



Resilienz in der Partnerschaft



Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Zürich



Inhalt

- Soziale Beziehungen als Resilienzfaktor
- Beziehungsstatus als Resilienzfaktor
- Beziehungszufriedenheit als Resilienzfaktor
- Wie resilient verlaufen Langzeitpartnerschaften?
- Welches sind Resilienzfaktoren bei Langzeitpartnerschaften?
- Wie sieht es bei einer Scheidung aus?



Soziale Beziehungen als Resilienzfaktor



Resilienzfaktor soziale Beziehungen



(N = 308'949; k = 148 Studien)

Holt-Lunstad, Smith & Layton (2010)



Beziehungsstatus als Resilienzfaktor



Resilienz aufgrund des Beziehungsstatus:

In Partnerschaft lebende Menschen haben:

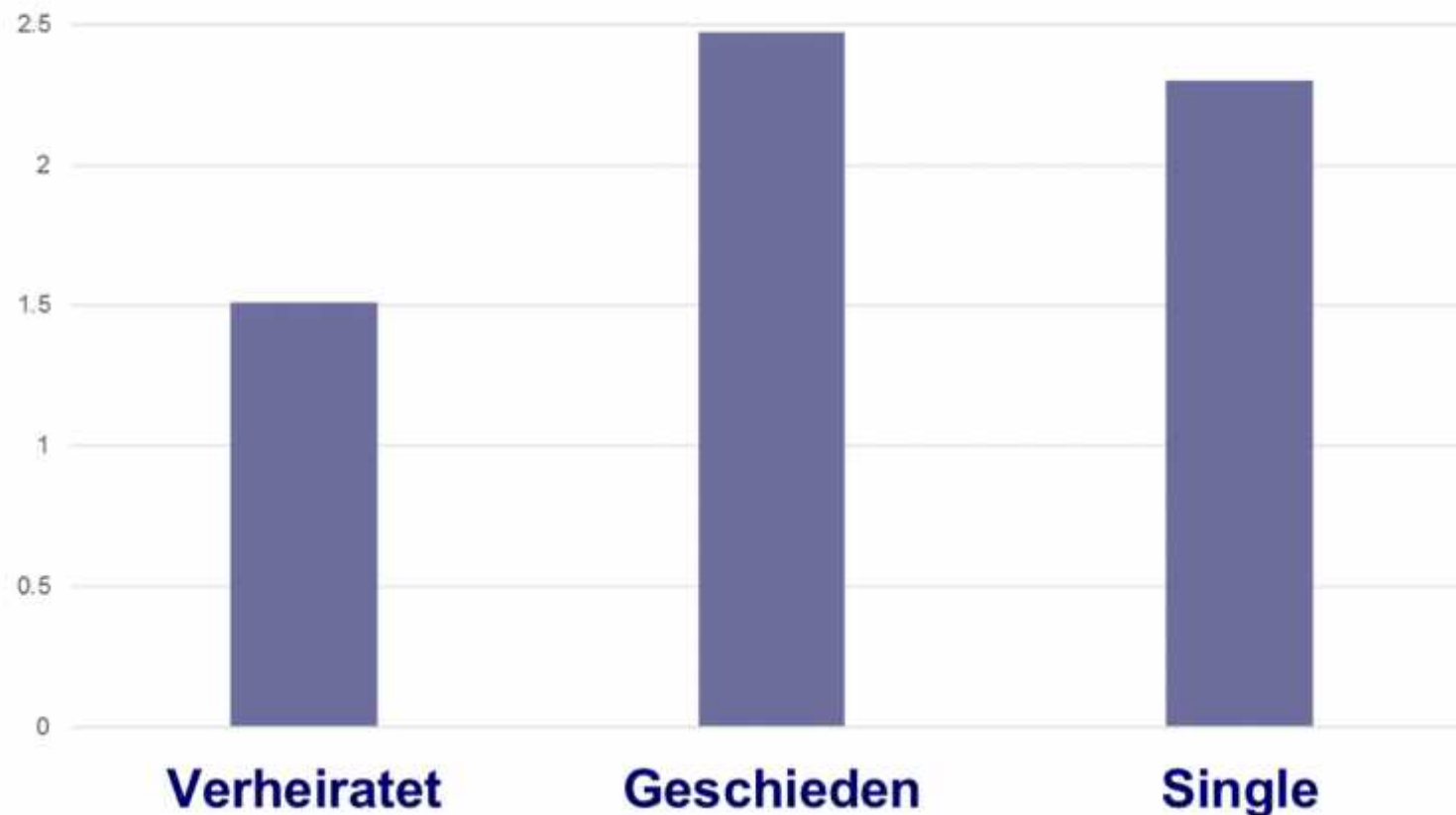
geringeren Nikotinkonsum und
gesünderen Lebensstil (Duncan, Wilkerson & England, 2006)

geringeres Risiko für **akute oder chronische
Krankheiten** (Grippe, Krebserkrankung, Herzinfarkt)
(Carr & Springer, 2010; Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000; Scott et al., 2010; Simon, 2002)

niedrigere Mortalitätsrate:
50% bei Frauen und 250% bei Männern (Hughes & Waite, 2009;
Kiecolt-Glaser & Newton, 2001).



Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen in Abhängigkeit des Beziehungsstatus



N = 413 Frauen, Partnerschaftszufriedenheit/Scheidung zu t1 und t3,
kardiovaskuläre Erkrankungen nach 11.5 Jahren

Troxel et al. (2005)



Beziehungszufriedenheit als Resilienzfaktor



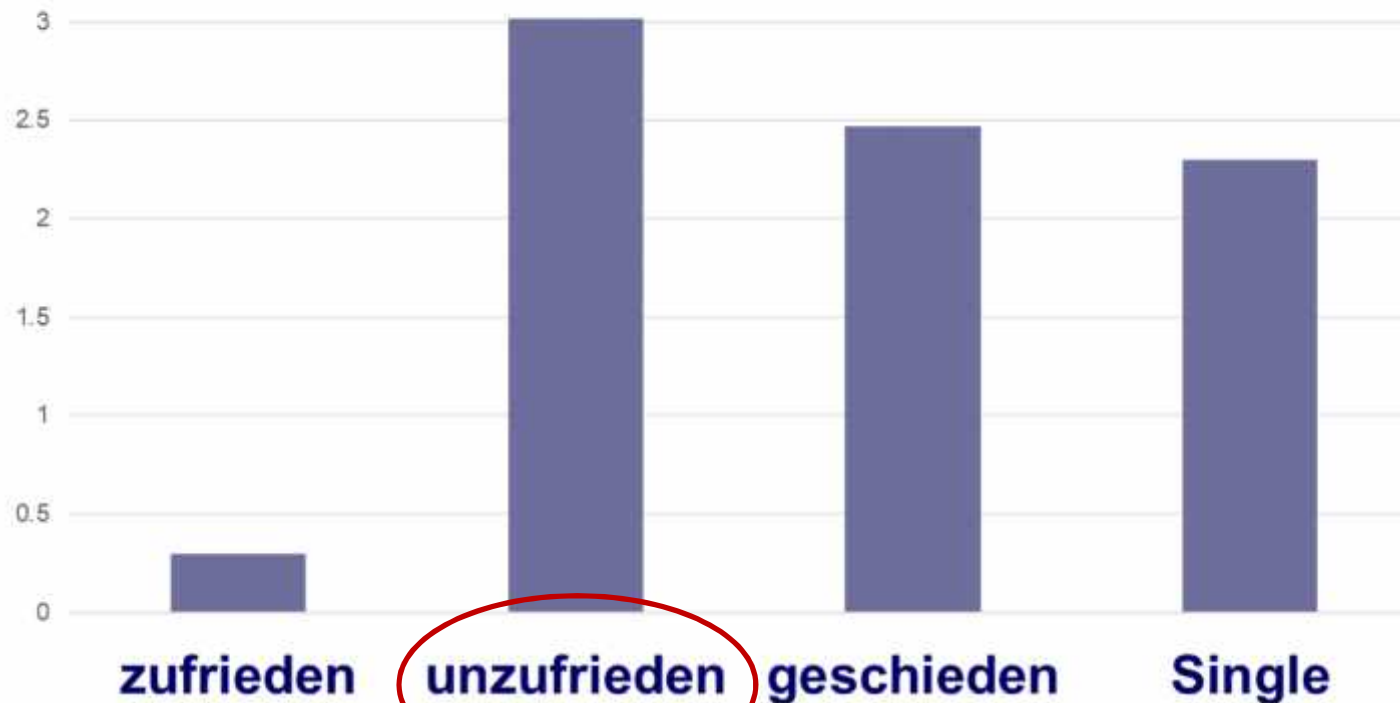
Beziehungszufriedenheit als wichtiger Resilienzfaktor:

