

09.03.2026 - 13:15 Uhr

## Studie zeigt: Vier Beziehungsmuster entscheiden über Glück oder Frust



Hannover (ots) -

**Neue Analyse mit über 1000 Teilnehmenden zeigt, welche Beziehungsgestaltung glücklich oder unglücklich macht.**

Warum sind manche Partnerschaften dauerhaft erfüllend, während andere trotz Verpflichtung oder langer Dauer unglücklich bleiben?

Eine neue Auswertung der psychologischen [Dating-Plattform Gleichklang](#) unter Leitung des Psychologen und Dating-Coaches [Dr. Guido F. Gebauer](#) konnte zwei Beziehungsmuster identifizieren, die ins Glück, und zwei weitere, die ins Unglück führen. Dabei zeigte sich auch, dass für das Beziehungsglück nicht entscheidend ist, ob eine Beziehung monogam oder nicht monogam geführt wird - sondern welches psychologische Muster sie prägt.

Grundlage der Untersuchung sind 1.055 Personen im Alter von 19 bis 97, die den [Test zu den "Neun Orientierungen der Liebe"](#) ausgefüllt haben. Diese neun Gestaltungsarten beschreiben, ob Menschen *liebe vor allem als Engagement, Sexualität, Freiheit, Versorgungsgemeinschaft, Familiengründung, Rettung, Nutzenkalkulation, Monogamie versus konsensuelle Nichtmonogamie* oder als *Leid und Schmerz* erleben.

Mithilfe einer Clusteranalyse, die die Teilnehmenden anhand ihrer Antwortmuster rein statistisch in Gruppen teilt, konnten vier typische Beziehungsmuster identifizieren:

- **Traditionell-engagiertes Muster (41,3 %):** Das größte Cluster zeigt eine Kombination aus *Engagement, Monogamie* und *Versorgungsgemeinschaft*. In dieser Form der Beziehungsgestaltung werden traditionelle Bindung und aktive Beziehungsgestaltung verbunden.
- **Resignatives Muster (22,5 %):** Das zweithäufigste Beziehungsmuster kennzeichnet sich durch überdurchschnittliche Werte bei *Leid und Schmerz* sowie unterdurchschnittliche Ausprägung von *Engagement, Versorgungsgemeinschaft, Freiheit, Familiengründung* und *Sexualität*. Dieses Muster steht für Beziehungen, die weiterlaufen, aber ohne Initiative und ohne positive emotionale Dynamik.
- **Freiheitsorientiertes nicht-monogames Muster (19,0 %):** Dieses Cluster unterscheidet sich durch die höchste Freiheit und eine Orientierung an konsensueller *Nicht-Monogamie*. Die Beteiligten möchten sich nicht durch die Liebe retten, sondern Beziehungen selbstbestimmt, offen und mit Autonomie gestalten.
- **Verpflichtungs- und Belastungsmuster (17,3 %):** Dieses Cluster ist geprägt durch sehr hohe *Familienorientierung* und gleichzeitig die höchste Ausprägung in *Leid und Schmerz* aller vier Gruppen. Hinzu kommen erhöhte Werte bei *Nutzen-, Rettungs- und Versorgungsorientierung. Freiheit* und *Engagement* unterdurchschnittlich. Psychologisch zeigt sich hier eine starke Orientierung an *Stabilität und Verantwortung* bei fehlender Aktivierung und hoher Belastung. Beziehungen laufen nicht nur weiter, wie beim resignativen Muster, sondern werden durchgehalten.

## Deutliche Unterschiede im Beziehungsglück

Die Auswertung der Zufriedenheitswerte zeigt die Auswirkungen der Muster:

- Die Mitglieder des Verpflichtungsmusters und des resignativen Musters berichten signifikant geringere Beziehungs- und sexuelle Zufriedenheit, wobei die sexuelle Zufriedenheit im Verpflichtungs-Cluster sogar noch niedriger ist als im Resignations-Cluster.
- Demgegenüber kennzeichnen sich sowohl das freiheitsorientierte als auch das engagiert-traditionelle Muster durch hohe Zufriedenheitswerte, die sich nicht signifikant voneinander unterscheiden.
- Engagierte monogame Bindung und konsensuelle Nicht-Monogamie sind nach diesen Befunden zwei strukturell verschiedene, aber gleichermaßen tragfähige Wege zu hoher sexueller Zufriedenheit und Beziehungszufriedenheit.

Dr. Guido F. Gebauer fasst zusammen:

- *"Nicht die äußere Beziehungsform entscheidet über Glück oder Unglück, sondern die psychologische Struktur. Engagement und Versorgungsgemeinschaft können ebenso tragen wie Freiheit und konsensuelle Nicht-Monogamie. Unsere Befunde zeigen sehr deutlich, dass hohe Beziehungszufriedenheit mit der nach wie vor dominanten traditionellen Form der Beziehungsgestaltung - also monogamer Bindung in Verbindung mit Versorgungsgemeinschaft - ebenso erreicht werden kann wie mit der selteneren, aber zunehmend diskutierten freiheitsorientierten, konsensuell nicht-monogamen Beziehungsform. Dauerhaft unzufrieden machen hingegen Pflichtbeziehungen oder resignative Konstellationen, bei denen Partner:innen weder echte Freiheit noch aktive Verantwortungsübernahme erleben."*

Nach Einschätzung von Gebauer lassen sich aus den Befunden auch Konsequenzen für bestehende Beziehungen und für die Partnersuche ableiten:

In einer bestehenden Beziehung gehe es darum, die eigene Beziehungssituation realistisch zu reflektieren. Wenn sich zeige, dass eine Partnerschaft überwiegend resignativ geworden sei oder nur noch aus Pflichtgefühl fortgeführt werde, sei es Zeit, innezuhalten, miteinander zu sprechen und bewusst an der Qualität der Beziehung zu arbeiten.

Ziel könne es sein, die Beziehung entweder wieder in eine engagierte, tragfähige monogame Form zu überführen oder - wenn es den Bedürfnissen beider eher entspreche - eine freiheitlich konsensuelle nicht-monogame Struktur zu entwickeln.

Dabei spielen nach Gebauer auch gemeinsame Ziele und Aktivitäten eine zentrale Rolle. So zeigten Befunde der Beziehungspsychologie, dass insbesondere durch neue und spannende gemeinsame Aktivitäten die Verbundenheit in Beziehungen wiederbelebt werden könne. Dadurch könne es Paaren gelingen, sowohl aus Resignation als auch aus reiner Verpflichtung auszusteigen und wieder einen positiven Erlebensbezug miteinander zu etablieren.

Für die Partnersuche ergibt sich, so Gebauer, dass es besonders ratsam sei, von Anfang an auf die Passung im Beziehungsmodell zu achten. Gebauer rät Singles unbedingt, für sich zu klären, ob sie eher in einer monogamen oder in einer nicht-monogamen Beziehungsform langfristig glücklich werden. Diese Klarheit könne zum Ausgangspunkt einer expliziten Suche nach einer kompatiblen Person genommen werden.

Die vollständige Auswertung der Ergebnisse mit Hintergrund zu den neun Liebesorientierungen ist in [diesem Artikel](#) von Gebauer im Beziehungsblog von Gleichklang abrufbar.

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer  
Gleichklang limited  
Oesterleystr 1  
30171 Hannover  
Tel.: +49 (0)15228973672  
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Medieninhalte



*Liebespaar / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/71147](http://www.presseportal.de/nr/71147) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100938843> abgerufen werden.