

Regelmässige Beziehungspflege zahlt sich aus

27. February 2025



Junges, glückliches Ehepaar

Quelle: envato/ halfpoint

Neue Wissenschaft bestätigt, dass regelmässige Paar-Events massgeblich zu einem langfristig glücklicheren Eheleben beitragen. Mit dem Projekt «Lifelong Love» wird jungen Ehepaaren ein präventiver Ansatz zur Stärkung ihrer Beziehung angeboten.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern, dass bewusst investierte Zeit und Energie in die Partnerschaft nachhaltige positive Effekte haben. Mit dem Projekt «Lifelong Love», initiiert von Campus für Christus in Kooperation mit Kirchen und christlichen Einrichtungen, wird jungen Ehepaaren ein präventiver Ansatz zur Stärkung ihrer Beziehung geboten. Die von Prof. Dr. Andreas Bochmann von der Theologischen Hochschule Friedensau wissenschaftlich begleitete Studie zeigt eindrucksvoll: Regelmässige Paar-Events tragen

massgeblich zu einem langfristig glücklicheren Eheleben bei.

Die Untersuchung, an der rund 300 Paare aus den ersten Ehejahren teilnahmen, belegt, dass Paare, die aktiv an den angebotenen Veranstaltungen teilnehmen, eine etwa fünf Prozent höhere Zufriedenheit bestätigen als jene, die darauf verzichten. Dabei wurden insbesondere Verbesserungen in den Bereichen Sexualität (8%) und Spiritualität (11%) festgestellt, welche die intimsten Bereiche der Paarbeziehung darstellen. Diese Resultate bestätigen, dass eine systematische und bewusste Beziehungspflege einen messbaren Unterschied im ehelichen Wohlbefinden ausmacht.

«Unsere Studie macht deutlich, dass Eheglück kein Zufallsprodukt ist, sondern das Ergebnis kontinuierlicher und gezielter Beziehungsarbeit», erklärt Prof. Dr. Bochmann. «Der Vergleich zwischen Paaren, die regelmässig in ihre Partnerschaft investieren, und jenen, die dies nicht tun, zeigt eindeutig, dass präventive Massnahmen nicht nur kurzfristig wirken, sondern langfristig zu einer stabilen und erfüllten Beziehung führen.»

Schützend und stabilisierend

Ein weiterer zentraler Befund ist, dass regelmässige Investitionen in die Beziehung helfen, den natürlichen Rückgang der anfänglichen Euphorie – den sogenannten Honeymoon-Effekt – zu überwinden. Selbst in Phasen, in denen der Alltag und unerwartete Lebensereignisse zusätzlichen Stress verursachen, zeigt sich, dass systematische Beziehungsarbeit als schützende und stabilisierende Kraft wirkt.

Das Konzept von «[Lifelong Love](#)» verdeutlicht, dass der Schlüssel zu einer glücklichen Ehe in der proaktiven und kontinuierlichen Pflege der Partnerschaft liegt. Die wissenschaftlich untermauerten Ergebnisse liefern eine starke Argumentationsbasis für alle, die den Wert von regelmässiger, präventiver Eheberatung erkennen und leben möchten. Die Initiative setzt damit ein deutliches Zeichen: Wer in seine Beziehung investiert, legt das Fundament für ein dauerhaft glückliches Miteinander.

Mehr Informationen zum Konzept von Lifelong Love sowie die Teilnahme-Möglichkeit finden sich [auf der Website](#).

Zur Website:

[Lifelong Love](#)

Zum Thema:

[Dossier: Beziehungskiste](#)

[Gen Z und Millennials: Heiraten für junge Erwachsene weiterhin wichtig](#)

[Livenet-Talk mit Ehepaar Bareth: Lebenslange Liebe – wie ist das möglich?](#)

Quelle: Lifelong Love

Tags