Eine glückliche Partnerschaft korreliert mit:

- höherer Lebenszufriedenheit
- besserem psychischen Befinden
- besserer somatischen Gesundheit
- besserer Leistungsfähigkeit
- einer günstigeren Entwicklung der Kinder



Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen in Abhängigkeit des Beziehungsstatus und der Zufriedenheit

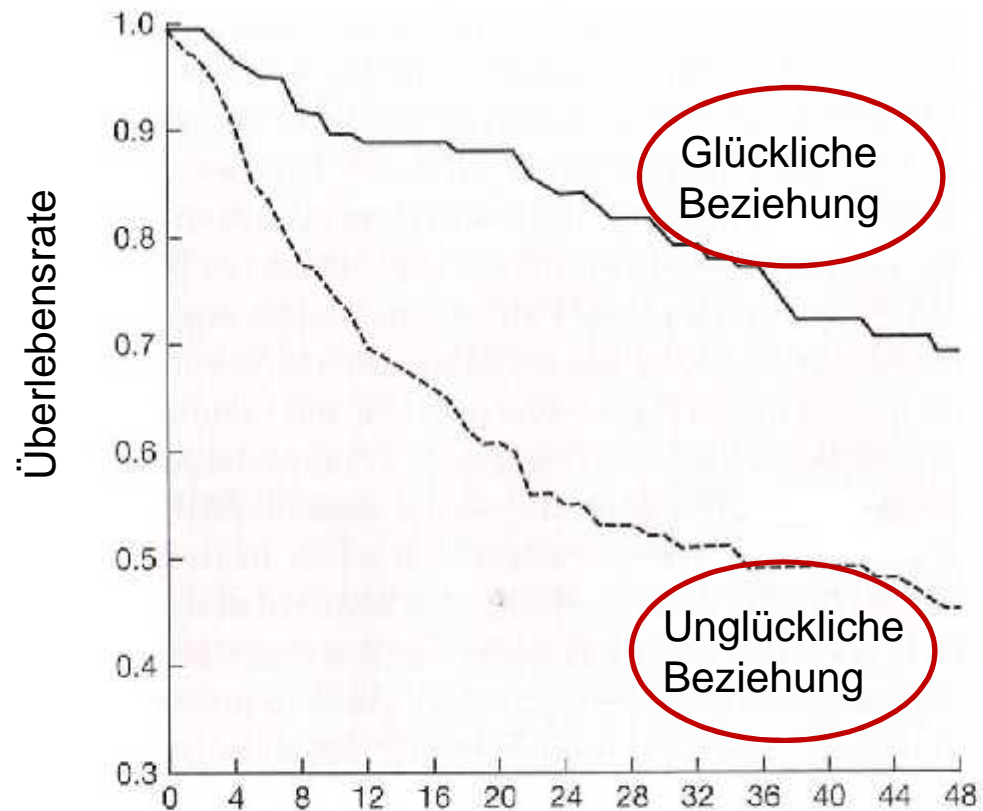


N = 413 Frauen, Erfassung von Beziehungsstatus und Beziehungszufriedenheit zu t1 und t3, kardiovaskuläre Erkrankungen nach 11.5 Jahren

(Troxel et al., 2005)



Michigan Herzinfarkt-Studie (Coyne et al., 2001)



In den 48 Monaten nach einem Herzinfarkt überlebten **42%** der Patienten in unglücklicher und **78%** der Patienten in glücklicher Beziehung.



**Sogar die Wundheilung wird von der
Partnerschaftsqualität beeinflusst ...**



Wunden heilen rascher in einer glücklichen Partnerschaft (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

Die Wundbläschen verheilten **nach einer
konflikthaften Interaktion langsamer** als nach einer
unterstützenden Interaktion.

Bei konsistent negativen Paaren war die Wundheilung
um 60% reduziert.

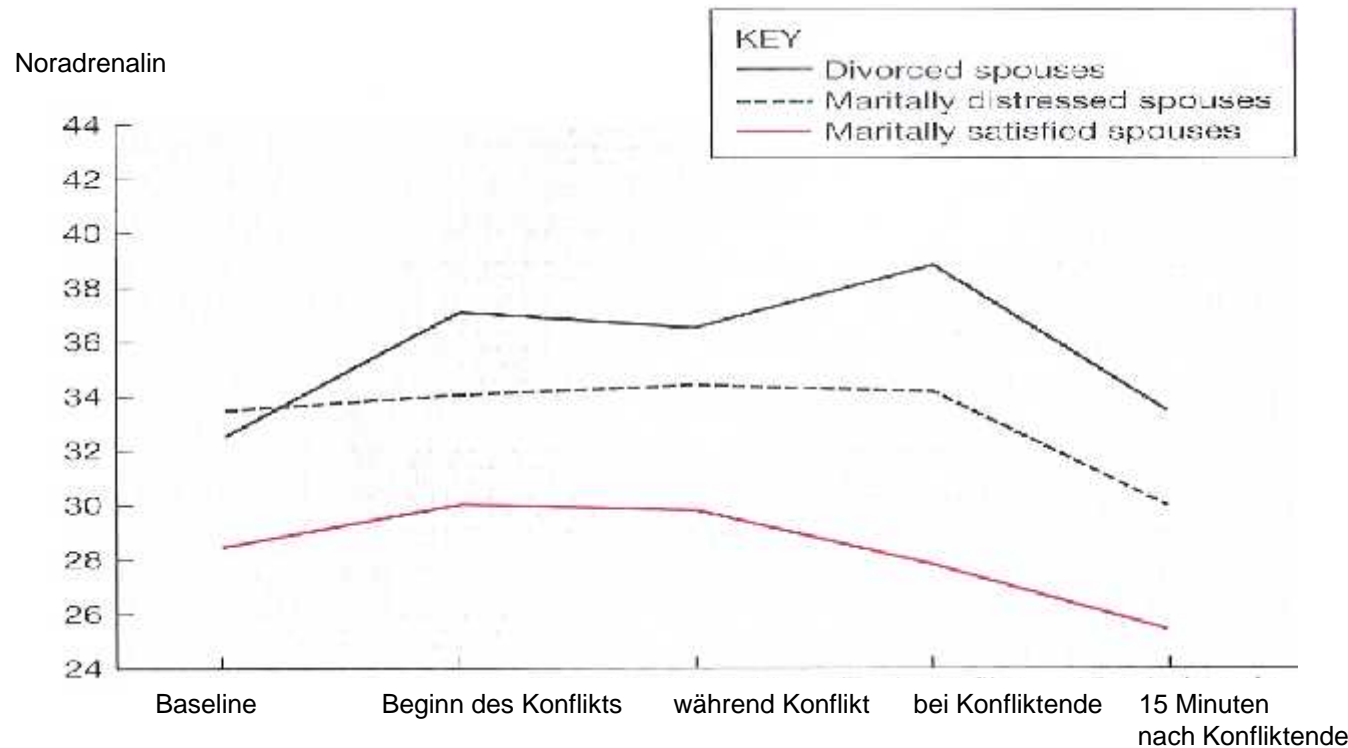


Bei häufigen destruktiven Partnerschaftskonflikten
findet man einen chronisch erhöhten Blutdruck
und erhöhte Kortisolwerte, welche in Verbindung
mit einer Schwächung des Immunsystems stehen.

