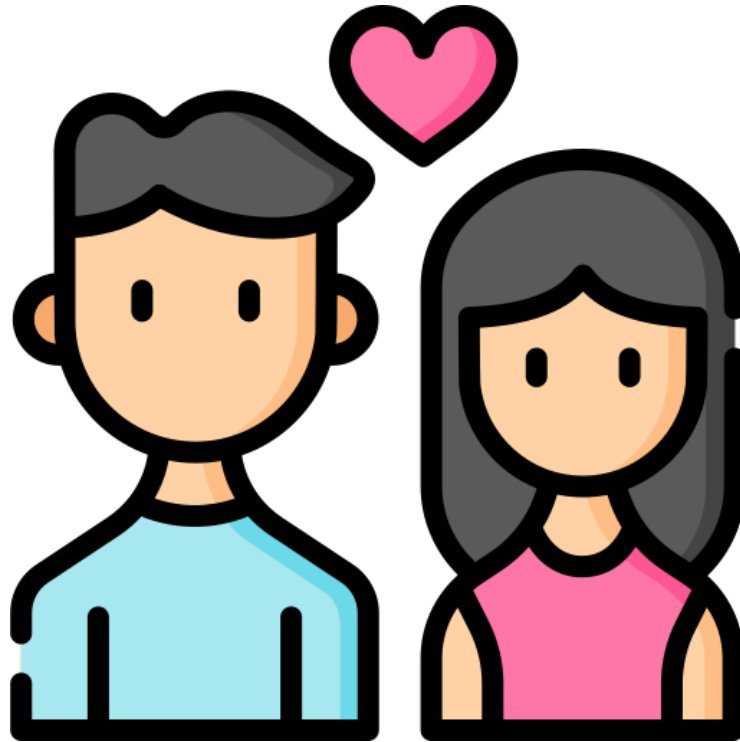


SKL GLÜCKSATLAS

Lebenszufriedenheit in Deutschland

Aktuell | Verständlich | Wissenschaftlich



SKL GLÜCKSATLAS-SONDERSTUDIE 2026-01

Wovon das Beziehungsglück abhängt

Bernd Raffelhüschen, Max Höfer und Timon Renz

München, 11. Februar 2026

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	I
Abbildungsverzeichnis.....	II
Tabellenverzeichnis.....	II
1 Einleitung.....	1
2 Datengrundlage und Herangehensweise.....	2
3 Partnerschaft und Glück: Grundlegende Ergebnisse.....	4
4 Einfluss der Lebensumstände auf das Beziehungsglück.....	7
4.1 Referenzpartnerschaft: Verheiratet, wohlhabend, gesund und mit Wohneigentum.....	8
4.2 Geringer Einfluss des Kennenlernorts.....	9
4.3 »Gleich und gleich gesellt sich gern«.....	13
4.4 Kinder ja, aber mit Altersabstand.....	14
4.5 Zwei kritische Beziehungsphasen: 1.-6. und 13.-16. Beziehungsjahr.....	17
5. Einfluss von Persönlichkeitseigenschaften auf das Beziehungsglück.....	19
5.1 Big-5-Persönlichkeitseigenschaften.....	19
5.2 Bindungsstile und glückliche Kindheit.....	22
5.3 Geringe Relevanz des Auszugsalters auf das spätere Beziehungsglück.....	27
6. Fazit: Tabelle zu den zwei Dimensionen des Beziehungsglücks.....	30
Referenzen.....	IV
Anhänge.....	VI

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Im mittleren Alter hängt das Lebensglück am stärksten an einer Beziehung	5
Abbildung 2: Paare sind mit dem Familien- und Sexualleben sowie mit der Arbeit zufriedener.....	6
Abbildung 3: Frauen sind in Beziehungen weniger ängstlich, Männer häufiger glücklich	7
Abbildung 4: Beziehungsglück wird durch Heirat und gute Gesundheit der Partner begünstigt	8
Abbildung 5: Kennenlernort »Online-Dating« und Zufriedenheit.....	11
Abbildung 6: Kennenlernort und Beziehungszufriedenheit.....	12
Abbildung 7: Ähnlich hohe Einkommen machen am glücklichsten.....	14
Abbildung 8: Leicht negativer Zusammenhang zwischen Beziehungszufriedenheit und Kindern im Haushalt...	15
Abbildung 9: Altersabstand der Kinder: 5 Jahre Abstand sind am besten für die Partnerschaft	16
Abbildung 10: Zwei kritische Beziehungsphasen.....	18
Abbildung 11: Neurotische Personen haben geringste Beziehungszufriedenheit.....	20
Abbildung 12: Der Eros-Liebestyp führt zu mehr Beziehungsglück als der Ludus-Typ.....	22
Abbildung 13: Die Bereichszufriedenheiten der Bindungstypen.....	26
Abbildung 14: Jüngere Generationen verlassen später das Elternhaus	28
Abbildung 15: Extreme Auszugsalter haben Einfluss auf Lebenszufriedenheit.....	29
Abbildung 16: Am häufigsten ziehen Kinder zwischen 18 und 21 Jahren aus	VI
Abbildung 17: 19,4 Prozent lernen sich über Dating-Apps und Social Media kennen.....	VII

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Deskriptive Statistiken	3
Tabelle 2: Kontrollvariablen	4
Tabelle 3: Items zur Erfassung der Bindungsstile.....	24
Tabelle 4: Verteilung der "reinen" Bindungstypen	25
Tabelle 5: Zehn Bestimmungsfaktoren für maximales Beziehungsglück.....	31

1 Einleitung

Liebesbeziehungen haben sich in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt. Prozesse der Individualisierung führen dazu, dass persönliche Selbstverwirklichung, Autonomie und individuelle Lebensentwürfe stärker in den Vordergrund treten. Gleichzeitig haben sich die Beziehungsoptionen erweitert, etwa durch veränderte soziale Normen, höhere Mobilität und digitale Kontaktmöglichkeiten, wodurch Partnerschaften zunehmend als wähl- und veränderbar wahrgenommen werden. Diese Entwicklungen gehen mit veränderten Erwartungen an Partnerschaften einher und stellen neue Anforderungen an das Beziehungserleben. Ungeachtet dessen bleibt eine gelingende Partnerschaft für viele Menschen eine zentrale Quelle emotionaler Sicherheit und Lebenszufriedenheit. Die Frage, warum manche Beziehungen als stabil und erfüllend erlebt werden, während andere konflikthaft oder kurzlebig bleiben, ist daher von hoher gesellschaftlicher und wissenschaftlicher Relevanz. Psychologische Merkmale wie Persönlichkeit, Bindungsstil und individuelle Liebesvorstellungen sind wichtige Einflussfaktoren. Theoretische Modelle gehen davon aus, dass diese Merkmale nicht unabhängig voneinander wirken, sondern in komplexer Weise zusammenhängen. Empirische Studien untersuchen diese Dimensionen jedoch häufig getrennt oder auf der Grundlage kleiner Stichproben. Die vorliegende Untersuchung knüpft daran an und analysiert ihre Zusammenhänge anhand einer groß angelegten Erhebung. Dabei werden sowohl strukturelle Merkmale von Beziehungen als auch das subjektive Beziehungserleben berücksichtigt.

Der SKL Glücksatlas hat im Rahmen seiner Sonderbefragung im Juni 2025 knapp 60 Fragen zum Beziehungsleben der Befragten gestellt. Im Zentrum stehen die Fragen nach der Lebens- sowie nach der Beziehungszufriedenheit.¹ Dabei können wir auf Antworten von 5.148 Befragten zurückgreifen: Neben strukturellen Faktoren wie Einkommen, Arbeitssituation und Familienstatus erfassten wir zudem Aspekte des Bindungs- und Liebesverhaltens, Persönlichkeitsmerkmale sowie Scham- und Schuldgefühle und den Einfluss von Kindheitserfahrungen. Die

¹ Frage zur Lebenszufriedenheit: »Zunächst eine Frage zur Ihrer allgemeinen Lebenszufriedenheit: Wie zufrieden sind Sie der-zeit – alles in allem – mit Ihrem Leben? Bitte antworten Sie auf einer Skala zwischen 0 (= überhaupt nicht zufrieden) und 10 (= völlig zufrieden).« Frage zur Beziehungszufriedenheit: »Und wie sieht es in den folgenden Bereichen aus? Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie da? Bitte nutzen Sie wieder die Skala von 0 (= überhaupt nicht zufrieden) bis 10 (= völlig zufrieden). 1. Wenn Sie in einer Beziehung sind: Zufriedenheit mit Ihrem Beziehungsleben«

nachfolgenden Kapitel geben einen Ausschnitt der wichtigsten Ergebnisse. Nach einem kurzen Methodenkapitel (Kapitel 2) folgt eine Darstellung der Zufriedenheitsunterschiede zwischen Singles und Personen in Partnerschaften (Kapitel 3). Kapitel 4 und 5 streifen durch unterschiedliche Themen, die für Partnerschaften relevant sind. Im Fazit wird in einer Tabelle gezeigt, welche der Ergebnisse in ihrer Effektstärke am stärksten auffielen. Dabei werden zehn Bestimmungsfaktoren anhand von zwei Dimensionen (Nähe-Distanz und Ähnlichkeit-Unterschiedlichkeit) für ein möglichst hohes Beziehungsglück herausgearbeitet.

2 Datengrundlage und Herangehensweise

Die Daten stammen aus einem Online-Survey (Computer-Assisted Web Interviews) mit 5.148 Befragten aus dem Juni 2025. Ziel war es, eine für die deutschsprachige Wohnbevölkerung im Alter von 18 bis 70 Jahren möglichst repräsentative und zufallsbasierte Stichprobe zu erstellen. Dafür wurde aus dem infas Quo-Access-Panel² (organisiert von Ipsos) eine Stichprobe gemäß der Verteilung nach Geschlecht, Alter und Region (Nielsen-Regionen) »gezogen«.

	Mittelwert	Standardabweichung	Minimum	Maximum
Alter	45,23	15,05	18	70
Beziehungsdauer (Jahre)	19,68	14,17	1	54
Altersabstand der Partner/innen (Jahre)	4,38	5,04	0	64
Altersabstand der Kinder (im Haushalt) (Jahre)	4,08	2,90	0	18
Anzahl Kinder je Haushalt	0,70	0,92	0	5
Logarithmiertes Äquivalenzeinkommen	7,64	0,64		
Subjektiver Gesundheitszustand (1 = sehr gut, 5 = sehr schlecht)	2,67	1,03	1	5
Zufriedenheit mit...				
... dem allgemeinen Leben	6,71	2,21	0	10
... der beruflichen Situation	6,71	2,74	0	10
... der Freizeit	7,02	2,31	0	10
... dem Einkommen	6,00	2,76	0	10
... dem Familienleben	7,12	2,47	0	10
... dem Sexualleben	6,18	3,05	0	10
... der Beziehung	8,00	2,13	0	10
... der Ehe	7,67	2,56	0	10

² Für Informationen zur Bildung dieses Panels siehe <https://www.infas.de/das-infas-panel/> [zuletzt aufgerufen am 02.02.2026].

	Anteil	
Weiblich	0,50	0,50
In einer Beziehung	0,68	0,47
Verheiratet	0,48	0,50
Geringe Bildung	0,16	0,36
Mittlere Bildung	0,48	0,50
Hohe Bildung	0,36	0,48
Ostdeutsche	0,16	0,36
Arbeitslose	0,03	0,17

Tabelle 1: Deskriptive Statistiken

Anmerkung: N = 5.149. Quelle: Eigene Darstellung.

Tabelle 1 gibt einen Überblick über die Stichprobe (n = 5.148): Das durchschnittliche Alter der Befragten liegt bei 45 Jahren, 50 Prozent sind weiblich. 68 Prozent der Befragten sind in einer Beziehung, die im Durchschnitt knapp 20 Jahre andauert. Der mittlere Altersabstand der Partner/innen liegt bei 4,4 Jahren, derjenige der Kinder im eigenen Haushalt bei durchschnittlich 4,1 Jahren. Unter den Bereichszufriedenheiten schneidet die Beziehungszufriedenheit mit 8,00 Punkten am besten ab, am niedrigsten liegt die Einkommenszufriedenheit (6,00 Punkte). Die allgemeine Lebenszufriedenheit liegt bei durchschnittlich 6,71 Punkten.³

Im Folgenden werden verschiedene lineare multiple Regressionen gerechnet, bei denen je nach Fragestellung und Modell unterschiedliche abhängige und unabhängige Variablen genutzt werden. Sämtliche Ergebnisse wurden auf Robustheit getestet, indem (1) die Kontrollvariablen variiert, (2) teils Ordered-Probit-Regressionen gerechnet (aufgrund der Ordinalität der Zufriedenheitsskalen) sowie (3) Effektstärken ermittelt wurden. Folgende Kontrollvariablen wurden in (fast) allen »baseline regressions« verwendet:

³ Befragte geben in Online-Surveys typischerweise geringere Werte zur Lebenszufriedenheit (und anderen Zufriedenheiten) an als in anderen Befragungsmodi (telefonisch, mündlich-persönlich, Panel).

Kontrollvariable	Erläuterung
Alter	Auf Alter ² wurde verzichtet, da nicht-parametrische LOESS-Regressionen eher auf einen linearen negativen Zusammenhang hinweisen.
Logarithmiertes Nettoäquivalenzeinkommen	Das monatliche Nettoeinkommen wurde in 13 Klassen abgefragt. Die jeweiligen Klassenmittelwerte wurden durch die Wurzel aus der Anzahl der Haushaltmitglieder geteilt (vereinfachte OECD-Methode) und darauf der natürliche Logarithmus angewendet. Fehlende Einkommenswerte (9% der Befragten) wurden durch den Einkommensmittelwert ersetzt. Durch eine Dummy (»income_missing«) wird getestet, ob diese Gruppe sich systematisch von der anderen unterscheidet.
Subjektiver Gesundheitszustand	Frage: »Wie würden Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand beschreiben?«, von 1 (»sehr gut«) bis 5 (»sehr schlecht«).

Außerdem als Dummies das Geschlecht, Arbeitslosigkeit und der Familienstatus sowie die Anzahl der Kinder, die im Haushalt leben.

