

## BEZIEHUNGSFORSCHER GOTTMAN

**Er ist einer der berühmtesten Beziehungsforscher der USA: John Gottman hat die Geheimnisse guter Ehen ergründet –...**



Gottman: "Wir brauchen Humor, Spieltrieb, Albernheit - all die positiven Dinge, die wir mit allen Säugetieren gemeinsam haben"

***Man sagt, Sie können in kürzester Zeit und mit einer hohen Trefferquote vorhersagen, ob Paare auf lange Sicht zusammenbleiben. Wie machen Sie das?***

Lassen Sie es mich so sagen: Wenn ich ein Paar drei Stunden befragen und den Umgang der beiden Partner miteinander aufzeichnen kann - sowohl in positiven als auch in Konfliktsituationen -, dann könnte ich wohl mit mehr als 90-prozentiger Sicherheit sagen, ob das Paar in den kommenden drei bis fünf Jahren zusammenbleibt. In den vergangenen 35 Jahren habe ich mit 3000 Paaren gearbeitet, und die Daten stützen meine Behauptung. Andere Wissenschaftler sind mittlerweile zum gleichen Ergebnis gekommen. ...

Zum Beispiel arbeiten wir seit Jahren mit dem "Papierturmtest". Wir geben einem Paar Bastelutensilien wie Zeitungen, Schere, Tesafilm und Faden und lassen die beiden Partner einen Papierturm bauen. Er soll frei stehen, robust und schön sein. Wir geben ihnen eine halbe Stunde Zeit und sehen ihnen bei der Arbeit zu. Dabei sind es die ganz kleinen Dinge, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.

Einmal führten wir diesen Test mit drei australischen Paaren durch. Zuvor hatten wir die Partner über den jeweils anderen befragt, und sie sollten einen großen Konflikt schildern, den sie zu lösen versuchen. Die Interviews hatten wir aufgezeichnet. Dadurch verfügten wir bereits über erste Daten darüber, wie glücklich oder unglücklich die Partner waren. Bei einem der glücklichen Paare lief die Bastelübung so ab: "Also, wie machen wir das jetzt?", fragte der Mann. Sie antwortete: "Na ja, wir können das Papier falten, wir können es umdrehen, und wir können richtige Strukturen daraus machen." "Echt? Super", antwortete er. Die beiden hatten den Turm in null Komma nichts fertig. Die Frau eines unglücklichen Paares sagte am Anfang: "Also, wie machen wir das jetzt?" Ihr Mann erwiderte: "Moment mal, kannst du kurz ruhig sein, während ich mir die Konstruktion überlege?" Dass diese beiden Probleme bekommen würden, war nicht schwer zu erkennen.

***Was ist Ihre wichtigste Erkenntnis?***

Es klingt banal, aber im Grunde lassen sich all meine Forschungsergebnisse mit der Metapher eines Salzstreuers beschreiben. Wenn Sie ihn nicht mit Salz auffüllen, sondern mit all den Möglichkeiten, Ja zu sagen, dann wissen Sie, was eine gute Beziehung ausmacht. "Ja, das ist eine gute Idee." "Ja, das ist ein gutes Argument. Daran habe ich noch gar nicht gedacht." "Ja, dann machen wir das, wenn du meinst, dass es wichtig ist." Streuen Sie in Ihren Gesprächen miteinander immer wieder ein Ja ein - das macht eine gute Beziehung aus.

Im Gegensatz dazu ist der Salzstreuer in angeschlagenen Beziehungen mit all den Möglichkeiten

gefüllt, Nein zu sagen. In gewalttätigen Beziehungen reagieren Männer auf die Bitten ihrer Frau häufig so: "Kommt nicht infrage." "Das kannst du dir aus dem Kopf schlagen." "Du wirst mich nicht kontrollieren." Oder sie sagen einfach: "Halt den Mund." Unsere Forschungen haben gezeigt: Wenn ein Mann nicht bereit ist, die Macht mit seiner Frau zu teilen, wird sich die Ehe mit 81-prozentiger Wahrscheinlichkeit selbst zerstören.

### ***Heißt das, in einer guten Beziehung gibt es keinen Raum für Konflikte?***

Doch, natürlich. Eine konfliktfreie Beziehung ist nicht automatisch eine glückliche Beziehung, und wenn ich dazu rate, häufig Ja zu sagen, meine ich nicht, sich zu fügen. Sich einig sein ist nicht dasselbe wie sich fügen. Wenn jemand den Eindruck hat, ständig nachgeben zu müssen, wird die Beziehung niemals funktionieren. Es gibt Konflikte, die auf jeden Fall ausgetragen werden müssen, denn nachgeben bedeutet, ein Stück der eigenen Persönlichkeit aufzugeben.