(Robles et al., 2003; 2008; Schmaling & Sher, 2000)



Physiologische Erregung in Abhängigkeit der Partnerschaftsqualität



(N = 90 Paare, t1: Labor, t10: 10 Jahre später)

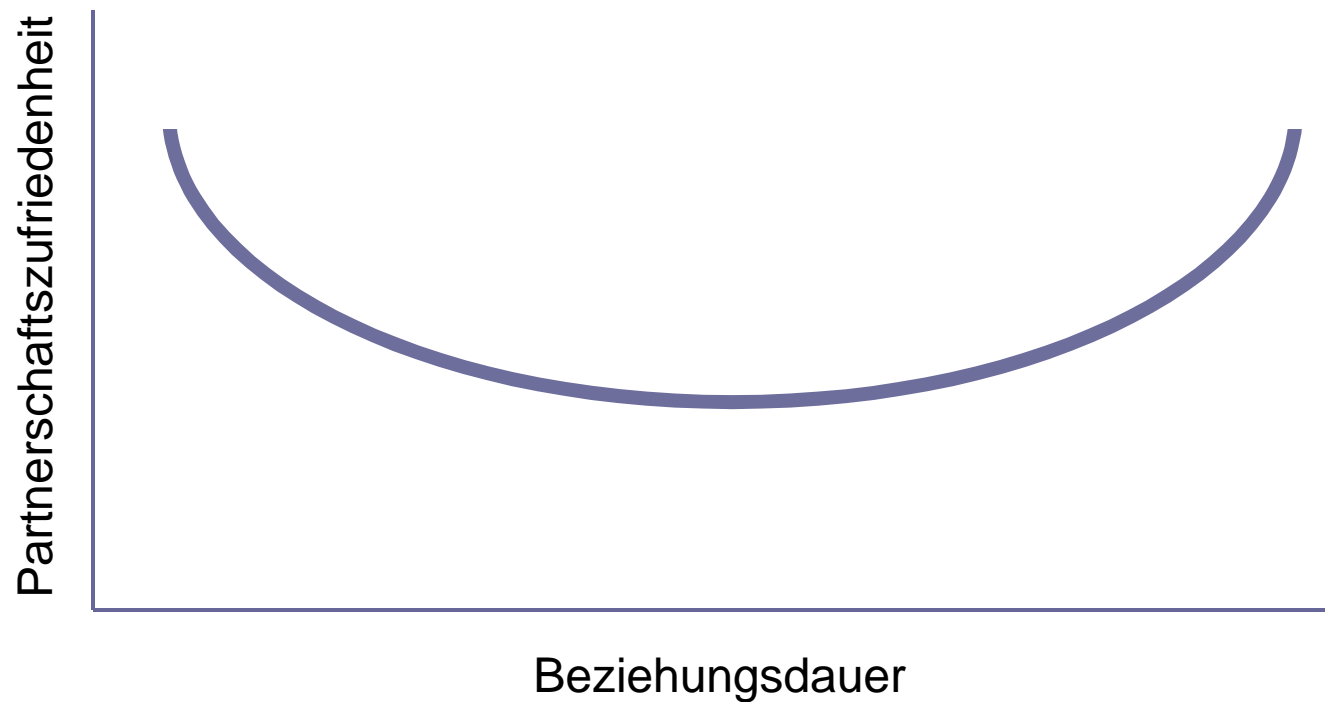
(Kiecolt-Glaser, Bane & Glaser, 2003)



Wie resilient verlaufen Langzeitpartnerschaften?



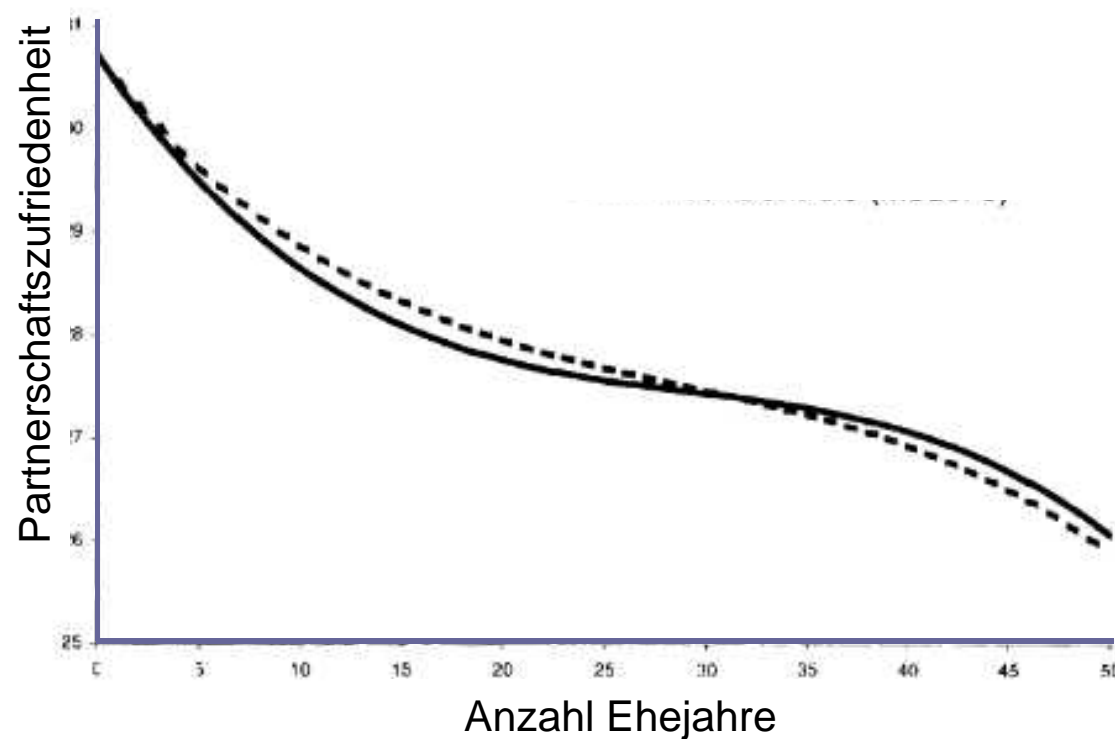
Partnerschaftsverlauf in Abhängigkeit der Beziehungsdauer bei Kohortenstudien



(Spanier & Cole, 1975)



Typischer Partnerschaftsverlauf bei prospektiven Längsschnittstudien



(N = 2'000 Personen, 17-Jahreslängsschnitt- Panel-Analyse (5 Wellen))

(VanLaningham, Johnson &
Amato, 2001)

