

Medienmitteilung, 21. Dezember 2021

Beziehungszufriedenheit nach 10 Jahren am Tiefpunkt

Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft verändert sich bei den meisten Menschen über die Zeit. Forschenden des Instituts für Psychologie der Universität Bern ist es gelungen, erstmals typische Entwicklungsverläufe sowohl über die Lebensspanne als auch über die Beziehungsdauer zu identifizieren. Die Studie zeigt, dass die durchschnittliche Beziehungszufriedenheit im Alter von 40 Jahren und nach 10 Beziehungsjahren am tiefsten ist.

Die Zufriedenheit mit Ehe und Partnerschaft kann sich sowohl vorübergehend verändern, etwa nach einem Streit, als auch langfristig. Bislang war unklar, ob es einen typischen Entwicklungsverlauf der Beziehungszufriedenheit über die Lebensspanne und über die Dauer einer Beziehung gibt. Diese Frage haben Janina Larissa Bühler, Samantha Krauss und Ulrich Orth vom Institut für Psychologie an der Universität Bern mit den Mitteln eines systematischen Reviews und einer umfassenden Metaanalyse untersucht. Die Studie wurde soeben in der renommierten Fachzeitschrift «Psychological Bulletin» veröffentlicht.

Für die Untersuchung haben die Forschenden Daten von über 165'000 Personen im Alter von 20 bis 76 Jahren und mit einer Beziehungsdauer von 3 Monaten bis 46 Jahren zusammengetragen und systematisch ausgewertet. Die Daten stammen aus 165 Einzelstudien, in denen die Probandinnen und Probanden wiederholt zu ihrer Zufriedenheit mit der Partnerschaft befragt wurden. Die Studien stammen aus 16 Ländern, hauptsächlich in Nordamerika und Europa.

Beziehungstiefpunkt im Alter von 40 Jahren

Die Metaanalyse zeichnet ein präzises Bild des Entwicklungsverlaufs in Abhängigkeit vom Lebensalter: Im jungen Erwachsenenalter nimmt die Beziehungszufriedenheit ab und erreicht im Alter von 40 Jahren einen Tiefpunkt. Janina Larissa Bühler, Erstautorin der Studie, stellt fest: «Die metaanalytischen Ergebnisse zeigen erstmals, dass sich die *Midlife Crisis* in der Zufriedenheit mit der Beziehung abzeichnet.» Die Metaanalyse zeigt aber auch, dass es nach dieser Krise wieder bergauf geht: Die Beziehungszufriedenheit steigt bis zum Alter von 65 Jahren an und stabilisiert sich danach auf einem relativ hohen Niveau. Dies bestätigt gemäss den Forschenden die in der wissenschaftlichen Literatur häufig genannte Tendenz, wonach ältere Personen ihre intakten Beziehungen stärker wertschätzen und geniessen.

Die ersten 10 Beziehungsjahre sind die kritischsten

Die Metaanalyse liefert auch hinsichtlich der Beziehungsdauer wichtige Erkenntnisse zum Entwicklungsverlauf der Beziehungszufriedenheit. Gemäss der «Honeymoon-is-Over»-These wurde in der bisherigen Forschung bislang häufig vermutet, dass sich die Zufriedenheit mit Ehe und Partnerschaft nach den ersten Monaten und Jahren deutlich verringert. Die Metaanalyse bestätigt diese These: Die Zufriedenheit erreicht nach den ersten 10 Beziehungsjahren ihren Tiefpunkt. «Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass der Tiefpunkt nur vorübergehend ist», sagt Janina Larissa Bühler. Die Beziehungszufriedenheit steige anschliessend bis zur Dauer von 20 Beziehungsjahren typischerweise wieder an, ehe sie noch einmal leicht abnimmt.

Grundsätzlich hohe Zufriedenheit mit der Beziehung

Obwohl die Forschenden Tiefpunkte in Abhängigkeit von Alter und Beziehungsdauer feststellten, war die allgemeine Zufriedenheit der Probandinnen und Probanden doch relativ hoch. Die Zufriedenheit unterschritt nie 77 Prozent des maximal möglichen Werts.

Zudem stellten die Forschenden fest, dass Probandinnen und Probanden mit Kindern tendenziell etwas tiefere Werte in ihrer Beziehungszufriedenheit hatten als jene ohne Kinder. Andere Merkmale, wie zum Beispiel das Geschlecht, beeinflussten den typischen Entwicklungsverlauf jedoch kaum.

Anregung für Präventions- und Interventionsprogramme

«Die Ergebnisse der Forschungsarbeit sind von grosser Relevanz, da eine erfüllende Partnerschaft eine wichtige Quelle von Unterstützung, Glück und Sinn im Leben vieler Menschen ist», sagt Janina Larissa Bühler. Die vorliegenden Ergebnisse könnten die künftige Forschung anregen, Präventions- und Interventionsprogramme weiterzuentwickeln, um Paaren in allen Entwicklungsstadien und über die gesamte Lebensspanne hinweg besser unterstützen zu können. In Zukunft sei es zudem wichtig, auch solche Beziehungen von Menschen im mittleren und hohen Erwachsenenalter zu untersuchen, die erst von kurzer Dauer sind. Diese Beziehungen sind weniger gut untersucht, weil die meisten älteren Teilnehmenden der analysierten Studien auch schon längere Zeit in einer Beziehung leben.

Angaben zur Publikation

Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000342>

Kontakt:

Dr. Janina Larissa Bühler

Abteilung Entwicklungspsychologie, Institut für Psychologie, Universität Bern

janina.buehler@unibe.ch