäußert. Es wird deutlich, dass die interviewte Person Schwierigkeiten hat, aufkommende Emotionen zu regulieren. Dies spiegelt die Hyperaktivierung des Bindungssystems wider (Mikulincer et al., 2003). Im Hinblick auf die Erfahrungsskalen ist das Aufwachsen meist von Unbeständigkeit geprägt und Bezugspersonen erlebten starke Überforderung (Reiner et al., 2013).

#### *4.4.2.4. Bindungsdesorganisation: Ungelöster Bindungsstatus*

Der ungelöst-desorganisierte Bindungsstatus wird als Zusatzklassifikation vergeben und deutet auf unzureichend verarbeitete bindungsbezogene Traumata hin, etwa durch Missbrauch oder gravierende Verlusterfahrungen (Main et al., 2002). Dieser ist ebenfalls in der Inkohärenz der Erzählung erkennbar: Oftmals verwenden Personen eine dissoziative Sprache, verwechseln lebende und tote Personen oder bringen trauma-bezogene Informationen durcheinander. Möglicherweise sind extreme Verhaltensweisen zu erkennen wie auch emotionale Dissoziationen oder Suizidversuche. Er wird ergänzend zu einer der organisierten Kategorien vergeben (Reiner et al., 2013).

### **4.5. KI und KI-unterstützte Technologien**

Im Rahmen der Masterarbeit wurden KI-gestützte Technologien unterstützend eingesetzt, insbesondere für sprachliche Überarbeitung, Strukturierung, Formatierung, Erstellung von Tabellen sowie Korrekturlesen. Die Verantwortung für die gesamte Arbeit liegt bei der Verfasserin.

### **4.6. Reflexion eigener Rolle als Forscher\*in im Feld**

Im qualitativen Paradigma kommt der Reflexion des eigenen Forschungsstandpunkts eine besondere Bedeutung zu, wobei Subjektivität keine zu kontrollierende Störvariable darstellt, sondern einen transparenten Teil des Forschungsprozesses ausmacht (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Als Forscherin bringe ich einen biographischen, kulturellen und disziplinären Standpunkt mit, der die

Erhebung und Auswertung notwendigerweise beeinflusst. Ich selbst führe keine offene Beziehung, bewege mich jedoch in sozialen Kreisen, in denen solche Beziehungsformen vorkommen und teilweise als „normal“ gelten. Darüber hinaus kannte ich einzelne Interviewpersonen über gemeinsame Bekannte flüchtig, was trotz der nur losen Verbindung einen subtilen Einfluss auf die Gesprächsdynamik gehabt haben könnte. Diese Vorannahmen und Verstrickungen habe ich im Auswertungsprozess gezielt reflektiert, indem ich Interpretationen regelmäßig am Datenmaterial überprüfte. Die vorliegenden Ergebnisse sind daher als situiertes, im Datenmaterial verankertes Wissen zu verstehen, das keine Ansprüche auf Generalisierbarkeit erhebt, sondern als interpretativer Beitrag zur Theorieentwicklung in einem noch wenig erforschten Feld zu lesen ist (Haraway, 1988).

## 5. Ergebnisdarstellung

Im Folgenden wird das aus den Interviews abgeleitete Kodiersystem vorgestellt. Die Ergebnisdarstellung gliedert sich in drei Bereiche: Bindungserfahrungen, das Erleben der offenen Beziehung und abschließend die analytische Schnittstelle beider Themenbereiche, die das zentrale Forschungsinteresse dieser Arbeit darstellt.

### 5.1. Deskriptive Charakteristik

In Summe wurden sieben Interviews geführt und ausgewertet. Diese Einzelgespräche dauerten zwischen 56 Minuten und 2 Stunden und 7 Minuten. Im Folgenden werden die Charakteristiken der einzelnen Interviewpersonen dargestellt (Tabelle 1).

#### *Falldarstellungen*

**Tabelle 1**

*Charakteristik der Interviewpersonen*

| Person    | Alter | Sexualität                               | Beziehungsdauer | Dauer der Öffnung                 |
|-----------|-------|------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| Arthur    | 26    | Heterosexuell (in 5,5 Jahre Exploration) |                 | 2,5 Jahre                         |
| Ben       | 27    | Heterosexuell                            | 9 Jahre         | 3 Jahre                           |
| Charlotte | 27    | Bisexuell                                | 5 Jahre         | 3,5 Jahre                         |
| David     | 25    | Heterosexuell                            | 3,5 Jahre       | Zu Beginn; erneut nach 1,5 Jahren |
| Ella      | 25    | Heterosexuell                            | 6,5 Jahre       | 2 Jahre                           |

| Person | Alter | Sexualität    | Beziehungsdauer | Dauer der Öffnung |
|--------|-------|---------------|-----------------|-------------------|
| Flo    | 27    | Heterosexuell | 5 Jahre         | 3,5 Jahre         |
| Georg  | 25    | Heterosexuell | 1 Jahr          | 1 Jahr            |

*Anmerkung.* Alle Personen leben in Wien. Charlotte und Flo befinden sich in derselben Primärbeziehung.

## 5.2. Hauptkategorie 1: Bindungserfahrungen

Tabelle 2 gibt einen Überblick über das Kodiersystem der Hauptkategorie *Bindungserfahrungen* mit ihren beiden Subkategorien sowie den zugehörigen Merkmalen.

**Tabelle 2:** Kategoriensystem der Hauptkategorie *Bindungserfahrungen*

| Subkategorie        | Subkategorie                                     | Charakteristische Merkmale                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erfahrungsskalen    | Förderliches Verhalten der Bindungsfiguren       | Verlässliche emotionale Verfügbarkeit<br>Wärme und Wertschätzung<br>Sensibilität<br>Schutz<br>Physische und emotionale Präsenz<br>Unterstützung beim Explorationsverhalten |
|                     | Nicht förderliches Verhalten der Bindungsfiguren | Zurückweisung<br>Emotionale Abwesenheit<br>Physische Abwesenheit<br>Inkonsistenz<br>Rollenumkehr<br>Leistungsdruck<br>Vernachlässigung                                     |
| Verarbeitungsskalen | Sicher                                           | Positive Kindheitserinnerung mit Einordnung<br>Realistische Beschreibung von Nähe und Bindung<br>Anerkennung schwieriger Erfahrungen ohne Verzerrung                       |

| Subkategorie | Subkategorie            | Charakteristische Merkmale                                  |
|--------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|
|              |                         | Suche nach Nähe in belastenden Situationen                  |
|              |                         | Wertschätzung von Beziehung und Bindung                     |
|              |                         | Anschauliche Beispiele                                      |
|              | Unsicher-verwickelt     | Vorwurfsvoll                                                |
|              |                         | Emotional aufgeladene, unstrukturierte Erzählung            |
|              |                         | Gefühl, dass die Vergangenheit noch ungeklärt ist           |
|              |                         | Gleichzeitige Idealisierung und Abwertung der Bindungsfigur |
|              | Unsicher-distanziert    | Keine konkreten Beispiele                                   |
|              |                         | Abwertung emotionaler Nähe                                  |
|              |                         | Starke Betonung von Selbstständigkeit im Kindesalter        |
|              |                         | Idealisierung ohne Beispiele                                |
|              |                         | Rückzug bei Stress statt Nähesuchen                         |
|              |                         | Hohes Abstraktionsmaß                                       |
|              | Unsicher-desorganisiert | Unverarbeitete Verluste                                     |
|              |                         | Hinweise auf Trauma                                         |
|              |                         | Dissoziative Sprache                                        |
|              |                         | Formale Desorganisationsmerkmale                            |

*Anmerkung.* Kategoriensystem in Anlehnung an das Auswertungsschema des Adult Attachment Interview (Main et al., 2002; Reiner et al., 2013).

Die Auswertung erfolgte fallbezogen. Für jede Person wurden zunächst bindungsrelevante Erfahrungen auf der Ebene der Erfahrungsskalen kodiert und anschließend die Verarbeitungsskalen im Hinblick auf Kohärenz und charakteristische Inkohärenzmuster analysiert. Aus der Kombination beider Subkategorien sowie fallspezifischer Textstellen wurde für jede Person eine explorativ eingestufte Annäherung an die vorherrschende Bindungsrepräsentation vorgenommen. Da keine zertifizierte AAI-

Auswertung vorliegt, sind diese Einschätzungen als theoriegeleitete Annäherungen zu verstehen, wobei die Formulierung „überwiegend ... (mit ... Anteilen)“ diesem tentativen Charakter Rechnung tragen soll. Im Folgenden werden Charlotte, David, Ella und Flo als Gruppe dargestellt, da ihre Erzählungen übereinstimmend auf eine überwiegend sichere Bindungsrepräsentation hindeuten. Arthur, Ben und Georg werden anschließend als Einzelfälle beschrieben, da ihre Erzählungen jeweils spezifische Mischungen aus sicheren und unsicheren Anteilen aufweisen, die eine differenzierte Betrachtung erfordern.

**Tabelle 3:** *Explorativ eingestufte Bindungsrepräsentationen der Interviewpersonen*

| Person    | Bindungsrepräsentation (explorativ)                    |
|-----------|--------------------------------------------------------|
| Arthur    | Überwiegend sicher mit unsicher-verwickelten Anteilen  |
| Ben       | Überwiegend unsicher-verwickelt mit sicheren Anteilen  |
| Charlotte | Überwiegend sicher                                     |
| David     | Überwiegend sicher                                     |
| Ella      | Überwiegend sicher                                     |
| Flo       | Überwiegend sicher                                     |
| Georg     | Überwiegend unsicher-distanziert mit sicheren Anteilen |

*Anmerkung.* Die Einschätzungen sind als explorativ zu verstehen und erheben keinen Anspruch auf diagnostische Validität im Sinne einer zertifizierten AAI-Auswertung.

#### 5.2.1. *Charlotte, David, Ella und Flo: Überwiegend sicher*

Charlotte, David, Ella und Flo zeigen auf der Ebene der Erfahrungsskalen übergreifend förderliche Bindungserfahrungen. Alle vier berichten von mindestens einer Bezugsperson, die als verlässlich, fürsorglich und emotional verfügbar erlebt wurde. Charlotte und Flo beschreiben insbesondere die Beziehung zur Mutter als stabile Grundlage, wohingegen Ella beide Elternteile als gleichzeitig sicherheitsspendend und autonomiefördernd wahrnimmt (Pos. 6). David betont, er habe sich grundsätzlich ernst genommen und respektiert gefühlt (Pos. 57). Nicht förderliche Erfahrungen sind punktuell vorhanden. Bei Charlotte und Flo trennte sich die Eltern während der Kindheit, was bei beiden mit der partiellen Abwesenheit des Vaters einherging. Charlotte berichtet zusätzlich davon, als Kind in Loyalitätskonflikte zwischen den getrenntlebenden Eltern hineingezogen worden zu sein (Pos. 29). Auch David beschreibt eine gewisse emotionale Distanz des Vaters (Pos. 28).

Auf der Ebene der Verarbeitungsskalen sind die Erzählungen aller vier Personen durch eine hohe Kohärenz und differenzierte Reflexionsfähigkeit gekennzeichnet. Sie können sowohl positive als

auch belastende Erfahrungen ohne ausgeprägte Inkohärenzmuster darstellen. Dabei zeigen sie eine realistische Ambivalenztoleranz. Flo beschreibt die Beziehung zu seinen Eltern als innig, benennt aber gleichzeitig, dass Grenzkonflikte und offenere Auseinandersetzungen erst nach dem Auszug möglich wurden (Pos. 14). Charlotte beschreibt beispielsweise die Beziehung zu ihrer Mutter als zeitweise „*erdrückend*“ (Pos. 13), kann jedoch gleichzeitig den Entwicklungsprozess hin zu einer Beziehung „*auf Augenhöhe*“ (Pos. 13) nach dem Auszug reflektieren. David schildert die emotionale Distanz seines Vaters präzise und situiert sie in dessen biographischen Belastungen, ohne die Beziehung dadurch zu entwerten. Nähe und Intimität seien über geteilten Humor möglich gewesen, wenn auch nicht in direkter Form (Pos. 28). Ella thematisiert rückblickend, dass sie in bestimmten Situationen weniger Aufmerksamkeit erhalten hätte als ihre jüngere Schwester, ordnet dies aber nicht als grundlegende Erfahrung von Zurückweisung ein (Pos. 22). Diese Fähigkeit, herausfordernde Erfahrungen differenziert und ohne Verzerrung zu beschreiben, ist ein zentrales Merkmal sicherer Bindungsrepräsentationen. Alle vier Personen zeigen außerdem eine ausgeprägte Wertschätzung von Bindung und können ihre Einschätzungen mit anschaulichen, episodisch fundierten Beispielen untermauern.

#### 5.2.2. *Arthur: Überwiegend sicher mit unsicher-verwickelten Anteilen*

Auf der Ebene der Erfahrungsskalen beschreibt Arthur die Beziehung zu seinen Eltern als grundlegend liebevoll und unterstützend. Er erzählt, dass sie in Situationen offensichtlicher Belastung unmittelbar reagierten und Initiativen ergriffen (Pos. 5). Gleichzeitig schildert er als zentrale nicht förderliche Erfahrung, dass depressive Episoden in der Jugend teils über längere Zeit von seinen Eltern unbemerkt blieben, bis sich somatische Symptome zeigten (Pos. 5).

