

# 1 Enge Beziehungen: Definition und Methodik

Dieses Kapitel bildet den Grundstein für die folgenden Kapitel. Wir werden zunächst enge zwischenmenschliche Beziehungen und ihre Besonderheiten definieren. Anschließend befassen wir uns mit der Methodik, die für die Untersuchung zwischenmenschlicher Beziehungen relevant ist. Zum Abschluss des Kapitels zeigen wir anhand eines Beispiels, wie die beschriebene Methodik auf eine konkrete Fragestellung angewendet werden kann.

## Lernziele

- Sie kennen den *ökosystemischen Ansatz* (Bronfenbrenner, 1977).
- Sie wissen, was enge zwischenmenschliche Beziehungen auszeichnet.
- Sie wissen, wie enge zwischenmenschliche Beziehungen untersucht werden können.

## 1.1 Der Mensch als soziales Wesen

Wir Menschen sind von Geburt an soziale Wesen und brauchen andere Menschen, um gesund und zufrieden zu sein. Schon bei unseren nächsten biologischen Verwandten, den Affen, lässt sich beobachten, wie wichtig soziale Nähe ist. Eine Studie des Forscherehepaares Harry und Margaret Harlow aus den 1960er Jahren veranschaulicht dies eindrucksvoll (Harlow & Harlow, 1966). Hierzu setzten sie neugeborene Rhesusaffen in einen Käfig und schufen zwei Versuchsanordnungen, die sich in der Art der Ersatzmutter unterschieden. In der einen Versuchsanordnung war die Ersatzmutter aus Stoff und konnte keine Milch geben. In der anderen war die Ersatzmutter aus Draht und konnte Milch geben. Das Forscherpaar fand heraus, dass die Äffchen nach Nähe und Geborgenheit suchten und sich an die Stoffmutter klammerten, wenn sie Angst hatten. Der Drahtmutter näherten sie sich hingegen nur, wenn sie hungrig waren (Gazzaniga et al., 2017).

Diese Ergebnisse unterstreichen die Relevanz von Nähe und Geborgenheit. Nicht umsonst ist daher das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit neben den Bedürfnissen nach Kompetenz und Autonomie eines der drei zentralen Grundbedürfnisse (Deci & Ryan, 2008). Daher sind enge zwischenmenschliche Beziehun-

gen ein wichtiger Pfeiler unseres Lebens. Dabei sind wir Menschen in verschiedene soziale Umwelten eingebunden, die aus verschiedenen Subsystemen bestehen, die wiederum miteinander interagieren. Gemäß dem *ökosystemischen Ansatz* von Bronfenbrenner (1977) werden fünf zentrale Subsysteme unterschieden, die im Folgenden näher beschrieben werden.

### 1.1.1 Von der Mikro- zur Makroebene

Das *Mikrosystem* ist das unmittelbarste System, das einen Menschen umgibt. Es umfasst die nähere Umgebung, beispielsweise die Arbeit oder die Familie. Das *Mesosystem* beschreibt, wie die Aspekte des Mikrosystems (z. B. Arbeit und Familie) miteinander interagieren. Stress am Arbeitsplatz kann sich beispielsweise auf die Stimmung in der Familie auswirken (und umgekehrt). Diese Wechselwirkungen werden dann als *mesosystemische Wechselwirkungen* bezeichnet.

Zum *Exosystem* zählen soziale Kontexte, die zwar nicht direkt auf den Menschen einwirken, aber einen indirekten Einfluss ausüben können. Beispiele hierfür sind die Arbeitsbedingungen des/der Partner\*in oder die sozialen Medien. Es ist beispielsweise denkbar, dass die in den sozialen Medien präsentierten Bilder die eigenen Erwartungen (z. B. an eine gute Beziehung) beeinflussen. Das *Makrosystem* umfasst den gesellschaftlichen Kontext. Dazu zählen Normen und Werte, aber auch Gesetze, Vorschriften und der kulturelle Kontext. Menschen können ihr Exo- und Makrosystem nur indirekt beeinflussen, aber sie können mitbestimmen, wie stark sie sich bestimmten Aspekten (z. B. den sozialen Medien) aussetzen und sich von ihnen beeinflussen lassen.

