

Glück im Alter: Das Zusammenleben zählt mehr als der Trauschein

Wenn ältere Paare zusammenziehen, gibt es ein deutliches Plus beim Wohlbefinden - eine Heirat hingegen fällt nicht ins Gewicht

Wer sagt, dass die großen Schmetterlinge im Bauch nur der Jugend vorbehalten sind? Eine neue Studie der Psychologin Iris Währling von der Universität Wien und ihrem internationalen Team zeigt: Wenn Menschen über 50 eine neue Partnerschaft eingehen und diesen Weg durch das Zusammenziehen besiegeln, steigt ihre Lebenszufriedenheit deutlich an. Die Studie rückt zudem eine gängige Annahme gerade: Bei Paaren, die bereits zusammenleben, ist eine spätere Hochzeit im Durchschnitt nicht mit einem weiteren Anstieg des Wohlbefindens verbunden. Die Ergebnisse wurden vor Kurzem im International Journal of Behavioral Development veröffentlicht.

Wie wirken sich Beziehungsereignisse im Alter aus?

Bisher konzentrierte sich die Forschung zum Altern meist auf Verlustereignisse: Wie gehen Menschen mit dem Tod eines Partners bzw. einer Partnerin oder einer schmerzhaften Trennung um? Iris Währling von der Universität Wien, und ihr Forschungsteam von der Humboldt-Universität zu Berlin, der University of British Columbia und der Stanford University untersuchten nun gezielt „Gewinnereignisse“ - also jene Momente, in denen im Alter noch einmal eine neue Liebe Einzug hält.

Dafür wertete das Team Langzeitdaten von 2.840 Teilnehmenden der US-amerikanischen „Health and Retirement Study“ im Alter zwischen 50 und 95 Jahren aus. Die Forschenden verglichen, wie sich depressive Symptome und die Lebenszufriedenheit verändern, wenn Menschen mit einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin zusammenziehen oder heiraten.

Das gemeinsame Leben als entscheidender Wendepunkt

Die zentralen Ergebnisse zeigen, dass das Zusammenziehen entscheidender ist als der rechtliche Status. „Der Übergang in einen gemeinsamen Haushalt mit einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner ging mit einem deutlichen Anstieg der Lebenszufriedenheit einher“, erklärt Währling. Dieser positive Zusammenhang zeigte sich unabhängig davon, ob das Paar gleichzeitig heiratete oder nicht.

Die Überraschung: Paare, die bereits zusammenwohnten und sich erst später für die Ehe entschieden, erlebten durch das Ja-Wort keinen weiteren Schub für ihr Wohlbefinden. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass der Bonus für das Wohlbefinden bereits durch die geteilte Lebenswelt in der Partnerschaft erreicht wird“, so die Wissenschaftlerin. „Die Ehe an sich bietet für Paare, die ohnehin schon Tisch und Bett teilen, keinen messbaren Zusatzgewinn an Lebensglück.“

Resilienz bei Trennungen

Auch bei Trennungen zeigte sich ein unerwartetes Bild: Entgegen der gängigen Erwartung führten Beziehungsbrüche in dieser Altersgruppe nicht zu einem messbaren Absinken des Wohlbefindens. „Das deutet darauf hin, dass ältere Erwachsene über eine bemerkenswerte emotionale Widerstandsfähigkeit verfügen oder andere soziale Ressourcen nutzen, um solche Übergänge

abzufedern“, so Wahrung.

Keine Geschlechterunterschiede beim späten Glück

Ein weiteres wichtiges Ergebnis betrifft die Rolle des Geschlechts: Entgegen der Annahme der Forscher*innen, dass Männer stärker von einer festen Partner*innenschaft profitieren als Frauen, zeigten sich in der Studie keine Unterschiede. Männer berichteten zwar über weniger emotionale Unterstützung aus ihrem Umfeld (Freund*innen und Familie), doch der positive Effekt eines neuen Zusammenlebens war bei beiden Geschlechtern sowie über alle untersuchten Altersgruppen hinweg sehr ähnlich.

Wichtig bei der Interpretation der Ergebnisse: „Es handelt sich hierbei um statistische Durchschnittswerte“, betont Wahrung. „Während die Gruppe der Zusammenziehenden insgesamt profitiert, kann die individuelle Erfahrung im Einzelfall natürlich variieren – jede Beziehung und jeder Lebensweg bleiben einzigartig.“

Kultureller Kontext spielt eine Rolle

Außerdem hängen Beziehungsereignisse auch stark vom gesellschaftlichen Kontext ab: Unsere Ergebnisse bilden die Situation in Nordamerika ab, da sich die Beziehungsnormen in den USA und Österreich ähnlich entwickelt haben, sind die Ergebnisse gut übertragbar. Historisch gab es in Europa und Nordamerika einen deutlichen ‚Ehe-Bonus‘, der sich in aktuellen Studien wie der vorliegenden jedoch nicht mehr zeigt. Grund dafür könnte die schwindende Stigmatisierung unverheirateter Paare sein. In Ländern mit stärkeren Vorurteilen gegenüber Unverheirateten könnte ein signifikanter Ehe-Bonus hingegen auch heute noch bestehen, fasst Wahrung zusammen.

Zusammenfassung:

- Die Studie untersuchte die Auswirkungen von Beziehungsereignissen (Trennung, Zusammenziehen, Heirat) auf das Wohlbefinden von Menschen zwischen 50 und 95 Jahren.
- Die Ergebnisse zeigen, das Zusammenziehen mit einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin geht mit einem deutlichen Anstieg der Lebenszufriedenheit einher.
- Wer bereits zusammenwohnt, profitiert von einer späteren Hochzeit nicht zusätzlich in puncto Wohlbefinden.
- Trennungen führen im Alter nicht zwangsläufig zu einem Einbruch des Wohlbefindens, was auf eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit hindeutet.
- Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung sozialer Bindungen im Alter und zeigen, dass neue Partner*innenschaften sich bis ins hohe Alter positiv auswirken.

Über die Universität Wien:

Die Universität Wien setzt seit über 650 Jahren Maßstäbe in Bildung, Forschung und Innovation. Heute ist sie unter den Top 100 und damit den Top 4 Prozent aller Universitäten weltweit gerankt sowie in aller Welt vernetzt. Mit über 180 Studien und mehr als 10.000 Mitarbeitenden ist sie einer der größten Wissenschaftsstandorte Europas. Hier treffen Menschen aus unterschiedlichsten Disziplinen zusammen, um Spitzenforschung zu betreiben und Lösungen für aktuelle und künftige Herausforderungen zu finden. Ihre Studierenden und Absolvent*innen gehen mit Innovationsgeist und Neugierde komplexe Herausforderungen mit reflektierten und nachhaltigen Lösungen an.

Originalpublikation:

Wahrung, I., Ghose, U., Gerstorf, D., Hoppmann, C., & Ram, N. (2024). Relationship transitions and

well-being in middle-aged and older adults: The role of gender and emotional support. In
International Journal of Behavioral Development.
DOI: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/01650254261419712>

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)