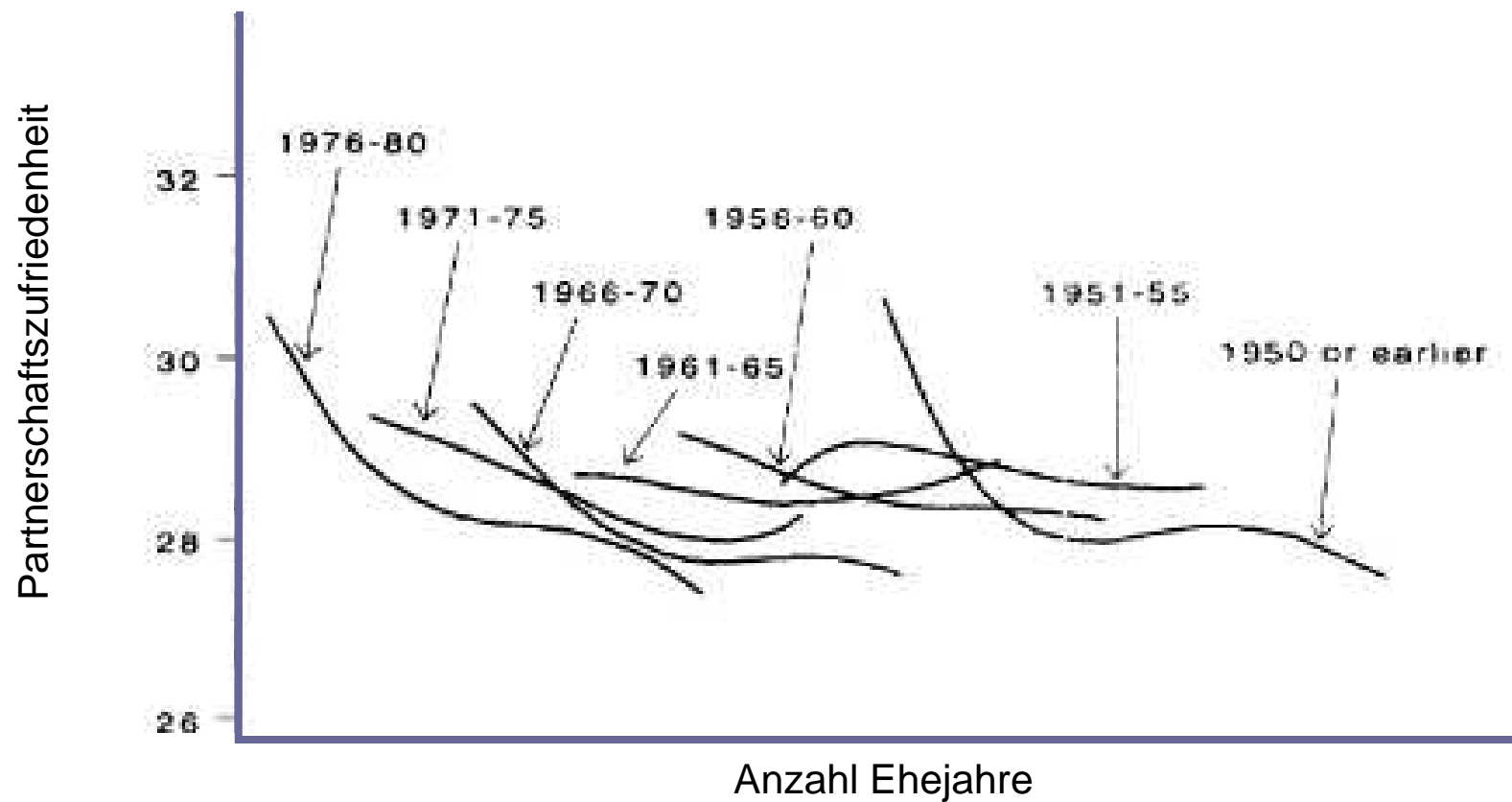


Honeymoon-Is-Over-Effekt (Kurdek, 1998)

**Typical honeymoon then years of
blandness pattern** (Aron, Norman, Aron &
Lewandoswki, 2002) (Verzückung, dann Fadheit)



Partnerschaftsverläufe bei 7 Heiratskohorten

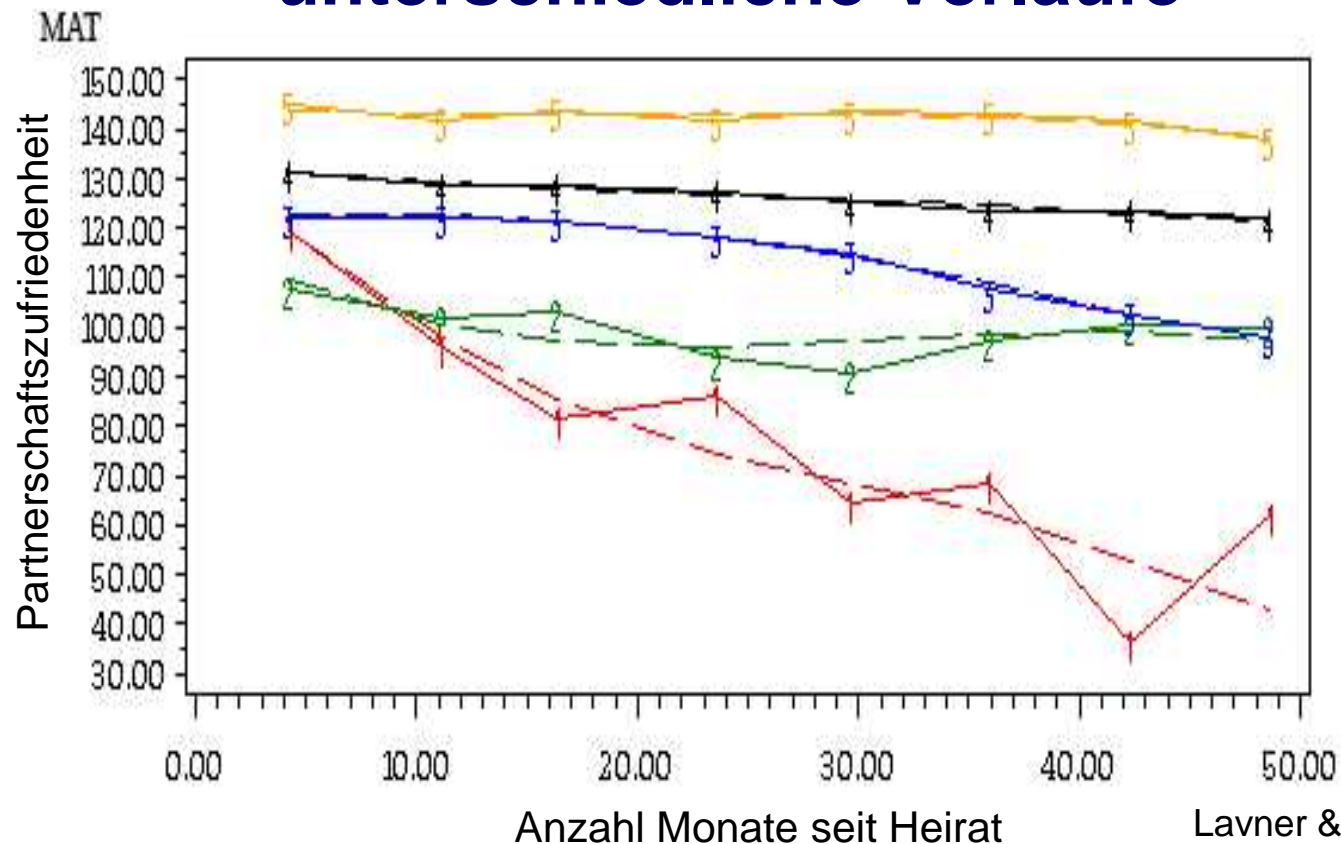


(N = 2000 Personen, 17-Jahreslängsschnitt-Panel-Analyse
(5 Wellen))

(VanLaningham, Johnson & Amato, 2001)