All diese Systeme (Mikro-, Meso-, Exo- und Makrosysteme) sind ihrerseits in das *Chronosystem* eingebettet. Dieses System beschreibt die zeitliche Dimension. So ist beispielsweise denkbar, dass sich die mesosystemischen Wechselwirkungen zwischen Arbeit und Familie verändern, wenn Lebensereignisse im Arbeitskontext (z. B. eine Kündigung) oder Lebensereignisse im Familienkontext (z. B. die Geburt eines Kindes) auftreten.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf engen zwischenmenschlichen Beziehungen, die im Mikro- und Mesosystem angesiedelt sind. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass diese Subsysteme nicht in einem Vakuum existieren, sondern ihrerseits von den anderen Subsystemen beeinflusst werden und auf sie zurückwirken.

#### Fallbeispiel: Ökosystemischer Ansatz

Um den ökosystemischen Ansatz und dessen Relevanz für die Entwicklung enger zwischenmenschlicher Beziehungen zu verdeutlichen, betrachten wir ein Fallbeispiel. Paul ist 42 Jahre alt und Familienvater. Er interagiert täglich mit seiner Frau und seiner Tochter, geht zur Arbeit und trifft sich regelmäßig mit seinen Freund\*innen (Mikrosystem). Am Arbeitsplatz kommt es gelegentlich zu Konflikten, die sich negativ auf seine Stimmung und sein Verhalten zu Hause auswirken (Mesosystem). Beispielsweise reagiert er zu Hause dann schneller

gereizt. Paul hat hohe Erwartungen an sich als Arbeitnehmer und Familienvater. Diese werden unter anderem durch die Politik an seinem Arbeitsplatz (Exosystem), die Medienberichterstattung über Familienfragen (Exosystem) und gesellschaftliche Normen (Makrosystem) beeinflusst. Würde Paul seinen Arbeitsplatz plötzlich verlieren, würde dies sein Selbstbild stark beeinträchtigen. Dies wiederum könnte dazu beitragen, dass er sich aus seinen zwischenmenschlichen Beziehungen zurückzieht und sich deren Qualität dadurch verändert.

## 1.2 Wodurch sind enge zwischenmenschliche Beziehungen gekennzeichnet?

Enge zwischenmenschliche Beziehungen unterscheiden sich von anderen sozialen Beziehungen, beispielsweise Nachbarschaftsbeziehungen. Das Charakteristikum enger zwischenmenschlicher Beziehungen kann anhand von fünf zentralen Prinzipien veranschaulicht werden, auf die wir im Folgenden näher eingehen (z.B. Bradbury & Karney, 2019; Neyer et al., 2011; Reis & Rusbult, 2004).

### 1.2.1 Reziprozität

Das erste Prinzip beschreibt *Reziprozität*, also Wechselseitigkeit (Buunk & Schaufeli, 1999; Neyer et al., 2011). Das bedeutet, dass die *Aktion* einer Person stets eine *Reaktion* der anderen Person auslöst. Dieses Prinzip lässt sich mit dem bekannten Satz des Kommunikationspsychologen Paul Watzlawick treffend beschreiben: »Man kann nicht *nicht* kommunizieren« (Watzlawick, 2015, S. 15). Watzlawick meinte damit, dass in jeder Kommunikationssituation auch eine vermeintliche Nicht-Kommunikation eine Form der Kommunikation ist.

