

Pressemitteilung

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Kathrin Voigt

16.06.2025

<http://idw-online.de/de/news853784>

Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Publikationen
Gesellschaft, Psychologie
überregional



JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ

Beziehungszufriedenheit schwankt im Verlauf weniger Tage und selbst während eines Tages deutlich

Bereitschaft, die Bedürfnisse des Partners wahrzunehmen und darauf einzugehen, ist wesentlicher Faktor für die Zufriedenheit mit einer Beziehung

In einer Paarbeziehung kann die Zufriedenheit der Partner im Verlauf von wenigen Tagen und sogar während eines einzelnen Tages deutlichen Schwankungen unterliegen. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue Studie aus der Psychologie, die sich mit der kurzfristigen Zufriedenheit von Partnern in einer Beziehung befasst. "Diese Schwankungen sind normal. Sie können aber auch auf unerfüllte Bedürfnisse in der Beziehung hinweisen", sagt die Erstautorin der Studie, Louisa Scheling vom Psychologischen Institut der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU). Sie sieht hier einen möglichen Anknüpfungspunkt, um einerseits die Kommunikation über die eigenen Erwartungen und andererseits die Wahrnehmung der Bedürfnisse des Partners zu verbessern – und so zur Verbesserung der Beziehung insgesamt beizutragen. Die Studie wurde federführend an der JGU erstellt und kürzlich im Fachmagazin "Journal of Personality and Social Psychology" veröffentlicht. Beteiligt waren weiterhin Forschende der Universität Heidelberg, der Brigham Young University in den USA, der Universität Basel und des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA).

Engmaschige Erhebungen für die Erfassung von Beziehungszufriedenheit

Für die meisten Menschen gehören Paarbeziehungen zu den wichtigsten Beziehungen in ihrem Leben. Die Zufriedenheit damit spielt nicht nur für die Beziehung selbst eine große Rolle, sondern beispielsweise auch für die Gesundheit und Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt. Jüngste Entwicklungen zeigen allerdings, dass in westlichen Ländern jede zweite bis dritte Ehe geschieden wird. Die Trennungsraten bei nicht verheirateten Paaren sind sogar noch höher. Auf der Suche nach den Ursachen dafür hat sich die Forschung bislang vor allem auf die Beziehungszufriedenheit im Verlauf von Monaten und Jahren konzentriert. "Wir hingegen haben eine sehr enge zeitliche Perspektive gewählt, um zu sehen, wie zufrieden die Partner mit ihrer Situation im Verlauf von wenigen Tagen oder sogar innerhalb eines Tages sind", erklärt Louisa Scheling.

Dazu wurden Daten von zwei Einzelstudien mit Paaren ausgewertet, die täglich beziehungsweise mehrmals an einem Tag über ihre Zufriedenheit mit der Beziehung berichtet hatten. An der ersten Erhebung nahmen 593 Paare teil, an der zweiten 150 Paare. Die Auswertung ergab, dass die Partner deutliche Schwankungen in der Beziehungszufriedenheit zeigen – mit stärkeren Schwankungen im Verlauf von mehreren Tagen als während eines einzelnen Tages. Dabei verläuft das Auf und Ab in der Zufriedenheit unter den Partnern relativ synchron.

Beidseitige Wahrnehmung der Bedürfnisse trägt zu Zufriedenheit bei

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben dann verschiedene Einflussfaktoren betrachtet, die sich auf das Ergebnis auswirken könnten, so etwa das Alter oder das Geschlecht, die Dauer der Beziehung oder der Bindungsstil. Tatsächlich erwies sich die wahrgenommene Reaktionsbereitschaft des Partners als ein wesentliches Kriterium, das den

Verlauf der Zufriedenheit beeinflusst, aber auch die emotionale Instabilität von Männern hatte einen maßgeblichen Effekt. "Eine verlässliche Wahrnehmung und Erfüllung der Bedürfnisse durch den Partner trägt ganz wesentlich zu einer stabilen Beziehungszufriedenheit im Alltag bei", fasst Louisa Scheling diesen Teil der Untersuchung zusammen. "Es ist ähnlich wie in einer Eltern-Kind-Beziehung: Wenn die Bedürfnisse beständig erfüllt werden, dann ist auch die Zufriedenheit auf einem hohen Niveau stabil."

