

## Pressemitteilung

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Kathrin Voigt

21.03.2025

<http://idw-online.de/de/news849403>

Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Publikationen  
Psychologie  
überregional



JOHANNES GUTENBERG  
UNIVERSITÄT MAINZ

## Wendepunkt in der Paarbeziehung markiert den Anfang vom Ende

**Unzufriedenheit in einer Paarbeziehung führt ab einem bestimmten Punkt unweigerlich zur Trennung /  
Neue Studie orientiert sich am Konzept des "Terminal Decline"**

Das Ende einer Paarbeziehung kommt nicht aus heiterem Himmel, sondern zeichnet sich schon ein bis zwei Jahre vor der Trennung relativ deutlich ab. Wie eine Studie aus der Psychologie zeigt, verläuft das Endstadium einer Beziehung in zwei Phasen. Demnach nimmt die Beziehungszufriedenheit vor einer Trennung zunächst graduell ab und erreicht etwa ein bis zwei Jahre vor der Trennung einen Transitionspunkt. "Ab diesem Wendepunkt erfolgt ein rasanter Abfall der Beziehungszufriedenheit und betroffene Paare steuern auf eine Trennung zu", sagt Prof. Dr. Janina Bühler vom Psychologischen Institut der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU). Sie hat zusammen mit Prof. Dr. Ulrich Orth von der Universität Bern die Studie erstellt, die im Fachmagazin "Journal of Personality and Social Psychology" veröffentlicht wurde.

Nationale Studien aus Deutschland, Australien, Großbritannien und den Niederlanden bilden Basis

Es ist bekannt, dass die Beziehungszufriedenheit im Laufe einer Liebesbeziehung abnimmt. Zu einem Rückgang kommt es besonders in den ersten Jahren des Zusammenseins, ein spezieller Tiefpunkt tritt oft nach zehn Jahren ein. Anstatt jedoch auf die Prozesse zu schauen, die seit dem Beginn einer Beziehung abgelaufen sind, betrachten Janina Bühler und Ulrich Orth in der aktuellen Studie Partnerschaften und ihre Auflösung vom Ende her.

Sie haben dazu vier repräsentative Studien aus Deutschland, Australien, Großbritannien und den Niederlanden ausgewertet – also aus westlichen Ländern, in denen sich Menschen in der Regel frei für eine Trennung von ihrem Partner entscheiden können. Zu jedem der vier Datensätze mit insgesamt 11.295 Personen gab es eine etwa gleich große Kontrollgruppe von Personen, die sich später nicht getrennt haben. Die Erhebungen erfolgten in den vier Ländern unterschiedlich lange während 12 bis 21 Jahren. Für Deutschland stützten sich die Autoren auf das Beziehungs- und Familienpanel pairfam, eine multidisziplinäre Längsschnittstudie zur Erforschung der partnerschaftlichen und familialen Lebensformen hierzulande. In allen Ländern wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils gebeten zu beantworten, wie zufrieden sie gerade mit ihrer Beziehung sind.

Bühler und Orth untersuchten anhand der Datensätze, wie sich die Beziehungszufriedenheit der Partner vor dem Hintergrund der späteren Trennung entwickelt hat. "Um sich auflösende Partnerschaften besser zu verstehen, haben wir deren Entwicklung vom Ende her betrachtet. Dafür haben wir ein Konzept angewandt, das auf anderen Gebieten der Psychologie bereits etabliert ist", erklärt Janina Bühler. Anhand der vier national repräsentativen Studien konnte gezeigt werden, dass es einen sogenannten "Terminal Decline" in Beziehungen gibt. Dieser Rückgang der Zufriedenheit gliedert sich in zwei Phasen: Zunächst sinkt die Beziehungszufriedenheit in der präterminalen Phase über mehrere Jahre hinweg nur ganz leicht. Aber dann kommt es zu einem Knick, der als Transitionspunkt bezeichnet wird und ab dem die Beziehungszufriedenheit stark abfällt. Die terminale Phase oder Endphase ab diesem Wendepunkt dauert zwischen 7 und 28 Monaten, also im Durchschnitt ein bis zwei Jahre. "Ist diese Phase erreicht, kommt es später ausnahmslos zur Trennung. Dies sehen wir daran, dass nur die Trennungsgruppe, aber nicht die Kontrollgruppe diese Endphase erreicht",

beschreibt Janina Bühler den Ablauf.