Was sich kompliziert anhört, lässt sich an einer alltäglichen Begegnung in einer Bäckerei verdeutlichen. Auch wenn die Person, die die Bäckerei betritt, nicht verbal kommuniziert, beispielsweise nicht grüßt, sendet sie dennoch ein Signal aus, das von ihrem Gegenüber aufgenommen und interpretiert wird. So kann das grußlose Betreten der Bäckerei beispielsweise als Zeichen von Kälte, Desinteresse oder innerer Abwesenheit interpretiert werden. Das grußlose Betreten der Bäckerei von Person A (Aktion) löst also eine Interpretation bei Person B (Reaktion) aus.

Wie das Verhalten einer Person interpretiert wird, hängt auch von der empfangenden Person selbst ab, beispielsweise davon, wie diese Person das Verhalten anderer Personen generell wahrnimmt und interpretiert. Diese Art der Wahrnehmung und Interpretation wird maßgeblich durch die eigene Persönlichkeit beeinflusst (John & Srivastava, 1999). Personen mit emotionaler Instabilität neigen beispielsweise dazu, viel zu grübeln und sich viele Gedanken zu machen. Diese Tendenz trägt eher zu einer negativeren Interpretation der Situation bei und kann zu Missverständnissen führen (Finn et al., 2013a; John & Srivastava, 1999). Die Art

der Wahrnehmung und Interpretation hängt aber auch davon ab, wie gut sich die beiden Personen kennen und wie oft sie sich bereits miteinander in dieser Interaktionssituation befunden haben. Wenn die Person, die die Bäckerei betritt, grundsätzlich selten grüßt, wird das vom Gegenüber anders interpretiert, als wenn die Person sonst immer freundlich und aufgeschlossen ist und nur an diesem Tag still und verschlossen ist.

Der Grundsatz, dass Menschen ständig kommunizieren, gilt in besonderem Maße für enge zwischenmenschliche Beziehungen. Denn in solchen Beziehungen löst jede Form von (Nicht-)Kommunikation etwas aus. Insbesondere die stillen Signale wie Schweigen oder Distanz können in engen zwischenmenschlichen Beziehungen Unsicherheit auslösen (Weinstein et al., 2024). Betrachten wir noch einmal das Fallbeispiel von Paul. Wenn Paul nicht auf einen Anruf seines Freundes David reagiert und ihn tagelang ignoriert, wird das höchstwahrscheinlich eine Reaktion bei David auslösen. Er wird wahrscheinlich verwundert, verärgert oder sogar traurig sein. Dieses Gefühl wird David in den nächsten Kontakt mit Paul mitnehmen und entweder besonders aufmerksam oder aber distanziert sein. Dieses Mitnehmen in die nächste Interaktion verdeutlicht die Reziprozität in engen zwischenmenschlichen Beziehungen: Die Kommunikation einer Person beeinflusst die Kommunikation der anderen Person, wodurch ihre Beziehung fortwährend in Entwicklung begriffen ist (Watzlawick, 2015).

### 1.2.2 Transaktionen

Das zweite Prinzip umfasst *Person-Beziehungs-Transaktionen* (Neyer & Asendorpf, 2001; Neyer et al., 2014). Dabei handelt es sich um Wechselwirkungen zwischen der Person und ihrer Beziehung. Diese Wechselwirkungen können sich auf zwei Arten ausdrücken (Neyer et al., 2014). Einerseits gibt es *Selektionseffekte*, die beschreiben, dass Personen ihre Beziehungen auswählen, gestalten und formen. Andererseits gibt es *Sozialisierungseffekte*, die beschreiben, dass Personen durch ihre Beziehungserfahrungen geprägt werden. Wie wir im Fortgang dieses Buches noch sehen werden, kommen beide Arten von Effekten in engen zwischenmenschlichen Beziehungen vor.

### 1.2.3 Interdependenz

Das dritte Prinzip umfasst *Interdependenz* und beschreibt, dass Beziehungspartner\*innen miteinander verwoben und voneinander abhängig sind (Kelley & Thibaut, 1978). Der Grad der empfundenen Verwobenheit und Nähe ist individuell verschieden und kann empirisch gemessen werden (Aron et al., 1991). ► Abb. 1.1 veranschaulicht diese Messung.

