

Konfliktmuster und Konfliktverhalten

Wir wurden erfragt, um zu verstehen, wie Paarkonflikte im höheren Lebensalter und in meist langjährigen Beziehungen aussehen.

Insgesamt fanden wir ein **positives Bild**. Die Dauer der Missstimmung nach Konflikten wurde von fast 50 % der Teilnehmer als „kurz“ eingestuft; weitere 30 % gaben an „über mehrere Stunden“. Nur für einen kleinen Teil bedeuten Konflikte im Regelfall langandauernde Spannungen, z.B. „über Nacht“.

Die Vermutung, dass ältere Paare, die den Großteil des Lebens gemeinsam verbracht haben und viele schwierige Situationen meisterten, gelassener auf Schwächen schauen und störende Aspekte sehr leicht ansprechen können, trifft nur für eine Minderheit der Teilnehmer von 30 % zu. Ähnlich jüngeren und kurzzeitig zusammenlebenden Paaren schätzte der Großteil der Teilnehmer (50 %) die Möglichkeit Probleme anzusprechen als „normal“ ein. Rund 20 % der Teilnehmer stufen dies als „schwer“ und ungefähr 3 % als „sehr schwer“ ein.

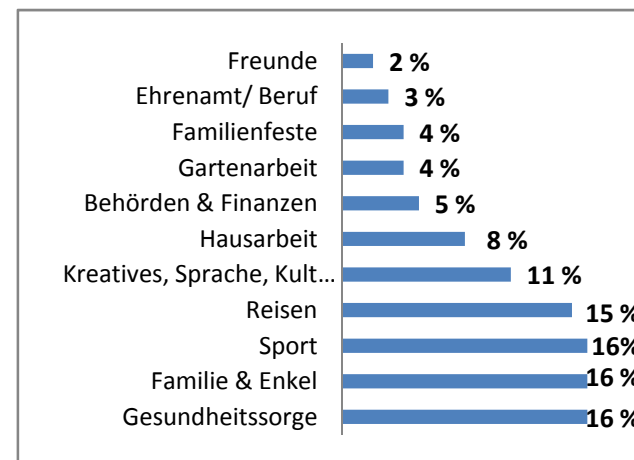
Auch im höheren Lebensalter, in langanhaltenden Beziehungen scheint es immer noch wichtig, inwieweit Probleme gegenüber dem Partner offen angesprochen werden können. Dies hilft, Konflikte konstruktiver zu lösen und fördert die Paarzufriedenheit.



Insgesamt zeigen die Paare ein **subjektiv gleichberechtigtes Bild**. Die Möglichkeit sich in der Vergangenheit selbstverwirklicht zu haben, schätzen Frauen und Männer gleichermaßen geringer für die Frauen ein.

Die Frage, wer aktuell Entscheidungen fällt, die beide Partner betreffen, wurde ausgeglichen beantwortet. Mit 60 % **gab** die **Mehrheit** der Teilnehmer an, Entscheidungen gleichberechtigt zu treffen.

Vorhaben und Ziele, welchen die Teilnehmer in nächster Zeit nachgehen wollen



Studie zum Lebensalltag älterer Paare

Wir möchten Ihnen nochmals für Ihre Beteiligung an unserer Studie danken. Sie haben uns ermöglicht, den Alltag älterer Paare wissenschaftlich zu erforschen.

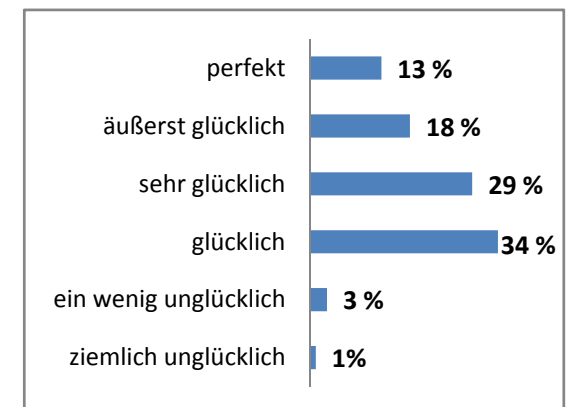
In dieser Broschüre präsentieren wir Ihnen eine Auswahl der Ergebnisse unserer Studie.

Das *Durchschnittsalter* der Paare lag bei 76 Jahren (± 4).

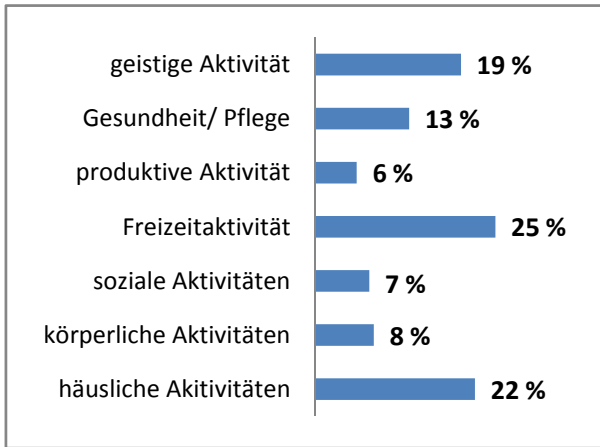
Bewertung der Partnerschaft

57 % der Teilnehmer bewerteten Ihre Partnerschaft als **sehr gut**; 40 % als **gut** und 3 % als **mittel**. Keine der Partnerschaften wurde als schlecht oder sehr schlecht eingestuft.