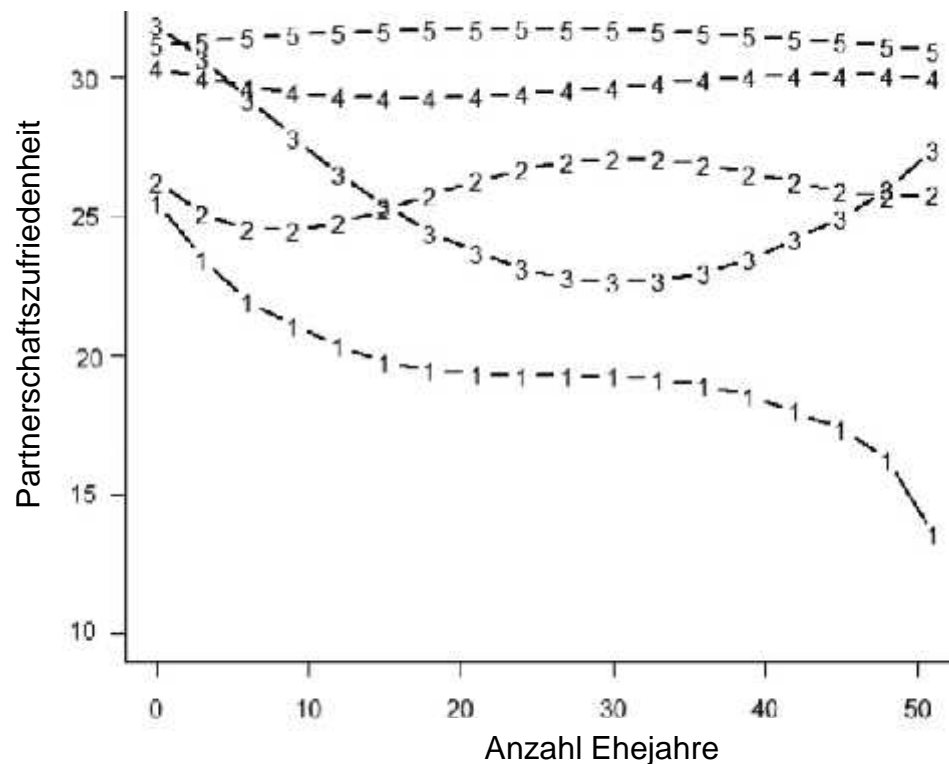
...doch hinter der linearen Abnahme der Beziehungszufriedenheit verstecken sich unterschiedliche Verläufe





Wie resilient verlaufen stabile Langzeitpartnerschaften?

Längsschnittstudie zum Verlauf der Partnerschafts- zufriedenheit bei dauerhaft verheirateten Paaren (50 Ehejahre)



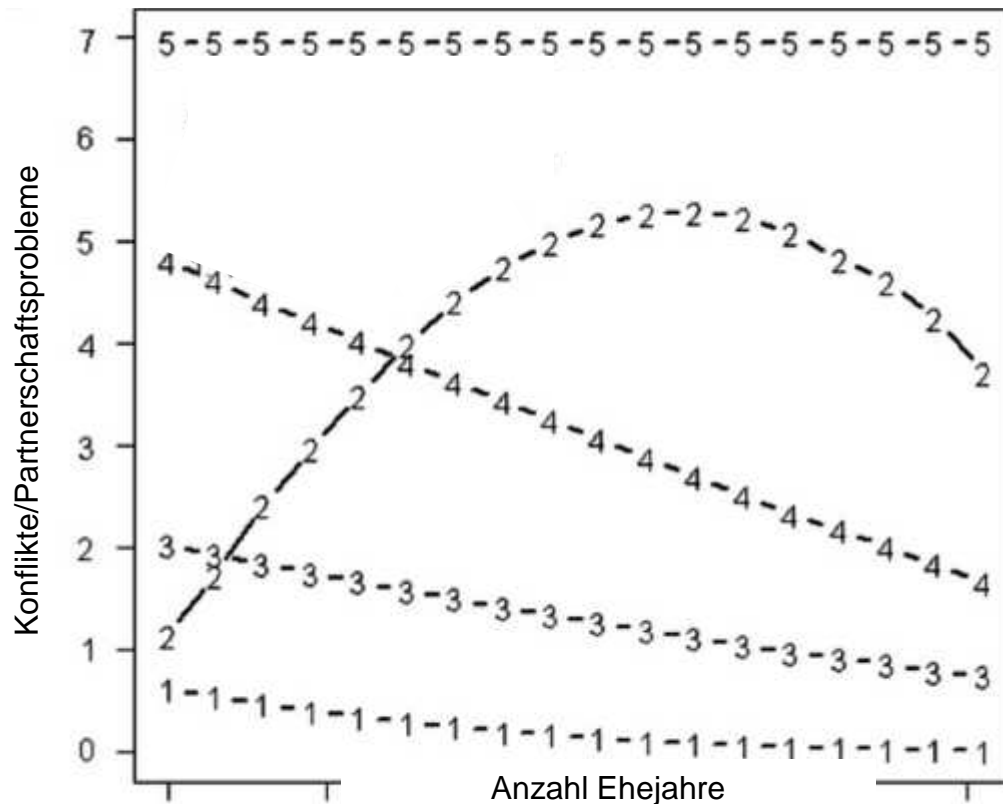
- 5: Sehr hoch stabil (21.5%)
- 4: Hoch stabil (46.1%)
- 3: Kurvilinearer Verlauf (10.6%)
- 2: Mittel, relativ stabil (18.3%)
- 1: Niedrig abnehmend (3.6%)

(N = 706 Individuen (39% Männer, 61% Frauen))

Anderson, Van Ryzin & Doherty (2010)



Längsschnittstudie zum Verlauf von Partnerschafts- problemen bei dauerhaft verheirateten Paaren (50 Ehejahre)



- 5: Probleme hoch (14.5%)
- 4: Probleme hoch, abnehmend (25.3%)
- 3: Probleme niedrig (42.4%)
- 2: Probleme niedrig, zunehmend (9.6%)
- 1: sehr niedrig (18.2%)

(N = 706 Individuen (39% Männer, 61% Frauen))

Anderson, Van Ryzin & Doherty (2010)

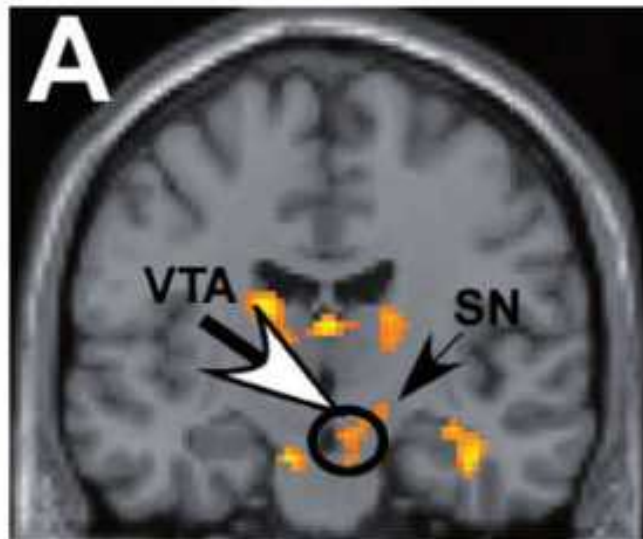


Welches sind Resilienzfaktoren bei Langzeitpartnerschaften?