Tabelle 2: Kontrollvariablen

3 Partnerschaft und Glück: Grundlegende Ergebnisse

Knapp zwei Drittel (67,6 Prozent) der Befragten sind in unserer Stichprobe in einer Beziehung – das kommt nah an den Anteil des amtlichen Mikrozensus aus dem Jahr 2022 mit 60 Prozent. 76 Prozent der Partnerinnen und Partner sind in unserer Stichprobe verheiratet (Mikrozensus 2022: 84 Prozent).⁴ **Abbildung 1** zeigt, wie sich der Anteil derjenigen, die in einer Beziehung sind, mit zunehmenden Alter entwickelt. In der Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen sind 52 Prozent in einer Beziehung und 44 Prozent Single. Der Anteil der Singles reduziert bis zur Gruppe der 35- bis 44-Jährigen auf 24 Prozent ehe der Anteil bis zur Gruppe der 55- bis 70-Jährigen wieder auf 30 Prozent steigt. In keiner Altersgruppe steigt der Anteil der Personen in Paarbeziehungen über die 75 Prozent hinaus – d.h. im Umkehrschluss, dass stets mindestens eine von vier Personen Single ist.

⁴ Zu den Ergebnissen des Mikrozensus 2022: Statistisches Bundesamt (2023): »60 % der Erwachsenen leben als Paar zusammen.« Pressemitteilung Nr. 464 vom 7. Dezember 2023. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/12/PD23_464_12.html?utm_source=chatgpt.com [zuletzt aufgerufen am 27.01.2026].

Abbildung 1: Im mittleren Alter hängt das Lebensglück am stärksten an einer Beziehung

Lebenszufriedenheit wird auf der Skala von 0 (»überhaupt nicht zufrieden«) bis 10 (»völlig zufrieden«) gemessen.

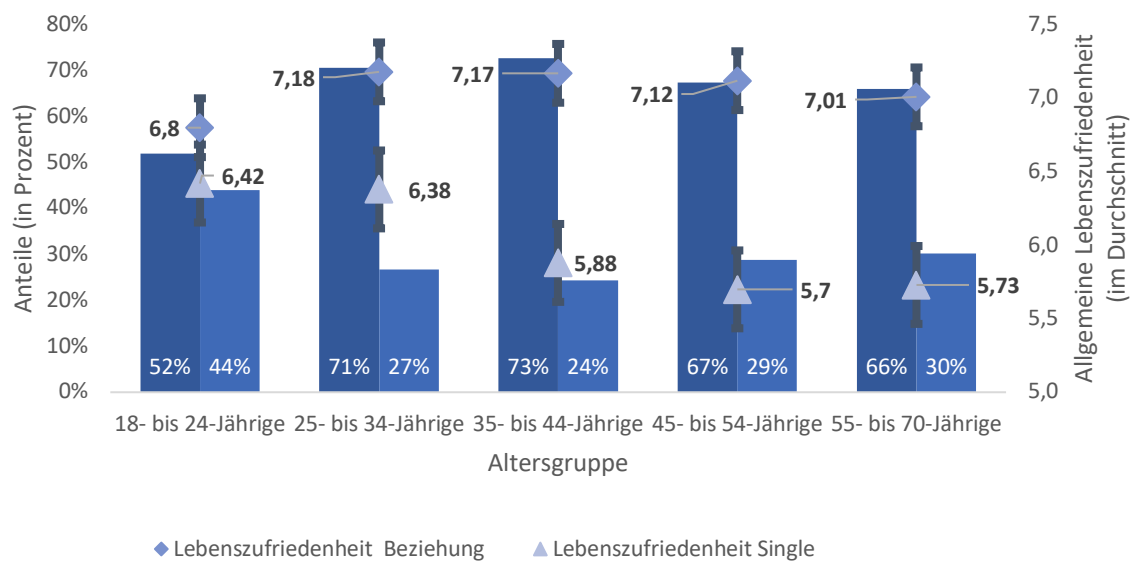


Abbildung 1: Im mittleren Alter hängt das Lebensglück am stärksten an einer Beziehung

Anmerkung: Für die Lebenszufriedenheit einfache Mittelwerte. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Ein höherer Anteil an Personen in Paarbeziehungen geht in der gleichen Altersgruppe mit einer größeren Glücksdifferenz zwischen Singles und Paaren einher.

Abbildung 1 zeigt zudem, wie sich die Lebenszufriedenheit von Singles und Paaren mit zunehmenden Alter unterscheidet. Im jungen Erwachsenenalter (18- bis 24 Jahre) sind Singles etwa 0,38 Punkte mit ihrem Leben unzufriedener als Personen in Beziehungen. Diese Differenz nimmt in den darauffolgenden Gruppen deutlich zu und erreicht ihr Maximum bei den 45- bis 54-Jährigen mit 1,42 Punkten (Paare: 7,12; Singles: 5,70). Die Differenz in der Lebenszufriedenheit zwischen Singles und Personen in Beziehungen ist bei jungen Männern (18 bis 24 Jahre: 0,58 Punkte) deutlich höher als bei jungen Frauen (0,18 Punkte); im späteren Alter gleichen sich die Geschlechter aber an. Junge Frauen haben mit dem Single-Dasein somit ein kleineres Problem als junge Männer. Ältere Frauen und Männer sind hingegen ähnlich betroffen.

Während Abbildung 1 die reinen Mittelwerte vergleicht, zeigt Abbildung 2 die Ergebnisse von verschiedenen Regressionen, bei denen Einkommen, Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt usw. herausgerechnet wurden. Die Differenz zwischen Singles und Personen in

Paarbeziehungen sinkt nach Herausrechnung dieser Lebensumstände merklich: Menschen, die in einer Partnerschaft leben, ob verheiratet oder nicht, sind im Durchschnitt um gerade mal 0,1 Punkte zufriedener mit ihrem Leben als Singles.⁵ Auch mit der beruflichen Situation (+0,08 Punkte), dem Familienleben (+0,16) sowie dem Sexualleben (+0,25) zeigen sich Personen in Partnerschaften leicht zufriedener als Alleinstehende. Singles bewerten hingegen sowohl ihre Freizeit (+0,15) als auch ihr Einkommen (+0,17) positiver.

Abbildung 2: Paare sind mit dem Familien- und Sexualleben sowie mit der Arbeit zufriedener als Singles

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden») gemessen.

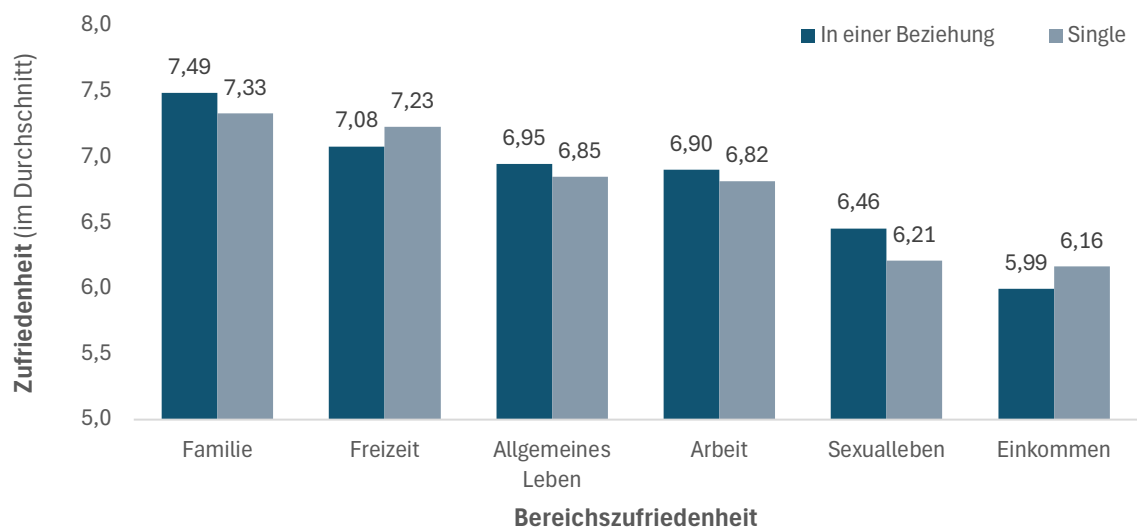


Abbildung 2: Paare sind mit dem Familien- und Sexualleben sowie mit der Arbeit zufriedener

Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle von Geschlecht, Alter, Äquivalenzeinkommen (logarithmiert), Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt und subjektiver Gesundheitszustand. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Wer in einer Beziehung lebt, ist im Durchschnitt mit seinem Leben um 0,1 Punkte zufriedener. Auch das Arbeits-, Familien- und Sexualleben wird von denen besser bewertet, die in einer Partnerschaft sind. Singles beurteilen ihre finanzielle Situation sowie die eigene Freizeit höher.

⁵ Singles haben im Durchschnitt (altersbereinigt) geringere Einkommen, seltener Kinder im Haushalt, seltener Wohneigentum und einen schlechteren Gesundheitszustand – alles Faktoren, die die stark geringere Lebenszufriedenheit von Singles in [Abbildung 1](#) erklären. Werden diese Faktoren nun konstant gehalten, ist es nicht überraschend, wenn die Differenz in [Abbildung 2](#) zwischen Singles und Paaren sinkt.

Emotional zeigt sich ein differenziertes Bild: Singles fühlen sich häufiger einsam und ängstlich, empfinden dafür seltener Schuld- oder Schamgefühle. Menschen in Partnerschaften erleben etwas häufiger Glück, berichten jedoch zugleich von ähnlich häufiger Verärgerung wie Singles (Männer sogar mehr). Frauen profitieren von Partnerschaften von weniger negativen Gefühlen (weniger Angst und Traurigkeit), während Männer in Partnerschaften eher von mehr positiven Gefühlen profitieren (Abbildung 3).

Abbildung 3: Weniger Angst und mehr Glück in Partnerschaften

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 (»überhaupt nicht zufrieden«) bis 10 (»völlig zufrieden«) gemessen.

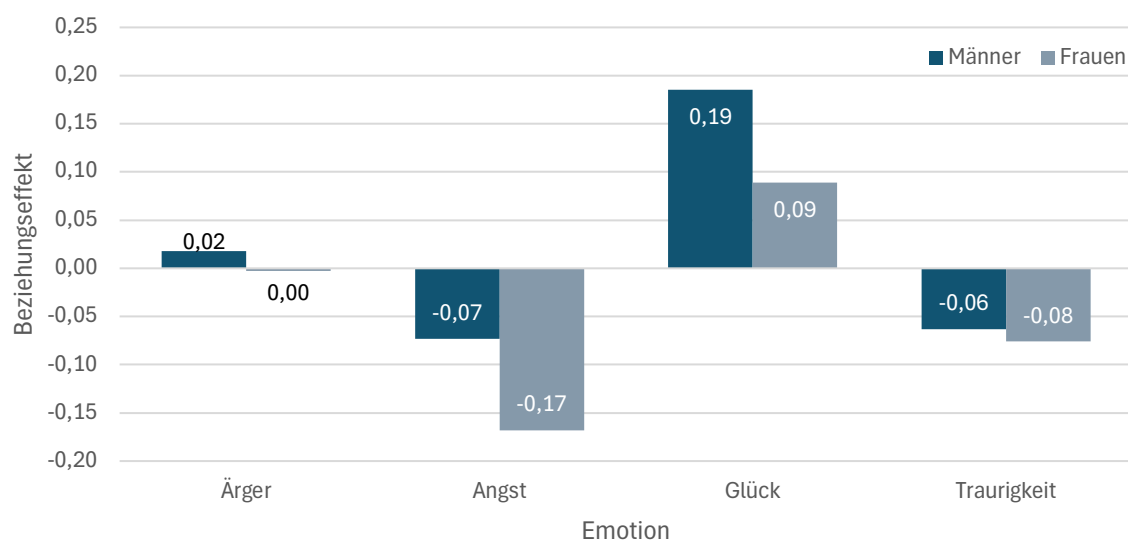


Abbildung 3: Frauen sind in Beziehungen weniger ängstlich, Männer häufiger glücklich

Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle von Geschlecht, Alter, Äquivalenzeinkommen (logarithmiert), Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt und subjektiver Gesundheitszustand. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Frauen, die in Partnerschaften leben, haben deutlich seltener Ängste. Männer profitieren von Partnerschaften eher im Bereich der positiven Emotionen.

4 Einfluss der Lebensumstände auf das Beziehungsglück

Im folgenden beziehen wir nur diejenigen Befragten ein, die in einer Partnerschaft leben (n = 3.477) und stellen die Beziehungszufriedenheit in den Mittelpunkt. Dazu stellten wir folgende Frage: »Wie sieht es in den folgenden Lebensbereichen aus? Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie mit Ihrem Beziehungsleben (wenn Sie in einer Beziehung sind)?« Neben der

Beziehungszufriedenheit fragten wir noch nach der Ehezufriedenheit und der Zufriedenheit mit dem Sexualleben.⁶

4.1 Referenzpartnerschaft: Verheiratet, wohlhabend, gesund und mit Wohneigentum

Heirat, Ehegelöbnis, gemeinsames Wohneigentum und Kinder stehen für ein hohes Maß an Verbindlichkeit innerhalb einer Partnerschaft. Sie geben einer Beziehung Stabilität und Orientierung. Erwartungen wird nicht ausgewichen, es herrscht ein Gefühl von Verlässlichkeit, das Vertrauen und emotionale Sicherheit stärkt. Gemeinsame langfristige Ziele festigen darüber hinaus den Zusammenhalt und das Empfinden, als Team durchs Leben zu gehen.



⁶ Darüber hinaus fragten wir auch nach der Arbeits-, Einkommens-, Familien-, Freizeit- und Wohnzufriedenheit. Die Skala ging stets von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden»).

In der Folge wird die Partnerschaft häufiger als sinnstiftend und erfüllend wahrgenommen. In bivariaten Regressionen zeigt sich, dass Verheiratete um 0,82 Punkte mit ihrer Beziehung zufriedener sind als Personen, die in einer Beziehung leben, aber nicht verheiratet sind. Durch die Heirat erhöht sich die Beziehungszufriedenheit von 7,69 auf 8,51 Punkte.