Eine Person, die Bild A in ► Abb. 1.1 auswählt, ist eher in einer Beziehung, die durch wenig Überlappung und viel Freiraum gekennzeichnet ist. Eine Person, die Bild G auswählt, ist eher in einer Beziehung, die durch viel Überlappung und gar Verschmelzung gekennzeichnet ist. Wichtig ist, dass keines der Bilder besser oder richtiger ist als das andere. Entscheidend ist, dass es individuelle Unterschiede gibt

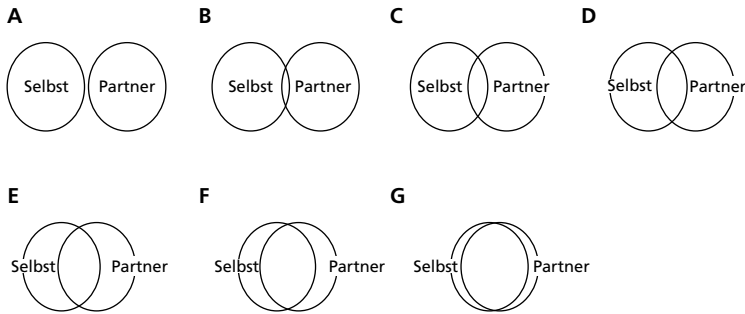


Abb. 1.1: Nähe zwischen zwei Partner\*innen

und dass Menschen unterschiedlich viel Interdependenz und Nähe in ihren Beziehungen benötigen und erleben.

Die empfundene Interdependenz kann sich aber auch verändern. Beispielsweise weisen Männer (aber nicht Frauen) nach dem Zusammenziehen mit ihrer Partnerin mehr Überlappung auf als davor (Kops, 2024). Eine mögliche Erklärung ist, dass sich das Selbstkonzept der Männer durch das Zusammenziehen verändert. Da sich Männer klassischerweise auch heute noch häufig als Haupternährer der Familie sehen (Crespi & Ruspini, 2015; Höfner et al., 2011), könnten sie nach dem Zusammenziehen eine größere Verantwortung empfinden und daher eine stärkere Überlappung wahrnehmen. Diese Erklärung ist jedoch spekulativ und bedarf weiterer Forschung. Zentral an dieser Stelle ist, dass enge zwischenmenschliche Beziehungen durch Nähe und Interdependenz charakterisiert sind.

## 1.2.4 Erwartungen

Das vierte Prinzip beinhaltet *Erwartungen*. Wir alle haben Erwartungen an uns selbst, an unsere Mitmenschen und an die Beziehungen, die wir führen (Feather, 2021). Eine solcher Erwartungen ist, dass Freundschaften oder Partnerschaften durch Verlässlichkeit und emotionale Nähe gekennzeichnet sein sollten (Frazier & Esterly, 1990; Sprecher & Metts, 1999). Gerade an enge zwischenmenschliche Beziehungen werden oft sehr hohe Erwartungen gestellt (Finkel et al., 2014). So sollte eine Partnerschaft neben Nähe zum Beispiel auch die Möglichkeiten für Selbstverwirklichung bieten (Finkel et al., 2014). Es ist leicht vorstellbar, dass diese teilweise widersprüchlichen Erwartungen in ein spannungsreiches Wechselverhältnis zueinander treten können, was enge zwischenmenschliche Beziehung mitunter herausfordert.

## 1.2.5 Verbindlichkeit

Das fünfte Prinzip bezieht sich auf die *Verbindlichkeit*, mit der eine Beziehung geführt wird (engl. Commitment). Je höher die Verbindlichkeit ist, desto stabiler ist die Beziehung. Um zu verstehen, wie sich Verbindlichkeit in engen zwischen-

menschlichen Beziehungen ausdrückt, betrachten wir das *Commitment-Modell* (Rusbult, 1980; Rusbult et al., 1998; Rusbult et al., 2001). Wir beschreiben es hier in Bezug auf Partnerschaften, werden es in ► Kap. 2 aber auch im Hinblick auf Freundschaften vorstellen. Das Modell besteht aus drei wesentlichen Komponenten, die alle die Verbindlichkeit beeinflussen.