Resilienzfaktor 1: Liebe

Hirnaktivierung bei Langzeitpaaren, wenn sie ein Bild des Partners sehen



Mesolimbisches System

(Area tegmentalis ventralis: VTA)

Nukleus caudatus: Vertrauensbeurteilung

Nukleus accumbens: Freude,
positive Verstärkung, Sucht

Striatum ventrale: beteiligt an motivationalen,
emotionalen und kognitiven Prozessen

Amygdala: emotionale Bewertung,
jegliche Form der Erregung
(auch lustvolle Erregung)

(N = 10 Frauen, 7 Männer, verheiratet im
Durchschnitt 22 Jahre)

(Acevedo, Aron, Fisher & Brown, 2011)



Korrelationen zwischen Liebesstil und Partnerschaftszufriedenheit

	Paare unter 10 Jahren Partnerschaftsdauer	Paare mit mehr als 10 Jahren Partnerschaftsdauer
Romantische Liebe	.55	.56
Kamerad- schaftliche Liebe	.26	.48
Leidenschaft- liche Liebe	.55	.46

(Langzeitpartnerschaften >10 Jahre Beziehungsdauer)

Acevedo & Aron (2009; S. 63)



Resilienzfaktor 2: Positivität und gemeinsame Bewältigung

(6-Jahres-Längsschnitt-Studie, Paare mit mindestens 30
Ehejahren)

- Gegenseitiger Respekt und Wertschätzung
- Das Beste im Partner fördern (Michelangelo-Phänomen)
- Vertrauen und Treue
- Dyadisches Coping (Anforderungen gemeinsam bewältigen)



Resilienzfaktor 3: Gute Basis und Adaptabilität

(Qualitative Studie bei Paaren mit mindestens 30 Ehejahren)

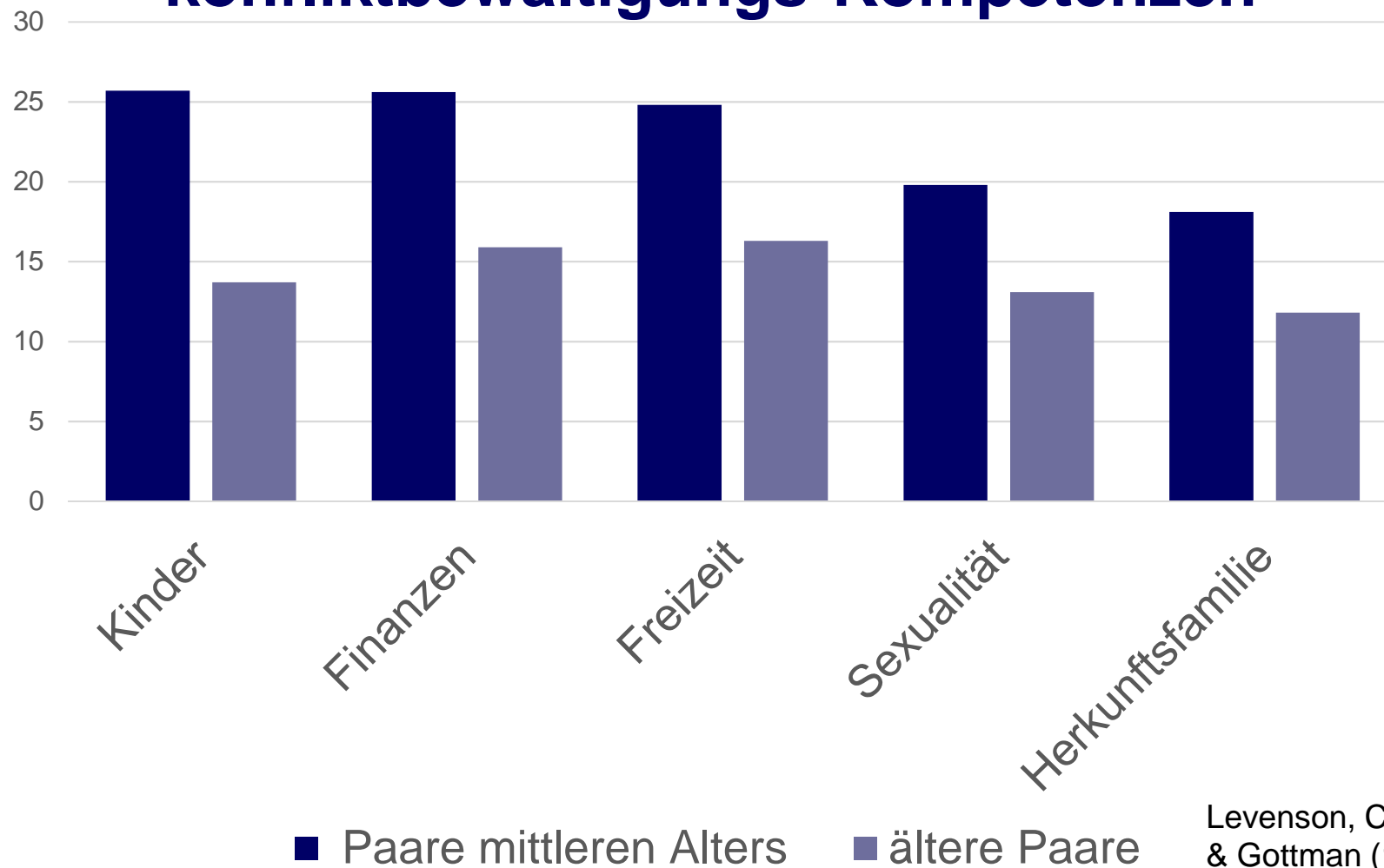
- Erfolgreiche Partnerwahl
- Starkes Fundament der Beziehung vor der Ehe
- Identifikation mit Veränderungen und Stressoren durch Kinder
- Abschirmung der Partnerschaft gegen aussen
- Dyadisches Coping (gemeinsame Bewältigung)
- Neudefinition der Partnerschaft nach Empty Nest

(N = 10 glücklich verheiratete Paare, in erster Ehe mit mindestens 30 Jahre Dauer)

Grundland (2016)



Resilienzfaktor 4: Kommunikations- und konfliktbewältigungs-Kompetenzen





Resilienzfaktor 5: Commitment und Ähnlichkeit

(Fragebogenstudie mit Paaren, mittlere Ehedauer 54 Jahre)

Männer	Frauen
Partner engste Bezugsperson	Commitment
Zuneigung/Liebe	Zuneigung/Liebe
Commitment	Partner als engste Bezugsperson
Ehe als Institution	Gemeinsamer Humor
Ähnliche Ziele und Einstellungen	Ähnliche Ziele und Einstellungen

(N = 100 Paare, mittlere Partnerschaftsdauer: 54 Jahre)

Lauer, Lauer & Kerr (1990)



Resilienzfaktor 5: Commitment und Ähnlichkeit

(Qualitative Studie mit 15 Paaren, mittlere Ehedauer mindestens 30 Jahre)

Prädiktoren für langfristig glückliche Paare (häufigste Nennungen):