Diese Einschätzung findet sich auch in den Daten wieder: [Abbildung 4](#) zeigt die standardisierten Effekte für verschiedene Variablen: Das Heiraten hat neben einer guten Gesundheit der Partner den stärksten positiven Zusammenhang mit dem Beziehungsglück. Auch Einkommen und Wohneigentum gehen klar positiv mit der Beziehungszufriedenheit einher, allerdings deutlich schwächer als die Ehe oder Gesundheit. Alter und Geschlecht spielen hingegen kaum eine Rolle: Ob 70 oder 20 Jahre alt, ob Mann oder Frau – unabhängig vom Alter und dem Geschlecht kann eine Beziehung glücklich oder unglücklich sein. Auch die Zahl der Kinder (im Haushalt) spielt für das Beziehungsglück keine größere Rolle: Man kann also mit oder ohne Kinder eine glückliche Beziehung führen. Der starke Einfluss von Gesundheit ist wenig überraschend. Chronische Erkrankungen mit anhaltenden Symptomen – insbesondere wenn keine Aussicht auf Besserung besteht – können das Beziehungserleben erheblich belasten.

4.2 Geringer Einfluss des Kennenlernorts

Der Ort, an dem sich zwei Menschen kennenlernen, markiert den Beginn einer gemeinsamen Beziehung. Ob Paare sich über Freunde, am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder auf digitalen Plattformen begegnen, beeinflusst die Bedingungen, unter denen erste Eindrücke, Erwartungen und Interaktionen entstehen. Kennenlernorte können Nähe, Vertrauen und Stabilität in einer Beziehung beeinflussen, ihr Effekt auf das Beziehungsglück ist jedoch möglicherweise begrenzt, da die Paare bereits vorselektiert sind. Unter den Kennenlernorten stehen insbesondere digitale Plattformen wie Dating-Apps und soziale Medien im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Eine aktuelle, weltweit durchgeführte Studie stellte fest, dass Paare, die sich über Online-Portale kennengelernt haben, von einer leicht geringeren Beziehungszufriedenheit und weniger intensiven Liebesbeziehungen berichten (Kowal et al., 2025). Sharabi und Dorrance-Hall (2024) sprechen sogar vom »Online-Dating«-Effekt, da »Online-Paare« tendenziell eine unzufriedenere Ehe führen. Laut Studienautoren leben Online-Paare in einer größeren Distanz zueinander (»Fernbeziehungen«) und erfahren von Freunden und Familie weniger Unterstützung für ihre Beziehung.

In unserer Stichprobe haben sich bereits 19,4 Prozent (jeder fünfte) der Paare über eine Dating-App, bei »Social Media« oder in anderen Internetforen kennengelernt. Unter den 18- bis 24-

Jahren sind es mit 26,1 Prozent etwas mehr. Mit zunehmenden Alter sinkt der Anteil der »Online-Paare«: Unter den 35- bis 44-Jährigen sind es noch 24,5 Prozent, bei den 55- bis 64-Jährigen 14,3 Prozent. Aufgrund des geringeren Durchschnittsalters ist auch die durchschnittliche Beziehungslänge unter den »Online-Paaren« im Vergleich zu Paaren, die sich im »analogen Leben« kennengelernt haben, geringer und damit ebenfalls die Zahl der Kinder in deren Haushalten.⁷

Der digitale Kennenlernort ist der nach »über gemeinsame Freunde und Bekannte« (26,1 Prozent) zweithäufigste Kennenlernort. 13,7 Prozent lernen sich bei der Arbeit kennen und 12,7 Prozent bei Veranstaltungen (Familienfeiern, Feste, Kino, Theater). Der seltenste Kennenlernort ist mit 4,3 Prozent die Nachbarschaft ([Abbildung 16](#) im Anhang).

In der Tendenz »performt« der digitale Kennenlernort – ähnlich wie in den bisherigen Studien – in unserer Stichprobe leicht negativ. Allerdings sind die Effekte im Grundmodell gering bis kaum vorhanden. Sie werden erst messbar negativ, wenn wir nicht mehr auf die Persönlichkeitseigenschaften der Befragten kontrollieren. Das deutet darauf hin, dass die (leicht) schlechtere Beziehungsqualität von Paaren, die sich online kennengelernt haben, eher auf die Persönlichkeit der »Online-Dater« und weniger auf den Kennenlernort *selbst* zurückzuführen ist. Tatsächlich sind »Online-Dater« stärker neurotisch veranlagt, aber weniger extrovertiert, offen, verträglich und gewissenhaft als Personen, die sich im analogen Umfeld kennengelernt haben. Ohne Kontrolle der Persönlichkeitsfaktoren sind Paare, die sich online kennengelernt haben, mit ihrer Beziehung und Ehe um 0,02 Punkte, mit ihrem Sexualleben um 0,04 und mit dem allgemeinen Leben um 0,02 Punkte unzufriedener ([Abbildung 5](#)). Einzig die geringere Zufriedenheit mit dem Sexualleben ist statistisch signifikant (mit einer geringen Effektstärke). Das könnte mit der Erkenntnis von Sharabi und Dorrance-Hall (2024) übereinstimmen, dass »Online-Paare« häufiger Fernbeziehungen führen und damit weniger körperliche Nähe erleben.

⁷ Das Einkommen unterscheidet sich hingegen zwischen den Kennenlernorten nicht.

Abbildung 5: Kennenlernort »Online-Dating« und Zufriedenheit

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 (»überhaupt nicht zufrieden«) bis 10 (»völlig zufrieden«) gemessen.

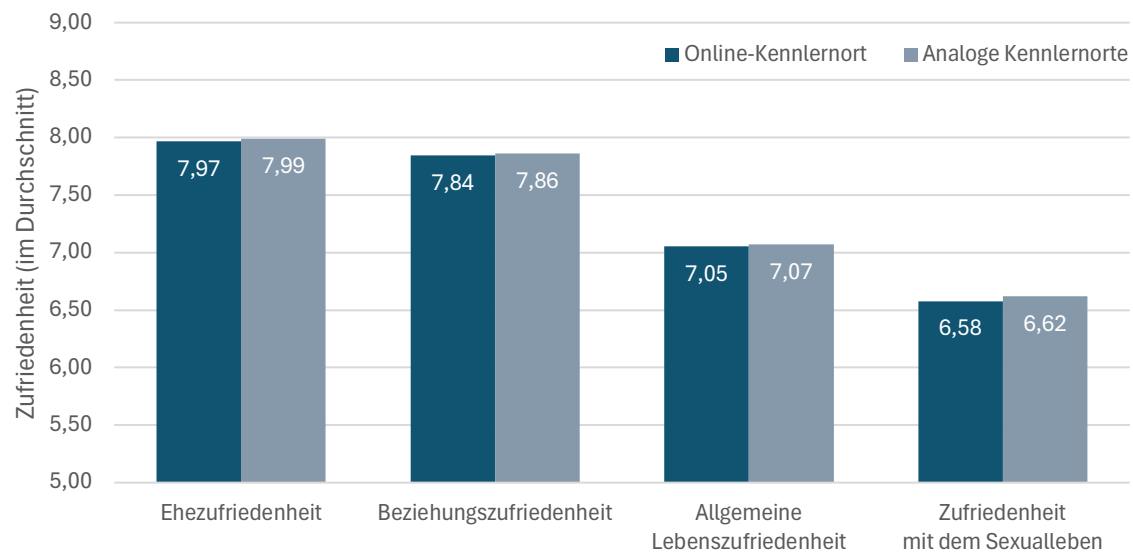


Abbildung 5: Kennenlernort »Online-Dating« und Zufriedenheit

Anmerkungen: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle der Variablen Alter, Beziehungsdauer und der Anzahl Kinder im Haushalt. Auf weitere Kontrollvariablen (z.B. Einkommen) wurde verzichtet, da sie die Modellgüte nicht verbesserten. Antwort auf die Frage » Wie haben Sie sich damals kennengelernt?« N (nur Personen, die in einer Beziehung sind) = 3.477. Befragung durch Ipsos im Juni 2025.

Quelle: Eigene Berechnungen.

Der digitale Kennenlernort schneidet stets leicht schlechter ab als analoge Kennenlernorte. Die Unterschiede sind aber minimal und nur in der Zufriedenheit mit dem Sexalleben statistisch signifikant.

Insgesamt kann also nicht davon gesprochen werden, dass der Kennenlernort einen größeren Einfluss auf das spätere Beziehungsglück hat. [Abbildung 6](#) gibt eine Übersicht über die von uns abgefragten Kennenlernorte. Zwischen dem besten Performer »in der Schule, Ausbildung oder im Studium« mit 7,88 Punkten und dem schlechtesten »über gemeinsame Freunde oder Bekannte« (7,82 Punkte) liegen gerade mal 0,06 Punkte. »Online-Dating« steht im Mittelfeld ab. Etwas schlechter schneiden Kennenlernorte ab, deren »potenzielle Bindung« etwas schwächer ausfällt: Die Nachbarschaft, Freunde und Bekannte verändern sich mit dem Alter. Die soziale Unterstützung für die eigene Beziehung fällt damit in dem Augenblick weg, in dem die vom Beziehungsbeginn Bekannten ebenfalls wegfallen (z.B. fällt die bekannte Nachbarschaft weg, wenn man umzieht oder Freundschaften wandeln sich mit der Zeit).

Abbildung 6: Kennenlernort und Beziehungszufriedenheit

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden») gemessen.

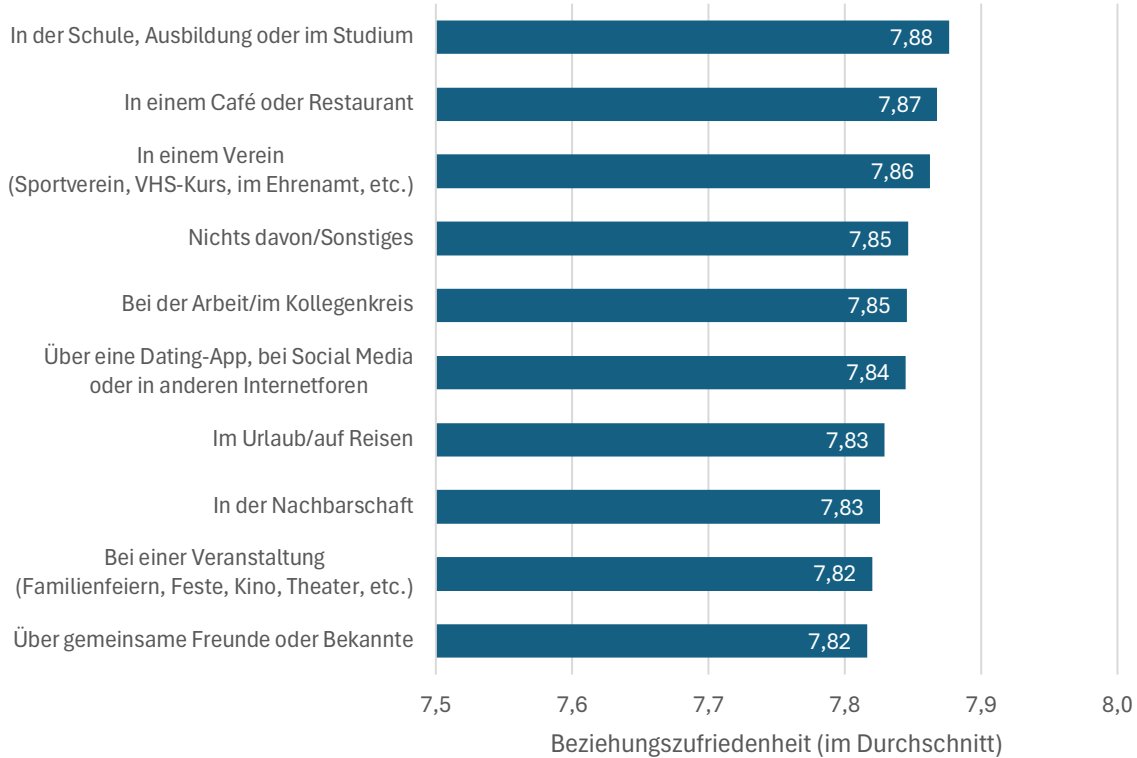


Abbildung 6: Kennenlernort und Beziehungszufriedenheit

Anmerkungen: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle der Variablen Alter, Beziehungsdauer und der Anzahl Kinder im Haushalt. Auf weitere Kontrollvariablen (z.B. Einkommen) wurde verzichtet, da sie die Modellgüte nicht verbesserten. Antwort auf die Frage » Wie haben Sie sich damals kennengelernt?« N (nur Personen, die in einer Beziehung sind) = 3.477. Befragung durch Ipsos im Juni 2025.

Quelle: Eigene Berechnungen.

Der Kennenlernort hat kaum Einfluss auf das spätere Beziehungsglück. Kennenlernorte, die eher mit gemeinsamen Erlebnissen einhergehen (Schul- und Studienzeit, Vereine, Arbeit), schneiden etwas besser ab als andere Kennenlernorte.

Vergleicht jeden Kennenlernort einzeln mit allen anderen, dann sind die Kennenlernorte »in der Schule, Ausbildung oder im Studium«, »in einem Verein« sowie »im Urlaub/auf Reisen« leicht positiv signifikant. Das deutet darauf hin, dass gemeinsame vergangene Erfahrungen und Erlebnisse (Schule, Studium, Vereinsaktivitäten, Urlaube) eine Beziehung langfristig stärken können. Wer sich an Orten kennenlernt, an denen man gemeinsame Interessen verfolgt (z.B. Sportvereine, Hobbys), erlebt im Durchschnitt somit später ein leicht höheres Beziehungsglück als Paare, die diese gemeinsamen Erfahrungen nicht gemacht haben.

4.3 »Gleich und gleich gesellt sich gern«

Gemeinsame Werte in einer Partnerschaft sorgen dafür, dass beide ähnliche Vorstellungen von wichtigen Lebensbereichen wie Familie, Arbeit oder Lebenszielen haben. Dadurch entstehen weniger grundlegende Konflikte und Entscheidungen können harmonischer getroffen werden. Gemeinsame Werte fördern gegenseitiges Verständnis und Respekt. Das stärkt das Gefühl von Verbundenheit und erhöht das Beziehungsglück.

