



**Verlieben - verliebt sein - verliebt  
bleiben**

**Medienkonferenz vom 30. Juli 2013**

# Vorstellung

---



## **Dr. Andreas Bartels**

Leiter der  
Forschungsgruppe am  
Centrum für Integrative  
Neurowissenschaften,  
Universität Tübingen



## **Dr. Sandra Spreemann**

Diplom-Psychologin und  
PARSHIP-Matchmaking-  
Expertin



## **Sandra Gabler**

Director Österreich  
und Schweiz bei  
PARSHIP.com

# PARSHIP-Sommerstudie 2013 – Steckbrief

---

Methode: Computer Assisted Web Interviews (CAWI)

Instrument: Online-Interviews über die Marketagent.com reSEARCH Plattform

Sample-Größe: n = 1.042 Netto-Interviews, Random Selection nach Quoten

Grundgesamtheit: web-aktive Personen aus der Schweiz im Alter zwischen  
18 und 69 Jahren

Ergebnisse sind repräsentativ für die Gesamtbevölkerung

Erhebungszeitraum: 28.06.2013 – 08.07.2013

Auftraggeber: PARSHIP.ch

Studienleitung: Marketagent.com

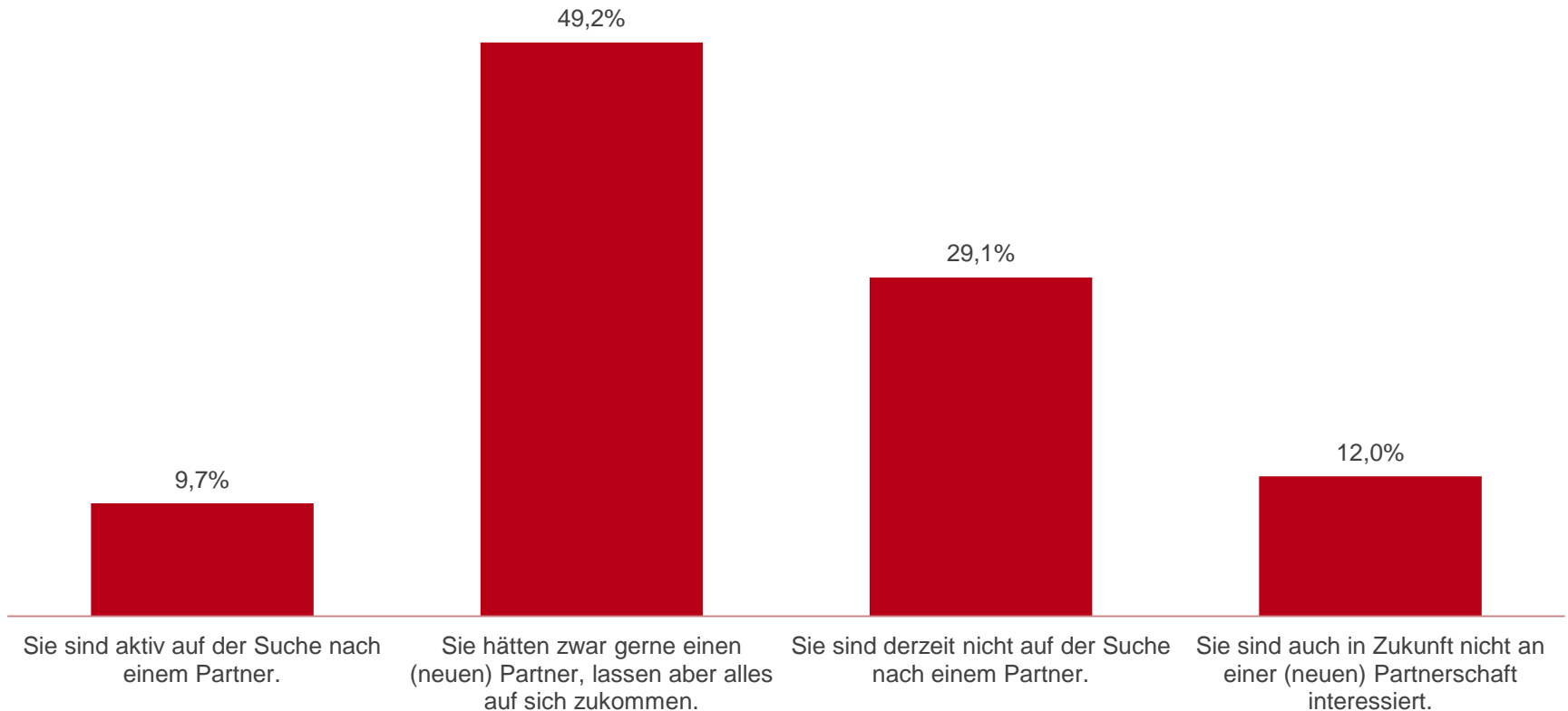
**Teil I: Partnersuche im Internet**  
*Sandra Gabler*

**Teil II: Neurobiologische Hintergründe des  
Sich-Verliebens**  
*Dr. Andreas Bartels*

**Teil III: Verliebt bleiben**  
*Dr. Sandra Spreemann*

## Teil I: Partnersuche im Internet

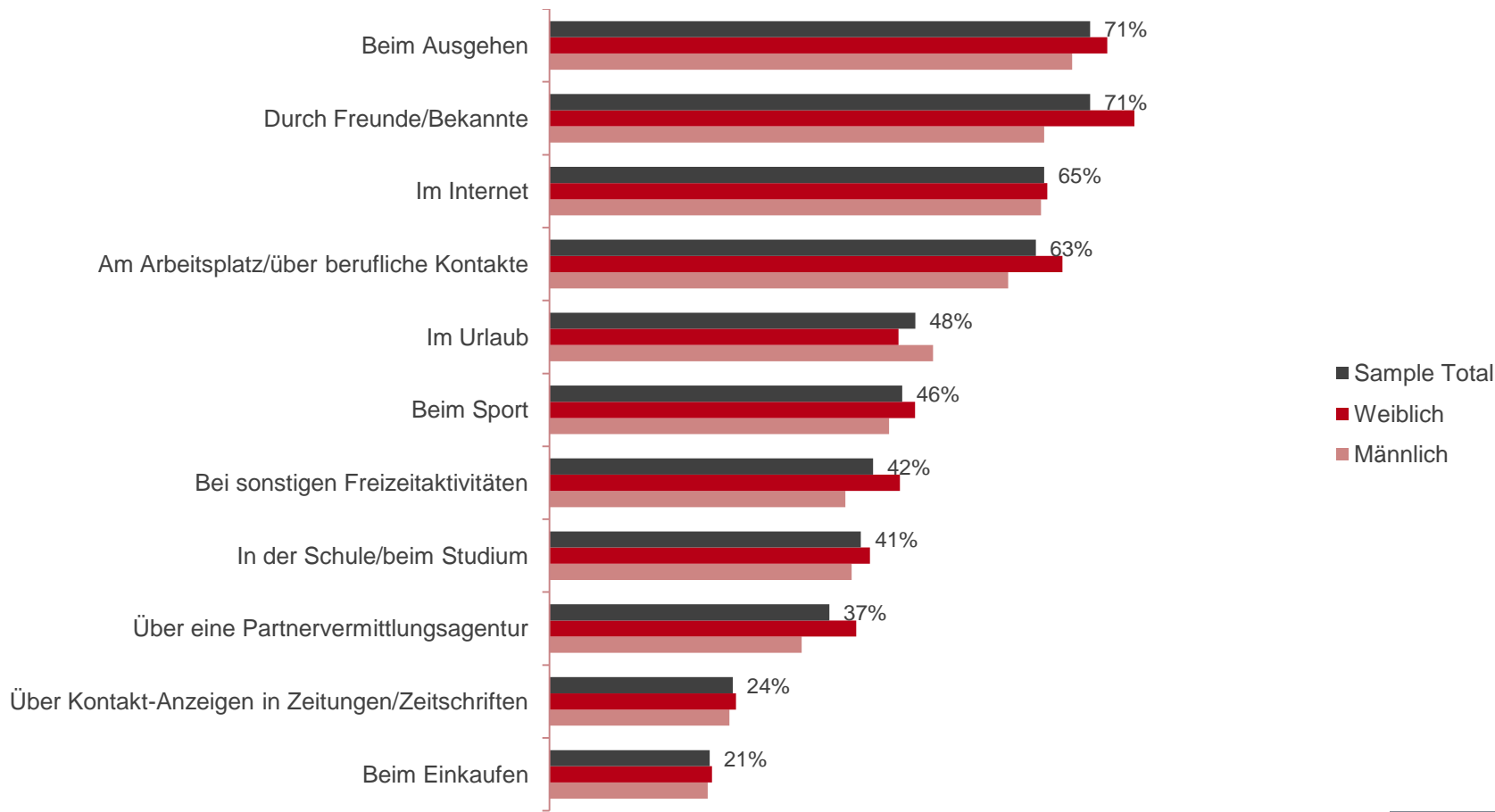
# Fast 60 Prozent der Schweizer Singles wünschen sich einen Partner



Welcher Aussage würden Sie am ehesten zustimmen?  
Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz.

n=258

# Allgemein hohe Akzeptanz der Online-Partnersuche...

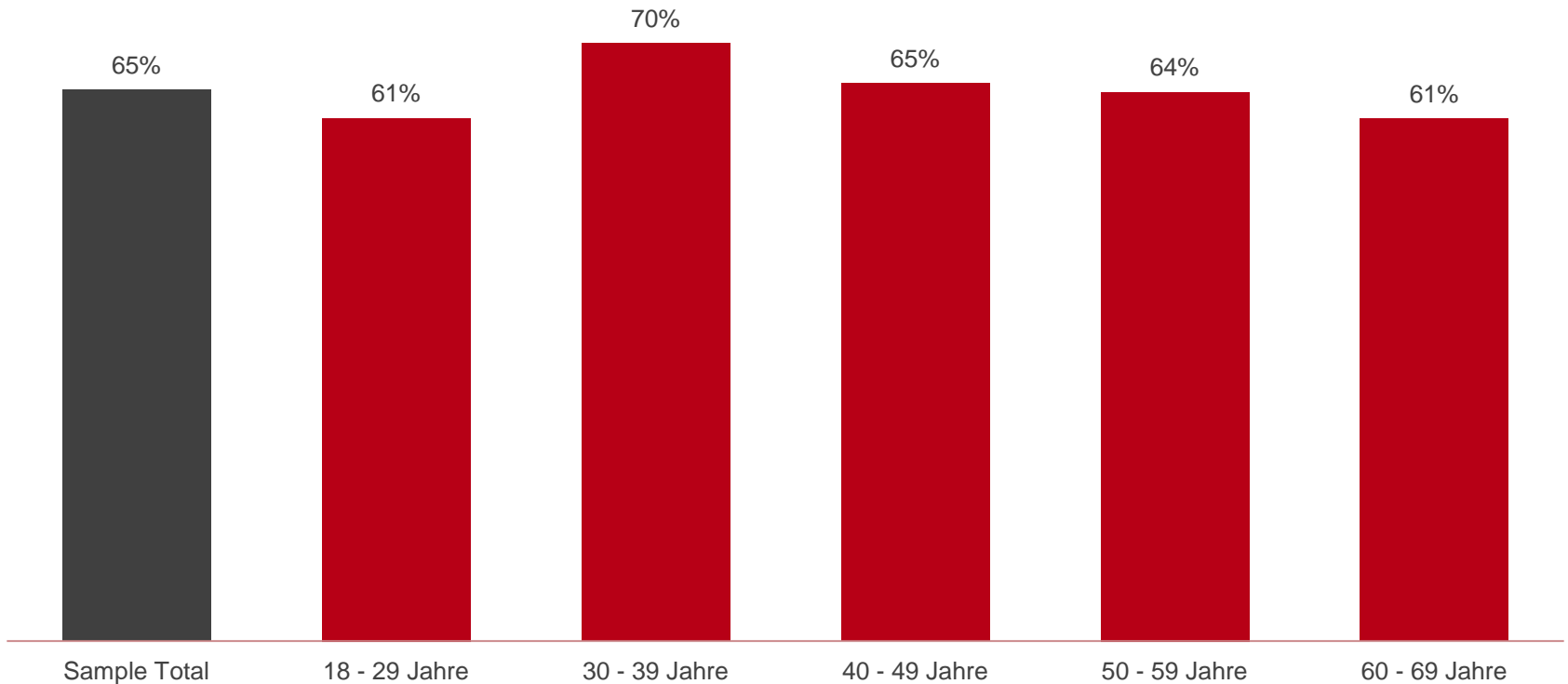


Wo lernt MANN/FRAU in der heutigen Zeit einen Partner kennen?  
Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt und leben in der Deutsch- oder Westschweiz.

n=1.000

# Partnersuche im Internet

## ... über alle Altersklassen hinweg

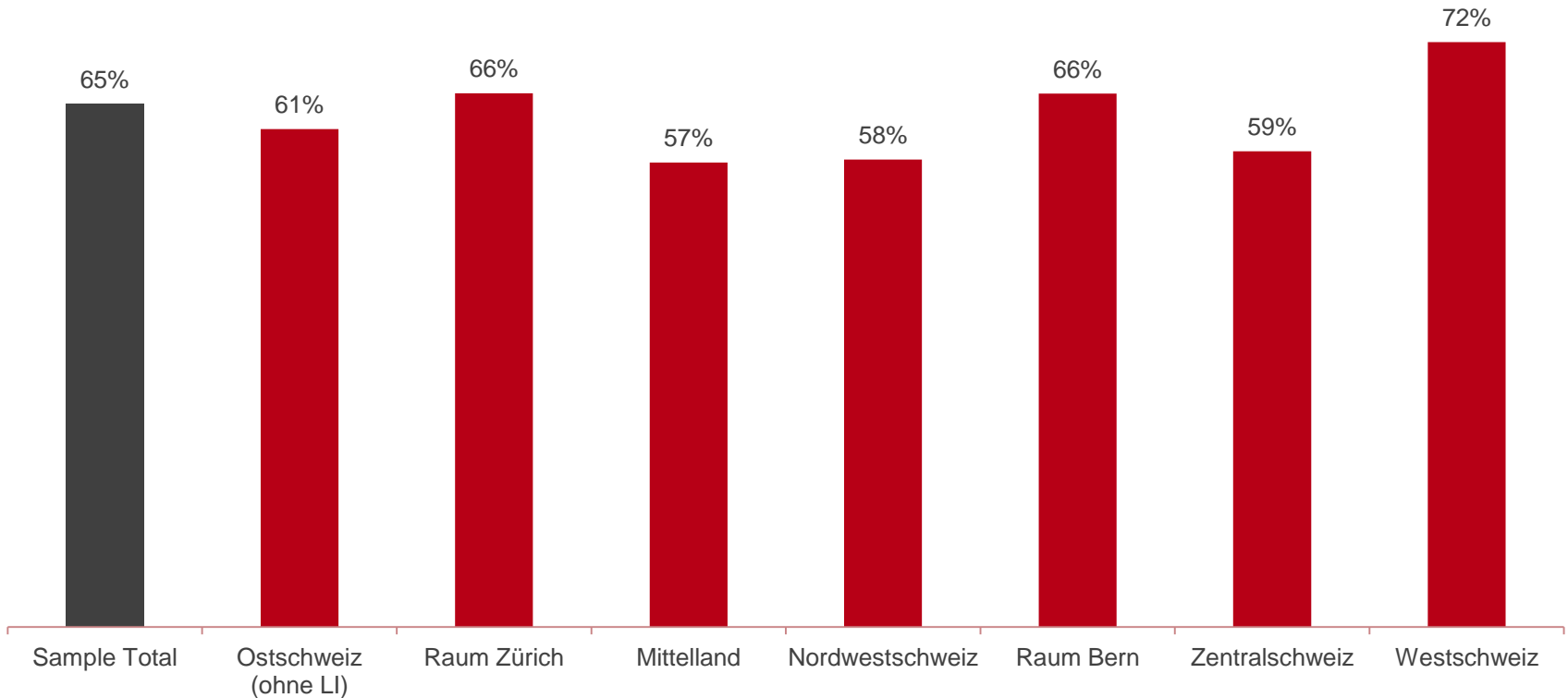


Wo lernt MANN/FRAU in der heutigen Zeit einen Partner kennen? (Antwort = Im Internet)  
Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt und leben in der Deutsch- oder Westschweiz.

n=1.000

# Partnersuche im Internet

## ... und in allen Regionen



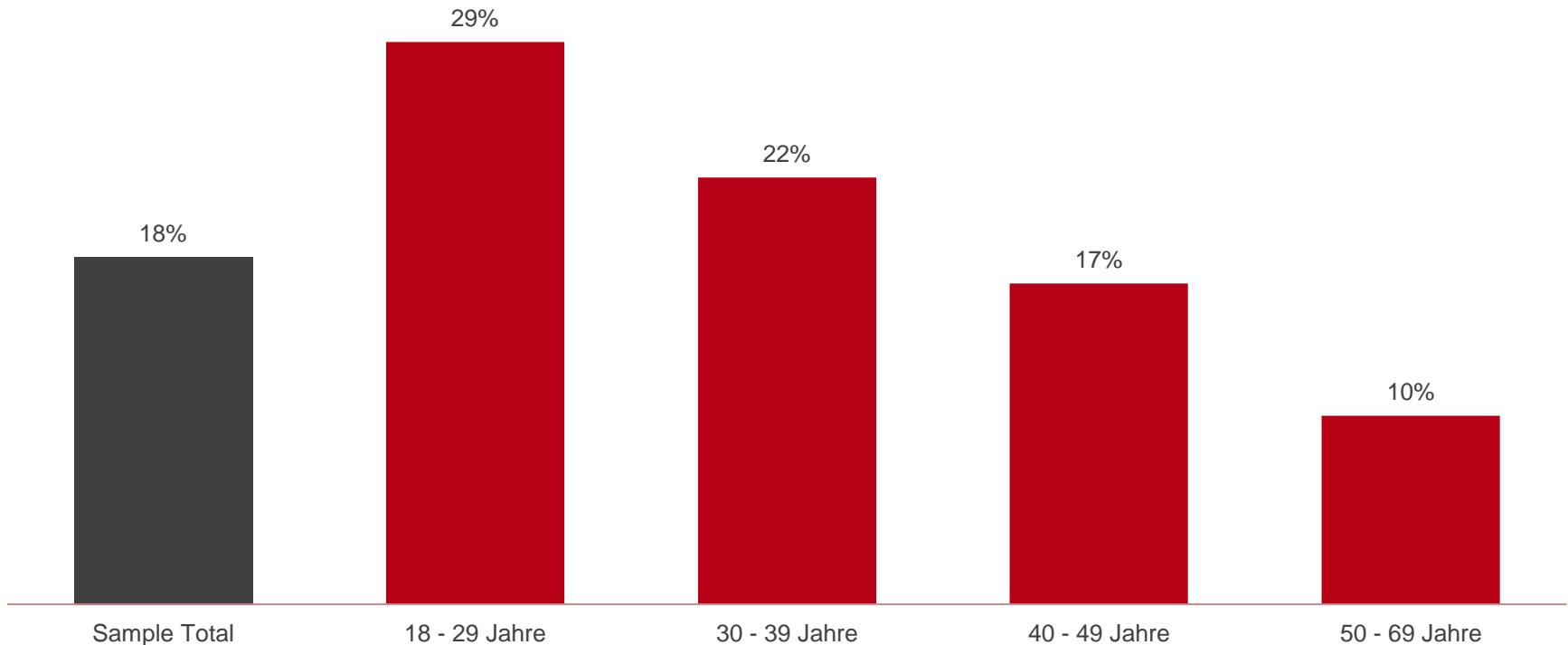
Wo lernt MANN/FRAU in der heutigen Zeit einen Partner kennen? (Antwort = Im Internet)  
Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt und leben in der Deutsch- oder Westschweiz.

n=1.000



## Partnersuche im Internet

# Rund jeder 5. Schweizer hat bisherige Partner im Internet kennengelernt

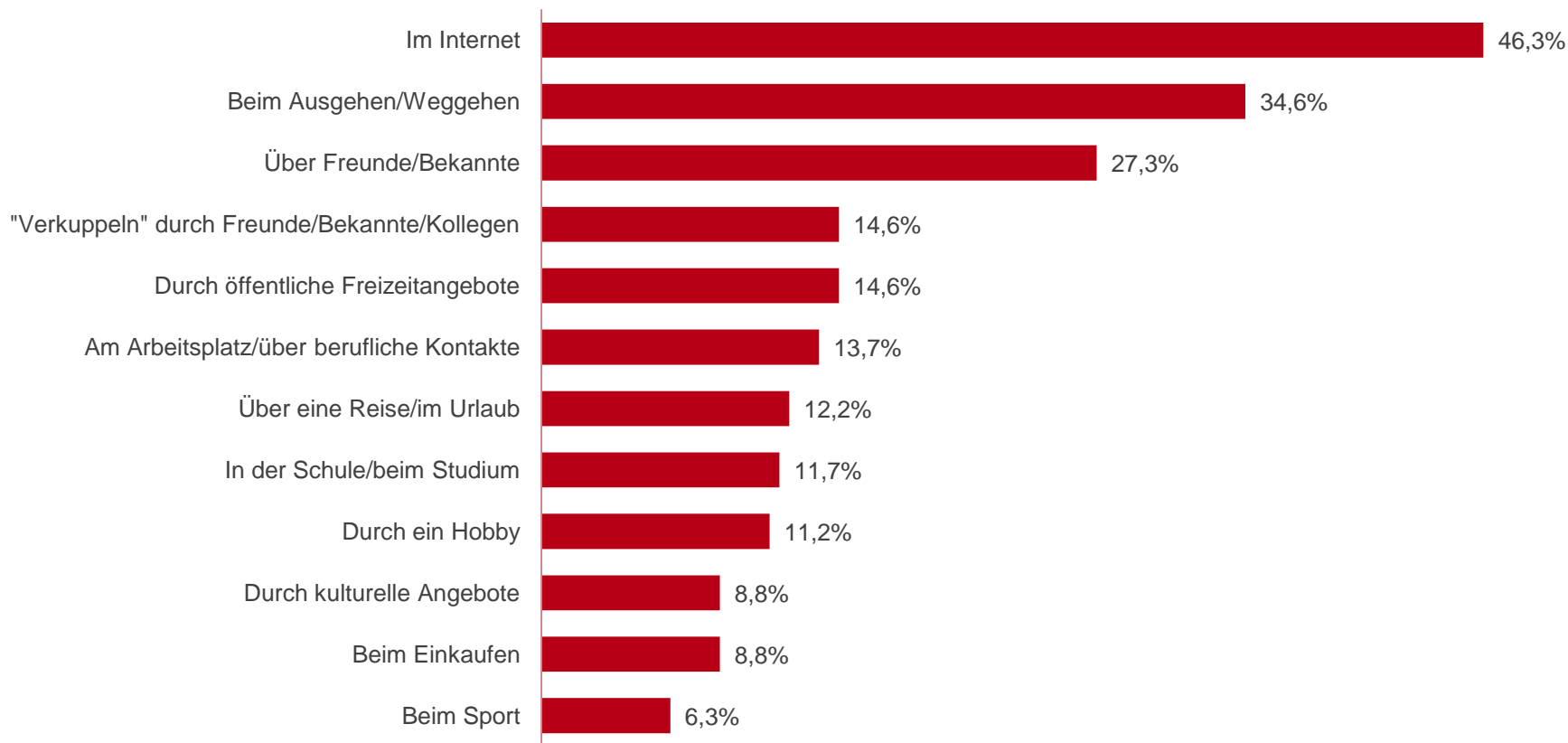


Wo haben Sie Ihre bisherigen Partner kennengelernt? (Antwort = Im Internet)  
Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt und leben in der Deutsch- oder Westschweiz.

n=1.000

## Partnersuche im Internet

# Für Singles war das Internet im letzten Jahr die meistgenutzte Möglichkeit zur Partnersuche...

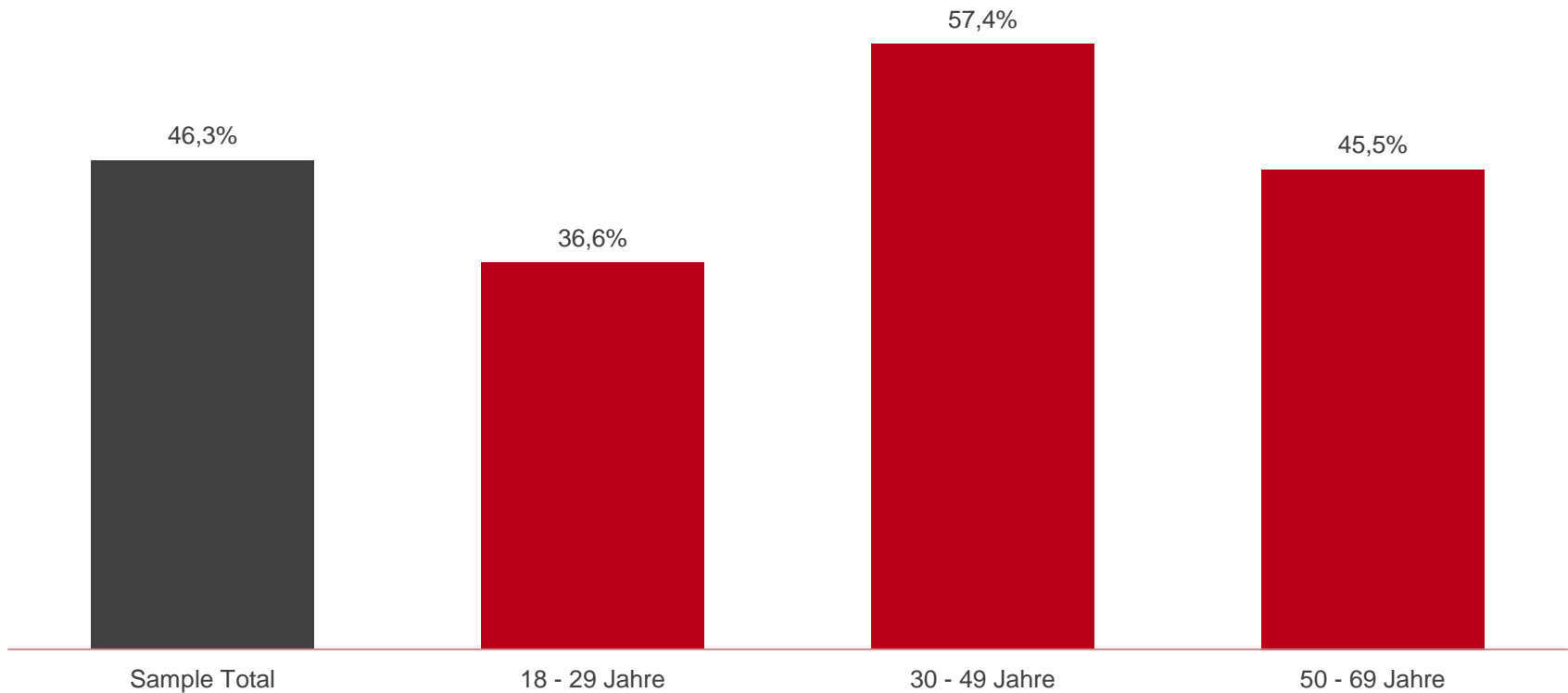


Welche Möglichkeiten haben Sie in den vergangenen 12 Monaten ausprobiert, um einen (neuen) Partner/eine (neue) Partnerin kennenzulernen ?  
Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz  
und sind aktiv auf der Suche nach einem neuen Partner bzw. hätten gerne einen neuen Partner, lassen aber alles auf sich zukommen.

n=205

## Partnersuche im Internet

... vor allem die 30-49-Jährigen setzen hierzu primär auf das Internet



Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt und leben in der Deutsch- oder Westschweiz und sind aktiv auf der Suche nach einem neuen Partner bzw. hätten gerne einen neuen Partner, lassen aber alles auf sich zukommen.

n=205

## Teil II: Verliebt sein

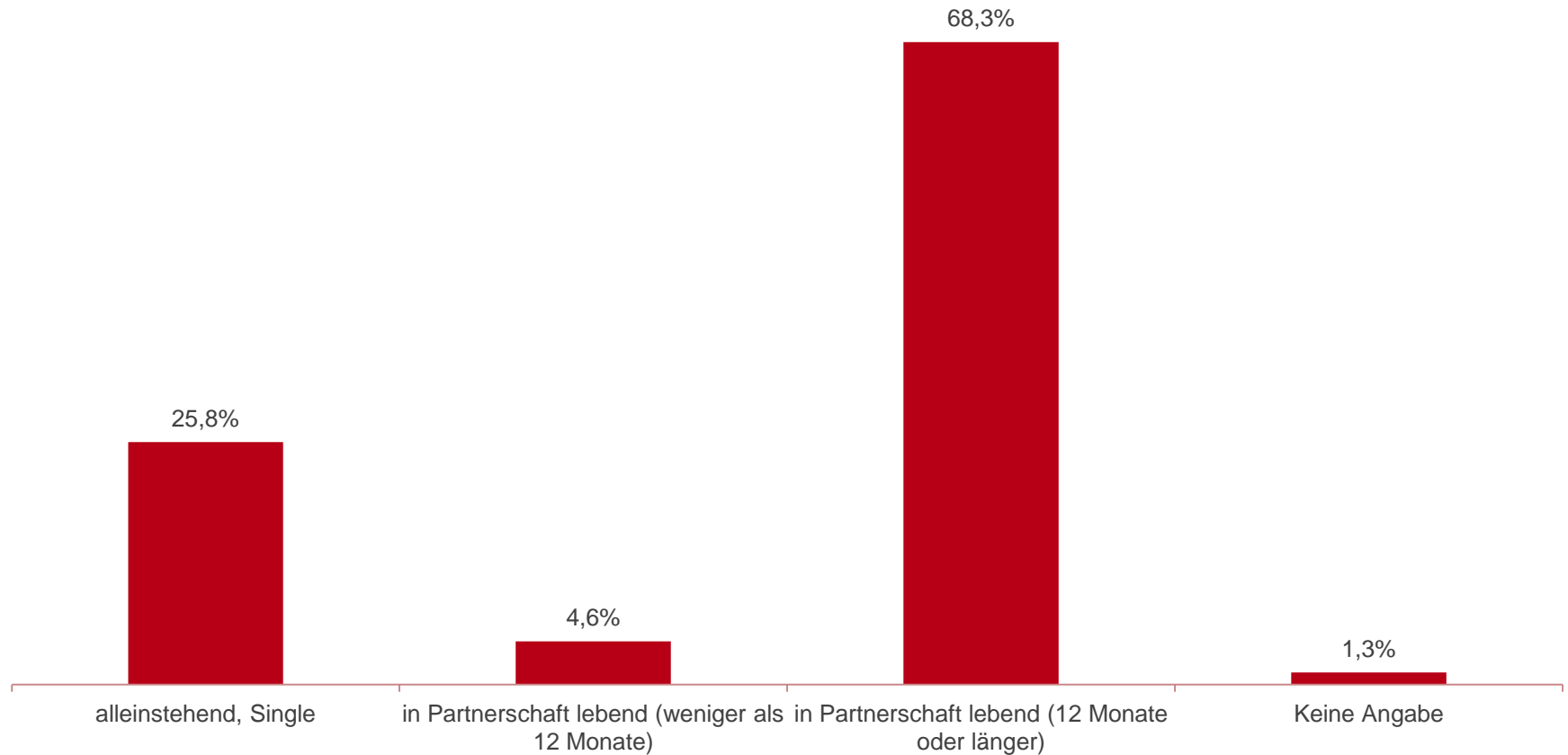
---

# Teil II: Dr. Andreas Bartels Neurobiologische Hintergründe des „Sich- Verliebens“

**Forschungsergebnisse**  
**Korrelationsanalysen/Kernbefunde**

# Umfrageergebnis aus PARSHIP-Sommerstudie 2013

## Beziehungsstatus

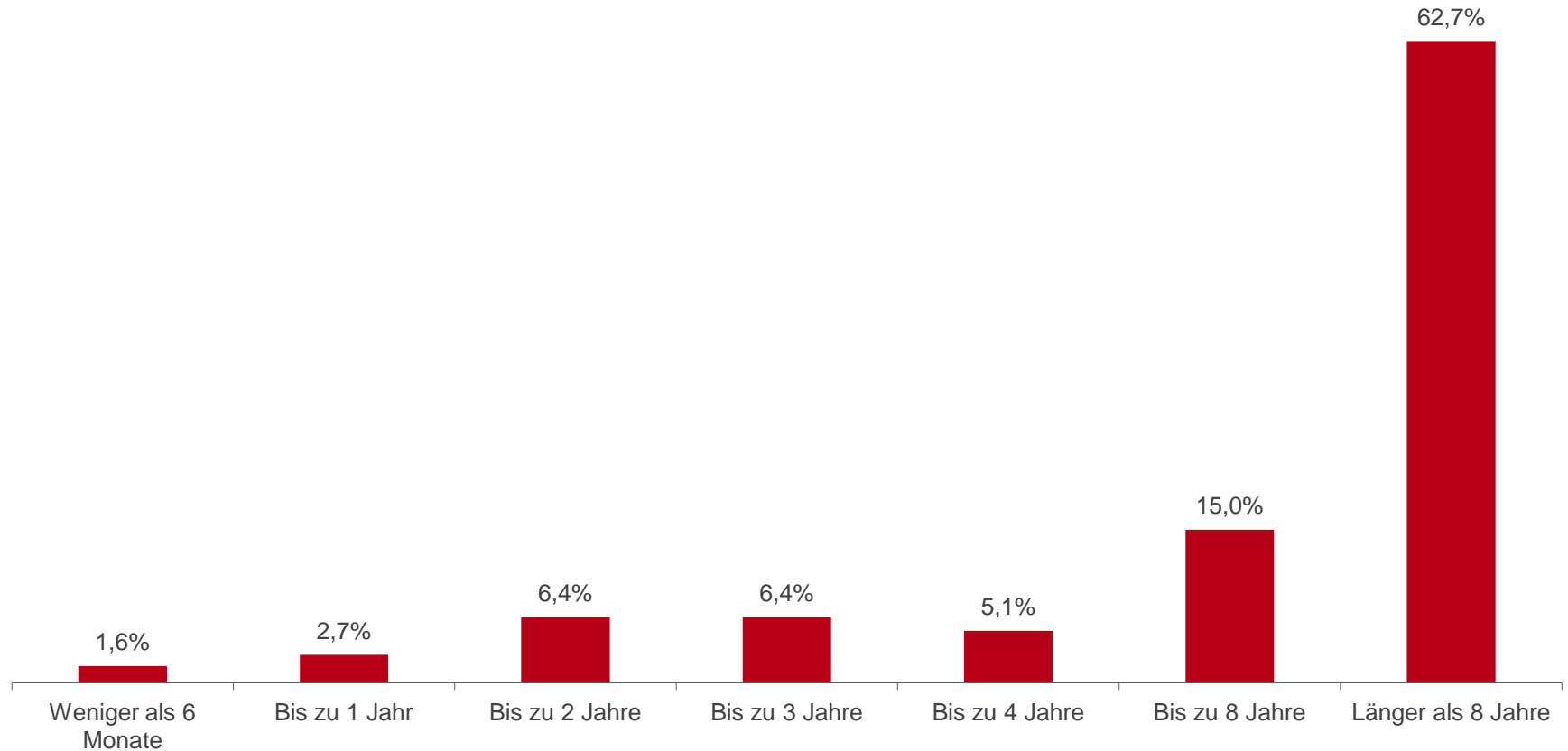


Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt und leben in der Deutsch- oder Westschweiz.

n=1.000

# Umfrageergebnis aus PARSHIP-Sommerstudie 2013

## Dauer der aktuellen Partnerschaft



Wie lange sind Sie in Ihrer jetzigen Beziehung?

Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz und leben in einer Beziehung.

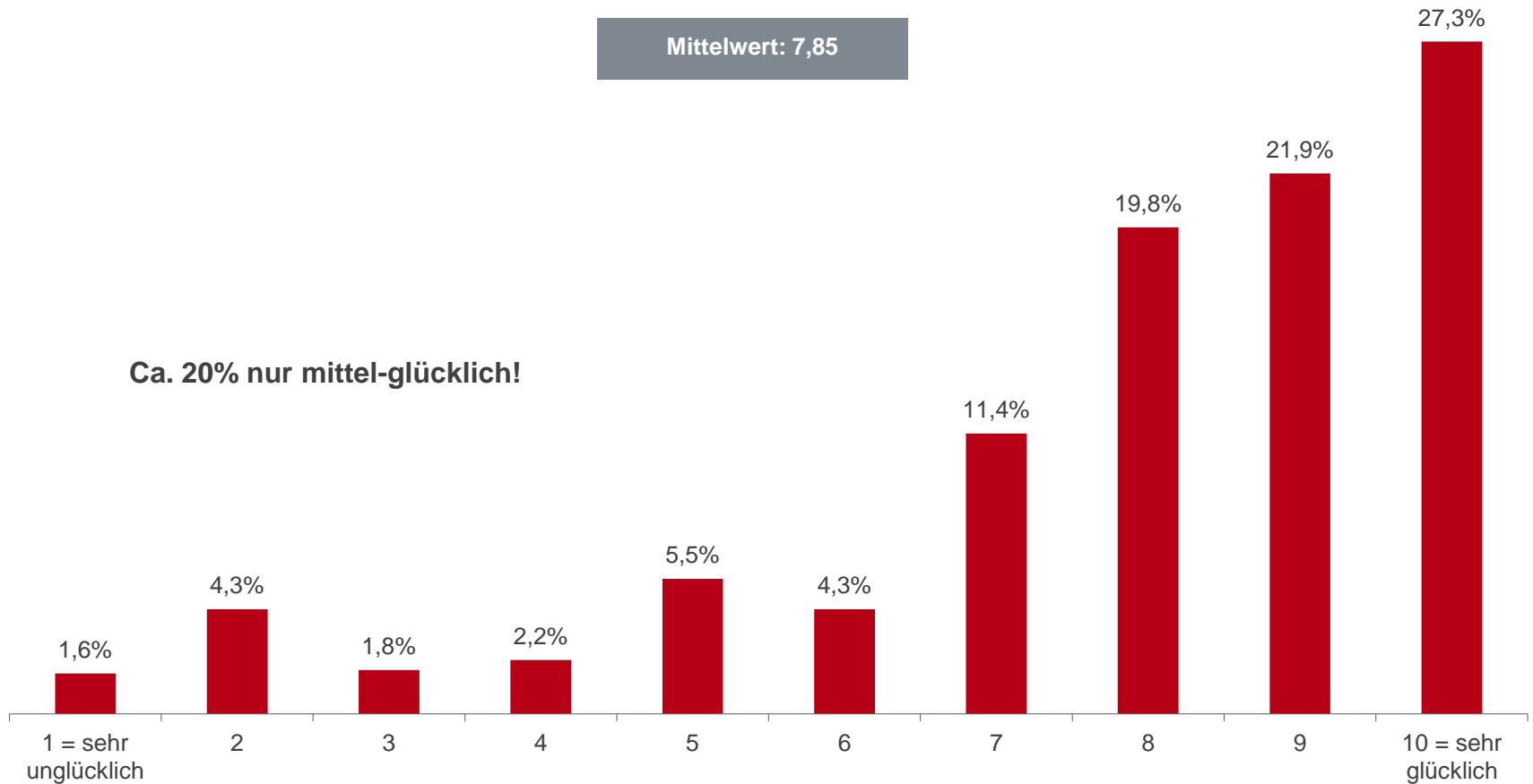
n=729

# Umfrageergebnis aus PARSHIP-Sommerstudie 2013

## Glück in der aktuellen Partnerschaft

Mittelwert: 7,85

Ca. 20% nur mittel-glücklich!



Wie glücklich sind Sie insgesamt in Ihrer Beziehung?  
Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz und leben in einer Beziehung.

n=729

# Umfrageergebnis aus PARSHIP-Sommerstudie 2013

## Nordwestschweizer sind mit ihrer Partnerschaft am glücklichsten

Region	Sample Total	Ostschweiz (ohne LI)	Raum Zürich	Mittelland	Nordwestschweiz	Raum Bern	Zentralschweiz	Westschweiz
absolut	n=729	n=89	n=140	n=81	n=53	n=83	n=79	n=185
Mittelwert	7,9	7,4	7,8	7,5	8,2	8,0	7,8	8,1
1 = sehr unglücklich	1,6%	1,1%	0,7%	2,5%	0,0%	2,4%	1,3%	2,2%
2	4,3%	11,2%	5,0%	4,9%	1,9%	2,4%	6,3%	1,1%
3	1,8%	4,5%	2,1%	2,5%	1,9%	1,2%	0,0%	1,1%
4	2,2%	2,2%	0,7%	4,9%	1,9%	1,2%	3,8%	1,6%
5	5,5%	3,4%	5,7%	4,9%	5,7%	6,0%	6,3%	6,5%
6	4,3%	3,4%	5,7%	8,6%	3,8%	2,4%	3,8%	3,2%
7	11,4%	9,0%	10,7%	9,9%	7,5%	12,0%	10,1%	14,6%
8	19,8%	19,1%	22,1%	17,3%	20,8%	22,9%	17,7%	18,9%
9	21,9%	20,2%	22,1%	19,8%	35,8%	19,3%	26,6%	20,0%
10 = sehr glücklich	27,3%	25,8%	25,0%	24,7%	20,8%	30,1%	24,1%	30,8%

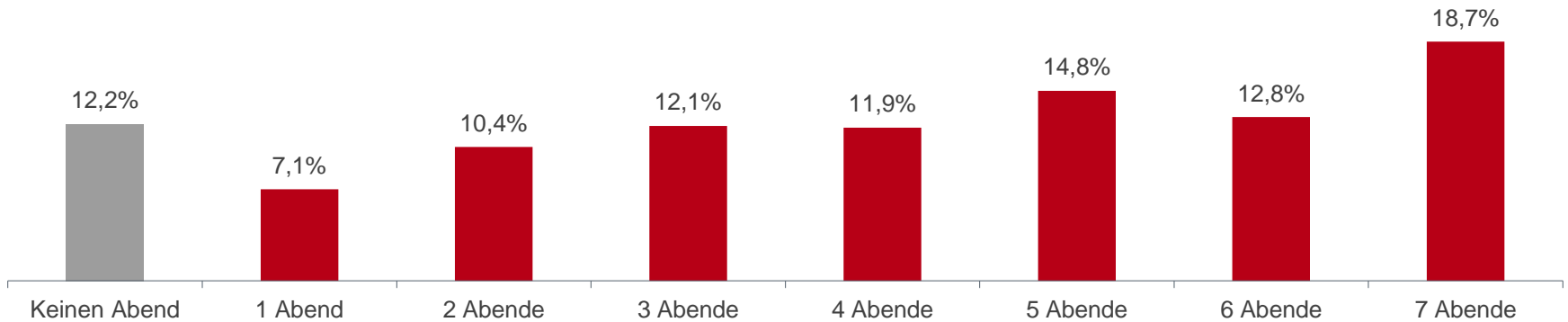
Wie glücklich sind Sie insgesamt in Ihrer Beziehung?

Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz und leben in einer Beziehung.

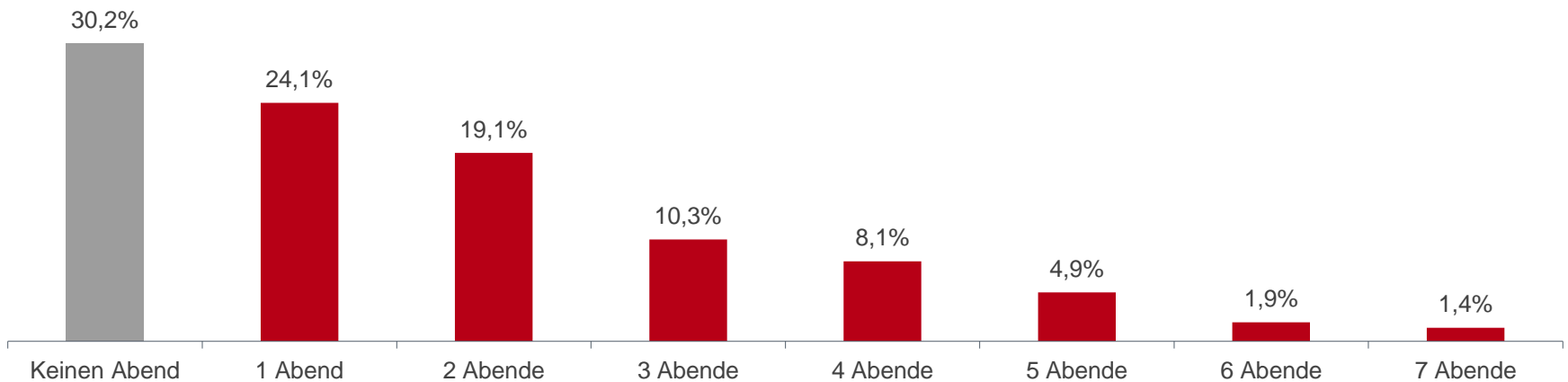


# Umfrageergebnis aus PARSHIP-Sommerstudie 2013

## Abende, die man pro Woche zu zweit verbringt



## Abende, die man pro Woche ohne den Partner verbringt

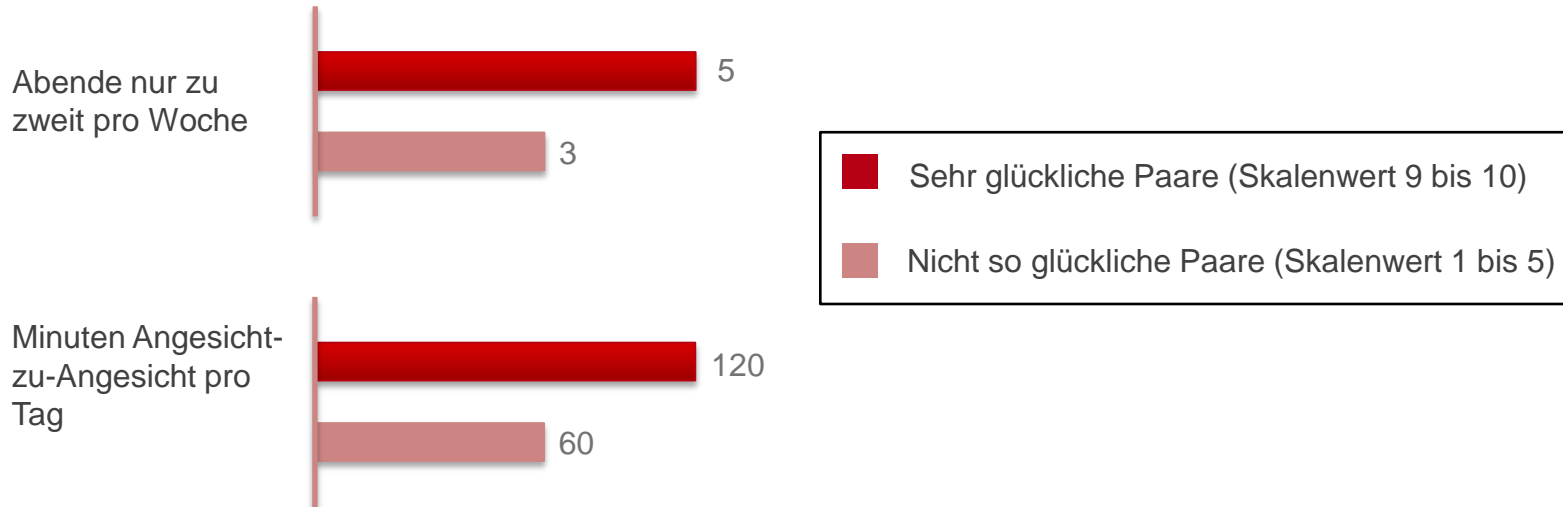


Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz und leben in einer Beziehung.

n=729

# Glück und Zweisamkeit

## Wie viel Zeit verbringen Sie mit dem Partner pro Woche?



### Glück korreliert mit

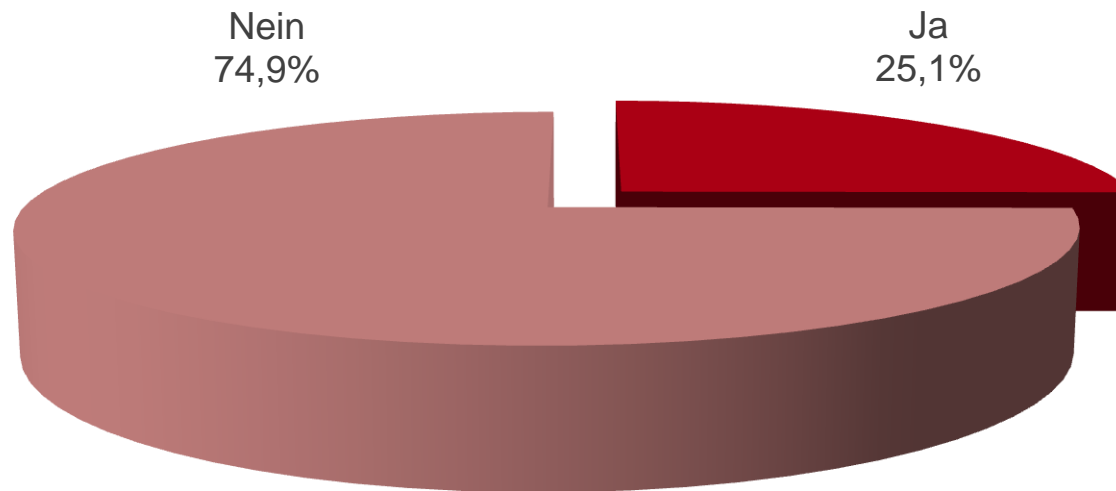
- Zahl Abende zu zweit verbracht ( $p=0.000$ )
- Zahl Minuten Angesicht zu Angesicht ( $p=0.002$ )

Glück hat wenig zu tun mit Zahl Abende ohne Partner ( $p=0.072$ )

n=729

# Einfluss der eigenen Lebenserfahrung auf Beziehungsglück

## Die Eltern sind geschieden ...

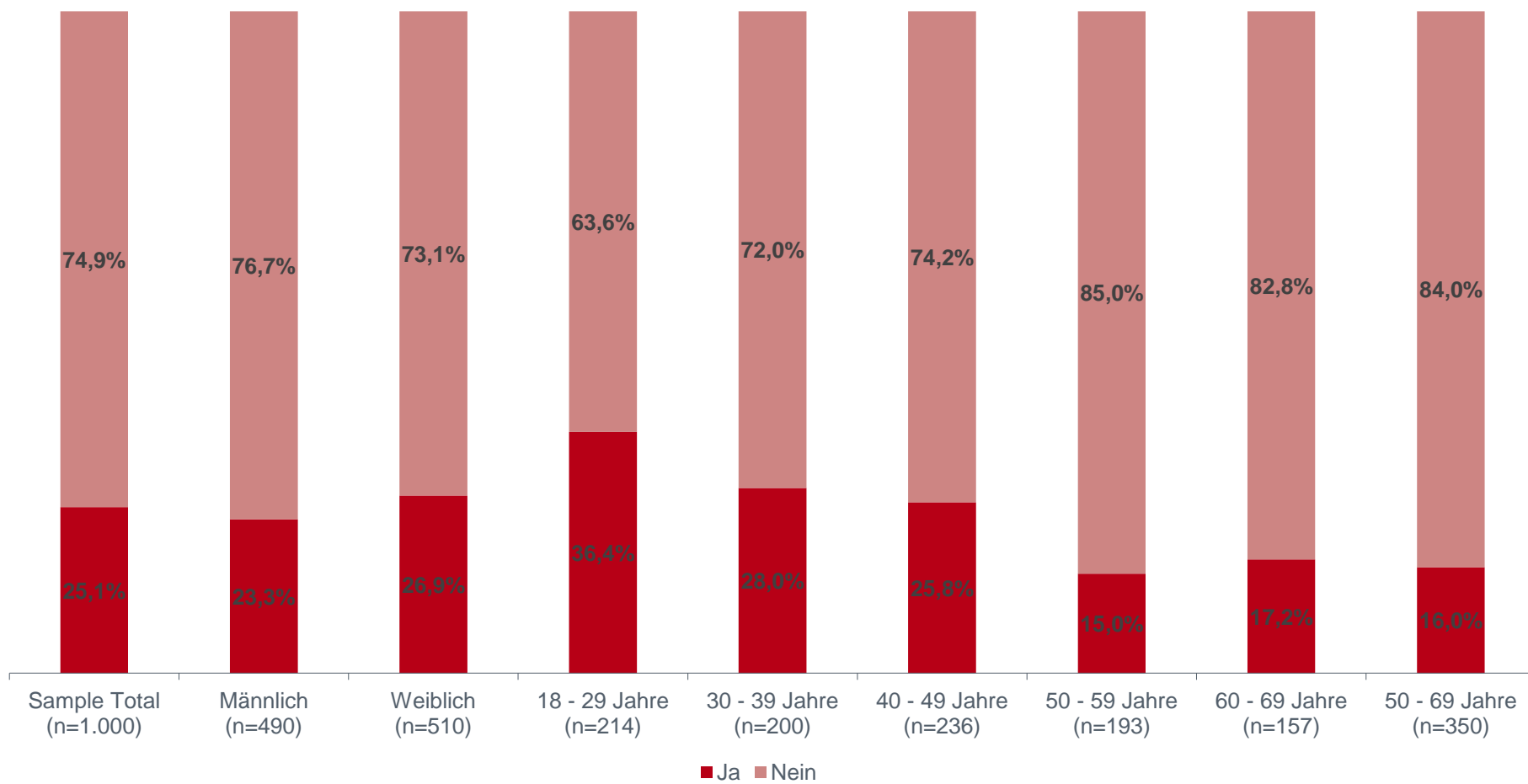


Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt und leben in der Deutsch- oder Westschweiz.

n=1.000

# Eltern geschieden

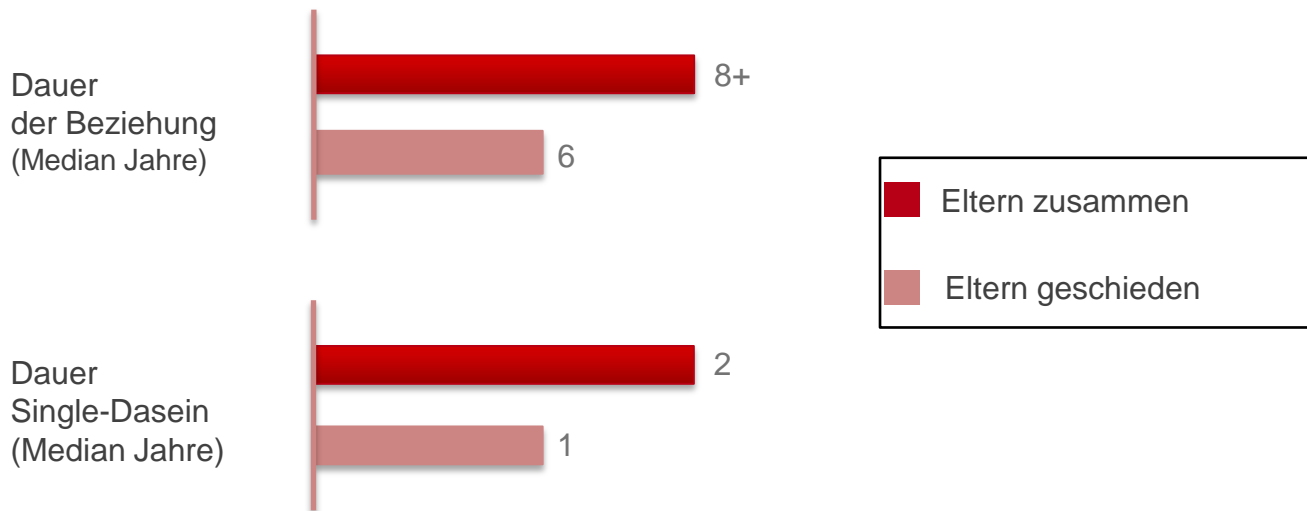
## Verteilung auf Geschlecht und Alter



Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz.

# Einfluss der eigenen Lebenserfahrung auf Beziehungsglück

## Scheidung der Eltern beeinflusst Dauer von Beziehung und Single-Dasein



### Wenn die Eltern geschieden sind...

- **bleiben Menschen später kürzer single ( $p=0.003$ )**  
→ Nachholen der „verpassten“ Geborgenheit?
- **sind Beziehungen später kürzer ( $p=0.000$ )**  
→ Weniger Bindungsfähigkeit?

n=729

## Teil III: Verliebt bleiben

---

# Teil III: Dr. Sandra Spreemann Verliebt bleiben

**Langfristige Partnerschaft**  
**Bewältigungskompetenzen und Persönlichkeit**  
**Anwendung im PARSHIP-Prinzip®**

# Ausgangsfragen

Was bedeutet „zueinander passen“ eigentlich genau?

Unter welchen Voraussetzungen bleiben wir zufrieden und anhaltend in einer bestehenden Beziehung?

Warum ist dieser langfristige Aspekt in unserer schnelllebigen Gesellschaft überhaupt noch relevant?

# Anspruch & Wirklichkeit

Scheidungsnummer 2011 in der Schweiz: 43,2% *(Bundesamt für Statistik)*

Eine stabile, zufriedenstellende Partnerschaft ist nachweislich ...

... eine der bedeutendsten Ressourcen im Leben *(Bodenmann, 2002)*

... ein Protektiv-Faktor bei psychischen und physischen Störungen *(z.B. Hahlweg, 1997; Köcher, 1993)*

... zentrale Bedingung für die Lebenszufriedenheit *(z.B. Ruvolo, 1998; Bodenmann, 2002)*

Für das persönliche Glück und Wohlbefinden ist Partnerschaft  
anhaltend attraktiv! *(z.B. Schneewind, Vascovcics, Gotzler, Hofmann, Rost, Schlehlein, Sierwald & Weiss, 1996; Pairfam, 2010)*



# Warum sich Paare trennen

Lerntheorien

Stresstheorien

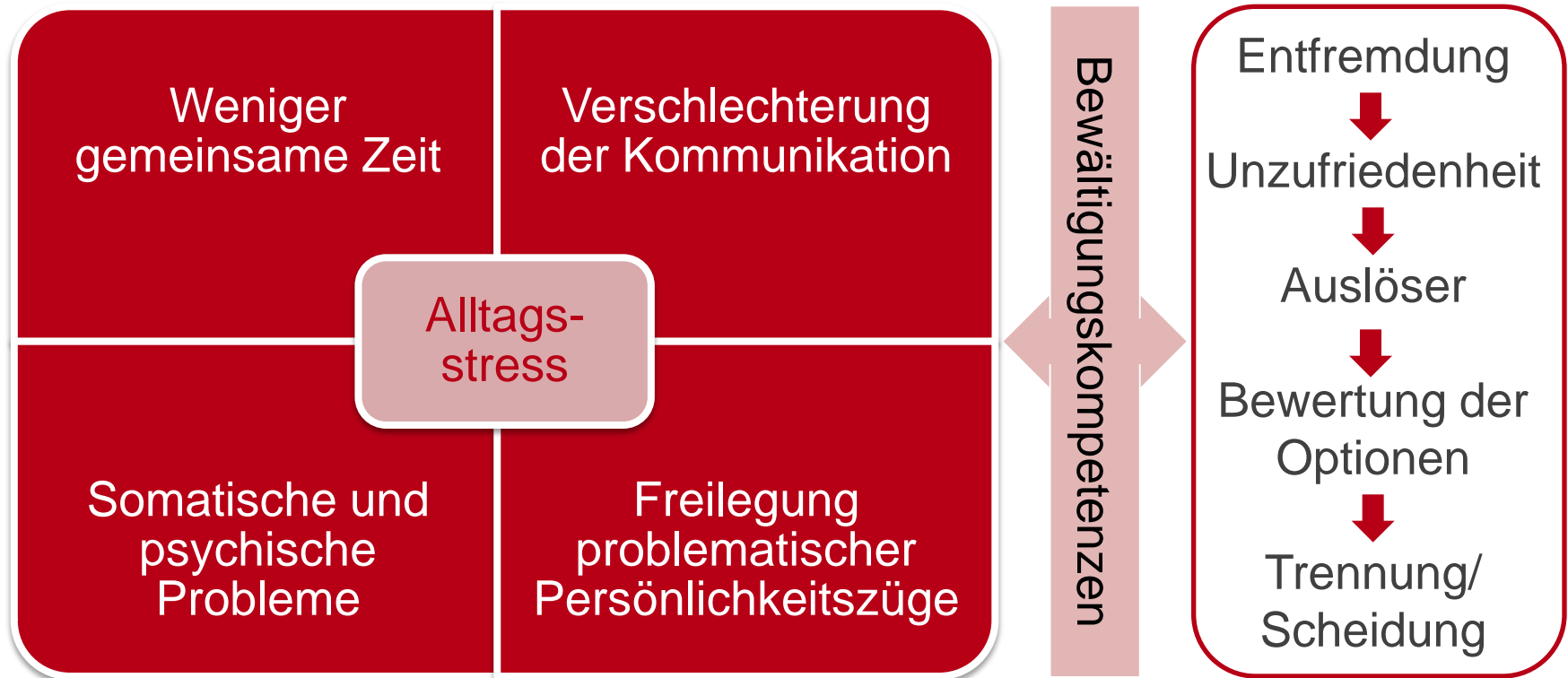
Austauschtheorien

Stress-Scheidungsmodell von Bodenmann  
(1995, 2000a, 2000b, 2002, 2009):

- ◆ Chronischer Alltagsstress untergräbt die Paarbeziehung und führt zu schleichender Distanzierung bis hin zu völliger Entfremdung (z.B. Bodenmann & Cina, 2000)■
- ◆ Dagegen wirken die individuellen und dyadischen Bewältigungsressourcen des Paares – wenn diese hinreichend sind!

$$\text{Scheidungsrisiko} = f \left( \frac{(\text{problematische Persönlichkeitsmerkmale} \times \text{Alltagsstress})}{(\text{Kommunikations-} + \text{Problemlöse-} + \text{Copingkompetenzen})} \right)$$

# Warum sich Paare trennen



Vier Kernprozesse der Entfremdung nach Bodenmann (2002)

## Teil III: Verliebt bleiben

---

## Teil III: Verliebt bleiben

Langfristige Partnerschaft

**Bewältigungskompetenzen und Persönlichkeit**

Anwendung im PARSHIP-Prinzip®

## Kommunikation und Problemlösungsverhalten

💣\* Die 4/5\* von Gottman (1994) gefundenen „Apokalyptischen Reiter“:

1. Defensive Kommunikation	2. Verächtliche Kommunikation	3. Provokante Kommunikation	4. Rückzug/Gesprächs-verweigerung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verteidigung</li><li>• Abwehr</li><li>• Verantwortungs-zurückweisung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abwertungen</li><li>• Lächerlich machen</li><li>• Gemeine Bemerkungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Provozieren</li><li>• Beziehung infrage stellen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ignorieren</li><li>• Mit sich selbst beschäftigen</li><li>• Psychisch nicht erreichbar sein</li></ul>

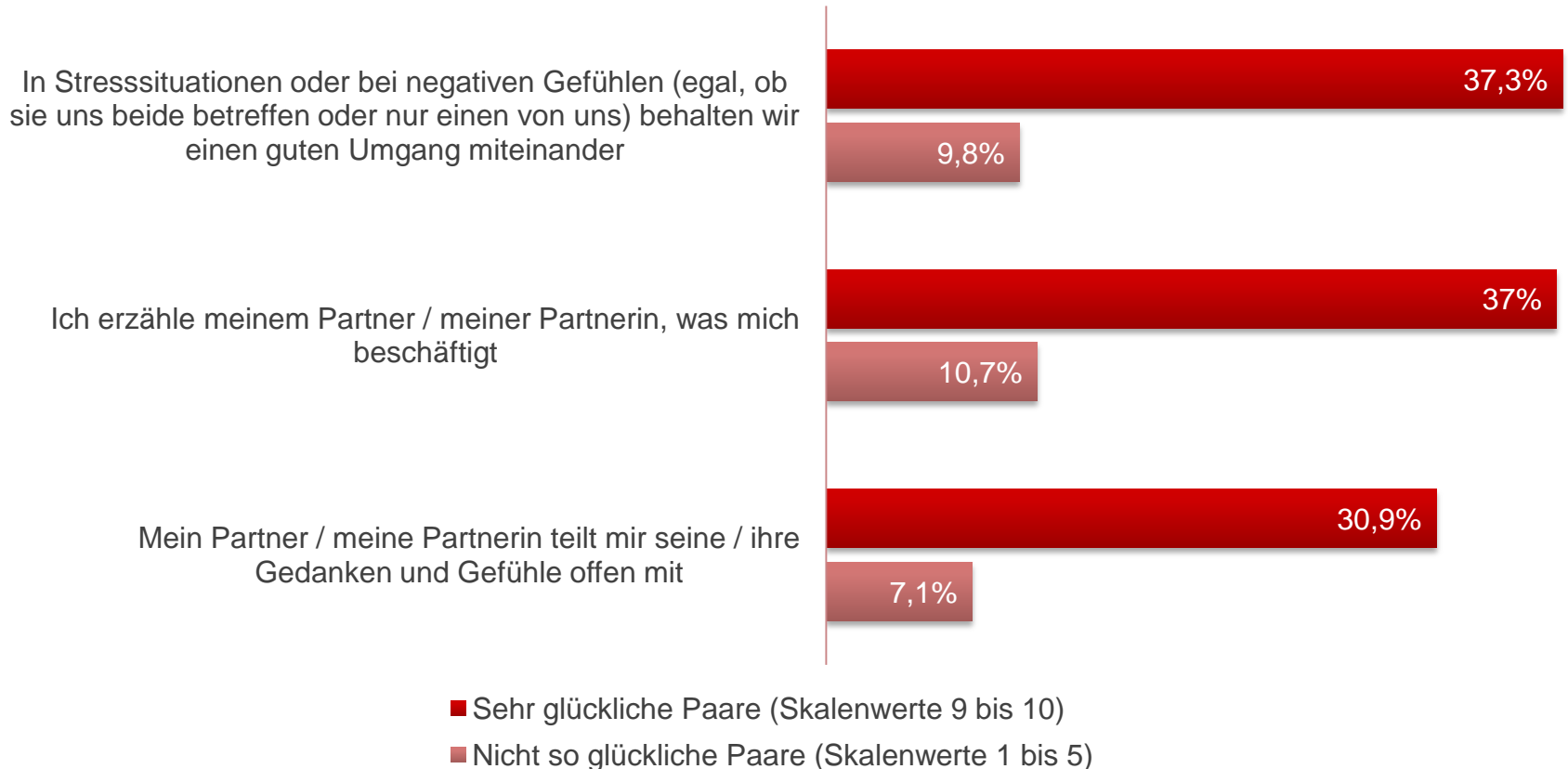
\*5. Generalisierte Kritik (Vorwürfe, Sicht auf das Negative lenken, „nie“/„immer“)

Zuneigungsbekundungen, Lob, Komplimente, Versöhnungsgesten - 5:1 Ratio von positivem zu negativem Kommunikationsverhalten  
(Gottman, 1993; Bodenmann, Meyer, Binz & Brunner, 2004)

Emotionale Selbstöffnung (z.B. Antill & Cotton, 1987; Fisher, 1986)

Tatsächlich positiver Einfluss von Problemlösungskompetenzen  
(Schneewind & Gerhard, 2002; Kelley, Huston & Cate, 1985)

# Wie oft tritt das folgende Verhalten bei Ihnen bzw. Ihrem Partner auf?



Wie oft tritt das folgende Verhalten bei Ihnen bzw. Ihrem Partner auf? (Top-Box: bewertet mit „immer“)  
Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz und leben in einer Beziehung.

n=471

# Konzept der Partnerschaftspersönlichkeit

Bemerkenswert inkonsistente Befundlage zu den klassischen Merkmalen der Basispersönlichkeit (Ausnahme: Neurotizismus)

Alternativer Ansatz von **Prof. Hugo Schmale** bei der Entwicklung des **PARSHIP-Prinzips®**: Die Partnerschaftspersönlichkeit

Unabhängig von der Basis-Persönlichkeit zeichnen sich Menschen durch bestimmte **partnerschaftsrelevante** Merkmale aus (z.B. Wunsch nach Partnernähe, Kontaktfreude, Pragmatismus ...)

- ◆ In der universitären Forschung kürzlich auch als „Beziehungs- und Bindungspersönlichkeit“ (*Andresen, 2012*) untersucht und Relevanz empirisch belegt (*Peirano, 2008; Wunderlich, 2012*)
- ◆ Einstellungen und Verhaltensmuster in Partnerschaft / bei der Partnerwahl, partnerschaftliche Wünsche + Vorlieben, bindungsbezogene Konzepte, Tendenzen im partnerschaftlichen Zusammenleben

# Wer passt - empirisch gesehen - zusammen?

Im Grossen und Ganzen „Gleich und gleich gesellt sich gern“:

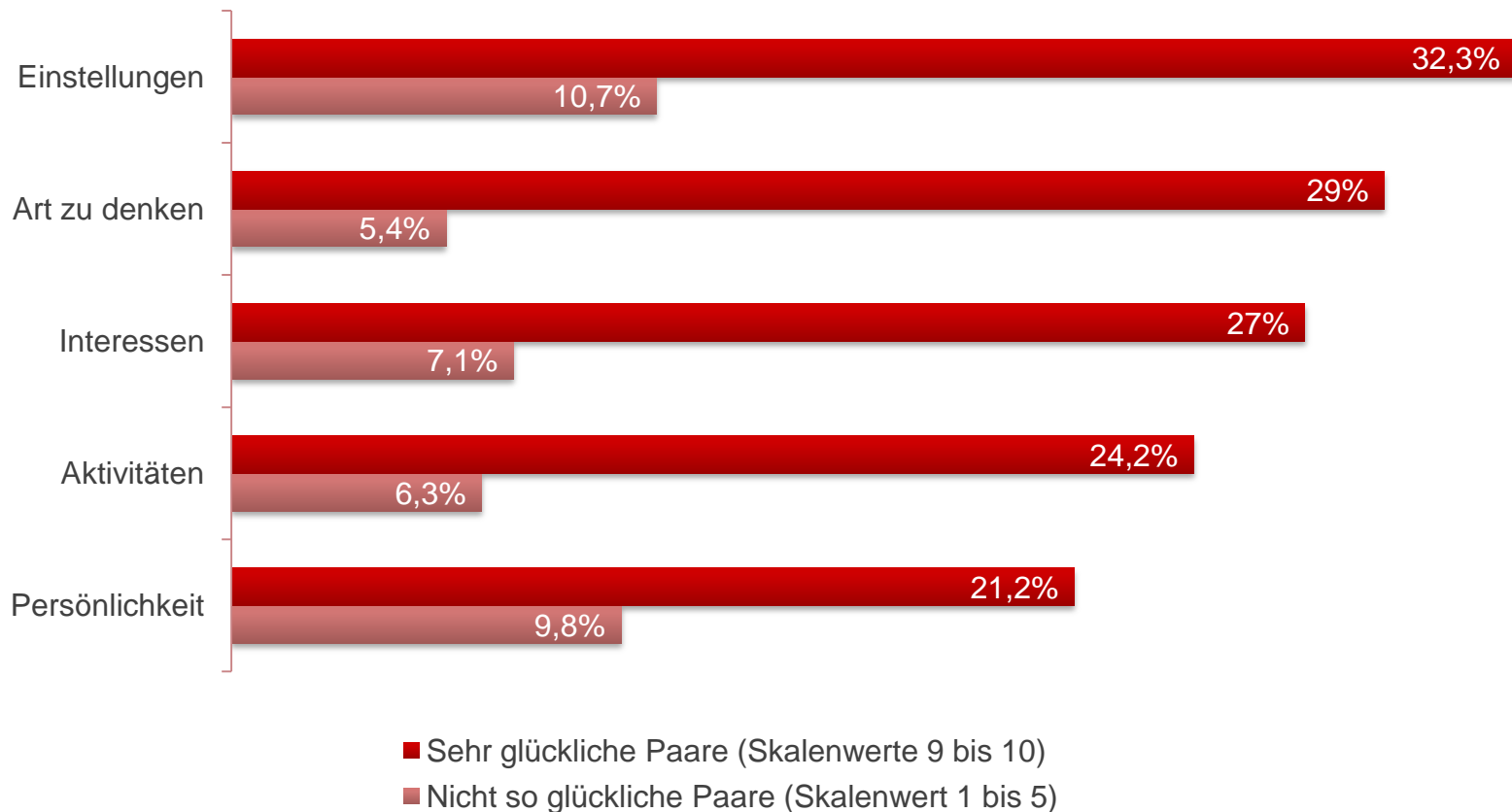
Ähnlichkeit der Werte und Einstellungen *(Lykken & Telegen, 1993; Luo & Klohnen, 2005)*

Ähnlichkeit in folgenden Merkmalen der Partnerschaftspersönlichkeit:

- ◆ Wert- und Moralvorstellungen, Pragmatismus *(Wunderlich, 2012)*
- ◆ Extraversion, Kontaktfreude, Unternehmungslust *(Wunderlich, 2012)*
- ◆ Zulassen von Nähe und Geborgenheit *(Peirano, 2008)*
- ◆ Bedürfnisse an die partnerschaftliche Sexualität *(Wunderlich, 2012)*

Zusätzliche Bedeutung der Persönlichkeitskonstellation: Die Stärke der Merkmalsausprägung spielt eine Rolle! *(Barelds, 2005; Watson, Hubbard & Wiese, 2000)*

# Wie ähnlich sind Sie und Ihr Partner sich in folgenden Bereichen?



Wie ähnlich sind Sie und Ihr Partner sich in folgenden Bereichen? (Top-Box: bewertet mit „sehr ähnlich“)  
Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz und leben in einer Beziehung.

n=471



## Teil III: Verliebt bleiben

---

## Teil III: Verliebt bleiben

Langfristige Partnerschaft  
Bewältigungskompetenzen und Persönlichkeit  
**Anwendung im PARSHIP-Prinzip®**

# Ausgangspunkt

Die Kompetenzen zum Umgang mit Stress in einer Beziehung können im Laufe des Lebens zwar (weiter-)entwickelt werden, die Basis hierfür bilden jedoch

- ◆ unsere bevorzugten Kommunikationsmuster
- ◆ unsere Reaktionstendenzen im Problemlöseverhalten
- ◆ die übrigen Eigenschaften und Merkmale unserer Partnerschaftspersönlichkeit

Das PARSHIP-Prinzip® beginnt mit der Erfassung der individuellen Ausprägungen dieser Aspekte bei jedem Partnersuchenden.

Der eigens dafür entwickelte PARSHIP-Test berücksichtigt die Erkenntnisse der hier dargestellten Forschung, z.B.:

# Beispieldimensionen des PARSHIP-Tests

Empirisch validierter Aspekt	Erfassung im PARSHIP-Test (einige Beispiele)
Kommunikation	Bevorzugte Ich-Zustände im Sinne der Transaktionsanalyse nach Berne (1957)
Problemlösungsverhalten	Reaktionstendenzen auf Frustrationen / in Konflikten
Wert- und Moralvorstellungen, Pragmatismus	Konventionalität, Pragmatismus
Extraversion, Kontaktfreude, Unternehmungslust	Extraversion, Kontaktwunsch, Aktivitätsbedürfnis
Zulassen von Nähe und Geborgenheit	Wunsch nach Partnernähe
Bedürfnisse an die partnerschaftliche Sexualität	Libido/seelische Energie

# Das PARSHIP-Matching

- ◆ Komplexes System von 136 Matching-Algorithmen, das auf Gemeinsamkeiten in den Profilen, und – wo geboten – auf Ergänzungen abzielt
- ◆ Differenzierung auch nach der Stärke der Merkmalsausprägungen, sowie Berücksichtigung von Merkmalskombinationen
- ◆ In geringerem Ausmaß fließen ein: Vorlieben und Gewohnheiten sowie Hobbies und Interessen

Das PARSHIP-Prinzip® ist so in der Lage, Partner vorzuschlagen, mit denen die Grundvoraussetzungen für eine harmonische Partnerschaft – auch bei der gemeinsamen Bewältigung von Stress – möglichst günstig stehen.

## Literaturverzeichnis zu Teil III

---

- Andresen, B. (2012). *Beziehungs- und Bindungs-Persönlichkeitsinventar (BB-PI), Manual*. Göttingen: Hogrefe
- Antill, J.K. & Cotton, S. (1987). Self-disclosure between husbands and wives: Its relationship to sex roles and marital happiness. *Australian Journal of Psychology*, 39, 11-24.
- Barelds, D. P. H. (2005). Self and partner personality in intimate relationships. *European Journal of Personality*, 19, 501-518.
- Bodenmann, G. (1995). *Bewältigung von Stress in Partnerschaften. Der Einfluss von Belastungen auf die Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Bodenmann, G. (2000a). *Stress und Coping bei Paaren*. Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2000b). *Kompetenzen für die Partnerschaft*. Weinheim: Juventa.
- Bodenmann, G. (2002). *Beziehungskrisen: erkennen, verstehen und bewältigen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Bodenmann, G. (2009). Zweierbeziehungen in der Auflösungsphase. In K. Lentz & N. Nestmann (Hrsg.), *Handbuch persönliche Beziehungen* (S. 241-258). Weinheim: Juventa.
- Bodenmann, G. & Cina, A. (2000). Stress und Coping als Prädiktoren für Scheidung: Eine prospektive Fünf-Jahre-Längsschnittstudie. *Zeitschrift für Familienforschung*, 12(2), 5-20.
- Bodenmann, G., Meyer, J., Binz, G. & Brunner, L. (2004). Eine deutschsprachige Replikation der Paartypologie von Gottman. *Zeitschrift für Familienforschung*, 2, 187-193.
- Fisher, D.V. (1986). Decision-making and self-disclosure. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 323-336.
- Gottman, J.M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15.
- Hahlweg, K. (1997). Interpersonelle Aspekte psychischer Störungen. In A. Ehlers & K. Hahlweg (Hrsg.), *Klinische Psychologie, Psychologische und biologische Grundlagen. Enzyklopädie der Psychologie*, Band 1. Göttingen: Hogrefe.
- Kelly, C., Huston, T.L. & Cate, R.M. (1985). Premarital relationship correlates of the erosion of satisfaction in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2, 167-178.

## Literaturverzeichnis zu Teil III

---

Köcher, R. (1993). Lebenszentrum Familie. In: Bundesministerium für Familie und Senioren (Hrsg.), *40 Jahre Familienpolitik in der Bundesrepublik Deutschland* (S. 37-51). Neuwied: Luchterland Verlag).

Luo, S. & Klohnen, E. C. (2005). Assortative mating and marital quality in newlyweds: A couple-centered approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 304 – 326.

Lykken, D.T. & Tellegen, A. (1993). Is human mating adventitious or the result of lawful choice? A twin study of mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65* (1), 56-68.

Pairfam - Wendt, E.-V., Schaer, M., Schmahl, F., Thönnissen, C. & Walper, S. (2010): *Partnerschaften in der 1. Welle des Beziehungs- und Familienentwicklungspanels (pairfam)*. [www.pairfam.uni-bremen.de](http://www.pairfam.uni-bremen.de), [pdf]

Peirano, J. (2008). *Der Einfluss des Beziehungspersönlichkeitsprofils auf die Beziehungszufriedenheit und das Paarklima*. Dissertation am Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg.

Ruvolo, A.P. (1998). Marital well-being and general happiness of newlywed couples: Relationships across time. *Journal of Social and Personal Relationships*, *15*, 470-489)

Schneewind, K.A. & Gerhard, A.-K. (2002). Relationship personality, conflict resolution, and marital satisfaction in the first five years of marriage. *Family Relations*, *51*, 63-71.

Schneewind, K. A., Vaskovics, L. A., Gotzler, P., Hofmann, B., Rost, H., Schlehlein, B., Sierwald, W. & Weiß, J. (1996). *Optionen der Lebensgestaltung junger Ehen und Kinderwunsch*. Endbericht, Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Band 128. 1). Stuttgart: Kohlhammer.

Watson, D., Hubbard, B. & Wiese, D. (2000). General traits of personality and affectivity as predictors of satisfaction in intimate relationships: Evidence from self- and partner-ratings. *Journal of Personality*, *68*, 413-449.

Watson, D., Hubbard, B. & Wiese, D. (2000). Self-other agreement in personality and affectivity: Effects of acquaintanceship, trait visibility, and assumed similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*, 546- 558.

Wunderlich, S.M. (2012). *Das Konstrukt der Beziehungs- und Bindungspersönlichkeit und sein Einfluss auf die Partnerschaftsqualität*. Dissertation am Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg.