



NEWSLETTER-BEITRAG · GESUNDHEIT, GESELLSCHAFT & GLAUBE

Ist die Ehe gut für die Gesundheit?

Was Forschung, Presse und Kirche über Partnerschaft, Trennung und seelisches Wohlbefinden sagen

Hinweis der Redaktion

Der ursprüngliche Beitrag stützte sich auf Presseberichte aus den Jahren 2009/2010. Für diese Fassung wurden die Aussagen überprüft, präzisiert und um neuere Studien (2024/2025), Presse- und Kirchenstimmen sowie Zitate ergänzt. Alle Quellen sind als Fußnoten nachgewiesen. Zwei inhaltliche Korrekturen:

- **Bezugsgröße:** Der Gesundheitsvorteil gilt im Vergleich zu ledigen Menschen; das erhöhte Risiko nach einer Trennung bemisst sich am Vergleich zu weiterhin Verheirateten.
- **Erste Ehe:** Nach den zugrunde liegenden Berichten litten Frauen in ihrer ersten Ehe häufiger unter Depressionen als Männer (nicht seltener).

Verheiratet zu sein ist gut für die Seele – für Frauen und Männer gleichermaßen. Dieser Befund, vor gut anderthalb Jahrzehnten erstmals breit belegt, ist heute durch größere und methodisch stärkere Studien bestätigt. Zugleich zeigen Forschung, Presse und kirchliche Tradition: Es geht nicht um den Trauschein allein, sondern um verlässliche Nähe – und um die Frage, wie Menschen füreinander da sein können, wenn Bindung trägt und wenn sie zerbricht.

Der Ausgangsbefund: Ehe schützt die Psyche (2009)

Den Anstoß gab eine Studie der Universität von Otago im neuseeländischen Wellington unter Leitung der Psychologin Kate Scott. Ihr Team wertete Daten von mehr als 34.000 Befragten aus 15 Ländern aus,

gesammelt im Rahmen der weltweiten Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).¹ Kernaussage: Verheiratete sind gegenüber Ledigen bei den meisten psychischen Erkrankungen besser geschützt – vor Depressionen, Angststörungen und Sucht. Damit widersprach die Studie der Annahme, vor allem Männer profitierten von einer Ehe.

Die Ergebnisse von 2009 im Überblick

Gleichermaßen geschützt: Verheiratete Männer und Frauen sind gegenüber Ledigen besser vor Depressionen, Angstzuständen und Sucht geschützt.

Ausnahme erste Ehe: Nur in der ersten Ehe zeigte sich ein Geschlechterunterschied: Frauen litten hier häufiger unter Depressionen als Männer – zurückgeführt u. a. auf traditionelle Rollenbilder.

Risiko nach dem Ende: Trennung, Scheidung oder Tod des Partners machen „anfällig für psychische Krankheiten“ – gemessen am Vergleich zu weiterhin Verheirateten.

Unterschiedliche Reaktionen: Männer neigen danach besonders zu Depressionen, Frauen eher zu Alkohol- oder Drogenmissbrauch.

Die Bestätigung: Große Vergleichsstudie (2024)

Rund 15 Jahre später untersuchte ein internationales Team den Zusammenhang mit modernen statistischen Verfahren neu; die Ergebnisse erschienen 2024 in *Nature Human Behaviour*.² Ausgewertet wurden Daten von rund 106.000 Menschen aus sieben Ländern (USA, Großbritannien, Mexiko, Irland, Südkorea, China, Indonesien), teils über bis zu 18 Jahre. Ergebnis: Unverheiratete tragen ein um rund 80 Prozent höheres Risiko, depressive Symptome zu entwickeln (Odds Ratio 1,86) – über alle Länder hinweg. Weil die Studie ein Verfahren zur Ursache-Wirkungs-Analyse nutzte, deutet sie auf eine tatsächliche Schutzwirkung hin, nicht nur darauf, dass ohnehin zufriedенere Menschen eher heiraten.

Was 2024 ergänzt

Rund 80 Prozent höheres Risiko für depressive Symptome bei Unverheirateten (Odds Ratio 1,86).

Hinweis auf ursächlichen Schutz statt bloßer Begleiterscheinung.

Kulturelle Unterschiede: in westlich geprägten Ländern stärkerer Effekt als in ostasiatisch geprägten.

Alkohol und Rauchen verstärkten das Risiko bei Ledigen, Geschiedenen und Verwitweten.