Paare, die sich in ihren Vorstellungen (zumeist) einig sind (8,43 Punkte), bewerten ihre Beziehung um 3,07 Punkte höher als Paare, die sich sehr uneinig sind (5,36 Punkte). Ein wichtiges Thema dabei ist die Anzahl erwünschter Kinder: Wenn beide Partner in ihrer Kinderwunschzahl übereinstimmen, liegt die Beziehungszufriedenheit bei 8,02 Punkten. Wenn mein Partner bzw. meine Partnerin mehr Kinder möchte als ich selbst, liegt diese noch bei 7,66 Punkten. Besonders drastisch wird es, wenn der eine Partner weniger oder gar keine Kinder möchte, man selbst aber schon: Dann liegt die Beziehungszufriedenheit bei 6,74 Punkten – für Frauen sogar noch niedriger (Frauen: 6,32; Männer: 6,90).

Auch im ökonomischen Bereich scheint es für das Beziehungsglück am besten zu sein, wenn beide Beziehungspartner über ähnlich viele Ressourcen verfügen. Wenn beide Partner ein ähnlich hohes Einkommen erzielen, trägt dies zu einem ausgeglicheneren Machtverhältnis in der Beziehung bei. Finanzielle Abhängigkeiten und damit verbundene Konflikte werden reduziert, was das Gefühl von Fairness stärkt. Gemeinsame Entscheidungen über Ausgaben oder Lebensstil fallen leichter, da vergleichbare Möglichkeiten bestehen. Dadurch kann die Partnerschaft als gleichwertiger und harmonischer erlebt werden.

Wenn beide ein etwa gleich hohes Einkommen haben, liegt die Beziehungszufriedenheit im Durchschnitt bei Männern bei 8,34 und bei Frauen bei 8,19 Punkten ([Abbildung 7](#)). Bei einem höheren Einkommen als die Partnerin beurteilen Männer ihre Beziehung mit 7,98 Punkten etwas schlechter (Frauen mit höherem Einkommen als der Partner: 7,91 Punkte). Am unglücklichsten sind Männer mit ihrer Beziehung, wenn sie weniger verdienen als die Partnerin (7,76 Punkte).

Abbildung 7: Ähnlich hohe Einkommen machen am glücklichsten

Beziehungszufriedenheit wird auf der Skala von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden») gemessen.

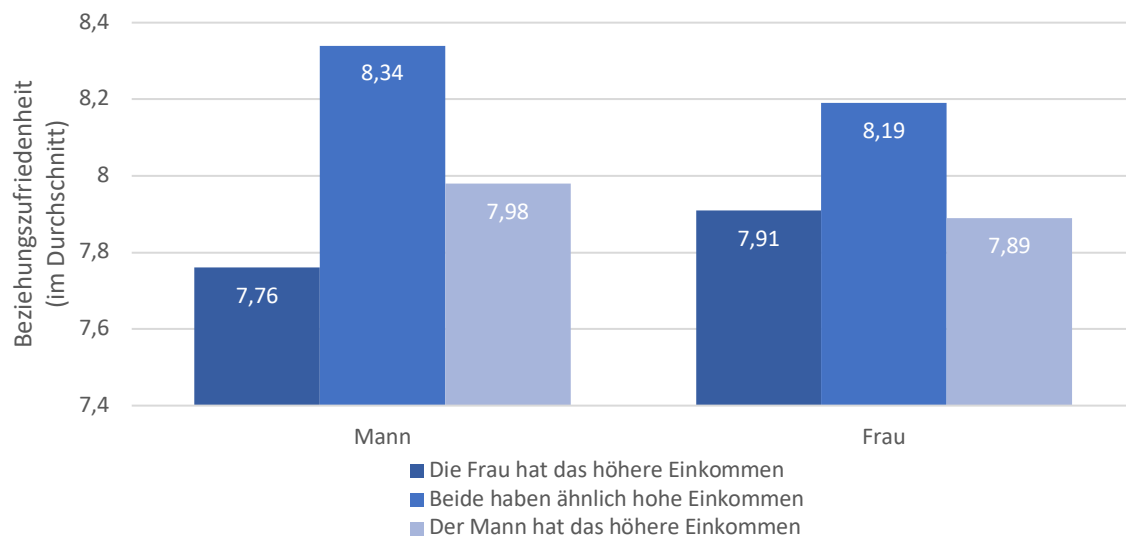


Abbildung 7: Ähnlich hohe Einkommen machen am glücklichsten

Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle von Alter, Äquivalenzeinkommen (logarithmiert), Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt und subjektiver Gesundheitszustand. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Wer ähnlich hohe Einkommen wie der Partner/die Partnerin verdient, ist mit seiner Beziehung signifikant zufriedener. Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen.

Obwohl die Beziehungszufriedenheit eine andere Verteilung der Einkommensverhältnisse von Paaren nahelegen, zeigt [Abbildung 7](#) dass der häufigste Fall ein unausgeglichenes Einkommensverhältnis zwischen den Partnern ist. 60,5 Prozent der Frauen geben an, dass ihr Partner ein höheres Einkommen als sie selbst bezieht. 16,8 Prozent der Frauen verdienen mehr als ihr Partner und nur 22,7 Prozent haben ein ähnlich hohes Einkommen.⁸

4.4 Kinder ja, aber mit Altersabstand

Kinder im Haushalt zu haben steigert das Beziehungsglück nicht per se. Paare mit Kindern und kinderlose Paare unterscheiden sich nur wenig in ihrer Beziehungs- und in ihrer Ehezufriedenheit ([Abbildung 8](#)). Das emotionale Wohlbefinden von Kinderlosen liegt sogar leicht höher: Kinderlose erleben weniger negative Emotionen (aber nicht mehr positive) und fühlen sich

⁸ Bei den Männern ist die Verteilung spiegelverkehrt: 50,4 Prozent geben an, mehr als ihre Partnerin zu verdienen, 27,2 Prozent haben ein geringeres Einkommen und nur 22,4 Prozent berichten von einem ähnlichen Einkommen wie ihre Partnerin.

seltener schuldig. Auch bei Einsamkeit haben Eltern (deren Kinder im Haushalt leben) keinen Vorteil. Aber: Mit den Bereichen Arbeit, Einkommen und Familienleben sind Eltern signifikant zufriedener als Kinderlose. Das gilt auch für die allgemeine Lebenszufriedenheit: Jedes Kind verbessert diese um 0,14 Punkte – das entspricht umgerechnet einem monatlichen Einkommensanstieg um 40 Prozent. Die Lebenszufriedenheit kennt dabei nach oben keine Grenze, die Familienzufriedenheit erreicht ihr Optimum aber bei 4 Kindern (mit mehr Kindern sinkt diese wieder) und »aus Sicht« der Beziehungszufriedenheit (der Eltern untereinander) wären auch 0 Kinder optimal.

Abbildung 8: Leicht negativer Zusammenhang zwischen Beziehungszufriedenheit und Kindern im Haushalt

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 (»überhaupt nicht zufrieden«) bis 10 (»völlig zufrieden«) gemessen.

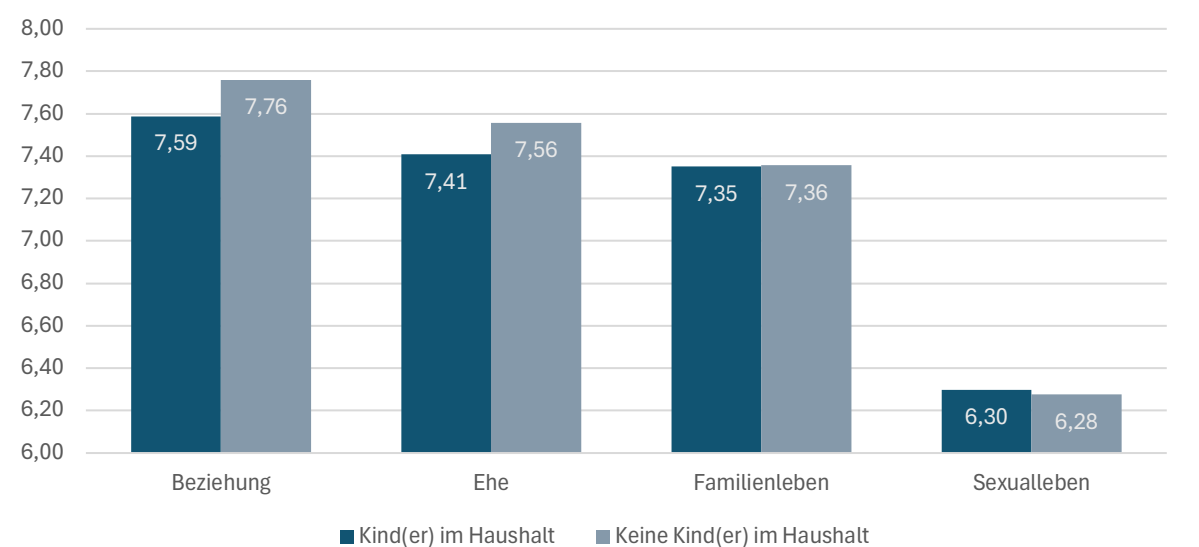


Abbildung 8: Leicht negativer Zusammenhang zwischen Beziehungszufriedenheit und Kindern im Haushalt

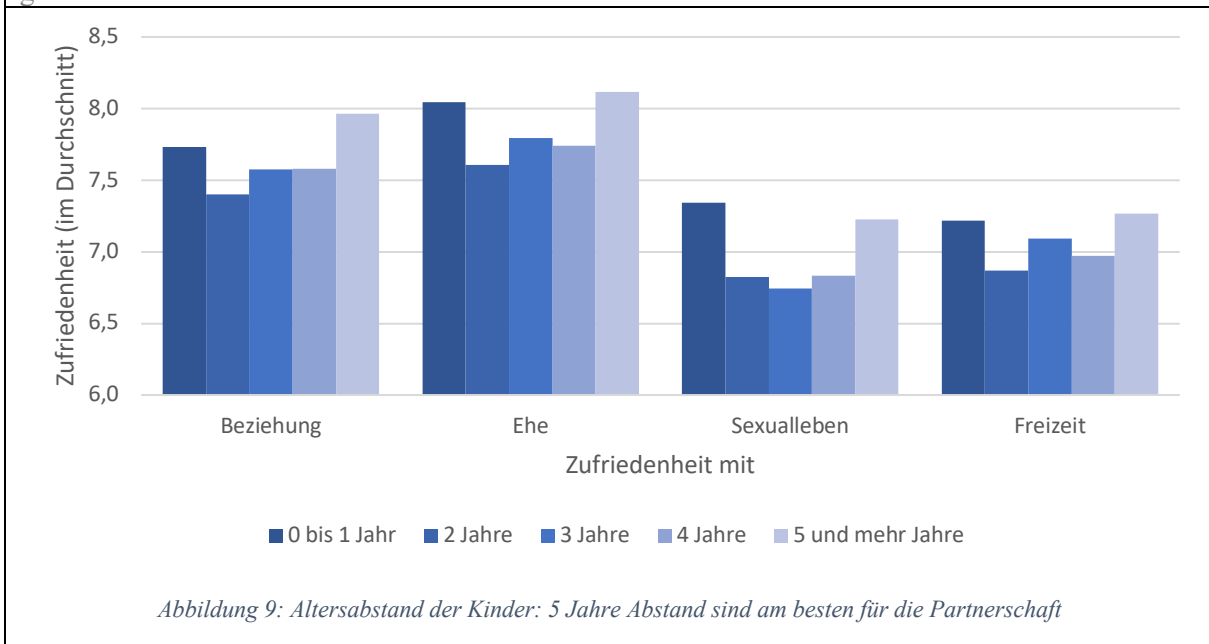
Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle von Geschlecht, Alter, Äquivalenzeinkommen (logarithmiert), Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt und subjektiver Gesundheitszustand. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Kinderlose Paare sind leicht zufriedener mit ihrer Beziehung und ihrer Ehe als Eltern. In den Bereichen Familien- und Sexualeben gibt es keine Unterschiede.

Je älter die Kinder werden, desto höher ist Beziehungsglück: Mit jedem weiteren Lebensjahr des Kindes bewerten Eltern ihr Beziehungsleben um 0,03 Punkte besser. In den ersten zehn Jahren des Kindes steigt die Beziehungszufriedenheit somit um 0,3 Punkte. Beziehen wir nur die Eltern ein, deren Kinder 20 Jahre oder jünger sind, zeigt sich, dass Eltern mit zunehmenden

Alter des Kindes bzw. der Kinder besonders mit ihrer Freizeit und dem Sexualleben zufriedener werden; Auch die Häufigkeit des Ärgers nimmt ab. Bei Auszug des Kindes aus dem Elternhaus (etwa 18-25 Jahre später) sinkt die Häufigkeit von Glücksgefühlen und die Einsamkeit nimmt zu.

Abbildung 9: Altersabstand der Kinder: 5 Jahre Abstand sind am besten für die Partnerschaft
 Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden») gemessen.



Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle von Geschlecht, Alter, Äquivalenzeinkommen (logarithmiert), Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt und subjektiver Gesundheitszustand. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Eltern, deren Kinder einen Altersabstand von fünf Jahren oder mehr haben, sind mit ihrer Beziehung, Ehe und Freizeit am zufriedensten. Im Vergleich zu einem Altersabstand von zwei Jahren liegt das Beziehungsglück in dieser Gruppe um 0,56 Punkte höher. Die hohen Zufriedenheitswerte bei einem Abstand von null bis einem Jahr sind überwiegend auf Zwillingsgeburten zurückzuführen.

Je höher der Altersabstand der Kinder, desto höher das Beziehungsglück (Abbildung 9). Eltern mit zwei Kindern, die nur zwei Jahre auseinander liegen (z.B. Kind 1: 3 Jahre alt, Kind 2: 1 Jahr alt), sind mit ihrer Beziehung um 0,56 Punkte unzufriedener als Eltern, deren Kinder 5 Jahre und mehr auseinander liegen. Besonders die Lebensbereiche Freizeit und Sexualität profitieren von einem größeren Altersabstand der eigenen Kinder. Aber auch das emotionale Wohlbefinden verbessert sich, wenn der Altersabstand der Kinder größer ist.