### Die Beziehungszufriedenheit

Die erste Komponente ist die Beziehungszufriedenheit (Rusbult et al., 1998). Wie in ► Kap. 5 noch detaillierter vorgestellt werden wird, handelt es sich bei der Beziehungszufriedenheit um eine subjektive Bewertung der Beziehung. Dabei werden die positiven Aspekte (z. B. Zuneigung) und die negativen Aspekte (z. B. Konflikte) der Beziehung gegeneinander abgewogen (Fincham et al., 2018). Ebenso fließt in die Bewertung mit ein, ob die eigenen Bedürfnisse in der Beziehung ausreichend erfüllt werden. Aus dieser Zusammenschau ergibt sich die eigene Beziehungszufriedenheit. Je zufriedener eine Person in ihrer Beziehung ist, desto verbindlicher führt sie diese.

### Die getätigten Investitionen

Die zweite Komponente beschreibt die in die Beziehung getätigten Investitionen (Rusbult et al., 1998). Zwar mag der Begriff der »Investition« im Zusammenhang mit Beziehungen auf den ersten Blick überraschend erscheinen, bei näherer Betrachtung zeigt sich jedoch, dass wir alle in unsere Beziehungen investieren. Diese Investitionen können materieller Art sein, beispielsweise wenn Paare eine gemeinsame Wohnung kaufen. Sie können aber auch ideeller und emotionaler Natur sein, etwa in Form von tiefgründigen Gesprächen oder gemeinsamen Erlebnissen. Diese Investitionen schweißen Partner\*innen zusammen und vermitteln ein Wir-Gefühl (Agnew et al., 1998; Lin et al., 2016; Seider et al., 2009). Dies wiederum trägt zu einer größeren Verbindlichkeit bei (Aron et al., 1991).

### Die Alternativen

Die dritte Komponente bezieht sich auf die wahrgenommenen Alternativen (Rusbult et al., 1998). Würde mich ein/einer anderer/andere Partner\*in glücklicher machen? Wäre ich lieber single? Wenn diese Gedanken immer mehr Raum einnehmen, kann das dazu beitragen, dass sich Partner\*innen sukzessive aus ihrer Beziehung lösen. Umgekehrt trägt das Desinteresse an Alternativen zu einer höheren Verbindlichkeit bei (Rusbult et al., 2001).

## 1.2.6 Zusammenschau der fünf Prinzipien

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass enge zwischenmenschliche Beziehungen dadurch gekennzeichnet sind, dass die Partner\*innen eng und reziprok miteinander

der im Austausch stehen (Prinzip 1). Enge zwischenmenschliche Beziehungen zeichnen sich außerdem dadurch aus, dass die Partner\*innen die Beziehung einerseits aktiv mitgestalten und andererseits durch sie geprägt werden (Prinzip 2). Darüber hinaus sind enge zwischenmenschliche Beziehungen dadurch erkennbar, dass die Partner\*innen miteinander verwoben und voneinander abhängig sind (Prinzip 3). Partner\*innen in engen zwischenmenschlichen Beziehungen haben außerdem oft konkrete Erwartungshaltungen an ihre Beziehungen (Prinzip 4) und führen ihre Beziehung verbindlich (Prinzip 5).

### 1.3 Das Instrumentarium zur Untersuchung enger zwischenmenschlicher Beziehungen und ihrer Entwicklung

Im Folgenden gehen wir darauf ein, welche Methodik für die Untersuchung enger zwischenmenschlicher Beziehungen erforderlich ist. Anschließend veranschaulichen wir dieses Instrumentarium anhand eines Beispiels aus der Forschung.