- Freundschaft/Verbundenheit
- Liebe
- Commitment
- Ähnliche Interessen



Prädiktoren für die Überwindung einer Krise bei Langzeitpartnerschaften

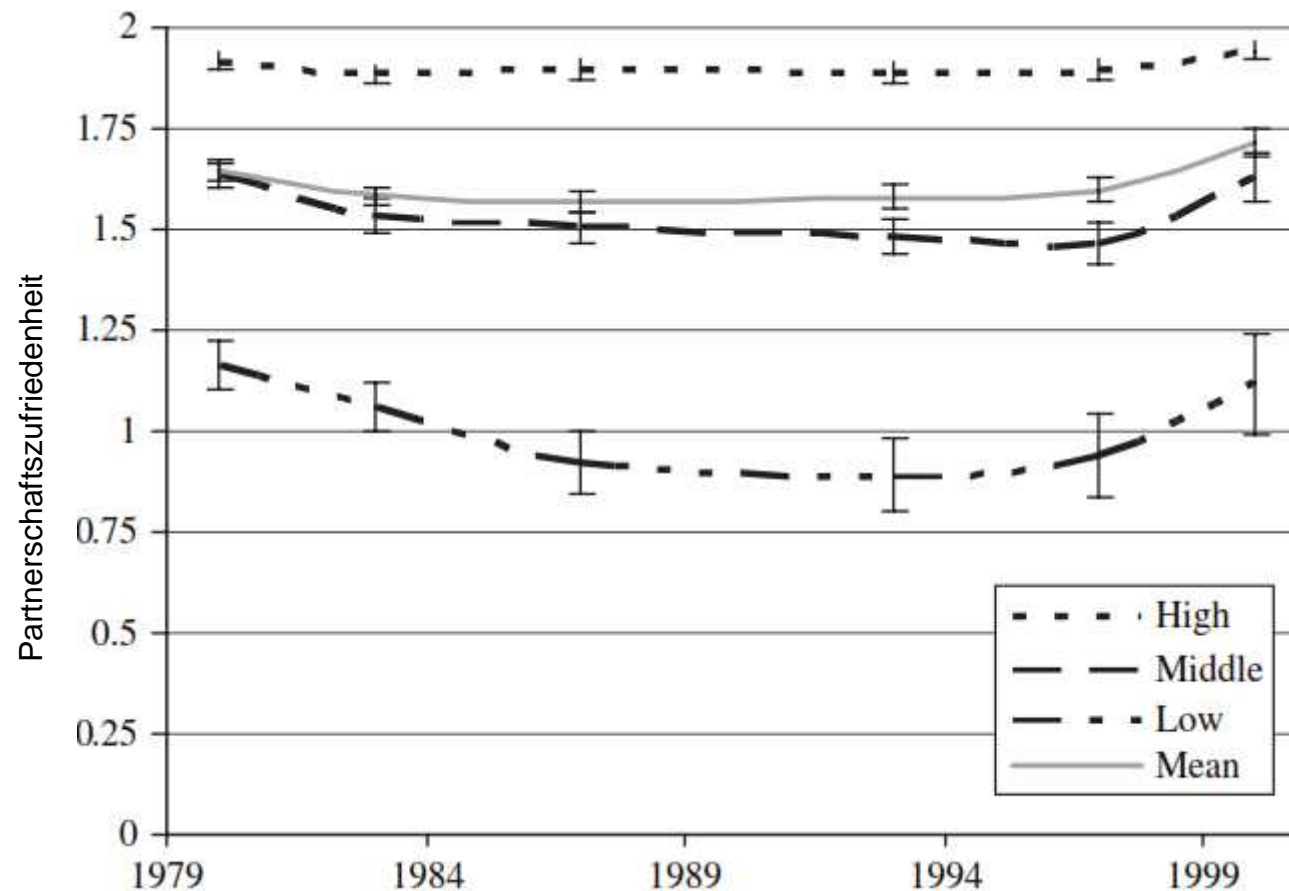
(Qualitative Studie mit 25 Paaren mit mindestens 40
Ehejahren)

- Zuneigung
- Fürsorge
- Respekt
- Kameradschaft
- emotionale Unterstützung
- Commitment (Engagement, Verpflichtung)
- Gegenseitiges Verständnis
- Akzeptanz, Toleranz, Geduld
- Spiritualität

Andrade Silva & Scorsolini-
Comin & Antonio dos Santos
(2017)



20-Jahre-Längsschnittstudie: Partnerschaftsverläufe und deren Prädiktion



Hoch: 38%

Mittel: 41%

Niedrig: 21%



Resilienzfaktor 6: Egalität und Einstellungen der Partner (20-Jahres-Längsschnittstudie)

Prädiktoren bei den Paaren mit hoher Qualität im Verlauf:

	OR
Egalitäre Rollenverteilung	2.11
Egalitäre Entscheidungsprozesse	1.25
Religiosität	1.10
Traditionelle Einstellung zur Ehe	1.74

(N = 1'998 Probanden, t1: durchschnittlich 12 Jahre
verheiratet, t20: durchschnittlich 32 Jahre verheiratet)

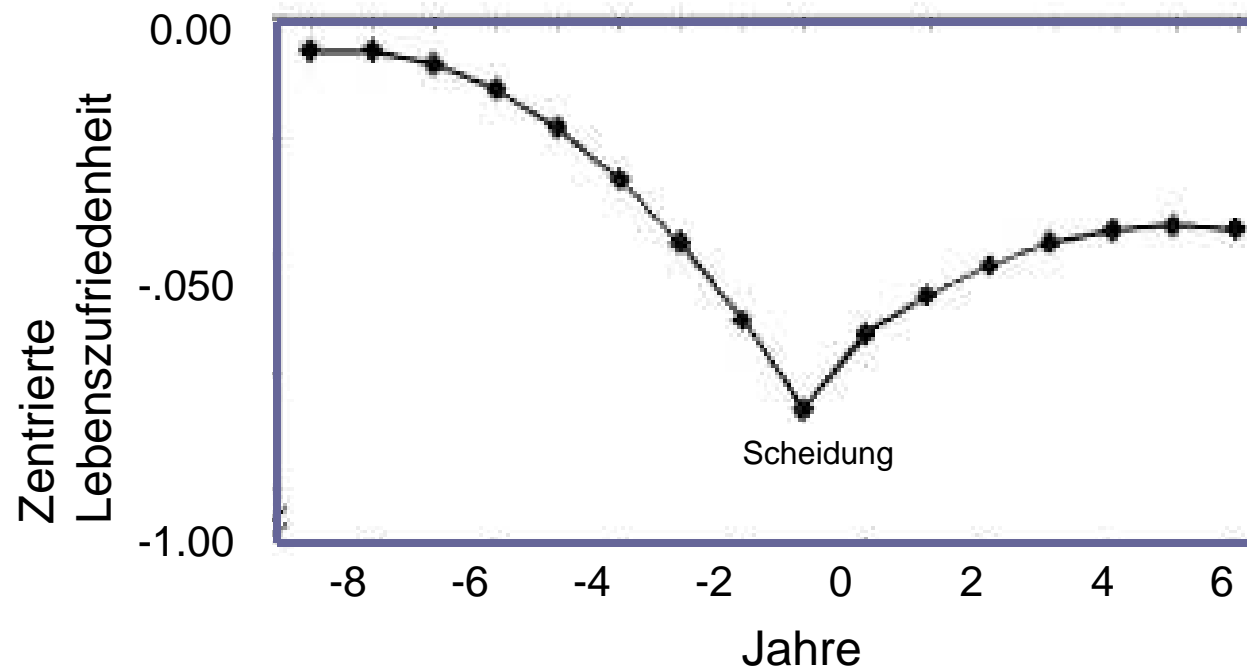
Kamp, Dush, Talyor & Kroeger (2008)



Und wie steht es mit Resilienz im Falle einer Scheidung?