4.5 Zwei kritische Beziehungsphasen: 1.-6. und 13.-16. Beziehungsjahr

Beziehungen oder Ehen geraten nach einer weit verbreiteten Vorstellung nach etwa sieben Jahren in eine Krise: „das verflixte siebte Jahr“. Diese Festlegung auf ein bestimmtes Jahr ist sicherlich zu verkürzt, allerdings lassen sich Beziehungsphasen herausarbeiten, die für ein durchschnittliches Paar schlechter verlaufen als andere. So folgt auf die anfängliche Verliebtheitsphase die Ernüchterungsphase, in der die Konflikte mit dem Partner/der Partnerin offensichtlich und unterschiedliche Wertvorstellungen (z.B. Kinderwunsch) klar werden. Allerdings zeigen sich unterschiedliche Beziehungsphasen, in denen die Beziehung mal besser mal schlechter verläuft. Auf die anfängliche Verliebtheitsphase folgt häufig eine Phase der Ernüchterung, in der Konflikte deutlicher werden und unterschiedliche Wertvorstellungen – etwa zum Kinderwunsch – sichtbar werden können. Nach der Ernüchterungsphase folgt häufig eine Phase des Aufschwungs, in der Familiengründung, Kinder, Karriere und Wohneigentum das Leben vieler Paare „auf Hochtouren“ prägen. Viele Paare verlieren sich jedoch gegenseitig in dieser intensiven Lebensphase, sodass mit dem Teenageralter der Kinder oft eine neue kritische Phase beginnt, in der ein erheblicher Teil der Paare sich trennt. Wenn auch diese Phase überstanden wird, tritt zumeist im höheren Alter eine ruhigere Phase ein, in der die Partnerinnen und Partner eine neue Balance zwischen Nähe und Autonomie finden (Ogolsky et al., 2013). In unserem Survey haben wir deshalb auch nach Beziehungs- und Ehedauer gefragt, um zu prüfen, ob sich dieses Phasenmodell in unseren Daten widerspiegelt.

Ein einfaches bivariates Regressionsmodell zeigt zunächst: Jedes zusätzliche Beziehungsjahr erhöht die Zufriedenheit mit der eigenen Beziehung oder Ehe um etwa 0,02 Punkte. Eine um zehn Jahre längere Beziehung verbessert also die Beziehung um 0,2 Punkte – ähnlich stark steigt das Beziehungsglück bei einem Einkommensanstieg um 40 Prozent. Je länger eine Beziehung somit andauert, desto erfolgreicher scheint sie zu sein. Das kann aber ein rein statistisches Artefakt sein: Denn in der Stichprobe sind nur die Beziehungen vorhanden, die bestehen geblieben sind (Selektionsbias). Schlecht laufende Beziehungen, in denen die Beziehungszufriedenheit geringer ist, sind in der Stichprobe in der Unterzahl (da die Überzahl von ihnen schlicht nicht mehr besteht).⁹

⁹ Der Selektionsbias wird mit zunehmender Beziehungslänge zunehmen, da die Wahrscheinlichkeit des Bestehens abnimmt.

Abbildung 10: Zwei kritische Beziehungsphasen

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 (»überhaupt nicht zufrieden«) bis 10 (»völlig zufrieden«) gemessen.

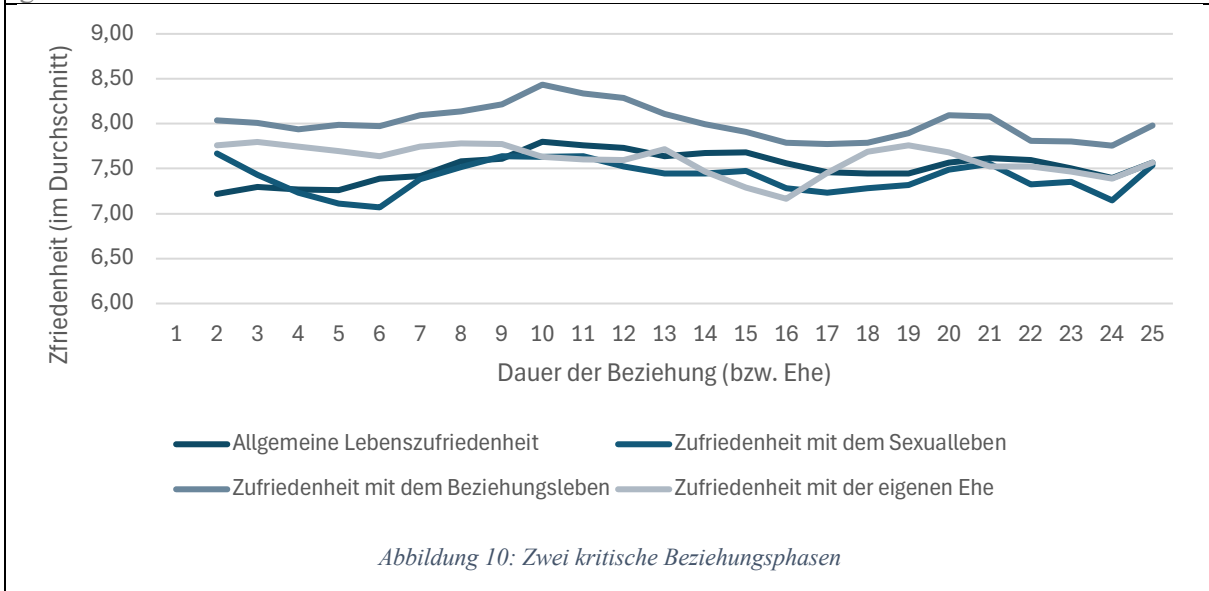


Abbildung 10: Zwei kritische Beziehungsphasen

Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle von Geschlecht, Alter, Äquivalenzeinkommen (logarithmiert), Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt und subjektiver Gesundheitszustand. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Zwischen dem 1. und 6. sowie zwischen dem 13. und 16. Beziehungsjahr sinkt die Zufriedenheit mit der Beziehungsdauer. Zwischendrin und danach ist die Zufriedenheit wieder höher.

Zumindest können wir aber aus [Abbildung 10](#) herauslesen, ob es im Vergleich zu früheren oder späteren Phasen Zeiträume gibt, in denen Beziehungen oder Ehen schlechter laufen. Aus den vier Kurven lässt sich ein leichter sinuskurvenförmiger Zusammenhang herauslesen: Vom Jahr eins an bis etwa ins sechste Jahr nehmen die Ehe- und besonders die Sexualzufriedenheit in Beziehungen ab. Ab dem siebten Jahr nehmen Beziehungs- und Sexualzufriedenheit wieder deutlich zu, während die Ehezufriedenheit langfristig schrittweise eher abnimmt. Das »zweite Tal« besteht dann zwischen dem 13. und 16. Beziehungsjahr. Für Beziehungen scheint es somit zwei Phasen zu geben, die kritisch sind: Zum einen die Jahre nach der Verliebtheitsphase (Jahre ein bis sechs), in denen die Alltagsrealität und Routinen das zuvor Neue und Aufregende überdecken und Konfliktlinien in der Partnerschaft offensichtlich werden (z.B. ob man Kinder möchte, etc.). Zum anderen die Zeit (13-16. Beziehungsjahr), in welcher die Kinder selbstständiger werden und die Partner wieder nach der »Rush Hour« ihres Lebens auf sich selbst zurückgeworfen werden.

Diese zwei kritischen Phasen (1.-6. sowie 13.-16. Beziehungsjahr) bestätigen sich auch in anderen Statistiken und Arbeiten: Beziehungen (ohne Heirat) enden nach durchschnittlich 2,5 Jahren, während Ehen nach 14,7 Jahren geschieden werden.¹⁰

5. Einfluss von Persönlichkeitseigenschaften auf das Beziehungsglück

5.1 Big-5-Persönlichkeitseigenschaften

Der Persönlichkeitstyp spielt eine große Rolle für den Verlauf einer Liebesbeziehung. Die Psychologie unterscheidet fünf zentrale Persönlichkeitstypen, die sogenannten »Big Five«. Um es gleich vorwegzunehmen: Extrovertierte, offene und verträgliche Persönlichkeitstypen sind mit ihrer Partnerschaft deutlich zufriedener als gewissenhafte oder neurotische Persönlichkeiten. Personen mit hoher Gewissenhaftigkeit neigen dazu, sehr hohe Ansprüche an sich selbst und an ihre Beziehung zu stellen, was schneller zu Unzufriedenheit führen kann, wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden. Ein hoher Neurotizismus geht wiederum häufig mit emotionaler Unsicherheit, Grübeln und einer stärkeren Wahrnehmung von Konflikten einher, was das Beziehungserleben belastet. Extravertierte Menschen profitieren hingegen von positiver Emotionalität und aktiver Kommunikation, was Nähe und Zufriedenheit fördert. Verträglichkeit begünstigt Empathie, Kompromissbereitschaft und konstruktiven Umgang mit Konflikten. Offenheit erleichtert es zudem, Veränderungen anzunehmen und neue Perspektiven in die Beziehung zu integrieren, was das Beziehungsglück insgesamt hebt.

Abbildung 11 bestätigt diese theoretischen Vorüberlegungen: Wer hohe Werte bei Neurotizismus aufweist, ist mit der Beziehung um 0,18 Punkte unzufriedener. Verträglichkeit geht hingegen mit einem Plus von 0,11 Punkten einher, Extraversion verbessert die Beziehungszufriedenheit um 0,05 Punkte. Weniger relevant sind Gewissenhaftigkeit und Offenheit.

¹⁰ Statistisches Bundesamt (2026b): Eheschließungen, Ehescheidungen und Lebenspartnerschaften. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Eheschliessungen-Ehescheidungen-Lebenspartnerschaften/_inhalt.html?templateQueryString=ehe&utm_source=chat-gpt.com [zuletzt aufgerufen am 28.01.2026].

Abbildung 11: Neurotische Personen haben geringste Beziehungszufriedenheit

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden») gemessen.

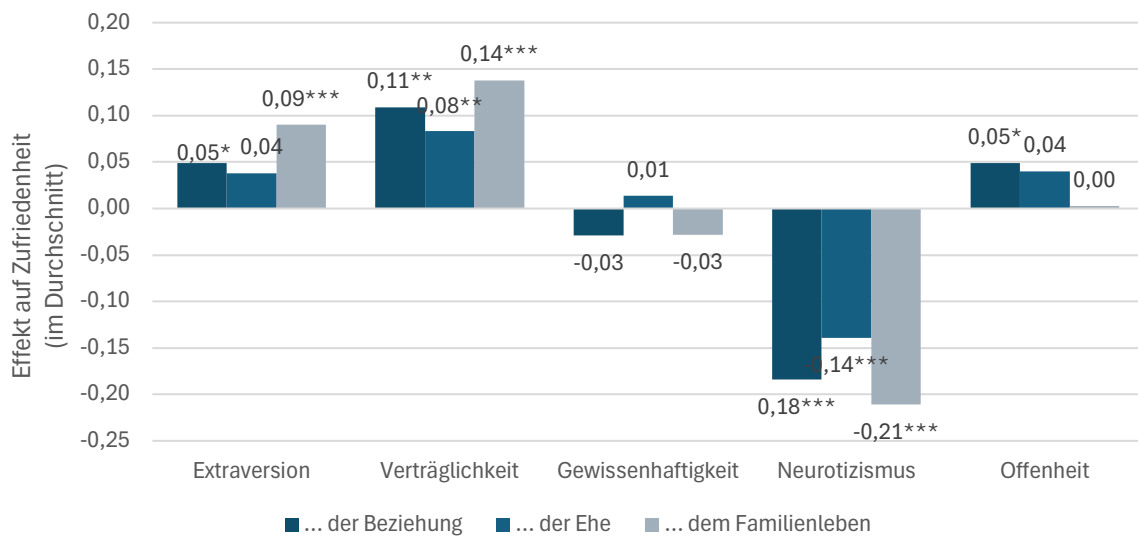


Abbildung 11: Neurotische Personen haben geringste Beziehungszufriedenheit

Anmerkung: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$. Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle von Geschlecht, Alter, Äquivalenzeinkommen (logarithmiert), Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt und subjektiver Gesundheitszustand. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Wer hohe Ausschläge im Bereich des Neurotizismus aufweist, ist mit seiner Beziehung deutlich unzufriedener. Verträglichkeit und Extraversion gehen mit höherem Beziehungsglück einher.

Verbindet man hohe Werte im Bereich des Neurotizismus mit der Gewissenhaftigkeit, erhält man stark perfektionistisch veranlagte Personen. Perfektionistisch veranlagte Menschen lassen sich häufiger den gewissenhaften und zugleich neurotischen Persönlichkeitstypen zuordnen und verfügen oft über ein geringeres Selbstwertgefühl. Sie setzen an sich selbst extrem hohe, nicht selten unerreichbare Maßstäbe und begegnen eigenen Fehlern mit ausgeprägter Selbstkritik. Schwierigkeiten werden schnell als persönliches Versagen erlebt – mit Folgen wie Stress, Angst und anhaltender Unzufriedenheit. Der daraus entstehende innere Druck sowie die starke Angst vor Bewertung wirken sich auch auf Partnerschaften aus und können diese langfristig belasten.

In den Daten spiegelt sich dies deutlich wider: Mit durchschnittlich 6,25 Punkten liegt die Beziehungszufriedenheit von Perfektionisten um rund 1,75 Punkte unter der anderer Bevölkerungsgruppen. Auffällig ist zudem ihre soziale Zusammensetzung: Besonders häufig zählen berufstätige Frauen mit eigenen Kindern im Haushalt zu dieser Gruppe. Zwar erzielen

Perfektionisten im Durchschnitt ein höheres Einkommen, berichten jedoch gleichzeitig von einer schlechteren Gesundheit – ein ungewöhnlicher Befund, da in der Gesamtbevölkerung ein höheres Einkommen in der Regel mit besserer Gesundheit einhergeht.

5.2 Liebestypen

Nach dem amerikanischen Psychologen John Alan Lee (1973) wurden verschiedenen Liebestypen identifiziert, die zeigen, wie Menschen Liebe erleben und ausdrücken. Paare mit den stabileren Liebestypen erleben mehr Zufriedenheit und emotionale Sicherheit in der Partnerschaft. [Abbildung 12](#) zeigt, dass der eifersüchtige (Mania) und der spielerische Liebestyp (Ludus) eine deutlich geringere Beziehungszufriedenheit aufweisen als die anderen Liebestypen: romantische (Eros), sich selbst aufopfernde (Agape), freundschaftliche (Storge) oder pragmatische (Pragma) Liebestypen.