#### 1.3.1 Datensatz

Für die Untersuchung enger zwischenmenschlicher Beziehungen sollte der verwendete Datensatz bestimmte Kriterien erfüllen. Zunächst sollte er groß und repräsentativ sein (Kriterium 1). Zudem sollte er durch sein längsschnittliches Design Entwicklungen über die Zeit abbilden können (Kriterium 2). Idealerweise sollte der Datensatz auch Alltagsbeobachtungen enthalten, um Aussagen über die zugrunde liegenden Mechanismen treffen zu können (Kriterium 3). Abschließend kann die Integration einer Kontrollgruppe dabei helfen, die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Variablen besser zu beurteilen (Kriterium 4).

#### Größe und Repräsentativität des Datensatzes

In der psychologischen Forschung ist ein großer Datensatz mit einer repräsentativen Zusammensetzung der Studienteilnehmer\*innen immer von Vorteil (Orth et al., 2018). Bei der Untersuchung enger zwischenmenschlicher Beziehungen ist dieses Kriterium jedoch besonders relevant, um ein breites Spektrum an Beziehungsformen und -verläufen abzubilden. Würde man beispielsweise nur die Beziehungen von Studierenden untersuchen, ergäbe sich ein sehr selektives Bild der Gesellschaft. Von besonderem Interesse sind daher Haushaltspanelstudien wie das Sozio-oekonomische Panel (SOEP), eine repräsentative Wiederholungsbefragung zufällig ausgewählter Haushalte in Deutschland (Goebel et al., 2019).

Bei solchen Befragungen werden Personen in regelmäßigen Abständen zu verschiedenen Themen befragt, beispielsweise zu ihrem Einkommen, ihrer Gesundheit oder ihren sozialen Beziehungen. Durch die zufällige Auswahl der Haushalte ergibt sich ein repräsentatives Bild. Zudem findet keine Selbstselektion statt. Das bedeutet, dass sich beispielsweise weder Personen mit besonders zufriedenstellenden noch Personen mit besonders unzufriedenstellenden Beziehungen für die Befragung melden können. Ein Nachteil dieser großen Datensätze ist allerdings, dass die vorhandenen Messinstrumente meist recht kurz sind. Außerdem haben Forscher\*innen zumeist nicht die Möglichkeit, psychologische Konstrukte in die Befragung zu integrieren, sondern müssen mit den im Datensatz enthaltenen Konstrukten und Fragebögen arbeiten. Ein kleiner Wermutstropfen, den man angesichts dieses reichen Fundus an Daten gerne in Kauf nimmt.

Wenn spezifisch romantische Beziehungen in Paarstudien untersucht werden, sind die Datensätze jedoch oft nicht repräsentativ. Gerade jüngere, zufriedener und heteronormative Paare melden sich in der Regel für Paarstudien. Ein Ziel künftiger Studien sollte es daher sein, auch andere Beziehungsformen (z. B. Polyamorie, offene Beziehungen) verstärkt zu untersuchen (Matsick et al., 2014). Zudem sollten gezielt auch ältere Personen einbezogen werden, sowohl diejenigen, die bereits langjährige Beziehungen führen, als auch diejenigen, die kürzlich eine Beziehung eingegangen sind (vgl. Bühler et al., 2021; Gloor et al., 2021; Lorber et al., 2015a). Nur durch repräsentative Stichproben ist es möglich, enge zwischenmenschliche Beziehungen in all ihren Facetten zu untersuchen.

### Längsschnittdaten

Durch die wiederholte Befragung derselben Personen können Längsschnittdaten erhoben werden. Nur diese Daten können Auskunft über Entwicklungsverläufe geben. Wie häufig sollten die Befragungen in solchen Längsschnittstudien stattfinden? Bei psychologischen Konstrukten, die sich schnell verändern können, wie beispielsweise Affekt, ist ein engeres Zeitfenster von Stunden oder Tagen sinnvoll (Mroczek & Almeida, 2004; Watson et al., 1988). Bei stabileren Konstrukten wie den Big-Five-Persönlichkeitseigenschaften sind größere Zeitfenster von Jahren angemessen (vgl. Bleidorn et al., 2022; Seifert et al., 2022).