Auf der Ebene der Verarbeitungsskalen zeigt Arthur insgesamt eine kohärente und reflektierte Erzählweise. Er benennt schwierige Erfahrungen als solche und ist in der Lage, sie einzuordnen, ohne in anhaltenden Vorwurf oder Idealisierung zu verfallen. So schildert er beispielsweise, dass ihn das manchmal plötzlich distanzierte Verhalten seiner Mutter als Kind irritiert habe, dass er es inzwischen jedoch als Ausdruck ihres eigenen Befindens einordnen könne (Pos. 13). Bedeutsam ist zudem seine Erkenntnis, dass er lange dazu geneigt habe, seine Kindheit als perfekt zu idealisieren und erst in den vergangenen Jahren begonnen habe, auch schwierigere Aspekte anzuerkennen und zu integrieren (Pos. 46). Dieser Prozess der aktiven Auseinandersetzung mit zuvor eher idealisierten Bindungserfahrungen und ihre nachträgliche Integration in ein differenziertes Narrativ ist ein Hinweis auf eine überwiegend sichere Bindungsrepräsentation. An vereinzelten Stellen zeigen sich jedoch Anzeichen unsicher-verwickelter Anteile: eine erhöhte emotionale Aufgeladenheit beim Sprechen über bestimmte Bindungsthemen, wie beispielsweise, wenn er die aktuelle Beziehung zu seinem Vater beschreibt, wobei er „*gar nicht checke wie unsere Beziehung ist*“ (Pos. 52). Zudem spricht er von einer

Unfähigkeit, sich bei bestimmten Themen zu öffnen und mitzuteilen, dass er traurig ist (Pos. 5). Bei anderen, konkreteren Situationen wiederum, habe er die Nähe und den Rat seiner Eltern gesucht (Pos. 21). Trotz einzelner Zutreffen von unsicher-verwickelten Kategorien dominiert jedoch die reflektierte Integration, sodass die Erzählung insgesamt als überwiegend sicher wirke, mit unsicher-verwickelten Anteilen.

### 5.2.3. Ben: Überwiegend unsicher-verwickelt mit sicheren Anteilen

Auf der Ebene der Erfahrungsskalen beschreibt Ben sowohl förderliche als auch ausgeprägt nicht förderliche Bindungserfahrungen. Als förderlich ist teilweise das Verhalten der Mutter einzuordnen, welche laut Bens Beschreibungen seine Bedürfnisse immer priorisierte (Pos. 19), sowie die Präsenz der Großmutter, die „*immer sehr fürsorglich und liebevoll*“ (Pos. 24) war. Nicht-förderliche Erfahrungen umfassen die frühe Trennung seiner Eltern, und vor allem die Beziehung zum Vater hingegen beschreibt Ben als wenig verlässlich (Pos. 38).

Auf der Ebene der Erfahrungsskalen zeigt Bens Erzählung mehrere Hinweise auf eine unsicher-verwickelte Repräsentation. Vorwurfsvolle Beschreibungen des Vaters, emotional aufgeladene und unstrukturierte Passagen sowie das Gefühl, dass die Vergangenheit noch ungeklärt ist, treten wiederholt auf. So erzählt er beispielsweise, sein Vater hätte das Minimum getan und sich nur die Teile der Erziehung rausgesucht, die Spaß machten (Pos. 38). Ben schildert außerdem, dass er sich beim Vater nie so hundert Prozent wohl gefühlt habe, das Verhältnis sei von einer permanenten emotionalen Wachsamkeit geprägt gewesen „*Ich war immer so ein bisserl auf der Hut. Immer so ein bisserl ängstlich*“ (Pos. 22). Auch in Bezug auf Nähe suchen in belastenden Situationen berichtet er von einer charakteristischen unsicher-verwickelten Strategie: „*erst wenn ich dann lange genug bockig war wurde dann darauf eingegangen*“ (Pos. 32). Darüber hinaus beschreibt Ben, dass emotionale Offenheit in seiner Familie nie geübt worden sei und er bis heute überfordert sei, wenn er mit seiner Mutter über Gefühle spreche (Pos. 50). Gleichzeitig zeigt er eine ambivalente Bewertung der Großmutter als Bindungsfigur: Einerseits wird die Beziehung als etwas distanziert, unangenehm und strenger charakterisiert, andererseits unmittelbar darauf als nahezu ideale Fürsorgebeziehung beschrieben („*wie so eine zweite Mutter*“, Pos. 24), was im AAI-Kontext als Gleichzeitigkeit von Idealisierung und Abwertung eingeordnet werden kann. Punktuell zeigen sich auch Hinweise auf Traumata bei Ben. Er schildert eine schwere Depression am Ende der Schulzeit, die er auf die fehlende Fähigkeit zurückführt, sich rechtzeitig mitzuteilen und Unterstützung zu suchen (Pos. 50). Zudem gab er beim Abfragen von Traumata an, das Gefühl zu haben, etwas „*ganz Gravierendes*“ (Pos. 46) zu vergessen, allerdings fiel ihm kein konkretes solches Ereignis ein. Weitere Kategorien der unsicher-desorganisierten Zuordnung waren jedoch nicht erfüllt. Sichere Anteile zeigen sich wiederum darin, dass Ben einzelne Erfahrungen mit den Bindungsfiguren differenziert beschreiben und mit konkreten Erinnerungen belegen kann. Im

Gesamtbild deutet seine Erzählung jedoch überwiegend auf eine unsicher-verwickelte Bindungsrepräsentation hin, bei der bindungsrelevante Erfahrungen emotional noch nicht vollständig verarbeitet und integriert erscheinen.

#### 5.2.4. Georg: Überwiegend unsicher-distanziert mit sicheren Anteilen

Auf der Ebene der Erfahrungsskalen berichtet Georg sowohl von förderlichen als auch nicht förderlichen Bindungserfahrungen. Als engste Bezugspersonen nennt er seine Mutter und seinen Bruder. Die Beziehung zur Mutter beschreibt er als „sehr sicher“ (Pos. 5) und nah, zudem habe er immer mit ihr über alles sprechen können (Pos. 5). Nicht förderlich ist die Trennung der Eltern in der Kindheit einzuordnen, die mit der berufsbedingten partiellen Abwesenheit beider Elternteile einherging. Darüber hinaus schildert Georg seinen Vater als teils cholerisch, emotional instabil und unberechenbar: „*ich hatte schon ein bisschen Angst vor dem*“ (Pos. 13). Relevant ist zudem, dass er sich bereits mit zwölf Jahren einen Freund\*innenkreis suchte, der viel unterwegs war, Drogen nahm und damit handelte. Mit sechzehn Jahren beschreibt Georg eine Phase intensiven Drogenkonsums, in der er sich von allen abgeschnitten fühlte und die er als emotional sehr belastend erlebte, wenngleich er sie nicht als „Depression“ (Pos. 5), sondern als „Reifungsprozess“ (Pos. 5) einordnet.

Auf der Ebene der Verarbeitungsskalen zeigen sich mehrere Hinweise auf eine unsicher-distanzierte Bindungsrepräsentation. Die Abwesenheit der Mutter rahmt Georg als positiven Ermöglichungsraum für Selbstständigkeit und wertet ihre von ihm beschriebene emotionale Distanz aktiv um: „*was ich jetzt aber auch eigentlich sehr gut finde*“ (Pos. 9). In der Beziehung zum Vater scheint er als Kind eine aktive Deaktivierungsstrategie zu entwickeln: „*ich habe das auch versucht immer emotional nicht so viel an mich ranzulassen*“ (Pos. 13), nahm seine „Ausraster (...) nie persönlich“ (Pos. 26), und rahmt eine „ironische Distanz“ (Pos. 26) dazu als „gesunde Art mit umzugehen“ (Pos. 26). Im Folgenden bewertet er sie positiv um: „*ich hab einen ganz guten Zugang zu so Sachen einfach gewohnt zu diesen unberechenbaren Ausrastern, was halt in der Psychologie im Umkehrschluss eine sehr gute Eigenschaft ist*“ (Pos. 26). Bei Unwohlsein berichtet er von Rückzug statt Nähe suchen: „*ich habe mich sehr rausgezogen, das war eher sehr passiv*“ (Pos. 20). Positive Erfahrungen mit dem Vater verortet Georg vor allem in materieller Unterstützung, weniger in emotionaler Nähe. Diese Muster, also die positive Umdeutung von Abwesenheit und nicht förderlichem Verhalten, die Betonung von Autarkie und Materiellem sowie der habituelle Rückzug, können auf eine Deaktivierung bindungsrelevanter Bedürfnisse und Idealisierung im AAI-Sinne hinweisen. Bindungsrelevante Erfahrungen werden über weite Strecken analytisch-distanziert kommentiert, wobei eine genuine affektive Auseinandersetzung nur wenig erkennbar wird. Seine Erzählung verharrt über weite Strecken auf einem hohen Abstraktionsniveau. Er bewertet seine Kindheit insgesamt als unproblematisch (Pos. 26), ohne diese Einschätzung durchgehend episodisch zu substantiieren.

Gleichzeitig zeigen sich auch sichere Anteile. Georg benennt schwierige Erfahrungen partiell als solche, ordnet das Verhalten des Vaters retrospektiv in dessen berufliche und eheliche Belastungen ein und merkt an, dass der Vater dies besser kommunizieren hätte sollen. Er berichtet auch von positiven Erinnerungen mit ihm und ist grundsätzlich in der Lage, sich an konkrete beispielhafte Situationen zu erinnern. Zudem reflektiert er, ob die Schulvermeidung in der belasteten Jugendphase ein Verdrängungsmechanismus gewesen sein könnte (Pos. 5). Im Gesamtbild deutet seine Erzählung dennoch überwiegend auf eine unsicher-distanzierte Bindungsrepräsentation hin, bei der bindungsrelevante Erfahrungen auf kognitiver Ebene verarbeitet, auf affektiver Ebene jedoch weitgehend neutralisiert erscheinen.

### **5.3. Hauptkategorie 2: Erleben der offenen Beziehung**

#### *5.3.1. Entwicklung der Beziehungsöffnung*

Diese Kategorie analysiert den Entstehungs- und Entwicklungsprozess der offenen Beziehung. Identifiziert wurden dabei folgende Subkategorien: *Ursprung der Idee, Theoretische Vorgespräche, Übergang zur praktischen Umsetzung, Schrittweise Öffnung sowie Anpassung an Lebensumstände*. Im Folgenden sollen die zentralen Erkenntnisse zusammenfassend dargestellt werden.

Bei nahezu allen Interviewpartner\*innen wurde die Beziehung zunächst monogam geführt. Lediglich bei Georg und David wurde die Beziehung von Beginn an offen geführt, wobei David und seine Partnerin sie zwischenzeitlich schlossen und erst später wieder offen führten. Bei dem Großteil der Paare gab es keinen eindeutig benennbaren Moment, der die Idee hervorbrachte. Stattdessen entwickelte sich diese überwiegend prozesshaft. Einzig bei Ben findet sich eine Art Schlüsselmoment: Gemeinsam mit seiner Partnerin machte er ein Partner\*innenquiz, bei welchem das beidseitige Interesse an einer potenziellen Beziehungsöffnung zum Vorschein kam (Pos. 60). In mehreren Fällen wurde die Idee von einer Person in der Beziehung hervorgebracht (A, B, E), in den übrigen haben beide das Interesse gleichermaßen geäußert. Mit Ausnahme von Georg und David war der Prozess bis zur tatsächlichen Öffnung bei allen Teilnehmenden von ausgedehnten theoretischen Vorgesprächen geprägt, wobei bis zur ersten konkreten Öffnung in der Regel mehrere Monate oder Jahre vergingen. Rückblickend lässt sich bei vielen Paaren eine Art Schlüsselmoment identifizieren, der dann alles ins „*Rollen gebracht hat*“ (Arthur, Pos. 64).

Auffallend ist, dass die Entscheidung zur Beziehungsöffnung bei keinem der befragten Paare mit einer Beziehungskrise in Verbindung zu stehen scheint, sondern überwiegend aus einer stabilen Beziehungsphase heraus getroffen wurde. Bei allen Teilnehmenden war eine starke Prozesshaftigkeit der Beziehungsform erkennbar: Sie beschreiben die Rahmenbedingungen immer wieder zu aktualisieren und an aktuelle Lebensumstände anzupassen. Insgesamt beschreiben die meisten Teilnehmenden die Öffnung der Beziehung als eine Art Reinwachsen. Lediglich Georg und David

öffneten ihre Beziehung von Beginn an bereits für Geschlechtsverkehr; die übrigen tasteten sich schrittweise heran.

### 5.3.2. *Motive*

Diese Kategorie fasst die persönlichen und partnerschaftlichen Beweggründe der Interviewten zusammen. Identifiziert wurden folgende Subkategorien: *Körperliche Nähe bei Fernbeziehung, Sexualität frei ausleben, Erfahrungen sammeln, Freiheit und Authentizität, Menschen kennenlernen, Sich verlieben, Beziehung langfristig erhalten, Realistische Erwartungen an die Partnerperson, Besitzdenken überwinden, Wunsch der Partnerperson sowie Persönlichkeitsentwicklung.*

Die Motive für die Beziehungsöffnung sind stark heterogen. Nahezu alle Befragten nennen jedoch das Kennenlernen neuer Menschen, wobei soziale und emotionale Begegnungen im Vordergrund stehen (A, B, C, D, F). Aber auch das Bedürfnis nach sexueller Freiheit und damit verbundenen Erfahrungen ist für manche relevant, für Georg vor allem in sexuellen Erlebnissen, die konträr zu jenen in der Partnerschaft sind (Pos. 40). Flo wiederum beschreibt seine Freude am Küssen (Pos. 81).

Charlotte nennt als zentrales Motiv das Bedürfnis, bei organisch entstehenden Begegnungen frei zu sein und auch tiefergehende emotionale Verbindungen eingehen zu können (Pos. 119), einschließlich romantischer Gefühle (Pos. 80). David schildert, dass gleichzeitiges Interesse für mehrere Personen für ihn nicht widersprüchlich wäre, und er dies nicht gesellschaftlichen Normvorstellungen unterordnen möchte (Pos. 70). Arthur und Charlotte nehmen gesellschaftliche Erwartungen an Partnerschaften als überhöht wahr. Sie nehmen die Öffnung der Beziehung als Möglichkeit wahr, diese auf mehrere Personen zu verteilen. Konkret beschreibt Arthur, dass die Beziehungsöffnung für ihn auch eine Entlastungsfunktion hatte, da er bemerkte, unbefriedigt gebliebene eigene Bedürfnisse implizit seiner Partnerin angelastet zu haben (Pos. 89). Ella wiederum nennt ihr Bedürfnis nach körperlicher Nähe innerhalb ihrer Fernbeziehung als Ausgangspunkt und beschreibt die Beziehungsöffnung als Möglichkeit, dieses Bedürfnis überbrückend zu erfüllen (Pos. 50).