Der romantische Liebestyp Eros »performt« in der Beziehungszufriedenheit am besten (Effekt: +0,23 Punkte). Die intensive, stark emotionale aber eben auch verbindliche Liebe geht eher mit Beziehungsglück einher als das lockere, unverbindliche Spiel mit der Liebe, wie es der Ludus Liebestyp darstellt (-0,08 Punkte), was wenig überraschend ist. Überraschender ist, dass auch die Zufriedenheit mit dem Sexualleben beim Ludus-Liebestyp geringer ist als beim Eros-Liebestyp. Offenbar scheint ein eher hedonistischer Zugang zur Liebe keine Garantie für ein glückliches Sexualleben zu sein.

Abbildung 12: Der Eros-Liebestyp führt zu mehr Beziehungsglück als der Ludus-Typ

Zufriedenheiten werden auf der Skala von 0 («überhaupt nicht zufrieden») bis 10 («völlig zufrieden») gemessen.

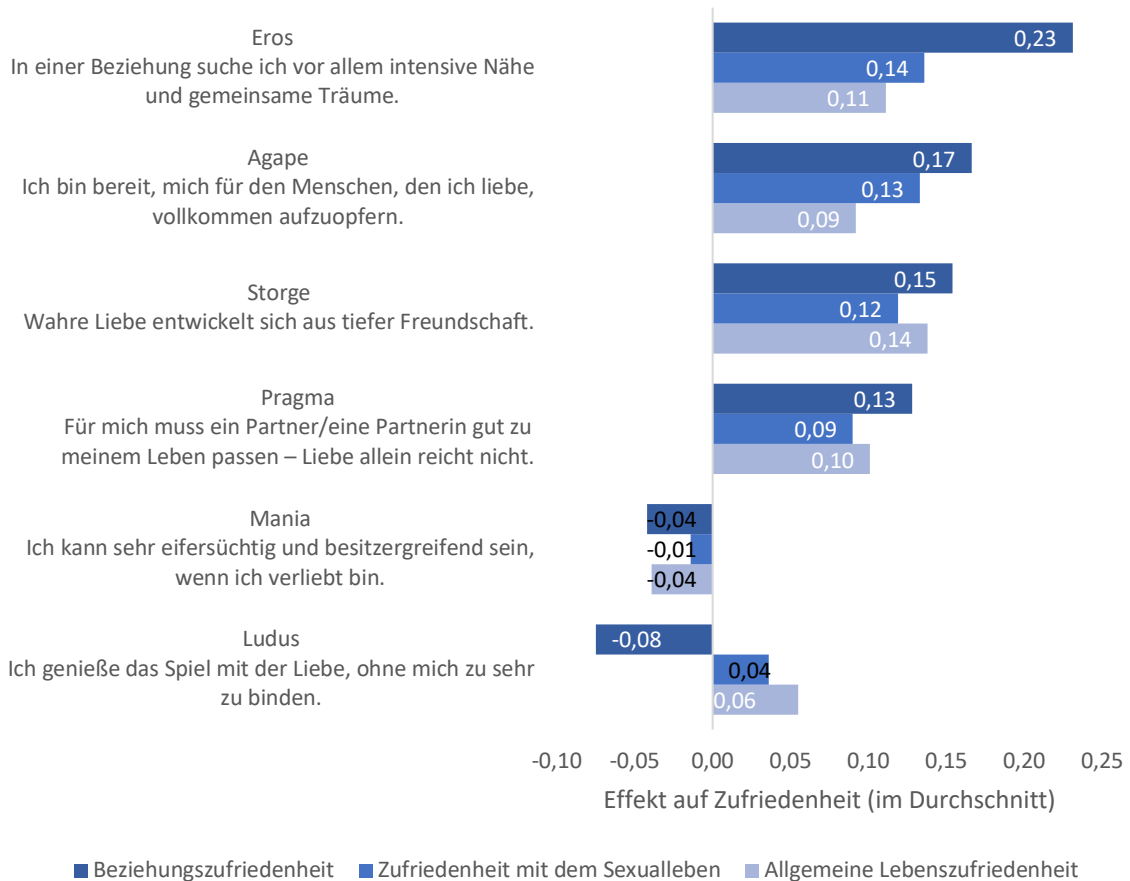


Abbildung 12: Der Eros-Liebestyp führt zu mehr Beziehungsglück als der Ludus-Typ

Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle von Geschlecht, Alter, Äquivalenzeinkommen (logarithmiert), Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt und subjektiver Gesundheitszustand. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Romantik sticht Hedonismus: Intensive, stark emotionale und verbindliche Liebe (Typ Eros) geht eher mit Glück einher als das lockere Spiel mit der Liebe (Typ Ludus).

5.2 Bindungsstile und glückliche Kindheit

In unserer Befragung stellten wir neben den Persönlichkeitseigenschaften die Bindungstheorie nach *John Bowlby* und *Mary Ainsworth* in den Mittelpunkt unserer Untersuchung.¹¹ Die

¹¹ Zur Einführung und Übersicht der Bindungstheorie sei Grossmann und Grossmann (2003) empfohlen.

Bindungstheorie geht – grob gesprochen – davon aus, dass sich Kindheitserfahrungen in der Beziehung zu den Eltern und Bezugspersonen auf das Bindungsverhalten im Erwachsenenleben auswirken.

In der Kindheit entstehen, ausgehend von den Erfahrungen mit Mutter und Vater und anderen engstehenden Personen, innere Arbeitsmodelle (internal working models) für Beziehungen, die Erwartungen an Nähe, Vertrauen und Autonomie prägen. Entscheidend sind der Umgang mit Verlustangst einerseits und die Vermeidung von Bindung. Daraus ergeben sich vier Bindungsstile:

Menschen mit einem „sicher gebundenen“ Bindungsstil (Niedrige Verlustangst und niedrige Bindungsvermeidung) fühlen sich wohl in engen Beziehungen und vertrauen anderen leicht. Weil sie ein positives Selbstbild haben, suchen sie Unterstützung und teilen Gefühle offen. Diese Kindheitserfahrungen wirken sich auf ihre Partnererfahrungen aus, indem sie stabile und erfüllende Beziehungen führen können. Eine sichere Bindung zeichnet sich durch gegenseitiges Vertrauen und die Fähigkeit aus, Autonomie – also eigene Interessen und Freiräume – mit Nähe in Einklang zu bringen, das heißt, sich dem anderen offen und emotional zugänglich zu zeigen. Menschen mit einem „unsicher-vermeidend Bindungsstil (niedrige Verlustangst, aber hohe Bindungsvermeidung) betonen ihre Unabhängigkeit, meiden emotionale Nähe, um Verletzlichkeit zu vermeiden. Sie unterdrücken Gefühle, wirken distanziert und haben Schwierigkeiten, Abhängigkeit zuzulassen; oft resultierend aus emotional unzugänglichen Erziehern. Unsicher-vermeidende Bindungstypen haben ein übertriebenes Distanzbedürfnis und Schwierigkeiten, emotionale Nähe zuzulassen.

Menschen mit einem „ängstlich-ambivalent Bindungsstil (hohe Verlustangst, aber niedrige Bindungsvermeidung.) sehnen sich intensiv nach Nähe, fürchten jedoch ständige Ablehnung oder Verlust. Sie sind oft eifersüchtig, klammernd und emotional instabil. Ängstlich-ambivalente Bindung ist gekennzeichnet durch (zu) starke Nähebedürfnisse, Angst vor Zurückweisung und emotionale Schwankungen.

Menschen mit einem „ängstlich-vermeidend Bindungsstil (hohe Verlustangst und hohe Bindungsvermeidung) wünschen Nähe, fürchten sie aber gleichzeitig aufgrund früherer traumatischer Erfahrungen davor. Beziehungen sind chaotisch, instabil, und schwanken ständig zwischen Annäherung und Rückzug..

Zur Unterscheidung der vier Bindungstypen nutzten wir eine anerkannte Befragungsskala – bestehend aus zehn Aussagen, zu denen man als Befragte(r) seinen/ihren Zustimmungsgrad angeben sollte (Tabelle 3).¹²

»Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen über das Erleben und Verhalten in Liebesbeziehungen. Bitte schätzen Sie für jede Aussage ein, inwieweit diese auf Sie zutrifft oder nicht zutrifft. Wenn Sie zurzeit keinen Partner/keine Partnerin haben, versuchen Sie, sich an Ihre letzte Beziehung zu erinnern.«

(0 = »stimmt überhaupt nicht« bis 7 = »stimmt voll und ganz«)

-
- 1 Ich rede mit meinem Partner/meiner Partnerin über fast alles.
 - 2 Manchmal merke ich, dass ich meinen Partner/meine Partnerin dränge, mehr Gefühl und Verbindlichkeit zu zeigen.
 - 3 Ich wende mich oft an meinen Partner/meine Partnerin, zum Beispiel wenn ich Trost und Bestätigung brauche.
 - 4 Ich mache mir sehr oft Gedanken darüber, dass ich meinen Partner/meine Partnerin verlieren könnte.
 - 5 Ich fühle mich unwohl, wenn mein Partner/meine Partnerin mir sehr nahe sein will.
 - 6 Wenn ich es nicht schaffe, das Interesse meines Partners/meiner Partnerin auf mich zu ziehen, rege ich mich auf oder werde ärgerlich.
 - 7 Ich bespreche meine Sorgen und Probleme meistens mit meinem Partner/meiner Partnerin.
 - 8 Es frustriert mich, wenn mein Partner/meine Partnerin nicht so oft bei mir ist, wie ich es will.
 - 9 Ich fühle mich wohl dabei, wenn ich meine innersten Gedanken und Gefühle mit meinem Partner/meiner Partnerin teilen kann.
 - 10 Ich brauche die Bestätigung, dass mein Partner/meine Partnerin mich liebt.
-

Tabelle 3: Items zur Erfassung der Bindungsstile

Anmerkung: Ebenfalls möglich waren »weiß nicht« oder »keine Angabe«. Quelle: Neumann et al., 2012.

Zusätzlich zur Skala nutzten wir die Befragungsergebnisse zu den Persönlichkeitseigenschaften, Selbstabwertung und Schamempfinden, um »reine Bindungstypen« zu ermitteln. Mit »reinen« Bindungstypen meinen wir Personen, die in allen verfügbaren Variablen (Bindungsskala, Persönlichkeit, Selbstabwertung, Scham) prototypisch in die Bindungstypen hineinpassen. So sortierten wir Unschärfen aufgrund von Personen, die teils in den einen und teils in einen

¹² Es handelt sich um die Kurzform des Bochumer Bindungsfragebogens. Siehe dazu im PsychArchiv Neumann et al. (2024).

anderen Bindungsstil passen würden, aus [Tabelle 4](#) gibt einen Eindruck der Verteilung der »reinen« Bindungstypen. Sichere Bindungstypen sind in unserer Sub-Stichprobe männlicher, älter, wohlhabender, eher verheiratet und deutlich gesünder als die anderen drei Bindungsstile.

	N	Anteil Frauen	Alter (Durchschnitt)	logarithmiertes Einkommen (Durchschnitt)	Verheiratet und zusammenlebend (Anteil)	Anzahl Kinder im Haushalt (Durchschnitt)	Subjektiver Gesundheitszustand (Durchschnitt, je höher, desto schlechter)
sicher gebunden	669	46,5	49,6	7,8	69,8	0,7	2,2
ängstlich-ambivalent	463	59,0	39,3	7,5	45,0	0,8	2,8
abweisend-vermeidend	218	62,8	43,5	7,7	45,9	0,6	3,0
ängstlich-vermeidend	241	51,5	44,6	7,6	52,9	0,6	2,7

Tabelle 4: Verteilung der "reinen" Bindungstypen

Anmerkung: Ermittlung der »reinen« Bindungstypen mithilfe der Kurzform des Bochumer Bindungsfragebogens (Neumann et al., 2024) sowie mit Fragen zur Persönlichkeit, Selbstabwertung und Scham. N = 1.591. Quelle: Eigene Darstellung.

[Abbildung 13](#) zeigt, wie die Personen der vier Bindungstypen die verschiedenen Lebensbereiche bewerten. Dabei zeigt sich, dass der Bindungsstil nicht nur mit »bindungsnahen« Lebensbereichen (wie das Beziehungs- und Eheleben) zusammenhängt, sondern auf alle weiteren Lebensbereiche ausstrahlt. Der sicher-gebundene Bindungstyp gehört in sämtlichen Lebensbereichen zu dem zufriedensten – besonders groß sind die Differenzen zum Beispiel auch im Arbeitsleben: Der vermeidene Bindungstyp ist mit seiner Arbeit um 2,03 Punkte unzufriedener als der sichere Bindungstyp. Das zeigt, dass das in der Kindheit erlernte Beziehungsverhalten nicht nur in der Partnerschaft, sondern auch in beruflichen Kontexten relevant werden kann. Im Partnerschaftsbereich ist die Sache ebenfalls klar: Sicher gebundene Bindungstypen beurteilen ihre Beziehung mit 9,14 Punkten mit Abstand besser als ängstlich-ambivalente (8,09 Punkte) oder ängstlich-vermeidende (8,18 Punkte) Bindungstypen. Mit weitem Abstand am schlechtesten schneiden Beziehungen mit unsicher-vermeidenden Bindungstypen (6,32 Punkte) ab. Wer dazu neigt, auf Distanz zum Partner zu gehen, erlebt die wohl schlechtesten Beziehungen.