Die Kehrseite: Paare teilen sich Erkrankungen (2025)

Eine Partnerschaft schützt – doch sie verbindet auch. Eine 2025 ebenfalls in *Nature Human Behaviour* veröffentlichte Untersuchung wertete Daten von fast 15 Millionen Menschen aus (u. a. Taiwan, Dänemark, Schweden) und betrachtete neun psychiatrische Erkrankungen – darunter Depression, Angst-,

¹Scott, K. M. u. a.: Geschlecht, Familienstand und psychische Störungen. Studie der Universität von Otago, Wellington (über 34.000 Befragte aus 15 Ländern, WHO-Erhebungen); veröffentlicht in *Psychological Medicine* (2010). Berichtet u. a. bei DIE ZEIT/dpa, 16.12.2009; Focus, 16.12.2009; RP-Online, 25.3.2010.

²Zhai, S. u. a.: Association and causal mediation between marital status and depression in seven countries. *Nature Human Behaviour* (2024). DOI: 10.1038/s41562-024-02033-0.

bipolare und Zwangsstörungen, Schizophrenie, PTBS, Suchterkrankungen, ADHS und Essstörungen.³ Ist ein Partner erkrankt, ist die Wahrscheinlichkeit deutlich erhöht, dass auch der andere betroffen ist – über Kulturen und Generationen hinweg. Erklärt wird das durch die „assortative Paarung“ (ähnliche Veranlagungen finden zueinander) und durch den gegenseitigen Einfluss geteilter Belastungen im gemeinsamen Leben.

Über die Ehe hinaus: Warum Nähe gesund macht

Der eigentliche Wirkstoff scheint nicht das Dokument, sondern die verlässliche Beziehung zu sein. Das legt die wohl längste Lebensverlaufsstudie der Welt nahe, die Harvard Study of Adult Development, die Menschen seit 1938 über mehr als acht Jahrzehnte begleitet. Ihr heutiger Leiter, der Psychiater Robert Waldinger, fasst das zentrale Ergebnis so zusammen:

„*Enge Beziehungen halten Menschen ihr Leben lang glücklich – mehr als Geld oder Ruhm.*“⁴
— Robert Waldinger, Harvard Study of Adult Development

Und weiter: Wer mit 50 mit seinen Beziehungen am zufriedensten war, war mit 80 am gesündesten. Zugespitzt sagt Waldinger sogar: „Einsamkeit tötet – sie ist so schädlich wie Rauchen oder Alkoholismus.“

Die Zahlen einer großen Übersichtsarbeit stützen das eindrücklich: Eine Auswertung von 148 Studien mit mehr als 300.000 Menschen ergab, dass tragfähige soziale Beziehungen die Überlebenswahrscheinlichkeit um rund 50 Prozent erhöhen. Der Schutzeffekt guter Bindungen ist damit vergleichbar mit dem Verzicht auf etwa 15 Zigaretten pro Tag – und wirkt stärker als etwa regelmäßige Bewegung.⁵ Ehe wirkt in dieser Lesart als eine besonders enge, alltägliche Form solcher Bindung.

Was die Presse sagt

Die Befunde von 2024 und 2025 wurden in Deutschland breit aufgegriffen – von der Tagesschau über die Süddeutsche Zeitung und DIE ZEIT bis zu Deutscher Welle und t-online.⁶ Der Tenor: Partnerschaft tut der Psyche gut, ist aber kein Automatismus. Fachleute mahnten zur Vorsicht bei der Deutung. So ordnete der Gesundheitspsychologe Nicolas Rohleder (FAU Erlangen-Nürnberg) die Ergebnisse in der Tagesschau ein: Ein wesentlicher Faktor sei die Einsamkeit vor allem im höheren Alter, wenn Menschen nicht in einer festen Partnerschaft leben; hinzu kämen ungünstige Gewohnheiten wie Rauchen und Alkohol als vermittelnde Ursachen.⁷

³Fan, C. C. u. a.: Spousal correlations for nine psychiatric disorders are consistent across cultures and persistent over generations. *Nature Human Behaviour* (2025). DOI: 10.1038/s41562-025-02298-z.

⁴Harvard Study of Adult Development (seit 1938), Leitung Robert Waldinger. Zitiert nach: „Over nearly 80 years, Harvard study has been showing how to live a healthy and happy life“, Harvard Gazette, 11.4.2017.

⁵Holt-Lunstad, J. u. a.: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine* 7(7), 2010 (148 Studien, 308.849 Personen). DOI: 10.1371/journal.pmed.1000316.

⁶Berichterstattung u. a. tagesschau.de, Süddeutsche Zeitung, DIE ZEIT, Deutsche Welle und t-online, 2024/2025.

⁷Einordnung von Prof. Nicolas Rohleder (Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie, FAU Erlangen-Nürnberg) in der Berichterstattung von tagesschau.de, November 2024.

