

01.02.2023 – 09:05 Uhr

Studie: Diese 15 Faktoren halten Paare zusammen



Hannover (ots) -

Warum bleiben Paare zusammen? Die psychologische Partnerbörse Gleichklang.de hat vermittelte Mitglieder befragt, warum ihre Beziehungen gehalten haben. Es wurden 14 Hauptfaktoren und ein Superfaktor des Beziehungs-Glücks identifiziert.

15 Faktoren, die Paare zusammenhalten

Die psychologische Partnervermittlung Gleichklang.de hat Mitglieder gebeten, die bei der Partnersuche erfolgreich waren, in freien Texten zu schildern, was ihre Beziehungen zusammengehalten hat. Aus diesen Texten wurden 14 Hauptfaktoren und ein allen Faktoren zugrundeliegender Superfaktor des Beziehungsglück identifiziert.

Die Untersuchung wurde durchgeführt durch den Psychologen [Guido F. Gebauer](#). Die 234 ausgewerteten freien Texte stammten von 121 Frauen, 108 Männern und 5 nicht-binären Personen im Alter von 26 und 77 Jahren. Die Dauer der beschriebenen Beziehungen schwankte zwischen wenigen Wochen bis zu mehr als 10 Jahren.

Dies waren die 14 am häufigsten genannten Faktoren des Beziehungsglücks:

1) Gemeinsamkeit verbindet

- *"Große Übereinstimmung bzgl. sexueller Bedürfnisse, Intellekt, Mentalität, Persönlichkeit, Entwicklungsbereitschaft, persönliche Reife infolge Lebensalter."*

Die Befragten schilderten vielfältige Formen von Übereinstimmung, wie Übereinstimmung in Werten und Ethik, Übereinstimmung in religiösen oder spirituellen Haltungen, Übereinstimmung in der Persönlichkeit, den Bedürfnissen, Interessen, der Sexualität oder Übereinstimmung in den Lebenszielen.

Die Art der Gemeinsamkeit schwankte von Beziehung zu Beziehung. Manche betonten konkrete Aktivitäten, andere abstrakte Prinzipien, wiederum andere verweisen auf ethische Lebenspraktiken, wie die vegane Lebensweise.

Für manche Paare war die Übereinstimmung in den religiösen Haltungen wichtig, andere benannten die Übereinstimmung in politischen Überzeugungen oder in der Sexualität. Welche Übereinstimmung wesentlich war, hing davon ab, welche Bereiche von den beteiligten Personen selbst als wichtig erlebt wurden. Die Befragten machten deutlich, dass nicht alle Übereinstimmungen wichtig waren, sondern nur Übereinstimmungen in ihnen zentralen Werthaltungen, Einstellungen oder Merkmalen des Lebensstils.

2) Unterschiede ergänzen sich

- *"Ähnlich genug, um sich wechselseitig zu verstehen, aber auch unterschiedlich genug, um sich ergänzen zu können."*

Die Befragten schilderten, dass Gemeinsamkeit ein Fundament sei, welches unlösbare Konflikte verhindere und gemeinsame Glück-Momente ermögliche. Ebenfalls berichteten aber eine Reihe von Befragten, dass Gegensätze in weniger zentralen Aspekten ihre Beziehung belebten. Vor allem wurden Unterschiede von den Befragten als hilfreich genannt, wenn sie für die Erreichung eines gemeinsamen Zieles nutzbar gemacht werden konnten. Genannt wurden beispielsweise sich ergänzende Fähigkeiten.

3) Bereitschaft für Neues und Veränderung

- *"Wunsch nach Veränderung und gegenseitiger Begleitung auf dem Weg der Entwicklung."*

Die Befragten schilderten, dass neue Aktivitäten und neue Ziele die Leidenschaft und Spannung ihrer Beziehung erhöhten und einer langweiligen Alltagsroutine entgegenwirkten. Sie berichteten, dass es im Verlauf der Zeit zu Veränderungen und auch unerwarteten Ereignissen gekommen sei. Die beidseitige Bereitschaft, diese Veränderungen aktiv anzugehen und zu gestalten habe ihre Beziehung stabilisiert.

4) Arbeit an der eigenen Persönlichkeit

- *"Dann ist es wichtig nach der ersten Verliebtheitsphase, wenn dann die rosarote Brille füllt, konstant an sich Selbst zu arbeiten."*

Mehrere der Befragten gaben an, dass sie in ihrer Beziehung auch über sich selbst reflektierten, ungünstige eigene Muster veränderten und so zu einem persönlichen Wachstum gelangten. Auch sei es ihnen so gelungen, aus ungünstigen Mustern der Beziehungsgestaltung auszusteigen, die ihre vorherigen Beziehungen prägten. Diese Bereitschaft zur eigenen Persönlichkeits-Entwicklung habe ihrer Beziehung mehr Stabilität und Tiefe gegeben.