Abbildung 13: Die Bereichszufriedenheiten der Bindungstypen

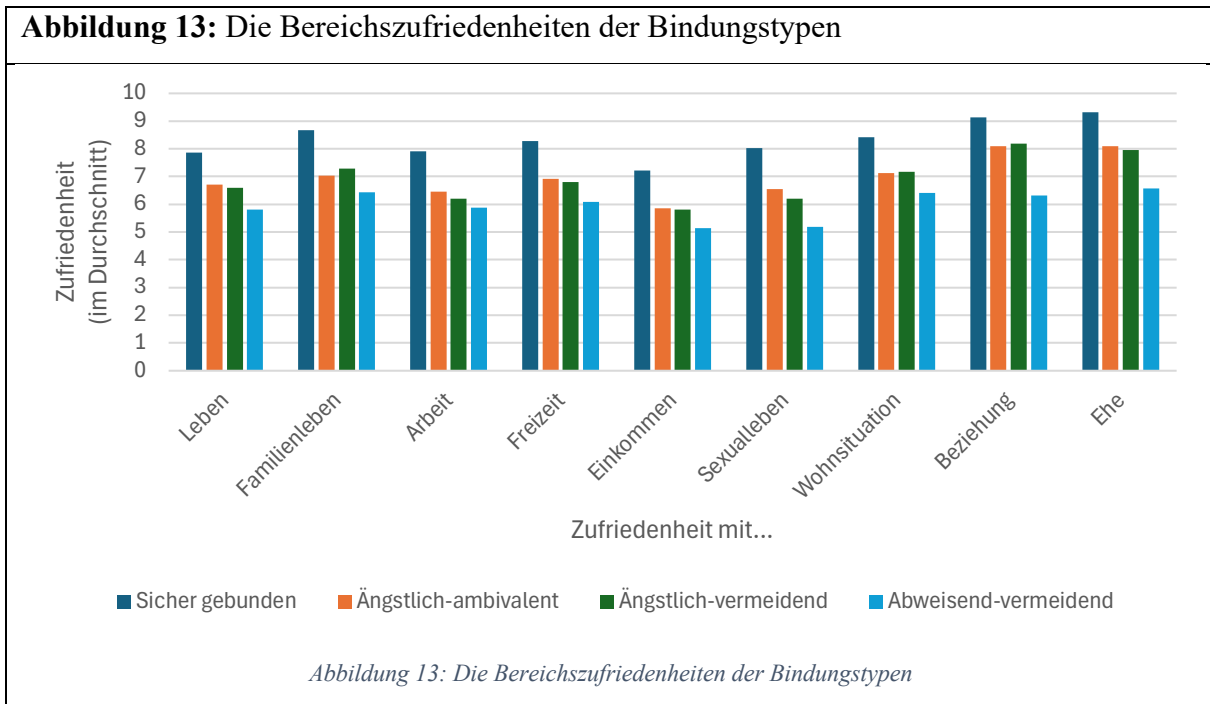


Abbildung 13: Die Bereichszufriedenheiten der Bindungstypen

Anmerkung: N = 1.591. Einfache Mittelwertunterschiede. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Der sichere Bindungstyp ist in allen Bereichen der zufriedenste. Besonders in den Lebensbereichen Beziehung, Familie, Sexualleben und Arbeit sind Personen, die den anderen drei Bindungsstilen zugeordnet werden können, unzufriedener.

Zwei Einschränkungen müssen zu [Abbildung 13](#) gemacht werden: Zum einen handelt es sich hier um »reine« Bindungstypen, die in den Dimensionen »Verlustangst« und »Vermeidung« besonders hohe (oder geringe) Ausschläge aufweisen und in der Persönlichkeit, der Selbstbewertung sowie Scham besonders gut zu den Bindungstypen passen. Zum anderen handelt es sich um einfache Mittelwertunterschiede: Wie in [Tabelle 4](#) gezeigt, lässt sich ein guter Teil der Zufriedenheitsunterschiede anhand des Alters, des Anteils des Verheiratet-Seins, des Einkommens und der Gesundheit erklären. Ob aber die Bindungsstile diese Variablen kausal beeinflussen (ob z.B. ein unsicher-vermeidender Bindungsstil kausal zu geringerem Einkommen führt), kann hier nicht abschließend geklärt werden.

Verwandt mit den Bindungstypen ist die Frage nach Bewertung der eigenen Kindheit. Eine glückliche Kindheit schafft günstige Voraussetzungen dafür, auch im Erwachsenenalter stabile, sichere und vertrauensvolle Partnerschaften einzugehen. Wir fragten auf einer Skala von 0 (= »völlig unglücklich«) bis 10 (= »sehr glücklich«): »Wenn Sie auf Ihre gesamte Kindheit zurückblicken und dabei besonders an Ihre emotionalen Erfahrungen, sozialen Beziehungen und Ihr

allgemeines Wohlbefinden denken: Wie würden Sie Ihre Kindheit bewerten?« Wer seine Kindheit als glücklich bewertet (Werte von 8 bis 10), beurteilt sein heutiges Beziehungsleben im Durchschnitt mit 8,16 Punkten deutlich höher als jemand, der seine/ihre Kindheit als unglücklich (Werte von 0 bis 4) beurteilt (6,50 Punkte). Der Abstand beträgt 1,66 Punkte. Mit einer mäßig glücklichen Kindheit (Werte von 5 bis 7) liegt die Beziehungszufriedenheit bei 7,13 Punkten in der Mitte.

5.3 Geringe Relevanz des Auszugsalters auf das spätere Beziehungsglück

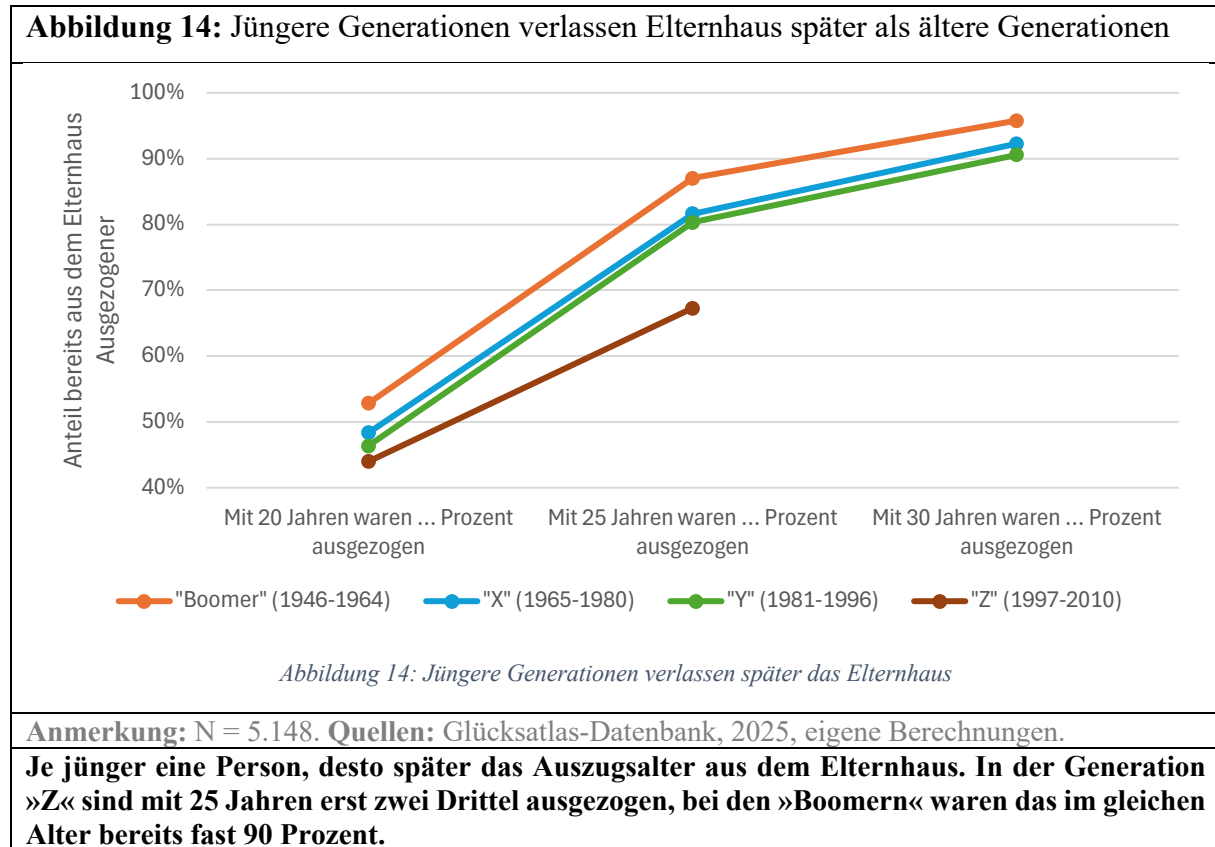
Das Auszugsalter kann gemäß entwicklungspsychologischer Untersuchungen ein Prädiktor für die Beziehungsqualität zwischen Eltern und Kind sein. Wer besonders spät das Elternhaus verlässt (z.B. mit 30 Jahren), erlebte eher emotionale Abhängigkeit und Überbehütung von den Eltern und konnte nur schwer Autonomie aufbauen (Akin et al., 2020). Das kann sich auf das spätere Beziehungsglück (mit einem eigenen Partner) und die Lebenszufriedenheit auswirken (Blake et al., 2024). Auf der anderen Seite spricht auch ein extrem frühes Auszugsalter (z.B. mit 16 Jahren) für keine gute Eltern-Kind-Beziehung.

Im Jahr 2024 lag das durchschnittliche Alter derjenigen, die in Deutschland aus dem Elternhaus auszogen, laut Eurostat bei durchschnittlich 23,9 Jahren. Frauen verlassen das Elternhaus dabei etwas früher (mit 23,1 Jahren) als Männer (24,6 Jahre).¹³ **Abbildung 14** zeigt mit Daten unserer Sonderbefragung, dass sich das Auszugsalter mit den jüngeren Generationen nach hinten verschiebt: So haben mit 25 Jahren nur etwa 67 Prozent der Generation Z (1997 bis 2010-Gebo-rene) das Elternhaus verlassen, während es in der »Boomer-Generation« bereits 87 Prozent waren.¹⁴ Die Unterschiede zeigen sich ebenfalls – wenn auch in schwächerem Ausmaß – zwischen

¹³ Statistisches Bundesamt (2026): »Jünger als der EU-Schnitt: Menschen in Deutschland ziehen im Alter von 23,9 Jahren bei den Eltern aus«. Zahl der Woche Nr. 24 vom 10.06.2025. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2025/PD25_24_p002.html?utm_source=chatgpt.com [zuletzt aufgerufen am 29.01.2026].

¹⁴ Einschränkung muss hierbei beachtet werden, dass es sich um das erinnerte Auszugsalter handelt. Die Angabe könnte leicht verzerrt sein, da man sich mit höheren Alter schlechter an das »wahre Auszugsalter« erinnert. Auf der anderen Seite gehört der Auszug aus dem Elternhaus zu einem »persönlichen kritischen Lebensereignis«, an das man sich besonders gut erinnern kann.

den mittleren Generationen »X« (1965 bis 1980-Geborene) und »Y« (1981 bis 1996-Geborene).¹⁵



Das spätere Auszugsalter der jüngeren Generationen hat nicht nur etwas mit veränderten Eltern-Kind-Beziehungen zu tun, sondern auch mit strukturellen Faktoren: Der Auszug ging in den 1960er- und 70er-Jahren häufig mit Heirat und Familiengründung einher. Die »Boomer« stiegen bereits mit Anfang 20 in den Arbeitsmarkt ein. Jüngere Generationen heirateten deutlich später und beginnen oft erst in den mittleren oder späteren 20ern mit der Berufstätigkeit. Insgesamt zeigt sich in unseren Modellen nur ein schwacher negativer Zusammenhang zwischen dem Auszugsalter und der späteren Beziehungszufriedenheit – auch nicht innerhalb der Generationen oder zwischen den Geschlechtern. Wer mit 30 statt mit 20 Jahren aus dem Elternhaus auszieht, ist mit seiner späteren Beziehung im Durchschnitt um 0,02 Punkte unzufriedener (Lebenszufriedenheit: -0,005 Punkte). Das ist kein signifikanter Effekt.

¹⁵ Eine relative Mehrheit der Befragten verlässt das Elternhaus zwischen 18 und 21 Jahren – unabhängig von der Generation (siehe [Abbildung 17](#) im Anhang).

Zudem sind Personen, die angeben eine besonders glückliche Kindheit gehabt zu haben, später ausgezogen (21,2 Jahre) als Personen, die von einer unglücklichen Kindheit sprechen (20,0 Jahre). Je glücklicher also die Kindheit, desto länger der Verbleib im Elternhaus. Andersherum ist es beim Bindungsstil: Wer in heutigen Beziehungen einen eher sicher-gebundenen Bindungsstil lebt, zieht mit 20,6 Jahren etwas *früher* aus als Personen mit ängstlich-vermeidenden (21,1 Jahre) oder abweisend-vermeidenden Bindungsstilen (21,0 Jahre). Diese widersprüchlichen Ergebnisse zeigen, dass das Auszugsalter (generell) kaum Einfluss auf das spätere Beziehungsleben hat.

Abbildung 15: Extreme Auszugsalter haben Einfluss auf Lebenszufriedenheit

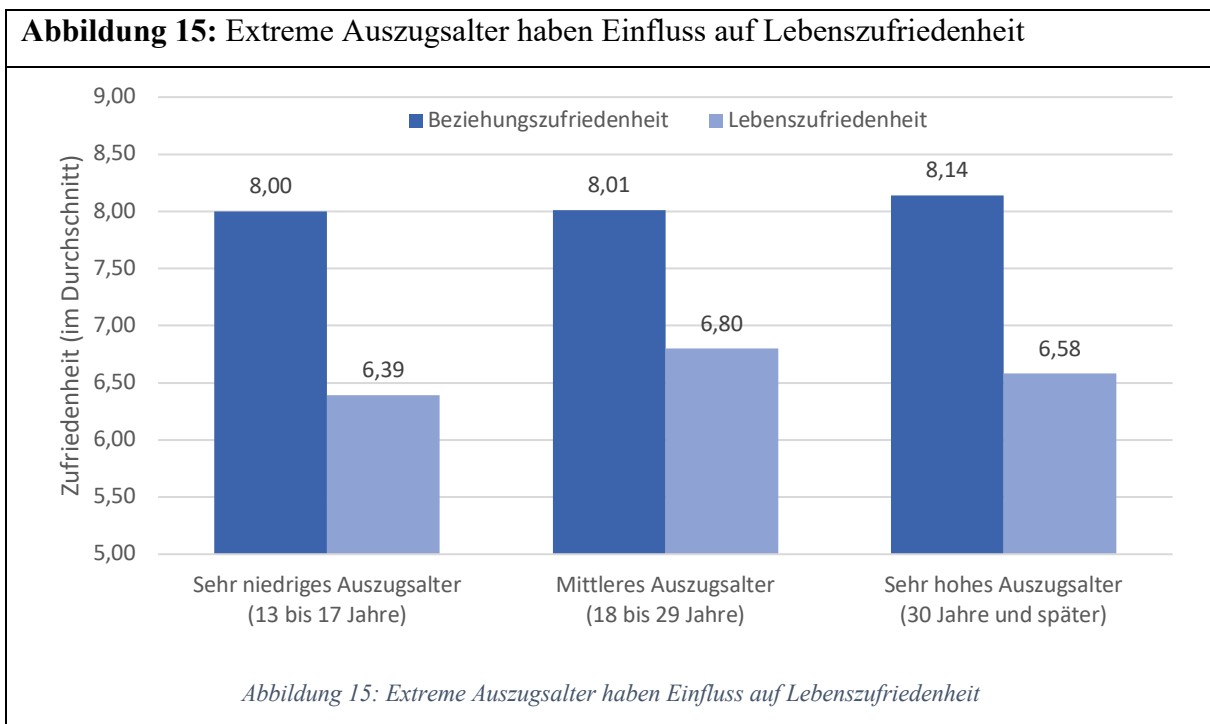


Abbildung 15: Extreme Auszugsalter haben Einfluss auf Lebenszufriedenheit

Anmerkung: Einfacher Mittelwertvergleich. N = 5.148. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Extreme Auszugsalter hängen mit der Beziehungszufriedenheit kaum zusammen. Es ist eher die allgemeine Lebenszufriedenheit betroffen: Wer besonders früh oder spät ausgezogen ist, ist mit seinem allgemeinen Leben um durchschnittlich 0,3 Punkten unzufriedener.

