

## Liebesbeziehungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen



### Ergebnisse der Befragung 2005

### Überblick über die ersten Ergebnisse

Wer hat teilgenommen?	4
Wie haben wir's gemacht?	4
Zusammenziehen – ja oder nein?	5
Wie viele Paare wohnen bereits zusammen?	5
Die positiven Seiten des Zusammenlebens	5
Die (vielleicht) negativen Seiten des Zusammenlebens	6
Wie viel Prozent haben schon Kinder?	7
Wie lange seid Ihr im Schnitt schon zusammen?	7
Wie groß ist der Altersunterschied bei den Paaren?	7
Wie ernst ist es Euch mit der Beziehung?	8
Welche Zukunftsvorstellungen habt Ihr über Eure Partnerschaft?	8
Wie zufrieden seid Ihr in Eurer Beziehung?	9
Wie oft seht Ihr Euch?	9
Wie alt wart Ihr bei Eurer ersten Beziehung bzw. bei Eurem „ersten Mal“?	10
Was ist, wenn die Schmetterlinge verschwinden?	10
Wie sieht es mit Eurem Selbstwert aus?	12
Weitere Informationen zur Studie	13
Unser Team	16



Liebe Teilnehmer,

### Was ist Liebe für Dich?



diese Frage haben wir seit Juni 2005 in Fragebögen und Interviews an Euch gerichtet. Viele von Euch haben den Wunsch geäußert, über die Ergebnisse unserer Studie informiert zu werden. Und natürlich gab es auch Fragen und Kommentare. Einige davon wollen wir beantworten und ausgewählte Ergebnisse vorstellen.

**Zu Beginn aber erst einmal allen Paaren vielen, vielen Dank!!!**



Durch Eure Mithilfe habt Ihr ganz entscheidend dazu beigetragen, wichtige neue Erkenntnisse über die Liebesbeziehungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu sammeln.

Wir alle wissen, wie verschieden Menschen und auch Liebespaare sein können: die einen sind sofort Hals über Kopf verliebt und möchten am Liebsten ihr ganzes weiteres Leben mit dem oder der Angebeteten verbringen. Andere wollen auch nach Jahren nicht mit dem Partner zusammenleben. Manche Paare streiten und sind glücklich dabei, andere streiten nie und sind trotzdem nicht glücklich. Und natürlich gibt es auch Unterschiede zwischen Mädels und Jungs oder Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Wir werfen in diesem Heftchen mit wissenschaftlichen Augen einen Blick auf die Unterschiede der Paare.

**Viel Spaß beim Lesen!**

**Es grüßt das Jugendliebe-Team!**

*Verena Wendt, Kathrin Beckh & Prof. Dr. Sabine Walper  
Anja, Anna, Barbara, Bettina, Daniela, Franziska, Iris, Lisa, Mari,  
Mandy, Sabine, Stephanie & Zaina*

### Wer hat teilgenommen?

Insgesamt 113 Paare, davon

#### ♥ 52 Paare im Jugendalter

- ♥ Durchschnittsalter: 17,3
- ♥ häufigste Freizeitbeschäftigung mit dem Partner: kuscheln oder auf Partys gehen

#### ♥ 61 Paare im jungen Erwachsenenalter

- ♥ Durchschnittsalter: 26 Jahre
- ♥ häufigste Freizeitbeschäftigung mit dem Partner: Fernsehen oder spazieren gehen

### Wie haben wir's gemacht?

- ♥ **Fragebogen:** alle 113 Paare haben einen Fragebogen zu Hause ausgefüllt, und zwar immer beide Partner.
- ♥ **Interview an der Uni:** 61 Paare kamen zusätzlich für ca. 2 Stunden zu einem Interview an die LMU München: dort wurden ausführliche Fragen zur Partnerschaft und auch zur Beziehung zu den Eltern gestellt und auf Mini Disc aufgezeichnet. Zuletzt haben die Teilnehmer einen Urlaub vor laufender Kamera geplant, mit dem Traum-Budget von 2000 Euro!

In diesem Heft werden einige **Ergebnisse aus dem Fragebogen** vorgestellt. Die Auswertung der Interviews und Urlaubsplanungen wird (leider) noch einige Monate dauern ;-)

## Zusammenziehen – ja oder nein?

Viele Paare stellen sich irgendwann die Frage, ob sie zusammenziehen sollen. Oft gehen die Meinungen auseinander, was für die Partnerschaft besser ist. Hier die Antworten aus unserer Studie.



