

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Anstrengende Bindungen

Soziale Kontakte sind etwas Schönes. Doch mit manchen Menschen gestaltet sich der Umgang immer wieder schwierig. Wen empfinden wir als besonders anstrengend?

VON SUSANNE ACKERMANN

 11. APR 2018

Schwierigen Mitmenschen gehen wir gerne aus dem Weg. Aber wen empfinden wir überhaupt als anstrengend und warum? Forscher beleuchteten die sozialen Beziehungen von mehr als 1100 Erwachsenen: Im Schnitt galten 15 Prozent dieser Bindungen als schwierig, vor allem zu weiblichen Familienmitgliedern und alternden Eltern. Freunde tauchten nur selten als schwierige Mitmenschen auf, eher schon Arbeitskollegen.

Um die schwierigen Familienbindungen zu beleuchten, untersuchten die Forscher zum Beispiel, mit wem die Befragten aufgewachsen waren, wem sie vertrauten oder wen sie im Notfall um Hilfe bitten würden. Außerdem sollten die Probanden beschreiben, welche und wie viele Leute in ihrem Umfeld sie als fordernd oder schwierig erlebten oder wo sie das Gefühl hatten, mehr zu geben als zurückzubekommen.

Enge Bindungen sind besonders anfällig für Komplikationen

Die Ergebnisse bestätigen, wie ambivalent das Thema „Geben und nehmen“ innerhalb von Familien sein kann. Bindungen, die von einseitigem Geben geprägt sind, können genauso problematisch sein wie solche mit wechselseitiger Unterstützung. Dass gerade Frauen öfter als schwierig angesehen werden, liegt daran, dass sie in intensivem und häufigem Kontakt mit allen anderen Familienmitgliedern sind und sich stärker verantwortlich fühlen. Genau das, so schreiben die Autoren, mache Frauen jedoch auch verletzlicher und anfälliger für Stress. Ohne es zu wollen, liefern sie „Futter“ für Spannungen und Konflikte.

Offenbar sind sehr starke und enge Bindungen, wie sie am häufigsten zwischen nahen Angehörigen bestehen, besonders anfällig für Komplikationen. Diese Beziehungen gehen einher mit hohen Erwartungen und einem normativen Druck auf andere Familienmitglieder. Wenn die Erwartungen enttäuscht werden, entstehen schnell Spannungen, heißt es. Typisch für diese familiären Bindungen ist noch etwas, so die Forscher: Gibt es Konflikte in einer der Beziehungen, leiden auch die anderen darunter.

Shira Offer, Claude S. Fischer: Difficult people: Who is perceived to be demanding in personal networks and why are they there? *American Sociological Review*, 2017. DOI: [10.1177/0003122417737951](https://doi.org/10.1177/0003122417737951)
