

## John Gottman: Die Vermessung der Liebe, engl. „What makes love last?“

### Rezension

John Gottman ist ein amerikanischer Paarforscher, der mit seinen jahrzehntelangen Beobachtungen mit Video von Paargesprächen die für Partnerschaften destruktivsten Kommunikationsfehler identifiziert hat. Diese vier sogenannten apokalyptischen Reiter sind seit langem bekannt und haben vielerorts in Therapieansätzen Zugang gefunden, so auch in den Paarlifeseminaren. John Gottman ist ein Wissenschaftler, der gerne soweit möglich Dinge vermisst. In seinem neuen Buch überspannt er meines Erachtens den Bogen tendenziell, wenn er zahlreiche Fragebögen zur Verfügung stellt, mit denen Paare beispielsweise den Stand ihres Vertrauensniveaus messen können, oder wenn er eine spieltheoretische Analyse vorschlägt, mit denen Paare angeblich wieder mehr Schwung in ihr Sexleben bringen können. Nachvollziehbar arbeitet er aber heraus, dass Vertrauen die zentrale Zugabe funktionierender Beziehungen ist, wie es zerbröckelt und wieder aufgebaut werden kann. Wertvoll für Paare sind auch seine Hinweise, wie Konflikt- und Eskalationszirkel der Paare häufig ablaufen, und wie Paare lernen können, konstruktiv und intim miteinander zu sprechen und einander nichtdefensiv zuzuhören. **Auf diesen Teil beschränkt sich die nachfolgende Zusammenfassung.**

**Zusammenfassung und teilweise Ergänzung:** Die nachfolgenden Ausführungen basieren auf dem Buch, sind aber ergänzt durch weitere psychologische Erklärungen aus anderen Therapieschulen.

Das Experiment, das Gottman am häufigsten durchgeführt hat, ist das sogenannte Konfliktgespräch, bei dem Paare aufgefordert werden, 15 Minuten lang über eine Streitthema zu sprechen. Bei unglücklichen Paaren ergibt sich dabei eine verblüffende Übereinstimmung: Sie sprechen alle aneinander vorbei und versuchen gar nicht erst, einander zuzuhören. Gottman sieht im Vertrauen jenes grundlegende Prinzip, das für eine funktionierende Beziehung sorgt. Das Gegenteil von Vertrauen ist Misstrauen. Misstrauische Menschen verhalten sich wie Detektive, die nach Beweisen suchen, die ihre Unsicherheit bestätigen. Damit legen Sie den Fokus ihrer Aufmerksamkeit auf negative Verhaltensweisen des Partners, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sich in der Folge tatsächlich das befürchtete Verhalten des Partners einstellt (sogenannter Rosenthal-Effekt).

Gottman unterscheidet drei Zonen, in denen sich Paare befinden können. Wichtig ist festzustellen, dass auch in der gesündesten Beziehung die Partner ab und zu wütend aufeinander sind.

- Freundliche Zone: Ein Paar, das bei Konflikten die ganze Zeit über „freundlich“ bleibt, ist mir noch nicht untergekommen. Entscheidend ist die Fähigkeit, in die „freundliche Zone“ zu wechseln, obwohl ihre Gemüter erhitzt sind. Inmitten eines Konflikts finden diese Paare zumindest für kurze Zeit eine Möglichkeit, auf beschwichtigende und liebevolle Weise miteinander umzugehen. Das ist eine beachtliche Leistung. Dazu setzen sie Reparaturmassnahmen ein, wie etwa Humor oder das Eingestehen eigener Verantwortlichkeiten. Solche Reparaturen sind die Rettungswesten aller Liebesbeziehungen.
- Neutrale Zone: Studien zeigen, dass glückliche Paare zunächst etwa 65% der Zeit in der neutralen Zone verbrachten, während es bei unglücklichen Paaren nur 45% der Zeit waren. In der neutralen Zone sind die Paare zwar nicht mehr „freundlich“, jedoch auch noch nicht bösartig wie in der feindlichen Zone.
- Feindliche Zone: Alle Paare geraten gelegentlich in diese Zone. Wenn dies passiert, ist es häufig so, dass zumindest einer von beiden Partnern hochempfindlich auf eine Feindseligkeit reagiert. Es ist eine Situation von akut hohem Stress, der sich auch physiologisch messen lässt, und der zu einer Überflutung führt. In diesem Zustand hat der Mensch keinen Zugriff mehr auf seine sonstigen Sozialkompetenzen, und der Teil des Gehirns, welcher für das vernünftige Denken zuständig ist, ist weitgehend lahmgelegt. Man ist sprichwörtlich „ausser sich“ und auf eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion reduziert. Solche Überflutungen sind für Beziehungen tödlich. Der Sinn für Humor setzt aus, ebenso die Fähigkeit, zuzuhören, Probleme zu lösen oder die Emotionen oder den Standpunkt des anderen zu verstehen.