Ein wiederkehrendes Motiv bei nahezu allen Teilnehmenden ist der Wunsch, die Primärbeziehung langfristig zu erhalten. Die Öffnung wird überwiegend nicht als Krisenreaktion beschrieben, sondern als bewusste Entscheidung, die dem langfristigen Fortbestehen der Beziehung dienen soll. Lediglich bei Arthur geht die Initiative vor allem von der Partnerin aus. Er beschreibt die Sorge, dass eine dauerhafte Ablehnung langfristig ungesunde Dynamiken erzeugen könnte (Pos. 89).

### 5.3.3. *Regeln und Vereinbarungen*

Ein zentrales, wiederkehrendes Thema in den Interviews ist die Ausgestaltung von Regeln und Vereinbarungen. Diese unterliegen einem erkennbaren Wandel: von anfänglich strikten

Rahmenbedingungen hin zu flexibleren, stärker vertrauensbasierten Vereinbarungen. Folgende wiederkehrende Vereinbarungen wurden in Subkategorien zusammengefasst: *Eigene Wohnung als Tabu, Keine Wiederholungstreffen, Keine Personen aus dem Freund\*innenkreis, Ausgeglichenes Datingverhalten, Kommunikation vor, während und nach Dates, Nüchterne Treffen, Einschränkung bei der Intimität*. Darüber hinaus wurden folgende Kategorien identifiziert: *Lockerung der Regeln, Regelbruch, Schließen der Beziehung*.

Alle Interviewpartner\*innen berichten von einem rigiden und starren Regelwerk zu Beginn. So beschreibt Ben retrospektiv zehn Regeln für die offene Beziehung, die er und seine Partnerin als die „zehn Gebote“ (Pos. 60) bezeichneten. Er erklärt die Motivation hinter diesem strikten Regelwerk:

*Man hat dann irgendwie so Angst am Anfang, wenn man noch gar keine Berührungspunkte damit hatte, dass sich die andere Person verliebt und man sofort verlassen wird. Und deshalb so, wenn man die andere Person nur einmal sieht, dann kann das nicht passieren.* (Pos. 60)

Mit zunehmender Erfahrung wurde das explizite Regelwerk bei vielen Teilnehmenden von einem stärker intuitiven Wissen darüber abgelöst, was für die Partnerperson akzeptabel ist. David spricht von Eigenverantwortung und zu spüren, was für seine Freundin okay wäre und was nicht (Pos. 75), genauso auch Ben (Pos. 67). Bei einigen Paaren gibt es inzwischen keine klaren oder gänzlich keine Regeln mehr (A, B, C, D, F). Diese Entwicklung kann als Hinweis auf eine Internalisierung gegenseitiger Bedürfnisse und gewachsenen Vertrauens gedeutet werden. David betont, dass er und seine Partnerin die Regeln inzwischen als „flexibel“ ansehen: *„Im Sinne von, man macht Sachen und dann schaut man, ist diese Regel realistisch oder nicht“* (Pos. 65). Dies zeigt erneut die starke Prozesshaftigkeit von der Beziehungsform, bei welcher auch Vereinbarungen immer wieder nachjustiert und neu getroffen werden. Alle Teilnehmenden beschreiben zudem die Möglichkeit, die Beziehung zeitweise zu schließen, wenn sie gerade nicht die Kapazitäten dafür haben oder die Primärbeziehung Priorisierung braucht.

Regelbrüche kommen in einzelnen Beziehungen vor und führten zu Verletzungen, die jedoch integriert und verarbeitet werden konnten (A, B, E). Ben beschreibt sie als normalen Bestandteil der Beziehung: *„manchmal macht man halt auch Fehler auf beiden Seiten und verletzt sich“* (Pos. 62). In keinem Fall führte ein Regelbruch jedoch zur Auflösung der Beziehung. Die Fähigkeit, nach Verletzungen wieder Vertrauen zu fassen und die Beziehung weiterzuführen, scheint dabei eine zentrale Rolle zu spielen.

Hinsichtlich der Kommunikation rund um Dates zeigt sich eine deutliche Heterogenität. Georg (Pos. 46) und Ben (Pos. 67) favorisieren Vorab-Absprache, David legt Wert auf Rücksprache auch während eines Dates (Pos. 75), Ella betont zeitnahe Kommunikation nach dem Geschehen (Pos. 93), wohingegen Charlotte (Pos. 87) und Flo (Pos. 67) das persönliche Gespräch gegenüber zeitlicher

Unmittelbarkeit priorisieren. Diese Unterschiede werden teilweise auch durch pragmatische Faktoren bedingt, etwa durch Ellas Fernbeziehung, die zeitnahe persönliche Mitteilung strukturell einschränkt.

#### 5.3.4. *Sekundärbeziehungen und Koexistenz von Gefühlen*

Diese Kategorie erfasst das Ausmaß und die Qualität romantischer und/oder sexueller Beziehungen außerhalb der Primärpartner\*innenschaft sowie das subjektive Erleben dieser Konstellationen. Dabei wurden folgende Subkategorien identifiziert: *Sich verlieben, Koexistenz von Gefühlen, Führen von Sekundärbeziehungen*.

Alle Interviewpartner\*innen halten es grundsätzlich für möglich, dass romantische Gefühle für außerpartnerschaftliche Personen entstehen. In mehreren Beziehungen sei dies bereits eingetreten (A, B, C, E, F). Dem monogamen Narrativ folgend wird es anfänglich von einigen als irritierend erlebt, zeitgleich für mehr als eine Person romantische Gefühle zu entwickeln. Charlotte hatte Sorge, dass etwas nicht mit ihr stimme, als sie sich trotz fester Beziehung in eine andere Person „verknallt“ (Pos. 225) hatte. Arthur verliebte sich zeitweise intensiv in eine andere Person, was für ihn aber auch nicht die Liebe zu seiner Partnerin in Gefahr brachte (Pos. 75). Charlotte berichtet nach der Trennung in ihrer Sekundärbeziehung von der Koexistenz ambivalenter Gefühle:

*Also auch so zu merken, ich habe gerade voll Liebeskummer und so einen Trennungsschmerz. Gleichzeitig habe ich aber eine funktionierende Beziehung.  
(Charlotte, Pos. 80)*

Einige Teilnehmende führten zu einem Zeitpunkt weitere feste Beziehungen (B, C, F), wobei insbesondere Ben und Charlotte von mangelnden zeitlichen und emotionalen Kapazitäten sowie von Erwartungen der jeweiligen Sekundärperson berichteten, die sich nicht erfüllen ließen. Diese klare Priorisierung der Primärbeziehung zeigt sich bei allen Teilnehmenden. So beschreibt David beispielsweise, dass die tiefe Bindung, die er mit seiner Partnerin über Jahre aufgebaut hat, von einer anderen Person in kürzerer Zeit wahrscheinlich nicht aufgeholt werden könnte (Pos. 79).

#### 5.3.5. *Positive Aspekte*

Als positiv erlebte Erfahrungen innerhalb der offenen Beziehung wurden folgende Subkategorien identifiziert: *Freiheit, Kennenlernen neuer Menschen, Individualität, Sexuelle Erfahrungen und Compersion*.

Fast alle Teilnehmenden beschreiben das Erleben von Freiheit als zentralen positiven Aspekt, der nicht auf den sexuellen Bereich beschränkt ist, sondern den allgemeinen zwischenmenschlichen Kontakt einschließt. Charlotte erlebt dies als beflügelnd (Pos. 116). Arthur beschreibt es als eine „Art von Liebe, sich gegenseitig so (...) die Freiheit zu geben“ (Pos. 96).

Mehrere Interviewte berichten von *Compersion*, also dem positiven Miterleben außerpartnerschaftlichen sexuellen/romantischen Erfahrungen der Beziehungsperson (A, B, C, D, F). Flo beschreibt so sogar das Ausbleiben eines negativen Gefühls, als seine Partnerin Interesse an einer sexuellen Begegnung mit einer mit ihm befreundeten Person hat (Pos. 99). Charlotte berichtet von einer ähnlichen Erfahrung: „*Gönnt euch den Spaß. (.) Und das war irgendwie auch voll schön zu merken, dass das auch funktioniert, ohne blöde Gefühle zu haben*“ (Pos. 84). Ben hingegen schildert ein ambivalenteres Erleben, bei dem Mitfreude und eigene Unsicherheiten nebeneinander bestehen:

*Aber dass es so ausschließlich positive Gefühle sind, dass ich sage, voll cool, go get it girl. Und dass ich so drauf bin, dass mir das auch nichts ausmacht und ich das so pure Freude, kommt jetzt auch nicht bei mir auf. (Ben, Pos. 81)*

Dieses Nebeneinander von Freude und Unsicherheit scheint dabei kein Einzelfall zu sein (A, B, C, D). Charlotte beschreibt *Compersion* zudem als etwas, das sich mit zunehmender Erfahrung verstärkt und leichter erlebbar wird (Pos. 84). Insgesamt wird *Compersion* häufig an Bedingungen geknüpft, vor allem an transparente Kommunikation und das Wahren von Grenzen (wenn der „*Rahmen stimmt*“, Flo, Pos. 96). Auch Selbstwert und die wahrgenommene Sicherheit in der Beziehung scheinen eine Rolle zu spielen. So macht Ben deutlich, dass *Compersion* für ihn stark vom aktuellen Sicherheitsgefühl in der Beziehung abhängt (Pos. 81). David beschreibt darüber hinaus eine neue Art von Verbundenheit, die durch das gemeinsame Sprechen über Daterlebnisse entsteht: „*Das baut eine ganz, ganz neue, komische Art von Verbundenheit miteinander auf*“ (Pos. 101).

Mehrere Teilnehmende nennen als weiteren positiven Aspekt die Konfrontation mit dem eigenen Selbst als Entwicklungsmöglichkeit. Insbesondere Arthur erlebt dies als Gelegenheit, an eigenen Unsicherheiten zu arbeiten und einen persönlichen Mehrwert aus der Auseinandersetzung zu ziehen (Pos. 73).

### 5.3.6. Herausforderungen

Die Teilnehmenden beschreiben eine Reihe von Herausforderungen in der offenen Beziehung. Dabei wurden folgende Subkategorien identifiziert: *Unterschiedliche Bedürfnisse, Sich verlieben, Eingeschränkte zeitliche und emotionale Ressourcen, Gefühle der „Dritten“, Unsicherheiten, Eifersucht, Psychosomatische Symptome, Emotionale Arbeit und Stigmatisierungserfahrungen*.

Innerhalb der Paare zeigen sich divergente Bedürfnisse hinsichtlich Kommunikationstiefe (D, G), Regelsetzung (A), Datingfrequenz (B, D, G) und der Qualität extradyadischer Beziehungen (C, F), die jedoch überwiegend durch Gespräche und Kompromissbereitschaft reguliert werden konnten. Das erstmalige Entstehen romantischer Gefühle gegenüber einer außerpartnerschaftlichen Person wird in allen Beziehungen, in denen dies vorkam, als besonders herausfordernd erlebt (A, B, C, F). Teilnehmende, die zeitweise Sekundärbeziehungen führten, berichten von einer Überforderung ihrer

zeitlichen und emotionalen Kapazitäten. So beschreibt Charlotte das Gefühl, niemandem gerecht zu werden (Pos. 80), und auch Ben erlebte die zweite Beziehung mit der Zeit als zu intensiv (Pos. 81).

Einige Teilnehmende beschreiben Unsicherheiten und Eifersucht, wenn die Partnerperson romantische oder sexuelle Begegnungen mit anderen hat. Arthur, Ben, Charlotte und Ella berichten von Vergleichsgedanken bis hin zur Angst, verlassen zu werden. Dabei differenziert Ben zusätzlich, dass die Angst bei romantischer Involviertheit noch realer werde (Pos. 85). Flo, David und Georg würden dies weniger intensiv erleben, jedoch beschreiben David und Georg auch teils unangenehme Gefühle dabei, wenn ihre Partnerin mit anderen Männern intim wird. David verortet dies für sich in Überbleibseln von patriarchalem Gedankengut und einer Art Besitzdenken (Pos. 70).

Damit verbunden berichten mehrere Personen von psychosomatischen Reaktionen, wenn die Partnerperson auf einem Date ist: David beschreibt Appetitlosigkeit (Pos. 129), Arthur ein unangenehmes Gefühl im Bauch (Pos. 75), Ben Schlafprobleme durch Ungewissheit, wann seine Partnerin heimkommt (Pos. 62). Arthur und Ben betonen darüber hinaus die emotionale Arbeit, die die Beziehungsform erfordert. Dabei werden das ständige Einordnen und Verarbeiten eigener Gefühle zur wiederkehrenden Anforderung (Pos. 77). Ben berichtet zudem von anfänglichen Schuldgefühlen bei der ersten außerpartnerschaftlichen Begegnung, was darauf verweisen könnte, dass internalisierte Normen von Exklusivität auch bei rationaler Zustimmung zur Beziehungsöffnung emotional wirksam bleiben können.

Im Hinblick auf Stigmatisierungserfahrungen sind es weniger explizite Erlebnisse, als vielmehr ein impliziter Mangel an geteiltem Verständnis im sozialen Umfeld, der für mehrere Teilnehmende eine zusätzliche Belastung darstellt. Charlotte beschreibt, dass es ihr schwerfalle, die emotionalen Dynamiken der offenen Beziehung mit Personen zu teilen, die selbst keine Erfahrungen damit haben (Pos. 141).

### 5.3.7. *Umgang mit Herausforderungen*

Die Teilnehmenden beschreiben eine Reihe von Strategien im Umgang mit den emotionalen Herausforderungen der offenen Beziehung. Auf emotionaler Ebene ist das bewusste Einräumen von Zeit und unter Umständen auch körperlicher Distanz eine häufig beschriebene Strategie (A, B, C, E, F). Flo beschreibt, dass nach herausfordernden Situationen zunächst eine gewisse Distanz entstehe, die sich nach einigen Tagen jedoch auflöse und zeige, dass sich an den Gefühlen füreinander grundlegend nichts verändert habe (Pos. 78). Charlotte berichtet ähnlich, in bestimmten Momenten körperliche Nähe zunächst nicht zulassen zu können, weil sie das Erlebte erst einordnen musste, ohne dass dies mit einem Konflikt oder einem dauerhaften Wunsch nach Rückzug verbunden wäre (Pos. 73). Beide Schilderungen legen nahe, dass eine vorübergehende Distanzierung als funktionaler Regulationsschritt erlebt wird, der die spätere Wiederannäherung ermöglicht. Dabei erscheint es wichtig, erstmal seine

Emotionen zu fühlen und einzuordnen, um mit herausfordernden Erfahrungen umzugehen. Dieses Muster schrittweiser Emotionsregulation findet sich bei mehreren Teilnehmenden und könnte darauf hinweisen, dass der Umgang mit herausfordernden Situationen in der offenen Beziehung erlernbar ist und sich mit wiederholter Erfahrung verändert.