Wie glücklich würden Sie Ihre Partnerschaft im Augenblick einschätzen?

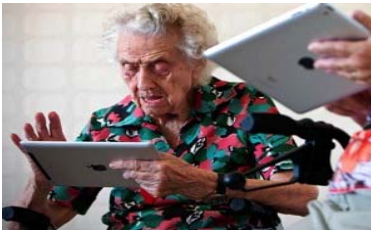


Tägliche Aktivitäten aller Paare



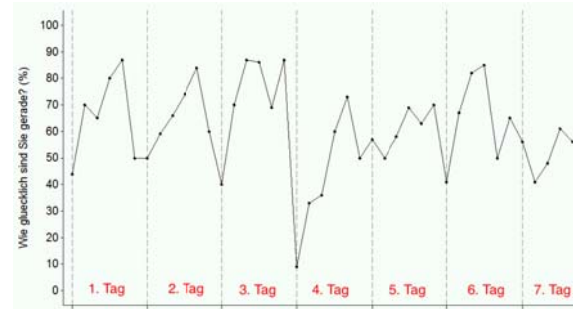
Ergebnisse vom Taschencomputer

Emotionales Erleben: Negative Emotionen wurden insgesamt weniger stark als positive Emotionen empfunden, mit gemittelt 25 % war „**schlapp**“ noch die stärkste negative Emotion; „**traurig**“ fühlten sich unsere Teilnehmer im Schnitt nur zu 10 % - wohingegen alle positiven Emotionen zu 65 – 70 % empfunden wurden, z.B. „**glücklich**“ und „**zufrieden**“. Am Schlechtesten ist die Stimmung direkt nach dem Aufwachen; über den Tag hinweg verbessert sie sich im Schnitt.



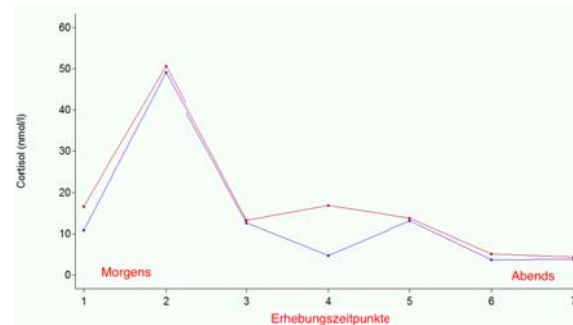
Bei einem Teil der Personen finden sich erhebliche Schwankungen im Empfinden positiver Emotionen.

Schwankungen im Verlauf: Wie glücklich sind Sie gerade?

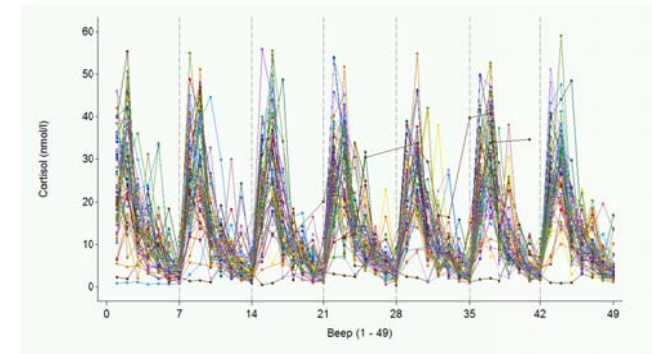


Stress

Durch die Analyse der Speichelproben auf das Stresshormon Cortisol können wir den aktuellen Stresslevel jedes Teilnehmers zu jedem Studienzeitpunkt bestimmen. Das ermöglicht den Vergleich von Stressverläufen zwischen Partnern. Tatsächlich zeigen die meisten Paare große Ähnlichkeit in ihrem Stresserleben, wie z.B. auch das abgebildete Paar.



Insgesamt zeigen unsere Teilnehmer **den üblichen, gesunden Tagesverlauf** des Stresshormons: einen steilen Anstieg am Morgen und eine kontinuierliche Abnahme über den Tag hinweg.



Depression

Die durchschnittliche Depressivität der Teilnehmer lag bei einem Wert von rund 12, was bedeutet, die Studienteilnehmer sind im Mittel **nicht depressiv auffällig**. Im Vergleich zu gleichaltrigen Personen werden gleiche Werte erzielt. Ein Wert von 22 gilt als depressiv auffällig.

Kognitive Leistungsfähigkeit

1	2	3	4	5	6	7
-	⊥	⊏	⊏	⊏	○	^
2	1	3	7	2	4	8
2	1	3	2	1	4	

Mit Hilfe des Zahlen-Symbol-Tests wurde Ihre geistige Fitness erfasst. Im Mittel wurde 40 Zahlen das korrekte Symbol zugeordnet; damit erreichen unsere Teilnehmer einen für ihre Altersgruppe üblichen Wert. Sie sind also genauso fit wie andere Personen ihres Alters.