Endphase der Beziehung wird von den Partnern unterschiedlich eingeschätzt

Allerdings ist der Wendepunkt nicht für beide Partner gleich. Die Person, die letztlich die Trennung einleitet, ist schon zu einem früheren Zeitpunkt mit der Beziehung unzufrieden. Dagegen erlebt die Person, die verlassen wird, den Transitionspunkt erst relativ spät vor der Trennung, dann aber nimmt die Beziehungszufriedenheit rapide ab.

"Paare gehen also durch verschiedene Phasen hindurch, sie trennen sich in der Regel nicht von heute auf morgen, und diese Phasen werden von beiden Partnern unterschiedlich erlebt", so Janina Bühler. Aber sie suchen häufig erst dann Hilfe, wenn der Transitionspunkt erreicht und es somit oft schon zu spät ist. "Es ist wichtig, dass wir diese Muster erkennen. Wenn sich die Partner in der präterminalen Phase befinden, noch bevor es steil bergab geht, können Bemühungen zur Verbesserung der Beziehung effektiver sein und eine Trennung kann vielleicht verhindert werden", sagt die Psychologin, die selbst auch Paartherapeutin ist.

Auszeichnung der APS für innovative Beiträge zum Fachgebiet

Janina Bühler ist seit Januar 2022 Juniorprofessorin für Persönlichkeitspsychologie und psychologische Diagnostik an der JGU und leitet seit Januar 2024 eine Emmy Noether-Nachwuchsgruppe, die sich mit den Wechselwirkungen zwischen Beziehungsereignissen und der Persönlichkeit der Partner befasst. Sie erhielt im Februar 2025 die Auszeichnung "Rising Star" der Association for Psychological Science (APS). Mit dieser Auszeichnung werden Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in einer frühen Karrierephase für ihre innovative Arbeit gewürdigt, die das Fachgebiet vorangebracht hat und ein großes Potenzial für weitere Beiträge erkennen lässt.

Bildmaterial:

[https://download.uni-mainz.de/presse/02\\_psychologie\\_persoentlichteits\\_trennungen\\_01.pdf](https://download.uni-mainz.de/presse/02_psychologie_persoentlichteits_trennungen_01.pdf)

Verlauf der Beziehungszufriedenheit bis zur Trennung: Ergebnisse der national repräsentativen Längsschnittstudie pairfam aus Deutschland (Abb./©: Janina Bühler)

[https://download.uni-mainz.de/presse/02\\_psychologie\\_persoentlichteits\\_trennungen\\_02.jpg](https://download.uni-mainz.de/presse/02_psychologie_persoentlichteits_trennungen_02.jpg)

Prof. Dr. Janina Bühler (Foto/©: Henry Freitag)

Weiterführende Links:

- <https://www.ppd.psychologie.uni-mainz.de/> – Abteilung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der JGU
- [https://www.entwicklung.psy.unibe.ch/ueber\\_uns/personen/orth/index\\_ger.html](https://www.entwicklung.psy.unibe.ch/ueber_uns/personen/orth/index_ger.html) – Prof. Dr. Ulrich Orth, Universität Bern
- <https://www.psychologicalscience.org/members/awards-and-honors/aps-rising-stars/news-rising-stars> – Information der Association for Psychological Science "New APS Rising Stars"

Lesen Sie mehr:

- <https://presse.uni-mainz.de/jugendliche-sind-heutzutage-mit-singleleben-zufriedener/> – Pressemitteilung "Jugendliche sind heutzutage mit Singleleben zufriedener" (19.06.2024)
- <https://presse.uni-mainz.de/neue-emmy-noether-nachwuchsgruppe-nimmt-paarbeziehungen-unter-die-lupe/> – Pressemitteilung "Neue Emmy Noether-Nachwuchsgruppe nimmt Paarbeziehungen unter die Lupe" (12.09.2023)
- <https://presse.uni-mainz.de/studienergebnisse-zur-untersuchung-von-persoentlichteitsveraenderungen-junger-menschen/> – Pressemitteilung "Studienergebnisse zur Untersuchung von Persönlichkeitsveränderungen junger Menschen"

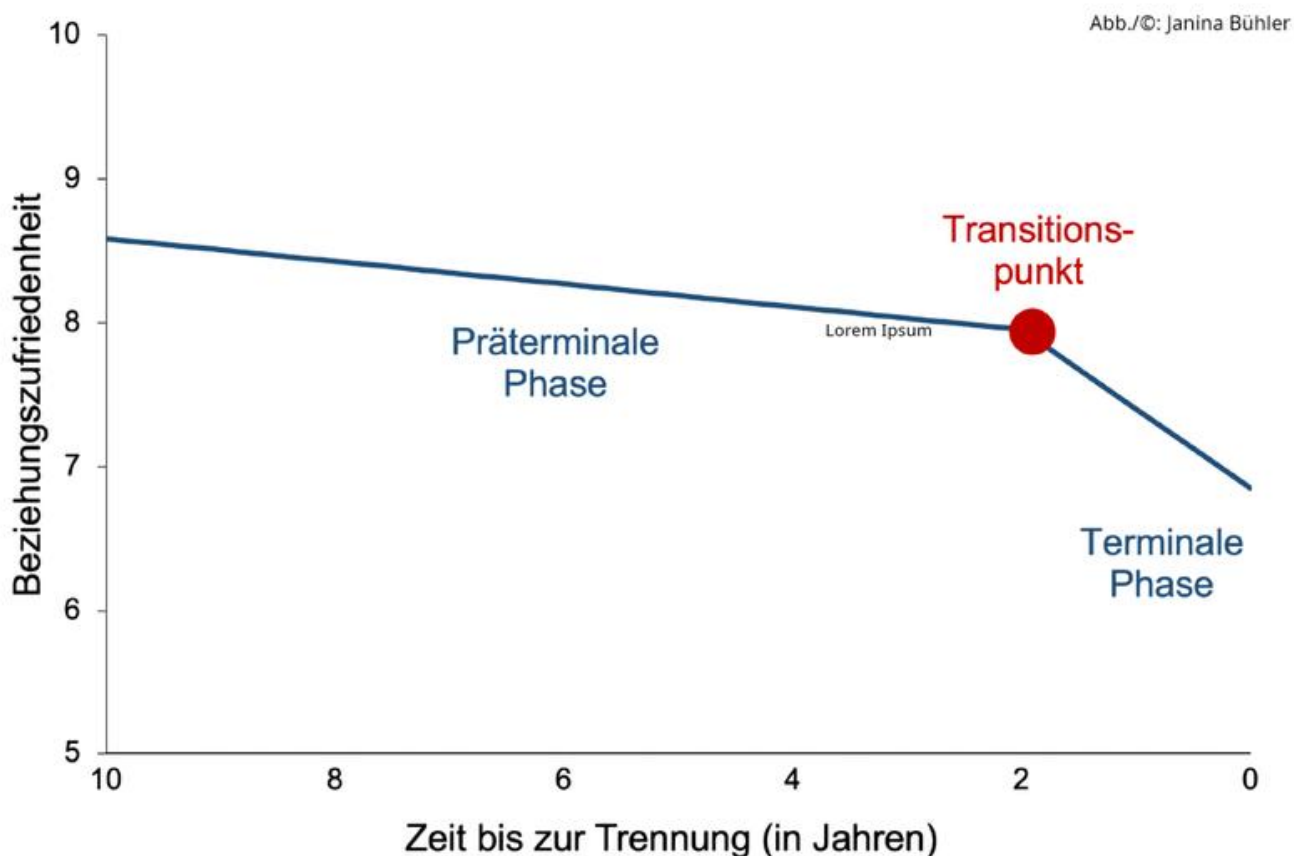
(20.02.2017)

wissenschaftliche Ansprechpartner:

Juniorprof. Dr. Janina Bühler  
Abteilung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik  
Psychologisches Institut  
Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
55099 Mainz  
Tel. +49 6131 39-27817  
E-Mail: [jbuehler@uni-mainz.de](mailto:jbuehler@uni-mainz.de)  
<https://www.ppd.psychologie.uni-mainz.de/jun-prof-dr-janina-buehler/>

Originalpublikation:

J. L. Bühler und U. Orth, Terminal decline of satisfaction in romantic relationships: Evidence from four longitudinal studies, *Journal of Personality and Social Psychology*, 20. März 2025,  
DOI: [10.1037/pspp0000551](https://doi.org/10.1037/pspp0000551)  
<https://www.psycnet.org/doi/10.1037/pspp0000551>



Verlauf der Beziehungszufriedenheit bis zur Trennung: Ergebnisse der national repräsentativen Längsschnittstudie pairfam aus Deutschland  
Abb./©: Janina Bühler



Foto/©: Henry Freitag

Prof. Dr. Janina Bühler  
Foto/©: Henry Freitag

D