Auf kommunikativer Ebene beschreiben alle Teilnehmenden das Besprechen von Gefühlen, Grenzen und Bedürfnissen als zentrale Strategie. Ben schildert, dass er und seine Partnerin entstehende Unsicherheiten aktiv thematisieren und dabei zu differenzieren versuchen, ob die Ursache möglicherweise in einem Mangel an gemeinsamer Zeit, einem Bedürfnis nach Rückversicherung oder einem allgemeinen Unwohlsein liegt (Pos. 73, 75). Ben beschreibt zudem, dass Wissen und Austausch für ihn das Kopfkino reduzierten, das vor allem in Ungewissheit entstehe und häufig zur Antizipation des Schlimmsten führe (Pos. 69). Demgegenüber berichtet Georg, in bestimmten Situationen Informationen bewusst „dosiert“ weiterzugeben und der Partnerin nicht alles ungefiltert mitzuteilen, wenn er einschätze, dass bestimmte Details sie unnötig belasten würden (Pos. 44). Er reflektiert dabei selbstkritisch, dass dies nicht immer vollständiger Offenheit entspreche, hält es jedoch in manchen Kontexten für angemessen. Dieses Spannungsfeld zwischen möglichst offener Kommunikation einerseits und einem sensiblen Umgang mit potenziell belastenden Inhalten andererseits deutet auf eine Aushandlungsaufgabe hin, die von den Paaren unterschiedlich gelöst wird.

Eine weitere kommunikative Strategie, die von mehreren Teilnehmenden beschrieben wird, ist die aktive Rückversicherung. Ella schildert, wie ihr Partner nach Erlebnissen mit anderen Personen betonte, dass das Geschehene unabhängig von ihr und ihrer Beziehung sei, und ihr damit das Gefühl gab, die wichtigste Person zu sein (Pos. 63, 71). Rückversicherung scheint dabei eine stabilisierende Funktion zu erfüllen, indem sie Unsicherheiten kontextualisiert und die Bedeutung der Primärbeziehung bekräftigt. Flo beschreibt als Strategie das aktive Setzen eigener Grenzen. Er schildert, dass er zwar offen dafür sei, die außerpartnerschaftlichen Erfahrungen seiner Partnerin zu besprechen und sie dabei emotional zu unterstützen, jedoch eigene Belastungsgrenzen kommuniziere, wenn das Ausmaß für ihn zu viel werde (Pos. 109 bis 111). Das Muster, Autonomie der Partnerperson und eigene Belastungsgrenzen gleichzeitig zu berücksichtigen, findet sich in ähnlicher Form auch bei anderen Teilnehmenden und könnte als charakteristisch für den Umgang mit Herausforderungen in der offenen Beziehung gelten.

Im Zusammenhang mit Verlustängsten zeigt sich, dass mehrere Teilnehmende diese als wenig handlungsleitend beschreiben. David, Georg und Arthur verweisen darauf, dass die langjährige Primärbeziehung mit Sekundärbeziehungen qualitativ nicht vergleichbar sei und als Konsequenz eine Bedrohung weniger real erlebt wird. Charlotte, Flo und Georg berichten, dass sie nicht davon ausgehen, die Beziehung werde allein aufgrund außerpartnerschaftlicher Kontakte scheitern, und

verorten eine mögliche Gefährdung eher in tieferliegenden Unstimmigkeiten als in der Beziehungsform selbst. Diese Haltung könnte als kognitive Rahmungsstrategie verstanden werden, die Verlustängste relativiert, indem die offene Beziehung nicht als inhärente Bedrohung, sondern als neutrales Strukturmerkmal der Partnerschaft konzeptualisiert wird.

Auf struktureller Ebene wird das (temporäre) Pausieren der Beziehungsöffnung als Sicherheitsoption beschrieben, deren bloße Verfügbarkeit möglicherweise zur wahrgenommenen Stabilität der Beziehung beiträgt.

Übergreifend zeigt sich, dass mehrere Teilnehmende von einer Art schrittweisen Umlernens berichten, das im Laufe der Erfahrung mit der Beziehungsform stattfindet. So werden internalisierte mononormative Annahmen nicht durch kognitive Überzeugung allein, sondern durch wiederholte korrigierende Erfahrung revidiert. Es scheint eine aktive Gewöhnung stattfinden zu können, da manche Teilnehmende berichten, dass die außerpartnerschaftlichen Erfahrungen der Partnerperson nach der Zeit als weniger herausfordernd erlebt werden (Flo, Pos. 99). David beschreibt zudem einen aktiven Prozess des *Unlearning* patriarchaler Besitzlogiken (Pos. 70).

#### **5.4. Hauptkategorie 3: Bindungsorientierungen und offene Beziehungen**

Die folgende Kategorie bildet die analytische Schnittstelle des Forschungsinteresses. Sie fragt danach, in welchem Zusammenhang die rekonstruierte Bindungsorientierung der Teilnehmenden mit dem Erleben und der Gestaltung ihrer offenen Beziehung stehen könnte und welche allgemeinen Zusammenhänge zwischen Bindung und offener Beziehung erkennbar werden.

##### *5.4.1. Bindungsorientierung nicht als Voraussetzung für offene Beziehung*

Der Großteil der Interviewten, die alle in offenen Beziehungen leben, scheinen Merkmale eines überwiegend sicheren Bindungsstils aufzuweisen (A, C, D, E, F). Zudem berichten alle Teilnehmenden, die Entscheidung zur Beziehungsöffnung aus einer stabilen Phase der Primärbeziehung heraus getroffen zu haben, nicht als Reaktion auf eine Beziehungskrise. Daraus lässt sich ableiten, dass nicht nur Personen mit Bindungsunsicherheiten offene Beziehungen eingehen und auch in dieser Beziehungsform Bindungssicherheit hergestellt werden kann. Gleichzeitig zeigt das Datenmaterial, dass auch Personen mit unsicher-verwickelten (A, B) oder unsicher-distanzierten Anteilen (G) offene Beziehungen führen. Die Bindungsorientierung scheint damit weniger eine Voraussetzung für oder gegen die Beziehungsform zu sein, als vielmehr einen Einfluss darauf zu haben, wie diese erlebt, gestaltet und reguliert wird.

##### *5.4.2. Offene Beziehung als verstärkter Aktivator des Bindungssystems und der zugehörigen Strategien*

Ein zweites Muster betrifft die Funktion der offenen Beziehung als Kontext, der das Bindungssystem auf besondere Weise aktiviert. Mehrere Teilnehmende beschreiben, dass die Beziehungsform Unsicherheiten, Verlassensangst und Eifersucht auf eine Weise sichtbar macht, die in einer monogamen Beziehung möglicherweise verdeckt geblieben wären (A, B, C, D, E, F). Arthur formuliert dies besonders explizit: Die offene Beziehung bringe Unsicherheiten zum Vorschein, die ohnehin vorhanden seien, und mache sie dadurch bearbeitbar (Pos. 73). Offene Beziehungen scheinen demnach nicht per se leichter oder „lockerer“ als monogame, sondern rufen bindungsrelevante Themen möglicherweise kontinuierlicher und in besonderer Intensität auf.

Dabei deuten die Schilderungen der Interviewten darauf hin, dass sichere Bindungsanteile den Umgang mit dieser Aktivierung und den neuen, beziehungsformspezifischen Herausforderungen begünstigen können. Sicher gebundene Teilnehmende scheinen die damit verbundene emotionale Belastung eher als handhabbar einzuordnen und können Unsicherheiten integrieren, ohne die Stabilität der Primärbindung grundlegend in Frage zu stellen (C, D, E, F). Dazu gehört auch die Fähigkeit, Ambivalenzen auszuhalten: So schildert Ella, dass die Fähigkeit zu differenzieren, dass bestimmte Erfahrungen der Partnerperson unabhängig von ihr passieren und die Beziehung nicht gefährden, ihr beim Umgang mit solchen Erlebnissen helfen würden (Pos. 63, 71). Auch die Regulation von Nähe und Distanz in herausfordernden Situationen verläuft bei sicher gebundenen Teilnehmenden möglicherweise flexibler. Charlotte (Pos. 73) und Flo (Pos. 74) beschreiben, in bestimmten Momenten körperliche Nähe zunächst nicht zulassen zu können, um Erlebtes einzuordnen, erleben diese temporäre Distanzierung jedoch nicht als Bedrohung der Beziehung, sondern als funktionalen Regulationsschritt, dem eine Wiederannäherung folgt. Diese Fähigkeit, Nähe und Distanz situativ zu steuern, ohne die Bindungssicherheit in der grundlegend in Frage zu stellen, erscheint als ein zentrales Merkmal, das den Umgang mit den emotionalen Anforderungen der offenen Beziehungsform erleichtert.

Für Personen mit höheren Anteilen von Bindungsunsicherheit geht die Konfrontation mit diesen Themen möglicherweise mit einer stärkeren Belastung einher. Arthur, bei dem überwiegend sichere mit unsicher-verwickelten Anteilen zusammentreffen, beschreibt, dass er stärker unter Unsicherheiten und Verlassensängsten leidet als seine Partnerin (Pos. 75). Er beschreibt darüber hinaus den wiederkehrenden Gedanken, die Beziehung zu schließen, um sich vor unangenehmen Gefühlen zu schützen, und reflektiert, dass sich dies jedoch komisch anfühlen würde, weil die Offenheit für ihn zu einer bewussten Praxis geworden sei (Arthur, Pos. 95). Diese Ambivalenz zwischen Schutzbedürfnis und Entwicklungsimpuls könnte als Ausdruck eines Spannungsfeldes zwischen sicheren und unsicher-verwickelten Anteilen verstanden werden, die in der offenen Beziehungskonstellation in besonderer Weise sichtbar wird. Bei Ben hingegen finden sich im Interview keine vergleichbaren Beschreibungen dieser Ambivalenz, trotz vermehrt unsicher-verwickelter Anteile.

Für Personen mit stärker vermeidenden Anteilen könnten sich deaktivierende Muster des Bindungssystems in der offenen Beziehung auf spezifische Weise zeigen. Bei Georg findet sich eine klare Trennung zwischen emotionaler Intimität, die er in der Primärbeziehung sucht, und außerpartnerschaftlichen Kontakten, die er primär im Rahmen sexueller Bedürfnisbefriedigung verortet. Dort scheinen bindungsbezogene Bedürfnisse also nicht ausgedrückt zu werden. Er beschreibt explizit, bei Datingpersonen kein äquivalentes „*emotionales Intimitätslevel*“ (Pos. 38) zu erleben. Aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang, dass Georg seiner Partnerin gegenüber in einer Situation nicht wahrhaftig war, als sie fragte, ob er mit einer anderen Person nach dem Sex gekuschelt hatte. Darüber hinaus schildert er das Ausmaß an Kommunikation über Dates, dass seine Partnerin sich wünscht, als mehr als ihm „lieb“ (Pos. 34) ist. Dieses Verhalten könnte als Hinweis interpretiert werden, dass die für offene Beziehungen typischen Anforderungen an Transparenz, emotionaler Arbeit und auch Umgang mit Unsicherheiten und Bindungsbedürfnissen aller Beteiligten für eher vermeidend Gebundene besondere Schwierigkeiten aufwerfen können. Darüber hinaus wäre denkbar, dass die Beziehungsform hierbei eine Funktion übernimmt, die emotionale Exklusivität der Primärbeziehung zu entlasten, ohne tiefergehende Bindungsdynamiken auszulösen. Dies lässt sich jedoch bei Georg im Rahmen des Interviews nicht wiederfinden.

#### 5.4.3. *Regeln als Ausdruck von Bindungsregulation*

Ein drittes Muster betrifft die Funktion von Regeln als möglichen Ausdruck von Bindungsregulation. Der Wandel von anfänglich strikten hin zu flexibleren, vertrauensbasierten Arrangements lässt sich als Aufbau beziehungsspezifischer Sicherheit lesen. Wo anfangs Regeln das Bindungssystem beruhigten, scheint später internalisiertes Vertrauenswissen diese Funktion zu übernehmen. David beschreibt diesen Prozess als Innenorientierung: Er spüre inzwischen in sich hinein, ob etwas für seine Partnerin okay wäre oder nicht (Pos. 75). Ben berichtet ähnlich, einfach zu wissen, was passt (Pos. 67). Dieser Entwicklungsverlauf könnte mit der für sichere Bindungsrepräsentationen charakteristischen Mentalisierungsfähigkeit zusammenhängen: dem Vermögen, die Innenperspektive der Partnerperson zu antizipieren, ohne dass dies explizit ausgehandelt werden muss (Fonagy et al., 2002).

Dabei deuten sich unterschiedliche Bedürfnisse an Regelstruktur je nach Bindungsorientierung an. Arthur beschreibt ein stärkeres Bedürfnis nach Regeln als seine Partnerin, was möglicherweise mit seinen unsicher-verwickelten Anteilen zusammenhängen könnte. Regeln könnten hier als Regulationshilfe fungieren, die das Bindungssystem in einer besonders aktivierenden Beziehungsform stabilisiert. Ben hingegen beschreibt das anfängliche Regelwerk retrospektiv als vollständig realitätsfremd und schildert, wie es sich mit zunehmender Erfahrung deutlich lockern konnte. Damit verbunden zeigt sich auch bei Ben die Erfahrung, dass eine zunächst als bedrohlich antizipierte

Situation weniger belastend war als erwartet, was als korrigierende Erfahrung verstanden werden könnte (Pos. 65).