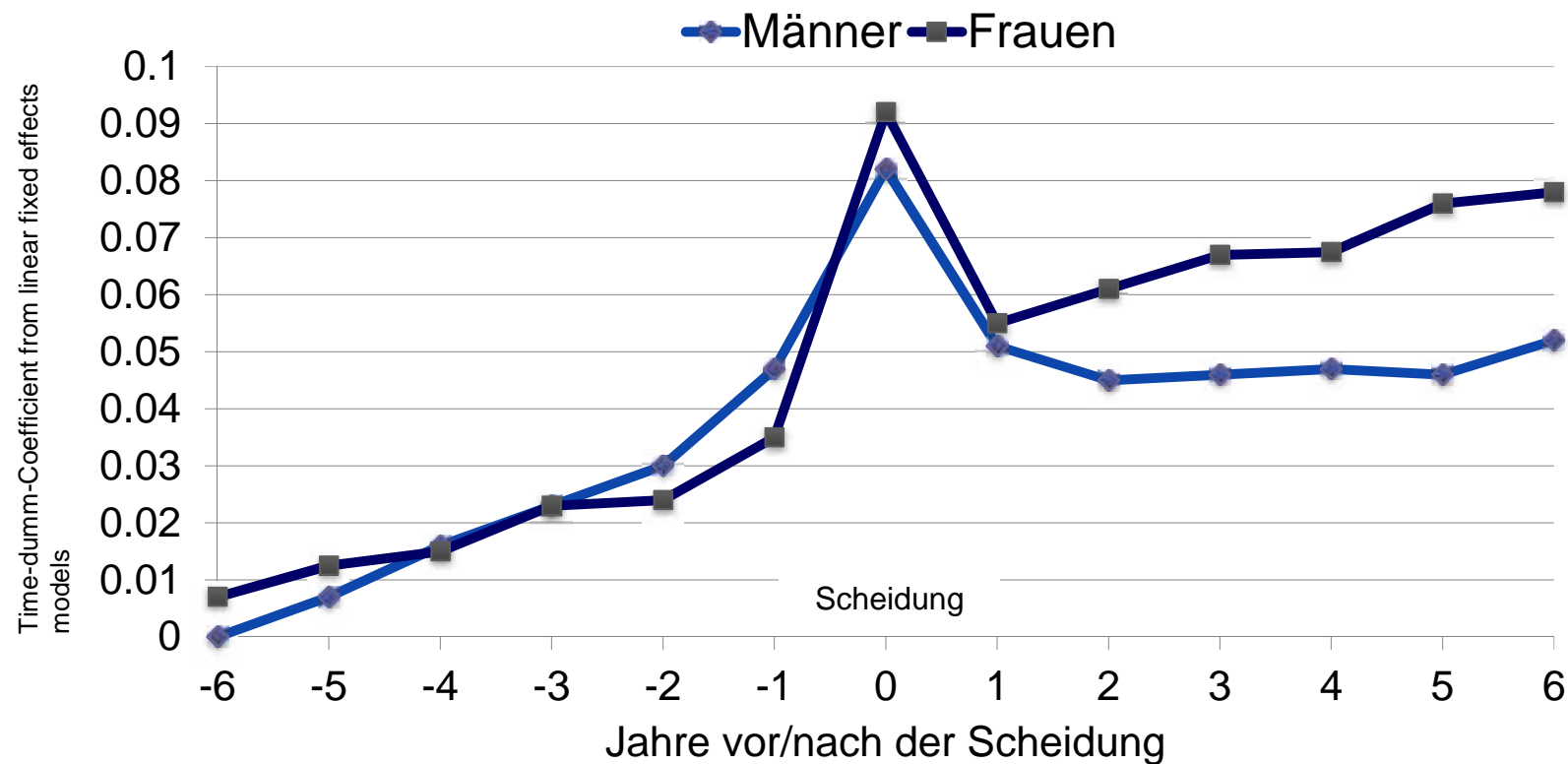
Verlauf der Lebenszufriedenheit vor und nach der Scheidung



N = 30'000 Personen; 18-Jahre-Längsschnitt-Panelanalyse (2005)
Deutsche Stichprobe, 1'845 Geschiedene

Lucas (2005)

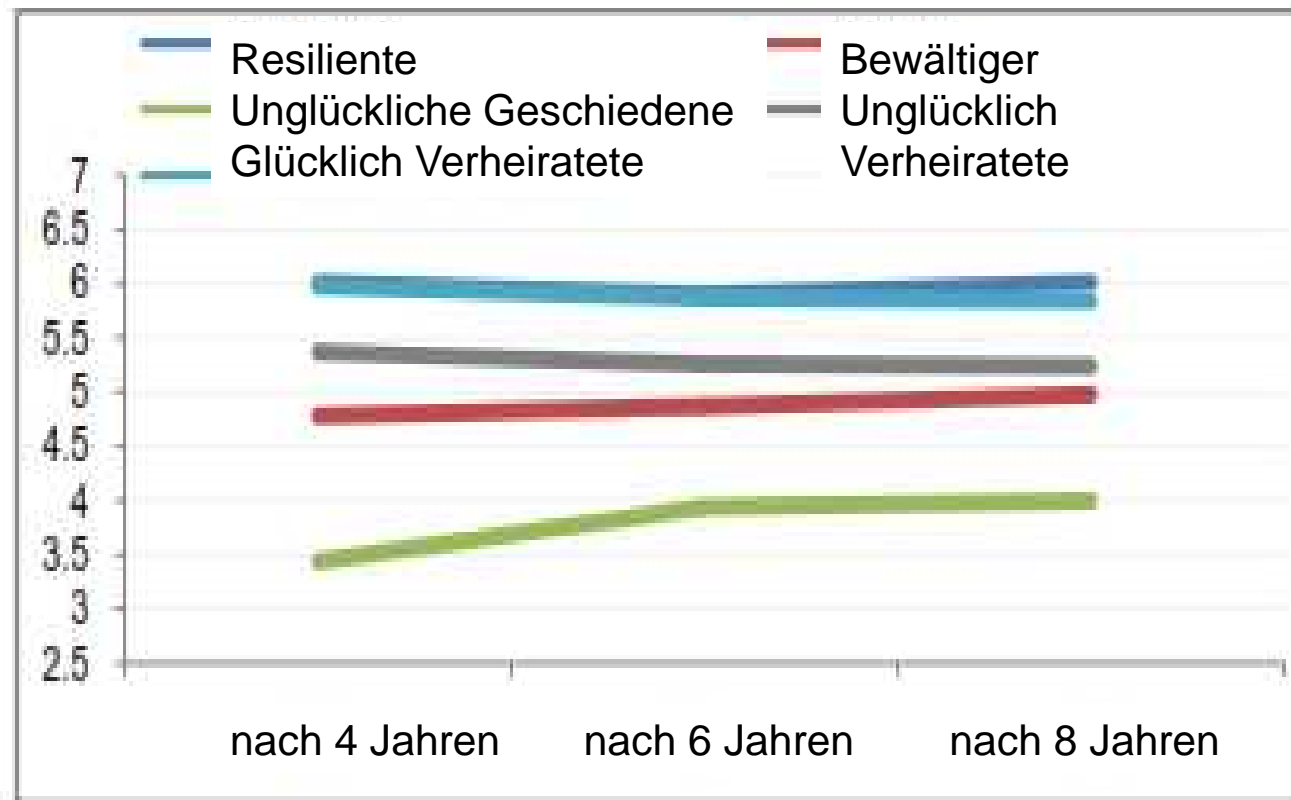
Abwesenheitsrate wegen Krankheit vor und nach der Scheidung im Vergleich mit kontinuierlich verheirateten Paaren



(16-Jahreslängsschnittstudie, 1.6 Mio. Probanden, Arztberichte betreffs > 3 Tage Absenz (Dahl et al., 2015))



Lebenszufriedenheit im Zeitverlauf



Geschiedene:

30% Resiliente
40% Bewältiger
(adaptieren sich
im Verlauf)
30% unglücklich
Geschiedene

(N = 1'000 Verheiratete und 1'000 Geschiedene, drei Wellen, 4,
6, 8 Jahre)

Perrig-Chiello (2017, S. 165)



Take Home Message

- Soziale Beziehungen gehören zu den wichtigsten Resilienzfaktoren
- Nur schon in einer Partnerschaft zu sein erweist sich als Resilienzfaktor
- Der Effekt ist noch stärker, wenn die Partnerschaft glücklich ist
- Je länger Beziehungen dauern, desto stärker erodieren sie (Abnahme der Beziehungszufriedenheit)
- Es zeigen sich jedoch sehr unterschiedliche Verläufe



Take Home Message

- Während es einigen Paaren gelingt, ihre Beziehungszufriedenheit hoch zu halten, zeigen andere kurvilineare oder absteigende Tendenzen
- Als wichtigste Resilienzfaktoren für eine längerfristig glückliche Beziehung erweisen sich:

Liebe, Positivität und gemeinsame Bewältigung (dyadisches Coping), Kommunikations- und Konfliktbewältigungskompetenzen, Commitment, gute Basis und Adaptabilität sowie Egalität und günstige Einstellungen.

- Eine Scheidung geht mit hohen Anpassungsanforderungen einher. 30% zeigen eine resiliente Anpassung.