5) Miteinander reden!

- *"Und wir reden so viel, ich kann (endlich mal) alles sagen, ausdrücken, wie es mir geht, der Austausch ist sehr wichtig. Nur, wenn ich verstehe, was den Partner umtreibt, ihm Sorgen macht, was er fühlt, bin ich ihm wirklich nahe. Dazu braucht es aber große Offenheit, Ehrlichkeit."*

Wie schafften es Paare, das Glück in ihrer Beziehung aufrechtzuerhalten? Viele der Befragten benannten Kommunikation als das A und O, was ihre Beziehung zusammenschweiße. Der zentrale Faktor sei ein offener, ehrlicher und wohlwollender Kommunikationsstil miteinander. Durch offene Kommunikation lernten sie, einander zu verstehen, was ihre Beziehungsqualität verbessere.

6) Konflikte klären

- *"Wir haben uns bemüht, bei Konflikten bei uns zu bleiben und nicht den Partner zu beschuldigen."*

Eng mit miteinander reden verbunden, war die aktive Klärung von Konflikten. Mehrere der Befragten berichteten, dass ihre Beziehung an Konflikte und Krisen gewachsen sei. Manche schilderten einen Wendepunkt in ihrer Beziehung durch eine Konfliktlösung nach zuvor krisenhafter Entwicklung. Bei anderen war der Verlauf weniger spektakulär. Die Betroffenen

berichteten aber, dass die Lösung von Konflikten ihren Beziehungs-Alltag verbessere und ein wichtiger Teil ihrer Beziehung sei.

7) Willen zu Beziehung und Kompromiss

- *"Fester Wille, eine Partnerschaft zu führen, beidseitige Kompromissfähigkeit und Toleranzfähigkeit."*

Wie kommt es, dass Paare überhaupt Anstrengungen unternommen werden, an ihrer Beziehung zu arbeiten, anstatt bei den ersten Problemen die Segel zu streichen? Die Befragten benannten als wichtigen Faktor die getroffene Entscheidung für die Beziehung und eine hieraus erwachsene Bereitschaft zu Kompromissen. Kompromisse wurden dabei als die Suche nach der besten Lösung für beide Beteiligten beschrieben, nicht als die Unterordnung der eigenen Bedürfnisse.

8) Wertschätzung und Respekt

- *"Selbst wenn wir mal andere Ansichten haben sollten, begegnen wir uns dabei mit Interesse und Respekt."*

Auf welcher Basis gelingt es Paaren, Konflikte zu klären, Probleme zu lösen und als Beziehung hieran zu wachsen? Viele Befragten benannten als einen entscheidenden Faktor hierfür eine Grundhaltung des Respekts und der Wertschätzung zueinander. Aufgrund von Respekt und Wertschätzung gelinge es ihnen, mit Unterschieden, verschiedenen Wahrnehmungen und Enttäuschungen umzugehen und die Motivation zu entwickeln, die wechselseitigen Perspektiven zu verstehen.

9) Akzeptanz

- *"Wir haben versucht, Verständnis für das Anderssein des Partners zu entwickeln. Wir hatten Geduld miteinander."*

Eng mit Respekt und Wertschätzung verbunden war der Faktor der Akzeptanz. Die Befragten schilderten, dass sie lernten, die andere Person so zu lieben, wie diese sei, und zwar mit ihren Macken und Unvollkommenheiten. So gelinge es ihnen, mit ihrer Beziehung glücklich zu sein, auch wenn sie nicht immer alles aneinander gut fänden.

10) Freiräume gewähren

- *"Sowohl gemeinsam Zeit verbringen, als sich auch gegenseitig jede Freiheit zur "alleinigen" Freizeitgestaltung geben."*

Einige Befragten beschrieben, dass in ihrer Beziehung durchaus unterschiedliche Bedürfnisse bestünden. Sie schilderten ein eigenes Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Unabhängigkeit. Indem sie lernten, sich wechselseitig Freiräume zu geben, sei ihre Beziehungszufriedenheit gewachsen.

11) Vertrauen

- *"Wir erleben beide eine große Nähe zum anderen, geben uns aber auch gegenseitig den nötigen Freiraum, den jeder von uns braucht und volles Vertrauen."*

Wieso schaffen es manche Paare, sich Freiräume ohne Angst, Ärger oder Eifersucht einzuräumen, während andere daran scheitern? Die Befragten schilderten hier als entscheidenden Faktor das Vertrauen zueinander. Aufgrund von Vertrauen war es einer Reihe von Befragten möglich, auch besondere Konstellationen, wie Fernbeziehungen, Living Apart Together Arrangements oder längere Abwesenheiten positiv zu bewältigen.