#### 5.4.4. *Compersion als möglicher Indikator für Bindungssicherheit in der offenen Beziehung*

Das Erleben von Compersion scheint mit dem Grad an Bindungssicherheit zusammenhängen zu können. Bei sicher gebundenen Teilnehmenden wird es häufiger und mit weniger Ambivalenz beschrieben. Charlotte bringt dies auf den Punkt: „*Mit jeder Erfahrung, die wir da machen, werde ich entspannter und kann es mehr genießen und mich auch mehr für Flo\* freuen*“ (Pos. 84). Diese Formulierung deutet darauf hin, dass Compersion weniger eine stabile Grundhaltung als ein erlernbarer Zustand sein könnte, der unter anderem von der Stabilität der Bindungsrepräsentation mitabhängen dürfte. Bei Ben scheint Compersion ebenfalls kein stabiler Zustand zu sein, und hängt zusätzlich stark vom aktuellen Selbstwert und Sicherheitsgefühl in der Beziehung ab: „*Wenn ich mich total sicher mit mir selber fühle und total sicher in der Beziehung fühle, (...) dann freue ich mich schon, wenn sie mir erzählt und sagt, sie hatte eine gute Zeit und so*“ (Ben, Pos. 81). So könnte Compersion womöglich nicht nur von der allgemeinen Bindungsrepräsentation, sondern auch vom momentanen Aktivierungsniveau des Bindungssystems abhängen.

#### 5.4.5. *Unterschiedliche Bindungsorientierungen können unterschiedliche Funktionen der Beziehungsöffnung bedingen*

Ein viertes Muster betrifft die möglicherweise unterschiedlichen Funktionen, die die offene Beziehungsform für Personen mit unterschiedlichen Bindungsorientierungen übernimmt. Bei den überwiegend sicher gebundenen Teilnehmenden Charlotte, David, Ella und Flo scheint die Öffnung vor allem der Erweiterung von Beziehungserfahrungen zu dienen: der Exploration eigener Bedürfnisse, dem Ausleben von Freiheit und Verbundenheit als sich ergänzenden Qualitäten. Obwohl dies auch bei Ben und Arthur der Fall zu sein scheint, geht die offene Beziehungsform mit einer intensiveren Konfrontation bindungsrelevanter Themen einher, wobei diese verstärkt zum Lernraum wird. Bei Arthur stellt sich zudem die Frage, inwieweit der Wunsch der Partnerin eine Rolle in der gewählten Beziehungsform spielt, und ob somit auch die Funktion der Öffnung anteilig die längerfristige Beziehungserhaltung ist. Bei Georg zeigt sich ein mögliches Muster einer strukturellen Passung zwischen Bindungsorientierung und Beziehungsform. Er betont die sexuelle Komponente der offenen Beziehung und beschreibt tiefergehende extradyadische Bindungen als wenig relevant. Dadurch scheint die primäre Funktion der Beziehungsöffnung die sexuelle Bereicherung zu sein.

#### 5.4.6. *Stabilität der Primärbindung trotz Öffnung*

Ein fünftes Muster betrifft die Stabilität der Primärbindung. Bei allen Teilnehmenden bleibt die Primärbeziehung trotz Öffnung emotional zentral, hierarchisch priorisiert und als tiefer erlebt als andere Beziehungen, und dies selbst in Phasen, in denen romantische Gefühle für andere entstanden oder parallele Beziehungen bestanden. Diese klare Priorisierung scheint eine bindungsregulierende Wirkung zu entfalten. Die Gewissheit, dass die Primärbindung besteht und priorisiert wird, scheint Unsicherheiten zu dämpfen und Sicherheit zu spenden. Dies korrespondiert mit dem bindungstheoretischen Konzept der sicheren Basis: Wenn die Primärbeziehung als verlässlicher Rückkehrpunkt erlebt wird, könnte von dort aus auch die Exploration außerpartnerschaftlicher Kontakte möglich werden. Diese Erkenntnisse deuten damit darauf hin, dass offene Beziehungen Bindung nicht auflösen, sondern möglicherweise reorganisieren. Die Hierarchie der Bindungen bleibt bestehen, ihre exklusive Struktur wird jedoch aufgeweicht.

#### *5.4.7. Erleben und Herstellen von Bindungssicherheit*

Aus den Gesprächen mit den Teilnehmenden lässt sich ableiten, dass auch innerhalb der offenen Beziehungen Bindungssicherheit erlebt und hergestellt werden kann. Dies scheint größtenteils ähnlich wie bei monogamen Beziehungen abzulaufen und vor allem über Rückversicherung und Nähe spürbar zu werden. Hinzu scheint der Priorisierung der Primärbeziehung noch eine besondere Rolle in der Bindungsregulation zuzukommen.

#### *5.4.8. Offene Beziehungen als Lernraum*

Übergreifend beschreiben mehrere Teilnehmende, wie konkrete Erfahrungen in der offenen Beziehung zu einer Revision von Annahmen geführt haben, die zuvor als selbstverständlich galten, darunter mononormative Vorstellungen über Exklusivität, Eifersucht und Verlässlichkeit, aber auch individuelle und bindungsbezogene Unsicherheiten. Dieser Prozess der Konfrontation und einer anschließenden korrigierenden Erfahrung, lässt sich als schrittweise Revision internalisierter Annahmen verstehen, die nicht durch kognitive Überzeugung allein, sondern durch wiederholte konkrete Exposition stattfindet. Diese Beobachtung führt zu der Annahme, dass offene Beziehungen möglicherweise unter bestimmten Bedingungen als Kontext korrigierender Bindungserfahrungen fungieren könnten, in denen bindungsrelevante Themen nicht nur aufgerufen, sondern durch wiederholte Konfrontation schrittweise integriert werden.

Zusammenfassend deuten die Daten darauf hin, dass Bindungsorientierung und offene Beziehungsform in einem wechselseitigen Zusammenhang stehen können. Die Bindungsorientierung scheint zu beeinflussen, welche Funktion die Öffnung übernimmt, wie Regeln und Unsicherheiten reguliert werden und wie intensiv das Bindungssystem aktiviert (oder deaktiviert) wird. Gleichzeitig scheint die offene Beziehungsform selbst einen Einfluss auf das Erleben von Bindungsthemen zu haben,

indem sie diese sichtbarer, verhandelbarer und möglicherweise bearbeitbarer macht als andere Beziehungsformen. Offene Beziehungen erscheinen damit nicht als Gegensatz zu Bindung, sondern als ein Kontext, in dem Bindung in besonderer Intensität erlebt, verhandelt und entwickelt werden kann.

## **6. Diskussion**

Die vorliegende Arbeit hat das Erleben offener Beziehungen im Zusammenhang mit Bindungsorientierungen bei sieben jungen Erwachsenen qualitativ untersucht. Im Folgenden werden die zentralen Befunde vor dem Hintergrund der bisherigen Forschungslage eingeordnet, Limitationen der Untersuchung diskutiert und Implikationen für zukünftige Forschung und Praxis abgeleitet.

### **6.1. Einordnung der zentralen Befunde**

Ein erster bedeutsamer Befund ist die Heterogenität der Motive und der Gestaltung offener Beziehungen. Auch innerhalb einzelner Paare unterscheiden sich die Beweggründe für die Beziehungsöffnung teils deutlich. Für manche steht das Sexuelle im Vordergrund, für andere die Freiheit, neue Menschen (tiefgehend) kennenzulernen, das Bedürfnis nach körperlicher Nähe in einer Fernbeziehung oder der Wunsch nach Authentizität. Auch die Ausgestaltung selbst variiert erheblich. Manche Beziehungen sind ausschließlich für sexuelle Begegnungen geöffnet, andere schließen Sekundärbeziehungen ein. Diese Diversität spiegelt wider, was Weinberg et al. (1994) bereits früh dokumentierten. Offene Beziehungen unterschieden sich substanziell hinsichtlich ihres „Grads an Offenheit“ und ihrer konkreten Ausgestaltung (Hamilton & Winward, 2022; Weinberg et al., 1994). Eine einheitliche Definition offener Beziehungen erweist sich damit als schwierig, die Grenzen zu anderen ENMB-Formen sind fließend. Diese Erkenntnisse unterstreichen die methodische Forderung von Anderson et al. (2025), in der Forschung stets die individuelle Definition und Gestaltung der jeweiligen Beziehungsform zu erheben, anstatt alle ENMB-Formen undifferenziert zusammenzufassen.

Ein zweiter zentraler Befund betrifft die Frage, wer offene Beziehungen eingeht. Der Großteil der Teilnehmenden weist Merkmale einer überwiegend sicheren Bindungsrepräsentation auf. Dies steht im Einklang mit den Befunden von Moors et al. (2015, 2019) sowie Rogier et al. (2023), die zeigen, dass auch oder sogar vermehrt sicher gebundene Personen ENMBs eingehen, und widerspricht dem gesellschaftlichen Vorurteil, offene Beziehungen seien ein Zeichen von Bindungsunfähigkeit oder Beziehungsinstabilität (Conley et al., 2013). Alle Teilnehmenden berichten zudem, die Öffnung aus einer stabilen Beziehungsphase heraus und als langfristige Strategie vollzogen zu haben. Bindungssicherheit scheint damit auch in offenen Beziehungen herstellbar zu sein, wenn auch auf neuen Wegen. Dass sich monogame und nicht-monogame Beziehungen hinsichtlich Beziehungs- und sexueller Zufriedenheit nicht bedeutsam unterscheiden, wie Anderson et al. (2025) in ihrer

Metaanalyse zeigen, stützt diese Einschätzung, wenngleich offenbleibt, inwiefern sich Beziehungszufriedenheit durch die Öffnung selbst verändert.

Dabei scheint der Priorisierung der Primärbeziehung und der Möglichkeit, die Beziehung bei Bedarf zeitweise zu schließen, eine besondere regulierende Funktion zuzukommen. Dies unterscheidet die vorliegenden Befunde von jenen zu nicht-hierarchischen polyamoren Beziehungsformen, bei denen Flicker, Sancier-Barbosa et al. (2021) zeigen, dass Personen in hierarchischen Poly-Konstellationen von geringerer Zufriedenheit und niedrigeren Bindungssicherheitswerten berichten als jene in nicht-hierarchischen Arrangements. Die Hierarchie der Primärbeziehung, die im vorliegenden Datenmaterial als stabilisierend erlebt wird, scheint damit in einem anderen Beziehungskontext eine andere, möglicherweise einschränkende Wirkung entfalten zu können. Ergänzend ist anzumerken, dass der Grad der Einvernehmlichkeit nicht zwangsläufig im Erleben aller Beteiligten gleich ist und auf Basis der Interviewdaten nicht ausgeschlossen werden kann, dass die wahrgenommene Stabilität der Primärbeziehung asymmetrisch erlebt wurde und die Beziehungsöffnung von den jeweiligen Partner\*innen in unterschiedlichem Ausmaß mitgetragen wurde. Dieser Unterschied unterstreicht erneut die Notwendigkeit, verschiedene ENMB-Formen in der Forschung differenziert zu betrachten.

Ein dritter Befund betrifft die Funktion der offenen Beziehung als möglichen verstärkten Aktivator des Bindungssystems. Die Beziehungsform scheint eine unausweichliche Konfrontation mit eigenen Bindungsbedürfnissen, potenziellen Unsicherheiten und Ängsten zu erzeugen, die in einer monogamen Beziehung möglicherweise verdeckt geblieben wären. Für Personen mit überwiegend sicheren Anteilen scheint diese Aktivierung eher handhabbar zu sein. Dies kann bindungstheoretisch jedoch auch in Aktivierung hyperaktivierender oder deaktivierender Strategien resultieren (Mikulincer et al., 2003). Für Personen mit unsicher-verwickelten Anteilen gehen damit ausgeprägtere Unsicherheiten, Verlassensängste und Eifersucht einher, für Personen mit stärker distanzierten Anteilen könnte die Beziehungsform umgekehrt besondere Anforderungen an emotionale Offenheit und Kommunikation stellen, die mit Deaktivierungstendenzen in Konflikt geraten. Es bedarf weiterer Forschung, um diese Zusammenhänge systematisch zu untersuchen.

Der vierte zentrale Befund betrifft die Funktion sicherer Bindungsanteile als mögliche Ressource. Sicher gebundene Teilnehmende zeigen eine größere Flexibilität im Umgang mit Regeln, eine ausgeprägtere Fähigkeit zur Regulation von Nähe und Autonomie sowie eine leichtere Zugänglichkeit zu Compersion. Dies korrespondiert mit den für sichere Bindungsrepräsentationen beschriebenen Kompetenzen: einer ausgeprägten Mentalisierungsfähigkeit (Fonagy et al., 2002), dem Vertrauen in die Verfügbarkeit der Bindungsperson und einem positiven Selbst- und Fremdbild (Bartholomew & Horowitz, 1991), das es erlaubt, außerpartnerschaftliche Erfahrungen nicht als

Bedrohung der eigenen Bedeutsamkeit zu deuten (Mikulincer et al., 2003). Diese Befunde erweitern die quantitativen Ergebnisse von Moors et al. (2015) um eine qualitative Perspektive.

Ein weiterer übergreifender Befund betrifft die Erfahrung von Compersion und deren Zusammenhang mit Bindungssicherheit. So scheint das Erleben von Mitfreude an den positiven Erfahrungen der Partnerperson mit anderen vorauszusetzen, dass diese Erfahrungen nicht als Infragestellung der eigenen Position in der Beziehung wahrgenommen werden. Dies könnte durch Bindungssicherheit begünstigt werden: Flicker und Sancier-Barbosa (2024) identifizieren sichere Bindung, hohen Selbstwert und eine starke Partnerschaft als zentrale Faktoren, die Compersion fördern, während ängstliche Bindung, ausgeprägte Eifersucht und fehlende Kommunikation sie hemmen. Bindungstheoretisch könnte dies mit dem Konzept der relationalen Objektkonstanz verbunden sein: dem Wissen, dass die Bindung zur Partnerperson fortbesteht, auch wenn diese positive Erfahrungen außerhalb der Primärbeziehung macht (Bretherton & Munholland, 2008). Die Schilderungen der Teilnehmenden legen nahe, dass Compersion kein stabiles Merkmal, sondern ein lernbarer, erfahrungsabhängiger Zustand ist, der im Einklang mit Flicker, Vaughan et al. (2021), nicht das Gegenteil von Eifersucht darstellt, sondern mit ihr koexistieren kann. Ob und inwiefern die Bindungsorientierung strukturell bedingt, wie leicht Compersion erlebt werden kann, wäre eine konkrete, empirisch prüfbare Fragestellung für künftige Forschung.