Wichtig ist, dass zu den verschiedenen Zeitpunkten dieselben Messinstrumente verwendet werden bzw. solche, die zum jeweiligen Messzeitpunkt das Gleiche messen (*Messinvarianz*). Ein Beispiel hierfür ist die Messung der Bindung (Bowlby, 1980; Fraley et al., 2011; Mikulincer & Shaver, 2007). In der Kindheit wird die Bindung mit anderen Messinstrumenten gemessen als im Erwachsenenalter. In beiden Fällen erfasst das Messinstrument jedoch die Bindung einer Person.

### Erhebungen im Alltag

Alltagsbefragungen sind Schnappschüsse aus dem Alltag von Personen. Neben Kontextfaktoren ermöglichen sie auch die Erfassung von individuellem Erleben, Denken und Handeln in einer bestimmten Situation. Idealerweise finden diese

Befragungen mehrmals täglich und über mehrere Tage hinweg statt. Eine typische Messmethode hierfür ist das *Experience Sampling* (Bolger & Laurenceau, 2013; Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Wrzus & Mehl, 2015). Dabei können die Teilnehmer\*innen über eine App dazu befragt werden, wo sie gerade sind (Kontextfaktoren), wie sie sich gerade fühlen (individuelles Erleben), was sie gerade denken (individuelles Denken) und was sie gerade tun (individuelles Handeln).

In Kombination mit Längsschnittdaten können Alltagsbefragungen Aufschluss über zugrunde liegende Mechanismen und Entwicklungsprozesse geben. Wie wir zuvor bereits gesehen haben, erleben Männer nach dem Zusammenziehen eine stärkere Interdependenz mit ihrer Partnerin (Kops, 2024). Warum ist das so? Neben einer Veränderung des Selbstkonzepts wäre es denkbar, dass sie andere Gefühle und Gedanken im Alltag haben, sobald sie zusammengezogen sind. Sie könnten beispielsweise eine stärkere »Wir-Entität« mit ihrer Partnerin erleben. Dies wiederum könnte erklären, warum sie sich nach dem Zusammenziehen stärker mit ihrer Partnerin verwoben fühlen. Alltagsbefragungen ermöglichen somit, das »Warum« hinter Zusammenhängen genauer zu beleuchten.

## Kontrollgruppe

Idealerweise sollte neben einer Ereignisgruppe (d.h. eine Gruppe von Studienteilnehmer\*innen, die eine Intervention erhält oder ein bestimmtes Lebensereignis erlebt) auch eine Kontrollgruppe (d.h. eine Gruppe von Studienteilnehmer\*innen, die keine Intervention erhält bzw. kein Lebensereignis erlebt) einbezogen werden. Bei der Untersuchung enger zwischenmenschlicher Beziehungen sind Ereignis- und Kontrollgruppen jedoch aus pragmatischen und forschungsethischen Gründen oft schwieriger. Denn was würde das beinhalten? Die Studienteilnehmer\*innen müssten beispielsweise gebeten werden, ihre Beziehung zu beenden oder eine neue Beziehung einzugehen. Es ist leicht vorstellbar, dass ein solches Studiendesign von keiner Ethikkommission genehmigt werden würde. Daher müssen Forscher\*innen bei der Untersuchung enger zwischenmenschlicher Beziehungen mit jenen Bedingungen arbeiten, die die Teilnehmer\*innen natürlicherweise mitbringen. Dieser Ansatz wird daher auch als *natürliches Experiment* bezeichnet.