Meine Frau kann ganz schlecht still sitzen und nichts tun. Vor einigen Jahren habe ich ihr ein Buch geschenkt mit dem Titel "Die Kunst, nichts zu tun" von Veronique Vienne. Sie hat es nie gelesen. Sie muss immer in Bewegung sein und irgendetwas tun. Ich bin ganz anders. Ich mache nicht wie sie dauernd verschiedene Dinge gleichzeitig. Wenn ich mir einen Tag frei nehme, dann will ich auch, dass es ein freier Tag ist. Ich will musizieren, ich will das Gefühl von Freizeit haben. Über diesen Unterschied streiten wir uns dauernd. Sie will, dass ich Dinge im Haus erledige, und ich will, dass sie sich entspannt. Und es lohnt sich, darüber zu streiten, weil es ein wichtiger Unterschied unserer Persönlichkeiten ist.

### ***Worüber streiten Menschen in ihren Beziehungen sonst noch?***

Im vergangenen Sommer habe ich 900 Streitgespräche analysiert. Mit Unterstützung meines Forschungspersonals habe ich Menschen zu ihren Streitigkeiten befragt. Wir haben sie bei Disputen im Labor und außerhalb beobachtet, und anschließend haben wir über das Thema gesprochen. Dabei haben wir herausgefunden, dass sich die meisten über Nichtigkeiten streiten. Es geht nicht um Geld oder Sex oder die Schwiegereltern - nichts dergleichen.

### **"Bei den meisten Affären geht es überhaupt nicht um Sex."**

Die meisten Konflikte drehen sich darum, wie Partner in einer Beziehung streiten. In einem Fall ging es um eine Fernbedienung. Das Paar saß vor dem Fernseher. "Okay, mal sehen, was läuft", sagte der Mann und begann, durch die Kanäle zu zappen. An einer Stelle sagte die Frau: "Warte, lass das mal laufen. Das sieht interessant aus." Er antwortete: "Okay, aber lass mich zuerst schauen, was sonst noch läuft." Sie hat so lange Nein gesagt, bis er ihr schließlich die Fernbedienung mit den Worten in die Hand drückte: "Von mir aus. Bitte schön!" Sie wurde wütend und sagte: "Wie du wieder 'von mir aus' gesagt hast, das hat mich verletzt." Er schimpfte zurück: "Du musst doch auch immer deinen Kopf durchsetzen." Es mag banal klingen, aber das sind die Dinge, über die sich die Leute streiten. Leider werden die meisten dieser Probleme nie gelöst.

Ich möchte betonen, dass es in einer guten Beziehung nicht nur darum geht zu wissen, wann man streiten und wann man Dinge wieder kitzeln soll. Wir brauchen auch Humor, Zuneigung, Spieltrieb, Albernheit, Forschungsdrang, Abenteuer, Lust, Berührungen - all die positiven emotionalen Dinge, die

wir mit allen Säugetieren gemeinsam haben. Wenn Sie ein kleines Kind baden, und es planscht herum, dann verpassen Sie eine Chance, mit dem Kind zu spielen, wenn Sie ungeduldig werden. Wenn Sie aber mitplanschen und später einfach wieder sauber machen, dann haben Sie gemeinsam Spaß. Sie werden beide richtig nass, lachen und erleben einen wunderschönen Moment zusammen.

### ***Wie beurteilen Sie intime Beziehungen am Arbeitsplatz?***

Sie können ein echtes Problem darstellen. Die Eheforscherin Shirley Glass hat hervorragende Untersuchungen über Freundschaften am Arbeitsplatz durchgeführt. Sie erzählte ein wunderbares Beispiel von einem Mann, der schon lange keinen Sex mehr hatte. Er und seine Frau hatten gerade ein Kind bekommen und stritten sich häufig. Eines Tages ging er nach der Arbeit mit seinen Kollegen aus, um ein für das Unternehmen besonders erfolgreiches Quartal zu feiern. Alle amüsierten sich prächtig. Allmählich gingen die Leute nach Hause, aber dieser Mann und eine Kollegin blieben noch. Sie unterhielten sich über den hervorragenden Gewinn im vierten Quartal, und sie sagte: "Weißt du, George, so glücklich habe ich dich seit Monaten nicht mehr gesehen." Es ist nichts weiter geschehen, aber er hatte die Unterhaltung so genossen, wie er es mit seiner Frau schon lange nicht mehr erlebt hatte.

Auf dem Nachhauseweg dachte er also bei sich: "Wir haben zusammen gelacht und uns vieles erzählt, und es war schon recht intim. Ich sollte eigentlich nach Hause gehen und sagen: 'Nancy, ich mache mir wirklich Sorgen. Ich hatte heute Abend eine Unterhaltung mit einer Kollegin, und ich fühlte mich ihr so nah, wie es zwischen uns schon lange nicht mehr der Fall ist. Das macht mir große Angst. Wir müssen uns darüber unterhalten.'" Aber er wusste genau, wie seine Frau reagieren würde. Sie würde ihm sagen, er solle endlich erwachsen werden, und antworten: "Hey, ich habe schon das Baby an meiner Brust hängen, und jetzt führst du dich auch noch wie ein Baby auf. So einen Mist kann ich jetzt von dir nicht gebrauchen. Also schluck es runter und hak es ab. Du bist gerade Vater geworden, also hör auf, bei der Arbeit solche Gespräche mit dieser Frau zu führen." Und so beschloss er, seiner Frau nichts davon zu erzählen. Er dachte: "Es ist ja eigentlich ohnehin nichts passiert." Doch es war eben sehr wohl etwas passiert, und jetzt hatte er ein Geheimnis. Das ist der erste Schritt zum Betrug.