Die festgestellten Schwankungen können auf kurze Sicht auch mit Trennungsabsichten einhergehen, tatsächlich hatten sie aber längerfristig nur einen begrenzten Einfluss auf den Verlauf der Beziehung. "Das wiederum lässt vermuten, dass Schwankungen in der Beziehungszufriedenheit eher die aktuelle Beziehungsdynamik zwischen den Partnern widerspiegeln, als dass sie künftige Entwicklungen vorhersagen", so Scheling. Insgesamt können die Ergebnisse nach ihrer Einschätzung dazu beitragen, Paare zu unterstützen und beispielsweise im Rahmen einer Therapie zu zeigen, dass eine schwankende Zufriedenheit in der Beziehung weitgehend normal ist, aber auch als Signal für Verbesserungen dienen kann. "Dazu sollten die Partner sich jeweils über ihre Bedürfnisse im Klaren sein und sie auch angemessen formulieren", erklärt die Psychologin.

Bildmaterial:

https://download.uni-mainz.de/presse/o2_psychologie_beziehungszufriedenheit_14tage_taeglich.jpg

Zwei Paare mit durchschnittlichen (oben) versus starken (unten) Schwankungen in der Beziehungszufriedenheit, gemessen einmal täglich über 14 Tage hinweg

Abb./@: Louisa Scheling

https://download.uni-mainz.de/presse/o2_psychologie_beziehungszufriedenheit_10tage_5maltaeglich.jpg

Zwei Paare mit durchschnittlichen (oben) versus starken (unten) Schwankungen in der Beziehungszufriedenheit, gemessen fünfmal täglich über zehn Tage hinweg

Abb./@: Louisa Scheling

Weiterführender Link:

• <https://www.ppd.psychologie.uni-mainz.de/> - Abteilung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der JGU

Lesen Sie mehr:

- <https://presse.uni-mainz.de/wendepunkt-in-der-paarbeziehung-markiert-den-anfang-vom-ende/> – Pressemitteilung "Wendepunkt in der Paarbeziehung markiert den Anfang vom Ende" (21.03.2025)
- <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-persoenlichkeitsveraenderungen-junger-menschen/> – Pressemitteilung "Studienergebnisse zur Untersuchung von Persönlichkeitsveränderungen junger Menschen" (20.02.2017)

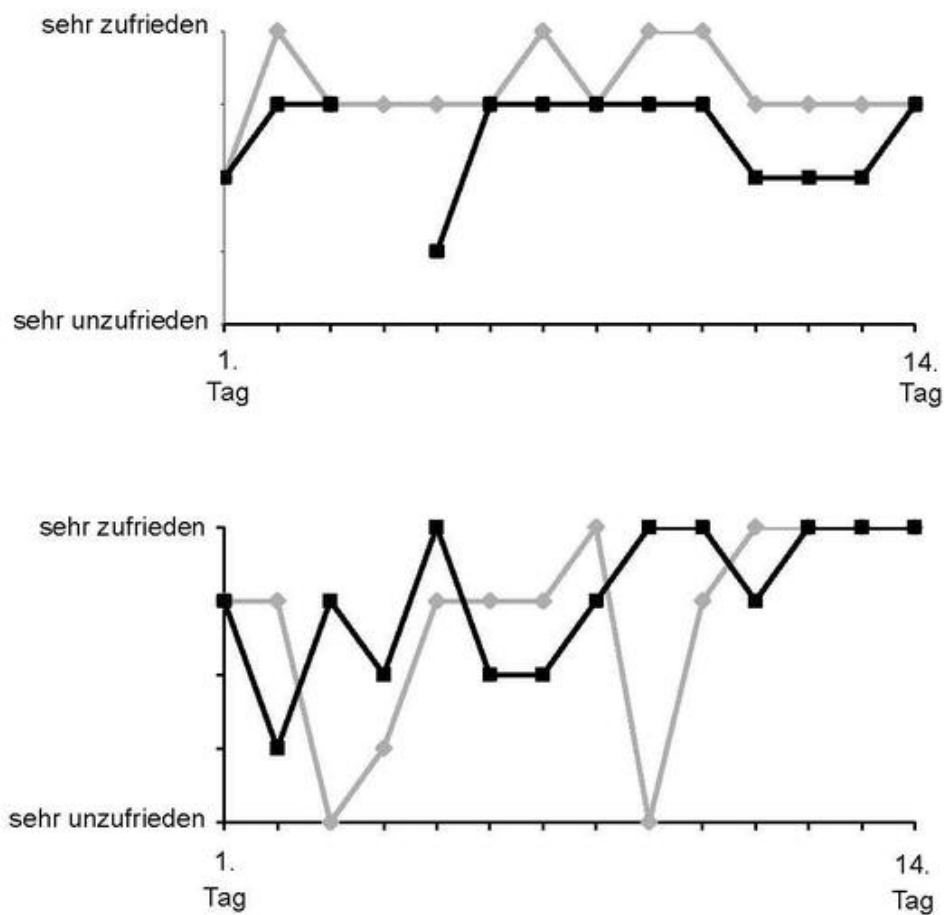
wissenschaftliche Ansprechpartner:

Louisa Scheling
Abteilung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik
Psychologisches Institut
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

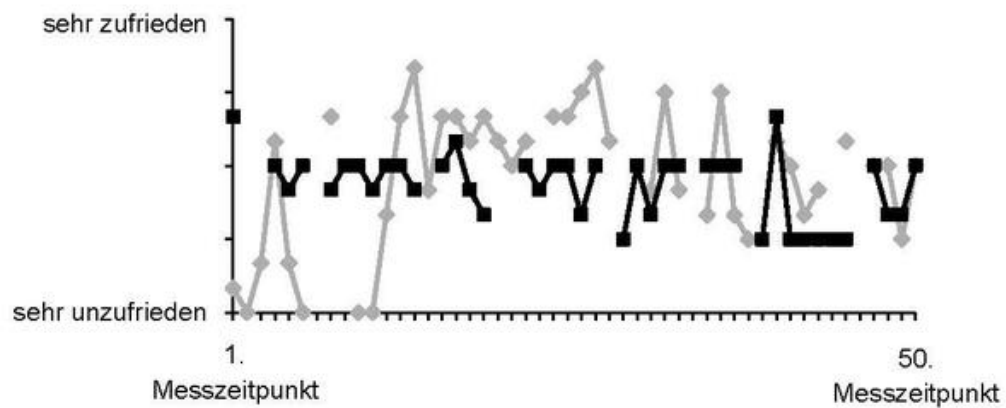
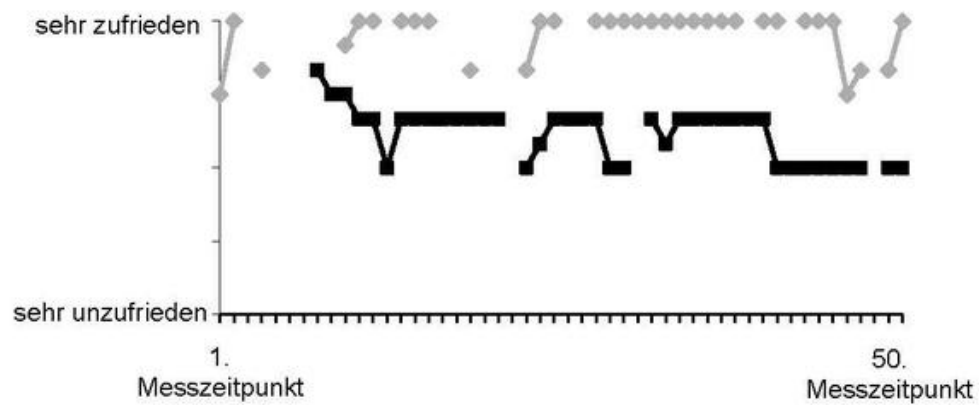
55099 Mainz
E-Mail: lschelin@uni-mainz.de
<https://www.ppd.psychologie.uni-mainz.de/m-sc-louisa-scheling/>

Originalpublikation:

L. Scheling et al., Within-person variability and couple synchrony in state relationship satisfaction: Testing predictors and implications, Journal of Personality and Social Psychology, 12. Juni 2025,
DOI: [10.1037/pspp0000559](https://doi.org/10.1037/pspp0000559)
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fpspp0000559>



Zwei Paare mit durchschnittlichen (oben) versus starken (unten) Schwankungen in der Beziehungszufriedenheit, gemessen einmal täglich über 14 Tage hinweg
Abb./©: Louisa Scheling



Zwei Paare mit durchschnittlichen (oben) versus starken (unten) Schwankungen in der Beziehungszufriedenheit, gemessen fünfmal täglich über zehn Tage hinweg
Abb./©: Louisa Scheling