

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 6

Artikel: "Paare profitieren von ihrer Unterschiedlichkeit"
Autor: Martin, Mike
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724543>

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: 17.01.2026

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

«Paare profitieren von ihrer Unterschiedlichkeit»

Was ist für eine gute Beziehung besser: gegensätzliche Persönlichkeiten oder ähnliche? Neuste Daten weisen darauf hin, dass ein ähnlich hohes Mass an Gewissenhaftigkeit oder Toleranz günstig sein sollte. Bei anderen Eigenschaften dürfen sich die Persönlichkeiten ruhig unterscheiden. Ich würde sagen, dass es am besten ist, wenn man zur richtigen Zeit anders ist – dass man sich ergänzen oder ausgleichen kann, je nachdem, welches Ereignis oder welche Aufgabe gerade anstehen.

Wie wichtig ist die Bereitschaft zur Anpassung? Studien zeigen, dass sich die Fähigkeiten von Paaren über die Jahre und Jahrzehnte angleichen. Das Beste daran ist, dass es in Richtung des Partners mit der höheren Fähigkeit geht – sei es bei Intelligenz oder emotionaler Kompetenz. Auch deshalb profitieren Paare von ihrer Unterschiedlichkeit – wenn sie konstruktiv mit der Unterschiedlichkeit umgehen.

Sind es tendenziell eher die Frauen oder die Männer, die sich anpassen? Laut der Alterspsychologin Insa Fooken sind es bei älteren Paaren eher die Frauen, die sich anpassen. Allerdings leiden sie auch mehr darunter. So ist auch erklärbar, dass bei Scheidungen nach der Silberhochzeit die Initiative meist von Frauen ausgeht.

Bei zwei Menschen, die 25 Jahre Seite an Seite verbracht haben, könnte man meinen, dass nichts sie auseinanderbringt. Trotzdem steigt die Zahl der Scheidungen nach dieser Ehe-dauer. Paarbeziehungen müssen sich immer neuen Bedingungen anpassen, ob in der Familienphase oder nach der Pensionierung. Da kann es sein, dass man trotz guter langjähriger Beziehungsqualität für eine neue Lebensphase eine Standortbestimmung vornimmt, die auch zum Ende einer Beziehung führen kann – schliesslich hat man dann statistisch weitere mindestens 30 bis 40 Lebensjahre vor sich. Trennungen waren früher nur schon aus materiellen Gründen selten, heute sind viele Personen mit guter Berufsausbildung materiell auch alleine abgesichert – und die Paarbeziehung eine Wahl, keine finanzielle Notwendigkeit.



Mike Martin ist Professor am Institut für Gerontopsychologie der Universität Zürich und Co-Leiter des Forschungsprojektes PASEZ. Dort werden Faktoren untersucht, die den Verlauf einer Partnerschaft bis ins hohe Alter beeinflussen. www.pasez.ch

Macht es für die Qualität einer Beziehung einen Unterschied, ob man 25 Jahre oder 50 Jahre zusammen ist? Dafür gibt es erstaunlicherweise keine verlässlichen Daten. Dies ist auch ein Grund, warum wir langjährige Paarbeziehungen erforschen: Bisher wurde meist erforscht, was bei jungen Paaren zur Trennung führt. Wir hingegen wollen wissen, was langjährige gute Paarbeziehungen ausmacht. Die unterschiedliche Beziehungsdauer ist aber nur schwer vergleichbar, weil länger verheiratete Paare eben ältere Paare sind, also Beziehungsdauer und Alter nicht getrennt untersucht werden können.

Macht es einen Unterschied, ob man verheiratet ist oder ohne Trauschein zusammenlebt? Für das Gefühl des Verliebtseins vermutlich nicht, für die materielle und rechtliche Situation meist schon. Ergebnisse von Untersuchungen zeigen auch, dass Ehen belastbarer sind als Paarbeziehungen, wenn es um die Pflege der Partnerin oder des Partners geht: Hier fühlen sich Verheiratete stärker verpflichtet.

So lange Tisch und Bett zu teilen und kaum Geheimnisse voreinander zu haben, müsste eigentlich der Tod jeder Liebesbeziehung sein. Trotzdem geben Eheleute mit zunehmender Ehe-dauer vermehrt «Liebe» als Motivation an, warum sie zusammen sind. Ein älteres Paar hat erstaunliche Veränderungen erbracht, man muss nur

an Kinder, Beruf, gesundheitliche Veränderungen, Unfälle oder Krisen oder Übergänge wie die Pensionierung denken. Tatsächlich sind langjährige Beziehungen zwar stabil, aber nur, weil sie sich dauernd verändern. Die Fähigkeit zur Veränderung wird hier also viel mehr geübt als bei Paaren, die nur so lange zusammenbleiben, wie der Partner zu den aktuellen Bedürfnissen passt.

Dass Kinder und Enkelkinder sehr verbindend wirken, ist klar. Wie wichtig sind gemeinsame Projekte und Interessen? Sie sind zentral. Schliesslich besteht weder das Leben von Einzelpersonen noch das von Paaren darin, auf Krisen zu warten und sie zu bewältigen. Meistens möchte man Ziele erreichen – dabei stören Probleme, deshalb möchte man sie lösen. Gemeinsame Projekte sind daher die Voraussetzung dafür, dass Krisenbewältigung nicht die Hauptsache im Leben, aber sinnvoll ist – zugunsten einer hohen Lebensqualität.

Ist die gestiegene Lebenserwartung ein Damoklesschwert für glückliche Ehen bis zum Tod? Da die Zunahme der Lebenserwartung ein neues Phänomen ist und Ehen von 70 oder mehr Jahren bisher die Ausnahme, werden wir das erst in einigen Jahrzehnten wissen. Möglicherweise ist es einerseits eine Chance für eine einzigartig tiefe Beziehung, andererseits erfordert es auch immer wieder Kommunikation und Auseinandersetzung.

Welche Faktoren sind günstig für lange Beziehungen, welche schwierig? Erforscht ist bisher vor allem, was eine Beziehung gefährdet – dazu gehört vor allem negative und verletzendende Kommunikation. Deren Auslöser sind oft Belastungen wie Arbeitsstress oder das Ende der Berufstätigkeit, wenn sie in die Paarbeziehung hineinwirken. Praktisch unbekannt ist, was langjährige Beziehungen mit stabil hoher Beziehungsqualität charakterisiert – das dürfte eine sehr grosse Anzahl der Paare betreffen, obwohl sie den gleichen Belastungen ausgesetzt sind. Dies zu erfahren, ist Ziel unseres Paarforschungsprojekts PASEZ an der Universität Zürich.