Ein Blick auf die extremen Auszugsalter (früh: 13-17 Jahre, Spät: 30 Jahre und später) zeigt, dass nicht die Beziehungs-, sondern eher die allgemeine Lebenszufriedenheit betroffen ist ([Abbildung 15](#)). Wer bereits mit 13 bis 17 Jahren das Elternhaus verlassen hat, ist heute mit 6,39 Punkte deutlich unzufriedener als Personen, die zwischen 18 und 29 Jahren ausgezogen sind (6,80 Punkte). Auch diejenigen, die besonders lange bei den Eltern lebten (Auszug mit 30 Jahren und später), sind mit ihrem Leben heute unzufriedener (6,58 Punkte). Ein näherer Blick in

die Lebensbereiche zeigt, dass besonders frühe und späte Auszugsalter mit einer sehr geringen Zufriedenheit mit der Arbeit, dem Einkommen und dem Sexualleben einhergehen. Insofern ist es nicht die Beziehungsqualität, die durch extreme Auszugsalter leidet, sondern eher andere Lebensumstände.

6. Fazit: Tabelle zu den zwei Dimensionen des Beziehungsglücks

Was sind denn nun die entscheidenden Zutaten für eine glückliche Beziehung? Welche Faktoren geben den Ausschlag, ob ein Paar glücklich oder unglücklich ist? In unserer Online-Erhebung aus dem Juni 2025 (n = 5.148 Befragte) fragten wir nach einer Vielzahl von Eigenschaften von Beziehungen: unter anderem nach dem Bindungsverhalten, den Liebes- und Persönlichkeitstypen, dem Kennenlernort, der finanziellen Situation im Haushalt usw. Nach aufwendigen statistischen Analysen konnten wir die zehn wichtigsten Bestimmungsfaktoren einer glücklichen Beziehung identifizieren, die wir in [Tabelle 5](#) zusammenfassen. Unterschieden werden können die Bestimmungsfaktoren anhand der Dimensionen Nähe versus Distanz (Faktoren 1 bis 7) und Ähnlichkeit versus Unterschiedlichkeit (Faktoren 8 bis 10).

Tabelle 5

Zehn Bestimmungsfaktoren für maximales Beziehungsglück

Dimension A: Nähe versus Distanz

	Bestimmungsfaktor	Effektstärke
1	Verbindlichkeit zahlt sich aus. Heirat und gemeinsames Wohneigentum schaffen eine hohe Beziehungsstabilität.	+++
2	Glückliche Kindheit, stabile Partnerschaft. Ein sicherer Bindungsstil aus der Kindheit begünstigt ein emotional stabiles Beziehungsglück.	+++
3	Gute Balance zwischen Autonomie und Nähe. Selbstbestimmung und Nähe sollten im Ausgleich sein.	+++
4	Verträglichkeit zählt. Der offene und verträgliche Persönlichkeitstyp schneidet in der Beziehung am besten ab.	++
5	Perfektion schadet. Hohe Ansprüche an sich selbst und den Partner wirken sich langfristig belastend auf die Beziehung aus.	+++

6	Eros schlägt Ludus. Der verbindliche und intensive Liebesstil ist gegenüber dem hedonistischen Liebesstil eindeutig im Vorteil.	++
7	Kinder ja, aber mit Abstand. Je kürzer der Altersabstand der Kinder, desto mehr leidet das Beziehungsglück der Eltern.	+
<i>Dimension B: Ähnlichkeit versus Unterschiedlichkeit</i>		
8	Gleich und gleich gesellt sich gern. Gemeinsame Werte zu Familie, Arbeit und Lebenszielen fördern harmonische Partnerschaften.	+++
9	Ähnliche Einkommen, zufriedene Partnerschaft. Große Einkommensunterschiede erhöhen das Risiko für Machtungleichgewichte.	++
10	Geteilte Lebenswelten. Paare, die sich an Orten kennenlernen, die beide verbinden (Arbeitsplatz, Studium, Verein) haben gute Chancen auf eine langfristig stabile Beziehung.	+

Tabelle 5: Zehn Bestimmungsfaktoren für maximales Beziehungsglück

Referenzen

- Akin, R.I.; Breeman, L.D.; Meeus, W.; Branje, S. (2020): Parent-adolescent relationship quality as a predictor of leaving home. *Journal of Adolescence*, 79, 91-90. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.017>
- Blake, J.A.; Thomas, H.J.; Pelecanos, A.M.; Najman, J.M.; Scott, J.G. (2024): Attachment in Young Adults and Life Satisfaction at Age 30: A Birth Cohort Study. *Applied Research in Quality of Life*, 19, 1549-1568. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10297-x>
- Grossmann, K.E., Grossmann, K.: *Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie*. Klett-Cotta: Stuttgart 2003.
- Kowal, M.; Sorokowski, P.; Bode, A.; Misiak, M.; Malecki, W.P.; Sorokowska, A.; Roberts, S.C. (2025): Meeting partners online is related to lower relationship satisfaction and love: Data from 50 countries. *Telematics and Informatics*, 101, 102309. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2025.102309>
- Neumann, E.; Rohmann, E.; Bierhoff, H.-W. (2012). *BoBi. Bochumer Bindungsfragebogen* [Verfahrensdokumentation, Fragebogenversion für Männer und Frauen]. In: Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.4538> PSYINDEX Dok.-Nr. 9005701
- Neumann, E.; Rohmann, E.; Sattel, H. (2024). *ECR-G-10. Experiences in Close Relationships Scale - German 10-Item Short Form* [Verfahrensdokumentation, Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.15202>
- Ogolsky, B.G.; Lloyd, S.A.; Cate, R.M. (2013): *The Developmental Course of Romantic Relationships*. Routledge: New York.
- Sharabi, L.L.; Dorrance-Hall, E. (2024): The online dating effect: Where a couple meets predicts the quality of their marriage. *Computer in Human Behavior*, 150, 107973. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107973>

Anhänge

Abbildung 16: Am häufigsten ziehen Kinder zwischen 18 und 21 Jahren aus

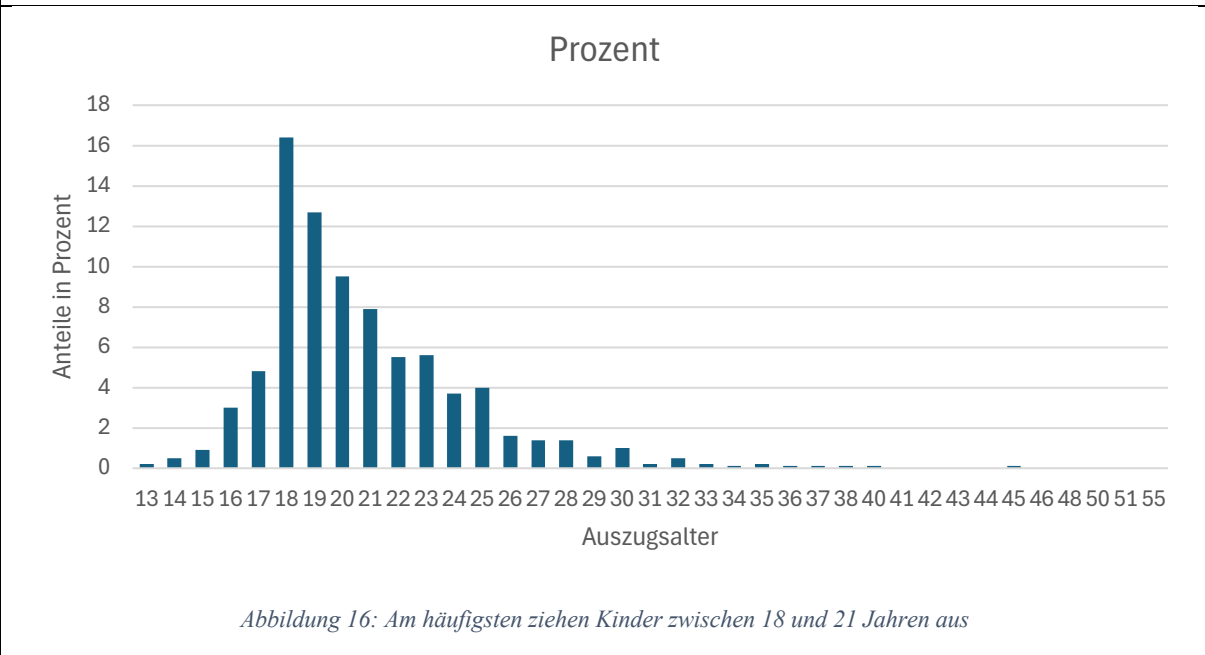


Abbildung 16: Am häufigsten ziehen Kinder zwischen 18 und 21 Jahren aus

Anmerkung: Ergebnisse mehrerer OLS-Regressionen unter Kontrolle von Geschlecht, Alter, Äquivalenzeinkommen (logarithmiert), Familienstatus, Anzahl Kinder im Haushalt und subjektiver Gesundheitszustand. **Quellen:** Glücksatlas-Datenbank, 2025, eigene Berechnungen.

Am häufigsten ziehen junge Menschen mit 18 Jahren aus ihrem Elternhaus aus. Bis Ende 20 haben über 90 Prozent das Elternhaus verlassen.

Abbildung 17: Die Kennenlernorte der Deutschen

Frage » Wie haben Sie sich damals kennengelernt?«

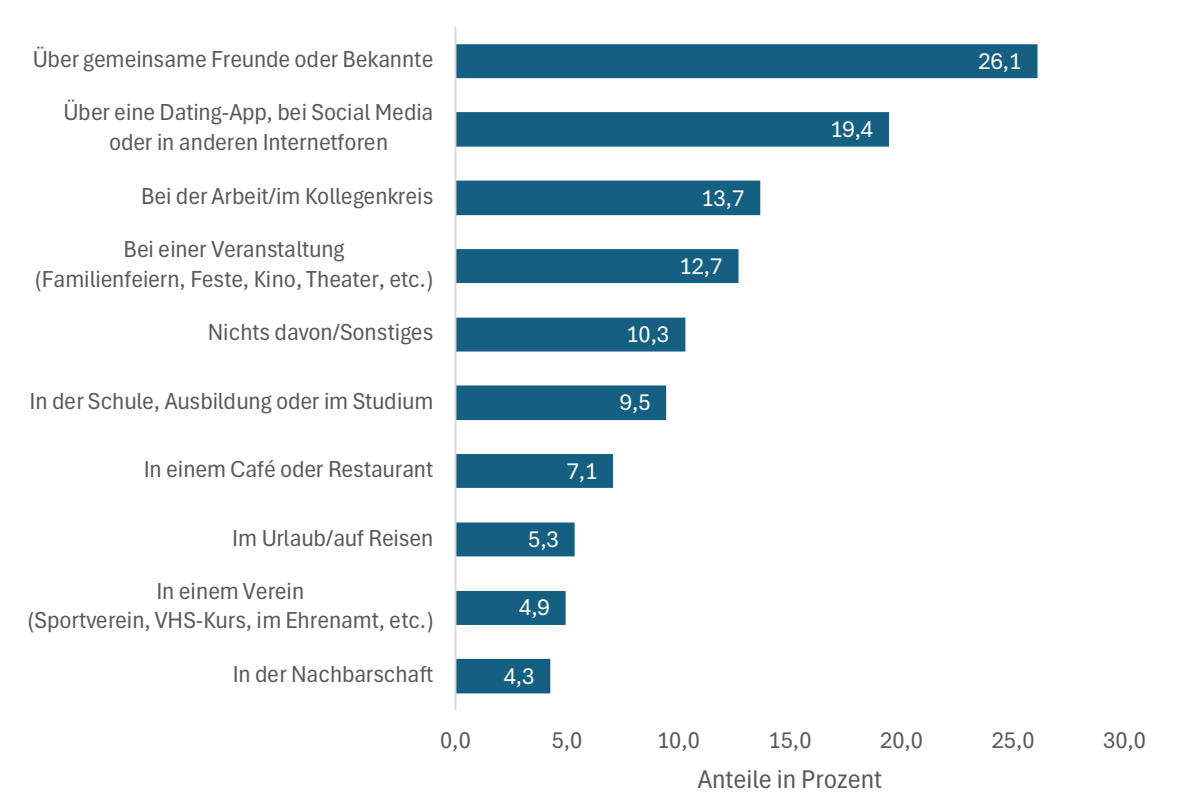


Abbildung 17: 19,4 Prozent lernen sich über Dating-Apps und Social Media kennen

Anmerkungen: N (nur Personen, die in einer Beziehung sind) = 3.477. Befragung durch Ipsos im Juni 2025.

Quelle: Eigene Berechnungen.

Etwa jeder Vierte lernt sich über gemeinsame Freunde oder Bekannte kennen, fast jeder fünfte über Dating-Apps bzw. Internetforen. Die wenigsten lernen sich in der Nachbarschaft kennen.