

43 Prozent der Österreicher bezeichnen ihre Partnerschaft als sehr belastbar

Was macht eine starke Beziehung aus? Eine aktuelle Studie untersucht, welche Paare Herausforderungen besser bewältigen. Belastbare Beziehungen zeichnen sich durch ein hohes Commitment zum Partner, übereinstimmende Werte, eine wertschätzende Kommunikation und hohe Problemlösungskompetenz aus. Entscheidend ist auch, wie stressresistent die Partner selbst sind. Je belastbarer der Einzelne, desto stärker ist auch die Beziehung. Beziehungskiller sind Untreue, Lügen und Abwertungen.

Wien, 17. Juli 2020 – Wieso wachsen manche Beziehungen an Krisen, während andere daran zerbrechen? Der Corona-Lockdown hat gezeigt, dass Paare unterschiedlich auf Herausforderungen reagieren. Während sieben von zehn Paaren die Krise bisher gut überstanden haben, zweifelten 16 Prozent an ihre Beziehung und dachten ernsthaft an eine Trennung. Die Mehrheit der österreichischen Paare ist jedoch für Herausforderungen gut gerüstet: Insgesamt bezeichnen 84 Prozent der Österreicher ihre Beziehung als „belastbar“, 43 Prozent sogar als „sehr belastbar“. Besonders gut bewältigt werden Herausforderungen wie Kinder großziehen (57%) oder der Bau eines Hauses (50%), während Paare mit der Pflege von kranken Angehörigen (38%), Streit in der Familie oder im Freundeskreis (31%) sowie übermäßigem Stress im Beruf (30%) schlechter zurechtkommen. Das ergab eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Online-Partneragentur Parship.at, die von Marketagent.com durchgeführt wurde.

Persönlicher Umgang mit Stress wirkt sich auf Beziehung aus

Caroline Erb, Psychologin bei Parship.at: „Menschen, die Krisen oder diverse Stresssituationen gut bewältigen können, zeigen sich auch in Beziehungen belastbarer.“ Insgesamt gibt jeder vierte Österreicher an, mit Krisen sehr gut umgehen zu können, wobei das etwas mehr Männer (26%) als Frauen (20%) von sich behaupten. Dabei hilft ihnen, darüber zu reden und sich zu überlegen, was ihnen schon einmal in einer ähnlichen Situation geholfen hat. Knapp 20 Prozent der Befragten stufen sich selbst als wenig bis gar nicht stressresistent ein. Sie ziehen sich bei Krisen zurück, fühlen sich wie gelähmt, versuchen sich abzulenken und reagieren zum Teil auch mit Wut oder Aggression. „Die Studienergebnisse zeigen, dass Personen, die in den letzten drei Monaten nicht an eine Trennung gedacht haben, signifikant häufiger über ihre Probleme reden. Es wird als sehr hilfreich und konstruktiv

empfundene Konflikte rechtzeitig anzusprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen“, erläutert Caroline Erb.

Reden und gemeinsam lachen hilft

Der Wunsch, dass die Partnerschaft noch möglichst lange dauert und vom Partner Unterstützung zu bekommen, wenn man diese braucht, sind zwei wesentliche Aspekte, die belastbare Partnerschaften kennzeichnen. Wer Kompromisse schließt, sich entschuldigen kann oder sich rasch wieder versöhnt, hat ebenfalls bessere Karten, mit seinem Partner eine Krise zu meistern. Dazu gehört auch eine gute Kommunikation, ganz nach dem Motto „Reden hilft!“. Gemeinsam lachen, Erlebtes mit dem Partner teilen und offen über seine Ängste sprechen, tut einer Beziehung ebenfalls gut. In all diesen Punkten haben Personen in einer belastbaren Beziehung deutlich höhere Werte als Paare, die sich mit Krisen schwertun.

Gleich und gleich ist stressresistenter

Von Vorteil ist auch, wenn es innerhalb der Partnerschaft große Übereinstimmung von Lebenseinstellungen und Werten gibt. Sehr belastbare Partnerschaften zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich nicht nur bei Fragen zur Treue, der Familie oder den Kindern einig sind, sondern auch bei Themen wie dem Stellenwert des Berufs (53% Übereinstimmung bei „sehr belastbaren“ Partnerschaften, 36% bei „(eher) nicht belastbaren“ Partnerschaften), Umgang mit Geld (47% vs. 26%) oder der Aufgabenverteilung im Haushalt (49% vs. 23%). Caroline Erb: „Eine grundlegende Übereinstimmung von Einstellungen und Werten wirkt sich günstig auf die Krisenbewältigung einer Partnerschaft aus. Dadurch fällt es langfristig leichter, Probleme gemeinsam zu bewältigen und an einem Strang zu ziehen.“

Wertschätzung und Respekt sind Markenzeichen starker Paare

Bei der Frage, was die Österreicher an starken Paaren in ihrem Umfeld bewundern, ist die Antwort eindeutig: Sie gehen wertschätzend und respektvoll miteinander um (57%), stärken sich gegenseitig den Rücken (51%), können gemeinsam lachen (49%) und wollen ihren Partner nicht verändern, sondern akzeptieren ihn so wie er ist (47%). Dabei haben Frauen in fast allen Punkten deutlich höhere Werte, schätzen also demnach diese Attribute besonders.

Beziehungskiller: Untreue, Lügen, Respektlosigkeit

Wer eine starke Partnerschaft hat, bezeichnet Untreue (78%), Lügen (75%) und Respektlosigkeit (73%) als Problemfelder, die eine Partnerschaft

schwächen. Paare, die mit Konflikten nicht so gut umgehen können, sind hier weniger anspruchsvoll und haben in vielen Punkten deutlich niedrigere Werte. So stufen sie das Bloßstellen vor anderen (40%, belastbare Paare 65%) oder Abwertungen (20% vs. 55%) als geringeres Übel ein. Caroline Erb: „Die Studie zeigt, dass Paare sehr unterschiedliche Ansprüche an ihre Beziehung haben. Partnerschaften, in denen Beziehungskiller als solche richtig identifizieren werden, sind jedoch eindeutig belastbarer und somit für kommende Krisen besser gerüstet.“

Studieninfos:

Die bevölkerungsrepräsentative Studie wurde im Auftrag der Online-Partneragentur Parship.at von Marketagent.com durchgeführt. Befragt wurden im Juni 2020 1.003 webaktive Österreicher zwischen 18-69 Jahren.

Foto-Download Mag. Caroline Erb, Psychologin bei Parship.at:

<https://www.parship.at/presse/bildmaterial/index.htm> ©Parship.at

Über Parship

Parship ist die führende Online-Partneragentur für langfristige Beziehungen in Österreich und Europa (Parship.at). Parship-Mitglieder sind aktive, anspruchsvolle Frauen (52 Prozent) und Männer (48 Prozent) ab 25 Jahren mit gehobenem Bildungs- und Einkommensniveau. Allen Mitgliedern bietet Parship maßgeschneiderte Services und Informationen sowie ein anonymes und sicheres Umfeld für die seriöse und erfolgreiche Partnersuche. Das Unternehmen bietet seinen Service unter Parship.com in derzeit 13 Ländern an.

Weitere Informationen finden Sie unter www.parship.at

Pressekontakt:

Ecker & Partner
Öffentlichkeitsarbeit und Public Affairs GmbH
Vanessa Salzer
Goldeggasse 7/Hoftrakt
A-1040 Wien
Tel.: +43/(0)699/15909093
v.salzer@eup.at