Bei einem natürlichen Experiment könnte beispielsweise die Lebenszufriedenheit von Paaren, die Eltern werden, mit der Lebenszufriedenheit von Paaren, die kinderlos bleiben, verglichen werden. Dadurch ließe sich auf natürliche Weise eine Ereignisgruppe (werdende Eltern) und eine Kontrollgruppe (elternlose Paare) bilden. Dabei ist jedoch Folgendes zu berücksichtigen: Werdende Eltern könnten beispielsweise deutlich älter sein als kinderlose Paare. Würde man nun die mittlere Lebenszufriedenheit der beiden Gruppen miteinander vergleichen, könnte man fälschlicherweise einen Vergleich ziehen, der auf Alterseffekten beruht (Buecker et al., 2023).

Um einen tatsächlichen Vergleich zu ermöglichen, werden die beiden Gruppen daher oft mittels statistischer Verfahren aneinander angeglichen (z.B. Propensity Score Matching; Austin, 2011; Rosenbaum & Rubin, 1983; Thoemmes & Kim, 2011). In unserem Fall würde man beispielsweise darauf achten, dass beide Grup-

pen im Mittel ein ähnliches Alter hätten. Anschließend könnte man untersuchen, inwiefern sich die beiden Gruppen hinsichtlich ihrer Lebenszufriedenheit unterscheiden. Dadurch würde man umgehen, dass Alterseffekte die Befunde verzerren.

### 1.3.2 Messinstrumente

Doch wie messen wir die Konstrukte, die uns interessieren? Es sind verschiedene Aspekte zu berücksichtigen.

#### Ein gutes Messinstrument

Zunächst muss auf das richtige Messinstrument geachtet werden. Hierfür stehen etablierte Fragebögen zur Verfügung. Diese wurden zuvor validiert, eingesetzt und erprobt. Gute Messinstrumente zeichnen sich unter anderem durch die drei Gütekriterien Reliabilität, Validität und Objektivität aus (Schmidt-Atzert et al., 2012). *Reliabilität* bezeichnet die Konsistenz und Verlässlichkeit eines Messinstruments. *Validität* bezieht sich darauf, ob ein Messinstrument tatsächlich das misst, was es zu messen vorgibt. *Objektivität* stellt sicher, dass die Ergebnisse und Interpretationen einer Untersuchung unabhängig von der durchführenden Person sind, und garantiert, dass die Ergebnisse frei von subjektiven Einflüssen sind.

#### Mehrere Blickwinkel

Wir Menschen haben einen bestimmten Blick auf uns selbst. So beschreiben wir uns beispielsweise in bestimmten Merkmalen negativer oder nehmen kleine Veränderungen an uns selbst weniger gut wahr als Außenstehende. Daher ist es ratsam, zusätzlich zum Selbstbericht Fremdb Berichte zu berücksichtigen (Vazire, 2010). Durch den Einbezug von Fremdbberichten ergeben sich unterschiedliche Blickwinkel, die gemeinsam ein umfassendes Gesamtbild bilden.

Die Relevanz dieser Mehrperspektivität lässt sich am Beispiel unseres fiktiven Familienvaters Paul verdeutlichen. Uns interessiert die Lebenszufriedenheit von Paul. Mithilfe der etablierten *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al., 1985; Glaesmer et al., 2011) wird Paul selbst gefragt, wie zufrieden er mit seinem Leben ist. Gleichzeitig werden auch sein Freund David, seine Frau Emma und seine Tochter Ida gefragt. Sie sollen einschätzen, wie zufrieden Paul mit seinem Leben ist. Auf diese Weise erhalten wir einerseits Informationen aus dem Selbstbericht (die Aussage von Paul selbst) und andererseits Informationen aus Fremdbberichten (die Aussagen von David, Emma und Ida). Die Zusammenschau dieser Berichte vermittelt uns ein differenziertes Bild von Pauls Lebenszufriedenheit.

### 1.3.3 Forschungsethik und das Open-Science-Prinzip

Bevor eine Studie durchgeführt werden kann, muss bei der zuständigen Ethikkommission ein Ethikantrag gestellt werden. Darin wird unter anderem beschrie-