



Medieninformation

Partnerschaft steigert messbar die Lebenszufriedenheit - Deutsch-britische Studie wertet Daten zu 1103 Menschen aus

Universität Greifswald, 22.09.2025

Im Übergang vom Alleinleben in eine Lebenspartnerschaft steigt die Lebenszufriedenheit deutlich an. Das belegt eine neue Studie der Universitäten Bielefeld und Greifswald sowie der britischen University of Warwick. Die Auswertung von Daten aus dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP) in Deutschland und der britischen Langzeitstudie "Understanding Society" (UKHLS) umfasst Angaben von 1103 Personen. Die Analyse zeigt: Durchschnittlich am höchsten ist die Lebenszufriedenheit im Jahr nach dem Zusammenziehen von Lebenspartner*innen. Danach bleibt sie über Jahre deutlich über dem Niveau aus der Zeit als Single.

"Der Beginn einer Partnerschaft ist der Wendepunkt für die Lebenszufriedenheit und dies zum Guten - das Zusammenziehen bringt vor allem Stabilität. Das geht deutlich aus den Daten hervor", erklärt der Erstautor der Studie, Dr. Usama EL-Awad von der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Bielefeld.

Beziehungen machen glücklich

Den größten Zugewinn an Lebenszufriedenheit erleben Menschen beim Übergang in die Partnerschaft. Beginnt die Beziehung bereits ein Jahr vor dem Zusammenzug, stabilisiert dieser nur noch das Niveau. Der positive Effekt hält mindestens zwei Jahre an.

Der Stellenwert der Heirat hingegen ist gesunken. Laut der Studie steigerte eine Heirat die Lebenszufriedenheit in den 1980er und 1990er Jahren stärker als heute. "Die Eheschließung ist heute zumindest in den ersten Jahren der Beziehung weniger wichtig als früher, was wahrscheinlich an gesellschaftlichem Wandel und wachsender Akzeptanz nichtehelicher Lebensgemeinschaften liegt", so EL-Awad.

Zusammenhang unabhängig von Alter und Geschlecht

Insgesamt zeigt die Studie einen klaren positiven Zusammenhang zwischen dem Leben in der Partnerschaft und dem Wohlbefinden. "Aufschlussreich ist, dass sich die Lebenszufriedenheit bei allen untersuchten Gruppen gleichförmig mit dem Beziehungsbeginn und Zusammenziehen verbessert", sagt die Psychologin Dr. Theresa Entringer von der Universität Greifswald und dem Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW). Sie ist Co-Autorin der Studie. "Der Anstieg ist unabhängig von Alter, Geschlecht, Einkommen oder Bildung."

Professorin Dr. Anu Realo von der University of Warwick, ebenfalls Co-Autorin, erläutert: "Der Übergang vom Singleleben in eine feste Partnerschaft führt zu einer nachhaltigen Veränderung des Wohlbefindens - zumindest in den ersten Jahren und nicht nur zu einem kurzlebigen 'Honeymoon-Effekt'. Damit widersprechen die Ergebnisse der früher verbreiteten Ansicht, dass Menschen nach positiven oder negativen Ereignissen schnell zu einem genetisch festgelegten Grundzustand des Wohlbefindens zurückkehren."

"Selbst in Zeiten von digitalen Medien bleiben Partnerschaften zentral für das Wohlbefinden", erklärt der Hauptautor der Studie, Professor Dr. Sakari Lemola von der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Bielefeld. "Das Bedürfnis nach einer festen Partnerschaft ist tief verwurzelt. Es zeigt sich kulturübergreifend und wird auch bei

monogamen Tierarten wie Schwänen, Albatrossen und Eselspinguinen beobachtet."

Die Datenbasis

Die Wissenschaftler*innen stützten sich auf Daten des deutschen Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) und der britischen Langzeitstudie "Understanding Society" (UKHLS). In beiden Studien werden mehrere tausend Personen wiederholt zu ihren Lebensbedingungen, ihrer Lebenszufriedenheit und anderen Themen befragt: im SOEP seit 1984 (jährlich ca. 20 000 Haushalte) und in der UKHLS seit 2009 (jährlich ca. 40 000 Haushalte).

In diesen beiden großen Studien konnte das deutsch-britische Forschungsteam insgesamt 1103 Personen identifizieren, die mindestens bei einem der jährlichen Interviews als Singles alleine lebten und über die anschließenden zwei Jahre eine Lebenspartnerschaft eingingen und mit ihrem Partner zusammenzogen. Sofern die Personen mit ihren Partnern zusammenblieben - was bei der Mehrzahl der Fall war -, wurde ihre Lebenszufriedenheit noch über zwei weitere Jahre betrachtet. Ein Teil der Personen heiratete auch in dieser Zeit. Über die jährlichen Befragungen ließen sich so Veränderungen in der Lebenszufriedenheit vor und nach diesen Übergängen im Partnerschaftsleben nachvollziehen.

Publiziert in Fachmagazin für Persönlichkeitspsychologie

Die Studie erschien im Journal of Personality (Impact-Faktor 2,7 laut Journal Citation Reports). Die Forschung steht in Bezug zum Fokusbereich InChangE der Universität Bielefeld, der sich mit Individualisierung in sich ändernden Umwelten befasst.

Weitere Informationen

Originalveröffentlichung: Usama EL-Awad, Robert Eves, Justin Hachenberger, Theresa M. Entringer, Robin Goodwin, Anu Realo, Sakari Lemola: Mapping Life Satisfaction Over the First Years of Cohabitation Among Former Singles Living Alone in UK and Germany. Journal of Personality, <https://doi.org/10.1111/jopy.70013>, veröffentlicht am 18. August 2025.

Kontaktadressen

Dr. Usama EL-Awad
Universität Bielefeld
Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft
Telefon +49 521 106 86560
usama.el-awad@uni-bielefeld.de

Dr. Theresa Entringer
Universität Greifswald
Institut für Psychologie
Telefon +49 3834 420 3772
theresa.entringer@uni-greifswald.de