### ***Gibt es keinen Unterschied zwischen einer emotionalen und einer körperlichen Affäre?***

Ehrlich gesagt glaube ich das nicht. Ich habe das sowohl in meiner klinischen Arbeit als auch in meinen Forschungen gesehen. Bei den meisten Affären geht es überhaupt nicht um Sex. Es geht um Freundschaft. Es geht darum, jemanden zu finden, der einen interessant, attraktiv und faszinierend findet. Das kann auf körperlicher oder auf emotionaler Ebene stattfinden - beides läuft im Grunde auf dasselbe hinaus.

### ***Was trägt zu einer langfristig erfolgreichen Partnerschaft bei?***

Suche das Positive im anderen. Robert Levenson von der University of California in Berkeley und ich führen gerade eine Langzeitstudie über 20 Jahre im Großraum San Francisco durch. Momentan befinden wir uns im 18. Jahr. Wir betrachten zwei Gruppen von Paaren. Zu Beginn des Projekts waren die Paare zwischen 40 und 50 Jahre alt beziehungsweise zwischen 60 und 70. Jetzt sind sie dementsprechend zwischen 60 und 70 beziehungsweise zwischen 80 und 90 Jahre alt. Das

Überraschende daran ist: Je länger Menschen zusammen sind, desto mehr kehren Liebenswürdigkeit und Güte zurück. In unserer Untersuchung zeichnet sich ab, dass Beziehungen im hohen Alter wieder ein bisschen so werden wie am Anfang. Zu Beginn einer Beziehung empfindet man den Partner als überaus charmant und positiv. Alles ist noch so neu. Die negativen Eigenschaften werden unterbewertet, die positiven besonders betont. Später erscheint dieses Phänomen erneut. Dann sagen Sie: "Sie ist eine wunderbare Frau. Sie bewältigt alles, egal wie dick es kommt." Meine Frau und ich sind gerade aus dem Haus ausgezogen, in dem wir 14 Jahre lang gewohnt haben. Sie hat alles organisiert. Sie war einfach fantastisch. Das Beste, was ich tun konnte, war, mich zurückzuhalten und nichts zu sagen. In guten Beziehungen genießen die Partner solche Momente, die sie gemeinsam erleben.

### ***Wovor sollte man sich in einer Beziehung hüten?***

Vor den vier Reitern der Apokalypse, wie ich sie nenne: Kritik, ständige Abwehrhaltung, Ausweichtaktiken und Geringschätzung. Sie sind die sichersten Vorboten einer Trennung oder einer anhaltenden Misere. Diejenigen, die mit meiner Arbeit vertraut sind, wissen, dass ich Geringschätzung für das Schlimmste halte. Sie zerstört Beziehungen, denn sie vermittelt, dass man angewidert ist. Wenn Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie von Ihrer Partnerin angewidert sind, können Sie keinen Konflikt lösen. Geringschätzung vergrößert den Konflikt nur und setzt eine Negativspirale in Gang. Unsere Untersuchungen zeigen außerdem, dass Menschen in Partnerschaften, die von Geringschätzung geprägt sind, anfälliger für Infektionskrankheiten wie Grippe oder Erkältung sind. Geringschätzung greift das Immunsystem an. Zuneigung und Bewunderung sind das Gegenmittel.

### ***Führen Sie selbst eine erfolgreiche Beziehung?***

Ja. Meine Frau und ich haben gerade unseren 20. Hochzeitstag gefeiert, aber wir hatten beide katastrophale erste Ehen. Meine scheiterte daran, dass meine erste Frau und ich völlig entgegengesetzte Träume hatten. Ich liebe Kinder und wollte Vater werden, aber sie war sich nicht so sicher, und daran ist es letztlich gescheitert. Hätte ein Therapeut diese Beziehung retten können? Das glaube ich nicht. Mein Bedürfnis danach, Vater zu werden, war einfach zu groß. Und ich bin heute so glücklich, dass ich Vater geworden bin. Es ist das bedeutendste Ereignis in meinem Leben erleben.

**Quelle des Auszugs aus einem Gespräch mit Mr. Gottman:**

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/0,1518,532689,00.html> 10.02.08

*Mit Herrn Gottman sprach Diane Coutu, Redakteurin der "Harvard Business Review".*