Zwischentöne der Berichterstattung

- Nicht der Trauschein allein zählt, sondern das Nicht-allein-Sein und die Qualität der Beziehung.
- „Ledig“ ist keine Krankheit: Auch viele Unverheiratete leben in tragfähigen Netzen aus Freundschaft, Familie und Gemeinde.
- Statistik ist kein Schicksal: Die Zahlen beschreiben Durchschnitte, keine Einzelfälle.

Was die Kirche sagt

Was die Forschung heute misst, kennt die biblische Tradition seit Langem als Grunderfahrung des Menschseins. Schon im Schöpfungsbericht heißt es:

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“⁸

— 1. Mose 2,18

Und das Buch Prediger bringt den sozialen Schutz auf den Punkt, den die Statistik heute in Prozentzahlen ausdrückt:

„Es ist besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm der andere auf.“⁹

— Prediger 4,9–10

Die Reformation hat die Ehe aus der Randstellung geholt und als guten, von Gott gewollten Lebensstand gewürdigt. Martin Luther, selbst mit Katharina von Bora verheiratet, formulierte in seinen Tischreden:

„Es ist kein lieblicher, freundlicher und holdseliger Verwandtnis, Gemeinschaft oder Gesellschaft als eine gute Ehe.“¹⁰

— Martin Luther, Tischreden

Dass die Ehe mehr ist als ein Gefühl – nämlich ein tragender Rahmen, der die Liebe auch durch schwere Zeiten hält –, hat Dietrich Bonhoeffer 1943 aus der Gefängniszelle für die Hochzeit seines Freundes Eberhard Bethge in einen berühmten Satz gefasst:

„Nicht eure Liebe trägt die Ehe, sondern von nun an trägt die Ehe eure Liebe.“¹¹

— Dietrich Bonhoeffer, Traupredigt aus der Zelle (1943)

Auch heute betont die evangelische Kirche den Wert verlässlicher Gemeinschaft. In ihrer Orientierungshilfe *Zwischen Autonomie und Angewiesenheit* hält die EKD fest, dass der Mensch nicht trotz, sondern gerade durch verlässliche Bindungen zu sich findet – Angewiesenheit macht nicht unfrei, sondern ermöglicht vieles, was den Menschen ausmacht.¹² Wissenschaft und Glaube treffen sich hier in einer gemeinsamen Einsicht: Der Mensch ist auf Gemeinschaft hin geschaffen.

⁸1. Mose 2,18 (Lutherbibel 2017).

⁹Prediger (Kohélet) 4,9–10 (Lutherbibel 2017).

¹⁰Martin Luther, Tischreden (Colloquia), gesammelt 1566.

¹¹Dietrich Bonhoeffer: Traupredigt aus der Zelle, geschrieben 1943 in der Haft für die Hochzeit seines Freundes und späteren Biografen Eberhard Bethge; in: Widerstand und Ergebung.

¹²Evangelische Kirche in Deutschland (Hg.): *Zwischen Autonomie und Angewiesenheit. Familie als verlässliche Gemeinschaft stärken*. Gütersloher Verlagshaus, 2013.

Zum Nachdenken

„Liebe besteht nicht darin, dass man einander ansieht, sondern dass man gemeinsam in die gleiche Richtung blickt.“¹³

— Antoine de Saint-Exupéry

Einordnung: Was heißt das?

Die Studienlage zeichnet ein klares, aber vielschichtiges Bild. Eine stabile, tragende Beziehung ist für die seelische Gesundheit ein echter Schutzfaktor – über Jahre, Länder und Generationen hinweg. Ob dieser Schutz am Trauschein liegt oder daran, dass Menschen den Alltag nicht allein bewältigen müssen, lässt sich nicht scharf trennen; für die Betroffenen zählt das Ergebnis.

Zugleich mahnen die Befunde an zwei Stellen zur Aufmerksamkeit: Wenn eine Partnerschaft zerbricht, geraten Menschen seelisch besonders unter Druck – hier braucht es Zuwendung und Begleitung. Und wo zwei Menschen eng zusammenleben, können sich Belastungen übertragen; die Sorge um den einen schließt die Sorge um den anderen mit ein.

Fazit

Eine tragfähige Beziehung ist ein Schutzschild für die Seele – das bestätigen Forschung und Glaube gleichermaßen. Bricht dieses Fundament weg oder gerät ein Partner in eine Krise, brauchen Betroffene besondere Unterstützung. Genau hier liegt eine Aufgabe, die weit über die Forschung hinausreicht: in Familie, Nachbarschaft und Gemeinde.

TCG-Talk · Meinersen-Ohof – September 2026

¹³ Antoine de Saint-Exupéry: *Wind, Sand und Sterne* (Terre des hommes, 1939).