

Was Paare wirklich glücklich macht

- **Verheiratete Paare sind mit ihrem Beziehungsleben messbar zufriedener als unverheiratete – und deutlich glücklicher als Singles.**
- **Eine glückliche Kindheit und ein sicherer Bindungsstil gehen mit bis zu 2,8 Punkten mehr Beziehungszufriedenheit einher.**
- **Einigkeit bei Lebenszielen und Wertvorstellungen steigert das Beziehungsglück um mehr als drei Punkte.**

München, 11. Februar 2026. Der Valentinstag naht und Beziehungsglück steht in dieser Woche besonders im Fokus. Eine groß angelegte Erhebung im Rahmen des **SKL Glücksatlas** hat die **wichtigsten Faktoren für eine glückliche Beziehung** identifiziert. Für die Studie befragte das Umfrageinstitut Ipsos im Juni 2025 online **5.148 Menschen im Alter von 18 bis 70 Jahren**. Die Datenanalyse erfolgte durch **Prof. Dr. Bernd Raffelhüschen und sein Team** anhand etablierter sozial- und verhaltenswissenschaftlicher Methoden.

Verbindlichkeit zahlt sich aus. Verheiratete bewerten ihre Beziehung mit durchschnittlich **8,51 Punkten** (auf einer Skala von 0 bis 10 Punkten – höchster Wert). Unverheiratete Paare liegen mit **7,69 Punkten** rund **0,8 Punkte** darunter, Singles beurteilen ihr Beziehungsleben nochmals um etwa **0,5 Punkte schlechter**. Ein zusätzlicher Stabilitätsfaktor ist gemeinsames Wohneigentum, das die Zufriedenheit um weitere 0,05 Punkte erhöht.

Glückliche Kindheitserfahrungen wirken langfristig. Menschen, die ihre Kindheit als glücklich einschätzen (8–10 Punkte), bewerten ihr aktuelles Beziehungsleben mit durchschnittlich **8,16 Punkten**. Wer eine unglückliche Kindheit angibt (0–4 Punkte), erreicht lediglich **6,50 Punkte** – ein Unterschied von **1,66 Punkten**. Besonders stark fällt der Einfluss des Bindungstyps aus: Sicher gebundene Personen erreichen mit **9,14 Punkten** die höchste Beziehungszufriedenheit. Deutlich schlechter schneiden ängstlich-ambivalente (**8,09 Punkte**) und ängstlich-vermeidende Typen (**8,18 Punkte**) ab. Am unglücklichsten sind unsicher-vermeidende Bindungstypen mit nur **6,32 Punkten**.

Persönlichkeit kann zur Belastung werden. Perfektionistisch veranlagte Menschen bewerten ihre Beziehungen im Schnitt mit **6,25 Punkten** – **1,75 Punkte weniger** als der Durchschnitt. Sie sind besonders selbstkritisch und übertragen ihre hohen Erwartungen häufig auch auf den Partner, was die Beziehung belastet. Auffällig ist, dass unter den Perfektionisten überdurchschnittlich häufig berufstätige Frauen mit Kindern im Haushalt zu finden sind.

Der Abstand zwischen den Kindern ist entscheidend. Eltern, deren Kinder einen Altersabstand von **fünf Jahren oder mehr** haben, sind mit Beziehung, Ehe und Freizeit am zufriedensten. Ihr Beziehungsglück liegt **0,56 Punkte höher** als bei Eltern mit einem Altersabstand von zwei Jahren.

Einigkeit ist ein zentraler Glücksfaktor. Paare, die in wichtigen Lebensbereichen wie Familie, Arbeit und Lebenszielen übereinstimmen, erreichen eine Beziehungszufriedenheit von **8,43 Punkten**. Bei stark uneinigen Paaren sinkt dieser Wert auf **5,36 Punkte** – ein Unterschied von **3,07 Punkten**. Besonders konfliktträchtig ist dabei die Frage nach der gewünschten Kinderzahl.

Beim **Einkommen zählt das Gleichgewicht**. Verdienen beide Partner etwa gleich viel, liegt die Beziehungszufriedenheit bei **8,34 Punkten** (Männer) und **8,19 Punkten** (Frauen). Am unzufriedensten sind Männer, wenn sie weniger verdienen als ihre Partnerin (**7,76 Punkte**). Frauen reagieren darauf weniger sensibel: Verdienen sie mehr als ihr Partner, liegt ihre Zufriedenheit bei **7,91 Punkten**.

Auch der Liebestyp macht einen Unterschied. Liebestypen beschreiben, wie Menschen Liebe erleben und ausdrücken. Paare mit stabileren Liebestypen berichten über mehr emotionale Sicherheit und höhere Zufriedenheit. Besonders gut schneidet der romantische Liebestyp **Eros** ab, der mit einem positiven Effekt von **+0,23 Punkten** auf die Beziehungszufriedenheit verbunden ist. Deutlich schlechter schneiden hingegen der eifersüchtige Liebestyp **Mania** sowie der spielerische, unverbindliche Liebestyp **Ludus** ab. Letzterer geht mit einem negativen Effekt von **-0,08 Punkten** einher. Freundschaftliche (**Storge**), aufopfernde (**Agape**) und pragmatische (**Pragma**) Liebestypen liegen ebenfalls über dem Niveau der instabilen Typen.

Der SKL Glücksatlas

Der SKL Glücksatlas ist die aktuellste Datenbank zur Lebenszufriedenheit der Deutschen. Die wissenschaftliche Leitung hat Professor Dr. Bernd Raffelhüschen von der Universität Freiburg. Unter [skl-gluecksatlas.de](https://www.skl-gluecksatlas.de) werden kontinuierlich aktuelle Daten, Analysen und Sonderstudien über die Entwicklung der Lebenszufriedenheit in Deutschland bereitgestellt und damit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht – in Kooperation mit der SKL.

Die Staatlichen Klassenlotterien SKL stehen für die tägliche Chance auf Glück in Form von Geld- und Sachgewinnen. Beim SKL-Millionenspiel werden z. B. im Verlauf der Lotterie über 3,2 Millionen Gewinne im Wert von bis zu 20 Millionen Euro ausgespielt – staatlich garantiert. Der Mindesteinsatz beträgt 15 Euro pro Monat. Veranstalterin der SKL ist die GKL Gemeinsame Klassenlotterie der Länder, die darüber hinaus auch die NKL anbietet. Seit 2022 engagiert sich das Unternehmen als assoziierter Partner des SKL Glücksatlas in der wissenschaftlichen Erforschung von Lebenszufriedenheit und Glück in Deutschland.

Datengrundlage

Die Auswertungen der Studie basierten auf einer Sonderbefragung, an der insgesamt **5.145 Personen** im Alter zwischen 18 und 70 Jahren im Juni 2025 ausschließlich online teilnahmen. Die Befragung wurde von ipsos durchgeführt. Eine repräsentative Verteilung nach Geschlecht, Alter und Region wurde angestrebt.

Weiteres Pressematerial zum Download finden Sie hier:

www.skl-gluecksatlas.de/info/presse