12) Zärtlichkeit und 13) Sex

- *"Sehr wichtig sind uns Zärtlichkeit, (körperliche) Nähe, aber auch eine schöne, spielerische Sexualität."*

Viele der Befragten berichteten spontan über die große Bedeutsamkeit von Zärtlichkeit und Sexualität. Beide Faktoren waren miteinander korreliert, wurden manchmal aber auch unabhängig voneinander benannt. Die Befragten schilderten, dass Zärtlichkeit und Sexualität die Nähe zueinander erhöhe und durch eine bewusste Erotik die Beziehung leidenschaftlich bleibe.

14) Familienplanung

- *"Auch die Erfahrung mit unserem gemeinsamen Sohn, hat unsere Beziehung durch die Veränderung des Miteinanders auf eine ganz neue Weise bereichert."*

Einige der Befragten gaben an, dass Kinder oder auch eine entstehende Patchworkfamilie die Verbindlichkeit ihrer Beziehung erhöht und neue Ziele geschaffen habe.

15) Wechselseitigkeit als Superfaktor des Beziehungs-Glücks

Aus den Berichten fast aller der Befragten ergab sich, dass der positive Effekt aller genannten Faktoren durch den übergeordneten Faktor der Wechselseitigkeit entstand:

Die Zufriedenheit in ihren Beziehungen trat dadurch ein, dass die Bedürfnisse beider Personen gleichberechtigt in einer natürlichen, liebevollen und aufeinander eingespielten Art und Weise zur Geltung kamen. Erst durch die Wechselhaftigkeit ergab sich bei der Mehrheit der Befragten die Balance, die eine reife Beziehung braucht.

Psychologische Bewertung

Gebauer, Psychologin und Autorin des [Dating-Ratgebers](#) "A Perfect Match? Online-Partnersuche aus psychologischer Sicht" betont, dass es die positive Botschaft dieser Befunde sei, dass die Beteiligten dem Schicksal auf die Sprünge helfen können:

Durch eine gute Partnerwahl, die die Übereinstimmung in zentralen Bedürfnissen in den Vordergrund stelle und gleichzeitig sich ergänzende Unterschiede positiv bewerte, könnten Singles von vornherein auf eine tragfähige Basis ihrer künftigen Beziehung achten.

Während der Beziehung sei es dann immer wieder wichtig, durch Beziehungsarbeit das Beziehungsglück neu zu erschaffen.

Hilfreich für die Aufrechterhaltung und Verbesserung des Beziehungsglücks sei die aktive Erschließung von Gemeinsamkeiten, die produktive Nutzbarmachung von Unterschieden, die Bereitschaft für Neues, das fortwährende Gespräch miteinander und die Klärung von Konflikten vor dem Hintergrund von Respekt, Wertschätzung und Akzeptanz. Immens wichtig sei es auch, begründetes Vertrauen aufzubauen und sich wechselseitig Freiräume zu geben. Schließlich wolle niemand eine Beziehung als ein Gefängnis erleben.

Ebenso wichtig sei es, zärtlich miteinander umzugehen und ein bewusste und aktive Erotik miteinander zu pflegen. Auch die Umsetzung der Familienplanung könne Beziehungen weiter stabilisieren, wobei es aber wichtig sei, dass Kindern auch von Anfang an eine Grundstabilität geboten werde.

Von entscheidender Bedeutung sei es schließlich, in einer Beziehung Balance herzustellen. Um Balance zu erreichen, müssten in Beziehungen die Bedürfnisse beider Beziehungspartner gleichberechtigt zu Geltung kommen, da ansonsten Unzufriedenheit und Konflikte vorprogrammiert seien.

In einem [Video in seinem YouTube-Kanal](#) hat Gebauer diese 14 Faktoren des Beziehungsglücks und den Superfaktor der Wechselseitigkeit in mehr Details beschrieben.

Nachgelesen werden können die Videoinhalte zusammen mit Literaturreferenzen in einem [Artikel im Gleichklang-Beziehungs-Blog](#).

Eine vorherige vorläufige Auswertung mit den 10 wichtigsten Faktoren des Beziehungs-Glücks auf der Basis von 80 freien Selbstschilderungen kann [hier nachgelesen werden](#).

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer
Gleichklang limited
Oesterleystr 1
30171 Hannover
Tel.: 0511 51516678
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Medieninhalte



Liebe erfordert Gemeinsamkeit und mehr / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/71147 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100902122> abgerufen werden.