### Wie viele Paare wohnen bereits zusammen?

In unserem Fragebogen wollten wir wissen, wie eure Wohnsituation aussieht. Wie erwartet, gaben über 90% der **Jugendlichen** an, noch bei ihren Eltern zu leben. Aber immerhin 3% von Euch zogen bereits mit dem Partner zusammen.

Bei den **jungen Erwachsenen** sieht die Sache anders aus: knapp die Hälfte von Euch wohnt zu diesem Zeitpunkt bereits mit dem Partner zusammen. 13% finden es jedoch bei den Eltern noch am Schönsten. Die anderen wohnen meist allein (17%), in einer WG (13%) oder in einem Studentenwohnheim (7%).

### Ein neutrales Ergebnis:

Insgesamt sprechen unsere Ergebnisse nicht eindeutig für das Zusammenziehen, aber auch nicht dagegen. So sind Paare, die zusammen wohnen, nicht zufriedener, aber auch nicht unzufriedener als Paare, die getrennt leben.

**Das Zusammenleben macht die Partnerschaft also weder besser noch schlechter ;-)**

### Die positiven Seiten des Zusammenlebens:

**Paare mit gemeinsamer Wohnung zeigen mehr *Commitment*.**

Der Begriff *Commitment* bezeichnet den Grad an Verpflichtung gegenüber der Partnerschaft und dem Partner. Psychologische Studien zeigen, dass ein höheres *Commitment* zu mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft führt und die Stabilität der Partnerschaft erhöht. *Kurz: committete Paare sind zufriedener und bleiben länger zusammen.*

In unserer Studie zeigen die zusammenlebenden Paare mehr *Commitment*:

- **Mehr emotionale Bindung** an den Partner, das heißt sie genießen die Nähe des Partners und fühlen sich bei längerer Trennung, „als fehle ein Teil von ihnen“.
- **Stärkere Zukunftsorientierung**, d.h. sie möchten, dass diese Partnerschaft noch lange andauert.
- **Sie fühlen sich stärker verpflichtet**, bei ihrem Partner zu bleiben und ihn nicht zu verlassen.

Ob das *Commitment* durch das gemeinsame Wohnen stärker geworden ist oder schon vorher da war, kann durch unsere einmalige Befragung leider nicht geklärt werden. Wahrscheinlich stimmt beides. Auf jeden Fall ein guter Grund, Euch ein zweites Mal zu befragen ;-)

### Die (vielleicht) negativen Seiten des Zusammenlebens:

#### ♥ Zusammenlebende Paare streiten häufiger.

Insgesamt wird in euren Beziehungen nicht sehr häufig gestritten, bei den meisten 1 bis 3mal pro Woche. Aber die zusammenlebenden Paare streiten etwas häufiger. Wenn man zusammen lebt, gibt es wahrscheinlich mehr Themen, über die man streiten kann: Haushalt, Geld, gemeinsame Zeit,... Und: in der gemeinsamen Wohnung kann man sich einfach nicht so gut aus dem Weg gehen!

#### ♥ Paare, die zusammenleben, zeigen eine geringere **Unabhängigkeit in der Partnerschaft**.

Sie haben nicht mehr so stark das Gefühl, dass sie uneingeschränkt ihren eigenen Interessen nachgehen können. Auch hier mag der Grund sein, dass man sich beim gemeinsamen Zusammenleben mehr auf den Anderen einstellen muss und nicht mehr so frei entscheiden kann, wann man z.B. Freunde trifft. Vielleicht schränkt sich aber auch so mancher selbst ein und verbringt viel Zeit zu Hause mit dem Partner, obwohl beide gerne mehr unabhängig voneinander unternehmen wollen würden?

Die Ergebnisse unserer Studie zeigen, dass höhere Unabhängigkeit in der Partnerschaft mit mehr Zufriedenheit und weniger Beziehungsproblemen verbunden ist – egal ob man zusammen wohnt oder nicht! Es scheint also ganz gut für die Partnerschaft zu sein, wenn man manchmal auch seinen eigenen Interessen nachgeht.

### Wie viel Prozent haben schon Kinder?

- ♥ Die Ergebnisse zeigen, dass noch niemand der befragten Jugendlichen Kinder hat.
- ♥ Betrachtet man jedoch die Älteren, haben bereits 7% der Befragten gemeinsame Kinder mit dem Partner. Bei der Frage nach Kindern aus früheren Partnerschaften bejahten dies 6% der Teilnehmenden.

### Wie lange seid Ihr im Schnitt schon zusammen?

- ♥ Unter den **Jugendlichen** dauert die Beziehung im Durchschnitt schon **14 Monate** an.
- ♥ Im Vergleich dazu ist die **ältere Befragungsgruppe** bereits durchschnittlich knapp zwei Jahre länger mit ihrem Partner zusammen, nämlich **36 Monate**. Wir haben aber auch große Unterschiede zwischen den Paaren: die Beziehungsdauer liegt zwischen 3 Monaten und 9 Jahren!

### Wie groß ist der Altersunterschied bei den Paaren?

#### In den meisten Partnerschaften sind die Mädels jünger als die Jungs.

Wir haben geschaut, ob dies bei unserer Studie ebenfalls der Fall ist.

- ♥ Beschreibt man den Altersunterschied zum Partner aus Sicht der Mädels, so zeigt sich, dass die Mädels im Jugendalter einen Partner haben, der im Durchschnitt ein gutes Jahr älter ist.
- ♥ Die erwachsenen Frauen wählen noch ältere Partner, die im Durchschnitt fast 2 Jahre älter sind.

Interessant ist, dass die erwachsenen Frauen häufiger auch mal einen jüngeren Partner haben: immerhin 17% haben einen Partner, der zwischen 1 und 6 Jahren jünger ist. Bei den jugendlichen Mädels sind es nur 2%, die älter sind als der Freund – und zwar maximal 1 Jahr älter.

### Wie ernst ist es Euch mit der Beziehung?

Weiter hat uns natürlich interessiert, ob Ihr eine feste oder eine eher unverbindliche Beziehung habt.

- ♥ Dabei kamen wir zu dem Ergebnis, dass 94% der Jugendlichen sich als ein festes Paar sehen und nur 4% ihre Beziehung für unverbindlich halten.
- ♥ Bei den jungen Erwachsenen sehen sich 80% als ein festes Paar und 18% der Befragten gaben an, bereits verheiratet zu sein. Nur 2% halten ihre Beziehung für unverbindlich.

Man kann also sagen, dass unverbindliche Beziehungen bei jüngeren sowie bei älteren Paaren gleichermaßen oft vorkommen, da der Unterschied von 2% statistisch nicht bedeutsam ist.

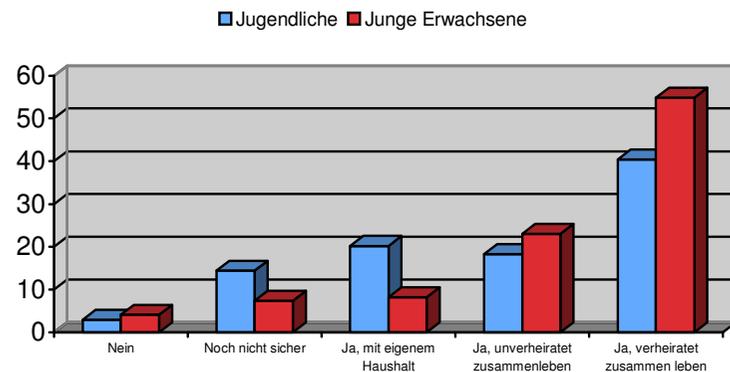
### Welche Zukunftsvorstellungen habt Ihr über Eure Partnerschaft?

Es hat sich gezeigt, dass mehr als 85% von Euch auf längere Sicht mit Ihrem Partner zusammenbleiben wollen, 50% wollen auch heiraten. Nur 18% waren sich noch nicht sicher über ihre gemeinsame Zukunft oder wollten nicht zusammenbleiben.



Hier zeigten sich fast keine Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Allerdings können sich die Jüngeren unter Euch eine gemeinsame Zukunft eher in getrennten Haushalten vorstellen als die Älteren.

Wollt Ihr auf längere Sicht zusammenbleiben?



## Wie zufrieden seid Ihr in Eurer Beziehung?

Außerdem interessierte uns, wie zufrieden Ihr in Eurer aktuellen Beziehung seid. Es ist erfreulich, dass es nur wenige gibt, die angeben, unzufrieden oder sehr unzufrieden zu sein.

**Im Durchschnitt habt Ihr auf einer Skala von 1 bis 5 Eurer Beziehung eine 4,1 gegeben.**



## Wie oft seht Ihr Euch?

In dieser Frage wollten wir vor allem wissen, wie viel Kontakt Ihr zueinander habt, wenn Ihr noch nicht zusammen wohnt. Hier zeigte sich ein deutlicher Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen:

**Während sich bei den Jüngeren fast 50% täglich sehen, sind es bei den Älteren nur 20%.**

Dies ist vielleicht dadurch zu erklären, dass die Befragten aus der älteren Altersgruppe weniger Zeit haben, um sich zu treffen. Allerdings wohnt etwa die Hälfte der Älteren schon mit dem Partner zusammen- der einfachste Weg, sich täglich zu sehen.

## Wie alt wart Ihr bei Eurer ersten Beziehung bzw. bei Eurem „ersten Mal“?

Die meisten der Befragten hatten ihre erste feste Beziehung bereits mit 14 Jahren. Der Mittelwert der beiden Altersgruppen unterscheidet sich hierbei, die Jüngeren hatten schon mit 13,5 ihren ersten Partner, die Älteren im Schnitt etwas später, mit 16 Jahren.



Hierbei darf man allerdings nicht vergessen, dass wir ja nur Leute befragt haben, die bereits in einer Beziehung sind und diejenigen, die vielleicht noch gar keine Beziehung haben, in unserer Statistik gar nicht mit aufgenommen wurden.

Ihr „erstes Mal“ hatten die, die es bereits getan haben, in der jüngeren Altersgruppe im Schnitt mit 15, während sich die Älteren etwas Zeit gelassen haben und dies im Schnitt erst mit 17 taten.

Auch hier ist wieder zu beachten, dass diese Daten nicht die wirklichen Zahlen aus der Bevölkerung widerspiegeln, da wir ja nur Paare gefragt haben.

## Was ist, wenn die Schmetterlinge verschwinden?

Wie wir alle wissen, hält das erste kribbelnde Gefühl der Verliebtheit nicht ewig an. Das ist aber zum Glück kein Grund zur Sorge, wie wir herausgefunden haben. Wenn es später vielleicht nicht mehr so im Bauch kribbelt, scheinen andere Dinge wichtiger zu werden. Auch die Probleme nehmen im Laufe der Beziehung nicht zu.

**In unserer Studie hat sich gezeigt, dass es keinen Zusammenhang zwischen der Beziehungsdauer und der Zufriedenheit in der Partnerschaft gibt. Es gibt auch keinen Zusammenhang zwischen der Länge der Partnerschaft und der Problemhäufigkeit.**

## Positive Kommunikation scheint entscheidend zu sein für das Gelingen einer Beziehung.

Wir sind jedoch nicht die ersten, die das herausgefunden haben, sondern können uns hier auf einen berühmten Kommunikationsforscher berufen. **Der amerikanische Psychologe John Gottman** hat nämlich in seinen Studien zur Paarzufriedenheit das „**Magische Verhältnis**“ von **5:1** gefunden. Das bedeutet, dass zufriedene Paare negative Interaktionen (z.B. Beleidigungen, Kritik, Streit, usw.) durch positive (z.B. Humor, Leidenschaft usw.) wieder ausgleichen und zwar im Verhältnis von 1:5. Einfacher gesagt, auf jeden Streit sollten zum Ausgleich fünf Nettigkeiten folgen, um die Zufriedenheit in der Beziehung nicht zu gefährden.

Auf die Frage, worin sich glückliche von unglücklichen Paaren unterscheiden, findet man vier Kommunikationsmuster, die Gottman die „**Vier Apokalyptischen Reiter**“ nennt: Kritik, Verächtlichkeit, Defensivität und Rückzug. Unter Kritik versteht man kritische Bemerkungen, gereizte Stimme usw., Defensivität äußert sich in Entschuldigungen bei gleichzeitigen Rechtfertigungen, den bekannten „Ja-Aber-Äußerungen“ und Gegenvorwürfen. Zu Verächtlichkeit lassen sich sarkastische oder zynische Bemerkungen, sich über den Partner lustig machen, Augen verdrehen usw. zählen. Rückzug findet nur auf der non-verbalen Ebene statt, indem man keine Antworten gibt, Blickkontakt vermeidet oder den Partner völlig ignoriert.

Diese Art der Kommunikation ist also Gift für eine zufriedene Beziehung. Doch wenn man dies vermeiden will, wie soll man dann vorgehen? Schließlich kommt es ja in jeder Beziehung mal zu Streit.

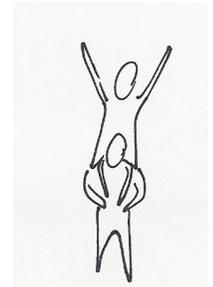


**In unserer Studie hat sich gezeigt, dass sich Selbstöffnungsbereitschaft und Intimität positiv auf die Zufriedenheit auswirken.** Das bedeutet, dass die Bereitschaft, offen und zugewandt mit dem Partner über die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Meinungen zu sprechen, hilft, Beziehungshürden besser zu meistern.

**Außerdem fanden wir heraus, dass Intimität in der Beziehung ebenfalls zu mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft führt.** Mit Intimität ist hier der gegenseitige Austausch von Geheimnissen und privaten Gedanken gemeint.

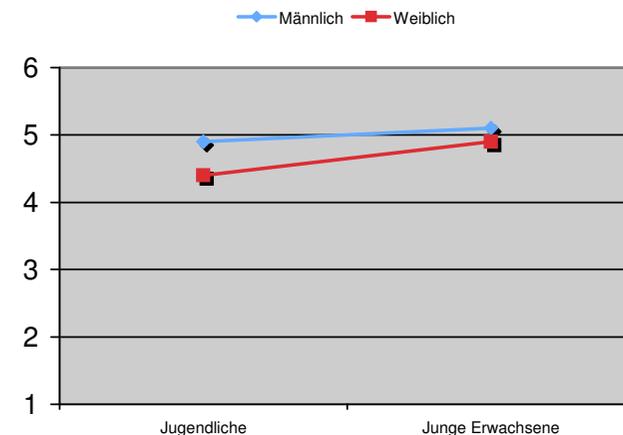
## Wie sieht es mit Eurem Selbstwert aus?

**Erfreulich ist, dass Ihr Euch im Durchschnitt sehr positiv eingestuft habt – Ihr mögt Euch und seid im Großen und Ganzen mit Euch zufrieden.**

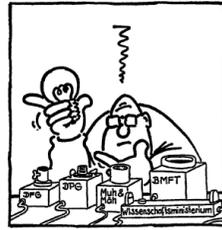


Hier zeigen sich jedoch vor allem Unterschiede zwischen den Altersgruppen und zwischen den Geschlechtern. Während bei den Jugendlichen die Jungen noch gegenüber den Mädchen im Vorteil sind, ist das bei den Älteren schon nicht mehr so. Hier unterscheiden sich die Geschlechter kaum noch.

Insgesamt sind die Älteren, wie vielleicht schon vermutet, mehr mit sich zufrieden als die Jüngeren, was aber vor allem daran liegt, dass die jungen Mädchen sich so sehr kritisch sehen. Doch zum Glück ist das ja nach ein paar Jahren vorbei ;-).



### Warum nur, warum? ... wir so vorgegangen sind



Viele haben bei dieser Befragung mitgemacht, einige haben sich gefreut, gefragt zu werden und ihre Sicht der Dinge im Fragebogen mitteilen zu können, andere waren etwas genervt. Alle haben eine Menge Mühe in die Beantwortung gesteckt. Dabei kamen eine Reihe von Fragen auf, warum wir so vorgegangen sind und wir wollen die häufigsten davon im Folgenden beantworten.

### „Was passiert mit den Daten?“

Am einfachsten ist für uns die Auswertung der Fragebögen. Eure Angaben haben wir bereits in den PC eingegeben und fleißig damit gerechnet. Einige Ergebnisse davon könntet Ihr bereits lesen. Aufwendiger wird es schon bei der Auswertung der Interviews. Die müssen erstmal abgetippt werden und können erst dann genauer ausgewertet werden. Hier sind wir erst im Anfangsstadium.

Die Ergebnisse sollen auf vielen verschiedenen Wegen veröffentlicht werden: es werden Doktorarbeiten entstehen, Vorträge auf Tagungen gehalten und Fachartikel für Zeitschriften verfasst. Vielleicht wird auch ein Buch über das Projekt entstehen? Wir werden Euch darüber auf dem Laufenden halten.

### „Fragen wiederholen sich sehr oft!“

Das stimmt. Allerdings nicht ganz. Wenn man genau hinsieht, handelt es sich oft um einige zusammengehörige Fragen, die sozusagen ein Thema variieren. Sollten das „Fangfragen“ sein, eine Möglichkeit herauszufinden, ob sich Teilnehmer selbst widersprechen? Nein! Unser Ziel ist es fast durchweg, allgemeinere Überzeugungen, Einstellungen, Sichtweisen oder Erfahrungen zu messen. Wie bei der Temperatur oder der Stromstärke geht das nicht direkt, sondern wir benötigen ein Messinstrument.

Das könnte eine einzelne Frage sein. Aber gerade bei Einstellungen und Überzeugungen wäre das sehr ungenau. Jede Frage, jede Formulierung hat etwas Spezielles, eigene Bedeutungsanteile.

Legen wir aber die Antworten auf mehrere Fragen statistisch übereinander, kommen wir dem Kern dessen, was zum Beispiel die persönliche Einstellung ausmacht, am nächsten. Das Ergebnis hat mehr Gültigkeit, oder, wie Statistiker sagen, es ist „reliabler“.

### „Antwortvorgabe ist manchmal zu knapp“

Auch das stimmt. Es gilt sowohl für die einzuschätzenden Aussagen wie für die Leisten mit zumeist sechs Antwortmöglichkeiten, die wir vorgegeben haben. Was die Aussagen betrifft, bewegen wir uns stets auf einem dünnen Grat. Sie sollten nicht zu allgemein sein, damit Sie sich persönlich auch darin wieder finden können. Sie dürfen aber auch nicht zu individuell sein, so dass weitgehend alle Teilnehmer dazu Stellung nehmen können. Wir haben versucht, in dieser Hinsicht unser Bestes zu tun. Es mag nicht in jedem Fall gelungen sein. Auch deshalb eben die zuvor geschilderte Strategie, mehrere Fragen zu einem Gegenstand zu stellen, die in der Summe Mängel einzelner Fragen ausgleichen können.

Die eingeschränkten Antwortmöglichkeiten stellen einen Erfahrungswert jahrzehntelanger Forschung dar. Es könnten auch vier oder fünf sein. Mehr scheint nicht viel zu bringen, weniger ist allzu grob. Die wesentliche Entscheidung ist eher jene für gerad- oder ungeradzahlige Vorgaben, da bei vier oder sechs Alternativen immer eine Antwortrichtung (eher ja, eher nein) gewählt werden muss, bei fünf Alternativen nicht. Zugegeben, Letzteres ist einfacher auszufüllen, aber es ist schwieriger zu deuten, da die Mitte nicht nur „genau in der Mitte“ oder „teils, teils“ heißen kann, sondern hier auch alle, die sich nicht festlegen können, antworten würden. Aber was ist, wenn jemand genau in der Mitte antworten wollte? Wiederum, wenn im Einzelfall eine leichte Zustimmung oder Ablehnung die eigene Sicht nicht ganz exakt trifft, sollte sich dies über eine gewisse Anzahl von Fragen zum selben Gegenstand ausgleichen.

Natürlich hattet Ihr noch mehr Fragen zu unserer Studie. Hier können leider nur einige Typische beantwortet werden. Wendet Euch doch direkt an uns, wenn Euch wichtige Antworten unsererseits fehlen!

**Unsere Anschrift:**

Projekt Jugendliebe  
Universität München  
Leopoldstr. 13  
80802 München  
Tel: 089/2180-4804  
Email: [liebesfragen@edu.uni-muenchen.de](mailto:liebesfragen@edu.uni-muenchen.de)

**Wir wünschen Euch für die Zukunft alles Gute!**

*P.S. Nicht erschrecken: im Laufe dieses Jahres werden wir uns nochmals bei Euch melden für eine kurze Nachbefragung per Fragebogen. Hoffentlich seid Ihr wieder dabei ☺*

**Last but not least: Unser Gewinnspiel!**

Auf unseren Plakaten und Flyern haben wir angekündigt, dass wir unter allen Teilnehmern an der aufwendigen Interviewstudie einen Konzertgutschein im Wert von 100,- Euro verlosen. Unser glückliches Gewinnerpaar: Sandra & Marcel! Viel Spaß beim Konzert!