Schritte, die in die feindliche Zone und in die Überflutung führen:

- Schritt 1: Der Schiebetür-Moment: Wenn der eine Partner ein Bedürfnis zum Ausdruck bringt (leider geschieht dies oft verdeckt durch Kritik), hat der andere zwei Möglichkeiten: Entweder er schiebt die Tür auf und kommt herein, oder er wendet sich ab. In allen Beziehungen gibt es Schiebetür-Momente, die nicht gut ausgehen, und zu Schritt 2 führen.
- Schritt 2: Es kommt zu einem bedauerlichen Zwischenfall: Wenn ein Partner die Schiebetür zuzieht und sich abwendet, sind Konflikte vorprogrammiert. Der andere wird verletzt sein und meist als erstes Gefühl Wut oder Enttäuschung verspüren.

- Schritt 3: Negative Gefühle gewinnen die Oberhand: Der Partner wird mehr und mehr in negativem Licht gesehen. Menschen, die von negativen Gefühlen überflutet werden, nehmen nur noch 50% der positiven Gesten des Partners wahr! Ein häufiges Anzeichen ist die Verkehrung harmloser oder neutraler Kommentare ins Negative. Bei glücklichen Paaren oder im neutralen Zustand werden neutrale Handlungen oder Bemerkungen positiv interpretiert und die negativen Emotionen des Partners nicht persönlich genommen. Mit anderen Worten: Die Überhandnahme von Negativität führt dazu, dass der Partner verzerrt wahrgenommen wird, und zwar negativ verzerrt!
- Schritt 4: Die vier apokalyptischen Reiter richten Chaos und Verwüstung an.

Die vier apokalyptischen Reiter:

- Verallgemeinernde Kritik: Wörter wie immer oder nie implizieren, dass der Partner ein charakterliches Defizit hat. Beispiel: Kritik: „Du solltest doch light-Eistee mitbringen. Du bist viel zu sehr mit dir selbst beschäftigt. Nie denkst du an das, worum ich dich bitte.“ Besser wäre ein sanfter Einstieg: „Oh, ich hatte dich doch gebeten, light-Eistee mitzubringen, nicht den normalen.“
- Verachtung: Die schädlichste Kommunikationsform. Dazu gehören Beschimpfung, Sarkasmus, abfällige Bemerkungen, Ironie und Spott, aber auch bereits das Abwerten der anderen Meinung des Partners zu einem bestimmten Thema. Beispiele: „Das nennst du Aufräumen?! Kannst du denn nichts richtig machen?! Gib mir mal den Schwamm!“. Oder: Warum ist das eigentlich so schwierig zu begreifen? Hast du ein psychisches Problem? Wir müssen um sieben dort sein!“ Oder: „Kannst du nicht einmal ein Etikett richtig lesen? Zeig mir mal, wo hier etwas von „light“ steht!“
- Rechtfertigung: Defensive Kommunikation kommt im Kleid der direkten Verantwortungszurückweisung oder des „Ja, aber...“-Satzes vor. Sie folgt meist auf Kritik und hat häufig verächtliche Kommunikation als nächste Eskalationsstufe zur Folge.
- Mauern: Verweigerung der Kommunikation und Strafen des Partners durch totalen Rückzug.

Die Kunst des intimen und konstruktiven Konflikt-Gesprächs:

Zentral ist, dass Sie zunächst vereinbaren, nicht über die „Tatsachen“ der Situation zu streiten. Beide Sichtweisen gelten als gleichermassen gültig. Gehen Sie Ihr Gespräch an, als würden Sie in der Theaterloge sitzen und das Geschehen auf der Bühne aus der Distanz verfolgen. Sollte es bei einem von Ihnen zu einer Überflutung kommen, dann vereinbaren Sie ein Stopp-Signal und unterbrechen Sie die Diskussion. Nehmen Sie sich ausserdem eine

knappe Stunde Zeit und trennen Sie strikte zwischen Sprecher und Zuhörer. Jeder Partner darf einmal eine knappe halbe Stunde Sprecher sein, während der andere ihm nur aktiv zuhört. Anschliessend werden die Rollen getauscht.

Als Sprecher gilt:

- Definieren Sie den Konflikt und bleiben Sie beim Thema.
- Achten Sie darauf, auf welche Weise Sie Worte gebrauchen, damit sich ihr Partner nicht in die Defensive gedrängt fühlt. Denken Sie daran: Ihr Ziel ist, das Problem zu diskutieren, ohne beim Partner eine Überflutung auszulösen. Beschuldigungen und Kritik gehen nur nach hinten los. Verwenden Sie also Ich-Botschaften und beschreiben Sie, was Sie beobachtet haben ohne zu bewerten, insbesondere ohne Zuschreibungen innerer Abläufe des Partners. Denken Sie daran, Ihren Partner nicht zu beschuldigen oder zu kritisieren, und unterstellen Sie ihm keine Beweggründe, Absichten, Einstellungen oder Verhaltensweisen.
- Fassen Sie Ihre Gedanken und Gefühle in Worte. Hinter Ihrer Wut entdecken Sie sicher eine Frustration darüber, dass Sie ein bestimmtes Ziel nicht erreicht haben, oder dass ein bestimmtes Bedürfnis von Ihnen missachtet worden ist. Hinter Traurigkeit verbirgt sich meist ein bestimmtes Verlangen oder nicht erfülltes Bedürfnis.
- Identifizieren Sie verborgene Trigger, eigene Empfindlichkeiten. Oft handelt es sich dabei um dauerhafte Verletzlichkeiten aus der Kindheit. Dazu gehören zum Beispiel das Gefühl, ausgeschlossen, manipuliert, zu Unrecht beschuldigt, nicht wichtig zu sein, beurteilt oder nicht respektiert zu werden, abgewertet zu werden oder hintergangen zu werden, oder plötzlich verlassen zu werden. Erzählen Sie dem Partner einmal die Geschichte dieser Trigger. Beschreiben Sie, was damals passiert ist, und wie Sie darauf reagiert haben. Alle Gefühle, die wir heute haben, haben Erinnerungsspuren. Somit haben Sie nur zum Teil mit dem Partner zu tun. Das zu hören, kann ihm das Zuhören erleichtern und ihn entlasten.
- Formulieren Sie die Kritik um in Ihre hinter der Kritik stehenden Bedürfnisse. Formulieren Sie, was Ihr Partner hätte tun können, um den Konflikt zu vermeiden. Beispiele: Statt „Hör auf zu schmollen!“, „Ich wünschte, du würdest mir sagen, was dich bedrückt.“ Statt „Tu nicht so, als wäre ich nicht da!“, „Ich brauche deine Aufmerksamkeit!“
- Berücksichtigen Sie die Trigger des Partners: Niemand geht vollkommen unbeschadet aus der Kindheit hervor. Alle haben solche alten Empfindlichkeiten, auf die sie allergisch reagieren. Dieses „Päckchen“ Ihres Partners kann eine Konfliktquelle für die Paarbeziehung sein, aber es ist unrealistisch zu glauben, dass

er es im Laufe der Zeit einfach ablegen wird – schon gar nicht, wenn Sie ihn drängen oder darauf bestehen, er solle sich ändern. Was Sie tun können, ist Spannungen zu vermeiden, indem Sie die Trigger des Partners kennenlernen und dann verständnisvoll damit umgehen.

- Toleranz: Selbst wenn Sie überzeugt sind im Recht zu sein, nehmen Sie zur Kenntnis und akzeptieren Sie, dass die Sichtweise Ihres Partners ebenso gültig ist wie Ihre.

Als Zuhörer gilt:

- Verstehen, nicht Problemlösen! Bewerten Sie die Wut, Traurigkeit oder Angst ihres Partners nicht. Sagen Sie nicht: „Nun entspann dich doch mal!“, „Du bist so empfindlich.“, oder „So schlimm ist das doch nicht.“ Trotz der guten Absichten wirken solche Weisheiten herabsetzend. Bemerkungen wie: „Es gibt keinen Grund zu weinen“, oder „Jetzt sei doch wieder fröhlich“, sind nur selten effektiv. Versuchen Sie es stattdessen mit: „Bitte hilf mir zu verstehen, was dich so traurig macht.“
- Nichtdefensives Zuhören ist das Beste, was Sie für Ihre Partnerschaft tun können, aber auch ganz schwer: Auch wenn Ihr Partner mit apokalyptischen Reitern kommuniziert, sollten Sie versuchen, nicht selber zu überfluten und in Rechtfertigung zu verfallen. Halten Sie dazu inne und atmen Sie tief durch. Hören Sie nicht auf, Ihrem Partner zuzuhören und Fragen Sie nach, was Ihren Partner genau stört und welches Bedürfnis dahinter steckt. Wenn Ihr Partner das Wort hat und die Fakten anders schildert als Sie selbst es erlebt haben, dann versteifen Sie sich nicht auf die Fakten, sondern konzentrieren Sie sich auf die Gefühle des Partners und fragen Sie gezielt nach diesen. Je länger Sie nichtdefensives Zuhören trainieren, umso leichter wird es Ihnen fallen, sich in den anderen hineinzusetzen.
- Stellen Sie offene Fragen.
- Übernehmen Sie am Ende des Gesprächs Verantwortung für Ihren Beitrag zum Konflikt und entschuldigen Sie sich bei Ihrem Partner.

Finden Sie im Anschluss an beide Gesprächsteile heraus, was Sie beim nächsten Mal besser machen könnten. Jeder Partner soll sich also überlegen, was er selber anders machen könnte, damit der Konflikt nicht eskaliert.

Paare, die in der Paartherapie oder im Paarlifeseminar diese Methode lernen, erleben einen drastischen Anstieg Ihres Vertrauensniveaus.