

Die erste feste Beziehung macht glücklich – verändert aber kaum die Persönlichkeit

Mitteilung: Deutsche Gesellschaft für Psychologie

Eine aktuelle Studie zeigt: Die erste Beziehung, die ein junger Mensch eingeht, erhöht zwar klar dessen Lebenszufriedenheit, verändert seine Persönlichkeit aber nur wenig. Forscher der Universitäten Kiel und Tübingen verglichen die Entwicklung der Persönlichkeit und der Lebenszufriedenheit von 312 jungen Erwachsenen, die im Laufe von vier Jahren ihre erste Beziehung eingingen oder Single blieben. Sie fanden nur geringe Einflüsse der ersten Partnerschaft auf die Persönlichkeit und das Selbstwertgefühl.

Bisherige Forschung vermutete, dass junge Menschen ihre Persönlichkeit maßgeblich weiterentwickeln, wenn sie neue Rollen, zum Beispiel in einer Partnerschaft, übernehmen. „Problematisch ist aber, dass bisher zu wenig berücksichtigt wurde, ob sich Personen, die frühzeitig eine Partnerschaft eingehen, vielleicht schon von vornherein von denjenigen unterscheiden, die sich erst später binden“, erklärt Jenny Wagner, Psychologin und Hauptautorin der Studie. In der vorliegenden Studie wurde dies berücksichtigt und untersucht, wie sich die Erfahrung der ersten festen Partnerschaft auf die Persönlichkeitsentwicklung und das Wohlbefinden auswirkt.

Befragungen von „Zwillingen“ zu drei Zeitpunkten zwischen 2004 und 2008

Die Forscher verwendeten Daten der mehrjährigen TOSCA-Studie der Universität Tübingen. Zum ersten Messzeitpunkt 2004 waren die Befragten 21 Jahre alt und knapp 20% hatten noch keine Beziehungserfahrung. Diese Personen wurden im Zwei-Jahresabstand wieder per Fragebogen befragt. Es ergaben sich drei Gruppen: Solche Personen, die über den gesamten Zeitraum Singles blieben, solche, die nach zwei Jahren (im Alter zwischen 21 und 23 Jahren) Beziehungserfahrung aufwiesen und solche, die nach vier Jahren (also im Alter zwischen 23 und 25 Jahren) in einer Beziehung waren. Hierbei wurden immer „Zwillinge“ verglichen, das heißt Personen, die sich in wichtigen Bereichen (Persönlichkeit, Selbstwertgefühl, psychische Stabilität, Lebenszufriedenheit) maximal ähnlich waren, noch bevor einer von beiden die erste Beziehung einging. Die Befragten machten jedes Mal Angaben zu ihren Persönlichkeitseigenschaften, zu ihrem Selbstbewusstsein, ihrer Lebenszufriedenheit und ihrer Neigung zu Depression.

Mehr Lebenszufriedenheit durch die erste feste Beziehung

Die in der Fachzeitschrift „Social Psychological and Personality Science“ veröffentlichten Studienergebnisse zeigen: Junge Erwachsene, die ihre erste feste Beziehung eingehen, sind

zufriedener mit ihrem Leben als Singles. Dies gilt sowohl für Personen, die im Alter von 21 bis 23 Jahren erstmals einen festen Partner haben, als auch auf für diejenigen, die später im Alter von 23 bis 25 erstmals in einer Beziehung sind.

Einfluss auf die Persönlichkeit nur bei „Spätzündern“

Die Studienteilnehmer, die im Alter von 21 bis 23 Jahren ihre erste Beziehung hatten, unterschieden sich in ihrer Persönlichkeit nicht von den Singles. Nur die „Spätzünder“, das heißt diejenigen, die erst zwischen 23 und 25 Jahren die erste Partnerschaft eingingen, waren im Vergleich zu gleichaltrigen Singles extravertierter, das heißt sozialer, sowie gewissenhafter, emotional stabiler und weniger anfällig für Depression. „Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass man mit Mitte 20 eher den Anspruch hat, eine ernsthafte Beziehung einzugehen, als mit Anfang 20“, erklärt Jenny Wagner, „und die erste Beziehung dadurch die Persönlichkeit mehr beeinflusst.“

Beziehung und Persönlichkeit – ein wechselseitiger Prozess

Es ist aber nicht nur so, dass Beziehungserfahrung die Persönlichkeit – bei „Spätzündern“ – verändern kann. Umgekehrt beeinflusst auch die Persönlichkeit, insbesondere emotionale Stabilität und Extraversion, ob jemand eine Partnerschaft eingeht. „Das deckt sich mit Ergebnissen aus der Glücksforschung“, ergänzt die Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Prof. Andrea Abele-Brehm. „Dort fand man, dass einerseits soziale Beziehungen glücklich machen, andererseits ausgeglichene und in sich stabile Personen auch größere Chancen haben, soziale Beziehungen einzugehen.“

Die Originalstudie finden Sie hier:

Wagner, J., Becker, M., Lüdtke, O., & Trautwein, U. (2015). The first partnership experience and personality development: Assessing the causal effect of (starting a) first partnership in young adulthood. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 455-463. doi: 10.1177/1948550614566092

PM v. 12.05.2015

Dr. Anne Klostermann

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Gesellschaft für Psychologie

www.dgps.de