Ein sechster bedeutsamer Befund betrifft die Entwicklung von Regeln und Vereinbarungen. Alle Teilnehmenden beschreiben das Regelwerk der offenen Beziehung als prozesshaft. Charakteristisch ist ein Wandel von einem anfänglich strikten, extern definierten Regelwerk hin zu einem intuitiven, vertrauensbasierten Wissen. Bindungstheoretisch lässt sich dies als Aufbau beziehungsspezifischer innerer Arbeitsmodelle und wachsende intersubjektive Sicherheit interpretieren (Bowlby, 1982). Wo anfangs Regeln das Bindungssystem beruhigten und emotional intensive Erfahrungen mit anderen begrenzen sollten, übernimmt später das internalisierte Vertrauenswissen diese regulierende Funktion. Das Bedürfnis nach Regelstruktur könnte zusätzlich mit der Bindungsorientierung zusammenhängen. Bei Teilnehmenden mit unsicher-verwickelten Anteilen zeigt sich teilweise ein ausgeprägteres Bedürfnis nach externer Struktur, was mit der für präokkupierte Bindung typischen Hyperaktivierungsdynamik kompatibel ist (Mikulincer et al., 2003). Das starre Regelwerk zu Beginn lässt sich als Kompensationsversuch interpretieren, interne Regulationsschwierigkeiten durch externe Vorgaben aufzufangen.

Siebtens deuten die Daten darauf hin, dass auch die Funktion der Beziehungsöffnung selbst mit der Bindungsorientierung zusammenhängen könnte. Bei sicher gebundenen Teilnehmenden scheint die Öffnung im Einklang mit eigenen Werten und als Erweiterung der Beziehungserfahrungen zu stehen. Ka et al. (2022) argumentieren, dass ängstlich gebundene Personen ENMBs häufig als Partnerretentionsstrategie eingehen, also auf Wunsch der Partnerperson und aus Angst, die Beziehung

zu verlieren. Dies spielt bei einem Teilnehmenden mit unsicher-verwickelten Anteilen eine Rolle. Bei einem anderen Teilnehmenden mit ähnlichen Bindungsorientierungen findet sich dieses Muster hingegen nicht, was unterstreicht, dass Personen mit ängstlichen Anteilen nicht pauschal unter demselben Erklärungsansatz zusammengefasst werden können. Bei dem Teilnehmenden mit stärker distanzierten Anteilen zeigt sich eine übermäßige Betonung der sexuellen Komponente der Beziehungsöffnung, was sich als mögliche strukturelle Passung zwischen distanzierter Bindungsorientierung und offener Beziehungsform lesen lässt. Moors et al. (2015) hypothetisierten darüber hinaus, dass vermeidend gebundene Personen ENMBs als Möglichkeit nutzen könnten, emotionale Exklusivität in der Primärbeziehung zu verdünnen, ohne tiefergehende Bindungsdynamiken auszulösen. Dies lässt sich im vorliegenden Fall nicht wiederfinden, könnte möglicherweise bei Personen mit noch stärker unsicher-distanzierten Anteilen jedoch eine Rolle spielen.

Ein achter Befund betrifft die mögliche Funktion offener Beziehungen als Lernraum. Mehrere Teilnehmende beschreiben die offene Beziehung explizit als Kontext, in dem ohnehin vorhandene Unsicherheiten sichtbar und bearbeitbar werden. Dies wirft die Frage auf, ob offene Beziehungen unter bestimmten Bedingungen als Kontext korrigierender Bindungserfahrungen fungieren könnten, wie bereits von Katz und Katz (2021) theoretisiert. Durch wiederholte Konfrontation mit Verlassensangst und Unsicherheit in einem sicheren Primärbeziehungskontext könnten bindungsrelevante Annahmen über das eigene Selbst und andere schrittweise revidiert werden (Hesse, 2008). Fraley (2019) beschreibt im Attachment Security Enhancement Model, wie das unterstützende Verhalten der Partnerperson Bindungsängste und Vermeidung verringern kann. Tiefgreifende, langfristige Veränderungen erfordern jedoch eine Auseinandersetzung mit den inneren Arbeitsmodellen selbst. Ob und inwiefern dies tatsächlich zu nachhaltigen Veränderungen von Bindungsmustern beitragen kann, wäre Gegenstand weiterführender Längsschnittuntersuchungen. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang auch, dass die Bindungsrepräsentation beziehungsspezifisch ausgeprägt sein kann (Collins & Read, 1994; Fraley, 2019). Es wäre somit denkbar, dass unterschiedliche Bindungsmuster in Bezug auf verschiedene Datingpersonen oder Sekundärpartner\*innen auftreten, was die Erforschung offener Beziehungen als besonders interessantes Feld für die Bindungsforschung macht.

Darüber hinaus erscheint die Prozesshaftigkeit der Beziehungsform als ein eigenständiger, theoretisch bedeutsamer Befund. Alle Teilnehmenden beschreiben die offene Beziehung nicht als einen einmal erreichten Zustand, sondern als ein sich kontinuierlich weiterentwickelndes Arrangement, das immer wieder neu ausgehandelt, angepasst und nachjustiert wird. Diese Prozesshaftigkeit könnte aus bindungstheoretischer Sicht als Hinweis auf ein sich kontinuierlich aktualisierendes inneres Arbeitsmodell gelesen werden (Bowlby, 1973). Die Beziehungsform fordert

eine fortlaufende Auseinandersetzung mit eigenen Bedürfnissen, Grenzen und dem Erleben der Partnerperson, die in monogamen Beziehungen in dieser Explizitheit vermutlich seltener stattfindet. Die Frage, ob und wie diese Reflexivität das innere Arbeitsmodell verändert, bleibt eine offene, empirisch noch nicht geklärte Frage.

Schließlich zeigen die Ergebnisse, dass das Erleben in offenen Beziehungen nicht ausschließlich bindungstheoretisch, sondern auch im Kontext von Geschlechterrollen und gesellschaftlicher Sozialisation zu verstehen ist, was mit den theoretischen Überlegungen von Pieper und Bauer (2014) übereinstimmt. Dies ist besonders für Gefühle von Eifersucht und Besitzdenken relevant: Ein Teilnehmender beschreibt einen aktiven Prozess des Verlernens patriarchaler Besitzlogiken und reflektiert, dass ihn anfangs vor allem die körperliche Intimität seiner Partnerin mit anderen Männern störte. Dieses Ineinandergreifen von Bindungsmustern und gesellschaftlichen Normvorstellungen über Exklusivität und Besitz in Liebesbeziehungen stellt eine Dimension dar, die in der vorliegenden Studie zwar nicht systematisch erhoben wurde, aber in den Narrativen wiederholt aufscheint und in der weiteren Forschung Berücksichtigung verdient.

## **6.2. Limitationen**

Die vorliegende Studie weist eine Reihe methodischer Einschränkungen auf, die bei der Interpretation der Befunde berücksichtigt werden müssen. Erstens ist die Anzahl der Teilnehmenden klein und nicht repräsentativ. Alle sieben Interviewpartner\*innen leben in Wien, sind zwischen 25 und 27 Jahre alt und wurden über soziale Netzwerke und Mundpropaganda rekrutiert. Darüber hinaus befanden sich zwei Teilnehmende in einer offenen Beziehung miteinander, was zu einer wechselseitigen Beeinflussung der Erzählungen geführt haben könnte. Der Feldzugang über soziale Netzwerke birgt zudem das Risiko einer Selbstselektion. Personen mit stark negativen Erfahrungen waren möglicherweise weniger bereit teilzunehmen, und Personen, deren offene Beziehung bereits gescheitert war, sind in der vorliegenden Studie strukturell nicht vertreten. Die teils überschneidenden Bekanntenkreise mit den Interviewten könnten zudem zu Verzerrungen in der Gesprächsdynamik geführt haben. Eine Generalisierung der Befunde ist daher nicht möglich.

Zweitens wurden die Bindungsklassifikationen auf Basis einer AAI-Anlehnung ohne zertifizierte Ausbildung vorgenommen. Die Einschätzungen sind als explorativ zu verstehen und erheben keinen Anspruch auf diagnostische Validität im Sinne klinischen AAI-Standards (Reiner et al., 2013). Drittens handelt es sich um Querschnittsdaten, die keine Aussagen über kausale Zusammenhänge oder Veränderungen von Bindungsmustern und Beziehungsformen über die Zeit erlauben. Ob eine sichere Bindungsorientierung den Umgang mit offenen Beziehungen begünstigt oder ob die Erfahrungen in offenen Beziehungen umgekehrt Bindungsmuster verändern, lässt sich auf Grundlage jener Interviews nicht klären. Viertens können die eigenen Vorannahmen als Forscherin trotz gezielter Reflexion die Erhebung und Auswertung beeinflusst haben. Fünftens bezieht sich die Arbeit häufig auf Forschung zu

ENMBs allgemein und zu polyamoren Beziehungsformen im Besonderen, da spezifische Forschung zu offenen Beziehungen bisher nahezu fehlt. Dies ist der defizitären Forschungslage geschuldet, schränkt aber die Übertragbarkeit der theoretischen Einbettung ein. Darüber hinaus wurden die Interviews als Einzelinterviews geführt, was Paardynamiken nur mittelbar erfassen lässt. Die Schilderungen einer Person über das eigene Beziehungserleben und das der Partnerperson sind subjektive Perspektiven, die möglicherweise von der Selbstwahrnehmung der Beziehungsperson abweichen.

### **6.3. Implikationen und Ausblick**

Die vorliegende Studie liefert erste qualitative Hinweise auf die Schnittstelle von Bindungsorientierungen und offenen Beziehungen und legt eine Reihe weiterführender Forschungsfragen nahe. Künftige Studien sollten größere und diversere Stichproben einbeziehen, die nicht auf einen geographischen Raum begrenzt sind und verschiedene Formen von ENMBs differenzierter berücksichtigen. Die Kombination standardisierter Bindungsmaße wie der Experience in Close Relationships Scale (ECR; Brennan et al., 1998) mit qualitativen Methoden würde es ermöglichen, Bindungsorientierungen valider zu erfassen und subjektive Erfahrungen gleichzeitig tiefgehend zu beleuchten. Paardesigns, bei denen beide Partner\*innen befragt werden, könnten darüber hinaus die dyadische Perspektive einschließen.

Prospektive Längsschnittdesigns wären besonders wertvoll, um mögliche Veränderungen von Bindungsmustern und Beziehungsformen über die Zeit in ENMB-Kontexten zu untersuchen. Die Frage, ob und unter welchen Bedingungen offene Beziehungen als Kontext korrigierender Bindungserfahrungen fungieren können, die zu Bindungssicherheit beitragen, stellt ein besonders lohnendes Forschungsfeld dar. Dabei sollten prospektive Studien auch den Zeitpunkt der Beziehungsöffnung und die zeitliche Entwicklung von Bindungsrepräsentationen systematisch erfassen. Dabei wäre auch interessant zu untersuchen, wie Bindungsrepräsentationen in Bezug auf verschiedene Datingpersonen oder Sekundärpartner\*innen variieren, da Bindungsmuster beziehungsspezifisch ausgeprägt sein können (Collins & Read, 1994; Fraley, 2019). Die Frage, ob die Erfahrung von Compersion, das Erlernen von Emotionsregulationsstrategien und die Prozesshaftigkeit der Regelentwicklung Bindungsmuster mittelbar verändern können, ist empirisch noch gänzlich ungeklärt.

Darüber hinaus wäre es essenziell, die Schnittstelle von Bindungsorientierungen und offenen Beziehungen intersektional zu betrachten und dabei Geschlechterrollen, sexuelle Orientierung und weitere Differenzkategorien systematisch zu berücksichtigen. Die vorliegenden Daten deuten an, dass Erleben von Eifersucht und Besitzdenken maßgeblich durch internalisierte Geschlechternormen mitstrukturiert wird. Ein intersektionaler Ansatz würde es ermöglichen, die Wechselwirkungen

zwischen Bindungsorientierungen, Geschlecht, sexueller Orientierung und gesellschaftlichen Normvorstellungen differenziert zu erfassen (Moors et al., 2024).

Für die psychologische Praxis unterstreichen die Ergebnisse die Wichtigkeit einer nicht-wertenden, informierten Haltung gegenüber Personen in ENMBs. Fachkräfte in Beratung und Therapie sollten sich mononormativer Vorannahmen bewusst sein und die gesellschaftlichen Stigmatisierungserfahrungen von Personen in offenen Beziehungen kennen. Die vorliegenden Befunde können dabei helfen, ein differenziertes Bild der emotionalen Komplexität offener Beziehungen zu entwickeln und bindungstheoretische Konzepte angemessen auf diesen Kontext anzuwenden. Darüber hinaus wäre es für zukünftige Forschung wertvoll, die Motive für das Eingehen offener Beziehungen differenzierter zu untersuchen und dabei auch jene Faktoren in den Blick zu nehmen, die jenseits der Bindungsgeschichte liegen, etwa partnerschaftliche Aushandlungsprozesse, persönliche Wertvorstellungen oder gesellschaftliche Einflüsse. Das Verständnis, dass ein rigides Regelwerk am Beginn einer offenen Beziehung nicht als Pathologie, sondern als nachvollziehbare Regulationsstrategie im Umgang mit einem intensiver aktivierten Bindungssystem verstanden werden kann, erscheint therapeutisch besonders relevant. Ebenso könnte die Kenntnis darüber, wie unterschiedliche Bindungsorientierungen das Erleben von Eifersucht, Compersion und Autonomie in offenen Beziehungen mitstrukturieren, Fachkräften helfen, Klient\*innen in offenen Beziehungen gezielter zu unterstützen. Die vorliegenden Befunde erheben dabei keinen Anspruch darauf, eine Beziehungsform gegenüber einer anderen zu bevorzugen, sondern leisten einen Beitrag zum Verständnis der psychologischen Mechanismen, die das Erleben offener Beziehungen mitgestalten.

## Literaturverzeichnis

- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49.  
<https://doi.org/10.2307/1127388>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.4324/9780203758045>
- American Psychological Association. (2021). *Guidelines for psychological practice with sexual minority persons*. <https://www.apa.org/about/policy/psychological-sexual-minority-persons.pdf>
- Anderson, J. R., Hinton, J. D. X., Bondarchuk-McLaughlin, A., Rosa, S., Tan, K. J., & Moor, L. (2025). Countering the monogamy-superiority myth: A meta-analysis of the differences in relationship satisfaction and sexual satisfaction as a function of relationship orientation. *The Journal of Sex Research*, 63(1), 130–142. <https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2462988>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Campbell, L., Lehmillier, J. J., Harman, J. J., & Holmes, B. M. (2019). Comparing relationship quality across different types of romantic partners in polyamorous and monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48(6), 1749–1767. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1416-7>
- Balzarini, R. N., Shumlich, E. J., Kohut, T., & Campbell, L. (2018). Dimming the 'halo' around monogamy: Re-assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships as a function of personal relationship orientation. *Frontiers in Psychology*, 9(894). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00894>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39(5), 350–373.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol 2. Separation, anxiety and anger*. Hogarth Press.

- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201–210.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Vol.3: Loss: Sadness and Depression.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.  
<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 (Hrsg.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 102–127). Guilford Press.
- Buczel, K., Szyszka, P., & Mara, I. (2024). Exploring compersion: A study on Polish consensually non-monogamous individuals and adaptation of the COMPERSe questionnaire. *Archives of Sexual Behavior*, 53(8), 3285–3307. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02930-5>
- Çavuş, Ş., Söylemez, Y., & Prouty, A. M. (2025). Consensual non-monogamy: Experiences and insights from Türkiye. *International Journal of Systemic Therapy*, 1–35.  
<https://doi.org/10.1080/2692398X.2025.2468023>
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., & Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: Age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of Personality*, 81(2), 171–183.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00793.x>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, pp. 53–90). Jessica Kingsley.
- Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Valentine, B. (2013). A critical examination of popular assumptions about the benefits and outcomes of monogamous relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 124–141.  
<https://doi.org/10.1177/1088868312467087>

- Dröge, K. (2024). noScribe. AI-powered audio transcription (Version GPL-0.4.1) [Computer software]. <https://noscribe.de>
- Fairbrother, N., Hart, T. A., & Fairbrother, M. (2019). Open relationship prevalence, characteristics, and correlates in a nationally representative sample of Canadian adults. *The Journal of Sex Research*, 56(6), 695–704. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1580667>
- Feeney, J. A. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 456–481). Guilford Press.
- Flicker, S. M., & Sancier-Barbosa, F. (2024). Your happiness is my happiness: Predicting positive feelings for a partner's consensual extra-dyadic intimate relations. *Archives Of Sexual Behavior*, 53(3), 941–958. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02766-5>
- Flicker, S. M., Sancier-Barbosa, F., Moors, A. C., & Browne, L. (2021). A closer look at relationship structures: Relationship satisfaction and attachment among people who practice hierarchical and non-hierarchical polyamory. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1401–1417. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01875-9>
- Flicker, S. M., Vaughan, M. D., & Meyers, L. S. (2021). Feeling good about your partners' relationships: Compersion in consensually non-monogamous relationships. *Archives Of Sexual Behavior*, 50(4), 1569–1585. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01985-y>
- Fonagy, P., Gergely, G., & Jurist, E. L. (Eds.). (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429471643>
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2021). Attachment theory and its place in contemporary personality theory and research. In O. P. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (4th ed., pp. 642–666). The Guilford Press.
- Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C., & Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 974–992. <https://doi.org/10.1037/a0024150>

- Frank, K., & DeLamater, J. (2010). Deconstructing monogamy: Boundaries, identities, and fluidities across relationships. In M. Barker & D. Langdridge (Eds.), *Understanding non-monogamies* (pp. 9–22). Routledge.
- George, C., Main, M., & Kaplan, N. (1985). Adult attachment interview [Datensatz]. In PsycTESTS Dataset. <https://doi.org/10.1037/t02879-000>
- Grunt-Mejer, K., & Campbell, C. (2016). Around consensual nonmonogamies: Attitudes toward polyamory and open relationships. *The Journal of Sex Research*, 53(8), 950–961. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1010193>
- Gupta, D., Hicks, L. L., & Bhatt, S. (2024). A scoping review of research on polyamory and consensual non-monogamy: Implications for a more inclusive family science. *Journal of Family Theory & Review*, 16(1), 3–25. <https://doi.org/10.1111/jftr.12546>
- Hamilton, L. D., & Winward, S. B. (2022). Consensual non-monogamy from a developmental perspective. In D. P. VanderLaan & W. I. Wong (Eds.), *Gender and sexuality development: Contemporary theory and research* (pp. 613–636). Springer Nature Switzerland AG. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-84273-4\\_21](https://doi.org/10.1007/978-3-030-84273-4_21)
- Haraway, D. (1988). Situated knowledges: The science question in feminism and the privilege of partial perspective. *Feminist Studies*, 14(3), 575. <https://doi.org/10.2307/3178066>
- Hauptert, M. L., Gesselman, A. N., Moors, A. C., Fisher, H. E. & Garcia, J. R. (2017). Prevalence of experiences with consensual nonmonogamous relationships: Findings from two national samples of single Americans. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43, 424–440. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2016.1178675>
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hesse, E. (2008). The adult attachment interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 552–598). Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2009). Attachment theory and emotionally focused therapy for individuals and couples: Perfect partners. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 410–433). Guilford Press.

- Jones, J. D., Fraley, R. C., Ehrlich, K. B., Stern, J. A., Lejuez, C. W., Shaver, P. R., & Cassidy, J. (2018). Stability of attachment style in adolescence: An empirical test of alternative developmental processes. *Child Development*, 89(3), 871–880. <https://doi.org/10.1111/cdev.12775>
- Ka, W. L., Bottcher, S., & Walker, B. R. (2022). Attitudes toward consensual non-monogamy predicted by sociosexual behavior and avoidant attachment. *Current Psychology*, 41, 4312–4320. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00941-8>
- Katz, M., & Katz, E. (2021). Reconceptualizing attachment theory through the lens of polyamory. *Sexuality & Culture*, 26(2), 792–809. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09902-0>
- Klesse, C. (2005). Bisexual women, non-monogamy and differentialist anti-promiscuity discourses. *Sexualities*, 8(4), 445–464. <https://doi.org/10.1177/1363460705056620>
- Kolmes, K., & Witherspoon, R. G. (2017). Therapy with a consensually nonmonogamous couple. *Journal of Clinical Psychology*, 73(8), 954–964. <https://doi.org/10.1002/jclp.22509>
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (5. Aufl.). Beltz Juventa.
- LaSala, M. C. (2004). Monogamy of the heart: Extradyadic sex and gay male couples. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 17(3), 1–24. [https://doi.org/10.1300/J041v17n03\\_01](https://doi.org/10.1300/J041v17n03_01)
- Levine, E. C., Herbenick, D., Martinez, O., Fu, T. C., & Dodge, B. (2018). Open relationships, nonconsensual nonmonogamy, and monogamy among US adults: Findings from the 2012 National Survey of Sexual Health and Behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 47, 1349–1450. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1178-7>
- Main, M. (o. D.). Adult attachment interview protocol. [https://emdrtherapyvolusia.com/wp-content/uploads/2016/12/Adult\\_Attachment\\_Interview-Main.pdf](https://emdrtherapyvolusia.com/wp-content/uploads/2016/12/Adult_Attachment_Interview-Main.pdf)
- Main, M., Hesse, E., & Goldwyn, R. (2002). Studying differences in language usage in recounting attachment history: An introduction to the AAI. In H. Steele & M. Steele (Eds.), *Clinical applications of the Adult Attachment Interview* (pp. 31–68). Guilford Press.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66–104. <https://doi.org/10.2307/3333827>
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 121–160). University of Chicago Press.

- Matsick, J. L., Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., & Rubin, J. D. (2014). Love and sex: Polyamorous relationships are perceived more favourably than swinging and open relationships. *Psychology & Sexuality*, 5, 339–348. <https://doi.org/10.1080/19419899.2013.832934>
- Mazziotta, A. (2020). Mehr als einen Menschen lieben: Forschungsüberblick zu offenen und polyamoren Beziehungen. *Familiendynamik*, 45, 308–317. <https://doi.org/10.21706/fd-45-4-308>
- McLean, K. (2004). Negotiating (non)monogamy: Bisexuality and intimate relationships. *Journal of Bisexuality*, 4(1–2), 83–97. [https://doi.org/10.1300/J159v04n01\\_07](https://doi.org/10.1300/J159v04n01_07)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- 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(2), 77–102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Möck, E. (2019). Serial monogamy: The problem of sequential exclusive relationships. *Philosophia*, 47(4), 1153–1165.
- Mogilski, J. K., Reeve, S. D., Nicolas, S. C. A., Donaldson, S. H., Mitchell, V. E., & Welling, L. L. M. (2019). Jealousy, consent, and compersion within monogamous and consensually non-monogamous romantic relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48(6), 1811–1828. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1286-4>
- Moors, A. C. (2016). Has the American public's interest in information related to relationships beyond 'the couple' increased over time? *The Journal of Sex Research*, 54(6), 677–684. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1178208>
- Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S., & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32, 222–240. <https://doi.org/10.1177/0265407514529065>
- Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A., Rubin, J. D., & Conley, T. D. (2013). Stigma toward individuals engaged in consensual nonmonogamy: Robust and worthy of additional research. *Analyses of Social Issues and Public Policy (ASAP)*, 13(1), 52–69. <https://doi.org/10.1111/asap.12020>

- Moors, A. C., Ryan, W. B. F., & Chopik, W. J. (2019). Multiple loves: The effects of attachment with multiple concurrent romantic partners on relational functioning. *Personality and Individual Differences*, 147, 102–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.023>
- Moors, A. C., Schechinger, H. A., Balzarini, R., & Flicker, S. (2021). Internalized consensual non-monogamy negativity and relationship quality among people engaged in polyamory, swinging, and open relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1389–1400. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01885-7>
- Moors, A. C., Selterman, D. F., & Conley, T. D. (2017). Personality correlates of desire to engage in consensual non-monogamy among lesbian, gay, and bisexual individuals. *Journal of Bisexuality*, 17(4), 418–434. <https://doi.org/10.1080/15299716.2017.1367982>
- Moors, A. C., Vaughan, M. D., Flicker, S. M., Matsumura, K. T., & Schechinger, H. A. (2024). Advancing consensual non-monogamy in psychological research, practice, and policy: A guide for psychologists. *Social Issues and Policy Review*, 19(1). <https://doi.org/10.1111/sipr.12108>
- Morrison, T. G., Beaulieu, D., Brockman, M., & Beaglaioich, C. Ó. (2013). A comparison of polyamorous and monoamorous persons: Are there differences in indices of relationship well-being and sociosexuality? *Psychology & Sexuality*, 4(1), 75–91. <https://doi.org/10.1080/19419899.2011.631571>
- Parsons, J. T., Starks, T. J., DuBois, S., Grov, C., & Golub, S. A. (2013). Alternatives to monogamy among gay male couples in a community survey: Implications for mental health and sexual risk. *Archives of Sexual Behavior*, 42(2), 303–312. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9885-3>
- Pieper, M., & Bauer, R. (2014). Polyamorie: Mono-Normativität, dissidente Mikropolitik, Begehren als transformative Kraft? *Journal für Psychologie*, 22(1). <https://journal-fuer-psychologie.de/article/view/321>
- Przyborski, A., & Wohlrab-Sahr, M. (2021). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch* (5. Aufl.). De Gruyter Oldenbourg.
- Reiner, I. C., Fremmer-Bombik, E., Beutel, M. E., Steele, M., & Steele, H. (2013). Das Adult Attachment Interview - Grundlagen, Anwendung und Einsatzmöglichkeiten im klinischen Alltag. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 59(3), 231–246. <https://doi.org/10.13109/zptm.2013.59.3.231>

- Rogier, G., Cisario, G., Juris, L., & Velotti, P. (2023). Attachment style, emotion dysregulation and sexual satisfaction among polyamorous and non-polyamorous individuals. *Sexuality & Culture*, 28(1), 354–369. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10120-z>
- Rubel, A. N., & Bogaert, A. F. (2015). Consensual nonmonogamy: Psychological well-being and relationship quality correlates. *Journal of Sex Research*, 52, 961–982. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.942722>
- Schmitt, D. P. (2005). Sociosexuality from Argentina to Zimbabwe: A 48-nation study of sex, culture, and strategies of human mating. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(2), 247–275. <https://doi.org/10.1017/S0140525X05000051>
- Scoats, R., & Campbell, C. (2022). What do we know about consensual non-monogamy? *Current Opinion in Psychology*, 48. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101468>
- Sizemore, K. M., & Olmstead, S. B. (2017). A systematic review of research on attitudes toward consensual nonmonogamy in the United States among emerging adults. *The Journal of Sex Research*, 54(4–5), 635–650. <https://doi.org/10.1080/19419899.2017.1319407>
- van IJzendoorn, M. H., & Kroonenberg, P. M. (1988). Cross-cultural patterns of attachment: A meta-analysis of the strange situation. *Child Development*, 59(1), 147–156. <https://doi.org/10.2307/1130396>
- Van den Noortgate, M., Coppens, V., Wuyts, E., Huys, W., Schuerwegen, A., Goethals, K., Coenen, S., & Morrens, M. (2025). Margins or mainstream: a cross-sectional study on consensual and non-consensual non-monogamy in the general Belgian adult population. *Humanities And Social Sciences Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05956-9>
- Vaughan, M. D., & Burnes, T. R. (2022). *The handbook of consensual non-monogamy: Affirming mental health practice*. Bloomsbury Publishing PLC.
- VERBI Software. (2024). *MAXQDA 2024* [Computer software]. VERBI Software. <https://www.maxqda.com>
- Warach, B., Bornstein, R. F., Gorman, B. S., & Moyer, A. (2024). The current state of affairs in infidelity research: A systematic review and meta-analysis of romantic infidelity prevalence and its moderators. *Personal Relationships*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/pere.12571>
- Weinberg, M. S., Williams, C. J., & Pryor, D. W. (1994). *Dual attraction*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195084825.001.0001>

## Anhang

### Abstract Deutsch

Die vorliegende Masterarbeit untersucht qualitativ, wie junge Erwachsene ihre offene Beziehung im Zusammenhang mit ihren Bindungsstilen erleben. Theoretisch verortet ist die Arbeit in der Bindungstheorie nach Bowlby und Ainsworth sowie im Forschungsfeld einvernehmlich nicht-monogamer Beziehungsformen. Das Feld umfasst sieben Personen im Alter zwischen 25 und 27 Jahren aus Wien, die sich zum Zeitpunkt der Erhebung in einer offenen Beziehung befanden. Die Datenerhebung erfolgte mittels Einzelinterviews, die thematisch zweigeteilt waren: Der erste Teil orientierte sich inhaltlich an Elementen des Adult Attachment Interviews (AAI; George, Kaplan & Main, 1985), der zweite Teil folgte der Methode des offenen Leitfadeninterviews. Die Auswertung erfolgte mittels strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2022) und dem AAI-Auswertungsschema von Main et al. (2002). Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Großteil der Teilnehmenden Merkmale einer überwiegend sicheren Bindungsrepräsentation aufweist und die Beziehungsöffnung aus einer stabilen Beziehungsphase heraus vollzogen wurde. Sichere Bindungsanteile scheinen den Umgang mit den emotionalen Anforderungen der offenen Beziehungsform zu begünstigen, etwa hinsichtlich Emotionsregulation, Ambivalenztoleranz und des Erlebens von Compersion. Die Bindungsorientierung scheint zudem die Funktion der Beziehungsöffnung, das Bedürfnis nach Regelstruktur sowie das Ausmaß der Bindungssystemaktivierung zu beeinflussen. Die Befunde werden im Hinblick auf Limitationen, praktische Implikationen für Beratung und Therapie sowie weiterführende Forschungsvorhaben diskutiert.

Schlüsselwörter: Bindungstheorie, offene Beziehungen, einvernehmliche Nicht-Monogamie, qualitative Inhaltsanalyse, Adult Attachment Interview

**Abstract Englisch**

This master's thesis qualitatively examines how young adults experience their open relationship in relation to their attachment styles. The study is theoretically grounded in attachment theory as developed by Bowlby and Ainsworth, as well as in the research field of consensual non-monogamy. The sample consists of seven individuals aged 25 to 27 from Vienna who were in an open relationship at the time of data collection. Data were gathered through individual interviews divided into two thematic parts: the first part was structured around selected components of the Adult Attachment Interview (AAI; George, Kaplan & Main, 1985), while the second part followed an open-ended semi-structured interview approach. Analysis was conducted using structured qualitative content analysis according to Kuckartz and Rädiker (2022) and the AAI coding scheme by Main et al. (2002). The findings suggest that the majority of participants exhibited characteristics of a predominantly secure attachment representation and that the transition to an open relationship structure occurred from a foundation of relational stability. Secure attachment features appear to facilitate the management of the emotional demands inherent to open relationships, particularly with regard to emotion regulation, tolerance of ambivalence, and the experience of compersion. Attachment orientation also appears to influence the function of opening the relationship, the need for explicit agreements and rules, as well as the extent of attachment system activation. The findings are discussed in light of limitations, practical implications for counseling and psychotherapy, and directions for future research.

**Keywords:** attachment theory, open relationships, consensual non-monogamy, qualitative content analysis, Adult Attachment Interview

## Interview Leitfaden

### Begrüßung und Einleitung

Hallo, schön dass du da bist und dir die Zeit nimmst, mit mir heute etwas über deine offene Beziehung zu sprechen. Im Rahmen meiner Masterarbeit interessiere ich mich dafür, welche Erfahrungen Personen in offenen Beziehungen machen und wie sie diese so gestalten und leben. Auch interessieren mich generelle Erfahrungen in Bezug auf Bindung und auch frühe Beziehungserfahrungen mit deinen Eltern oder anderen Bezugspersonen. Es kann demnach auch sein, dass manche Fragen etwas sensibel sind. Falls du also länger brauchst, um nachzudenken oder auch auf etwas nicht antworten möchtest, ist das kein Problem. Die Teilnahme ist freiwillig und du sollst nur über jene Dinge mit mir sprechen, mit denen du dich wohlfühlst. Das Interview sollte ungefähr eine Stunde dauern, vielleicht auch etwas länger. Alle deine Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und ausschließlich für meine Forschungszwecke für meine Masterarbeit genutzt. Ich werde alles anonymisieren, sodass keine Rückschlüsse auf dich gezogen werden können. Um die Daten auswerten zu können, würde ich das Gespräch gerne mit meinem Handy aufnehmen, die Aufnahme werde ich direkt nach der Auswertung löschen. Ist das in Ordnung für dich? Hast du vorab noch Fragen an mich?

### Thema 1: Bindungserfahrungen

1. *Vielleicht kannst du mir zu Beginn einen kurzen Einblick in deine frühere Familiensituation geben. Mit welchen für dich wichtigen Bezugspersonen, also Eltern oder auch anderen Bezugspersonen bist du aufgewachsen?  
Wie würdest du die Beziehung zu ihnen als kleines Kind beschreiben?*
2. *Jetzt würde ich dich darum bitten, drei Adjektive zu nennen, welche die Beziehung zu dieser Bezugsperson in deiner frühen Kindheit beschreibt. Also so früh du dich erinnern kannst. Lass dir gerne Zeit, da einmal kurz darüber nachzudenken.  
Fällt dir eine spezifische Situation dazu ein, um aufzuzeigen, dass die Beziehung zu deiner Bezugsperson ... war?  
In weiterer Folge mit weiteren Bezugspersonen.*
3. *Wenn du dich als Kind nicht wohl oder aufgewühlt gefühlt hast (oder es dir nicht gut ging), was hast du dann gemacht?  
(„Nicht wohl fühlen“ soll von der interviewten Person selbst definiert werden)  
Mögliche Nachfrage: Hast du Unterstützung bei einer Bezugsperson gesucht? Falls ja, wie hat sie darauf reagiert? Fällt dir dazu eine konkrete Situation ein, die du beschreiben kannst?*

4. *Hast du dich als Kind von deinen Eltern/Bezugspersonen je zurückgewiesen gefühlt? (oder ignoriert) Warum glaubst du, haben sie so gehandelt? Glaubst du ihnen war bewusst, dass sie dich zurückgewiesen haben?*

*Inwiefern glaubst du, dass diese Erfahrungen, die du als Kind mit deinen Bezugspersonen gemacht hast, dich in deiner Entwicklung und in deiner Persönlichkeit beeinflusst haben?*

*Mögliche Nachfrage: Gibt es Erfahrungen in deiner Kindheit, von denen du glaubst, dass sie dich in deiner Entwicklung zurückgehalten haben? Also solche, die negative Auswirkungen auf dich hatten?*

*Hast du als Kind eine dir sehr nahestehende Bezugsperson verloren oder andere belastende Erfahrungen im Zusammenhang mit ihnen gemacht?*

5. *Wie sieht deine Beziehung zu deinen Eltern bzw. für dich relevanten Bezugspersonen heute aus? Hat sich diese verändert?*

#### Thema 2: Motive für die offene Beziehung

Narrativer Eingangsteil:

*Nun würde ich gerne mit dir über deine aktuelle Beziehung sprechen.*

*Erzähl doch mal, wie kam es zu der offenen Beziehung? Wie lief das so ab? Wart ihr von Anfang an „offen“ oder erst nach einer bestimmten Zeit?*

Exmanente Nachfragen:

*Also war es eine bewusste Entscheidung/Wunsch von Partner\*in/einfach so passiert...?*

*Aus welchen Gründen hast du dich für diese Beziehungsform entschieden?*

#### Thema 3: Gestaltung der Beziehung

*Wie gestaltet ihr die offene Beziehung so? Habt ihr gemeinsame Vereinbarungen getroffen oder Regeln aufgestellt?*

Exmanente Nachfragen:

*Wie kommuniziert ihr miteinander über andere (sexuelle/romantische) Kontakte? Was ist euch dabei wichtig?*

#### Thema 5: Erleben der offenen Beziehung

*Wie erlebst du die offene Beziehung? Was sind Aspekte, die du als positiv erlebst, welche wiederum als negativ erlebst?*

### *Compersion*

*Ist die offene Beziehung für dich ein langfristiges Beziehungsmodell?*

### Thema 4: Umgang mit Herausforderungen/Unsicherheiten

*Gibt es manchmal Situationen, die für dich in der offenen Beziehung herausfordernd sind?*

*Wie gehst du mit solchen Situationen um?*

Exmanente Nachfragen:

*Erlebst du manchmal Eifersucht oder andere Unsicherheiten in deiner Beziehung? Wenn ja, wie gehst du damit um?*

*Erlebst du ein Stigma/Diskriminierung wegen der offenen Beziehung? Wie stehen die Menschen in deinem Umfeld zu der Beziehungsform?*

### Abschluss

Vielen Dank für deine Zeit und das Beantworten der ganzen Fragen. Das war sehr spannend für mich! Von meiner Seite aus gibt es keine inhaltlichen Fragen mehr. Hast du noch etwas, was du gerne fragen, sagen, oder einfach ergänzen würdest?

Ansonsten würde ich dich jetzt noch nach deinen soziodemographischen Daten fragen:

*Wie alt bist du?*

*Mit welchem Gender identifizierst du dich?*

*Wie würdest du deine sexuelle Orientierung beschreiben?*

*Wie lange bist du schon in dieser offenen Beziehung?*

*Was ist dein Geburtsort?*

*Wo lebst du aktuell?*

## Erklärung zur Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI)

Hiermit erkläre ich, dass ich die folgenden KI-Hilfsmittel zur Erstellung meiner Masterarbeit mit dem Titel „Sichere Basis, offene Grenzen: Bindungsorientierungen und das Erleben offener Beziehungen“ verwendet habe. Ich versichere, dass die Kennzeichnung der verwendeten KI-Hilfsmittel vollständig ist, inkl. Verwendungszweck, Produktname, als auch ggfs. Prompts und Outputs des KI-Hilfsmittels. Ich verantworte die Auswahl und die Übernahme sämtlicher Ergebnisse der von mir verwendeten KI-Hilfsmittel vollumfänglich selbst.

| Verwendungszweck*                                                            | Produktname des KI-Hilfsmittels | Ggfs. Prompt (Input) und Output des KI-Hilfsmittels                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| [Verwendungszweck, z.B. Schreiben, Literaturrecherche, statistische Analyse] | [z.B. ChatGPT, Copilot, Gemini] | [z.B. A1; die Anhänge mit Verweis auf den entsprechenden hier angegebenen Code am Ende dieses Dokuments anfügen]                                                                                                                                                                                                    |
| Hilfe bei der Tabellenerstellung                                             | Claude                          | Prompts wie z.B. “Beispiel für eine Tabelle nach den Formatvorlagen von APA 7 mit den folgenden Hauptkategorien, Subkategorien und den zugehörigen Informationen: ...”                                                                                                                                              |
| Erstellung einer Vorlage für einen Transkriptkopf                            | Claude                          | Prompts wie z.B. “Beispiel einer Vorlage für einen Transkriptkopf, mit folgenden Informationen: ...”                                                                                                                                                                                                                |
| Sprachliche Glättung                                                         | Claude                          | Prompts wie z.B. “Formuliere dies sprachlich etwas flüssiger und auf den Punkt gebracht”                                                                                                                                                                                                                            |
| Sprachliche und logische Einbettung einer neuen Überlegung                   | Claude                          | Prompts wie z.B. “An welcher Stelle kann ich folgendes Argument kohärent und inhaltlich schlüssig einbetten?”                                                                                                                                                                                                       |
| Vorschläge für das Kürzen der Masterarbeit                                   | Claude                          | Prompts wie z.B. “Ich möchte meine Masterarbeit auf 50 Seiten kürzen. Welche Stellen scheinen verhältnismäßig ausufernd oder gar redundant?”<br>Prompts wie z.B. “Wie kann ich folgenden Abschnitt verkürzt und auf den Punkt gebracht darstellen, ohne dass die wesentlichen inhaltlichen Aspekte verloren gehen?” |
| Strukturierung des Auswertungskapitels                                       | Claude                          | Prompts wie z.B. “Beispiele dafür, wie ich die unterschiedlichen Subkategorien mit den zugehörigen Informationen im Auswertungskapitel sinnvoll ordnen und darstellen kann”                                                                                                                                         |
| Hilfe beim Erstellen des Abstracts                                           | Claude                          | Prompts wie z.B. “Welche Informationen sind für das Abstract essenziell?”                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                               |        |                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               |        | “Vorschläge für treffende Schlagwörter”                                                                                                                                                          |
| Übersetzung                                                                   | Claude | Deutsches Abstract wurde ins Englische übersetzt                                                                                                                                                 |
| Überprüfung und Korrektur im Literaturverzeichnis nach APA 7                  | Claude | Prompts wie z.B. „Überprüfe die Quellenangaben nach den APA 7 Richtlinien und markiere mögliche Fehler”                                                                                          |
| Inkohärenzen und Auffälligkeiten in der Masterarbeit erkennen, Korrekturlesen | Claude | Prompts wie z.B. “Was fällt beim Lesen der Masterarbeit auf? Sind einzelne Abschnitte oder Stellen im Text inkohärent? Welche Aspekte könnten noch verbessert oder sollten überarbeitet werden?” |

\* Hilfsmittel zur Überprüfung von Grammatik und Rechtschreibung oder der automatisierten Erstellung des Literaturverzeichnisses sind von dieser Erklärung ausgenommen.

Ich versichere, dass die obige Auflistung vollständig ist. Ich verantworte die Auswahl und die Übernahme sämtlicher Ergebnisse der von mir verwendeten KI-Hilfsmittel vollumfänglich selbst.

Name: 

Matrikelnummer: 

Ort, Datum: [Wien, 11.05.2026]

Unterschrift:

