

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 3: Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben  
schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus  
gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist  
  
**Artikel:** Beziehungen sind das Wichtigste  
**Autor:** Battaglia, Denise  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-846741>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Beziehungen sind das Wichtigste

Eine Langzeitstudie in den USA befasst sich mit der Frage, was Menschen glücklich macht und was sie gesund hält. Das Resultat überrascht: Es ist weder Geld und Ruhm noch Unabhängigkeit.

Text: Denise Battaglia



Selbstbestimmung und Beziehungen – beides gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen.

Es ist eine der am längsten andauernden Studien der Welt: Die Befragung begann 1938 während der Weltwirtschaftskrise an der Harvard-Universität in den USA – und sie läuft noch immer. Seit rund 80 Jahren werden Hunderte Männer alle paar Jahre gefragt, wie gesund sie sich fühlen, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind, und wie es ihnen im Alter geht.

In den ersten Jahrzehnten wurden 268 Studenten der (damals nur von Männern besuchten) Harvard-Universität befragt, von denen noch rund 15 Männer leben und zu denen auch der spätere US-Präsident John F. Kennedy gehörte. In den 1970er Jahren wurden Knaben und Männer aus den armen Stadtvierteln Bostons einbezogen und vor einigen Jahren die rund 2000 Nachkommen und auch Frauen.

## Wichtiger als «gute» Gene und IQ

Was für Überraschung sorgte, war das Resultat: Das, was Menschen ihr ganzes Leben lang glücklich macht, ist nicht Geld, Ruhm, beruflicher Erfolg oder Unabhängigkeit. Die Befragten bezeichneten ihr Leben dann als erfüllt, wenn sie enge Beziehungen zu Familie, Freunden, zur Gemeinschaft hatten. Beziehungen machten die Befragten nicht nur glücklich, sie haben auch einen positiven Einfluss auf deren Gesundheit, wie der Psychiater Robert Waldinger, der inzwischen vierte Direktor der Studie, erklärt (siehe Box).

Beziehungen verzögern unter anderem den geistigen und körperlichen Abbau, was wiederum bedeutet, dass man länger selbstbestimmt leben kann. Beziehungen seien für ein langes, erfülltes und gesundes Leben – zur Überraschung vieler Wissenschaftler – wichtiger als «gute» Gene und wichtiger als der Intelligenzquotient, sagt Waldinger. Einsame Menschen dagegen werden früher krank und sterben früher.

## Zufriedenheit in der Ehe hält jung

Auch die Zufriedenheit in der Ehe hat eine schützende Wirkung. Jene, die unglückliche Ehen hatten, spürten sowohl emotionale als auch körperliche Schmerzen. In einer aktuellen Studie stellten die Forscher zum Beispiel fest,



dass Frauen, die sich mit ihrem Partner verbunden fühlten und sich auf ihn verlassen konnten, auch bessere Erinnerungsfunktionen hatten als Frauen mit häufigen Ehekonflikten. «Gute Beziehungen schützen nicht nur unseren Körper, sie schützen auch unser Gehirn», meint Waldinger. Wichtig sei nicht permanente Harmonie in der Ehe, sondern dass sich die Partner aufeinander verlassen könnten, dass man weiss, dass der Partner oder die Partnerin zu einem steht, wenn es hart auf hart kommt.

### Austarieren hält die Paarbeziehung dynamisch

Selbstbestimmung und Beziehung, ist das nicht ein Widerspruch? Beides gehöre zu den Grundbedürfnissen des Menschen, sagt der Zürcher Familien- und Paarforscher Guy Bodenmann. Autonomie, also der Wunsch nach Unabhängigkeit, Freiheit und Distanz einerseits, und die Bindung, also der Wunsch nach Nähe, Geborgenheit und Intimität andererseits, stünden zwar häufig in Konflikt miteinander und die Paare oft im Spannungsfeld zwischen diesen beiden Polen. Aber insgesamt sei der Prozess des Austarierens zwischen Bindung und Autonomie für Paare wertvoll. «Es erhält die Spannung und Dynamik», so Bodenmann.

Selbstbestimmung als Selbstverwirklichung missverstanden könne aber für Partnerschaften problematisch sein, da man als Paar immer Kompromisse eingehen müsse, damit beide sich entwickeln und beide ihre Bedürfnisse befriedigen und ihre Ziele verfolgen könnten. Zu starker Egozentrismus in Beziehungen sei schwierig, «eine gesunde Selbstbestimmung dagegen ist wichtig, da man dadurch Konturen hat, klare Positionen und Meinungen vertritt und damit als vollwertiger Partner ernst genommen werden kann», sagt Guy Bodenmann. Seine Bedürfnisse zu kennen, sie angemessen ausdrücken und regulieren zu können, ermögliche ebenbürtige Partner.

### Selbstbestimmung verändert sich

Der Fokus der Selbstbestimmung verändert sich mit zunehmendem Alter. In der Phase des Erwachsenwerdens und

## Glücks-Studie und Paar-Ratgeber

Die Ergebnisse der US-«Glücks-Studie» (Harvard Study for Adult Development) hat Robert Waldinger im Jahre 2015 in einem Vortrag vorgestellt. Den Vortrag, der bisher über 20 Millionen Mal angeklickt worden ist, gibt es mit deutscher Untertitelung auf dem Internet. Stichworte Waldinger und «what makes a good life» eingeben.

Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich mit Schwerpunkt Paare und Familien. Er hat mit der Psychologin Caroline Fux im Jahre 2016 den Ratgeber «Was Paare stark macht» in der Edition Beobachter publiziert.

der Identitätsbildung ist man gemäss Bodenmann häufig stürmisch und egozentrisch, im Alter dagegen eher gesetzt und reflektiert. Versteht man im jugendlichen Alter unter Selbstbestimmung vor allem Selbstverwirklichung, heisst Selbstbestimmung im Alter oft, Gestaltungsfreiheiten bezüglich des Tagesablaufes und der Lebensführung

zu haben, sich selber anziehen und bewegen zu können.

Wird man gebrechlicher, helfen zudem gute, unterstützende Beziehungen, dass man länger zu Hause leben und seinen Tagesablauf mitbestimmen kann. Wer niemanden hat, der hat auch niemanden, der ihn privat unterstützt, wenn er Hilfe benötigt. ■

INSERAT

## Machen auch Sie mit!

Stricken  
gegen das  
Vergessen.



Informationen zur grössten Strick-Aktion der Schweiz: [MEMO-INFO.CH](http://MEMO-INFO.CH)

Eine Kampagne von **PRO SENECTUTE** GEMEINSAM STÄRKER **alzheimer** schweiz **Unterstützt von** **BECK**